

# 綠色生活 自己親手打造

說到環保，總離不開「綠色生活」的態度，只是口講容易，到要實踐的時候，不時受到嫌麻煩的心態影響，對環保不了了之。要過綠色生活是否那麼難？從生活細節入手，一步步地養成習慣，絕非天方夜譚的事。無論是家居還是工作間，甚至是商舖，必定需要燈光照明，選用環保照明燈具有助減省不必要的浪費。即便是日常生活的衣食住行，抱着減少浪費的態度，哼着愛護大自然的歌，都能讓你重投綠色生活懷抱。與其想着做時會有多困難，不如先行實踐減省麻煩。

文、攝：香港文匯報實習記者 余秋婷、盧寶迪  
部分圖片由主辦單位提供

## 環保燈具造就時尚家居

全球升溫、冰川溶化、部分生物瀕臨絕種……這一切似乎遠在天邊，作為一個小小的市民，我們可以怎樣呢？看似無能為力，其實我們都可以出一份綿力——節能，雖是綿力，卻能集腋成裘之效。環保生活可以簡單從日常照明入手，如將家居傳統照明燈膽，轉用節能照明燈具，可節省高達80%電力。只要配合設計，同時可以打造時尚的家居環境。

### 燈膽「貴買平用」 打造時尚家居

當大家選擇燈具的時候，相信會考慮價錢和耗電量，講究節能效益，大家可以從耗電量方面比較，市面上的燈膽主要有三款：鎢絲膽、慳電膽、LED燈膽，LED燈膽的耗電量最低，最能達到節能的結果。很多人都認為LED燈膽的價格昂貴而不選購，事實上，LED燈膽的價格是鎢絲膽價格的三十倍或者慳電膽價格的七倍。不過如果按照燈膽的更換次數和耗電量計算，在貴買平用的原則下，LED燈膽則便宜五倍之多，是大家節能的首選。

要過環保綠色生活不一定要犧牲舒適生活，只要大家在設置燈具的時候多加配合，同樣可以講究環保，同時打造充滿格調的家居環境。時下流行利用不同的燈光製造浪漫時尚氣氛，選用燈膽的時候，我們需要留意燈膽的流明(lm)，流明越高，光亮度越高，當然耗電量也越高。我們可以按照不同的房間，安裝不同流明的燈膽，一般情況之下，只需要400流明的燈光；閱讀情況下，則需要800流明的燈光；而精細工作情況下，例如：製作模型、維修鐘錶等，就要有1600流明的燈光。選用流明度較低的燈具感覺柔和，可以增添房間的溫暖感。

如果大家想了解如何利用環保燈具打造時尚家居，可參加由中華電力公司舉辦的「點亮綠色生活時尚節能照明展」。

展覽日期：  
即日起至9月30日止。  
中心開放時間：  
星期一至日上午11時至晚上7時  
(公眾假期除外)  
導賞團及工作坊時間：  
星期六或日下午2時30分至4時

### 專題工作坊：

除了專業導賞外，更附設專題講座，讓大家了解家居及大廈節能照明最新科技發展及應用，提升生活質素。詳情及報名方法可登入 <https://www.clponline.com.hk/eoevent> 或致電 2678 6414查詢。



■使用柔和燈光令室內氣氛更舒適。



■環保照明亦能配合家居室內設計。



■使用重點照明環保燈具，耗電和產生的熱量都比傳統燈具為低。

## 環保照明突顯產品設計

環保與美感的距離不是想像中那樣遙遠，如環保燈泡既有其環保效用，也具照明及額外的「增值」功用。室內設計師廖奕權深明新一代節能照明產品集美觀與低耗能於一身的優勢，從事大小不同的家居及商業室內設計，當中也會向客戶介紹環保燈泡。縱然成本較高而令不少商家變得審慎，他指近年無論是商住都多用了環保燈膽。「有不少品牌為了建立良好的企業形象，都願意選用。而住客對環保也有要求，特別是家裡成員有小朋友，就顯得非常支持。」如他早前便利用環保照明來突顯內衣產品，透過雀籠設計，加上燈光位置與角度的照射，光與暗的對比及陰影的襯托，正好突出內衣的線條美感，為店舖燈光設計帶來新意。

廖奕權選用的燈當中有曼佳美新推出的LED MR16反射燈，發出引人注目的重點照明和聚光效果，產生的熱量較



■環保燈具配合設計突顯產品優點。



■室內設計師廖奕權。

低，以及不會發放紫外線、紅外線或刺眼強光。其他選用的LED燈飾既是受光均勻，也不刺眼，適合店舖燈光設計，既可以窄角光束突顯推廣商品，還可以輕柔的泛光營造環境氛圍。據曼佳美高級商務經理朱聰河介紹，其LED燈所產生的熱量，是石英燈產生熱量的三分之一。既達到節能效果，也能於照明時減低對陳列品的傷害。對商用客戶的影響尤為重要。「LED燈與傳統鹵素燈的最大分別，在於LED燈更加節能環保，釋放極少熱量，可以有效減低冷氣使用量，降低零售行業的營運成本。」

對於LED燈比慳電膽優勢之處，廖奕權指前者既省電兼做短時間顯現所需色溫，可選的色溫也較多，他指慳電膽需開着長約10分鐘的時間，才能顯現所需的色溫。

## 從音樂感受自然氛圍

實踐綠色生活真的沒有那麼困難或麻煩嗎？也許伴着歌手哼唱，就能時刻提醒你緊記環保的重要，加上易於實行的小貼士，肯定能讓你過着有意義的綠色生活。說的是由滿窩青少年中心舉辦的綠色生活民歌音樂會，邀請不同民歌歌手和環保團體綠領行動合作，以民歌宣揚綠色大自然。在音樂會裡除了有歌手及樂隊演唱以綠色生活、大自然及環保為題的歌曲，向大家宣揚綠色生活的訊息外，還包括有機種植介紹的導賞，綠色生活講座、利用廚餘作即場示範，環保用品攤位展覽。

參與演出的有二人組合糖兄妹，當中糖妹直言希望透過音樂履行環保的責任。除了跟其他合作參與環保活動的團體創作具環保訊息的歌曲外，即使舉行歌迷會，也會盡可能顧及環保，呼籲Fans不要帶着螢光棒，也會計算所需的電量和碳排放量，並且多在其他地方植樹，減低對大自然的傷害。她說這也有賴所屬公司和老闆都奉行環保原則。「派台碟的包裝是紙套而不是CD碟盒，老闆和員工都很環保，列印文件也會用環保紙。看着他們有如提醒自已，如帶備毛巾以減少使用紙巾。」

「歌手應盡責任，畢竟多人認識，責任也大，好應該傳遞正面訊息。我覺得理想的綠色生活，是每人都要有綠色生活的意識，所以教育很重要，哪怕所做的是小事情，都會為環保出一分力，從生活入



■綠領行動高級項目主任葉翠雯。



■家庭主婦利用豆渣、西蘭花莖等材料做出來的「七惜花」。



■糖兄妹唱歌之餘亦身體力行實踐環保。

手，關掉不用的燈，減少生活中產生的廢物，做好垃圾分類。」到過台灣和日本的糖妹，認為兩地都大力推動環保發展。「日本的旅館在晚上會把部分燈關掉，而台灣的民居有聲控燈，可減省所耗電力，也有租車服務，香港路窄確實不易實行，不過大家可多搭乘公共交通工具。」

### 實踐3R原則

減少浪費是實踐綠色生活的重要部分。綠領行動高級項目主任葉翠雯指，現時每日棄置於堆填區的廚餘有3280公噸，利用廚餘十分重要。早前該機構亦已從新西蘭引入處理廚餘的Bokashi菌，利用發酵原理解解廚餘，可作為植物的肥料，現時約有400戶使用。此外，她指利用平日剩下的「菜頭菜尾」也能烹調出美味的菜式。「在音樂會當日會有街坊即場示範烹調菜式「七惜花」，如西蘭花莖、豆渣也可成為食材。」

要做到環保，葉翠雯說生活中無論在衣食住行上都應奉行3R原則：Reduce、Reuse and Recycle（減廢、重用和循環再用）。「購物前先考慮清楚是否真的要買，是否重要等，購物時最好使用環保袋，減少使用膠袋。當然，教育也很重要，不只是家長教小朋友，其實在街上有時會看到小朋友提醒家長帶備購物袋，類似的提點見過不少。」

綠色生活民歌音樂會  
日期：7月9日(下午2時半至6時半)  
地點：香港仔大道116號滿窩青少年中心

## 紀實電影 關注社區達致共融

一套好的電影，除了值得再三欣賞之外，還能使觀賞者有更多思考和啟發，甚至認識自身所處的社區及現況。曾經上映的紀實片《音樂人生》引起觀眾思考教育制度與人生的意義，後來與《歌舞昇平》成為由CNEX與關注綜援檢討聯盟合辦的「盛世·倒影——CNEX關注綜援社區巡展」(下簡稱「巡展」)的放映電影之一，在本地各大學及社區播放，引來坊間不少迴響。紀實電影的影響力，也正在一浪接一浪地擴張，暫訂會在9月放映的有新加入的作品——內容涉及本地貧窮問題的《見窮不見貧》。

### 電影關注社會深層次問題

紀實電影《見窮不見貧》由獨立電影導演陳浩倫執導，他說構思源於他之前已製作關於貧窮的同名通識科教材套，當中涉及6種與貧窮有關的處境，即新移民、老人、單親家庭、婦女、兒童和在職貧窮，包括訪問相關的街坊，探究貧窮問題及其他相關的社會因素。現在則拍成近半小時的紀實片，希望能更具體地帶出本地深層次的問題。

「每當說到貧窮成因或幫助貧窮階層的政策，如主流傳媒所言，很多時都流於理論化。其實很多老

師都想帶學生去看看，讓學生認識貧窮人士的處境。這次拍攝是把紀錄片加上劇情，有着完整的故事，可說是第二波的創作。」

電影內容講述中學生袁柏軒因應新高中學制，要準備3年制探究式研究計劃。家境清貧的他，對本土貧窮人狀況很有共鳴，而且對政府派發6,000元持相當保留態度。他一直想透過功課走訪不同的社區分享貧窮人的故事，可是在學校沒有找到知音。不同社會階層背景的學生，對社會問題的認知非常不同，即使要體會貧窮人的處境，在學生之間也難培養這種關愛的態度。老師鼓勵同學到天水圍天光墟探訪，怎料袁柏軒在天水圍攝得的片段又再引發新一輪激辯。

在實況的基礎上加入主角的劇情元素，陳浩倫指這次製作為docudrama(劇情式紀錄片)。「畢竟有時居民在現場拍攝時未必能表達心中所想，或不習慣被問。他們少有機會表達自己的意見，有的更會問我們可否這樣說云云。」他坦言在過程中為求能夠清楚表達訊息，在考慮藝術形式上作過多次思考，包括如何拍攝，如何呈現真實及表達所需的內容等。

巡展把具社會意義的電影帶到社區及大專院校，可說是以電影來打破社會上不同階層的隔閡。CNEX基金會項目助理梁麗敏表示，電影是一個很好的媒介讓人接觸社會議題，這次與關注綜援合作，在不同地方包括屋邨和大學巡迴放映。「大學生藉着電影對社會真實處境有更多了解，像是與另一社會階層作對話，街坊也能從中認識自己的處境和相關社會議題。」

### 借助電影拉近社群距離

陳浩倫指主角在拍攝期間也意識到自己的貧窮處境。「到天水圍接觸天光墟小販時，發現很多失業的中年人其實都有技能，其中一個被訪者是一個以往在工廠工作，現在賣毛巾的小販，雖然有手藝，但因眼疾而失業。那個小販說也想像生計維生，不想靠別人。學生發現原來不只是他的家人是這樣，其他人也有相似的遭遇，令他思



■自左起：CNEX基金會項目助理梁麗敏、獨立電影導演陳浩倫和關注綜援檢討聯盟組織幹事李大成。



■早前巡展在蘇屋邨放映電影。(CNEX提供)

考更多，為何有工作能力和經驗的人也會這樣貧窮。」

關注綜援檢討聯盟組織幹事李大成指每次放映後都會安排討論，「觀眾看過人家的故事再討論，無疑是有着抗衡主流論述標籤作用，重新詮釋自己的處境。」早前曾在水圍的屋邨裡放映關於低下階層的紀實片《歌舞昇平》，不少居民也有共鳴。「有的說比電視台播的更好看和真實，他們覺得真的能反映他們的處境，有人能表達出他們的景況。」陳浩倫說那次放映讓天水圍的街坊明白到自己並非孤獨，也有其他人面對相同處境，凝聚社區力量。他還指有些居民會問他會否把這次拍攝的紀實片在區內放映，「他們聽到會在區內放映後都顯得很開心。」怪不得巡展能夠獲得支持入選「Love Ideas Love HK集思公益計劃」了。

文、攝：盧寶迪