

2012年3月第三期丹尼季刊



# 第三屆學界減碳環保素食日

為積極推行環保教育及支持在校「環保減廢」政策，丹尼食品由2009年起，於每年3月都會召集社會各界舉辦「學界減碳環保素食日」，鼓勵學童多茹素，減少二氧化碳排放，改善地球暖化問題。活動由創辦至今已號召4萬多名學童參與，共同創造了34萬個素食午餐天，為地球減少近850噸二氧化碳排放。

而今屆「素食日」的主題為「**素食新一代，減碳創未來!**」，更獲本地兩間學童午餐供應商全力支持，期望將低碳的訊息宣揚至更多學校及家庭，令環保理念發揚至社會上更多層面。而當日所有售出的素食飯盒，扣除成本，將全數撥予受惠機構「綠領行動」。本年度活動的目標為教育5萬人，以實行茹素於一年內為香港減少500噸二氧化碳排放。



## 第三屆學界減碳環保素食日

參與學校 (排名不分先後)

瑪利諾神父教會學校(小學部)  
 佛教林金殿紀念小學  
 佛教林炳炎紀念學校  
 荃灣官立小學  
 觀塘官立小學(秀明道)  
 海壩街官立小學  
 粉嶺官立小學  
 屯門官立小學  
 南元朗官立小學  
 香島道官立小學  
 東華三院馬錦燦紀念小學  
 東華三院呂潤財紀念中學  
 東華三院周演森小學  
 東華三院陳兆民中學

東華三院盧幹庭紀念中學  
 中華基督教會基慧小學  
 中華基督教會燕京書院  
 中華傳道會許大同學校  
 中華基督教會拔臣小學  
 聖公會青衣邨何澤芸小學  
 聖公會聖本德中學  
 聖公會聖馬太小學  
 聖保羅男女中學附屬小學  
 宣道會葉紹蔭紀念小學  
 樂善堂余近卿中學  
 保良局何壽南小學  
 元朗公立中學校友會小學  
 伊利沙伯中學舊生會小學分校

沙田圍胡素貞博士紀念學校  
 柏立基教育學院校友會李一譔紀念學校  
 英皇書院同學會小學第二校  
 香港中文大學校友會聯會張煊昌學校  
 華富邨寶血小學  
 聖嘉勒女書院  
 聖瑪加利男女英中小學  
 聖類斯中學(小學部)  
 寧波公學  
 廠商會中學  
 德雅中學  
 中華基金中學  
 九龍塘學校(中學部)  
 鮮魚行學校

[www.dannycatering.com](http://www.dannycatering.com)

商界展關懷  
 caring company 2010/11  
 Awarded by The Hong Kong Council of Social Service  
 香港社會服務聯會頒發





## 綠領行動總幹事何漢威先生的話：支持茹素=環保+健康？

氣候變化的問題日益嚴重，造成全球暖化的其中一個原因便是二氧化碳和甲烷等廢氣的排放，當中農場牲畜的廢氣排放佔全球暖化成因的18%，全球對肉類的消耗正不斷高速地增長，在這40年間，中國每人每年耗用的肉類由4公斤增加至現今的54公斤，增長1250%，歐洲增長59%至89公斤，而美國則增長39%至124公斤！

為了幫助對抗全球暖化，世界各地不少團體提倡茹素，每年的10月1日為「世界素食日」，11月25日為「國際素食日」，以及「世界週一素食日」，都是提醒大家我們不應只顧口腹之欲，應該同時愛護我們的地球，況且茹素對保持身體的健康有莫大的幫助呢！

### 茹素對身體的好處

- 素食者罹患心血管疾病與癌症的機率較常人低
- 減少引致肥胖，防止糖尿病的產生
- 減低90%心臟病發生率
- 素食減輕腸胃負擔，同時增強免疫系統
- 減少因肉類蛋白質囤積體內所引起的痛風、關節炎問題



## 基督教靈實協會註冊營養師張佩斯的話：低碳飲食的原則及好處

- 多菜少肉：每餐最少85克或半碗熟的蔬菜。小學每餐1-2.5兩肉或含豐富蛋白質的豆類食品。少吃肉多吃蔬果不但環保，而且減少攝取動物性脂肪，有助降低罹患心血管疾病及多種癌症的機會。
- 不時不食：選吃非時令的食材需要使用額外能源包括使用溫室、生長加強劑等以加快其生長速度。因此，春夏時多吃瓜果，秋冬時多吃葉菜類都有助減少排碳。
- 就地取材：進食本地或由鄰近地區入口的食物，減少因交通運輸、包裝加工及冷藏等過程而產生的碳排放，同時減低營養流失。
- 烹調簡便：烹調時應節省能源，例如以室溫解凍食物、自製沙律、以電飯煲煮飯時同時蒸煮食物、避免高溫及長時間煎炸等。
- 餐不過量：減少處理廚餘及於堆填區分解等情況下產生的溫室氣體。



## 低碳生活，由你我做起！

### 衣

減少不停購買新衣服的習慣，並將舊衣轉贈有需要人士或慈善機構。



### 食

培養多菜少肉的飲食習慣及在學校多選低碳素食餐。



### 住

應盡量選用持有「1級能源標籤」的電器，減少家電的使用量，節省金錢，又能達致環保效益。



### 行

路程近時應盡量選擇步行，路程遠時應盡量選擇公共交通工具，避免乘搭私家車時排放溫室氣體。





## 各界撰文



太平紳士馬桂榕先生

### 從可持續發展開始 - 推動環保，人人有責。

我們若要把香港建設成世界級大都會，使香港能成為一個整潔、舒適、足以自豪的美好家園，我們便必須從根本上改變觀念。不管是大眾市民、學校、商家、政府決策局和有關部門都應該通力合作，一起實踐可持續發展。

根據聯合國環境與世界委員會的報告，所指可持續發展應該是：「既能滿足我們現今的需求，又不損害子孫後代能滿足他們的需求的發展模式。」

簡單來說，對香港而言，可持續發展的涵義就是：

- 在追求經濟富裕、生活改善的同時，減少污染和浪費；
- 在滿足我們自己各種需要與期望的同時，不損害子孫後代的福祉；
- 以及減少對鄰近區域造成環保負擔，協力保護共同擁有的資源。（《一九九九年施政報告》）

換句話說，根據可持續發展的概念，我們要改變觀念，使經濟及社會發展與保護環境的需要全面融合。政府和社會各界人士也需要攜手合作，為香港建設可持續發展的未來。

### 一道清流便作田

最近默默興起的水耕方法，跟有機耕種的理念一樣，也堅持不用農藥，注重生物多樣性和生態平衡，但運作側重科學化。農作物種於與外圍環境隔離的防蟲種植棚內，並培植在含豐富礦物質的鹽水營養液中，種出新鮮而清甜的蔬果。

從低碳減排原則來說，可利用循環再用的資源。水耕種植省水（比傳統土耕少95%）、省電、省肥料，配合一般的再生能源設備，可持續發展的空間更加得以絕對保證。

最近外國紛紛提倡以水耕方式綠化天台，於城市耕種而自給自足。此方法簡單而乾淨，既可降低大廈室溫，亦大大減少碳足印和食物里程。香港起步較慢，反觀鄰近的新加坡、日本及台灣等地，早已取得了驕人的成績。



## AMAZING GREENS

特別鳴謝以下機構鼎力支持「第三屆學界減碳環保素食日」：

召集人



場地提供



協辦機構



贊助機構



全力支持



## 聯絡方法

丹尼食品有限公司  
Danny Catering Service Limited

地址：新界葵涌貨櫃碼頭路77-81號大鴻輝葵涌中心第一期3樓

電話：+ 852 2759 8251

傳真：+ 852 2759 8917

電郵：cs@dannycatering.com

網址：www.dannycatering.com

丹尼食品

搜尋



## 下期預告：

「至『營』學校認證計劃」特刊，將會為大家介紹該計劃帶來的各種好處，大家密切留意啦！

