

37 機 進 Organic forum

棉田 「不能說的秘密」

本期專題

專訪營運有機棉的品牌零售商





中心總監的話

來到春夏交接的季節，不少市民都換上了清爽的夏季裝束，提早迎接夏日的到來。特別是在潮濕炎熱的香港，純棉的衣物成為不少家庭酷愛的首選物料，棉質服飾一來可以吸汗，二來相對尼龍等物質較為透氣和舒爽，故此純棉衣物通常價格都比較昂貴，但是價錢並不能夠完全反映衣物的質素，純棉亦不等於不刺激皮膚。因為有機棉和非有機棉之間存在著很大的差異，常規種植的棉花因為會有殘留農藥的機會，或許會對皮膚造成敏感。再者，常規棉田所使用的農藥用量驚人，對生態的影響更是遺禍深遠。今期的《機匯》將帶領大家探討常規種植和基因改造的棉田所帶來的生態危機，並會以世界最大的棉花生產國—印度為例子，探視衣服何以會成為自然環境和生態的殺手。內文更會介紹使用有機棉的衣飾品牌，讓市民在購買衣物的同時，可以多一個考量的指標。雖然香港並沒有棉田，但作為精明的消費者，除了衣物的舒適感，還可以關心棉花的來歷，選用有機棉的意義，追根究底還是環境永續的生活哲學，讓市民從穿衣開始實踐有機生活。

黃煥忠

目錄

中心總監的話 2

專題探討

棉田不能說的秘密 — 4
揭示非有機棉田所引發的生態災難

有機會客室

讓孩子穿上有機棉的生命力—藍天畫布 8

有機生活情報站

有機絲瓜秋葵白鰻魚湯 10

農場好去處

小狗阿康有機農場 11
機緣巧合有機農莊 11

農夫說

專訪保良局陳守仁小學有機園圃 12

市場快訊

「至Top有機零售商」專訪系列 — 14
創之杰有機天然食品專門店


中心動態

「有機共融 • 糕 For Love」新春慈善活動 16
有機農夫市集 — 屯門黃金海岸 18
天台有機種植計劃 19
「全城有機 • 線上FUN享」 — 20
網上分享會

認證資訊

認證標誌逐個睇 22
有機認證單位 22

總編輯 : 黃煥忠教授MH, JP
編輯 : 王詩怡、黃殷平
撰稿 : 黃殷平、蘇穎妍、馮千瑾、李子君、
胡倩瑩、鄧彥怡
設計 : Cypress Design Group Limited
電話 : 3411-2384
傳真 : 3411-2373
電郵 : hkorc@hkbu.edu.hk

 Find us on Facebook : 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





棉田

不能說的秘密





棉田不能說的秘密 —

揭示 **非** 有機棉田

所引發的生態災難

走在時裝店林立的銅鑼灣街道上，華麗精緻的櫥窗展示著形形色色的時裝，正所謂「人靠衣裝」，為了緊貼潮流，走在時代的尖端，當季時裝大概是每位年輕人都會願意花錢、花時間的課題。只是以時尚之名，造就了全球第二大的污染產業¹，潮流不會告訴你來自紡織品生產的溫室氣體排放量僅次於石化工業，更不會告訴你在製作過程中所使用的衣物染料和驚人的農藥用量。在千禧世代，我們應該關顧的不單單是衣服的美醜，更要審視衣物製作的過程和內在美。畢竟，「You Are What You Wear」，品牌的價值觀比價格更重要！





種出來的衣服

要挑選富有「內在美」的衣物，首先要明白衣服的製作過程和工序。一件棉衣是由許多株棉球經過開棉（打松）、梳棉、紡紗、織布、染色、裁剪和縫製的工序而成，而棉球的纖維便是由一株株棉花由開花到結果，從棉果中長出來的米白色棉球而得來。現時全球最大的棉花生產國為印度，亦是全世界第二大的棉花出口國，棉田的面積達到1,180萬公頃，其中約有90%為基因改造的棉田²。印度之所以大規模引入基因改造的棉花籽（又稱為基改棉或BT棉），是因為據稱基改棉具有對粉紅棉鈴蟲的抗體，能夠抵抗棉田常見害蟲的侵擾。但事與願違，根據英國土壤協會在2017年公佈的一篇關於印度基改棉的報告³顯示，基改技術並未能控制害蟲侵擾農作物的問題，反而令粉紅棉鈴蟲產生抗體，和引致另一種害蟲例如粉蝨、葉蟬等的攻擊，棉農變相要使用更多農藥滅蟲。報告更指出，在印度的旁遮普邦（Punjab），2015年因為粉蝨侵害棉田，造成6.29億美元的損失和導致15名農民因此而自殺。其實在引進基改棉之前，印度的有機棉花產量只是比基改棉低14%⁴，而且因為不需要使用昂貴的基改棉籽和大量農藥，成本遠比種植基改棉低。在平衡各方面的利益，有機棉比基改棉以及常規耕種的棉花更有價值和優勢。印度的經歷是世界各地棉農值得借鏡的例子，問題是，人們是否會放棄短視的利益，著重長遠和可持續的發展？

揭示常規棉田的真相

在雪白的棉花上，埋藏了鮮為人知的驚人秘密—全球的農地只有3%為棉田，但棉田的農藥使用量卻佔全球農藥用量的25%⁵！常見的棉田農藥包括殺菌劑、除草劑、殺蟲劑、落葉劑等，這些農藥不但會令田間的微生物、益蟲和雜草通通死光，更會令土壤嚴重酸化，長時間噴灑農藥會令棉田上再也種不出任何東西。加上為了方便收成，常規棉農一般都會使用落葉劑（又稱橙劑），讓棉花樹的葉子全部掉落，只剩下長滿棉花的棉果。而落葉劑是含有劇毒的化學物，屬於一級致癌物，如果殘留於棉衣上會對人體造成極大的傷害⁶。



為了方便收成，常規棉農一般都會使用落葉劑，讓棉花樹的葉子全部掉落，只剩白花花棉花。

相片來源：West Texas Cotton by Calsidyrose

¹ The News Lens 時尚污染—華麗櫥窗背後醜陋真相：<https://www.thenewslens.com/article/75227>

² 《有機誌》未兌現的承諾印度基改棉花的興衰：<https://organic-lohas.com/2018/09/26/201809261130/>

³ 英國土壤協會 “GM cotton's dramatic failure in India - farmers and textile brands turn to organic” <https://www.soilassociation.org/press-centre/press-releases/gm-cotton-s-dramatic-failure-in-india-farmers-and-textile-brands-turn-to-organic/>

⁴ 《有機誌》未兌現的承諾印度基改棉花的興衰：<https://organic-lohas.com/2018/09/26/201809261130/>

⁵ TVBS 新聞網：<https://news.tvbs.com.tw/life/505150>

⁶ 英國有機棉服飾品牌OLIVIA YVES官方網站：<https://www.oliviayves.com/post/%E7%B4%94%E6%A3%89%E5%BE%88%E5%A5%BD-%E4%BD%86%E6%98%AF%E4%B9%9F%E5%A5%BD%E6%AF%92-%E7%9C%9F%E7%9A%84%E5%97%8E>



選擇良心纖維 — 有機棉

既然非有機種植的棉花對人體和環境都無裨益，選擇良心纖維無疑是精明的消費選擇。有機種植的棉花從棉籽開始已經嚴格遵守有機準則，棉籽不能經過基因改造及化學處理，從耕作到收成，再到加工至成衣，全程均不能使用有害農藥和化學物，種植期間需要以天然方法除草和防止蟲害，有機棉農亦要等待棉花果實成熟，再分幾次進行棉花採收。就連衣物染料也必須是天然有機的原材料，絕不能加入人工色素！除了對人體無害，選擇有機棉還有更多生態保育的理由。根據世界自然基金會WWF的研究顯示，「僅僅生產一件棉質T恤和一條牛仔褲，就需耗費逾20,000公升水⁷」。對比常規棉來說，生產有機棉可減少91%的水資源⁸，因為有機棉的生產過程中大致不使用人工化學藥劑輔助，故此不需要大量清水洗滌，有機棉田亦會靠天然雨水灌溉，大大減少水資源的浪費。



有機棉農不會使用落葉劑，故很難以機器大範圍收割，通常會以人工採摘，棉田亦會見到綠葉。

相片來源：“Cotton harvest” (左) “Working on a Cotton Farm” (右) by World Bank Photo Collection

⁷ 世界自然基金會官方網站：<https://www.wwf.org.hk/?18380/Feature-stories-I-believe-that-children-are-our-future>

⁸ 英國土壤協會 “Thirsty for Fashion” 報告：<https://www.soilassociation.org/thirsty-for-fashion/>



從消費開始改善生態

面對非有機棉田所引發的生態災難，紡織業和衣服生產商固然要付上責任，但作為消費者的我們亦匹夫有責，因為我們購買的每一件由常規棉田出產的衣物，都是支持生產商繼續沿用非有機棉的原因，因此作為良心消費者，我們每人都有力量去改變現狀和阻止生態災難！現時有機衣物逐漸普及，市民可以從坊間選購有全球有機紡織品 GOTS (Global Organic Textile Standard) 有機標籤的衣物，確保衣物在第三獨立機構的監管下取得含有至少95%以上的有機纖維認證，以行動支持可持續時尚！

■ 文：黃殷平 圖：資料圖片

棉花開花結果的時間不一，有機棉農亦要等待棉花果實成熟，再分幾次進行棉花採收。

相片來源：“Organic Cotton” by India Water Portal



全球有機紡織品GOTS的有機認證，表示該紡織產品必須含有至少95%認證的有機纖維。



讓孩子穿上有機棉的生命力 —

藍天畫布

Azure Canvas Organic Cotton
藍天畫布有機棉

通過 嚴格的有機棉認證 高規格生產的安·心·織·品

藍天畫布有機棉 台灣織造

- 無農藥
- 無化肥
- 無漂白
- 無甲醛
- 不含螢光劑
- 不含重金屬
- 不引起過敏

有機原棉經歐洲Control Union認證 · 採用GOTS認證有機棉紗



六年來，Macy曾經去過不少市集、社企、學校和綠色平台推廣有機棉。

製衣業曾經是香港舉足輕重的行業，一件衣服的製造，從「紡」、「織」、「染」到「縫」，每一個工序都曾經是香港市民的集體回憶。隨著傳統紡織業的式微，香港也迎來可持續的衣飾潮流，為時尚的服飾添上環保有機的重要元素，同時在香港寫下有機棉的故事。

由兩位媽媽開始的有機棉事業

「讓孩子健康成長，是媽媽畢生的事業」曾經從事陪月員的張梅容 (Macy) 一語道出媽媽們的心聲，由於工作的緣故，Macy目睹過不少媽媽對於嬰幼兒患上濕疹和皮膚敏感的憂慮，一直希望可以覓得良方，幫助香港媽媽減少煩憂。機緣巧合下，Macy在一位媽媽的介紹下接觸到台灣有機棉衣的品牌—藍天大地有限公司，在試穿和討論後，這兩位媽媽在2013年毅然決定要從台灣引入有機棉衣，並取得代理權，讓更多媽媽分享有機棉的好處。更於2015年，得到兩位從事環保行業的老闆加入和支持，品牌正式改名為藍天畫布香港有限公司 (Azure Canvas HK Limited)，延續在香港的有機棉故事。Macy坦言當時的香港只有少數人認識有機棉，要在有機菜和食品都還未普及的市場推廣有機棉衣，的確是慘澹經營，但Macy相信萬事起頭難，更相信有機棉的品質對環境和消費者的種種裨益，於是知難而進，逐步推廣有機棉的市場。



發揮有機棉衣的影響力

在引進有機棉品牌初期，Macy透露了不少艱辛的經營故事，因應當時的有機市場才剛剛萌芽，大部分消費者對有機棉還是抱著觀望態度，為了鼓勵更多市民選用有機棉，Macy曾經尋找大型百貨公司希望產品可以上架，令更多市民可以接觸到有機棉品牌，但小本經營的藍天畫布未能確保相當的銷售金額，故難以支付昂貴的上架費。Macy唯有改變策略，從綠色和環保團體開始推廣，先讓關注環保的市民接觸有機棉的生產故事。多年以來，Macy曾經去過不少市集、社企、學校和綠色平台作推廣，例如香港素食嘉年華、食生節和全城有機日等。有機棉衣能夠在香港市場佔一席位，Macy的努力亦不可小覷。



藍天畫布的產品專注於嬰童服飾，涵蓋出生嬰兒到中童服飾，近年更引入成人款式和有機棉口罩，讓產品更多元化。



讓有機棉衣說故事

到目前為止，藍天畫布已經累積了不少忠實顧客。要贏取消費者的信心，Macy講從來沒有捷徑，六年來她無間斷地與顧客講解棉花生產的背後故事，鼓勵大眾了解更多有機耕種的知識和常規棉田的農藥使用量。「根據美國USDA的有機規範，有機棉花田持續三年以上不使用化肥、農藥；種子不施用殺菌劑，和非基因改造；不使用殺蟲劑、除草劑、落葉劑；必須和未行有機栽培之田地劃清界限。」Macy熟練地解釋著有機棉的種植標準，她說：「不可以浪費有機棉衣的高規格生產，所以要讓有機棉的故事廣為人知。」藍天畫布所售的有機棉產品，全部採用符合美國USDA認證的有機原棉，有機棉紗亦通過全球有機紡織品GOTS的有機棉認證，即使是染料也必須是環保、生物可降解的。Macy希望以品質取勝，期望消費者購買衣物時貴精不貴多。

有機消費改變市場導向

有機棉的零售價格的確比常規棉昂貴，但若然有更多消費者支持有機衣物，將會有更多農夫轉營為有機耕作，產量增加自然可以令有機棉衣市場價格下調。有機消費的緣起，便是希望用消費改變社會，讓更多可持續的生產模式和企業主導，以友善環境的前提下盈利，達到經濟和環境雙贏的局面。隨著消費模式的蛻變，有機棉的本土市場將會進一步得以發展！

品牌 小故事

在2019年的一次市集推廣期間，Macy與一位婆婆因有機棉衣而結緣。起初婆婆因為購買的嬰兒有機棉衣不能使用乾衣機烘乾而稍有不悅，但兩歲的孫女在穿後竟然舒服得開心起舞，婆婆的女兒也嚷著要穿同樣的有機棉衣。兩個月後，婆婆成為了Macy的回頭客和日後的忠實擁躉，更欣然接受有機棉因為纖維細軟而建議手洗和避免烘乾的「小麻煩」。

■ 文：黃殷平 圖：相片由受訪者提供



有機絲瓜秋葵白鯽魚湯

份量：2人

有機魚食譜



材料

有機白鯽魚.....	1條
有機絲瓜.....	1條
有機秋葵.....	5條
薑片.....	8片
水.....	約1.5公升
鹽.....	適量

做法

1. 絲瓜刨皮，切小段。秋葵去頂，切小粒。薑去皮切片。
2. 白鯽魚去鱗，洗淨後抹乾魚身。
3. 下油，油滾起煙，爆香薑片，放入白鯽魚，煎至兩面金黃色，盛起。
4. 水滾，放入薑片及已煎的白鯽魚，煮約5-10分鐘，直至湯成奶白色。放入絲瓜段及秋葵粒，加蓋煮10分鐘，以鹽調味，完成。



特別鳴謝：

CANDICE KITCHEN (食譜設計及示範)



「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，不如趁著週末，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，親身品嚐有機蔬果，體驗農耕生活。



小狗阿康有機農場

(認證編號：C07031)



小狗阿康有機農場位於元朗錦田逢吉鄉，佔地逾4萬平方呎，栽種品種繁多。清甜的蜜瓜、爽口的青瓜和鮮飽滿的車厘茄是小狗阿康的招牌作物。農夫阿康在2003年開始投入有機農夫的行列，至今已有十多年的時間，好天曬落雨淋已經是生活的一部分。農夫阿康最高興的事，是能夠種出賣相佳、味道好、營養豐富的有機菜。阿康不吝在外國訂購較昂貴的有機種子，希望所種出來的瓜果能帶給人健康快樂。如果大家希望到小狗阿康參觀和購買有機

蔬果，記得提前預約啊！另外在大埔太和路假日農墟和中環天星碼頭農墟亦可以購買到小狗阿康的有機蔬果。

開放時間：星期一至星期日 上午09:00 至下午6:00

電話：6164 0594

地址：元朗逢吉鄉



公共交通：

綠色小巴：36號線，由元朗站 開往大生圍，到達沙埔村路，再步行約7分鐘到小狗阿康有機農場。

機緣巧合有機

(認證編號：C11019)



成事在天，謀事在人——機緣巧合有機農莊的創辦人參加了香港有機農業協會主辦的有機耕種課程而結緣，隨之開展了有機耕種的新一頁。農莊創辦人希望透過有機耕種向公眾推廣「愛自己、愛家庭、愛地球」，以及珍惜地球資源的信息。

有機中草藥、有機香草和有機盆栽皆為農莊特別推介作物，當中又以多種不同顏色和形狀的番茄和車厘茄最受注目。農場歡迎個人或團體預約入場採摘，或享受垂釣和燒烤，有興趣人士還可以租賃農地，一嘗農耕之樂。

開放時間：星期一至日 上午10:00 至下午6:00

電話：8100 0231

地址：粉嶺東閣圍

公共交通：

綠色小巴：54K號線，往返東鐵粉嶺站 / 龍躍頭 (循環線)

的士：由東鐵粉嶺站上車，車費約\$30

小巴及的士於東閣圍站下車後，步行5分鐘至農場





鬧市中的奇跡 —

保良局陳守仁小學有機園圃



「保良局陳守仁小學有機園圃」是本港第一所取得國際有機認證的學校。



隨著香港急速的城市發展，都市現代化逐漸取締傳統農業，本港的常耕農地面積逐年下降。然而，位於油麻地鬧市之中的保良局陳守仁小學則對現代農業有另類的看法。學校受到糧食議題及有機農業的正面影響所啟發，於2014年在學校天台成立「保良局陳守仁小學有機園圃」，並於同年開始取得香港有機資源中心認證有限公司的有機認證，成為本港第一所取得國際有機認證的學校。從一開始只有24個種植箱的試驗計劃，到現在擁有超過300個種植箱的自給自足園圃，保良局陳守仁小學有機園圃成為香港鬧市中的奇跡。師生的課餘耕作活動更逐漸演變成常規校本課程，令這片在鬧市半空之中的綠色園地成為了育苗和育人的處所。

學校天台放眼一片翠綠，更吸引了不少城市雀鳥駐足，學校周智銘高級副校長形容陳守仁小學的有機園圃是一個位於「鬧市中的奇跡」。生活在富足的社會，來自世界各地的進口食物源源不盡地運送到香港，香港人有幸不必為糧食不足而擔憂，但同時也因為食物唾手可得，使人和土地的關係變得疏離，對食物的認知只限於餐盤上的菜餚，更不明白珍惜食物的重要性。另外，近年安全成疑的食物在市場上氾濫而難以追蹤，在種種的理念之下驅使學校成立有機園圃以提供安全的農作物和教育正確的有機耕種知識予下一代。

對於居住在市區的師生來說，務農是他們陌生且毫無頭緒的活動項目，因此在園圃成立初期，學校的師生會不時到訪本地有機農場，身體力行向農夫求教，學習有機農耕知識。有機園圃得以在學校成立，一眾師生明言要歸功於本地有機農夫——「本地菜園」的郭良湘先生，他持續為學校提供協助，又支援師生和家長進行有機農業訓練，使傳統農業知識和技術得以承傳到下一代，讓園圃順利成形。除了與業界之間的合作，學校認為老師的支持也是有機農業能夠進一步在學校深化的重要原因之一。學校鼓勵老師認領種植箱親身體驗田耕的樂趣，老師的踴躍參與令有機耕種課程能夠順利推行，由老師分享個人的農耕體驗開始，把有機農業知識帶入課堂。



從教室以外發掘泥土裏的科學 讓有機農業課程促進全人發展

有機園圃現時有一部分種植箱是用作創新、跨學科的教學用途。學校於2017年起把有機耕種的概念融入在三年級的常識、數學及電腦科的課程之中，學生除了會在課堂上學習理論，每位學生都有機會以種植箱學習種植粟米，從準備泥土、下種、施肥、澆水，體驗成為小農夫和實踐書本上知識。學校特意安排粟米作為教學的品種，首要考慮是粟米的生命周期較為完整，能夠展示植物從種子到結果的生長過程，其次粟米的收割時間接近感恩節，可以教導學生與同窗分享種植的成果。

學校深信在學生接受更高深的課程前，需要具備一些先決能力，例如數據閱讀的能力，以銜接日後講求數理邏輯、創意解難的STEM課程，而有機農業的課題涉及多元化的知識，能夠全面地提供不同範疇的基礎能力訓練。「體驗式學習能夠讓學生在動手做的過程中發現到問題，激發起學生解決問題的能力，例如當他們需要量度比他們身高還要高的作物，他們便要思考合適的方法去解決問題。」常識科主任林冠威解釋道：「有機認證系統要求為作物填寫田間紀錄，他們便需要學習紀錄管理。孩子對於新事物有很多想法，課程能夠鼓勵他們組織和表達自己的想法。」學校透過有機耕種讓學生在動手做的過程中學習，不單是對於知識上和技能上的培訓，同時也希望培育學生的品格修養。



學校透過有機耕種讓學生在動手做的過程中學習多元化知識和基礎能力訓練。



透過填寫田間紀錄，讓學生學習紀錄管理。

關懷社會 宣揚有機概念

園圃的另一側為生產區，學校鼓勵家長參與成為培植員，家長會接受種植培訓及學習如何打理有機園圃以符合有機認證的準則。除此之外，家長也會擔當課堂上的教學助理，支援課堂各種多元活動和實習體驗。在一群培植員的努力之下，園圃的累積生產數量已達5.8公噸，收成除了會供給學生的日常飲食之用外，學校更會把作物捐贈到社福機構，教導學生與有需要人士分享豐收的喜悅及宣揚有機、可持續的生活概念。

幾年以來，有機園圃帶來的改變不限於學生知識上的增長，學校同時觀察到接受過有機耕種教育的學生明白到食物得來不易，比同齡學生更加願意進食蔬菜及較少造成浪費食物的問題。家長的參與亦令有機和可持續的生活方式帶到家中，從而令更多消費者支持本地有機農業的發展。都市農業的意義不止於為城市人口提供糧食，更成為連接農友和社區的橋樑，極具教育意義。

文：蘇穎妍 圖：由受訪者提供



園圃的收成除了會供給學生的日常飲食之用外，更會把作物捐贈到社福機構。



推廣吃進肚裡的 有機文化—創之杰



食物是人類的必需品，由初生嬰孩到白髮長者，不論年紀，都需要靠進食來吸取能量。但隨著社會的進步和富裕的環境所影響，食物變成了理所當然和物質享受的追求，餐桌上的盛宴仿如身份的象徵，在生日派對、結婚喜宴和各種的紀念日上，不難發現飯桌上的高級食材在數小時後變成堆填區的巨大廚餘，浪費之餘，更讓人反思「食得貴」是否就等於「食得好」呢？

有機飲食的修煉

曾經在汽車行業從事十幾年的歐永榮 (Kenneth)，因為在工作期間經常要進出酒店，目睹不少高級酒店提供的早餐食物不外乎是高度加工製品，如香腸、煙肉、炸薯餅等，甚少提供較健康的整存食物，Kenneth不忍普羅大眾對「食得好」的概念被商業文化錯誤引導，於是決定要身體力行去改變大眾的錯誤飲食習慣。即使在有機市場尚未成熟的情況下，Kenneth仍然相信可以透過自己的經驗，去宣揚有機飲食文化，從而助人自助。

創之杰有機天然食品專門店(創之杰)在2015年成立，是一個以有機、天然及營養食品為本的進口及分銷平台，6年以來除了引進不同國家的有機食品，更修讀營養學，鑽研食物和健康之間的關係。對於一個進食整存食物有二十幾年的人來說，Kenneth猶如一個有機飲食的修煉者，他希望從自己開始，將正確的飲食文化帶給香港市民，於是便有了「人們因你變得更健康，生活因您變得更動人」的創店理念。



創之杰的品牌創辦人—Kenneth進食整存食物已有二十幾年，猶如一個有機飲食的修煉者。



羊群效應的飲食習慣

訪問期間，Kenneth忽然問起筆者喜歡何種早餐，對於突然其來的問題，人往往會有最直接的答案——沙爹牛肉麵配奄列多士，香港人最愛的醒神常餐。Kenneth笑著回答這是社會薰陶影響下的飲食習慣，在70、80年代開始熱播的電視電影，每每上映著這樣的日常早餐，耳濡目染下教化了香港市民這就是屬於我們的「港式早餐」。然而，「港式早餐」的主食——即食麵並不是一頓早餐應該有的食物，即食麵蘊含的添加劑、穩定劑和化學物品，是為了方便長時間儲存而添加到食物入面，可以說即食麵是為災難作準備的防災食物，但在市場推廣下，變成了「港式早餐」。Kenneth又講到精製白米的宣傳，廣告商以口感和高級包裝去美化精製白米，令糙米等富有營養價值的整存食物變成非主流糧食。



店內的产品均取得國際有機認證，包括有機糙米穀物早餐、奇亞籽、椰子油等等。



尋找美味以外的價值

因為市場過分提倡追求食物的美味和包裝，令美味背後的營養價值大打折扣，Kenneth坦言應該讓正確的飲食文化重回正軌，故此創之杰參照國際有機認證的標準引入不同的有機食品，包括冷壓玄米油、奇亞籽粉、有機香糙米穀物早餐等等，創之杰所賣的產品亦會因應產地而獲得不同的國際有機認證，如美國USDA有機認證、歐盟有機認證等，讓市民食得好，又食得安心。現時創之杰除了有機食品，還增添了有機護理產品，兼顧不同客人的需要。Kenneth笑說：「我們的有機護理產品是食得又搽得的」，他解釋道皮膚是身體最大的器官，所以希望市民可以購買無添加、可食用的護膚品，減少身體的負擔。

最簡單的期許

身體所需要的其實不求多，亦不求奢華，只要食得其所，每個人都可以擁有健康的體魄。Kenneth寄語港人要从飲食開始關注健康，畢竟再多的保養品也挽回不了吃進肚裡的防腐劑及添加劑。

■ 文：黃殷平 圖：創之杰有機天然食品專門店



「有機共融·糕 For Love」 新春慈善活動



在今年的農曆新年前夕，本中心為繼續秉承推動本地有機農業、可持續生活和支援弱勢社群的理念，特為30間香港社福機構送出900個本地有機素蘿蔔糕，希望基層家庭及有需要人士感受到新春的氣氛之餘，更能品嚐本地有機耕種的果實。

有機的概念推崇不時不食，為進一步將有機文化帶入社區，讓市民認識更多本地有機農友，是次「有機共融·糕 For Love」新春慈善活動特意在本地有機農場購入有機遲水蘿蔔，由星級廚師營哥設計有機蘿蔔糕食譜，再由指定食品工廠製作了有機蘿蔔糕，送遞到基層人士和家庭，分享節日的喜悅。中心為確保這些蘿蔔糕的有機成分達70%以上以及實踐減碳可持續生活，食譜設計特意做成素食譜，向大眾宣揚減碳的訊息。

■ 有機遲水蘿蔔

有機蘿蔔糕的主要原材料—有機遲水蘿蔔是選自2020年度「本地認證有機農場比賽」中的30個有機農場。而遲水蘿蔔是指比較遲種植的意思，一般下種的時間為十一月初，大約種植九十天可以收成，農曆新年前後正是遲水蘿蔔當造的季節。



從30個本地有機認證的農場，選出的有機遲水蘿蔔。



■ 分享有機的成果

於農曆新年前夕，中心總監黃煥忠教授連同星級媽咪有機大使張新悅女士走訪不同社福機構，向基層人士派發有機蘿蔔糕，一同慶祝新春佳節。中心收到社福機構寄來的相片，看到受惠人士開心的笑容，令中心職員倍感欣慰和高興。本中心再次感謝各參與機構及社會各界人士的鼎力支持，期望未來能夠繼續舉辦更多類似活動，承傳有機共融的精神，讓社會各界認識有機耕作對生態環境和人類健康的重要性！

■ 文、圖：馮千瑾

中心總監黃煥忠教授連同星級媽咪有機大使張新悅女士為基層家庭送上有機蘿蔔糕 — (香港婦女勞工協會)



派發有機蘿蔔糕概況 — (HKEA香港教育協會)



雖然戴著口罩，但看見市民領取到有機蘿蔔糕後的笑顏，令中心職員倍感欣慰 — (循道衛理觀塘社會服務處 — 神愛關懷中心)

特別鳴謝：

小蜜蜂有機農場 (送贈有機蘿蔔)
 保良局陳守仁小學有機園圃 (送贈有機蘿蔔)
 源生坊 (送贈有機冬菇)
 有機堂食品公司 (超級優惠價出售有機粟粉)
 Organic Plus (優惠價出售有機粟粉)
 Chun Yang International (HK) Company Limited
 Fred Consultancy Company Limited
 Farmers Choice Ltd.
 Green Walls Bioengineering (HK) Limited
 Lee Kum Kee International Holdings Ltd.
 Sogo Hong Kong Co. Ltd.
 Sun Fat Heung Food Products Company Ltd.

趙振邦博士
 文嘉敏博士
 香港再生資源總商會
 創客科技有限公司
 大業有機生態園有限公司
 新界蔬菜產銷合作社有限責任聯合總社
 Skywow 卓見
 Urban Plantvas Limited
 Mr Chan Mo Chee
 Mr Chung Cho Yee, Mico
 Mr. Hung Kwan Yeung
 Mr Law Ka Ho, Kenneth

* 排名不分先後



有機農夫市集 — 屯門黃金海岸

疫情之下，為了讓市民可以食得更健康，有機農夫市集於今年1月來到屯門黃金海岸這個迷人的海灣。當日一共有九個有機農場和一個有機零售商於市集推廣本地有機蔬菜和產品。幾位農友和有機零售商的負責人帶來冬季時令有機農作物和有機加工產品，例如：紫甘筍、玉米、車厘茄、有機奶粉等，吸引不少街坊和喜愛有機產品的朋友前來選購。

除此之外，近年有機產品越來越受歡迎，但當中不乏有商家企圖用假有機產品魚目混珠，中心希望繼續教育市民在選購有機產品時，要懂得分辨真假有機，保障自己之餘，也能夠支持本地有機農夫，所以中心於市集當日亦有職員講解不同有機標籤的分別，更有攤位遊戲教育市民有機認證的小知識，讓市民在遊戲中學習到有機資訊。

市集當日更同場設有有機烹飪示範，並送出由有機加工零售商—悅和醬園的有機頭抽，讓市民認識有機認證和知識之餘，更可品嚐本地有機產品的滋味。

中心期望透過有機農夫市集，鼓勵市民多用有機認證的材料為自己和家人煮出健康飯菜，從消費開始支持本地有機農夫和產業，讓可持續生活方式成為未來的大方向。

■ 文、圖：馮千瑾



有機農場帶來豐富的本地有機蔬果，帶出不時不食的飲食概念。



市民觀看有機烹食示範，場面熱鬧。



市集當日吸引不少街坊和喜愛有機產品的朋友前來選購。



家長與小朋友踴躍參與由中心籌辦的有機知識小遊戲，在遊戲的過程中加深對有機認證的認識。



天台有機種植計劃



簡介會已在3月2日的午膳時間順利完成，中心職員講解有機耕作及不時不種等可持續種植的理念，並示範「開田」及「育苗」，參加者都很留心聆聽。

為推動可持續有機生活，本中心聯同浸會大學「生物資源與農業研究所」於校內籌辦《天台有機種植計劃》，特別為浸大全職同事設計一個為期3個月的種植體驗課程，計劃在今年3月展開，將於6月完結。是次計劃旨在增加同事對有機耕作的認識、動手種植及身體力行參與可持續的生活模式。雖然身處都市，但透過體驗課程加深對種植的認識，與大自然連結，深化愛護大自然的意識。中心期望透過計劃在校園中培養同事對種植的興趣，以及在舒緩同事工作的壓力之餘，亦可以鼓勵在校實踐可持續生活。

計劃中設有簡介會及指導環節，協助24位參加者「落手」去實踐有機種植。另外中心職員亦準備了種植工具、有機種子、肥料和馬糞堆肥給參加者，讓他們輕輕鬆鬆一嘗當城市農夫的滋味。

■ 文：李子君 圖：黃殿平



中心職員派發及講解適合現時天氣種植的種子，包括莧菜、青豆角、潺菜、君蓮菜等。



參加者在報名時都表明對種植有興趣，並希望增加對有機種植的認識及實行自己蔬菜自己種，中心樂見他們可以樂在其中，達到對計劃的期望。



「全城有機 • 線上FUN享」 — 網上分享會

中心於2月至3月期間，舉辦了5場網上可持續生活分享會，每場約1小時，以有機、可持續發展為主題，期望以深入淺出的方式，與大眾分享本地農業及可持續生活的知識，從多角度反思可持續生活的重要性。

分享會邀請到來自不同界別的专业人士講解不同範疇的主題，當中包括環保團體、關注本地農業發展人士和專家學者。為分享會打響頭炮的有氣象專家—梁榮武教授主講氣候變化；更有Rooftop Republic創辦人—徐伽先生講解香港都市農業發展；本中心總監—黃煥忠教授解說廚餘再造；綠田園基金主席—周兆祥博士討論食素救地球及香港鄉郊基金主席—林超英先生分析減碳可持續生活。場場都有星級嘉賓講者，讓安在家中的市民大眾都可以在疫情期間接收到多元資訊，自我增值。

5場的網上分享會中，共有接近500名市民報名參加，網上總觀看次數亦達14,000次。同時，分享會期間參加者均全情投入及踴躍發問，可見市民對本地農業及可持續生活的議題有相當的關注度。



分享會期間參加者均全情投入及踴躍發問。





第一場
梁榮武教授

「氣候變化 • 農業挑戰也進化」

講解現時氣候變化與糧食危機，以及氣候變化對農作物的影響，更以生動例子深入剖釋香港經歷顯著的暖化趨勢和全球各種極端天氣。



第二場
徐伽先生

「何去何從 • 都市耕種你點睇」

分享如何利用都市的閒置空間去實踐都市農業，改造成為都市農莊，讓都市人通過參與耕種，更了解及珍惜有機土壤。



第三場
黃煥忠教授

「廚餘再造 • 即講即做」

講解現時香港飲食文化所帶來的大量廚餘垃圾，以及廚餘再造的貼士，包括：香港廚餘廢物的產生、香港廢物的困局、廚餘廢物再生技術、廚餘分類等的資訊。



第四場
周兆祥博士

「茹素 • 地球有着數」

分析現時肉類需求對地球造成的危機，以及講解食素與減碳的關係，更加會分享周博士如何從飲食入手實踐減碳的方法。



第五場
林超英先生

「減碳生活 • 綠色延續」

講解如何從衣、食、住、行減少碳足跡，以及延續可持續生活方式的小秘訣。講座更會談及古時的碳排放和有機耕種如何吸收溫室氣體的有趣小知識，讓觀眾從有趣冷知識到身體力行的減碳方式都略知一二。



認證標誌 逐個睇

香港有機資源中心認證有限公司 (下稱公司) 現時共有兩套有機認證標準, 分別為IFOAM認可版及非IFOAM認可版。公司根據以上兩套認證標準推出兩套認證標誌, 標誌適用於不同的有機產品, 並會標貼在產品包裝上。大家會看到每套認證標誌都分有三個顏色, 那麼它們分別代表什麼呢?

以IFOAM版的認證標誌為例, 綠色的有機產品標誌專為新鮮農產品或有機成分超過95%的產品而設, 橙色的標誌則表示產品含有不少於70%但不多於95%有機材料的加工產品, 而啡色的有機產品 (轉型) 標誌則是為轉型期內生產的漁農產品而設。同理, 非IFOAM認可版的有機產品標誌亦一樣。

惟須注意的是, 認證單位需要提交申請並獲得認證委員會批准後才可使用公司的有機標誌, 否則會被視作不正當使用有機認證標誌, 有可能被追究法律責任。

文: 鄧彥怡

非IFOAM認可版標誌



符合IFOAM認可認證標誌



有機農產品或含有不少於95%有機材料的加工產品

轉型期內生產的農產品



含有不少於70%但不多於95%有機材料的加工產品

有機認證單位

截至2021年4月21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)	有機認證號碼	類型	單位名稱	地區	認證有效期 (日/月/年)
C05002	有機	「錦記」農場	607.00	09/08/2021	C07031	有機	小狗阿康有機農場	1011.00	20/07/2021
C05005	有機	「青坪」農場	3640.00	20/10/2021	C07036	有機	我地農莊	8112.00	16/07/2021
C05007	有機	「珍記」農場	4047.00	06/09/2021	C08002	有機	吳村有機農場	10110.00	24/04/2021
C05008	有機	「良記」健康有機農場	11804.00	06/09/2021	C08003	有機	檸檬農夫	1348.00	23/01/2022
C05016	有機	「吳助」農場	1352.00	06/09/2021	C08004	有機	歐羅有機農場	8112.00	14/08/2021
C05017	有機	大龍有機農場	39943.00	28/12/2021	C08007	有機	樂田園有機農場	5476.00	31/01/2022
C05018	有機	菜聯社有機農場	2834.00	26/08/2021	C09001	有機	有心機	20280.00	09/07/2021
C05022	有機	大棠有機生態園	140000.00	08/08/2021	C09002	有機	發記有機耕種農場	5392.00	10/11/2021
C06001	有機	健康桃源	12506.00	31/03/2022	C09007	有機	蓮澳農場	6273.00	06/09/2021
C06005	有機	本地菜園	5940.00	05/12/2021	C09008	有機	金記農場	5958.20	11/03/2022
C07002	有機	「吳全」農場	3037.50	03/05/2021	C09009	有機	才興農場	2366.00	30/08/2021
C07006	有機	有機樂土	6378.95	03/05/2022	C09012	有機	蓮花園有機農莊	10140.00	16/04/2022
C07007	有機	頂呱呱有機作物	1348.00	14/08/2021	C09014	有機	嘉建蔬果場	6740.00	02/04/2022
C07009	有機	女姐有機農場	4596.80	14/08/2021	C09015	有機	振生園有機農場	4050.00	11/03/2022
C07011	有機	陳氏有機農場	2327.00	25/11/2021	C09016	有機	大眼仔有機農場	3035.00	01/08/2021
C07016	有機	「曾號」農場	2163.20	14/08/2021	C10001	有機	東涌綠農田	3370.00	16/06/2021
C07019	有機	「來記」農場	1687.50	25/11/2021	C10005	有機	有華有機農場	4997.00	05/07/2021
C07024	有機	華記有機農場	8100.00	25/11/2021	C10007	有機	樂活有機農莊	6075.00	12/10/2021
C07025	有機	健康有機農場	8788.00	18/07/2021	C10011	有機	牛牛有機農莊	2028.00	08/10/2021
C07027	有機	康苗有機農場	10140.00	05/05/2022	C10014	有機	文記	1690.00	01/07/2021
C07028	有機	「琴姐」有機農場	5408.00	09/07/2021	C10020	有機	富琴有機火龍果生態農莊	13480.00	13/12/2021
					C10022	有機	加力農場	2430.00	12/04/2022
					C11002	有機	清新地有機休閒莊園	2511.40	06/09/2021





C11006	有機	Andy's Farm	1684.50	07/11/2021
C11007	有機	有機輝	311.00	06/07/2021
C11012	有機	應許地有機種植	2022.00	01/05/2022
C11017	有機	滿記有機農場	4212.50	01/03/2022
C11019	有機	機緣巧合有機農莊	3400.00	02/01/2022
C11020	有機	天下糧倉有機種植坊	3515.20	06/08/2021
C11024	有機	丹山有機	3035.00	01/12/2021
C11025	有機	仁仁農莊	4721.50	16/09/2021
C11026	有機	高山名菜	2129.84	23/05/2021
C12010	有機	七星崗文菜山莊	4180.00	28/11/2021
C12011	有機	俊君有機農場	1352.00	23/12/2021
C12017	有機	黎記有機農場	4920.00	26/06/2021
C13001	有機	翠翠樂園	2497.20	01/05/2022
C13002	有機	菜園農業先鋒田	6084.00	18/07/2021
C13006	有機	林太有機農場	3878.00	08/09/2021
C13010	有機	清潭農莊	1753.00	02/01/2022
C13012	有機	孖記農場	11965.20	16/12/2021
C13013	有機	籽草標	8788.00	25/11/2021
C13015	有機	趣味園發展有限公司	4296.00	19/11/2021
C13016	有機	科悠農場	1617.60	04/03/2022
C13017	有機	流浮山優質有機種植場(管之源)科技	676.00	22/06/2021
C13020	有機	嘩供有機農場	7417.00	04/03/2022
C13023	有機	綠色家園	3372.00	13/04/2022
C13024	有機	好有機	6995.00	06/04/2022
C13025	有機	藍妹有機農莊	9978.00	06/11/2021
C14003	有機	保良局陳守仁小學有機園圃	941.00	11/04/2022
C14004	有機	來哥有機農場	3395.00	11/12/2021
C14005	有機	農家札記	2704.00	11/09/2021
C14006	有機	樂輝有機農莊	7165.00	27/07/2021
C14007	有機	明記有機農場	3521.00	13/11/2021
C14011	有機	山林農場	2704.00	25/08/2021
C14012	有機	Dragontail Farm	3375.00	26/01/2022
C14014	有機	28號農場	9300.00	31/07/2021
C14017	有機	三寶樹農莊	2820.00	08/08/2021
C14018	有機	才記農場	860.00	26/01/2022
C14025	有機	恩福有機農場	7436.00	30/04/2021
C14027	有機	黎順有機農莊	5771.00	23/06/2021
C15005	有機	Mikki Organic Farm (HK)	2028.00	21/11/2021
C15012	有機	港生有機農莊	1747.00	10/05/2021
C15015	有機	田園養植	3370.00	14/11/2021
C15016	有機	香港透明自然農法協會農莊	4782.00	30/11/2021
C16001	有機	顯園	1348.00	10/07/2021
C16002	有機	華園農場	6760.00	08/09/2021
C16004	有機	蕭氏有機農場	5746.00	31/07/2021
C16007	有機	濼佃	2696.00	31/10/2021
C16010	有機	新時代有機農場	4185.00	02/04/2022
C16011	有機	余秋明農場	39496.40	24/05/2022
C16012	有機	香港青年協會有機農莊	16673.00	15/06/2021
C16015	有機	世外田園	3245.00	31/03/2022
C16016	有機	菜天使有機農場	4047.00	23/04/2022
C16017	有機	亮記農場	2028.00	26/07/2021
C16019	有機	光榮農莊	10784.00	13/08/2021
C17004	有機	ABC有機農場	1352.00	30/10/2021
C17005	有機	浩言有機農場	2037.00	06/12/2021
C17007	有機	俊龍有機農場	4261.60	25/02/2022
C17009	有機	有機庭園	136.50	01/04/2022
C17011	有機	小蜜蜂有機農場	2946.00	20/03/2022
C17012	有機	香港宏天有機農場	6760.00	14/08/2021
C18002	有機	彬記有機農場	4522.00	09/08/2021
C18003	有機	高沙都市農莊	5325.50	03/12/2021
C18005	有機	明輝農莊	3998.00	14/02/2022
C19001	有機	青屋	337.00	05/06/2021
C19002	轉型中	瑪姬休閒農莊	930.12	29/10/2021

C19003	轉型中	南野休閒農莊	1011.00	29/10/2021
C19005	有機	健農生態園	3453.00	08/08/2021
C19006	有機(轉型)	88有機農莊	3370.00	16/07/2021
C19007	轉型中	香港有機中藥園有限公司	674.00	07/11/2021
C19008	有機	西灣有機農莊	2907.60	16/01/2022
C19009	轉型中	長澗農場	8088.00	17/09/2021
C19011	轉型中	TT Organic Farm	1825.00	06/01/2022
C20001	有機	「日豐」有機農場	2775.82	27/05/2021
C20003	有機	住家菜有機農場	3429.17	04/06/2021
C20004	轉型中	朗竹林農場	666.00	23/07/2021
C20005	轉型中	有機會農場	1724.00	15/09/2021
C20006	轉型中	以琳農場	2696.00	02/12/2021
C20007	有機	天然農莊	20300.00	28/09/2021
C20008	轉型中	琛思農莊	1550.00	06/09/2021
C20009	轉型中	老友記慈善農莊	1348.00	30/11/2021
C20010	轉型中	綠意有機農莊	1580.00	15/03/2022
C20012	轉型中	豬君農園	570.00	09/02/2022
C20015	轉型中	薯仔農場	1348.00	17/03/2022
C20016	轉型中	Organic Plus	197.00	21/03/2022

水產養殖

有機認證號碼	類型	單位名稱	地區	認證有效期 (日/月/年)
A13001	有機	鴻日魚場	4392.68	26/06/2021
A14001	有機	華園農場	18618.50	26/06/2022
A14004	有機	富琴有機火龍果生態農莊	1393.00	26/06/2022
A14006	有機	匯河魚塘	2793.00	26/06/2021
A16002	有機	顯園	140.00	14/08/2021
A17002	有機	西園	1879.00	10/06/2022
A18001	有機	合興魚場	1698.34	12/09/2021
A18002	有機	川上農莊	535.00	20/01/2022
A18003	有機、有機(轉型)	掃管勿農莊	58.80	24/10/2021
A19001	轉型中	嘩供有機漁場	97.86	09/06/2022
A19003	有機	小蕎農場	36.00	17/06/2021
A20001	有機	歐羅有機農場	9.29	13/07/2021
A20002	有機	天生源	56.00	23/08/2021
A20005	轉型中	明輝農莊	400.00	09/12/2021
A20006	有機	有機海產發展先導計劃	452.69	21/12/2021
A20007	轉型中	大自然農業科技園有限公司	980.00	12/10/2021

加工處理

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	13/11/2021
P07005	有機	香港新豐天然健康食品有限公司	310.00	08/01/2022
P12002	有機、有機(轉型)	魚類統營處	10.00	31/05/2021
P15003	有機	日清食品有限公司	5574.00	14/02/2022
P16003	有機	悅和醬園有限公司	2787.00	23/01/2022
P19001	有機	源生坊有機功能食品專門店	124.00	09/09/2021

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	20/01/2022
OC05017	有機	大龍有機農場(菇菌類)	10.00	09/02/2022
OC05022	有機	大棠有機園有限公司	180.00	08/08/2021
OC10010	有機	菇菌園有限公司	200.00	04/01/2022

* 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 hkrc-cert.org

認住呢個 健康又有益

有機農夫市集 — 屯門黃金海岸

市集當日設有「有機煮食示範」，吸引不少街坊和喜愛有機產品的朋友前來，場面熱鬧。



「有機共融 • 糕 For Love」 新春慈善活動

中心總監黃煥忠教授連同星級媽咪有機大使張新悅女士走訪不同社福機構，向基層人士派發有機蘿蔔糕，一同慶祝新春佳節。

天台有機種植計劃

為推動校內可持續有機生活，中心特別為浸大全職同事設計一個為期3個月的種植體驗課程，協助浸大職員身體力行去實踐有機種植。



「全城有機 • 線上FUN享」 — 網上分享會

中心於2月至3月期間，舉辦了5場網上可持續生活分享會，場場都有星級嘉賓講者，讓安在家中的市民大眾都可以在疫情期間接收到多元資訊，自我增值。



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 