

| 中 | 心 | 德 | 目 |

| 班 | 會 | 討 | 論 | 題 | 綱 |

感恩

Gratitude

珍惜食物、水電與物資，不
浪費社會與家庭提供的資源

三民週記事

【共同部分】

12-13 七八年級高一高二第 2 次段考

15 國中教育會考查看試場(下午停課)

16-17 國中教育會考

【國中部】

11 九年級私立高中職優先免試入學校內報名說明會(12:30@三民樓 2 樓第一會議室)

11-15 九年級藝能科課堂補考

12-13 九年級實用技能學程校內報名

【高中部】

11 高一第 2 次英聽段考(11:10-12:00)

11-13 高三模擬面試

【飢餓危機】台灣每年浪費 405 萬噸食物!!!

資料來源：csrone.

全球三分之一的食物產量被損失或浪費，臺灣總糧食損耗量年約 405 萬公噸，而全球近 3 億人口面臨嚴重的飢餓威脅，糧食危機對於永續發展目標的阻礙，需要大家一同關注與破解。



「民以食為天」，由糧食安全資訊網絡發布中 2025 年全球糧食危機報告 (2025 Global Report on Food Crises 簡稱 GRFC 2025) 中，2024 年有超過 2.95 億人面臨嚴重飢餓，這是連續第六年出現成長數據。而臺灣總糧食損耗量約一年 405 萬公噸，相當於每人每年浪費 170 公斤食物，等同每天丟掉一個便當。

然而臺灣糧食自給率僅約 32%，主食以外的穀物如：小麥、玉米、大麥等，高度依賴進口，國產牛肉僅佔 5%，卻仍有大量浪費，更遑論廚餘若進入掩埋場，會產生甲烷等溫室氣體，加劇氣候變遷之環境衝擊。糧食危機對於永續發展的影響，遠超過人們的理解與關注，卻是從政府、企業到社區與個人，都責無旁貸的議題。

進一步來說，這也提醒我們幾件事：

- ◇ 個人層面：減少浪費（吃多少點多少、善用剩食）其實就是在珍惜資源
- ◇ 社會層面：可以透過食物銀行、剩食分享等方式，把多餘資源轉給需要的人
- ◇ 全球層面：需要更公平的分配機制與永續的糧食管理

因此，減少食物浪費不僅是個人生活習慣的調整，更是對全球資源公平與永續發展的回應。我們應從日常做起，珍惜食物、降低浪費，並推動更完善的資源再分配機制，以縮小飢餓與浪費之間的落差。

【好書報報】《浪費：全球糧食危機解密》---特拉姆·史都華

資料來源：誠品線上書店



當人們扔掉的食物比吃掉的還多，
我們正對地球進行無聲的施暴.....



你是否曾因為營養午餐的青菜太黃，或是超市裡的馬鈴薯長得「太醜、太歪」而不想選購？在特拉姆·史都華（Tristram Stuart）的著作《浪費：全球糧食危機解密》中揭露了一個驚人的事實：我們扔掉的食物，往往比吃掉的還多。

這本書告訴我們，全球約有三分之一的糧食遭到拋棄。在先進國家，食物被視為可拋棄的商品，僅僅因為「長相抱歉」或超過了「最佳賞味期限」（而非保存期限），大量營養豐富的蔬果在產地就被直接丟棄。更諷刺的是，英美及歐洲等國浪費掉的食物，只要其中的四分之一，就足以讓全球近十億的飢民遠離營養不良。

食物浪費不只是「丟掉食物」這麼簡單，其背後隱藏著龐大的環境成本。為了生產這些最終被丟棄的食物，我們消耗了足以供全球九十億人使用的灌溉用水，並開發了大量森林作為農地，導致氣候變遷與土壤肥力衰退。這意味著我們正為了「浪費」而對地球進行無聲的施暴。

在學校，營養午餐約有 24% 到 35% 被丟進垃圾桶。我們常以為把剩食餵豬就不算浪費，但其實「減少浪費」才是緩解糧食危機的根本之道。誠如一位德國婦女所說：「錢是你的，你可以浪費；但是糧食是大家的，你不可以浪費！」。當我們能做到吃多少、取多少，這份對土地的溫柔，將是維持世界永續發展的重要力量。

◇思考小練習：

請回想一下你今天午餐的廚餘桶。如果那些被倒掉的食物能說話，你覺得它們會如何描述自己從農場到垃圾桶的這段「冤枉旅程」？你又能做些什麼來改寫它們的結局呢？

【「影」想惜源】「瓦力」的最後警告!!!

這部動畫 2008 年上映，描述在人類移居外太空八百年後，機器人瓦力仍在化為荒漠的地球上盡職地整理垃圾，唯一夥伴是永遠的演化常勝軍蟑螂；伊芙也遵循星際植物鑑定的指令，也在搜集到植物後自動進入休眠狀態。無論世界變成什麼樣子，被指令制約的機器人都會完成任務，唯一能讓他們失控的，唯有情感。



在太空船衝出大氣層後，皮克斯虛構世界觀的創意才又往上推了一個檔次。太空船上除了瓦力與伊芙外，其他角色互動通通都是倚靠 3C 完成，比如虛擬交友、遠端指令和虛擬城市，人類的需求看似以更有效率的方式滿足，卻也更容易產生誤解與疏離。

將零件報廢、壓碎、製成磚狀，本來是瓦力了無生趣的日復一日。遇到伊芙後，他的生活才有重心，而他捨命呵護小樹苗，不只救了伊芙、更保住了太空船返回地球的最後希望，雙腿萎縮的地球人才懂腳踏實地的意義，這正是人工智慧與人類共存最理想的狀態。回想 18 年前 iPhone3G 才問世、銷量剛超越黑莓機，一切都有無窮可能，將這樣的想像置入未來世界裡，皮克斯在詮釋科技與人性的辯證上，創造出豐富的層次與深意。

◇ 反思：當人類過度浪費資源、忽視環境保護時，地球終將付出沉重代價。電影中的垃圾堆積如山、土地失去生機，正提醒我們珍惜食物、水電與各種資源的重要性。其實，節約並不是少享受，而是學會適度使用、懂得感恩與珍惜。只要每個人從日常生活中的小事做起，例如隨手關燈、不浪費食物、減少一次性用品，就能一起守護地球，讓未來擁有更乾淨、更美好的環境。

發行單位：新北市立三民高中學生事務處 發行人：彭盛佐校長
總編群：陳玫琪 劉昌政 鍾瑩平 出刊日期：115 年 5 月 12 日