

歡迎全港  
童軍參與

第 28 屆港島童軍毅行  
Island Scout Trail Walk 2025  
**減碳大挑戰 Low Carbon Challenges**

SCOUTS for SDGs



Messengers of Peace



第 28 屆港島童軍毅行的主題為「童軍·童心 識碳·童行」。為讓童軍成員、領袖、家長及親友共同學習減碳知識，並在日常生活中實踐減碳原則，從而回應「可持續發展」理念，現特舉行「減碳大挑戰」，歡迎各位踴躍參與，詳情如下：

日期：即日起至 2025 年 4 月 30 日（星期三）

活動：活動分為「減碳大挑戰」、「減碳承諾」及「回收樽蓋大行動」三部分。

**1. 減碳大挑戰**

「減碳大挑戰」旨在鼓勵參加者從日常生活中着手，透過簡單易行的行動來減少碳排放，透過上載紀錄、截圖及證明等，將自身的減碳成效量化和分享。詳情可參閱附件一。

**2. 減碳承諾**

「減碳承諾」呼籲參加者從日常細節入手，主動在社交媒體上承諾並執行具體減碳行動，帶動社群形成互動和支持，讓一點一滴的行動積聚成龐大的低碳力量，最終改變生活模式，實踐可持續發展目標。詳情可參閱附件二。

**3. 回收樽蓋大行動**

參加者可將家中不再使用的膠樽蓋投入設置於地域辦事處外的回收箱。這些回收的膠樽蓋將由大會與本地環保機構 Fab Lab HK 合作，升級再造成獨一無二、極具特色的參加者紀念獎牌，賦予廢棄物新的價值。詳情請參閱附件三。

詳情亦可瀏覽活動網頁 [http://www.hkirscout.org.hk/ISTW\\_LowCarbonChallenges](http://www.hkirscout.org.hk/ISTW_LowCarbonChallenges)。

紀念品：為鼓勵童軍成員、領袖、家長及親友積極參與，只要成功完成其中一項挑戰，便能獲得對應挑戰的精美紀念品；若同時完成三項挑戰，即可領取三款紀念品。紀念品數量有限，派完即止，每位參與者每款紀念品只限領取一次，不會重複派發。

查詢：請致電 2835 7712 與地域助理執行幹事何家耀先生聯絡。

地域總監

(王柏豪



代行)

## 第 28 屆港島童軍毅行 – 減碳大挑戰

### 附件一：「減碳大挑戰」活動細則

- 活動目的： 「減碳大挑戰」旨在鼓勵參加者從日常生活中着手，透過簡單易行的行動來減少碳排放，並以實際數據量化自身的減碳成果。活動主要分為「出行減碳」與「能源減碳」兩大範疇。
- 參加方法： 於**大會指定平台**填寫簡單個人資料及減碳成果，並上載相關證明（見下文任務內容）。  
【平台連結：[www.hkirscout.org.hk/ISTW\\_LowCarbonChallenges](http://www.hkirscout.org.hk/ISTW_LowCarbonChallenges)】
- 完成挑戰定義： 成功完成「出行減碳」或「能源減碳」內列出的任務。
- 挑戰詳情：

範疇	減碳原由	目標	任務	碳排放換算（示例）
出行減碳	<ol style="list-style-type: none"> <li>以步行取代依賴化石燃料的交通方式，可減少燃油燃燒所產生的二氧化碳。長期累積下來，對城市交通減碳貢獻顯著。</li> <li>私家車和的士每公里排放量較高，乘坐公共交通可分攤人均排放。</li> <li>改乘港鐵、巴士或小巴，有效減少城市交通擁堵和空氣污染。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>以步行取代部分短途交通工具。</li> <li>以港鐵、巴士及小巴取代的士和私家車。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>以<b>每週</b>為單位，上載手機應用程式（如 Google Fit、Apple Health、Strava 等）截圖，顯示<b>在活動期內其中一週</b>每日平均步行步數達 10,000 步以上及日期；及</li> <li>以<b>每月</b>為單位，上載公共交通費用補貼計劃截圖或八達通紀錄，顯示<b>在活動期內其中一個月</b>乘搭公共交通之總費用與日期。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 每公里步行可減少約 0.0295 公斤的二氧化碳排放，因此若每月累計步行 50 公里，即可合共減少約 1.475 公斤的二氧化碳。</li> <li>● 根據學術研究，的士每公里排放約 0.25 公斤二氧化碳，而巴士或港鐵每公里僅約 0.05 公斤。若將乘搭的士的習慣改為乘搭巴士或港鐵，可將碳排放量減至原本的大約五分之一。</li> </ul>
能源減碳	<ol style="list-style-type: none"> <li>化石燃料發電佔主導地位，家庭或商用用電是主要溫室氣體來源之一。</li> <li>每減少 1 度電，不僅節省費用，也直接降低燃煤或天然氣的使用需求。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>透過檢視家居或工作場所用電情況，並採取節能措施。</li> <li>在本月積極執行節電措施，例如少開 1°C 冷氣、隨手關電、使用 LED 燈等。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>找出上月電費單，或使用電力公司手機程式 / 網站截圖記錄上期用電度數，並在下期帳單比較「本月 vs. 上月」或「本年 vs. 去年同月」的電量差距。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 根據香港的發電方式，每生產 1 度電力(kWh) 衍生約 0.7 公斤的二氧化碳。</li> </ul>

## 第 28 屆港島童軍毅行 – 減碳大挑戰

### 附件二：「減碳承諾」活動細則

- 活動目的： 「減碳承諾」旨在呼籲參加者從日常細節入手，主動在社交媒體上承諾並執行具體減碳行動，帶動社群形成互動和支持，讓一點一滴的行動積聚成龐大的低碳力量，最終改變生活模式，實踐可持續發展目標。
- 參加方法： 參加者在指定期間於 Facebook、Instagram、Threads 等依照以下指示在社交媒體平台發貼文或限時動態：
  1. 上載完成任務之相關照片或影片予社交媒體平台；
  2. 以文字描述相關承諾和行動步驟，並標註活動統一 Hashtag 【#港島童軍毅行】及【#識碳童行】；
  3. 標記「港島童軍」（適用於 Facebook）或「@hkirscout」（適用於 Instagram），以及最少三位親友，一同實踐低碳行動；
  4. 將貼文或限時動態的截圖上載至大會指定平台。
- 完成挑戰定義： 成功將貼文或限時動態的截圖上載至**大會指定平台**。  
【平台連結：[www.hkirscout.org.hk/ISTW\\_LowCarbonChallenges](http://www.hkirscout.org.hk/ISTW_LowCarbonChallenges)】
- 承諾詳情：

減碳承諾	減碳原由	方法舉隅	預期成果
童心減塑	減少即棄塑膠可大幅降低塑膠製造、運輸與處理過程所耗的能源與排放。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自帶購物袋、水樽、環保餐具</li> <li>● 拒絕一次性飲管、即棄盒</li> <li>● 選擇大容量或散裝購買方式</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有效減少塑膠廢物對環境的負擔</li> <li>● 直接縮減塑膠生產及焚化／堆填過程的碳排放</li> </ul>
識碳咖啡	牛奶生產（尤其是畜牧業）所需能耗與甲烷排放相對較高，減少或替代乳製品能明顯降低個人餐飲碳足跡。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喝咖啡時改為「走奶」或以豆奶、燕麥奶等植物奶取代牛奶。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 單杯雖減碳量不大，但長期習慣化後累積可觀。</li> <li>● 引導公眾關注畜牧業排放，推廣低碳飲食文化。</li> </ul>
智慧用機	長時間使用電子器材（螢幕、數據連線、伺服器運行等）會消耗能源，且頻繁充電也增加碳排放。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 每日設定螢幕使用上限</li> <li>● 睡前關閉 Wi-Fi / 行動數據</li> <li>● 減少不必要的「手機程式」背景運行</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 降低電子設備能耗，間接減少電力生產的排放。</li> <li>● 引導更健康的數位生活，並提升專注力。</li> </ul>
綠色飲食	畜牧業（尤其是紅肉）是高排放產業，並消耗大量水與飼料；改以蔬果、豆類能顯著減少碳足跡。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 一週固定素食日或少肉餐</li> <li>● 採用豆腐、菇類、豆類蛋白替代紅肉</li> <li>● 多選用本地 / 當季食材</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大幅降低個人飲食碳排放</li> <li>● 促進本地農業及健康飲食風潮</li> </ul>
童行節能	夜晚開燈、冷氣和電器（待機模式）都是常見的能源浪費來源，若能改善可顯著降低家庭／辦公室碳排放。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 睡前關燈、關掉待機電源</li> <li>● 夜間盡量改用風扇或自然通風</li> <li>● 使用定時器或智慧插座，自動關閉電器</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家用電力消耗可見度高，稍加管理就能明顯省電費</li> <li>● 減輕電力系統負荷，並減少燃燒化石燃料產生的溫室氣體</li> </ul>

### 附件三：「回收樽蓋大行動」活動細則

- **活動目的：** 「回收樽蓋大行動」旨在鼓勵童軍成員積極參與環保回收，透過回收家中不再使用的膠樽蓋，將廢棄物轉化為有價值的再生成品，賦予其新生命，從而培養環保意識，並共同為地球的可持續發展出一分力。
- **參加方法：** 童軍成員可將家中清洗乾淨並風乾的各種顏色及大小的膠樽蓋，投入設置於港島地域辦事處外的回收箱。請確保所有膠樽蓋已徹底清洗並風乾，以確保回收過程順利及衛生。
- **完成挑戰定義：** 完成回收後填寫收回紀錄。「回收樽蓋大行動」指引將張貼在港島地域辦事處外的回收箱外。
- **挑戰詳情：** 參加者可透過以下方法收集**更多**膠樽蓋，為環保出一分力：
  - **家庭回收：**鼓勵家人一起參與，將日常生活中使用完的膠樽蓋（如飲料瓶蓋、醬料瓶蓋等）收集起來，清洗乾淨後風乾，集中回收。
  - **校園或社區回收：**與學校同學或社區鄰居合作，在學校或住宅區設立回收點，統一收集更多膠樽蓋。
  - **活動回收：**在童軍集會或其他活動中設置回收箱，鼓勵大家主動參與，增加回收數量。

另外，提醒大家**膠樽蓋**可回收，但**膠樽**亦應妥善處理，不應丟棄。參加者可將膠樽放入「綠在區區」回收點，確保廢物分類正確，減少環境污染，讓回收資源發揮最大效益！