

第 17 期

二零二二年

四月

### 惜水小廚神 居家抗疫

因應疫情關係，唔少人都會留喺屋企「煮飯仔」抗疫。  
你哋又知唔知食物背後到底消耗咗幾多水資源？  
你識揀比較少「虛擬水」嘅食材煮餸嗎？

#### 菜式一

南瓜豬肉粥

新鮮豬肉 0.5 份（80 克）

南瓜 0.5 個（600 克）

白米 1 量米杯（150 克）

鹽 1 茶匙（5 克）

#### 菜式二

蕃茄炒牛肉

新鮮牛肉 1 份（160 克）

番茄 1 個（150 克）

花生油 2 茶匙（10 克）

鹽 1 茶匙（5 克）

#### 考考你

「虛擬水」即係主要是指生產同運輸商品時所需用嘅水。  
你估下呢餐飯已經用咗幾多虛擬水？  
（提示：你可從「水足跡計算機」網站尋找答案）

QR code：

<https://www.jcwise.hk/calculator/home>

水務署 logo

### 5 個廚房慳水小貼士

- 不要過度購物和浪費食物
- 冷藏食物應預早從冰格放在雪櫃內解凍，避免在長開水喉下解凍
- 洗過蔬果的水可用作灌溉植物
- 不要長開水喉洗菜
- 多吃蔬果，少吃肉

各位同學，其實我哋衣食住行都用咗唔少虛擬水㗎，我哋應該要明智地購物、消費及選擇所需用品/食品，為減少用水作出貢獻！

### 「惜水」告示版

#### 「水遊記」3D 電影有獎問答

因應疫情關係，「惜水學堂」第十六期通訊內的「水遊記」3D 電影有獎問答的截止日期將延後至 2022 年 6 月 30 日。

#### 創意惜水菜式設計

各位同學，歡迎你與我們分享你的惜水菜式。部分同學的作品將會被挑選於水務署「節約用水」網站分享。被挑選的同學將會獲贈紀念品乙份，以示感謝分享。

投稿方法：

請用 A4 紙繪畫出你的惜水菜式，並連同以下資料，電郵至 [waterconservation@wsd.gov.hk](mailto:waterconservation@wsd.gov.hk)，標題請註明「惜水學堂」創意惜水菜式設計

- 姓名
- 班別
- 所屬學校
- 聯絡方法

截止投稿日期：

2022 年 6 月 30 日

範例：繪畫惜水菜式

菜式名稱：XXXXXX

材料：XX、XXX、XXXX、XX

烹調方式：XXXX

所需虛擬水：XXXX 公升

## 「惜水」大日子

世界善用食水日 2022

主題：地下水

地下水是泉水、河流、湖泊和濕地的水源，並滲入海洋。地下水的補給主要來自滲入地面的降雨和降雪。

問：世界善用食水日是哪一天？

答：聯合國自 1993 年起，把 3 月 22 日定為「世界善用食水日」，目的是為了讓人們關注淡水的重要性。

問：今年的主題是地下水，為什麼地下水很重要？

答：沒有地下水就不可能有生命，世界上大多數乾旱地區完全依賴地下水。目前全球一半的居民生活用水來自地下水，約有 25% 的農業灌溉用水也來自地下水，澆灌了世界上 38% 的灌溉用地。

問：我們能做什麼？

答：地下水雖然至關重要，但一直沒有得到充分認識。我們必須保護地下水免受污染，才可持續地利用地下水，平衡人類和地球的需求。

資料來源：

[www.worldwaterday.org](http://www.worldwaterday.org)

2022 年聯合國世界水發展報告

## 社區「惜水」放大鏡

各位同學仔，你知道於 2021 年 7 月水務署新成立地下水管測漏中心嗎？你知道這個新設施有什麼功能？

我知道！香港不時出現水管滲漏問題，間接浪費了食水。新成立地下水管測漏中心命名為「Q-Leak」。其中“Q”有三重意義：

“Quality” 水管測漏工作的高質量

“Qualification” 水管測漏資歷技能的評估

“(Kill) Leak” (取其諧音)消除滲漏以減低滲漏率

希望藉此為更多水管測漏人員提供相關培訓，令測漏工作更有效，以減少耗水。

減少水管滲漏，珍惜點滴

貼堂區

歡迎老師們將學生的優異作品投稿給我們！

### 親子標語設計

和富慈善基金李宗德小學  
1D 張清怡

潔淨食水得來真不易，  
水喉長開浪費食水唔可以，  
節約用水其實好 EASY，  
大家齊來慳水多一 D。

和富慈善基金李宗德小學  
1E 黃芊語

地球供水期有限，  
人們用水量無限，  
珍惜食水齊效法，  
節約用水有辦法。

### 告示/海報設計

華富邨寶血小學  
6B 李枝蔓

華富邨寶血小學  
6C 李文釗

和富慈善基金李宗德小學  
2A 沈君諺

和富慈善基金李宗德小學  
2A 徐若僖

和富慈善基金李宗德小學  
4A 鄭凱礪

和富慈善基金李宗德小學  
4E 游偲語

### 水龍頭節流器設計

和富慈善基金李宗德小學  
5D 麥曉騫

水務署（節約用水組）

地址：香港灣仔告士打道 7 號入境事務大樓 46 樓

客戶服務諮詢熱線：2824 5000

傳真：2802 2579

網址：[www.waterconservation.gov.hk](http://www.waterconservation.gov.hk)

電郵：[waterconservation@wsd.gov.hk](mailto:waterconservation@wsd.gov.hk)

本刊物可在本署「節約用水」網頁瀏覽