

投稿類別：健康與護理類

篇名：

綠「素」界百分百元氣

作者：

林芃玟。台南市私立崑山高級中學。應用外語科三年級 A 班。  
周姿妤。台南市私立崑山高級中學。應用外語科三年級 A 班。  
黃寶賢。台南市私立崑山高級中學。應用外語科三年級 A 班。

指導老師：

董幸正 老師

蘇琬惠 老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

台灣目前吃素人數已占總人口十分之一(也就是 250 萬人)(素易，2009)！推估吃素人口成長的原因，早已跳脫過往宗教因素規範！底下要素也是現代人願意茹素的主要動機：個人健康、環境保育、生命尊重、以及全球暖化減緩等(林文琇，2013)。現今也可從電視新聞上看到關於餛飩水油的影響，業主將餛飩水油集中，萃取其中的油脂，過濾後重新包裝販售到市面上，如果長期食用累積在體內會增加致癌風險，不只傷腎更會增加心血管疾病，因此，現在越來越多身旁的人為了健康的考量選擇了素食，素食業者為了滿足客戶的味蕾，各式各樣的種類也推陳出新，例如素食泡麵、素食小點心等。激起了我們對現代青少年吃素的喜好及原因探究。我們也發現素食食品在市面上慢慢增加，許多餐廳也都提供了素食的選項。對於素食的接受與喜好度，我們很好奇同學們有什麼不同的看法，想以此議題來進行專題研究報告。

### 二、研究目的

- (一) 調查高中職學生對於素食的接受程度以及相關原因。
- (二) 了解有茹素習慣的高中職學生茹素頻率、天數、及時刻。
- (三) 探索有茹素習慣的高中職學生最常選擇的素食種類、食材、及口味。
- (四) 探索有茹素習慣的高中職學生對於素食影響健康新聞的回應度。

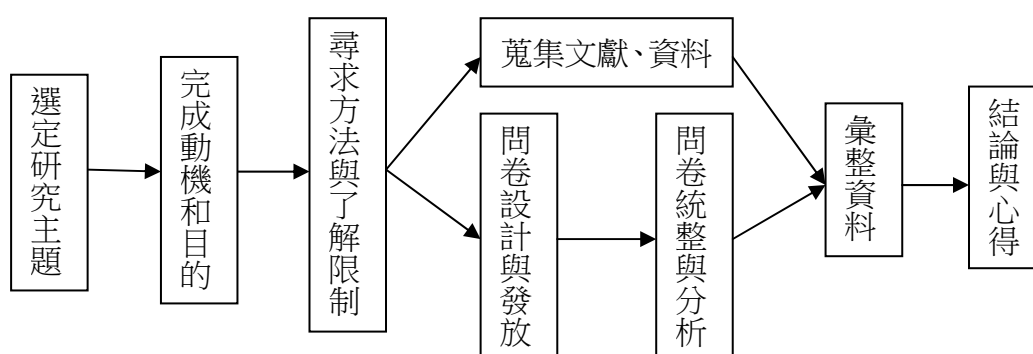
### 三、研究方法

本次專題，先以「問卷調查法」，簡介素食對於健康的影響性。文獻資料蒐尋管道，主要來自於「台灣碩博士論文」、以及專業報章雜誌（例如康健雜誌）。而前述三大研究目的，將以「問卷調查法」進行研究。問卷題目設計，也將以三大研究目的，分類如下：（1）對於素食餐點的接受度（問卷 1 至 3 題）、（2）食用素食的時間（問卷題目 4，6，7）、以及（3）對於素食餐點食材的喜好（問卷 5，8，9，10，11，12，13）。本次問卷受試學生，主要來自於台南市私立崑山高中、國立台南高商以及私立長榮女中。我們共發出 300 份問卷，回收了 296 份有效問卷，問卷回收率達到 99.6%。根據問卷受試學生書面回應結果，我們以 Excel 2010 版本，進行基本的數據運算以及圖表製作，以利我們後續研究分析與撰寫。

#### 四、 研究限制

本次專題研究最大的限制就是受訪者的年級。因為專題研究性質所限，受訪者必須是目前正在高中職進修課業的學生。也因此，我們在問卷發放上，主要是鎖定高中職學生為主，像是台南光華女中、台南高商以及我們自己學校高中職的學生一起協助幫忙填寫問卷。讓受試對象的廣度多元化。由於此次專題探詢的是現今高中職學生對於素食餐的接受程度。為了求受訪結果客觀性，我們不能只訪問專門茹素的學校(例如台南市慈濟中學)。這也是我們此次專題力求受訪對象來自不同的學校。

#### 五、研究流程



### 貳●正文

#### 一、茹素動機

本項文獻研究主要呼應研究目的(一)「高中職學生對於素食的接受程度以及相關原因」。面對台灣茹素人口持續增加(素易，2009)，主要動機，以「環保」和「健康」因素最為重視(葉如芬，2014；顏如婕，2010)。宗教信仰對於茹素認知的確存在正向影響關係(林哲緯，2014)。不過，我們以底下四大方向進行探究：年齡、職業類別、婚姻狀態、以及環保因素。就年齡而論，年長者比年輕者更重視素食養生(葉如芬，2014)。不過，近幾年來，年輕人茹素意願不輸年長者。當然，年輕人茹素不只侷限於個人健康養生因素。他們也會懷抱理想(如環保因素)，進行茹素習慣。就職業類別而論，工商服務業者也可能因平日工作忙碌，偏好清淡素食紓解緊張心情(葉如芬，2014)。接下來，有關茹素與婚姻之間的關係，已婚者茹素現象高於未婚者(葉如芬，2014)。也許是養生因素驅使，已婚人士考量家庭生活，自我必須要身強體健，因此比未婚者更重視健康養生。接下來，環保因素也成為現今人士選擇茹素重要動機(溫永利，2010)。也許環保因素與宗教因素有所關係，但環保因素對於茹素意願的確有正向關係(林哲緯，2014)。因環保因素茹素人士，先透過素食餐嘗試，漸漸產生心理上的轉化過程，並散發如下特質：(1)環境關懷、(2)懷抱社會改革夢想、以及(3)利他主義(溫永利，2010)。

## 二、問卷調查結果分析

### (一) 問卷受訪者背景資料分析

#### 1. 性別

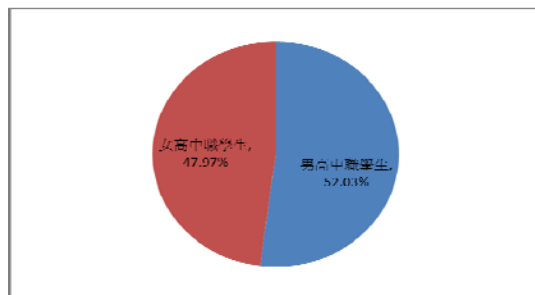


圖 1 問卷受訪學生性別比例

根據圖 1，問卷受訪男學生的比例稍高於女學生(男學生:52.03%;女學生:47.97%)。但兩者間僅 4.06%受訪人數比例差距，應不致過度影響本次專題研究結果客觀性。

#### 2. 年級

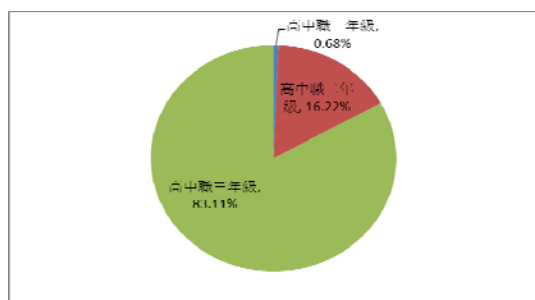


圖 2 問卷受訪學生年級分布

根據圖 2 所示，本次願意接受我們專題問卷調查學生，近八成四(83.11%)來自於高中職三年級學生。而中低年級受訪學生人數比例相形之下顯得弱勢許多。因此，本次專題問卷受訪者多來自於高中職三年級男女學生。

#### 3. 科別

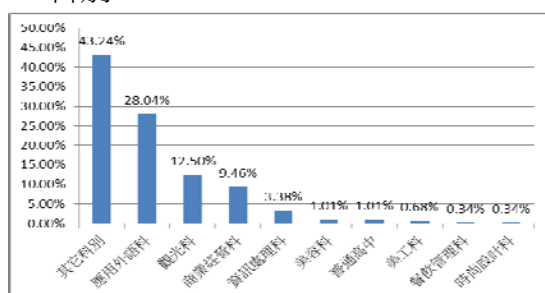


圖 3 問卷受訪學生就讀科別

圖 3 呈現此次受訪學生就讀科別。由於我們力求不同科別學生的問卷回應，因此在「其他科別」一項就佔了近四成五(43.24%)。其次為「應用外語科」，佔了近三成人數比例(28.04%)。整理來說，本次研究結果應不致受到某一科別過度影響結果客觀性。

### (二) 調查高中職學生對於素食的接受程度以及相關原因

#### 1. 高中職學生接受素食餐點的程度

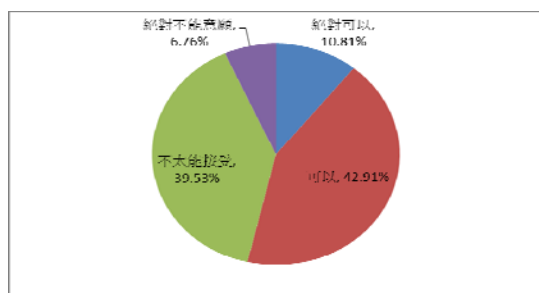


圖 4 高中職學生接受素食程度（題 1）

根據圖 4 所示，此次受訪的高中職學生，有近五成三(53.72%)可以接受素食餐點。不過，如此的接受度比例僅能說勉強低空飛過。畢竟有近四成七受訪群(46.29%)尚無法接受素食餐點。至於這些受訪群接受(或拒絕)素食餐點原因為何？底下呈現進一步調查結果。

## 2. 無法接受素食餐點的高中職學生相關回應問題

### (1) 無法接受素食餐點的主要原因

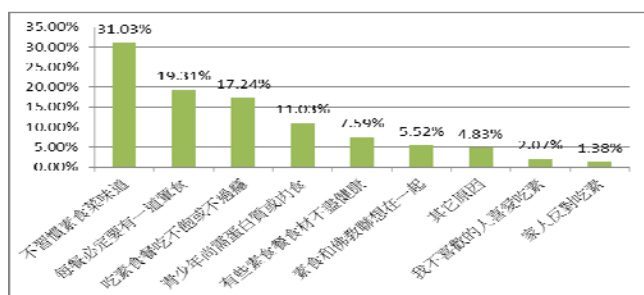


圖 5 高中職學生無法接受素食原因（題 2）

圖 5 來自上圖 4 無法接受素食餐點受訪群(46.29%)進一步調查結果。「不習慣素食菜味道」成為近三成二人數(31.03%)首選原因。而「葷食主義」和「吃素食餐無法有飽足感」成為次要重因。至於宗教因素影響有限(5.52%)。

### (2) 家人或朋友建議接近大考前夕吃素食可累積善行的接受度

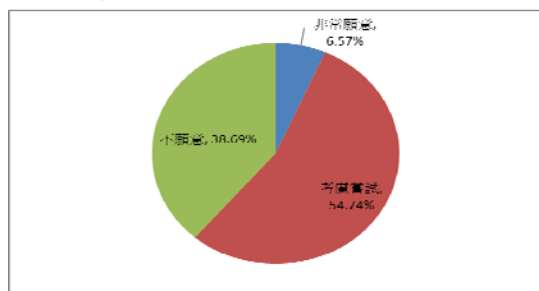


圖 6 大考前夕茹素接受度（題 3）

圖 6 主要是驗證上圖 4 無法接受素食餐點受訪群對於素食排斥強烈度。我們以青少年自身最關切的「素食對大考助益性」來探詢，發現有近四成受訪生(38.69%)維持原來不茹素的態度。真正受到誘惑的學生僅佔 6.57%。此結果再次證實素食主義者內心真切遵從。

### (三) 有茹素習慣的高中職學生茹素頻率、天數、及時刻

#### 1. 有茹素習慣的高中職學生茹素年資

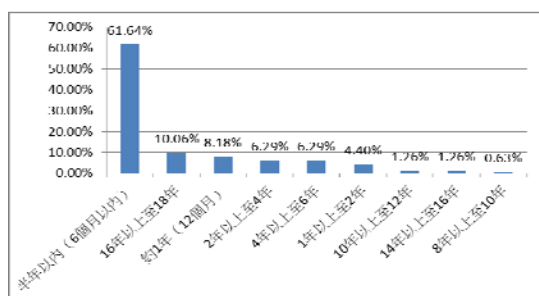


圖 7 學生茹素年資（題 4）

圖 7 進一步追蹤上圖 4 近五成三(53.72%)可以接受素食餐點受訪群進一步書面意見。很顯然地，這些受訪群當中，有近六成二(61.64%)茹素時間不長，僅半年內。真正茹素超過八年以上的高中職學生，也僅達 13.21%。如此懸殊差距，證實此次受訪的高中職學生並非長年茹素。

## 2. 高中職學生一天當中最常茹素的一餐

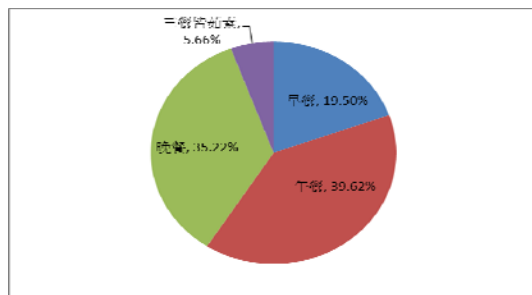


圖 8 學生最常茹素的一餐（題 6）

根據圖 8 結果，此次近五成三(53.72%)可以接受素食餐點受訪群，多選擇午餐(39.62%)茹素。當然也有近三成六(35.22%)選擇晚餐茹素。至於三餐茹素的人數比例甚少，僅達 5.66%。此項結果也與上圖 7 學生茹素年資多為半年內有關。畢竟茹素時間不長，多數受訪學生僅選擇其中一餐茹素。

## 3. 高中職學生一週茹素的天數

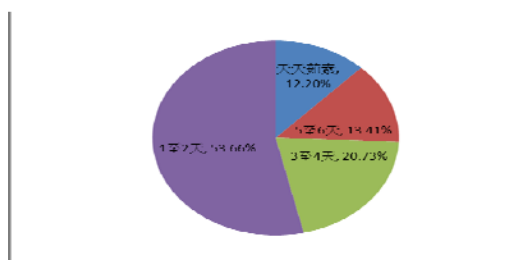


圖 9 學生一週茹素的天數（題 7）

圖 9 受訪結果主要是探詢多數茹素時間資歷尚淺的高中職學生單週茹素天數。很明顯地，有近五成五(53.66%)茹素天數僅單週一至兩天。再加上此次受訪學生多數茹素資淺(圖 7)，因此本次多數有茹素的受訪高中職學生非全素食主義者。

## 4. 高中職學生可以接受素食餐點的主要原因

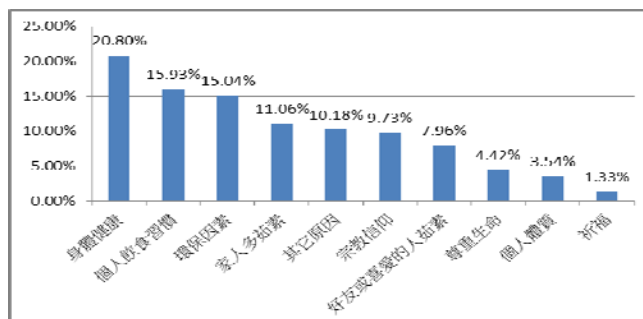


圖 10 高中職學生可接受素食餐點原因（題 5）

根據上圖 5 至圖 7，此次多數茹素受訪學生並非是資深全素食主義者。他們茹素原因為何？根據圖 10，「身體健康」、「個人飲食習慣」以及「環保」為三大主要因素。這些因素多與個人內在動機或是利他動機有關。至於宗教信仰或是外在動機因素(如祈福)影響有限。

## （四）有茹素習慣的高中職學生最常選擇的素食種類、食材、及口味

### 1. 最常選擇的素食種類

由圖 11 可得知，近四成受訪者主要選擇「方便素」(36.48%)。簡單說，方便素屬於半素食主義。也就是受訪生原則上堅持素食，但偶爾也可以吃肉食。這項調查結果與顏如婕(2010)研究以「蛋奶素」為主的結果有落差，反應新世代年輕人對於茹素屬於隨興態度。接下來偏好的素食類型為「蛋奶素」，獲得近兩成

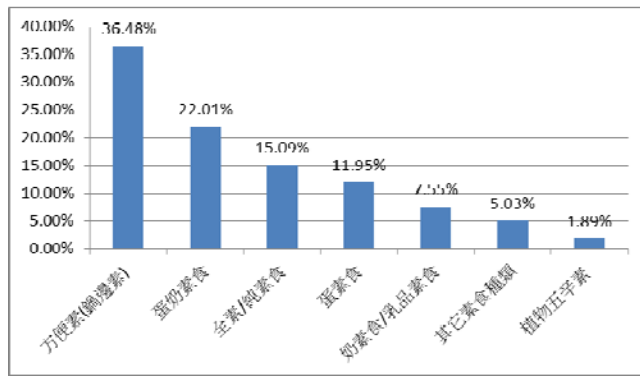


圖 11 高中職學生最常選擇的素食種類(題 8)

三支持度(22.01%)。所謂的蛋奶素，主要還是食用生菜蔬果等植物，但可以接受蛋類和奶類(如乳酪)食品。至於選擇純素食(全素)僅占近一成六(15.09%)，接近上圖 7 茹素年資達八年以上(13.21%)比例，間接證實茹素的時間越長，越偏好全素。

## 2. 最常選擇的素食食材

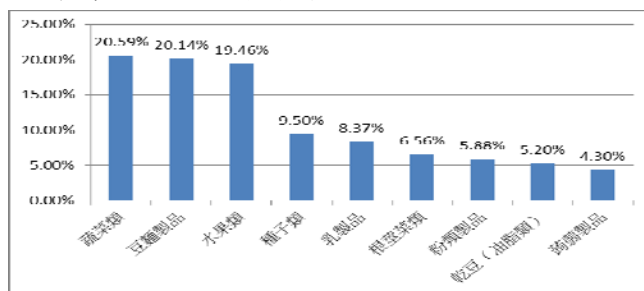


圖 12 高中職學生最常選擇的素食食材(題 9) (2010)研究以豆類食品為主有落差。也許是受到近來台灣食安風暴影響，越來越多受訪的年輕人寧願選擇較為天然的素食食品。倒是蒟蒻食品研發的素食(如素排肉)獲得共鳴度最低，僅達到 4.30%。綜上所述，此次多數受訪高中職學生偏好蔬果類素食，其次為根莖菜類或種子類素食。

由圖 12 可得知，大部分受訪者選擇蔬菜類、豆麵製品、和水果類這三種素食食材(回應率均在二成左右)，顯現蔬果等天然食材還是多數茹素者首選。這項結果也與顏如婕

## 3. 最常選擇的素食口味

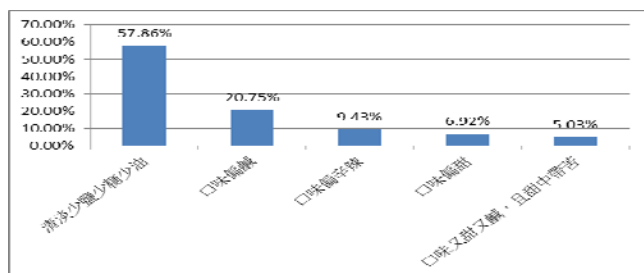


圖 13 高中職學生最常選擇的素食口味(題 10)

由圖 13 可得知，近六成受訪者(57.86%)選擇清淡且少鹽、少糖、少油素食餐點，也有近二成一偏好口味較鹹的素食(20.75%)。至於辛辣或帶甜味的素食，獲得的共鳴度較低。

## (五) 有茹素習慣的高中職學生對於素食影響健康新聞的回應度

### 1. 素食者罹患癌症、過敏或憂鬱症等心理問題風險比葷食者高 1 倍

由圖 14 可得知，此次平日有茹素的高中職學生(圖 4，53.72%)若驚聞茹素會引發癌症、過敏或憂鬱症等問題，僅近三成一(30.82%)會維持目前素食習慣，但



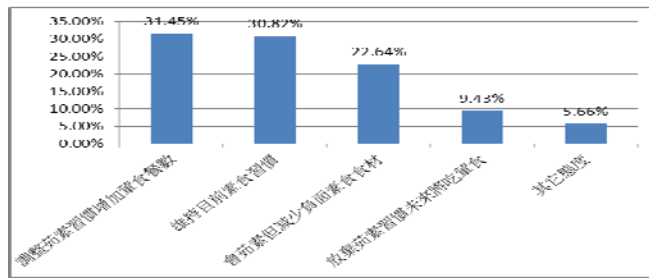


圖 14 茹素對罹患癌症憂鬱症等回應（題 11）

有近四成一(40.88%)會增加葷食比重。如此的結果可以理解，畢竟此次受訪高中職學生茹素資歷在半年內(圖 7)，又多數偏好半肉食主義的方便素(圖 11)。聽聞素食的負面新聞，意志力動搖也較為強烈。

## 2. 茹素導致不孕回應

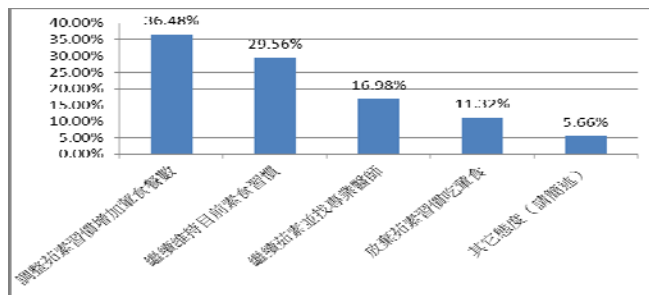


圖 15 茹素對罹患癌症憂鬱症等回應（題 12）

相較於上圖 14 茹素導致癌症等疾病，多數有茹素的高中職學生(47.80%)聽聞茹素導致不孕消息，轉葷食的比例更高。很顯然地，若影響傳宗接代，此次受訪學生寧可轉成婚食主義。

## 3. 茹素節制物質慾望認同度

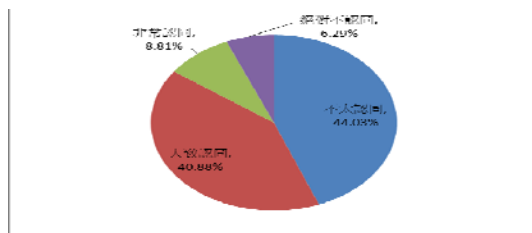


圖 16 茹素對節制物質慾望認同度（題 13）

相較於上圖 14 和圖 15 有關生理影響層面，有半數(50.32%)茹素受訪生不認同茹素導致的抑制物慾等心理層面影響。也許與此次受訪學生茹素的資歷含茹素類型(多為方便素)有關，受訪生不認為茹素會導致嚴重的節制物慾影響。

## 叁●結論

我們根據上述研究發現，整理相關研究結果如下：

1. 此次受訪的高中職學生，僅半數多可以接受素食餐點(圖 4)。但這些受訪群多為茹素時間僅半年內(圖 7)，單週僅一至兩天(圖 8)。的而近四成七無法接受素食餐點高中職學生，主要因為「不習慣素食菜味道」、「葷食主義」和「吃素食餐無法有飽足感」(圖 5)。就算以「吃素對大考有幫助」來號召，也有近四成受訪生(38.69%)維持原來不茹素的態度(圖 6)。
2. 此次有茹素的高中職受訪學生，茹素的時間並不長(大多為半年內)(圖 7)，較偏好蔬果或豆類為主的方便素(半肉食主義)和蛋奶素(圖 11；圖 12)，口味多為清淡少油少鹽(圖 13)。他們多數於單週僅茹素一至兩天(圖 9)，並常於



午或晚餐茹素(圖 8)。既然多數茹素學生非全素食主義者，他們茹素主要原因與宗教信仰或是外在動機無關。個人健康以及利他動機才是此次茹素學生主要原因(圖 10)。此外，我們也發現，高中職學生茹素的時間越長，越有可能選擇全素食(圖 11)。

3. 此次有茹素經驗的高中職學生，也許因為茹素時間不長，再加上茹素類型多為半肉食主義的方便素，對於茹素導致的抑制物慾心理影響認同度不高(圖 16)，但對於攸關傳宗接代等生理影響回應度最感到強烈(圖 15)。

#### 肆●引註資料

- 林文琇(2013)。從素食到蔬食-台灣當代素食文化的形成與演變。高雄餐旅大學台灣飲食文化產業研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 林哲緯(2014)。綠色意識與宗教熱忱對素食認知及茹素意願之影響。世新大學企業管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 素易(2009 年 9 月 18 日)。食品所看好素食產業 推估台灣素食市場規模 590 億。2015 年 1 月 23 日，取自：<http://www.suiis.com/view/ViewArticle.asp?no=1014#axzz3ESBhjqlr>
- 素食的優點(無日期)。2015 年 1 月 23 日，取自：<http://taolibrary.com/category/category9/c9032/04.htm>
- 葉如芬(2014)。大臺北地區素食者與非素食者消費動機、阻礙因素與消費行為之研究。中國文化大學生活應用科學系碩士在職專班碩士論文，未出版，台北市。
- 溫永利(2010)。成為素食者的轉化學習過程－以環保素食者為例。國立臺灣師範大學環境教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 強朝暉(譯)(2013)。D. Karen 著。你應該吃我嗎？一場有機、素食及果食飲食的探索之旅(*Anständig essen: Ein Selbstversuch*)。台北市：遠足文化(原著出版年：2012)。
- 顏如婕(2010)。素食者生活型態與素食加工品購買行為之研究-以台中縣市居民為例。東海大學食品科學系碩士論文，未出版，台中市。

附錄 本次專題研究問卷設計(篇幅所限，僅呈現問卷題目，省略基本資料問題)

1. 請問您可以接受素食餐點嗎？（☒單選）  
☐絕對可以 ☐可以（選左列兩選項之一者，請跳至第 6 題作答）  
☐不太能接受 ☐絕對不能意願（選左列兩選項之一者，請填寫第 2 至 5 題）
2. （限第 1 題選「不太能接受」或是「絕對不能接受」者填答）  
請問您無法接受素食餐點的主要原因為何？（可複選，至多兩項）  
☐我本身每餐必定至少要有一道葷食，否則吃不下飯。  
☐我吃素食餐會有種吃不飽或是不過癮的感覺。

- ☐我把素食和佛教聯想在一起，但我本身非佛教信仰者。
- ☐我不喜歡的人（含朋友或名人）喜愛吃素，所以我拒絕吃素。
- ☐有些素食餐食材（如豆皮）不盡然是健康的。既然如此，我寧願吃葷食。
- ☐對於青少年，尚需要蛋白質或肉類食品。常茹素反而營養不良且有害健康。
- ☐家庭教育（如家人反對吃素）促使我無法接受素食餐點。
- ☐我不習慣素食菜的味道（例如有種無味的感覺）。
- ☐其它原因（請簡述）：\_\_\_\_\_

3. （限第1題選「不太能接受」或是「絕對不能接受」者填答）如果有一天，接近大考前夕（如月考或入學考試），家人或朋友建議您吃素食可累積善行。請問您聽完建議後，願意嘗試吃素食嗎？（☐單選）

☐非常願意                      ☐考慮嘗試                      ☐不願意

4. （限第1題選「絕對可以」或是「可以」者填答）請問您常茹素的時間已有多久（至填問卷為止的時間）？（☐單選）

☐半年以內（6個月以內）   ☐約1年（12個月）   ☐1年以上至2年  
☐2年以上至4年              ☐4年以上至6年              ☐6年以上至8年  
☐8年以上至10年              ☐10年以上至12年              ☐12年以上至14年  
☐14年以上至16年              ☐16年以上至18年

5. （限第1題選「絕對可以」或是「可以」者填答） 請問您可以接受素食餐點的主要原因為何？（可☐複選，至多☐兩項）

☐個人體質   ☐宗教信仰   ☐家人多茹素   ☐環保因素（如節能減碳）  
☐祈福（如求取學業成就等）   ☐個人飲食習慣  
☐身體健康（如降低罹癌）   ☐尊重生命（如勿殺生）  
☐好友（或喜愛的人）茹素   ☐其它原因（請簡述）：\_\_\_\_\_

6. （限第1題選「絕對可以」或是「可以」者填答）請問您三餐當中，哪一餐最常茹素（先不考慮下午茶或宵夜因素）？（☐單選）

☐早餐                      ☐午餐                      ☐晚餐                      ☐三餐皆茹素

7. （限第1題選「絕對可以」或是「可以」者填答）請問您一週茹素的天數大約為何？（☐單選）

☐天天茹素              ☐5至6天              ☐3至4天              ☐1至2天

8. （限第1題選「絕對可以」或是「可以」者填答）請問您最常選擇的素食種類為何？（☐單選）

- ☐全素/純素食（只接受生菜、蔬果，但拒絕奶、蛋、燕窩、蜜糖等動物產品）
- ☐蛋素食（除食用植物（生菜、蔬果）外，亦包括蛋類，但不包括奶類食物）
- ☐奶素食/乳品素食（除食用植物（生菜、蔬果）外，亦包括奶類食品）
- ☐蛋奶素食（除食用植物（生菜、蔬果），也含蛋類和奶類（如乳酪）食品）
- ☐植物五辛素（只接受下列五種植物性食物：蔥、蒜、韭、薺、洋蔥等）
- ☐方便素（鍋邊素）（原則上堅持素食，但偶爾也可以吃肉食，屬半素食主義）
- ☐其它素食種類（請簡述）：\_\_\_\_\_

9. (限第 1 題選「絕對可以」或是「可以」者填答)

請問您最常挑選的素食餐點食材為何？(可複選，至多四項)

- ☐豆麵製品(如豆干、麵筋、素肉等) ☐蒟蒻製品(如素魷魚、素貢丸等)  
☐粉類製品(如粉絲、粉皮、涼粉等) ☐根莖菜類(芋頭、甘藷、南瓜等)  
☐種子類(如紅豆、薏仁、蓮子、玉米等) ☐乳製品(如起司或發酵乳)  
☐乾豆(油脂類)(如芝麻、腰果、南瓜子、花生等)  
☐蔬菜類(如胡蘿蔔、芹菜、菠菜、花椰菜、番茄、冬瓜、豆芽、黑木耳等)  
☐水果類(如黑棗、葡萄乾等乾果類產品，或是新鮮水果類)

10. (限第 1 題選「絕對可以」或是「可以」者填答)

請問您最喜愛的素食餐點口味為何？(單選)

- ☐食物口味清淡，且少鹽、少糖、少油等 ☐口味偏鹹  
☐口味偏甜(例如茹素之外還要透過巧克力、蛋糕等甜食來滿足口慾)  
☐口味偏辛辣 ☐口味又甜又鹹，且甜中帶苦

11. (限第 1 題選「絕對可以」或是「可以」者填答) 今年(2014 年)曾有學術研究指出素食者罹患癌症、過敏或憂鬱症等心理問題風險比葷食者高 1 倍。您看完這則報導後，對於您茹素態度為何？(單選)

- ☐繼續維持我目前的素食飲食習慣，不會多做變動。  
☐還是繼續我茹素習慣，但未來會減少或戒除該報導有關負面素食的食材。  
☐考慮調整我茹素習慣，可能一週會增加我葷食餐數或是天數來求取平衡。  
☐放棄我的茹素習慣，未來也將吃葷食。  
☐其它態度(請簡述): \_\_\_\_\_

12. (限第 1 題選「絕對可以」或是「可以」者填答) 過往曾有新聞報導指出，純素食主義可能會導致男女雙方有不孕現象等疑慮。請問您看了這則報導後，接下來的茹素態度為何？(單選)

- ☐繼續維持目前的素食飲食習慣，不會多做變動。  
☐還是會繼續茹素習慣，但會找專業醫師或老師了解茹素對不孕影響程度。  
☐考慮調整茹素習慣，可能一週會增加我葷食的餐數或是天數來求取平衡。  
☐放棄我的茹素習慣，未來也將吃葷食。  
☐其它態度(請簡述): \_\_\_\_\_

13. (限第 1 題選「絕對可以」或是「可以」者填答) 過往也曾有研究報導顯示，常茹素者將對現代社會的奢侈消費和享樂觀念持嚴厲的批判態度，甚至也會有節制物質慾望的傾向。您對於這則報導的認同性為何？(單選)

- ☐非常認同 ☐大致認同 ☐不太認同 ☐絕對不認同

【問卷填答完畢，感謝您的耐心協助填寫！】