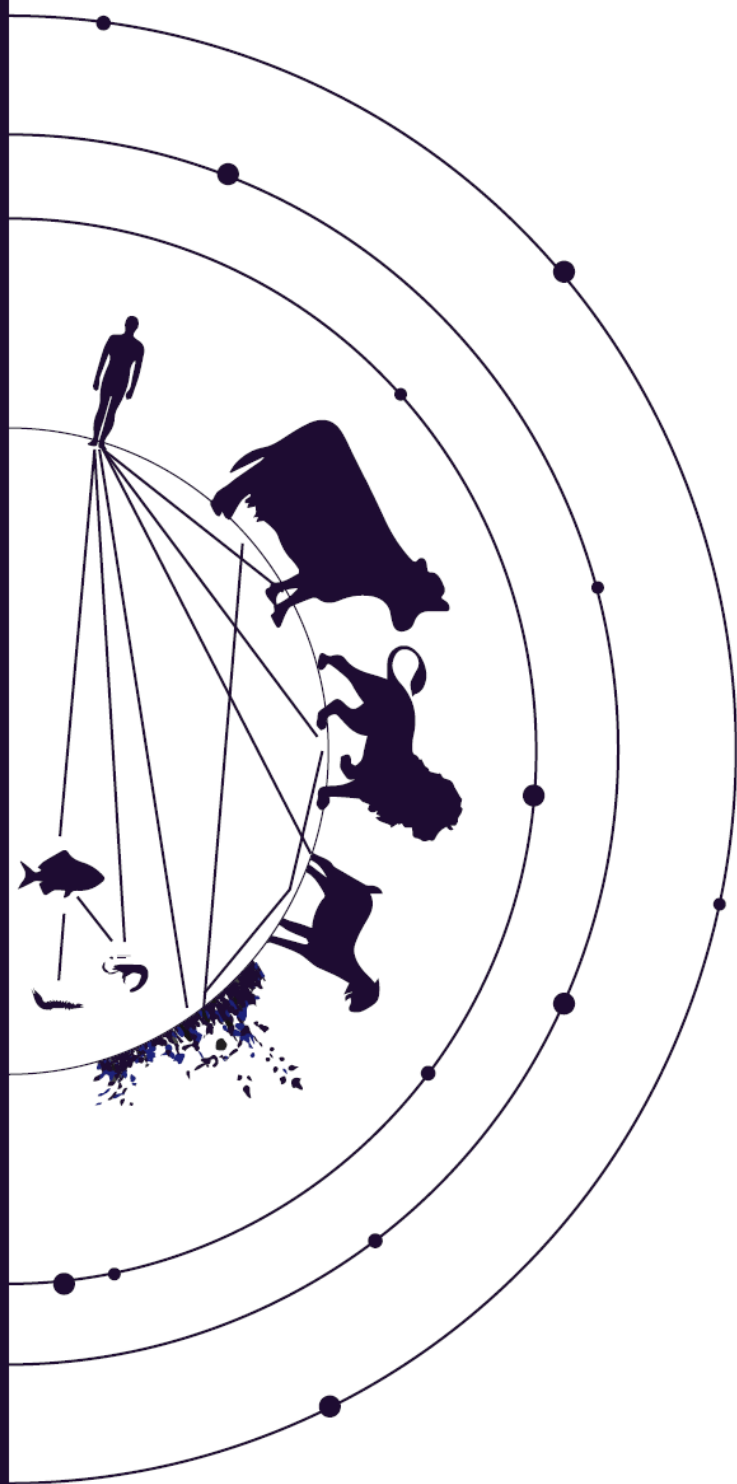


學聲
SD Voice

第72期

2016年4月號

真
★
識食
★
惜食



關紫欣
香港中文大學中國語言及文學系畢業
副女學生部長

陳重言
英國巴斯大學藥劑學碩士
綜合小組副委員長

朱喬琛
香港科技大學化學系畢業
副學生部長

關紫玲
香港浸會大學新媒體及影視創意寫作三年級

陸雅瑩
香港樹仁大學輔導及心理學系一年級
香港樹仁大學會副委員長

真·識食·惜食

前言

所謂「民以食為天」，人對「食」這個字十分重視。踏入廿一世紀，隨著社會進步，生活水平愈來愈高，大眾對「食」的要求也相當講究。「食」不再局限於果腹，更著重追求食材的質素、烹調手法等等，逐漸成為生活的享受、身份的象徵。但是，香港近年越來越多人浪費食物，產生大量廚餘；另一邊廂，基於環境及社會因素，某些國家、地方長期處於糧食短缺狀態。

今期專題以「真·識食·惜食」為題，由宏觀世界的生態環境到剖析本地大眾的飲食模式，反思自己的飲食習慣之餘，更要了解其和大自然的關係，學習從中取得平衡。

糧食安全是甚麼？

首先，請大家思考以下3條問題：

- 一、你擔心有一天會斷糧嗎？
- 二、你試過很肚餓但周圍都沒有食物嗎？
- 三、你覺得現行食物種類選擇太少嗎？



「識食」第一步，當然就要從糧食安全 (Food Security) 開始。在1974年世界糧食會議中，把糧食安全定義為「可在任何時間提供充足的基本食品世界糧食供應，以維持一個穩定增長的糧食消耗，以抵消生產和價格帶來的波動」¹。而2007年在羅馬舉行的有機農業和糧食安全國際會議上 (International Conference on Organic Agriculture and Food Security) 對糧食安全的定義有所補充²：

1. 糧食供應：通過國內生產或進口，可得到充足的優質糧食。
2. 獲得糧食的機會：是指每個人為得到有營養的膳食而獲得充足資源的機會（權利）。這些權利被定義為根據各自社區的法律、政治、經濟和社會安排，每個人所擁有的支配全部商品組合的權利（包括獲得共有資源等傳統權利）。
3. 糧食穩定性：要實現糧食安全，一個民族、一個家庭或個人必須在任何時候都能獲得適當的糧食。如有突發事件（例如經濟或氣候危機）或週期性的事件發生（例如季節性的糧食不穩定），他們不應冒有喪失獲得糧食的危險。因此，穩定性的概念指的是糧食安全中的供應和獲取兩個方面。
4. 糧食的利用：通過合理的膳食、清潔飲用水、衛生和保健利用糧食，達到滿足生理健康所需的營養平衡狀況。

糧食供求與環境的互動

在香港，大家一向都對「斷糧」、「捱餓」等字眼冷感。不過，在大魚大肉的同时，世界上其實存在著基於糧食供應不穩而造成的各種問題。而造成這些問題的根源，原來跟環境、氣候改變等因素息息相關。

根據聯合國糧食及農業組織（簡稱糧農組織）於今年2月發布的《穀物供求簡報》³⁴，2015年世界穀物產量接近25.31億噸，比去年12月報告增加390萬噸，但仍比2014年的紀錄水平低3010萬噸（1.2%）。報告也提到對於2016年初期穀物收成的前景喜憂參半，原因是部分農作物收成受到厄爾尼諾現象等相關氣候現象影響。

以稻米為例，由於稻米對溫度改變非常敏感，國際稻米研究所的資料顯示，若晚間最低氣溫上升每攝氏1度，稻米收成便會減少一成⁵。雖然大氣中二氧化碳含量上升有助提升作物的水分利用及光合作用的效率，但高溫又會帶給作物負面影響，例如抵消二氧化碳的肥效作用，特別是異常高溫而引致不育⁶。根據中國學者和IPCC⁷對未來20至50年大氣中二氧化碳（CO₂）含量上升的趨勢預測，由於氣溫升高，作物的生產期會縮短，去到本世紀中期，中國的水稻、粟米、和小麥等產量最多下降23%⁸。

而早在2012年的聯合國可持續發展大會（UNCSD）前夕，來自澳洲雪梨大學的學者，包括生物學家、環境學家和古生物學家聯合撰文，將過去全球氣候變化對生物的衝擊和今日情況做比較。他們指出氣候變化、人口成長和環境破壞有可能導致生態系統在幾個世代內崩潰。他們又推測很可能在廿一世紀初出現一個「轉捩點」，屆時生物圈將出現迅速且不可逆轉的變化，對人類產生劇烈衝擊¹⁰。

雖然這項警告與科學界的主流看法截然不同，主流觀點認為環境崩壞應是漸進的，且需要數個世紀的時間。然而，正如電影《明日之後》的劇情一樣，幾年間全球各地不斷出現「十年一遇」甚至「百年一遇」的極端天氣，例如2015年受到厄爾尼諾現象影響，各地都出現暖冬，香港罕有地發出黃色暴雨警告信號，沒多久更受到「霸王級」寒潮襲港，令香港錄得攝氏3.1度低溫，成為近59年來最低溫的一日，而亞洲和歐美各地也出現不尋常低溫天氣。

世界大同

雖然人類和動植物的生長環境各有不同，但兩者同屬於一個食物網，如果底層的農作物減少，處於中層及頂層的動物和人類也會受到影響。池田大作先生在2012年的《環境倡言》指出，在「可持續發展」一環中，最重要的是我們選擇如何生活，並意識到我們的行為將對當今的70億人民和下一代帶來怎樣的後果¹¹。

地球擁有豐富天然資源，卻被我們佔盡便宜，物慾無限擴張。假如我們無的放矢地浪費食物，在遇上天災或出現糧食短缺的時候，也許要付上沉重代價；相反，若果我們能避免浪費，珍惜食材，發展可持續的糧食供應系統，即使遇上上述的情況，亦能安然應對。1992年6月，在巴西舉行的「地球高峰會」中發表「里約宣言」¹²提到：「和平、發展和環境保護是相互依存而不可分割的。」（Peace, development and environmental protection are interdependent and indivisible.）這正是體現了日蓮大聖人佛法中「依正不二」的法理，闡明了眾生和其周圍環境之間的關係。「依」是「依報」，「正」就是「正報」。所謂「依報」就是眾生所依據的環境；「正報」則是指眾生。「報」就是「果報」，即是出現在生存的主體是過去世作過種種所為的結果的存在。因此，我們的環境（依報）是豐裕、清淨的世界，抑或是充滿苦惱、污穢的世界，全取決於自己（正報）的生命狀態。

那麼，在要求提升生活要求、飲食質素的同時，是否也要考慮一下如何讓環境可持續發展呢？



備註：

1. 「糧食安全」的新概念和新要求，廣西農業信息中心，2009-06-25
2. 詳見<http://www.fao.org/organicag/oa-specialfeatures/oa-foodsecurity/zh/>
3. 詳見<http://www.fao.org/worldfoodsituation/csdb/zh/>
4. 《穀物供求簡報》提供有關世界穀物市場的最新動態。該簡報為月刊，與之相輔成成的是《作物前景與糧食形勢》季刊，後者對各國/各區域的穀物生產及供求狀況進行詳細評估。
5. <http://www.greenpeace.org/hk/campaigns/climate-energy/problems/food-crisis/>
6. Martinez-Carrasco, R., Perez, P., Morcuende, R. Interactive effects of elevated CO₂, temperature and nitrogen on photosynthesis of wheat grown under temperature gradient tunnels. Environmental and Experimental Botany. 2005, 54 49 59
7. 政府間氣候變化專門委員會（Intergovernmental Panel on Climate Change），附屬於聯合國之下的跨政府組織，在1988年由世界氣象組織、聯合國環境署合作成立，專責研究由人類活動所造成的氣候變遷。該會會員限於世界氣象組織及聯合國環境署之會員國。
8. Lin E. D., Xiong W., Ju H., et al. Climate change impacts on crop yield and quality with CO₂ fertilization in China. Philosophical Transaction of the Royal Society B. 2005 360 2149 2154
9. <http://www.greenpeace.org/hk/publications/reports/climate-energy/2008/climate-change-china-food-safety/>
10. 見<http://www.coa.gov.tw/view.php?catid=2445938>
11. 池田大作：《環境倡言》，2012年。
12. UN News Center. <http://www.un.org/documents/ga/conf151/aconf15126-1annex1.htm>

惜食，並不是「日日有餘」

糧食危機與香港真的沒有關係嗎？香港人一直沒有正視糧食分配問題，甚至更成為催化糧食短缺的始作俑者。

儘管有部份市民難得溫飽，可是較富有的一群對生活質素的追求奢侈，而香港人每天浪費的食物數以噸計，過去五年內更有增無減。嚴峻的廚餘情況已令即將飽和的堆填區百上加斤，對環境造成沉重負擔。據估計，香港每日產生的廚餘中，有14.3噸仍可食用，即超過總數4分之1。

食物佔香港固體廢物的比例	3分1
每天食物被送到垃圾堆填區的數量	3200 噸
香港3個垃圾堆填區耗盡的時間	2014年、2016年、2018年

資料來源：環境保護署（2011-2012）



其實，全球糧食分配危機已經處處逼近我們，若不正視問題，並作出任何行動，在不久的將來，糧食數量和選擇就會越趨不均，世界各地都不能倖免，身處這片福地的我們實在不能置身事外。不想下一代活於惡夢之中，不妨從多方面着手，減少人類對世界造成的傷害。

個人習慣方面：

- 拒絕光顧浪費大量食物的餐廳，如：日式放題、任食韓燒、自助餐等；
- 光顧有參與廚餘回收或食物轉贈計劃的餐廳；
- 根據食量而選購合適的食品，例如某些快餐店可選擇多飯或少飯、買適當份量的餸菜；
- 過節日時避免過量購買禮盒裝的食品導致浪費；若仍有多餘食品，可參與不同機構所辦的回收行動，如：月餅回收行動、新春賀年食物回收；

社會方面：

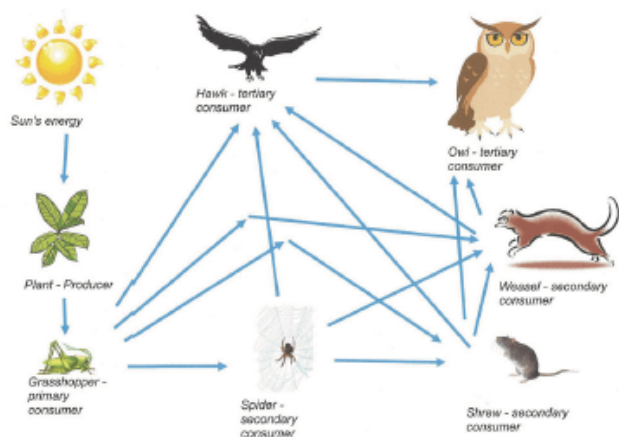
- 食肆可改變以往放題、任食的形式，減少製造廚餘；
- 食肆可加入廚餘回收計劃，讓廚餘有效地循環再用；
- 參與食物捐贈計劃，將食物轉贈給有需要人士；
- 不時不種，拒絕種植要違反自然的方式生產的食物，或虛耗能源，千里迢迢把不合時令的食物運到本地，減低對自然及環境的破壞

「惜食」的方法有很多，以上只是少部份的建議，人類若能夠從自己開始改變，減少浪費食物，便能減緩，甚至解決糧食問題。



識食，是懂得怎樣食

食齋真的很Dry？



要減少碳排放，除了「惜食」外，我們還要「識食」。懂得怎樣食，能減輕對地球的負擔。除宗教因素外，素食主義也是不少環保份子推崇的減碳生活方式。素食分全素食和半素食。全素食即除了植物和根部外，其他食物一律不吃；半素食者不只吃植物和根部，還能吃蛋類奶類製品，食物種類和變化都比全素食者多。時至今日，素食已經不再死板，款式亦各有特色，外觀幾乎以假亂真，當中不乏只用蔬菜和大豆製成的食品；以素食為主題的西式餐廳和印度餐廳亦越見普遍。看來，素食已經不再是中國傳統或亞洲人的特色，而是邁向全球化。在環境方面，由於素食者只消費食物鏈底層，動物有更多機會繁殖，減少破壞生態循環。有素食者認為減少吃動物產品能減少碳排放，比較環保，製造的生態廢物相對較少。

時令無界限

由於全球一體化，物流發達，加上科技的應用，我們夏季可以吃到冬季的食材，冬季又吃到夏季的食材，當今菜式的選擇已打破國與國之間的界限。想減輕對環境和生態的負荷，最簡單的方式就是不時不食。吃當造的食物，能順應自然規律。因為各種動植物生長有序，在某季節的天然條件下盛產的作物才會是最豐盛，最美味的。靠山吃山，靠水吃水；盡量支持本地農產品，可以節省運費外，還可節省把食物千里迢迢運送所虛耗的能源。

想節能？烹調能！

省能烹調 (Energy Efficient Cooking) 是近年所提倡的生活概念。一些烹調方式例如用蒸炒，以代替焗烤或燜煮，能減少消耗能源。選擇適當大小的煮食用具，令煮食更便捷和節能。使用壓力煲或真空煲烹調也是個選擇。精明閱讀能源標籤亦有效幫助我們在爐具上的購買。

你知道嗎？
烹調時把鍋子蓋上，這就能節省30%以上的能源。
(來源：低碳生活館 <http://www.lowcarbonliving.hk/chi/EnergyEfficient.aspx>)

專訪：「食德好」食物回收計劃

受訪者：食德好項目主任（資源發展）范健儀小姐

丟棄食物，不但浪費地球資源，在香港更造成堆填區爆滿問題，直接破壞居住環境，加速全球氣候變化。惡性循環下，致使糧食種植和分配懸殊。我們有幸訪問到食德好食物回收計劃負責人之一范健儀小姐，由他們講解甚麼是「食德好」，以及他們在社區中的角色。

學（學聲） 食（食德好）

學：開辦食德好的宗旨和理念是甚麼？

食：我們的理念主要有三個：一、減廢——收集即將被丟棄的剩食，然後派發給有需要的人；二、低碳——以低碳的方式處理，例如避免使用交通工具運送食物，並盡量減少運送的距離，如選擇在鄰近的地區處理剩食，同時亦推廣素食和舉辦教育活動；三、互助——與社區組織互動。由回收食物的工作人員到派給無家者的義工都是該區的人，受惠者當然也是區內居民。「食德好」以互助的性質，為食物生產商／零售商與受惠者之間構築起橋樑。

學：你們現在與不少食物捐贈夥伴都有合作關係，可否介紹一下當初怎樣跟他們接觸，以及食德好整個計劃？

食：我們一開始是在傳統的街市收菜。當時社會還未有「惜食」這個概念，商戶大多表現抗拒，有些菜販覺得我們去收集這些「垃圾」非常奇怪；他們也擔心回收後引伸的食物安全和責任問題。不過，收菜隊的成員大部分是街坊，和檔主建立了數十年的交情。雖然坊間普遍誤解食物回收等於經營食物銀行，但透過媒體廣泛的宣傳和推廣，愈來愈多人明白食物回收的理念。另一方面，我們盡力與他們建立信任，即使回收不到蔬菜，收菜隊每天都向檔主打招呼，用心介紹食物回收計劃。之後，菜販漸漸理解我們的計劃，並開始支持我們。

供應商方面，他們一開始視我們為處理垃圾的夥伴。他們所捐贈的食物大多數是過期，還要我們親自去收貨。現時，情況漸轉樂觀，有些公司更養成一種習慣，主動通知食德好接收即將過期的食物，免得浪費。



學：現時減少浪費食物這種概念是否已開始在商業社會普及化？

食：減廢這個現象最明顯在麵包店看得見。許多大型連鎖麵包店在中央廚房製作好麵包後就分批送到不同分店，兩三年前當我們開始向他們分店回收麵包時（每間店可以回收超過一百個麵包），他們才意識到原來這是極之浪費。而我們亦透過數據，向他們展示如何有效控制浪費的情況。現時，與我們有夥伴關係的麵包店已經把每天剩包的數目減少到二十幾個或以下，這就是我們回收行動帶來的改變。

學：食德好作為非政府組織（NGO），你認為政府或坊間的企業資助項目的支持足夠嗎？

食：環保署有推行「環保及自然基金」計劃，然而最初計劃的資助項目不包括食物回收，所以我們和其他惜食團體一開始都未能申請資助。直到2013年，透過「惜食香港運動」計劃才成功申請。不過，政府資助的款項即將到期，我們正努力申請新一輪的資助，若申請不成功，中心的基本營運就會構成問題。因此，我們近期也不斷舉辦食物回收以外的活動，目的就是為了從政府撥款以外申請運輸資助的費用，用來平衡日常食物回收的成本。



訪問後記

訪問當晚，我們也跟隨收菜隊到附近街市幫手收菜。當晚，一行8人的收菜隊一共收集了150公斤的蔬果，我們眼見有菜檔將一大包未開封而又非常新鮮的蔬菜扔掉，他們也笑言當晚的收穫較平時豐富。以一個四人家庭一晚進食一斤蔬菜為例，當晚的剩菜已經足夠供應150個家庭食用的份量。如果把全港所有街市賣剩的蔬果和其他食物加起來，已經可解決數以千計甚至上萬個家庭的溫飽問題，可想而知，全港每日浪費的食物數量是多麼驚人。幸好有食德好和坊間的食物回收團隊，每天不辭勞苦地去回收賣剩的食物，推動「源頭減廢」，將食物有效地分配給更多的有需要的人士。我們要自覺珍惜眼前食物，和盡量不買多餘的食物，咪做大嘍鬼！



以上為食德好的的理念和行動，把「珍惜」兩字展現得淋漓盡致。他們的食物回收計劃，成為減輕土地和社會負擔一個重要角色。其實，在久遠世前，也有食物分配不均的情況。《佛說興起行經》中記載了以下一則故事。

佛患頭痛緣

釋迦牟尼跟舍利弗道，過去久遠世時，羅閱祇城（中譯：王舍城）中發生饑荒。人民拾取白骨煮成汁，和以植物根莖維持生命，用一升黃金換一升穀物。在羅閱祇城叫吱越村的地方住了數百戶人家。村民帶同妻兒到村莊東邊的多魚池池邊捕魚而食。捕魚人把魚取到岸邊，魚在岸上跳過不停。此時，一個四歲小孩看見魚在跳動，十分興奮。當時，魚池中有兩種魚，魃魚和多舌魚。牠們抱怨：我們沒有得罪人類，但他們見到我們便

捕捉來食，這個仇我們來世必報。釋迦牟尼向舍利弗解釋，那時候吱越村的男女老少即代表現今的迦毘羅越國釋迦族，而我就是村裡面那個小孩。魃魚就是現在的毘樓勒王，多舌魚就是毘樓勒王的相師婆羅門惡舌。我用小杖棒打跳動的魚，就是這個因，我受到苦報墮入地獄中。就算我現在已得佛道，由於這個殘緣，釋迦族被毘樓勒王戈伐時，我便立即頭痛¹³。



佛法講因緣果報。當時，佛陀所處的社會出現糧食危機，村民為了果腹，不顧一切，濫殺池中魚。最終，來世釋迦族被滅門，而自己宿世亦受惡報困擾。同樣地，我們所處的地球正面對糧食危機的威脅，如大眾一味只顧自己眼前的滿足，不考慮將來人類所受的「果」，就會像佛陀所提到的毘樓勒王一樣，最後果報於身上，現今我們正面對著的就是大自然對人類的反饋。

以改變應萬變

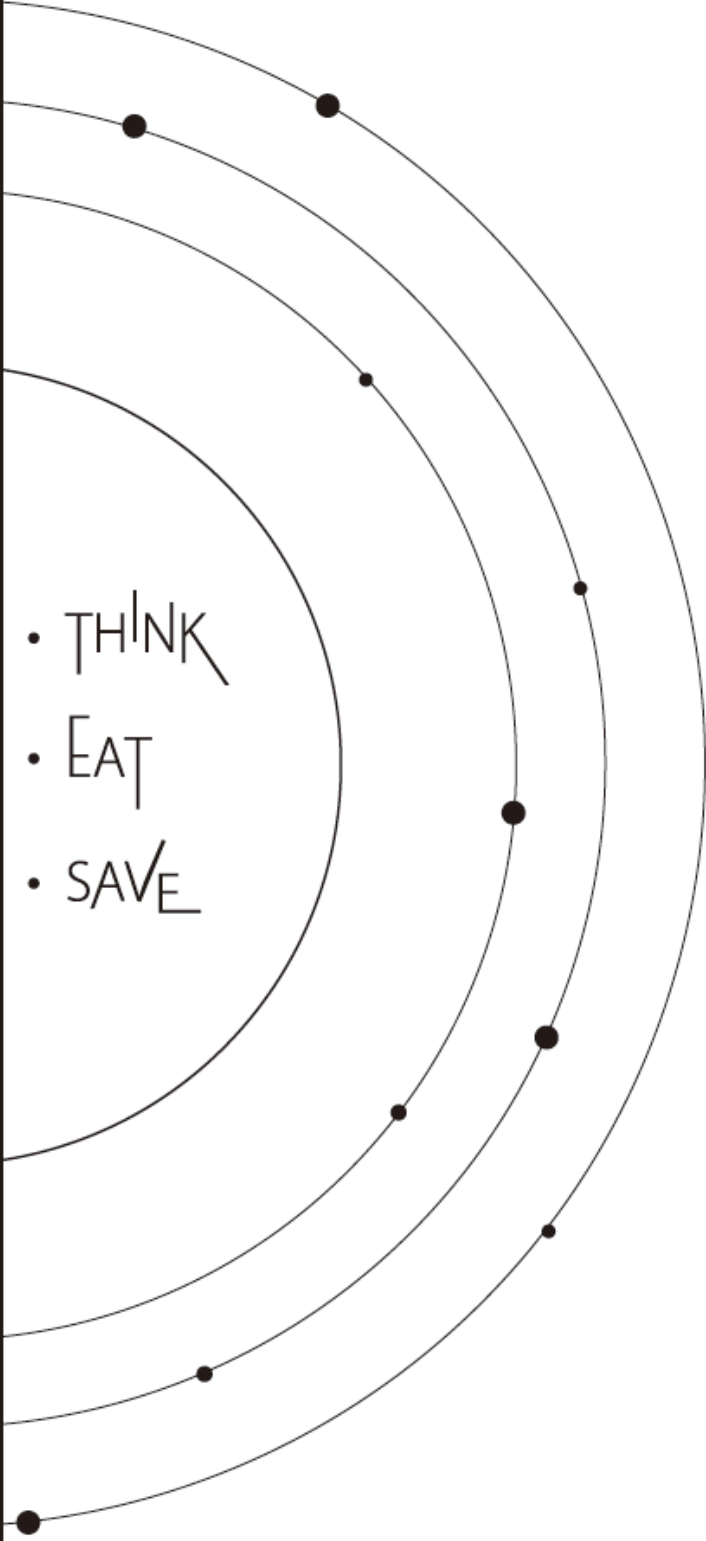
經過專題以「浪費與節約」的切入點探討糧食問題後，我們又能否漠視這個危機所帶來的衝擊與影響呢？即使現在的香港算得上衣食無憂，但我們不妨懷著一點不安，抱著一點懷疑，再問問自己：五十年後的香港，在糧食議題上又能否「五十年不變」呢？

在前部分，我們學習過「依正不二」的原理，所指的就是我們一個人的行動足以影響全球的自然和環境。御書有云：「正報以依報作之」。意思是我們藉由環境而生，不能沒有陽光、水等環境及食物維生。「依正不二」就是說明了兩者都是擁有佛性的生命體，而我們與自然實屬相互依存的關係。若認為自己在地球上微不足道，不妨思考一下這個比喻：在暗室中放著一百盞燈，一百盞燈都是熄滅的時候，房子裡漆黑一片，密不透光；但只要有一百分之一盞燈開著的話，這間房子就不再黑暗。

誠然，香港（暫時）不會發生飢荒；但在第三世界國家（或發展中國家），當地人民連水源都短缺，引伸出健康和衛生問題，嚴重的情況下更有可能引發傳染病，甚至瘟疫。可惜，對於一些剝削他們的食物企業，安於現狀的我們視而不見；科學家利用生物科技，解決現時糧食問題，利用技術對食物基因改造，而人類又欣然接受。以上的情況相信大家並不陌生，當人類安全（Human security）受到威脅，我們卻不斷利用科學解決這些眼前問題，對大自然放肆利用，於是，在惡性循環下，大自然的反饋就是最顯而易見的負面影響。

面臨著這些危機，我們可以消極面對；但也可以像「食德好」的負責人一樣，以一己之力，聚沙成塔。為了環保，他們願意踏出第一步，親自與菜檔市販對話，務求讓對方理解自己的目標。而作為社會下一代的我們，又能夠為自己的未來採取甚麼行動呢？

亨德森博士與池田先生的對談中曾提及過：「人類為了改變未來，應該如何行動？」¹⁴這一個議題。雖然「萬事起頭難」，但是面對著未來嚴峻的糧食問題，我們既然已經可以預視到潛在的危機，何不早點付諸行動，由自己出發，成為那盞照亮黑暗的明燈，改變生活習慣，再推廣給身邊的朋友知道。只要我們願意改變，這個環境也會為之而變。



• THINK
• EAT
• SAVE

¹⁴ 池田大作、海慧·亨德森：《珍愛地球—邁向光輝的女性世紀》，商務印書館(香港)有限公司，2010年，頁143。