

6/8 世界海洋日
World Oceans Day

「世界海洋日」最早是在1992年加拿大政府在西里約熱內盧召開的聯合國環境與發展會議上提出，2009年聯合國大會指定6月8日為世界海洋日，並正式舉辦官方慶祝活動。每年海洋日都會訂立主題，2009年是「共有的海洋、共同的氣候、共享的未來 one ocean, one climate, one future」，探究海洋與氣候變遷之關連性與重要性；2010年是「海洋萬物，擇你所選、護你所愛 Oceans of Life: Pick your favorite. Protect your favorite」，關注海洋生物多樣性；2011及2012年的共同主題是「年輕人！改變的力量 Youth: the Next Wave for Change」，鼓勵青年以實際行動保護海洋；2013及2014年則是「團結就是保護海洋的力量 Together we have the power to protect the ocean」，邀請大家帶著家人朋友具體實踐守護行動，例如不於海灘海洋丟棄垃圾、永續捕撈漁業資源、嚴格管制陸地所排放的廢棄物等等，每個地球公民對於海洋環境保護、生態保育、資源管理皆要予以重視。



6/17 世界防治荒漠化和乾旱日
World Day to Combat Desertification

地球荒漠化情形已日益惡化，主要因為氣候變遷和土地遭受到人為盲目的開發，如濫墾濫伐植物、過度開發地下水、不當農耕放牧等等，致使土地乾旱與地力退化，嚴重影響動植物生存，因此，1992年聯合國環境與發展會議上，「防治荒漠化」被列為國際社會優先採取行動的領域，1994年6月17日《聯合國關於在發生嚴重乾旱和/或荒漠化的國家特別是在非洲防治荒漠的公約》正式生效，同年12月訂立每年的6月17日為「世界防治荒漠化和乾旱日」，希望提升世界各國正視並共同解決日趨嚴重的土地荒漠化問題。

<p>2月</p> <p>木瓜 產期 全年 產地 美濃、杉林、旗山、六龜</p> <p>無籽檸檬 產期 全年 產地 旗山、美濃</p>	<p>3月</p> <p>梅子 產期 3月下旬至4月下旬 產地 桃源、六龜、那瑪夏、甲仙</p>	<p>4月</p> <p>毛豆 產期 春季產期為4-6月、秋季產期為10-12月 產地 美濃、旗山</p> <p>水蜜桃 產期 4-5月 產地 那瑪夏、桃源</p>	<p>5月</p> <p>金煌芒果 產期 5-8月 產地 六龜、杉林、阿蓮、田寮、桃源</p> <p>荔枝 產期 5-6月 產地 大樹、旗山、杉林、內門</p>	<p>6月</p> <p>鳳梨 產期 全年，4-6月品質最佳 產地 大樹、鳥松、內門、大寮</p> <p>紅龍果 產期 6-11月 產地 橋頭、梓官、六龜、旗山</p>	<p>7月</p> <p>龍眼 產期 7-8月 產地 內門、杉林、田寮、旗山</p>
<p>8月</p> <p>香蕉 產期 全年 產地 旗山、美濃、杉林、內門、大寮</p> <p>芭樂 產期 全年 產地 燕巢、大社、阿蓮、內門、岡山</p>	<p>9月</p> <p>愛玉 產期 9-10月 產地 桃源、那瑪夏</p>	<p>10月</p> <p>稻米 產期 一期作5-6月、二期作10-11月 產地 美濃、大寮</p> <p>芋頭 產期 10月至翌年1月 產地 甲仙</p> <p>蓮霧 產期 10月至翌年6月 產地 六龜</p>	<p>11月</p> <p>橙蜜香番茄 產期 11月中旬至翌年4月 產地 美濃、杉林</p> <p>白玉蘿蔔 產期 11-12月 產地 美濃</p>	<p>12月</p> <p>蜜棗 產期 12月至翌年2月 產地 燕巢、阿蓮、六龜、大社、田寮、岡山</p> <p>紅豆 產期 12月至翌年2月</p>	<p>1月</p> <p>洋蔥 產期 1-2月 產地 林園</p> <p>野蓮 產期 全年 產地 美濃</p>

環境教育
Green Life 綠生活
No. 5【第五期】
103年6月 出刊

高雄在地好食曆

低碳飲食好生活

高雄市環保局推動低碳蔬食愛地球，呼籲市民從飲食著手減碳，主張在兼顧營養價值及環境生態的條件下，建立一種低碳飲食的生活態度。在此精選出環保局出版之《蔬食料理寶典》其中2道簡易居家菜餚，利用旗山香蕉與美濃野蓮，讓市民輕鬆烹飪享健康。



蕉心茄子

食材：茄子、香蕉、糖醋醬。
製作方法：
1. 把茄子、香蕉切塊(約4-5cm)並剖半。
2. 將茄子和香蕉裹上太白粉。
3. 用中溫火油油炸茄子和香蕉，直到呈現金黃色。
4. 將炸好後的茄子、香蕉疊起來(茄子上、香蕉在下)，做成蕉心茄子。
5. 把糖醋醬淋上，擺上盤飾即可上桌。



雙野蓮薑花

食材：野薑花、野蓮、薑絲、蒜頭、辣椒絲。
製作方法：
1. 油加熱至100度，下薑絲，並將蒜頭爆香。
2. 香氣出來後隨即放入野蓮拌炒。
3. 野蓮炒至半熟後，放入野薑花拌炒。
4. 加入少許鹽巴調味即可起鍋。
5. 以辣椒絲進行點綴即可上桌。



慢食·慢活

溫室氣體所造成的全球暖化與氣候變遷已產生明顯效應，嚴重衝擊全球生命、生態環境、社會經濟、衛生防疫或糧食安全等方面，亦成為當代國際最關注的重大議題，行政院環境保護署於97年開始推動「節能減碳無悔措施全民行動方案」，廣邀全民響應這項因應國際趨勢的新生活行動，其中一項措施為「多吃蔬食少吃肉」，意在鼓勵民眾愛用當地、當季食材，減少運送與貯存的消耗，每週一天或一日一餐食用素食，以減少畜牧業及食品碳排放量，共同為地球降溫。

本期特別介紹低碳飲食、碳足跡、食物里程、慢食運動等概念，繪製在地好食曆，認識高雄四季農產品，同時提供低碳食譜，鼓勵民眾「吃在地」來降低食物里程對環境的衝擊，「吃當令」以減少食物生產與貯存過程中的能源耗費，也藉此降低身體負擔，達到國內外一同作環保之目的。

哈燒事

第3屆國家環境教育獎已開始收件，請各界於7月15日前向高雄市政府環保局繳交報名資料

- 大崗山人文及月世界泥岩生態之旅
7/5、7/19 大崗山、月世界
推廣行銷組 包小姐(07)531-2560#312/322/383
主辦單位：高雄市立歷史博物館
- 一日農夫採果樂~體驗甲仙小旅行
7/5、7/6 甲仙區
甲仙愛鄉協會 曾家菁小姐(07)675-4099
主辦單位：高雄市政府農業局
- FUN遊美濃庄
7/5、7/26 美濃區 美綠生態園 關小姐(07)685-1111
主辦單位：高雄市政府觀光局
詳細資訊請上 www.funsummer.ezsale.tw
- 2014 茂林魯凱獵人學校深度體驗活動
7/8-7/10、7/15-7/17(3天2夜) 茂林區
陳彥君 0989-579-751
主辦單位：高雄市政府觀光局
詳細資訊請上 www.funsummer.ezsale.tw
- 梓官蚵仔寮漁村夏令親子體驗活動
7/13 蚵仔寮漁港 梓官區漁會(07)617-7161
主辦單位：高雄市政府觀光局
詳細資訊請上 www.funsummer.ezsale.tw

□□□-□□
收件人郵遞區號



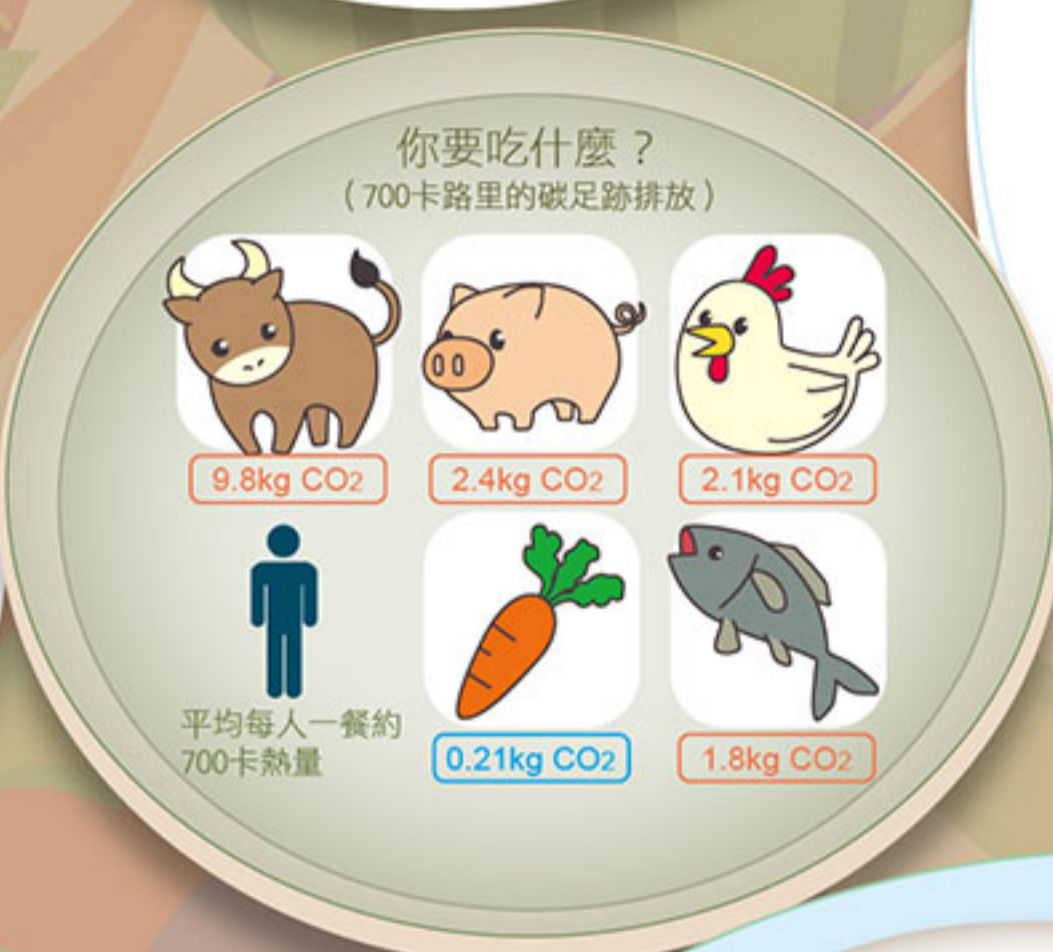
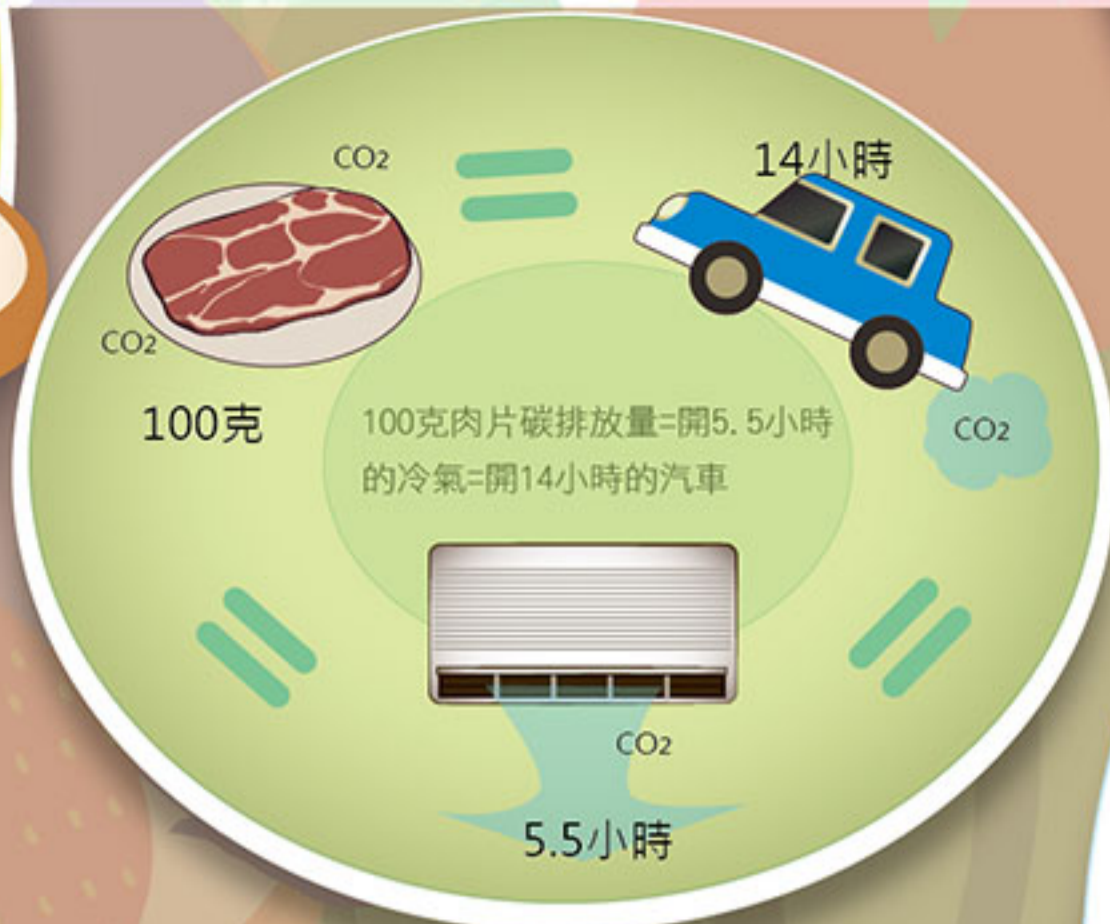
印刷品

□□□-□□
收件人郵遞區號



聯合國研究統計，約18%的溫室氣體來自與農牧業相關的排放，顯示食物系統對於全球暖化有相當大的影響。生產1公斤的肉品除了需要消耗大量水、土，更耗損4-6公斤的穀物飼料，而這些飼料的生產過程不但需要化學肥料，還需要大規模的機器耕作及長途運輸，這些通通都要耗費大量的能源及排放二氧化碳(CO₂)。爰此，為了讓民眾吃得健康又環保，政府開始推動「低碳飲食」，遵循原則包括選擇在地、當令及對於環境友善的食材；少油少糖少鹽；少加工多原味；少吃肉多吃菜；購買或烹煮適當適量的食材。藉此降低對環境的衝擊，減少二氧化碳的排放量，是最簡單的減碳救地球方法。

低碳飲食



減碳行為計算器 http://ecolife.epa.gov.tw/Cooler/check/Co2_Countup.aspx

臺灣產品碳足跡資訊網 <http://cfp.epa.gov.tw/carbon/defaultPage.aspx>

碳足跡(Carbon Footprint)泛指每個人、家庭或公司在日常生活中適放的溫室氣體數量，以二氧化碳為單位，用以衡量人類活動對環境的影響。而後衍生出之碳足跡標籤(Carbon Footprint Label)或碳標籤(Carbon Label)，係指一個產品從原料取得、經過工廠製造、配送銷售、消費者使用到最後廢棄回收等生命週期各階段所產生的溫室氣體，經過換算成CO₂之總和。台灣從98年開始推動碳標籤政策，促使產品各階段的碳排放來源透明化，企業調整其產品碳排放量較大的製程，也能使消費者正確地使用產品，達成低碳經濟的永續消費與生產模式。

(資料來源/台灣產品 碳足跡資訊網)



慢食運動 Slow Food®

1986年麥當勞要在羅馬著名景點西班牙廣場(Piazza di Spagna)附近開設第一家分店，受到美食專欄作家卡羅·佩屈尼(Carlo Petrini)等文人學者抗議並發起慢食運動(Slow Food movement)，3年後在巴黎舉辦慢食大會，總共計有20個國家簽署了《慢食宣言》，正式成立慢食協會。慢食運動標榜食物應該質好味美、清潔乾淨，生產製作過程應對環境、動物福利與人體健康沒有破壞，且公平支付合理價格給生產者，主要目的在藉由檢視標準化大量生產的速食產品，喚回民眾對飲食、生活的快速節奏進行反思。佩屈尼表示，慢食並非侷限在餐桌，它是傳遞一種尊重自然、尊重文化的價值觀，主要精神應該是以更和緩舒適的步調與方式去栽植、烹飪與品嚐食物。因此，慢食也能夠協助小農生產高品質的作物，避免部分農產品因無法標準化生產而消失，以維護農業生物多樣性，建立一個尊重地方文化、環境資源、動物尊嚴和消費者健康的農業食品新體系。

- 在生活實踐慢食**
1. 購買完整原料，烹調它們、品嚐它們。
 2. 避免擁有複雜配方的加工製品，請吃真正的食物。
 3. 親自種些食物，即使只是在你家窗台。
 4. 盡可能要知道你購買食品背後的故事。
 5. 購買在地食材，並找出哪些是當令當季蔬果作物。



- 在社區實踐慢食**
1. 和別人共同烹飪、飲食 - 不只是家人和朋友，再帶些新人和新觀點來到餐桌。
 2. 加入社區花園，並與他人栽植作物。
 3. 聯繫當地的慢食協會。
 4. 與提供你食物的人握手，認識種植作物的人，在農夫市集購物或參訪一座農場。
 5. 學習在地食物的歷史和傳統文化菜餚。



(資料來源/www.slowfood.com)

食物里程

近年食物里程(food miles)概念被提出，也就是「食物從生產、經過運送至消費者手中的運送距離」，用來瞭解食物生產對環境衝擊的評估因子，藉由計算具體提出節能減碳之改善方式。英國研究顯示若由紐西蘭運送1公斤蘋果往英國出售，需要使用到以能源驅動的運輸工具進行長程運送或貯存食物，整個過程共排出1,000克CO₂；若由英國在地進行生產與內銷，則僅排放50克CO₂，相差20倍，表示愈是當地、當季的食物愈是節能減碳。於是加拿大有人發起「百哩飲食100 miles diet」運動，盡量食用周遭方圓百哩(大約160公里)以內生產的食物，不但縮短食物運送距離，減少不必要的能源耗費，減低二氧化碳排放，更能實際支持在地農業，消費者可以就近向小農購買食物，享受最新鮮美味的當地自產蔬果食物。若以台中市為中心，則整個台灣幾乎都在「百哩飲食」的範圍內，若仍持續忽略食物里程，地球將因人類毫不節制地排放二氧化碳，導致極端氣候、生態失衡等無可挽回的傷害。

微風市集

目前高雄市每周固定有4場，在這裡您可以買到本市全程耕種不使用農藥化肥及除草劑之綠色蔬果，藉由產地直銷提供消費者與農民面對面交易、對話的平台，從農夫口中瞭解每項產品之生產、栽種或製造過程，而這個直接的銷售管道能夠拉近生產者與消費者的距離，減少小農被剝削並將成本降低回饋消費者，同時讓更多人認識有機農業，讓更多農夫採用友善土地的自然農法，逐漸找回了昔日人、食物、土地和環境之間的情感連結。

1. 鳳山崙幼青少年館//每週六上午8:00-12:00，鳳山區光復路二段120號
2. 高雄市客家文物館//每週六上午8:00-12:00，三民區同盟二路217號
3. 蓮池潭物產館//每週日上午8:00-12:00，左營區翠華路1435號
4. 大統百貨和平店//每週日上午8:30-11:30，苓雅區和平一路218號

