



「低碳呀， 唔該！」日

中學參考教材



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
中學「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 – 7
延伸活動建議	P.8 – 11
海馬同學會成員角色	P.12

「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。



中學「低碳呀，唔該！」日活動簡介



「低碳呀，唔該！」日為本學年的活動，學校可以通過主題教學活動及延伸活動，協助學生明白食物對碳足跡的影響，了解選購無包裝食品、進食本地及時令食物如何有助減低碳排放，並將相關知識融入學科，在校園裏實踐低碳飲食。

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。

期望學生能夠掌握的概念

- 認識碳足跡
- 碳排放對我們生活的影響
- 了解本地及時令食物的好處
- 將低碳生活教育概念融入校園

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	生物科	地理科	
	化學科	科學科	公民與社會發展科



活動目標

通過教學活動，學生能夠：

- 深入認識選擇本地食物對減碳的好處
- 反思並制定可行及適合學校的低碳飲食方案
- 認識種植方法，評估校內種植本地食材的成效及可行性
- 了解本地農業的狀況

事前準備

1. 在課堂引入氣候變化的相關議題，了解學生對碳排放的認識
2. 搜集有關本地碳排放的新聞
3. 探索校園種植的位置，預備種植的物資

引入活動

1. 通過閱讀《香港氣候行動藍圖2050》和其他與碳排放相關時事，讓學生認識香港碳排放情況和減排目標
2. 透過簡報和時事，引導學生探究過多碳排放對香港的影響（詳情可參考背景資料簡報 P.3-4 內容）
3. 讓學生思考日常生活的碳足跡，思考如何減低碳排放
 - 引導問題：
 - 日常生活的碳排放從哪裡來？
 - 日常生活可以如何減低碳排放？

資料來源：

「香港氣候行動藍圖2050」（環境及生態局），<https://cnsd.gov.hk/tc/climate-ready/blueprints-road-maps/>

教學活動建議



第一部分： 學習香港減排目標及低碳飲食的概念

1. 認識香港碳中和目標
2. 了解食物生命週期所產生的碳排放
3. 反思日常生活的選擇

參考例子

認識食物碳足跡

1. 邀請學生選擇一種日常會接觸的食品
2. 為學生分組，請學生在組內討論並選出最高碳排放的食品
3. 邀請每組分享其選擇，並引導學生思考影響食物碳足跡的因素
 - 提問：
 - 食物的碳排放從哪裡來？
 - 為甚麼該種食品所產生的碳排放最多？
4. 向學生講解整個食物生命週期產生的碳排放（詳情可參考背景資料簡報 P.5 內容）
5. 邀請學生在組內討論，根據食物生命週期不同階段，分析所選食品的碳排放
 - a. 原料萃取（提取食物原材料中可能會產生的碳排放（例：開拓農地））
 - b. 加工及包裝（將食物加工轉化為消費者可以直接使用的過程中，會產生的碳排放和所需的包裝）
 - c. 運輸與配送（從食物生產地 / 來源地送到消費者手中的距離和運輸，對碳排放的影響）
 - d. 購買及享用（購買時用到的包裝和烹調時會產生的碳排放）
 - e. 廚餘處理（傳統廚餘處理方式如焚化爐焚燒、堆填，均會產生的碳排放）
6. 讓學生建議如何在飲食方面作出低碳的選擇（例：購買較少包裝的食品）

教學活動建議



第二部分： 認識低碳飲食的三大方向及相關知識

1. 了解日常生活中的食材來源地
2. 認識無包裝食物、本地食物及時令食物的概念
3. 思考如何實踐低碳飲食

參考例子

低碳飲食知多少

1. 老師可為學生分為4至6人一組，進行問答遊戲，讓學生了解低碳飲食三大方向基本知識（問答題目可參考活動教材：低碳飲食知多少）
2. 老師可在宣佈正確答案後加以解釋題目，加深學生的認知（詳情可參考背景資料簡報 P.7-25）
3. 完成遊戲後，老師可邀請每組學生列出如何在日常生活中實踐低碳飲食
4. 讓學生思考及建議以如何在以下層面中推動低碳飲食，並作出分享
 - 個人（例：到裸買商店購物、選購時令食材）
 - 學校（例：選購本地食材、於校園種植食材）
 - 社區（例：參與和舉辦社區活動，推動社區低碳飲食方式）

教學活動建議



第三部分： 研究及實行校園種植

1. 從種植本地及時令食材了解對減碳的幫助
2. 探索校園種植的可行性
3. 了解種植本地食材所面對問題和解決方法，反思本地農業種植的困難

參考例子

班際種植本地物種活動

1. 與學生重溫低碳飲食的三大方向，重點講解本地及時令食材的好處，引入校園種植活動
2. 老師派發「種植研究表」（研究表可參考活動教材 P.3）
3. 協助學生根據「種植研究表」考慮種植因素，評估學校可種植的地點及物種（例：天台、戶外操場、停車場）
4. 確認種植地點及物種後，學生開始根據「種植研究表」研究種植的方法及準備物資
 - 預備種植所需物資：種植盆、種子、手套、鏟子、澆水壺、土壤
5. 老師可鼓勵學生自行製作肥料，如雞蛋殼，香蕉皮，廚餘等，並記錄有機肥料如何做到減碳
6. 以每班為單位，開始種植計劃，每週記錄種植過程（每週植物生長記錄表可參考活動教材 P.4）
7. 老師可鼓勵學生自行分配不同工作，讓每位學生都能夠參與種植活動
8. 完成種植後，可舉辦種植分享會，讓學生互相了解各班的種植過程
 - 分享準備過程及當中的細節
 - 展示種植的成果，分享遇到的困難和改善方法，引導同學反思本地農業的困難
 - 解釋從這次種植活動中怎樣做到減碳效果

延伸活動目標



相關學科	公民與社會發展科
	地理科
	家政科



通過延伸活動，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. 培養學生低碳飲食的習慣，並可以將低碳飲食的習慣帶回家中
3. 引導學生思考及深入了解本地農業的重要性及好處

參考例子

低碳食譜比賽

準備工作

- 老師需要舉辦教學活動，讓學生對低碳飲食有深入了解

第一部份：創作低碳食譜

1. 老師向學生派發工作紙（食材的來源工作紙可參考活動教材 P.5），引導學生思考自己日常飲食當中的食材，實際會造成多少的碳排放
2. 邀請學生以預備低碳晚餐為目標，創造一份低碳食譜（低碳食譜由我創可參考活動教材 P.6）
3. 食材選擇必須根據三大低碳飲食原則：選購無包裝食品、進食本地及時令食物
4. 完成後，可傳閱食譜並進行投票，在班內選出一份食譜，作為後續烹飪比賽的參賽食譜

延伸活動目標



參考例子 (續)

第二部分：烹飪比賽

1. 以班際形式進行比賽，每班挑選2名學生參加
2. 設立比賽場地，如家政室（如學校未有適合場地，可選擇邀請學生拍攝烹飪過程，進行烹飪短片比賽）
3. 比賽時限為30分鐘
4. 完成烹飪後，可安排學生以3分鐘時間去介紹菜式及食譜如何達到低碳，並讓評判試菜
5. 老師可預先安排獎項或獎品
 - a. 最佳廚藝獎
 - b. 最佳低碳食譜
 - c. 最受歡迎菜式獎
6. 老師可張貼學生創作的食譜到校園
 - 讓更多同學認識不同的食物配搭，在校內推廣低碳飲食
 - 學生可參考感興趣的食譜，回家與家人嘗試烹煮菜式，將低碳飲食概念帶回家

延伸活動目標



參考例子

本地農耕專題研習

- 通過參觀專題活動及完成專題研習，讓學生由本地種植去了解本地農耕文化，了解本地農業由盛轉衰的過程
- 協助學生理解發展本地農業有助減低食物碳排放、維護生態系統以及提升生物多樣性等

準備工作

- 活動舉行前，老師可以先安排主題教學活動，引入低碳飲食其中一大方向：進食本地食物
- 老師可預備本地農業及耕種的相關時事，或參考以下片段作引入，協助學生了解本地農作物及食物的供應情況



資料來源：

鏗鏘集：耕作不日常（RTHK香港電台），<https://www.youtube.com/watch?v=CRQdIlcqToo&t=836s>

延伸活動目標



參考例子 (續)

1. 教師可透過安排各類型活動，加強學生對本地農業的了解
 - 講座：邀請不同的持份者到校講解相關議題（例：自然保育工作者和農業專家）
 - 實地考察：安排學生到不同種類的農莊（種植稻田、水果、蔬菜）參觀及訪問農夫
 - 搜集資料及腦圖製作：協助學生搜集及整理本地農業資料，並分析農業在香港的發展機遇和挑戰
 - 新聞分享：引導尋找農業相關的新聞，就內容分析本地農業狀況
2. 引導學生訂立專題研習的主題（建議可以由學生自主選擇其感興趣的課題）
 - 引導學生以不同角度思考本地農業（例：農業的發展歷史、農業發展的限制和困難、農業與低碳飲食的關係）
 - 安排學生約5人分成一組，鼓勵學生積極討論，並引導學生思考感興趣的專題研習主題及目的
 - 每組可以自行訂定主題及研習目的，交由老師審閱
 - 主題例子：
 - 通過了解農業的發展歷史，發掘農業的多元化的價值和重要性
 - 農業在香港發展的限制和困難之處
 - 本地農業如何適應未來城市的發展
 - 農業在可持續發展中的價值（社會、經濟和環境）
 - 本地農業如何做到低碳飲食的目標
3. 協助學生進行資料搜集，整理資料及知識，完成專題研習
 - 可以安排教學活動培養學生處理資訊的能力，包括搜集、檢視和選取資料
 - 設立中期匯報，定期跟進學生進度及給予意見，確保各組能夠完成工作
4. 成果分享會
 - 學生完成報告後，可以選擇以不同的形式去展示研習成果，例：書面報告、口頭報告、展覽、模型和網頁等
 - 學生可以在課堂上向全班同學展示成果，其他同學可以就該專題發問問題

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、準備活動所需物資）

推廣

- 推廣低碳飲食活動



「**低碳**呀， 唔該！」日

中學參考教材套裝

1. 背景資料簡報
2. 參考教材
3. 活動教材
4. 海報

