

微笑小熊調查小棧

問卷受訪者人口學變數



- 問卷編號：1273
- 問卷名稱：來上「素」學課
- 調查時間：2018.11.12~2018.12.11

	性別			年齡(歲)							總人數
	男性	女性	社會性別	<20	20-29	30-39	40-49	50-59	>60	未答	
比例(%)	32.8	54.2	12.8	4.6	37.9	33.1	14.0	6.1	3.1	1.2	1194

	居住地區						總人數
	北部	中部	南部	東部	其它	未答	
比例(%)	44.8	24.2	26.7	1.9	1.5	0.9	1194

參加填卷者	完整填答	未完整填答	完成率
1354 人	1194 人	160 人	88.1%

● 微笑小熊調查小棧公開之分析內容或數據，竭誠歡迎引用，唯不得做任何商業用途，並請加註說明資料來源為微笑小熊調查小棧 smilepoll.tw，同時歡迎您於發表後將文章分享給小熊。

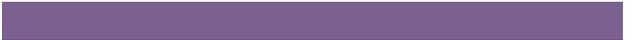
● 若想獲得更多調查數據或市場研究相關服務，歡迎洽詢 Tel：07-5252000#5555，或 mail 至 littlebear@gmail.com，將由專人為您服務及解答。

This report is filtered

Only show: Response Submitted between November 12, 2018 and December 11, 2018 (inclusive)

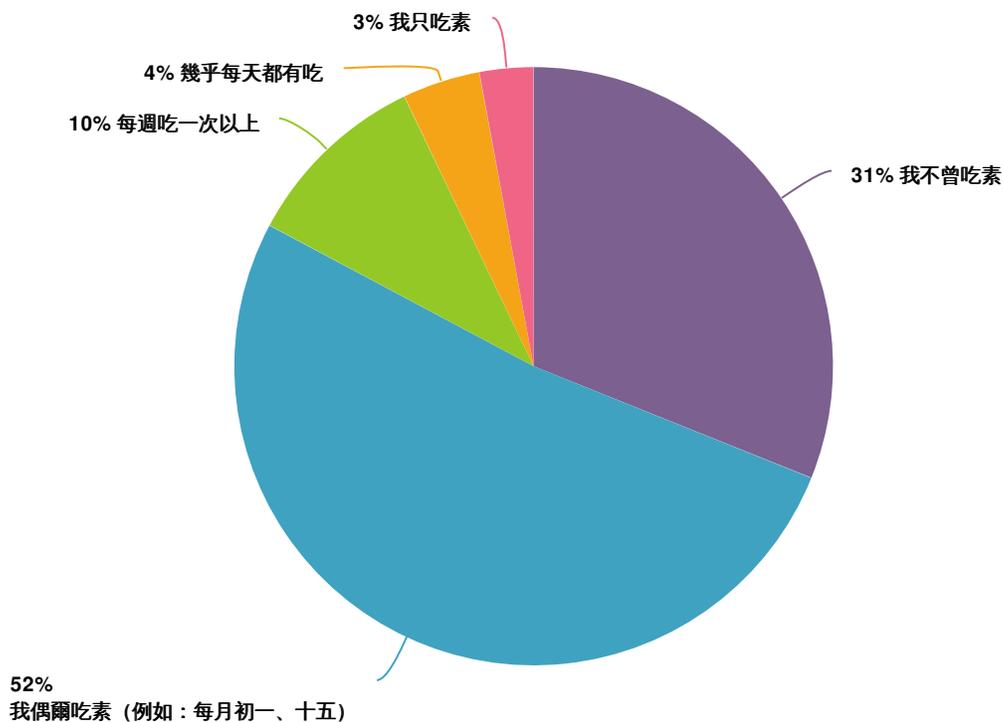
Report for 來上「素」學課

Response Counts

Completion Rate:	100%	
Complete		 1,227

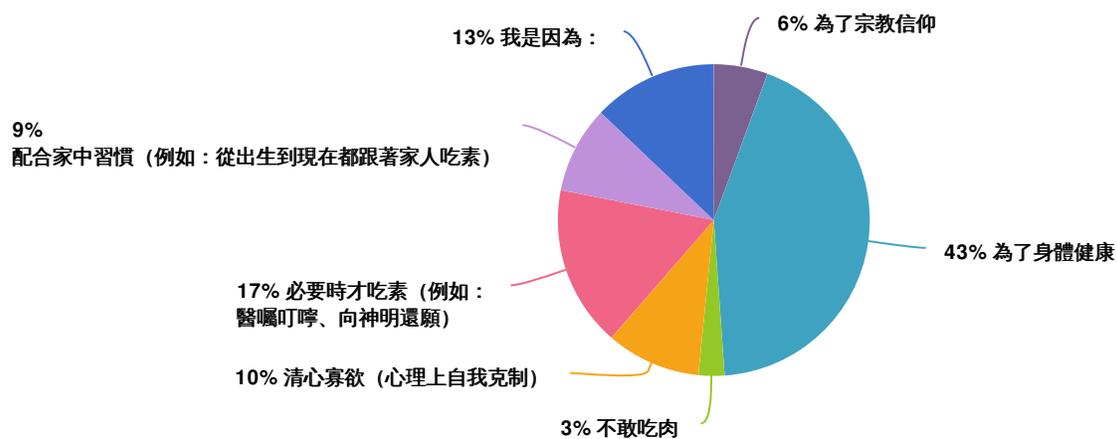
Total: 1,227

1. 因為河馬是雜食偏草食性，我們才會「偶爾」看見河馬吃草。那麼，你平常多久吃一次素食呢？



Value	Percent	Responses
我不曾吃素	31.1%	382
我偶爾吃素 (例如：每月初一、十五)	51.7%	634
每週吃一次以上	10.1%	124
幾乎每天都有吃	4.2%	52
我只吃素	2.9%	35
		Total: 1,227

2. 請問你吃素的主要原因是什麼呢？



Value		Percent	Responses
為了宗教信仰		5.6%	47
為了身體健康		43.3%	366
不敢吃肉		2.7%	23
清心寡欲 (心理上自我克制)		9.8%	83
必要時才吃素 (例如：醫囑叮嚀、向神明還願)		16.7%	141
配合家中習慣 (例如：從出生到現在都跟著家人吃素)		9.0%	76
我是因為：		12.9%	109

Total: 845

我是因為：	Count
想吃就吃	10
好吃	2
想吃才吃	2
換口味	2
看心情	2
突然想吃	2
一起訂便當	1
不分葷素好吃的都會吃	1
不太喜歡吃肉	1
不忍心去吃那些小動物，跟我們一樣都是動物	1
不想吃肉	1
不想吃肉的時候	1
不想殺生	1
Total	109

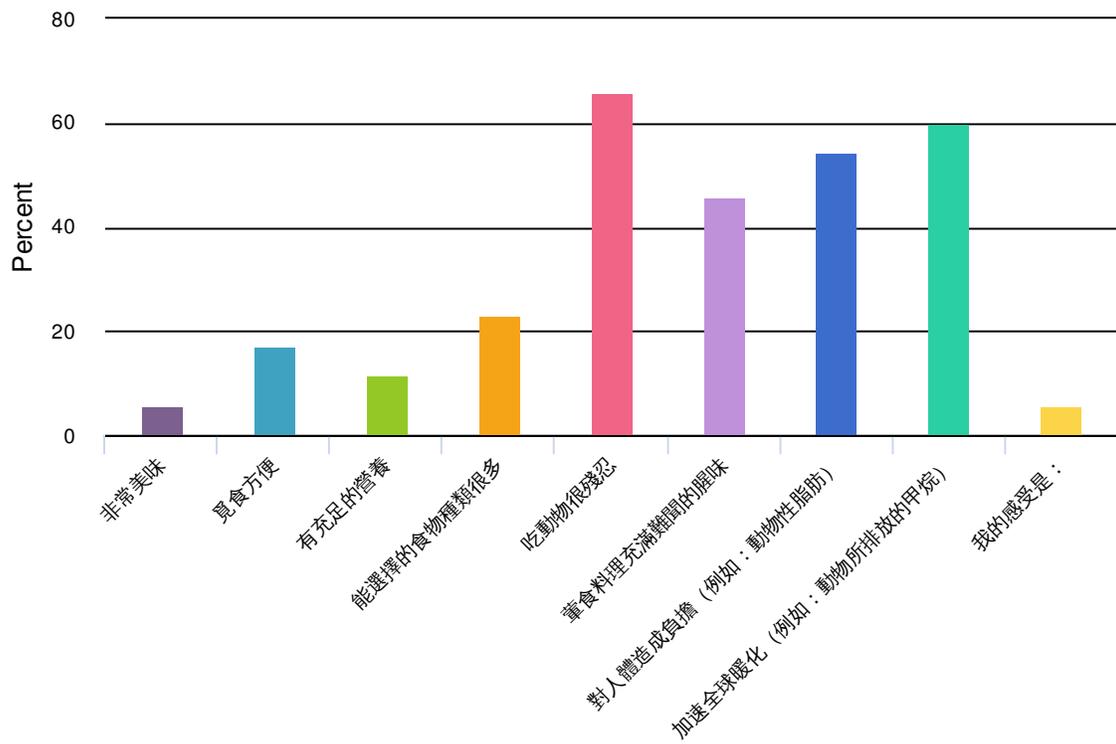
我是因為：	Count
不愛吃肉	1
人道因素	1
偶爾也懶的另外加塊肉	1
偶爾吃一次素食餐廳	1
偶爾想吃	1
偶爾想吃才吃	1
偶爾想換口味	1
偶爾變化口味	1
偶而必要及禁口慾時	1
公公吃素，我偶爾才吃。	1
公司中午統一吃素	1
公司提供一月一次素便當	1
剛好有方便 cp高的素食	1
剛好有餐券	1
剛好遇到就吃	1
喜歡吃菜	1
單純偶爾想吃	1
單純想吃素	1
單純想吃素。	1
在佛教公司上班所以得吃素	1
外食餐點選擇之一（沒有特別偏好）	1
夫家吃素	1
媽媽當天只煮菜沒煮肉	1
Total	109

我是因為：	Count
學校	1
對肉沒有特別慾望	1
就突然想吃沒理由	1
就突然想吃素食，以及附近有家素食相當便宜，於是想到就會去光顧	1
工作環境	1
忽然想吃才吃	1
想到就吃	1
想到就吃,沒特別限制	1
想到才吃	1
想吃就吃 吃肉吃素都可以	1
想吃點別得口味	1
我媽吃素，偶爾陪她上素食餐館吃飯。	1
換一下口味	1
換口味有時不想一直吃肉	1
換換口味	1
有人約才吃	1
有人買會吃看看	1
有時候不想吃肉	1
有時候就是不想吃肉	1
有時想換換口味	1
有朋友是素食者	1
朋友吃素	1
朋友吃素，所以跟他一起吃	1
Total	109

我是因為：	Count
朋友吃素，聚餐時會配合對方	1
某些素食料理其實蠻好吃的，所以偶爾也會買	1
每週一學校是蔬食日	1
沒特別喜歡吃肉	1
沒錢買肉	1
清除剩餘食物	1
減肥	1
減肥☺	1
減重瘦身	1
環保	1
環保、愛護動物	1
環境和生物	1
用餐當時的心情就只是吃菜,不想吃肉和魚	1
看心情，偶而想吃點不一樣的	1
看情況 認定	1
社團課	1
突然對肉感到噁心	1
突然很不想吃肉	1
純粹偶爾就是只想吃菜，不想吃肉，或者是自助餐肉看起來太差讓我只想吃菜	1
素食有時候比較清淡	1
自己喜歡吃菜	1
葷素不忌	1
葷素皆可	1
Total	109

我是因為：	Count
覺得素食好吃☺	1
跟吃素的朋友出去時吃	1
跟家人朋友去素食餐廳換口味	1
跟茹素朋友吃飯時	1
身體不舒服	1
身體問題沒辦法	1
轉換口味	1
配合同事	1
配合活動	1
附近有家素食店很好吃	1
隨便吃	1
隨便都吃的，沒有固定	1
隨意	1
Total	109

3.說到葷食，你的感受是什麼呢？（可複選）



Value	Percent	Responses
非常美味	5.7%	2
覓食方便	17.1%	6
有充足的營養	11.4%	4
能選擇的食物種類很多	22.9%	8
吃動物很殘忍	65.7%	23
葷食料理充滿難聞的腥味	45.7%	16
對人體造成負擔 (例如：動物性脂肪)	54.3%	19
加速全球暖化 (例如：動物所排放的甲烷)	60.0%	21
我的感受是：	5.7%	2

我的感受是：

Count

太多食安問題 不趕吃

1

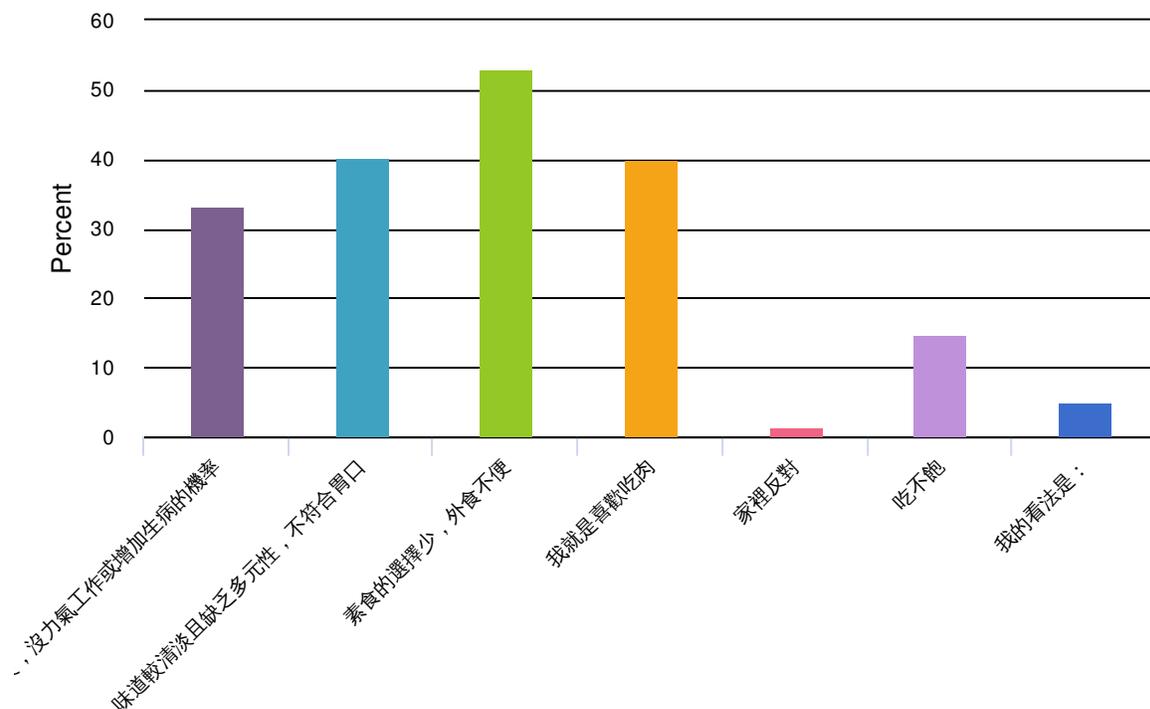
恐怖

1

Total

2

4. 下列哪些較符合你不選擇長期吃素的原因？（可複選）



Value	Percent	Responses
怕營養不良，沒力氣工作或增加生病的機率	33.2%	396
味道較清淡且缺乏多元性，不符合胃口	40.3%	480
素食的選擇少，外食不便	53.1%	633
我就是喜歡吃肉	39.9%	476
家裡反對	1.4%	17
吃不飽	14.7%	175
我的看法是：	5.1%	61

我的看法是：	Count
沒有特別原因	2
不吃肉我的胃會不舒服，台語說起來是「遮遮」但國語不知如何表達	1
Total	61

我的看法是：	Count
不喜歡素食的味道	1
不好吃	1
不排斥，也不會特地去吃；想到才會吃	1
不會特別吃素	1
不習慣	1
人就是善變，看心情變化居多	1
個人是滿喜歡素食的。	1
偏愛吃菜，但沒有特別不吃肉或海產	1
偶爾會想吃肉	1
剛好沒機會	1
又恢復想吃肉的感覺	1
吃什麼都不是重點，健康就好了	1
吃素一陣子，發現身體營養完全不夠	1
吃素其實不錯	1
吃素會有必須胺基酸攝取不足的問題	1
均衡飲食很重要	1
外食吃素不方便	1
外食素食的餐費比較貴	1
外食素食，沒有比較清淡，反而會為了增加香氣或味道加了許多油、豆類製品	1
多吃一些蔬菜就好了,我不想吃那些故意做成魚或肉的素食	1
家中準備吃甚麼	1
對菜與肉沒特別喜好	1
Total	61

我的看法是：

Count

平常自己就已經很少吃肉了(從小被家人念到大)，我覺得自己天生的食性跟素食物不吃肉的理念已經很相近，就不會想要讓自己當一名只能吃素的素食者。

1

很多飲食都有肉,所以自然而然

1

從小生活環境中沒有人吃素，所以沒有考慮過吃素。

1

感覺素食食物油膩，並沒有比較健康

1

懷孕

1

我長期吃素

1

所有東西都要均衡的攝取

1

有時也會想吃肉，許多外食的素食菜色單一

1

有時候會想吃肉

1

有時素食好油又貴

1

沒吃肉怪怪的

1

沒有一定要怎樣 想吃什麼吃什麼

1

沒有必要有強制執行的感覺

1

沒有特別原因也 習慣了

1

沒有特別喜歡吃素食

1

沒有特別意見

1

沒特別想要吃素 但已經越來越少吃肉了

1

沒試過吃長期素

1

為了孕期營養及餵母乳

1

特殊場合才吃素 例如辦活動求順利 考試求順利 去到佛教國家等

1

看當下的口味

1

素食常太油太多防腐劑

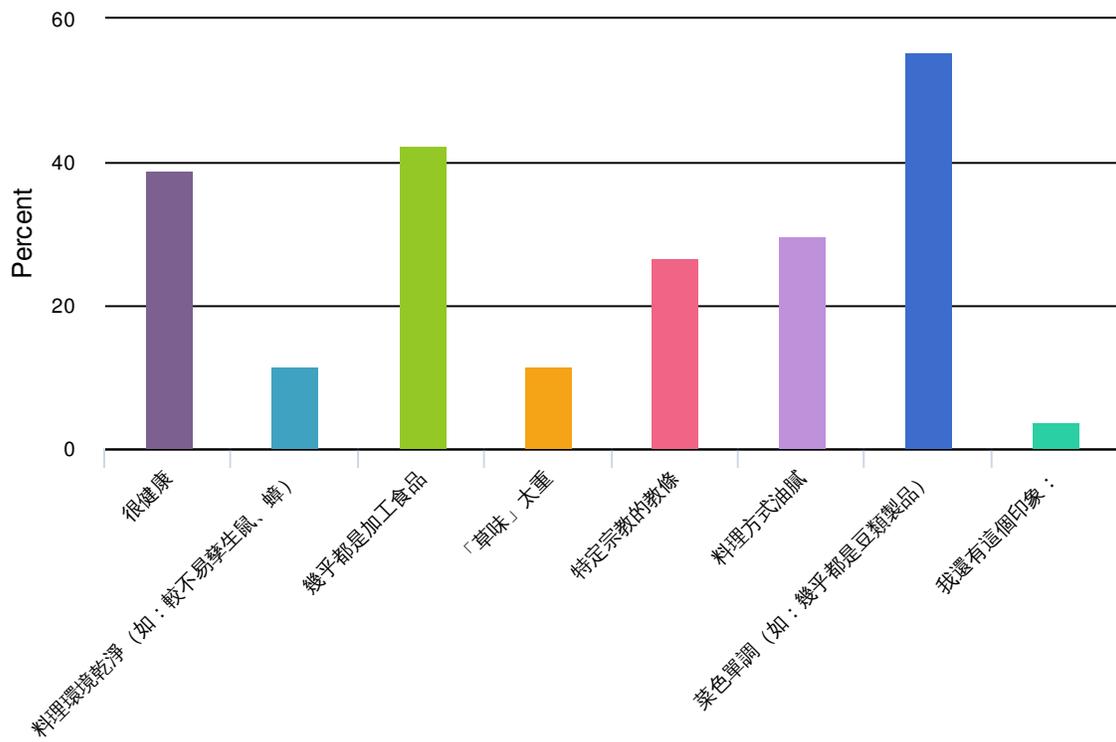
1

Total

61

我的看法是：	Count
素食料理通常都很油	1
腸胃不習慣	1
與眾人用餐時會很特別造成困擾	1
葷素不忌	1
豆類加工品太過油膩，多為炸物	1
貴	1
贊成吃素	1
遇過吃全素脾氣差的、壞心眼的人非常多	1
還是無法不吃一點肉	1
配合家人	1
長期吃	1
長期吃素會缺乏維生素B12	1
飲食均衡	1
餵母乳不適合吃素	1
Total	61

5.說到素食，你的印象是什麼？（可複選）



Value	Percent	Responses
很健康	38.8%	463
料理環境乾淨 (如：較不易孳生鼠、蟑)	11.5%	137
幾乎都是加工食品	42.3%	504
「草味」太重	11.7%	140
特定宗教的教條	26.8%	320
料理方式油膩	29.8%	355
菜色單調 (如：幾乎都是豆類製品)	55.5%	661
我還有這個印象：	3.7%	44

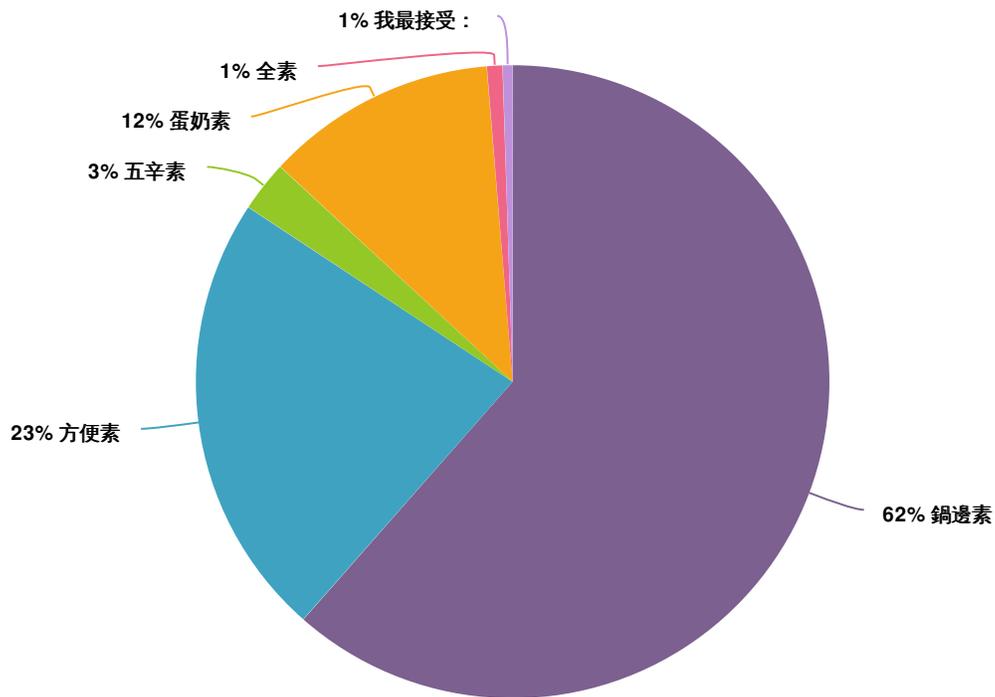
我還有這個印象：	Count
很貴	2
貴	2
一直有個疑問，就是不太懂為什麼都吃素了還要做一堆像肉的速食品	1
Total	44

我還有這個印象：	Count
不一定就好	1
不符合人之自然需求	1
假肉	1
健康又好吃	1
其實蠻貴的	1
外食素食都很貴	1
多半很貴 尤其秤重 容易吃不飽	1
大豆油味道很重	1
平價普遍是豆製品或油膩，依價格也有不同好的菜色；每個人素食的程度不一，有蛋奶素、全素、不碰辛香料的素	1
幾乎都是香菇水的調味（個人不愛乾貨或醃漬品）	1
很麻煩，什麼都要分開煮	1
愛護地球，善待環境	1
憐憫心 不殺生(非宗教關係)	1
普通	1
普遍菜色偏黃	1
有一股怪味	1
有很多好吃的豆類加工品	1
比葷食貴了一些	1
比較鹹	1
沒比較便宜	1
減少動物宰殺	1
現在的素食愈來愈好吃	1
Total	44

我還有這個印象：	Count
環保	1
素肉味道很噁心	1
素食專賣店不便宜	1
素食料理有種味道	1
素食自助餐很難找、很貴	1
素食餐廳很貴	1
素食餐廳背景音樂一定撥放佛經之類音樂	1
美味	1
要不是很貴就是很便宜	1
要煮得好吃不容易	1
覺得假的肉跟魚很怪	1
豆製品	1
農藥一點也不健康	1
選擇不多	1
還要吃加工的假肉，沒意義	1
除非在家自己開伙，否則外食的素食便當經常出現豆類製品	1
雖然有素肉可是就是少了肉味 沒有飽足感	1
Total	44

6. 素食有五種。假如你今天因特殊原因必須吃素，請問你最接受那一種素？

項 目	內 容
鍋 邊 素	吃盤中非肉類的食物。
方 便 素	在煮葷食的環境下，盡可能以素食的方式料理。
五 辛 素	不吃肉、蔥、大蒜、韭菜、薤(小蒜)、洋蔥等。
蛋 奶 素	不吃含肉類、五辛的素食品，但含有蛋或奶的成分。
全 素	不吃五辛、肉類及蛋奶。



Value	Percent	Responses
鍋邊素	61.5%	235
方便素	22.8%	87
五辛素	2.6%	10
蛋奶素	11.8%	45
全素	0.8%	3
我最接受 :	0.5%	2

Total: 382

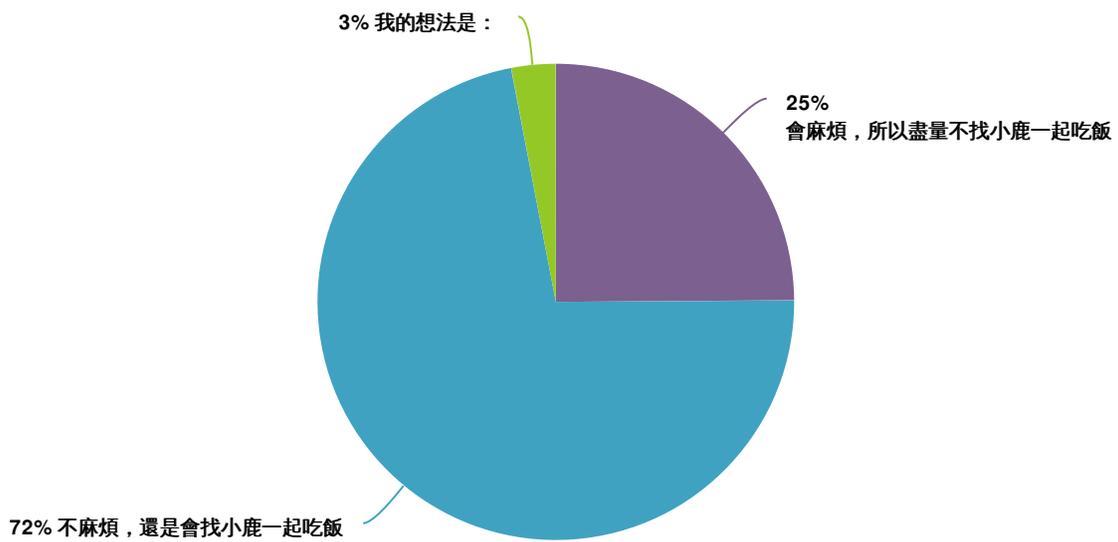
我最接受 :	Count
全部都是菜	1
都可以	1
Total	2

7.



(圖片來源 : <https://pse.is/C4LP2>) 小狐狸

認為和吃素的小鹿吃飯「很麻煩」，小熊則覺得不會。那你呢？



Value	Percent	Responses
會麻煩，所以盡量不找小鹿一起吃飯	24.9%	284
不麻煩，還是會找小鹿一起吃飯	72.1%	822
我的想法是：	3.0%	34

Total: 1,140

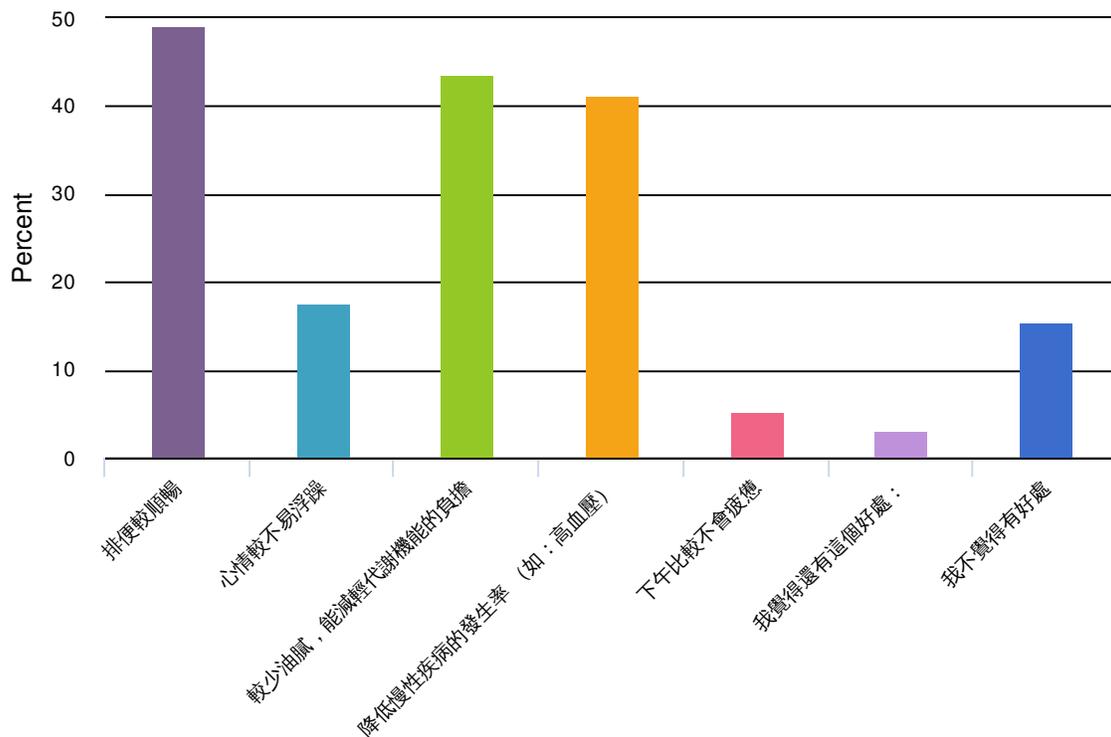
我的想法是：	Count
還好	2
一起吃飯但選有另做素食餐點的餐廳	1
不麻煩，如果他吃素，那麼跟他出去我會配合他跟他一起吃素食	1
偶爾吃素也不錯	1
偶爾的話還是可以的	1
偶爾聚餐可以找	1
偶爾覺得麻煩，但有些餐廳有提供素食	1
只要認定是朋友都不麻煩，尤其是現在都有複合式餐廳	1
可以各自買再一起吃	1
各自準備或購買想吃的食物，一起外帶到別的地方吃。	1
和吃全素的朋友一起吃飯的確有不方便的地方，首先找合適的餐廳就是第一個問題	1
如果約在美味的素食餐廳，會和小鹿一起吃飯	1
很麻煩但還是會一起	1
會有問題，但是會想辦法解決，通常素食者會有自己的辦法	1
會麻煩，但不影響找他吃飯意願	1
會麻煩，但是還是可以一起吃	1
會麻煩，但是還是會一起吃	1
會麻煩，但會為了小鹿找可以一起吃飯的地方	1
會麻煩，但還是會一起吃	1
會，還是能盡量配合小鹿	1
有機會會跟他一起吃	1
有點麻煩，但偶爾吃可以接受	1
有點麻煩，但還是會找小鹿吃飯	1
Total	34

我的想法是：

Count

有點麻煩，吃飯餐廳小鹿選，我就可以。	1
目前沒有吃素的好朋友	1
自己吃自己的	1
要看情況	1
這樣 你不會吃我	1
選擇性較少且外食時比較麻煩,所以我喜歡方便素	1
隨緣	1
雖然會麻煩,但是久久和朋友見一次面配合她吃素沒關係	1
雖然會麻煩，但是還是可以一起吃飯	1
餐廳 應該都會有純素的食物，所以還是會一起吃飯	1
Total	34

8. 你認為吃素對個人的好處有哪些呢？（可複選）



Value		Percent	Responses
排便較順暢		49.2%	604
心情較不易浮躁		17.6%	216
較少油膩，能減輕代謝機能的負擔		43.7%	536
降低慢性疾病的發生率（如：高血壓）		41.1%	504
下午比較不會疲憊		5.2%	64
我覺得還有這個好處：		3.0%	37
我不覺得有好處		15.4%	189

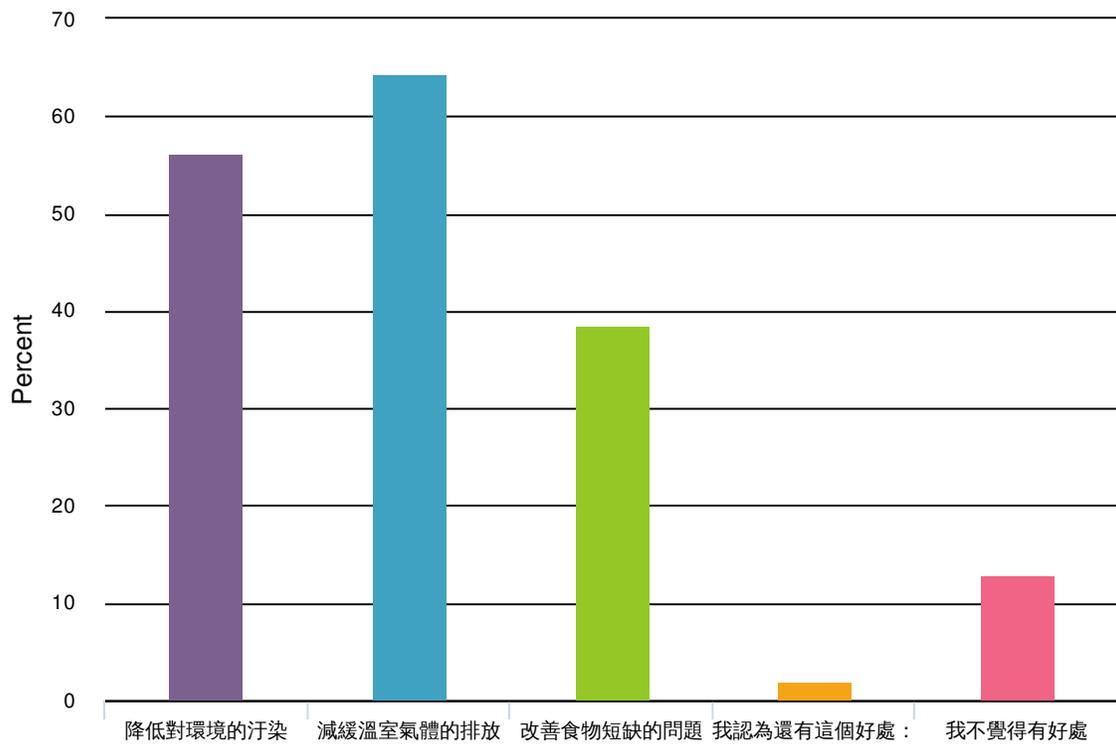
我覺得還有這個好處：

Count

環保	3
不易肥胖	2
不殺生	2
皮膚變好	2
不像肉類比較有負擔	1
不用等太久	1
也許較環保	1
可以吃到比較多菜	1
可多吃蔬菜類	1
吃綠色蔬菜營養均衡	1
大小便放屁等不會有異味	1
少攝取劣質肉品的添加物	1
幫助個人心靈、宗教、理念上等等的修行	1
店家較有良心	1
Total	37

我覺得還有這個好處：	Count
救地球	1
殘害的生命比較少會少點良心的譴責	1
比較好消化	1
比較省錢，因為肉類通常較高價	1
沒有殺生的感覺	1
活比較久	1
清淡減輕身體負擔	1
減少飼養動物的碳排	1
皮膚好	1
皮膚變很好	1
省錢	1
純粹喜歡吃青菜	1
耐力比較好	1
覺得比較不像肉類負擔	1
身體排氣較無濃厚氣味	1
身體比較沒毒性	1
身體負擔較輕	1
降低大腸癌發生機率	1
Total	37

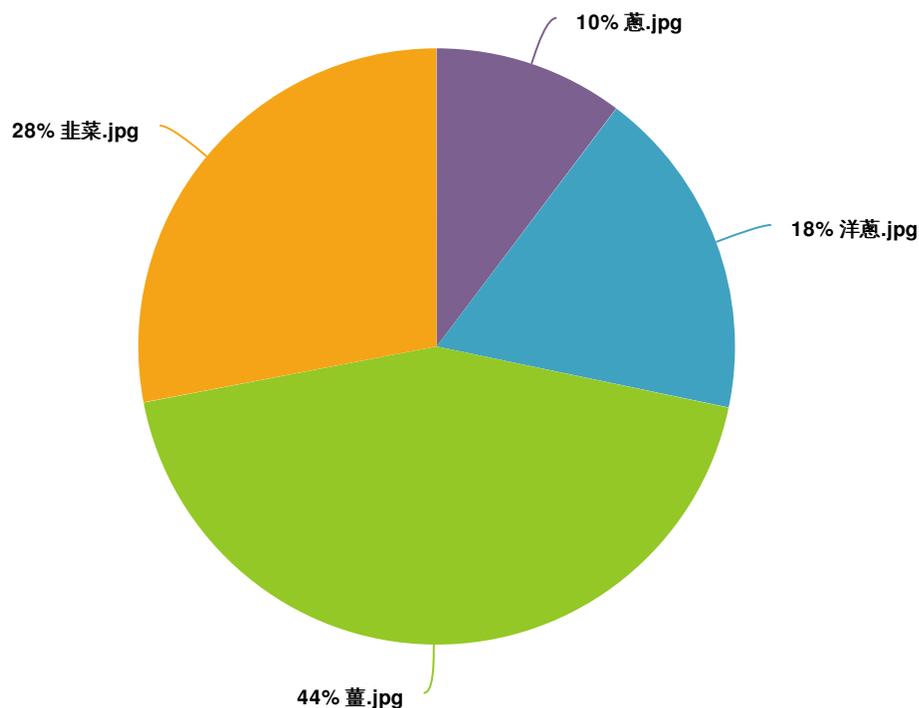
9. 你認為吃素對環境的好處有哪些呢？（可複選）



Value	Percent	Responses
降低對環境的污染	56.2%	689
減緩溫室氣體的排放	64.5%	792
改善食物短缺的問題	38.6%	474
我認為還有這個好處：	1.9%	23
我不覺得有好處	13.0%	160

我認為還有這個好處：	Count
一片綠色的田地讓眼睛看了很舒適	1
不易破壞生態食物鏈	1
以上兩者的前提是不要都是加工食物	1
保護動物	1
吃素真的好，還可以展現特別呢	1
對動物較友善吧（？）	1
少殺生	1
廚餘比較好分解？！	1
廚餘比較有機？	1
慈悲萬物	1
我不清楚	1
救地球	1
有好有壞	1
減少動物宰殺	1
減少動物性排泄物的排放	1
減少惡業	1
減少殺害	1
減少殺生	1
減少畜牧用的食物	1
烹煮較快	1
身體比較好	1
飼養的家禽家畜類可以減少	1
—身體不會臭 蚊子才不定 攻擊	1
Total	23

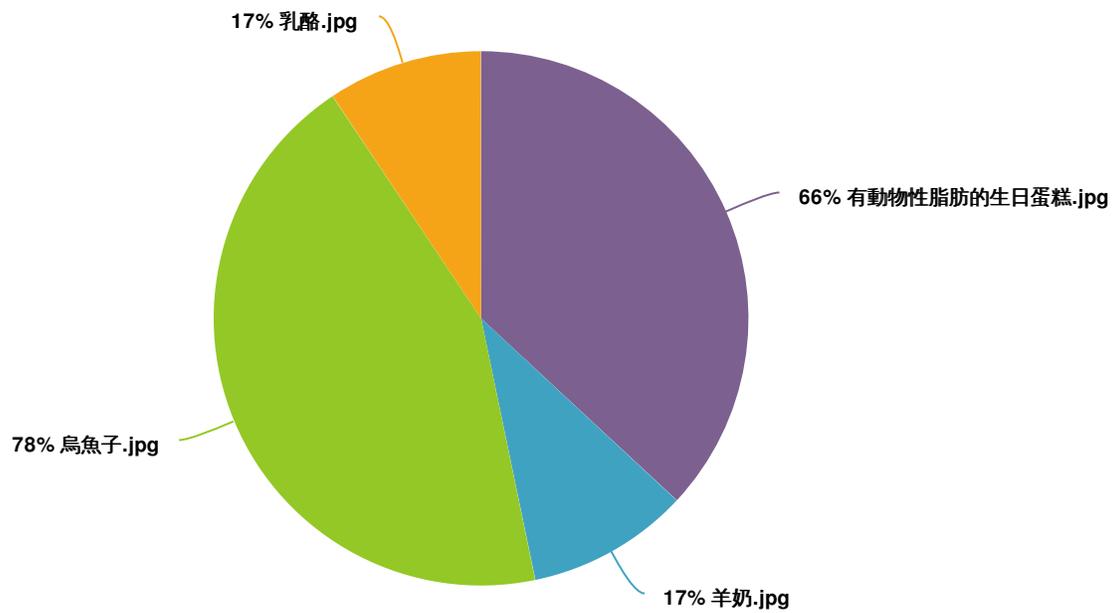
10. 河馬先生跟小熊說他在餐廳用餐時，都會點「五辛素」的套餐。猜猜看，五辛素不包含下列那些食材？



Value	Percent	Responses
蔥.jpg	10.3%	126
洋蔥.jpg	18.0%	221
薑.jpg	43.7%	536
韭菜.jpg	28.0%	344

Total: 1,227

11. 小熊跟河馬先生表示自己是吃蛋奶素的。你知道哪兩種食物，是蛋奶素食者不食用的呢？（可複選）



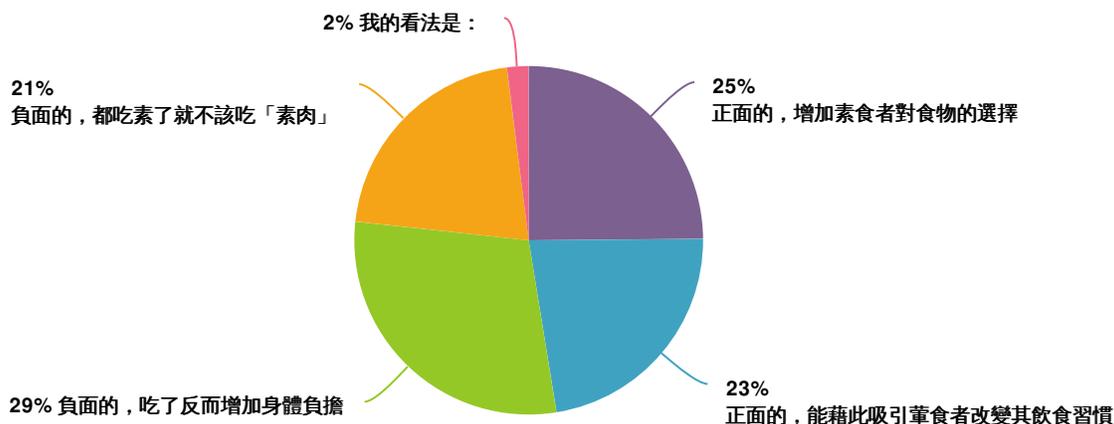
Value	Percent	Responses
有動物性脂肪的生日蛋糕.jpg	65.5%	804
羊奶.jpg	17.4%	213
烏魚子.jpg	77.8%	955
乳酪.jpg	16.6%	204



12.

(圖片來源：<http://t.cn/Ezruv7U>) 有

業者將素食加工品（素料）做成外觀、口味或名稱（如：香G排、素茶鵝等）皆與肉類相近的食品。請問你對這些素料的看法如何？



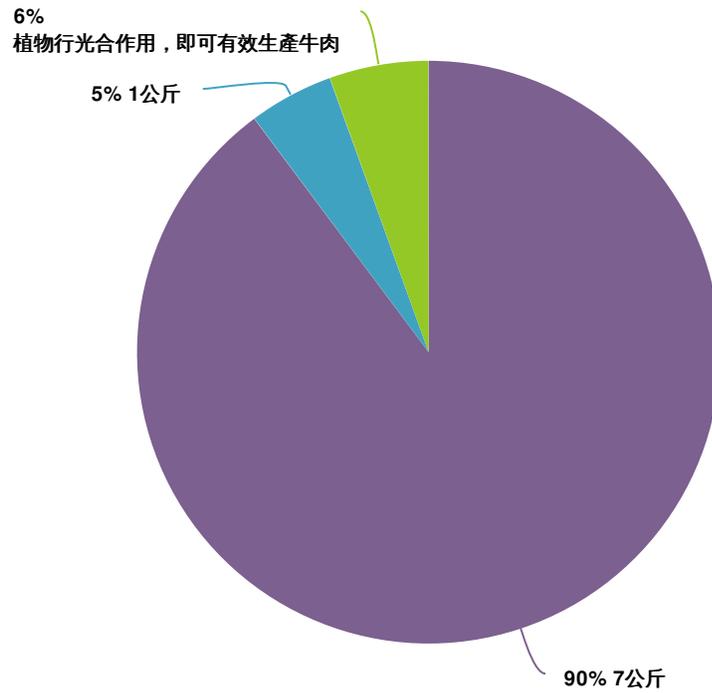
Value	Percent	Responses
正面的，增加素食者對食物的選擇	24.9%	305
正面的，能藉此吸引葷食者改變其飲食習慣	22.6%	277
負面的，吃了反而增加身體負擔	29.3%	359
負面的，都吃素了就不該吃「素肉」	21.3%	261
我的看法是：	2.0%	25

Total: 1,227

我的看法是：	Count
加工食品	1
加工食品對身體健康有害	1
加工食品難吃又不健康	1
吃一些天然食物，不吃加工食品	1
各取所需，適量就好沒好沒壞	1
Total	25

我的看法是：	Count
味道很奇怪	1
太多添加物以及原料不明	1
如果好吃我OK，但很多味道都很奇怪我就不能接受	1
少吃比較好	1
我吃過，很難吃	1
有些人可接受，也會有些人覺得無法接受。	1
沒必要 不會吃素的就是不會吃素	1
沒想法	1
沒意見	1
沒有正面或負面想法	1
沒特別好惡	1
無妨	1
無意見，就是食物	1
看品質，品質差的吃了不舒服	1
看添加物是否健康	1
素料都很難吃	1
視吃素者本身的需求和吃素動機。但實際上不關其他人的事，不必在意他人看法。	1
誰敢吃	1
負面的，它們大部份並不好吃	1
高油高鹽高糖高熱量 超不健康	1
Total	25

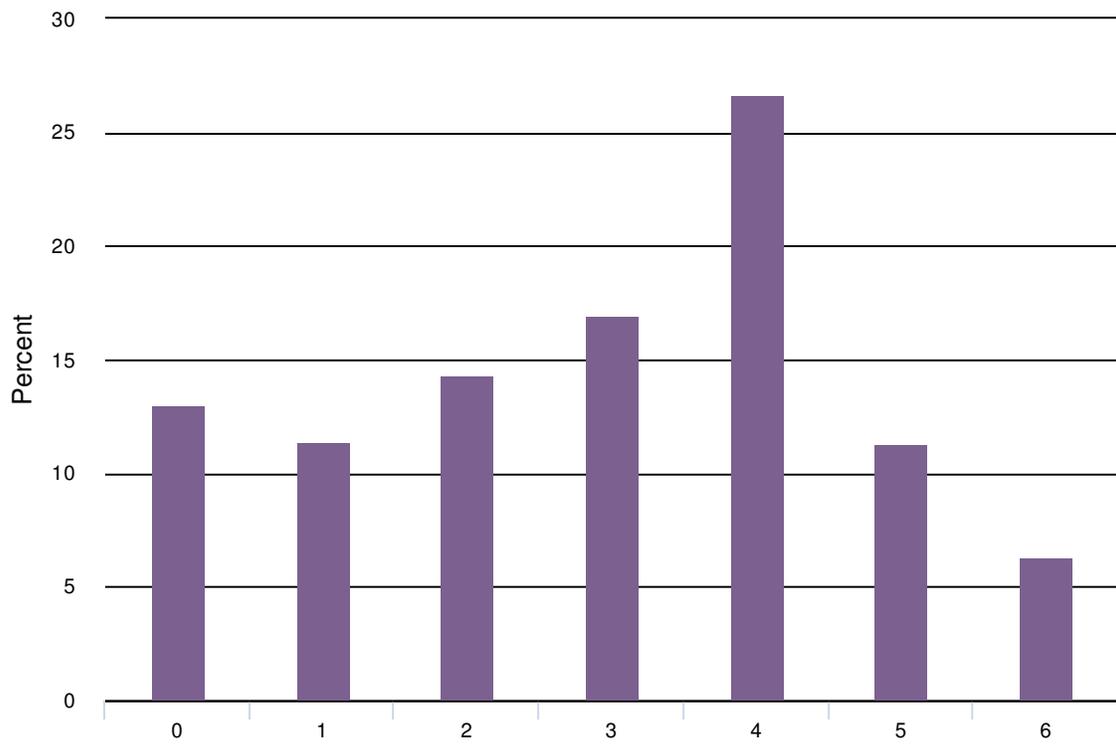
13. 五穀根莖類是地球上許多動物的食物來源。猜猜看，生產一公斤的牛肉大約需要幾公斤的稻穀呢？



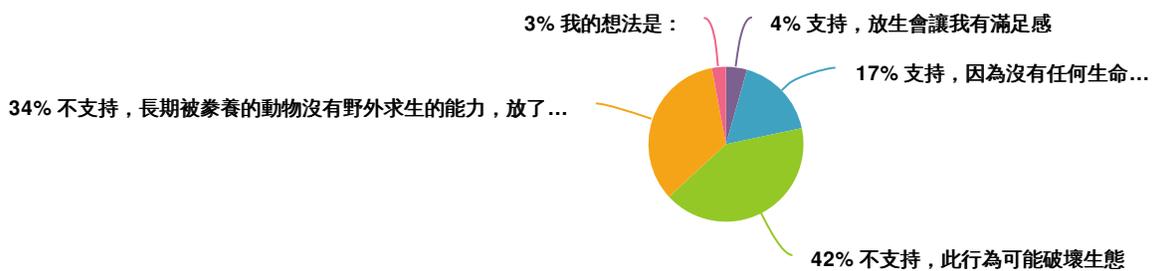
Value	Percent	Responses
7公斤	89.8%	1,102
1公斤	4.7%	58
植物行光合作用，即可有效生產牛肉	5.5%	67

Total: 1,227

14. 台灣的素食業者每三個月舉辦一次巡迴展，藉此提倡吃素的好處。如果時間允許，你有多大意願前往會場參觀呢？



15. 某些宗教團體認為生命無貴賤之分，因而倡導在符合法律規範的情況下，購買被囚禁或待宰的動物，將其放生。請問你對在合法範圍內的「放生」行為的態度為何？



Value		Percent	Responses
支持，放生會讓我有滿足感		4.4%	54
支持，因為沒有任何生命應該被囚禁在牢籠裡		17.3%	212
不支持，此行為可能破壞生態		41.5%	509
不支持，長期被豢養的動物沒有野外求生的能力，放了反而害了牠們		34.0%	417
我的想法是：		2.9%	35

Total: 1,227

我的想法是：	Count
沒意見	3
眾生平等	1
不支持...，賣家抓進賣給放生的人	1
不支持，可能讓生物無法生存，也可能破壞原有生態	1
不支持，會破壞生態也會害了牠們，也可能害到人類	1
不支持，此行為可能破壞生態 不支持，長期被豢養的動物沒有野外求生的能力，放了反而害了牠們	1
不支持，為了自我滿足造成環境危害與刻意養殖的惡性循環	1
不支持，豢養也是生態平衡的其中一種方式，沒必要破壞這個規則	1
中立看法 適時的放生有助於環境發展循環	1
只有圖利商人而已	1
各種動物狀況不同，無法一概而論	1
因為有人購買放生，所以有人捕撈來販售~不妥	1
太複雜，一言難盡	1
應該是少飼養	1
支持隨緣救生，討厭放生團體	1
Total	35

我的想法是：	Count
支持，但是需有豢養的地方	1
放了他們，還是又被抓回，不如宣導不殺生的問題，鼓勵大家能吃素救地球	1
放了又被抓有何意義	1
放生不會讓被囚禁的動物變少	1
放生了又被抓回來還不是一樣	1
放生前應該先訓練在外求生能力	1
放生的動物若是買來的只會助長動物買賣	1
有些團體放生蛇類反而造成恐慌...無法支持	1
極度不支持，以人類為本的極端愚蠢行為	1
沒感覺	1
沒有人能決定它們要去哪	1
無	1
無意見，只求有合理且完善的法源保障及監督措施	1
無感	1
看物種適不適合放生	1
確定不會影響生態平衡再放生	1
要看是哪種動物	1
選項中，兩個不支持的原因都想選	1
Total	35

16. 最後，你有沒有想對葷食者說的話？（非必填）

以佛你像體再
素們動不食物也
了吃是身別
的有他人食之
吧

ResponseID	Response
171	吃素有益身體健康
257	無
272	吃素沒有想像中的困難
326	希望可以跟素食者做朋友
381	阿密陀佛 回頭是岸
385	阿密陀佛 回頭是岸
624	吃吃素，挺不錯的！
729	別再逞口腹之慾
900	身體要固好
981	可嘗試吃素 很多素食料理都非常美味
1031	加油，你可以
1169	未來不論是否改變飲食習慣，都應尊重他人之選擇
1195	人類天生不會像肉食性動物去捕捉並生吃其他動物，身體構造也屬於吃蔬果的動物。
1248	吃素吧
1333	放過這些無辜的動物們吧
1363	你們的好日子不多了
1364	動物也是有生命的，請別再吃牠們了!!

17.最後，你有沒有想對素食者說的話？（非必填）

自人好有也康你們別
 心我要吃的無是素不加
 我健沒油

ResponseID Response

11	吃素就吃素，不要逼別人吃
12	肉很好吃
13	素雞素肉更不健康
15	注意身體營養均衡
27	很謝謝您們用吃素來展現愛這個世界的心
29	主要是要吃清淡，很多素食都超級油膩
33	加油
40	我很敬佩那些自己選擇吃素的人
42	目前無
54	健康就好
59	無
60	各有所愛，所以不免強別人吧!
62	身體健康
66	沒有
67	無

ResponseID Response

69 如果是宗教原因心誠即可

72 沒有

74 我支持你們! ㄟ(*^▽^*) 可是我還是愛吃肉的(´·ω·`)

76 在吃素上應該還有更多我們必須關注的議題

88 加油

89 希望妳們都是發自內心的想吃，為了外在眼光或教條束縛讓心裡難受反而不一定好

90 修口也要修心

94 加油

97 不錯喔

99 身體健康才是最重要的，記得適時補充營養。

100 自然就好，物極必反。

106 互相尊重

108 各人選擇，請勿推廣

109 請適量補充維生素B12

113 吃素也是不錯的，只是我真的沒辦法，就是想吃肉阿.....

114 很健康

116 想吃吃, 不想吃就算, 別受到宗教及輿論影響

120 菜真的好吃嗎？

126 沒有

129 無

131 要謹記自己的需求，不要覺得其他人會記得再來怪罪...

132 我能理解素食者的理念（無論是宗教因素或環保因素），但也要尊重肉食性動物。

137 健康又環保

144 植物也是有生命

ResponseID Response

145 窩米陀佛

150 無

152 沒有

153 none

155 素食為見仁見智 自願性 不勉強

170 不需要強迫別人也一起吃素吧

174 吃素對身體好，但如果只是為自己的作奸犯科爾吃素，算了吧，別吃

175 健康

180 少吃加工品

195 好

205 做得很好

207 沒有

216 厲害

220 站在環境角度，我認為適當減少畜產養殖是好的；但站在宗教的角度，我不認為輕易放生對環境以及被放生動物本身是好的，甚至可能危害到人類本身的生活皆有可能。因此要推廣吃素若要用宗教的角度來說對於年輕一代的青年來說是略顯薄弱的。

221 豆類太多又油

223 營養要均衡

224 還是要擔心膽固醇

231 ch22692643@yahoo.com.tw

238 眼鏡蛇誦經後無毒性在放生是一件很愚蠢的事

242 我會支持你們的

244 每個人都有自己的選擇

256 互相包容

266 天然食材，健康無負擔。

ResponseID Response

271	我比較愛蔬食，吃原味或清淡的調味，店家的選擇很重要
273	適合體質的才是對自己最好
281	如果並非信仰 適時吃點肉對身體更健康
285	有這個決心很厲害，我其實也很想吃素。但要吃素其實一方面也要有財力
286	讚
294	你們很棒，我會慢慢走向素食，但還是會補充蛋白質！
297	請自行料理！
301	能堅持吃素真的很厲害
304	請繼續堅持下去
310	身體健康，為環境進一份心力
316	無
329	別用道德制高點來看雜食性的人類
331	隨緣自在
332	公司吃飯沒有很多的選擇
335	多提供新食譜吧
336	無
338	飲食要均衡 加工食品少吃
339	吃素仍然是殺生
352	吃素好，支持吃素者，提問卷的人很棒，我做那多問卷，這個我最喜歡
358	加油
361	為地球加油吧
369	我偶爾還是可以吃素的
375	有些素食者很堅持，因為外出聚會不方便可能就需要配合他們。
376	加油

ResponseID Response

377 吃素人口占全世界的10%而已，我們要加油

382 請不要被宗教綁架，吃素的人問題一堆

384 恩 希望大家多開一點餐廳，這樣我朋友們都會來吃素

387 你們很有愛心也很有毅力

389 無.

391 讚

406 人是雜食性動物，葷素搭配更健康

416 很棒

420 吃素救地球，佩服素食者的飲食習慣

431 無

435 醬醬好

436 不要吃素肉

442 接受並包容

443 健康素，不強求

444 很厲害，很棒

446 很偉大

450 吃素好健康 但不違反生態為原則

456 素食的食材種植過程也是對地球很大的污染吧？例如農藥.化肥需求.農機消耗與排氣...等，某些種植技術也嚴重的破壞了土壤，比如蓋草用的塑布.土壤酸/鈣化

461 不要強迫別人吃素

485 No

486 蔬食比素食健康

496 沒有

499 若是身體已經出現問題，請不要執著於吃素 吃一堆營養補給品，本末倒置

ResponseID Response

500 阿彌陀佛

516 no

521 吃素食也很好，但不用一直叫別人也去吃素

525 很好

533 希望能夠在吃素食的同時也兼顧到營養跟身體健康

538 好

546 謝謝你們

547 無

552 吃素較寡欲，讚

561 互相尊重

562 飲食均衡較重要

563 無

566 營養要均衡

569 無

572 部分素食者會一直強迫人家吃素,拜託別這樣

574 我覺得吃素非常健康而且營養，吃素的人通常修養也很好，很羨慕每天吃素的你們!

576 無

591 對動物有點貢獻

595 吃素食對身體很好，有益健康

599 只要自己認可想吃就吃，但不需要勉強別人

602 沒有

628 誠心吃天然素食不要弄一大堆仿葷食加工品

631 無話可說 吃得高興就好

635 真佩服你們

ResponseID Response

636 飲食還是要均衡!

638 加油

645 為環境而食素，有自己的信念最重要

646 只要自己喜歡就好

654 請不要改變他人的想法

663 無

672 大部份吃素的人,都是表裡不一的人

679 每個人都有選擇的權力，不需要加迫別人

681 No

687 環保的先驅

689 既然嘴巴吃素，心理，眼睛也要吃素，覺得吃素雞很奇怪，是不是很想吃雞，但因為吃素而強迫自己。

692 無

700 謝謝你們

701 辛苦

710 無

744 繼續保持

757 加油，希望更多人支持你們的理念

758 注意營養均衡

767 覺得佩服！

769 厲害

772 吃素有吃素的好處，但有時候只吃單一的素食產品，並沒有辦法取得肉類相對的養分。還有，不要因為自己吃素，就要求別人也一起吃！

774 吃素的人就是難搞

779 加油

ResponseID Response

782 吃素並不會減緩地球暖化的速度

786 沒有，素食者跟葷食者沒有分別，只有飲食不同，所以為什麼要對素食者說點甚麼呢

787 沒有

789 堅持到底，加油。

803 行善從吃素做起

806 尊重異議者

807 多補充蛋白質

808 各有各的所好

809 加油

810 大家聚餐時可否選擇鍋邊素?不然大家都要配合去素食餐廳有點不方便耶

819 愛地球的方法有很多種

822 你們很厲害

823 no

824 不要再想素肉了

831 無

837

847 營業均衡 健康飲食

848 無

849 無

858 沒有什麼想說的

859 加油

865 無

869 無

878 健康加油

ResponseID Response

890 吃素了就別想肉了

894 加油

897 感謝對環境的支持

902 加油go

905 NO

913 尊重你們個人吃素的自由，但是我還是喜歡吃肉多些

923 既然想吃素了，為何還要吃素肉？

927 , good

940 我支持素食者，因為素食對身體健康有一定的好處😊

945 吃素食真的要有毅力跟決心

949 吃素要吃裸食而非加工品

954 無

987 尊重每個人

988 吃素有益身體健康，但不要因為放生說而害了牠們

992 過於刻意沒必要

994 人生不該只有刻意這件事啦!

995 無

996 加油吧

1000 吃素需要滿大的毅力

1014 Good

1022 無

1025 不要太走火入魔，彼此尊重

1028 應該吃裸食而非加工品

1029 應該吃裸食而非加工品

ResponseID Response

1036 還是吃肉吧！

1041 不要過度偏執

1042 人生短短幾個秋，莫執著

1043 很好

1047 不要放生

1049 很棒

1052 加工產品對身體不好

1058 無

1063 循序漸進

1071 愛地球

1072 盡心盡力

1077 吃素是自己心誠則靈，並不代表可以像個魔人般的給他人洗腦

1081 吃素救地球

1082 hi

1084 想吃素就會吃素，不要勉強別人吃

1090 請吃原形食物

1093 我喜歡素食

1095 不要強迫肉食者也跟著吃素。

1101 宗教素食者覺得自己高人一等的態度，令人反感

1102 謝謝您們吃素，拯救地球。

1104 吃素不覺得貴嗎？

1107 吃素真的很棒

1112 考慮吃鍋邊素

1125 無

ResponseID Response

1129 有緣就吃，不要強求別人

1130 飲食選擇少也要注意健康!

1131 沒有

1137 多吃一點

1140 心

1142 自己吃素就算了，不要放生破壞生態

1143 一起吃素改變世界吧

1144 加油

1162 沒有

1188 昆蟲也算葷嗎？

1197 你們很厲害

1205 吃素很好

1210 隨緣

1216 無

1220 無

1221 沒

1226 互相尊重

1229 沒有

1236 無

1244 贊同！

1252 吃素是個人的選擇，不代表心腸好

1256 你們是不是要成道

1262 其實吃素沒有什麼不好，但要挑選化學成分較少的，比較可以得到真正的健康

1265 沒有

ResponseID Response

1266 無

1282 跟你們吃飯真的很麻煩

1284 加油

1288 你吃你的菜 我吃我的肉

1290 吃素讚

1297 none

1306 沒有

1310 開心就好

1322 no

1334 沒有

1341 吃素最棒

1344 no

1347 no

1350 愛你所選 選你所愛

1358 很健康不錯

1359 有種味道好難接受

1370 健康重要，但適時補充多元食物才是長久好的，可以適時補充魚非紅肉的食物

1378 自己的健康自己顧

1380 無

1382 無

1383 無

1394 無