

香港 Hong Kong

高小組 小四 (P4) ▶ 小六 (P6)
Senior Primary

姜瑞傑

保良局志豪小學

題目：《溫故一九四二》讀後感

爸爸為了讓我不再挑食和珍惜糧食，陪著我一起讀了一本小說—《溫故一九四二》。

這是一個關於饑餓和悲慘的故事，是一次天災人禍導致的人間災難。一九四二年，河南發生大旱，糧食歉收，導致三千萬難民要離鄉背井去逃荒，最後造成數百萬災民活活餓死。小說中詳細講述了兩個家庭對逃荒故事的回憶，催人淚下。

今天，我們身邊的每一個人都不愁吃穿。但是，全球變暖，很多地方的糧食顆粒無收，還有國與國之間的戰爭……我真的不知道，明天，我們是否要挨餓？

「餓死人的年頭多得很，到底指的是哪一年？」書中的這句話，深深地觸動了我。原來，真的會有人餓死的啊！我想起自己一向不愛吃學校的午餐，但因為怕被老師發現，總是偷偷把剩下的盒飯放進小食袋裡，然後帶回家扔掉；還有平日餐桌上自己扔掉的很多很多的食物……我的內心現在無比自責。

「誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」。讓我們立即行動起來，以節約為榮，浪費為恥，尊重每一粒糧食，莫做「大啖鬼」！

閱讀書籍

書名：劉震雲：溫故一九四二
作者：劉震雲 著
出版社：北京：人民文學出版社，2009。

評判的話

- 文句平順，中心思想明確。
- 同學能引用書中的句子，寫出自己「惜食」的原因，值得肯定！

洪柏翹

番禺會所華仁小學

題目：湯的意義

我的奶奶每天也會煮湯給我喝，可是從前我每次看見她煮的湯，都會覺得它不好喝，所以會視而不見，並掉轉頭一溜煙地逃走。然而在我讀完一本名為《爺爺的肉丸子湯》的書後，我才明白奶奶的湯蘊含的意義……

這本書講述老爺爺在老伴過世後便提不起精神做任何事，直到有一日他想起了老奶奶煮的肉丸子湯，便決定嘗試煮肉丸子湯。在不斷的嘗試後，他烹調的器皿由小鍋變成了大鍋，想喝湯的也由最初的三隻小老鼠，變成了一羣小朋友、三隻老鼠、一隻貓和一隻小狗。他最後不但成功煮出「老奶奶的味道」，還成功重獲喜悅。

我覺得這個故事十分感人，從簡單的煮湯故事，便道出了湯的意義和它與生活的密切關係。那些插圖從黑暗變得鮮明，彷彿在展現老爺爺的心情一樣，帶出了老爺爺離開心扉的過程。

我以後再也不會浪費奶奶細心為我準備的湯了，因為我知道每一碗湯也滿載着她辛勞的成果，滿載着她的心意，滿載着她對我的關懷。如果我再浪費她煮的湯，豈不是浪費了這一切嗎？

閱讀書籍

書名：爺爺的肉丸子湯
作者：角野榮子 著、市川里美 圖、米雅 譯
出版社：台北：東方，2008。

評判的話

- 同學能把圖書與生活經驗連繫，帶出「惜食」的原因，很好！
- 很感人的圖書，令文章充滿感情。

唐梓朗

荃灣天主教小學

題目：惜食和生活、你我齊響應

「惜食與生活」和我們息息相關。珍惜食物和日常生活習慣互相關連。我剛看到一本有關惜食與生活的書籍。它的書名是《惜食味做大啖鬼》，內容生動有趣，簡單顯淺。它亦有詳細解釋珍惜食物的重要，以及怎樣才能擁有簡單又健康的生活。

書內有不同的章節，我最喜歡的一章是教我們如何不浪費食物。讓我們用認真的態度思考如何對地球出一分力。首先要從個人的生活習慣改變做起。可能有些人覺得是微不足道，但假如大家都能身體力行，從生活上的小事做起，盡公民責任積小成多，聚沙成塔，我們的世界便會變得更美好。

隨著地球的空氣污染和暖化，食物變得更珍貴。在貧窮的國家生活並不容易，連基本的食物及潔淨的食水很缺乏。香港是美食天堂，我們每天享受不同的美食，因此我們更應該為下一代留下寶貴的資源，減少浪費，更珍惜食物。

除了惜食之外，還需要得到身心平衡才擁有健康的生活模式。適當的運動有助提升我們的健康的體魄。

我們應該時刻反思，活出惜食的生活。

閱讀書籍

書名：惜食味做大啖鬼
作者：鄺柏強 著
出版社：香港：紅出版（青森文化），2017。

評判的話

- 文筆流暢，論說有條理，中心思想明確。
- 同學能引述書中啟發他之處。

香港 Hong Kong

高小組 小四 (P4) ▶ 小六 (P6)
Senior Primary

張景泰

馬鞍山聖若瑟小學

題目：惜食「新」態

俗語有云：「冬大過年」，當我看到《阿英的冬至》，我的眼球就被它吸引住了。

它的內容是圍繞阿英一家過冬至做湯圓的情景。由於故事是作者小時候真實發生的事，插圖也是仿照作者的老家真貌，所以更具人情味。

作者的母親製作湯圓的一幕，勾起了我和奶奶做湯圓的回憶。奶奶先將糯米粉和水拌勻，再釀入花生碎。過程中，奶奶會講解：米是由農夫播種、澆水、除蟲除草、施肥、收割，再交由製粉廠磨粉。糯米粉看似簡單，但當中包含不同人的努力才能製作而成。奶奶還說各種食材到各家各戶後，仍然要經過不同工序才能成為桌上佳餚。

現時，我們經常在餐廳看到鄰桌的人慣常吃剩不少食物，但不管是服務員，還是其他客人，似乎也習以為常，不當作一回事。如果大家知道所有食物來之不易時，你仍會繼續浪費，還是學會珍惜呢？

希望大家看過這書後，明白到一顆小小的湯圓，也要經過不同人的共同努力才能完成，食物真的得來不易。從今天起，我們就一起培養「惜食」的生活態度吧！

閱讀書籍

書名：阿英的冬至
作者：蔡淑媛 文、王金選 圖
出版社：香港：香港（文房）出版公司，2020。

評判的話

- 同學能把圖書與生活經驗連繫，帶出「惜食」的原因，值得肯定！
- 結構完整，可再深入描寫自己的見解。

梁嘉燁

中華基督教會基全小學

題目：媽媽的魔法料理

最近，我讀了一本趣味十足的繪本——《元氣奶奶的創意什錦燒》。文中描述「元氣奶奶」運用隨手可得的材料即興創意製作什錦燒。書中簡潔明瞭的文字和生動豐富的插畫，令人仿佛置身其中，也令我想起媽媽的「魔法料理」……

一天，我們外出吃飯，吃剩很多食物。媽媽提議把食物「打包」，我卻嫌棄極了！媽媽笑着說：「我們不能浪費食物，而且媽媽有『魔法』，能讓它們變成另一道美食。」媽媽的話令我十分期待。

晚上，當媽媽笑咪咪地端着她的「魔法料理」出現時，我驚喜地大叫：「哇！是我最喜愛的魚菜！」只見剩食被媽媽擺放得整齊整齊地擺在盆中，我紅着臉低聲說：「我中午還嫌棄過它們……」爸爸摸摸我的頭說：「一粥一飯，當思來之不易。」我若有所思地點點頭。

我覺得無論是「元氣奶奶」的創意料理，還是媽媽的「魔法料理」，都包含她們對食物的珍愛和尊重，教會我們「惜食」的重要性。

閱讀書籍

書名：元氣奶奶的創意什錦燒
作者：佐藤和貴子 作、佐佐木志乃 協力製作、林家羽 譯
出版社：台北市：大穎文化事業股份有限公司，2017。

評判的話

- 文章內容能引起讀者反思。
- 同學能把圖書與生活經驗連繫，帶出「惜食」的原因，值得肯定！
- 內容與生活緊貼。

梁熙妍

道教青松小學（湖景邨）

題目：惜食有責

「根據統計，香港每日丟棄 3,584 公噸食物，佔了都市固體廢物 40%！」從《烹煮環保之旅：做個惜食好孩子》一書中，得知以上資料後，我感到十分驚訝。可見在資源充足的香港，不少食物被白白浪費掉；但與此同時，世界上卻有很多人因為糧食不足，引致生活困難或餓死，令我不禁產生了內疚感。

「珍惜食物，人人有責。」我們應該怎樣避免浪費食物呢？書中主要從減少和重用廚餘、捐贈食物及惜食三方面著手。

首先，減少和重用廚餘方面，我們應盡量避免吃剩食物、烹調或點過量的食物，或買過多的食物，引致積存太久而腐壞浪費掉。其次，丟棄食物會浪費資源，剝削其他人得到食物的機會。所以，我們可將食物捐給食物銀行，再轉送給有需要的人士，這樣既可幫助別人，又可減少浪費，何樂而不為？最後，書中提出不少生活上的「惜食」小貼士，如：用過剩的白飯來製作湯飯，把雞蛋殼搗碎做肥料，食量少的人在外用餐時要求「少飯」等。

就讓我們從今天起，做個惜食的好孩子吧！

閱讀書籍

書名：做個惜食好孩子
作者：鄭詠詩 文字編輯
出版社：香港：小樹苗教育出版社有限公司，2016。

評判的話

- 語言流暢，文章內容能引起讀者反思。
- 能引用例子佳句，讓文章更豐富。

2023年

4.23 世界閱讀日

4.23 World Book Day 創作比賽
Creative Competition in 2023

閱讀好滋味

Tasty Reading

香港 Hong Kong

高小組 小四 (P4) ▶ 小六 (P6)
Senior Primary

許鎧淇 聖士提反女子中學附屬小學
題目：珍惜食物的重要性

你必定聽過廣為人知的一句「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」我想分享一本書，書名是《幸福窮日子》，作者是阿濃。這本書中有幾章令我恍然大悟，明白到惜食的重要性。

書中「剩飯」的章節給我留下了深刻的印象。它述說了兩位中學生，一人點了一個餐，自己吃自己的，怨天尤人，又說不好吃，兩人吃不夠一半就走了。不久之後，一個男人進入了茶餐廳，走到一張未收拾的桌上，然後再在椅子。他熟練地把剩餘的食物拼成一碟，狼吞虎咽地吞吃食物，然後便匆忙地離開。作者認為人們為了節省十幾塊錢，面子都顧不上，他爸爸卻說了一句：「飢餓會使人不顧一切。」

我平時豐衣足食，每日三餐定時定候，意想不到的是有人連吃一餐飯的錢也沒有，只能捱餓更會面子也不顧而去吃別人剩下的食物。我為這樣窮的人感到難過，希望可以盡力去幫助他們改善生活。

我們必須珍惜食物，不可以浪費，更不要把剩餘的食物扔掉。這本書啟發了我對惜食的重要性。珍惜食物，由我做起！

閱讀書籍

書名：幸福窮日子
作者：阿濃 文、ahko 圖
出版社：香港：突破出版社，2012。

評判的話

- 文筆通順，主題清晰。
- 能導出惜食的道理，選材良好。

曾嘉怡 迦密愛禮信小學
題目：惜食

我想介紹一本書本—《風吹過，粟米田》，作者是楊瑾，出版社是「樂施會」。我想介紹這本書的原因是它的內容很配合「惜食」這個主題。這本書提到肯亞饑荒的可悲情況，貧窮地區常常有飢荒或當地人營養不均衡，而富裕地區的人們卻吃得那麼豐富，吃不完便丟掉，令我知道世界上的糧食並不平均分配。

在日常生活中，有些人會買了很多食物，結果因為買得太多而吃不完，便隨手丟掉。過年時吃盆菜，有些人吃不完便丟掉，有的時候還剩下半盆食物那麼多！要知道那些食物在肯亞等貧窮國家是求之不得，夢寐以求的東西嗎？在那些地方勉強溫飽已經是很幸福，很難得的事了。大家同時生活在一個地球，為何相差那麼多呢？所以，我們應該要惜食，吃不到那麼多便不要買或煮那麼多，如果真的買多了，可以多叫一些人來一起分享或留下到明天才吃。

無論如何人們要牢記，不要浪費食物，不要浪費地球資源，要惜食，因為在同一世界上仍有些人吃不飽。

閱讀書籍

書名：風吹過，粟米田
作者：楊瑾 文、陳碧儀 圖
出版社：香港：樂施會，2018。

評判的話

- 文筆平順，可多加個人感受。
- 同學較平鋪直敘地表達讀後感，像說一些道理。
- 結構完整，能充分表達自己的見解。

黃芷晴 福建中學附屬學校
題目：天賜糧源

俗話說：「一粥一飯，當思來處不易。」我們每天享用的珍饈百味到底從何而來？地球給了我們珍貴的糧食資源，我們是否有好好珍惜？大自然細心準備的糧食，我們有沒有道謝？

《天賜糧源 1》讓我明白食物與生活其實息息相關，它透過四道家常湯水及小菜，讓食物帶我去了解它們的故事，感受每道菜餚背後的心血，讓我對食物產生多一份尊重與感恩。

書中介紹各種食材的來源和很多「惜食要義」。我們吃魚都只吃嫩滑的魚身，而棄掉魚頭和魚尾。其實蒸魚前可以把魚頭魚尾拿來煎熟煲湯，便可減少浪費。此外，原來煲湯不是時間越長越好，如果超過兩小時，食材的養份就會流失，浪費能源及大好的食材。書中還有「環保通識」小貼士，讓我們在惜食的同時，也能節省資源。

看完這本書，不禁讓我深思：如果有一天，我們耗盡了地球的資源，那麼人類該如何繼續生存？我們還會輕率地把「天賜糧源」投進垃圾桶嗎？

生活離不開這些天賜的糧源，我希望大家可以一起珍惜並尊重它們。

閱讀書籍

書名：天賜糧源（第一冊）
作者：Doris Tsang
出版社：香港：香港地球之友，2014。
<https://www.foe.org.hk/download/FoodWaste/PDF6publication1st.pdf>

評判的話

- 文筆通順，論述有條理。
- 同學能引述書中啟發他之處。
- 能表達圖書的內容外，還能加入自己見解。

作品以原作展示並以獲獎者姓名排序。
Works are displayed in original form and arranged in the order of the winner's name.

支持機構 Supporting Organisations

教育局 Education Bureau
香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association
香港創意閱讀教育協會 Association of Innovative Reading
香港貿易發展局 Hong Kong Trade Development Council

香港 Hong Kong

高小組 小四 (P4) ▶ 小六 (P6)
Senior Primary

黃恩琳

聖公會榮真小學

題目：食物給人們的一份情

說到「惜食與生活」，我們一定會想到在生活中珍惜食物吧！但「珍惜」食物原因是因為它實在很「珍貴」，能帶給人們「口福」和「幸福」。

在眾多的食物中，甜品是很多人最愛吃的食物，它不但能帶來滿滿的快樂，還能舒緩壓力，確實是個「好東西」。近日看過〈兒童的學習 45：細味甜品的起源〉一書，令我認識甜品也有很多不同的款式，我最愛的甜品「Tiramisu」原來來自一個溫馨的故事。第二次世界大戰期間，一名義大利士兵將赴戰場，妻子要為他準備乾糧，可是家裏已經沒有多少食物，她只好把僅餘的餅乾、芝士和咖啡造成一個糕點，取名為「Tiramisu」，意思是「帶我走」，表達他對丈夫的不捨與愛意。

〈兒童的學習 45：細味甜品的起源〉真是讓我獲益良多，我不但從它知道各種甜品的故事由來，還令我對食物產生了一份情誼，它是我生活中快樂時和失落時的良伴，更陪我慶祝每個重要的節日，我們怎能不愛惜食物呢！

閱讀書籍

書名：兒童的學習：細味甜品的起源
作者：《兒童的學習》編輯部
出版社：香港：匯識教育出版社，2019。

評判的話

- 同學能從書籍中，領悟到愛惜食物的重要性，情感真摯！
- 宜多指出你對珍惜食物的見解。

黃梓傑

晉色園主辦可立小學

題目：不少也不多·識食也惜食

不少也不多書中的主角 Bibbie 和 Vivi 養了五尾小金魚和五隻毛毛蝦。一天，小金魚和毛毛蝦餓得張大嘴巴，Bibbie 和 Vivi 看見小金魚和毛毛蝦餓壞了，於是把大量魚糧放入魚缸，肚子餓的小金魚和毛毛蝦立即狼吞虎嚥，愈吃愈多，更差點因過飽而生病，甚至令魚缸的生態系統也出現了問題。

現今香港社會物質豐富，一般孩子都沒有嘗過挨餓的滋味，以致對「惜食」這概念很陌生。透過閱讀這本書，令我明白「惜食」有兩大方向：一 珍惜食物；二 環保飲食。

在珍惜食物方面，我們應以改變生活習慣來減少廚餘，例如：每餐煮適量的餸菜、外出用餐時主動提出「少飯」、定期檢查家中食物的有效限期等。透過日常生活習慣減少浪費食物，達至珍惜食物。

在環保飲食方面，即是改變生活飲食習慣的行為，例如：在日常生活中多購買本地食材、進餐時不過量、減少使用即棄餐具、自備購物袋和餐盒等。這些都是我們日常生活中已知的概念，只要能轉化成生活習慣，便可以代代相傳，令生活變得既惜食又識食。

閱讀書籍

書名：不少也不多
作者：何巧嫻 著、Spacey Ho 圖
出版社：香港：新雅文化事業有限公司，2017。

評判的話

- 文筆順暢，鋪排有心思。
- 同學能指出書中吸引之處，並作出反思，說教感較重，情感可更真摯！

葉智恩

基督教香港信義會紅磡信義學校

題目：每道美食背後的典故與學問

雲吞麵、乾炒牛河，西多士...這些都是在香港生活普通不過的食物，但我們可曾好奇過這些食品背後的典故與學問？譬如我以前覺得雲吞麵的雲吞是重點，但原來當中的麵才是主角，傳統竹昇麵要花許多時間要體力才可以做到；乾炒牛河則源於日本侵華時期，廣州師傅發現不用打芡而演變出來的菜式；西多士原來是源於歐洲，到香港的茶餐廳加入了咖央和花生醬，目的是希望不會浪費因放久了而變硬的麵包。

這本書以精美有趣的插圖介紹了各種關於香港的特色食物，發掘港式中餐的地方智慧，帶領讀者穿梭不同的香港餐廳和景點。

我認為真正的「惜食」是指每一道美食背後的細節和精粹也同樣值得我們留意。多元文化產生不同地區的飲食交流，而香港的本土食品也值得我們欣賞和支持。雖然近年出現很多「過江龍」的高檔餐廳，但是我每逢星期日早上，和家人一同吃的那碗熱騰騰的火腿通粉，才是最實在和最美味的。

閱讀書籍

書名：你所不知道的港式中餐
作者：小Y 繪/著
出版社：香港：非凡出版，2020。

評判的話

- 同學賦予「惜食」一個更深層的意義，就是要留意食物背後的精粹，想法很獨到。
- 內容充實，能表達自己的見解及感受。

香港 Hong Kong

高小組 小四 (P4) ▶ 小六 (P6)
Senior Primary

鄧咏珊

嘉諾撒小學 (新蒲崗)

題目：咪做大嘍鬼

小時候，我問媽媽什麼是「大嘍鬼」？媽媽總會笑著告訴我：「就是那些浪費糧食，不知滿足的人。」我便會半知半解的點點頭。今天，我看了一本書，讓我下定決心「拯救」糧食，拒絕做「大嘍鬼」。

《惜食咪做大嘍鬼》主要研究如何處理廚餘垃圾這個大問題。作者先研究海外回收廚餘垃圾的技術，解釋如何將廚餘轉化為電力，再到怎樣停止產生廚餘，甚至徹底消除。及後，作者分析香港本土廚餘問題，令人讚嘆一篇論文也可以帶給大家極大的啟示。

惜食，顧名思義就是珍惜糧食。我曾經看到過一部紀錄片，關於非洲糧食危機的問題，平均每五個小孩就有一個營養不良，而我們呢？雖然算不上很富裕，但也是豐衣足食呢！

在香港，糧食浪費也特別多。截止2020年，香港本土廚餘達到了每天3255公噸之多！仔細思考一下，我們浪費掉的糧食是否能夠解決少部分的糧食危機呢？是否能拯救那些小孩呢？

我希望大家也能珍惜糧食。「一粥一飯，當思來處不易」珍惜糧食，從你我做起！

閱讀書籍

書名：惜食咪做大嘍鬼
作者：鄺柏強 著
出版社：香港：紅出版（青森文化），2017。

評判的話

- 文筆流暢，並加入自己的體會，令內容更見充實。
- 內容充實，能有效地舉出實例以證明自己的見解。

鄭正翹

拔萃男書院附屬小學

題目：惜食與生活

我看過《邊吃邊寫》後，嚐到茶餐廳的人情味，街頭小吃的親情，糖果中的母愛。上一代人很珍惜食物，就連吃剩黏在膠碗上的杏仁糊也不浪費，糖果也要珍藏起來。我深刻體會到上一代人生活的「甜酸苦辣」，而我這一代只懂「識食」，卻不懂「惜食」，真慚愧！

其中一篇《花街朱古力的鼓勵》更讓我感觸萬分。故事講述 Miss Lo 讀小三那年，父母離異，生活陷入困境，媽媽因此抽起煙來，最後更因肺癌而離世。Miss Lo 萬念俱灰，打算了結生命之際，發現了媽媽留下的「花街朱古力」鐵盒子，令她勾起媽媽以「花街朱古力」作為獎勵的回憶，重燃她對生命的熱愛，因此她決定不讓人生白過，要活得更加精彩！我想：如果我是 Miss Lo，我能夠重新振作嗎？

我媽媽特意買了「花街朱古力」給我，包裝真的色彩繽紛。從今以後，我不但會珍惜食物，還會珍惜人與人之間的感情，更要向 Miss Lo 學習，讓人的生活得精彩燦爛。

閱讀書籍

書名：邊吃邊寫：由味覺到創意寫作
作者：周淑屏 著
出版社：香港：突破出版社，2014。

評判的話

- 同學能把圖書與生活經驗連繫，帶出「惜食」的原因，值得肯定！
- 能指出食物與生活關係。

蕭佩淇

保良局志豪小學

題目：惜食與生活

惜食是指什麼？一般人都會回答：「珍惜食物，不浪費食物。」但是，除了不浪費食物，你們知道珍惜食物還有另一層的意思嗎？答案是「珍惜品嚐美食的時光」！想知道它的意思是什麼？我現在介紹的「回憶中的香港味道」一書中便能找到答案了。

在這本書裏，作家假設自己即將移民海外，所以要在有限的時間內跟香港的美食說再見。他想像自己在移民前的半年時間內，再一次品嚐自己喜歡的香港美食。在書中，他表現出非常珍惜每一餐，從不浪費任何一個品嚐的時光，亦不浪費任何一道美食。作者真是運用了豐富的想像力來完成這本書呢！

《回憶中的香港味道》這本書給了我重大的啟發！它令我明白到除了珍惜食物外，還要珍惜品嚐美食的時光。特別是在我們成長和生活的地方，品嚐的每一道美食，都承載了自己家鄉的生活和飲食文化。所以，大家要時刻懷著感恩的心，去享受每一頓美味的佳餚，去感受當中包含的鄉土情懷，不要浪費食物和品嚐美食的機會啊！

閱讀書籍

書名：回憶中的香港味道
作者：何故 著
出版社：香港：一品文創，2022。

評判的話

- 內容清楚，中心思想明確。
- 有創意，宜詳細分享自己的見解。