

43 機匯 Organic forum

市場上的加工有機食品

孰真孰假?



專訪：本地有機醬油廠

紙本版《機匯》暫別讀者，線上再遇





目錄	頁次
中心總監的話	01
專題探討	02
市場上的加工有機食品 孰真孰假？	03
有機會客室	04
港產生曬有機豉油 傳統技藝的新潮變革 — 悅和醬園	05
有機生活情報站	06
農香西芹	07
農場好去處	08
「良記」健康有機農場 Andy's Farm	09
農夫說	10
以養土護泥為基礎 實踐不一樣的有機耕作 — 綠意有機農莊	11
市場快訊	12
「優質有機零售商」專訪系列 — 對得住地球基地Organic We	13
中心動態	14
Amway「心仍有機素食ALL-DAY BREAKFAST」食譜創作大賽	15
夏日農夫市集一嘗有機新鮮蔬果	16
香港蔬菜之除害劑殘餘研究報告2021	17
美食博覽2022分享有機魚菜的滋味	18
滿足炎夏的味蕾 — 本地有機西瓜節2022	19
有機農業訓練課程2022 (基礎及進階) 順利舉行	20
有機大使培訓計劃2021-2022結業禮	21
2022有機水產暑期實習完滿結束	22
十周年優質有機零售商誕生	23
認住Q剔購買優質有機產品	24
認證資訊	25
水耕菜是否等於有機菜？	26
認證單位	27

《機匯》創刊號

中心總監的話

不知不覺，中心自2007年推出《機匯》季刊以來，至今已經十五年光景，期間總共出版四十三期實體刊物，主題包羅萬有，為讀者提供各式各樣的有機及可持續生活資訊。為了支持環保，中心決定暫停出版紙本《機匯》，改為將文章及資訊發佈至中心網頁，以更為環境友善的方式與讀者繼續見面。

今期《機匯》將回歸「有機食品」的主題—市面上健康食品的包裝及展示標籤五花八門，商家將非有機產品冠以「天然」、「綠色」等含糊字眼混淆視聽，企圖巧立名目誤導消費者，面對如此良莠淆雜的食品零售業界，消費者應如何確保自己所購買的產品真的物有所值？今期專題將為讀者逐一拆解有機食品的種種迷思，學習如何分辨真正的有機產品。同時，今期「有機會客室」將帶大家到訪本地認證有機醬油廠，一窺有機豉油製作過程的奧秘。

最後，中心非常感謝各位讀者一直以來對《機匯》紙本季刊及中心的支持，我們未來會繼續發放更多有趣而實用的有機資訊，記得緊貼中心網頁及社交媒體！

黃煥忠

目錄

中心總監的話 2

專題探討

市場上的加工有機食品 孰真孰假？ 4

有機會客室

港產生曬有機豉油 傳統技藝的新潮變革 — 悅和醬園 8

有機生活情報站

農香西芹 10

農場好去處

「良記」健康有機農場 Andy's Farm 11

農夫說

以養土護泥為基礎 實踐不一樣的有機耕作 — 綠意有機農莊 12

市場快訊

「優質有機零售商」專訪系列 — 對得住地球基地Organic We 14

中心動態

- Amway「心仍有機素食ALL-DAY BREAKFAST」食譜創作大賽 16
- 夏日農夫市集一嘗有機新鮮蔬果 17
- 香港蔬菜之除害劑殘餘研究報告2021 17
- 美食博覽2022分享有機魚菜的滋味 18
- 滿足炎夏的味蕾 — 本地有機西瓜節2022 18
- 有機農業訓練課程2022 (基礎及進階) 順利舉行 19
- 有機大使培訓計劃2021-2022結業禮 19
- 2022有機水產暑期實習完滿結束 20
- 十周年優質有機零售商誕生 21
- 認住Q剔購買優質有機產品 21

認證資訊

水耕菜是否等於有機菜？ 22
認證單位 22

總編輯：黃煥忠教授 BBS, MH, JP
編輯：陳思欣
撰稿：陳思欣、蘇穎妍、潘可怡、盧朗鈞、鄧彥怡、黃晞彤、任啟安、馮千禧

設計：Cypress Design Group Limited
電話：3411-2384
傳真：3411-2373
電郵：hkorc@hkbu.edu.hk

Facebook：香港有機資源中心

本刊由香港有機資源中心出版





市場上的加工有機食品 孰真孰假？





市場上的加工有機食品 孰真孰假？

隨著市民食物安全意識日漸提高，有機食品的需求不斷上升。根據本中心《香港有機產品的消費行為調查報告2021》顯示，接近一半曾購買有機食品的受訪者每月平均花費在有機食品的金額達200元至700元，反映愈來愈多消費者願意付出高額金錢在有機食品上。然而市面上琳瑯滿目的健康食品，當中不少是打著「天然」、「綠色」旗號作招徠的非有機產品，而魚目混珠的聲稱有機產品亦比比皆是，面對令人眼花繚亂的商品標籤，消費者如何辨認真正的有機產品？有機食品對比常規食品又有何好處？有機產品是否真的物有所值？本期《機匯》將詳細講解有機食品的加工處理原則，並為讀者拆解有機食品的常見迷思。



從原材料到貨架 認證有機食品有源可溯

根據香港有機資源中心認證有限公司的加工及產品處理有機標準，標籤為「有機」的食品95%或以上的原材料(除水及鹽外)皆須獲得有機認證，包括所有食物添加劑及加工助劑，並禁止使用含基因改造生物及其衍生物的物料、人工合成添加劑及納米材料。除了原材料組成外，生產單位必須確保在採購、儲存、加工處理、包裝及運輸整個過程皆不受污染，並有完善措施防止非有機產品與有機產品混雜，保持有機完整性。

同時，「可追溯性」是有機認證至關重要的一環，生產單位必須建立妥善的文件保存及紀錄管理系統，確保從物料採購、加

工程序以至最終輸出品，皆須有完整紀錄，包括入貨紀錄、原材料有機認證證書、生產報告、清潔紀錄、生產批號、運輸紀錄及銷售訂單等，務求每一件貨品皆可追溯及核實其源頭及最終輸出。

與認證農場或魚場無異，認證加工處理生產單位每年必須接受一次實地檢查，檢查員會透過核查文件紀錄及審視生產現場確認所有有機產品的處理過程符合標準，生產單位方可獲頒有機認證證書，並獲許可在包裝印上認證標籤。

食物安全始於有機

平日選購加工食品前，若你曾經留意包裝上羅列的產品成份，一定會注意到主要成份之後列出一連串艱澀冗長的化學名稱，比如酸度調節劑 (E330)、穩定劑 (E466)、色素 (E120)……這些令人看得頭昏腦脹的名詞便是常規食品常見的化學添加劑，營養師指出一個人一天可以吃下高達70種添加劑¹！為了讓食物賣相與口感俱全，食品製造商往往將大量化學添加劑加入產品裡，研究指出部份添加劑有可能造成過敏反應、消化系統疾病、神經紊亂及呼吸系統問題等²，長期攝入這些化學物質對人體影響深遠。

有機認證禁止生產單位使用人工合成添加劑，認證標準附有詳細的加工處理物料清單，列明有機食品允許使用的添加物或食品助劑，生產單位所使用的調味品、食用色素及防腐劑等成份必須為天然來源，不得以化學方法或人工合成方式改變其形態，至於一般產品常用的工業合成添加物如糖精等，則被嚴格禁止使用。因此食用有機食品除了可以避免攝入殘餘除害劑，還能夠減低化學添加劑帶來的健康風險，品嚐食物最原始的風味。

一盒有機檸檬茶的誕生

就拿香港人最愛喝的飲料之一——檸檬茶作為例子，如果生產商希望為其檸檬茶申請有機認證，需要經過什麼步驟？

1

生產單位須確保所採購的原材料均獲有機認證，供應商應提供有效認證證書。



有機認證農場出產的檸檬



有機認證蔗糖



有機認證紅茶茶葉



水 (水質須符合世衛標準)

2

生產單位每年須接受一次認證檢查，確保其加熱、混合、攪拌等處理工序，以至儲存、冷藏、包裝及運輸程序符合有機認證標準。如果生產單位同時進行非有機產品生產，必須有分隔及清潔措施確保認證產品不會受污染。

3

認證公司通過生產單位的認證申請後，生產單位可獲頒有機認證證書，可以在產品包裝印上認證標籤。



香港有機資源中心認證有限公司的有機加工食品認證標籤共有兩款：
含有不少於 95% 認證有機材料 (不包括水及鹽) 的產品可以使用綠色「有機產品」標誌 (左)；含有不少於 70% 但不多於 95% 認證有機材料 (不包括水及鹽) 的產品則只可以使用橙色「含有機成分產品」標誌 (右)。

¹ 健康2.0 (2021)。你可能不知道每天至少吃下70種添加物！營養師教你3個關鍵方法避開添加物。檢自<https://health.tvbs.com.tw/nutrition/327570>

² the Department of Health, State Government of Victoria, Australia. Food additives. Retrieved from <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/food-additives>



認清以假亂真「有機」食品 免墮消費陷阱

香港目前尚未立法規管「有機」一詞的使用，代表商品即使未獲有機認證，商家依然可以將其標籤為「有機產品」出售。市面上健康食品林林總總，包裝標籤五花八門，除了聲稱有機的假冒商品，亦不乏其他以誤導性字眼作招徠的非有機產品。消費者到底如何辨別真正的有機產品？



市面上不時可見獲「綠色食品」認證標籤的產品，然而「綠色食品」並不等於「有機食品」。
(圖片來源：中國綠色食品發展中心)

迷思一：「綠色」、「天然」食品等於有機食品？

根據本中心《香港有機產品的消費行為調查報告2021》調查所得，超過三分之一受訪者以「綠色食品」作為判斷有機產品的憑據。「綠色食品」是中國推出的一種食品標籤制度，指產自優良生態環境及按照綠色食品標準生產的產品³，然而「綠色食品」與「有機產品」並非沿用同一套標準，因此「綠色」與「有機」絕不能畫上等號。另一個經常被消費者混淆的用詞則是「天然」，「天然」一詞相對更為含糊，沒有統一定義及標準，標榜「天然」的食品並不代表產品不含化學添加物，更不能與「有機」混為一談。

迷思二：含有機成份的食品等於有機食品？

大家在逛超市時或多或少也曾見過標榜含有機成份的食品，例如「以有機大豆製成的豆腐」、「以有機水果製成的果醬」等。然而如前文提及，95%或以上原材料皆為有機認證以及生產過程獲認證機構監管認可的產品才視之為「有機產品」，即使該些聲稱以有機材料製作的食品主要成份為認證有機食材，其調味劑及添加物未必獲有機認證，而且其生產過程亦未獲認證機構檢查及認可，由此生產的產品並非真正的有機產品。

迷思三：自行再包裝或分拆有機認證食品，同樣能被視為有機食品？

為了方便出售，不少零售商會自行將容量較大的原裝有機產品分拆並自行重新包裝成細裝產品，部份商家甚至會自行在包裝印上認證標籤。然而，由於零售商將原裝有機產品分拆並重新包裝的過程未受認證機構檢查，其包裝過程或有受污染風險，因此再包裝的有機產品不能標籤為有機產品出售，消費者需謹慎留意欲購買有機產品是否屬原裝有機產品，從其包裝或可察覺端倪，例如非本地產品卻印有繁體中文包裝、包裝上有零售商自行設計的標誌等。



天然食品、疑似有機、綠色食品、自稱「有機」

認證「有機」

³ 中國綠色食品發展中心，2012。什麼是綠色食品？檢自http://www.greenfood.org.cn/ztzl/zspj/lsspzs/jczs/201112/t20111227_5918718.htm

認住有機認證 成為精明有機消費者

市面上仿冒有機產品的伎倆層出不窮，我們不能單憑商家宣稱的字眼便認定產品為真正有機，因此有機認證在市場上扮演了一個非常重要的角色，透過第三方獨立機構為商品的生產過程進行檢查，證明完全符合有機標準。下次購物結帳之前，記得留意產品包裝的有機認證標籤，或查看產品的有機認證證書，當一個精明有機消費者！

本中心自2013年起每年舉辦「優質有機零售商」計劃，表揚符合優良有機零售營運標準之零售商，透過每年派員到零售商店鋪進行實地評核，確保零售商從採購、儲存、陳列及標識皆以正確方式售賣有機產品，避免誤導消費者。本中心希望藉此計劃令本地有機零售業走向規範化及專業化，促進有機產品市場的健康發展。想要選購有機產品，不妨到獲「優質有機零售商」計劃認可的商鋪進行消費，買得加倍放心！

文：陳思欣、圖：資料圖片

市面上常見的有機認證標籤。



優質有機零售商
Quality Organic Retailer

「優質有機零售商」計劃標誌。



「優質有機零售商2022」的結果已經公佈，馬上到中心網頁 (<http://www.hkorc.org>) 查看得獎名單，以行動支持你的水有機零售商！



港產生曬有機豉油

傳統技藝的新潮變革——悅和醬園

踏入位於上水古洞的「悅和食品廠」廠房內部，一陣濃郁的大豆芳香撲鼻而來，只見一顆顆飽滿均勻的黃豆靜置於竹箕上發酵，為下一步生曬工序作好準備——這就是第一瓶本地生產有機豉油的誕生地「悅和醬園」。悅和醬園負責人龐中衡 (Jack) 是這盤家族生意的第三代傳人，眼看父親年紀漸長，因而毅然接手經營醬園。開創至今逾七十年的老字號醬油品牌，由年輕的Jack接手後有何變化？有機豉油比一般豉油有何優勝之處？今期《機匯》帶大家一窺有機豉油的製作過程，揭開來自天然豆香的秘密。



除了有機醬料，悅和醬園還有多款常規產品，口味不一，為顧客的餐桌打造味蕾盛宴。



■ 首創港產有機豉油 打造精品化醬料

悅和醬園的故事要回溯到第二次世界大戰後，當年Jack的祖父從佛山來到香港定居，將家鄉的醬料技藝帶到這個小漁港發揚光大，於1945年正式成立「悅和醬園」，生產豉油、醋及酒等各類醬料，為本地街坊和餐飲界提供逾半世紀的優質醬料。

不忍年邁的家人日夜操勞，Jack於2016年決定接力經營，並希望為傳統工業注入新元素：「近年市場競爭非常激烈，我們作為小規模品牌，在成本及售價上很難與大品牌看齊……我們便在思索，如何為這門古老的手藝尋找全新的出路？」Jack於是推出有機醬料，目的是打進精品化市場，一瓶普通豉油售價大約三十元，而有機認證豉油售價則可達七、八十元。Jack表示當時有機醬料在香港市場並不普遍，他們大膽嘗試開拓有機市場，為顧客提供不一樣的選擇。

有機醬料95%或以上的原材料必須獲得有機認證，為了滿足認證標準要求，Jack四處搜羅合規格的食材，他知道加拿大對基因改造食品的規管尤其嚴謹，於是特意從加拿大入口優質有機黃豆，為消費者做好重重把關。

有機豉油的誕生一點也不簡單，背後功夫繁多。首先，工人會將有機黃豆下鍋烹煮，煮過的黃豆撈起並冷卻後，再平鋪於竹箕上，混合有機小麥粉及菌種，靜置於發酵房大約三天時間，進行第一次發酵。經過首輪發酵，黃豆呈淡淡金黃色，散發著獨特的酵母香氣，工人會將黃豆移到天台豉油缸進行最重要的一步——於太陽底下進行第二次發酵，也就是我們常聽的「生曬」工序。生曬的期間，黃豆在持續受熱下會出現焦糖化的現象——黃豆發酵物之中的糖份與胺基酸經加熱產生梅納反應 (Maillard Reaction)，形成猶如焦糖般深褐的色澤，這也是為什麼市售豉油總是呈醇厚黑褐色的原因。



工人會將經烹煮的有機黃豆裹上有機小麥粉，平鋪於竹箕上，進行為期三天的首輪發酵。



天台生曬工序需時半年至一年，黃豆會存放於醬缸之內，以一片透明玻璃作掩，讓陽光充分地照射到發酵物上。



調配完成的豉油在廠房完成入樽及包裝程序後，便會直接批發至各大零售商。達95%有機成份的「有機頭抽」可以印上綠色的「有機產品」認證標誌。



發酵黃豆的過程會產生氣體，因此不能將醬缸密封，玻璃與缸邊留有一道窄縫。為了防止昆蟲透過縫隙，玻璃之下鋪有防蟲網，以物理方式防治蟲害，避免使用化學殺蟲劑，滿足有機認證的要求。

不斷改進 突圍而出

有別於常規醬料，有機醬料不可添加化學防腐劑及抑菌劑，Jack表示起初他們的確遇到有機醬料難以保質的問題：「有機豉油和有機米醋本身鹹度及酸度足夠，有天然的防腐效果，不需要額外添加物。但是像有機甜豉油這種鹹度較低的醬料，曾經出現過變質問題，困擾了我們一段時間。」最後Jack採用高溫入樽的方式處理醬料，達到天然消毒效果，現時所有醬料已再無變質問題。

目前悅和醬園一共生產六款有機醬料，包括有機頭抽、有機甜豉油、有機純米醋、有機天然甜醋、有機磨豉醬及有機齋甜醬，為市場提供多樣化的選擇。時至今日，悅和醬園已經不再在本地有機醬料市場一家獨大，其他品牌也瞄準了這個新興消費群，紛紛推出有機醬料產品，部份大品牌更可以將一瓶有機豉油售價壓至三、四十元，Jack坦言市場競爭激烈：「若是單論售價，我們絕對不敵大品牌，所以我們只能用心維持產品的質量……讓消費者一想到有機醬料，便想到悅和醬園。」

傳統古法的味道 潮流創新的體驗

「柴米油鹽醬醋茶」作為我們琅琅上口的開門七件事，醬料是華人飲食文化從古至今必不可少的一部份。Jack從接手醬園開始，一直在思考如何將這門傳統技藝以煥然一新的面目推出市場。為了迎合年輕客群，他首先從推廣策略著手，在社交媒體上大玩「抽水」帖文，以香港時事及潮流熱話為主題，配合二次創作改圖及諧音口號，宣傳自家醬油產品。悅和醬園終於成功以本地情懷及新潮幽默的推廣路線，打入年輕消費市場。

「以前一向是家中年長一輩購置廚房醬料，現在反而倒過來，由年輕人教父母買什麼醬料。」Jack認為他們採用的宣傳策略非常成功，比起其他大品牌，悅和醬園企業規模小，所以在營銷策略上能夠更為靈活變通，所有隨興想到的點子即便可以實行。

醬油廠的未竟之路

悅和醬園自1973年建立新廠房起，其生產基地一直駐紮在上水古洞。古洞一帶除了悅和食品廠，還有數間本地醬料廠，原來由於上水地勢相對平坦，沒有高山遮擋，陽光充足，成為生曬豉油的絕佳地理位置。無奈政府近年推行「新界東北發展計劃」及「北部都會區發展策略」，古洞被劃為重點發展房屋住宅的區域，Jack透露悅和食品廠的範圍很大機會將被政府收回，屆時他們必須另覓用地。

除了土地問題，時移勢易的社會環境亦令醬園面對重重難題，近年疫情使各行各業大受打擊，餐飲、食品及零售業界可謂首當其衝，不過萬事危中有機，由於疫情期間市民大多於家中煮食，對醬料需求增加，悅和醬園得以在零售市場開拓銷路。Jack寄語同行在困境中繼續堅持：「保持食品生產的初心，為消費者提供具品質的本地製造產品。」

這間老字號醬油廠能在時代洪流中屹立不搖，也許正是龐氏家族將初心一代代承傳下去的結果，不論是過去抑或未來，風雨不改地為香港人製造優質醬料。



文：陳思欣
圖：蘇穎妍



現時悅和醬園的社交媒體專頁皆由Jack一人管理，他表示必須不斷與時並進，才能吸引網民關注品牌。



酒香西芹

份量：2人份

有機食譜



做法

1. 熱油，放入西芹和黑木耳片炒片刻。
2. 加入紅辣椒和調味料拌炒。
3. 加入紹興花雕酒拌勻，上碟，灑上芝麻即可。

營養小百科：

西芹含有豐富的鉀質和鈣質，有助降血壓，而當中的鉀質亦有助排納及去水腫。另外，煮這道菜時記得要「少油快炒」，避免烹煮時間過長而令蔬菜中的葉酸大量流失，減少營養吸收。



特別鳴謝：
林子食譜 (食譜設計及示範)

材料

- 有機西芹 (切薄片)..... (枝)
- 有機黑木耳 (浸泡、切絲)..... 2朵
- 有機紅辣椒 (切絲)..... (條)
- 有機白芝麻 (炒香)..... (茶匙)
- 有機葡萄籽油..... (茶匙)
- 紹興花雕酒..... (茶匙)

調味料

- 海鹽..... (1/2茶匙)
- 有機蔗糖..... (茶匙)



「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。



「良記」健康有機農場

(認證編號：C05003)



「良記」健康有機農場位於新界打鼓嶺坪輦，佔地約11,804平方米，主打北區鶴藪白菜、美味健康魚翅瓜、車厘茄、洛神花等新鮮本地有機瓜菜。特色的作物如：白苦瓜、白茄、洛神葵、桑、白豆、南非葉、鳳眼果、巴參葉等等。農場負責人一手包辦農場日常運作以至銷售的工作，確保有機蔬果天然新鮮，相信大家亦可於不同有機農墟找到場主的蹤跡。農場內種植了多種特色蔬菜，可供市民到場自摘。

地址： 粉嶺坪輦山雞乙下村3F4A DD77 Lot 633, 635 (部份), 636, 637, 638, 639, 640, 642, 643, 644, 648, 649, 650, 703, 712 (部份) 及DD84 Lot 772 (部份)

電話： 2674 3911 / 9518 1994

開放時間： 星期六 (13:00-18:00)

公共交通：

巴士： 79K號線，往返上水(上水廣場) / 打鼓嶺，於坪輦原路車站下車後，步行10分鐘至農場

綠色小巴： 52K號線，往返粉嶺鐵路站 / 坪輦(昇平村)，於坪輦九記士多下車後，步行10分鐘至農場

的士： 粉嶺鐵路站上車，車費約\$50，於元下村公廁下車後，步行5分鐘至農場



Andy's Farm

(認證編號：C11006)



Andy's Farm是本港少有的離島農場，位於山明水秀、土地肥沃的大嶼山，為有機農作物提供了一個良好的生長環境。Andy's Farm更是提供有機耕種體驗活動的農場。如果你假日厭倦困在城市圍牆或是對着冷冰冰的螢幕，不如出走高樓林立的市區，去戶外鬆一鬆，到香港的後花園——離島探索這裡的假日農莊，讓你親近大自然之餘，還提供各種有趣活動，想親身參與不同的農耕工作，如：播種、施肥、除草、採收等，可預先報名農耕體驗活動，學習基本的農務、整理農地及耕種技巧，或者可預約導賞團——認識各種農作物及了解農場的理念，絕對值得一遊。



地址： 大嶼山梅窩大地塘村

電郵： andysfarm2010@yahoo.com.hk

電話： 90836161 / 96779957

開放時間： 星期一至日 (09:00-17:00)

公共交通：

巴士： 新大嶼山巴士3M號線，往返東涌市中心 / 梅窩，途經貝澳，於梅窩街市站下車，然後步行15分鐘至農場

新渡輪： 6號碼頭，往返中環 / 梅窩，於梅窩碼頭步行25分鐘至農場





以養土護泥為基礎 實踐不一樣的有機耕作

— 綠意有機農莊



「綠意有機農莊」負責人麥美娜小姐。



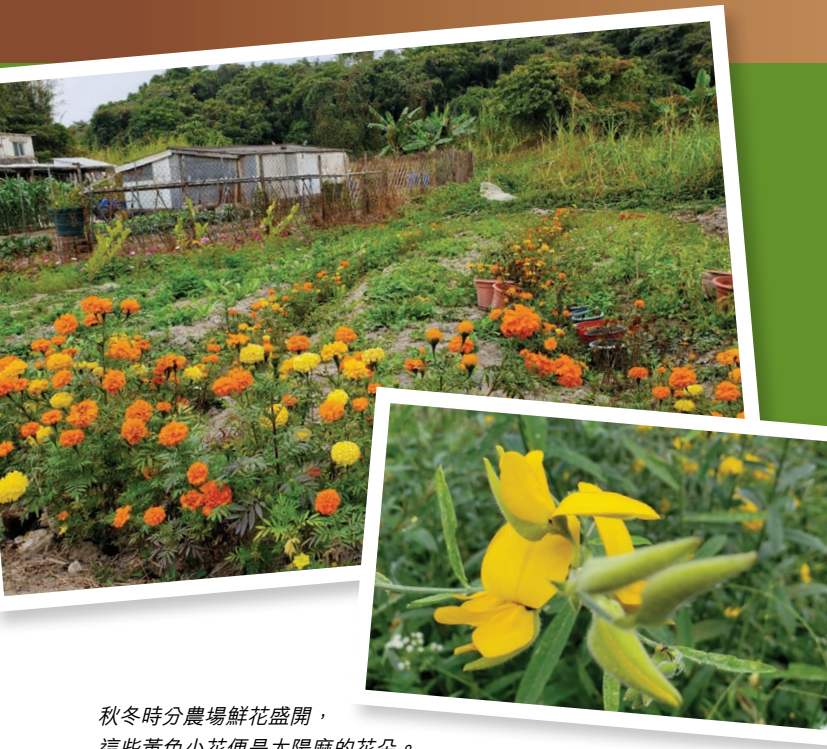
農莊現正種植的秋葵未有施用常用的有機肥料，生長狀況依然良好。

元朗大棠南坑排是來往元朗及荃灣的遠足路綫「元荃古道」的起步點，路綫沿途會路經本公司認證有機農場之一的「綠意有機農莊」，在秋冬時分遠足更會有機會看到農莊一片橘粉色的花海—盛開的花卉背後，原來蘊藏著農莊主人的獨門耕作心得。

難忘有機「滋味」 毅然投身農業

「綠意有機農莊」成立至今接近三年，並於2021年起取得有機認證，農莊的負責人麥美娜小姐（下稱「麥小姐」）表示自己為「新手農夫」，過去並沒有農業背景，正職擔任工程公司的文職工作，但自從在一次偶然的機會下品嚐過有機的「滋味」後，便萌生起從農的想法。麥小姐每年農曆新年均會為家人製作蘿蔔糕，有一年麥小姐的姨甥女認為自己製作的蘿蔔糕味道變得遜色，便向本地有機農場購買有機蘿蔔做糕，結果品嚐過使用有機蘿蔔製作蘿蔔糕的人都紛紛稱讚它的味道清甜，更能夠帶出蘿蔔的真味。麥小姐便意識到使用有機、新鮮的農作物對於食物味道的重要性，亦對進食者的健康有一種保障。而且麥小姐深信以有機方式管理土地，有效維持泥土的生命力，這種可持續的耕作方式是給予下一代寶貴的禮物。

麥小姐起初報讀本地機構所舉辦的農業課程，並在新界地區租用兩行田畦以開啓她的種植歷程，其後找到目前位於南坑排的農地，才開始營運「綠意有機農莊」。在農莊成立的首年，麥小姐花費大量時間在開荒和修築工程的工作，至第二年才開始有少量的農作物出產。麥小姐以一己之力承擔起農莊的運作，她歸功於身邊一群默默支持的家人、朋友以及村內的相熟村民，他們閒時到農場處理農務，並在進行工程時提供協助，而附近的村民會為她提供補給品及歇息的地方，這種鄉村獨有的人情味使她為之感動。同時在切身的體會下，麥小姐亦深深感悟到成為農夫當中的艱辛與無奈，在營運農莊的數年間面對日漸嚴峻的極端天氣問題，例如日益頻繁的颱風，以今年夏季為例，先是經歷了連場大雨，緊接便是有如火爐般的酷熱天氣，變化無常的氣候直接影響農作物的收成。



秋冬時分農場鮮花盛開，
這些黃色小花便是太陽麻的花朵。

萬壽菊盛開時呈亮麗的橘黃色。

■ 以有機農友角色貢獻社群

採用「免耕」方式種植雖然能改善土壤質素，卻令農莊的雜草生長得較一般農場茂盛，不過麥小姐並不視之為問題，反而成為她籌劃「草島重生」一塔門植草計劃的契機。麥小姐在聯絡有需要人士接收雜草時認識了處理塔門事務的區議員，並送贈雜草予島上的牛隻食用。了解到島上的生態議題後，麥小姐決定以自身在有機農業領域的知識和資源組織植草計劃，協助恢復當地的生態。麥小姐與一群義工嘗試在山上搭建供水系統，再運送種子、由堆肥廠捐贈的馬糞堆肥等物資到山上進行植草工作。雖然植草計劃目前因天氣及未獲當地居民支持等原因而暫停，但麥小姐仍希望待時機適合時重啟計畫，為改善當地生態盡一番綿力。

由於麥小姐仍然需要全職工作，所以只能在工餘時間兼顧農場大小事務，但麥小姐感恩有全職工作的薪水支持農場運作，讓她可以運用農莊的資源參與慈善事務。「La Farme de Coeur心田計劃」是她另一主理的計畫，與本地視障人士學校「心光盲人院暨學校」合作，希望讓視障學生能夠以體驗方式了解有機農業，麥小姐曾經與該校學生合作一起培育粟米苗，使平日甚少接觸大自然的學生了解到粟米不同生長期的型態，體驗農耕樂趣及了解食物來源，對於視障學生來說是個非常特殊的體驗。

■ 扎根土地 展望未來

有機農業為土地及環境帶來種種正面影響，麥小姐更以自身的行動展示出有機農業的智慧 and 影響力並不局限於阡陌之間。她表示自己從小便在元朗長大，孩童時對新界地區的印象是一片又一片連綿不斷的農田，不少原居民也有種米經驗，可惜這片美麗的田園景色日漸消逝，而從事耕作的居民愈來愈少：「現在政府銳意發展新界北部，可耕地越來越少，相信大家也明白不是所有土地的土壤皆適宜耕作，希望政府規劃發展時先圈出可耕地，配合城市發展的同時保留具農業價值的土地。」麥小姐希望盡自己的綿薄之力，讓有機農業深耕於社區之中。

■ 有別於傳統種植技巧 保持謙卑不斷嘗試

為了彌補經驗上的不足，麥小姐持續地自修耕種技巧，她留意到外國書籍及資源較華文資訊更為詳盡和豐富，便特意從英國訂購書籍閱讀，因此她在耕作時採用了有別於本地有機農夫常用的耕種模式。

農莊採用「免耕」(no-till) 方法耕作，意指在播種前不以翻動土壤的方式準備種植床。一般農場所採用的翻土方式會使泥土曝露於日曬之中，土壤中的有機質和養分隨日曬和雨水沖擦而流失，造成土壤侵蝕和退化，土壤結構變得板結及不適合種植，因此需要添加大量肥料以維持生產力。為了避免翻土及添加額外肥料，麥小姐曾參考美國農場種植「耕地蘿蔔」(Tillage radish) 的原理，在農莊種植白蘿蔔並不予收割，任由白蘿蔔於泥土中腐爛，此舉可藉白蘿蔔根系生長的過程使泥土變得鬆軟，而腐爛的白蘿蔔同時為泥土提供養分，種植下一造作物時土壤便含有豐富養分。

採訪當日，農莊種植秋葵的田畦由太陽麻、豆渣、堆肥及馬糞堆肥堆疊而成，並保留雜草作覆蓋物，此舉可增加泥土的有機質及保水能力，並吸引泥土內的蚯蚓，灌溉的次數亦可減少。麥小姐主張以促進天然資源循環的方法增加泥土中的有機質及微生物，並提升作物抵禦病蟲害的能力，而非一味依靠施用外來物料。「植物是靠太陽日照的能量轉換及吸收泥土中的養份生長，猶如在森林中的大樹，沒有人為它們施肥、澆水仍然茁壯成長，健康的大自然循環系統足以維持植物的生長。」

秋冬時份的農莊會種植粉紅色和橘黃色的波斯菊、萬壽菊和太陽麻。菊科植物是蜜源植物，可以吸引益蟲為作物授粉，同時亦會抑制線蟲等的害蟲生長，於田間與作物間種會達到較大功效；太陽麻則是其中一種綠肥，屬蝶形花科植物，由於太陽麻為外來品種，以往本地的種子行較少售賣它的種子，因此甚少本地農場種植此植物。太陽麻有顯著的固氮作用，並有效控制線蟲生長，一般而言太陽麻在開花後的氮含量最高，適宜於這段期間收割太陽麻作堆肥或覆蓋物。

■ 文：蘇穎妍 圖：陳思欣、受訪者提供

對得住地球基地Organic We

— 基地凝聚綠活參與者

有機生活感染城市人



優質有機零售商
Quality Organic Retailer

熱浪侵襲、海平面上升、全球增溫——全球暖化的危機多年來不斷對環境和人類造成威脅，隨著人類重新反思現有生活方式，市民愈來愈重視產品製造過程的可持續性，環境友善的有機產品開始受市場青睞。然而，生活在一個節奏急促的城市，作為一個生活忙碌的城市人，如何踏出第一步選擇有信心的有機產品？又如何堅持有機生活模式，實踐真正可持續生活態度？



店舖的採購標準以環境友善為基本原則，其中一款皇牌面膜除了採用部份有機成份，還獲EWG健康友善認證及Eco-cert天然認證，並且100%全素及無動物實驗，確保產品來源符合店舖宗旨。

Rainbow是「對得住地球基地」的主理人，教育大眾可持續生活態度，深受顧客和同事的支持。

記者出身 踏上推廣綠色生活之路

十多年前，Rainbow是一位普通的雜誌記者，機緣巧合之下成為綠色生活版的版主。當時的她從未仔細思考自己的生活方式有何不妥，不要說如何選擇綠色產品，連「可持續」、「有機」等概念也只是一知半解。親身外出採訪的經歷令Rainbow大開眼界，透過訪問認識到來自不同專業而一直堅持可持續生活態度的人士，了解到他們對人類與環境共融的追求，令她開始從不同角度和細節重新審視自己的生活方式，意識到地球危機與自己息息相關，便逐漸邁向實踐和推廣綠色可持續生活的道路。2013年Rainbow和幾位同路人聯手創立「對得住地球基地」，希望藉此基地鼓勵大眾選擇過一個「對得住」地球的生活方式。「全素或有機產品對身體好是必然的，但其實一件好的產品，甚至一個好的生活方式要考慮得更多，對得住地球基地不只是單單售賣健康和有機產品，而是希望帶出一個訊息：好的產品不只是對人類健康帶來好處，還要顧及環境和地球上其他生物。」從Rainbow一番話之中，可以深切地感受到她對環境資源保護的堅持。

眾人信念轉換成能量 成為可持續發電機

近年香港人對健康產品的要求越來越高，購買有機產品在本港漸趨盛行。Rainbow一開始創立「對得住地球基地」的時候，有機的概念在香港還是剛剛起步，然而經營這家有機百貨面對的不是創業起步的困難，而是如何堅守自己的信念繼續經營品牌。她憑著這份信念令品牌不單只是成為一家售賣有機產品零售店，而是打造成一個凝聚同路人的綠色基地，互相交流及支持，將環保及有機理念宣揚開去。Rainbow憶述有顧客一開始只為皮膚敏感問題前來「對得住地球基地」購買有機護膚品，但是多次回購的過程中，經過職員詳細講解及提供產品背後豐富的資訊，顧客開始嘗試更多類型的產品，了解到綠色生活的好處和實行有機生活，與願



客互相分享心得和理念成為Rainbow堅持經營「對得住地球基地」的最大動力。「基地」亦有不定期舉辦工作坊，教育大眾認識產品之餘，加深對可持續生活的概念。Rainbow喜歡透過化妝班介紹有機護膚品特色和教授使用步驟，令顧客親身體驗產品及了解自己的需要，因而主動選擇天然的產品，Rainbow相信透過類似的互動活動，能夠感染更多人支持可持續產品：「工作坊令顧客知道，選擇可持續生活態度的自己不是小眾，而是有無數同路人一起參與。體驗活動帶動參與者的互動，增加凝聚力，令他們有信心堅持實行可持續生活。」

「對得住地球基地」全部員工既是職員又是顧客，雖然他們來自截然不同的工作背景，對追求可持續態度的熱誠卻毫無二致。Rainbow認為顧客的身份讓員工能夠更有效推廣品牌理念，用親身經歷鼓勵未開始實行可持續生活的人：「實踐可持續生

活不僅是日常購買有機、環保產品的行為，而是延伸到將自己對環境保護的理念感染身邊的人，綠色生活是一種生活方式，要遇到有相同信念的人非常重要，因為個人信念是培訓不能訓練出來的。「對得住地球基地」店內有過千件貨品，不論家居用品、個人用品、健康食品、礦物彩妝品、女性月事用品都樣樣俱全。每一件售賣的產品均由Rainbow親自搜羅，或是由顧客和同事親身使用後推薦，她認為了解產品背景和親身使用產品才可以有信心地推介和說服顧客購買，所以Rainbow十分珍惜每一位同事，尤其尊重他們對採購新產品及推廣綠色生活的意見，而員工亦不時向Rainbow提供市場最新資訊。品牌自2015年開設網店，令顧客可以先透過網上形式了解產品的背後理念，包括品牌故事、用料、產地、好處等，再親自前來店舖體驗產品，有望這種方式能引領更多有相同理念的同路人，成為可持續生活的「啟航基地」。



擁有Soil Association有機認證的礦采物理防曬乳是店舖內的另一款皇牌產品，純物理性隔離UVA及UVB，同時加入有機藍莓油高效抗氧化。

此款南非有機護膚品牌同時擁有南非及歐盟有機認證，將益生菌科技貫徹於日常護膚程序，是有敏感皮膚人士之選。

除化妝班外，「基地」亦不時舉辦女性月事用品工作坊，鼓勵女士選擇可重用的月事用品，避免使用即棄用品。



實踐有機生活 不需要贏在起跑線

Rainbow坦言實踐可持續生活模式是一個漫長過程，不能期望一蹴而就，由從未關注綠色議題到實行可持續和有機生活需要很長的時間，香港人在過程之中需要慢慢改變去邁向理想的生活方式。現時還有很多人未能夠接受裸買或沒有包裝的購買文化，但Rainbow每次都會不厭其煩地提醒前來購物的顧客，邀請他們下次嘗試選購沒有包裝紙的肥皂或自行帶容器盛載清潔用品，那怕有一天有人願意踏出第一步，一切努力皆值得，所以她認為每個人實行綠色生活起步點均不同，沒有早與遲之分。另一邊廂，Rainbow更會主動邀請本地供應商為有機產品申請認證，雖然理解供應商亦有困難之處，但仍然盡力滲入有機意識。「獲得有機認證的產品可以增加顧客的信心，而且背後的理念和資訊較多，比較方便推廣可持續的概念，更作為基礎認識對得住地球基地這個品牌。」Rainbow道出此言，並表示對未有加入有機元素的本地品牌感到可惜，但她深信有機市場一定會持續進步，「對得住地球基地」的艙門會一直打開，隨時迎接準備開始可持續旅程的朋友。



疫情前，「對得住地球基地」參與中心舉辦的全城有機日，在有機學堂工作坊環節示範製作天然有機酵素，市民都樂在其中。



Rainbow與同事及顧客一同參加植樹日，親身體驗活動不但讓大眾學懂愛惜地球資源，更藉此加深彼此的關係。

「對得住地球基地」再度於2022年獲頒「優質有機零售商」榮譽，更於實地評核中未發現任何違規獲得「最佳管理有機零售商」，對於本港推廣有機概念不遺餘力。



文：黃晞彤、任啟安

圖：黃晞彤、任啟安、受訪者提供



Amway「心仍有機素食 ALL-DAY BREAKFAST」

食譜創作大賽

近年素食主義大行其道，成為一股低碳又健康的飲食風潮，中心亦乘著潮流在本年二月舉辦Amway「心仍有機素食ALL-DAY BREAKFAST」食譜創作大賽，鼓勵家庭以有機認證蔬果及有機認證蛋奶等素食食材設計創意料理。比賽反應熱烈，中心收到近80位廚神支持，並於三月透過專業評審團選出十強食譜作品。

可惜當時肺炎疫情嚴重，二強對戰賽未能如期舉辦，直至六月才正式補辦這場睽違多時的決賽。中心榮幸邀請到一眾星級嘉賓擔任賽事評判，包括香港有機資源中心中心總監黃煥忠教授、有機營廚徐欣榮先生（營哥）、著名兒童及飲食節目主持人譚玉瑛女士及星級名廚凌瓏菲女士，為活動生色不少。二強對戰賽況相當激烈，最後二強參賽親子組合現場即席構思有機全日早餐，並運用指定的特別有機食材，包括有機仙人掌及有機蘆薈，製作美味有營的有機素食全日早餐。

最後「至尊金獎」殊榮由謝氏家庭獲得，其勝出作品「彩虹樂園」色香味俱全，獲得評判一致好評。獲得「至尊銀獎」的朱氏家庭所創作的「Be Sunshine」同樣出眾，毫不遜色。得獎家庭可以獲得由Amway美國安利(香港)日用品有限公司贊助的豐富禮品，鼓勵參賽者及公眾繼續採用有機食材烹調日常料理，從餐桌開始實踐綠色有營生活！

活動鳴謝

獎品贊助：Amway美國安利(香港)日用品有限公司
有機食材贊助：源生坊有機功能產品專門店

■ 文：陳思欣、圖：中心圖片



參賽者在二強對戰賽以指定有機食材即席設計並烹調創意料理。



「星級評審團」陣容鼎盛，分別有名廚徐欣榮先生、主持人譚玉瑛女士、中心總監黃煥忠教授及名廚凌瓏菲女士(左至右)。



獲得「至尊金獎」的謝氏家庭及其得獎作品「彩虹樂園」。



夏日農夫市集 一嘗有機新鮮蔬果



中心自2019年起每年舉辦有機農夫市集，活動廣受歡迎，因此中心本年再度與屯門黃金海岸商場合作，分別於7月24日及8月27日舉行兩次農夫市集，捉緊夏天的尾巴，為一眾有機愛好者帶來新鮮的應節蔬果，以及一系列精彩紛呈的活動！

參與的有機農夫精心準備了各種夏季當造瓜果，不論是濃郁鮮甜的火龍果、晶瑩爽脆的白玉苦瓜，還是碩大飽滿的冬瓜，總有一款能夠為來訪的市民消暑解饞。除了有機農夫及零售攤位，中心亦安排了Busking環節，邀請到本地獨立樂隊即席演唱，為活動注入活力。市集現場還設有「有機工作坊」，教導參加者以有機或天然材料製作「有機驅蚊香草包」及「咖啡渣升級再造磨沙膏」。而熱愛烹飪的人士則可參與煮食示範環節，由中心職員示範使用新鮮有機蔬菜及有機調味料製作健康有營的沙律。

中心未來將繼續舉辦市集活動，希望大家繼續身體力行支持本地有機農夫！

■ 文：陳思欣、圖：中心圖片



有機農夫帶來當造的白肉紅龍果及沖繩苦瓜，表皮色澤亮麗，絲毫不比常規蔬果遜色。

中心職員即席示範以有機原材料製作清涼可口的有機沙律。

本地樂隊DixAns現場彈唱演出，為市集活動注入娛樂元素。

香港蔬菜之除害劑殘餘研究報告2021

近年新冠肺炎疫情下，市民較傾向留在家中煮食，對新鮮食材的需求增加，然而市售的蔬果是否真的能夠安全食用？本中心自2008年起每年均會進行「香港蔬菜之除害劑殘餘研究」，在全港十八區收集蔬菜樣本進行除害劑殘餘測試，並將數據結果公開予公眾。

本中心於7月28日舉行記者會公佈《香港蔬菜之除害劑殘餘研究2021》及《濕街市販商「有機產品」的銷售實況調查2021》結果。在中心收集的62個樣本之中，逾60%的樣本被檢出含殘餘除害劑，其中5個樣本殘餘除害劑超出香港標準，以羽衣甘藍的除害劑超標情況最嚴重，最高超出標準上限6.8倍。本年度首次加入「本地水耕蔬菜」及「內地水耕蔬菜」兩種來源類別，逾七成水耕菜樣本被驗出含殘餘除害劑，可見標榜健康無害的水耕蔬菜並不一定代表能夠安全食用。喜聞樂見的是，本年全部本地認證有機蔬菜樣本均未被驗出除害劑殘餘，證明公司近年嚴厲打擊農場違規行為的措施已見成效。



根據中心的調查，聲稱有機菜心的平均價格每斤為26元，對比認證有機菜心平均每斤39.6元的價格僅相差十多元，因此消費者不應以售價高低辨別有機蔬菜，認住有機認證證書或標籤方為精明消費態度！

■ 文：陳思欣、圖：資料圖片



美食博覽2022 分享有機魚菜的滋味

一年一度的美食博覽再度於8月11日至15日在香港會議展覽中心舉行，礙於疫情依然嚴峻，場內禁止進行試食活動。不過疫情和場地限制並無阻市民的熱情，一連五日的活動吸引無數美食愛好者慕名前來，採購世界各地的珍饈百味。

中心本年獲魚類統營處（下稱「魚統處」）支持，在魚統處攤位設立「有機小站」，向入場市民推廣有機認證水產。自本公司於2010年推出水產養殖認證服務起，今天全港已經有高達15個養殖場獲得有機認證，香港的有機水產業發展甚至領先漁業蓬勃的台灣，可見有機水產在香港已成為不容小覷的全新養殖潮流。

公眾普遍對有機水產依然一知半解，職員逐一為大家解惑，不少市民在了解有機水產的好處後表示有興趣，市民可以在魚統處攤位即場購買獲認證的冰鮮水產，一嘗有機魚的滋味。

■ 文：陳思欣、圖：中心圖片



中心實習生向公眾講解有機認證及有機水產的資訊。

滿足炎夏的味蕾 —

本地有機西瓜節2022



中心與現場市民進行互動遊戲，透過輕鬆有趣的方式，教導消費者辨認正確的認證標誌。

炎炎夏日，有什麼比啃一口冰涼西瓜更令人感到暢快？由漁農自然護理署（下稱「漁護署」）舉辦一年一度的本地有機西瓜節於7月1日起在大埔農墟正式開鑼，多位有機農友到場售賣西瓜及當季作物，中心亦獲邀於7月1日至7月3日在農墟設立攤位，與一眾有機愛好者及農友見面及互動。

雖然六月的天氣不甚理想，但憑著農友出色的耕種技術，不少農場仍然能夠出產質量俱備的西瓜，現場所見的西瓜個個碩大飽滿，讓人饞涎欲滴。農墟現場設有非破壞式的糖度計，農友及市民可以即場請漁護署職員量度西瓜甜度，不少西瓜甜度達到9以上，足見本地種植的瓜果不比進口農產品遜色。雖然本年西瓜節受颱風影響而暫停一天，市民購買有機西瓜的熱情不減，農墟重開當日，各個攤檔的西瓜不消一個早上便被一掃而空。

中心亦準備了互動遊戲及精美紀念品，為市民講解有機認證的資訊，喜聞樂見的是不少市民皆能辨認中心有機認證標誌，可見中心多年以來的公眾教育工作已具成效。希望未來有更多消費者支持本地有機農產品，為香港有機農業出一分力！

■ 文：陳思欣、圖：中心圖片



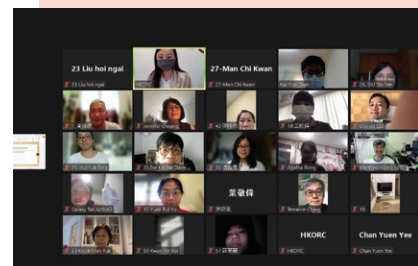
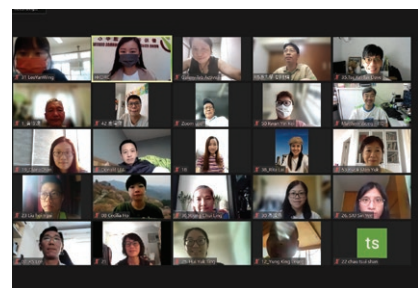
西瓜節現場設有糖度計，農友可以即場請大會職員量度西瓜甜度。漁護署職員表示，甜度達9以上的西瓜糖份含量已經相當高，而少部份西瓜甜度更可達12以上。



有機農業訓練課程2022 (基礎及進階) 順利舉行

「有機農業訓練課程」自2013年開辦以來，一直致力為有興趣人士提供有機耕作技術背後的理論知識，為其日後自學農業技術確立基礎。本年中心再與臺灣明道大學精緻農業系及香港浸會大學生物資源與農業研究所合辦有機農業訓練課程。鑒於去年以網上形式進行線上課程反應熱烈，今年再度推出「基礎證書」及「進階證書」線上課程，以滿足不同程度人士的需要。兩個課程均為期五日，「基礎證書」課程於2022年7月9日至8月6日期間，逢星期六舉行；而「進階證書」課程則於2022年7月8日至8月5日逢星期五舉行。所有課程已圓滿完成！

課程由臺灣明道大學精緻農業系教授、本港資深農業人士、香港有機資源中心及香港浸會大學生物資源與農業研究所共同編制及授課，橫跨學術與實務，為學員提供全面農業知識。本年度有幸邀請到臺灣明道大學精緻農業學系的劉程煒教授、羅惠萍教授、邱凱瑩教授、陳義松教授、鄧雅靜教授、陳盈君教授、楊純明教授、陳楷岳教授和漁農自然護理署農業主任王灝雲博士及本中心總監黃煥忠教授等一眾專家學者作為主講。其中「基礎課程」內容包括：有機農業概論、土壤的特性與管理、農業栽培技術、堆肥技術及應用等課題；而「進階課程」則建立在基礎課程的知識上，對有機永續的蔬菜生產、農業淨零排放、果樹產期調節技術及農作物採收後處理等專題進行深入探討。課程內容橫跨不同專題，以實際操作角度入手，為學員提供兼備台灣實用務農知識及適用於香港實際情況的全面農業知識及訓練。



圖為學員課後與導師合照留念。

■ 文：鄧彥怡、圖：中心圖片

有機大使培訓計劃 2021-2022結業禮

本年度的「有機大使培訓計劃2021-2022」網上結業禮已於八月四日順利舉行，正式為本年的培訓計劃畫下完滿句點。中心很高興看到大部份有機大使及老師在疫情及繁忙的上課日子之中，仍能夠抽空在ZOOM或Youtube的直播平台上參與是次結業禮。

中心很榮幸能夠邀請漁農自然護理署署理助理署長(農業)駱偉成先生以及香港有機資源中心總監黃煥忠教授作為是次結業禮的主禮嘉賓，為本年度的結業禮致詞，並嘉許在活動中有出色表現或踴躍參與活動的有機大使。

是次結業禮節目豐富，除了讓有機大使及老師欣賞本年度的活動回顧短片，同時亦頒發了有機大使的活動獎項。其中包括可持續生活大挑戰、推動有機學校大獎及傑出有機大使等等。中心再一次恭喜所有踴躍參與及獲得傑出表現的有機大使。



經過參與這一整年形形色色的活動，相信一眾有機大使都收獲甚豐，對本地有機漁農業發展有更深入了解。中心期望同學們學以致用，在未來成為推動有機及綠色生活的新力軍。

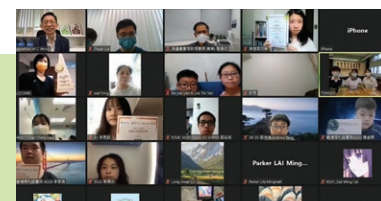
■ 文：盧朗鈞、圖：中心圖片



中心總監黃煥忠教授與得獎同學的合照。

漁農自然護理署署理助理署長(駱偉成先生)與得獎老師的合照。

漁農自然護理署署理助理署長(駱偉成先生)與傑出有機大使的合照。



有機大使培訓計劃2021-2022結業禮合照。



2022有機水產暑期實習完滿結束

現今香港漁業逐漸式微，其中一個主因為水產養殖業的工作人口老化、人力短缺及缺乏新一代投身行業。為了促進有機水產養殖業及本港漁業的可持續發展，本中心於漁業持續發展基金的支持下舉辦了為期八個星期（2022年6月27日至8月19日）的暑期實習計劃予五名本地大專生，希望培育新一代專業人材承傳技術，讓學生們親身體驗本地魚塘的日常營運，並切身了解有機水產養殖業發展、現正面對的困難及未來的機遇。

是次實習計劃的內容主要包括有機魚場及農場實習、了解本地水產養殖的日常營運、與城大獸醫團隊到訪本地養殖魚場採集樣本、了解有機水產的加工及銷售、接受有機魚塘的生態導賞訓練，以及協助舉辦有機漁業相關之公眾活動。同時，實習生有機會親身到認證有機魚場進行實習活動，例如到訪小蕎農場學習建設魚菜共生系統、修理滴灌系統、處理日常農務及考察地理環境等。此外，實習生們亦到訪鴻日漁場協助魚塘的日常營運，當中包括以水質的檢驗及管理、製造龍蝦巢及協助場內龍蝦及魚類的養殖，他們亦與場主討論「水質管理的重要性」、「有機漁業的現況及展望」等議題，相信能啟發實習生們對本港有機水產養殖發展的見解。



五位實習生到訪有機魚場「天生源」了解循環養殖系統。

於實習期的尾聲，實習生各自進行個人實習匯報，他們分別以「水產養殖的混養與用藥」、「循環經濟下有機漁業的發展和挑戰」、「如何有機漁業水質控制技術」、「有機養殖模式下休閒教育型魚場以及生產型魚場的現況」及「如何以有機水產養殖促進生物多樣性」為題，分享這八個星期的學習經歷，以及對有機養殖業的看法和願景。

■ 文：潘可怡、圖：中心圖片



小蕎農場實習活動及地理考察。



鴻日漁場實習活動及學習製作龍蝦巢。





十周年優質有機零售商誕生

認住Q別購買優質有機產品



一年一度的「優質有機零售商」暨「至TOP有機零售商」計劃踏入十周年，於8月29日假唯港薈 (Hotel ICON) 舉行了頒獎典禮，表揚符合優良有機零售營運標準的優質有機零售商。頒獎典禮同日公佈《消費者購買有機產品的行為研究2021》市場調查結果。

調查結果顯示有超過七成 (74.5%) 的受訪者在過去一年「有購買有機食品」，與上年數字相比明顯上升11.2%，創下歷年新高。根據調查結果推算，去年香港家庭平均每月用於購買有機產品的總開支達六億五千萬港元，全年消費總金額高達約七十七億港元，對比往年的約七十六億港元，上升一億五千萬港元，升幅約為2%。然而市面仍不乏商家利用「天然」、聲稱「有機」等字眼冒充真正有機產品以圖利，消費者怎樣才不會被這些營銷手法所誤導？為了讓市民選購優質又有信心保證的有機產品，中心由2012年開始舉辦的「至TOP有機零售商」選舉，至2013年起更將選舉完善整合至「優質有機零售商」計劃，是目前全港唯一針對有機零售商的評審計劃，以提昇香港有機零售業的專業服務及可靠度，促進有機產品市場的健康發展。

計劃每年就採購、儲存、包裝及標籤說明、展示、銷售及員工培訓等六個範疇對參選的有機零售商進行評審，作為評價有機零售商能否達到基本有



機零售營運的標準。今年「優質有機零售商」暨「至TOP有機零售商」2022頒獎典禮邀請了漁農自然護理署助理署長(農業)馬惠忠先生、香港綠色有機生活協會主席家黃家和先生、香港有機資源中心監督委員會成員何兆桓先生，以及中心總監黃煥忠教授作主禮嘉賓，公佈及頒獎予46家獲得「優質有機零售商」榮譽及23家獲得「最佳管理有機零售商」的零售商。同時，獲頒「優質有機零售商」的零售商自動進入早前於7月20日至8月10日的公眾投票選舉，由市民選出心目中最喜愛的有機零售商，公眾投票選舉第一名將榮獲「全城至愛有機零售商」獎項，頒獎典禮同場亦有展示10家由公眾投票獲選「至TOP有機零售商」的商戶及產品，鼓勵有機零售商為香港有機市場邁向更好的發展，亦有助他們繼續贏取顧客的信心。

■ 文：黃晞彤、圖：中心圖片

2022「優質有機零售商」得獎商戶名單 (排名不分先後)

健康概念香港有限公司	良糧	有機樂活研究室	嘗綠品貿易有限公司
金燕坊	有機堂	Aura Beauty Natural & Organic	Scent' Sation
Natures Village	香港青年協會有機農莊*	貴茶	OGREEN.HK
Hagogreen	蠶豆媽媽	農社 330	綠悠悠有機店*
好健康產品 (香港) 有限公司	嗎哪有機站	健美樂園有限公司	AwareStore
Organic Plus	淳·生活*	天然美物有機店*	綠盈坊有機店*
藍天畫布香港	浩記鮮菓	日日健	iLiving International
點籽·有機紅菜頭*	源生坊有機功能產品專門店*	對得住地球基地	綠活商社
公平點	有機足印	Natural Livings	營康薈*
創之杰有機營養食品專門店*	嘗有機*	Dr. Koala	有機匯
醉環保	Melvita	饒您健康	家得路
寶寶百味	家有機		

* 同時榮獲「至TOP有機零售商」之有機零售商

水耕菜 **是否** 等於有機菜？

現時市面上愈來愈多宣稱「無農藥」、「無重金屬」的水耕蔬菜，乍聽之下，「無土栽培」的水耕作物給人一種乾淨、健康的感覺，到底水耕菜是否與有機菜一樣安全無害？水耕系統可以獲得有機認證嗎？

水耕種植系統即是以懸浮或水溶營養物作為主要養分來源，添加到惰性介質或液體內的作物生產系統，這種耕作方式摒棄以泥土為載體，因此無須像傳統農業一樣依賴農田地面，可以在室內進行水耕栽培，在人口密集的現代都市逐漸受到青睞。不少商販聲稱由於水耕作物並非於泥土生長，因此蟲害較少，毋須使用化學農藥。不過根據本中心《香港蔬菜之除害劑殘餘研究2021》發現多達七成市售水耕蔬菜樣本含有除害劑殘餘，可見水耕蔬菜並不代表能夠安全食用。

根據國際有機運動聯盟 (International Federation of Organic Agriculture Movement, 簡稱IFOAM) 的有機標準，基於促進泥土健康及生物多樣性的原則，有機作物生產只限於土壤栽培，水耕系統目前未獲IFOAM接受，因此本公司亦未能提供水耕作物生產的認證服務。不過部份國家亦開始接受水耕系統作為有機耕作的一種方式，美國農業部的國家有機認證計畫 (National



Organic Program) 自2018年起宣佈允許水耕系統申請有機認證¹。

不論是水耕還是土耕作物，下次在選購蔬菜之前，記得認住有機認證標籤，切勿輕信商家的片面之詞。

■ 文：陳思欣、圖：資料圖片

¹ United States Department of Agriculture. (2018, January 25). Status of Organic Hydroponics, Aquaponics, Aeroponics; National Organic Standards Board Fall 2017 Updates. Retrieved from <https://content.govdelivery.com/accounts/USDAAMS/bulletins/1cde3b0>

有機認證單位

截至2022年9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	面積 (平方米)	認證有效期 (日/月/年)	有機認證號碼	類型	單位名稱	面積 (平方米)	認證有效期 (日/月/年)
C04001	有機	新生農場	15,378.00	28/12/22	C07028	有機	「琴姐」有機農場	5,408.00	9/7/23
C05002	有機	「錦記」農場	607	9/8/23	C07031	有機	小狗阿康有機農場	1,011.00	20/7/23
C05005	有機	「青坪」農場	3,640.00	20/10/22	C07036	有機	我地農莊	8,112.00	16/7/23
C05007	有機	「珍記」農場	3,358.33	6/9/23	C08002	有機	吳村有機農場	10,110.00	24/4/23
C05008	有機	「良記」健康有機農場	11,804.00	6/9/23	C08003	有機	檸檬農夫	1,348.00	23/1/23
C05015	有機	高作有機農場	6,066.00	18/7/23	C08004	有機	歐羅有機農場	8,112.00	14/8/23
C05016	有機	「吳助」農場	1,352.00	6/9/23	C08007	有機	樂田園有機農場	5,476.00	31/1/23
C05017	有機	大龍有機農場	39,943.00	28/12/22	C09001	有機	有心機	20,280.00	9/7/23
C05018	有機	菜聯社有機農場	2,834.00	26/8/23	C09002	有機	發記有機耕種農場	5,392.00	10/11/23
C05022	有機	大眾有機生態園	140,000.00	8/8/23	C09007	有機	蓮澳農場	2,378.00	6/9/23
C06001	有機	健果桃源	12,506.00	31/3/23	C09008	有機	金記農場	5,958.20	11/3/23
C06005	有機	本地菜園	5,940.00	5/12/22	C09009	有機	才興農場	2,366.00	30/8/23
C07002	有機	「吳全」農場	3,037.50	3/5/23	C09012	有機	蓮花園有機農莊	10,140.00	16/4/23
C07006	有機	有機樂土	6,378.95	3/5/23	C09014	有機	嘉建蔬果場	6,740.00	2/4/23
C07009	有機	女姐有機農場	4,596.80	14/8/23	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	C10001	有機	東涌綠機田	3,370.00	16/6/23
C07016	有機	「曾榮」農場	2,163.20	14/8/23	C10005	有機	有華有機農場	4,997.00	5/7/23
C07019	有機	「來記」農場	1,687.50	25/11/22	C10007	有機	樂活有機農莊	6,075.00	12/10/22
C07024	有機	華記有機農場	8,100.00	25/11/22	C10011	有機	牛牛有機農莊	2,028.00	8/10/23
C07025	有機	健康有機農場	1,348.00	18/7/23	C10014	有機	文記	1,690.00	1/7/23
C07027	有機	康苗有機農場	10,140.00	5/5/23	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	6/9/23



C11006	有機	Andy's Farm	1,684.50	7/11/22
C11007	有機	有機輝	1,780.00	6/1/23
C11012	有機	應許地有機耕種	2,022.00	1/5/23
C11019	有機	機緣巧合有機農莊	3,400.00	2/1/23
C11020	有機	天下糧倉有機種植坊	3,515.20	6/8/23
C11024	有機	丹山有機	3,035.00	1/12/22
C11025	有機	仁仁農莊	4,721.50	16/9/23
C11026	有機	高山名菜	2,129.84	23/5/23
C12010	有機	七星崗文采山莊	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	3/10/22
C13002	有機	菜園農業先鋒田	6,084.00	18/7/23
C13012	有機	孖記農場	11,965.20	16/12/22
C13013	有機	Johnny's Farm	8,788.00	25/11/22
C13015	有機	趣味蘆葦發展有限公司	3,402.50	19/11/22
C13016	有機	科悠農場	1,617.60	4/3/23
C13020	有機	輝傑有機農場	7,417.00	4/3/23
C13023	有機	綠色家園	3,372.00	13/4/23
C13024	有機	好有機	6,995.00	6/4/23
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	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	11/9/23
C14006	有機	樂烽Organic	7,165.00	27/7/23
C14007	有機	明記有機農場	3,521.00	13/11/23
C14011	有機	山林農場	2,704.00	25/8/23
C14014	有機	28號農場	9,300.00	31/1/23
C14017	有機	三寶樹農莊	2,820.00	8/8/23
C14018	有機	才記農場	860	26/1/23
C14025	有機	恩福有機農場	7,436.00	30/4/23
C14027	有機	黎順有機農莊	5,771.00	23/6/23
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	10/5/23
C15015	有機	食康農舍有限公司	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	顧園	1,348.00	10/7/23
C16002	有機	華園農場	6,760.00	8/9/23
C16004	有機	聶氏有機農場	5,746.00	31/7/23
C16007	有機	潔佃	2,696.00	31/10/22
C16010	有機	新時代有機農場	4,185.00	2/4/23
C16011	有機	余秋明農場	39,496.40	24/5/23
C16012	有機	香港青年協會有機農莊	16,673.00	15/6/23
C16015	有機	世外田園	3,401.30	31/3/23
C16016	有機	菜天使有機農場	4,047.00	23/4/23
C16019	有機	光榮農莊	10,784.00	13/2/23
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	136.5	1/4/23
C17011	有機	小蜜蜂有機農場	2,946.00	20/3/23
C18002	有機	彬記有機農場	4,522.00	9/2/23
C18003	有機	高沙都市農莊	5,325.50	3/12/23
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	8/8/23
C19006	有機	88有機農莊	3,370.00	16/7/23
C19008	有機	西灣有機農莊	6,996.12	16/1/23
C20001	有機	日豐有機農場	2,775.82	27/5/23
C20003	有機	住家菜有機農場	5,863.00	4/6/23
C20004	有機	朗竹林農場	666	23/7/23
C20006	有機	以琳農場	2,696.00	2/12/22
C20007	有機	天然農莊	8,172.00	28/9/23
C20008	有機	琛思農莊	1,550.00	6/9/23
C20009	有機	老友記慈善農莊	1,348.00	30/11/23

C20010	有機	綠意有機農莊	1,580.00	15/3/23
C20012	有機	豬君農園	570	9/2/23
C20015	有機	蕃仔農場	1,348.0	17/3/23
C20016	有機	Organic Plus	197	21/3/23
C21001	有機	261有機農場	5,392.00	14/4/23
C21003	有機	香港有機農場	3,768.75	7/6/23
C21004	有機	冬青園有機農場	743.22	10/6/23
C21005	有機	淳媽媽有機農莊	360	13/5/23
C21007	有機	林元	6,161.20	21/6/23
C21008	有機	新豐花園有限公司	3,059.96	2/12/22
C21010	有機(轉型)	園味農家	2,022.00	2/8/23
C21012	有機(轉型)	大菓有機農場	1,981.00	2/9/23
C21014	有機(轉型)	壹米田	2,030.00	21/11/22
C21017	轉型中	營資源	2,696.00	1/3/23
C21018	轉型中	療愈靜舍農莊	896	13/2/23
C21019	轉型中	楚園	3,370.00	13/7/23
C22002	轉型中	天樂有機農莊	446.7	10/5/23
C22003	轉型中	金勝有機農場	2,022.00	13/4/23
C22005	轉型中	大眼仔有機農場	781.21	11/7/23

水產養殖 (IFOAM認可)

有機認證號碼	類型	單位名稱	面積(平方米)	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	鴻日農莊	4,392.68	26/6/23
A14001	有機	華園農場	18,618.50	26/6/23
A14004	有機	富琴有機火龍果生態農莊	13,480.00	26/6/23
A14006	有機	匯河水產	2,438.58	26/7/23
A16002	有機	顧園	140	14/8/23
A17002	有機	西園	1,285.00	10/6/23
A18003	有機	掃管笏農莊	58.8	24/10/22
A19001	有機	嘩傑有機漁場	97.86	9/6/23
A19003	有機	小蕃農場	36	17/9/22
A20001	有機	歐羅有機農場	9.29	13/7/23
A20002	有機	天生源	56	23/8/23
A20005	有機	明輝有機農莊	400	9/12/23
A22001	轉型中	愉富農業科技有限公司	117	11/8/23
A22002	轉型中	Kam Tin North (YL/KTN099)	290	27/7/23

加工處理 (IFOAM認可)

有機認證號碼	類型	單位名稱	面積(平方米)	認證有效期(日/月/年)
P05001	有機、有機(轉型)	蔬菜統營處	333	13/11/22
P07005	有機	香港新豐天然健康食品有限公司	310	8/1/23
P12002	有機、有機(轉型)	魚類統營處	10	31/5/23
P15003	有機	日清食品有限公司	5,574.00	14/2/23
P16003	有機	悅和醬園有限公司	2,787.00	23/1/23
P19001	有機	源生坊有機功能食品專門店	124	9/9/23

作物生產 (非IFOAM認可標準)

有機認證號碼	類型	單位名稱	面積(平方米)	認證有效期(日/月/年)
OC04001	有機	新生農場	214	20/1/23
OC10010	有機	菇園有限公司	200	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³，請瀏覽公司網站 hkorc-cert.org

認住呢個 健康又有益

十周年優質有機零售商誕生 認住Q別購買優質有機產品

不知不覺，「優質有機零售商」暨「至TOP有機零售商」計劃已經邁入第十個年頭。經過一輪嚴謹的實地評核，一共有46家零售商獲得「優質有機零售商」榮譽，其中23家更獲得「最佳管理有機零售商」獎項。市民可以透過「優質有機零售商」Q別標誌辨認遵從有機零售商指引的店家，選購真正有機產品。



夏日農夫市集 一嘗有機新鮮蔬果

中心本年再度與屯門黃金海岸商場合作，分別於7月24日及8月27日舉行兩次農夫市集，參與的有機農夫精心準備了各種夏季當造瓜果，為來訪的市民消暑解饞。市集另設有「有機工作坊」及「有機煮食示範」，讓一家大小渡過充實的有機週末。

有機大使培訓計劃 2021-2022結業禮

本年度的「有機大使培訓計劃2021-2022」網上結業禮已於8月4日順利舉行，嘉許一眾有機大使的學習成果，正式為本年的培訓計劃畫下完滿句點，同時寄望各位「有機畢業生」未來繼續身體力行支持有機及可持續理念，實踐綠色生活。



2022有機水產暑期實習完滿結束

中心於漁業持續發展基金的支持下於六月至八月舉辦了「有機水產暑期實習計劃」，旨在培育新一代專業人材承傳技術，讓大專學生親身體驗本地魚塘的日常營運，切身了解有機水產養殖業的現況。希望本年度的五位實習生未來能夠將所學所得帶到業界，成為有機養殖業生力軍。



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。

