



保良局北潭涌渡假營 保良局賽馬會大棠渡假村 第一期

編輯 撰稿及校對

保良局渡假營環保組

今期內容

2 能源減廢你要知

3 環保高爾夫球車

4-5 動植物研究室-雀鳥篇

6 食GREEN D

7 環保有法-雞蛋盆栽DIY

8 環保活動概覽



能源減廢你要知



過往級別標準的能源標籤

在現有評級標準下，過往型號的現有能源效益級別可能有別於其原來級別。

在現有評級標準下，參考編號會加上 "U1-" 作為識別。
例子：
過往評級標準參考編號：C080123
現有評級標準參考編號：U1-C080123



現有級別標準下同一型號的能源標籤

由2015年11月25日起市面上的冷氣機、冷凍器具及洗衣機的都必須要貼有「U1能源效益標籤」。現行評級標準與舊有評級標準相比更為嚴格，在評級標準下的1級能源標籤可能會變成2級。那我們可以怎麼分辨新舊的能源效益標籤呢？就是查看他的能源效益參考編號了，舊的能源效益參考編號冷氣機、冷凍器具及洗衣機的首個字母分別為「C」、「R」、「W」，但在現有評級標準下則會在前面加上U1！

提各位綠色營友，具能源效益的產品消耗較少能源，有助保護環境，也可為用戶節省金錢。有關評級標準提升後三類產品節省能源的百分比如下：

	空調機		冷凍器具	洗衣機
	窗口式空調機	分體式空調機		
第一級較第三級 節能百分比	11%	36%	41%	23%
第一級較第五級 節能百分比	25%	61%	97%	48%

環保高爾夫球車

為了令香港變成一個綠色都市，近年香港政府大力推廣使用電動車。電動車有別於傳統汽車，行駛過程中不會產生任何溫室氣體，使用電動車有助改善路邊空氣質素，大大減低溫室氣體的排放。截至2016年1月底，香港已有4,464部電動車在路面行走。

保良局兩個營地於本年初也正式引入太陽能高爾夫球車。環保高爾夫球車主要依靠太陽能為電池充電，車頂上的太陽能光伏板吸收充足的光能後，便會轉化為電能驅動電動高爾夫球車。

營地環保高爾夫球車為營友提供導賞及接送服務。營友不但能體驗到暢遊的樂趣，更可以認識到環保高爾夫球車背後的再生能源概念。



營友可以如何乘坐環保高爾夫球車？

大棠渡假村面積廣闊，行動不便的營友可於大棠渡假村辦事處查詢環保高爾夫球車服務。長者如想一試環保高爾夫球車，可於入營前預約大棠村的再生能源導賞或樹木導賞，環繞營地觀賞大自然景色。（以上活動本村保留一切的權利，可隨時不經通知而更改。）

備註：營地高爾夫球車每次最多只可乘載3名營友，詳情請致電2478-1332向營地職員查詢。



兩營均設有2個
電動車充電位，
歡迎大家使用！

雀鳥篇

保良局兩營地分別處於山林地區及河岸位置，吸引了不同「林鳥」和濕地中的「水鳥」棲息。另外，根據鳥類的遷徙習性也可以分為留鳥(留在本地生活的鳥類)、候鳥(在不同季節會來香港生活的鳥類)、遷徙鳥(以香港為中途站的鳥類)同偶見鳥(偶已會在香港看見的鳥類)。以下介紹八種可在北潭涌和大棠營地看到的鳥類，你們下次到訪營地時，不妨試試尋找牠們蹤影！

北潭涌的水鳥

水鳥泛指在水邊生活覓食的鳥類。他們大多都長有長腳，方便牠們涉水而行，捕捉水中的魚、蝦、沙蟲及其他微生物。每年冬天，很多水鳥都會專程從西伯利亞、蒙古及中國東北到訪香港度冬。北潭涌處於河口位置，也不難發現居留在港的水鳥。



名 大白鷺
學名 Ardea alba
英文名稱 Great Egret
攝 呂德恆

香港常見的大型鷺鳥及候鳥，全身白色，長有黃嘴黑腳，喜歡佇立於濕地淺水區覓食，主要捕食魚類。

名 小白鷺
學名 Egretta garzetta
英文名稱 Little Egret
攝 何萬邦

香港常見的候鳥，人們常把牠與大白鷺混淆，小白鷺體型較小，長有黑色的嘴和長腿，腳掌為黃色，像穿了黃色襪子一樣，常在河岸及泥灘覓食各式魚蝦。



名 蒼鷺
學名 Ardea cinerea
英文名稱 Grey Heron
攝 葉大雄

香港常見的冬候鳥，也是在香港唯一一種灰色的大型鷺鳥。生性較孤癖，愛單獨在不同的濕地獵食魚、蛙及大型昆蟲。

名 夜鷺
學名 Nycticorax Nycticorax
英文名稱 Black-crowned Night Heron
攝 李佩玲

香港常見的留鳥，從夜鷺的英文名"Black-crowned Night Heron"可見，牠有深灰藍色的頭頂及背部。別以為夜鷺只在夜間出沒，你們不如試試在日間尋找牠的蹤影？



大棠的林鳥

林鳥指叢林中活動的鳥類，身形輕巧細小，色彩鮮艷奪目，個性活潑好動，市區為人熟悉的樹麻雀也屬於林鳥的一種。由於渡假村位於森林，所以絕大多數看到的為林鳥。



名 叉尾太陽鳥
學名 *Aethopyga christinae*
英文名稱 Fork-tailed Sunbird

常於花間覓食，鳴聲高音響亮。四月至六月間繁殖，巢是一團球狀的草，築於樹上。

名 黑領椋鳥
學名 *Sturnus nigricollis*
英文名稱 Black-collared Starling

香港的留鳥，叫聲為響亮的笛聲，會吃農作物，所以被認為是一種害鳥。



名 西伯利亞石鵲
學名 *Saxicola maurus*
英文名稱 Siberian Stonechat

香港的冬候鳥，常見於每年的九月至第二年的四月，叫音為清脆的「即…即…」聲，如同石頭相互碰撞的聲音。

名 紅脇藍尾鶇
學名 *Tarsiger cyanurus*
英文名稱 Red-flanked Bluetail

香港的冬候鳥，主要食物為小昆蟲，在覓食時會先將食物存於體內的食囊中，然後在空餘時間才反芻。



通菜粒炒肉碎

大家在吃通菜的時候喜歡吃通菜的梗嗎？有些人會把部份的通菜梗去掉，因為覺得已變老不好吃，但是其實它們也可以製作成很好吃的通菜粒炒肉碎，這菜式既可以善用食材的每個部份，既減少產生廚餘，更是色香味俱全。



材料：

通菜梗(於1斤通菜中切出適量即可)

免治豬肉80克

紹興酒2茶匙

豉油2湯匙

鹽2茶匙

糖2湯匙

蒜頭8瓣

辣椒醬(隨意)

做法

- 把通菜洗淨及將通菜梗切粒，並把蒜頭切碎。
- 混合豉油、鹽、糖及辣椒醬，備用。
- 以中高火燒熱油鑊，把豬肉煮2分鐘後，加入紹興酒，備用。
- 再加入油以中高火燒熱，爆香蒜蓉，放入通菜梗炒3分鐘，然後加入豬肉回鑊兜炒1分鐘。
- 加入辣椒醬拌勻，即成！

雞蛋盆栽DIY



你知道雞蛋殼除了可以施肥，還可以當作花盆用嗎？雞蛋殼雖然看似脆弱易裂，但只要破開蛋殼時花少許心思，你便可利用它來製作一個精緻的蛋殼盆栽，當作家中擺設或禮物送給好友。能夠看著自己栽種的幼苗一天一天長大，心情也舒暢不少呢！大家不妨試製作一個蛋殼盆栽，為家中增添生氣吧！

製作方法



1. 首先用一把牛油刀沿著蛋殼上半部分細心敲破蛋殼，小心用手取走蛋殼上半部分，把蛋液倒進湯留作煮饅或製作甜品用。(注意：蛋液倒出後建議放進雪櫃保存並盡早使用，以防品質變壞。)

4. 如每一個蛋殼都放了不同的種子，建議在蛋殼上用筆畫上記號以作區分。



2. 記謹不要扔掉雞蛋盒，所有蛋殼清空後洗淨晾在雞蛋盒上待乾。

3. 在每一個蛋殼倒一小匙有機泥，灑上種子，再用少許泥土覆蓋種子，淋上水並放在陽光充裕的地方等待發芽。如不喜歡用種子培植，也可選擇把已培植好的幼苗移植到蛋殼中。



5. 蛋殼花盆為種子提供了養分，植物經過5-10日培養後會開始發芽，只要悉心栽培，定時淋水，保持土壤濕潤，它就會變成一棵美麗的蛋殼盆栽了。

其實只要運用少許創意，很多看似無用的物件都可化為一件精緻的藝術品。除了雞蛋盆栽，你又想到其他廢物利用的例子嗎？

環保活動概覽

活動	內容及時間
環保小手互 (北潭涌渡假營及大棠渡假村)	利用一些對環境友善的物資，製作一些小手互，有輕黏土小手互及環保皮革小手互可供大家參與。 需時約 45分鐘
再生能源設施導覽 (北潭涌渡假營及大棠渡假村)	能源危機，迫在眉睫，當務之急就係要學習更多有關能源的知識，渡假村提供了一系列的再生能源設施供大家學習之用，有興趣的營友務必參加。 需時約 1 - 1.25小時
林木生態導賞 (大棠渡假村)	跟隨導賞員的腳步，以輕鬆及愉快的心情學習各種動植物的習性，並了解保育大自然的重要。 需時約 1 - 1.25小時
夜行生態探索 (大棠渡假村)	在伸手不見五指的情況下，跟隨導賞員的指示，踏入大棠的黑夜，發掘在白天不能發現的可愛生物。 需時約 1 - 1.25小時
獨木舟河岸生態導賞 (北潭涌渡假營)	由經驗導師帶領下一邊泛舟，一邊欣賞附近的河岸生態。在青山綠水、藍天白雲下，以全新的角度去體驗和認識河岸的動植物，享受大自然的奇妙。 需時約 3小時
地質保育大長征 (北潭涌渡假營)	由導師帶領大家參觀糧船灣景區的萬宜水庫東壩，欣賞獨特的地質景觀。透過導賞員的專業講解，可認識到香港獨特的地理面貌、火山岩的特別節理和形成過程，過程中更可了解香港的地質史。 需時約 3小時
紅樹木趣味全接觸 (北潭涌渡假營)	讓我們走進紅樹林教育區，一起認識香港紅樹品種和它們如何逆境求存。有機會更可以看到招潮蟹和彈塗魚與我們招手見面呢！ 需時約 1.5小時

以上活動費用全免，報名方法為填妥有關表格後，請以電郵或傳真至營地日後活動更加精彩，敬請密切留意！

聯絡及查詢：

北潭涌渡假營：
電話：2792-4302
傳真：2792-0917

賽馬會大棠渡假村：
電話：2478-1332
傳真：2442-3869

網頁：<http://www.poleungkuk.org.hk/environmental-protection-camp/green-activities-in-camp.html>

