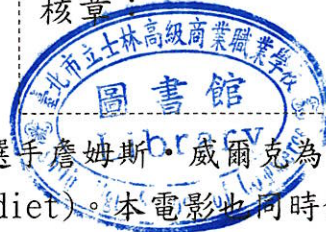




109 學年度世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞：茹素的力量

- 一、主辦單位：圖書館
- 二、協辦單位：Green Monday
- 三、活動主題：世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞
- 四、活動時間：109/12/21 下午4:30-6:00
- 五、活動地點：圖書館1.9樓
- 六、活動目的：帶你重新認識「植物性飲食」和其好處。終極格鬥選手詹姆斯·威爾克為了更快速復原運動傷害而開始嘗試全植物飲食(vegan diet)。本電影也同時介紹各界吃素的運動好手和植物性飲食帶給他們運動表現上的影響。

心得寫作優良，
學生敘嘉獎乙支。
核章：



日/進 班級： 2 年 18 班 學號：1081807 姓名：曾家揚

1. 在電影中提到了植物性飲食可以帶給人們什麼健康上的好處？
 ① 血液中的炎症指數降低，讓心臟更健康，可有效降低罹患心血管疾病的風險
 ② 降低受傷時的疼痛程度，③ 降低體內膽固醇比例 ④ 有更好的運動能力、恢復能力、肌耐力以及性能力。
2. 植物性飲食帶給了電影中出現的運動員哪些運動表現上的進步？
 ① 田徑跑的速度變快 ② 舉重可承載重量愈大 ③ 自行車騎的速度愈快 ④ 運動持續時間變長 ⑤ 壺鈴可持續擺盪次數提高 ⑥ 使運動員有更好的爆發力
3. 在電影中提到了哪些植物性蛋白質？除了電影中提到的，你還知道哪些植物性蛋白質？
 ① 花生，大豆。
 ② 毛豆，蘆筍，鷹嘴豆，菠菜，花椰菜，葵花籽，藜麥，杏仁。
4. 在電影中提到除了植物性蛋白質，蔬菜、豆類和五穀根莖類還富含哪些營養素？
 蔬菜含有纖維素，礦物質；豆類含有蛋白質；五穀根莖類含有醣類
5. 在電影中提到了現代畜牧業對環境造成了哪些負面的影響？
 因畜牧業的需求森林砍伐，增加碳排放，畜牧排泄物造成環境汙染，環境負載量變大。

6. 看完電影以後你會不會想提高吃蔬食的頻率，為什麼？
 會的。因為知道「吃蔬食」可減少各種心臟疾病的發生，使心臟更健康。除此之外，在從事體育活動的運動表現上，也能有所進步，無論是爆發力、肌耐力，亦或是持續時間的長短。

7. 看完電影以後你有什麼心得感想？
 如果能從身旁的一切著手開始行動，落實「綠色飲食」，這個世界將因你而美好。從個人中，可知其健康上的益處；從團體中，可見其向心力（共同守護地球）；從環境中，可見其碳含量的減少。因為人們「飲食習慣」的改變，除了對自己身體上的健康外，還能為

*貼心小提醒：本張學習單於活動結束後會還給原作者，可以作為學習歷程檔案資料喔～ 地球盡一份心力，使用遭環境更加美好。我們是

生活在一起的「生命共同體」，一個人的作為影響整個生命共同體的運作。因此，我們能共同攜手合作，往「綠色飲食」的行動看起，創造無限效益，使世界充滿「綠色」氛圍。



109 學年度世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞：茹素的力量

- 一、主辦單位：圖書館
- 二、協辦單位：Green Monday
- 三、活動主題：世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞
- 四、活動時間：109/12/21 下午4:30-6:00
- 五、活動地點：圖書館1.9樓

心得寫作優良，
學生敘嘉獎乙支。
核章：



- 六、活動目的：帶你重新認識「植物性飲食」和其好處。終極格鬥選手詹姆斯·威爾克為了更快速復原運動傷害而開始嘗試全植物飲食(vegan diet)。本電影也同時介紹各界吃素的運動好手和植物性飲食帶給他們運動表現上的影響。

◎進班級：2 年 18 班 學號：1081834 姓名：劉亭吟

1. 在電影中提到了植物性飲食可以帶給人們什麼健康上的好處？

可以讓受到拉傷的組織，迅速恢復。加速血液流通，不堵塞。以及降低罹癌風險、心血管疾病、糖尿病和遺傳疾病的發生。

2. 植物性飲食帶給了電影中出現的運動員哪些運動表現上的進步？

能擁有更多的能量、力氣，還變得更強壯。爆發力與持續力明顯地增加。

3. 在電影中提到了哪些植物性蛋白質？除了電影中提到的，你還知道哪些植物性蛋白質？

藜麥、麥片、奇亞籽、豆腐、堅果類、穀物、毛豆、葵花籽、花生、蓮子、紫菜、燕麥、豌豆苗、大豆、綠豆芽、天貝、鷹嘴豆、糙米

4. 在電影中提到除了植物性蛋白質，蔬菜、豆類和五穀根莖類還富含哪些營養素？

蔬菜：維生素、礦物質；豆類：蛋白質；五穀根莖類：供給醣類

5. 在電影中提到了現代畜牧業對環境造成了哪些負面的影響？

野生生物的棲息地縮小，排放的大便流到河川造成水汙染，也因要建造畜牧場，砍伐了許多樹木，使生物沒有生存空間，面臨絕種的危機。而樹木的減少，也讓土石流發生的機率提高。

6. 看完電影以後你會不會想提高吃蔬食的頻率，為什麼？

會；因為不單單是為了自己的身心健康著想，還要為地球設想，因為我們只有一顆地球，不愛護我們就沒有地方住了。

7. 看完電影以後你有什麼心得感想？

十分地驚訝！因為從來沒想過吃素會有那麼大的影響力，以前總以為吃素的人是因為宗教的關係，而現在又增加了知識！知道吃素不僅能讓身體更加的健康，也是個能保護地球，避

免地球早日變成「死頭」的方法。而且地球只有一個，我們也要為後代著想，到他們的年代動植物都滅絕了，想認識生物只能從百科書或者上網看圖片。然而生物、植物絕跡後，人類也活不久了，因為沒有蜜蜂幫植物授粉。所以我覺得吃素可以從自己做起，然後慢慢影響到身邊的人，使大家一起來保護地球，也可以促進身心健康。



109 學年度世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞：茹素的力量

- 一、主辦單位：圖書館
- 二、協辦單位：Green Monday
- 三、活動主題：世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞
- 四、活動時間：109/12/21 下午4:30-6:00
- 五、活動地點：圖書館1.9樓
- 六、活動目的：帶你重新認識「植物性飲食」和其好處。終極格鬥選手詹姆斯·威爾克為了更快速復原運動傷害而開始嘗試全植物飲食(vegan diet)。本電影也同時介紹各界吃素的運動好手和植物性飲食帶給他們運動表現上的影響。

心得寫作優良，
學生敘嘉獎乙支。

核章：



日/進 班級： 2 年 18 班 學號：1081833 姓名：趙世儀

1. 在電影中提到了植物性飲食可以帶給人們什麼健康上的好處？

提供比肉類食品還要多的蛋白質，提供表及細胞血液流動，膽固醇下降

2. 植物性飲食帶給了電影中出現的運動員哪些運動表現上的進步？

恢復時間變短，

3. 在電影中提到了哪些植物性蛋白質？除了電影中提到的，你還知道哪些植物性蛋白質？

豆類製品，藜麥、~~燕麥~~、燕麥、花生醬

乾果類

4. 在電影中提到除了植物性蛋白質，蔬菜、豆類和五穀根莖類還富含哪些營養素？

胡蘿蔔紅素、葉黃素、槲皮素，B12

5. 在電影中提到了現代畜牧業對環境造成了哪些負面的影響？

因為人類對於肉類的需求極高，土地無法供應，導致大量森林被砍伐，很多海水也因被用來灌溉而無法回流大海，除此之外，牠也排放了很多廢氣。

6. 看完電影以後你會不會想提高吃蔬食的頻率，為什麼？

會，但做不到，因為吃素可以提升很多生理上的能力，對身體和環境都很好。

7. 看完電影以後你有什麼心得感想？

吃素所攝取到的營養其實不遜於葷食，甚至還高於葷食，而且也順帶提高了身體的很多機能。並不像長久以來我們一直認為的那樣，吃素會缺少蛋白質，它不止提供的比肉類多，還連帶給了很多人吃葷並不能達成的效果。



109 學年度世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞：茹素的力量

- 一、主辦單位：圖書館
- 二、協辦單位：Green Monday
- 三、活動主題：世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞
- 四、活動時間：109/12/21 下午4:30-6:00
- 五、活動地點：圖書館1.9樓
- 六、活動目的：帶你重新認識「植物性飲食」和其好處。終極格鬥選手詹姆斯·威爾克為了更快速復原運動傷害而開始嘗試全植物飲食(vegan diet)。本電影也同時介紹各界吃素的運動好手和植物性飲食帶給他們運動表現上的影響。

心得寫作優良，
學生敘嘉獎乙支。
核章：



日進班級：2 年 18 班 學號：1081813 姓名：吳盈萱

1. 在電影中提到了植物性飲食可以帶給人們什麼健康上的好處？

降低膽固醇、改善血液流動、增加溶氧量、減少心臟病發生
預防糖尿病、減少器官發炎、吸收適量蛋白質、有助益生菌成長
降低受傷時的疼痛程度

2. 植物性飲食帶給了電影中出現的運動員哪些運動表現上的進步？

加速身體復原速度、增加肌耐力、爆發力、運動持續時間變長
讓跑者體維持更久、舉重的乘載度更高...

3. 在電影中提到了哪些植物性蛋白質？除了電影中提到的，你還知道哪些植物性蛋白質？

① 豆類、燕麥、花生醬、豆干、豆奶 ② 乾果類、藜麥、腰果、南瓜子、毛豆、核桃、亞麻籽、蘆筍、菠菜、花椰菜、杏仁

4. 在電影中提到除了植物性蛋白質，蔬菜、豆類和五穀根莖類還富含哪些營養素？

茄紅素、B12、槲皮素、纖維素、石鹼物質、蛋白質、醣類

5. 在電影中提到了現代畜牧業對環境造成了哪些負面的影響？

威脅生物多樣性、而且畜牧業須要用大量的水、和動物們的排泄物、造成水資源汙染、並短缺的一個原因、此外動物會製造許多溫室氣體、尤其是牛。

6. 看完電影以後你會不會想提高吃蔬食的頻率，為什麼？

會，因為吃肉不但要殺掉一個活生生的動物，營養價值並沒有比植物可攝取的蛋白質還多而且吃肉真的很殘忍，現在我一個禮拜大約吃一、兩次

7. 看完電影以後你有什麼心得感想？

肉(餃子等)希望以後都能必免。
十分震驚，從小到大，就被大家貫輸吃肉才會長肉，才會補充蛋白質，但電影裡告訴我們一件事實，其實植物的蛋白質遠高於肉，而且並不是素食者會比較瘦、比較弱，反而還會比較強呢！



109 學年度世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞：茹素的力量

一、主辦單位：圖書館

二、協辦單位：Green Monday

三、活動主題：世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞

四、活動時間：109/12/21 下午4:30-6:00

五、活動地點：圖書館1.9樓

六、活動目的：帶你重新認識「植物性飲食」和其好處。終極格鬥選手詹姆斯·威爾克為了更快速復原運動傷害而開始嘗試全植物飲食(vegan diet)。本電影也同時介紹各界吃素的運動好手和植物性飲食帶給他們運動表現上的影響。

心得寫作優良，
學生敘嘉獎乙支。
核章



日進班級：2 年 1 班 學號：1081734 姓名：蘇筱涵

1. 在電影中提到了植物性飲食可以帶給人們什麼健康上的好處？

血液流暢度會更好，血管內的空間不會受到擠壓，可以有健康的動脈。可以降低得到癌症的機率，可以提高對維生素C的攝取，血壓也會比以往更穩定，體重也是可以降低的，控制基因去抑制不良基因。

2. 植物性飲食帶給了電影中出現的運動員哪些運動表現上的進步？

修復能力，修復肌肉，肌肉的耐力，精神，膽固醇下降，力量增長，讓更多營養，氧氣直達我們的肌肉。

3. 在電影中提到了哪些植物性蛋白質？除了電影中提到的，你還知道哪些植物性蛋白質？

黑豆，酪梨，冷杉菜，蕃茄，黃瓜，藍莓，杏仁，腰果，燕麥，梨麥，毛豆，芝麻，奇亞籽，黃豆。

4. 在電影中提到除了植物性蛋白質，蔬菜，豆類和五穀根莖類還富含哪些營養素？

可以下降皮質醇，降低脂肪吸收率。

5. 在電影中提到了現代畜牧業對環境造成了哪些負面的影響？

掠奪3/4的自然資源，只夠提供全球14%的蛋白質，1/3地球上的水造成污染，碳排放量造成更大量的上升，比起現在的交通運輸。

6. 看完電影以後你會不會想提高吃蔬食的頻率，為什麼？

會！即將要升高三做準備了，有精神，有專注力的去念書，睡眠少了那如果吃對食物就可以更有心力去完成課業的壓力等。

7. 看完電影以後你有什麼心得感想？

一開始覺得肉類才是豐富的蛋白質來源，但看完紀錄片電影，其實人類應該是素食者，不管是身體構造還是身體的適應能力，如果能透過吃素讓身體更健康，讓地球更不陷入危機，這一個小動作是真的值得去執行和嘗試的！



109 學年度世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞：茹素的力量

- 一、主辦單位：圖書館
- 二、協辦單位：Green Monday
- 三、活動主題：世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞
- 四、活動時間：109/12/21 下午4:30-6:00
- 五、活動地點：圖書館1.9樓
- 六、活動目的：帶你重新認識「植物性飲食」和其好處。終極格鬥選手詹姆斯·威爾克為了更快速復原運動傷害而開始嘗試全植物飲食(vegan diet)。本電影也同時介紹各界吃素的運動好手和植物性飲食帶給他們運動表現上的影響。

心得寫作優良，
學生敘嘉獎乙支。
核章：

日/進 班級：2 年 18 班 學號：081806 姓名：徐凱

1. 在電影中提到了植物性飲食可以帶給人們什麼健康上的好處？

減少很多得心血管疾病的機率

2. 植物性飲食帶給了電影中出現的運動員哪些運動表現上的進步？

耐力、爆發、跟短的回復時間

3. 在電影中提到了哪些植物性蛋白質？除了電影中提到的，你還知道哪些植物性蛋白質？

~~綠豆~~ 豆製品、大豆、黃豌豆、米造米、大麻籽

4. 在電影中提到除了植物性蛋白質，蔬菜、豆類和五穀根莖類還富含哪些營養素？

鉀、鎂、鋅、維生素B-12

5. 在電影中提到了現代畜牧業對環境造成了哪些負面的影響？

樹林砍伐、水污染、消耗

6. 看完電影以後你會不會想提高吃蔬食的頻率，為什麼？

會，前提是價格下降

7. 看完電影以後你有什麼心得感想？

覺得有不同的想法，也許我該來點植物了



109 學年度世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞：茹素的力量

- 一、主辦單位：圖書館
- 二、協辦單位：Green Monday
- 三、活動主題：世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞
- 四、活動時間：109/12/21 下午4:30-6:00
- 五、活動地點：圖書館1.9樓
- 六、活動目的：帶你重新認識「植物性飲食」和其好處。終極格鬥選手詹姆斯·威爾克為了更快速復原運動傷害而開始嘗試全植物飲食(vegan diet)。本電影也同時介紹各界吃素的運動好手和植物性飲食帶給他們運動表現上的影響。

心得寫作優良，
學生敘嘉獎乙支。
核章：

日/進 班級： 2 年 18. 班 學號：1081811. 姓名：王心婷

- 在電影中提到了植物性飲食可以帶給人們什麼健康上的好處？
增加骨頭密度，鋁，以及對身體重要的氨基酸，脂肪不在血液之間流動，抗
炎更好，身體復原力更好，抗O₂化物比動物性飲食高，血壓及膽固醇
也變回正常指標，在冠狀系統長血小脈板。
- 植物性飲食帶給了電影中出現的運動員哪些運動表現上的進步？
增加運動員的爆發力、力量、復原時間，運動時間平均一次也變長了。
可讓自己更專注 減。
- 在電影中提到了哪些植物性蛋白質？除了電影中提到的，你還知道哪些植物性蛋白質？
酪梨，甜菜，豆子。
- 在電影中提到除了植物性蛋白質，蔬菜、豆類和五穀根莖類還富含哪些營養素？
氨基酸。
- 在電影中提到了現代畜牧業對環境造成了哪些負面的影響？
- 看完電影以後你會不會想提高吃蔬食的頻率，為什麼？
會，因為自己本身就蠻愛吃蔬食的，但因為一直被錯誤訊息洗腦，其實
不一定要吃肉才能長肌肉或是得到高蛋白質。
- 看完電影以後你有什麼心得感想？
原來素食可以讓身體達成這麼大的改變。



109 學年度世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞：茹素的力量

- 一、主辦單位：圖書館
- 二、協辦單位：Green Monday
- 三、活動主題：世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞
- 四、活動時間：109/12/21 下午4:30-6:00
- 五、活動地點：圖書館1.9樓
- 六、活動目的：帶你重新認識「植物性飲食」和其好處。終極格鬥選手詹姆斯·威爾克為了更快速復原運動傷害而開始嘗試全植物飲食(vegan diet)。本電影也同時介紹各界吃素的運動好手和植物性飲食帶給他們運動表現上的影響。

心得寫作優良，學生敘嘉獎乙支。
核章：

日進 班級： 2 年 18 班 學號：1081808 姓名：黃柏皓

1. 在電影中提到了植物性飲食可以帶給人們什麼健康上的好處？
血液中的化驗症指數降低，不會有心臟病的問題發生，同時也降低了体内的膽固醇。
2. 植物性飲食帶給了電影中出現的運動員哪些運動表現上的進步？
全面的提升，不管是爆發力，持久性，耐撞，恢復力很好，骨頭更結實。
3. 在電影中提到了哪些植物性蛋白質？除了電影中提到的，你還知道哪些植物性蛋白質？
花生，毛豆，蘆筍，鷹嘴豆...豆類
4. 在電影中提到除了植物性蛋白質，蔬菜、豆類和五穀根莖類還富含哪些營養素？
維生素，礦物質，熱量
5. 在電影中提到了現代畜牧業對環境造成了哪些負面的影響？
污染空氣，需要更多草地，汙水
6. 看完電影以後你會不會想提高吃蔬食的頻率，為什麼？
Yes，也想要對運動方面自己的體能全面升級
7. 看完電影以後你有什麼心得感想？
我也要吃素了~



109 學年度世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞：茹素的力量

- 一、主辦單位：圖書館
- 二、協辦單位：Green Monday
- 三、活動主題：世界永續發展月—綠色飲食電影欣賞
- 四、活動時間：109/12/21 下午4:30-6:00
- 五、活動地點：圖書館1.9樓
- 六、活動目的：帶你重新認識「植物性飲食」和其好處。終極格鬥選手詹姆斯·威爾克為了更快速復原運動傷害而開始嘗試全植物飲食(vegan diet)。本電影也同時介紹各界吃素的運動好手和植物性飲食帶給他們運動表現上的影響。

心得寫作優良，
學生敘嘉獎乙支。
核章：

日進 班級： 2 年 18 班 學號： 1081832 姓名： 董化婷

1. 在電影中提到了植物性飲食可以帶給人們什麼健康上的好處？

提升肌耐力，促進血液流動。

2. 植物性飲食帶給了電影中出現的運動員哪些運動表現上的進步？

可承受的重量增加，肌耐力 up. 跑更快。

3. 在電影中提到了哪些植物性蛋白質？除了電影中提到的，你還知道哪些植物性蛋白質？

氨基酸。

4. 在電影中提到除了植物性蛋白質，蔬菜、豆類和五穀根莖類還富含哪些營養素？

抗氧化素

5. 在電影中提到了現代畜牧業對環境造成了哪些負面的影響？

環境污染，水資源浪費，土地污染，空氣污染

6. 看完電影以後你會不會想提高吃蔬食的頻率，為什麼？

會，因為對身體好。

7. 看完電影以後你有什麼心得感想？

是時候嘗試吃蔬食了。