

講座報導／從第一餐盤到第三餐盤：重建生命觀，實踐人與動物

和諧共生

以動物為食

—翻轉食肉的新可能？

2024-2025
系列講座

從「食肉與教育、食肉與生態、食肉與永續經濟」三大單元出發，包含「歷史、倫理、教育傳播、健康、生態與氣候變遷、永續經濟、生活及政策」八大面向主題講座，歡迎讀者參與、討論、激盪多元火花。



食肉X永續經濟 從第一餐盤到第三餐盤： 重建生命觀，實踐人與動物和諧共生

04/27(日)10:00-12:00
總館5樓 好young館
邱奕儒/慈濟大學永續暨防災碩士學位學程專任教授/主任

計畫名稱：以動物為食-人與動物關係學
跨領域探討食用動物所涉社會議題及解方
主辦單位：國家科學及技術委員會人文社會科學研究中心

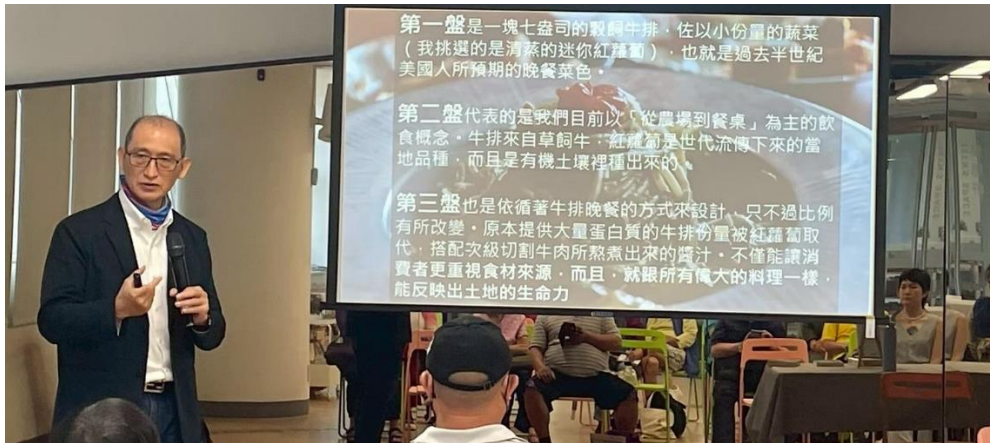
承辦單位：
臺灣動物與人學會
Taiwan Human-Animal Studies Institute
國立公共資訊圖書館
NATIONAL UNIVERSITY OF PUBLIC INFORMATION



撰文：王鉉洵（關懷生命協會 副研究員）

本場位於公共資訊圖書館舉辦的講座，題目為〈從第一餐盤到第三餐盤〉，邀請到已在本系列有過演講，並受到與會讀者熱烈歡迎的講者——慈濟大學永續暨防災碩士學位學程的邱奕儒教授主講。

本次演講邱老師延續[上一次演講](#)的觀點，以「系統思維」來帶領與會讀者認識食物生產過程對我們的影響，並討論我們應該如何重建一個健康的生產系統。本次講座，邱老師穿插介紹幾本其認為對認識食物生產極為重要的幾本書——《第三餐盤》、《棕櫚油帝國》、《走進彼桑拉返》、《我們的鄰居：鳥類與動物》——透過簡介書中內容，讓讀者們更深刻認識食物生產系統的影響。

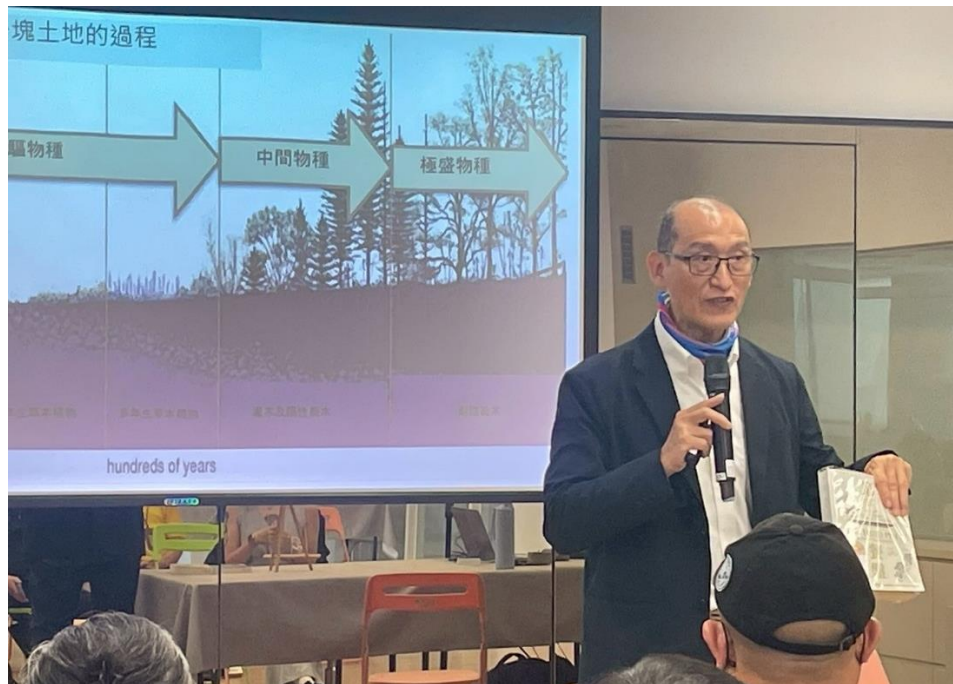


▲邱奕儒老師介紹何謂「第三餐盤」

系統性循環

邱老師首先引導與會讀者思考一個關鍵問題：我們每天食用的食物，生產它的人快樂嗎？如果這些食物生產的過程並不快樂，那對我們以及這個世界會有什麼影響？邱老師指出，整個食物生產過程應被視為一個「系統」，從生產的最前端開始，每一個步驟的選擇都會影響後續的結果。若生產的過程充滿了剝削與經濟獲利至上思維，不僅食物品質將大打折扣，還會對整個世界造成深遠的負面影響。

邱老師以「老天爺如何經營一塊地」為例，討論為什麼「循環性的系統思維」是值得效法的。大自然的發展都是從無到有的過程，從先驅物種發展到中間物種與極盛物種，這過程就是盡可能發展「在地循環」。舉例來說，一個繁茂的森林是由青苔、小型植被所建構的小型循環系統為起始點，其中包含水資源、廢棄物與空氣循環系統的建構。多個小型系統相互合併，最終形成一個穩定且自體循環的大系統。邱老師指出，這是大自然發展的根本邏輯，在系統中，氣候會越來越調和，且具備自我修復的能力。但人類的生產邏輯卻違逆了大自然的「系統循環」邏輯，走向線性的發展邏輯，而食物的生產體系更是如此。



▲邱奕儒老師講解「老天爺如何經營一塊地」

重建系統

邱老師接著指出，當代的線性經濟發展邏輯已造成生態環境與食物正義上的許多嚴重問題，欲解決此些問題，要從最根本的系統重建著手。邱老師指出：「1%的主流消費生產問題，要由99%的分散式合作經濟來對應與解決。」目前主流的生產方式（大企業大規模生產、大量添加化學物質讓作物生產），讓大者恆大，食物生產的問題也越難以解決甚至越發嚴重，進入惡性循環（施肥導致土壤貧瘠，因土壤貧瘠而繼續施肥，導致土壤更貧瘠）。邱老師指出要以草根式的生產模式來重建大自然的系統，我們可以透過「合作社」的方式，使得生產者、消費者與食物成為一個小型系統，產生正向的系統性循環，一點一滴重建健康的食物生產系統。這樣的方式除了可以達到經濟上的民主，也可以重建我們的「食物主權」，讓食物生產從大企業手上脫離，同時使得環境問題能因為系統性的生產模式，得到舒緩。

第三餐盤與棕梠油帝國

在理解生產邏輯問題後，邱老師進一步藉由書籍介紹深入剖析現象。在《第三餐盤》中，作者探問，美味的原因是什麼？邱老師提醒讀者們，真正好吃的食物是在市場上買不到的！並邀請大家一起思考過去覺得食物「好吃」的經驗，邱

老師指出這本書的研究告訴我們，食物好吃的風味在食物內部的「微量元素」上，而這些微量元素，是植物的根與土壤互動所產生的礦物質。具備這些微量元素的食物必須是從正向循環系統中所產出的，因此我們才會覺得自然農法所種植的食物特別美味好吃，而這正是食物美味的秘密。而企業化大量生產——大量噴灑農業——的食物，則會因為缺乏正向循環，使得食物缺乏微量元素，進而導致吃下去的人缺乏營養。

順著這個邏輯，邱老師介紹了《棕櫚油帝國》這本書。這本書指出在南美洲的大企業砍伐熱帶雨林以種植棕櫚樹，卻因為土壤大量流失，以大規模施肥來提升生產力。邱老師指出，這種生產邏輯可被形容為「敗家子農業」，捨本逐末，正是現代農業體系錯誤邏輯的具體展現。



▲邱奕儒老師介紹書籍《我們的鄰居：鳥類與動物》

結論：選擇如何吃至關重要！

邱老師總結了本場演講的結論，其認為在整個世界中萬物都是相連的，是一個相互影響的系統；而我們選擇如何吃、吃什麼則會再度影響到前端的食物生產，進而形成相互影響的因果鏈。我們能做的就是透過「選擇」，使整個農業系統與世界和諧相處。

延伸閱讀

Dan Barber (2016)。第三餐盤〔郭寶蓮譯〕。商周出版。(原著出版年：2014)

Jocelyn Zuckerman (2023)。棕櫚油帝國：榨出權力，殖民與當代政經貿易角力，影響全球生態的關鍵原物料〔黃文鈴譯〕。麥田出版。(原著出版年：2021)

雪莉·普羅巴·阮將·沙卡 (2022)。我們的鄰居：鳥類與動物。大謙文化事業有限公司。

田文社、詹于諄 (2025)。走進彼桑拉返：布農的菜園 Bunun tu Pisanglavan。農業部林業及自然保育署花蓮分署。