

# 24

# 機 進

# Organic forum

2017 AUTUMN 秋季刊 • 24 期

香港浸會大學  
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

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

# 立春

# 秋 雨

# 夏 五 三

# 秋 分

本期專題 —  
不時不種  
不時不食

- 廿四節氣還可靠嗎？
- 投身有機菇菌培植的銀行家  
宏瀚國際段楊
- 新學年 學生活動大招募



## 中心總監的話

有機潮流銳不可當，坊間愈來愈多活動以有機、健康為主題，今年頭八個月，中心就至少獲12個機構邀請參與外展推廣活動，包括競技比賽、大型展覽和企業員工講座等，向不同的群眾分享有機信息。而「時令菜對對碰」為眾多攤位遊戲中最受歡迎的一個，參加者需答出所揀選的蔬菜圖卡屬「冬季菜」或「夏季菜」，藉此帶出尊重自然、不時不食的有機原則。有趣的是，當我們以為年長一輩或主管全家飲食的「家庭CEO」會較掌握時令蔬菜知識時，他們反而會尷尬地說：「蔬菜有分季節嗎？」「其實我都不太懂……」答錯時甚至反問：「番茄是冬季菜？街市時常都見到啊！」

四季有序、萬物有時，這既是科學定律，也是中國傳統哲學思想之一。可惜，香港作為自由港，逾九成的食物供應皆為外地入口，加上本地人愛吃葉菜和番茄，但香港夏天濕熱，種植菜心常因蟲患而難有收成，於是乎一籬籬的「寧夏菜心」從老遠的中國大西北運來香港發售；超市更無分季節地搜購來自歐洲、美國、澳洲，甚至以色列的各式番茄品種，當中的交通運輸所涉及的碳排放之高，大家可想而知！

這種糧食供求模式逐漸令消費者對本地時令作物的概念變得模糊不清，對推廣本地有機農業來說，絕非健康的現象——炎炎七月到訪農場時，已見到溫室種了芥蘭，農友苦笑，因為客人嫌悶，夏天來來去去只得通菜、潺菜、番薯苗和莧菜等幾款葉菜，惟有試種其他品種，以滿足需求。

有機農夫既要善待環境，不能用農藥和化肥，又要面對市場壓力，實在吃力不討好！為此，今期《機匯》特別以廿四節氣為切入點，希望能讓大家認識這個中國傳統農耕曆法，重新了解「不時不種、不時不食」的道理，希望大家下次到街市就會識買時令本地有機菜，做一個精明綠色消費者。

黃煥忠

### 2 中心總監的話

#### 專題探討

不時不種 不時不食

4 廿四節氣還可靠嗎？

8 時令飲食你要知！

#### 有機會客室

10 林超英 以農耕復育荔枝窩村

#### 有機生活情報站

12 有機魚食譜

#### 農場好去處

14 匡智有機農場

15 Dragontail Farm

15 青坪農場

#### 農夫說

16 投身有機菇菌培植的銀行家  
宏瀚國際段楊

#### 市場快訊

至TOP有機零售商專訪系列

18 有機兒 關心顧客需要的有機小店

19 Organic We 對得住地球基地  
推本土綠活文化

#### 中心動態

20 「優質有機零售商」計劃暨  
「至TOP有機零售商」選舉2017

21 新學年 學生活動大招募

22 「都市有機耕種—校園天台農圃領袖  
訓練計劃」結業禮

24 綠色小人類—永續生活夏令營

#### 認證消息


26 怎樣分辨有機菜？

26 有機認證單位

總編輯：黃煥忠教授 MH, JP  
編輯：馮婉儀  
撰稿：譚玉婷、陳智欣、馮婉儀  
設計：Touch Communication Ltd.  
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  
以100%再造紙及大豆油墨印刷





不時不種  
不時不食

# 不時不種 廿四節氣 還可靠嗎？



中國以農立國，廿四節氣是古人以立竿測影的方法，參考日影的長短和角度來推敲「太陽繞地球運動」（古人未知應為「地球繞太陽運動」）的規律而製定出來的補充曆法，以指導農事生產，源於黃河流域，始見於春秋時期，西漢《淮南子·天文訓》已對廿四節氣有完整記錄。廿四節氣不僅體現了中國人尊重自然、順應天時的思想，清明祭祖、冬至團年等與節氣相關的習俗至今仍深入人心，聯合國教科文組織因而於2016年12月將廿四節氣正式列入《人類非物質文化遺產代表名錄》。但《香港氣候變化報告2015》指21世紀本港將面對愈來愈多的酷熱日子、極端降雨頻率上升和熱帶氣旋相關的風暴潮威脅增加，有農友曾嘆謂：「一星期四季，叫我們怎樣下種？」那麼，廿四節氣還可靠嗎？

## 極端天氣 忽略時令 同影響收成

在香港務農的人，相信沒幾人能忘記2016年10月19日這一天——踏入秋末，暴雨理應減少，這天天文台卻首度在十月發出黑色暴雨警告信號，多區錄得超過150毫米雨量，新界北部特別水浸報告長逾八小時，隔天（10月21日）更因颱風「海馬」來襲而懸掛「八號風球」！明記有機農場的秋播作物被摧毀而失收，負責人潘杜麗娟對這次極端天氣事件至今仍記憶猶新。

潘太同意種植時令蔬菜會比較靚，但氣候變化很容易打亂陣腳。她說立秋後，日間氣溫仍高達攝氏30多度，若種「冬季菜」，即使出芽，亦擔心因天氣酷熱而長不起來；所以秋播時，她也會試種「夏季菜」，難怪另有農友指秋葵到了十二月依然有收成。勇於嘗試的潘太曾因「不想餐餐只得那『四寶』（通菜、潺菜、莧菜和番薯葉四款耐熱易種的夏季葉菜，因而有『夏天四寶』之稱）」，都試過在夏天種生菜這款「冬季菜」，結果出現斑點、蟲患和枯萎等問題，三十呎地最後只收割得一斤生菜！

來自大嶼山顧園的歐陽錦屏（Shirley）同樣試過不依節令播種，如去年入夏後種的芥蘭頭便爛掉了，所以她覺得廿四節氣對日常耕種的確具指導作用。園味農家的袁麗兒（Delia）自言不時與區內的老農交流經驗，會參考長輩的耕作模式施種，包括農耕曆法；不過，她覺得實際的天氣狀況、農場地理條件和品種改良後的特質，尤其是種類繁多的白菜和菜心，都值得考慮，難以一概而論。



（左至右）潘太、Shirley和Delia都認同不時不種的農耕理念。

## 天氣暖化 務農艱難

對於農友的疑問，嘉道理農暨植物園教授「廿四節氣蔬菜種植」課程的高級永續農業主任葉子林表示，在人類歷史中，氣候變化一直存在，氣溫上升並非首次，「但以往一、二百年才變少少，對農民影響有限」；相對而言，近年天氣變化的波幅加劇，二十年的光景已現差異，干擾了氣象的穩定性，對「看天做人」的農民來說，無疑是一大挑戰。然而，他提醒大家凡事要看長線，不要將主觀感覺當成客觀認知，避免「幾天酷熱就當是全球暖化，一場暴雨便說成極端氣候」，畢竟十級颱風「溫黛」在1962年已有，難言近期颱風的頻率與威力是否關繫氣候變化，參考周期較長及重覆出現的案例會較為可靠。

觀乎天文台資料，近十年本港錄得的酷熱天氣日數乃近半世紀來以的高鋒。葉子林同意夏天葉菜的供應期最能反映天氣暖化的趨勢，除通菜、潺菜和秋葵等「夏季菜」在秋分（九月下旬）後仍



植物要從大自然中獲得能量生長，故農夫需參考曆法，以掌握全年的能量流向施種，西曆、農曆、廿四節氣和近年興起的生物動力農法（Biodynamic Agriculture）等都有本地農友採用。

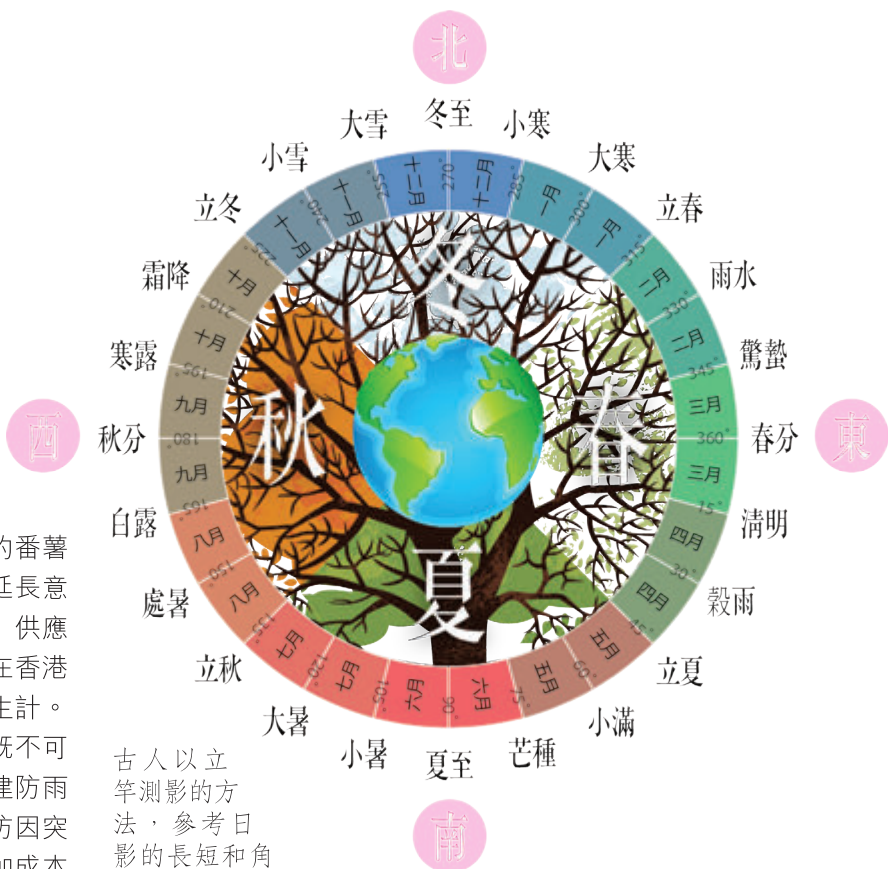
有出產外，十多年前在十一月就停止抽梢的番薯葉，現在到了十二月居然還可採收！夏天延長意味着冬天變短，較具市場價值的「冬季菜」供應期定會縮短，而「唔凍唔包心」的黃芽白在香港就更難種得到，這全都影響本地農友的生計。葉子林承認現今農夫會「愈來愈難做」，既不可改變天氣，能做的也很有限，如硬件上加建防雨棚保護作物，軟件則可分多幾次下種，以防因突如其來的天災而全軍覆沒，惟這樣做會增加成本和工作量，而最終亦未必可以百分百保障收成。

## 經歷二千多年 廿四節氣仍值得參考

雖然近年天氣往往不似預期，令四季秩序脫班，但農業始終與氣候息息相關，說到底，農夫都需要參考曆法作憑據。理論上，植物需要陽光以產生光合作用來獲取成長中必需的養分，所以葉

子林覺得比起主要反映月亮朔望周期的農曆，屬陽曆的廿四節氣在農事上更具壓倒性的影響力。不過，農業亦是社會文化的一部分，農民除考慮天氣狀況下種外，還要因應市場需要作決定，尤其是中國人最重視的農曆新年，白蘿蔔、生菜，甚至年花等時令應節的作物都會特別受歡迎，農友當然要參考農曆，按傳統節慶日子作倒數，編排最合適的種植計劃。

葉子林自認屬於「新一代農夫」，主張要有實證和數據作判斷，選擇以廿四節氣施種，是因為它經得起二千多年的考驗，準繩度時至今日仍非常之高。例如春分和秋分會出現晝夜均等，白晝在夏至最長、冬至最短，小暑、大暑及小寒、大寒分別為全年最熱和最冷的時節——2016年初的「冰封大帽山」事件正正在當年大寒後四天（1月24日）出現。加上節氣之間約相距15天，時間適中，不會因相隔太久而顯得粗疏，失卻指導作用，或因規劃過分仔細而未能反映天氣短期變動，故他覺得廿四節氣依然適用於現今的本地農場。



古人以立竿測影的方法，參考日影的長短和角度來推敲廿四節氣的規律，並分佈在全年十二個月之中，作為指導農事耕作的補充曆法。



勉強在夏天種植不合時令的葉菜，很容易惹來害蟲狗蚤仔垂涎。

## 立春立秋為關鍵 自行微調作應變

對農友來說，葉子林認為立春、春分、立秋和秋分為四個最關鍵的節氣，因為「立」具「開始」之意，示意溫度的變化，氣溫在立夏和立冬仍持續上升或下降，沒有逆轉之勢，惟立春和立秋儼如股市谷底反彈的轉折位，分別由冷變暖及由熱變涼，乃春播和秋播的開始，農夫應視乎農場的硬件設施，作個別微調來編排種植計劃。「立春在二月初，此時還會有寒流，如果農場有迷你溫室、棚頂和保暖設施等硬件，就可以即刻下種育苗；否則，可能要推遲一、兩個節氣才下種。同樣地，八月初已適宜秋播，但若沒有棚頂等防雨設施，不妨推遲一、兩個節氣；一般來說，處暑為秋播高鋒期，農夫已準備好種子，以作準備。」

原則上，春分和秋分分別為春播及秋播完結的時間，可惜在全球暖化下，秋分成了最受影響的節氣。葉子林解釋，兒時在秋分後便會感受到濃濃秋意，近年氣溫卻還會高逾攝氏30度，而九月「打風」對已完成秋播功夫的農友而言，更是沉重打擊——可是，他認為當專責監測及預測天氣的天文台也未必敢言下年秋天會否刮颱風時，我們又豈能輕易批評廿四節氣這個流傳了二千多年的輔助曆法「失準」？



白蘿蔔、生菜和年花等作物在農曆新年期間都很受歡迎，故除節氣外，農夫亦要考慮市場因素來制定種植計劃。

由於中國的農民大都目不識丁，很多農耕和節氣知識都是靠口耳相傳，因而出現了各式通俗易懂的「農諺」，對農夫作出更多提醒。當中，葉子林對「大寒不寒，人馬不安」和「大寒不寒，春分不暖」最為深刻，因為它們都指示了天氣異常變化所帶來的負面影響，對正切身面對氣候變化的現今世代，可謂起着警世的意義。



葉子林的父母也是農民，他笑說母親習慣參考西曆施種，自己愛研究天文又對中國文化感興趣反而更忠於傳統，選擇以廿四節氣作根據。

描述黃河中原地帶農民一年四季生活狀況的《二十四節氣氣候農事歌》：

立春陽氣轉，雨水沿河邊，驚蟄烏鴉叫，春分地皮乾；  
清明忙種麥，穀雨種大田；立夏鵝毛住，小滿雀來全，  
芒種開了鏟，夏至不拿棉，小暑不算熱，大暑三伏天；  
立秋忙打穀，處暑動刀鎌；白露煙上架，秋分無生田，  
寒露不算冷，霜降變了天；立冬交十月，小雪地封嚴，  
大雪江封上，冬至不行船，小寒進臘月，大寒整一年。

這首流行於淮河流域的農諺反映出地域特色：

一月有兩節，一節十五天；立春天氣暖，雨水糞送完；  
驚蟄快耙地，春分犁不閒；清明多栽樹，穀雨要種田；  
立夏點瓜豆，小滿不種棉；芒種收新麥，夏至快犁田；  
小暑不算熱，大暑是伏天；立秋種白菜，處暑摘新棉；  
白露要打棗，秋分種麥田；寒露收割罷，霜降把地翻；  
立冬起完菜，小雪犁耙開；大雪天已冷，冬至換長天；  
小寒快買辦，大寒過新年。



戰國末年思想家韓非子道：「非天時，雖十堯而不能冬生一穗。」意指即使有十個像堯一般的賢君，亦不能在寒冬中種出一株麥穗，藉此解釋勉強種植不合時令的作物，只會事倍功半，帶出不時不種的道理。

## 廿四節氣的農耕意義

節氣	西曆日期	農耕意義
立春	2月3至5日	冬盡春來，大地回春——為提高農耕效率，有農夫已在溫室等地育苗，以便充分掌握即將來臨的種植良機。
雨水	2月18至20日	雪轉雨水，氣溫漸暖。
驚蟄	3月5至7日	春雷乍響，蟄伏的昆蟲也被驚醒；這時，春耕的工作已全面展開。
春分	3月20至22日	第一個晝夜均等的日子。天氣和暖，應充分把握春耕的時機。
清明	4月4至6日	清明多雨，滋潤植物，生機蓬勃。
穀雨	4月19至21日	雨生百穀，種植作物的時候。
立夏	5月5至7日	夏天開始。除了種植，也要為防澇等夏災工作做好準備。
小滿	5月20至22日	小滿是指穀物種子逐漸飽滿。
芒種	6月5至7日	穀物成熟，此時天氣愈來愈熱。
夏至	6月20至22日	白晝最長的一天，象徵一年最熱的日子即將來臨。
小暑	7月6至8日	非常炎熱的日子。由於溫度高、害蟲多，風暴又頻密，對香港農友來說，這是艱苦的時候。
大暑	7月22至24日	非常炎熱，種田苦守的時候。
立秋	8月7至9日	香港這段時間仍然很熱，但若細心觀察，會發現入夜時會逐漸轉涼，這也是農民積極準備秋播的時候。
處暑	8月22至24日	天氣仍然炎熱，但暑氣漸衰，應已開展秋播工作。
白露	9月7至9日	天氣漸涼，水凝而成露，乃理想的種植時候。
秋分	9月22至24日	全年第二個晝夜均等的日子，許多秋冬蔬菜都適合種植。
寒露	10月7至9日	天氣清涼，暴雨減少，乃蔬菜生長的好時機。
霜降	10月23或24日	黃河流域已經降霜，香港也到了深秋時分。
立冬	11月7或8日	冬季開始，但環繞香港的還是濃濃秋意。
小雪	11月21至23日	香港不會真的下雪，但氣溫持續下降，也要留心寒流，免破壞農作物。
大雪	12月6至8日	香港的冬季仍然適合耕種，惟亦要注意防寒。
冬至	12月21至23日	白晝最短的日子，一年最冷的日子開始來臨。
小寒	1月5至7日	可種植耐寒的蔬菜。
大寒	1月19或21日	寒冬之最，象徵春季將臨；注意防寒及規劃未來一年的農耕工作。

(資料提供：嘉道理農場暨植物園及天文台)

# 不時不食 時令飲食你要知!

中國傳統哲學講求「天人相應」，相信人與自然是不可分割的整體，萬物既有春生、夏長、秋收和冬藏的規律，人體生命也有生、長、老和死的演變，主張人需要順應四時變化、遵循自然規律而生活，故春秋戰國哲學家老子曰：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」而中醫學經典《黃帝內經》亦云：「人以天地之氣生，四時之法成。」所以，不時不食確有其道理，否則容易百病叢生。

## 飲食不依時易令損健康

香港註冊中醫學會副會長林蓓茵現任職於香港浸會大學中醫藥學院，不時獲邀到香港電台第一台「精靈一點」節目上，以中醫養生之食療為題作分享。她表示，食療的作用是「治未病」，包括「未病先防」、「已病早治」、「既病防變」、「瘥後防復」，這也是中醫學的中心思想所在，需依「三因制宜」原則而行，即是因時（季節、氣候）、因地（地域、水土）和因人（年齡、性別和體質），而廿四節氣所指的就是「時」，如夏天要注意消暑祛濕，可飲用冬瓜湯以清熱祛濕，冬天寒冷則宜進補，如花膠黨參杞子圓肉湯，以吸收能量，惟假如不分時令在夏天飲用此湯可能會生飛滋。



中醫師林蓓茵指中國傳統哲學思想與中醫學理念都很重視人與自然環境的關係，而廿四節氣正好與之相呼應，鼓勵大家應不時不食。



夏天濕熱，宜少吃火鍋等不合時令的料理。

火鍋屬冬日料理，偏偏愛吃的香港人連夏天也要開冷氣打邊爐，會有問題嗎？「夏天常見腸胃不適等疾病，主要源於進食過多生冷食物，即使開了冷氣打邊爐，但其實仍未到冬天，走出室外環境仍是日長夜短，如果你違反自然，飲食不合時令，就會很容易病。」不過，林醫師笑說自己

亦曾應邀在炎夏打邊爐——畢竟人在香港，大伙兒圍爐而食是很常見的社交活動。「幸好我有中醫知識，懂得作事後彌補的措施，如食完薯片要多飲涼茶，打邊爐也可以飲竹蔗茅根水清熱，甚至湯底都可以揀茺茜皮蛋，而非燥熱的麻辣或沙茶，作出比較健康的選擇。」

## 飲食注重平衡 免過猶不及

中醫學講求平衡，「太過」和「不及」都會令人容易致病。林醫師提醒我們進食時還要注意四氣五味的食物性能（「四氣」即寒、熱、溫、涼，「五味」指酸、苦、甘、辛、鹹），例如秋天旺金，應吃酸作平衡，因為金克木，而酸性食物可生津止渴，適合乾燥的秋天進食，故宜吃雪梨和百合以作滋潤；春天因木克土，可多吃甜以催旺脾土。另因人人體質不同，即使夏天宜吃西瓜消暑，體健的年輕人食後可能會覺得很舒服，但體弱的老人家卻或會覺得頭暈不適，難一概而論。

加上很少人屬於有絕對的體質，同一個人的五臟屬於各有不同的特性，如肺燥脾寒，會易有

喉痛，但假如食西瓜潤喉嚨，卻會出現肚疴，這都跟平日生活習慣有關，包括睡眠時間、愛吃雪糕等生冷食物、本身天生虛弱等，難以單靠食療治病；故此，林醫師認為，我們應先了解本身和家人的體質，以及各式時令食物的性能；而在烹調時加入如薑葱蒜等食材，有助將料理改變成適合自己的性味，以收食療養生之效，倘遇有疑難時，當然最好向註冊中醫師請教。

### 四季、五行與五味的關係

時令	春	夏	長夏	秋	冬
五行	木	火	土	金	水
相克	土	金	水	木	火
五臟	肝	心	脾	肺	腎
五味	酸	苦	甘	辛	鹹

(資料提供:林蓓茵中醫師)

## 秋天宜吃蓮藕 應市養人

踏入秋天，林醫師大力推薦蓮藕這款時令食材，既可配以梨、馬蹄、甘蔗和鮮生地榨汁飲用，能除熱清渴，還可舒緩皮膚暗瘡問題。此外，可以將蓮藕切丁，加入青椒絲和用鹽略醃的豬肉碎炒成送飯小菜。她建議宜選藕身肥大、肉質脆嫩、水分多而甜，並帶有清香為佳。而貌似栗子的鳳眼果也是當荏佳品，她說它又有「七姐果」之稱，是南方常見的作物，傳統上會用作祭祀七姐，味甜，有暖胃作用。

總的來說，林醫師指飲食宜因應個人體質、地域和時令，進食合乎四氣五味的食物；除非中醫師有特別的囑咐安排，否則選擇食材應要多元化、新鮮和無加工，以免變成偏食。



蓮藕味甘性寒，營養價值高，含鐵和鈣等微量元素，以及豐富的蛋白質、維他命和澱粉質，正是秋天應市佳品。



又名「營哥」的徐欣榮是香港有機資源中心的好拍檔，將會以48款本地時令有機食材設計食譜，並輯錄成書出版，與大家一起實踐不時不食的可機精神。

## 營哥主理 出版廿四節氣有機食譜

尊重自然，以及配合自然周期來耕種，乃有機生產的一大原則。無奈在香港這個美食之都，食肆和超市無不充斥着各國佳餚和四季美點，漸漸令人忘了何謂「時令菜」，更莫說與之相對應的廿四節氣。



來自世界各地的進口食材，容易令人忘記何謂本地的時令食物。

文:馮婉儀 · 圖:馮婉儀、資料圖片、網上圖片

# 林超英

## 以農耕復育 荔枝窩村

今年八月，城市規劃委員會通過香港鄉郊基金申請，復修沙頭角荔枝窩12間村屋作度假屋用途，營辦民宿和舉行客家文化活動。這對致力以復耕復村的林超英來說，當然是個好消息，畢竟鄉村要有「人氣」才有活力，復修村屋成民宿既能讓人留宿體驗農村日出而作、日入而息的簡樸生活，更可保育別具特色的客家村建築，好使離鄉別井的原居民仍能回來細味鄉情。「原來有地、有田、有大自然，就會有好多可能性。」香港鄉郊基金主席林超英望着荔枝窩的鳥瞰圖感嘆。



### 熱愛中國文化 倡復耕復村

筆者與林超英相識時，他仍是天文台台長，除氣象外，還娓娓而談彼此姓氏的由來，分享國學大師辜鴻銘《中國人的精神》一書，最近他更利用衛星地圖、典籍和物候知識分析玄奘當年跨越天山赴西域的路線，觀乎其探究中國歷史文化的熱情，不難理解何以他於2009年退休後，會對有三、四百年歷史的荔枝窩客家村文化感興趣，積極與香港大學、綠田園基金、長春社、沙頭角鄉事委員會及當地村民推動「永續荔枝窩—農業復耕及鄉村社區營造計劃」（下稱「永續荔枝窩」計劃）。

荔枝窩村依林而建，後有靠山可擋風保家園，樓房前又有河道，方便灌溉村民賴以為生的農地，

是典型中國農村的「風水林」格局，體現人與自然和諧共存的傳統思想；加上村落遠離市區，除碼頭街渡外，沒有公路直達，從烏蛟騰或鹿頸徒步前往約需兩小時，交通不便反較能保留其原來的鄉郊風味。林超英表示，當地鄉規規定村民一年只有一日可以入山取薪使用，每次跳入水池都要帶走一塊石頭，確保木材不會被斬光，水池不致被填平；而人丁旺盛時，村民會移居到附近的梅子林、鎖羅盆和松柏壟等地開枝散葉，絕不會任意在田地建屋，一舉一動都反映出「永續發展」或「環境友善」的現代保育觀念，所以他期望藉着復耕來活化這條客家村原來的人文精神，讓更多人認識當中的農村價值，將之發展成可持續發展教育基地。

### 收地落實永續計劃 吸引新舊村民參與

萬事起頭難，林超英坦言2009年重遊荔枝窩時，那不過是一條「無人村」，卻巧遇英國歸僑村民曾偉強拿着鋤頭在長了樹木的農地「鋤下鋤下」，因緣際會下得知對方也希望在有生之年能回復昔日三分之一的農村面貌。難得志同道合，往後二人分頭合作，不斷邀請建築師、土木工程師、城市規劃師和各方團體入村了解實際情況，予以意見和支援，以及向散落世界各地的原居民租地，終於2013年將四萬平方米本來零零碎碎的農地結合起來，落實「永續荔枝窩」計劃，翌年還成功收割第一造米！

「土地也是個有機體，荔枝窩的農地沉睡得太久，需要五、六年才會『叫得醒』，所以第一造米並不好吃，但村民依然食得津津有味，好不自豪，因為已經幾十年無食過由自己農地種出來的米，一切都是感情來的。」可能大家耳聞目睹舊日荒村重現活力，林超英指村內近年舉行的典禮儀式上，多了一班四、五十歲的村民帶着自己的下一代回來參與，重遊這個成長之地，甚至願意花錢修葺祖屋；亦有像曾偉強等村民反過來向「永續荔枝窩」計劃租用已平整好的農地復耕，重溫田園之樂；村內最近還多了一批完成「三斗種」培育試驗計劃的學員，在所分配的農地上開展獲批的耕種或保育項目；加上嚮往歸園田居的年輕夫婦和藝術家等「新村民」進駐，陸續為這條客家村帶來夢寐以求的新動力。



這幅書法引用孔子的話寫：「恭則不侮，寬則得眾，信則人任焉，敏則有功，惠則足以使人。能行此五者於天下為仁矣。」大意指態度恭敬，才受人尊重；待人寬容，自廣受擁護；凡事講求信用，別人當願意合作共事；做事勤快敏捷，容易取得成功；待人慈悲為懷，民眾方願意被差遣——能實踐這五種美德，就是仁。曾領導天文台服務市民的林超英就好喜歡這幅書法，這亦反映出他對中國文化的賞識。

## 寄望2020年完成復修 復育荔枝窩

所謂「粒粒皆辛苦」，林超英認為本地農業除提供糧食及作為安全食物的示範外，更是生活教育和生命教育的重要媒介：「城市人已忘了食物從何而來，要親身參與耕種，才會知道當中的辛



聯合國開發計劃署「赤道倡議」的數據庫包含了全球七百多個以社區及自然為本的優秀可持續發展解決方案，「永續荔枝窩」計劃亦獲收入其中，且是香港唯一獲選項目<sup>1</sup>。

酸，懂得珍惜一切。」所以，他很期待原居民能支持復修村屋的計劃，令日久失修的老房子得以重生，保存具歷史價值的建築之餘，又可作為民宿，開放予參加者入住，減省交通時間，能全情投入村內各式耕種、保育和教育活動，從中認識資源用得其所的傳統智慧，領略永續發展的意義，而過年過節時，回鄉的村民又有美侖美奐的房子可居，可說是一舉三得的倡議。

2020年將會是新界東北「慶春約」包括荔枝窩等七條客家村十年一度的太平清醮，林超英非常希望修復村屋的大計屆時能夠大功告成，與眾同慶成功復村的荔枝窩。



近年有愈來愈多年輕人投身農業，包括荔枝窩。作為中文大學地理與資源管理學系客座教授的林超英認為現代的極端工作模式乃原因之一：「為什麼七點開完breakfast meeting（早餐會議），放工還要開會？要十一點才可以回家，還不是奴隸嗎？」農耕生活雖然刻苦，卻予人對生活有多一分自主，從中找到自己的價值。



「草雲居」乃林超英退休後為個人工作室所起的名字，每個角落都反映出他對歷史文化、天文地理和自然生態的興趣。

文：馮婉儀 ■ 圖：鍾嘉雯

1 香港大學：[http://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c\\_16664.html](http://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c_16664.html)



為令對環境友善的有機水產養殖更加深入民心，《機匯》將會一連四期推出新欄目「有機魚食譜」，誠邀烹飪 blogger 及 ViuTV 節目「煮餐飯有幾難」烹飪導師 Candice Leung 以四種有機魚為主要食材，設計出多款中西美食，鼓勵大家參考試煮，為自己、為家人、為地球，煮出美味、健康、安全、環保的有機好滋味！



# 拌飯美食

## 中式古法蒸鮫魚腩

食譜創作：Candice Leung

圖：Miumiu Mou

鳴謝：鴻日魚場

### 材料：(2人份)

有機鮫魚腩	1件
有機瘦豬肉 (切絲)	150克
有機乾冬菇 (切絲)	4隻
榨菜 (切絲)	50克
有機薑 (切絲)	適量
有機蔥花	適量

### 瘦肉醃料：

有機豉油	半湯匙
海鹽	半茶匙
有機白糖	1茶匙
有機白胡椒粉	少許

### 熟油：

有機橄欖油	2湯匙
有機豉油	1湯匙
老抽	半湯匙

### 做法：

1. 把鮫魚腩及瘦肉洗淨後，抹乾水待用。乾冬菇用水浸發後，去蒂。薑去皮。把瘦肉、薑、冬菇、榨菜切絲待用。
2. 把「瘦肉醃料」的所有材料與瘦肉拌勻，醃15分鐘。
3. 把鮫魚腩放在容器內，平均地放上瘦肉絲、冬菇絲、薑絲、榨菜絲，隔水蒸9分鐘。
4. 最後把豉油、老抽、油煮滾成熟油，淋上鮫魚腩，灑上蔥花即成。



## 有機水產養殖的重要性

### - 對自己

有機水產養殖非常注重食品安全及生產過程，如處理疾病時，禁止使用違禁藥物，又盡量採取天然療法，大大減低藥物殘餘的風險。另外，養殖時要定期監察及記錄水質、養殖密度、水生生物狀況及行為，並妥善管理，以保障其健康，亦確保我們的食用安全。

### - 對環境

有機水產養殖系統透過環境友善及可持續發展的方式，以保持水生生態的健康：因應水生生物的天然習性來養殖，提供優質的有機飼料以滿足其營養需求，並顧及其福祉，減低它們所面對的威脅；不可破壞四周生態，而附近的雜草、果樹、耕作生產亦要符合有機標準。

香港目前共有九個認證有機水產養殖場，提供寶石魚、鯪魚、大頭魚、鯪魚、鰱魚、羅非魚、福壽魚和羅氏蝦等產品。本中心獲漁業持續發展基金撥款開展為期五年的「香港有機水產養殖業之認證推廣及支援計劃」，除為漁民提供實質支援和培訓服務，亦已四出推廣，如八月的美食博覽，讓公眾人士認識有機水產養殖對自己 and 環境的好環境的好處，支持有機！

## 認識有機鯪魚

在混養的有機魚塘中，鯪魚在靠近水面的上層生活，攝食水生植物和有機沉積物為主

鯪魚含有豐富的蛋白質和葉酸，具有暖胃和中的功效





「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，不如趁着週末，遠離都市喧囂，帶上家人或約上三五好友，來到這些有機農場，親自收割有機作物，親身品嚐有機蔬果，體驗農耕生活。」



開放時間：星期一至五 (09:00-17:00)  
電話：2689 1309  
網址：<https://goo.gl/JFPXqE>  
電郵：[seo\\_sales@hongchi.org.hk](mailto:seo_sales@hongchi.org.hk)  
地址：新界大埔南坑頌雅路松嶺村匡智園

## 匡智有機農場

[ 認證編號：C08006 ]

有機耕種除為消費者生產安全健康的蔬菜外，也是一項職業培訓。專門為智障人士服務的匡智會約十年前成立了匡智有機農場，為輕中度的智障學員提供有機耕種和園藝訓練，以裝備他們學成後投身園內的有機生產，以及在導師帶領下，外出到各個機構的綠化空間或天台花園進行園藝保養，有機會向公眾人士展示其工作能力，為他們帶來更多工作機會。

農場座落在偌大的大埔松嶺村，每日為轄下的社企食肆提供新鮮有機蔬菜寄賣之餘，還不時舉辦有機工作坊，向參加者介紹各種認證有機香草的特性、功效和種植技巧，亦歡迎團體和企業義工到來與學員一起參與除草、翻土等農務，藉此促進傷健交流，有助提升學員的社交技巧，讓外界對智障人士有更真實的認識。

有興趣支持智障人士就業服務的話，不妨致電查詢訂菜詳情。





開放時間：星期一至五 (10:00-15:00) ，  
需先預約

電話：6709 9290

Facebook專頁：青坪有機農場 Green Patch

地址：大埔圍頭村 DD7 Lot 844, 845SA,  
845SB & 872

## 青坪農場

[ 認證編號：C05005 ]

青坪農場的主人湯姚飛揚已七十多歲，個子小小的她負責打理整個農場，實在令人刮目相看，但她對有機種植的堅持，就更叫人敬佩。

曾在港從事紡織生意四十年的湯太本來對金錢非常執着，投資一元，便要有兩元回報；隨後移居新西蘭生活十多年間，她漸漸被當地的自然環境和優閒的生活節奏所薰陶，開始對種植產生興趣。及後老伴離世後，湯太選擇回港定居，偶然參加有機耕種講座，喚起了在新西蘭時的綠色回憶，於是毅然在大埔租地，實踐自己的有機種植夢。

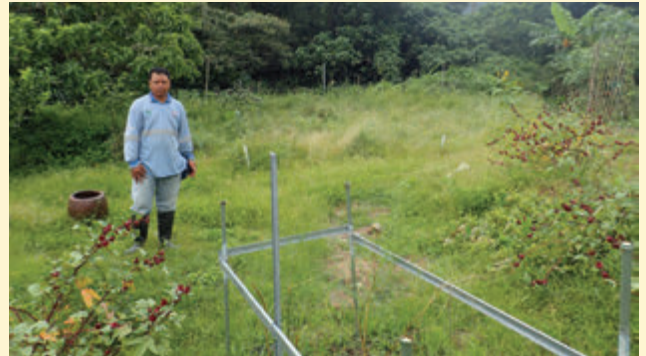
「金錢可以令我們住得好、吃得飽、穿得暖，但你有沒有想過溫飽背後的意義？你有沒有注重你心靈上的富足？有機耕作令我體會到什麼叫認真，什麼是關懷和愛。」多年來，湯太親自見證土壤質量在無農藥、無化肥下不斷改善，種出受歡迎的作物便是最好的證明。

## Dragontail Farm

[ 認證編號：C14012 ]

Dragontail Farm由一位關注保護環境的英國人Donald Latter創辦，他原為英文教師，在香港、非洲和澳洲任教了三十年，並已茹素二十多年；近年為了家人和自己着想，在大嶼山成立有機農莊，堅決不施以化學合成物質施種，望能復育土地，為人提供健康新鮮的蔬菜。

他相信，只要土壤健康，所種出來的作物才會強壯，足以抵抗蟲害。儘管如此，在炎熱潮濕的香港，青瓜容易惹來凶猛的瓜蠅咬食，需要使用瓜蠅誘捕器等；而菜心、白菜等葉菜亦常出現蟲患，他曾嘗試種植香草以其氣味驅蟲，甚至親自落場徒手捉害蟲，貫徹永續農業的精神——有機農夫所花的心力實在可想而知，這亦是賤價而沽的常規蔬菜所無可比擬的，因為後者在生產時不斷消耗資源和染污環境，根本沒有將環境成本計算在內，更大大影響了消費者對農產品的價值觀，所以Dragontail很歡迎學校參觀，冀能從小向孩子灌輸正確的觀念，永續社會才会有希望。



開放時間：歡迎參觀，敬請預約  
(leoying@hotmail.com)

電話：9886 2325

網址：leoying.wixsite.com/dragontail-farm

地址：梅窩下村壟鹿地塘 DD3MW Lot 247,  
248, 249, 251, 253, 260, 263, 266,  
268, 269, 273及281

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

# 投身有機菇菌培植的銀行家 宏瀚國際 段楊



愛吃又重視食品安全的銀行家段楊，覷準香港和周邊地區的有機食品市場空間而投資4,000萬元開展本地的有機磨菇生產。

香港的有機農場大都屬於小本經營，農友收入有時可能連最低工資亦比不上，又何來資源聘請人手，應付沒完沒了的農務？宏瀚國際（香港）有限公司雖然只生產有機磨菇，但憑藉其優良品質及月產約40噸磨菇的穩定產量，在短短四年內已成功跟百佳、惠康、一田和吉之島四間大型連鎖超市建立銷售渠道，令年產值增至3,000萬元，足以「養得起」逾40名員工，去年還首度轉虧為盈，難怪董事長段楊相信宏瀚乃香港最大的作物生產者！

## 年產值3,000萬 全港最大的作物生產場地

段楊生於江西，年青時已到法國留學生活，在當地銀行界從事金融投資，1994年獲派駐香港工作，三十年來主要在法國、香港和內地三邊走。江西是國內的農業重鎮之一，法國的醇酒佳釀享譽國際，香港又有「美食之都」之稱，怪不得多年來培養出段楊對美食的追求！他坦言這是當初成立本地有機菇場的動力之一，但由於三位創業股東都是銀行家，大家計過度過，不俗的回報才是創業的主要原因。

香港租貴人工高，何以不在內地生產，以節省成本？段楊解釋，有機和常規菇菌的工廠式生產模式大致相同，最大的分別在於原材料來源，這亦主宰了產品的口味和安全性。他說宏瀚以獲有機認證的荷蘭馬糞作培植料，新鮮生產的有機磨菇可以即採即食，宜作沙律和磨菇湯等料理——參觀菇房時，段楊隨手摘了隻磨菇予筆者即場試食，果然乾淨兼鮮味可口！但他指中國為保護國內農產品市場及收緊「進口垃圾」措施，內地菇場難以申請入口馬糞而需使用本土雞糞，惟雞隻多被餵食合成飼料和抗生素，以其糞便作為菇菌培植料，又怎能叫人食得安心？懂得品味菇菌的人一吃便知龍與鳳。

## 產品質量價格能與外國貨比併 迅佔市場

若按比例計，段楊估計宏瀚的人工、運輸、租金和原材料等營運成本冠絕全球的有機菇場，尤其香港缺乏培植菇菌的專才，需在內地聘請，人工開支已佔了銷售額三成多；然而，他說創業前的市場調查顯示，香港的中產人口絕不亞於美國、歐洲、東京和新加坡，反之有機食品市場的發展卻比歐洲慢了好幾年，故高端農產品在港尚有其需求空間。

「新鮮農產品（距離市場）不能太遠，駕車最多兩、三小時，菇場周邊200公里內是最好的，所以（由香港）到上海、北京也不好，除非搭飛機，但會增加成本。」他解釋，新鮮菇菌一般約有七天保質期，外國入口的產品



其中一間受助機構向宏瀚致送的感謝狀，以示送贈磨菇的心意。



宏瀚以荷蘭入口的認證有機馬糞作培植料，在整個為期約40天的生產周期內可出產三潮磨菇，其中又以第一潮的營養最為豐富，能在云云體型相若的菇菌中長出巨大的珍寶菇出售。

很多時在運輸上已消耗了兩日，影響品質和縮短銷售期，因此宏瀚出產的本地有機磨菇對超市來說更具競爭力，價格甚至較歐洲的常規菇菌更相宜。他透露公司正跟進CEPA（內地與香港關於建立更緊密經貿關係的安排）的事宜，望能將高質量的香港有機農產品引入深圳等周邊的國內食品市場。

### 送菇予社福機構 保品牌 不浪費

所謂萬事起頭難，段楊直言公司創業頭兩年仍未建立好銷售網絡，每個月虧蝕幾十萬元，終於去年親自接管農場後，先後與四大連鎖超市洽談合作銷售，生意總算走上軌道，且轉虧為盈。另因為在同一地點培植不同品種的菇菌會容易出現交叉感染，反影響產量和品質，故宏瀚一直只生產磨菇，產品種類上有欠多元化，即使個別食肆意欲訂購，亦難以像大型超市般大量購入單一產品，高昂的運輸成本也令公司不敢隨便接洽小客戶的訂單。此外，超市對產品要求嚴格，幾乎每月都有約一噸新鮮磨菇因外表欠佳而未能出售，為保護品牌名聲，他不會降價求售予低檔次的濕街市，反而捐贈給幾間相熟的非牟利機構，如樂餉社和香港復康諮詢協會，以製成飯盒或派送予有需要的家庭。

一直在財經界打滾的段楊笑說自己已是個農夫，自投身有機菇菌培植後，還在廣東買了個大農場，種菜售予香港；他正計劃透過旗下投資公司物色土地，在港開展更大規模的現代化農業生產，並滿有信心的說：「一定會有機，這是全球最好的技術。」但願在不久的將來，市面上能見到更多種類的優質有機農產品，甚至以本地品牌進軍內地市場，讓更多人認識到香港良品。



雖說室內培植食用菇菌不受天氣影響，又有標準步驟可循，但仍需具經驗的員工嚴控菇房的溫度、濕度、氧氣和二氧化碳含量等狀態，以及確定進口菇料的船期與整個生產流程相配合，才能確保有大量高質素的產品出售，滿足市場需要。



段楊指訪問當日剛好有幾位日本同業前來參觀，對方指宏瀚工人的平均工資較東京的菇場工人還要高一——香港高端農業的生產成本之高，可見一斑。

 文、圖：馮婉儀



專訪系列

# 有機兒

## 關心顧客需要的 有機小店

有機兒開業近四年，屬新冒起的有機零售店，店主黎錦文（Ivan）坦言當初因女兒出世，為着孩子健康而主動認識有機產品，從而有感新一代家長都會基於對孩子的愛而選購有機，加上女兒名叫「璣兒」，故為店舖命名為「有機兒」，既可愛又親切。「我們的英文名叫Little Organic，希望大家從生活中的微小處着手，簡單如買一棵有機菜，已是對農友的支持，亦鼓勵了他們繼續堅持環境友善的工作。」他說。

### 把社工理念帶進有機零售 找出顧客真切需要

Ivan原為註冊社工，表示昔日在非牟利機構工作，基本上只需要為服務使用者而操心，生活安穩；但從商後，店舖的燈油火蠟、租金和員工薪水都要考慮其中，思維上也有一段適應期。他說偶然遇上投緣的客人，起初都會送隻蛋給對方，以作分享，但後來發覺此舉實在難以持續下去，現取而代之的是與顧客分享實用的有機資訊，從中帶出有機生產的保育理念，亦可以從對方身上取長補短，自我提升。

他說社工訓練幫助他更掌握顧客的需要，以便介紹相應的產品，既不硬銷，又能助對方解決難題，這種人性化的諮商服務也是一般大集團所欠



定期舉辦如參觀有機農場等活動，拉近與客戶的關係，又能讓會員了解平日食用的本地有機蔬菜的來源，以及各個農場的特色作物。



有機兒的奧海城店，裝修、擺設和Ivan的圍裙制服都予人「回家」的感覺，好不溫馨。

缺的，令有機零售小店仍有其生存空間。「例如客人問煮節瓜給小朋友吃時，有何食材配搭建議，除了煮法，我又會介紹粉絲、調味料等其他產品，不過了解之下，反而發覺所謂的兒童飲食問題，可能是親子關係出了裂痕。」Ivan表示，有時詳談一輪後，顧客當下未必會消費，惟他仍視之為建立關係和信任的一步，期望對方會再度重臨；而在努力經營三、四年至今，會員數目已約有二千人，令有機兒連續在2016和2017年獲選為至TOP有機零售商十強之一！

### 樂觀面對劇烈競爭

惟由於租約期滿，有機兒的土瓜灣店會於今年九月結業，將剩下奧海城店；然而，Ivan對未來發展仍表樂觀，期望能重整架構及更集中資源繼續發展，還趁着暑假到台灣花蓮放假休息之餘，順道到訪當地的有機農場，為店舖開拓更多優質的貨源，以滿足顧客的需要。

# Organic We

## 對得住地球基地 推動本土綠活文化

Organic We 對得住地球基地同樣創立於2013年，以良心消費為宗旨，為顧客搜羅本地和外國的綠活良品，並致力推廣本土綠活文化。其負責人趙國虹（Rainbow）認為，環保、有機等綠活概念在香港尚處起步階段，希望透過與消費者分享實用的天然、有機產品，推動大家把綠活文化用心實踐於生活的每個層面，嘗試扭轉「環保就只是將廢物回收和分類」的傳統想法。

### 重視消費者教育 延續綠活精神

既以「對得住地球基地」為名，Rainbow指所有貨品上架前，都會研究其成分、來源，甚至製造過程，確保所出售的產品對環境和動物所構成的影響能減至最低，過得到自己良心，才會放心將產品推介給顧客，齊來實踐良心消費。

但Rainbow坦言，經營綠色生活百貨店始終是非主流行業，加上部分貨品對本港消費者來說仍然陌生，如可循環使用的「月經杯」。因此，他們非常重視與顧客之間的交流和分享，願意花更多時間、心思在相關的教育工作，希望藉此提高公眾對貨品的了解和接受程度，將產品背後的綠活理念宣揚開去，她相信：「顧客對產品認識得越多，他們（以後）才會懂得如何選擇好的產品。」Organic We 對得住地球基地定期為員工進行培訓，確保他們可向顧客提供專業、詳盡的講解；又會定期舉辦各式工作坊，讓一班志同道合的「綠活好友」互相交流。



門市位於旺角鬧市，包羅多種食品、化妝品和個人護理用品。



Organic We 對得住地球基地今年剛推出全新網站，打破地域限制，進一步在社區推動綠色生活。

### 多元發展 綠活身心靈

香港高昂的租金，對創業人士絕對是一大挑戰。Rainbow回想起創業初期，也曾因貴租而受到制肘，位於旺角的店舖需在較為簡陋的環境下開業，然後才一邊經營、一邊完善。幸而，這亦成為了令業務快馬加鞭地走上軌道的推動力，銷情不但愈來愈好，在短短三年多以來，已陸續發展批發生意、開設網上零售店等，贏得不少顧客的支持與信任。

2017年，Organic We 對得住地球基地推出了革新版網店，開放更多貨品選擇，希望讓綠色生活進一步走入社群，讓顧客在不受地域限制的情況下隨時購買心水產品，更可代勞送上。Rainbow表示，未來會繼續在各方面完善改進，並期望參與更多社區合作項目、舉辦內容更多元化的工作坊和講座，把品牌和店舖打造成綠活文化交流平台，朝着與身心靈結合的綠活層面繼續拓展業務。



公司會不時舉辦各式工作坊，如免費環保月事分享會，讓參加者更了解自己的身理需要和各產品特性，選用最適合自己和環境友善的月事用品。

文：馮婉儀·陳智欣 · 圖：受訪者提供

# 「優質有機零售商」計劃暨 「至TOP有機零售商」 選舉2017



應屆「優質有機零售商」得主在六月二十日舉行的頒獎典禮上，與主禮嘉賓漁農自然護理署高級農業主任（批發市場）馬惠忠先生、香港綠色有機生活協會主席黃家和先生JP、「星級有機媽咪」楊張新悅女士、香港有機資源中心監督委員會主席梁劉柔芬女士 GBS JP 和中心總監黃煥忠教授 MH JP合照留念。

政府統計處資料顯示，本港零售市道連跌24個月至今年三月首度回升，但本中心於「優質有機零售商」計劃暨「至TOP有機零售商」選舉頒獎典禮上公布的《香港有機產品消費行為調查報告2016》發現，香港的有機食品消費市場一直逆市上升，2016年的總金額較2015年增加逾7億至64億港元。若參照《零售業銷售額按月統計調查報告》中有關食品的銷售總額，粗略估計去年香港的有機食品消費約佔整體市場的6.43%，報告更預測2017年度的有機消費金額將增至70億元！除超市、百貨中心和大型購物中心等一直廣受消費

者歡迎的購物地點外，亦愈來愈多有機消費者選擇直接從農場購買、網上訂購和光顧農墟；清潔劑等家居護理用品、護膚和化妝品，以及嬰兒用品都是緊次食品以外最多人選購的有機產品，可見有機消費者的購物模式和產品類式變得更多元化，實在值得業內人士留意。

今年，共有48間有機零售商通過連串嚴緊的評審標準而獲頒「優質有機零售商」榮譽，有「至TOP有機零售商」得主慨歎小商戶資源有限，沒有鴻厚資本作市場推廣，故獎項除肯定其努力外，更有助在「游擊式」的展銷活動中，贏取顧客信心！今年首度擔任計劃大使的「星級有機媽咪」楊張新悅亦呼籲公眾憑藉計劃的「Q✓」標誌光顧信譽商戶，同時可以買得安心、用得放心。

**好消息！**

一年一度的樂活博覽及亞洲素食展將於明年二月一至三日假灣仔會展舉行，各「優質有機零售商」得獎者可以八五折優惠申請展位，以拓展商機，擴闊市場。有興趣者，可到本中心網頁或素描QR Code下載申請表格填寫及提交辦理。

查詢熱線：2786 0998

## 2017「優質有機零售商」名單（排名不分先後）

源生坊有機功能食品專門店*	香港青年協會有機農莊*	豐美登(香港)有限公司*	農社330*	有機兒*
適健康世代有限公司*	綠悠悠有機便利店*	創之杰集團有限公司*	Organic We Limited*	anumi*
Organic Plus	安康天然健康店	簡約養生有限公司	好健康產品(香港)有限公司	健美樂園有限公司
有機田園	天生源	O' Farm 有機店	MINT Organics	營康薈
有機薈	加拿大妙睡寧香港有限公司	公平點@香港公平貿易動力	有機足印	康泉
綠健坊	樂伽	嗎哪有機站	天然魅力有限公司	綠坊
日日健	i-Detox	金燕坊	有機堂	Catch Juicery
瑩生鹽	醉環保	Club of PerfectLife	好好社企	美國家得路天然健康食品有限公司
OGREEN. HK	Melvita	有機農社有限公司	藍天畫布香港有限公司	EcoG Limited

\*2017「至TOP有機零售商」得主

文：馮婉儀

# 新學年 學生活動大招募

開學了！又是香港有機資源中心招募新血，透過形形色色的活動，培訓成為有機接班人的時候——同學，你準備好嗎？

## 2017-2018有機大使培訓計劃

致力傳承有機耕種及可持續發展精神的「有機大使培訓計劃」今年已踏入第十年，至今培育了逾6,000名有機大使，成為推動香港有機綠色生活的新力軍。

本年度計劃由香港浸會大學香港有機資源中心及生物資源與農業研究所合辦，故活動內容加強了珍惜生物資源的元素，將於開幕禮上分享有關訊息，以及有機概念、義工和領袖技巧等。此外，有機大使還需要參加「當一日農夫」和擔任「全城有機日」義工，親身感受有機耕種的苦與樂，並在公眾教育活動上協助推廣綠色永續生活。本中心亦會舉行其他探訪、義務工作、研討會和夏令營等「綠·續」體驗活動，讓大家可以度過充實、有機的一年。

日期：2017年10月至2018年7月

費用：全免（活動交通安排及自費活動除外）

獎項：按表現評分，以頒發金銀銅等不同級別的畢業證書和傑出有機大使獎狀，以及各學校獎項

報名方法：學校提名學生參加本計劃，統籌老師可到本中心網頁下載、填寫和提交報名表格，並請參與學生上網填寫個人申請表和遞交家長同意書（如需要）

截止日期：2017年10月4日（星期三）或之前，名額有限，先到先得

查詢：3411 2543 鍾小姐



## 綠色有機健康跑2017

有賴美國安利（香港）日用品有限公司多年來的慷慨贊助，第13屆「綠色有機健康跑」即將舉行，環境局局長黃錦星GBS太平紳士已應邀擔任主禮嘉賓之一，協助推廣「有機·永續生物資源」的大會主題。

除八公里精英跑和六公里健康跑（不設計時），活動今年新增了「五項全能隊制競技比賽」，包括跳繩、跳遠、足球飛鏢和拔河等趣味遊戲，每間學校最多可派一隊參加（5至10人），以提升團隊精神、競逐殊榮。同場並會派發有機菜苗、製作有機香草包、設立有機耕種示範田，以及多項環繞生物多樣性的攤位遊戲和工作坊，鼓勵全民運動之餘，亦可提升大家實踐有機理念、保護生態環境及與其他物種共存的意識。

日期：2017年11月12日（星期日）

地點：香港體育學院

學校 / 團體組別：

截止日期：2017年9月29日（星期五）

費用：以學校名義報名，費用全免（每人\$60報名費將於活動當日退回出席健兒）

活動及報名詳情：統籌老師可瀏覽本中心網頁，下載學校和個人報名表格及家長同意書（如需要），以便填寫和提交

公眾人士如欲參加，請於2017年10月16日或之前，透過以下網址進行網上報名：<http://www.healthrun.com.hk/hr2017/activity.html>

名額有限，先到先得

香港有機資源中心網址：[www.hkorc.org](http://www.hkorc.org)

文：馮婉儀

# 綠色小人類—— 永續生活夏令營

於8月7日至9日，香港浸會大學、香港有機資源中心與生物資源與農業研究所（下稱IBA）首次舉辦為期三天的「綠色小人類—永續生活夏令營」（下稱「夏令營」），在浸會大學的講師及教授帶領下，讓小學生以體驗學習方式走進農田，認識自然生態及生物資源，並透過多元化的創意活動以啟發思維，讓孩子反思日常生活習慣與自然環境的關係，從小培養出永續發展的意識，向大自然學習實踐綠色生活之道。

## Day 1

### 食物從何而來？ 認識農業和生態

夏令營每日各有不同的主題，第一日先由香港浸會大學持續教育學院劉信信博士講解香港面臨的生態危機，尤其是廚餘問題。孩子得悉後都恍然大悟，驚訝香港人驚人的飲食消耗量！為緩解嚴峻的廚餘問題，劉博士提出了利用蚯蚓製造堆肥的好方法。原來蚯蚓腸道裏充滿微生物，能消化及分解廚餘，使之變成肥沃的堆肥。大家隨即分組製作蚯蚓堆肥箱：首先在底部鋪一層石子，然後鋪上報紙碎，再加入剪碎的果皮、菜葉等廚餘，最後放入蚯蚓和泥，並噴灑水份以保持堆肥箱濕潤。看着蚯蚓辛勤地鑽來鑽去，轉廢為能，同學都十分佩服牠們的工作。

同日下午，全體出動去了有心機有機農場，農夫帶領同學遊覽農場，認識各類農作物，以及講解有機農場的田間規劃和養分管理。參觀完畢，就輪到大家最期待的環節—製作DIY田園PIZZA！這款薄餅的麵團是用天然酵母發酵，沒有添加麵粉改良劑、添加劑，因此要花更多時間及力氣搓麵團，營造豐富的口感。在農夫的悉心教導下，孩子都耐心地跟隨指示製作，出盡全力搓麵團，然後靜待發酵、烘焙，每一個步驟都樂在其中。當他們吃着新鮮出爐的自製薄餅時，不禁由心而發說：「這是世界上最好吃的PIZZA！」。不少同學更表示回家後要與家人一同買材料，用天然發酵法製作薄餅，與家人共享健康美食。



同學們仔細觀察蚯蚓堆肥箱，顯得十分好奇。

## Day 2

### 糧食生產與生態循環

翌日由香港浸會大學生物學系講師宋亦希博士帶領同學走進塋原的花花世界。塋原屬於淡水農耕濕地，大部分面積為菜田，亦有一些較深水的池塘，因而形成各種小生境，為各種不同的動物提供棲息的地方。剛踏入塋原，宋博士銳利的眼睛立刻發現了一隻正在河邊尋找食物的池鷺，他熟練地設置好單筒望遠鏡，孩子即興奮地在望遠鏡中觀賞牠的一舉一動。除了雀鳥，同學在菜田上還發現了不同種類的蜻蜓、蝴蝶等，這裏的生物多樣性真豐富！大家對塋原發現的每一種小動物都十分好奇，在宋博士的講解下，還了解到每一種生物都有其獨特的生態角色，可謂缺一不可。

午飯後，同學紛紛穿上實驗袍，化身為小小科學家，走進實驗室做泥土實驗，一起探泥土的秘密。透過泥土鎖水實驗、泥土分層實驗等活動，他們發現比起常規泥土，有機泥土在各項測試中都有較佳表現，對環境更有幫助。最後，孩子仔細地搜尋有機泥土，找到了各種各樣的小昆蟲，例如蜘蛛、螞蟻、蚯蚓等，當放在顯微鏡下一看，平平無奇的小昆蟲顯得那麼獨特，原來有機泥土不單只對環境好，更為小動物提供理想的生活條件，好不重要！



同學分工合作，一同動手製作美味的田園PIZZA。



每位同學的藍染手帕都是獨一無二，充滿個人風格，真是漂亮！

## Day 3

### 從日常生活認識自然資源

來到夏令營的最後一日，第一個活動就由反思「衣服的代價」開始。藍染布藝工作坊導師冬兒首先講解了成衣的生產過程，當中包含不同的化學處理步驟，涉及的化學劑竟高達數十種。那麼怎樣能穿得漂亮又環保呢？原來用天然的植物染料就可以！冬兒介紹了幾種可作藍染的植物，並指導同學利用俗稱「板藍根」的菘藍染製屬於自己的手帕。染布的第一個步驟是設計花樣，同學們根據自己喜歡的圖案，用不同紮法把橡皮筋綁在手帕上，然後把手帕置於清水中浸至濕透，再把它放入板藍根染料中浸泡四、五分鐘，最後將布拿上來攤開，原本手帕上的綠色圖案被空氣氧化後，緩緩變成藍色，果然是「青出於藍」，一條條創意十足、別具個人風格的手帕便大功告成了！別具創意的活動令孩子明白到，原來大自然早已為我們提供了天然又漂亮的染料，污染環境的化學染料並非唯一的方法。

到了夏令營的尾聲，也是最緊張的環節—GOGO CIRCULAR城市規劃大比拼。同學透過小組討論和分享，以及運用在夏令營中學到的知識，來設計一座永續城市。孩子熱烈討論，發揮創意，從衣食住行各方面動腦筋，並考慮到如何保育生物資源，他們



同學聚精會神地用望遠鏡觀察一隻正在覓食的池鷺。

在紙上建設起一座座可再生能源設施、污水處理廠、有機農場等，小腦袋發揮出大智慧。設計完畢，各組更走到台前匯報其設計藍圖理念，每一個構圖都展現出無限創意。

經過三天的夏令營，同學都獲益良多。家長看見孩子在過程中的表現都感到十分欣慰，更表示希望主辦機構能舉辦更多同類活動，讓孩子從小認識資源循環的重要性，開闊眼界。香港有機資源中心總監黃煥忠教授亦希望各位同學都能夠帶着所學的知識，身體力行，做個綠色小人類。他表示，本中心與IBA未來將合辦更多教育活動，包括中、小學校園有機農圃種植計劃，冀能為社區注入更多綠色力量！

文、圖：譚玉婷



同學們發揮科學精神，一絲不苟，務求得出準確的實驗結果。

## 分享區

學生家長 May Lai：「課程編排豐富，活動經細心策劃，導師專業又有耐性！沒想過可以在大學的實驗室上課，謝謝您們啊！」

學生 Abby：「謝謝各位姐姐為我們精心準備的夏令營，我在這三天的夏令營不但學會了關於生態資源的知識，還認識了很多新的同學，真是十分開心啊！」

# 「都市有機耕種—校園天台農圃領袖訓練計劃」結業禮



主禮嘉賓漁農自然護理署高級作物發展主任高韻芝女士、香港浸會大學香港有機資源中心總監黃煥忠教授MH JP及香港上海滙豐銀行有限公司亞太區企業可持續發展總監唐丹妮女士(Malini Thadani)在結業禮上為各位得獎學生頒發證書和獎座，以示嘉許。

獲滙豐銀行慈善基金慷慨贊助2,327,600元而於2015年10月展開的「都市有機耕種—校園天台農圃領袖訓練計劃」（下稱「計劃」），終於6月30日舉行的結業禮。為期兩年的計劃協助了27間學校在校內建設有機園圃，為965名中學生提供184次有機農耕及領袖工作坊，以及豐富的農場實習與體驗，而各校參與的社區有機推廣活動覆蓋人次累積更有70,000多人，務求藉此向青少年灌輸有機理念，培育大家成為有機領袖，了解到有機農業對經濟、社會和環境的重要價值，並透過他們將環境友善的有機精神從校園擴展至家庭和社區，共同推動社會永續發展。

## 參與學生立志向農業和環境科學發展

一直致力推動環保教育的皇仁舊生會中學乃其中一間參與學校，由校內的「環保大使」負責師生攜手建設天台園圃，並收集區內食店的咖啡渣、校內廚餘和龜隻排泄物作堆肥，待作物長成後，用來餵飼動物外，還會在校內作義賣，再將資源投入發展農圃，實踐資源循環的有機種植系統。除協助參與學校興建有機農圃外，安排專業農夫到各校授課和組織學生到有機農場實習，也是計劃的一大特色。

念中四的「環保大使」總幹事廖其志就最喜歡聽專業農夫分享有機種植心得，從中學會行播、散播和疏苗等實用的種植技巧，以免菜苗互相爭奪土壤肥力，影響收成。經過農場實習和連串訓練後，三位受訪同學都覺得對作物的時令和有機種植技術，有更深層次的掌握，因而在最後評審階段能頭頭是道地回應提問。最後，學校在各方面都有出色表現而在獲頒「最佳校園有機農圃」冠軍、「有機之『導』大獎」和「學生有機園圃最佳攤位表現獎」亞軍，中六學生葉彥童更有志修讀關於環境科學的學科，冀能把農業和環保上的興趣發展成專業！

## 皇仁舊生會中學表現出色奪三獎

為善用資源，一班「環保大使」早已習慣每日收集校內龜隻的排泄物，以便稀釋作液肥，滋養天



皇仁舊生會中學共有四隻水龜和四隻陸龜，約五公斤重的「胖虎」就是其中之一，一班「環保大使」從小跟隨黃秀明老師（右一）每日帶斤兩十足的龜隻到天台散步，照顧起居，培養出保育的興趣。

台園圃的土壤。廖其志還習慣每日上學前到區內食店收集咖啡渣，曬乾後混入泥土作肥料，同時利用其氣味驅蟲；他坦言日復日的農務強化了同學的責任感，明白只有努力付出，植物才會開花結果。中四學生蕭文迪補充：「之前學過人工授粉，但未試過，幾個月前終於有機會嘗試，就好期待粟米收成的日子，最後見到每一個授粉的花蕊都結了果，好開心！因為耕種不定會有成果，但這次辛苦過後終於見到收成。」而在師生的共同努力下，皇仁舊生會中學成為本計劃的大贏家！

藉着這計劃親身建設校內的有機天台農圃後，葉彥童自覺這是一次很獨特的經歷，因為其他學校學生很少可以在校內種植自己喜歡的作物並在收成後享受成果，小小的農圃還吸引了其他感興趣的師生、工友和家長參與其中，也成為校外人士參觀學校的重要景點之一，凝聚整間學校之餘，更可以將環境友善的有機種植知識傳播開去。

為栽培學生成為有機領袖，中心於今年的「全城有機日」特別增設了「學生有機園圃大賽」，讓參與學校將有機農圃從校園帶到中環遮打道，與市民分享學習成果和義賣籌款，「環保大使」負責老師黃秀明認為這在待人接物方面，對學生來說是一次很好的訓練。中四學生蕭文迪笑言，有市民詢問何謂有機耕種及其好處，他都能講得出支持本地時令有機菜能夠縮短食物里程、不用化肥農藥可以減碳等環保知識，但面對「講價」的



「全城有機日」共有17間參與學校設置攤位，學生經過連串訓練後以「有機領袖」身分，向市民分享有機理念。

### 部分參與學生心聲節錄：

仁愛堂陳黃淑芳紀念中學溫芷蕎：「參加全城有機日後，我感到十分開心……宣揚有機種植的重要性，讓我感到被別人肯定。」

皇仁舊生會中學葉彥童：「我覺得這個活動很有意義，希望有更多機會接觸和參與有關農作和環境保育的工作。」

沙田培英中學蘇津錡：「昆蟲並不可怕，牠們與人類都是大自然的一部分，這就是『天地與我並生，萬物與我為一』了。」

客人和小朋友就夠傷腦筋；於是他會以試味、試食和展示動物等互動方式，來吸引對方注意力，再趁機將話題連繫到有機種植上，儘量令參加者掌握到有機減碳等重要信息。

在結業禮上，兩位獲獎的有機學生領袖更親身分享過去兩年的學習經歷，促進同儕間的交流，互相砥礪。黃煥忠教授非常欣賞各位同學能在計劃中，盡顯其領導才能、合作精神和有機耕種知識，一手一腳建設自己的校園有機農圃，並策劃不同的推廣方案，把環保信息推而廣之到各個家庭和社區；他冀望企業、學界和社會大眾能夠繼續支持本地有機農業的發展，以長遠推動社會可持續發展。



皇仁舊生會中學在「都市有機耕種—校園天台農圃領袖訓練計劃」連奪三個大獎。

### 「都市有機耕種—校園天台農圃領袖訓練計劃」得獎名單

#### 1. 「學生有機園圃最佳攤位表現獎」

「全城有機日2017」新設項目，讓17間參與學校因應攤位整體設計和學生表現來競逐此獎項

冠軍 香港道教聯合會圓玄學院第一中學

亞軍 皇仁舊生會中學

季軍 文理書院（九龍）

#### 2. 最佳校園有機農圃

評審工作於2017年5月分兩輪進行，因應作物生長狀況、農圃管理和學生投入程度作評分

冠軍 皇仁舊生會中學

亞軍 嘉諾撒培德書院

季軍 仁愛堂陳黃淑芳紀念中學

#### 3. 有機之「導」大獎：皇仁舊生會中學

參考學校在（1）感受濃田—我的實習日誌、（2）「學生有機園圃大賽」及（3）「最佳校園有機農圃」的整體表現作評分



一眾「有機領袖」在「全城有機日」中施展渾身解數，吸引市民駐足了解有機耕種和不時不食等有機理念。

文：馮婉儀

# 怎樣分辨有機菜？

所謂健康無價，市民無不關注食物安全，標榜不用化肥和農藥的有機菜因而愈漸受落，走進街市，亦不難見到「有機菜」的招牌，但怎樣才知道它們是否真的有機？

其實單憑蔬果的外觀，無人可以判斷其生產過程是否「有機」，故有機市場逐漸發展出獨立於生產者（第一者）和消費者（第二者）的第三者認證機構，建構一套用來核實作物生產過程是否符合有機標準而公平、公正的認證系統，並透過有機標籤系統方便消費者選購真正有機的蔬果。以香港有機資源中心為例，我們會委派已通過國際有機檢查員協會評核的檢查員到申請認證的農場作詳細檢查，如種子、農藥、肥料、灌溉水質、土壤污染、收割包裝等都要符合有機作物標準，然後再由專業人士組成的認證委員會審批，獲通過審核的申請單位才可獲頒證書，以及在產品上使用有機標籤，以示識別。

由於常規農場土壤的農藥不會因為改變生產方式而即刻變得「有機」，一般種植一年生蔬菜和穀物等的農場需經12個月的轉型期，而種植果樹等多年生作物則需要18個月的轉型期，並符合我們的有機生產標準，才可以由啡色的轉型標籤轉為綠色的有機標籤——所以下次買有機菜時，記得認清標籤啦！

文：馮婉儀



## 有機認證單位

截至2017年9月1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：

### IFOAM 認可標準 作物生產

認證號碼	類型	單位名稱	認證作物或產品類型	面積 (平方米)	認證有效期 (年/月/日)
C04001	有機	新生農場	蔬菜-水果-香草	15,378.00	2017/12/28
C05002	有機	「錦記」農場	蔬菜-水果	4,056.00	2018/08/09
C05005	有機	「青坪」農場	蔬菜-水果-香草	3,650.40	2018/10/20
C05007	有機	「珍記」農場	蔬菜-水果-香草	4,056.00	2018/09/06
C05008	有機	「良記」健康有機農場	蔬菜-水果-香草	13,013.00	2018/09/06
C05015	有機	「高作」有機農場	蔬菜-水果	6,084.00	2018/04/13
C05016	有機	「吳助」農場	蔬菜-水果	1,352.00	2018/09/06
C05017	有機	大龍有機農場	蔬菜-水果-香草-種苗	39,943.00	2017/12/28
C05018	有機	菜聯社林村有機農場	蔬菜-水果-香草-種苗	4,056.00	2018/08/26
C05021	有機	「日豐」有機農場	蔬菜-水果-香草	5,408.00	2018/05/16
C05022	有機	大棠有機生態園	蔬菜-水果	140,000.00	2018/08/08
C06001	有機	健康桃源	蔬菜-水果-香草	12,487.50	2018/03/31
C06005	有機	本地菜園	蔬菜-水果-香草	6,422.00	2017/12/05
C07002	有機	「吳全」農場	蔬菜-水果-香草	3,037.50	2018/05/03
C07006	有機	有機樂土	蔬菜-水果-香草	3,380.00	2018/05/03
C07007	有機	壹鋤有機作物	蔬菜-水果-香草	2,704.00	2018/08/14
C07009	有機	女姐有機農場	蔬菜-水果	4,596.80	2018/08/14
C07011	有機	陳氏有機農場	蔬菜-水果-香草	3,915.00	2017/11/25
C07013	有機	鄧雲香有機農場	蔬菜-水果	4,050.00	2018/08/14
C07016	有機	「曾號」農場	蔬菜-水果-香草	2,163.20	2018/08/14
C07019	有機	「來記」農場	蔬菜-水果-香草	1,687.50	2017/11/25
C07023	有機	「吳銀」有機農場	蔬菜-水果-香草	2,906.80	2018/02/28

C07024	有機	華記有機農場	蔬菜-水果-香草	8,112.00	2017/11/25
C07025	轉型中	健康有機農場	蔬菜-水果-香草	8,788.00	2018/07/18
C07026	有機	客家佬有機農場	休耕	541.00	2018/02/27
C07027	有機	康苗有機農場	蔬菜-水果-香草	10,140.00	2018/05/05
C07028	有機	「琴姐」有機農場	蔬菜-水果-香草	5,408.00	2018/07/09
C07029	有機	明園農場	蔬菜-水果-香草	6,750.00	2018/09/15
C07030	有機	幽柔農莊	蔬菜-水果-香草	4,732.00	2018/02/27
C07031	有機	小狗阿康有機農場	蔬菜-水果-香草	4,732.00	2018/07/20
C07033	有機	樂樂有機農場	蔬菜-水果-香草	4,394.00	2018/02/28
C07036	有機	我地農莊	蔬菜-水果-香草	10,140.00	2018/07/16
C08002	有機	吳村有機農場	蔬菜-水果-香草	10,140.00	2018/04/24
C08003	有機	樟樓農夫	蔬菜-水果-香草	1,600.00	2018/01/23
C08004	有機	歐羅有機農場	蔬菜-水果-香草	8,112.00	2018/08/14
C08006	有機	匡智有機農場	蔬菜-水果-香草	1,352.00	2018/02/11
C08007	有機	樂田園有機農場	蔬菜-水果-香草	5,476.00	2018/01/31
C08010	有機	頤豐農場	蔬菜-水果	3,042.00	2017/11/01
C09001	有機	有心機	蔬菜-水果-香草	20,280.00	2018/07/09
C09002	有機	發記有機耕種農場	蔬菜-水果-香草	7,436.00	2017/11/10
C09007	有機	蓮澳農場	蔬菜-香草	6,286.80	2018/09/06
C09008	有機	金記農場	蔬菜-水果-香草	5,737.50	2018/03/11
C09009	有機	才興農場	蔬菜-水果-香草	2,366.00	2018/08/30
C09011	有機	明愛城市農夫有機農場	蔬菜-香草	1,687.50	2017/09/11
C09012	有機	蓮花園有機農莊	蔬菜-水果-香草	10,140.00	2018/04/16
C09014	有機	嘉建蔬果場	蔬菜-水果-香草	6,760.00	2018/04/02



C09015	有機	振生園有機農場	蔬菜、水果、香草	7,436.00	2018/03/11
C09016	有機	大眼仔有機農場	蔬菜、水果、香草	3,380.00	2018/08/01
C09017	有機	基督教以琳扶植培訓有機農場	蔬菜、水果、香草	4,732.00	2018/04/29
C10001	有機	東涌綠地田	蔬菜、水果、香草	1,078.00	2018/06/16
C10005	有機	有華有機農場	蔬菜、水果、香草	7,774.00	2018/07/05
C10007	有機	樂活有機農莊	蔬菜、水果、香草	13,500.00	2017/10/12
C10010	有機	菇園園	蔬菜、水果、香草	1,700.00	2018/01/04
C10011	有機	牛牛有機農莊	蔬菜、水果、香草	2,028.00	2018/10/08
C10013	有機	有機願農莊	蔬菜、水果、香草	2,028.00	2018/07/01
C10014	有機	文記	蔬菜、水果、香草	1,690.00	2018/07/01
C10017	有機	綠葉農場	蔬菜	676.00	2018/05/23
C10020	轉型中	富琴有機火龍果生態農莊	蔬菜、水果、香草	13,520.00	2018/08/31
C10022	有機	加力農場	蔬菜、水果、香草	5,137.60	2018/04/12
C11002	有機、轉型中	清新地有機悠閒莊園	蔬菜、水果、香草	7,233.20	2018/09/06
C11006	有機	Andy's Farm	蔬菜、水果、香草	1,684.50	2017/11/07
C11007	有機	有機耀	蔬菜、水果	796.50	2018/07/06
C11012	有機	應許地有機耕種	蔬菜、水果、香草	1,228.50	2018/05/01
C11014	有機	杉山農場	蔬菜、水果、香草	12,844.00	2018/02/12
C11016	有機	永霖休閒農莊	蔬菜、水果、香草	9,464.00	2018/05/22
C11017	有機	滿記有機農場	蔬菜、水果	3,211.00	2018/03/01
C11019	有機	機緣巧合有機農莊	蔬菜、水果、香草	3,380.00	2018/01/02
C11020	有機	天下倉有機種植坊	蔬菜、水果	3,515.20	2018/08/07
C11024	有機	丹山有機	蔬菜、水果、香草	3,042.00	2018/06/01
C11025	有機	仁仁農莊	蔬菜、水果、香草	5,408.00	2017/09/16
C11026	有機	高山名菜	蔬菜、水果、香草	2,136.10	2018/05/23
C12002	有機	豐盛有機農莊	蔬菜、水果、香草	676.00	2017/11/30
C12003	有機	王支農場	蔬菜、水果	2,366.00	2017/09/19
C12004	有機	有機作物	蔬菜、水果、香草	3,380.00	2017/09/13
C12005	有機	綠色園地	蔬菜、水果、香草	2,704.00	2018/02/27
C12006	轉型中	香港有機農場	蔬菜、水果、香草	3,718.00	2017/10/30
C12010	有機	七星崗文采山莊	蔬菜、水果、香草	3,920.80	2017/11/28
C12011	有機	俊君有機農場	蔬菜、水果、香草	1,352.00	2017/12/23
C12016	有機	木子有機農場	蔬菜、水果、香草	1,352.00	2018/04/03
C12017	有機	黎記有機農場	蔬菜、水果、香草	4,657.50	2018/06/26
C12018	有機	小牛農莊	蔬菜、水果、香草	5,408.00	2018/07/01
C13001	有機	翠翠樂園	蔬菜、水果、香草	1,149.20	2018/05/01
C13002	有機	菜園農業先鋒田	蔬菜、水果、香草	6,084.00	2018/07/18
C13005	有機	蘭姑農場	蔬菜、水果、香草	1,825.00	2017/10/17
C13006	有機	林太有機農場	蔬菜、水果	3,211.00	2018/09/08
C13009	有機	綠油油莎蓮娜有機蔬菜田園	蔬菜、水果	3,380.00	2018/10/17
C13010	有機	清潭農莊	蔬菜、水果	5,948.00	2018/01/02
C13012	有機	孖記農場	蔬菜、水果、香草	11,965.20	2017/12/16
C13013	有機	Johnny's Farm	蔬菜、水果、香草	8,788.00	2017/11/25
C13015	有機	趣味蘆葦發展有限公司	蔬菜、水果	11,492.00	2017/11/19
C13016	有機	科悠農場	蔬菜、水果、香草	1,622.40	2018/03/04
C13017	有機	流浮山優質有機種植場(管之源)科技	蔬菜、水果、香草	676.00	2018/06/22
C13018	有機	金滿記有機農場	蔬菜、水果、香草	6,760.00	2018/01/16
C13020	有機	暉傑有機農場	蔬菜、水果、香草	3,380.00	2018/03/04
C13022	有機	歡當農場	蔬菜、水果、香草	2,704.00	2018/04/13
C13023	有機	綠色家園	蔬菜、水果、香草	3,380.00	2018/04/13
C13024	有機	好有機	蔬菜、水果	5,408.00	2018/04/06
C13025	有機	藍妹有機農莊	蔬菜、水果、香草	8,406.00	2017/11/06
C14001	有機	瑪姬休閒農莊	蔬菜、水果、香草	1,352.00	2018/05/13
C14003	有機	保良局陳守仁小學有機園圃	蔬菜、水果、香草	1,352.00	2018/04/11
C14004	有機	來哥有機農場	蔬菜、水果、香草	1,352.00	2017/12/11
C14005	有機	農家扎記	蔬菜、水果	2,704.00	2018/09/11
C14006	有機	樂峰有機農莊	蔬菜、水果、香草	7,165.60	2018/07/27
C14007	有機	明記有機農場	蔬菜、水果、香草	2,028.00	2017/11/13
C14009	有機	261有機農場	蔬菜、水果、香草	13,250.00	2017/09/11
C14011	有機	山林農場	蔬菜、水果、香草	2,704.00	2018/08/25
C14012	有機、有機(轉型)	Dragontail Farm Limited	蔬菜、水果、香草	3,353.00	2018/01/26
C14013	有機	Fonley Organic & Friends	蔬菜、水果、香草	1,014.00	2018/09/30
C14014	有機、有機(轉型)	28號農場	蔬菜、水果、香草	9,300.00	2018/07/31
C14017	有機	三寶樹農莊	蔬菜	2,820.00	2018/08/08
C14018	有機	才記農場	蔬菜、水果、香草	860.00	2018/01/26
C14019	有機	川川有機	蔬菜、水果、香草	3,718.00	2018/01/15
C14020	有機	香港宏裕有機農場	蔬菜、水果	8,112.00	2017/12/31
C14022	有機	大妹有機農場	蔬菜、水果、香草	1,690.00	2017/11/23
C14023	有機	大嶼山優質農場	蔬菜、水果、香草	1,622.40	2018/03/30

C14025	有機	恩福有機農場	蔬菜、水果、香草	7,436.00	2018/04/30
C14026	有機	環園有機農場	蔬菜、水果、香草	1,000.00	2018/06/08
C14027	有機	黎順有機農莊	蔬菜、水果、香草	5,771.00	2018/06/23
C15004	有機	Wild Roots Organic Farm	蔬菜、水果、香草	650.00	2017/10/01
C15005	有機	Mikiki Organic Farm (HK)	蔬菜	2,028.00	2017/11/22
C15006	有機	香港有機中藥園	蔬菜、水果、香草	338.00	2017/11/22
C15007	有機	龍山農莊	蔬菜	515.00	2018/02/28
C15008	有機	假日農場發展有限公司	蔬菜、水果、香草	2,366.00	2017/12/14
C15009	有機	南野休閒農莊	蔬菜、水果、香草	2,028.00	2018/03/09
C15011	有機	自然農莊	蔬菜、水果	6,396.00	2018/03/31
C15012	有機	港生有機農莊	蔬菜、水果、香草	1,745.50	2018/05/10
C15016	有機(轉型)	香港秀明自然農法協會農莊	蔬菜、香草	4,851.00	2017/11/30
C15101	有機	宏瀚國際(香港)有限公司	食用菌類	1,362.00	2018/08/14
C16001	有機(轉型)	顧園	蔬菜、水果	1,352.00	2018/07/10
C16002	轉型中	華園農場	蔬菜、水果、香草	6,760.00	2017/09/08
C16004	有機(轉型)	聶氏有機農場	蔬菜、水果、香草	5,746.00	2018/07/31
C16006	有機(轉型)	友基樂園	蔬菜、水果	1,955.00	2017/09/20
C16007	有機	濠佃	蔬菜	2,700.00	2017/10/31
C16008	轉型中	香港農業大埔林村有機農場	蔬菜	254.40	2018/01/24
C16009	轉型中	大欄隧道轉車站農場	蔬菜、水果、香草	700.00	2018/03/06
C16010	轉型中	新時代有機農場	蔬菜、水果、香草	3,476.50	2018/04/02
C16011	轉型中	余秋明農場	蔬菜、水果、香草	4,323.90	2018/05/12
C16012	有機	香港青年協會有機農莊	蔬菜、水果、香草	10,140.00	2018/06/15
C16013	轉型中	滋甜農莊	蔬菜、水果、香草	2,675.30	2018/04/18
C16014	轉型中	偉平農場	蔬菜、水果、香草	2,194.80	2018/05/12
C16015	轉型中	世外田園	蔬菜、水果、香草	3,245.00	2018/03/31
C16016	轉型中	菜天使有機農場	蔬菜、水果、香草	4,047.00	2018/04/23
C16017	轉型中	亮記農場	蔬菜、水果、香草	2,028.00	2018/07/26
C16021	轉型中	好家庭菜園	蔬菜、水果、香草	676.00	2018/07/06
C16101	有機	All Success International Investment Ltd.	食用菌類	490.00	2018/01/04

水產養殖

認證號碼	類型	單位名稱	認證作物或產品類型	面積(平方米)	認證有效期(年/月/日)
A11001	有機(轉型)	三妹優質魚場	寶石魚	2,548.00	2018/02/12
A13001	有機	鴻日魚場	寶石魚、鯪魚、白鯪魚	3,020.00	2018/06/26
A14001	有機	華園農場	寶石魚、鯪魚、大頭魚、鯪魚、鯪魚	18,605.00	2018/06/26
A14002	有機(轉型)	珍寶寶石魚養殖場	寶石魚	131.00	2018/06/26
A14004	有機	富琴有機火龍果生態農莊	寶石魚	1,393.00	2018/08/31
A14006	有機	匯河魚塘	寶石魚、鯪魚、大頭魚、羅氏蝦、福壽魚	2,793.00	2018/06/26
A16001	有機	自然農莊	鯪魚、鯪魚、鯪魚、鯪魚、福壽魚、寶石魚	808.00	2017/12/31
A16002	有機(轉型)	顧園	鯪魚	140.00	2018/08/14
A16004	有機	家盈魚菜共生有限公司	寶石魚、羅非魚	12.00	2018/07/14

加工處理

認證號碼	類型	單位名稱	認證作物或產品類型	面積(平方米)	認證有效期(年/月/日)
P05001	有機、有機(轉型)	蔬菜統營處	蔬果(處理及包裝)(轉型/有機)	333.00	2017/11/13
P07005	有機	香港新豐天然健康食品有限公司	金燕牌及WellBeing 360: 糊粉類、五穀雜糧認證產品(含有機成分)、合桃黑芝麻霜(含有機成分)、首烏黑芝麻霜(含有機成分)	310.00	2018/01/08
P12002	有機、有機(轉型)	魚類統營處	寶石魚(處理及包裝)(轉型/有機)	755.00	2018/05/31
P15002	有機、有機(轉型)	莎蓮娜企業有限公司	蔬果(處理及包裝)(轉型/有機)	95.00	2017/11/15
P15003	含有機成分	日清食品有限公司	生產及包裝(含有機成分)水餃	5,574.00	2018/02/14

非IFOAM 認可標準

作物生產

認證號碼	類型	單位名稱	認證作物或產品類型	面積(平方米)	認證有效期(年/月/日)
OC04001	有機	新生農場	食用菌類	12,270.00	2018/01/20
OC05005	有機	「青坪」農場	食用菌類	27.87	2018/07/11
OC05017	有機	大龍有機農場	食用菌類	10.00	2018/02/09
OC05022	有機	大棠有機園有限公司	食用菌類	450.00	2018/08/08
OC09001	有機	有心機	食用菌類	200.00	2018/04/05
OC10010	有機	菇園園	食用菌類	1,700.00	2018/01/04

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

# 認住呢個



# 健康又有益



### 綠色小人類—永續生活夏令營

為期三日的夏令營於8月9日順利完成，同學終於畢業，為建立永續社會作好準備！



### 機管局員工俱樂部午市市集展銷活動

本中心邀請了六間獲獎的認證有機農場及零售商到香港國際機場行政大樓，於8月2日為其員工舉行內部展銷活動，以協助市場推廣。



### 「都市有機耕種—校園天台農圃領袖訓練計劃」結業禮

香港道教聯合會圓玄學院第一中學師生手執可愛道具，於6月30日舉行的結業禮上拍照留念。



### 有機農業訓練課程2017

基礎證書課程的學員在7月29日隨台灣明道大學王進學教授到元朗「健果桃園」有機農場實習，嘗試拿起鋤頭開田播種。



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

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



香港有機資源中心