

2009年第三屆弟子規傳統文化學習營—新世紀健康飲食

鄭金昌老師主講 (第二集) 2009/12/9 馬來西亞
北方大學慕阿占沙禮堂 檔名：52-430-0002

尊敬的諸位貴賓，諸位校長，諸位老師，諸位朋友，大家晚上好。民以食為天，大家晚上吃得好嗎？知道怎麼吃而且會吃得比較舒服一點，不然有些朋友第一次參加我們的活動，他在走上飯桌之後就覺得怪怪的，怎麼這個味道都不夠。但是當我們明瞭到吃是為了健康而吃，這個時候就會吃得比較痛快。好，我們接著看下面的內容。我們明瞭到一個人要維持健康的身體，要將自己的體質維持在微鹼性，就是七點三五到七點四五。而要吃什麼食物？五穀類、蔬菜、水果還有海藻，這些植物性的食物都是。接下來我們看另外一種體質，叫高鉀低鈉，這樣的體質是正常細胞，但是你的鉀如果比較低，鈉比較高，就會變什麼？癌細胞。所以細胞內鉀是鈉的五到六倍，鉀如果不足，細胞容易癌化；鉀如果增加，癌細胞就恢復正常。可見得癌症可不可以治？癌症是可以治的，是可逆的。但是這個也是有先決條件，也就是說癌症的潛伏期都有十年、二十年，你不要等到二、三十年之後再來治，那就來不及了。但是它要走向癌症的症狀，都有徵兆可循。我們來看一下大自然當中的一些食物，像這些所有的蔬果植物，它的鉀鈉比值都是高於兩百，甚至三百、四百。

但是肉它只有三到五，火腿只有零點三，這邊有人要問，三到五還是正的，還沒有到小數。但是我們有沒有人吃這些雞鴨魚肉不加鹽巴的？鹽巴是什麼？叫氯化鈉。鈉又高起來，所以鹽巴一加就變小數點。龍蝦是零點九，龍蝦貴不貴？貴。所以可見得貴的東西是不是就健康？不見得，要吃對的東西，不見得要吃貴的東西。罐

頭都在一以下，所以罐頭食品非不得已少吃。還有一種化學物質叫味精，大家有沒有吃味精的習慣？如果我們是外食族就很難避免。但是味精對我們身體有很多的損害，對腦神經、視覺模糊、學習力降低，還有情緒低落、頭痛、疲勞疲倦，還有行動不協調加上氣喘。所以味精是很不健康的一個調味料，如果可以的話我們煮菜就不加味精。好，接下來我們有三種食物其實要遠離，第一個叫白糖，白糖會傷害牙齒，掠奪維生素B，還有破壞鈣的新陳代謝，對神經也有不好的影響。所以孩子糖吃多了就容易調皮搗蛋，所以這邊也找到一個原因，為什麼現在孩子都蹦蹦跳跳定不下來？坐立難安，跟吃糖也有關係。還有糖吃多了成年人容易情緒低落、緊張，但是糖也是有貢獻，什麼貢獻？糖唯一的貢獻，就是降低人體的免疫力。所以諸位同胞要keep白糖away，遠離白糖。

我最近在家鄉有仔細觀察，我們到咖啡shop，你要拿糖的時候，我發覺拿不到白糖，不是拿到紅糖，就是拿到黑糖，總之就是沒白糖。大家知道什麼原因嗎？因為knowledge is

power，大家都知道白糖不好，有沒有這些咖啡shop敢弄白糖出來給人吃？所以當我們去餐館，很多的餐館弄很多的味精給我們吃，很多的咖啡shop弄白糖給我們吃要怪誰？學習傳統文化有個心境，行有不得，反求諸己。如果我們都有這樣的認識，要遠離白糖，人家就不敢弄白糖出來給我們吃，因為久而久之他那個店就開不下去。所以這門課，諸位老師，我們都有一種使命，我們聽完之後，兩個人也可以講，五個人也可以講。學校老師最好，一個班級每一節講一遍，講到最後你就變專家。有人要問我又沒有project，這個project沒有版權，我們周泳杉老師好像有掛在網路上。那如果不喜歡這麼複雜，喜歡我這種精簡版的，我們這個也沒版權，這個也可以

廣為流通。

接下來還有另外一個添加物的危害，糖分是其一，再來就人工香精，還有人工色素。百分之七十九的兒童，因為去掉這些添加物，他的過動得到改善。所以現在很多孩童說過動，其實過動有時候是吃出來的。減少感化院青少年百分之四十七的特異行為，減少百分之四十四的自殺傾向，而且學生的成績得到普遍的提升。這八百零三所學校，它只有改變午餐而已，學校成績的百分比排位，全面得到提升。所以諸位同胞，孩子能不能考七個A，跟他的飲食也有關係，怎麼吃可以吃出比較好的智力。來，大家看到這一杯飲料陌不陌生？還是很熟悉？Do you like it？很多的老師會跟我講，Yes，I like it，但是這個like要付出代價。我以前在教書的時候，老師們最常做這件事，「同學們，這一次你們表現太好，老師請你們一個人喝一杯飲料。」這一隻手一過去代表什麼意思？同學們，你們表現得太好了，老師讓你們少活兩個月。這一隻手是這個意思！所以人不學不知道，我自從聽了健康飲食的課，我再不幹這種事。我幹什麼事？因為家鄉都會有一些叫賣的，我相信這邊應該有聽過。有沒有聽過叫賣聲叫做豆花，大家不要誤會，我沒有賣過豆花，但是我常聽，印象很深刻。他這個豆花，他在叫賣的比較新鮮，為什麼？他是昨天晚上做的，早上拿出來賣，或者是昨天晚上做的，今天賣一整天賣到晚上。我就把他的住址、電話記下來，改天學生有好表現，我電話就過去「陳先生，你按照我的方法來做，不要加什麼糖，要加什麼糖，不要加一些有的沒有。」然後隔天他的車就開到學校的門口，我跟他買，可以避免到一些食品的添加。

還有另外一個叫白米，人體所需的養分全部在米糠跟麥麩裡面，但是白米已經全部把它remove掉，全部都移掉了。像裡面有很多

的維他命B、維他命E、纖維素，這個纖維很重要，促進新陳代謝。還有微量元素鉀、鎂、鋅、鐵、錳，所以也造成了一些病症，腎、膽容易結石，關節炎隨之而來。但是從當中雖然看到我們都吃錯了，但是也看到人性的光明面。此話怎講？我發覺人是很愛動物的，很有慈悲心的，把這些垃圾自己吃，把這些養分都給豬吃、給雞吃、給鴨吃。所以我們在吃飯的時候，也要認真的去思考，到底吃進去的是什麼？再來應該吃什麼？應該吃糙米。它沒有熱量，而且又有飽足感，是安全又有減肥效果的食物。所以市面上的減肥藥物要少吃，我看到很多報導會致命。但是有天然的減肥藥，糙米，而且它富含纖維，促進腸胃蠕動，不容易得大腸癌跟痔瘡，可以稀釋這些有毒的物質。再來牛奶，百分之八十七的酪蛋白，不容易被我們的胃給消化，因為人只有一個胃，牛有幾個胃？牛有四個胃。所以我們有一句成語叫「人定勝天」，我們一個胃，可以把牛的四個胃所工作的量，全部都拿來工作。但是結果是百分之八十七的酪蛋白不能消化，所以引起很多的呼吸系統的疾病，不是每個人適合吃牛奶，不是每個人適合的。

再來過度的肉食，剛剛有提到很多的文明病都跟什麼有關？跟過度的肉食有關。其實植物性的蛋白更適合人類，植物可獲取所有的必需氨基酸，而且青色植物、未加工過的五穀，它蛋白質的質量遠高過動物性蛋白質。來，這邊有WHO公布十大垃圾食品，我們取其中的兩樣，第一個是加工肉品，它含有三大致癌物之一的亞硝酸鹽，含有防腐跟顯色的作用，會加重肝臟的負擔。台灣有一個國中學生，十四歲就得大腸癌，因為他從小學開始，一天吃一根香腸，而且他沒有家族病史。那今天要問，我們如果得了大腸癌怎麼辦？有沒有救？肯定有救。台灣台中有一個年輕人得了大腸癌，去看病，其實他看病是因為他已經上廁所，大不出來才去看，然後那個

醫生跟他講，「你剩下大概兩個禮拜，你準備一下吧！」他兩個禮拜之後還在，那醫生說你怎麼還在這裡？你怎麼還在？原來他家人用新鮮的蔬果汁給他吃，所以新鮮的蔬果汁富含什麼？纖維，在排毒。那個醫生一看「好，你繼續吃。」他吃了三、四個月出院，又繼續喝喝了半年，自己開車回來複診，醫生說「好，你繼續喝。」過了大概半年以後，他想我應該差不多好了，所以就找了一個牛排館，準備要大快朵頤。進去吃了一客牛排，沒多久就聽到一個聲音，喔咿、喔咿、喔咿就過來，自從這一次進了醫院就沒有再出來過。所以大腸癌，我們可以從很多的數據證明，跟肉食是成正相關。

再來，我們看另外一個燒烤類，一隻烤雞腿等於六十支香煙的毒性，還會導致蛋白質變性，加重肝腎的負擔。醫學報導，三百五十克的牛排，毒性相當於兩百支香煙，連香味也有致癌物。所以諸位同胞，我們以前看到人家在烤肉，大家有什麼反應？真香、真香，一直靠過去對不對？太香了。以後看到人家在烤肉要怎麼辦？要趕快掩鼻而過，夭壽，趕快走，趕快溜，香味都有毒性。有一些媽媽她學了傳統文化，夫妻關係特別好，以前還沒學傳統文化，先生感冒，「去去去去，到隔壁去睡，免得把感冒傳染給我跟兒子。」現在學了傳統文化不一樣，老公一感冒，她很有同理心，她跑過來跟她老公講，「夫君，你是我們家的一棵榕樹，你不能倒掉，來，這杯高麗參給你喝。」當然有老師說高麗參會縮起來，這時候不是看那個。所以這個時候太太都很體貼先生的身體狀況，甚至有一些太太會說，「先生，煙要少抽一點，你是我們家的一棵榕樹。」但是轉過頭來說，「夫君，我們週末去吃一客牛排吧！」你看這邊數據顯示，你一客牛排三百五十克，比兩百根香煙更多，很可能你的先生不是因為抽香煙得癌的，是吃牛排吃出來的。

我們傳統的四大類食物是分成，肉、五穀、蔬菜、蛋奶，百分

之五十的食物必須什麼？從動物來。這個分法正不正確？如果正確就不會有這麼多文明病，顯然這個分法是有問題的。現在新的分法是水果、豆類、五穀、蔬菜，這是美國新的責任醫藥內科委員會，它新的四大類分法。這邊有一個素食的實驗，丹麥在第一次世界大戰全國被封鎖，被迫吃素，一年後意外發現，丹麥人的死亡率，比過去十八年降低百分之三十四；但是一年之後又可以吃肉，死亡率恢復到戰前一樣。所以有時候人不能太自由，好像孩子一樣，有時候我們該有原則的時候要有原則。剛剛有一個老師說「吃素不錯，但是營養不夠。」是不是營養不夠？我一個家長說「鄭老師，吃素很好我承認，我孩子還在發育不能吃素。」此話對嗎？這邊有些數據大家一起來探討，每一百克的食物含鈣量，大家看一下，青菜比肉更多。吳郭魚、豬肉、牛肉、雞肉，看到紫菜、髮菜都會感到自卑。而且鈣的吸收是取決於鈣磷比，比值愈高愈容易吸收，我們來看，萵苣的鈣含量並不高，但是隨時可以被人利用，因為它的鈣磷比值是肝的七十倍，牛肉、豬肉的二十三倍。我們看這個台北的101，它的芥菜鈣磷比值是摩天大樓這麼高，但是雞肉只有旁邊一個小狗的房子這麼大。如果你要補鈣，你要吃雞肉，還是芥菜？我們看這個數據，當然大家都知道怎麼選。

來，再來看那鐵質呢？我們由這個數據看，紫菜、髮菜、芹菜還是比較多。而且百分之十一的肉類鐵質可以被吸收而已，其他不能被吸收；但是植物性則大部分都能被吸收。再來我們看蛋白質，大家印象當中，吃肉就是要吃蛋白質對不對？但是大家看，每一百克單位的蛋白質含量，豆皮、黃豆、杏仁、紫菜、豌豆、髮菜還是比較多的。所以我們根深蒂固認為吃肉，反而是剛好相反，他說不吃肉是不營養，剛好相反，不吃素就不營養。再來我們看一口菠菜，所含的營養成分，有這麼多。所以營養是上百種成分的綜合表現

，不是我吃一顆維他命，吃一顆綜合礦物質就可以補充的。所以我們以往在童年的時候，我們這四十歲上下的同胞們，應該看過一個影片叫做popeye the sailor

man有沒有？你看那個卡通影片，popeye the sailor

man漢堡，有沒有popeye the sailor

man雞腿，沒有。他是popeye the sailor

man菠菜，可見這個畫卡通、畫動漫的作者，有上過新世紀健康飲食，他知道怎麼吃才可以吃出健康，才可以吃出養分。再來我們看植物跟動物營養的比較，大家仔細看膽固醇過量，是造成所有的文明病的主因，動物性蛋白高達一百三十七。大家往下看另外一個紅數據，纖維是新陳代謝重要的元素，但是肉食性的膳食裡面zero，沒有一點。所以過度的肉食，不吃青菜水果很容易致病。

再來我們看人的特徵，大家有這兩顆牙齒嗎？如果我們有這兩顆牙齒，恭喜你，你是屬於吃肉的，你跟我們不一樣。而且平坦的臼齒它可以磨碎食物，但是老虎沒有，牠只有細小的唾腺，酸性的唾液沒有酵素，牠不能先消化這些五穀。所以我們剛剛聽到回教的長者提到，我們要順應天道，什麼是天道？道法自然是順應天道。你有什麼樣的五官，就該吃什麼食物；你有什麼樣的身體構造，就該吃什麼樣東西，你才可以健康長壽。再來我們看另外一個身體特徵，我們的胃是呈弱酸，適合消化高纖的植物食品。但是動物的胃液是強酸，等於素食者的二十倍，適合消化肉跟骨頭。所以我們可以試試看，我們是不是肉食？大家可不可以把骨頭啃進去，如果啃進去它可以消化，表示我們適合消化肉食性。還有一個特徵，大家看就是說吃植物性的動物，牠的小腸、大腸的壁比較皺褶，適合慢慢消化這些纖維的食物，而不是容易腐敗的肉食，所以牠的小腸長度是脊椎的十二倍。但是吃肉食性動物，牠的小腸只有脊椎的三倍

，因為這些動物很聰明，牠知道這些肉不能放太久，會產生毒素，吃了趕快就要丟掉。

還有人說吃素沒體力，你說吃素那麼好，沒體力。這個地方有數據，大家來做一下參考，根據這些大學的研究，素食者的精力大約是肉食者的兩倍。疲勞後恢復、強壯、敏捷三項，素食者都比較優，還有素食者的疲倦負荷是肉食者的二到三倍。鄭老師，你有說無憑、空說無憑。F or

example，下面有第十一屆的柏林奧運馬拉松冠軍，韓國選手孫基禎他是終身的素食者，他活到九十歲。我們印象當中這些運動員很多都不長壽，因為太激烈運動。但是你看他為什麼活到九十歲？跟他的飲食跟情緒有關。九面奧運金牌短跑名將卡爾路易士 C arl L ewis，我相信我們的年紀都看過這個運動員，他參加過四屆奧運。「我參賽表現最佳的一年，正是我開始吃素那一年。」所以吃素體力會比較差嗎？這些運動員會講話，還有史考特 S cott先生，他連續三年得到夏威夷鐵人三項持久賽冠軍。鐵人三項是海泳二點四，單車一百一十二英里，長跑二十六點二英里。他說「運動員需要動物性蛋白質的說法，是可笑的謬論。」這邊還有一個運動員叫艾德溫摩斯 E dwin

Moses，他在一九七六到一九八四的奧運四百跨欄金牌，曾經在一九七七到一九八七年間，創下一百二十二場的連勝紀錄，摩斯也是一個Vegetarian，也是一個素食者。還有這一位莫雷羅斯Murray Rose，他在一九五六年墨爾本奧運的時候贏到三面游泳金牌，那個時候只有十七歲，他兩歲就開始吃素。吃素體力不見得比較差！而且大自然裡面體力好、壽命長，馬牛象都是吃草的。

這邊舉的是別人的例子不算，我舉一些末學自己的例子。大家看我這個身材，諸位同胞，看看我的身材像不像個A Soldier？I

have been an soldier some years

ago。我幾年前當過兵，我當過陸軍，你看我這個身材戴陸軍的頭盔，很重，穿一個草綠服，背一支槍，那個槍都快比我高，跑步。而且早上起來，在部隊裡面要跑三千公尺，大家有沒有早上跑三千公尺的經驗？三千公尺就是我們學校裡面，如果兩百公尺的操場，跑十五圈那個距離。一個連隊大概一百二十人，我們每個早上要出去跑，一邊跑要一邊唱軍歌，「一二、三四，雄壯、威武」。雖然我沒有很雄壯，但是要喊很大聲，不然班長會把你叫出去多跑幾圈。一邊唱軍歌，「九條好漢在一班，九條好漢在一班」，這唱著唱著三千公尺就跑完。讓諸位同胞猜我跑第幾名？怎麼鼓掌？我問很多的老師們，他說「鄭老師，跑第一名，Number one。」那個太捧場，沒那麼厲害，但是一百一百二十幾個人，我跑到第十一名，還算不差，可見得素食是有體力的。我在大學三年級的時候，我去參加一個Life Guard Training，救生員訓練。大家可以想像我穿個泳裝，站在這邊當Life Guard嗎？他說「鄭老師，沒有Muscle，沒有肌肉不太像。」我還真的去參加訓練，我全程參加結束，我們跳下去河泳，一跳下去一個半小時才上來，我們跑到海邊一跳下去兩個小時才上來，我沒有沉下去，我全程參與，全程完成。所以我可以肯定體力絕對夠，而且會有源源不斷的精力用不完。所以素食，確實是健康長壽，一個很好的飲食方式，真的要道法自然，人要順著大自然走才會痛快，才會幸福，才會美滿。

我們接著往下看，大家認識這位女士，她叫許哲女士，她是我們新加坡的同胞，一百一十二歲。我十年前到新加坡參學，因為老教授在那邊辦課程，我去當旁聽生。因為自己德行不夠沒有資格參加，旁聽也不錯。我就聽到許哲女士的講演，我就問隔壁的老師，

「這一位老奶奶有一百零一歲嗎？」因為她那時候講演的時候一百零一歲，看起來就只有五、六十歲。為什麼？她這邊跟我講，健康、長壽、不老的祕訣就是開心加素食，這個方程式都幫我們講出來。好，我們接下來有些聖哲人，對這些飲食的一些見地，甘地說一個民族的偉大和它的道德水平，可以用他對待動物的態度，來加以衡量。史懷哲先生說除非人類能將愛心，延伸到所有的生物上，否則人類將永遠無法得到和平。為什麼？《論語》裡面有一段教誨講得很好，「子之所慎，齊、戰、疾」。這個子是指孔老夫子，孔老夫子在《論語》裡面提到，「子之所慎」，孔子最謹慎的有三件事，其實也是一樁事，這個齋其實就是什麼？我們怎麼吃。吃齋的人仁慈，仁慈的人容不容易跟人起衝突？就沒有戰。當你這個人是仁慈的，我們說仁義禮智信，跟心肝脾肺腎是相對應的，仁慈的人也不容易得病。所有夫子他在二千五百年前，也跟我們提到這些教誨，跟史懷哲先生是英雄所見，大略相同。這個「齊」念齋，那是古字。

好，接下來我們看這位先生是誰？愛因斯坦。他說沒有什麼比素食更能改善人的健康，和增加人在地球上生存的機會。這一句話如果是在一、二百年前，我們可能感受不到，但是在此時此刻的今天，我相信我們都有這個危機。我們三不五時都會聽到，地球的冰層暖化，地球的溫室效應，這個等一下都會提到，都跟吃有關，就是環境的問題。全美畜牧業每年產生九億噸的大便，平均每個人分到三噸，一頭牛一年大概產生十四噸的糞便。美國愛荷華州的豬產生五千萬噸的糞便，平均每個州民可以分到十六噸。這邊要問諸位同胞，這些豬、牛、羊會不會自己蓋下水道？Impossible，不可能，這個時候水源就被污染，所以飼養這些動物牲畜並不亞於工業的污染。明智的抉擇食物，也是在保護水源，現在地球都缺水，因

為地球暖化，很多的冰層都愈來愈少。而且許多地區的穀物不是給人吃的，百分之八十的玉米、九十的黃豆、九十五的麥子，都做成飼料，消耗大量的灌溉用水。百分之三十三的地球可利用資源，是拿來餵這些動物，然後我們再來吃這些動物。而且大規模的使用殺蟲劑、化肥、除草劑，污染地下水，而且整個海、河、湖泊有大量的污染。大家看一下藍藻的污染，藍藻的污染大家知道什麼原因嗎？就是人類過度使用農藥。農藥裡面的氮跟磷，不能完全被這些植物所吸收，它就排到哪裡去？排到河、排到湖泊，排到這些海裡面去，造成一個藍藻有利的生長條件。而當藍藻所到之處，是一個無氧的狀態，所以生物就沒辦法生存，變成死亡的狀態。農藥的污染是很大的問題。

而且肉食要污染，而且要消耗更多的水，一公斤的牛肉要消耗十萬公升的水，麥子要九百公升，土豆只要五百公升。喜馬拉雅山的冰層，你看一九七八年這個白白的一片，雪白的一片，但是到了二〇〇四年，很多地方都融化了。大家看一下這個表，其實整個地球的水資源只有多少？只有百分之二點五是淡水，其他的水資源，我們不見得馬上可以利用，只有百分之二點五。而這百分之二點五當中，百分之六十八點七是冰川，所以冰川是人類天然的水庫。如果哪一天地球溫室效應，冰川都不見，這個時候恐怕以後的這些衝突，不是為了石油，而是為了什麼？為了爭水源區。大家有沒有看到早上蔡老師提到，河川若斷流我輩何以對子孫，文化若失傳我輩何以面祖宗？這個河川真的斷流了，在二〇〇六年的巴西亞馬遜河，百年不遇的乾旱。為什麼會斷流？大家看十四個素食者所消耗的地球能源，相當於一個肉食者。所以這麼多的耕地從哪裡來？因為要吃肉，要花十四倍的土地才有肉吃，所以就要把森林推掉，變成牧場、變成農場。所以大家看這個數據，一九七五年到二〇〇一

年，巴西的雨林開發，多數成為牧場或農田。這就是巴西在二〇〇六年為什麼會乾枯，因為你把熱帶雨林都破壞。

大家看右手邊這個二〇〇一年，是不是好像被理頭髮理得不太整齊？這是衛星空照圖。大家看說還沒有全禿。你從太空上看到這一小橫，在平面看就一望無際，這是太空上看到的畫面。你看百分之九十三的森林消失，跟什麼有關？跟吃肉有關，因為畜牧業就是養肉給人吃。所以為什麼二〇〇〇年到二〇〇五年，亞馬遜河雨林消失就是這個原因，導致亞馬遜河乾枯。大自然每五百年可以生成一寸的表土，但是目前每十六年就會流失一寸，恣意的壓榨表土，資源嚴重流失。所以如果還這樣繼續下去，等到那一天可能我們的五穀放下去，種不出來，因為地表都被徹底破壞，徹底污染。好，這邊談到這個放牧，畜牧業，呼倫貝爾這些草原，退化的面積超過兩萬平方公里，佔可利用草原的百分之二十一。過度的放牧使全國十三億畝的土地荒蕪，水土流失，百分之六十的草原沙漠化。這是中國大陸的案例。

大家看這個圖，沙塵暴有沒有聽過？大家感受不深。我有一次在學校準備要下課，因為我們家鄉上課是一天八堂課，一堂課四十五分鐘，早上四堂，下午四堂，所以下午要回家的時候大概四點。我離開之前要開車的時候，我就看到我的汽車，就像這一個右下方的汽車一樣。我的擋風玻璃上面，一層厚厚的泥巴，剛剛下了一陣雨叫泥巴雨，這就是沙塵暴，剛好又遇到下雨。所以我聽說前一陣子，日本的同胞很有愛心，他們組團到中國的東北，義務幫東北人種樹。後來我看到這個圖才知道，原來他們為什麼要去那邊種樹，因為不去種樹，現在是地球村，內蒙古的這些沙塵暴都吹到哪裡去？吹到日本、台灣、韓國去。所以沙塵暴是天災還是人禍？沒有天災，很多天災其實都是人造成。

集約養殖牲畜它可以產生大量的氣體，大家看養一頭牛每年產生四千公斤的CO₂，豬是四百五十公斤，羊是四百公斤，人只要三百，所以養人還比較環保，它佔全球二氧化碳的產出量百分之九。大家看這下面一個氣體，甲烷，百分之三十七的甲烷是牲畜放出來的，甲烷引起溫室效應的效率，是二氧化碳的二十三倍。諸位同胞，要救世界我們有機會，我們少吃肉可以讓甲烷降低，而且二氧化碳的壽命是一百多年，甲烷的壽命只有十五年。所以我們在座有兩千多位同胞，我們從今天開始少肉多菜，十五年之後地球溫室效應，我們就有貢獻。再來還有一個氣體很可怕，叫一氧化碳，牲畜產生佔的比例就百分之六十五，一氧化碳對溫室效應的效率更高，是二氧化碳的二百九十六倍。氮這些也都是從牲畜出來。來，大家來看，所以畜牧業貢獻全球溫室氣體，它的效應大概佔百分之十八。但是它的效應已經超過二分之一，也就是說它對溫室效應的影響，已經超過一半。雖然它的氣體只有百分之十八，大家來看這百分之十八包括什麼？包括牛豬羊高過百分之十四的什麼？飛機、汽車還有Motorbike。它一整年這三種交通工具，它貢獻的排氣還比這些牲畜少。所以以前我們說今天少開車，我們為降低地球溫室效應盡一點心力，以後我們要改口，今天少吃一塊肉，我們為降低地球溫室效應盡一分心力。但是不要說少吃肉，就可以開車，我們要雙管齊下。

大家看到這個冰層，科學家想說本來是預估應該還有很長，好幾百天的時間才會崩潰，但是沒想到三十五天就崩潰。這是一個太平洋的島國，因為地球溫室效應，整個海岸線不斷的升高，他們已經有計畫的移民到紐西蘭，預計在二〇一幾年他們要宣布Sayonara，要亡國了。這應該是地球溫室效應，第一個亡國的太平洋島國。大家有沒有去過爾地夫？沒有去要趕快去，因為他的新任總統納希

德說，如果氣候變遷持續導致海平面上升，馬爾地夫勢必難逃滅頂的命運。因為聽說他那整個國家的平均海拔，只有一點五公尺，你看隨便冰層只要融化多少分量，它那個海岸線就上升。大家看到這是全球最大的兩塊陸冰，左邊這是南極大陸，右邊是格陵蘭，如果這兩塊陸冰全部融化，地球的水位將會上升七十米。最近有一個影片叫做「2012」是不是？不能這樣說，應該叫做Twenty Twelve，也不能這麼說，講華語比較自在「2012」，是「2012」嗎？大家有看的舉手，大家都有危機意識，手放下。播得誇不誇張？是有點誇張，但是裡面那個意義其實已經到了。人類再無限制的破壞地球那後果不堪設想，大地厚德載物，我們再不自愛將無我容身之處。

來，我們來看如果這兩塊陸冰都融解，我們大陸沿海的地形也會改變。北京有一大半就變成水鄉澤國了，上海沿海各地，可能浦東機場都不見，海岸線都重新要繪過。這個圖片是哪一個國家的City？Where is this place？Where？U S A，New York，New York City對不對？有沒有看過一個影片，叫做「After Tomorrow」？像不像？就是這個影片。所以諸位同胞，大家學會游泳了嗎？我們都在島國，這個只要淹個幾公尺，我們都有危機。而且氣候的變遷將導致氣候極端化，該下雨的地方不下雨，像非洲；不該下雨的地方，它給你集中下雨。不該有龍捲風的地方，也出現龍捲風；該有龍捲風的地方，龍捲風更多。你看中國下面有，出現中國龍，以前中國沒龍捲風。大家看這是二00七年的數據，二00七年東北六百六十七萬人缺水，遼寧兩天十七次雷雨，青島出現中國龍，千棵楊樹連根拔起。濟南大雨，三十四個人殞命，有史以來最大的降雨；淮河流域創下什麼？第二高的水位、分洪面積；浙江四分之一的縣市，極端高溫超過四十度。我在回家鄉的時候有

老師問我，你在大馬會不會很熱？我都跟他們講實話，我說其實台灣比較熱，因為台北是一個盆地，它夏天很熱。我們大馬只有正中午一、二點最熱，只要正中午不要出來都很涼，是不是？大家都很內行，那個時候就不出來曬太陽。所以大馬是一塊福地，福地福人居，福人居福地。

還有那個江南，整個大範圍乾旱高溫三十二天；重慶一百一十五年來，最大的降雨，導致五十五個人的死亡；雲南暴雨引發泥石流。我報這個不是說只有這個地方，這是舉一反三，全世界各地都是如此。大家不要看到這邊，就不要到中國旅遊，中國還有很多好山好水，我也走過很多省分，看到那個磅礴氣勢的黃山，很殊勝，當然還有很多，今天不是講旅遊。好，這個大概我們看過就好了。颱風肆虐，現在颱風加劇，因為氣候極端之後，很多的災害都加劇。這是二〇〇八年初的中國的雪災，這個時候我在廬江參學，我們就跟著一些老師們出去幫忙除雪。我一輩子沒有看過雪，竟然被我看到五十年來最大的雪。拿著十字鎬跟著大家一起去除雪，我看到人家的十字鎬怎麼那麼輕巧，我的十字鎬好像特別重。我的十字鎬一敲下去，好像敲刨冰，好像都沒什麼功效。我看隔壁那一位老師，我好羨慕他，他輕輕一敲那個冰層就裂開，隔壁兩個老師冰就搬開，那是我的偶像。我說你怎麼那麼厲害？他說我以前種田的。當下我突然想到俗話說，是俗話不是經典說，是俗話，「百無一用是書生」。經典沒有講，是俗話，可見得「一日之所需，百工斯為備」，其實各行各業對社會都有貢獻，不能輕忽任何一個行業。不見得每個孩子都適合讀研究所，當Doctor（Ph.D），要適才適所，條條道路通羅馬，社會是需要各行各業共同的付出，才可以成就一切的事業。所以我那時候對農民出身的老師特別佩服，我看他那個輕巧的十字鎬，印象深刻。

好，我們來看伊拉克是熱帶地區，但是它在二〇〇八年初，去年初，伊拉克巴格達降下百年來的第一場大雪。搞不好改天我們這裡也會降雪，好事還壞事？還是不要，我們現在這個氣候最好。美國的颶風、龍捲風加劇，你看汽車都飛起來，這一位美國山姆叔叔躺在那邊，My god！你看這麼劇烈。二〇〇八年二月，美國發生六十九起龍捲風，這也是很驚人的一個數據。二〇〇四年巴西出現史上首次的颶風，颶風是什麼？就是颱風。我們Kuala Lumpur，我們吉打州有沒有Typhoon？沒有。Do you like Typhoon？NO對不對？我們要趕快把飲食習慣調過來，趕快學《弟子規》，就Keep這些災難away。二〇〇五年三月孟買它創下了一天降雨量，九百毫米的單日最高紀錄，水面上升二點四米。這個緬甸風災很令人心酸，一夕之間十多萬條的人命就不見，這些都是我們的同胞。英國的大都會暴雨成災，歐洲熱浪造成三萬五千人喪生，這個時候我印象深刻，那個時候還在教書。印度極端高溫五十度，造成一千四百人死亡。諸位老師我們這邊有五十度的高溫嗎？Never，真是的溫度太高。巴基斯坦五十二度的高溫，這是太厲害，三溫暖。你看要下雨的地方它不下雨，這就是極端氣候不平均，雨量不平均，所以很多的湖泊都乾枯。

而氣候變遷，溫室效應影響最大的，就是稻米的生產量，因為夜間的溫度每上升一度，它就減少百分之十，所以極端氣候直接衝擊我們的農業。二〇〇七年八月，蔬菜上漲大概百分之四十九點五，豬肉上漲百分之五十六，糧食上漲百分之六點四，帶動食品價格的上漲百分之十八點二。土地退化還有一些流失、貧瘠、污染、缺水，還有鹽鹼化，整個生物鏈被破壞，所以會影響全球三分之一的人口，沒有飯吃。所以二〇〇七年國際食品價格，逼近三十年最大

的漲幅。這個食品漲價要怪誰？不能怪那些豬，不能怪鴨，不能怪牛，這要怪我們自己。我們如果少吃肉，多吃蔬菜水果，我們可以節省十四倍的土地，增加十四倍的糧食，就不會缺糧。英國科學家艾倫·卡佛特他指出，解決全球暖化最簡單的方法，就是停止葷食。他計算人類的能源有百分之二十一是花在飼養家畜，沒有包括生產、屠宰、包裝、運輸跟冷藏，間接排放的過程。我們吃一百公克的肉所產生的二氧化碳，等於連續開六個小時的冷氣，或者連續開十五個小時的汽車。聯合國政府間氣候變遷委員會主席，帕喬瑞他呼籲已開發國家要少吃肉，為溫室效應氣體減排盡一分心力。所以二〇〇七年美國前副總統高爾，與他共同獲得諾貝爾和平獎。

我們如果一天從肉食改成素食，我們就貢獻減少四點一公斤的CO₂的排放量。所以我們今天，諸位同胞，我們四點一要乘以二千五百，我們貢獻了這麼多的，應該說減少了這麼多量的CO₂。一棵樹每年平均可以吸收，五到十公斤的二氧化碳，而吃素一天等於一百八十到三百六十棵樹，一天吸收二氧化碳的量，這是很驚人的量，一百多棵到三百六十棵的樹。所以我們集約養殖這些動物，養活人類其實是最昂貴的，生產動物性蛋白質它的效率很低，生產牛肉所需的水是小麥的一百倍。所以美國人的肉量只要減半，將可以減少百分之三十的農業用地，和百分之二十四的水污染，我們要宏觀的思考以上的問題。所以人類在吃垮自己之前，會先把地球給怎麼樣？吃垮。飼養下面動物，我們來看牠的蛋白質損失的比例，飼養一頭乳牛損失百分之七十八的蛋白，雞是八十三，豬肉是八十八，牛肉是九十四，所以這也是另類的糟蹋食物。我們是把六噸優質的植物性蛋白換成什麼？一噸會導致糖尿病、高血壓、骨質疏鬆症、心臟病的動物性蛋白質。把這麼好的換成這些會導致文明病的蛋白質，所以明智嗎？糧食其實並不會短缺，如果我們不吃肉的話就不

缺糧；當然要不吃肉是比較困難，要少吃肉。人類社會是一個不可分割的整體，如果我們不拿十四倍的土地來換肉吃，將會有更多人可以吃到豐足的一餐。所以是沒有糧食危機的，是有糧食的選擇問題。我們靜靜想一下，吃一塊肉所付出的真實成本是多少？就這一塊肉所付出的錢嗎？

那吃肉不好，吃魚好不好？答案是更糟糕。為什麼？所有的污染海納百川有容乃大，好的也進來，污染也全部照單全收。根據這個統計，河海的污染更嚴重，魚的體內化學污染物，比陸生動物還多。持久性的有機污染物pops，超過半數的魚殘留量都過了，所以吃魚問題更大。這邊看這一顆蠔，三十七點八五公升的水，牠一個小時可以過濾這麼多，一個月可以儲存超過水中的有毒化學物品，七萬倍的濃縮量。所以有沒有看過吃海鮮，尤其吃生海鮮，吃完之後就暴斃有沒有？沒有嗎？我看過很多次新聞報導說，某某港口某某人去吃海鮮，吃完一進去就暴斃。你看為什麼？濃縮七萬倍的毒素你能不暴斃嗎？這邊台灣有一所大學，清華大學它搜集二惡因的殘留量，竟然超過四十七的七皮克，是容許值的二十四倍。長期的攝取會導致肝腫大，疲倦、噁心，還有高血鈣。科學家評估，北大西洋如果繼續過度捕撈，將來海洋生態在未來幾年會崩潰。過度捕撈的情況如果持續下去，我們以後把這個漁網撒下去，可能撈起來的，只剩下水母跟蜉蝣生物。這個報導一出來，有一個美國記者就說那不錯，我們將來可以吃水母漢堡，你看沒有敏感度到這個地步。地球都已經快要不能住，還有漢堡吃嗎？

來我們來看百分之九十的大魚，吞拿、劍魚、比目魚已經被撈得差不多光了，魚群大概近十五年劇降百分之八十，所以海裡的大魚快要看不見了。全球十七個主要漁區，已經有九個快要枯竭，快要沒有魚吃。地中海有一種魚叫藍鰭鯖魚，已經減少了百分之九十，

快要瀕臨絕種。大家看到這個鉤鉤有什麼感覺？我想到《孟子》裡面的一句話，「君子之於禽獸也，見其生，不忍見其死」，古時候讀書人都是仁民愛物，都是什麼？仁慈博愛。看到這個鉤鉤如果鉤在我們的嘴巴上面，How do you

feel？我們看的都掉眼淚，百分之二十都遭到捕殺。世界現在僅存五百四十七種鯊魚，很多的品種都要快要面臨瀕臨絕種。大家看到這個，很多的什麼？海豚都被捕。百分之七十的魚翅都有汞的污染。好像每年有五百到六百萬頭的海豚，被這些漁夫撒網下去抓起來，一看對不起，抓錯了，又放回去，放回去很多都死掉！這叫一網打盡。所以很多的海豚無緣無故就喪命了。

你要說海裡捕的不能吃，我自己養的好不好？答案是更糟糕。為什麼？自己養的你也是抓海底裡面的來吃，海底裡面的污染，那自己養的更污染。為什麼？牠還要加上抗生素、荷爾蒙、氯化物，因為自己養的怕牠死掉，死掉就沒得賣錢，養就是為了賺錢。早上蔡老師講「上下交征利，其國危矣」，如果我們為人處事都是利字當頭，諸位同胞，這個地球不能住，連吃東西都要小心，因為都不會設身處地的為對方設想。而且你看養殖的時候，沿海的漁場都被摧毀，所以養殖問題更大，危害更大，毒素更多。長期食用這些污染物，在體內富集會造成肝腎功能的障礙，所以知道現在為什麼這麼多腎臟病、肝病，很多都是吃出來的。而且會抑制骨髓的造血功能，引起再生的障礙性貧血，造成神經系統損害，引起多重功能的障礙。所以這個抗生素太厲害，因為這些養殖都會注射在動物上，給牠們注射抗生素，怕牠死掉，死掉就經濟損失。有人說那吃動物有農藥、有抗生素、有荷爾蒙，植物也有，沒錯，植物也有。但是根據統計，誰多？根據統計還是肉食的這些化學添加劑，這些農藥，這些殺蟲劑，肉食製品還是比較多。你看馬鈴薯、根莖穀類都是

點00八，都是萬分之八，萬分之七、萬分之三，你看肉品還是比較高。

有一個生物性的名詞叫生物累積，什麼累積？大家看這個表，植物給吃植物的動物吃，草食動物給雜食動物吃，肉食動物吃草食又吃雜食。諸位同胞，我們希望在哪一層？你要在第二層，還是在最上面一層？愈往上面你的污染物愈多，愈往上面你得癌症的幾率愈高。Which one do you want？我們都是聰明人，您想居住在最上面嗎？應該沒有人。大家來看說吃素也有農藥，沒錯，但是根據統計，一個肉食者體內的農藥如果是十五，奶蛋素是五點五，蔬果素食是一。所以誰的農藥多？還是吃肉食的多，它的污染多。

大家看到這個集約養殖有什麼感覺？如果你是裡面的咕咕雞，你有什麼感覺？How do you feel？有沒有說I'm very happy。The environment is very good。有沒有？沒有，這個環境太糟了。你如果住在裡面，你一定情緒暴躁，動不動就生氣，甚至可以跟隔壁打架，還打來打去。這樣的肉好吃嗎？剛剛講情緒會致病，有病的肉我們吃進來哪有不致癌。而且牠因為集約那個溫度很高，都會施打抗生素，還有DDT殺蟲劑。有一次我在台灣吃飯，隔壁有一個長者他說「我從來不吃雞肉。」我說「這位長者，你為什麼不吃雞肉？」「我以前自己養過雞，我還吃雞肉。」他自己養過，他說「那個都噴殺蟲劑的。」他自己不吃！還有肉品荷爾蒙濫用，以前的雞一隻可以活七年，天然道法自然可以活七年。現在呢？六個禮拜就可以上桌。好像吹氣球，怎麼吹？怎麼吹氣球的？荷爾蒙、生長激素。所以知道為什麼現在小學生五年級、六年級MC就來了，月事就來有沒有？都是吃出來的。而且我發覺，以前我們在街上都看到男生牽女生的手，It

’ s very

common，很正常。我最近發覺有一點不太正常，男生牽男生的手，為什麼？性別錯亂。為什麼錯亂？你吃這些化學物質哪有不錯亂的？我記得梁會長跟我提過一個案例，他有一個客戶本來夫妻很恩愛，養有小孩，後來她來找律師說要離婚，太太堅持要離婚，為什麼？「他不喜歡我，他喜歡男生。」她的先生喜歡男生，不喜歡她，都是吃出來的。

而且你M C來得快走得也快，北京有個案例，有一個小孩子可能眼睛張開就Hamburger、Fried

Chicken，眼睛張開就是要吃肉、吃漢堡。所以四歲M C就來了，天！My

god，四歲M C都來了，四歲，來得愈快走得愈快。所以我們當爸爸媽媽的要有良心，我們要給孩子一個健康的。人家說健康是一切發展的根本，我們要給他一個好的基礎。我們來看禽流感，為什麼？在集約養殖牠非常悶，非常近距離，又是施打一些抗生素、荷爾蒙，雞的抵抗力會好嗎？牠的抵抗力不好。其實不要說雞，我們看我們的下一代，生活比較富裕的，我們都有一個名詞叫飼料雞有沒有？溫室裡的花朵。動不動春秋季節交替就感冒，就生病，然後那個小兒科就大排長龍。那個抵抗力都很差的，因為牠那個飼養的方式不自然。

還有一種病叫狂牛症，最近有一個國家賣牛肉，大家怕得要死，哪個國家？（美國）對！為什麼？因為它的牛隻聽說傳出狂牛病。狂牛病是天然的還是人為的？真的很多沒有天災都是人禍。在一九八六年，英國第一次發現狂牛病的病症，後來他們追蹤原因，早在兩百年前在冰島，他們就用因為羊騷症死掉的羊，牠的骨頭把它磨碎當飼料給牛吃，牛吃之後也得了同樣的病，就變狂牛症。牛是

吃草還是吃肉？牛是吃草的，你今天給牠吃肉，這違反大自然。所以狂牛病是我們人類發明的，人類太偉大，什麼病都會發明，都是違反大自然來的。如果今天我們真是道法自然，沒這麼多病，包括A I D S也不會有。好，接下來我們來看大家看這個產蛋雞，它很狹小，又很擁擠，又很骯髒，聽說這個雞牠終身是站在一個四十五度角。諸位同胞，如果這樣讓你站不要說站一輩子，讓我們站一天就好，How do you

feel？斜斜的會覺得舒服嗎？一定很不舒服，甚至很容易情緒化。這個雞要站多久？要站一輩子，站到牠不能生蛋。以前我雖然是吃素，但是我有吃蛋，自從我看到這一幕，我不吃蛋，這個叫做聞其聲不忍食其肉，牠那麼痛苦，看了有點心裡怪怪的，就不吃。而且說句實話，一隻雞情緒這麼暴躁，情緒這麼的不穩定，這麼骯髒，因為牠不能轉身，那個大小便都直接在原地，溫度又很高，那個阿摩尼亞就上升蒸騰，眼睛都蒸瞎掉。一隻雞情緒很不好，眼睛又瞎掉然後暗無天日，牠生的蛋，諸位同胞，你敢吃嗎？這也是另一層的問題。

接下來大家看右邊那個豬也一樣，你看牠連轉身都沒有機會轉身。還有這個乳牛，你看最右手邊這個乳牛，其實有時候不喝牛奶也是慈悲心，仁慈博愛。乳牛的牛奶怎麼出來的大家知道嗎？我不知道這邊有沒有從事乳業的？如果有冒犯多多包涵。是人工擠壓的還是機器擠壓？我們將心比心，我們現在懷孕，我們要我們的孩子吃母乳，我們不讓孩子的嘴巴來吃，你用一個機器來擠，舒不舒服？會有什麼情形發生？每一天發炎。你看我們的乳頭是軟的，你用機器來擠，這乳牛可憐！所以有一次我問周老師，最近您講「新世紀健康飲食」，怎麼那麼少講到牛奶的問題？他跟我分享到這一段，我滿認同的，慈悲心。你看牠不自然！而且為了要大量的生產乳

牛，不斷讓牠懷孕，不斷的懷孕，把牠當成什麼？把牠當成機器，那個都是慘無人道。所以牠的疾病，肉質的毒素就很多。還有肉品的添加物為了要保持肉質的鮮紅，你看都會有這些添加物，長期的累積在體內，會增加肝腎的負擔跟致癌。大家也不要怕，病是吃出來的，可不可以吃回去？肯定可以吃回去。所以可以吃一些生食的蔬果，紅蘿蔔可以結合汞，汞就是水銀，水銀就是汞，排出體內。而且紅色照顧哪個臟器？心臟，大家都開悟！黑木耳清血、解毒，而且對腎臟好，黑色的。海藻、海帶、昆布抗幅射，豆類幫助排毒，所以我們吃一些豆類。

大家還記得豆類煮幾分鐘？水開了煮幾分鐘？大概五到七分鐘那時候水是最綠的，就把那個水倒出來可以解毒，你再煮久一點就沒用了，變成食物，不是藥。還有菠菜含有鐵質、葉酸，可以防心血管疾病；綠茶防止心臟病、抗胃癌、食道癌、肝癌、皮膚癌。諸位老師不要拼命抄，等一下回去拼命吃，剛剛我們的回教長老講到，中國夫子最講究「中庸之道」，過與不及怎麼樣？都不可以，適可而止，適量。花椰菜、胡蘿蔔素預防癌症，抗乳腺癌、胃癌、直腸癌；還有燕麥可以降低高血壓、膽固醇，預防大腸癌跟心臟病；還有果仁富含什麼？Vitamin

E，降低膽固醇；蕃茄抗氧化，還有紅蕃茄素，還有豐富的Vitamin

C，預防前列腺還有消化系統癌。而且不能吃太油，有人說吃素也得癌症，沒錯，吃錯了，吃太油、太鹹、味精太多；要清淡，少糖、少鹽。剛剛跟一些校長吃飯，跟一些老師吃飯，我發覺我在這邊一年多有心得。你若去跟這些當口跟他買飲料，你如果跟他講我要少糖、少辣，結果一拿來，我水再去稀釋還是太甜。我歸納到一個結論，以後要吃飲料，你就說melugosong，一定要說gosong，你

沒有說gosong一定太甜。我去印尼的時候，我去過四次，我記得第一次去的時候，那裡面的義工，我說糖少一點、少一點，結果他拿來的，他說這個糖很少，我稀釋了兩遍還是太甜，可見得我們的標準不一樣，我們的標準就是gosong。

蛋白質的攝取量不適合太高，從堅果類，所以我們吃蔬果類的，要多吃一些堅果類，這裡面有很多不飽和脂肪，這個很好。不能吃素雞、素鴨、素鵝、素肉，你素到最後那些吃肉的說，你在想吃肉對不對？其實不是，是那些廠商就這麼命名，而且這些東西對人體都不好。尤其我認識一些朋友都是吃organic的，他是keep這些素料away的，他不要這些東西的，都會致癌。根莖芽這些飲食要均勻的攝取，而且要考慮地域性，這邊很重點，什麼是地域性？吃當季、當地的菜叫時令菜。什麼叫時令菜？我今天住在吉打州，就吃吉打州產的蔬菜最健康，就吃這個季節產的食物最健康，吃當地、當時間產的菜，這叫一方水土養一方人。接著這個已經講過，剛剛之前因為停電，我先把後面的拿來講，大家複習一下。你看這個顏色就知道，肝要吃什麼顏色？青色；肺，白色；心臟，紅色；腎臟，黑色；脾臟，黃色。所以每天五種顏色蔬果都要吃，不能偏食，你偏食就吃不出健康。所以喚醒人類的愛心刻不容緩，我們現在正在跟時間賽跑，改變飲食習慣，地球會變得更健康。印地安人的忠告，只有等到最後一棵樹被砍掉，最後一條河被污染，最後一尾魚被捕食，人類才會發現金錢不是萬能的。改變飲食習慣有什麼影響？森林增加了，污染減少了，水資源豐富了。

一個健康的森林，諸位老師，諸位朋友，您希望家裡旁邊是一個森林，還是個養雞場？我們都喜歡芬多精對不對？森林，你看森林浴多好。那個養雞場每天放出陣陣的惡臭，改變飲食習慣，我們就沒有養雞場。改變飲食習慣有什麼影響？倒入河中的化學品減少

，癌症、中風、糖尿病、肥胖變少。所以停止動物性脂肪在血液中的流動，牲畜會感謝你，子孫會感恩您。I ts home.I like this picture.很好！一個地球村，我們現在是命運共同體密不可分。所以下一步，我們這個布置得很好，蒲公英對不對？今天聽課聽完課不是沒事做，每個人回家，都是變成「新世紀健康飲食」的speaker 講師。為什麼末學這麼說？因為我也是一個外行人，在講專業的東西。I can do it，so you can do

it。連我這麼不專業的人都可以講這個專業的主題，我相信在座沒有老師是不能講的，每一個人都可以講。而這個沒有版權，每個老師需要，跟我們的義工朋友聯繫，我們都可以提供給大家。那如果需要更詳細的資料，可以上網，周老師聽說有放在網路上，他那個版本可詳細。我講的這是精簡版，大家這麼好學，應該學周老師那個詳細版。這邊結束，但是可不可以奉獻一首歌，跟大家一起共享？因為很難得，我們在這邊是五湖四海共聚一堂，但是我們都是黑眼睛、黑頭髮、黃皮膚，我們都是龍的傳人。真的是很難得，這難得的緣分就要唱難得的歌曲，諸位老師，我們一起來吧！預備起：

遙遠的東方有一條江，它的名字就叫長江，遙遠的東方有一條河，它的名字就叫黃河，雖不曾看見長江美，夢裡常神遊長江水，雖不曾聽見黃河壯，澎湃洶湧在夢裡。

古老的東方有一條龍，它的名字就叫中國，古老的東方有一群人，他們全都是龍的傳人，巨龍腳底下我成長，長成以後是龍的傳人，黑眼睛、黑頭髮、黃皮膚，永永遠遠是龍的傳人。

百年前寧靜的一個夜，巨變前夕的深夜裡，槍砲聲敲碎了寧靜的夜，四面楚歌是姑息的劍，多少年砲聲仍隆隆，多少年又是多少年，巨龍巨龍你擦亮眼，永永遠遠的擦亮眼。巨龍巨龍你擦亮眼，永永遠遠的擦亮眼。巨龍巨龍你擦亮眼，永永遠遠的擦亮眼。巨龍

巨龍你擦亮眼，永永遠遠的擦亮眼。

好，諸位老師，我們的眼睛擦亮了嗎？擦亮自己的眼睛，我們還有自己的工作要做，因為二十一世紀是中國文化的世紀。擦亮自己的眼睛，我們還有很多正事要幹活。好，那今天末學的報告分享，就到這邊告一個段落。我只是一個外行人，相信這過程當中有很多不足之處，台下有很多的專家，如果有講錯的地方，歡迎不吝提出指正。謝謝。