



「低碳呀， 唔該！」日

小學參考教材



無包裝食品



進食本地食物



進食時令食物



「低碳呀， 唔該！」日

目錄

「低碳呀，唔該！」日背景資料	P.2
教材套簡介	P.2
小學「低碳呀，唔該！」日活動簡介	P.3
教學活動目標	P.4
教學活動建議	P.5 – 9
延伸活動建議	P.10 – 12
海馬同學會成員角色	P.13

「低碳呀，唔該！」日背景資料



日常生活中的食材由製造至享用期間，每個程序都會產生溫室氣體。不論是運輸非本地食材、採用過多的包裝，或是選擇不合時令的食物，都會增加能源消耗，產生較多的碳排放。過多的碳排放會引起一連串的環境問題，影響生態系統及動物的棲息地。

實踐低碳飲食正是其中一種有效應對氣候變化的方法。低碳飲食沿用三大原則，包括：選購無包裝食品、進食本地食物以及進食時令食物，從而減低食物生產造成的環境影響。

海洋公園保育聯盟希望通過推行「低碳呀，唔該！」日活動，推廣低碳飲食的概念，讓學生在校園生活中從小建立低碳飲食的習慣。

而在學生層面而言，學生可透過「低碳呀，唔該！」日活動了解食材對碳排放的影響，鼓勵同學及老師在學校實行低碳飲食。

「低碳呀，唔該！」日教材套



此教材套是為了支援教師舉辦低碳飲食活動教育而設，協助在校內推廣低碳飲食概念。希望透過不同的教學活動及延伸活動，加強學生對選購無包裝食品、進食本地食物以及進食時令食物的認識，並培養他們低碳飲食的生活習慣。



小學「低碳呀，唔該！」日活動簡介



「低碳呀，唔該！」日為本學年的活動，學校可以通過多元的學校活動日，讓同學認識碳足跡及低碳飲食的相關知識。除此之外，學校可透過各類型的活動，讓學生在校實踐低碳飲食。學校更可將此概念融入各學科從而讓學生建立低碳飲食的習慣。

此活動建議由海馬同學會成員領導，推動全校師生參與「低碳呀，唔該！」日活動。

期望學童能夠掌握的概念

- 了解低碳飲食概念及目的
- 培養選購無包裝食品、進食本地食物及進食時令食物的習慣
- 將低碳飲食概念融入校園，推廣減碳

低碳飲食 (PLS)



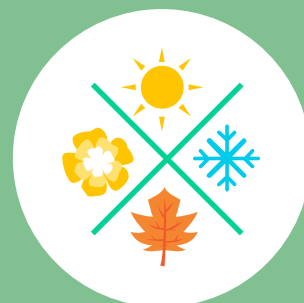
無包裝食品

Package-free



進食本地食物

Eat Local



進食時令食物

Eat Seasonal

教學活動目標



相關學科

視覺藝術



常識



活動目標

通過教學活動，學生能夠：

- 掌握碳排放的概念
- 認識低碳飲食的三大方向（選購無包裝食物、進食本地食物、進食時令食物）
- 建立低碳飲食的習慣
- 運用生動有趣的方法向全校師生推廣低碳飲食的概念

事前準備

1. 了解學生對於保育、環保、低碳飲食相關議題的認知
2. 在課堂中加入保育、環保、低碳飲食相關議題，以協助學生在活動前了解有關資訊

引入活動

1. 引用現今社會與低碳飲食相關時事，引起學生對低碳飲食議題的關注
2. 老師可參考以下的時事例子作引入，在課堂延伸至低碳飲食的三大主題



資料來源：

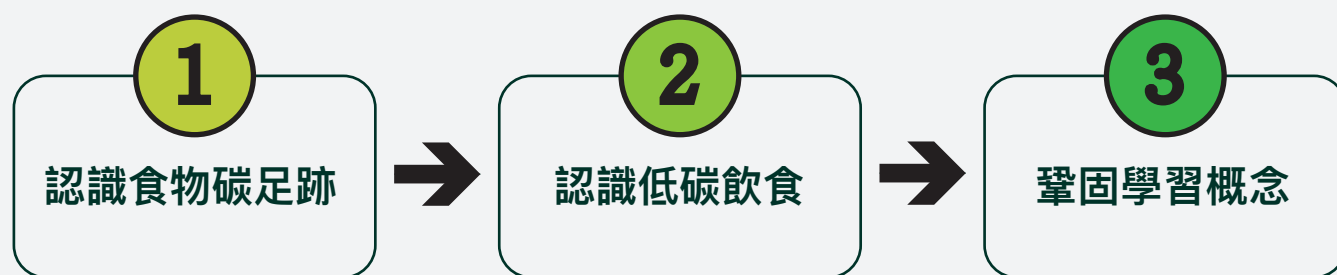
1. 「實行低碳飲食 支持本地耕作」（香港地球之友），<https://www.foe.org.hk/tc/article/綠色資訊/文章/實行低碳飲食 支持本地耕作>
2. 「環保署「淨零綠生活」指引：低碳飲食納入蔬食推廣、推「生鮮裸賣」減少一次性用品」（環境資訊中心），<https://www.thenews-lens.com/article/180264>



教學活動建議

第一部分： 認識碳足跡及低碳飲食的概念

1. 認識食物碳足跡的整個生命週期
2. 了解不同包裝的種類及無包裝的購買方法
3. 認識本地食物的選擇及進食本地食物的好處
4. 認識不同季節的時令食物
5. 第一部份分為三個步驟：



1

認識食物碳足跡

- 簡單認識食物碳排放的過程
- 建立食物會產生碳足跡的基本意識

參考例子

適用於常識科

認識食物碳足跡

1. 邀請學生購買一款常溫/非冷藏食品回校（老師不需提醒學生要低碳飲食）
2. 每位學生可簡單分享購買回來的食品資訊（例：包裝數量、食物產地）
3. 老師可就包裝數量及食物產地，帶出食物整個生命週期會產生的碳排放（詳情可參考背景資料簡報 P.5 內容）
 - 加工及包裝：食物包裝
 - 運輸及配送：食物產地
4. 老師可以分數計算食物碳足跡（下列分數只供參考，老師可按情況自行更改）
 - 教導學生食物的包裝數量及產地會影響碳足跡
 - 分數愈高，代表食物碳足跡愈高
5. 總結時可建議學生購買本地及包裝較少的食品，有助減少食物碳足跡

教學活動建議



參考例子 (續)

食物包裝	
0 件	1 分
1 – 3 件	2 分
4 – 6 件	3 分
7 – 9 件	4 分
10 件或以上	5 分

食物產地	
香港本地	1 分
中國內地	2 分
亞洲地區	3 分
亞洲以外地區	4 分

*總分為9分；分數愈高，代表碳足跡愈高

2

認識低碳飲食

- 認識低碳飲食的基本概念
- 了解低碳飲食的好處

參考例子

適用於常識科

低碳飲食課堂

1. 透過常識課向學生分享低碳飲食的基本知識及好處（詳情可參考背景資料簡報 P.6–25 內容）
2. 可簡單向學生介紹三大主題：
 - 選購無包裝食品
 - 進食本地食物
 - 進食時令食物
3. 課堂後，學生可根據已學的知識，探索如何將低碳飲食實踐到日常生活中，並在班上進行分享

教學活動建議



3

鞏固學習概念

- 重溫碳足跡及低碳飲食的知識
- 確認學生能清晰理解碳足跡及低碳飲食的基本概念

參考例子

適用於常識科

低碳飲食問答比賽

1. 老師可為學生分組，約5人一組
2. 老師可向學生提問有關碳足跡及低碳飲食的選擇題，以計分方式進行比賽（建議問題可參考活動教材 P.3-4）
3. 提問後，可給予時間學生討論答案
4. 討論後，每組派出一名學生到黑板前寫下答案（每條問題可派出不同的學生）
5. 回答正確可加分，老師亦可在宣佈正確答案後簡單講解題目，以便學生理解有關知識
6. 分數較高的組別獲勝

第二部分： 實踐及推廣低碳飲食

1. 建立無包裝購物的習慣
2. 認識本地生產的食物
3. 認識不同季節的時令食物



參考例子

適用於視覺藝術科

繪畫環保袋

準備工作

- 老師可預先準備白色環保袋、水彩及圍裙（按班上人數準備所需數量）

1. 以低碳飲食為題，讓學生自行設計屬於自己的環保袋

例：

- 繪畫不同季節或月份的時令食物，組成一個地球的圖案（例：12月份的時令水果）
- 繪畫本地生產的食物

2. 帶出自備環保袋的原因及其重要性

3. 培養學生自備環保袋的習慣

- 建議學生跟家人購物時可自備繪畫的環保袋，減少使用膠袋

4. 完成作品後可邀請學生作簡單分享，並在校內推廣低碳飲食

- 可舉辦班際比賽，選出學生繪畫的環保袋以作推廣
- 例：「最具創意獎」、「最切合主題獎」、「最積極參與班別」
 - 由老師選出獎項
 - 每班選出一名代表再作全校投票，以選出獎項



參考例子

適用於常識科

設計菜式

1. 老師可為學生分組，約5人一組
2. 每組學生需分組設計一道本地及時令菜式
 - 鼓勵學生創造不同菜式
3. 學生可分工合作完成工作紙（工作紙可參考活動教材 P.5）
 - 內容包括：
 - 設計菜式名稱
 - 繪畫菜式示意圖
 - 討論所需食材並填寫各項食材的資料
 - a. 食材照片（建議學生到超市拍攝含包裝的真實食材）
 - b. 食物名稱
 - c. 產地（可預先提醒學生選擇本地/產地較近的食材）
 - d. 當造季節（可分配每組學生搜尋不同季節的當造食材/活動期間的當造食材）
 - e. 包裝數量（可預先提醒學生選擇包裝較少的食材）
4. 學生完成工作紙後，可在課堂上分享已設計的時令菜式
5. 老師可根據學生的分享成果作總結
 - 講解將低碳飲食簡單融入日常生活的方法
 - a. 裸買/選擇購買包裝較少的食物
 - b. 選擇本地/產地較近食物
 - c. 選擇時令食物
6. 老師可張貼學生創作的時令菜式到校園
 - A. 讓更多學生認識不同時令食物的配搭，在校內推廣低碳飲食
 - B. 學生可參考感興趣的時令菜式，回家與家人嘗試烹煮菜式，將低碳飲食的概念帶回家中

延伸活動建議



通過活動，學生能夠：

1. 透過舉辦全校活動，讓學生有機會實踐低碳飲食
2. 培養學生的低碳飲食習慣，並將低碳飲食的習慣帶回家中

參考例子

小食部裸買日

準備工作

1. 學校可與小食部供應商商討，有共識地舉辦裸買活動
裸買活動建議：
 - a. 活動當天暫停售賣有包裝的食物（例：包裝零食、罐裝/樽裝汽水）
 - b. 停止供應即棄餐具
 - c. 提供自備容器的優惠（例：在自備容器的情況下，食物可作9折優惠）
 - d. 食物可選擇本地製造的食物或時令食物（例：時令水果盒）
 - I. 讓學生認識本地製造及時令的食物
 - II. 建立選購本地製造及時令的食物的習慣
2. 海馬同學會成員於活動前到各班宣傳「小食部裸買日」活動

延伸活動建議



參考例子 (續)

1. 學生需自備容器到小食部盛載購買的食物或飲品（例：用餐盒盛載小食部的三文治、魚蛋、燒賣等）
2. 海馬同學會成員可在小食部旁設立攤位，用於：
 - a. 擺放活動海報宣傳活動，帶出活動的目的及其重要性
 - b. 放置數個乾淨的容器，可供給沒有準備容器的學生進行裸買活動（建議使用可重用容器，減少浪費）
 - c. 提醒學生需歸還借出的容器，教導學生需清洗乾淨才歸還以及如何有效重用不同容器

低碳飲食比賽

準備工作

1. 老師可在活動前向海馬同學會成員簡介比賽目的及內容，並邀請海馬同學會成員協助籌劃活動
2. 海馬同學會成員在活動前向各班學生宣傳低碳飲食比賽
 - 建議學生協助設計活動海報
 - 向各班學生預先講解比賽的計分方法
3. 老師可預先安排獎項或獎品
4. 由於活動的食物由學生準備，老師可先分配每位學生準備不同的食物，避免食物種類重複
 - 建議學生與家長一同準備食物

延伸活動建議



參考例子 (續)

1. 透過學生在校參與不同的聚餐活動，舉辦低碳飲食比賽
2. 比賽以每一班為單位，可採取計分制，分數較高為勝（計分方法可參考下列表格）
3. 由海馬同學會成員協助計算各班別所準備的食物包裝、本地食物及時令食物數量
4. 可選出優秀班別以作獎勵
 - 例：「最低碳班別」、「無包裝之星」、「本地食物之星」、「時令食物之星」

食物包裝	
0 – 10 件	10 分
11 – 20 件	7 分
21 – 30 件	5 分
30 件或以上	3 分

本地食物
每款本地製作食物 加 1 分（上限:10分） （例：珍珍薯片、維他奶）

時令食物
每款時令食物 加 1 分（上限:10分） （例:士多啤梨 12 月– 4 月當造）

*總分為30分

海馬同學會成員角色



籌備、舉辦及推廣活動

籌備及舉辦

- 協助組織低碳飲食活動（例：協助老師搜集低碳飲食的資料、準備活動所需用具、協助計算及統計活動成果）

推廣

- 推廣低碳飲食活動（例：在班主任課時段到各班宣傳活動，簡單講解活動資訊）

「**低碳**呀， 唔該！」日

小學參考教材套裝

1. 背景資料簡報
2. 參考教材
3. 活動教材
4. 海報