

六甲 林卓妍

## 《新增節日》

每年都有不同的節日，如果可以增加一個節日，我會新增「全民素食日」。

根據調查發現，香港大部分的人都不喜歡吃蔬菜。近年，更有越來越多關於市民不吃蔬菜而影響健康，甚至死亡的新聞。我們應該多吃蔬菜，少吃肉類，以保持身體健康。因此，我希望成立「全民素食日」。

素食日當天，義工會向大眾派發不同種類的蔬菜，例如小白菜、菜心、唐生菜……並講解它們的烹調方法和食用的好處，藉此向大眾說明吃蔬菜的重要性。

此外，當天會舉辦嘉年華會讓市民透過遊戲加強對素食的知識。當中有很多活動，例如「蔬菜水球」、「水果一起吃」、「肉類知多少」……藉着這些遊戲增加人們對蔬果的認識，並讓市民知道多吃肉類對身體的壞影響。

「全民素食日」既可以讓市民加深對蔬果的認識，又可以讓市民品嚐到美味的蔬果，真是一舉兩得。

