



2012世界善用食水日

食水與糧食的保障



節約能源、減少使用膠袋、低碳生活——香港人的環保意識在過去十年愈見提升。若說到在日常生活申節約用水，大部分人或會馬上想到從洗澡、飲用、清潔及煮食方面着手。這個方向無疑是正確的，但這些用水全都只是肉眼可見的水，背後尚有我們可能忽略了的隱藏水量(稱為虛擬水)。水務署繼向中小學派發節水教材、分階段實施用水效益標籤計劃及推出多個節約用水比賽後，今天聯同全球各地於世界善用食水日，一同呼籲公眾加強節約用水，特別是提高市民對虛擬水的認識。藉着今年世界善用食水日的主題——「食水與糧食的保障」，就讓我們從食水與糧食生產的關係開始探討吧。

甚麼是虛擬水？

你早上喝的一杯咖啡為例。若說你所喝的水不止是220毫升而是140公升，你有何感想？事實上，你消耗的水遠遠超過你所見在杯中的分量。試想想，在沖泡這杯咖啡之前，暫且不提你可能會加入奶和糖，你最低限度需要一些咖啡豆。那麼，這些咖啡豆從何而來呢？自然是有人種植得來的。如何種植呢？當然是必須用水灌溉才能使咖啡豆生長。生產食物或其他貨品的過程中所需要的水量就是虛擬水。

生產我們的糧食究竟需要多少水？

無論是生產來自農作物或是禽畜的食物都需要用水。這些水源自天降的雨水和蘊藏於泥土內的水份，或來自河流、濕地、湖泊和地下水。為畜牧而種植飼料、屠宰過程及製成肉類、牛奶和其他奶類製品的過程中亦需要大量用水。你否想過生產1公斤小麥需耗水1,500公升，而生產1公斤牛肉更需多耗十倍水量？以下的圖像可簡單說明生產1公斤牛肉需要多少水：



你一日「吃掉」多少水？

於世界善用食水日的官方網站內，有不少製造不同食物所耗水量的驚人數字。我們嘗試計算一下，一個人一日共「吃掉」多少水：

食物	製作此項食物所需的水量 ² (公升)	食物	製作此項食物所需的水量 ² (公升)
早餐	1 杯咖啡 140	1 杯茶 35	
	1 塊方糖 10.5	1 個橙 50	
	1 份雞蛋三文治	午餐的用水量： 1,089.5	
	2 片麵包 80	下午茶	1 隻香蕉 70
	1 份牛油 18	下午茶的用水量： 70	
	1 隻雞蛋 135	晚餐	1 碗白飯 (200克) 280
	早餐的用水量： 383.5		雞肉 (150克) 61.5
午餐	蕃茄豬排飯		2 個薯仔 50
	2 隻蕃茄 26		蔬菜 (500克) 97.5
	1 碗白飯 (200克) 280		提子 (100克) 45.5
	豬肉 (150克) 690		1 杯茶 35
	1 杯檸檬茶	晚餐的用水量： 1,123	
	檸檬 (20克) 8.5	一日各餐用水量的總和： 2,666	

雖則不同食物的組合會影響我們每餐的虛擬水總用量，但依左圖所闡述要滿足一個人一日食量的總用水量，相比起香港每人每日平均130公升的食水用量，多了至少20倍。政府統計處及漁農自然護理署的數據分別顯示，本港於2010年共進口了約341,000噸米、646,000噸蔬菜及112,000噸肉類，以滿足本地食品需求。這相當於進口了約1,900百萬立方米的虛擬水，多於每年輸港東江原水總量的兩倍以上。別忘記此數據只計算了以上所提及的三類食品，我們從所有食品中所消耗的虛擬水總量必然非常驚人，有大量食水是消耗了又不為人所注意的。

食水與糧食的保障

或許有人認為世界各處的水災旱災與他們無關。然而，當他們仔細研究水源與糧食生產之間唇齒相依的關係，他們或會重新思量這個課題。聯合國指出，水源匱乏正影響著各大洲及全球四成以上的人口。水源不足限制了農民種植足夠糧食或謀生的能力。根據聯合國兒童基金會的數據，全球有超過一成人口進食以廢水灌溉的農作物，這些廢水極可能含有對身體有害之化學物質及致病機體。另外，氣候變化的潛在影響已造成降雨不均和季節反常，並改變了全球水源供應情況。例如，去年泰國的水災就釀成了稻米失收。

香港的糧食大部分屬於進口，大約有八成來自內地。我們日用飲食所消耗的大量虛擬水，沿着食品供應鏈可知，主要是來自珠江三角洲地區包

括廣東省，以至於內地其他省市。因此，內地及其他國家的水源供應實在與我們息息相關。

縱使我們享有穩定的東江供水，惟作為地球村負責任的一員，我們該為確保可持續用水資源出一分力。除了水務署及其他環保團體一直大力推動的節水生活習慣外，從今天起我們可開始採取更全面的態度去實踐節約用水。以下是幾則提示：

- 食水不單用以飲用和清潔，生產食物及製造貨品亦需用水。
- 發生在世界各地的水災旱災並非與你無關，因為香港實質進口了大量虛擬水。
- 要為減少用水作出貢獻，我們可以透過明智地購物及消費，例如減少浪費、選擇需生產過程用水較少的食品/產品等。

慳水小貼士

我們可以輕易地在日常生活中做到節約用水。以下是一些簡單的慳水貼士：



使用洗衣機或洗碗機要節約用水，盡量齊集衣物或碗碟一次過洗濯。



使用節水器具，如高用水效益的花灑頭、水龍頭及雙擊式沖廁水箱，並留意用水效益標籤。



立即修理滴漏的水龍頭及水喉。



使用花灑淋浴代替在浴缸浸洗，並縮短淋浴時間。

1 www.virtual-water.org 2 資料來源：www.unwater.org/worldwaterday

責任編輯：孔惠萍

國際新聞

每次僅賺4.7元 吃藥增吸引力 孟雛妓逼服類固醇接客

在距離孟加拉首都達卡數小時車程的坦蓋爾，城內紅燈區生活着900多名雛妓，每天過着迎送生涯。由於每接一名客人只能賺60美仙(約4.7港元)，為了生計，她們被迫服用「地塞米松」(Oradexon)等類固醇藥物，令自己看來更健康成熟，以招攬更多客人。這種藥物卻帶來副作用，傷害着她們的健康。

英國《每日郵報》報道，坦蓋爾的貧民窟裡生活着一批未成年妓女，她們大多是被人口販子販賣到妓院，每天被迫接客，為老鴇償還所謂的「債務」。

用作谷肥牲畜 過量可致死

她們被迫服用的地塞米松，是一種用作治療發炎和過敏的藥物，農民經常用作肥壯牲畜。社會活動人士說，該藥可引發糖尿病、高血壓、皮膚疹和頭疼等病症，而且很容易上癮。長期服用此藥，還會損害免疫系統。曾有報道稱，年輕性工作者因過度服用地塞米松而死亡。

慈善組織稱，有90%妓女服用地塞米松，這會幫助她們增加食量，讓她們快速增重和看來更成熟，以免引起警察懷疑，因該國合法賣淫

年齡是18歲。一名叫哈什的妓女說：「老鴇強迫我吃藥。她打我，還不給飯吃。我只能服用地塞米松，否則就沒客人上門，我就吃不到下頓飯。」

另一名17歲妓女透露，有時每天要接客15人，並表示吃了這些藥後，她的樣貌與童年時營養不良有很大分別。

1900元被父母販賣 監管不力

在孟加拉，許多貧窮農村家庭將女兒以245美元(約1,902港元)賣給人口販子，可憐的女孩再被轉賣到妓院。她們不知道自己享有的權益，更不知道吃的藥會終身傷害她們。2010年，該國行動援助組織曾發起運動，推動性工作者了解這種藥物。但他們不僅面臨

17歲的哈什與其臨時妓院的「蚊型」房間內。路透社



來自妓院的壓力，也面臨政府監管不力的困難。組織負責人說：「此類藥物的銷售應該受到更嚴格監管，政府必須發揮積極作用。」

婚紗尾長達一條街



羅馬尼亞17歲「禮模」瑪瑪穿上婚紗，乘坐熱氣球升空，拖尾長達1.85英里，延綿首都布加勒斯特整條大道，打破最長婚紗拖尾的《健力士世界紀錄》。這項創舉由一家時裝公司和婚紗展主辦單位合作發起，質料由法國和意大利進口，10名女裁縫師花100天縫製，價值數千英鎊。

5呎貼地長髮 巴西女擬4萬出售

巴西出現童話人物「長髮姑娘」(Rapunzel)真人版！12歲女童娜塔莎一把秀髮自出娘胎從未修剪過，足足長5呎2吋。雖然她喜歡這把長髮，但因對生活造成不便，故計劃剪個短髮型。有人出價1,750英鎊(2.2萬港元)買她的頭髮，但她希望以3,500英鎊(約4.3萬港元)出售，資助裝修自己的睡房。

娜塔莎的頭髮僅比身高短1吋，由於太長，她需捧着走路，每周花4小時洗頭，每日花個半小時梳理。她居於里約熱內盧貧民區，平均氣溫達攝氏41度，一家卻不能開風扇，因為扇葉很容易纏住她的頭髮。

《每日郵報》

美紙杯蛋糕販賣機 24小時新鮮烘



揪掣



靚盒



有得食

美國糕餅店Sprinkles宣布，在比華利山分店外推出自助販賣機，24小時販賣當地極受歡迎的紙杯蛋糕。發言人稱，販賣機出售的蛋糕最多只出爐數小時，因該店會全日無休止烘培新蛋糕補充。公司並稱，將在倫敦各個最

佳位置裝設販賣機。美國人去年狂吞6.7億個紙杯蛋糕，數量驚人。該販賣機雖然輪候需時，但無阻市民排隊購買，機器每日可售出逾千個紙杯蛋糕，更曾因銷量太好而出現故障。

《衛報》

紅茶太out 英潮興喝綠茶

調查機構Mintel指出，英國人去年花在綠茶消費的金額達2,200萬英鎊(約2.7億港元)，遠高於2009年的1,200萬英鎊(約1.5億港元)。研究顯示綠茶具有保健功效，英國年輕一輩近年尤其對此着迷，令傳統英式紅茶茶包銷售額去年大跌700萬英鎊(約8,615萬港元)。調查顯示，每8個英國人中，便有1人有每周喝綠茶的習慣，當中以年輕一輩尤多。他們相信綠茶能有效預防腦退化和各種癌症，且能降低膽固醇並防止血凝塊產生。

《每日電訊報》

日櫻花「早產」



日本高知市的櫻花(染井吉野櫻)昨日率先綻放！據氣象廳稱，當地櫻花為全國最早開放，比往年平均及去年都提早了一天。據稱，2月上中旬高知氣溫低於往年，下旬平均為攝氏9.2度；然而，3月上旬平均高於往年，達12.8度，成為櫻花早開主因，預計在一周至10天後「盛開」。

共同社