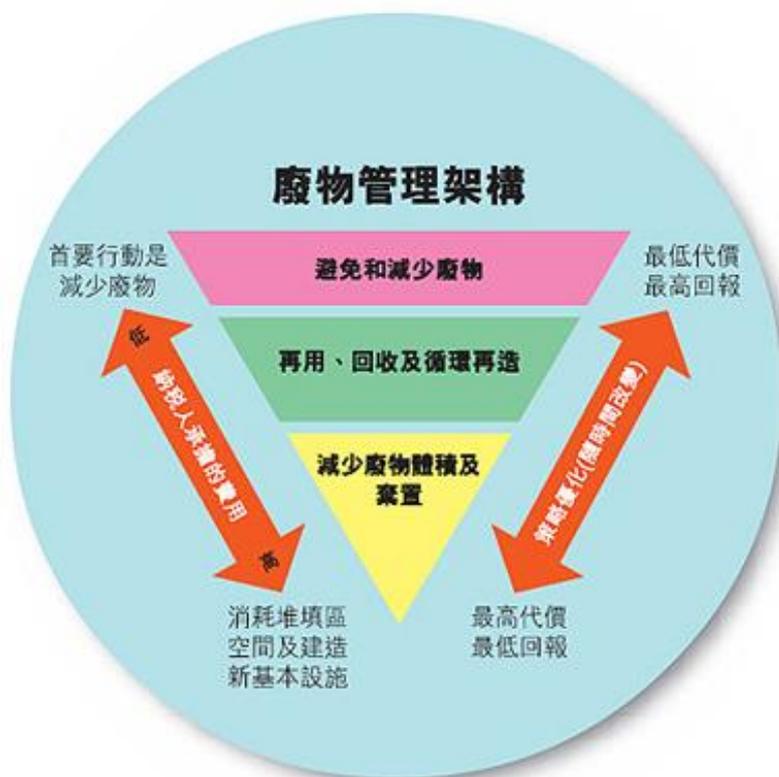


惜食日記 (教師專用)

根據環保署於 2021 年 12 月的數據，香港在 2020 年每天約有 10,809 公噸都市固體廢物被棄置於堆填區，當中約 30% (3,255 公噸) 為廚餘，佔棄置的都市固體廢物中最大類別。在每天棄置於堆填區的廚餘中，約 778 公噸是來自工商業，包括食肆、酒店、街市、食品製造及加工業等。疫情下外賣率上升，市民花更多時間在家工作及用膳，家居廚餘比例由 2019 年每日棄置量 2286 公噸，上升至 2477 公噸，升 8.3%，家居廚餘比例亦由 2019 年佔 68% 上升至 76%。一年便累積 90 多萬公噸，相等於 6 萬輛雙層巴士的重量，而這堆被送往堆填區的廚餘中，絕大部份仍為可食用，是可以避免的廚餘。

廚餘是什麼

廚餘是指我們在餐前或餐後丟棄了的食物，它們是有機廢物，容易腐爛，包括剩菜、剩飯、菜頭菜尾、果皮、茶葉渣、過期食品等。香港人丟棄得最多的「垃圾」是廚餘，佔都市固體廢物量的三分之一，足以在幾年內迅速填滿堆填區，廚餘棄置在堆填區，更會產生大量溫室氣體如甲烷及高污染滲濾污水，影響環境，因此，以堆填方式棄置廚餘並不符合可持續性發展的環保理念。



圖片來源: 環境保護署

<https://www.wastereduction.gov.hk/tc/node/458>



根據環境保護署 2021 年的公告，回收作本地循環再造的都市固體廢物量 2020 年為約 23 萬公噸，較 2019 年的約 20 萬公噸增加約 11%。「廚餘收集先導計劃」的擴展和社區回收網絡雖然能加快加大大地轉廚餘為能源的整體消化量，但回收作本地循環再造的廚餘量回收率仍不足 5%。以環保署於 2018 年啟用位於小蠔灣的有機資源回收中心第一期（O·PARK1）為例，本來目標每日回收 200 公噸廚餘，但現時香港的廚餘全年回收量僅有不足 55,000 公噸¹，亦即每日廚餘回收量僅 150.7 公噸，距離目標回收量仍有一段距離。因此作為消費者，源頭減廢十分重要。

在供應鏈中，食物運輸距離越遠，所浪費的資源就越多，僅食物浪費就產生了約 6%² 的全球溫室氣體排放量。這就是為甚麼我們意識到問題，並作出改變的重要原因。有關更多食物浪費的統計數據，可參閱 聯合國：2021 年食物浪費指數報告 <https://www.unep.org/zh-hans/resources/baogao/2021nianliangshilangfeizhishubaogao>

透過填寫惜食日記，讓我們記錄浪費了哪些食物、浪費了多少以及出於甚麼原因，並記錄將來如何避免浪費。

行動目標

持續一週七天，不吃剩任何食物，或用食物盒裝起剩餘食物作之後食用。

減碳成效

根據環境合作委員會研究指出，每個家庭每週棄置的可避免廚餘帶來 23.3 公斤³ 的碳排放。以香港平均家庭人數為 3 人計算，要是每人一天不吃剩食物，每天可減碳 1.11 公斤⁴，維持一年每人便可減 404 公斤二氧化碳排放量。

¹ 香港固體廢物監察報告 - 2020 年的統計數字，

<https://www.wastereduction.gov.hk/sites/default/files/msw2020tc.pdf>

² Ritchie, H., & March 18. (2020). Food Waste Is Responsible for 6% of Global Greenhouse Gas Emissions—Our World in Data.

³ Von Massow, M., Parizeau, K., Gallant, M., Wickson, M., Haines, J., Ma, D. W., ... & Duncan, A. M. (2019). Valuing the multiple impacts of household food waste. *Frontiers in nutrition*, 6, 143.

⁴ 計算每天每人可避免廚餘的碳排放：23.3 / 7 天 / 3 人 = 1.11 公斤

齊參與碳中和大挑戰行動

惜食不浪費 (學生工作紙)

- 每個家庭每週棄置的可避免廚餘帶來 23.3 公斤的碳排放⁵。以香港平均家庭人數為 3 人計算，要是每人一天不吃剩食物，每天可減碳 1.11 公斤⁶，維持一年每人便可減 405 公斤二氧化碳排放量。

行動記錄

- 持續一週七天，每天不吃剩食物，

請在不吃剩任何食物的日子加上✓	
第一天	
第二天	
第三天	
第四天	
第五天	
第六天	
第七天	

這週內我成功達成任務共 __ 天。	
若把行動持續一年，請圈出以下你將可達至碳排放的成果：	
可減碳排放	行動
1. 405kg	每星期 7 天
2. 230kg 或以上	每星期 4 至 6 天
3. 57kg 或以上	每星期 1 至 3 天

惜食日記

記錄一週剩食

代號
哪一餐：早/午/晚/零食
怎樣棄置：1-垃圾桶 2-廚餘機 3-堆肥 4-其他 (請注明)
有廚餘的原因：A-不想吃/不喜歡吃 B-太飽 C-不能食用的部分 (如：茶包、橙皮、骨頭等) D-食物已發霉/變壞 E-食物已過期 F-其他 (請注明)

⁵ Von Massow, M., Parizeau, K., Gallant, M., Wickson, M., Haines, J., Ma, D. W., ... & Duncan, A. M. (2019). Valuing the multiple impacts of household food waste. *Frontiers in nutrition*, 6, 143.

⁶ 計算每天每人可避免廚餘的碳排放：23.3 / 7 天 / 3 人 = 1.11 公斤

