

綠惜毅行 2020/1

Green Trailwalker



綠 惜 地 球
THE GREEN EARTH





Vivien Cheng • The Green Earth 綠惜地球

Oxfam Trailwalker

2005, 2009, 2014, 2016, 2017, 2018

How are you? 你還好嗎？



...I'm not so good...



環保團體：是全新類型污染的開始

FORTUNE
INSIGHT



法國海床發現大量被丟棄口罩

Photo: Fortune Sight Facebook
Earth graphic: Vecteezy.com







日常飲食中的微塑膠

2020年
《環境研究》期刊



西蘭花每一口
約30萬粒

2020年
《環境研究》期刊



蘋果每一口
逾50萬粒

2020年
消委會



鹽每公斤最多
17200微克

2018年
美國州立大學



樽裝水
每升5230粒

2018年
香港教育大學



烏頭
每條4.3粒

2018年
世界衛生組織



自來水
每升5.45粒

2017年
比利時根特大學



青口
每隻300粒

2018年
《Science Direct》期刊



三文魚
每條1.2粒



每天香港丟棄超過10,000噸垃圾往堆填區

EVERY DAY, over 10,000 tonnes of waste are disposed to landfills.



五分之一是塑膠廢物
One-fifth is plastic waste



使用一分鐘
Use time 1 min



分解450年
Decomposition time 450 years



每日丟棄**556萬**個膠樽去堆填



556 millions PET bottles were dumped to
landfills per day





我們每次在大型戶外活動中，會使用幾多即棄膠？
How many single-use plastics are used in a large-scale outdoor event?

真是完全不能避免？ Are they really inevitable?

Oxfam 2017
城門 Shing Mun





推動

「綠惜盛事」文化

Green Event! Campaign

綠惜盛事 推廣計劃

Since 2016

重點行動 Key Actions





綠跑地盤
THE GREEN CLUB



帶水樽

Bring Your
Own Bottle

BRING YOUR OWN CUP
自己帶杯



No disposable cup at checkpoint
所有檢查站均不會派發即棄杯

由**2016**年開始，毅行者不再派發即棄杯，
並陸續開始減少即棄餐具

No disposable cup from 2016,
and gradually reducing single-use cutlery





拎個乾淨袋仔 收好隻杯
Use a clean bag to take your cup along the journey

由2019年開始，7號站(杯麵)不再派發即棄叉
No disposable fork (for cup noodles)
is provided at CP7



#NoDisposable



#BringYourOwn

RECYCLE



綠惜地球
THE GREEN EARTH



回收站有

AT ALL CHECKPOINTS



Empty Before
Recycling

飲清才回收！

飲清才回收！

飲清才回收！

沿途回收站及綠惜義工

Recycling bins and green ambassadors at checkpoints





綠惜地球
THE GREEN EAST



妥善回收
Track & Trace





果皮。堆肥

FRUIT RESIDUALS COMPOSTING



果皮回收桶設於CP2、5、8
COLLECTION BINS AT CP2, 5, 8

LEAVE NO TRACE

自己垃圾
自己帶走

LEAVE NO TRACE



惜食

Waste No Food

Support Teams Go Green Together



- 預算準確份量
Prepare accurate quantity of food
- 剩食請帶走
Take home any leftover food
- 減少用即棄
Reduce using disposable products
- 資源請回收
Recycle your resources
- 自己垃圾自己帶走
Take away your own rubbish

將綠惜訊息帶給你的支援隊

綠惜毅行

Green4 Trailwalker

全攻略 2020/1



9個指定環保行動

[完成4項或以上，並在fb/ig上載相片/短片]

9個環保行動

1. 自備水杯/容器盛載熱飲及湯
2. 自備可循環再用的餐具
3. 將飲清的鋁罐及膠樽投進大會的回收箱
4. 將山徑垃圾帶回大會檢查站棄置
5. 成為「綠色支援隊」- 避免使用即棄塑膠餐具
6. 協助大會將一號檢查站（西灣）的膠樽，帶到二號檢查站（北潭坳）的回收設施
7. 不做大嘍鬼 - 預算合適份量的食物，並將剩食帶回家
8. 使用公共交通工具到達及離開會場，減少碳排放
9. 做個多菜少肉毅行者

照片示範

Sample photo

行動1

自備水杯或容器盛載
熱飲及湯

Bring your own cup /
container for hot drinks and soup



行動2

自備可循環再用的餐具

Bring your own cutlery



行動3

成為「綠色支援隊」- 避免使用即棄塑膠餐具

Be a green support team – do not use single-use plastic



行動4

將飲清的鋁罐及膠樽投進大會的回收箱

Take your empty bottles/cans to recycle bins



行動5

將山徑垃圾帶回大會檢查站棄置

Take litter on the trail back to checkpoints



行動6

不做大嘍鬼 - 預算合適份量的食物，並將剩食帶回家

Do not waste food – plan what you will eat in advance and take leftover home



#剩食帶回家 Take leftover home



#食光光 EmptyPlate

行動6

不做大嘍鬼 - 預算合適份量的食物，並將剩食帶回家

Do not waste food – plan what you will eat in advance and take leftover home



行動 7

使用公共交通工具到達及離開會場，減少碳排放

Take public transports instead of driving to reduce your carbon footprint



預先購買大會巴士券

Buy shuttle bus tickets in advance

行動8

做個多菜少肉毅行者

Eat more vegetables than
meat during the OTW

素食菜單參考：

- 蕃薯/薯仔
- 咖哩什菜飯
- 腐皮壽司
- 青瓜壽司
- 蕃茄通粉
- 什豆粥
- 環球果盤(提子/橙/蕉...)
- 豆漿



Photo: 走肉。朋友

行動9

協助大會將一號檢查站(西灣)的膠樽，帶到二號檢查站(北潭坳)的回收設施

Bring bottles from CP1 (Sai Wan) to CP2 (Pak Tam Au) for recycling



行動9

協助大會將一號檢查站(西灣)的膠樽，帶到二號檢查站(北潭坳)的回收設施

Bring bottles from CP1 (Sai Wan) to CP2 (Pak Tam Au) for recycling



#greentrailwalker

讚好 回應 分享



Oxfam Trailwalker Hong Kong 和 Lyann Wong 及另外 2 人在一起。

2018年11月17日 · 6

【#請支持綠色毅行】各個檢查站愈來愈熱鬧啊！各個支援隊伍真係毅行者嘅最強後盾！睇到有好多隊伍都自備杯同食物盒，真係抵讚！

希望大家睇撐隊友之餘，都撐地球，撐環境，盡量減少外賣包裝，如果要買外賣就自備食物盒，記住記住記住自己垃圾自己帶走。我地都見到好多垃圾桶已經爆左，姐姐搬垃圾好重。錫住隊友同時，都要錫住清潔工友啊！

毅行要用力，環保都要我地每一個人嘅努力！謝謝大家。…… 查看更多



fb/ig上載綠色行動相片/短片
Upload photos or movies of your green actions to fb/ig

Good!
成功完成走! 



樂施會謹此證明
Oxfam Hong Kong certifies that



Team 0560 - The Green Earth Trailwalker 綠惜地球毅行隊

無痕山林 共築可持續遠足山徑

透過公眾教育活動
推廣可持續的郊遊態度及山徑管理概念



「自己山徑自己修」義工培訓
Trail Repairing Volunteers Training

走捷徑 其實很傷
Off-track does hurt





Green Runners Voluntary Services 綠惜跑友義工活動

(全年無休)

- 跑賽減廢教育大使 Education ambassador at events
- 清潔山徑 Trail cleanup
- 植樹護林 Tree-planting and tree-care
- 維修山徑 Trail maintenance



抗疫不忘環保
Stay safe. Stay green.

保持個人衛生 同時兼顧環保

Be a Green Trailwalker

做個綠惜毅行者



Website / Facebook

<http://greenearth-hk.org/>
綠惜地球 The Green Earth

Q & A

如有任何疑問，請電郵至：otwinfo@oxfam.org.hk