

「新食尚」——救地球？

在 10 月 10 日由華懋集團舉辦的「第三屆可持續發展雙年研討會」(Chinachem Sustainable Development Conference 2014) 上，我得著幾個驚喜，首先從 Dr. Linda Friedland 以“Sustainability, Health & the Future of our World” 為主題的演講中認識了環保組織「聚思」。

「聚思」，是一個中美合作清潔能源組織 (Join US China Collaboration on Clean Energy, JUCCCE)，於 2007 年在麻省理工學院中國未來能源論壇的第一次清潔能源方面公共對話後成立。其目標是通過國際合作促進中國的綠色化進程，並致力於推動能源生成和使用方式發生系統性的變革。該組織進行了許多有意義的活動，能夠帶給人們一些啟示。

「和悅夢想」新生活規範行動

「聚思」提出了在中國塑造時尚與可持續發展並行的生活模式，在提高生活水平的同時並不增加能源消耗。使大眾重新樹立正確合理的消費理念，結合文化影響、媒體推廣，重塑社會規範，打造綠色生活，減輕對世界資源造成的影響。

執行上，通過諮詢、培訓、研討會和論壇等形式，協助中國政府，尤其是地方政府研究、制定相應的公共政策，激勵、引導和扶植新能源的開發和運用，約束、鼓勵和推動中國民眾、特別針對那些快速壯大的中產階層，充分發揮政府的指導作用。

1. 低碳消費

綠色行動並非只是口號，其實，每個人，每一天，每個小習慣的改變，都可以為保護環境作出切實的貢獻。其項目之一就是打造中國的綠色生活方式，塑造新一代綠色先鋒，推廣綠色健康生活理念。

2. 社區教育行動

該組織發動學生、中國未來的決策者、媒體和具有影響力的人一起推動綠色革命，已為中國 7 個城市的學生和社區，發放約 13 萬個節能燈泡。他們幫助地方教育部門創建針對城市小學低年級學生的環保課程，利用寓教於樂的方法，用名人、專家、孩童演繹的短片視頻，設立全面節能、可持續發展的課程。

3. 塑造綠色先鋒行動

通過媒體和打造名人楷模幫助消費者建立綠色消費意識是他們另一行動。在 2010 年，環保問題登上了所有的頂級消費類雜誌話題排行榜或者是封面。他們培訓了 1 位女演員、1 位名模和 1 位歌手在中國開展綠色宣傳。迄今為止，通過中國主要消費雜誌的特色報道廣為宣傳「綠色化」理念，「綠色化」消費觀念已經影響了超過 2000 萬群眾。

4. 綠色學校展示行動

2010 年，「聚思」連同 9 個世博展館、多家配套服務公司、數名志願者以及一家位於上海的私立學校通過共同努力，詮釋了「再生」環保理念——本來就要被扔進垃圾堆填區的世博場館建築材料被用來建設一個上海高中寄宿學校。這個案例有效地將「重複

使用」的環保理念，+真正植入學生的學習生活當中，說明了如何通過協調工作，克服「常規經營」的標準壁壘，創造系統性變革，更成為地方政府針對大型活動的政策建議之基礎。這是一個通過多家獨立權益相關企業的共同努力，使可持續發展創新舉措得以實現的過程。

5. 「聚思·和悅社區」公益大賽

在推廣一系列環保活動的同時，組織聯同大學合作，舉辦些公益性質的比賽。致力推廣社區公民的社交平台，要求參賽者需要為社區提供熱點問題的解決方案。

「新食尚」(A New Way to Eat)

為了解決營養不良和糧食短缺的問題，組織又發起合作聯盟倡導一種新的飲食方式：「對人們有益又對地球有益 (good for you and good for the planet)」，結合營養、可持續生長的食物及與文化關聯的飲食習慣。其目標是**改變校園教材並改變午餐菜單**。

1.現代社會，快速變化的飲食、較少的身體鍛煉等因素，威脅著國民的整體健康水平的提升：面對人口壓力，地球資源日漸枯竭，肉類消費不斷上升，不良的飲食習慣導致肥胖症和糖尿病上升，我們需要一種**新的飲食文化**，而營養健康教育是**減慢肥胖、糖尿病**等病發機率的一個有效手段。

2.**結合營養和農業的可持續發展**：在青少年層推廣健康生活、可持續的飲食習慣是一條必行之路。針對小學生的互動課程和教學雜誌，提供美味健康的學校餐，這些都是重要的手法。

3.我們在日常飲食方面亦應注意食物多樣化、飲食均衡，保持血液糖分含量合理，瞭解合理的食物量、避免飲食過飽，配合一份健康早餐，明白「真」的食物才對身體好、**遠離加工食品**。

4.食用對環境有益的海產品，少量的牛肉和奶製品消費，**盡可能購買本地應季的食物**，**減少食物浪費**。都是對環境有益的飲食習慣。

香港人可以借鑒其理念，積極將新的飲食習慣本土化，加強推廣、持之以恆，現代人的飲食習慣定必更健康，而且能達至環保和可持續性啊。社會定必健康環保化。

黃譚智媛 醫生
香港地球之友主席