

41 機 進 Organic forum



素食主義與有機飲食

共譜低碳生活

專訪

純素有機雜貨店





目錄

中心總監的話	2
專題探討	
素食主義與有機飲食 共譜低碳生活	4
有機會客室	
純素有機雜貨店 背後「素」不盡的堅持 — 一素店 One Vegan Shop	8
有機生活情報站	
酸菜有機寶石魚	10
農場好去處	
本地菜園	11
高山名菜	11
農夫說	
老有所為，退而不休 — 在農田種出 璀璨第二人生 — 樂活有機農莊	12
市場快訊	
「優質有機零售商」專訪系列 — 寶寶百味 Baby Basic	14
中心動態	
有機水產養殖海外研討會	16
有機農場管理比賽	16
新鮮有機認證農作物告急大行動	17
第二十四屆「常識百搭」	18
全港小學STEM探究展覽活動	
「饑腸轆轆是何年」綠色研討會	18
本地及海外有機農友講座 — 土壤管理二步曲	19
網上本地有機農場遊學團 — 有機大使培訓計劃2021-2022	20
有機大使培訓計劃：校內有機農圃指導	21
認證資訊	
基因改造問題多 有機耕作絕不可	22
有機認證單位	22

中心總監的話

在滿桌美食前大快朵頤實在是人生一大樂事，但隨著普羅大眾對環境保育、氣候變遷及動物權益等社會議題日漸關注，除了滿足口腹之慾外，更開始關心食物來源是否對大自然友善。乘著保育生態及低碳環保的思潮，純素及有機產品受到愈來愈多消費者青睞。近年香港的素食風潮迅速冒起，素食餐廳及純素超市如雨後春筍般於各區湧現；與此同時，有機食品亦在消費市場佔一席位。今期《機匯》將會以素食主義及有機食品為題，從素食的歷史源起、地方文化及時代演變，抽絲剝繭地訴說素食主義的故事及意義，並從中探討素食與有機食品密不可分的聯繫。最後，編者將帶領一眾讀者到訪本地純素有機雜貨店，細聽店主對素食及有機農產品的獨特見解。希望在閱畢今期故事後，各位在搜羅美食前可以停一停、想一想，從消費方式及飲食習慣開始改變世界，在享受美饌佳餚的同時，當個健康有營的有機精明消費者！

黃煥忠

總編輯：黃煥忠教授MH, JP
 編輯：陳思欣
 撰稿：陳思欣、倫思雅、黃晞彤、尹焯霖、
 呂浩輝、蕭韻悅、盧朗鈞、蘇穎妍
 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





素食主義 有機飲食 與

共譜低碳生活



素食主義與有機飲食 共譜低碳生活

隨著健康理念及環保意識普及，「純素主義」、「生機素食」等飲食風潮大行其道，更被年輕一代追捧為潮流象徵。同樣打著「健康」及「環保」旗號，有機產品亦在食品消費市場佔一席位，素食與有機食品經常如形隨影並列於餐桌上，兩種飲食取態均體現現今社會愛惜自然環境的願景。



豆腐製品是中國仿真葷菜的主要材料之一，新鮮豆腐皮經油炸後可製作成素鵝及素雞等素食滷味。



素食文化追古溯今



愈來愈多人因關注氣候變遷投身素食者行列。圖為加拿大素食主義倡導者於2019年發起的一次遊行，有參與者舉起「減肉 = 減熱」的牌子。

圖片來源：Kelowna Capital News

其實茹素並非什麼新鮮事物，追溯至千年前的古代，由於肉類曾經稀少且昂貴，不論在西方抑或亞洲，百姓大多以穀物蔬菜作為主食，享用素食是生活的一部份，而非刻意為之的舉動。直至中世紀基督教文化主導西方社會，為免塗炭生靈，部份人開始避免進食肉類；同時佛教在印度興起，後來東傳至中國，信徒奉行教誡，拒絕殺生而不沾葷腥。加上經濟作物如馬鈴薯、玉米及大豆傳入各地並被大量種植，提供如同肉類的飽足感及蛋白質。中國更發明了大豆製品豆腐¹，成為仿真葷菜的主要食材，降低對肉食的需求。此時人們的素食習慣主要基於經濟條件限制及宗教文化影響，「素食」仍然是一個模糊概念，並未成為主流議題。

直至十八世紀工業革命開展，歐洲經濟狀況改善，飲食變得多元化，上流階層士紳更是無肉不歡，人們重新思考肉食的道德倫理問題，「素食主義」一詞開始被廣泛討論，1847年第一個素食協會在英國成立²，標誌著素食主義的興起。學者紛紛探討素食與健康的關係，研究顯示素食習慣有效降低各類癌症及心血管疾病的風險，同時改善肥胖體態及其帶來的相關病症³，愈來愈多人重視茹素帶來的健康好處，逐漸形成現代素食主義的雛型。



美國食品公司Impossible Foods主打植物肉製成的漢堡扒、香腸及肉丸，成功打入全球各地市場。

圖片來源：Impossible Foods Inc.



英國純素協會 (The Vegan Society) 純素標籤。

圖片來源：The Vegan Society

時至今日，素食主義不再單是由自身考慮出發，除了促進身體健康的因素，選擇嚐素的決定背後蘊涵保育環境及維護動物權益的社會責任。根據英國一家慈善組織的調查，55%的受訪茹素人士為了動物權益吃素，而健康因素及環境考慮則分別佔45%及38%⁴。茹素可以保護動物的理由顯然易見，殊不知吃素同時可以減緩溫室效應。牲畜反芻所排放的甲烷及飼養過程間接導致的碳排放是溫室氣體的主要來源，牛津大學研究員曾建立計算模型，預測出如果所有人在2050年前都成為嚴格的素食主義者，溫室氣體排放量將減少高達七成⁵。

英國純素協會 (The Vegan Society) 於1990年推出「純素標籤 (Vegan Trademark)」認證服務，協助消費者識別不含動物成份的產品，至今全球已有多達五萬款產品獲得認證⁶，足見素食製品市場潛力巨大。近年有不少食品公司推出百分百由植物原料製成的仿真肉類，口感和味道接近真實肉質，受到廣大消費者的青睞。

¹ 據明朝李時珍《本草綱目》記載，豆腐由西漢淮南王劉安所創。

² Claus Leitzmann. 2014. Vegetarian nutrition: past, present, future.

³ Usha R. Palaniswamy. 2003. Vegetarianism and Human Health. HortTechnology Volume 13: Issue 2.

⁴ Statistics about veganism. Viva! The Vegan Charity.

⁵ 如果全世界都突然改吃素會怎樣？(2016年10月21日)。BBC。

檢自：https://www.bbc.com/ukchina/trad/vert_fut/2016/10/161021_vert_fut_what-would-happen-if-the-world-suddenly-went-vegetarian

⁶ The Vegan Society: <https://www.vegansociety.com/the-vegan-trademark>



「有機」與「素食」形影不離

談起有機產業及素食主義，前者代表了一種生態友善的耕作及飼養方式，後者指的是一種飲食習慣的取向，雖然兩者行動形式不盡相同，卻擁有相似理念。在氣候變遷的層面上，有機農業摒棄化學肥料，主張使用天然堆肥或種植綠肥⁷增加土壤養份，富含有機質的土壤有效提高碳封存，從而減低碳排放；素食主義則提倡以戒食肉類的方式，減少由畜牧業產生的溫室氣體，與有機農業所帶來的環境好處不謀而合。

在維護生態及動物權益的角度，根據國際有機農業運動聯盟 (International Federation of Organic Movement, 簡稱IFOAM) 的認證標準，有機畜牧場必須嚴格遵守有關動物福利的規定，包括不得單獨圈養動物，避免動物與其群體分離，以及禁止使用牢籠鎖起動物。針對個別動物習性，IFOAM亦訂立了相關條文，例如對於部份草食動物如牛隻及羊隻等，飼養者須提供足夠草地空間予動物牧食；水產養殖者則須適當地調控養殖密度，確保水生動物有充足活動空間。另外，由於有機耕作不會使用化學農藥，有效保護昆蟲、鳥類及地底生物的生境，亦不會污染鄰近的河流湖泊，使水生動物生態得以維持，加上有機農業鼓勵實行輪作及間作，能夠提高

生物多樣性。有瑞典學者作出統計，發現有機農業系統的物種豐富度比常規農業系統高30%⁸。素食主義則透過拒絕吃肉而避免危害動物生命，並減少動物因畜養及屠宰而產生的痛苦，著重於動物權益，初衷同為對生態的愛惜之心。

不過推動消費者購買有機產品的主要原因是對食品安全的關注，由於有機耕作的過程不會施用化學肥料及除害劑，所生產的作物農藥殘餘及重金屬含量極低，調查顯示近七成受訪者表示健康因素是他們採購有機食品的主要理由⁹。因此，同樣出於對健康、環境問題及動物生態的關注，購買有機食品的顧客有較大傾向同時為素食者，根據德國研究顯示，約50%有機食品消費客群為素食者¹⁰，可見素食與有機產業密不可分的聯繫。



根據IFOAM有機認證標準，水產養殖密度不得過高，確保水生動物享有寬敞的游動空間。

常規農業往往因為單一種植（即在廣闊範圍內只種植某一種作物）而使生物多樣性降低，例如蜜蜂能夠採蜜的作物有限，無法大量繁殖。相反，有機農業透過輪作、間作及摒棄化學農藥的方式使不同生物得以棲身。

⁷ 綠肥指可以翻犁納入土壤作為肥料或具改良土壤功能的植物，豆科植物是常見的綠肥種類。

⁸ Janne Bengtsson, Johan Ahnström, Ann-Christin Weibull. 2005. *The effects of organic agriculture on biodiversity and abundance: a meta-analysis.*

⁹ Raghava R. Gundala, Anupam Singh. 2021. *What motivates consumers to buy organic foods? Results of an empirical study in the United States.*

¹⁰ David Kilian, Ulrich Hamm. 2021. *Perceptions of Vegan Food among Organic Food Consumers Following Different Diets.* Sustainability 2021.



生機素食：將有機食材納入素食餐單

近年常有餐廳打著「生機素食」的旗號作招徠，成為新一股健康飲食風潮。「生機素食」到底是什麼？「生機」是否等於「有機」？原來素食主義發展至今，演變出多個流派，而生機素食便是其一，奉行生機素食的人同樣摒棄一切含動物成份的食物，不同的是，生機素食主義強調保留食物「最原始、最純粹的模樣」，拒絕加工精製的食品，並提倡不以高溫烹調食物，甚至鼓勵生吃蔬果。崇尚生機素食的茹素者認為如此可以保留食物的原始風味，而且由於某些食材會於烹煮後失去部份營養素，生機料理因而更有營養¹¹。有機蔬果並非生機飲食的必要食材，但基於其不使用人工化學肥料、農藥及添加物的生產方式，恰好符合生機飲食主義所奉行「簡單純粹」的概念，因此有機食品經常出現於生機飲食的食譜之中。



讓餐桌多添一點「綠」

飲食習慣不僅是影響個人健康的要素，亦是環境保育的關鍵一環。過去數十年來，全球氣溫逐年上升，極端氣候現象日漸頻繁，物種滅絕速度不斷加快，大自然已經向人類響起警號。我們在大快朵頤之際，不妨思考眼前美饌佳餚對環境及生態造成的影響，只要每人作出一點改變，便可以為地球成就更美好的未來。

¹¹ 生機素食 低溫烹調更有營？(2018年1月1日)。明報健康網。檢自：<https://health.mingpao.com/%E3%80%90%E7%87%9F%E9%A4%8A%E8%A6%81%E8%AD%98%E3%80%91%E7%94%9F%E6%A9%9F%E7%B4%A0%E9%A3%9F-%E4%BD%8E%E6%BA%AB%E7%83%B9%E8%AA%BF%E6%9B%B4%E6%9C%89%E7%87%9F%EF%BC%9F/>

■ 文：陳思欣 圖：資料圖片



純素有機雜貨店

背後「素」不盡的堅持 —

一素店One Vegan Shop



「一素店」創辦人黃家和先生本身是忠實的純素主義者，推崇健康生活，拒絕殘害動物，堅持引入動物及環境友善的純素和有機產品，為社會盡一份責任。

■ 身體力行茹素者 冀打破傳統觀念

你可曾想過，將生活變成事業？本身從事網頁設計的黃先生已茹素超過十年，從小因為家人宗教信仰的影響而戒吃牛肉，後來岳父逝世，黃先生決定為其戒葷積福，漸漸發現改吃素食後身體狀況改善，從此成為忠實的素食者。機緣巧合之下，他接觸到英國進口的純素寵物食品，嘗試自己設立網店銷售，顧客反應不俗，於是他擴大售賣產品的種類與進口產品來源地，全心投入自家品牌事業，更於元朗開設實體門市，除了純素產品，還供應各款無麩質、無糖及有機純素食品，「一素店」成為以純素為主題的全方位健康雜貨店。

「自己開純素店，沒有理由不以身作則。」黃先生是一位全素主義者，連蛋及奶類亦戒斷。不過他坦言在香港實踐素食習慣有一定難度，畢竟外出用膳難以完全避免葷食，即使在茶餐廳提供一碟簡單的炒飯大多拌有雞蛋，就連餐包裡亦有牛油成份。然而在他眼中，吃素並非教條主義：「如果不能避免，寧可沾一點葷腥，也不要造成浪費，否則就是本末倒置。而且無需要因為一時破戒便有罪疚感，吃素講求的是心境平和，不應是一種痛苦的過程。」

近年香港吹起一股素食風潮，但對於已經茹素十多年的黃家和先生來說，吃素並不是甚麼新鮮事，甚至已成為他生活及工作的一部份。為了將素食文化傳揚開去，他在自己居住的社區元朗開設「一素店」，搜羅數之不盡的純素、有機及沒有動物測試的產品，為街坊帶來健康新選擇。

茹素至今逾十載，黃先生自覺身體狀況明顯改善，他表示已經多年沒有看過醫生。他奉行口味清淡的素食餐單，減少調味料份量，以簡單輕盈為原則，因此他不鼓勵進食仿製肉類：「不論是中式齋肉，還是現在流行的植物性肉類 (Plant-based meat)，均添加了大量油份及調味料。」一素店每天供應新鮮蔬果、五穀雜糧、各款麵食及米類，即使選購純素肉類，黃先生亦會盡量選擇成份簡單清淡的素肉入貨，他希望港人的素食餐桌上不再只有昔日慣常食用的傳統齋肉，而是趨向健康、多元化的料理。



■ 貓狗也吃素 當個動物守護者

一素店有一款皇牌產品，也許很多人未曾聽聞——純素貓狗糧，黃先生特意從歐洲搜羅優質純素寵物食品及補充劑，將素食帶到香港的寵物界。「寵物不能吃素，是普遍人的誤解。」黃先生本身育有一貓一狗，家中兩隻毛小孩已經跟隨主人茹素多年，身體並未出現任何問題。為了釋除一眾貓奴、狗奴的疑慮，他閱遍相關文章研究，貓狗之所以需要進食肉類，是因為一種必須攝取的營養素「牛磺酸」只能於肉類攝取，而純素飼料加入人工合成牛磺酸，確保寵物同樣能夠獲取足夠營養，吃素便不成問題。

認為「所有生命皆值得被尊重」的黃先生是個愛動物之人，茹素除了出於健康及個人考慮，很大程度亦因為關注動物權益，之所

以戒斷蛋奶，背後同樣有著保護動物的考量。他指在生產雞蛋的過程中，大量沒有生產能力及經濟價值的雄性小雞被視為「廢品」，剛出生便被屠殺，而在製造牛奶的過程背後，乳牛大量服用抗生素與激素催俗乳產量。他直言在知道這些故事後，便不會再忍心進食有關產品。「華人社會現時主要仍是出於自身考慮而茹素，如宗教信仰及身體因素，但西方國家人們大多因為他人利益而選擇吃素，包括動物權益及環境保護等理念，兩個文化出發點的不同使後者更容易接受及維持素食習慣。」他指出年輕一代教育水平較高，更傾向接納素食主義背後的道德責任，冀望將來愈來愈人加入素食行列。



黃先生從歐洲進口各種口味及款式的狗糧及貓糧，包括乾糧、濕糧、軟條及零食等，滿足一眾寵物口腹之樂。



店內寫有保護動物及環境相關的句子，呼籲顧客從消費開始改變世界。

■ 支持本地有機農產品 健康不一定犧牲滋味

提到健康食品，首先便聯想到的或許是「淡而無味」，黃先生表示其實不然，為了配合素食者對蔬菜水果的需求，他近年積極推廣香港有機農產品，向本地有機農夫購入新鮮的有機蔬果。起初顧客看到其不菲的價格紛紛卻步，但嚐過之後都讚不絕口，認為有機蔬果比常規農產品更為鮮甜，方才明白物有所值。「我們願意以上百元購買日本農產品，但其實香港種植的有機蔬果一點也不遜色，甚至能夠與之媲美，如果本地農產品被埋沒，實在太可惜了。」黃先生真誠地表揚。

味道始終是飲食的首要考慮，對不少人來說，跨過吃素這個門檻最大障礙是對於肉食的留戀，黃先生笑稱無須擔心，人的味覺很神奇，堅持嚐素一段時間後，肉類便變得不再吸引，有些茹素的朋友甚至連嗅到葷腥，也感到抗拒。他描述自己的經驗時指，在習慣進食口味清淡的素食後，味蕾變得敏感，更能夠嚐出食材的鮮味，因此他茹素多年亦從未厭倦。加上今時今日，純素食品演化出形形色色的款式：純素肉類口感仿真、不含牛奶的素芝士味道濃郁、純素巧克力甘甜味……絕對可以滿足一眾嘴饞人士。黃先生憶述曾有一位患有乳糖不耐症的男孩在店裡購買純素雪糕，人生第一次嚐到雪糕滋味的他感動得眼眶泛淚，黃先生首次意會到開設素食店原來同時能夠幫助他人，使他決心繼續為街坊帶來五味俱全的純素產品。

■ 文、圖：陳思欣

純素食的飲食限制較大，夏天常吃的果凍因含有魚膠成份，令一眾素食人士望而止步。幸而有純素果凍粉，完全不含動物成份，為素食人士解饞。



櫥窗當眼處設有新鮮有機農產品區，每個星期向本地有機農夫購入時令水果及蔬菜。圖中的有機香蕉標價每100克9元，一把香蕉價錢可達七、八十元，但黃先生認為物有所值。



純素芝士以椰子油代替牛奶，仿製出接近真實芝士的味道及口感，而且同樣能夠在熱力下融化，方便烹調不同菜式。





酸菜有機寶石魚



材料

有機寶石魚	1條
薑	2片
滾水	2杯
甜酸菜	1件
冰豆腐	1/2件
豆卜	6件
白蘿蔔	200克
鹽	3/4茶匙
胡椒粉	適量

做法

1. 先將有機寶石魚洗淨抹乾，備用。
2. 起出左右兩件魚柳，再切成魚片，魚骨斬件。
3. 魚片用鹽、胡椒粉醃30分鐘，白蘿蔔去皮切件。
4. 起鑊爆薑片，放入有機寶石魚煎香，注入滾水。
5. 加蓋多煮5分鐘成奶白魚湯，隔去魚骨。
6. 另將酸菜切片，擠乾水，放入白鑊略炒乾身備用。
7. 將魚湯回鑊、加熱，拌入白蘿蔔炆魚至蘿蔔軟身。
8. 拌入冰豆腐、豆卜、酸菜，滾起拌入魚片。
9. 中火煮至魚片全熟，加入適量胡椒粉調味，即成。

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



「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。



本地菜園

(認證編號：C06005)



本地菜園位於元朗八鄉水流田，農場推介的作物如：士多啤梨 (1-3月)；番茄 (11-6月)；粟米 (11-1月、4-6月)；西瓜 (6-11月)；香草 (1-12月) 及洛神花 (11-12月)。農場亦有種植一些特色時令的作物：竹芥、紫豆角、安納番薯、紫甘筍、黃甘筍、紫車厘茄、黃車厘茄、紅秋葵、黃翠玉瓜、香芋冬瓜、黑皮花生等，想食得健康的有機愛好者不妨預約親臨農場自摘農作物、農場內購買或電話訂購。農場亦有舉辦不少農耕體驗活動，讓參與人士學習一些基本農務，如學習整理農地及耕種技巧，享受一下農耕的樂趣，讓農事樂趣成為都市生活中的美好體驗。

地址：元朗八鄉水流田

電話：9387 8834

開放時間：星期六至日 (10:00-12:00)

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

巴士及小巴於八鄉新馬路 / 吳家村站下車後，步行15分鐘至農場

的士： 由錦上路鐵路站上車，車費約\$25



高山名菜

(認證編號：C11026)



高山名菜位於元朗八鄉錦上路元崗村，農場遠離城市，引用大帽山支流河水灌溉，提供優質有機蔬菜、農田出租服務及親子農耕活動及教學，以培訓園藝及農林技能，是個感受農耕生活的好地方，亦令人忘卻都市生活的急速節奏。農場種植的特色作物：金菜頭、紫曲葉羽衣甘藍、皺葉羽衣甘藍、直葉羽衣甘藍、冬冬草、憂遁草、珍珠草、雞蛋果、黑車厘茄、綠車厘茄、黑薑、黑薑黃等。農場亦有種植有機黃薑和限量發售的自家制作「有機黃薑粉」，用來沖水、炒菜、烹調黃薑飯、咖喱等多種用途，下次遇到農場發售就不要錯過！

地址：新界元朗八鄉錦上路元崗村清潭路

電郵：lloiloi22@gmail.com

電話：9851 1238

網址：[zh-hk.facebook.com/](https://www.facebook.com/zh-hk.facebook.com/) 高山名菜有機農場-1651969245068714/

開放時間：星期一至六 (18:00-20:00)、星期日 (09:00-18:00)

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)

於元崗村站下車後，步行15分鐘至農場

綠色小巴：72號線，往返元朗(泰衡街) / 雷公田

紅色小巴：23號線，往返元朗(裕景坊) / 上村

的士： 由大欖隧道站 / 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5分鐘至農場





樂活有機農莊

老有所為，退而不休 —— 在農田種出璀璨第二人生

一個人邁入花甲之年，是否只能長年在家度日？本地社會企業（下文簡稱「社企」）——「銀杏館」眼見不少長者在退休後失去人生方向，倍感孤單和苦悶，決定設立慈善餐廳，在自家農場出產蔬菜，聘請長者參與生產，協助一眾老友記自力更新。



■ 建立農場至餐桌生產線 助長者重投職場

社企「銀杏館」成立於2003年，行政總裁兼社工麥敏媚姑娘憶述銀杏館的前身為一間接聽患抑鬱症長者來電熱線的社區中心，聽到不少致電者滿腹牢騷，難耐退休生活的愁悶寂寞，長者的困境促成銀杏館誕生，成為香港首間推動長者就業的機構，為經濟及心理上需要的長者提供就業機會。銀杏館旗下業務多元化，從有機農場、食品製造廠、餐館到士多，過往十多年間聘用無數長者，協助他們在晚年重拾自信、自尊與人生目標。

「當時我們在想，如何提供更優質的食材予客人？不如在自家農場種植有機蔬果吧，保證健康有機。」麥姑娘笑道：「這個決定全憑一股傻勁，老實說，我們沒有耕作經驗，出產的作物絕對不及其他農場來得好。」意料不及的是，不少長者紛紛表示有興趣務農，於是銀杏館在2009年租下上水一塊不過十斗的土地，設立「樂活有機農場」，名字取義於農莊背後的理念：「樂而忘憂，活在當下」，言簡意賅地表達出農場以至整

樂活有機農莊會邀請長者作為農莊義工，由於長者義工並非專業農夫，因此農莊盡量選擇簡單易種的作物品種。莧苣屬的作物如生菜及油麥菜等蟲害較少，適宜多種；十字花科的作物如菜心及白菜蟲害嚴重，可免則免。

間機構將快樂傳遞至所有人的願景。麥姑娘不禁感嘆惟有親身體驗耕作，方才明白農作物來之不易，香港四季天氣反覆，夏季刮風暴雨摧毀農地，冬天冷風霜降破壞作物，但正因如此才更珍惜盤中餐。

由於農莊以有機方式運作，不施加任何化學農藥，因此需要採用其他方式驅趕雀鳥。農夫周先生表示稻草人雖然是老把戲，卻恆之有效，而使其騙過雀鳥的方式居然出奇地簡單而逗趣——加一頂草帽！





■ 不時不食 貫徹有機態度

麥姑娘坦言為農場工作的長者皆非專業農夫，全靠一顆純粹真誠的心滋養田間作物，因此農場大多種植蟲害較少的蔬菜品種及易於打理的果樹，當中農場每日新鮮採收的番薯葉成為餐廳的招牌菜色，不必添加多餘香料與食材，簡單清炒便成為一道原味農家菜。「我們往往不循常規思考，一般西式佐菜為沙律菜和車厘茄，我們偏偏採用時令蔬菜，比如將莧菜及通菜等伴在牛排旁邊，效果會如何呢？客人起初很愕然，但了解後也明白背後適時適種的理念，我們盡量會在送餐時解說食材來源及製作過程的故事，好讓顧客了解每一道菜背後的意義。」

銀杏館旗下共有五間餐廳，包括素食店「耆素」、多國菜館「銀杏時光」、越南菜館「越老」、中餐廳「婆婆廚房」及「耆樂食堂」，農場出產的作物搖身一變成為花樣百出的料理，例如越南菜館會將新鮮羅勒加入菜式，並以有機香茅沖泡特飲，別具風味。為聘請更多長者參與生產，管理人員不時推陳出新，設計各種創意食品，當中招牌產品包括由有機柑桔製成的醬料及鹹柑桔，甘香酸甜，使人胃口大開。銀杏館更獨創柑桔鹹水粽，將醃製過的有機柑桔混入餡料，味道清而不膩。農場會順應時節推出節日限定食品，例如於新春時節採摘農場種植的蘿蔔，切絲並蒸煮成香氣滿溢的蘿蔔糕，貫徹不時不食的理念。為了貼近長者生活文化及飲食習慣，銀杏館以生產傳統手藝食品為主，再注入其他新意，農場全年種植的雞屎藤及艾草會加以搗碎製作茶粿，盡顯懷舊風味。食品製作的工序繁多，由耕種、採收、處理食材、烹煮到包裝，長者總能找到自己勝任的崗位，所有成品都承載著他們的手藝與心意，也許正因如此，每一口料理都彷彿更有溫度。



農場的招牌作物—有機柑桔用以製作柑桔果醬及醃製鹹柑桔入饌，酸甜開胃。



銀杏館旗下的素食店「耆素」最近也趕上「生機素食」的風潮，以農場出產的有機沙律生菜入饌，推出未經烹調及加工的生機素食餐單。



行政總裁麥姑娘稱銀杏館及樂活有機農莊的誕生源於關懷長者的心，旗下餐廳「越老」牆上一句「薑越老越辣」語帶相關地帶出對銀髮一族工作能力的信心，人老而心不老。

■ 由心出發 傳揚綠色生活理念

「並非所有人都理解有機耕作的理念，有時客人會質疑蔬菜的品質，因為有機蔬菜特別容易出現蟲孔，我們會盡量解釋背後對環境友善的初衷，畢竟我們的機構不只專注於服務長者，同時希望積極宣揚可持續生活態度。」麥姑娘表示幸而顧客反饋大多良好，經過教導之後，普遍客人能夠理解有機耕種的好處，她由衷地道：「有機蔬果入口比較鮮甜，不是心理作用呢。」有機蔬菜給人昂貴的印象，但銀杏館本著樂善好施的精神，只要當季有足夠蔬菜出產，便會加入「福飯」飯盒內，派發予基層人士，讓每一個社會階層都能夠一嘗有機農產品的滋味。

近年來，農場不僅生產食材，更開始轉型為休閒農莊，積極舉辦教育活動，將綠色生活理念傳揚至每一個群體，除了讓孩子體驗農夫的工作，更設有工作坊教導參加者以回收物料升級再造環保小物。麥姑娘尤其喜愛這系列的教育活動：「這件事情很感動，年上一輩教導年輕一代珍惜資源和保護地球，其實就如同將這份守護家園的心一直承傳下去。」

「農莊的誕生使整間機構和品牌頓時有了生氣。」麥姑娘欣慰萬分：「我們沒有專業的種植技術，所出產的蔬果或許不及其他農場種類繁多，但我們擁有一份與別不同的情懷。為甚麼我们不施加化學肥料催俗作物，要慢慢等待一株幼苗長大？這一份耐性體現農夫種植期間注入的愛心，箇中情感可謂無可替代。」

■ 文：陳思欣 圖：由受訪者提供、陳思欣



優質有機零售商
Quality Organic Retailer

寶寶百味 Baby Basic

對社區營養的推廣滿懷熱誠 為孩子研發有機胚芽米



「寶寶百味」負責人Leslie是一名育有三個孩子的註冊營養師(英國)，擁有十多年的社區幼兒營養教育經驗的他於2015年創立品牌。

「千事萬事，吃飯大事。」這句民間諺語反映了「民以食為天」的重要性，米飯是大部分華人社會自古以來的主要糧食。隨着全球食品安全問題造成對健康的威脅，東方社會近年關注對食米的重金屬及無機砷含量，發現不少外來的食米致癌物含量超標。加上小朋友身體的代謝排毒功能和免疫系統都比成人較弱，確實令家長擔心孩子的健康。那麼，有食物安全保證和營養價值較高的有機嬰幼兒米會否成為家長照顧下一代的選擇？

從學校到社會 推廣健康飲食

「十年前在從事學校飯盒供應商的經驗發覺推廣健康飲食的理念其實是相當困難，令營養界人士反思，是否需要一個產品來配合培育小朋友建立良好的飲食習慣。」育有三個孩子的註冊營養師(英國) 陳國寶先生(下稱「Leslie」) 憶述於2015年創立「寶寶百味」有機嬰兒食品系列，品牌故事的開始來自心痛一班中小學生未能於學校午餐中攝取足夠營養及進食新鮮飯菜，當時作為飯盒供應商營養顧問的Leslie想辦法解決學生膳食質素及營養不足的問題，於是他大膽地嘗試在學校推行有機食材的飯盒，驚喜地得到學生和家長的認同，間接改善學生的飲食習慣，但始終在校園推廣健康飲食面對不同的掣肘及政策的不穩定性，故希望以此為長遠目標而研發安全又健康的食物產品滿足社會上更多小朋友的營養需要。雖然有機飲食是一種理想的健康飲食習慣，但大眾對有機食材認識不足，而產品外觀又未必有明顯分別，故此對有機飲食感到較陌生。為了推動有機飲食，Leslie決定用營養師的專業知識配合推動，令有機食物的產品推廣進入另一個層次。經過十年的努力及發展，現在的Leslie仍不忘初衷，理念只有一個：配合小朋友在成長道路上體質及發育的需要及支援家長照顧嬰幼兒的營養需要。



寶寶百味首創的3合1有機BB胚芽米獲得法國ECOCERT®有機認證及曾獲得最高安全標準的「綠魚」標籤，同時擁有糙米的纖維益生元，有助幼兒腸道健康。



Leslie透過天台種植及視察有機胚芽米產品工場讓孩子親親大自然，學習有機食品的製作過程。



■ 共享有機胚芽米的價值

意識到市面缺乏專為東方家庭而設的有機嬰幼兒食物產品，加上對近年食米的重金屬含量超標的憂慮，Leslie決心為本地市場度身訂造有機嬰幼兒米產品。走遍台灣十多個農場尋找優質米的來源，即使面對研發困難、遇到生產有機胚芽米技術的阻撓，最終挑選了一間執行有機認證及符合食物安全衛生標準的有機米生產商，經過兩次原創配方的改良後，Leslie成功研發出由成人配方改良而成的「3合1有機BB胚芽米」配方。白米一般只擁有5%的營養值，而寶寶百味首創的3合1有機BB胚芽米匯聚稻米的乳胚、胚芽、米糠，大大將營養提高至85%。訪問中Leslie更強調技術改良後的配方擁有「白米質感，糙米營養」，推動有機產品的同時，更推廣產品的高纖維及食物多樣性。經營踏入第七年，寶寶百味逾八成產品取得國際有機認證，包括法國ECOCERT®有機認證及韓國有機農畜產品認證，而其餘產品的原材料均來自3合1有機BB胚芽米或非基因改造食材。一直以來的堅持不是單靠廣告宣傳，而是顧客對產品累積而來的信賴，3合1有機BB胚芽米及其他產品不但促進嬰幼兒的腸胃健康，為孩子增強免疫力，更重要的是令大眾認識和欣賞有機產品，鼓勵本港消費者作出一個健康又有機的選擇。

有機胚芽米餅為寶寶百味的最新產品，透過產品理念教育大眾按孩子的營養需要來配對適合的有機食物產品。

寶寶百味 Baby Basic

www.babybasic.com.hk
Facebook : BabyBasicHK
Instagram : babybasic_hk

Leslie Chan

Instagram :
dietitiandaddyleslie

■ 與大眾交流 教育有機健康飲食

擁有十多年的社區幼兒營養教育經驗的Leslie會把握機會教育家長有機飲食習慣，為有機飲食作本地消費者解說。一直以來，他透過烹飪示範及食譜分享教授家長烹煮有機嬰幼兒料理，從而增加大眾對有機食物的概念和信心，再配合低鹽、低糖及使用天然調味料，更善用廚餘煮食，教育大眾健康又可持續的飲食態度。疫情期間，Leslie透過網上形式加強訊息的傳遞，在煮食示範中，他鼓勵多用天然有機食材攝取足夠營養，加深大眾對有機產品在安全和健康上的認同。Leslie亦提及喜歡以小組形式與家長交流，深入了解他們的困難和育兒心聲，教育家長一些基本分辨孩子健康的能力，更要留意孩子的飲食習慣及需要，例如是否對蛋奶敏感、對某些食物有否偏食行為或缺乏某種營養，再針對孩子的營養需要來配對適合的有機食品。因此，Leslie會在未來展開更多場座談會，他指出這有助他設計出更切合家長需要的講座活動分享，照顧新手爸媽的身心健康。從訪問中深深感受到Leslie對嬰幼兒營養和家長照顧孩子健康的重視，他笑言自己教育孩子的方法卻是非常簡單直接——讓他們融入大自然，用日常環境接觸到的事物轉化成他們有興趣的學習模式，透過過程引導孩子追求可持續的生活態度。

■ 壓力轉化成未來的機會

「參加優質有機零售商計劃雖然面對壓力，但正因為過程需要審核，令公司內部變得有系統化，以此為基礎再去改良、進步，有機標準亦啟發了品牌研發更高質素的產品方向。」Leslie道出了對品牌未來的盼望。現時家長非常重視食物安全，對原材料品質要求更高，多功能食品會是持續能滿足大眾需求的產品。雖然面對香港出生率下降的挑戰，令整體嬰幼兒食品需求相對減少，但這影響反而啟發Leslie研究開發新產品如多功能果汁，照顧下一個階段幼童的營養需要。同時由香港作起點，去發掘東南亞市場，引進更加多有機產品，希望能發放更多有機健康的訊息至亞洲其他國家，感染更多新手爸媽為孩子追求有機食物產品。



■ 文、圖：倫思雅、黃晞彤

寶寶百味首次參與2021優質有機零售商計劃，並獲頒「優質有機零售商」榮譽。



有機水產養殖海外研討會： 有機水產養殖的經濟效益暨台灣有機水產 養殖現況、除污防疫友善環境養殖經驗

台灣不論在氣候環境還是社會文化均與香港非常貼近，因此在探討有機耕作或水產養殖時，台灣的經驗正是一個值得參考的同業實例。中心於2022年1月21日邀請到台灣國立宜蘭大學生物技術與動物科學系陳永松教授及資深講師李意娟女士分別以「有機水產養殖的經濟效益暨台灣有機水產養殖現況」及「除污防疫友善環境養殖經驗」為題，以線上形式向香港有機漁友分享寶貴的知識與經驗，吸引了共40位漁友及有興趣投身本港有機水產養殖業人士參與。

在有機農業的層面上，台灣有機農業一直以來都比起香港發展更為快捷及成熟，然而在有機水產養殖方面，香港卻比台灣先行一步，過去十年間本港共有十六個魚場獲頒有機認證。陳永松教授表示，台灣直至去年才誕生了第一個有機水產養殖場，主要飼養有機黑蜆及白蝦。陳教授經過文獻研究及數據統計，認為亞洲地區消費者對價格較高的有機水產仍持保留態度，但預期消費者的接受程度會逐漸提升，而業界發展良好的有機飼料，可以有效提升水產品

質，從而提高有機漁戶競爭力。而李意娟女士則分享自己養殖蝦類多年的心得，她指出所養殖的水生動物品種、營養、環境及病原體均是水產養殖重要的要素，提醒漁友需反覆試驗，才能成功找到最合適的養殖方式。

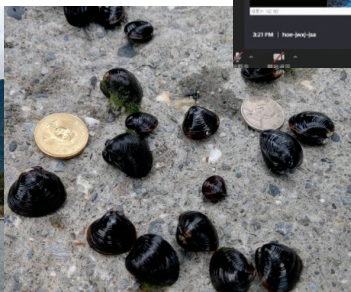


文：陳思欣 圖：中心圖片、陳永松教授提供



陳永松教授研究有機水產養殖多年，總結出甚具參考價值的心得與香港漁友分享。

位於台東的力大生技公司是全台首個獲有機認證的水產養殖場，引入「日本黑蜆」，以鹹淡水混合的方式養殖。



有機認證農場管理比賽2021結果出爐

本中心一直為本地有機農業探求不同的發展空間，與此同時各農友亦努力尋求不同的農場管理方式及技術。舉辦多年的有機農場管理比賽是為了鼓勵在過往兩年未有違反本公司認證標準的有機認證農場以及推動認證單位持續地改善農場管理。過往的得獎農場可在全城有機日獲得攤位費用豁免，但由於疫情關係本年度全城有機日改為網上形式進行，得獎農場將獲得證書乙張及四百元港幣獎金。2021年有機農場管理比賽的得獎農場如右(排名不分先後)：

C04001 新生農場	C13001 翠翠樂園
C07007 頂呱呱有機農場	C13016 科悠農場
C07028 「琴姐」有機農場	C13020 暉傑有機農場
C09015 振生園有機農場	C13024 好有機
C09016 大眼仔有機農場	C14003 保良局陳守仁小學有機園圃
C10011 牛牛有機農莊	C14005 農家扎記
C11012 應許地有機耕種	C15015 田園養植
C12011 俊君有機農場	OC10010 菇菌園有限公司

我們相信農場的優異表現會為自己帶來更多的收穫和機會，同時也為香港的有機產業增值。本公司感謝各單位多年的支持，並會繼續與農友於風雨下默默耕耘，互相扶持。

文：蘇穎妍



新鮮有機認證農作物告急大行動

因應第五波疫情的爆發，政府在距離開展只有兩天的時間緊急宣佈取消原定於2022年1月7日至9日舉辦的本地漁農美食嘉年華的實體展銷，本地有機認證農夫辛辛苦苦為嘉年華特地種植的大量農作物頓失銷售途徑而滯銷囤積，急需處理。為了保留有機農夫的一番心血，中心動員了全體職員連日來致電有機農夫了解農作物滯銷的實際情況，當得悉逾四千斤有機蔬果有待尋找銷售途徑時，中心職員都不敢怠慢，同時主動聯絡優質有機零售商、至TOP零售商及各大有機產品網上平台，希望協調營銷配對。而且在中心的社交平台亦多次作出呼籲—各零售商如果有興趣認購有機蔬菜可與中心職員聯絡。雖然時間緊迫，中心有幸與「至TOP有機零售商」源生坊有機功能產品專門店聯手並在1月7日至12日短短六日內接收960斤有機認證農作物，中心更安排了第一輪到有機認證農場收菜的交通運送及在1月8日起於源生坊指定分店上架銷售。對有機農作物的愛好者而言亦是佳音，因為他們能以優惠價每斤\$30-36選購到原價每斤\$50的有機蔬果，而且源生坊全線分店均可現場訂購有機認證農作物，亦可選擇於分店自取。逆境時，不妨換一個角度來思考，凡事多往好的方面想，這亦是一次讓香港市民接觸並嘗試有機蔬果的難能可貴機會！



在中心一月中旬第二波的告急召集中，再有中心的優質有機零售商「饜您健康」伸出援手，應援本地有機新鮮農作物的銷售，總共接收有機認證蔬果達93斤！「饜您健康」建立了「有機認證農作物的緊急共購計劃」—讓消費者可自由以選擇於交收點 (Take-Point) 取貨或者送貨上門，只要購物滿\$400便可享免費送貨，或者每次訂單附上運費\$30。緊急煞停的展銷無疑令一眾有機漁民農夫都不知所措，中心有幸與他們風雨同行，加強有機漁農民及中心的優質有機零售商之間的協作，並建立不同緊急的營銷方案，為本地有機認證產品營銷護航！

■ 文：陳思欣 圖：中心資料圖片

源生坊可供即場選購有機認證農作物的分店包括：

荃灣麗城花園麗城薈14號店
屯門湖翠路1號蝴蝶廣場地下R116號店
天水圍天華路33號T Town North N209A店
馬鞍山廣場2樓2118號店

中心在第一波的告急召集中與「至TOP有機零售商」源生坊有機功能產品專門店聯手短短六日內接收了960斤有機認證農作物。

在新鮮有機認證農作物告急大行動中，中心在短時間內安排了第一輪到有機認證農場收菜的交通運送。

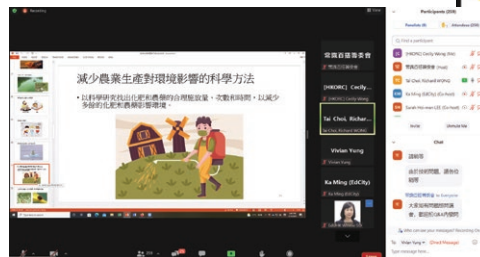
中心在第二波的告急召集中與優質有機零售商「饜您健康」建立了「有機認證農作物的緊急共購計劃」，總共接收93斤有機認證農產品，讓消費者緊急共購有機農作物及有機水產。



第二十四屆「常識百搭」 全港小學STEM探究展覽活動

本中心榮幸於2022年2月10日受香港教育城 (HKedCity) 邀請，於第二十四屆「常識百搭」全港小學STEM探究展覽活動中進行分享，主題為「『膳』愛地球」。是次活動邀請了香港教育大學、世界自然基金會及本中心就不同主題進行分享，鼓勵小學生探討可持續發展相關議題，培養他們對大自然及農作物的愛惜之心。有關講座由香港有機資源中心助理行政經理王詩怡女士主講，分享有機產業隨著全球對環境保護與可持續發展日益推展下的優勢及價值，以及探討相較於常規漁農業對人工合成及化學肥料和藥物的過度依賴，有機產業如何依靠天然方法及環境管理，來生產安全和優質食物的同時，為下一代締造生態平衡的環境，讓參與的小學生了解有機耕種對可持續生產的重要性及當中的環境科學應用，藉此鼓勵年輕一代支持本地有機農業。

文：呂浩輝 圖：中心圖片



「饑腸轆轆是何年」綠色研討會

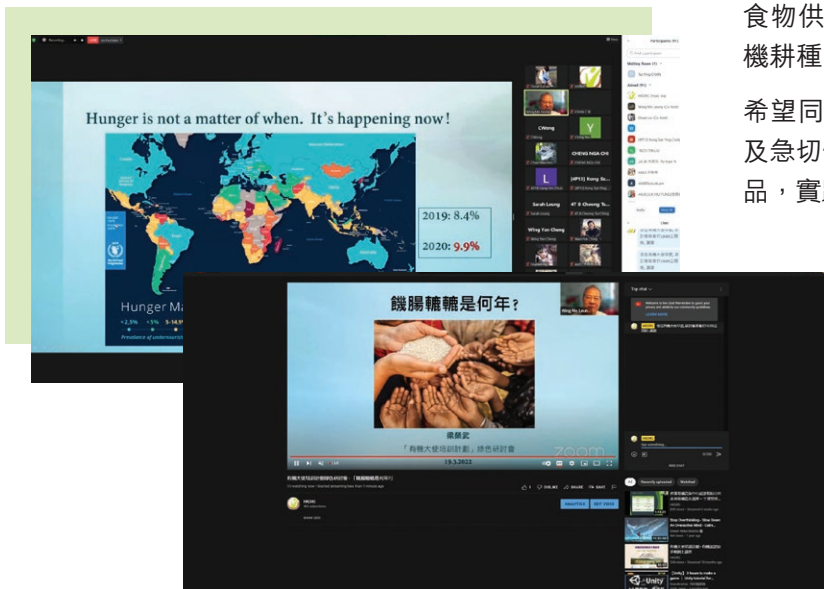
本中心於2021年3月為一眾有機大使舉辦了一場綠色研討會，是次研討會榮幸邀請到前香港天文台助理台長梁榮武教授以「饑腸轆轆是何年」為題進行分享，探討氣候變化對農業的挑戰及影響，讓大家了解糧食短缺、農業生產及氣候變化的關係及影響，並學習實踐可持續的生活方式，以緩和氣候變化和減輕對自然環境的破壞。

講座總共分為三個部份，分別為全球饑餓的原因及現況、極端天氣如何影響糧食供應及有機農業對可持續發展的益

處。首先，梁先生與同學探討全球的貧困及饑餓問題，以不同的數據解釋全球饑餓的概況，並加入實際例子解釋當中的成因及風險，例如戰爭、疫情及極端天氣等等問題，直接或間接導致全球饑餓問題增加的元凶。而第二部份主要講述現時極端天氣如何影響全球糧食供應問題，舉例引證現時的人類活動如何影響全球食物供應，例如溫室氣體排放導致全球暖化所帶來的天災，直接導致全球食物供應緊張等議題，讓學生反思目前生活習慣對環境的害處。最後一部份講述實行有機農業如何解決食物供應和極端天氣等重要問題，讓同學更深入了解有機耕種的深層意義。

希望同學於今次講座中可以了解到實踐有機農業的重要及急切性，並於日後宣揚本地有機耕作和支持有機認證產品，實踐可持續生活態度。

文：呂浩輝 圖：中心圖片



如有興趣重溫今次講座，歡迎到以下網址或掃描二維碼。

<https://www.youtube.com/watch?v=8lb3W2TeOhM>



本地及海外有機農友講座 — 土壤管理二步曲

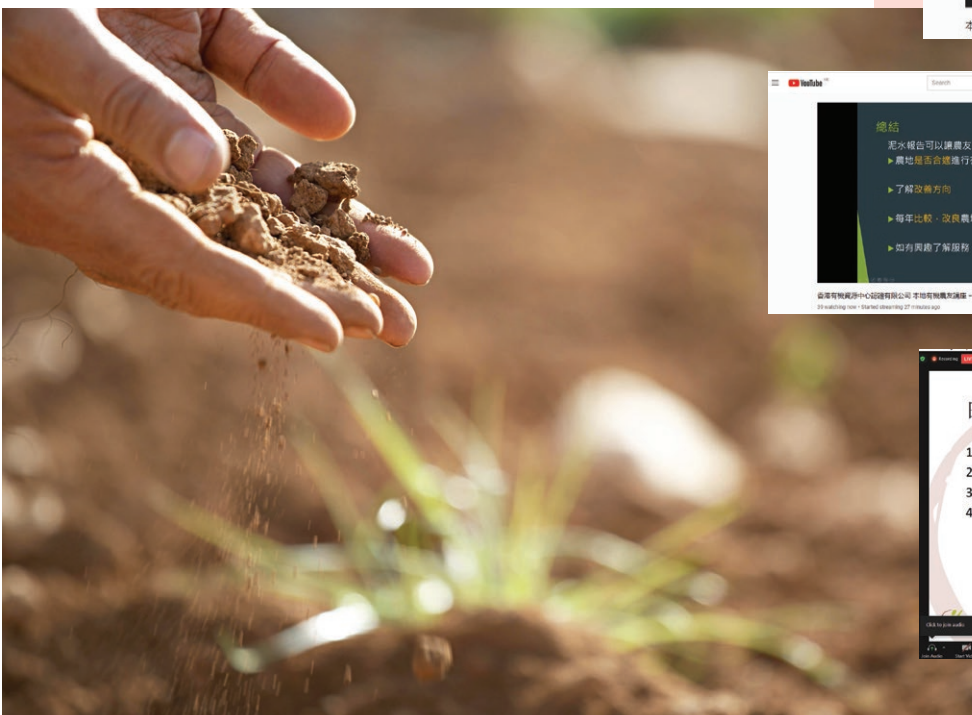
保持健康的土壤是有機耕作中重要的一環。土壤管理方法運用得宜可以提升農作物的產量及質量，從而增加農場的收入。為了讓有機認證農友深入了解有機認證的要求及土壤管理的方法，中心分別於2022年2月23日及3月3日以線上方式進行了「土壤管理二步曲」系列共兩場有機農友講座。中心十分榮幸邀請到第一場的講員—漁農自然護理署職員及本中心助理行政經理王詩怡女士以「有機認證農友常犯的田間紀錄違規事項、泥水報告的應用及土壤分析」，及第二場的講員台灣明道大學前校長陳世雄教授以「土壤中微量元素的作用及養份管理」為題向香港有機認證農友分享寶貴的知識及資訊。

在香港，漁農自然護理署會定期為有機農友提供泥水化驗的支援。本系列的第一場講座由署方為農友講解了泥水報告的閱讀方式及就報告中每一項指標提供改善建議，在應用層面令農友能深入了解自家農場泥土的狀況及相應的改善方法，讓農友能夠以更為科學化的方式分析農場土壤狀態，並施放合適肥料，提高農場生產力。同時中心代表亦簡介了香港有機認證農友填寫田間紀錄的要求。完整的田間紀錄能增加農場田間活動的可追溯性，保障農場權益及增加消費者的信心，因此希望中心冀望將來會繼續加強對有機認證農友的教育，讓農友更了解填寫田間紀錄的正確方式，完善認證系統。

承接以上內容的基礎，陳教授在第二場講座進一步為有機農友介紹了土壤中不同微量元素對養份管理的影響、各種增加土壤微量元素的方式及保持土壤健康的耕種方法。台灣的有機農業技術向來比香港的農業發展更為成熟，因此中心亦希望透過邀請海外的農業專家與本地農民交流，為香港的有機農友帶來新的啟發。

兩場講座分別吸引了78位及61位參加者參與。在講座中香港有機農友亦積極發問，與講者分享互動，此次機會實屬難能可貴。

■ 文：蕭韻悅 圖：中心資料圖片



泥土的質量是決定作物生長好壞的重要一環，除了以肉眼觀察土壤的顏色及濕度，農友可以透過漁農自然護理署每年免費提供的泥土化驗測試，了解農場土壤各種元素的含量，從而選擇適當的施肥方式。



網上本地有機農場遊學團 — 有機大使培訓計劃2021-2022

近日新型冠狀病毒感染再次在社區爆發，中心未能在下學期為今屆已參與「有機大使培訓計劃2021-2022」的有機大使安排實體活動，但中心為此已安排了一系列的網上教育活動，讓有機大使把握機會在家中了解有機農業的知識。

中心已預先製作及於2月14日在YouTube頻道上發布了「網上本地有機農場遊學團」的活動影片。中心到訪了已獲得本地有機認證的「有心機」農場進行短片拍攝，中心亦非常感激農場負責人吳小姐能於影片中分享：如何將「有機」的理念融入於本地的耕種模式之中。

透過影片展示吳小姐在有機農場的分享，有機大使藉此能觀看到本地有機農夫如何在農田上按着季節的更替，採用適時適種的方式種植。農田上片片懸掛起防治蟲害的黃黏紙，所種植預防蟲害的避忌植物，以及間作等種植方式，都讓有機大使了解到有機農夫確實在防治害蟲上下了不少的功夫。為求讓農場上的作物都可以健康成長，同時又可以維持大自然的生態平衡。



吳小姐在雨棚下向中心職員分享種植木瓜的心得。

另外，影片也捕捉了田間的各種特色作物的影像，除了一般的葉菜類蔬菜，有心機農場也引入了現代化的溫室來培植無花果及士多啤梨等高品質的作物。通過吳小姐細心講述這些作物的種植方法及過往的種植心得，相信都能讓日常較少踏進農田的有機大使們大開眼界，對耕作技術有更深入的了解。

中心希望有機大使們觀賞這段影片後能明白到以有機方式種植出美味又健康的農作物，確實不容易。期待有機大使們能從本地有機農夫的分析中獲得智慧及熱誠，為本地有機農業發展譜寫新一頁的未來！

■ 文、圖：盧朗鈞



有機農場善用層架在溫室中種植士多啤梨。



在種植羽衣甘藍的農田附近懸掛起黃黏紙來防治害蟲，原理是利用害蟲對黃色的趨色特性作誘捕。



有機大使培訓計劃： 校內有機農圃指導



是次活動的參與師生皆表示親自參與開墾農圃和栽種的過程有趣而難忘，獲益匪淺。

「有機大使培訓計劃」進入第十四個年頭，以教育新一代有機生活的可持續發展理念為目標，讓同學以多角度去探討備受關注的有機綠色議題，了解現時本地有機農業的發展，認識有機耕種及有機認證系統對環境及社會的價值。當中必修活動一校內有機農圃指導，一直深受師生歡迎。同學不單能親身體驗有機種植的樂趣，更能分享自己種植的成果，是食農教育的重要一環。中心在過去三個月內已為二十五間學校安排農夫到校探訪，向各位同學傳授有機耕種的知識。

位於赤柱的聖士提反書院為香港最大的寄宿中學，擁有優良的地理環境，適宜進行有機耕作體驗活動。校內有機農圃指導的第一課在2022年1月4日開講，中心邀請了資深有機農夫一明記有機農場的杜麗娟女士進行指導，明記有機農場取得有機認證已達八年，場主杜女士擁有多年耕種經驗，並對有機耕種頗有心得，能夠為同學傳授豐富的有機農業知識及耕作技巧。

杜女士首先向同學講解有機耕種的原則及知識，如適時適種、開田翻土及播種培苗等概念。由於每間參與計劃的學校均會獲得由中心提供不同種類的種子及有機肥料，所以杜女士利用這些種子來進行冬季作物解說。基於學校當時的泥土還未開墾，並未適合種植，因此杜女士帶領同學們一同除掉雜草和沙礫，再為泥土加入骨粉作基肥，骨粉含有豐富的磷，為作物生長提供必須的元素。翻土完成後，同學便學習培苗，耐心地將逐顆種子下放於苗格的泥土之內，澆水育苗，待種子發芽成苗，才可以將種苗移種到農圃內。有賴於



有機農友杜麗娟女士正在使用中心派發的肥料向學生進行解說。



同學們和杜女士一同開田翻土，為稍後的種植作準備。



同學們利用雞蛋托盤作培苗盆，發芽後將會移苗到農圃。

同學們和老師的齊心合力，農圃實習活動在兩小時內完成。同學和老師也十分感激農夫用心教導，並表示獲益良多，不單學習到有機農業的理論，更從親手開墾及栽種的過程之中了解到農夫日常工作的苦與樂。

同學們將會在數個月後上有關學習疏苗及除蟲知識的第二課，相信經過親身參與耕作的過程，他們會更期待種植的成果！

■ 文、圖：尹焯霖



基因改造 問題多 有機耕作絕不可

根據國際有機農業運動聯盟 (International Federal of organic Movement, 簡稱IFOAM) 的有機標準, 有機農業禁止使用任何經基因改造的種子或種植物料。自二十世紀末起, 科學家使用基因改造技術研發出抗蟲、抗病及抗旱能力較高的品種以提高產量, 時至今日, 科學界仍無法證實基因改造食品是否對人體無害, 而廣泛種植基因改造作物對環境的影響依然存疑。

大豆、粟米及番茄等是廣為人知大量栽培的基因改造作物, 香港還有一種常見受到基因改造污染的作物—木瓜。在九十年代, 輪點病毒不斷侵襲木瓜樹, 嚴重影響收成, 於是科學家研發出抗輪點病毒的基因改造木瓜品種, 並開始大量繁殖。根據漁護署測試結果, 逾六成本地出產的木瓜驗出基因改造成份¹。

香港有機資源中心認證有限公司要求認證有機農場必須從指定木瓜供應商購買木瓜苗, 而木瓜苗供應商則須每年替木瓜樣本進行化驗, 確保不含基因改造成份。在有機認證的層面, 對種植木瓜的規管更為嚴謹, 禁止使用任何木瓜種子自行栽培的樹苗, 因為木瓜的改造基因能透過花粉傳播, 一棵本身無基因改造的有機木瓜樹一旦經鄰近的基因改造木瓜授粉後, 結出的果實果肉雖然不含基因改造成份, 惟其果核已經變成基因改造種子², 因此自行



留種的木瓜種子仍有受污染風險。有機農友如欲自行以種子栽種木瓜, 則須化驗確保不含基因改造成份。消費者記得選購具認證有機標籤的木瓜, 才可買得安心, 吃得放心!

文: 陳思欣 圖: 資料圖片

¹ 漁農自然護理署: 2020至2021年基因改造生物調查結果。檢自https://www.afcd.gov.hk/tc_chi/conservation/con_gmo/gmo_edu/files/GMOSummary_2020-21_chi.pdf

² Melanie Bondera & Mark Query. 2006. *Hawaiian Papaya: GMO Contaminated*.

有機認證單位

截至2022年4月29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	面積 (畝)	產值 (港幣)	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	5/5/23
C05002	有機	「錦記」農場	607	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	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	18/7/22	C08004	有機	歐羅有機農場	8,112.00	14/8/22
C05016	有機	「吳助」農場	1,352.00	6/9/22	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	9/7/22
C05018	有機	菜聯社有機農場	2,834.00	26/8/22	C09002	有機	發記有機耕種農場	5,392.00	10/11/22
C05022	有機	大家有機生態園	140,000.00	8/8/22	C09007	有機	蓮澳農場	2,378.00	6/9/22
C06001	有機	健康桃源	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	30/8/22
C07002	有機	「吳全」農場	3,037.50	3/5/22	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
C07007	有機	頂呱呱有機作物	1,348.00	14/8/22	C09015	有機	振生園有機農場	4,050.00	11/3/23
C07009	有機	女姐有機農場	4,596.80	14/8/22	C09016	有機	大眼仔有機農場	1,685.00	1/8/22
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	16/6/22
C07016	有機	「曾榮」農場	2,163.20	14/8/22	C10005	有機	有華有機農場	4,997.00	5/7/22
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	8/10/22
C07025	有機	健康有機農場	8,788.00	18/7/22	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	6/1/23
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、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
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	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	趣味園管發展有限公司	3,402.50	19/11/22
C13016	有機	科悠農場	1,617.60	4/3/23
C13020	有機	嘩傑有機農場	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	6/1/22
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	11/9/22
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	31/1/23
C14017	有機	三寶樹農莊	2,820.00	8/8/22
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	23/6/22
C15005	有機	Mikki 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	願園	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	濼佃	2,696.00	31/10/22
C16008	有機	香港農業大埔林村有機農場	194	24/1/23
C16011	有機	余秋明農場	39,496.40	24/11/22
C16012	有機	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	31/3/23
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
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	9/2/23
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	88有機農莊	3,370.00	16/7/22
C19008	有機	西灣有機農莊	6,996.12	16/1/23
C19009	有機	長澀農場	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	429.17	4/6/22
C20004	有機	朗竹林農場	666	23/7/22

C20005	有機	有機會農場	1,724.00	15/9/22
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	15/3/23
C20012	有機 (轉型)	豬君農園	570	9/2/23
C20016	有機	Organic Plus	197	21/3/23
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	10/6/22
C21005	有機、有機 (轉型)	淳媽媽有機農莊	360	13/5/23
C21007	有機 (轉型)	林元	6,161.20	21/6/22
C21008	有機 (轉型)	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	2/8/22
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
C21017	轉型中	麓資源	2,696.00	1/3/23
C21018	轉型中	療愈靜舍農莊	896	13/2/23
C22003	轉型中	金勝有機農場	2,022.00	13/4/23

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	願園	140	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	掃官勿農莊	58.8	24/10/22
A19001	有機	嘩傑有機漁場	97.86	9/6/22
A19003	有機	小蓊農場	36	17/9/22
A20001	有機	歐羅有機農場	9.29	13/7/22
A20002	有機	天生源	56	23/8/22
A20005	有機	明輝有機農莊	400	9/12/22
A20007	有機、有機 (轉型)	大自然農業科技園有限公司	980	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)	蔬菜統管處	333.00	11/13/22
P07005	有機	香港新豐天然健康食品有限公司	310.00	1/8/23
P12002	有機、有機 (轉型)	魚類統管處	10.00	5/31/22
P15003	有機	日清食品有限公司	5,574.00	2/14/23
P16003	有機	悅和醬園有限公司	2,787.00	1/23/23
P19001	有機	源生坊有機功能食品專門店	124.00	9/9/22

* 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

有機大使培訓計劃：校內有機農圃指導

「有機大使培訓計劃」邁入第十四個年頭，繼續秉承一直以來向學生宣揚有機生活與可持續理念的宗旨，中心於2022年1月4日安排了本年度第一場校內有機農圃指導，由經驗豐富的有機農夫—明記有機農場的杜麗娟女士向同學講解有機耕種的原則及知識，並與同學一起動手開墾農圃，同學們皆受益匪淺。

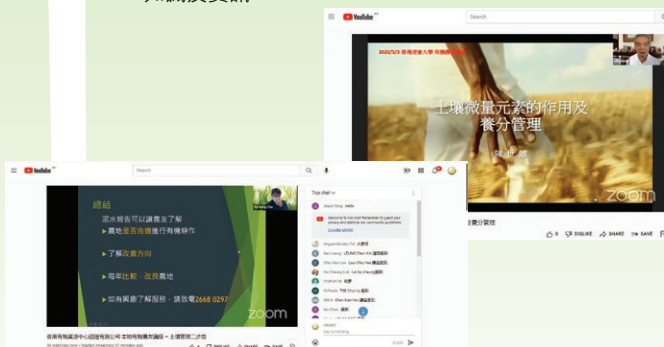


新鮮有機認證農作物告急大行動

因應第五波疫情的爆發，政府緊急宣佈取消原定於2022年1月7日至9日舉辦的本地漁農美食嘉年華的實體展銷，大量農作物因而滯銷囤積，為了保留有機農夫的一番心血，中心與優質有機零售商「源生坊有機功能產品專門店」及「饒您健康」攜手合作，接收逾一千斤有機蔬果，送到零售商各分店銷售，減輕受影響農場的損失，與本地有機農夫風雨同行！

本地及海外有機農友講座 — 土壤管理二步曲

中心分別於2022年2月23日及3月3日以線上方式進行了「土壤管理二步曲」系列共兩場有機農友講座，並邀請到第一場的講員—漁農自然護理署職員及中心助理行政經理王詩怡女士以「有機認證農友常犯的田間紀錄違規事項、泥水報告的應用及土壤分析」，及第二場的講員台灣明道大學前校長陳世雄教授以「土壤中微量元素的作用及養份管理」為題向香港有機認證農友分享寶貴的知識及資訊。



有機水產養殖海外研討會：有機水產養殖的經濟效益、除污防疫友善環境養殖經驗

講者：台灣國立宜蘭大學生物技術與動物科學系 陳永松助理教授、資深講師 李意娟女士

日期：2022年1月21日（星期五）
時間：下午3時至5時半

講者：台灣國立宜蘭大學生物技術與動物科學系 陳永松助理教授、資深講師 李意娟女士

語言：普通話

講座形式：網上直播 (ZOOM & Youtube Live)

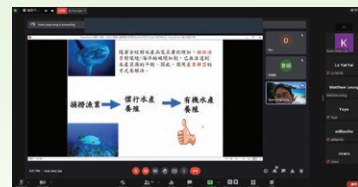
講座內容：有機水產養殖的經濟效益、除污防疫友善環境養殖經驗

報名方法：
• 掃描QR code於網上登記
• WhatsApp (電話：5545 0142)
• 致電3411 6519 (呂先生) 或 3411 5152 (潘小姐)



有機水產養殖海外研討會

中心於2022年1月21日邀請到台灣國立宜蘭大學生物技術與動物科學系陳永松教授及資深講師李意娟女士分別以「有機水產養殖的經濟效益暨台灣有機水產養殖現況」及「除污防疫友善環境養殖經驗」為題，以線上形式向香港有機漁友分享寶貴的知識與經驗。



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。

