

主辦機構 Organiser



GREEN COUNCIL  
環保促進會

# 著綠狂奔2019 GREEN RUN



Hong Kong Green Day  
香港綠色日



# 綠色生活，坐言起行， 分享成果，感染別人， 齊來參與「六綠任務」挑戰賽

環保減廢個個都講，但到真係做就個個都有藉口！實踐綠色生活需要堅定不移的毅力和持之以恆的決心，需要作出承諾，需要養成習慣。除左自身有美好的改變外，你的一舉一動更能夠影響身邊人。現在一齊打開「六綠任務」清單接受挑戰，為「著綠」出一分力！

## 挑戰指示：

1. 細閱以下50項「六綠任務」清單
2. 挑選任何一項任務並按以下格式分享你的任務記錄至個人社交平台\*：  
“實踐綠色生活，你都可以！我已經完成「六綠任務」(#選擇任務)，你地(@ 6位親戚好友)都快啲嚟接受挑戰，為「著綠」出一分力！”  
#6greenmissions2019 #greenrun20190324 Hong Kong Green Day香港綠色日
3. 環保促進會將於完成「六綠任務」的參加者中，挑選1位「六綠先鋒」及9位表現突出之參加者獲獎。
4. 獲選的「六綠先鋒」可獲：B&O Earset一份(價值\$2,698)及「著綠狂奔2019」參賽名額1個(名額1個)，而表現突出之參加者亦可獲「著綠狂奔2019」參賽名額1個(名額9個)以作鼓勵。

\*請將分享帖文設置為“公開”以便我們驗證您的綠色任務。

活動截止日期：2019年2月15日(星期五)

活動公佈日期：2019年2月19日(星期二)，得獎者將獲個別通知

另外，「著綠狂奔2019」慈善長跑賽現在接受報名，歡迎各位踴躍參與，詳情可參閱以下網頁：<http://www.greencouncil.org/greenrun.html>

## 50項任務清單

請儲存並分享此列表！邀請您的親友一同實現綠色使命，幫助保護環境！



### 新年綠色任務

- 1 選用摺口式利是封，以便重用。
- 2 使用舊鈔票來封利是。
- 3 拒絕食用髮菜、魚翅、野生珊瑚魚。
- 4 重用賀年佈置。
- 5 減少甚至不使用花紙包裝禮盒。
- 6 團拜或聚餐時避免使用即棄餐具。
- 7 發送電子賀卡代替傳統紙賀卡。
- 8 捐贈用不著的物品予慈善機構。
- 9 按需要而非為過節添置新衣。



### 綠色家居任務

- 10 當沒有需要時關掉家裡的電器。
- 11 充電完成後切斷電源。
- 12 使用LED照明。
- 13 購買帶能源效益標籤的電器。
- 14 刷牙、塗靨液或剃鬚時，應關掉水龍頭。
- 15 適當使用花灑淋浴代替浴缸浸浴。
- 16 儲滿一機衣物才開啟洗衣機。
- 17 降低熱水器的溫度。
- 18 捐贈舊衣服，家具或器具予慈善機構。
- 19 升級再造不需要的東西變成有用的東西。
- 20 與朋友分享書籍、雜誌等。
- 21 購買有機或環保的清潔劑，個人護理產品及化妝品。

## 50項任務清單



### 綠色飲食任務

- 22 吃一頓沒有剩食的飯菜。
- 23 吃一頓素食。
- 24 烹調一頓本地的時令飯菜。
- 25 自備容器購買外賣飲料。
- 26 自備餐具或餐盒購買外賣。
- 27 吃一頓有機飯菜。
- 28 將剩餘的可食用食物捐贈給食物銀行。
- 29 善用剩餘或切掉的食物製作其他菜式。
- 30 按「先入先出」的原則貯存食物。
- 31 以布餐巾代替餐巾紙。
- 32 用壓力鍋烹調以節省能源。



### 自然體驗任務

- 33 參與環境清潔或保護等義工活動(如植樹，海灘清潔等)。
- 34 行山或露營之後帶走垃圾。
- 35 用植物裝飾家居。
- 36 參觀農場、郊野公園和香港環境教育展覽及環境資源中心，了解更多有關香港生物多樣性及生態的資訊。
- 37 捐款支持一個環保組織。
- 38 閱讀更多有關環境保育和氣候變化的書籍。

## 50項任務清單

### 辦公室綠色任務

- 39 減少打印和推行電子化。
- 40 把印表機預設狀態調校至雙面列印模式。
- 41 重用單面紙張列印。
- 42 將顯示器設置為在不使用時自動關閉電源。
- 43 重用文具如舊信封、文件夾等。
- 44 鼓勵分類回收。
- 45 減少外賣及避免使用即棄餐具。
- 46 張貼宣傳環保的告示或海報。

### 交通綠色任務

- 47 以公共交通工具代替私家車。
- 48 路程短時可用步行或單車代步。
- 49 每天步行最少5,000步。
- 50 停車等候時請關掉引擎。

請儲存並分享此列表！邀請您的親友一同實現綠色使命，幫助保護環境！

