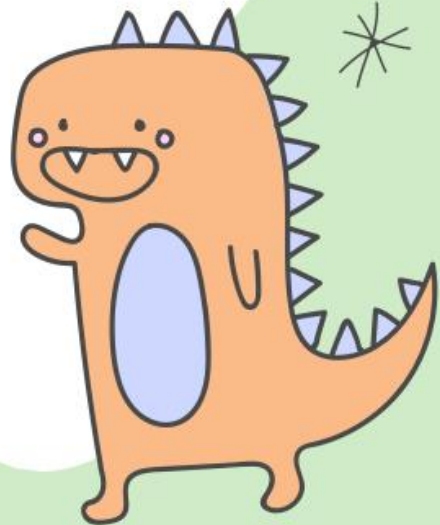
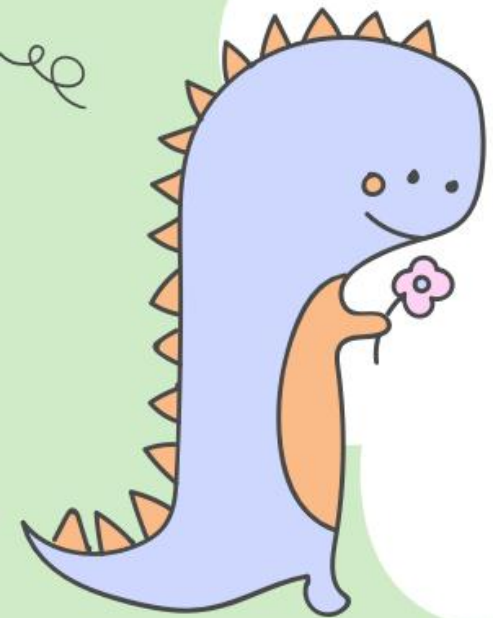


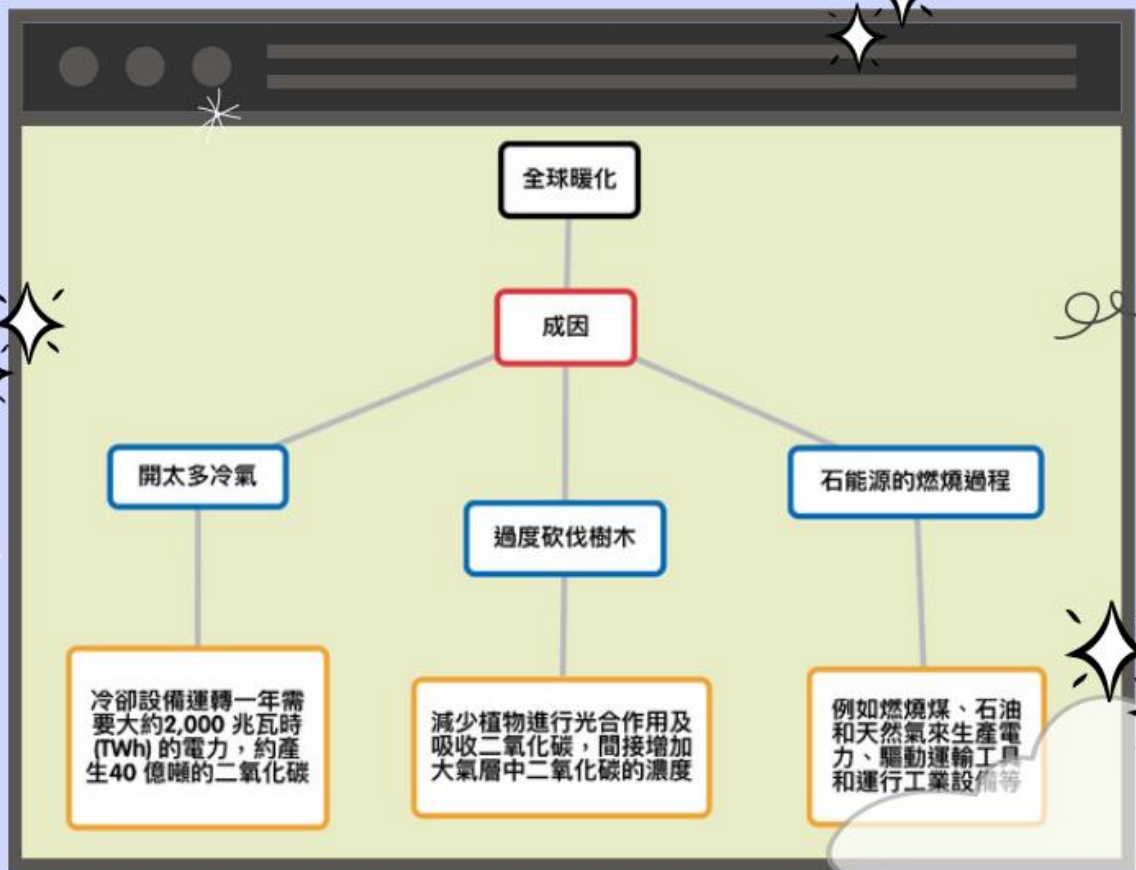
低碳生活的實踐

By 楊庭之



腦圖

-全球暖化的成因



訪問

對象一：補習老師

對象二：爸爸



訪問結果

他們在日常生活中
都會帶備食物盒、
餐具和環保袋，以
免在餐廳進食和購
物時製造大量塑膠
或一次性用品



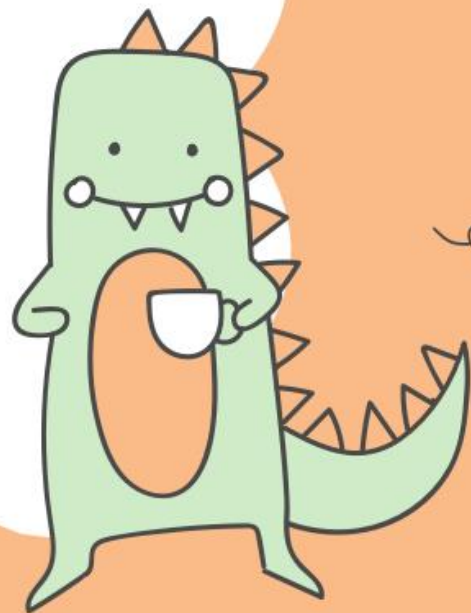
低碳生活 - 衣

- 可以把舊衣物捐贈給慈善機構
- 衣服不合穿才購買新的衣物
- 能把舊衣物剪成小塊作抹布



低碳生活 - 食

- 可以列出購物清單
- 自備購物袋
- 購買本地食品



低碳生活 - 住

- 不需要的物品可放到二手物品交易平台
- 縮短淋浴的時間
- 關掉家中不需用的電器



低碳生活 - 行

- 駕駛時保持合理車速以減少造成大量廢氣
- 減少乘搭升降機，多走樓梯
- 盡量乘搭交通工具



綠色環保建築物



Bosco Verticale
(位於米蘭)



Kampung Admiralty
(位於新加坡)



綠色殯葬



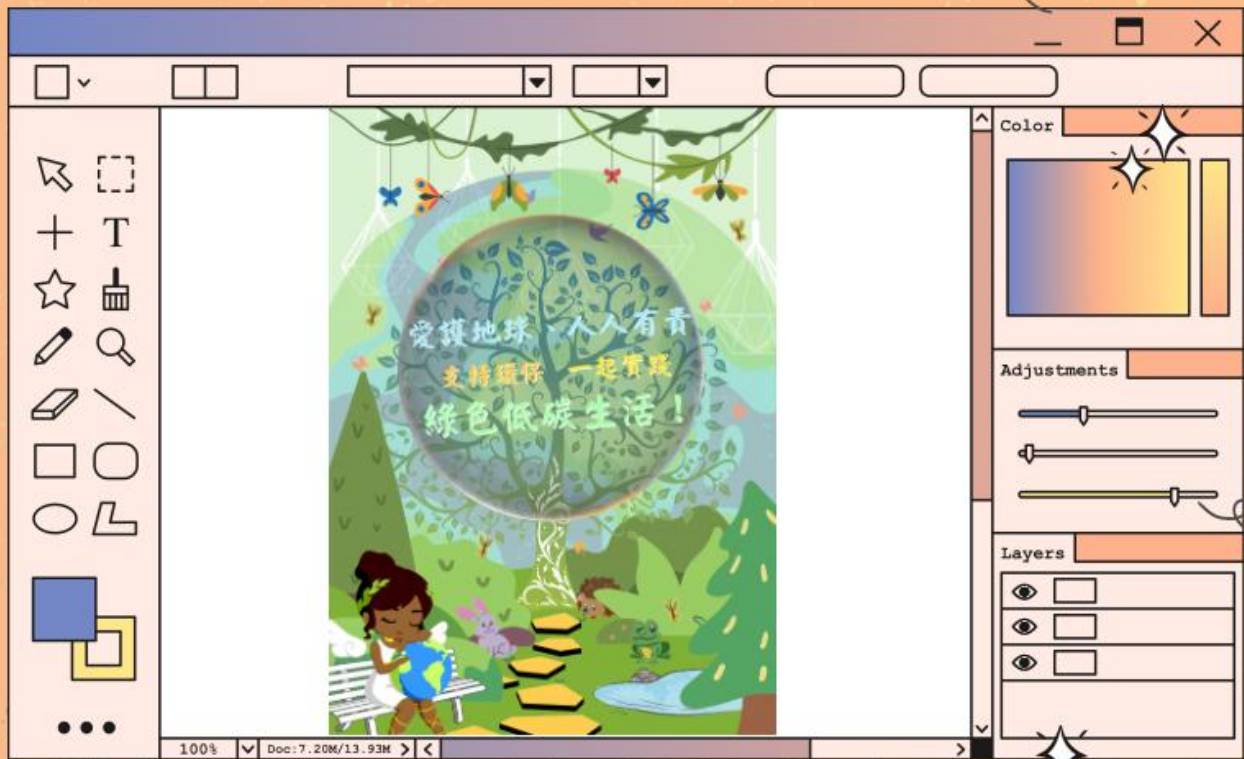
海上撒灰



樹葬



海報設計



總結

我們應該合力保護環境，
希望大家都實踐低碳生活，
令我們的生活更美好！

My簡報就到此結束，
謝謝！



班別： 6B

姓名： 張梓烽

學號： 26

專題研習：環境與保育

主題： 低碳生活的實踐



目錄

- 引言

- 認識全球暖化的問題 P.3

- 珍惜地球資源 P.4

- 可再生能源 P.8

- 如何實踐低碳生活 P.9

- 訪問 P.12

- 總結 P.13

- 參考資料 P.13

【引言】

近年，環保口號不時在轉變 - 由以往的「減塑」（減少使用塑膠產品）到「走塑」（不使用塑膠產品）。最明顯是很多餐廳不再提供塑膠吸管，取而代之的是再造紙的吸管。

又例如：以往會呼籲大家減少碳排放，後來是提倡低碳生活。

那麼，怎樣做才算是減碳、低碳呢？

我們先來了解一個影響世界氣候的大問題 - 相信大家都有聽過「全球暖化」這詞，到底甚麼是全球暖化呢？-

【認識全球暖化的問題】

太陽的能量影響着地球氣候的轉變，並可導致地球表面溫度上升。但相反，地球能以輻射的形式把能量輻射返太空。然而大氣層中的溫室氣體，尤其是二氧化碳，就像溫室的玻璃板一樣，限制了部分能量由地球向太空散失。這部分能量積聚在大氣層中，從而導致全球氣候暖化問題。於1906至2005年間，地球表面溫度上升了0.56至0.92°C。

- 導致全球暖化的原因和影響

人類行為模式難辭其咎，改變了自然的溫室現象。過去一世紀中，大量地燃燒化石燃料，如煤炭和石油，造成大氣中的二氧化碳濃度增加，加上大幅度開墾林地、拓展農業和工業發展，致使溫室氣體濃度越來越高。

經過一世紀的累積下，大氣中溫室氣體過量，引致全球暖化。當平均氣溫和海洋溫度升高，海水體積膨脹，南極和格陵蘭的大陸冰川也會加速融化，導致海平面上升，淹沒沿海低海拔地區。除此之外，降水模式改變和亞熱帶地區的沙漠化，助長極端天氣包括熱浪、乾旱、森林大火、暴雨、水患、暴雪等。各種天災襲擊將在全球造成嚴重的生命與財產損失。



全球暖化不僅是氣候模式受影響，更衝擊對環境極為敏感的生態，甚至引起大規模物種滅絕，以及糧食危機等問題。糧食與水資源關乎人類生存，若收成與供給不再穩定，將對於全球經濟造成動盪，更可能引發爭奪資源的政治風險。

【珍惜地球資源】

- 全球氣候暖化的控制

二氧化碳排放主要來自燃燒化石燃料，如煤炭、石油 … 大部分是用來發電、為機械產生動能，進而生產製造商品，發展經濟，也讓生活更便利。



然而，我們的日常已經離不開電力，如何能在維持生活品質的同時達到減碳？

- 能源轉型

為了將全球平均升溫控制在攝氏 1.5 度以內，確實地減少二氧化碳排放是必須達到的目標。許多國家都正積極採取各種策略，來減少能源供應和需求方面的溫室氣體排放。在能源供應方面，人們可以透過發展潔淨、高效的發電技術和輸電技術來減少溫室氣體的排放。現今已有越來越多政府積極發展可再生能源，例如太陽能、風能、生物質能和氫能。



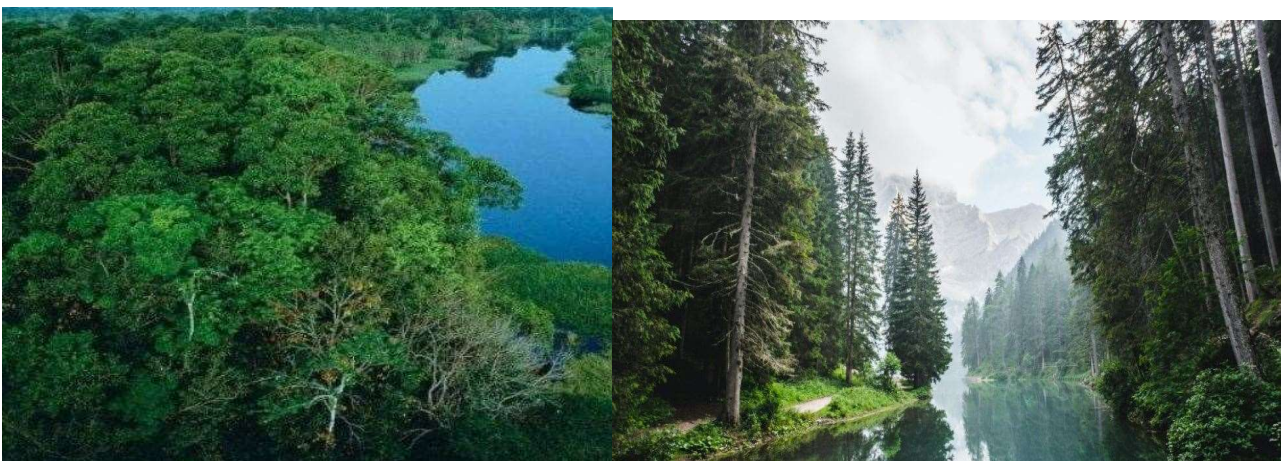
對於能源需求方面，不同的節能技術，如空調系統的熱回收和高效照明系統技術已經發展成熟並得到了廣泛的採用。人們節約能源的意識也不斷加強，如關掉不必要的電燈和設備、調節空調的設定溫度避免過冷、採用感測器來減少各種設備和電器不必要的運行等等。此外，許多國家還提倡使用高燃油效率的汽車，同時亦研究更清潔的燃料和替代燃料，並透過不同計畫來減少汽車的使用量。

除了能源的選擇，大自然其實扮演著重要角色。海洋吸收了氣候系統中 90% 的多餘熱量，除了提供或調節地球上大部分的雨水、飲用水、食物和天氣系統之外，海洋更從地球大氣中吸收 20%至 30%人為排放的二氧化碳，儲存在海洋中，是抵禦氣候變遷帶來嚴重影響的重要屏障。



健康的海洋有助 “吸碳”

而森林吸收二氧化碳生長，是天然的「碳儲庫」，根據聯合國糧農組織於 2011 年估計，全球森林儲藏著近 6,520 億噸的碳；而 2018 年德國亥姆霍茲聯合會研究中心（The Helmholtz Association of German Research Centers）指出，光是亞馬遜雨林，就能有效幫助地球儲存約 760 億噸的二氧化碳，對整體減碳極有助益。



但全球森林與海洋正面臨前所未有的危機，無論是過度捕撈、塑膠污染、海底鑽油、全球暖化，使海洋生態逐漸失衡，或是畜牧業與紙漿、棕櫚油等企業為了商業利益大規模砍伐、焚燒森林，都使「減碳神隊友」削弱原有功能，甚至會將已封存的二氧化碳釋放至大氣，助長氣候危機。



(塑膠污染)



(2019/20 澳洲叢林大火)



2019 亞馬遜雨林野火

一旦氣候變遷日益嚴重，就會如惡性循環般，導致森林環境更乾燥，大火難以撲滅，焚燒過程又製造更多二氧化碳，同樣模式一再重複。因此保護珍貴森林和海洋是減緩氣候變遷不可忽視的一環，須要關心環境的您我持續為她們發聲，制定有效的保護法規。

【可再生能源】

可再生能源是指可用完再用、而且不會資源枯竭的天然能源。可再生能源包括生物能源發電、水力發電、地熱發電、太陽能、潮汐發電、海浪發電及風力發電。



(地熱發電)



(水力發電)



(太陽能發電)

【如何實踐低碳生活】

以下提供了一些實用小建議有助大家過低碳生活及減少排放溫室氣體：

(一) 衣

- 利用陽光曬乾衣服。
- 選用「第一級」能源標籤的洗衣機。
- 購買衣服前先考慮清楚是否真的有需要。
- 不潔衣物累積至一定數量後，才啟動洗衣機。
- 把不適合或不穿著的衣服捐贈予環保團體回收再造。
- 穿輕便衣服，以減少使用空調。

(二) 食

- 選擇本地出產的食物，以減少運輸過程中消耗的能源，並減少排放二氧化碳。
- 生產蔬菜所需的能源較肉類少，宜多吃蔬菜及減少進食肉類。
- 簡化烹調工序，既減少能源消耗，又有助碳減排。
- 買簡約包裝的產品，減少加工過程所產生的碳排放量及廢棄物。
- 點菜和下廚時注意食物的份量，避免造成浪費。
- 購買當季食品，不時不食。



(三) 住

- 以慳電燈泡代替鎢絲燈泡，可節省 75% 的能源消耗。
- 拔掉插頭或關掉不使用的電器或電燈，避免令電器停留在待機模式。
- 減少開燈，多利用天然光。
- 少開冷氣，以清風通風。
- 減少使用空調，如在夏天必須使用，應把冷氣機調較至 24-26°C。
- 以花灑淋浴代替浸浴及安裝省水的花灑設備，可節省用水。
- 將淋浴時間縮短為少於五分鐘。
- 防止水喉滲漏造成浪費。
- 盡量以冷水清洗，節省加熱用的能源。
- 為電腦設定備用 / 休眠狀態。
- 選購 1 級能源標籤的電器。
- 大型傢俬如需更換，可捐贈予環保團體回收再造。
- 中午及下午時，可把窗簾拉上，避免猛烈陽光射進室內，可減低室內溫度。
- 避免在陽光直接照射的地方安裝冷氣機。
-

(四) 行

- 以步行或踏自行車作短途旅程。
- 盡量乘坐公共交通工具。
- 為汽車定期進行適當的保養，可減少燃油消耗及廢氣排放，大大改善環境，亦可延長汽車的壽命。
- 定期檢驗輪胎以確保輪胎氣壓達到製造商建議的水平。維持適當的輪胎氣壓以減低滾動阻力。
- 避免忽然加速以減少耗油量。
- 實行停車熄匙。

除了以上提及的，我們還可以透過建築物，甚至是綠色殯葬來實踐減碳低碳生活。

為了應付市民對處理骨灰的設施和服務的長遠需要，政府致力推廣綠色殯葬作為一種更環保及可持續處理先人骨灰的方式 - 即是在紀念花園及海上撒放先人骨灰。為鼓勵市民選用環保葬儀，食物環境衛生署（食環署）設有十三個紀念花園及在指定香港水域為市民提供免費撒灰服務，供市民處理離世者的骨灰。這些環保葬儀方式可持續發展，亦符合圓滿人生和回歸自然的信念。

低碳建造及材料

在地基建設時採用均衡的挖填設計施工，挖掘出的土方用於建設都市原生林。精益施工方法強調節約建材，減少廢料，以節約資源，例如使用清水混凝土和減少裝飾油漆。石籠圍牆使用現場工地拆卸回收的建築廢料



循環再用的材料

場地設計及建築廣泛採用了木材、金屬、鈦磚和玻璃等循環再用材



可持續的建築物料

綠色家居舒適的內部裝飾使用可持續材料 如竹地板、由香蕉樹纖維組織制成的木皮和由棕櫚纖維廢料制成的假天花等



零揮發性有機化合物(VOC)密封劑和塗料

零揮發性有機化合物(VOC)含量的密封劑和塗料有利於營造健康的室內環境



低碳排放的建材

使用低碳排放的主要建築用料如混凝土、磚石和木材等



減少/分類/回收廢物

建造業零碳天地在場地多處設置垃圾分類回收桶，鼓勵源頭分類回收



環保鋪路磚

採用環保鋪路磚，鈦磚有去除空氣中污染物的作用，從而減緩空氣污染



石籠圍牆

回收工地拆卸的建築廢料作石籠圍牆的內部核心，用作以保留園境區範圍的泥土



降溫油漆

外牆塗層的降溫油漆能有效反射太陽熱幅射及散發所吸收的熱量，降低表面溫度多達5度。

【訪問】

第一位受訪者： 外婆

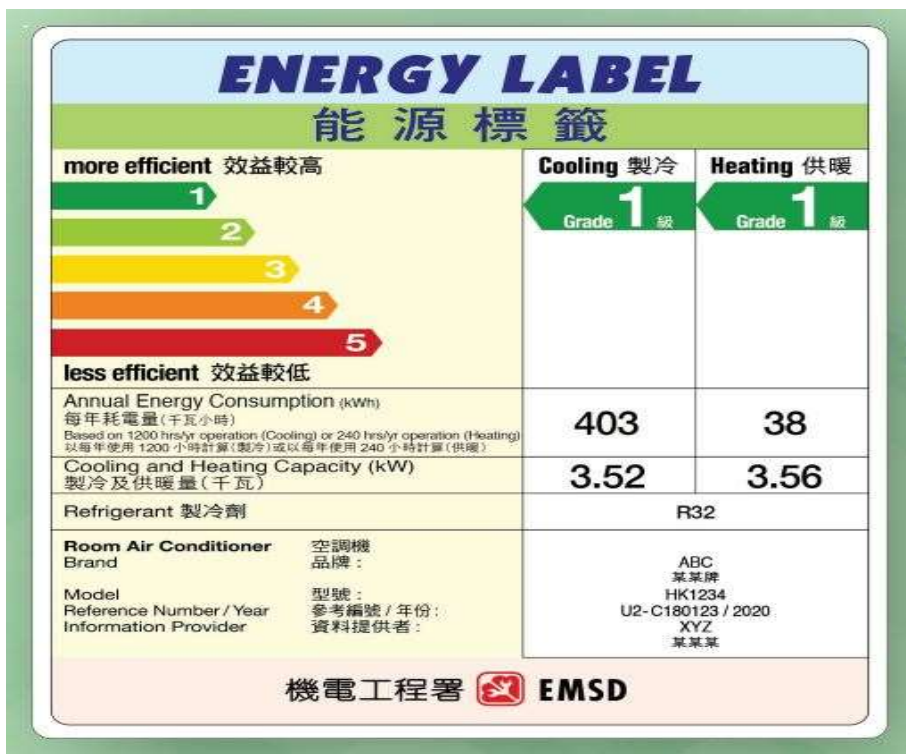
外婆對於環保減碳的認識仍停在少用膠袋，盡量不開空調，或儲滿一機衣服才開洗衣機的這個層面。

第二位受訪者： 姨媽

姨媽是最能把減碳的事情融入生活--外出購物自帶購物袋、買外賣食物不要膠餐具。家中的垃圾會先分類，才丟棄。而且多年前已開始不吃肉類了。

第三位受訪者： 媽媽

媽媽除了知道以上提及的環保減碳外，也知道在選擇電器時，要挑選一些由機電工程署評級，有能源效益標籤的電器。被評為 1 級的是效益最高的電器，既慳電也省錢，又環保。



【總結】

在搜集有關低碳生活和全球暖化的資料時，我發現全球暖化的問題已經非常嚴重了。

文明的進步、科技的發達、工業的興旺，這些都為人類帶來方便及舒適，同時也是破壞着地球。可惜我們無法回到從前，地球也無法回到以前的狀態。

當人類意識到我們日常的行為，每天都在破壞着生態環境及地球之制，人們同時也想盡方法、竭盡所能付諸行動來補救地球。

「實踐低碳生活」雖然是生活上的小改變，但當人人都這麼做的話，就是為環保出了很大的力度。

珍惜現在所擁有的一切，從今天起，為環保出一分綿力，為我們的子孫保存着這些青山綠水，留下一個宜居的環境給我們的後代。

【參考資料】

如果大家想了解更多關於如何實踐低碳生活的資訊，可以到以下網站查閱：

<https://www.climateready.gov.hk/>

<https://zcp.cic.hk/chi/mission>

<https://www.greenburial.gov.hk/tc/intro/index.html>

九龍城浸信會禧年(恩平)小學

主題：**低碳生活的實踐**

指引老師：陳老師

姓名：許詠瑩 班別：6C 學號：04

目錄

引言	p.3
訪問結果	p.4
分析	p.5
全球暖化的影響	p.6
如何實踐低碳生活	p.7-8
低碳生活的重要性	p.9
總結	p.10
參考資料	p.11

引言

過去一世紀中，人類大量地燃燒化石燃料，如煤炭和石油，加上大幅度開墾林地、拓展農業和工業發展，致使溫室氣體濃度越來越高，加劇了溫室效應，引致全球暖化。

全球暖化會造成全球氣溫上升、冰川融化、海平面上升等問題，對人類和各種生物帶來種種影響。如果我們繼續忽視該問題，人類將會自食其果。

訪問結果

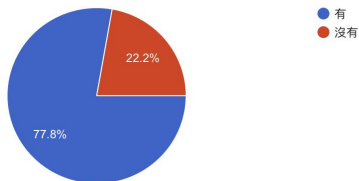
我訪問了九個學生

問題 回覆 9 設定

你有沒有聽說過低碳生活？

9 則回應

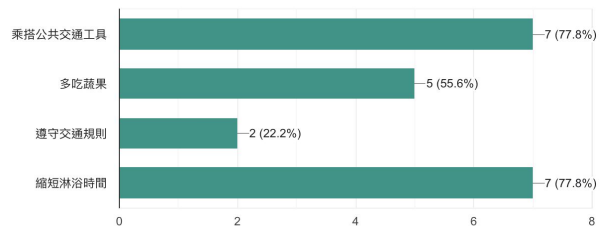
複製



以下那些活動符合低碳生活的原則？

9 則回應

複製

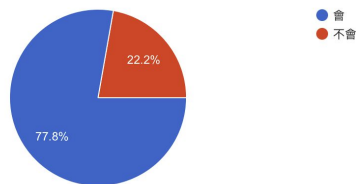


問題 回覆 9 設定

你會自備環保膠袋嗎？

9 則回應

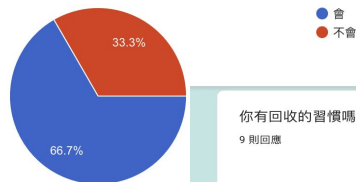
複製



你會使用一次性餐具嗎？

9 則回應

複製

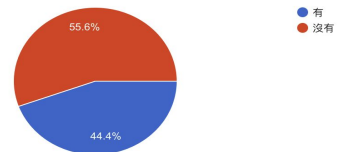


問題 回覆 9 設定

你有回收的習慣嗎？

9 則回應

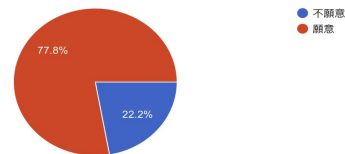
複製



你願意實踐低碳生活嗎？

9 則回應

複製



分析

**大家對低碳生活的認知偏低
但可以看出來他們願意嘗試**

全球暖化的影響

全球暖化造成的影響包括：極地冰原融化，海平面上升，淹沒低窪的沿海陸地，使處於低窪地區的國家及多數國家的沿海區受影響。此外，亦會造成全球氣候變遷，導致不正常暴雨、乾旱現象以及沙漠化現象擴大，對於生態體系、水土資源、人類社經活動與生命安全等都會造成很大的傷害。



如何實踐低碳生活

要實踐低碳生活並不難，我們可從衣、食、住、行、建築物、綠色殯葬等範疇入手。

衣：洗衣機耗用大量的水和電力，應儲存足夠衣物才開機。盡量使用室溫水及快速洗衣程式，節省水、電及時間。

食：外出食飯時，不妨帶走食剩的餸菜，留待下一餐食用；既減少廚餘，又可節省金錢，一舉兩得。

住：需要照明時才開燈。

行：盡可能或騎單車上學或上班，對環境和你的身心均有利。

綠色殯葬主要是指將遺體火化後，再將骨灰撒入土中，其上栽種鮮花、草坪以供後人紀念。

而綠色建築則是指能達成環境友善與資源有效運用的一種建築。

這些項目都能幫助我們實踐低碳生活。



低碳生活的重要性

- 1.有利於減緩全球暖化和環境惡化的速度。
- 2.減少二氧化碳排放，提升空氣質素。
- 3.減少資源浪費，達到可持續發展。

環保海報設計：

低碳生活

拯救地球，一起動手
保護環境，從我做起

衣·破損衣物剪成小塊，用作抹布。

食·落單前，先想一想自己是否吃得完
所叫的食物，避免過度點菜。

住·定期檢查熱水器，以確保
其效率和安全性。

行·盡可能使用公共交通工具。

總結

透過這次專題研習，我希望能夠讓同學們知道低碳生活的重要性和實踐方法。

在這次專題研習中，我學會了搜集、整理及篩選資料。回想當初一開始做的時候，我不知道從眾多資料中如何選擇合適的材料，真有束手無策的感覺。我對低碳生活原本是一知半解的，經過今次有目標、有方向地去搜集資料後，好不容易才能完成。當中的學習歷程，令我獲益良多，我學會了如何設計問卷、學會了設計海報等。

另外，我的自學及組織能力都因是次活動逐漸提升，更提升我的批判性思維能力。在這次研習成果背後，當然不能缺少陳老師的從旁指導，這些指導對我的研習有重大的得著。我認為這個關於實踐低碳生活的專題研習，能夠提升我對低碳生活的認識，還可以提升我操作平板電腦的水平，這是一次十分有意義的實踐學習。

參考資料

一手資料：

-香港特別行政區環境保護署

-NASA.gov

-綠色和平

二手資料：

-香港政府新聞網

九龍城浸信會禧年(恩平)小學

主題：低碳生活的實踐

班別：6C

姓名：鄧芷晴

繳交老師：陳佩玲老師



目錄

引言：全球暖化問題及成因

1. 研習方法

2. 低碳生活是甚麼

3. 為什麼要低碳生活

4. 怎樣過低碳生活

5. 海報設計

6. 建議如何減低全球暖化的問題

7. 總結

8. 感想

引言：

全球暖化問題及成因

導致全球暖化的原因 自20世紀中期以來，大氣層中溫室氣體的濃度及地球表面溫度不斷上升。溫室氣體主要來自化石能源的燃燒過程，例如燃燒煤、石油和天然氣來生產電力、驅動運輸工具和運行工業設備等過程。而砍伐樹木會減少植物進行光合作用及吸收二氧化碳，間接增加大氣層中二氧化碳的濃度。

導致全球暖化的原因 自20世紀中期以來，大氣層中溫室氣體的濃度及地球表面溫度不斷上升。溫室氣體主要來自化石能源的燃燒過程，例如燃燒煤、石油和天然氣來生產電力、驅動運輸工具和運行工業設備等過程。而砍伐樹木會減少植物進行光合作用及吸收二氧化碳，間接增加大氣層中二氧化碳的濃度。

研習方法

一手資料

透過訪問身邊的朋友和家人及老師，獲得數據，然後分析對低碳生活的認識。

二手資料

上網搜尋如何實踐低碳生活，再去圖書館尋找資料。

低碳生活是甚麼？

低碳生活是從個人出發，選擇造成較少二氧化碳排放的生活模式，可包含節約能源與綠色生活兩大部分，節約能源可泛指省水、省電、省油與資源回收等；而綠色生活則是以對環境傷害最小的方式來完成生活之中的食衣住行，例如綠色建築、搭乘大眾運輸工具、少開車多走路等。



為甚麼要低碳生活

我剛才簡短地解釋了，甚麼是低碳生活，可能你們會很好奇為甚麼要過低碳生活，因為人類用過多的碳使地球變暖，就因地球變暖，發生海水體積膨脹，冰川也會加速融化，因此很多北極熊餓死，導致海平面上升，淹沒沿海低海拔地區，還有很多影響。



衣 (怎樣過低碳生活)

1. 利用陽光曬乾衣服。
2. 購買衣服前先考慮清楚是否真的有需要。
3. 衣物累積一定數量後，才用洗衣機。
4. 把不適合或不穿著的衣服拿去捐。

食(怎樣過低碳生活)

1. 多買本地食物
2. 買簡約包裝的產品，減少加工過程所產生的碳排放量及廢棄物。
3. 點菜和下廚時注意食物的份量，避免造成浪費。
4. 購買當季食品，不時不食。



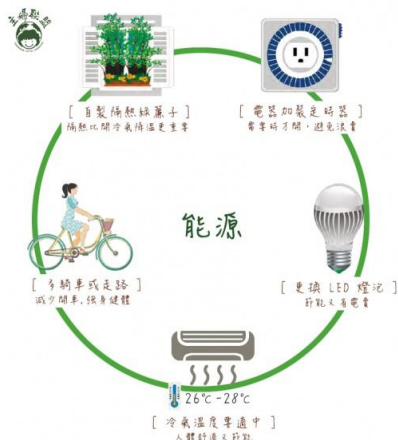
[冰箱8分滿就好
保持冰箱最佳循環]



[吃在地 吃當季]
減少食物碳足跡

住 (怎樣過低碳生活)

1. 選擇更節能的暖風機替代電暖爐。
2. 需要照明時才開燈。
3. 使用高能源效益的LED燈或慳電膽。
4. 縮短淋浴時間，以花洒淋浴及縮短淋浴時間，致節能減碳、減少用水。



減碳生活



搭乘大眾運輸通勤



使用節能家電



重複利用



少肉多蔬的飲食習慣



電動車使用



親近再生能源



拒用塑膠製品



學習/傳播氣候新知



關心氣候與能源政策投票

正好停 JRP 正好停車 Just Right Parking

行(怎樣過低碳生活)

- 1.盡可能走路或騎單車上學或上班
- 2.嘗試不要乘搭升降機，多行樓梯！
- 3.盡可能使用公共交通工具。
- 4.停車熄匙，可以減少空氣污染，更可節省燃油和金錢。

海報設計

低碳生活

我們居住的地方—地球,被我們破壞環境,種種原因讓地球暖化,因為地球暖化發生很多極端天氣包括熱浪、乾旱、森林大火、暴雨、水患、暴雪等,所以我們要過低碳生活,為地球出一份力吧!



建議如何減低全球暖化的問題

我們可以過低碳生活，而方法前面已經說了，其實還可以從內心去珍惜能源、愛惜環境，降低能源的使用量及提高能源的使用效率。在日常生活中隨手關燈、節約用電，出門多搭乘公共交通工具，能步行更好，以節省汽油的消耗量。這些都是我們每個人做得到的事。

*增加物質的回收與循環使用。

*增加能源使用效率。

*發展取代化石燃料的代用能源。

*轉移綠色科技，放棄以犧牲自然環境為手段的經濟發展策略。

*保育動植物，設立保育空間與通路。

*加強相關的自然科學與人文、社會科學研究，作為制訂政策的基礎。

*加強環境教育，推廣到各行各業，各年齡層，以形成可持續經營的共識。

*每個人有環保意識，小到少用一個塑膠袋，大至投票選舉，投資理財，制定政策，隨時以環境為重。

總結

透過這次專題研討，我知道了怎樣過低碳生活，我也希望可以讓更多人知道地球暖化的嚴重性，然後一起過低碳生活！

感想：

在我搜尋資料時，讓我知道全球暖化的問題趨重，不僅僅影響人類生活，甚至影響了動物的棲息地和環境。我們不能改變，但我們一定可以改善！地球是我們居住的地方。我們不能再繼續破壞環境了，只要我們一起努力完成我寫的方法，我們一定能改善全球暖化的問題的！