

40 機 進 Organic forum

綠色消費的 現代寫照

專訪 可持續、
有機生活雜貨店的創辦人





中心總監的話

氣候變化是當前全球面對的挑戰，影響著每一個人的生活。近年來「氣候變化」已經成為各地人民重點關注的一個議題，第26屆聯合國氣候變化大會（簡稱：COP26）於2021年10月31日至11月12日在蘇格蘭格拉斯哥舉行，制定將全球變暖限制在攝氏1.5度的路線圖，就是旨在延緩危險的氣候變化。不少國家及地區已落實不同程度的減排目標，希望控制全球暖化的速度。近年香港商界企業慢慢轉向可持續的營商模式，例如推行節能減碳政策或以有機、環境友善的模式生產商品，作為消費者又如何以個人的身份實踐「環保」、「低碳」、「可持續」的消費理念？綠色消費這個50年前開始興起的思潮，來到現代又有什麼不一樣呢？今期《機匯》將會探討「綠色消費」概念的興起、定義與原則，討論綠色消費和有機產業之間的關聯，介紹不同國家及國際機構對可持續生產模式或特定類型的商品設立環保標籤（Ecolabel）的認證制度，以配合綠色消費的發展。觀乎現在香港的情況，近年亦有不少本地綠色生產商的出現，例如讓消費者攜帶器皿到店舖隨意購買商品數量以減少捆綁式包裝而造成浪費的裸買雜貨店SLOWOOD。內文更會專訪其創辦人創立此無包裝有機精品店的理念，讓市民在購物時，多一個無包裝的選擇。作為有機精明消費者，除了關注食品安全，更可為環保出一分力，減少不必要的包裝物料，以達至源頭減廢，為環境永續的目標邁進一步，從綠色消費實踐有機生活。

黃煥忠

目錄

中心總監的話 2

專題探討

現代綠色消費多面體 4

有機會客室

可持續、有機生活雜貨店 —
Slowood Limited 8

有機生活情報站

氣炸有機羅非魚 10

農場好去處

木子有機農場 11
以琳農場 11

農夫說

毋忘初心·堅持本地有機出產 — 農家扎記 12

市場快訊

「至TOP有機零售商」專訪系列 — 14
點籽·有機紅菜頭

中心動態

本地有機水產節2021 16
2021有機水產養殖研討會 17
農友分享會 — 如何更有效向 17
零售商及消費者推廣農產品
有機知識工作坊 — 荃灣公立何傳耀紀念小學 18
第14屆健康生活博覽 18
有機水產認證講座 18
三次有機快閃活動 19
有機農夫市集 — 屯門黃金海岸 19
本地有機名廚薈萃 傳媒有機HIGH TEA 20
Amway第十五屆認證有機農場比賽 21

認證資訊

有機標準對生態系統的規管原則 22
有機認證單位 22

總編輯：黃煥忠教授MH, JP
編輯：鄭惠兒、陳思欣
撰稿：蘇穎妍、郭穗瑩、馮千瑾、倫思雅、
潘可怡、鄭殷慈、盧朗鈞
設計：Cypress Design Group Limited
電話：3411-2384
傳真：3411-2373

 Find us on Facebook : 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





現代綠色 消費多面體





現代綠色

消費多面體

隨著全球人口激增，人類活動的碳排放量也隨之增高。「環保」、「低碳」、「可持續消費」已變成口耳相傳的概念。除了近年香港商界企業慢慢轉向可持續的營商模式，例如推行節能減碳政策或以有機、環境友善的模式生產商品，作為消費者又如何以個人的身份實踐「環保」、「低碳」、「可持續」的消費理念？綠色消費這個50年前開始興起的思潮，來到現代又有什麼不一樣呢？





綠色消費是什麼

綠色消費在國際上並沒有一個特定的定義，一般指消費者在選購產品或服務時，考慮到產品或服務對環境及生態的影響，從而選擇對環境損害較少或是有利的一種消費模式¹。當然，綠色消費並不限於產品生命週期中消費者「購買」綠色產品這單一行為，它涵蓋的範圍包括：原材料提取、生產製造、產品包裝、運輸及行銷手段，及至用後的回收程序等。綠色消費不僅僅依靠消費者的消費模式所達成，亦是生產者及銷售商的責任。以「綠色」理念進行消費並不代表會降低我們的生活品質，反之，這項舉動象徵著我們追求更高質素、更健康的長久生活目標，比起盲目追求物質生活的消費主義，轉移追求更高生活層次、考慮到環境生態可持續性的消費態度。

「綠色」、「可持續」的消費模型於70年代的歐洲及美國興起，這種消費模式開始驅使企業發展環境友善的商品以迎合此新興市場，亦讓一些環保分子開展了環境運動。一些學者認為，消費者轉向綠色消費是受到資訊、價值、態度、社經地位及社會群體影響，伴隨著對環境議題的關注所帶來的消費模式²。推行綠色消費的先驅可追溯至1978年由德國政府所提出的「藍天使計劃」(Blue Angel)，旨在透過向生產者及企業提供清晰的指引，以評估及提升他們的產品及服務的環境效益，鼓勵消費者選擇對環境影響較少的產品。「藍天使計劃」為市場上不同產品及服務的性質，成立了一套對環境及人體健康造成較少損害的標準及準則，作為一項市場主導、自願性參與的環境政策³，它在當時是一個嶄新的發展方向以平衡經濟發展及對環境所帶來的影響。



綠色消費與有機

我們理解到綠色消費是考慮到產品及服務的整個生命週期裏的環境及生態效益，這個概念與有機原則有著異曲同工之妙，選購強調產品的環境安全性及永續性的有機產品不失為綠色消費的重要一環。有機生產模式以可持續的方式進行生產，在生產過程中不使用人工合成化學物質以及含基因改造成份的物料，如化學農藥、肥料、飼料、食品添加劑、加工助劑、清潔殺菌劑等，減少在生產過程中對土壤、水資源及生物所產生的污染及有害影響；同時以輪作、間作、種植綠肥、使用天然覆蓋物、應用天敵以減少蟲害問題及製作堆肥以提供養份肥料等的有機、自然方式種植。長遠而言，有機生產模式能夠提升農業生產系統、促進資源循環利用及維護生態多樣性，使環境、生態以及人類之間達到協調平衡。

在維持有機完整性的原則之下，香港有機資源中心認證有限公司的有機認證標準對於認證單位生產過程中的物料投入、產出，甚至在加工、貯藏、運輸、包裝、標識、銷售等過程中均有嚴密的規管，確保有機產品的整個生產鏈均符合有機農業的四大原則：健康原則、生態原則、公平原則、關愛原則，並在生產同時充分實踐有機理念——一份源於對自然、生態及環境的尊重和愛護。

¹ Aquilani, B. & Abbate, T. (2014). *Handbook of Research on Consumerism in Business and Marketing: Concepts and Practices*. IGI Global, pp. 335-374.

² Elliott, R. (2013). *The taste for green: The possibilities and dynamics of status differentiation through "green" consumption*. *Poetics*, 41(3), pp. 294-322.

³ Umweltbundesamt. (2018). *40 Years of the Blue Angel*. Access: https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/uba_40jahreblauerengel_publikation_en_web.pdf



如何實踐 綠色消費

雖然國際間並未有對綠色消費制訂劃一標準，但消費者可遵從「5R」原則來判斷消費行為是否「綠色」。除此以外，坊間亦有不少產品包裝上印有不同的環保標章，消費者亦可透過此類型的產品認證制度識別以可持續模式生產的商品。

「5R」原則的中「R」，分別是Reduce (節約資源、減少污染)；Re-evaluate (綠色生活、環保選購)；Reuse (重複使用、多次利用)；Recycle (分類回收、再生利用)；以及Rescue (保護自然、萬物共享)。而企業角度的綠色消費又有六個判斷原則，包括(1)污染排放、(2)能源資源消耗、(3)健康安全、(4)企業道德、(5)維護動物權益及(6)捨遠圖近⁴。在選購時，我們可根據以上原則來衡量自己的消費行為是否符合環境及社會利益。

為配合綠色消費的發展，不少國家及國際機構對可持續生產模式或特定類型的商品設立環保標籤 (Ecolabel) 的認證制度，為商品制定有規可守的環保、綠色生產標準，另一方面亦可防止企業因對商品進行不實描述而造成的「漂綠」(Greenwashing) 問題。全球環境標誌網絡 (Global Ecolabelling Network) 是一個國際非牟利組織，致力推動及推廣綠色產品及可持續服務的發展，並於國際間協助環保標識認證制度的建立。目前已有33個來自歐亞、美洲等地區的機構加入網絡，香港亦是網絡的其中一員。環保標識認證制度雖然是以自願形式進行參與，認證制度均經由獨立第三方機構進行認證並達到ISO 14024 Type 1標準，包括對產品或服務的整個生命週期進行認證監管⁵。

在市面上我們輕易地看到產品包裝上聲稱，如「可降解」、「使用回收物料」、「天然」的闡述，繼而附有動物、自然環境或模仿認證標誌的圖像。然而，有部份巧立名目的「漂綠」方式背後或欠缺證實及數據支持和有資訊不完整的問題，這些策略僅作為商品公司的銷售技倆之一，並未真正為環境帶來正面效益⁶。環保標識認證制度的成立目的，就是為了對產品或服務進行質素把關，從而增加消費者對綠色產品及服務的信心，使消費者能夠支持真正願意為生態、環境負責的公司。



5R

**部分屬於全球
環境標誌網絡旗下的
常見環保標識**

		
香港環保 標籤計劃 — 香港	Nordic Swan Ecolabel — 丹麥、瑞典、挪威、芬 蘭及冰島	Blue Angel — 德國
		
Eco Mark Program — 日本	Environmental Choice New Zealand — 紐西蘭	Green Mark Program — 台灣
		
Israeli Green Label — 以色列	ABNT Ecolabel — Hummingbird — 巴西	

⁴ 香港道教聯合會圓玄學院第一中學、綠色生活教育基金：http://www1.yy1.edu.hk/~yy1-geo/geo14_0703a/11_be_a_green_consumer.pdf

⁵ Global Ecolabelling Network網站：<https://globalecolabelling.net/>

⁶ Chadwick, P. (2020). Greenwash or good practice? | Special report. Access: <https://www.packagingnews.co.uk/features/greenwash-good-practice-special-report-07-08-2020>



綠色消費在世界

綠色消費經過數十年的演變，它的實踐模式已變得多元化並具有創意。

近年具有理念的特色農夫市集於台灣不同的縣市興起，透過這個非傳統的銷售渠道，集合了一群具有「無毒」、「有機」、「地產地銷」等特色的小農戶定期於農夫市集一同售賣新鮮農作物及綠色產品。部分主辦機構除了會邀請已獲認證為有機或生態友善的小農戶參加市集，確保於市集售賣的農產品是安全無害之外，亦有機構選擇親自到產品的生產地進行考察及與生產者作溝通了解，讓使用環境友善方式種植但無法承擔認證系統所需費用的小農戶藉由市集推廣他們的理念；而根據「地產地銷」的概念，於市集售賣的產品主要來自與產地鄰近的地方，可透過消費在地產品來減少運輸里程及溫室氣體排放。

女生的衣櫥永遠沒有足夠的衣服，日新月異的時尚潮流令人不自覺地囤積起各類型的衣服，衣服往往又在穿過幾次之後長眠於衣櫃的某個角落。有見及此，「Lena the fashion

library」的創辦人Suzanne Smulders在荷蘭阿姆斯特丹成立了一所衣物圖書館，以每月訂閱形式獲取租借衣服的點數，每月可根據各衣服的点數租借不同的衣服，以共享的方式提供衣服以增加使用率，減少資源閒置及浪費。

除此以外，針對二氧化碳排放對全球極端氣候所帶來的問題，芬蘭的奧蘭銀行（Ålandsbanken）推出波羅的海卡將日常生活中的消費行為及二氧化碳排放掛勾。銀行會根據客戶每筆交易內含的商業類別代碼（Merchant Category Code，簡稱MCC）並配合大數據計算出交易的碳排放量，客戶可透過賬單查看交易所產生的碳排放量。此舉可以讓消費者更了解到自己的消費行為所產生的環境負面影響，從而在作出消費決策時把環境影響納入為考慮因素之一。

觀乎現在香港的情況，近年亦有不少本地綠色生產商的出現，例如生產本地有機調味料的悅和醬園、回收廢棄紙包飲品盒製造成再造紙巾的喺坊（Mil Mill）、回收有機廢棄物再造成有機堆肥「加樂泥」的賽馬會「好壤」城市有機堆肥計劃，及讓消費者攜帶器皿到店鋪隨意購買商品數量以減少捆綁式包裝而造成浪費的裸買雜貨店SLOWOOD等，正正代表著環境保護的意識慢慢地在香港社會發揮著一定的作用。

城市發展 新願景



環保署於2021年2月公佈了「香港資源循環藍圖2035」，訂立了「全民減廢·資源循環·零廢堆填」的新願景，並落實推行針對生產者、回收業及普羅大眾等持份者的回收減廢措施，其中包括擴大回收物料種類及地點、促進廚餘等的資源回收循環使用、持續推行減廢回收教育宣傳活動，以及在近年已作出公眾諮詢及備受關注的都市固體廢物收費計劃等等。在發展同時考慮到對環境的責任是香港未來城市發展的大趨勢，實踐「環保」、「低碳」、「可持續」的理念更有賴城市中的每一員作出共同努力。

作為消費者，在消費時做出綠色消費的考量，除了能直接防止及減少對環境造成的影響，更重要的是消費者對環境議題的關注、對環保產品的支持，將會是一股推動生產者、銷售商邁向更環保的產業經營模式的重要動力。當然，最能夠避免對環境造成破壞的方法就是減少造成不必要的浪費，購物時也不妨先問問自己，要買的東西，究竟是「需要」還是「想要」？

⁷ 張頌宇 (2010). 台灣都市 吹起綠色消費風. 網站：<https://www.watchinese.com/article/2010/2414>

⁸ 風傳媒. (2015). 再也不用買新衣服了！荷蘭推出「借衣證」，在這間圖書館能穿上一身美麗與環保. 網站：<https://www.storm.mg/lifestyle/75763>

⁹ 洪詩宸. (2017). 用信用卡救海洋 奧蘭指數讓你花錢也能環保. 網站：<https://www.storm.mg/lifestyle/75763>



體驗零浪費生活 —

可持續、有機生活雜貨店Slowood



「裸買」雜貨店有別於傳統的零售業銷售模式。



店內打造成自助購物形式，讓顧客多點投入，從而增加他們對環保產品的興趣。



Slowood創辦人Jeff Chen (左) 和Dora Lam (右) 以「慢」命名有機生活雜貨店，就是深明環保非一步登天，想將環保慢慢地融入生活，如植物般慢慢地生長。

踏進Slowood店內，映入眼簾的是層架上排列得整整有條的米白色大型食物箱、裝滿不同顏色香料的圓罐及裝有清潔劑的大型紙箱，不少顧客在食物箱前駐足，自行拿起夾鉗把所需產品放進自備的食物盒內。貨架上琳瑯滿目的貨品，從日常雜糧、浴室用品、化妝品至衣飾品，只要是日常生活用品，在Slowood能夠為你提供一個另類的「綠色」選擇。

Dora和Jeff在2019年初於西環堅尼地城開設Slowood，主打「裸買」及售賣可持續、有機生活雜貨。現在Slowood已擴展到香港多個社區；以非傳統的購物方式推動零浪費生活模式、實踐源頭減廢，及支持本地、海外履行環境、社會責任的企業。

■ 零浪費「裸買」文化 推動綠色消費

「裸買」文化是源於響應減少預先包裝所產生的垃圾、實踐源頭減廢理念的消費模式。Slowood為消費者提供多元化的「裸買」雜貨選擇，不論是麵食、米、香料、油、糖果、茶葉、或是清潔用品亦樣樣俱全，顧客可以自攜容器或使用由商店提供的紙袋及重用器皿，裝入所需的產品及份量，再使用店內備有的電子磅量度淨重以計算價錢。此舉不但可以減少貨品包裝而產生的廢物，而且讓消費者自行決定購買份量更可以避免因預設份量過多，或未能於商品保質期前耗用產品而造成的浪費。為了鼓勵顧客改變消費模式，Slowood對「裸買」的雜貨提供特別優惠，自攜容器購買雜貨可享額外折扣，而重用盛物的紙袋四次亦可換領一份小禮物。店內亦設有舊容器回收箱，免費供顧客取用，讓有價值的資源獲得二次生命。

網上購物文化越趨普遍，Slowood選擇盡量減少使用塑膠包裝訂單貨物，並以蜂巢包裝紙取代傳統的塑膠氣泡包裝載貨；如顧客無包裝的液體商品，會以重用器皿盛載。Slowood的網上商店亦與EcoCart合作，以作出「碳中和」(Carbon neutral)的補償方案，EcoCart會按照購買產品的類型、貨品重量及運輸距離來計算網上訂單的碳排放，並向Slowood抽取補償金額予以資助一些環保、可持續發展項目，如河道保育及熱帶森林保護等。



購買無包裝散裝產品的流程：先秤容器的重量，然後選購食材入瓶或紙袋，再秤重量，用店內提供的便條紙寫上貨品編號和重量即可付款。



The Herb Farm是Jeff及Dora旅居紐西蘭時邂逅的個人護理產品品牌，並非常欣賞他們對大自然尊重及態度。



來自紐西蘭大巴里爾島的健康及個人護理產品品牌Aotea靈感源自紐西蘭原住民毛利人 (māori) 的文化，同樣尊重生態及文化保育。採收茶葉時以人手方式採摘，以減少使用機器採收時對環境造成的破壞。



現時一些與Slowood合作的本地生產商及品牌包括悅和醬園、Alive Food、DAMA及香港原蜜等，未來將開拓更多的本地合作。

■ 世界各地搜羅「綠色」產品

Slowood售賣的雜貨來自世界各地，到底Slowood又是如何判斷它們更「綠色」呢？

Dora及Jeff表示為Slowood挑選銷售的產品時主要奉行三大考量原則：「首要考慮的是產品包裝，採用簡約及較少物料作包裝可以減少浪費；其次是品質，我們會審視產品成份是否含有對環境及人體有害的物質，希望顧客在Slowood選購的任何產品都是無害的，例如不含微塑膠粒的產品；最重要的是理念，我們希望發掘一些有理念及用心經營的品牌，儘管他們只是小型商戶」。當環保成為了現今社會的普世價值，不少大型的品牌因應潮流紛紛推出可持續、有機的產品生產綫，但其主要業務依然圍繞一般的常規產品，Dora對於這些公司是否持有環境保護的理念仍然存疑，認為可能只屬於「漂綠」(Greenwashing) 的行動。

除了Slowood對產品包裝、成份及公司理念的考量外，Dora及Jeff亦表示對於已獲認證的產品較有信心。在疫情之下，他們未能到生產地親身了解產品及與供應商進行面談協商，認證公司則能對產品的質素及環境、社會責任進行把關；不同認證機構對於產品均有一定的標準，且經由獨立的第三方機構所進行認證，以確保產品的整個生產程序及有關管理達到相關的標準，具有一定的公信力，只要了解不同認證系統的原則及標準，如有機認證、公平貿易認證、純素認證等，便能掌握到產品是否符合考量的原則。

Dora及Jeff坦言有機、天然產品面臨貨源供應穩定性的問題，有機、天然產品因不添加化學防腐劑，故此產品本身的保質期較短，再考慮到貨運需時的問題，保質期6個月以下的產品已經不能夠採購；產品供貨亦受生產原材料、人手供應所影響，以部分與Slowood合作的小型供應商為例，產品供貨量受生產地的原材料種植、出產時節影響而非全年穩定生產，因此會遇到缺貨的問題；萃取自天然的材料或人手製造的產品在不同批次的質素並不一致，如以香薰木為例，每一件貨品的顏色、味道或形狀均為不同，在不同時期生產的同一產品亦會存在差異。又好比本地有機農場種植的蔬菜，每個季節都有當造的蔬菜，冬季出產菜心及番茄，夏季種植冬瓜和豆角，學會順應時節、理解大自然獨有的韻律，欣賞由每一塊來自大自然的瑰寶，比起由工廠裏標準化生產的產品更具獨特性。

■ 宣揚永續生活訊息 與港人一同成長

扎根於香港的社區迎來了第三個年頭，Slowood希望未來與香港人共同成長，讓永續生活的訊息宣揚至更多的受眾，啟發傳統零售業的同儕為生態環境作出改變，並吸納更多低碳足跡的本地生產商及品牌合作。當問及推動綠色消費模式的未來發展，Dora及Jeff不約而同地認為政府在推動香港成為一個可持續、綠色的城市有著重要角色，過去的膠袋徵費條例亦見有成效，未來亦應該逐步實施更多對即棄塑膠產品及其他垃圾的政策規管；同時商界、市民及其他的持份者的行動亦非常重要，只要每個人的付出積少成多、集腋成裘，便能產生重要的影響。

■ 日新月異的環保概念注入生活基本步

環保成為了各行各業所追逐的潮流，近年世界上更有不同的詞匯和概念興起，為「環保」提供了更全面的詮釋，例如「碳中和」、「循環經濟」、「環境、社會及管治」、「碳捕捉與封存」、「閉環」等等，亦為「環保」的概念帶來了新元素，亦有利於大家對可持續發展的議題作出討論及達成共識。

而Dora對環保的定義則是回到生活的本源，回到「貼地、簡單、自給自足的生活」，在自己家裏的庭院建立一個園圃種植蔬菜供給自用，一方面可以知道食物的來源，另一方面可以減少食物的碳足跡，農餘和餐桌上的廚餘又可以用作堆肥重新投入農場把資源循環再用。在香港能夠自設園圃種植可能並非一般家庭可以達成，但其實只要在街市買菜時自備購物袋或容器購物，同樣能夠實踐「裸買」及源頭減廢，正正就是把現今炙手可熱的概念實踐在日常生活的最基本步。

■ 文：蘇穎妍 圖：受訪者提供



氣炸有機羅非魚



材料

- 有機羅非魚..... (1條(無需打鱗))
- 有機車厘茄..... (5粒)
- 有機小甘筍..... 20條
- 有機橄欖油..... 2湯匙
- 鹽..... (茶匙)
- 鮮香草..... (小扎)
- 黑胡椒碎..... 1/2茶匙

特別鳴謝：

註冊營養師 (英國) 兼「2021優質有機零售商」
寶寶百味創辦人陳國賓先生

做法

1. 先將有機羅非魚洗淨抹乾，備用。
2. 將1/4茶匙鹽抹在魚肚內，放入香草，餘下食鹽抹於魚身上。
3. 另將有機車厘茄及有機小甘筍放在沙律碗內，拌入1湯匙橄欖油。
4. 剪出一張錫紙 (約30cm x 60cm)，將1/2湯匙橄欖油掃於底部。
5. 放上羅非魚，再將蔬菜置於魚的上、下方。
6. 將餘下有機橄欖油淋於魚身上。
7. 錫紙對摺、邊緣摺好，封口前擠出多餘空氣。
8. 將錫紙包放入已預熱180℃的氣炸鍋內。
9. 180℃氣炸8分鐘後，剪開錫紙露出魚身。
10. 再入氣炸鍋以180℃氣炸多12至15分鐘。
11. 取出拆開魚肉，灑上少量黑胡椒調味即成。



「有機」一詞相信大家都不會陌生，但你又是真正接觸過有機農產品的源頭——有機農場呢？

如果你是一名有機愛好者，不如趁著週末，遠離都市繁囂，帶同家人或相約三五好友，來到本地有機農場，親自收割有機作物，親身品嚐有機蔬果，體驗農耕生活。



木子有機農莊

(認證編號：C12016)



木子有機農莊位於元朗錦田元崗東邊路元崗村，他們的農耕體驗活動是主要以家庭為主的種植教學，促進家庭成員之間的互動之餘，還可以認識一下有機耕作的步驟和細聽農夫分享有機種植的經驗。農莊中栽種有不少特色時令食材，例如奶油生菜、金針花、白鶴靈芝、蓮霧等，讓小朋友來體驗農耕時可以認識一下這些作物，增添課外知識。

在這裡，你還可以參加工作坊製作洛神花醬、紅菜頭蛋糕，或者南瓜茶粿等等的特色醬料和糕點。相信大家可以在這裡度過一個精彩的假期！

地址：元朗錦田元崗東邊路元崗村

電話：9174 4698

網頁：<https://zh-hk.facebook.com/LisOrganicFarm/>

開放時間：星期一至日 (0900-13:00; 14:00-17:00)



公共交通：

巴士： 64K號線，往返元朗(西)總站/大埔墟鐵路站
251A號線，往返錦上路鐵路站/上村(循環線)

紅色小巴： 23號線，往返元朗(裕景坊)/上村

綠色小巴： 72號線，往返元朗(泰衡街)/雷公田

的士： 由大欖隧道/錦上路鐵路站上車，車費約\$30

小巴及的士於清潭路下車後，步行10分鐘至農場



以琳農場

(認證編號：C20006)



以琳農場全稱基督教以琳扶植培訓中心有機農場，位於元朗錦田七星崗。與其他農場不同，他們創立有機農場是為了提供適應社會的中途站予完成戒毒人士，讓他們能夠回歸社會，融入社會。

若團體申請參觀，每團人數限制為10至50人。他們亦會舉辦不同講座分享藥物認知知識和教導大眾「從信仰看自然」等專題講座。當然，如果你喜歡戶外活動，農莊中還設有場地給你和家人朋友露營，體驗農耕，享受田園生活，或看著自然風光品茗。帶著小朋友的家庭更可以與他們認識觀賞性錦鯉、龜和龍貓等小動物，培養他們愛惜動物和認識維護生態多樣性的重要性。為方便管理，大家請先行預約。

地址：新界元朗錦田七星崗

電郵：elimcoaching@yahoo.com.hk

電話：9266 9265 / 3483 4397

網址：<http://www.elimcoaching.net/>

開放時間：星期一至六 (10:00-16:00)



公共交通：

巴士： 54號線，往返元朗(西)總站/上村(循環線)
77K號線，往返上水總站/元朗(鳳翔路)總站
251B號線，往返大欖轉車站(八鄉路)/上村
巴士、小巴於八鄉石崗橋站下車後，步行15分鐘至農場

的士： 由錦上路鐵路站上車，於偉源興B場下車後，步行5分鐘至農場

*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。

文：馮千瑾 圖：資料圖片



毋忘初心 堅持農作物本地有機出產 —

農家扎記



扎根於梧桐河以北的農家扎記，多年來由負責人廖鴻章先生（下稱「阿霽」）及其母親共同經營，縱使農場的耕作面積多年來因城市規劃及周邊地區的城市發展需要而不斷縮小，阿霽仍然毋忘初心，努力把農家扎記打造成心目中的本地有機農場，為本地有機農業的可持續發展出一分力。



雨後陽光下的農家扎記。

■ 資深「老農」— 阿霽

不要以為阿霽是少數年紀相對輕的農友，就誤以為場主是「新手」農夫，阿霽實際上是土生土長的「農二代」，而且有三十多年耕作經驗。阿霽五歲時，母親於元朗錦綉花園附近的農地開始其耕作生涯，直至阿霽八歲才搬至梧桐河以北的現址。當母親著力於粉嶺聯和墟墟市擺賣時，阿霽就會下田幫忙，這情況維持至阿霽中學畢業。「以前零晨四點多起床下田收菜，再與媽媽一起推至天光墟（聯和墟）賣菜」，但阿霽強調這是從前的事。「後來內地蔬菜普及、菜價平，農場賣出及栽種的蔬菜確實減少了」。

■ 粉嶺墟市與元朗菜站對比 — 銷售模式並不相同

訪問伊始，阿霽就強調農場是位於粉嶺而不是上水；首先是因為農場很接近粉嶺聯和墟，另一原因是農場由始至終都以聯和墟為農作物主要集散地。粉嶺賣菜跟元朗賣菜不同的是：元朗賣菜是交去菜站，粉嶺雖然都有菜站，但附近的人習慣將農作物推至天光墟等批發商收菜，(批發商) 收不完的菜就推至聯和墟擺街邊發售，造就粉嶺有墟市，而墟市前又有零售菜檔的獨有賣菜方式。

被問及農家扎記名字的由來，阿霽半開玩笑地表示你有沒有留意到農家扎記的「扎」是「扌」邊的，是掙扎求存的扎……生活在香港，大部份生活所需都可以靠進口的方式而獲得，衣食住行理所當然地手到拿來，本土農業並不是最受重視的一環。阿霽一針見血地指出：「有資源不做，無資源不做（寧可收地作城市發展），香港無農業吧！」。阿霽並不介意農場與城市發展共融；2014年的農家扎記仍可有「快閃交收」，仍可有農業生產。阿霽口中的「快閃交收」是指當有可收成的農作物時，阿霽會於個人臉書帳號張貼相關消息，並安排有興趣購買的消費者於某幾個地點進行限時的「快閃交收」，阿霽稱「快閃交收」這個概念源自粉嶺天光墟市的零售文化。



採訪農家扎記當日，恰巧是周末連場暴雨及八號熱帶氣旋獅子山掠過後的星期一，整個農場剛被水完全浸透。負責人阿霽雖然忙於安排颱風後的緊急排水工程及其他善後工作，卻仍沒有推卻是次早已約定的訪問。

農田中那些看似仍然「屹立不倒」的粟米苗其實已經悉數報銷，需要待天氣好的時候重新下種，讓人不禁望天興嘆。

■ 農場面積因城市發展需要而不斷縮小

經阿霽娓娓道來，就會發現農家扎記的耕地面積某程度上反映著城市這些年的變化。隨着擴闊梧桐河工程及鄉郊發展的需要，農場面積由「1999年時的2個標準足球場（十幾斗），變成2011年的2個籃球場（一斗多），再變成2021年的1.5個排球場（不夠一斗）」。1999年的擴闊梧桐河工程收了一大部份的耕地，當時阿霽才中學畢業。

■ 理想中的生產型的農場 能否滿足現實中的市場需求

然而，農場面積大小並無損阿霽對本地農業及有機耕作的熱情。阿霽的理想是營運一個純生產型的農場，多年來亦身體力行地支持本地農業及有機認證：農家扎記的前身是由阿霽的母親及太太的母親經營的本地農場。後來長輩計劃退休而為了要轉型為有機農場（漁農自然護理署的有機耕作轉型計劃要求農場負責人是全職農夫），當時二十多歲的阿霽毅然於2010年由半職農夫轉型為全職農夫，並於2014年成功取得中心的有機認證，過程中少不了犧牲及堅持。

促成農場轉型為有機認證農場的最大原因就是商業化，為要滿足市場需求：「消費者對經認證的有機產品更有信心，樂意付出更高價錢購買相關農產品」，阿霽坦言買菜的人先要對農夫本人有信心後，才會惠顧買菜。取得認證後，農場經歷過早期的快閃交收到農場自摘的經營模式，再到疫情初期更多本地消費者更樂意購買本地的直銷菜、及至場主近年從事的農業教育，阿霽一直求變、努力地掌握市場脈搏。

■ 農務外不忘教育下一代耕作理念

阿霽及農場的最新動向是向中小學生提供書本以外的教育：「學生們知道食物，但對農業以及食物從何而來卻一無所知」。近年阿霽身體力行，與一些中小學協辦校內農圃並教導小朋友農業及耕種的知識，小朋友有機會從中明白到「粒粒皆辛苦」的道理。所謂不時不種，農場不單會因應季節變化而種植各種適時的認證有機作物，阿霽亦不定時在社交媒體發佈農場作物的下種及大約收成日期等資訊，讓消費者能購買及享用農場的新鮮出產。相比其他地區進口有機產品，這些本地認證有機蔬果來源更有透明度、亦更能減低食物里程，從而減少碳足跡；而有機耕作因不會過量施肥及不使用人工合成農藥，因此亦是更安全、健康及對保育本地生態系統更好的選擇，亦符合全球更著重可持續發展的大趨勢。



根據阿霽形容，場內除了少量生菜，絕大部份剛下種的作物根部被積水浸爛，再加上暴露於雨後陽光，農作物尤如置於熱水之中。阿霽辛苦栽種的生菜付諸流水，深刻感受到農夫「靠天吃飯」的窘境。

■ 兩代人的堅持 被傳承及延續下去

完成訪問後，筆者深深認同「扎根」的「扎」更能表達農家扎記及「阿霽」對本地農業的願景，亦感受到「阿霽」抱著鍥而不捨的精神，堅持農家扎記要有本地有機出產。但願農場如場內的作物一樣，落地生根並生生不息。

■ 文、圖：郭穗堂

點籽 • 有機紅菜頭

從有機零食吸取健康



除了每日三餐，都市人在閒暇時候會想吃零食「過口癮」，讓緊繃的精神放鬆一下，所以適當吃零食，也是提振精神的一種方式。有需求自然有市場，受到眾人喜愛的零食自當如此。市場上不乏來自各個國家、不同類型和口味的零食，不同年代更有不同特色零食。隨著大眾健康傳播的逐漸增強，「吃得健康」的飲食觀念成為主流趨勢，但零食又是否就等於「垃圾食品」呢？當你在吃零食吃得開心之際，又有沒有考慮到要吃得健康呢？



經營之道

「點籽 • 有機紅菜頭」的創辦人余桂美女士一直都是零食忠實粉絲，但她也深明零食裡面難免含有各種對人體無益的添加劑和防腐劑。常見的零食問題是高防腐劑、高鹽、高糖、高脂、過量反式脂肪酸、色素等，如攝入過量會有損健康，也讓零食愛好者又愛又恨。「既然戒不了吃零食，那不如吃得健康點。」余女士如是說。她深信藥補不如食補，從食物補充身體所需。而食物不僅包括五穀雜糧、蔬菜肉類等主糧，也包括調味料、零食等副食。識食是福，要選擇健康的食材才放進口中，吸取它們的營養價值。

於是，余女士在2014年身體力行，開設了一間名為「有機紅菜頭」的小店，推介她喜愛的有機零食，積累了一班志同道

合的熟客。取名有機紅菜頭，諧音為有機好彩頭，她希望為有機零食「冠上」好運氣，能順利地利用健康食品建立緊密的社區關係。在2020年，她看準疫情時租金下調的時機，將店舖搬到紅磡區，更為品牌易名為「點籽 • 有機紅菜頭」。熟客們不但跟隨余女士的足跡來到紅磡區，購買自己喜愛的有機產品，更熱心地在她應接不暇的時候主動幫忙推銷有機產品，分享自己的食用感受。



里仁有機豆漿

里仁有機豆漿，選用有機穀物，不添加人工增稠劑，仍可帶來飽足感

有機之益

零食不一定是「垃圾食品」。有機零食可以充飢、添加營養、調節情緒。余女士曾經任職幼兒導師，了解到老師會用零食獎賞小朋友，甜絲絲的糖果是最受歡迎的。然而，吃得過量的糖果，甜食中的人工添加物容易令小朋友情緒變得興奮，久而久之，可能會引申至缺鈣、缺鉀等問題。而良好控制糖分及成份使用的糖果則可以提供能量給小朋友，讓他們保持活力之餘，還可以避免糖分攝取過多導致過度活躍。作為育有兩位孩子的媽媽，她明白長輩和父母都會把最好的給小朋友，特別是放進口中，食入肚中的。因此在她的店舖中，有不少適合小朋友吃的有機、天然或是無添加的零食，讓家長們可放心給小朋友適當地從零食中吸取營養。



以有機果汁為主要成份並獲得澳洲有機認證ACO Certified Organic的有機梳打汽水，比普通梳打汽水糖份低35%，是關注體重人士之選。



有機桑椹果凍主要以有機桑椹製成，酸酸甜甜有助開胃、舒緩眼部疲勞。

尋食之路

在疫情前，余女士時常出國發掘有機、健康零食，細緻了解零食生產商的背景、理念和工廠運作並且進行試吃，以確保引入的產品都是可口且有有機認證的。店舖裡有七成的產品來自台灣，當中有大部分來自里仁，她非常欣賞他們「走遍全世界，只有安全食物沒有敵人」的理念，更希望將此理念帶進香港，希望香港人不僅關注主食，也留意其他日常生活中會攝取、放進肚子裡、讓身體吸收的食品。除此之外，店中也有來自日本的各種調味料和歐美的小零食，例如日本皇室御用的有機醬油及黃豆醬、有機麵豉濃湯、澳洲的有機梳打汽水等。

未來余女士希望能夠租賃一個更大的店面，引入更多來自世界各地的有機零食，另外設一個共享空間(Common Zone)用作工作坊或是分享座談會，讓男女老幼都可以在這裡分享各款健康可口的有機食品，或用這些食品製作料理。她甚至希望可以在香港、九龍和新界各開一間分店，方便各區市民更方便地購買到有機食品之餘，將有機產品散播到社區各個角落。為令消費者對品牌更有信心，點籽•有機紅菜頭在2021年首次參選香港有機資源中心的優質有機零售商選舉，更獲得「最佳管理有機零售商」及「至TOP有機零售商」的殊榮。在不久的將來，她希望可以再度出差外地發掘更多全新的有機零食和食品，讓香港人有更多有機的選擇。



■ 文、圖：馮千瑾

「本地有機水產節2021」圓滿結束

齊撐本地有機水產 擁抱綠色低碳生活

不經不覺，「本地有機水產節」已舉辦至第三屆，於十一月七日(星期日)在赤柱廣場順利舉行，旨在增進市民對有機水產的認識及推廣本地可持續有機漁業發展，吸引了超過15,000人次到訪。現場共設有16個攤位，熱賣全港獨有馬氏珠母貝，還有大家熟悉的有機寶石魚與羅非魚。說到有機盛事，當然不少得各色有機蔬果、有機加工食品和有機棉產品，現場以展銷價發售，反應熱烈。有市民專程到場購買有機魚，一嚐有機本地漁民養殖的有機水產，由於購買情況踴躍，所有有機水產和農產品於下午四點前已全部售罄！

本港最大型的有機水產盛事

舞台上，星級示範由星級有機大使森美與星級媽咪有機大使張新悅女士組成「明星隊」聯同由香港有機資源中心監督委員會主席梁劉柔芬女士GBS, SBS, JP與漁業持續發展基金諮詢委員會委員李華明先生SBS, JP組成的「名人隊」以有機羅非魚製作「暖意有機魚煲」。中心邀請到互動話劇—《盲探行動之「膠」積未來》以具趣味及互動的形式帶出即棄塑膠污染的訊

息。張新悅女士更聯同樂隊Freshlife及不同表演單位傾力演出。最緊張刺激的環節當然是見證本地有機水產低碳烹飪總決賽中李茵茵女士大展廚藝，在專業評判團—香港經濟日報集團創辦人及現任社長麥華章先生、有機星級大廚徐欣榮先生(營哥)、飲食專欄作家梁家權先生及香港有機資源中心總監黃煥忠教授MH, JP手中取得極高評價，成為今屆低碳有機廚神的一幕。同場更有有機水產養殖相關的展板、遊戲，由中心主辦—農友x龍友「本地認證有機」攝影比賽得獎作品攝影展，以娛樂及教育兼備的形式增進市民的可持續生活知識，讓在場人士歡度一個別具意義的綠色家庭同樂日。

「本地有機水產節2021」參展單位如下(排名不分先後)：

有機水產	有機農產品	有機零售商
香港有機養殖發展有限公司	光榮農莊	Asiaboxx Ltd
西園	朗竹林農場	藍天畫布香港有限公司
天生源	菜園農業先鋒田	源生坊有機功能產品專門店
明輝有機農莊	林太有機農場	悅和醬園
富琴有機火龍果生態農莊	應許地有機耕種	
魚類統營處	暉傑有機農場	



一眾主禮嘉賓參與開幕典禮，冀盼本地有機漁業的可持續發展，讓公眾更了解有機水產的價值及好處。



星級示範由星級大使森美與星級媽咪大使張新悅女士組成「明星隊」聯同由香港有機資源中心監督委員會主席梁劉柔芬女士GBS, SBS, JP與漁業持續發展基金諮詢委員會委員李華明先生SBS, JP組成的「名人隊」在星級有機主廚—營哥及中心總監黃煥忠教授的調理下順利完成。



「本地有機水產節2021」總決賽專業評判團與最後兩強合照。

市民積極參與有機水產養殖相關的攤位遊戲。



一眾傳媒友好出席傳媒午餐會，親嚐以有機水產烹調的有機餐單。

有機認證與業界並肩作戰，延續本地有機漁業發展

中心今屆更特設傳媒午餐會，以本地有機水產、有機蔬菜及有機調味料來烹調的有機水產餐，餐單包括：海鮮烤盤濃湯底的有機羅非魚及有機寶石魚、西蘭花炒羅非魚柳、生滾有機馬氏珠母貝海鮮粥、蒜茸粉絲蒸有機馬氏珠母貝、清蒸寶石魚等。宴席間中心總監黃煥忠教授分享了本地有機水產養殖的現況與挑戰、介紹本地有機認證水產的好處。而鴻日漁場負責人黃展明先生分享其有機漁場運作的心得、困難及養殖技巧等，香港有機養殖發展有限公司主席王翼翔先生則介紹了有機水產先導計劃。本地有機水產節活動更吸引了約50個單位的傳媒工作者、博客(Bloggers)及關鍵意見領袖(KOLs)到場採訪及參與，讓有機水產的訊息通過不同媒體更有效地帶給香港市民。

文：倫思雅 圖：中心資料圖片



宴席間中心總監黃煥忠教授分享了本地有機水產養殖的現況與挑戰、介紹本地有機認證水產的好處。



鴻日漁場負責人黃展明先生分享其有機漁場運作的心得、困難及養殖技巧。



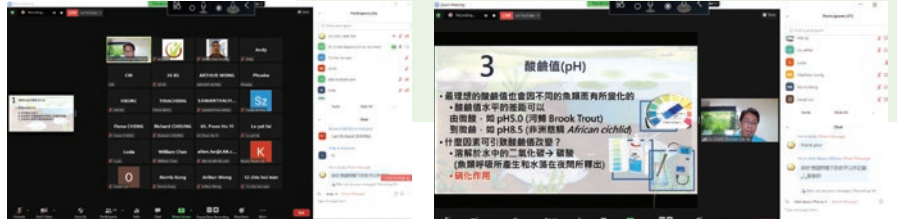
香港有機養殖發展有限公司主席王翼翔先生介紹有機水產先導計劃。



2021有機水產養殖研討會

為了協助有機漁戶、有意轉型為有機的漁戶、有興趣投身有機養殖業的人士和做相關研究的人士，提升養殖的技術、提高產品品質及改善有關水質及魚病的問題。本公司特意於2021年10月28日舉辦以「水產養殖水質管理」為題的網上研討會，並邀請到城市大學的水產養殖獸醫—陳子浩醫生分享「生物過濾系統」的優、缺點及循環系統中不同的組件與用途、水質監測及系統維護。「生物過濾系統」是一種密閉式系統，可減少病原體的引入及氣候的影響，可持續水產養殖及減少對環境的污染，而且水產養殖環境更能有效監控，亦有利在有限空間製造較高密度養殖而不會影響水質。此外，陳醫生亦提及現時城市大學水產養殖獸醫團隊會到不同的養殖場提供免費驗水及驗魚的服務，有興趣的漁友可向他們查詢有關水產養殖的問題。

■ 文、圖：潘可怡



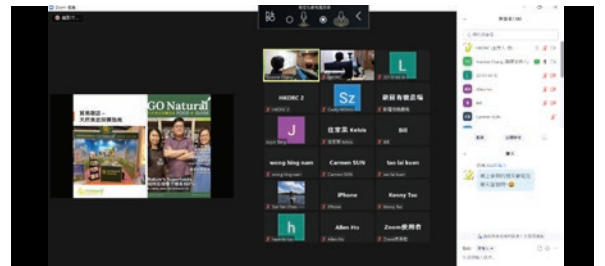
農友分享會「如何更有效向零售商 (B2B) 及消費者 (B2C) 推廣農產品」

為提升有機認證農友的營銷知識，讓他們更掌握市場脈搏，從而增強農戶營利及持續成長的能力，中心舉行了第三場的「農友市場分享會」，由在天然有機行業擁有超過15年的實戰經驗，同時亦是「香港有機資源中心」的監督委員會成員的鄭鳳敏女士 (Yvonne Chang) 以「如何更有效向零售商 (B2B) 及消費者 (B2C) 推廣農產品」為題，分享了如何利用社交媒體、公關、活動等與零售商、餐廳、廚師及消費者保持可持續的互動和連繫的技巧。是次分享會吸引近50位本地有機認證漁農友首次以實體兼網上形式同步進行，分別由如何擴大漁農產品的零售點、開拓批發市場及如何吸引消費者 (B2C) 成為你的粉絲三大範疇分享不同本地 / 亞洲地區漁農產品的成功案例，分析不同的成功推廣策略。

是次分享會同時設有案例分享及問答環節，有機認證漁農友亦即場向講員作出提問及互動。鄭女士語重心長地帶出了有機小農的經營之道—先找出自己的有機農場與其他競爭對手不同的「獨特的銷售主張」 (Unique Selling Point, 簡稱USP)。與其鬥價或賤賣，有

機農友更加應該掌握自己農產品的賣點，加強農產品包裝 (分別在環保及美觀層面上)，將有機農產品精品化。有機認證農友在有機農產品的營銷路上，不應單打獨鬥，而更應該團結起其他志同道合的有機農友共同分攤展銷會的費用，或與左鄰右舍的有機農友共同供應農產品給連鎖超市，以確保供應充足，守護在超市上架的架位 (Listing)。中心總監黃煥忠教授亦在問答環節分享了台灣有機農友組織合作社的成功例子—台灣主婦聯盟生活消費合作社，鼓勵有機農友之間彼此協作。分享會中笑聲不絕，農友透過講員的分享及互動了解到更多推廣有機農產品的策略。

■ 文：鄭殷慈 圖：中心資料圖片



分享會首次以實體兼網上形式同步進行，在疫情緩和下，提供不同的途徑供有機漁農友參與。



講員鄭鳳敏女士以「如何更有效向零售 (B2B) 及消費者 (B2C) 推廣農產品」為題進行分享。

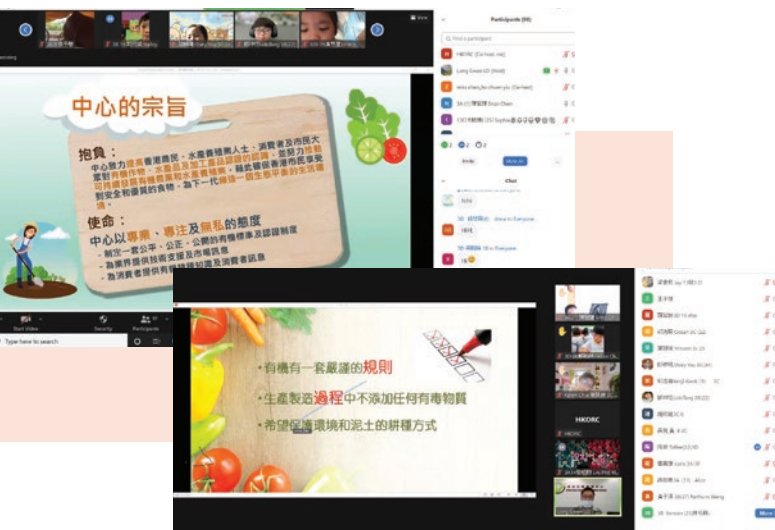


中心總監黃煥忠教授在問答環節分享了台灣有機農友組織合作社的成功例子。



講員鄭鳳敏女士 (右一) 與中心總監黃煥忠教授 (右二) 與一眾有機農友合照留念。

有機知識工作坊 — 荃灣公立何傳耀紀念小學



本中心在11月份為「荃灣公立何傳耀紀念小學」的小三級別的同學，舉辦了一場「網上有機知識工作坊」。透過半小時的網上講解，旨在增加本地學生對有機農業的基本認識，並培養他們對於參與有機農業活動的興趣。

講座分為兩部份。首先，透過分享不同珍貴的歷史相片，讓同學親歷一次時空旅行、穿越時空，認識香港農業昔日與現在的變遷。而第二部份則向同學介紹基本的有機耕作原則，例如認識不同的天然肥料、「不時不種」概念，以及如何以有機的方法預防蟲害、病害等等。

相信同學對於這些有機農業的知識除了感到有趣及新奇之外，亦會明白到實踐有機耕作對於環境和食物安全的好處。希望同學日後可以嘗試在學校及社區進行有機耕作，實踐出可持續的生活態度。

是次講座共有103名師生參與其中，同學們均表示獲益良多。

■ 文、圖：盧朗鈞

有機水產養殖認證講座

為讓認證有機漁友、常規漁友及有意投身有機水產養殖業的人士了解有關有機認證的要求及最新資訊，本公司特意於2021年12月16日舉辦「有機水產養殖認證講座」，講者為香港有機資源中心認證有限公司的助理行政經理王詩怡女士。

是次講座內容大致為有機水產養殖認證標準及申請程序、有機養殖漁場的認證支援、有機飼料的基本要求及守則及認證漁友遇到的常見問題。由於近期有海產養殖戶及新晉水產養殖戶表示有意申請有機認證，因此是次講座亦加入有關有機海產養殖的要求以及新漁場的申請有機養殖的程序，並提及到若該場地本身非漁業用途的話，需先向漁農自然護理署登記「本地塘魚養殖場自願計劃」，以助有意

第14屆 健康生活博覽

講到健康，很自然就會想起有機生活！中心本年度亦繼續支持和參與「健康生活博覽」(14th Health Expo) 並於為期三日的博覽會中(2021年11月26日至28日)向市民介紹有機認證的知識，一同宣揚有機生活—這種可持續的生活方式。透過近距離有趣的互動和教育展板，輕鬆介紹本地農業及認證系統的最新動向，希望讓更多人了解本地有機認證系統。中心總監黃煥忠教授更以《有機食物是否物有所值》為題於向市民分享了有機農產品及有機水產在食物安全、生態環境方面如何減低能源消耗及促進社會可持續發展，而且在營養價值方面，有機及常規食品的營養價值大致相若。但根據研究指出某些農產品如有機番茄，其營養價值如黃酮類化合物、β胡蘿蔔素、總可溶性抗氧化劑活性及鉀等，甚至較常規番茄更高！由於今年免費入場，展會當日的參觀人數眾多，本中心的展區亦吸引超過三千人次參觀及詢問有機資訊。中心更提供了現場優惠—到訪中心攤位的市民只要下載由中心研發的手機應用程式 — Organic Buy，就能獲取小禮包一份，反應熱烈！下載的市民能在手機應用程式中找到由本中心認證的有機漁農場，以及參與計劃的優質有機零售商戶，讓市民安心購買真正的有機產品。

■ 文、圖：鄭啟慈



在場市民對有機認證資訊甚感興趣，並與中心職員交流有關購買有機產品的心得。

中心總監黃煥忠教授以《有機食物是否物有所值》為題向市民分享有機漁農產品為何物超所值。



投入有機養殖的人士掌握申請要求及程序，同時更新現時認證有機漁友對有機養殖的最新標準及資訊。

■ 文、圖：潘可怡



三次有機快閃 走訪濕街市及農墟 推廣本地有機產業

香港有機資源中心於過去一年內成功舉辦了三次有機快閃活動，分別到訪黃埔九號鮮里濕街市、九龍城街市及熟食中心和中環農墟（中環天星碼頭7號）向市民推廣本地有機產業，希望市民認識更多有機認證漁／農場、獲認可的有機零售商及其他購買有機產品的途徑。市民到達中心攤位完成有機小任務後，即獲得有機或環保產品乙份。中心期望市民可從擁有一份有機或環保產品開始，於日常生活中實踐可持續的生活方式。不少市民亦藉此機會向中心職員了解並釐清有機蔬果及有機認證的各種迷思，包括獲頒有機認證代表了一件產品的原材料種植、養殖及製作過程等均符合有機標準；有機蔬果因表面仍有機會留有灰塵及泥土，建議於食用前清洗；水耕種植的蔬果並不等於有機認證蔬果等。

經過三次快閃活動，中心喜見不少市民樂意支持有機產品，只是未知可從何購買。為回應此問題，中心開發了手機應用程式Organic Buy，提供一個便捷的方式，讓消費者輕易於手掌中搜索中心認證有機漁／農場及有機零售商的資訊，希望能夠拉近「有機」與市民之間的距離。有機產品



黃埔九號鮮里濕街市：
2021年5月30日。



九龍城街市及熟食中心：
2021年9月17日。



中環農墟（中環天星碼頭（7號））：
2021年12月5日。

貫徹可持續生活方式，從日常生活及飲食習慣開始保護環境，以期盼下一代依舊可以享有現有的資源。如對有機產品有興趣，可繼續關注未來的中心活動了解更多。

■ 文：鄭殷慈 圖：資料圖片

有機農夫市集 — 屯門黃金海岸商場中庭

踏入12月，卻難得地仍有25°C的「高溫」，但溫度從來無阻市民對有機產業的支持！本中心與信和集團旗下的黃金海岸商場再度聯手，於12月11日（星期六）舉辦了一場聖誕有機農夫市集，致力向市民推廣有機農產品及認證有機產品。當日共有十個有機認證農場及四個有機零售商到場推廣本地有機蔬菜和產品。十位農友精心準備了各款新鮮蔬果，包括翠綠的菜心、清甜的紅蘿蔔、新鮮的洛神花，務求讓市民大飽口福，一嚐蔬果的原汁原味。有機零售商則分別出售各種有機食品及有機棉服飾，讓到場人士可輕鬆搜羅不同的有機產品，身體力行地實踐有機新生活。中心更特設聖誕優惠 — 只要購買有機產品滿港幣\$200，可換領聖誕造型數據線或有機米醋，增添節日氣氛。

聖誕市集當然不少得其他特別環節，以期帶動現場氣氛，注入笑聲與溫馨。12月的天氣反覆無常，令人不禁心情苦悶，



市民踴躍支持及購買本地
有機認證蔬果及產品。



中心職員向市民推廣中心的理念及解釋有機認證系統。

由中心職員帶領的有機驅蚊香草包工作坊，吸引了不少市民參加，將健康又清新的香氣帶回家中與家人分享。同場更加設填色遊戲攤位，讓市民盡享天倫之樂。街頭音樂表演及聖誕造型扭氣球環節吸引了市民的關注及支持，為購物之旅增添一點富節日氣息的音樂和樂趣。

透過是次有機農夫市集，中心希望可以向市民直接傳遞有機認證的概念，購買有機產品時，留意包裝上符合國際標準的有機認證標籤，避免購買只是自稱有機的產品。中心衷心鼓勵市民多使用認證有機食材烹調不同的菜式，細心品嚐食物的最原始和真摯的味道。支持本地有機認證農夫和有機產業發展，於生活中加入可持續的理念。

■ 文：鄭殷慈
圖：中心資料圖片



現場設有填色遊戲攤位，吸引了小朋友和家長的參與。

這次市集的扭氣球服務吸引了小朋友的關注及排隊等待。



網上預先報名的有機驅蚊香草包工作坊吸引了成功報名者到場支持及認識更多有機知識。



本地有機名廚薈萃 傳媒有機HIGH TEA

中心於十二月十五日(星期三)於信興廚藝中心舉行「本地有機•名廚薈萃」星級名廚呈獻—傳媒有機High Tea。中心邀請八位星級廚師以有機低碳小點心為主題，運用非凡創意，配搭健康有益的認證有機食材，包括有機蔬菜及水產：有機天堂果、有機櫻桃蘿蔔、有機芋頭、有機薑黃、有機馬氏珠母貝、有機寶石魚、有機紅羅非魚、有機鯪魚等，為傳媒友好炮製八款有機美點、一款熱飲及兩款凍飲，發揮本地有機食材的無限潛能。

出席活動的八位中西名廚

- 香港有機資源中心 — 有機營廚 徐欣榮先生 (營哥)
- 陳皮之堡 黃亞保先生 (保哥)
- 國金軒 — The Mira主廚 鄧浩宏先生
- 亞洲國際博覽館中菜副行政總廚 陳志偉先生
- 健•烹飪工作室、《煮戰》冠軍 譚以健先生
- Sole餐廳主理人、Ricky Cheung徒弟 凌瓏菲女士
- 信興廚藝中心導師 梁秀雯女士
- 凱聯集團控股有限公司行政總廚 葉世昌先生

本地有機星級名廚及有機HIGH TEA菜式及特飲

各嘉賓與八位名廚在台上跟大會司儀輕鬆暢談，廚師逐一介紹自己的有機菜式，分享他們的創作靈感，以及選用和處理本地有機新鮮食材的感想和心得。他們更分享使用本地有機食材的好處，既低碳又新鮮，而且又可以支持本地有機漁農業。

本地有機星級名廚及有機HIGH TEA菜式及特飲

徐欣榮先生 (營哥)



菜式：錦繡有機寶石魚煎餅



特飲：有機夢天堂

黃亞保先生 (保哥)



香脆有機紅羅非魚配黑番茄醬

鄧浩宏先生



黃椒醬涼拌有機馬氏珠母貝

陳志偉先生



有機鯪魚拌甜醋香菇沙律

譚以健先生



菜式：有機椰菜花芝士波



特飲：有機黑番茄香茅凍飲

凌瓏菲女士



有機橙香蕉糖紅菜頭拌茅屋芝士

梁秀雯女士



菜式：有機什菌芋撻

葉世昌先生



潮式反砂有機芋茸

星級嘉賓大讚本地有機食材的鮮味

嘉賓們大讚本地有機食材的鮮味，特別是有機馬氏珠母貝的鮮味，加上廚師微辣的調味，創作出醒胃的前菜，漁業持續發展基金諮詢委員會李華明先生亦大讚馬氏珠母貝的鮮甜。廚師的巧手亦顛覆了大眾對羅非魚的想法，一般羅非魚的肉質比較易散，但本地有機羅非魚經油炸後，肉質依然鮮甜。而RISE KITCHEN創辦人黃婉曼女士 (Icy Wong) 亦

大讚凌瓏菲女士的有機橙香蕉糖紅菜頭拌茅屋芝士有聞得到的新鮮，而資深傳媒人張寶華女士吃過後，亦大讚紅菜頭亦沒有一般的草青味，本地有機認證農場出產的質素確實是比外國運來的更勝一籌。她品嚐有機芝士椰菜花後亦覺得甚有驚喜，有機椰菜新鮮而有口感，如能配以紅酒味道更佳。

■ 文：倫思雅 圖：中心資料圖片



漁農自然護理署助理署長 (農業) 馬惠忠先生致辭。



中心總監黃煥忠教授頒授感謝狀予八位星級名廚。



漁農自然護理署助理署長 (農業) 馬惠忠先生、中心總監黃煥忠教授及八位星級名廚合照。



香港有機資源中心總監黃煥忠教授MH, JP致歡迎辭。

中心總監黃煥忠教授跟一眾嘉賓合照。



Amway 第十五屆 認證有機農場比賽

為表揚本地農友積極參與有機耕作，鼓勵農友提升有機耕種技術，達至保育環境生態的同時，亦能提高農作物產品質素，香港有機資源中心自2008年起每年均舉辦「認證有機農場比賽」，是次比賽已踏入第十五屆。

今屆的農場比賽已圓滿結束，共有32個農場傾力參與。評委們通過實地觀察，對農場的作物狀態、養份管理、蟲害控制及整體操作表現作出評分。經過兩輪評審後，選出各個項目獲獎的有機農場。

俊君有機農場已參賽多年，今年表現同樣優異，農場負責人伍麗君小姐在比賽中充分展現到她對有機種植概念的認知及知識，以及對於推動本地有機農

業熱誠和認真，並加以運用在其作物種植及農場管理上，農場所出產的作物整體甚具質素。

於2021年度首獲有機認證及首次參賽的園味農家亦表現優異，於指定作物及自選作物的項目中以種植紫白菜及青椰菜取得冠軍，並取得認證有機農場新秀獎。園味農家的負責人袁麗兒小姐於比賽中分享了她的有機種植心得，並表示施肥的質與量在控制蟲害問題方面有著重要的影響。

今屆賽事得以順利舉行，實有賴各認證單位的參與及全力支持本中心，我們希望日後會有更有心之士加入有機農業的行列，為香港有機農業的發展共同努力；並藉此比賽鼓勵市民進食有機及本地生產的食物，以支持本地有機農業發展，使本港的可持續發展模式更多元化。

■ 文、圖：蘇穎妍

Amway第十五屆認證有機農場比賽得獎名單

	冠軍	亞軍	季軍
最佳認證有機農場大獎	俊君有機農場	明輝有機農莊	暉傑有機農場
有機養份管理大獎	俊君有機農場	暉傑有機農場	明輝有機農莊
有機防治蟲害管理大獎	俊君有機農場	明輝有機農莊	暉傑有機農場
有機種植大獎 (指定作物：紫白菜)	園味農家	暉傑有機農場	
有機種植大獎 (自選作物)	園味農家 (青椰菜)	俊君有機農場 (紫蘿蔔)	世外田園 (羽衣甘藍)
認證有機農場新秀獎	園味農家		



俊君有機農場榮獲最高榮譽的「最佳認證有機農場大獎」項目中冠軍，表揚其各方面卓越的有機耕種成果及農場管理。

園味農家於有機種植大獎指定作物(紫白菜)及自選作物(青椰菜)項目均取得冠軍，更勇奪認證有機農場新秀獎。



暉傑有機農場種植的菜心、白菜等的十字花科作物甚具質素。





有機標準對生態系統的規管原則

有機標準除了大眾認知中的不使用化學農藥或肥料，及不使用含基因改造的物質以外，其實對於生態系統亦同樣有其規管原則。香港有機資源中心認證有限公司《有機作物生產、水產養殖及加工處理標準 (IFOAM 認可版) 2017》第2章有機生產及加工的基本原則—第2.6節中列明「保護生產系統及其周圍環境的生物多樣性，包括保護野生動植物及其棲息地。」。

香港的鄉郊地區是不少野外生物的棲息地，例如蝴蝶、蜜蜂、水牛、野豬及雀鳥等物種。不少有機農場均會設立生態池或種植蜜源植物以提供物種的棲息地，甚至特別種植作物為野生物種提供食物。

雖然近年本地農場因受到野外生物入侵引起的農產損失問題越趨嚴重，在有機標準的基本原則之下有機農友會使用較溫和或不導致傷亡的方式如設立圍板、防雀網等方法以減少農作物損失。

有機農友在生產作物的同時，對於生態保育有著同樣的重視。人類需要順應自然，尊重不同物種的生存價值，才能使人與自然環境及生態達至平衡。



有機農場的生態池。



有機農場的防雀網。

文：蘇穎妍 圖：中心資料圖片

有機認證單位

截至2022年2月28日，獲香港有機資源中心認證有限公司有機認證單位名冊如下：



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 (日/月/年)	有機	單位名稱	面積	日期	
C04001	有機	新生農場	15,378.00	28/12/22	C07027	有機	康苗有機農場	10,140.00	5/5/22
C05002	有機	「錦記」農場	607.00	9/8/22	C07028	有機	「琴姐」有機農場	5,408.00	9/7/22
C05005	有機	「青坪」農場	3,640.00	20/10/22	C07031	有機	小狗阿康有機農場	1,011.00	20/7/22
C05007	有機、有機(轉型)	「珍記」農場	3,714.14	6/9/22	C07036	有機	我地農莊	8,112.00	16/7/22
C05008	有機	「良記」健康有機農場	11,804.00	6/9/22	C08002	有機	吳村有機農場	10,110.00	24/4/22
C05015	有機	高作有機農場	6,066.00	18/7/22	C08003	有機	檸檬農夫	1,348.00	23/1/23
C05016	有機	「吳助」農場	1,352.00	6/9/22	C08004	有機	歐羅有機農場	8,112.00	14/8/22
C05017	有機	大龍有機農場	39,943.00	28/12/22	C08007	有機	樂田園有機農場	5,476.00	31/1/23
C05018	有機	菜聯社有機農場	2,834.00	26/8/22	C09001	有機	有心機	20,280.00	9/7/22
C05022	有機	大眾有機生態園	140,000.00	8/8/22	C09002	有機	發記有機耕種農場	5,392.00	10/11/22
C06001	有機	健康桃源	12,506.00	31/3/22	C09007	有機	蓮澳農場	2,378.00	6/9/22
C06005	有機	本地菜園	5,940.00	5/12/22	C09008	有機	金記農場	5,958.20	11/3/22
C07002	有機	「吳全」農場	3,037.50	3/5/22	C09009	有機	才興農場	2,366.00	30/8/22
C07006	有機	有機樂土	6,378.95	3/5/23	C09012	有機	蓮花園有機農莊	10,140.00	16/4/22
C07007	有機	頂呱呱有機作物	1,348.00	14/8/22	C09014	有機	嘉建蔬果場	6,740.00	2/4/22
C07009	有機	女姐有機農場	4,596.80	14/8/22	C09015	有機	振生園有機農場	4,050.00	11/3/23
C07011	有機	陳氏有機農場	2,327.00	25/11/22	C09016	有機	大眼仔有機農場	1,685.00	1/8/22
C07016	有機	「曾榮」農場	2,163.20	14/8/22	C10001	有機	東涌綠機田	3,370.00	16/6/22
C07019	有機	「來記」農場	1,687.50	25/11/22	C10005	有機	有華有機農場	4,997.00	5/7/22
C07024	有機	華記有機農場	8,100.00	25/11/22	C10007	有機	樂活有機農莊	6,075.00	12/10/22
C07025	有機、有機(轉型)	健康有機農場	8,788.00	18/7/22	C10011	有機	牛牛有機農莊	2,028.00	8/10/22
					C10014	有機	文記	1,690.00	1/7/22
					C10020	有機	富琴有機火龍果生態農莊	13,480.00	13/12/22



C10022	有機	加力農場	2,430.00	12/4/23
C11002	有機	清新地有機休閒莊園	2,511.40	6/9/22
C11006	有機	Andy's Farm	1,684.50	7/11/22
C11007	有機	有機輝	1,780.00	6/7/22
C11012	有機	應許地有機耕種	2,022.00	1/5/22
C11017	有機	滿記有機農場	4,212.50	1/3/22
C11019	有機	機緣巧合有機農莊	3,400.00	2/1/23
C11020	有機、有機(轉型)	天下糧倉有機種植坊	3,515.20	6/8/22
C11024	有機	丹山有機	3,035.00	1/12/22
C11025	有機	仁仁農莊	4,721.50	16/9/22
C11026	有機	高山名菜	2,129.84	23/5/22
C12010	有機	七星崗文菜山莊	4,180.00	28/11/22
C12011	有機	俊君有機農場	1,352.00	23/12/22
C12016	有機	木子有機農場	1,352.00	3/4/22
C13001	有機	翠翠樂園	2,497.20	1/5/22
C13002	有機	菜園農業先鋒田	6,084.00	18/7/22
C13006	有機	林太有機農場	3,878.00	8/9/22
C13012	有機	芥記農場	11,965.20	16/12/22
C13013	有機	Johnny's Farm	8,788.00	25/11/22
C13015	有機	趣味蓋蓋發展有限公司	3,402.50	19/11/22
C13016	有機	科悠農場	1,617.60	4/3/23
C13020	有機	暉傑有機農場	7,417.00	4/3/23
C13023	有機	綠色家園	3,372.00	13/4/22
C13024	有機	好有機	6,995.00	6/4/22
C13025	有機	藍妹有機農莊	9,978.00	6/11/22
C14003	有機	保良局陳守仁小學有機園圃	941.00	11/4/23
C14004	有機	來哥有機農場	3,395.00	11/12/22
C14005	有機	農家扎記	1,695.00	11/9/22
C14006	有機	樂峰有機農莊	7,165.00	27/7/22
C14007	有機	明記有機農場	3,521.00	13/11/22
C14011	有機	山林農場	2,704.00	25/8/22
C14014	有機	28號農場	9,300.00	31/7/22
C14017	有機	三寶樹農莊	2,820.00	8/8/22
C14018	有機	才記農場	860.00	26/1/23
C14025	有機	恩福有機農場	7,436.00	30/4/22
C14027	有機	黎順有機農莊	5,771.00	23/6/22
C15005	有機	Mikiki Organic Farm (HK)	2,739.20	21/11/22
C15012	有機	港生有機農莊	1,747.00	10/5/22
C15015	有機	田園養植	3,370.00	14/11/22
C15016	有機	香港秀明自然農法協會農莊	4,782.00	30/11/22
C16001	有機	蘭園	1,348.00	10/7/22
C16002	有機	華園農場	6,760.00	8/9/22
C16004	有機	聶氏有機農場	5,746.00	31/7/22
C16007	有機	潔佃	2,696.00	31/10/22
C16010	有機	新時代有機農場	4,185.00	2/4/22
C16011	有機	余秋明農場	39,496.40	24/11/22
C16012	有機、有機(轉型)	香港青年協會有機農莊	16,673.00	15/6/22
C16015	有機	世外田園	3,401.30	31/3/22
C16016	有機	菜天使有機農場	4,047.00	23/4/22
C16019	有機	光榮農莊	10,784.00	13/8/22
C17005	有機	浩言有機農場	2,037.00	6/12/22
C17007	有機	俊龍有機農場	4,261.60	25/2/23
C17009	有機	有機庭園	136.50	1/4/22
C17011	有機	小蜜蜂有機農場	2,946.00	20/3/23
C17012	有機	香港宏天有機農場	8,300.00	14/8/22
C18002	有機	彬記有機農場	4,522.00	9/8/22
C18003	有機	高沙都市農莊	5,325.50	3/12/22
C18005	有機	明輝有機農莊	3,998.00	14/2/23
C19002	有機	瑪姬休閒農莊	930.12	29/10/22
C19003	有機	南野休閒農莊	1,011.00	29/10/22
C19005	有機	健農生態園	3,453.00	8/8/22
C19006	有機、有機(轉型)	88有機農莊	3,370.00	16/7/22
C19009	有機	長瀝農場	8,088.00	17/9/22
C20001	有機	日豐有機農場	2,775.82	27/5/22

C20003	有機	住家菜有機農場	3,429.17	4/6/22
C20004	有機	朗竹林農場	666.00	23/7/22
C20006	有機	以琳農場	2,696.00	2/12/22
C20007	有機	天然農莊	8,172.00	28/9/22
C20008	有機	琛思農莊	1,550.00	6/9/22
C20009	有機(轉型)	老友記慈善農莊	1,348.00	30/11/22
C20010	有機	綠意有機農莊	1,580.00	15/3/22
C20012	有機(轉型)	豬君農園	570.00	9/2/23
C20015	有機(轉型)	薯仔農場	1,348.00	17/3/22
C20016	有機	Organic Plus	197.00	21/3/22
C21001	有機	261有機農場	5,392.00	14/4/22
C21003	有機(轉型)	香港有機農場	3,768.75	7/6/22
C21004	有機(轉型)	冬青園有機農場	743.22	6/10/22
C21005	有機、有機(轉型)	淳媽媽有機農莊	4,116.00	13/5/22
C21007	轉型中	林元	6,161.20	21/6/22
C21008	轉型中	新豐花園有限公司	3,059.96	21/2/22
C21010	轉型中	園味農家	2,022.00	2/8/22
C21011	有機	小微有機農莊	4,630.00	27/9/22
C21012	轉型中	大菓有機農場	1,981.00	2/9/22
C21014	轉型中	壹米田	2,030.00	21/11/22
C21018	轉型中	療愈靜舍農莊	896.00	13/2/23

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 (日/月/年)
A20006	有機	有機海產發展先導計劃	2,452.69	21/12/22
A13001	有機	鴻日魚場	4,392.68	26/6/22
A14001	有機	華園農場	18,618.50	26/6/22
A14004	有機	富琴有機火龍果生態農莊	13,480.00	26/6/22
A14006	有機	匯河水產	2,438.58	26/6/22
A16002	有機	蘭園	140.00	14/8/22
A17002	有機	西園	1,285.00	10/6/22
A18001	有機	合興魚場	1,698.34	12/9/22
A18003	有機	擲管笏農莊	58.80	24/10/22
A19001	有機	暉傑有機漁場	97.86	9/6/22
A19003	有機	小蕃農場	36.00	17/6/22
A20001	有機	歐羅有機農場	9.29	13/7/22
A20002	有機	天生源	56.00	23/8/22
A20005	有機	明輝有機農莊	400.00	9/12/22
A20007	有機、有機(轉型)	大自然農業科技有限公司	980.00	12/10/22

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 (日/月/年)
P05001	有機、有機(轉型)	蔬菜統營處	333.00	13/11/22
P07005	有機	香港新豐天然健康食品有限公司	310.00	8/1/23
P12002	有機、有機(轉型)	魚類統營處	10.00	31/5/22
P15003	有機	日清食品有限公司	5,574.00	14/2/23
P16003	有機	悅和園有限公司	2,787.00	23/1/23
P19001	有機	源生坊有機功能食品專門店	124.00	9/9/22

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 (日/月/年)
OC04001	有機	新生農場	214.00	20/1/23
OC10010	有機	菇菌園有限公司	200.00	4/1/23

* 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 hkorc-cert.org

認住呢個



健康又有益

「本地有機水產節 2021」

「本地有機水產節2021」於十一月七日於赤柱廣場順利舉行，邀請到一眾主禮嘉賓參與開幕典禮，冀盼本地有機漁業的可持續發展，讓公眾更了解有機水產的價值及好處。



農友分享會「如何更有效向零售商 (B2B) 及消費者 (B2C) 推廣農產品」

為提升有機認證農友的營銷知識，中心舉行了第三場的「農友市場分享會」，由在天然有機行業擁有超過15年的實戰經驗，同時亦是「香港有機資源中心」的監督委員會成員的鄭鳳敏女士分享了如何利用社交媒體、公關、活動等跟零售商、餐廳、廚師及消費者保持可持續的互動和連繫的技巧。

本地有機名廚薈萃 傳媒有機HIGH TEA

中心於十二月十五日於信興廚藝中心舉行「本地有機•名廚薈萃」星級名廚呈獻一傳媒有機High Tea，並邀請到八位星級廚師以有機低碳小點心為主題，運用非凡創意，配搭健康有益的認證有機食材，發揮本地有機食材的無限潛能！



第十五屆認證有機農場比賽

第十五屆認證有機農場比賽已圓滿結束，今年共有32個農場傾力參與，而指定作物為紫白菜，評委們通過實地觀察，對農場的作物狀態、養份管理、蟲害控制及整體操作表現作出評分。經過兩輪評審後，選出各個項目獲獎的有機農場。



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

本中心將致力提高本地漁農民、消費者及市民大眾對有機作物、水產及產品認證的認識，並努力推動可持續發展有機漁農業，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。



香港有機資源中心