

2023年粵港澳

4.23 世界閱讀日

Concurso Criativo do Dia Mundial do Livro 23.04.2023 - Província de Guangdong, Hong Kong e Macau (Região de Macau) 創作比賽(澳門區)

高小組 小五 ▶ 小六

冠軍

褚臻鎣

培道中學(小學部分教處)

讀《越夜越肚餓》，悟惜食人生

這本書由著名舞台演員梁祖堯撰寫，原來他不但有演技，而且廚藝了得；加上書中的菜色名和相片都十分吸引，使我非常好奇這些菜的做法。

《越夜越肚餓》是一本烹飪書。作者教讀者如何以最短的時間，用家中隨手可得的食材，做出簡單又美味的菜式。

你覺得人最有食慾是甚麼時候？本書的作者梁祖堯認為是宵夜時段，他在書中寫到“吃宵夜是一種生活的時光，一種自私的快樂，一種邪惡的滿足”。而對我來說，“吃”不論在甚麼時候也是一種享受，“吃”能使人精力充沛，能撫慰人們的心靈；能拉近人與人之間的距離，正所謂“民以食為天”。

現代人生活富足，想吃甚麼都有，人們越吃越刁鑽，不但講究餸菜要有精緻的外觀，還追求用上名貴、珍稀的食材。隨著網絡“打卡”風氣盛行，人們買食物時只為擷取眼球，而不為溫飽，食物吃不完就倒掉，從而浪費了大量食物。從作者卻反其道而行，主張不需要用高級的食材，甚至能把日常吃剩的餸菜“循環再造”，就能做出一道惹味的菜色。我認為書中最有趣的部分是“創意食譜”，作者教大家把各種普通的食物組合起來，做出讓人意想不到口味的餸菜，例如“朱古力薯片”、“湯渣肉醬意粉”等，雖然名字聽起來都很奇怪，但我嘗試跟着做，做出來的式真的很好吃，而且還不會浪費糧食。

所謂“惜衣有衣，惜食有食”。我喜歡《越夜越肚餓》這本書，不只是因為作者介紹的菜式令人垂涎三尺，更令我欣賞的是作者在書中處處滲透着“珍惜食物”的訊息，鼓勵大家不要胡亂浪費食物，只要發揮創意，剩菜也能變作人間美味。

評審的話：

文章詳略得當，脈絡分明，層次感強，思路清晰，內容緊貼現代生活，透過自身的生活經驗帶出“惜食”與“生活”兩者的關係，情意深遠。

季軍

陳嘉琪

鏡平學校(小學部)

做一個惜食少年

看！在餐桌上橫七豎八的米飯，在廚餘桶中不計其數的飯菜，在垃圾桶中丟着你認為不好吃的東西……算一算，假如我們十四億人口每人浪費一粒米飯，那加在一起就有十四億粒米飯，試問，這些米飯可以讓多少貧窮地區的人們吃飽啊？可是，我們卻總以為不就幾粒米飯嘛，倒掉沒關係。但你是否想過，這背後將是多少農民伯伯的心血啊！

最近，我閱讀了一本書，名叫《看看這過程啊！你如何不珍惜》，真是令我受益匪淺！它主要講述了西瓜從發芽到長莖葉、開花、結果、伸出卷鬚，黃澄澄的西瓜花，青綠色的果皮，直到淌着甜蜜的湯汁。而在它成長的不同階段中，農夫猶如父母對待孩子，給予它不同的照料方式，在這過程中不變的是農夫們耐心的等待和持續的辛勞。

“一粥一飯，當思來之不易；一絲一縷，恆念物力為艱”。現在社會正在急速地向前發展着，人口也日夜劇增，漸漸地人們卻忘了這句話的真正含義。不懂珍惜，浪費也早已習以為常。但讀着這句話，我不由得想起另一首詩：“鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中餐，粒粒皆辛苦”。當你們吃着香噴噴的米飯時，又何曾想過我們所吃的飯菜經過了多少辛苦的勞動，流下多少辛勤者的汗水？

在“八榮八恥”中曾提到過“以艱苦奮鬥為榮，以驕奢淫逸為恥”。但就在現實生活中，有很多人為了裝有錢，裝大方，便點了一桌子菜，但最終結果是甚麼？沒錯，就是倒掉。不珍惜糧食就是不尊重農民的勞動果實，不熱愛勞動人民。農民伯伯辛勤勞動，任勞任怨，在田野中辛苦勞作，好不容易才生產出糧食了，卻又要被我們肆意糟蹋。

據調查，全球每年有1.28億人死於貧困，每隔6秒就有一個兒童餓死。也就是說可能是我們喝一口水的時間，就有一個兒童因飢餓而去世。所以，我們也應該以節約為榮，以浪費為恥！

“聚沙可成塔，積水可成淵”讓我們從小事，從現在開始做起！做一個惜食少年！

評審的話：

文章要言不煩，行文簡明，措辭得體，能以適當的反問來引起讀者深思，同時引用詩句名言等加強論述，見解頗是。

亞軍

施煒兒

鏡平學校(小學部)

等待再等待，努力再努力

袁隆平這三個大字，我們再熟悉不過了。那年炎熱酷暑的夏天，袁爺爺希望能解決天下人的溫飽問題，於是他去了長不出莊稼的馬達加斯加開荒，去連仙人掌都種不出來的迪拜種水稻。他那迎难而上的勇氣，那低調而又謙虛的品德，那樂觀面對挑戰的心態，堅持不懈的意志和愛國愛民的信念，時時刻刻地鼓舞着每個人。

然而，活在幸福當下的我們又有多少真正懂得珍惜前輩們所創造的勞動成果呢？相反，充斥我們身邊更多的是“買了又扔，再買再扔”，誰又會想想那粒米，就一粒米，竟是多麼的來之不易，它是多少農民用汗水、血液換來的呢？大人們與其整天對着孩子叨念如何惜福，不如讓孩子們透過書本了解過程，感受成果背後的努力。

《看看這過程啊！你如何不珍惜》這本書，正是透過生動的畫面，樸素的語言文字向我們傳遞着深刻的兩大理念——珍惜與感恩。它讓我明白：原來市場上看到的每一種水果，每一類蔬菜，甚至每一粒米，都要必經等待再等待，努力再努力的漫長過程，才能收穫一顆又一顆豐碩的果實。

在生活中，相比貧窮地區的人們，我們實在太幸福，太富裕了，以致我們似乎完全忽視了糧食的來之不易。一家人在外頭用餐時，總是為了那所謂的“面子”，拿着菜單就是一個勁地點。飯菜端上來了，小孩嚼兩下就說不好吃，吐了；大人吃兩口就說烹調水準不到家，扔了……在我看來，你們拋棄的哪是甚麼飯菜，那不正是袁爺爺以及農民伯伯們的心血嗎？你們是否聽到被輕易倒掉的飯菜在桶裏的哭泣聲？難道袁爺爺研究水稻是為了供你浪費的嗎？難道糧食歷經千辛萬苦來到你身邊，就只為了被你扔掉的一瞬間嗎？要是袁爺爺還在人間看到這一切，心裏是甚麼滋味呢？難道要做到“吃多少，點多少”就那麼難嗎？

袁爺爺一直奉行一個道理：知識+汗水+靈感+機遇=成功。他認為人這一生中可以有許多願望，但實現一個就夠了。袁爺爺一輩子只做一件事——研究雜交水稻，卻把這件事做到了極致。當然，我們也可以，但我們現在首先要做的事就是珍惜每一粒米飯，實踐光盘行動。正所謂“一粥一飯，當思來處不易”，讓我們一起用一顆渺小的種子拯救大大的世界吧！

評審的話：

文章主題明確，能緊扣“珍惜食物”抒發體會，與“生活”關聯緊密，且反思深刻。文中連續的反問句，情感真，富感染力，發人深思。



閱讀好滋味

Bom sabor de leitura

2023年粵港澳

4.23 世界閱讀日

Concurso Criativo do Dia Mundial do Livro 23.04.2023 - Província de Guangdong, Hong Kong e Macau (Região de Macau) 創作比賽(澳門區)

高小組 小五 ▶ 小六

優勝獎

陳靖然

濠江中學附屬英才學校

珍惜糧食，杜絕浪費——讀《1942河南大饑荒》有感

一段段扣人心弦的故事，一幕幕催人淚下的情節……把我帶到了《1942河南大荒》這本書的最後一頁。

《1942河南大饑荒》這本書的編者宋致新挖掘、整理和彙集了有關1942年河南大災的材料，並配以生動的照片，真實還原了那段驚心動魄、複雜曲折的充滿辛酸苦澀的歷史事實，試圖探究那場大災的真相及前因後果，給後人鉤沉歷史並警世。

看完這本書，我的情緒很複雜，悲傷、痛苦、同情、震驚，好像都不能準確地描述。幾百萬人因為不夠食物吃而去啃樹皮，吃樹葉、雁屎，找覓食草根充饑。很多人並不是被餓死，而是吃了這些不能消化的食物便秘，活活被撐死。有些父母，為了讓孩子能夠生存下去的可能，將剛會走路的孩子扔在馬路邊，希望能讓有食物的人救濟領養。還有些逃荒路上逆行者，他們心中已經沒有了活的希望，逆行只是為了死得離家近些。河南鄭縣一個老太婆和他的丈夫甚至把自己的親生女兒殺死吃掉，他們被抓時身上還藏着一包肉……當這些場景一遍遍在我的腦中放映後，我靜下心來沉思，也許是“慈悲”二字，才能描繪出我真實的內心。

《朱子家訓》中有一句話叫：“一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恆念物力維艱”。可我看到却不是這樣。我們每一天吃飯時，很多同學嫌學校的飯菜不好吃或是自己不餓，一碗滿滿當當的飯，只吃了一口就倒進水桶裏。看着那粒粒米粒在水裏飄動，我的心裏真不是滋味！如今，很多人都會約自己的朋友在外就餐，一餐簡簡單單的飯菜就能花費幾百或上千元。有些人為了那所謂的“面子”而去點一大桌的菜。可點完後，泔水就變成了這一大桌菜的歸宿。

如果這些人聽過或經歷過1942年的河南大饑荒，還會有這些行為嗎？俗話說：富庶無饑當惜谷，藏糧有備自良循。我們在享受食物所帶來的味蕾上的驚喜時，也要想想農民在背後所付出的艱辛，想想缺乏食物年代的艱苦歲月。

讓我們一起珍惜糧食，杜絕浪費！

優勝獎

黃仲翰

教業中學

做個精明的惜食人——讀《惜食對與錯》有感

《惜食對與錯》這本書通過姐姐和妹妹對於食物的態度，從而帶出了各種糧食得來不易，我們要珍惜食物。其中我印象最深刻的是雖然對於一些人來說，麵包皮是一文不值的，但是麵包皮可以做出美味的麵包布甸，又可以加些蒜蓉焗成香脆零食，根本不存在浪費食物的機會。

書本中的姐姐與妹妹對惜食的對與錯存在爭議性，通過父母的談話恍然大悟，為了成為精明的惜食人，兩姐妹儲存三十個“叻叻印”，學會了珍惜食物是美德，也是愛護地球的重要行動，為地球出一分力，你我做起。

你知道嗎？全球有近7億人口處於挨餓或營養不良的困境時，卻有約13億噸生產的食物被丟棄。過熟的水果、即將到期的麵包、賣相不好的蔬菜、包裝損壞的食品、吃不完的飯菜……明明都能吃，卻因種種原因給我們丟進去垃圾桶，這些問題背後產生的環境、社會成本也相對持續增加，是一個惡性循環，更導致了全球暖化、加速土地沙漠化、水資源浪費、森林的消失等等。

當我知道我們浪費食物的過程中，世界上有8億人每晚餓着入睡的時候，我感到十分之慚愧，以前的我也是吃三文治都不吃麵包皮、吃薄餅也不吃薄餅邊，認為外出用膳帶走吃剩的食物是麻煩的舉動，難道我不應為自己的行為檢討嗎？難道不值得我們關注嗎？地球資源已日漸消耗，過度無理的開採亦日益增長，對於自然資源的負擔早已讓地球不堪重負，我們不應身在福中不知福，要懂得惜食，不只是愛自己，也是愛護地球的方式。

自小老師及父母教導我們一米一粟皆來之不易，我們要體諒農民伯伯的辛勤勞動外，更要知道對於我們隨手可得的糧食對很多人來說是難以獲取的。他們每天生活在乏力以及飢餓當中，為了一碗雪白的米飯而東奔西撲，殘破的雙手為的只是一口熱食，烈日當下卻沒有可以休息的餘地。我們要謹記食物的可貴，並在生活中實踐珍惜食物，減少浪費，並以實際行動支持惜食，為了地球永續，一起做個精明的惜食人吧！

優勝獎

賴浩瑜

東南學校

惜食是崇高的生活態度

回到那個飢荒的1958年，這是一份苦澀的記憶。人們為了活着，無奈地展開了殘忍的悲歌，世間屍橫遍野、寸草不生，屍體、外來飢民，甚至自己的親人都成為了他們的食物。後來，人類發現了這段歷史，知曉這份沉重的歲月印記，無不為當時的環境垂淚，祈求他們能夠清醒，歷史書越翻越後，我似聽到他們在說：“我們非常清醒”。

《糧食的份量——沉甸甸的壓艱石》帶我們回到那個飢荒年代。時間好像靜止了，時針又好像轉動着，一轉就是兩年之久。很難想像那些“倖存者”們經歷了何種的折磨，又歷經幾多的心酸。如今，我們已經創造了一個吃得飽、穿得暖的國家。其實今日豐盛的生活、食物充裕的時代，是上天的饋贈。何不活在當下呢？

近年，袁隆平同志病逝，猶記得他在《人民日報》中寫過一篇文章：“我一直有兩個夢，一個是禾下乘涼夢，一個是雜交水稻覆蓋全球夢”。如今，袁隆平同志雖然架鶴歸去，但是他已圓夢，可我們對他的夢事不關心，也許未經歷過饑荒的人不會珍惜溫飽，又或是我們對隨手可得的食物早已習慣，將“幸福”當成理所當然。人們很少留意到農夫的故事。“鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中餐，粒粒皆辛苦”。的詩句迴盪在我的腦海之中，懂食、惜食本該本份之事，何樂而不為呢？為何不讓自己成為壓艱石、穩定重心的石頭的一份子呢？如今，我們都在為中國的繁榮而歡呼喝采。是的，祖國的繁榮與我們息息相關，但珍惜食物，感恩前人種樹，又何嘗不重要呢？在我看來，精彩而有崇高的生活態度是在於能珍惜食物。

毛澤東主席的《七律·到韶山》：“喜看稻菽千重浪，遍地英雄下夕酒”。詩中描繪了人民英雄通過勞動而喜獲豐收的一幕，莊稼如浪濤滾滾，崇高情懷溢於詩中，誰說英雄只會打仗呢？非也，他們還會珍惜食物，是我心中的大英雄呢！世界上有很多人會浪費食物，如果我遇見那些人，我會對他們說：“食物來之不易啊！你們每一次浪費食物就在浪費農民的丹心，不想餓的話，還是給我乖乖地珍惜食物吧”！



閱讀好滋味

Bom sabor de leitura

2023年粵港澳

4.23 世界閱讀日

Concurso Criativo do Dia Mundial do Livro 23.04.2023 - Província de Guangdong, Hong Kong e Macau (Região de Macau) 創作比賽(澳門區)

高小組 小五 ▶ 小六

優勝獎

蕭婉婷
同善堂中學

如果有一天我們沒有東西吃 —— 讀《如果有一天我們都沒有東西吃》有感

如果有一天，我們沒有食物吃會怎麼樣呢？會疑惑？會生氣？還是說會激發出我們的野性去搶東西呢？

在聖誕節期間，我在家閱讀了一本《如果有一天我們都沒有東西吃》的書，作者寫出了人類在不經意間“搶”走了動物們的食物。書中的男孩去超市買東西，他先去買些蝦來煮美味可口的晚餐，卻發現已售罄了，原來是被海鷗買走了，男孩走過去問海鷗為什麼要買走人類的食物？海鷗告訴男孩：海洋裏的蝦被人類全部打撈走了，它也是迫不得已才來超市購買海蝦的，若沒有食物，它和家人會因饑餓死亡的。於是，男孩想跑去買魚，到了魚檔發現小魚類已被兩位企鵝先生買走了，他們告訴男孩南極的冰川融化，全球變暖，引發大量魚類死亡，他們的食物越來越少了。

沒辦法，男孩只能買些蔬菜、蜜蜂和餅乾來做晚餐，可惜的是素食物品也沒有了。男孩很生氣，他想找到經理，詢問為什麼動物能進來人類的超市把食物全部買走了。他經過蔬果儲存區，敲響房門走進去，經理一轉頭，把男孩嚇了一跳，他竟然是獅子！獅子告訴男孩，人類一直在“搶奪”自然界的食物，弄得他們都快彈盡糧絕了，為了維持生態平衡，以後人類與動物要互相競爭才能享食物了。

閱讀到這裏，我的心咯噔了一下，充滿濃濃的同情與深思。原來，在自然界中並不僅僅是人類站在食物鏈的頂端，在大小型食肉動物世界裏，他們的食譜也是以食肉作為最主要的食物來源的，有了食物才能維持着生態平衡。而我在前幾天，在餐廳享用薑蔥汁蘸吃着鮮味蝦、在家吃了媽媽做的清蒸鱸魚、在爺爺家吃着川味口水雞，每個晚上會喝杯蜂蜜水，餓的時候吃着餅乾，甚至在學校的中午還能吃上美味可口的飯菜，這些豐富多元的食物既能使我們飽腹，又提高了生活幸福指數。雖然，在餐廳，我見過有些客人點了滿桌菜餚，吃不完直接浪費掉了；在學校，也見過有些同學把吃不完或不愛吃的飯菜直接扔進了垃圾桶裏，我心裏發出一陣嘆息，這些浪費食物的表現會增加溫室氣體排放多，會加快全球變暖，從而破壞人們為保護環境啊！

為了保護環境，身為小學生的我要遵守一項原則：物盡其用，抵制浪費。我想起小時候學過的唐詩：“鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中餐，粒粒皆辛苦”，在餐廳吃不完的飯，用打包的方式可以拿回家；在學校吃不完的午飯，進食前先倒進干淨的盆子裏，一定要做到珍惜糧食、適量定餐、避免浪費，養好節糧的好習慣。《如果有一天我們都沒有東西吃》這本書使我很受教育，“勿以惡小而為之，勿以善小而不為”，我們必須要從珍惜每粒米開始，節約糧食，保護環境，才是饑饉我們人類最好的表現。

優勝獎

呂靜怡
教業中學(分校)
惜食、惜福、惜未來

吳兢曾說過：“每一食，便念稼穡之艱難。”可能對於人們來說，這不過是一句名言名句，道理大家都懂，而我亦如此，但平常對着那毫無食欲的白米飯，就不會想起那名句、那道理，常常吃了一口，覺得沒胃口就選擇浪費掉，直到今天在幫忙表哥收拾房間時，發現了一本改變我想法的書本《一粒種子改變世界》。

我輕輕地拿起這本書，擦了擦上面的灰塵，然後我看了看周邊煥然一新的書籍，再看了看自己手上的書顯得格格不入，好奇心驅使我翻開書本看看，裏面竟有着精美的插圖和清晰的文字，令我沉迷其中。不到一個小時便把這本書看完了。《一粒種子改變世界》主要內容大概講述了“中國雜交水稻之父”——袁隆平爺爺，他從小熱愛田園，在研究雜交水稻的路上不怕困難，勇於挑戰的精神。

看完這本書後我感到驚訝，但更多的是心裏湧上的自責和內疚。我吃飯時常常抱怨飯菜枯燥乏味，吃粥時又抱怨太單調，真是少不更事，不知道原來現在享受的是來之不易的，是別人努力一生的成果，正當我還在沉思時，奶奶的一句：“認真吃飯！”打斷了我，我抬頭一看，便看到表弟正在用筷子挑弄着米飯，把米飯飛得到處都是。我走到他身邊小聲地說：“趕快吃飯，飯後我跟你一同看一本精彩的書吧！”他點了點頭，便低頭狼吞虎嚥起來。

吃完飯後，我和表弟回到房間，我們坐在椅子上，翻開書本，一同閱讀。當中我再次看到那句令我印象深刻的話“這個老人一生都沒有停下腳步，從沒忘記年輕時，那個美麗的‘禾下乘涼夢’，為了這夢，他仍在到田裏奔波……”這一段話，彷彿令我看到袁隆平爺爺站在稻田裏，烈日當投下的是一片一望無際的稻田，而他正在田中辛苦地工作着，陽光照在他身上，仿如是聖光般，令人不禁敬佩。

我想今天如果沒有看到這本書的話，我應該永遠不會懂“一粒米，百滴汗”。這個道理吧。從前的我對此的理解實屬片面，可是現在我終明白了，我們吃的每一粒米都是辛勤的結果，看似普普通通的大米，背後卻蘊藏着無數人的汗水，所以一定要珍惜糧食，何必浪費了他們的用心良苦啊！“每一食，便念稼穡之艱難”。現在你明白這句話的意思了嗎？

優勝獎

蘇子喬
同善堂中學

惜食與生活 —— 讀《孩子，你為什麼不能浪費糧食》有感

珍惜食物真的很重要，今天我要介紹《孩子，你為什麼不能浪費糧食》這篇文章，這篇文章教會了我們不能浪費食物。我最喜歡這麼一句“比如我們省下來的飯錢，可以存起來，存夠一定數額，就捐給山區的孩子，這樣就可以真正幫助到別人了，如果每個家庭都像我們一樣，那就會有更多的孩子得到幫助，你覺得這是不是一件很有意義的事情呢？”確實，如果我們浪費糧食，錯過一件有意義的事情，該如何解決呢？我想第一勞動體驗，真正明白糧食來之不易。第二制定規則，不給孩子浪費的機會。第三以身作則，給孩子樹立好榜樣。家長們能嘗試帶孩子在田地裏進行勞動體驗。不允許掉米粒，不要耍處罰，只有以身作則這樣孩子才能模仿。

記得我在小時候，每天吃飯時，媽媽老是要我把碗裏的飯菜吃光，一粒米都不能剩餘。媽媽說，如果飯碗裏剩下米粒久了，小孩子的臉上就會長出麻子，變成怪物。雖然那時我對媽媽的話也似懂非懂，不知道臉上長麻子是什麼樣，怪物是什麼模樣，但看媽媽說話時那嚴肅的表情，就知道不愛惜糧食，後果是多麼的可怕。長大後才明白，那是外婆及媽媽為了讓我從小養成愛惜糧食的品行而編出來的故事。

正是長輩們適當的引導，使我在生活中對糧食，對辛勤耕種的農民充滿了深深的敬意。我也真切地期望比我年輕的朋友、還有現在出生在這樣一個富裕時代的孩子們，也能夠繼承這一種優良品質並將其落實到行動中，而不是只會背誦“誰知盤中餐，粒粒皆辛苦”的詩。

隨着人類活動的頻繁和對環境的破壞，這些年疫情頻頻升溫，糧食已成了威脅人類生存的其中一個問題。就在不久前，非洲一些國家數以萬計的人，沒有糧食掙扎在死亡的邊緣，看得人心驚肉跳。對於擁有着十幾億人口的中國，糧食問題更是重中之重。

閱讀完書本，這天晚上我做了個夢：北方乾旱了，種不出蔬菜；南方水淹了，乾糧失收。飢餓的人們拿着疊疊鈔票卻買不到能吃的米飯。夢醒了，我驚了一身冷汗，但願這永遠只是個夢！

從今天起，關心糧食珍惜每一份來之不易的食物，對生活心懷敬畏，對食物心懷感恩，這才是我們小學生應該做的。



閱讀好滋味

Bom sabor de leitura

2023年粵港澳

4.23 世界閱讀日

Concurso Criativo do Dia Mundial do Livro 23.04.2023 - Província de Guangdong, Hong Kong e Macau (Região de Macau) 創作比賽(澳門區)

高小組 小五 ▶ 小六

優勝獎

黃梓淳
澳門大學附屬應用學校
學會做個“惜食”人

《惜食味做大啱鬼》是第一本由華人撰寫的有關“廚餘減廢”的書籍。它從廚餘問題的核心、廚餘背景資料、消費者的困難與應對、食品供應商的困難與應對，以及政府和環保團體的介入五大方面講述和分析香港廚餘問題的核心，讓我們能夠了解廚餘減廢的根本問題，從而使我們能更有效地做好惜食減廢，珍惜食物，珍惜來之不易的幸福。

我認為“惜食”就是人們經常所說的“珍惜食物”。簡單來說就是不要吃剩食物，例如：在餐廳吃飯時，不要點太多，以及把吃剩的食物打包帶走等。那麼如何能做到“惜食”呢？

首先，我覺得要從家庭做起，從冰箱做起。有些人習慣天天買菜，然後把冰箱塞得滿滿的，但結果常常都是：舊的食材還沒有用完，或者忘記冰箱裏還有食材，而最後變壞了或過期了，不得不扔掉，造成不斷循環的浪費！所以，我們不要為買而買，出去購物前最好列出購物清單，不要囤積過多食品，並且要定期檢查家裏的冰箱，確保買回來的食物、調味料等在變壞或過期前用完。

其次，我們要減少廚餘。例如：當我們在餐廳吃飯時，若點太多食物，就會因吃不完而造成浪費，產生廚餘。你們可以想像一下，一桌人產生一些廚餘，十桌人產生多少廚餘？一百桌呢？一千桌呢？所以，我們應該點適量的食物，不能點太多。如果吃剩一些食物，可以打包回家。

最後，我建議可以適用廚餘。例如：一些菜頭，如魚骨、蝦頭蝦皮等，可以用來熬湯。總之，就是堅守一個原則：能用就用，不能用的就把它們分好類，然後讓它們可以有機會被送去做成有機肥料。

我們要學會知足，因為目前的社會環境能為我們提供足夠的食物，讓我們一起學會做一個“惜食”人吧，學會惜食，感恩惜福！

優勝獎

司徒愈禎
澳門坊眾學校
珍惜——從每一件小事做起

我們的生活離不開各種的資源，資源的消耗對地球的生命也造成了一定的損耗。人類盡情地享受着對地球資源的索取和使用，漸漸地忘卻了，資源也會有被耗盡的一天……早些年，我讀到了一本讓我對“珍惜”有很大感悟和啟發的書——《怕浪費的婆婆》，書中細細闡述了怕浪費的婆婆和成長中的孩子之間的故事，讓讀者們對“節約”這個概念有更深層次的認識。

書中講述了一位非常怕浪費的婆婆，在生活中，她是一位特別珍惜食物、十分節儉的老人，故事中另一位主人翁是經常浪費食物資源的小男孩。每當婆婆看見小男孩浪費時，她會馬上阻止並且勸告小男孩。而且她總有各種各樣不同的方法去處理那些沒有被好好利用的東西，不管是吃剩的飯菜，還是被揉成一團的紙張……她都能變廢為寶，努力讓生活中的每一樣資源都物盡其用，發揮其最大的功效。

這本書讓我回想起那些曾經我們不以為然的浪費。學校每天的午餐，其中的浪費現象都屢見不鮮。課室門口放着幾個廚餘回收箱供師生們盛放用餐剩餘的食物，不一會兒廚餘回收箱就滿了，裏面靜靜地躺着沒吃過的雞腿、同學們不愛吃的青菜、咬了一口的豬肉餅又或是沾滿了醬汁的白米飯。他們看到的這些，都只是殘羹剩飯，但是在我眼中，這些都是農民們辛苦勞動的成果啊。每當你把吃剩的飯菜倒掉時，你是否有想過有人因吃不飽而煩惱；每當你浪費一滴水時，你是否有想過在缺水的貧困山區裏的人們要走十幾公里的路才能得到一桶乾淨的水；每當你浪費一度電時，你是否有想過有多少人至今沒電可用……

“珍惜與節約”和我們的生活息息相關，一個懂得珍惜的人，便會從生活中的點滴做起，從每一口糧食做起，從每一杯水做起。人們都說：“滴水能成海，聚沙可成塔。”生活中的點滴雖少，但如果每個人都能儘量做到“珍惜與節約”，地球的環境才會越來越好，我們生活的環境才能得到改善，所以“珍惜資源，從生活中的小事做起！”

優勝獎

洪珮嵐
新華學校
惜食與生活

“今天的麵包真好吃！”我品嚐着手中的麵包，不禁感嘆道：“這是什麼？”一本色彩鮮艷的書吸引了我的注意，《謝謝你，好吃的麵包》。

書中向我們介紹了麵包的詳細製作過程，跟隨作者的腳步我探尋了一顆麥粒的成長。從播種、生根、長出葉，再到成為穗子飽滿的小麥，生動有趣的插圖使我彷彿置身於一片麥田中，微風吹過，麥子的香甜直入鼻腔，接下來便到了製作麵包的環節了，收割、脫粒、磨面……一道道複雜的工序，無數勞動人民的辛苦，終於做出了我手中香甜可口的麵包。讀完此書我了解了谷物生長過程的，也體會到這一切都是自然的饋贈和人們的辛勤勞作，糧食來之不易，我們每一個人都應銘記於心！

試想現在的我們，隨着經濟的發展，人們的生活狀態越來越好，再也不會因為以前的一口糧食而爭得面紅耳赤了。雖然這意味着我們的生活質量越來越高，但是與此同時浪費糧食的現象越來越嚴重。

走在大街小巷，隨處都可以見到餐館裏吃剩的糧食，以及大桶大桶往外運輸的泔水。在學校的食堂裏，這種現象也屢見不鮮。很多學生吃飽以後，就把餐盤裏的食物毫不吝嗇的扔在垃圾桶中，他們絲毫不知道這些糧食是如何的來之不易。

雖然富裕地區的人們覺得食物浪費沒有所謂，但是在一些貧困地區，人們吃不上飯的現象仍然普遍存在，他們把能吃上糧食奉為生命中最重要的一部分。看看那些非洲的小朋友們骨瘦如柴，為了一口糧食甚至不惜大打出手，面對這樣的場景，我們又有何理由浪費自己面前那一碗碗白花花的米飯！

珍惜糧食，人人有責！每一粒米，每一道菜，每一塊肉，都是農民為我們而做，他們留下的一滴汗水都是可貴的，我們必須牢記：糧食，是我們的生命之源，我們必須珍惜它；從現在做起，從身邊做起，開啓光盤行動，守護糧食安全。

優勝獎

林駿瀚
新華學校
惜食與生活

這是一粒米的生命之旅，體味悠久的農耕文化。這個假期我看了一本書，書名叫做《盤中餐》。

作者潛心居住在雲南的大山中兩年，親歷中國傳統的水稻栽種及加工全過程，以水彩、寫實畫風將幾近消逝的傳統耕種管道一一記錄，創作出了《盤中餐》。作者以中國傳統節氣為記錄線索，將農民種植水稻的幾個主要階段，通過日記敘述和畫面的管道呈現出來。並且還在每一個記錄結點上用心地整理出了部分水稻生長和種植方面的知識連結，配以圖畫解說，由此解決了我們的一些疑問。對我們而言，吃飯已不再是一個問題，沒飯吃、吃不飽飯的事已成了遙遠的故事。我們的生活水準提高了，生活中的浪費現象也隨之新增了：飯店裏，許多高檔飯菜被倒進下水道；垃圾桶、廢品袋中，躺着整個的麵包、整盒的餅乾，學校食堂地面或案頭上的白米飯是誰的“傑作”，吃了幾口的饅頭又是誰扔的？……當代年輕人似乎更加的偏離了“杜絕浪費糧食”這條箴言。

因為物質的極大豐富，有些人似乎對開始那些粗茶淡飯不屑一顧，同時也對大魚大肉上下挑剔，想要找到合他們口味的食物已經越來越難，在本該吃苦的年紀，都成了一個個的小美食家，自己吃苦愛吃苦的優良品格也隨之被丟棄了。

一粥一飯當思來之不易，沒有經過汗水澆灌的小麥是缺少靈魂的，沒有杜絕浪費的青春是不完整的。那一粒米，不僅僅是你的飯桌上被丟棄的那一碗，它也是全國乃至世界的飯桌上的那一碗。

粒粒不易，望君珍惜。



閱讀好滋味

Bom sabor de leitura