

我的組員姓名：

張朗生 (3)

鄭宇軒 (5)

許猷朗 (12)

廖駿宇 (22)

柯皓文 (24)

班別: 6E

綠色生活

六年級

常識專題報告



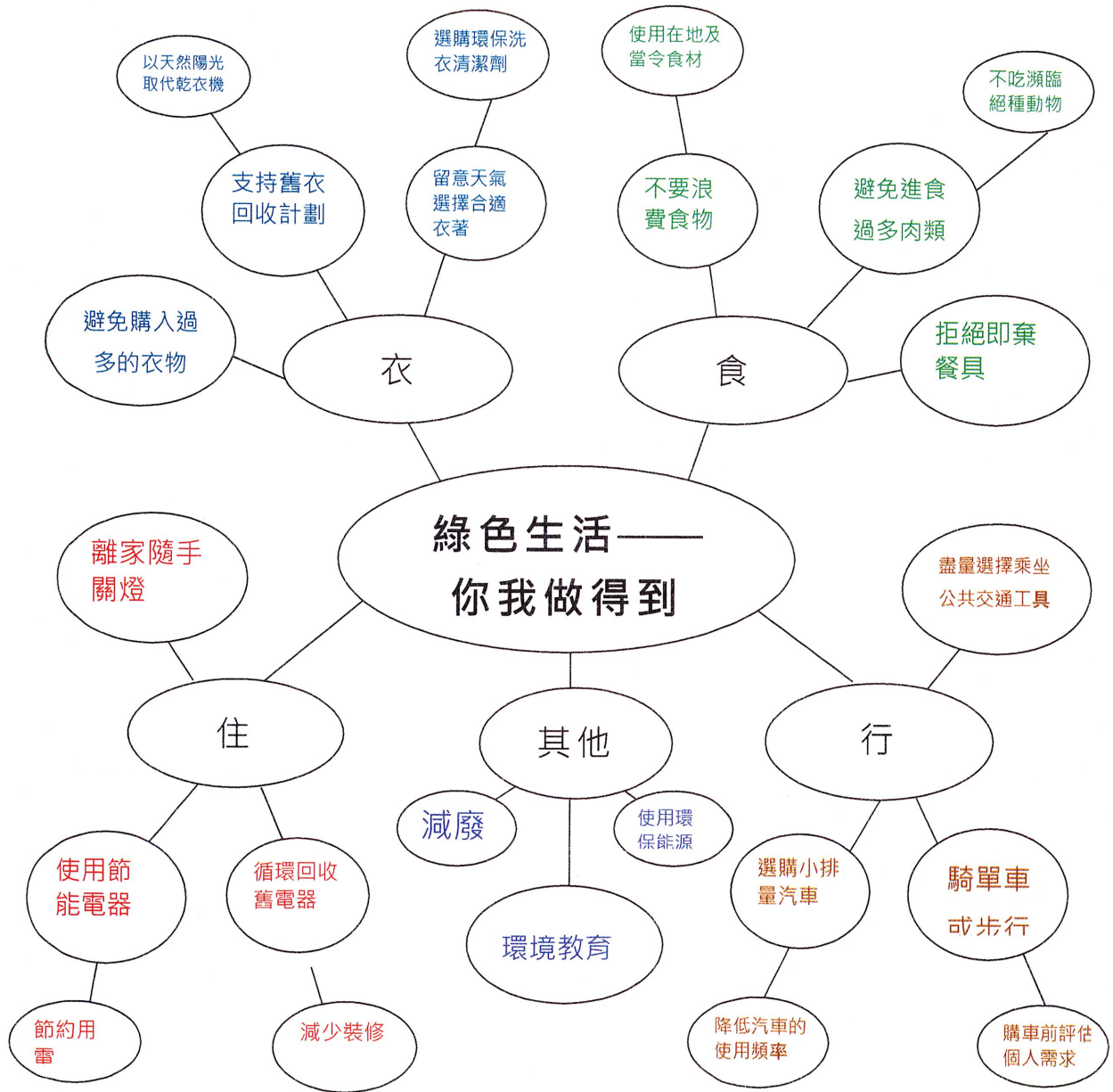
在這裡你可以
看到：

目錄

1. 主題網	第 2 頁
2. 六何法	第 3 頁
3. 我的生活有多「綠」	第 4 頁
4. 零食調查員	第 5 頁
5. 成分看清楚	第 6 頁
6. 運動設施在哪裏	第 7 頁
7. 問卷調報告《一》	第 8 頁
8. 問卷調報告《二》	第 10 頁
9. 「綠色生活」海報	第 11 頁
10. 總結, 建議, 反思, 感想	第 12 頁
11. 學生自評表	第 13 頁
12. 同儕互評表	第 14 頁
13. 教師評語	第 19 頁
14. 訪問小貼士	第 21 頁
15. 附錄：「綠色生活」問卷	第 22 頁

主題網

運用主題網，可以幫助我們整理思路，決定研習的方向。



研習內容

我們可以運用「六何法」，想想研習的問題，以確立研習的內容與方向。

提問方式	問題舉例
何人 (Who)	<ul style="list-style-type: none">◇ 誰人實行綠色生活？◇ 每一個人都要實行綠色生活。
為何 (Why)	<ul style="list-style-type: none">◇ 為甚麼我們要實行綠色生活？◇ 因為地球的資源有限，所以要減少浪費。
何時 (When)	<ul style="list-style-type: none">◇ 我們在甚麼時候實行綠色生活？◇ 我們在日常生活中實行綠色生活。
何事 (What)	<ul style="list-style-type: none">◇ 我們可以實行哪些綠色生活？◇ 我們可以實行關於衣食住行和環保教育這五方面的綠色生活。
何地 (Where)	<ul style="list-style-type: none">◇ 我們可以在哪裏進行？◇ 我們可以在任何地方都進行綠色生活。
如何 (How)	<ul style="list-style-type: none">◇ 怎樣實踐綠色生活？◇ 要實踐綠色生活其實很簡單，只要不浪費，盡量把物品再用就可以了。

綠色生活-「我的生活有多『綠』？」

你同意下列句子的描述嗎？同意的，在 加 ✓；不同意的加 ×。完成後，計算總分，看看自己的生活有多「綠」。

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1. 我不吃 / 少吃急凍食品。 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我每餐也會把全部食物吃光，不會浪費。 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我不吃 / 少吃罐頭和其他加工食品。 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我常常吃新鮮的食品。 | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我會買散裝食物，不買 / 少買預先包裝的食品。 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6. 我多在家裏吃飯，少上餐廳。 | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我多吃蔬果，少吃肉類。 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 8. 我會把用不上的東西轉贈有需要的朋友。 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 9. 我用手帕，不用紙巾。 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 10. 我只會用可再用的食具，不用即棄的食具。 | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我會把垃圾分類，並送到回收站。 | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我會在紙張兩面書寫，不會只書寫一面便丟棄。 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 13. 我喜歡到郊外多於逛商場。 | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我喜歡淋浴，不喜歡浸浴。 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 15. 離開房間時，我會馬上關燈。 | <input type="checkbox"/> |
| 16. 如目的地不遠，我會步行，不乘坐交通工具。 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 17. 我曾利用舊物料自製玩具、禮物或賀卡。 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 18. 我會把不合身的衣物轉贈他人，也會穿着別人的舊衣物。 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 19. 我不會購買過多衣物。 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 20. 我多穿着自然纖維製成的衣物，如棉汗衣或羊毛衣等。 | <input checked="" type="checkbox"/> |

每個 ✓ 有 1 分，我共有 **11** 分。

評分：

18-20 分：非常「綠色」；11-17 分：十分「綠色」；10 分或以下：不夠「綠色」

綠色生活-食 「零食調查員」

調查三種你喜愛的零食，然後翻查資料，找出其中的不健康成分，完成下表。

零食的名稱：紫菜 種類：蔬果類

零食的成分：紫菜 棕櫚油, 鹽, 胡椒粉和調味劑

※ 圈出不健康成分

零食的名稱：薯片 種類：五穀類

零食的成分：馬鈴薯, 植物油, 燒烤味調味料, 麥芽糊精, 食用鹽, 香辛料,

調味料, 糖, 抗結劑, 水解植蛋白, 乳清粉, 色素, 抗氧化劑

※ 圈出不健康成分

零食的名稱：芒果乾 種類：蔬果類

零食的成分：芒果 糖 麥芽 鹽 蘋果酸

※ 圈出不健康成分

綠色生活-食「成分看清楚」

到超級市場進行調查，分別找出以下兩個類別的5種食物，並記錄它們的名稱和品牌，然後回答問題。

含有添加劑的食物

1. 杯麪 -- 合味道
2. 雞肉腸 -- 廚師牌
3. 啫喱 -- 羅拔臣
4. 雪糕 -- 牛奶公司
5. 餅乾 -- 樂天熊仔餅

常用的食物添加劑
防腐劑 抗氧化劑
甜味劑 染色料
增味劑 增稠劑
乳化劑

不含添加劑的食物

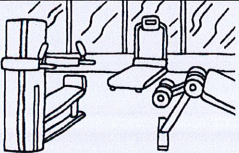

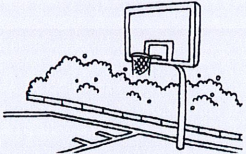

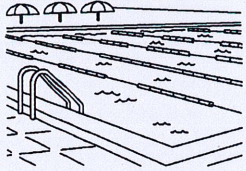

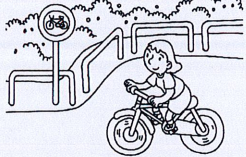
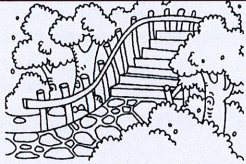
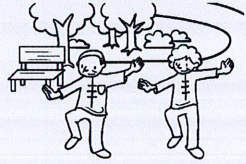

1. 水果 -- 新奇士
2. 蜂蜜 -- 香港寶生園蜂場
3. 鮮豆漿 -- 維記
4. 糙米紅米飯 -- 點點綠
5. 新鮮肉類 -- 五豐行

根據以上結果，你認為怎樣的飲食習慣較健康？為甚麼？

我認為食用不含添加劑的食物較健康安全，因為食用這些含添加劑的食物會增加患病的風險，不利生長發育，而且影響身體健康。

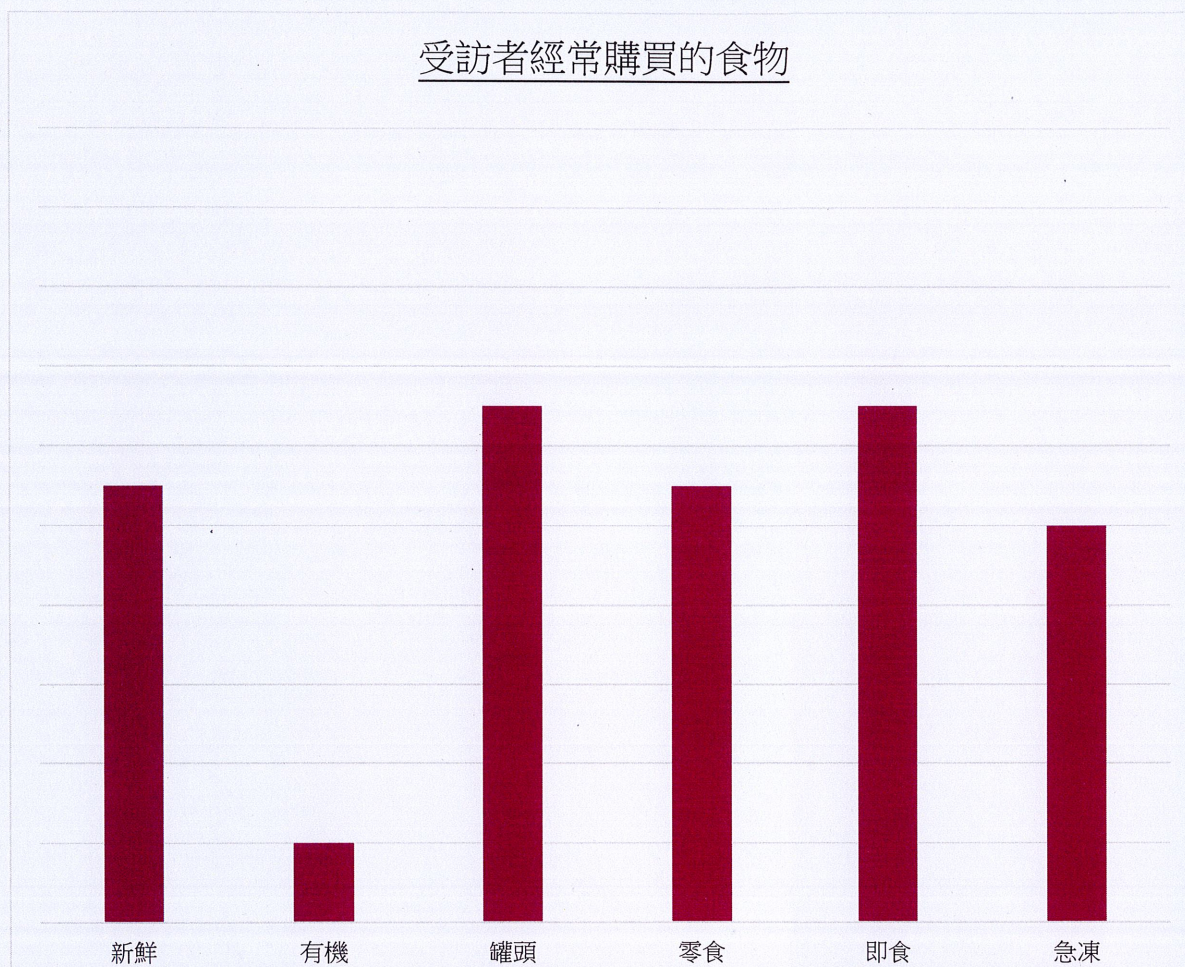
綠色生活-住/行「運動設施在哪裏？」

進行社區考察，找出區內的運動設施或場地，完成下表。

設施/場地	位置	是否足夠? (用✓或×表示)	原因
 健身設施	新都會廣場- PHYSICAL 恆景商場健身室		因為區內只有兩所，而且是要付費用的。
 運動場	葵涌運動場 林士德運動場		因為區內只有兩個運動場。
 泳池	葵盛村		因為幾個公共屋村共用一個泳池。
 單車徑	區內沒有單車徑	×	因為區內完全沒有，最近的要到青衣區。
 行山徑	區內沒有行山徑	×	因為區內完全沒有行山徑，最近的要到青衣區。
 空地 (做早操、跳舞等活動)	葵涌運動場		因為每個屋村都有各自的空地可供居民享用。
其他：沙灘排球場 _____	葵涌運動場		因為現時不是太流行。

「綠色生活」調查報告《一》問卷調查

從問卷調查中選兩條題目作統計和分析。



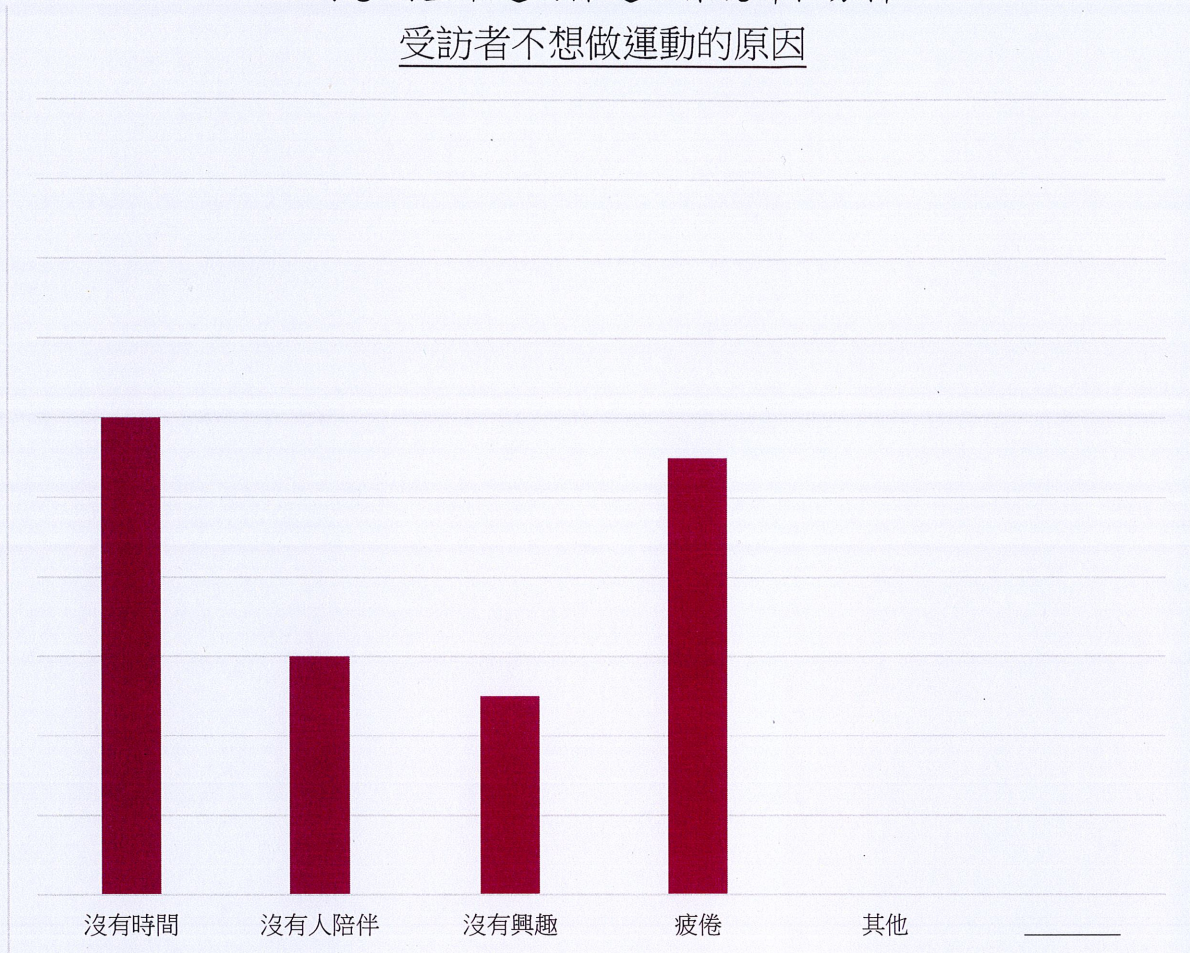
根據調查結果，我們發現：

我們發現有機食品比較少人購買，原因可能價錢比較昂貴，而且較少地方可以選購；至於其他總類食物的購買情況大致相同。

「綠色生活」調查報告《一》問卷調查

從問卷調查中選兩條題目作統計和分析。

受訪者不想做運動的原因



根據調查結果，我們發現：

大部份受訪者都不想做運動，最主要的原因是没有時間。這可能與他們的工作時間有關；由於工時過長，以致疲倦，沒有興趣找朋友一起做運動。

「綠色生活」調查報告《二》訪問

整理訪問結果，並與組員討論，回答以下問題。

1. 受訪者的飲食習慣健康嗎？為甚麼？

大部分受訪者的飲食習慣都不太健康，因為大部分受訪者都偏向經常出外用膳，而且購買的食物多數係高鹽，而且含有添加劑。

2. 受訪者對食物添加劑的認識足夠嗎？為甚麼？

他們對食物添加劑的認識都不夠，因為他們大部分都不知道什麼是食物添加劑。

3. 怎樣根據「綠色飲食」的理念改善他們的健康？

根據「綠色飲食」的理念，我們可以從食品和餐飲的安全、節能和環保這幾方面去改善他們的健康。

4. 他們的運動習慣是怎樣的？試略述。

他們大部分都沒有做運動的習慣，大部分受訪者都選擇不做運動。

5. 他們不想做運動的主要原因是甚麼？試建議改善方法。

他們不做運動的主要原因是「沒有時間」，我們建議改善的方法，是鼓勵他們以行樓梯取代乘搭扶手電梯或升降機。

6. 他們認為區內的運動設施或場地足夠嗎？他們有甚麼建議？

他們認為區內的運動設施及場地不足夠，我們建議他們可以在家中或工作間多做簡單的伸展運動來改善健康。

「綠色生活」海報

設計宣傳「綠色生活」的海報

綠色生活



總結

地球的資源很快便耗盡了，所以我們要身體力行，實踐綠色生活來保護我們唯一的家園 - 地球。

建議

我們運用「六何法」和「主題網」，確立了實踐「綠色生活」的方向，我們建議「綠色生活」應從衣、食、住、行和環保教育這五大方向去實踐。

反思(可以改善的地方)

透過訪問調查，我們認為如果要實踐「綠色生活」，我們必須改善我們的飲食和運動習慣，才能改善我們的健康。

感想

經過這次專題研習，我們最喜愛的就是問卷調查這部分，我們幾位同學都合作得很愉快，我們分工合作，互相幫助，最終能順利完成專題研習報告，過程十分難忘。