

32

2019 季刊

機 准 Organic forum



一
本
期
專
題
一

有機食品的安全及營養價值迷思

- 毅然轉行有機農夫 種植保健菜惠及大眾 - 藍妹有機農場
- 一站式有機健康產品 - Organic Plus





中心總監的話

新型冠狀病毒對全球的人類生活、經濟帶來前所未見的衝擊和改變，從2020年1月起，疫情帶來了在家工作、彈性工作時間、網上會議等新興現象，同時全國封城令和旅行禁令，使到世界的經濟活動迅速驟減，甚至停頓。縱使疫情嚴重打擊全球經濟，另一邊廂，因為工商業的停頓，對空氣污染和碳排放產生了積極的影響，很多城市的霧霾消失了，藍色天空又經常出現了，令人反思是次的病毒是否默默地向人類發出警號，甚至抗議。

雖然中心每年一度的「全城有機日」亦因疫情而首次取消，本中心仍特意製作了一條短片，帶出了「自然、自在、和諧」的訊息，藉此傳達大自然生態平衡的重要性，有機耕作正正能夠減少溫室氣體排放，實現長期永續的糧食生產和環境保護。

受新型冠狀病毒的影響，香港市民在家煮食次數明顯增加，個個變成疫境廚神，因此如何選購蔬菜及食材成為了焦點，市民對有機蔬菜、有機食品需求都有上升趨勢。但除了食材之外，其處理過程亦不容忽視，包括儲存、清洗等程序，有了這一籃子程序的配合，就能食得健康，食得有營。今期內容就以此為主題，向讀者講解正確觀念。

最後希望大家能夠疫境自強，以有機抗疫，大家很快可以擊退疫症，回復正常生活。

黃煥忠

目錄

中心總監的話 2

專題探討

有機食品的安全及營養價值迷思 4

有機會客室

妥善處理蔬果 食得安心更有益 8

——文嘉敏博士

有機生活情報站

蕃茄味噌煮有機本地羅非魚 10

農場好去處

健康有機農場 11

大棠有機生態園 11

農夫說

藍妹有機農場 12

市場快訊

「最佳管理有機零售商」專訪系列 - 14

Organic Plus

中心動態

「有機大使培訓計劃2019-2020」圓滿結束 16

有機水產養殖疾病與健康講座 18

有機農夫市集 19

海外有機農友研討會 20

認證資訊

提交銷售紀錄的重要性 22

有機認證單位 22

總編輯：黃煥忠教授 MH, JP

編輯：彭安琪、倫思雅

撰稿：呂浩輝、倫思雅、胡倩瑩、王燕玲、黃嫻樺、鄭曼妍、鄧彥怡、曾琨凌、吳焯詩

設計：一雙手設計工作室 One two Hand

電話：3411-2384

傳真：3411-2373

電郵：hkorc@hkbu.edu.hk



香港有機資源中心

本刊由香港有機資源中心出版
以100%再造紙及大豆油墨印刷





有機食品的
安全及營養價值
迷思



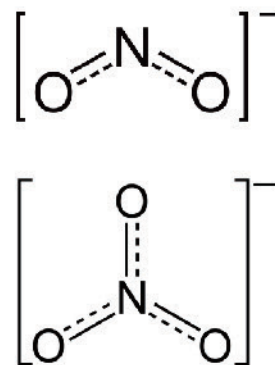
有機食品的安全及營養價值迷思

近年香港社會對食品安全及質素的要求不斷增長，對有機產品的需求亦按年上升。香港有機資源中心發佈的「香港有機產品消費行為調查報告2018」顯示，2018年香港有機產品市場價值估計高達73億港元，選擇購買有機產品的消費者數量亦按年上升，反映香港有機市場正慢慢趨向普及。與全球有機產品市場比較，根據國際有機農業聯盟於2019年的調查所得，全球有機產品銷售總額約高達970億美元，即7500億港元，顯示有機產品市場於世界各地亦有增加的趨勢。

現代人愈來愈重視健康飲食，除了會考慮食品安全外，亦要食得健康，食得有營養，有機食品自然是消費者首選，但有機食品是否比常規食品更安全，更有營養呢？

有機蔬果與常規蔬果的食品安全考量

根據Gomiero於2017年的有機及常規食物比較研究指出¹，有機蔬果含有害氮化合物較常規蔬果整體為少，例如對人體影響較大的亞硝酸鹽(NO_2^-)在常規蔬果的含量較有機蔬果可高出約1.5倍。Gonzalez及其團隊²在2015年於美國的有機及常規食物氮化合物含量比較調查報告發現，於常規西蘭花、椰菜、西芹、生菜及菠菜的樣本中，均發現硝酸鹽(NO_3^-)及亞硝酸鹽(NO_2^-)的含量較同類型有機產品高出約一倍。



¹ Gomiero, T., 2017, Food quality assessment in organic vs. conventional agricultural produce: Findings and issues, Applied Soil Ecology, pp. 1-16.

² Gonzalez et al., 2015. A survey of nitrate and nitrite concentrations in conventional and organic-labeled raw vegetables at retail. J Food Sci, 80(5):C942-949.

除此之外，常規耕作所使用的人工合成農藥殘餘對人體及環境的影響亦被廣泛研究，部份報告指出常規作物的農藥殘留量較有機作物高。根據本中心於今年四月發佈的《香港蔬菜之除害劑殘餘研究報告2019》指出，所有本地常規蔬菜樣本均被驗出含除害劑殘餘；而本地和內地自稱有機及內地有機樣本亦有被驗出含除害劑殘餘，至於本地認證有機蔬菜則沒有被驗出含有受香港法例管制的除害劑殘餘，可見本地認證有機作物的農藥殘留量較常規作物少。



重金屬含量亦是對農作物安全檢測的一個重要指標，包括鎘、鉛、砷以及鋅等等含量，這些重金屬會經由食品加工、運輸、垃圾以及化學肥料等方式進入農作物，而當中鉛、鎘等累積在泥土後會降低土壤的自我修復能力。亦有研究指出常規農作物的鎘含量較有機農作物高出近48%，而鎘的毒性強且對人體有害，過量吸收會影響腎臟，破壞腎小管功能，引致蛋白尿、糖尿以及骨骼疾病等。

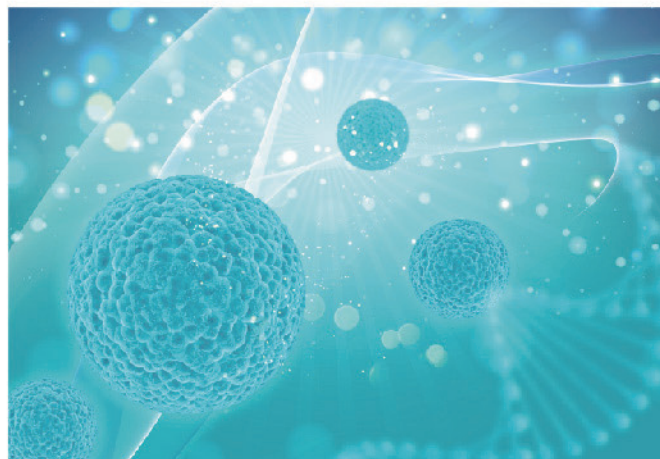


有機食品的營養成份是否比較好

除食品安全之外，有機食物的營養價值亦是消費者考慮購買的其中一個因素。Galgano及其團隊 (2016) 的研究顯示，有機產品的營養價值較常規食品高³，例如以有機方式種植的農作物所含的維他命C較常規農作物平均高出6%。

Bernacchia (2016) 研究指出有機農作物亦含有較多的次級代謝產物⁴，它是一種植物應對外部刺激而產生的化合物，其中種類較多的是酚類化合物 (例如：胡蘿蔔素、類黃素等等)，有效預防癌症、防止血管堵塞、提高免疫力以及減低細菌或病毒感染。此外，Wunderlich及其團隊於2008年⁵以及Rembiatkowska (2016)⁶ 的研究亦指出有機農作物的微量元素 (例如：銅、鐵、鋅等等) 整體含量亦較常規農作物高出5.5%，雖然微量元素於身體的含量非常少，大概佔人體0.1%，但與人體的健康息息相關，一旦缺少部份微量元素，

人體就有機會出現異常狀況，嚴重的話更可能有生命危險。Haugen及其團隊 (2014) 的研究亦發現⁷，有機農作物的碳水化合物和乾物質都明顯較常規農作物高，乾物質是動物或植物於排除水份後的狀態下，所剩餘的物質 (例如：碳水化合物、脂肪、蛋白質等)，較多的乾物質能夠儲存更多能量和增加營養成份的密度，令農作物更香味可口。



除有機農產品外，Galgano及其團隊(2016)³及Lerfall (2009)⁸分別指出有機養殖的歐洲鱸魚和三文魚比常規養殖的含有較多N-3多元不飽和脂肪酸(PUFAs)、 ω -3脂肪酸(Omega-3)等不飽和脂肪，能有效降低膽固醇及維持心血管的健康。有機魚的藥物殘留 (例如：孔雀石綠、亞巴素等等) 亦較常規魚低，主要原因是有機養殖方式提倡以天然療法處理疾病，大大減低藥物殘留的風險。所以不論是農產品，或是水產，以有機方式生產的食品在食品安全及營養價值上都較常規產品略為優勝。

³ Galgano, Tolve, Colangelo, Scarpa & Caruso, 2016. Conventional and organic foods: A comparison focused on animal products. Cogent Food & Agriculture, 2:1142818.

⁴ Bernacchia, R., Perti, R and Vinci, G., 2016. Organic and conventional foods: differences in nutrients. Ital. J. Food Sci., vol 28, pp. 565.

⁵ Wunderlich, S.M., Feldman, C., Kane, S., & Hazhin, T., 2008. Nutritional quality of organic, conventional, and seasonally growth broccoli using vitamin C as a marker. International Journal of Food Sciences and Nutrition, 59, pp. 34-45.

⁶ Rembiatkowska, E., 2016. Organic Food: Effect on Nutrient Composition. The Encyclopedia of Food and Health, vol. 4, pp. 171-177.

⁷ Haugen et al., 2014. Comparison of organic and conventional food and food production: Part III: Human health – an evaluation of human studies, animal models studies and biomarker studies, pp. 42.

⁸ Lerfall, L., Bendiksen, E.A., Olsen, J.V, Morrice, D. and Osterlie, M., 2009. A comparative study of organic- versus conventional farmed Atlantic salmon. I. Pigment and lipid content and composition, and carotenoid stability in ice-stored fillets. Sor-Trondelag University College, pp. 27.



總結

食品安全及質素一直與人類的健康息息相關，在現今社會的高速發展下，為了能夠在短時間內有效地生產食物，常規種植及養殖會使用人工化學合成物（例如：化學農藥、化學肥料、人造激素及抗生素等等）來增加及控制產量，但過量使用化學合成物而衍生的「都市病」亦隨之出現。

有機食品含有更多營養價值及較少的有害物質，多項食物研究曾指出有機食品含有更多維他命（例如：維他命C、B及E等）、酚類化合物（例如：胡蘿蔔素、類黃素等）、微量元素等，多吃能夠提升健康及增強免疫力。在現時疫症橫行的年代，選擇對健康及環境有益的食物尤其重要，中心鼓勵消費者多選擇本地認證有機食品，實踐健康及環保的生活態度。



■ 文、圖：呂浩輝



妥善處理蔬果 食得安心更有益

近年人類愈來愈注重健康，不單關注食品質素，還對有機食物的需求上升，多項研究均顯示有機食品更為健康。但同時亦有一些關於食品安全的新聞被廣泛報導，究竟食品安全問題在整個食物鏈中會導致哪些食物風險？到底市民購買食物後應該如何處理才能食得安心？怎樣儲存食物才確保營養不會流失？這些疑問我們很榮幸邀請到香港高等教育科技學院食品與健康科學學系特任導師文嘉敏博士為大家解答。



香港高等教育科技學院
食品與健康科學學系特任導師
文嘉敏博士

何謂食物安全

食物安全的新聞越見普遍，但當中的危機及風險卻並不容易看得見。市民日常從店舖購買食品後，是不是就能夠直接煮用呢？要知道食物是否安全，文嘉敏指出：「要留意食物存在的三大食物安全風險，包括物理性、化學性以及生物性危害。」

物理性危害泛指從眼睛直接分辨出的物質，如泥土及近年市民在蔬果中發現微細的白色或藍色的發泡膠粒，這些物質用清水洗淨便可。由於有機食品在處理過程中並沒有使用任何發泡膠粒或相同物質，故此市民可安心購買及食用。

有機食品的化學性危害相對傳統食品較低，原因是有機生產作業的過程中必須嚴格遵守有機標準，不能使用未經批核或化學合成的除蟲劑、殺真菌劑或消毒劑等物料，因此有機食品的化學性危害的確比較低。

最後，生物性危害包括細菌和幼蟲等。文嘉敏特別指出：「泥土是生物性危害其中一個污染源。」原因是泥土中帶有大量致病菌，市民如選擇直接食用未經烹調的有機蔬果時需要特別留意，必須確保蔬果徹底洗淨，沒有殘留泥土或異物才食用，同時亦可配合高溫的消毒方法：使用攝氏80度的熱水浸洗一至兩分鐘，便能將食品表面殺菌。另外，一些根莖類蔬菜如紅菜頭、薯仔等，建議煮熟後才進食，原因是泥土含有致病菌，經烹調後才食用可大大減低風險。



保存食物的營養

蔬果的成長氣候環境、以至在整個食物鏈中的每一個傳遞環節，都有機會導致食物的營養流失。市民選擇新鮮的蔬果能從中攝取維他命及纖維素，而儲存蔬果的方式就影響其營養流失量。以蔬果中的水溶性維他命C為例，如儲存蔬果於高溫的地方或長時間接觸陽光，當中維他命C的流失量便會提高，整體的營養價值便會下跌。文嘉敏提議：「蔬菜應該放置於攝氏0至4度的空間，減少養份流失。」

眾所周知，每一種蔬果均有其獨有的營養成份。從營養的角度考量，文嘉敏建議市民要注意均衡飲食，除了選擇新鮮及時令的蔬果外，食物的多樣性更為重要，避免選擇單一的食物種類，這樣才能吸收多元的營養。



後語

無論是有機或非有機食品，由種植、收成、包裝、儲存、運輸等食物鏈過程中都有機會導致食品污染，不管市民在哪裡購買食品後，都應該要有適當的處理，包妥後放置在適當溫度的空間。而食用前應將食品徹底洗淨再煮熟，遵守安全食用守則，才能食得安心；最理想的，莫過於盡快享用新鮮的食品，減低或避免食品營養流失的風險。

■ 文：倫思雅、胡倩瑩
圖：資料圖片



66

蕃茄味噌煮 有機本地羅非魚



食譜設計：Mimi Cheng

網上教煮平台：Mrs Cooky 駐站廚師、
IG Pescetarian 便當達人 (mmtpooh)

份量：4人

材料

- 有機本地羅非魚柳 1件
- 有機車厘茄 / 蕃茄仔 200g (約12粒)
- 白洋蔥 0.5個
- 有機蔥 少許

調味

- 日本有機赤味噌 (棕色的味噌) 1.5湯匙
- 日式料理酒 (約13%酒精) 0.5碗
- 水 0.5碗
- 油 1湯匙

做法

1. 清洗魚柳並確保沒有魚鱗後，便在魚皮剗4刀，約1cm深。
2. 把魚柳放入碟中，用日式料理酒和水浸10分鐘。魚柳醃好後，把酒放掉，並用廚紙印乾。
3. 把洋蔥切條。把蕃茄對半切開。把蔥切粒。
4. 冷鍋下油，大火燒熱，出現油紋後放入魚柳，魚皮向下。魚柳皮邊出現焦黃色後，把魚柳反面繼續煎。魚煎好後，盛起。
5. 開小火為鑊加熱，並放入油。出現油紋後，便放入洋蔥炒約1分鐘。把洋蔥炒至半透明和微黃後，加入蕃茄仔炒約30秒。
6. 加入熱水，蓋上，並調至中火燒開。燒開後加入味噌，並蓋上。(可用湯匙盛着味噌，插入水中，並用筷子慢慢把味噌化開)
7. 燒開後，放入魚柳，蓋上，煮約4分鐘。放入蔥花，蓋上，並關火。

小貼士

用酒醃魚時：

- 不可超過10分鐘，否則魚肉會變得淡而無味

調味方面：

- 如沒有味噌，可用甜面鼓代替，並用叉稍稍把原粒面鼓弄碎

- 如味道過酸或過鹹，可加入味淋/糖作調味



66

「有機」一詞相信大家都不會陌生，但你又是否真正接觸過有機產品的源頭——有機農場呢？如果你是一名有機愛好者，不妨趁着週末，遠離都市喧囂，帶上家人或約上三五好友，來到這些有機農場，親自收割有機作物，並親身品嚐有機蔬果，體驗農耕生活。

健康有機農場 [認證編號：C07025]

簡介

位於元朗的健康有機農場鄰近西鐵站，交通便利；在佔地15畝的農地耕種本港時令蔬菜，如蘿蔔、菠菜、節瓜、豆角、番茄等，場內提供自摘活動，農夫從旁協助遊人採摘蔬菜購買，亦提供農地租耕服務，每期以租金租地半年，城市人能一嘗假日農夫的滋味，學習種植有機菜，付出勞力過後收成自己種的有機菜，更是滿足和安心之選。

地址

元朗錦上路沙田坑 (近錦上路鐵路站)

電話

9172 1855

開放時間

星期一至日 (09:00-18:00)

公共交通

鐵路：錦上路鐵路站C出口下車後，步行5分鐘至農場
巴士：54號線、64K號線、77K號線、251A號線，於元朗(西)總站上車至沙田坑村或錦上路鐵路站下車後，步行5分鐘至農場



大棠有機生態園 [認證編號：C05022]

簡介

大棠有機生態園位於元朗大棠，場內主要種植菇菌類及水果類，如菠蘿、熱情果、提子等，遊人可到場自摘及購買新鮮有機蔬果；亦提供多種類的休閒活動，適合親子家庭到來玩耍一整天，包括兒童遊樂設施、親親小動物等，園內飼養多種動物，如羊羊、兔子、孔雀等，是認識和接觸小動物的好機會。而生態園的一大特色是有全港首個私人馬場，遊人可以購票體驗騎馬和學習簡單馬術，更是其他遊樂場不能相比。其網站亦列明活動收費，方便市民參考。

地址

元朗大棠山道11號

電話

24733818, 24702201, 24702255

電郵

info@ttlv.hk

網站

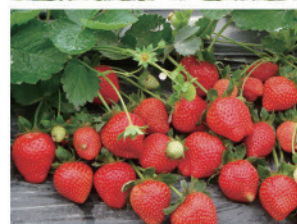
www.ttlv.hk

開放時間

星期一至日 (09:00-18:00)

公共交通

巴士：港鐵接駁巴士K66號線，於大棠山道站下車後，步行15分鐘至農場
紅色小巴：往返元朗（千色廣場對面）/ 大棠（黃泥墩村），於大棠山道站下車後，步行15分鐘至農場
的士：由元朗市中心上車，收費約\$45元，直達農場



園內種植多款水果，於收成時供遊人自摘購買，熱情果和士多啤梨是受遊人歡迎的水果。



*所有收費或預約活動安排與本中心無關，請直接與農場負責人聯絡及查詢。以上資訊以農場更新為準。

毅然轉行有機農夫 種植保健菜惠及大眾

藍妹有機農場

藍妹有機農場場主黃華芳曾因農村出身而自卑，但亦慶幸自己是農村出身，從母親身上學習耕種和了解不同種菜類的特性。黃華芳自小得到母親無微不至的照顧，希望自己亦可以為孩子提供最好的食物，因而決定當上有機農夫，種植不同的有機蔬菜，特別是有食療作用的保健菜，希望孩子可以從各種食物吸取不同的營養，同時亦希望將心得推薦給其他客人。

為了孩子中途入行 堅持有機耕種理念

十多年前懷孕中的黃華芳發覺食物含有多種化學物質，如農藥和重金屬，她當時心想：「我怎樣才能給予我孩子最安全的食物？」，而同一時間她亦發現很多人同樣都開始關注食物安全的問題；她繼而萌生種植有機蔬菜為生的念頭，然後一個念頭配合一個契機——在金融風暴下失去工作，她拿起鋤頭，於2012年毅然成為有機農夫，為自己家人及顧客種植健康而安全的有機菜。

她笑言，當初靠著一股「傻勁」中途入行，除種植蔬菜外，對於銷售方面一竅不通。開始銷售的頭半年，坦言曾試過親自帶著有機蔬菜出市區尋找客路，亦試過給其他檔主免費試食，希望他們可以寄賣自己的菜，但結果仍然是徒勞無功。而當時的她只簽兩年的農地租約，帶著種種的擔憂、無奈和惆悵苦苦經營。直到2013年認識了菜統處、香港有機資源中心等組織後，得到有關機構協助，正式成為認證有機農場。為了開拓更多客源，除了種植常見的蔬菜，藍妹有機農場亦種植了不少有機保健菜。



堅持均衡營養吸收 種植保健菜供大眾食用

現時農場內有一個角落種植了保健菜，包括紫背菜、冬冬菜、雪櫻子、金盞花等等，每種菜有不同的營養，能夠預防不同的疾病，如冬冬菜能有效預防三高，雪櫻子的植物激素適合男士食用。黃女士出身農家，自小學習到「病從口入」的道理，想要身體健康，每天便要堅持吸收均衡的營養，對身體來說才是最好的保健食品。這些小知識是由父母一代傳下來的，黃女士希望把自己所知的，以身體力行的方式傳承開去，更特意托朋友從雲南帶來雪櫻子的種子。黃女士初推保健菜時並不這麼順利，都市人比較抗拒新菜種，對其功效半信半疑，但黃女士沒有放棄，找來文獻講解其營養和功效加以推銷，希望以口碑作招徠，待客人發現身體狀況有所改善後，便會幫忙做說客告知其他人多吃保健菜的好處；她亦坦言現時所做的仍未足夠，希望可以擁有一畝耕地輪流種植多款有機保健菜，讓更多客人可以親身體會有機保健菜的功效。



金盞菊，用作殺菌、消炎、止痛、處理皮膚疾病，自然有機，適合小朋友使用



雪櫻子有獨特的防治疾病和有駐顏功效，含有一種與人體激素相似的植物激素，十分適合男士食用。



近年流行的番薯葉，營養豐富，有抗癌、護目、維持心血管健康等好處

疫情意外地喚醒大眾對本地農業的關注

在新型肺炎疫情下，人人自危，搶購消毒殺菌用品，而黃女士則不鼓勵使用漂白水，她指出金盞菊煲水有消毒殺菌的功效。現時大家都在盲搶日用品或食物，黃女士認為透過今次肺炎的擴散，讓香港人覺醒在地生產的重要性，香港現時多達95%以上的蔬菜是由外地供應，自給率偏低，一直處於被動狀態，一旦外地截斷供應，本港便無法自給自足，而是次事件令更多人支持本地農業，購買本地生產蔬菜；她亦說，不論是購買有機、常規還是水耕菜，只要是本土生產的，她都會支持，並希望本地生產蔬菜佔有率可以逐漸提升。藍妹有機農場多年來堅持不加價，希望日後規模越來越大的時候，能夠減低成本以令菜價可以降低，讓更多人接受及購買有機菜。可以為市民供應優質的有機菜，黃女士認為所有的艱苦都是值得的。

常言在香港做有機農夫一點也不容易，面對農地短租約、生產成本高、購買有機食品的客源不多，或者是靠黃女士口中所講的一股「傻勁」才有堅持下去的動力，這股傻勁營造了一個更好的生態環境，讓下一代可以吃到安全而又有營養的食物；黃女士滿足於一家都是吃親手種植的健康糧食，生活在遠離城市污染的農田中。自然生態一直是互助互生，鳥雖會吃掉農作物，但鳥語花香卻是人所嚮往的；我們當然不樂意被病菌包圍，但人亦無法在無菌環境生存；社會經濟發展亦不應一面倒向經濟，而忽略農業對平衡生態的重要性。



■ 文、圖：王燕玲



一站式有機健康產品 Organic Plus

66

Organic Plus創辦人陳廷章（Michael）在十年前有機產品市場還未普及時，決意給懷孕中的太太尋找健康有機的產品而創立Organic Plus，為客人提供多元化的有機產品。除售賣本地認證的新鮮蔬菜外，亦會從外地搜羅不同的天然有機產品出售。開業十多年多，現時已在香港開設8間分店，Organic Plus的穩步發展與現時有機市場環境及消費者的知識提升有密切關係。

市場發展成熟 消費者知識提升

與2009年相比，Michael認為現時香港有機市場相對成熟，以Organic Plus第一間店鋪營業額為例，營業額增長了三倍，顯示了消費者對有機及天然產品的需求不斷提升，而有機產品亦比以往普及和多元化，Organic Plus現時除了售賣新鮮有機蔬菜及常見的有機食品，亦有嬰幼兒產品系列、營養補充品、調味料等供消費者選購，能夠配合日常各方面的需要。



另一方面，Michael認為十年間網上健康產品訊息非常豐富，消費者已掌握一定的有機產品知識及更了解自己的需要，在選購產品時，他們除了看有機認證標籤外，也會注意營養標籤上的成份是否全天然，以及產品的來源是否可靠。從此可見，消費者現時更重視自己的飲食健康，主動尋找相關資訊和產品。

艱難中努力自處 顧客滿意最為滿足

香港在過去一年的社會運動及新型肺炎疫情影響下，消費者外出消費意欲減低，特別影響傳統旺區人流，幸好Organic Plus大部分店鋪均設在住宅區，不至受到嚴重影響。雖然暫時社會氛圍不佳，Organic Plus在努力維持分店數量外，亦設網上滿額送貨服務，以方便顧客購買有機產品的需求。

而Michael亦言，Organic Plus大部分的產品是從外國採購入口，從採購、銷售、到上架，每次完成採購都是為了能夠提供多一種健康貨品給客人，在購物時多一個選擇，而他們能在Organic Plus找到喜歡而有益健康的產品是最為滿足的事。現時，Michael採購有機產品除了供給自己分店，亦批發到其他零售店，他期望與其他同業者營造互惠互利的持續發展方向，在未來繼續引入更多優質有機食品，並以更大眾化的價錢出售給顧客。



店內提供不同類型的貨品，大部分由外國採購，讓顧客有更多選擇



提供全面員工培訓 維持優質服務

Organic Plus連續六年取得「優質有機零售商」大獎，更於2019年取得「最佳管理有機零售商」大獎，Organic Plus不但重視有機產品採購，亦重視員工培訓。發展至今已有8間分店，更有不少員工，要確保每個員工都有正確有機產品知識，Michael設有一套培訓方法。

公司每月提供免費產品給同事試用，同事亦可以成本價購買公司產品，他鼓勵同事多食多用有機產品，背誦產品知識不及親身使用的體驗，使用後便能向顧客分享第一身的體驗。而Organic Plus亦與營養師或食療專家合作，在網上和同事分享產品的知識及好處。Organic Plus提供全面的員工培訓，為顧客提供更優質的服務及解難，讓顧客能夠選擇更適合自己的健康有機產品。

Michael一家盡量食用有機產品，在消費者角度，Michael認為有機產品給人信心，可以放心食用；兼任供應者時，更盡有機零售商的社會責任，為客人提供合理價格的有機健康產品。

■ 文：王燕玲
圖：資料圖片

有機大使 培訓計劃

Organic Ambassador
Training Scheme 2019 - 2020

2019-2020年度 「有機大使培訓計劃」 圓滿結束！

雖然受到去年社會運動及今年疫情的影響，在中心和學界努力下，2019-2020年度「有機大使培訓計劃」終於圓滿結束，共有超過1100名來自61間中學及5間大專院校的有機大使參與，透過認識有機耕種知識，接觸香港本地漁農業，從而反思本地漁農業與環境、社會及經濟之緊密聯繫，並向大眾推廣有機綠色文化，成為推動香港有機綠色生活的新力軍。

個人組 開幕禮

在個人組之開幕禮中，一眾有機大使透過講座認識生物資源，了解可持續生活的重要性。同場亦設有「都市有機種植工作坊」，讓大使們淺嘗有機耕種技巧，並親手將菜苗移到小盆，帶回家中栽培，實踐都市有機種植。活動期望同學們透過體驗種植的過程，明白農夫耕種的苦與樂，並學會珍惜食物。



有機大使透過「都市有機種植工作坊」學習移苗

校園組 有機知識講座及校園有機耕種工作坊



校園組有機大使認真參與「有機知識講座」



有機大使於學校天台參與「校園有機耕種工作坊」

中心職員到校講解有機概念，讓大使們了解本地農業的背景及現況，認識有機耕種的原則及其重要性，並學習保護泥土的技巧；講座後，本地有機農夫親到學校農圃作有機種植指導，介紹施肥、翻土、播種、處理病蟲害，以及收成等技巧。農夫亦根據學校的園圃狀況及季節氣候，建議適宜種植的作物。同學得以結合講座及理論部份，並應用於打理園圃的實務中，加深對有機種植的認識及培養對種植的興趣。

校園組/個人組 農場實習

受工業化農業影響，糧食生產與消費者的關係日漸疏遠，城市人普遍對農場感到陌生。然而，香港仍是有一群有理想的有機農夫在香港默默耕耘，為香港人提供安全可靠的食物來源。中心為有機大使提供一次「歸園田居」的體驗，認識本地有機農夫，參觀農場，並走進田間參與農務，體驗農夫的生活，感受農耕生活的苦與樂。



有機大使到訪本地有機農場並學習使用翻土機

有機大使 停課不停學

受疫情影響，下學期有機大使訓練活動被迫取消，故中心準備了一系列網上學習活動，讓同學於2月至6月期間可以安在家中學習。

活動(一) 有機生活推廣比賽

為鼓勵有機大使一展所長，將訓練中學到的知識與大眾分享，中心舉辦了有機生活推廣比賽。比賽分「初中組」和「高中及大專組」，初中組比賽為攝影比賽，以「有機生活之實踐」為題；高中及大專組比賽為資料圖表設計比賽，以「都市有機種植」為題。中心共收到116份比賽作品，「初中組」收到來自6間學校共36份作品；而「高中及大專組」收到來自27間學校共80份作品，亦從中選出最為出色的兩組冠軍，其餘作品可到中心Facebook專頁 (<https://www.facebook.com/hkorc>) 瀏覽。



高中及大專組冠軍

新界鄉議局元朗區中學
廖曉思同學
作品：「有機」迷思

活動(二) 「氣候變化與可持續發展」網上講座 - 梁榮武教授



有機大使積極發問，把握學習機會

近年各國天氣反常，氣候變化問題迫在眉睫，氣候行動需要大家的參與。中心很榮幸邀請到前天文台助理台長梁榮武教授於4月25日進行「氣候變化與可持續發展」網上講座，分析目前的氣候狀況，介紹聯合國所採用的17個可持續發展目標，並從多角度剖析全球暖化對環境、社會和經濟可持續發展的影響。講座中，梁教授提及再生農業能有效做到碳封存，緩和氣候變化，更可令土地肥沃，保障糧食供應，是環境友善的食物生產方法。直播總收看次數高達1,743次。到了問答環節，有機大使們踴躍發問，梁教授亦逐一解答，令觀眾獲益良多。



講座內容重溫

由於疫情關係，本年度未能舉辦有機大使畢業典禮，但中心衷心感謝有機大使的積極參與，以及學校和老師的幫忙。本年度共有339名同學獲得畢業證書及749名同學獲得出席證書，在此，中心希望各位大使繼續將有機綠色生活傳承下去。

文、圖：黃嫻樺

香港有機水產養殖 疾病與健康講座

66

為增加本地有機漁友們對水產疾病與健康的認識，本中心很榮幸於2019年12月19日下午能邀請香港城市大學水產養殖獸醫——陳子浩醫生 (Dr. Stephen Chan) 作為是次工作坊的講師，向一眾漁友講解香港本土不同的魚類疾病及有機的預防魚病方法和水質的變數等。

陳醫生在講座上特別提到漁場在大雨過後，魚塘內的養魚容易出現突然死亡的情況，這是由於魚塘的水流不足導致水質分層 (Stratification)，因此在大雨過後便會出現反塘 (Water turnover) 的



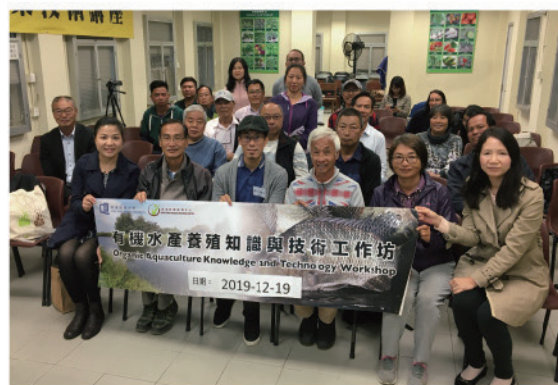
香港城市大學水產養殖獸醫——陳子浩醫生 (Dr. Stephen Chan)

情況，令水質突然變壞，導致死魚突增，使漁民蒙受不必要的經濟損失。陳醫生建議為避免反塘情況出現，漁友們需要在日間水溫高的時候開動水車，以幫助帶動水流及分布溶氧，減少水質分層的產生。水質變壞是引致大部分疾病爆發的主要原因，所以有效控制和監控水質有助預防主要疾病的爆發。

當天共有約20多位漁友和漁護署職員出席，他們踴躍發問有關如何改善魚類健康及水質的問題。參加者表示是次講座獲益良多，希望能利用有機的方法去預防魚類疾病，為香港市民提供高質素的本地有機水產。



陳子浩醫生 (Dr. Stephen Chan) 為一眾漁友講解反塘的情況



一眾參與漁友與講師合照

■ 文、圖：鄭曼妍

有機農夫市集

首站已於機管局舉行

「全城有機日2019」已於5月完滿舉行，市民顯得意猶未盡，本中心將與不同公司機構合作舉辦小型有機農夫市集，望能進一步將「本地有機」品牌推進社區，令更多市民支持本地有機農產品，推動有機農業發展。



於11月尾，本中心於香港機場管理局行政大樓舉辦市集，明記有機農場、俊君有機農場、港生有機農莊農夫帶來有機的時令蔬菜，如莧菜、沖繩苦瓜、白苦瓜、義大利生菜、甘荀等。匯河水產負責人亦帶來有機寶石魚。機管局職員可以購買新鮮有機漁農產品之餘，更可趁機與農夫直接對話，了解有機種植及有機生活，互相交流煮食心得，食出農作物最新鮮的味道。

感謝機管局職員踴躍支持，有機產品當日全部賣完，職員亦表示對有機作物非常有興趣，希望同類型的活動可以再次舉辦。



有機農場帶來多種本地時令有機蔬菜，供職員選購



■ 文、圖：王燕玲

海外有機農友研討會

—— 授粉培植理論

有機耕作等於自然生長？其實於有機耕作中，活用授粉技術，不但可為有機農友提供穩定產量，更可以提升自留種的品質，繁育更優質的農產品後代。中心除了於香港推廣有機農業、加深市民對有機農業及農產品的認識外，亦致力提高認證農場的生產技術及農產品質素，令農業不再只流於「祖傳的技術」。中心於2019年11月28日舉辦了「海外有機研討會」——雜交授粉理論課，邀請臺灣明道大學精緻農業系王進學教授來港親自講解作物雜交授粉及組織培育的技術，希望加強業界的培植留種栽培技術。



講座於2019年11月28日舉行，並吸引了34位漁農友、菜聯社及漁農自然護理署農業部門的職員參加。王教授解釋了雜交授粉需要注意的地方，亦詳細解說授粉後作物的變化及如何選擇合適的授粉品種。過程中，王教授透過詳細介紹作物的基因分布、雜交的可能結果及某些作物天然的授粉不親和性，即自然授粉機率低，例如：菜芯基本上只能以人工授粉方式培育，並解說在自然授粉的不穩定性，及重申人工授粉的重要性。以不同品系、不同品種、甚至不同種屬間進行雜交所得到的雜種一代往往比它的雙親表現更強大的生長速率和代謝功能，從而導致器官發達、體型增大、產量提高，或者表現在抗病、抗蟲、抗逆力、成活力、生殖力、生存力等的提高；因此通過雜交授粉可以獲得性狀優良的新品種。



活動在嘉道理中心舉行，吸引了34位漁農友、菜聯社職員及漁農自然護理署農業部門的職員參加

在研討會中，各參加者都踴躍發問。其後，參加者回應亦指是次講座為種植帶來很大的啟發性及知識。



參加者專心聆聽王教授的講解



大合照



本中心助理行政經理王詩怡女士為明道大學王進學教授致送感謝狀

海外有機農友研討會

—— 授粉培植之實踐



研討會在菜聯社舉行，王教授即場示範對羅勒的授粉操作

由於不少農友反映有機種子在市面上的選擇較少而價格亦相對較高，因此中心希望通過配合研討會及實踐活動，加深農友對於育種和留種的認識及技術。而是次活動的實習課為先前授粉理論課的延伸，目標為農友帶來知識外，亦能提供一個實踐學習的機會，令授粉技術能真切地教授給有機農業界，從而能實踐所學於日常操作上。活動在2019年12月29日順利完成，當日除了邀請臺灣明道大學精緻農業系王進學教授來港教授外，亦獲菜聯社大埔林村有機農場慷慨借出農場為各參加者提供實踐學習的場地及現場各種開花作物為教學用途。



王教授為香草羅勒授粉進行示範

王教授講學內容生動，並就地取材，善用現場不同科的作物作教學，例如：十字花科的菜芯、茄科的車厘茄、葫蘆瓜科的苦瓜等作親自示範，並讓參加者現場實踐。過程中，各參加者都踴躍參與及發問，王教授亦仔細講解各科

作物的特性及授粉時需要注意的細節，並即場指導農友實際操作程序。會後，不少農友均表示透過實地示範將所學應用到實際種植上，可以嘗試培育出高質素的種子及優良的新品種，更希望中心多舉辦提供技術內容的活動。



■ 文、圖：鄧彥怡、曾琨凌

從認證有機農場銷售紀錄 達到監察有機市場運作

66

為何提交銷售紀錄如此重要？對確保認證質素及維護消費者權益又有什麼關係？根據國際標準，檢查員每年會到認證有機農場作一系列的實地檢查，確保農場符合標準的所訂立要求。而其中一項標準便是要求農場提供完整的田間活動紀錄，例如：播種的數目及下肥量等，讓檢查員可以核實認證有機農場內所種植的農作物數量。

為了要推斷農場內的有機農作物的銷售量是否合理，農場每月需提交有關銷售紀錄，如發現銷售紀錄與上述田間紀錄不符，檢查員則可以合理地懷疑該農場所出售的作物並非全數來自該認證有機農場了。透過認證公司恆常監察認證有機農場的運作，便可大大減低假冒有機作物充當認證有機作物出售的機會。

文：吳煒詩



有機認證單位

截至2020年9月4日，獲香港有機資源中心認證有限公司認證單位名冊如下：

■ 作物生產 (IFOAM認可)

有機認證號碼	類型	單位名稱	地區	認證有效期 (月/日/年)	有機認證號碼	類型	單位名稱	地區	認證有效期 (月/日/年)
C04001	有機	新生農場	屯門區	12/28/2020	C07027	有機	康苗有機農場	元朗區	5/5/2021
C05002	有機	「錦記」農場	元朗區	8/9/2021	C07028	有機	「琴姐」有機農場	北區	7/9/2021
C05005	有機	「青坪」農場	大埔區	10/20/2020	C07031	有機	小狗阿康有機農場	元朗區	7/20/2021
C05007	有機	「珍記」農場	北區	9/6/2021	C08002	有機	吳村有機農場	元朗區	4/24/2021
C05008	有機	「良記」健康有機農場	北區	9/6/2021	C08003	有機	檸檬農夫	北區	1/23/2021
C05015	有機	「高作」農場	元朗區	4/13/2021	C08004	有機	歐羅有機農場	元朗區	8/14/2021
C05016	有機	「吳助」農場	元朗區	9/6/2020	C08007	有機	樂田園有機農場	北區	1/31/2021
C05017	有機	大龍有機農場	北區	12/28/2020	C09001	有機	有心機	北區	7/9/2021
C05018	有機	菜聯社有機農場	大埔區	8/26/2021	C09002	有機	發記有機耕種農場	北區	11/10/2020
C06001	有機	健果桃源	元朗區	3/31/2021	C09007	有機	蓮澳農場	大埔區	9/6/2021
C06005	有機	本地菜園	元朗區	12/5/2020	C09008	有機	金記農場	北區	3/11/2021
C07002	有機	「吳全」農場	元朗區	5/3/2021	C09009	有機	才興農場	元朗區	8/30/2021
C07006	有機	有機樂土	元朗區	5/3/2021	C09012	有機	蓮花園	元朗區	4/16/2021
C07007	有機	頂呱呱有機作物	元朗區	8/14/2021	C09014	有機	嘉建蔬果場	元朗區	4/2/2021
C07009	有機	女姐有機農場	元朗區	8/14/2021	C09015	有機	振生園有機農場	元朗區	3/11/2021
C07011	有機	陳氏有機農場	元朗區	11/25/2020	C09016	有機	大眼仔有機農場	元朗區	8/1/2021
C07013	有機	鄧雲香有機農場	元朗區	8/14/2021	C10001	有機	東涌綠機田	離島區	6/16/2021
C07016	有機	「曾號」農場	元朗區	8/14/2021	C10005	有機	有華有機農場	元朗區	7/5/2021
C07019	有機	「來記」農場	元朗區	11/25/2020	C10007	有機	樂活有機農莊	北區	10/12/2020
C07023	有機	「吳銀」有機農場	元朗區	2/28/2021	C10011	有機	牛牛有機農莊	元朗區	10/8/2020
C07024	有機	華記有機農場	元朗區	11/25/2020	C10014	有機	文記	元朗區	7/1/2021
C07025	有機	健康有機農場	元朗區	7/18/2021	C10020	轉型中	富琴有機火龍果農莊	北區	12/13/2020

有機認證號碼	類型	單位名稱	地區	認證有效期 (月/日/年)
C10022	有機	加力農場	元朗區	4/13/2021
C11002	有機	清新地有機悠閒莊園	西貢區	9/6/2021
C11006	有機	Andy's Farm	離島區	11/7/2020
C11007	有機	有機罐	元朗區	7/6/2021
C11012	有機	應許地有機耕種	西貢區	5/1/2021
C11017	有機	滿記有機農場	北區	3/1/2021
C11019	有機	機緣巧合有機農莊	北區	1/2/2021
C11020	有機	天下糧倉有機種植坊	離島區	8/6/2021
C11024	有機	丹山有機	北區	12/1/2020
C11025	有機	仁仁農莊	元朗區	9/16/2021
C11026	有機	高山名菜	元朗區	5/23/2021
C12003	有機	王支農場	元朗區	9/19/2020
C12010	有機	七星崗文采山莊	元朗區	11/28/2020
C12011	有機	俊君有機農場	大埔區	12/23/2020
C12016	有機	木子有機農場	元朗區	4/4/2021
C12017	有機	黎記有機農場	北區	6/26/2021
C13001	有機	翠翠樂園	元朗區	5/1/2021
C13002	有機	菜園農業先鋒田	元朗區	7/18/2021
C13006	有機	林太有機農場	元朗區	9/8/2020
C13010	有機	清潭農莊	元朗區	1/2/2021
C13012	有機	孖記農場	北區	12/16/2020
C13013	有機	籽草標	元朗區	11/25/2020
C13015	有機	趣味園發展有限公司	元朗區	11/19/2020
C13016	有機	科悠農場	元朗區	3/4/2021
C13017	有機	流浮山優質有機種植場(富之源)科技	元朗區	6/22/2021
C13020	有機	暉傑有機農場	大埔區	3/4/2021
C13023	有機	綠色家園	元朗區	4/13/2021
C13024	有機	好有機	北區	4/6/2021
C13025	有機	藍味有機農莊	元朗區	11/6/2021
C14003	有機	保良局陳守仁小學有機園圃	油尖旺區	4/11/2021
C14004	有機	來哥有機農場	荃灣區	12/11/2020
C14005	有機	農家扎記	北區	9/11/2021
C14006	有機	樂峰有機農莊	北區	7/27/2021
C14007	有機	明記有機農場	北區	11/13/2020
C14009	有機	261有機農場	北區	9/11/2020
C14011	有機	山林農場	北區	8/25/2020
C14012	有機	Dragontail Farm	離島區	1/27/2021
C14013	有機	Fonley Organic & Friends	大埔區	9/30/2020
C14014	有機	28號農場	元朗區	7/31/2021
C14017	有機	三寶樹農莊	元朗區	8/8/2021
C14018	有機	才記農場	北區	1/26/2021
C14025	有機	恩福有機農場	北區	4/30/2021
C14027	有機(轉型)	黎順有機農莊	北區	6/23/2021
C15005	有機	Mikiki Organic Farm(HK)	元朗區	11/21/2020
C15012	有機	港生有機農莊	元朗區	5/10/2021
C15015	有機	田園養植	大埔區	11/14/2020
C15016	有機	香港秀明自然農法協會農莊	元朗區	11/30/2020
C16001	有機	顧園	離島區	7/10/2021
C16002	有機	華園農場	北區	9/8/2021
C16004	有機	聶氏有機農場	元朗區	7/31/2021
C16007	有機	滌田	元朗區	10/31/2020
C16008	有機	香港農業大埔林村有機農場	大埔區	1/24/2021
C16010	有機	新時代有機農場	元朗區	4/2/2021
C16011	有機	余秋明農場	北區	5/24/2021
C16012	有機	香港青年協會有機農莊	元朗區	6/15/2021
C16015	有機	世外田園	北區	3/31/2021
C16016	有機	菜天使有機農場	元朗區	4/23/2021
C16017	有機	亮記農場	北區	7/26/2021

有機認證號碼	類型	單位名稱	地區	認證有效期 (月/日/年)
C16019	有機	光榮農莊	北區	8/13/2021
C17002	有機	甘和農場	北區	10/19/2020
C17004	有機	ABC有機農場	北區	10/30/2020
C17005	有機	浩言有機農場	元朗區	12/6/2020
C17006	有機	蓋亞有機農場	元朗區	1/16/2021
C17007	有機	俊龍有機農場	北區	2/25/2021
C17009	有機	有機庭園	大埔區	4/1/2021
C17011	有機	小蜜蜂農場	大埔區	3/20/2021
C17012	有機	香港宏天有機農莊	新界區	8/14/2021
C18002	有機	彬記有機農場	北區	8/9/2021
C18003	轉型中	高沙都市農莊	北區	12/3/2020
C18005	有機	明輝農莊	大埔區	2/14/2021
C19005	有機	健農生態園	北區	8/8/2021
C19007	有機	香港有機中藥園有限公司	大埔區	11/13/2020
C19008	轉型中	西灣有機農莊	西貢區	1/16/2021
C19010	轉型中	新西蘭有機農莊	大埔區	12/3/2020
C19011	轉型中	TT Organic Farm	屯門區	1/6/2021
C20001	有機	日豐有機農場	元朗區	5/27/2021
C20003	轉型中	住家菜有機農場	元朗區	6/4/2021
C20004	轉型中	朗竹林農場	北區	7/23/2021

■ 水產養殖 (IFOAM認可)

有機認證號碼	類型	單位名稱	地區	認證有效期 (月/日/年)
A13001	有機	鴻日魚場	元朗區	6/26/2021
A14001	有機	華園農場	北區	6/26/2021
A14004	有機	富琴有機火龍果生態農莊	北區	6/26/2021
A14006	有機	滙河魚塘	北區	6/26/2021
A16002	有機	顧園	離島區	8/14/2021
A17001	有機	達古鄉三軍魚場	元朗區	2/13/2021
A17002	有機	西園	離島區	6/10/2021
A18001	有機(轉型)	合興魚場	北區	9/12/2021
A18002	有機	川上農莊	北區	1/20/2021
A18003	有機	掃管笏農莊	屯門區	10/24/2020
A19001	有機	暉傑有機魚場	大埔區	6/9/2021

■ 加工處理 (IFOAM認可)

有機認證號碼	類型	單位名稱	地區	認證有效期 (月/日/年)
P05001	有機、 有機(轉型)	蔬菜統營處	深水埗區	11/13/2020
P07005	有機	香港新豐天然健康食品有限公司	北區	1/8/2021
P12002	有機、 有機(轉型)	魚類統營處	南區	5/31/2021
P15003	有機	日清食品有限公司	大埔區	2/14/2021
P16003	有機	悅和醬園有限公司	北區	1/23/2021
P19001	有機	源生坊有機功能產品專門店	葵青區	9/9/2020

■ 作物生產 (非IFOAM認可)

有機認證號碼	類型	單位名稱	地區	認證有效期 (月/日/年)
OC04001	有機	新生農場	屯門區	1/20/2021
OC05017	有機	大龍有機農場	北區	2/9/2021
OC10010	有機	菇菌園	大埔區	1/4/2021
OC18001	有機	天然農莊	北區	2/24/2021

* 資料以網站更新為準，有關認證單位的詳細資料及聯絡方法，請瀏覽公司網站 www.hkorc-cert.org

認住呢個



健康又有益



消費者講座

中心不時與社區機構合作舉辦消費者講座，與參加者分享真正的「有機」資訊，在購買有機產品時得以分辨有機，對認證有機產品更有信心。亦期望參加者將認證有機訊息與身邊親友分享，讓更多人認識真正的有機。



18區有機低碳煮食示範

中心與不同社區伙伴合作舉辦有機食材的烹飪示範—「18區有機低碳煮食示範」。活動中，廚師利用有機蔬菜及有機水產設計食譜並與各參加者交流低碳烹飪心得。



有機大使劉財記回收園

有機大使於2019年12月參觀佔地約五萬呎的上水劉財記回收園，認識可回收物經收集後的處理和加工過程，從而了解各國政策對本地回收業的影響，並明白源頭減廢的重要性。



本地認證有機農場比賽

第十三屆認證有機農場比賽已經開展，而今年指定作物為直葉羽衣甘藍，評審亦已進行中，各評審親自到農場就環境、作物等方面評分。



香港有機資源中心
HONG KONG ORGANIC RESOURCE CENTRE

本中心將致力提高本地農民、消費者及市民大眾對有機作物及產品認證的認識，並努力推動可持續發展有機農業，藉此確保香港市民享受到安全和優質的食物，為下一代締造一個生態平衡的生活環境。

