



Live
拉闊綠惜生活



垃圾徵費的條例草案於二零二二年八月正式通過，政府預料最早會於二零二三年起正式實施有關收費計劃，即需要購買指定膠袋作扔垃圾之用，垃圾量越多，收費越高。你有什麼意見嗎？
社區內一直有不同的回收點，如四色桶，也有綠在區區的回收站，可回收不同的物品，你有分類垃圾去回收的習慣嗎？甚至是實行源頭減廢，避免製造不必要的垃圾？

本期宣紙邀請了各中心老友記和我們分享如何實踐環保的民間智慧，鼓勵大家以實際行動去愛惜自己的銀包，同時愛惜我們的環境及地球，一齊拉闊綠惜生活的可能性！

垃圾徵費的條例草案於二零二二年八月正式通過，政府預料最早會於二零二三年起正式實施有關收費計劃，即需要購買指定膠袋作扔垃圾之用，垃圾量越多，收費越高。你有什麼意見嗎？
社區內一直有不同的回收點，如四色桶，也有綠在區區的回收站，可回收不同的物品，你有分類垃圾去回收的習慣嗎？甚至是實行源頭減廢，避免製造不必要的垃圾？

本期宣紙邀請了各中心老友記和我們分享如何實踐環保的民間智慧，鼓勵大家以實際行動去愛惜自己的銀包，同時愛惜我們的環境及地球，一齊拉闊綠惜生活的可能性！

廢物分類回收小貼士



紙 糾

Live 拉闊綠惜生活

智惜衣食住行



通祥

衣食住行環保貼士



通祥是『智惜用電樂齡大使』，曾代表中心參加由社聯及港燈舉辦的『智惜用電樂齡大使』四天訓練計劃。參加這計劃後，通祥嘗試以『衣、食、住及行』四大範疇檢視自己可以如何落實環保生活，並身體力行實踐環保。「我實踐最多的是『**減少使用**』，例如減少購買衣物、按食量點菜、減少用電用水、減少乘坐交通工具多步行等。」通祥分享。

分辨「想要」或「需要」

不過，實踐環保都會面對不同困難。通祥補充說：「我以往外遊時都喜歡購買很多紀念品，但紀念品日後容易變成廢物。為此，我學習用手機拍下想購買的紀念品，以免積存太多紀念品在家。我們要學習分辨「想要」或是「需要」，會有助我們減少購物。」

運用智慧實踐環保

實踐環保是需要好好反思自己的生活習慣，要有針對問題的計劃，才能達到環保目標。通祥表示實踐環保後，不單對自己身體健康有益處，也能改善兒孫生活的環境、節約了的金錢能做更有意義的事，這些都是令他持續實踐環保的動力。「勉勵大家一齊為了下一代的生活學習環保，為地球為下一代努力實踐綠惜生活！」



衣食住行
環保小貼士

每項物件皆有其用



偉建

物盡其用不浪費

「從小我就學習到不要浪費，因為每樣東西都有其用處。」偉建從小就對環保有概念，直到長大後，受香港環保人士周兆祥的影響，漸漸把概念化成不同的環保行動。「我相信，每樣東西都有其用處。因此，我經常都會把一些他人看似「沒用」的物件改做為更有用的物件，實行『**物盡其用**』！例如我會把家中已過期月曆的鐵線取下，以鞏固損壞了的茶壺手柄，以延長茶壺的使用時間。此外，我也曾試過把不再使用的眼鏡的鏡片取下，鏡框作為放置雜物之用。除了物件，我也會參考有關營養書籍的做法，把部分蔬菜或水果的皮收集起來，清洗乾淨後煲成茶來喝，或用來洗澡和泡腳，充分利用資源，不作浪費。」

實行環保，你我做到

而除了自身的環保行動，偉建也加入了社交媒體的環保群組，與不同關心環保的人士交流環保心得。在這裏，偉建也希望透過分享自己的環保行動，讓宣紙的讀者們也能踏出一步，實行環保。「環保的行動，越早起步越好，現在起步也不遲！」偉建笑道。



經改裝的茶壺



利用舊眼鏡製作
的雜物架

素食減碳救地球



金燕

「我而家都想食少啲肉」金燕娓娓道來，「食少啲肉可以**減碳**」。地球資源也會有用盡的一天，除了為了動物，也是為了我們的下一代，「我哋用緊啲地球資源會越來越少，希望下一代都有豐富啲資源繼續可以用」。



會員足本分享

習慣成自然 積極做環保



燕容

「買餸嘅時候會用返舊膠袋，少一個得一個嘛，買豆腐時會自己帶個盒去，因為豆腐袋太細，想再重用都難，所以就自己帶盒去買，只係前一晚諗定自己要買乜，到時候帶返舊膠袋、帶個盒去『**替代使用**』膠袋就得，街市嘅人見到都會讚我環保㗎！」



會員足本分享

身為「地球村」的一份子，保護環境人人有責任。除了香港，世界各地的人民都紛紛為環保出一分力，我們一齊來看看世界各地的環保妙法！

強制性廚餘回收計劃

一般食物及庭院植物都可以掉進回收的「綠桶」內。回收四部曲：

- ① 家中可放置小型廚餘桶，並套上堆肥袋來盛載廚餘。
- ② 將所有食物廚餘直接倒入小型廚餘桶，包括肉類、骨頭、奶類製品。
- ③ 小型廚餘桶盛滿後，將堆肥袋綁好即可放入綠色回收桶。
- ④ 視乎社區而定，在每星期特定回收日早上7點前將綠桶推到屋外路旁等待接收。



環保有優惠

台灣為鼓勵市民減少使用塑膠飲料杯，全台連鎖飲料店、連鎖便利商店、連鎖速食店及連鎖超市，必須為購買飲料且自備容器的消費者提供至少5元優惠。

而在5元優惠措施實施後，環保署統計消費者自備杯子的比率提升至15%。



加拿大

比利時

台灣

德國

用「頭髮」實現環保

比利時的非政府組織所主導的「頭髮回收項目」中，把從比利時各地的髮廊所收集來的頭髮會被送進一台機器裡，以製成毯子。

這種毯子可以用來吸收油料或其他環境污染源，可以安置在排水溝裡，在污水流入河川之前先吸收水中的污染物質，用來處理因為水災或漏油事件所造成的污染問題。



紙
紙

各地環保有妙法



「押金」系統

在德國，如購買瓶身印有特定標誌的飲料時，即可回收或可重複使用的容器時，顧客要多交一點費用作為押金。當市民將該瓶或罐扔進回收箱後，便會自動取回押金。



環保救地球

「我覺得再唔環保，呢個地球就無得救了。」

慕珍帶點激動地說。

綠在區區回收易

慕珍於一年前左右參與「綠在區區」計劃。問到為什麼她會參加這個計劃，她表示屋企樓下的回收車只可以回收報紙，不夠全面，反而「綠在區區」甚麼都可以進行回收，小至充電電池，大至家電產品，一律都會回收「循環再用」。「所以我好鍾意這個計劃，甚麼東西都可以回收，好方便。加上每次回收都需要我們自行分類，讓可回收的廢物與其他廢物分開處理，方便循環再用。經過這個計劃，讓我學識了好多關於分類回收的知識。」

親友支持是動力

「每逢星期二我便會到海怡東商場對出行人路進行回收，每次都儲夠幾袋拿去回收，子女知我有回收的習慣，所以每次過來探我的時候都會帶些膠樽、鐵罐比我回收，他們的行動及支持成為推動我繼續回收的力量。我希望自己能以身作則，身體力行，成為他們學習的好榜樣。我都有邀請中心的老友記和我一起參與回收行動，見到這麼多人為環保出一份力，讓我更覺得回收的行動十分有意義，希望更多人能參與其中。」

減少垃圾齊行動

「可惜回收廚餘的範圍未夠廣泛，不然可以減少更多的垃圾，現在堆填區都就快爆滿，到時垃圾多到都唔知放在哪裡好。希望實行垃圾徵費後，垃圾可以再少一點，對地球就可以好一點。」

環保小貼士：綠在區區



感謝5位長者為我們分享他們的環保實戰經驗及心得，看到大家會反思自己的需要，習慣，了解社區環保設施，再定立可行環保行動，當中更要放棄方便及享受，殊不容易。但他們均抱著為保護地球，讓下一代有更好的居住環境的信念，均義不容辭地實踐環保，為地球出一分力，這份精神實在值得欣賞。香港快要推出垃圾徵費的政策，拋棄越多垃圾支出便越多，減廢也能為我們慳錢，慳了錢可以運用到更有意義的地方，何樂而不為？此外，如果大家一同實踐環保，有家人朋友同行，相信會更有動力，效果更持久。盼大家今天起開始身體力行，學習環保4R原則，實踐「減少使用」(Reduce)、「物盡其用」(Reuse)、「循環再用」(Recycle)和「替代使用」(Replace)，一同用智慧知識珍惜地球資源，拉闊綠惜生活。

「裸買」的溫馨提醒

1 購物前規劃最緊要，預先規劃需要購物的清單，再考慮帶備不同的容器去盛載物品，這樣規劃也可以避免購買過多或不必要的物品，目標明確。

2 如商家「快手」將物品「入袋」，我們也要有提出拒絕使用膠袋的勇氣，向膠袋說「不」！



參加者有了這次經驗之後，對環保、「裸買」及「走塑」增加了認識，也可以透過行動繼續實踐這個目標，同時向身邊的親戚及朋友推廣環保訊息，鼓勵更多人關注和實踐環保和裸買，為環保出一分力！

我們亦建議政府加強對塑料產品和包裝材料的管理，鼓勵企業和消費者實行綠色消費。企業可以提供更多綠色產品和綠色消費方案，鼓勵消費者實行環保消費，促進綠色消費理念的普及。

我們由今天開始嘗試一下！



參加者心聲

裸買實戰日
精華片段



唔駛膠袋喇，唔該~

參加者一同說出這句口號，就向著「裸買」目標出發。



由4間長者中心舉辦的「裸買」工作坊，除了與參加者探討環保小知識，認識及分享「裸買」及「走塑」的技巧和經驗，還有一次外出實踐的機會，一同到附近店舖「裸買」購物，參加者都希望為環保出一分力。

甚麼是「裸買」？

即是在購買日常用品和消費品時，儘量避免使用過多的包裝材料和塑膠製品，以減少對環境的負擔和浪費資源。「裸買」可以從以下幾個方面實踐：

1 源頭減廢

自己帶備購物袋/容器，避免使用由商家提供的塑膠袋

2 自備容器

選擇可重複使用的商品，例如使用可重用的水樽代替一次性塑膠水樽

3 簡約

儘量選擇無包裝或散裝的商品，例如在超市購買蔬菜時可以選擇不要塑膠包裝

4 心態

停一停，想一想，分清楚「想要」和「需要」，不要過度消費造成浪費

5 支持

留意產品的環保認證和環保指標，例如選擇有環保認證的產品或標注有環保指標的商品



編者的話

香港地少人多，處理都市固體廢物主要靠棄置於堆填區，而堆填區將於短期內相繼飽和。政府於2021年2月公布的《香港資源循環藍圖2035》，以「全民減廢・資源循環・零廢堆填」為願景，提出應對至2035年廢物管理挑戰的策略、目標及措施。2021年香港廢物統計數字概要指出，每人每日棄置1.53公斤的廢物，當中有69%都市固體廢物棄置於堆填區，只有31%廢物已回收循環再造。政府在《香港資源循環藍圖2035》定立新目標，希望透過都市固體廢物收費，把都市固體廢物的人均棄置量逐步減少40-45%，同時把回收率提升至約55%。人人每天也會製造垃圾，如何可以減廢及多回收，相信是每個人都有責任參與和實踐的。今期宣紙便希望長者能在未正式開展垃圾徵費前，早些學習減廢及回收方法，透過分享交流及一同實踐體驗，讓長者更容易按自己的能力及情況實踐環保。你願意踏出環保這一步，一同運用智慧，過環保、惜物減廢的綠色生活嗎？

長者服務協調主任
布敏姿姑娘

歡迎大家對今期宣紙
表達意見，可掃二維
碼填寫意見問卷！



LIVE拉闊綠惜生活
意見收集區

本會發現上期宣紙
出現錯版印刷稿，
如讀者收到錯版印
刷稿，可以聯絡各
長者中心作更換，
特此致歉。

基督教宣道會香港區聯會 宣道會社會服務處

地址：九龍大角咀海輝道11號奧海城一期
政府服務中心閣樓

電話：2787-5212

傳真：2395-2855

電郵：cao@cmasshk.org

網址：www.cmashhk.org

本會網址



督印人：吳燕卿姑娘

編輯小組：布敏姿、周凱韻、張雅嵐、莫栢詩、
陳嘉儀、鄭仁傑

印刷數量：4,000份

長者服務單位資料

長亨長者鄰舍中心 電話：2432-7232

白普理景林長者鄰舍中心 電話：2703-5123

油麗長者鄰舍中心 電話：2346-3231

利福長者鄰舍中心 電話：2552-1115

海濱花園耆學軒 電話：2406-0201

翠樂長者睦鄰中心 電話：2814-9701

廢物分類回收 小貼士



回收箱只收1號及2號膠

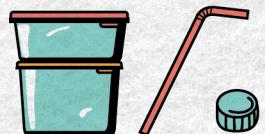


飲品膠樽



個人護理用品膠樽

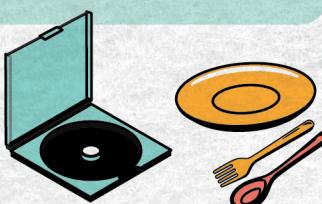
綠在區區回收



食物容器、樽蓋、
飲管



背心膠袋、紙巾袋、
泡泡紙



CD盒、乳酸飲品樽、
即棄餐具(一屈即斷)



光碟、亞加力膠



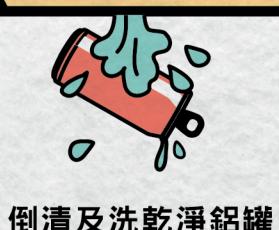
含鋁金屬層膜的
塑膠包裝袋



玩具、原子筆



混合塑膠或橡膠
及矽膠產品



倒清及洗乾淨鋁罐



盡量將鋁罐壓扁



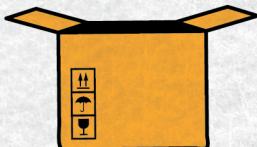
放入金屬回收桶



綠在區區回收點地址



其他綠在區區
可回收的物品



紙皮(瓦通紙)



報紙書刊



辦公室用紙

不可回收



有塑膠成分的宣傳單張/小冊子、便利紙



信用卡客戶存根、銀行存款收據
(無碳複寫紙)



超市/櫃員機收據、投注彩票、傳真用紙
(熱能感應紙)



紙袋、包裝紙、牆紙



紙盒、鞋盒



相片



紙杯、紙碟



廁紙、餐巾、抹手紙

回收方法



- 除去混於廢紙中的雜物，如書釘、膠紙、橡筋等；保持廢紙清潔、乾爽
- 廢紙收集到一定份量後，可放入廢紙回收桶



飲料、食品及醬料玻璃樽



不可回收



玻璃煮食容器及餐具
玻璃藥物及化學品容器
鏡、玻璃窗、強化玻璃
燈膽及光管



非玻璃物料：水晶、陶瓷器

*所有回收物品回收前請記得「清空」、「乾淨」



環保小先鋒

自備餐具減塑

金燕自2017年開始，已經拒絕使用即棄餐具，改為使用自己餐具希望源頭減廢，也試過去旅行自備餐具，實踐「**替代使用**」，也會將可回收的物品用「車仔」帶去綠在區區回收，實踐「**循環再用**」。「我哋對好多事情都無能為力，所以只有盡力做到自己可以做嘅嘢。」金燕表示看到地球有很多動物因為人類的行為而受苦，如：動物將塑膠誤當食物吞下、纏繞，危及生命，我們應該欣賞大自然的美麗，而不是消費及消耗大自然。

素食減碳救地球

「我而家都想食少啲肉」金燕娓娓道來，「食少啲肉可以**減碳**」。地球資源也會有用盡的一天，除了為了動物，也是為了我們的下一代，「我哋用緊嘅地球資源會越來越少，希望下一代都有豐富嘅資源繼續可以用」。

分享環保小貼士

- ① 記得帶水樽外出
- ② 不使用自動恆溫電熱水壺，
需要滾水時才煲水





基督教宣道會香港區聯會
宣道會社會服務處

宣紙二零二三春



衣食住行環保 小貼士

衣



- ★ 選擇購買耐著的衣物
- ★ 想一想才購買新的衣物
- ★ 不合適的衣物可捐贈予社福機構或朋友

食



- ★ 要學習吃多少煮多少的道理，減少製造廚餘。廚餘不單只是吃剩的食物，也包括果皮瓜籽、蔬菜頭尾、茶渣及蛋殼等
- ★ 外出用膳，按食量點菜，並帶走剩餘的食物
- ★ 要學習自備環保器皿，減少使用外賣器皿
- ★ 在家吃飯絕對是一個好選擇
- ★ 多用自製的清潔劑，既節省金錢、又環保又健康

住

- ★ 在家居種植大大小小的綠色植物，讓植物吸收二氧化碳
- ★ 待用電器要關上電源
- ★ 淋浴代替浸浴以節約用水
- ★ 使用一級能源標籤的電器，節省能源



行



- ★ 短距離目的地可以選擇步行，既環保，也可以做運動，保持身心健康
- ★ 外出活動應選擇公共交通工具，既快捷又環保



習慣成自然 積極做環保

燕容

身體力行學回收

燕容一直身體力行，為環保出力，以往燕容會收集可回收的物品拿去四色桶作回收，自從區內有了綠在區區的回收站後，燕容就會定期儲一堆回收品後再過去，並且希望將環保推廣出去。「星期四綠在葵青就會擺檔，我就會落嚟，近期因為做義工幫一位伯伯執屋，會順便幫佢拎物件嚟回收，所以多咗回收品。如果直接扔入垃圾桶，最終就會去咗堆填區，地球負荷好大，所以都會習慣選擇拎落嚟回收。而且綠在區區有人會教你點做分類，會有人指導，可以慢慢學識，我都係落嚟回收之後先知道蛋殼係回收唔到！如果有廚餘回收就繫加好啦！」

裸買實踐源頭減廢

除了回收外，燕容也會源頭減廢，直接進行裸買，「買餸嘅時候會用返舊膠袋，少一個得一個嘛，買豆腐時會自己帶個盒去，因為豆腐袋太細，想再重用都難，所以就自己帶盒去買，只係前一晚認定自己要買乜，到時候帶返舊膠袋、帶個盒去**「替代使用」**膠袋就得，街市嘅人見到都會讚我環保㗎！」

建立環保習慣不怕煩

要環保，看似在生活上會加添不便，但考慮長遠對環境的負荷，每人付出少少，如行多一步去回收、用少個膠袋等等，慢慢養成習慣，這些看似微不足道的小動作，都可以對地球、對下一代產生莫大的意義及影響。





長者參與「裸買」 工作坊之心聲



雲英

這個活動讓我感覺很新鮮，我會繼續支持環保！
根據經驗所得，預備薄身盒會比較容易收藏！

覺得這個活動很有意義，讓我知道購物需要規劃，可以選擇攜帶哪一款容器，日後我也會自備容器購物。這個活動讓我提高及加強環保意識，平常好容易接收由商家提供的膠袋，沒有留心，越取越多！



辛辛



杏然

規劃很重要！雖然由商家提供膠袋很方便，但自己攜帶容器也不麻煩！我們要支持環保，為下一代著想。

我參加這個活動後覺得好開心，很有新鮮感，參加這個活動後，我會與其他長者分享及推廣環保及「裸買」的訊息，因為實行並不困難！我希望多些人可以參與及支持環保，自己也會繼續自備容器及不會錯過向其他人分享環保及「裸買」訊息的機會！



曼忠



秀容

平時我不懂環保，但經過這次的活動後，讓我懂得如何環保及愛護地球，之後也會繼續支持環保。

參加完這個活動之後，我會帶這個籃去購物，就算弄污了也可以清洗乾淨，很方便！



陳葉