

行政長官卓越教學獎  
「開放課堂」計劃—  
小三人文科

(課程編號：PDT020250436)

講者：行政長官卓越教學獎  
(價值觀教育) 獲獎教師  
羅秀玲老師 (路德會聖十架學校)

# 3A單元一

## 不要浪費

# 廚餘分類大比拼

## 摘要

## 2022 年廢物棄置

## 整體固體廢物

固體廢物包括都市固體廢物、整體建築廢物及特殊廢物。2022 年棄置於本港堆填區的固體廢物總量為 574 萬公噸，每日平均量為 15,725 公噸，較 2021 年增加 1.2%（圖表 2.1）。

## 都市固體廢物

都市固體廢物包括家居廢物及工商業廢物。

2022 年都市固體廢物的棄置量為平均每日 11,128 公噸（總量 406 萬公噸），較 2021 年減少 2.0%。撇除人口增長因素，都市固體廢物人均棄置量為每日 1.51 公斤，低於 2021 年的 1.53 公斤。

家居廢物是香港都市固體廢物的主要成分，2022 年的棄置量為平均每日 6,797 公噸（總量 248 萬公噸），較 2021 年減少 2.8%。另一方面，2022 年工商業廢物的棄置量為平均每日 4,332 公噸（總量 158 萬公噸），較 2021 年減少 0.8%。

圖表 2.8 及 2.9 載列 2022 年於堆填區棄置的都市固體廢物成分統計數字。

2022 年每日於堆填區棄置的 11,128 公噸都市固體廢物當中，廚餘約佔 3,302 公噸（佔 30%），較 2021 年減少 3.9%。工商業廚餘人均棄置量由 2021 年的每日 0.15 公斤減少至 2022 年每日 0.13 公斤，而家居廚餘人均棄置量亦由 2021 年的每日 0.32 公斤輕微減少至 2022 年每日 0.31 公斤。

廢塑膠為都市固體廢物的第二大成分，2022 年於堆填區的廢塑膠棄置量為每日 2,369 公噸（佔都市固體廢物的 21%），較 2021 年的棄置量增加 1.6%。廢紙為第三大成分，其 2022 年於堆填區的棄置量為每日 2,244 公噸（佔都市固體廢物的 20%），較 2021 年輕微增加 0.4%。

# 香港每天丟棄

## 多少廚餘？

**(3,302 公噸)**

2022 年每日於堆填區棄置的 11,128 公噸都市固體廢物當中，廚餘約佔 3,302 公噸（佔 30%），較 2021 年減少 3.9%。工商業廚餘人均棄置量由 2021 年的每日 0.15 公斤減少至 2022 年每日 0.13 公斤，而家居廚餘人均棄置量亦由 2021 年的每日 0.32 公斤輕微減少至 2022 年每日 0.31 公斤。

資料來源：《香港固體廢物監察報告 2022 年廢物統計數字》  
環境保護署

猜猜3303公噸大約相等於多少輛雙層  
巴士重量？(2人一組談一談)



資料來源：《香港固體廢物監察報告 2022年廢物統計數字》  
環境保護署

# 問Google AI

Google 香港每日丟棄約 3,300 公噸廚餘到堆填區 相等於多少輛雙層巴士重量？

AI 模式 全部 圖片 購物 新聞 影片 短片 更多 工具

AI 概覽

香港每日丟棄約 3,300 公噸廚餘到堆填區，相當於約 230 架 雙層巴士的重量。此數據是基於一項來自 [Food Angel Facebook 專頁](#)，雖然近年廚餘量有所減少（截至2023年約為每日 3,407 公噸），但仍是堆填區的主要廢物類別之一。

- 廚餘重量換算：3,300 公噸 / (每架雙層巴士約 14.3 公噸) = 約 230 架 雙層巴士。這是一個粗略的計算，因為雙層巴士的重量會因型號而異。
- 實際數據：2022 年，香港每日平均棄置於堆填區的廚餘量約為 3,495 公噸，佔總都市固體廢物的 30%。

顯示更多 ▾

230輛  
雙層巴士重量

豆包

新对话

帮我写作

AI 创作

豆包编程

云盘

更多

历史对话

手机版对话 \*

计算厨余与双层巴士重量

制作拜年图片

拜年图片编辑

3 篇資料 >

3300 公噸廚餘到堆填區 相等於多少輛雙層巴士重量？

根据相关资料显示，香港每日产生的厨余约为 3302 公吨，相当于 230 架双层巴士的重量

另外，也有资料提到每日有 3353 吨食物被送往堆填区，这相当于 233 辆双层巴士的重量。

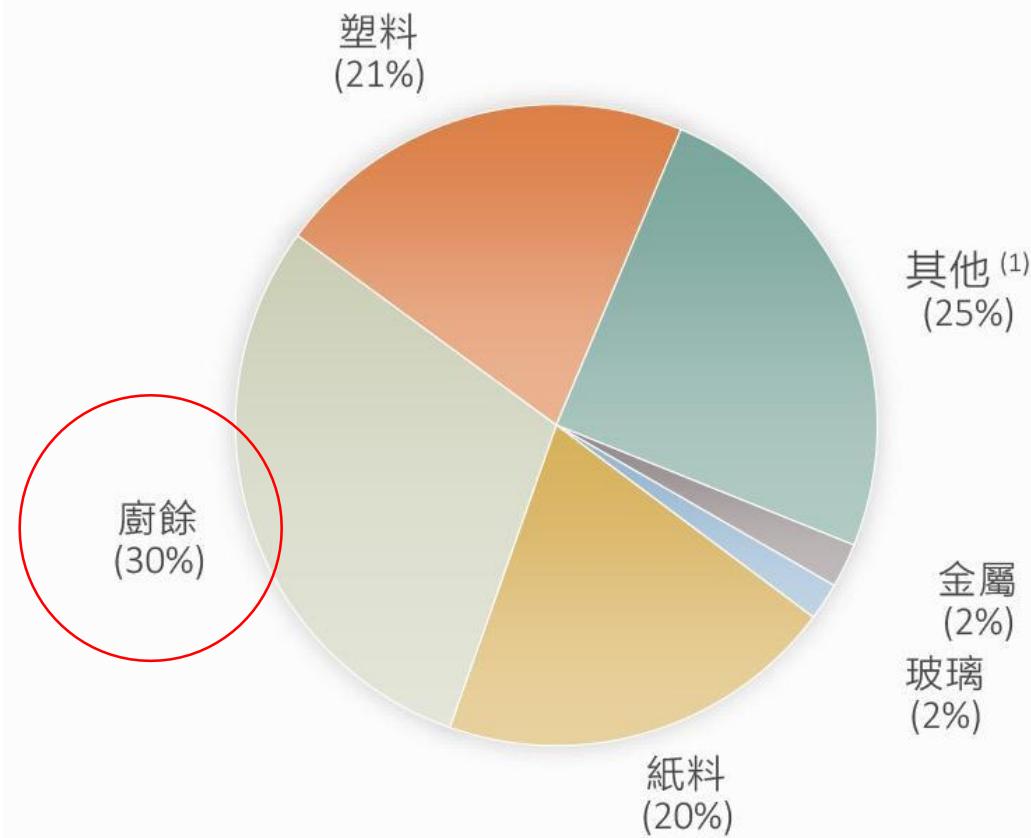
如果按照每辆双层巴士重量约 14.36 吨 ( $3302 \div 230$ ) 来计算，3300 公吨厨余大约相当于 230 辆双层巴士的重量；若按照每辆双层巴士重量约 14.38 吨 ( $3353 \div 233$ ) 来算，3300 公吨厨余则约相当于 230.88 辆双层巴士的重量。

综合来看，香港每日丢弃的约 3300 公吨厨余大致相当于 230 辆双层巴士的重量。

# 問豆包



資料來源：Google AI及豆包



棄置總量：每日 11,128 公噸

2022

廚餘佔了堆填區  
多少%?

30%

資料來源：《香港固體廢物監察報告 2022年廢物統計數字》  
環境保護署

你喜歡垃圾堆填區的環境嗎？

這情況和我們有關係嗎？

→行動

# 課堂目標

1. 認識減少廚餘的方法。
2. 於生活情景中適當應用減少廚餘的方法。
3. 明白珍惜食物的重要性，實踐「光盤行動」。

(糧食安全)

# 活動(一)——齊來做統計(預習)

你和家人能否把所有飯菜吃完？

➤ 剩下多於一半

➤ 剩下一半

➤ 剩下很少

➤ 全部吃掉

## 廚餘大搜查

晚餐日期: \_\_\_\_\_ 晚餐時間: \_\_\_\_\_

晚餐人數: \_\_\_\_\_ 餃菜碟數: \_\_\_\_\_

小任務: 請觀察及記錄家中晚餐後廚餘的情況, 並回答以下問題。

1. 你和家人今天能否把所有飯菜吃掉? (圈出適當的答案)。

(剩下多於一半 / 剩下一半 / 剩下很少 / 全部吃掉)。

2. 你們家中平日怎樣處理吃剩的飯菜?

(下餐再吃 / 丟棄 / 回收廚餘)。

3. 如果家中每天都產生很多廚餘, 你覺得怎樣?

\_\_\_\_\_

# 活動(一)——齊來做統計(預習)

- 你們家中平日怎樣處理吃剩的飯菜？
  - 丟棄
  - 下餐再吃
  - 回收廚餘

如果家中每天都產生很多廚餘，  
你會怎樣？

前環境局(現為環境及生態局)於2013年開始展開  
《惜食香港》運動

大啖鬼 (全片0:00-0:31)

留意大啖鬼有甚麼提示?  
(講3個)

如何應用於日常生活中?  
如何應用於不同節日中?

## 大嘜鬼的提示：

- 吃不下 ➔ 勿亂點菜
- 食物放到過期 ➔ 要銷毀
- 做人要惜食 ➔ 不要浪費

# 農曆新年有甚麼習俗？有何意義？



圖片



圖片

吃團年飯

送賀禮

# 吃團年飯

- 團聚、團結
- 傳遞祝福，希望
- 尊敬長輩 ➔ 孝親

圖片

# 送賀禮

圖片

- 表達祝福、敬意
- 增進感情

這些優良的傳統，值得保留嗎？

在承傳優良文化的同时 →

保護環境，減少廚餘

## 活動(二)－情景分析

- 日常生活 中如何減少廚餘?
- 2人一組
- 每組一張工作紙
- 了解有關情境→討論如何減少廚餘(浪費)  
\*有需要可打開「討論小錦囊」

## 怎樣可以令小美一家減少廚餘？

一年一次食團年飯，我叫  
了十二道菜，大家多吃些，  
吃剩了不要緊，年年有餘  
「好意頭」！

# 怎樣可以不浪費？

爸爸，祝你身體健康！萬事如意！這些都是你們喜歡吃的，放著慢慢吃！

乖啦！乖啦！我已收到20多盒賀禮，放到過期不能吃，很浪費呀！我和婆婆怎能吃得完？

## 活動(二)－情景分析

- 分組討論時→有禮貌地交談  
→限時6'

## 活動(二)——齊分享

- 用3號聲音
- 留意同學的回答→

## 怎樣可以令小美一家減少廚餘？

一年一次食團年飯，我叫了十二道菜，大家多吃些，吃剩了不要緊，年年有餘「好意頭」！

### 討論小錦囊：

1. 小美一家有多少人一起吃團年飯？
2. 婆婆叫了多少道菜？你認為他們會吃剩飯菜嗎？
3. 如果吃剩了可以怎樣處理？
4. 你認為怎樣可以減少吃剩飯菜？

情境一：這兩幅圖片有甚麼不同？你  
認為怎樣才算適量點餐？



## 怎樣可以不浪費？

爸爸，祝你身體健康！萬事如意！這些都是你們喜歡吃的，放著慢慢吃！

乖啦！乖啦！我已收到20多盒賀禮，放到過期不能吃，很浪費呀！我和婆婆怎能吃得完？

### 討論小錦囊：

1. 公公和婆婆收到多少盒賀禮？
2. 你認為公公和婆婆能吃得完嗎？
3. 公公和婆婆怎樣做才不會浪費？
4. 送賀禮時怎樣既能表達心意，又能減少廚？

## 情境二

### 送賀禮：其他祝賀方式

## 小結：

- 日常生活中多做一點點，就能減少廚餘
- 根據兩個情境，可否總結一下減少廚餘的方法？

## 食物捐贈

提供乾糧、營養補充品、新鮮食物、調味料等，  
標示生產日期、未過期、未開封的預制食品。

香港→內地



內地廚餘量  
和香港一樣  
**不斷上升**

# 2021年11月推出 《糧食節約行動方案》

- 制止餐飲浪費
- 提倡節約公務活動用餐
- 加強宣傳減少食品浪費
- 推進廚餘垃圾資源化利用

穩定國家 糧食安全

# 《糧食節約行動方案》

習近平總書記強調：“越是有糧食吃，越要想到沒糧食的時候。”把“光盤行動”進行到底，堅決制止餐飲浪費行為，不僅是傳承傳統美德，更有助於保障國家糧食安全。

「光盤行動」  
是指甚麼？

「光盤行動」……明白了嗎？

2013年起內地推行  
**「光盤行動」**

- 制止**餐飲浪費**
- 承傳**節儉美德**
- 保障**糧食安全**

- 在糧食供應穩定的情況下，我們是否仍要珍惜食物，減少浪費？
- 光盤行動短片：
  1. 請留意兩個小朋友在飲食態度上有何分別？
  2. 你比較欣賞哪一位？為甚麼？

- 片中兩個小朋友都在吃午餐，他們在飲食態度上有何分別？
  - 你比較欣賞哪一位？為甚麼？
  - 全世界每年浪費13億噸 $\rightarrow 1/4$ 可養活9億飢餓人口……
- \*我們停一停，想一想，我們可以怎樣做？



# 我的「光盤」承諾

我承諾從今天起，行動起來，  
讓「光盤」成為生活習慣，珍惜食物，  
為維護糧食安全出一分力，做個盡責任的公民。

全體簽名：

2人一組說一說，  
今天學了什麼？

怎樣可以減少廚餘，  
不做大囉鬼？

羅副校長的光盤行動  
大家中午開始行動

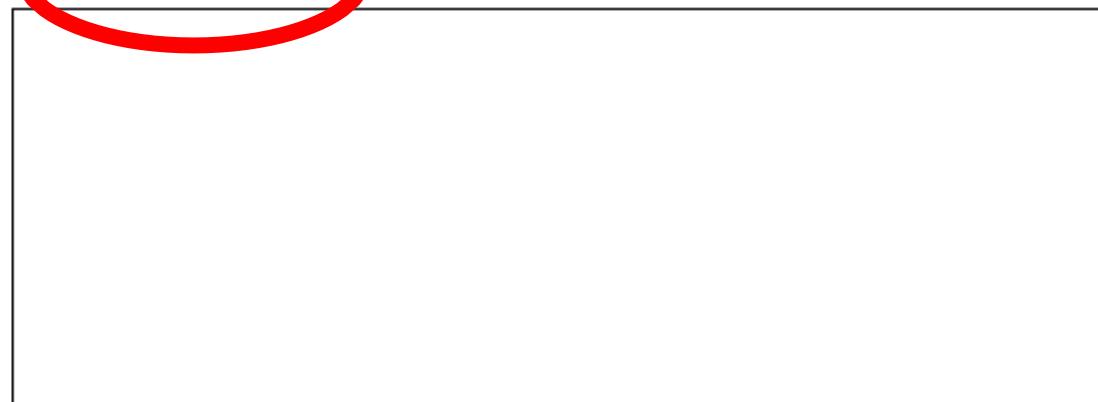


# 課後延續：

一、 廚餘大搜查：請記錄三天家中晚餐後的廚餘情況，並在適當的地方加“√”。

日期		月 日	月 日	月 日
能否吃掉 所有飯菜	剩下一半以上	√	√	√
	剩下一半	√	√	√
	剩下很少	√	√	√
	全部吃掉	√	√	√
怎樣處理 家中廚餘	下餐再吃	√	√	√
	丟掉	√	√	√
	回收廚餘	√	√	√

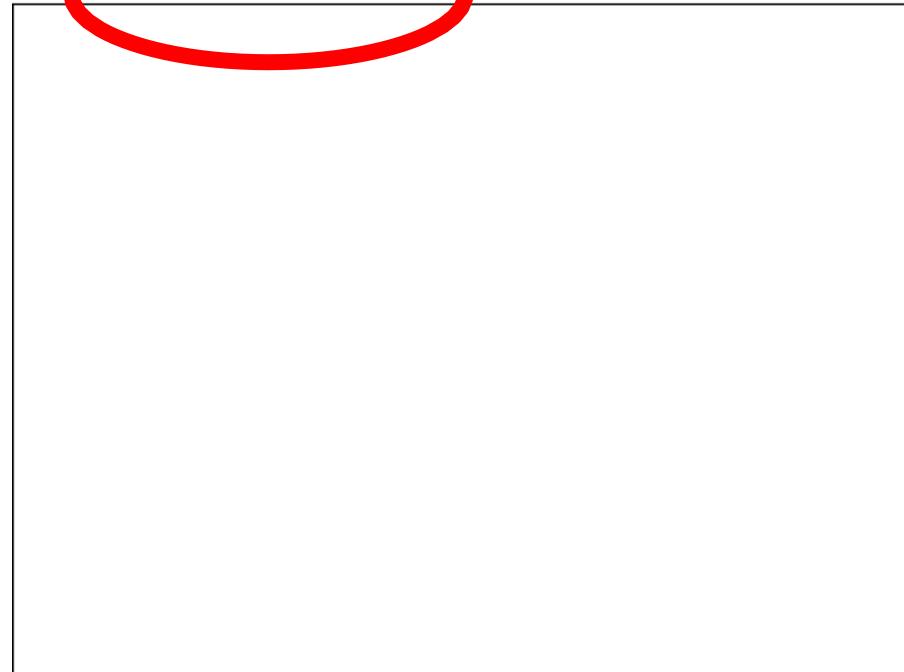
二、 請以拍照或畫圖的方式記錄其中一天晚餐後的情況。



# 課後延續

三年級\_\_\_\_\_班 姓名\_\_\_\_\_ ( )<sup>+</sup>

三、 請為「我的光盤行動」設計一張海報，並填上顏色。+



四、 行動起來！

## 我的光盤承諾

我承諾從今天起，行動起來，讓「光盤」成為生活習慣，  
珍惜食物，為維護糧食安全出一分力，做個盡責任的公民。+

簽署：\_\_\_\_\_

五、 家長的話

---

---

---

廚餘佔堆填區的30%

如果大家和家人一同實踐「光盤行動」  
盡公民責任→堆填區會變成怎樣？

資料來源：《香港固體廢物監察報告 2022年廢物統計數字》  
環境保護署

謝謝你的參與