



教育和宣傳活動

環境保護署聯同區議會及綠領行動計劃到各區商場舉辦廚餘減減運動，推動食肆和市民於源頭減少產生廚餘，直接減少廚餘棄置於堆填區帶來的環境問題。綠領行動於商場舉辦一系列的活動讓市民參與，包括：

食晒有獎 'NO Leftover' 遊戲

用餐後，透過手機或相機拍攝沒有廚餘的碗或碟，上載至 [Facebook](#) 專頁，「日日都要有衣食，唔好變成地球公敵」的專頁，就有機會贏取豐富的獎品

有衣食食客神秘大獎

突擊巡查參與「食晒有獎」的食肆，「食晒」的有衣食食客，即有機會獲獎

廚餘減少、重用、回收展覽

商場的中庭位置展出以廚餘為主題的展覽，介紹廚餘帶來的環境問題和廚餘減少、重用及回收的方法，以及食物背後的隱藏成本，如二氧化碳排放，食物里程等

參觀廚餘處理設施

親眼目睹廚餘的浪費，實地了解廚餘的出路，廚餘轉化為堆肥的過程和應用

請立刻行動，重拾昔日「有衣食」的美德 - 「食晒」，避免和少產生廚餘，一齊消滅香港的廚餘。



如想進一步了解及查詢活動的詳情，可與環境保護署或綠領行動聯絡。

廚餘循環再造合作計劃網頁

www.foodwaste.org.hk

綠領行動網頁

www.greeners-action.org

綠領行動電話

8330 0461

電郵

enquiry@epd.gov.hk

info@greeners-action.org

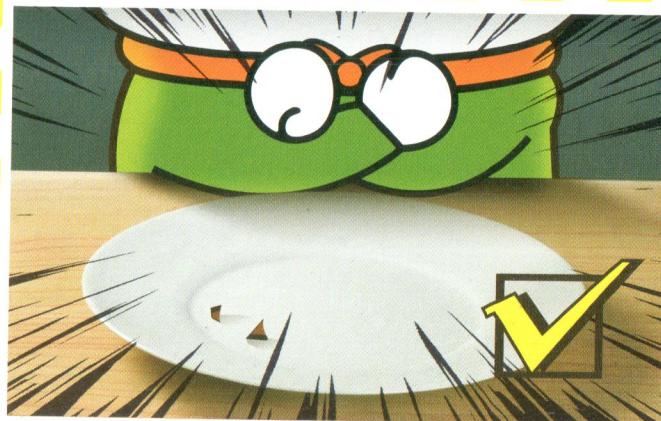
參與的市民有機會贏取豐富的獎品
詳情請瀏覽：www.foodwaste.org.hk



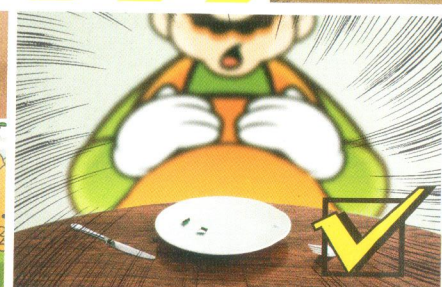
綠領行動 Greeners Action

廚餘減減運動

FOOD WASTE REDUCTION CAMPAIGN



有衣食 要節制 珍惜食 勿浪費!



主辦單位



環境保護署
Environmental Protection Department

協辦機構



綠領行動
Greeners Action



採用 100% 再造紙，全無雙氧氣漂白及大豆油墨印製。用後請回收。



現時，香港每天產生約**3,584**公噸廚餘，其中三成來自工商業包括餐飲業、酒店、超市、商場、街市及食品加工廠等，另外的七成來自家居。



全港學校每天產生 100 公噸廚餘 酒店的自助餐產生的廚餘

廚餘對地球有何威脅？



- 棄置於堆填區，佔用空間，加重堆填區負荷
- 產生大量污水及溫室氣體如甲烷，嚴重影響環境
- 污染其他可回收的物品
- 屬有機廢物，當中 80% 是水份，容易腐爛，滋生細菌
- 浪費地球資源，令糧食不均問題更嚴重

廚餘是什麼？

包括餐前及餐後的廢物（例如剩菜或飯麵、肉、骨頭、蔬果、果皮、麵包、茶葉渣，以及過期食品等）。廚餘可分為三大類：

1
可避免的廚餘

尚可食用卻被丟棄的食物
(如麵包、水果、肉類等)

2
或可避免的廚餘

只有部份人選擇食用的食物
(如麵包皮、薯仔皮等)

3
不可避免的廚餘

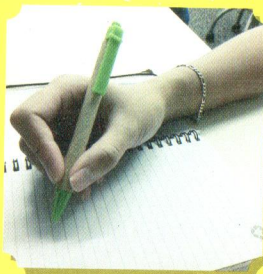
不適合食用的食物
(如骨頭、蛋殼、菠蘿皮等)

減少廚餘小貼士

家居篇



- 食物份量：每餐只預備足夠份量的食物
- 食用日期：購買食物時，留意食用限期
- 購物清單：只買需要的東西，切勿因大特價而重覆購買，造成浪費
- 食物保存：將容易變質的食物儲存在冰箱裡，如麵包、水果
- 捐贈食物：把多餘的食物捐贈給食物銀行



購買前列好購物清單



有系統地儲存食物



食物銀行能幫助有需要人士渡過困難

外出篇



- 跟朋友分享：如果大量購買會有折扣，緊記得跟朋友分享，既可省錢又環保
- 通知家人：預早通知家人以免家人準備過多餸菜
- 量力而為：不要「眼闊肚窄」，點太多的餸菜
- 避免光顧自助餐：任飲任食的飲食模式除了影響身體健康外，還會造成大量食物浪費
- 自備食物盒：在動筷前，先夾起分量太多的餸菜，乾淨又環保
- 參與社區活動：積極參與推動減少食物浪費的社區活動，如星期三少飯平 \$1 的「有衣食日」



逢星期三「有衣食日」



自備食物盒，把多餘食物帶回家

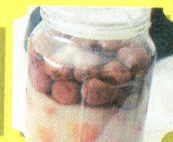
重用廚餘小貼士

食用篇

- 魚骨、蝦頭用來滾湯；魚頭用來作魚頭煲
- 過剩的白飯用來製作湯飯或炒飯
- 煲湯後的瘦肉把它撕成絲狀，可製成豬肉鬆及碗仔翅
- 過剩的熟香蕉可儲放於冰格，加上牛奶攪拌用以製作奶昔
- 柑橘的果皮經曬後，用來煮糖水、煲粥
- 年桔可用鹽醃，製成鹹柑桔



魚骨及魚頭亦可用作食材



用年桔製成的鹹柑桔

清潔及種植篇

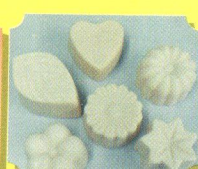
- 洗米水可用來澆灌植物及洗地
- 咖啡渣可除味、清潔油污及防蟲
- 茶包和果皮都有吸味的效果
- 果皮可製造成環保酵素代替化學清潔劑
- 香蕉皮用來擦拭皮鞋，清潔油污，使皮鞋保持光亮整潔
- 搗碎雞蛋殼成粉狀可作為肥料或用於煲粥
- 回收食油製作環保肥皂



環保酵素



重用洗米水



環保肥皂

美容篇

- 橘子皮或檸檬皮泡在洗澡水裡洗澡，對乾燥皮膚有滋潤效果
- 搗碎馬鈴薯皮敷蓋眼部，可以消除黑眼圈和眼睛浮腫