

## 附註 NOTES



獲海洋管理委員會認證為管理良好及可持續利用的野生捕撈海鮮。

This ecolabel identifies wild caught seafood products from a fishery certified to the Marine Stewardship Council's (MSC) standard as well-managed and sustainable.



獲水產養殖管理委員會認證為負責任養殖水產，確保對環境及社區的負面影響減至最低。

The Aquaculture Stewardship Council (ASC) logo identifies ASC certified responsibly farmed seafood products, which come from farms that minimise adverse environmental and social impacts.

\* 漁農自然護理署「優質養魚場計劃」

AFCD Accredited Fish Farm Scheme

請向WWF了解區內對環境影響較小的養蝦生產方法  
Check with WWF for shrimp farms with less environmental impact in Asia

### 你的協助 WHAT CAN YOU DO?

#### 問 ASK

詢問零售商或餐廳有否供應環保海鮮  
Always ask the retailers or caterers if they provide sustainable seafood

#### 查 CHECK

購買海鮮前，先翻查本會的《海鮮選擇指引》  
Check against the WWF Seafood Guide before buying any seafood

#### 支持 SUPPORT

支持供應環保海鮮的零售商和餐廳  
Support retailers and caterers that offer sustainable seafood  
下載《海鮮選擇指引》流動應用程式  
Download Seafood Guide App

Android

iOS



MIX  
Paper  
FSC® C017292

## 海洋命運由你改寫 TURNING THE TIDE

有否想過，有一天我們或會無魚可吃？

The day may come when we run out of seafood



過去 Past → 現在 Present → 未來 Future

香港昔日是一條漁村，孕育著富饒的海洋生物。時至今日，香港水域的漁業資源已被過度消耗，導致過去常見的本地海鮮買少見少，我們唯有從全球各國進口海鮮。

同樣，人類對漁業資源的需求已為全球海洋帶來前所未有的壓力。如果情況沒有改善，或許在數十年後我們會無魚可吃。

只要正確選擇環保海鮮，你也可以改寫海洋的將來。參考本指引，多選用環保海鮮－讓我們同心協力，保護生生不息的海洋。

Hong Kong was once a small, thriving fishing village. Today, our local waters are over-exploited and we have been forced to rely on imported seafood.

On a wider scale, humankind's insatiable appetite for seafood has driven the world's oceans into crisis. If humans continue to consume seafood in an unsustainable way, in only a few decades the world's oceans may be depleted of their edible resources.

It's time to turn the tide. Do your part and use this guide to start choosing sustainable seafood. By working together, we can begin to help our precious oceans recover.

## 如何使用 USAGE GUIDE

本指引將香港市面上的70多種海鮮分為三個類別：  
This guide lists more than 70 types of seafood available in Hong Kong into three categories.



RECOMMENDED

建議

這些海鮮來自管理完善的漁業。其捕撈或養殖的方法對環境影響較小，是消費者首選。

Seafood comes from well-managed fisheries where seafood is caught or farmed in an ecologically-friendly way - the preferred choice for consumption.

想清楚

THINK TWICE



這些海鮮來自的漁業存在不利可持續發展的風險。應以「綠色－建議」類別海鮮為首選，偶爾才食用「黃色－想清楚」類別的海鮮。

Seafood comes from fisheries that are at risk of becoming unsustainable. Only consume this seafood occasionally. Green "recommended" seafood should be your first choice.



AVOID

避免

這些海鮮來自不可持續發展的漁業。牠們的野生種群遭過度捕撈，無論捕撈及養殖的方法都對生態造成嚴重影響，現階段應避免食用。

Seafood comes from unsustainable fisheries, and is over-exploited, caught or farmed in an ecologically-unfriendly way. Avoid consuming seafood from this category.



選擇環保海鮮 未來年年有「魚」  
ASK FOR SUSTAINABLE SEAFOOD  
FOR OUR FUTURE GENERATIONS

2017版Edition

  建議 RECOMMENDED			 想清楚 THINK TWICE			 避免 AVOID			  避免 AVOID						
品種 SPECIES	來源 ORIGIN	方法 METHOD	品種 SPECIES	來源 ORIGIN	方法 METHOD	品種 SPECIES	來源 ORIGIN	方法 METHOD	品種 SPECIES	來源 ORIGIN	方法 METHOD	品種 SPECIES	來源 ORIGIN	方法 METHOD	
長鰭吞拿魚 Albacore tuna	加拿大/ 斐濟 Canada/ Fiji	 	鮑魚 Abalone	澳洲 Australia		三文魚 Atlantic salmon	愛爾蘭/ 挪威/ 蘇格蘭 Ireland/ Norway/ Scotland		鯪魚 Mud carp	中國 China		鯊魚 Shark	全球 Global		
雪花鱸魚 Chilean sea bass	英屬南喬治亞島 South Georgia, UK	 	鮑魚 Abalone	中國 China		三文魚 Pacific salmon	美國 US		黃魷鮐 Pompano	香港 Hong Kong	* 	藍鰭吞拿魚Bluefin tuna	全球 Global		
鱈魚 Pacific cod	美國 US	 	鮑魚 Abalone	南非 S Africa		銀鱈魚 Black cod	美國 US		石蚌 Star snapper	香港 Hong Kong	* 	黃鰭吞拿魚 Yellowfin tuna	印尼/ 菲律賓(延繩釣) Indonesia/ Philippines (Long-lining)		
藍尖尾鱈魚 Hoki	紐西蘭 New Zealand	 	蜆 Clam	中國 China		沙甸魚 Sardine	西班牙 Spain		多寶魚 Turbot	中國 China		魚子醬(鱈魚) Caviar (sturgeon)	全球 Global		
狹鱈魚 Pollock	美國 US	 	海參 Sea cucumber	加拿大西部 W Canada		黃鰭吞拿魚 Yellowfin tuna	印尼/ 菲律賓 (圍網) Indonesia/ Philippines (Purse seine)		泥鯔 White-spotted rabbitfish	南中國海 S China Sea		雪花鱸魚 Chilean sea bass	全球 Global (Except MSC 除外)		
三文魚 Pacific salmon	加拿大 Canada	 	象拔蚌 Geoduck clam	加拿大/ 美國 Canada/ US		龍躉 Giant grouper	香港(魚塘) Hong Kong (Pond)	* 	海蝦 Prawn	澳洲昆士蘭 Queensland, Australia		銀鱈魚 Black cod	美國(底拖網) US (Bottom trawl)		
海蝦 Northern shrimp	加拿大 Canada	 	蠔 Oyster	中國/ 美國 China/ US		鮠魚 Grass carp	中國 China		青蟹 Mud crab	中國 China		龍躉 Sole	紐西蘭 New Zealand		
黃鰭吞拿魚 Yellowfin tuna	印尼/ 菲律賓(手釣) Indonesia/ Philippines(handline)		藍青口 Blue mussel	丹麥/ 英國/ 瑞典 Denmark/ UK/ Sweden		烏頭 Grey mullet	香港 Hong Kong	* 	海參 Sea cucumber	加拿大東部 E Canada		鰻魚 Eel	中國/ 日本/ 台灣 China/ Japan/ Taiwan		
龍躉 Giant grouper	香港(室內) Hong Kong (Indoor)	* 	青口 Mussel	紐西蘭 New Zealand		寶石魚 Jade perch	香港 Hong Kong	* 	海膽 Sea urchin	南中國海 S China Sea		劍魚 Swordfish	全球 Global		
東星斑 Leopard coral trout	澳洲昆士蘭 Queensland, Australia		帶子 Scallop	中國/ 日本 China/ Japan		紅魷 Mangrove snapper	香港 Hong Kong	* 	刺參 Spiky sea cucumber	中國 China		芝麻斑 Areolate and Duskytail grouper	香港 Hong Kong		
波士頓龍蝦 Boston lobster	加拿大/ 美國 Canada/ US		帶子 Scallop	昆士蘭/ 西澳 Queensland/ W Australia								杉斑 Camouflage grouper	東南亞 SE Asia		
龍蝦 Rock lobster	澳洲昆士蘭 Queensland, Australia		翡翠螺 Whelk	加拿大 Canada								龍躉 Giant grouper	香港(網箱)Hong Kong(Sea cage)		
 野外捕撈 WILD CAUGHT	 養殖 FARMED		 野外捕撈 WILD CAUGHT	 養殖 FARMED		 野外捕撈 WILD CAUGHT	 養殖 FARMED		 野外捕撈 WILD CAUGHT	 養殖 FARMED		 野外捕撈 WILD CAUGHT	 養殖 FARMED	 野外捕撈 WILD CAUGHT	 養殖 FARMED