

及 綠識資訊、健康食品介紹等。請細心閱讀，歡迎回應及意見。

分享

(參考 鄭生來@facebook)

2012-11-22 常年期第卅三 [周四] 福音 聖則濟利亞 (貞女、殉道) (紀念)

【耶穌預見耶路撒冷將夷為平地：「在你內決不留一塊石頭在另一塊石頭上」；為猶太人這是大災難。我們 21 世紀的人正邁向另一種大災難。聯合國正給我們知道，在 2011 年地球又進一步溫化。另一份報告指出，如果我們安現在的溫化速度繼續下去，到了本世紀末全球將升溫攝氏 4 度，對全球所將造成的災難性影響，是我們人類難以承擔的。所以一定要減慢溫化速度。這是我們全人類的責任，尤其基督徒更要承擔責任。我們需要即時改變我們的生活方式，來防止以上世紀末的大災難，而其中一個方式，是節能減排。

香港教會其中即時可以做的，是堂區樓宇的節能減排。天主教綠識傳人正安排在聖猶達堂 (12 月 15 日下午 3-5 時) 和聖斯德望堂 (12 月 16 日下午二時半至四時半)，舉行「堂區建築物之節能減排」研討會。研討會會再深入探討大災難的危機，分享港大教授許俊民正完成有關三個「堂區建築物之節能減排」的研究結果和有關可節能減排的多方面的建議。希望大家盡量參加，協助推行教會上上下下負起防止預期的世紀末的大災難。

基督為耶路撒冷將會發生的大災難「哀哭」痛心，我們基督徒也要以基督這樣的心情，關心和擔心我們人類正邁向著的世紀大災難，更要即時有所行動，負我們應負的責任。

[福音前歡呼：「你們今天不要再那樣心硬，但要聽從上主的聲音。」]

《天主教綠識傳人》主辦
愛主 愛人 愛大地 五年倒數計劃第一期
ENVIRONMENTAL CAMPAIGN COMMITTEE
環境保護運動委員會
是項活動由上列機構及基金贊助

堂區建築物之節能減排 研討會

《香港天主教教區的堂區建築物之節能減排研究》— 分享研究結果及建議

研討會(一) 聖猶達堂 合辦
日期：2012年12月15日(星期六)
時間：下午 2:30 至 4:30
地點：聖猶達堂 (香港北角建華街30號)
講者：香港大學機械工程系 許俊民教授 及 林錦權教授
回應：堂區教友(待定) 及 鄭生來神父(天主教綠識傳人主席)

研討會(二) 聖斯德望堂 合辦
日期：2012年12月16日(星期日)
時間：下午 3:00 至 5:00
地點：聖斯德望堂 (新界下葵涌榮芳路14號)
講者：許俊民教授 及 林錦權教授
回應：聖斯德望堂代表 及 鄭生來神父

歡迎參加 免費入場

查詢電話 2327-0724 (星期一至五9am - 5pm)
網頁 www.greenmessengers.org

----- 2012「堂區建築物之節能減排」研討會回條 (傳真至2324-9048) -----
或電郵至 Energyaudit@greenmessengers.org

請在適當欄加✓： 出席 12月15日研討會(一) 出席 12月16日研討會(二)
(可選2項)

姓名 _____ 所屬堂區/團體 _____
電話 _____ 電郵 _____

12月30日(星期日)
中心周年步行籌款及
往 [天主教永續樂田園] 參觀/學習/分享 農耕樂

綠識資訊

* 識飲惜食....吃得健康.....紅蘿蔔

這裡指的是未經烹調加工製造的生紅蘿蔔，具有〔生命力〕的紅蘿蔔

● 含有豐富的維他命

→→胡蘿蔔素

- 功能：幫助身體組織修復
- ：維護眼睛的功能
- ：助長骨骼及牙齒發育
- ：促進各器官正常分泌貼液
- ；幫助抵禦細菌感染

→→維他命 B1

功能：幫助身體內的碳水化合物新陳代謝

謝

- ：維持神經系統健康
- ：穩定食慾
- ：刺激生長
- ：維持心肌功能正常
- ：維持全身肌肉緊張度良好



→→維他命 B2

- 功能：幫助碳水化合物、脂肪、蛋白質新陳代謝
- ：促進形成抗體及紅血球
- ：維持細胞呼吸

● 紅蘿蔔亦可作鮮榨汁飲用

→或配以其他蔬菜或水果

例如：西芹、青椒、青瓜；蘋果、雪梨、木瓜……等等

* 香港天主教母乳育嬰會

團體促立例規管奶粉廣告



■香港母乳育嬰協會，連同多個提倡母乳餵哺的團體建議當局規定，在母乳代用品的包裝上，須寫明餵哺母乳的好處。
香港文匯報記者黃偉邦 攝

香港文匯報訊（記者 曹農）當局正就制定嬰幼兒奶粉及幼兒產品的銷售守則諮詢公眾，多個提倡母乳餵哺的團體指出，本港多年來對母乳代用品缺乏規管，2011年奶粉商共投入近16億元於本港市場推廣，有廠商聲稱餵哺奶粉可促進嬰兒腦部發展，令嬰兒長大後有更佳表現，是誇大產品功效，誤導消費者。而本港更有80%的4歲小童，仍然飲用奶粉，不符合衛生署的小童應轉飲牛奶的建議。團體促請政府盡快落實相關指引及訂立法例，在母乳代用品包裝寫明餵哺母乳的好處，並嚴格規管母乳代用品的廣告。

香港母乳育嬰協會連同多個提倡母乳餵哺的團體表示，世界衛生組織早於1981年已頒布《國際母乳代用品銷售守則》，限制奶粉等母乳代用品的宣傳推廣手法，在澳洲、新加坡等地也有嚴格的執行措施。但本港至今無論是奶粉廣告、銷售手法、商品標籤以至產品品質，多年來在法律上一直處於真空狀態。

年耗16億廣告費 涉誇大誤導

協會主席黎黃佩嫻指出，根據相關調查，2011年奶粉商共投入近16億元於本港市場推廣，相當於本港醫療衛生經常性開支的三分之一，令當局難以利用有限的公共資源抗衡。而部分奶粉商為求宣傳，可能誇大其詞，標榜奶粉中含有各式各樣疑似科學化的成分，聲稱嬰兒食用之後能「促進腦部發展」、「便便變軟」甚至「將來成為博士」等，誤導消費者，令消費者以為奶粉中所含的營養遠高於母乳。

母乳抗體營養素遠勝奶粉

黎黃佩嫻指出，母乳中含有300餘種抗體及營養素，但配方奶粉只有數十種，且有可能導致嬰兒敏感、腸道感染及便秘等，她引述世衛建議，讓嬰兒出生頭半年，應以純母乳餵哺，之後才逐漸添加固體食物，嬰兒也應餵哺母乳兩年以上。

八成家長誤信「大仔奶粉」勝牛奶

黎黃佩嫻續指，近年來本港的奶粉廣告針對人從父母轉向小童的趨勢，甚至將廣告植入小童的玩具資料中，聲稱奶粉可以解決小童偏食等問題。她表示，根據衛生署的調查，本港有近80%的4歲小童在飲用奶粉，而有80%的本港家長更誤以為「大仔奶粉」比牛奶更適合1歲至4歲小童，認為「大仔奶粉」中的營養更有助腦部發展，進而依賴配方奶粉，其實小童並無必要食用「大仔奶粉」，而衛生署也建議，應在1歲之後戒飲奶粉，轉飲全脂牛奶補充營養。

香港天主教母乳育嬰會的幹事陳麗嫻表示，亞洲，奶粉廣告非常少見，而奶粉包裝上也會清楚標明餵哺奶粉的不足之處。

- 香港天主教母乳育嬰會職委與鄭生來神父出席 2012 年 11 月 17 記者會時指出：「母乳育嬰是關乎嬰兒身心靈的整全發展，滿足嬰兒大部份的基本需要。因此，我們香港天主教母乳育嬰會絕對贊成，立法「規管嬰幼兒配方奶粉產品及食品」，不容許嬰兒配方奶粉公司推出三歲以下的嬰兒配方奶粉廣告。並建議：「在嬰兒配方奶粉包裝上印上『母乳是嬰兒最完美的食物。世界衛生組織鼓勵餵哺母乳兩年或以上』。」的字句。」
- 18/11/2012 (香港文匯報訊) 當局正就制定嬰幼兒奶粉及幼兒產品的銷售守則諮詢公眾，多個提倡母乳餵哺的團體指出，本港多年來對母乳代用品缺乏規管，2011 年奶粉商.....耗 16 億廣告費涉誇大誤導.....協會主席黎黃佩嫦指出.母乳中含有 300 餘種抗體及營養素，但配方奶粉只有數十種，且有可能導致嬰兒敏感、營養過剩、腸道感染及便秘等，.....香港天主教母乳育嬰會的幹事陳麗嫦表示，在澳洲，奶粉廣告非常少見，而奶粉包裝上也會清楚寫明餵哺奶粉的不足之處。
資料來源: <http://paper.wenweipo.com/2012/11/18/HK1211180025.htm>
- 為甚麼母乳對嬰兒最好？因為母乳是嬰兒最天然、健康、美味、可靠的食物：.....
資料來源: http://www.breastfeeding.org.hk/why_breast_is_best

* 想一想

- 「To drink Coca Cola or Pepsi Cola in Siam is not just to ingest junk food, but to support exploitative values.」
在暹羅(泰國)飲可樂 不單止是進食垃圾食物，而是支持濫用天然資源的價值取向。
資料來源: 「The Wisdom of Sustainability – by Sulak Sivaraksa」



* 多謝您的支援 Thank you for your support ! *
歡迎您給我們意見

聯絡我們： 信仰探討中心 Centre for the Re-search of Faith
天主教綠識傳人 Catholic Messengers of Green Consciousness
香港九龍牛池灣銀池徑 4 號 2 樓 No.4 Ngan Chi Path, 1/F, Ngauchiwan, Kowloon, H.K.
電話(Tel)： 852-2327-0724 傳真(Fax)： 852-2324-9048
網址：www.greenmessengers.org

Facebook：1) Catholic Messengers of Green Consciousness(天主教綠識傳人) 2) 鄭生來

