

# 25

機  
進

Organic  
forum

2017 WINTER 冬季刊 • 25 期

 香港浸會大學  
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

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



## 本期專題 — 都市農夫不是夢

- 都市種植在香港
- 追逐遍城綠頂之夢  
— 「City Farm 都市農莊」  
林世昌先生
- 中國江蘇有機漁業考察團



## 中心總監的話

不久之前讀了新加坡農業食品和禽畜管理局2015-16年的年度報告，得知當地農場年產約23,000噸蔬菜，佔市場所需之13%。同年，香港本地只出產約17,000噸蔬菜，亦即市場需求的2%，自給率比新加坡低五倍。新加坡政府80年代開始建設農業科技園，現已有多個園區供應本地所需的蔬果。香港則是剛起步，今年宣佈於發展古洞農業園，但首期預計最早都要在2019年才動工，而且面積只有半個維園大，相信需要等待良久，香港才可自給自足。萬一有事故令外來的糧食供應中斷，我們就可能要捱貴菜、甚至捱餓了。面對迫在眉睫的威脅，難道我們只能坐以待斃？

漫長鄉郊開發已超出我們作為市民的層面所能控制，與其等待，不如將市區內、日常看得見的一些空置地方變成田園，在香港實現都市耕種。很多人的家裏或工作場所都附設天台、露台，由於日曬雨淋，不能用來貯存雜物，很多時候就讓這些空間「投閒置散」。可是，我們為甚麼不好好利用大自然賜予的陽光雨水，種出一些可以吃或用的植物？在這些接近我們作息生活的地方耕種，不但能避免浪費香港珍貴的土地資源，又能生產一些有用的東西，何樂而不為？除此之外，更可使香港這個死氣沉沉的石屎森林，添上一片片生氣勃勃的綠色，同時淨化市區的烏煙瘴氣，讓我們嚐到清新空氣。

本中心對推廣「都市耕種」一直不遺餘力，透過「都市有機耕種——校園天台農圃領袖訓練計劃」，把耕種帶進位於市區的校園，從而教育中、小學生有機耕種和本地農業的好處，務求使年輕一代成為推動香港農業發展的中流砥柱。接下來中心將會舉辦有關都市耕種多個活動，加強宣傳都市耕種，並將對象擴展至一般市民。希望在不久的將來，可以在香港這國際都市的各處看見一片片綠田！

黃煥忠

### 2 中心總監的話

#### 專題探討

都市農夫不是夢

4 都市種植在香港

7 耕種與城市融合 達至可持續發展

#### 有機會客室

10 追逐遍城綠頂之夢——

「City Farm都市農莊」林世昌先生

#### 有機生活情報站

12 有機魚食譜

13 有機蔬果小百科

#### 農場好去處

14 自然農莊

15 東涌綠機田

15 明記有機農莊

#### 農夫說

16 高壓電纜下的桃花源 港生有機農莊

#### 市場快訊

18 至TOP有機零售商專訪系列

從心出發關懷社區——農社330

19 特色有機產品

告別保鮮紙——環保蜂蠟保鮮布

#### 中心動態

20 2017-2018有機大使培訓計劃

20 小學校園有機耕種工作坊

21 有機水產生態遊

21 中國江蘇有機漁業考察團

#### 認證消息

22 怎樣分辨有機魚？

22 有機認證單位

總編輯：黃煥忠教授 MH, JP

編輯：侯錦蝶、溫翰芝


撰稿：周卓瑩、葉靜怡、周焯樂、鍾嘉雯、  
梁峻璋、吳穎心、陳慶生、鄭炫碩

設計：楊志豪

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





# 都市農夫 不是夢

# 都市耕種 在香港

聽到「都市耕種」，你會聯想到路邊植樹、公園園藝、空中花園的畫面嗎？這樣就是常見的誤解呢！「都市耕種」其實是指在市區或城郊生產可以食用、或是可加工製成其他產品的農作物。現時香港的第三產業佔本地生產總值（GDP）超過九成，而包含農業和漁業等的第一產業則只貢獻約0.1%。農業有著如此微小的經濟效益，為甚麼還要在香港發展都市耕種？我們又應該怎樣做去實踐都市耕種呢？

## 都市耕種 帶動可持續發展

聯合國於2015年通過的《2030年可持續發展議程》囊括17個「可持續發展目標（SDGs）」，訂立了全球可持續發展的框架。其中「SDG2：維護糧食安全」、「SDG7：減少能源消耗」及「SDG11：建設可持續城市和社區」是實踐都市耕種可以達到的SDGs。香港可以跟隨世界趨勢，以都市耕種作為可持續發展。

**SDG2：維護糧食安全**—2007年，羅馬有機農業和糧食安全國際會議將「糧食安全」定義為四個條件：1. 充足優質糧食供應；2. 每個人均有獲取糧食的機會和權利；3. 供應及獲得糧食的穩定性；及4. 透過享用糧食，達致身心健康。

目前香港市場需求的糧食超過九成為進口，自給率極低，糧食安全面臨威脅。大規模發展都市耕種，即使產地、運輸過程、國際局勢發生狀況，亦能確保本地市民享用足夠、優質且價格合理的糧食。

**SDG7：減少能源消耗**—全球約三成能源消耗在糧食系統，而糧食系統有七成的能源是用在糧食離開農場之後。由於使用的能源主要為化石燃料，糧食系統運作過程中排放大量二氧化碳，加劇溫室效應及氣候變化。

香港發展都市農場生產糧食，地產地銷，可以省卻使用飛機、貨櫃船等大型交通工具，減少倉儲、防腐用的加工和包裝等步驟，大幅降低能源消耗。

**SDG11：建設可持續城市和社區**—都市農場可以從三方面優化社區，從而提升市民的生活質素。一、都市農場的植物透過阻隔陽光及蒸騰作用，能夠替大廈隔熱及散熱。二、都市農場作為社區的休閒、教育設施，可以滿足區內居民多方面的需要。三、都市耕種充分利用市區的閒置空間生產，善用土地資源。

香港大廈林立，熱島效應嚴重，繼而耗費大量電力於冷氣，都市農場不但替城市降溫，更可節能。另外，土地對香港這個彈丸之地尤其重要，都市耕種能夠善用城市各處地勢平坦、陽光充沛、通風良好的角落和空間，例如大廈天台、空中花園及待售地皮，避免浪費資源。

## 借鑑日本 推廣香港都市農業

香港現時只有零零散散的市區用地用作耕種，未有正式統計市區的耕地面積或其作物生產量。參見日本的現況，2010年全國農地面積為451.8萬公頃，農業產值為5.84兆日元。其中都市農地面



日本電信電話公司NTT的大樓樓頂種滿了紅薯，測試後發現種植了紅薯的樓頂比一般樓頂的溫度低27℃。

積為 8 萬公頃，僅佔整體的2%，但其農業產值卻達 4,466 億日元，為全國農業產值的9%。如此農產效率，有賴日本的農業政策法規與當地對農業科技發展的重視，絕對值得香港學習。

香港政府基本奉行自由市場原則，允許自由買賣農地，更改農地用途則須向城規會申請許可。相反，日本的農地受《農地法》保護，買賣須向各市町村農業委員會申請許可，買家須提交營農計畫，並確定自己即將會長時間務農。如果以公司名義購地，公司總收入和成員的組成須有一定百分比與農業相關，上市公司亦不得購買農地。一些政府劃定的區域及生產力高的農地原則上禁止更改用途，只有生產力較低或位處市區的農地，經允許後才可改作非農業用途。若有違反，契約會自動解除。比較1980年及2015年的數據，香港農地面積銳減44%，其中常耕農地面積跌幅更超過八成。為了避免農地被荒廢或過度開發，香港政府可以參考日本做法，制訂較強硬的政策和法例保護農地。

除此之外，香港現時未有針對都市耕種發展的政策。坊間經常討論如何活化空置工廈，但法例亦未有明確界定工廈耕種之合法性，曾有植物工場被指違反地契而被迫結業。加上工廈管業處、地政總署、屋宇署、消防處、漁護署等政府部門缺乏連繫，政策欠缺一體性，開設工廈農場需要分別向各部門查詢及申請許可，程序繁複，令人卻步。日本則早於1991年已推出《改正生產綠地法》規定市區區域內500平方米以上的農地，原則上不批准建設住宅、工廠，並按照一定的比例進行綠化，以及對維持生產的農地予以稅務優惠。更於2015年公



PASONA都市農場的員工正收割稻米



PASONA都市農場利用先進燈光系統進行室內耕種

佈《振興都市農業基本法》，強調都市農業之重要性，指示政府部門及地方團體需合作，促進都市農業相關政策與計劃的推行。

去年，政府新出台的新農業政策，設立農業發展基金，農戶可參與基金下的農場改善計劃，申請小額資助購買農場工具、物料及機械，但這種短期經濟支援未能解決市民對本地農產支持度不足的問題，長遠無助推動香港農業發展。相反，日本政府多年前已開始在各都市推出「農業促進計劃」，包含一系列的措施支援農戶及吸引投身農業。例如2001年的「東京都農業促進計劃」，不但資助農戶購買溫室、肥料、農藥和優質種子，

更提供農業訓練培訓農業人才，舉辦本地農產品推廣活動，以及增加採用本地蔬菜作為學校午餐，從供、求兩方面著手，全面而長久的推動本地農業發展。

除了多種政策和法例，日本都市耕種如此蓬勃亦有賴先進的農業科技，這是香港比較落後的。人才仲介公司PASONA在其九層高的辦公大樓內部創立都市農場，以自動化及LED燈光系統栽培稻米、蔬果等超過200種作物。透過調節燈光顏色，提高不同品種的產量，再配備自動化系統控制光線和溫度，農場不受天氣季節變化影響，全年均能夠育苗及出產作物。

	香港	日本
農地管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>農地政策較寬鬆，可自由買賣農地，更改農地用途則須申請許可。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《農地法》規管農地買賣及轉用</li> </ul>
都市農業政策及法例	<ul style="list-style-type: none"> <li>法例未有界定工廈耕種之合法性，加上政府部門各自為政，於工廈開設農場程序繁複。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《改正生產綠地法》保留市區綠地</li> <li>《振興都市農業基本法》強調都市農耕之重要性</li> </ul>
農業支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>設有農業發展基金，資助購買農場工具、物料及機械</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>於各都市實行「農業促進計劃」，措施包含場地及用具資助、農業訓練、推廣活動及使用本地產蔬菜作為學校午餐</li> </ul>
科技	<ul style="list-style-type: none"> <li>未有採用先進科技</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>採用自動化及LED燈光系統進行室內耕種</li> </ul>

日本與香港同樣為高度開發的亞洲國家及地區，同樣面對經濟發展需求及都市內缺少土地的問題。但日本的政策、法規與科技三管齊下，強調政府在促進都市耕種的角色，以及融合建築物與作物生產，成功以較小的農地面積造出高產值的佳績。香港可以參考日本，統一政策對都市農業發展的方針。立例並非一朝可得之事，香港各政府部門可就都市耕種的執行互相協調，先制訂合乎現有條例的單一指引。除了提供常規運作所需器材的資助外，香港政府可以加強支援農戶適用先進科技，以及協助推廣本地農產，使都市農業得以發展。

## 參考資料：

規劃署.(2016). 香港的農業用途規劃.

聯合國糧食及農業組織網頁.

Kunio Tsubota (2007). Urban Agriculture In Asia: Lessons From Japanese Experience (Taipei: Food and Fertilizer Center, 2007), 2-3

林文傑 (2016). 日本振興都市農業基本法簡介.

簡嘉穎 (2015). 【日本通信】日本農地比台灣還便宜 農地法保障農地農用.

普拉德娜·P·卡倫及菅沼雲龍編 (2008). 《Local Environmental Movements》.

侯錦雄主持，行政院研究發展考核委員會編 (2008). 《國土規劃管理問題之研究—以農地資源規劃及轉用問題為例》

# 耕種與城市融合 達至可持續發展

結合農耕和建築——"Agritecture"一字來自於農耕（Agriculture）及建築（Architecture），意指把農耕的元素融入建築物的設計或環境中，不單可以生產食物以滿足人類基本所需，還可提高城市的可持續發展性，例子有天台花園、社區農圃、植物工廠等。這概念的好處除了可以因在地生產而縮短食物里程（Food Milage），降低因長途運輸而造成的溫室氣體排放外，更可減低對入口食品的依賴；此外，建立社區農場可以促進社區聯繫及舒緩城市生活帶來的壓力。



由當地宗教團體Central Detroit Christian設立的社區農場。

於空置土地上開闢的農地座落在建築物之間，既可綠化社區，也提供一個交通方便的位置讓農夫耕種，有利吸引附近居民投身種植。

## 廢墟中種出生機 追求食物自給自足

位於美國密西根州的底特律（Detroit）素有汽車城的別稱，卻是發展都市農業的成功例子之一，她是美國第一個城市提倡以都市農業計劃幫助市民面對經濟困境。在上世紀，在底特律市有半數以上人口從事汽車產業，其後因美國汽車業日漸式微，導致底特律經濟大不如前，當地政府於2013年宣佈破產，人口亦萎縮超過一半。在經濟蕭條的情況下，貧窮人口大增，就連超市也撤離底特律，市民幾乎不能取得新鮮食品，生活苦不堪言。

1998年初，一群有志之士眼見自己的城市正處於十分困難的狀況，決定展開拯救行動。他們分別成立「底特律綠化」和「繼續種植底特律」等跟農業有關的多個團體，開展社區農場計劃、復育森林計劃及推動教育課程，於空置的土地及建築物上種植蔬果，令底特律市內的農場數目由計劃開始前的80個，大幅增長至現時超過1400個菜園、都市農場和果園，建立龐大的社區支持農業（Community Supported Agriculture）網絡，作物會運往市場販賣讓市民可買到新鮮蔬果，或賣給當地餐廳，供應及滿足當地三成蔬果及兩成水果的需求。



義工正在整理收成的蔬菜，大家圍成一團，和樂融融。

## 老人長青 助銀髮族拓闊圈子

台北，一個香港人都很熟悉的城市，但你有去過台北的天台農場嗎？在大安區，大安老人服務中心在天台設立了銀髮開心農園，招募了不少長者義工幫忙照顧植栽箱的作物。當中有些老人家是由農村遷移到城市居住的，年輕時曾務農為生，到了台北後便不再耕種，但心中仍不忘對耕種的情義結，這裡正正給予他們繼續實現不老種植夢的平台；同時也為那些沒有經驗或甚少接觸過耕種的長者，都可以在銀髮開心農園體驗當農夫的樂趣。

長者們種種菜，稍微運動一下，強壯身體，收穫的時候也能從中得到成就感。長者義工不時在種植或小憩時話家常，也會交換農作物及分享栽種方法與心得，認識到不少新朋友，還會將收成的有機蔬菜、香草盆栽送給區內獨居老人、弱勢家庭，關愛社區，傳播正能量，是受助者也是助人者，讓生活變得充實，同時身心靈更健康。

## 市區中的治癒系 以植物治療心靈

在2012年，基督教家庭服務中心揉合環保、綠化、植物的概念於家庭支援、長者照顧服務及復康等服務中，推行「心靈綠洲」計劃，並成立全港首個園藝治療及培訓基地，座落於九龍灣的多個公共屋邨、私人屋苑及商場附近，交通十分便利，適合不同人士在上班前後或休假時給心靈「洗滌」之用。

「心靈綠洲」計劃曾為不同需要的人士提供服務，包括早期腦退化患者、抑鬱症患者、兒童、肢體殘障人士及聾啞人士，這裡提供園藝治療服務，能幫助腦退化患者回想起記憶、訓練手眼協調，延緩腦部退化的速度；情緒治療則可協助參加者集中精神，暫時忘却困擾，在鳥語花開的環境中得以放鬆身心，舒緩負面情緒。



為方便老人家進行澆灌、施肥等工作，中心特意架高了植栽箱，配上善心機構捐贈的坐椅，可以減少因長期彎腰、久蹲帶來的不適



直立的綠化牆種植了一盆盆植物，生氣勃勃；這設計加入無障礙概念，讓行動不便或聾啞人士也可接觸到植物。



活動室的桌上放置了活動小組完成的插花作品。



停下腳步，駐足於流水牆片刻，傾聽潺潺水聲，鬆開你緊皺著的眉頭吧！

「園藝治療」或許對大部份香港人來說是一個較為陌生的概念，計劃的負責人註冊社工及註冊園藝治療師何啟邦先生指出園藝治療與一般心理治療的不同之處在於以植物為媒介，強調大自然與參加者需要互相配合，從而發揮心靈治癒的作用。

園藝治療師首先會了解參加者的背景，從而設計合適的療程。療程以8至12人的小組形式進行以增加互動性，同時給予參加者安全感，有助建立園藝治療師與參加者的關係。療程包括指導參加者以五感（即視覺、觸覺、嗅覺、味覺及聽覺）與大自然交流，例如觸摸植物，感受葉片的獨特質感及體會各種香草、花卉所散發的幽香，治療師亦會以植物為題與參加者打開話匣子，其後會按照療程長短安排適合的耕種活動，確保參加者在療程結束時可見證植物的成熟及親手收割自己努力的成果。除耕種之外，園藝治療師亦會帶領一些園藝活動，例如紮染、香包製作和插花等。

「有一次居民小組活動，開始前參加者在心理測試中，各項評分指數均為最高，顯示參加者面對著很大的壓力，我觀察到參加者過程中非常集中，會一邊抄寫筆記，又會將上堂拍下的照片貼於筆記簿上，比較於活動後期的一次評估結果，指數竟然跌至最低，表示參加者已沒有那麼緊

張。我推論是因為他有一顆希望想改變的心，在活動中能透過植物明白到一些人生道理，從而變得從容。」何先生分享其中一個令他印象深刻的小故事，陪伴參加者經歷，他們的心靈得到治癒對何先生來說就是最大的鼓勵。



生活在步伐急速的香港，你或許需要的只是像這樣充滿生機的宜人景色，在這裡可以找到蝴蝶翩翩起舞的身影，運氣好的話還可以偶遇在心靈綠洲中散步或在那裡悠然自得的小貓呢！

文：葉靜怡 ■ 圖：資料圖片、大安銀髮開心農園、葉靜怡

# 追逐遍城綠頂之夢—— 「City Farm都市農莊」 林世昌先生

想在繁囂的都市種植自家的蔬菜但又苦無合適的地方，今期「有機會客室」的受訪嘉賓林世昌先生（Osbert）創立的「City Farm都市農莊」或可提供你一個平台讓你成為都市種田人。成立於2011年的City Farm是本地首個設立於市區天台的休閒農莊。City Farm分別在柴灣、觀塘和荃灣建設天台園圃來租予公眾，讓城市人也可一嘗做農夫的滋味。與Osbert見面的地點是位於荃灣一座工業大廈天台的City Farm，從荃灣西港鐵站走十分鐘就能抵達。我們到訪當日為周六上午，大廈內人流稀少，登上頂樓，便見印著CityFarm標誌的指示牌。City Farm的標誌勾畫出高樓大廈的輪廓，每一座樓上面都塗了綠色，以簡單線條將天台農莊形象化。



都市農夫、藝術家兼夢想家Osbert

## 化危為機 克服環境不利因素

荃灣City Farm背山面海，兩旁雖有大廈圍繞，但身處天台仍感到風力強勁。天台擺放了約300多個黑色種植箱，每個約1乘1米。在這小小的「田間」，栽種了蕃茄、白蘿蔔、金盞花、沙律生菜等多種作物。Osbert表示這些種植箱主要分為出租用途和用作教授有機種植課程。而荃灣的City Farm後來更成為生產有機菜的基地，供應給自己食用。相比其他兩個都市農莊，荃灣區的參與人數比較少，加上這裡的環境條件亦沒有另外兩處理想，陽光雖然充足，但因為荃灣都市農莊位處東北和缺乏屏蔽，風勢特別強勁，對農作物容易造成破壞，早前種下的洛神花都難逃厄運。那這是否意味著此處並不適合種植呢？富實驗精神的Osbert正好在荃灣都市農莊加入另一個功能——實驗場地。Osbert觀察到這裡的日夜溫差大，踏入冬季後，晚間溫度可降低至攝氏零度，正適合種植金盞花，並把收成供應為自家手工品牌「Farm Made農莊製造」產品的原材料。



通往荃灣City Farm都市農莊的門口

## 以人為本 推出有機耕種課程

Osbert本是一位電視廣告導演，耕作經驗不多，開初經營City Farm的時候，試過因錯用物料，導致作物生長不佳。透過閱讀、上網自學，加以實驗，一步一步找到最合適的種植方法。為使大家



荃灣City Farm景觀

不用走冤枉路，Osbert開設有機種植課程，請導師在City Farm教授有機耕作的理論和技巧，提供趣味學習的機會。Osbert笑言有些「學生」已經成為「種植達人」，連自己都會去請教他們。這些「達人」繼續參與課堂其實不是為了增長知識，而是為了跟同學相聚。原來許多課程參加者本來由互不相識，但透過City Farm而結緣，也藉著喜歡耕作的共同興趣而建立了友誼，這是Osbert喜出望外的效果。

問到為何選擇以有機方式耕種，Osbert說：「我開設City Farm，起初是想自己種，自己食。給自己的，當然要最好的！」有機耕種杜絕化學肥料和化學農藥，不但保障食物安全，還能夠防止有害物質污染環境。現在City Farm是開放給公眾，更可把有機耕種的重要性傳揚。Osbert希望City Farm是一個集休閒、教育、社交、環保及推廣健康飲食於一身的地方，為社區增添不同元素。

## 全民合作 協力發展都市耕種

比起於田間進行有機耕種，Osbert認為推廣香港的都市耕種更為困難。其一，是政府政策問題。「在工廈設立農莊目前仍屬灰色地帶，」他續指：「其實工廈結構非常堅固，而且排水系統設計良好，打理得宜的天台農莊是不會影響樓宇結構或鄰居，但現時工廈地契未必准許耕種。政

府今年的大方向是支持都市耕種的，但必須要立法，以及確保各部門合作，才會有實質成效。」其二，是缺乏農業人員。Osbert坦言，在香港從事農業相關的工作實在難以餬口，耕田又太辛苦，很少有人能夠堅持下去。所以他指出，唯有種植高產值的作物，建立口碑及品牌，才能殺出一條生路。City Farm現在可以不要資助，而做到收支平衡，成為香港都市耕種的象徵，想必與全球媒體多番報導有關。

既然說農夫是份辛苦工，為甚麼Osbert會入行呢？原來廣告導演工作壓力很大，耕田這種體力勞動正好減壓，於是便當起了假日農夫，亦越來越喜歡耕種。漸漸萌生一個念頭，就是經營一個屬於自己的農場。但要放棄穩定的工作絕不容易，那Osbert是如何踏出自己舒適區，轉投田園的懷抱？他笑指：「這是一個藝術家的願景，想像整個城市的天台都是綠色的，藝術家覺得有價值、有意義的，就會去實行！」我們都笑了。祝願香港如Osbert的夢想般，耕種的文化可以傳遍香港。



City Farm的租客正在打理自己的作物



金盞花膏與其他Farm Made產品

文・圖：周卓瑩



有機耕種課程理論課之教室

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)



# 有機「泰」好味道 泰式炸魚餅

食譜創作：Candice Leung

(blogger 及 ViuTV 節目「煮餐飯有幾難」烹飪導師)

圖：Miumiu Mou

鳴謝：鴻日魚場

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！



## 材料：(4人份量)

有機鯪魚肉	300g
紅咖喱醬	1包
有機豆角(切粒)	5條
香茅(切碎)	1條
檸檬葉(剪碎)	1塊
生粉	半湯匙
有機蛋白	半隻
有機海鹽	少許
泰式甜辣雞醬	適量

## 做法：



1. 把豆角洗淨，切成三段，放入滾水內略為煮熟（約3分鐘），盛起瀝乾水，切粒待用。香茅切小段再拍扁，切碎待用。以剪刀將檸檬葉剪碎待用。



2. 把鯪魚肉放入容器內，放入豆角粒、香茅碎、檸檬葉碎用手拌勻。再加入紅咖喱醬、蛋白、生粉拌勻後，用力搥實，用手搓成圓形魚餅。



3. 油滾後，放入魚餅炸至金黃色，配以泰式甜辣雞醬即成。

# 地下蘋果—— 「薯」不簡單



薯條、薯餅、薯蓉、薯片……馬鈴薯無處不在，相信大家都不陌生。有「地下蘋果」之稱的馬鈴薯，基於生長條件要求不高，世界各地都有它的蹤影，它既可以作為蔬果，亦可以當作主糧。聯合國更在2008年定為「國際馬鈴薯年」，以宣揚馬鈴薯的重要性<sup>1</sup>。

成分澱粉質，「地下蘋果」馬鈴薯亦含有蛋白質、維生素B及C、鉀、鈣、鐵、鋅、鎂等營養素，其中所含的維生素及礦物質均是蘋果的幾倍以上，而且膳食纖維豐富、脂肪少、熱量低<sup>2</sup>，從營養學的角度來看，馬鈴薯的營養價值不容小覷。



香港的蔬果供應主要靠其他地方進口，馬鈴薯亦不例外。市面可見的馬鈴薯的出產地有一半是美國，單計美國，馬鈴薯的品種就高達三千種<sup>3</sup>，表皮顏色、口味、形狀和質感各有不同，但你又知不知道當中包含經實驗室基因改造的品種？

九十年代初，一些美國公司開始研發及行銷經基因改造的馬鈴薯品種，聲稱經「改良」的馬鈴薯比起非基因改造的馬鈴薯在外觀、種植及煮食時都有更好表現，例如沒有黑斑、能抵抗疾病、不易褐化和容易出現瘀痕，而由於基因經過改造，減少油炸時產生的致癌物質丙烯酰



胺（Acrylamide）。美國食品藥物管理局(FDA)於2017年7月，已批准三個天生馬鈴薯（Innate Potato）品牌的基因改造品種可以售賣，包括 Ranger Russet、Russet Burbank及Atlantic3。

可是食用基因改造的馬鈴薯仍然有影響人體的問題，所以，最好還是避免購買天生馬鈴薯（Innate Potato）品牌的基因改造馬鈴薯，亦應選擇印上有機認證標籤的馬鈴薯及商品，又或更好的方法便是支持本地認證有機農場的馬鈴薯。如今正值馬鈴薯的當造時節，何不在今個周末到本地的有機農墟選購有機馬鈴薯，說不定農夫會把家傳烹調方法告訴你呢！



文：葉靜怡 ■ 圖：香港有機資源中心、資料圖片

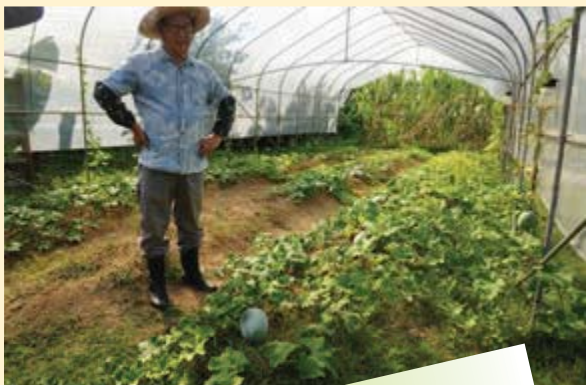
1 聯合國糧食及農業組織(2007)。「關於國際馬鈴薯年」。擷取自<http://www.fao.org/potato-2008/zh/aboutiyp/index.html>

2 林依純(2015)。「地下蘋果 馬鈴薯」。《優雅生活》。擷取自<http://lj.hkex.com/lj2017/foodwine/article/id/1035521/>

3 Luther, D. (2017). GMO Potatoes Will Hit Stores And Restaurants Soon – If They Haven't Already. Natural Blaze. Retrieved from <https://www.naturalblaze.com/2017/03/gmo-potatoes-hit-stores-restaurants-soon.html>



「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：歡迎參觀，敬請預約  
地址：新界元朗DD129 Lot 53, 55, 64, 74RP  
聯絡電話：2595 1003 / 9887 1365  
電郵地址：chong@petroleum.com.hk

## 自然農莊

[ 認證編號：C15011、A16001 ]

流浮山的海鮮遠近馳名，原來隱藏著一片田園好風光。位處流浮山的自然農莊擁有農田和魚塘，皆獲作物及水產有機認證。農場種植的有機作物主要為蔬菜及水果，如粟米、椰菜花、木瓜、不同品種的蕉和蔗，又以有機方式養殖寶石魚、鯪魚、鯪魚、鯪魚、鯪魚、鯪魚及福壽魚，有機魚類品種亦較其他認證漁場多。

農場取得有機認證的年期尚短，場主莊先生謙稱自己在有機農業方面的知識仍然不足，所以每當遇到這方面的專家，都會急不及待的向對方請教。對莊先生而言，自然農莊就是一個實驗室，讓他透過實踐，去學習和掌握有機耕作或有機養殖的技巧。想像看見木瓜樹被病蟲害感染而逐漸枯萎，他雖然無奈，卻從來不用未被認可使用的驅蟲物料，目的就是要種出符合標準、讓大家吃得放心的食物，可見他對維護產品質素的真誠與堅持。





開放時間：星期一至日08:00-12:00、14:30-18:00 (農曆新年初一及初二休息)  
 地址：香港大嶼山東涌松逸街6號  
 電話：3480 7883  
 網址：[http://www.tc.ymcahk.org.hk/organic\\_farm/](http://www.tc.ymcahk.org.hk/organic_farm/)  
 電郵：[fam@tc.ymcahk.org.hk](mailto:fam@tc.ymcahk.org.hk)

## 東涌綠機田

[ 認證編號：C10001 ]

東涌綠機田由香港基督教青年會設立，為東涌區內首個有機農場，推廣生態保育與環境保護，提倡健康生活及飲食模式。本著服務社會的使命，農場為東涌居民帶來更多樣化的休閒及教育活動，並提供專業培訓及製造就業機會，紓緩區內失業問題。

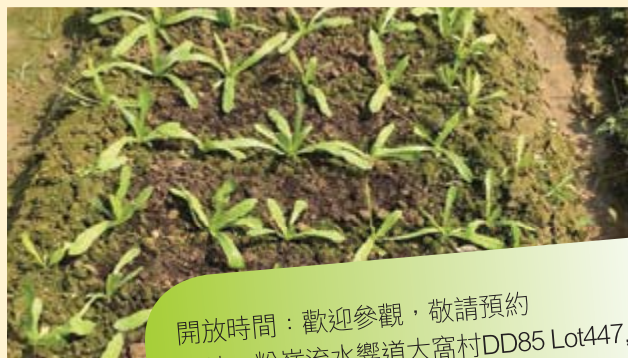
綠機田的有機農作物以東涌河水灌溉，不用化學農藥或化學肥料種植，出產的有機作物涵蓋多種菜、瓜、豆、香草及水果。其中重點推介的有車厘茄、生菜、西瓜、苦瓜、粟米等，可供參觀者購買及採摘。農場除了定期舉辦導賞團與綠色工作坊，讓參加者體驗和學習有機耕作；更衝出農場，前往東涌濕地作生態探索行、進行綠色團隊訓練，期望透過融合活動與教育，將環保理念從一塊田，擴展至整個東涌、整個香港。

## 明記有機農場

[ 認證編號：C14007 ]

有別於其他休閒農場，明記有機農場專注於有機作物的生產，沒有建設景點或舉辦活動。然而，園主杜女士表示農場仍很歡迎公眾入內參觀，但笑言「這裡連給人休息的椅子都沒有，亦沒有人手招呼客人，大家可隨意製造個人的『自由行』。」農場的心無旁騖，專注生產，正可讓參觀者觀摩有機耕種的運作，得到真實而貼地的相關知識。

園主用心經營農莊，蔬果品種繁多，得到有機認證的作物有接近70種。除了常見的粟米、車厘茄、菜心、生菜、油麥菜、豆角等有機蔬菜外，農場亦栽種了一些香港較少見的有機作物，例如黃、紫、綠椰菜花、多款的苦瓜、蕎麥、西瓜、田菁、杭菊等。大家參觀的時候可以跟親切的園主交流，查詢如何購買這些健康又安全的有機蔬果。請致電或留意農場Facebook的最新資訊及訂菜詳情。



開放時間：歡迎參觀，敬請預約  
 地址：粉嶺流水響道大窩村DD85 Lot447, 449RP & 561RP  
 電話：6935 1996  
 Facebook：明記農場 “明記有機農場”

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。

# 高壓電纜下的桃花源 港生有機農莊

說到夢想，「我的志願」是每個人小時候都寫過的作文題目，醫生、律師、老師等等的職業已是老生常談。而成為農夫的「志願」對生活在繁華鬧市中連做農活也十分鮮有的你和我，更是遙不可及的事。再者，大多數人退休後，都會選擇環遊世界或找個清靜地點享享清福，選擇轉行當農夫的人實在寥寥可數。

港生有機農莊的主人郭先生便屬於少數。郭生曾任職康文署，擁有樹藝師牌照的他，小時候便開始對種植產生興趣，曾經當過香港公園的副經理，除日常負責管理公園內的園藝設施外，亦為部門培訓職員，而他工餘時亦是一名假日農夫，所以郭先生的園藝及耕種經驗可說是非常豐富。他笑說：「當時決定申請提前退休是怕年紀大，想耕田都有心無力」。於是，五十五歲離開公務員的崗位後便毅然決定買地建農莊，開始農耕的生涯，實踐有機耕種植物同時為家人種出食得安心、無農藥殘留的有機食材。

郭先生指出葉片的瓢蟲會把啃食農作物的蚜蟲吃掉，幫助除去害蟲，是農夫的好幫手，故不會驅趕牠們。

## 譜寫現代的桃花源記

番石榴、檸檬、柑桔、蕃薯葉、蓮藕、馬蹄、木瓜、矮蕉樹、大樹菠蘿、鳳眼果……穿過南坑村的村屋群，曲徑通幽處的農莊內種了林林種種的作物，每種作物的數量不多，郭先生還特意規劃了幾個池塘，養了些來自附近溪流的生魚、大肚婆魚（註：*Gambusia affinis*）<sup>1</sup>、鰱魚、螺及水藻，小小農莊的生境包含著豐富的生物多樣性。

為了能保存自然生態，郭先生亦種植了一些具特別功能的植物，例如可以吸引蜜蜂及其他採蜜的昆蟲的蝶型花科植物、以及有固氮作用，對保持土壤養分十分重要的豆科植物，此外，郭生堅決拒絕使用化學農藥，寧願以人手驅除害蟲；又在農莊一隅搭建堆肥棚，堅守以有機肥料施肥的有機耕種原則。



郭先生與他剛剛從池塘中拔起的新鮮蓮藕。

## 幸得家人支持 及全靠一份熱誠

要經營一個農莊絕非易事，郭先生坦言買地前也有憂慮附近的電塔會存在倒塌的危險或釋放輻射而影響家人的健康。憶起當時見到土地上非法傾倒的泥頭堆積如山，達三、四尺高，又雜草叢生，光清理泥頭、雜草都花了兩、三年的時間。從郭先生哭笑不得的表情也可深深感受到農莊的設立過程可謂有血有淚。經歷五年多的時間，郭先生毫無保留地用心照料及整理，港生有機農莊才有現在鳥語花香的景象。一直以來人手不足的問題都困擾著郭先生，雖

然間中會有一、兩個小幫手，但大部份時間要一個人打理整個農莊確實不容易。

## 展望轉型為花園式農地

港生有機農莊現時因人手有限，過往到訪以熟人為主，郭先生並無收取任何費用，將來希望農莊能發展成具水景特色的休閒農莊，吸引更多市民或團體參觀。

當被問到香港有機農業的發展前景，郭先生都不得不慨嘆農夫面對著種種困難，例如有機產品的支持者不足，有機產品比非有機產品售價較高，令不少有意購買的人卻步，再加上中國內地的有機產業抬頭，競爭越趨激烈。他說：「由農莊建立時間比較短，銷售渠道或客源相對少，再加上農作物收成時間較長、以人手方式保護農作物令生產成本進一步提升，故單靠有機生產作收入來源是不可能的，所以會嘗試轉型為休閒農莊，希望達到收支平衡。」

詩人路寒袖曾寫下：「有夢最美，希望相隨。」倘若不敢去闖，夢想永遠只會是一個夢想，郭先生不是年少輕狂，但退休後仍勇敢追夢，希望在港生有機農莊這個桃花源將來也一直走花路吧！



由於農莊的地段位於高壓電纜下，曾被用作非法傾倒泥頭及雜草叢生，幸得郭先生把它活化起來！



農莊初時並沒有自來水供應，需要加設一個水泵，從地下抽取淡水作灌溉之用。



郭先生指出葉片的瓢蟲會把啃食農作物的蚜蟲吃掉，幫助除去害蟲，是農夫的好幫手，故不會驅趕牠們。



郭先生為我們介紹自製的堆肥棚，將樹葉、枝條放到層架上，靜待腐化，偶爾用犁耙把堆肥翻動，最後加入草木灰和石灰，成為肥料使用。



# 從心出發關懷社區—— 農社330

## 「身」、「心」、「靈」健康

二零零三年沙士疫症的爆發，提高了公眾對健康的關注。有見市場對健康食品的需求不斷上升，加上得到有機認證的新生農場支持，促使農社330開始推廣健康及有機食材。在二零一一年，康復會進行社企品牌大改造，以「身」、「心」、「靈」(330：取其諧音) 為主題開設首間café 330及農社330，並推出網上商店，除出售各類有機健康產品外，還見自家設計及製造的產品呢！

## 互相了解—社區融合

農社330是新生精神康復會屬下的社會企業，希望為精神病康復者和大眾提供一個雙向的學習的平台。副總經理陳心慧小姐提及，康復者透過在店鋪的工作，多了機會接觸公眾，讓原來怕羞的康復者慢慢建立起自信。可協助提升他們的工作技巧，促進他們日後投入社會的步伐。另一方面，光顧的客人亦了解精神病康復者的日常與其他無異，固有想法隨之改變。這個互相了解認識的機會正是農社330推廣的目標。

## 自家品牌—「慧」顧惠群

隨自家品牌的出現，康復者不再只侷限在庇護工場處理或打包信件。品牌從原材料的生產、加工到銷售各步驟，康復者均投入參與，大大增加受惠的康復者人數以及他們的收入來源。此外，顧客在享用美味的食品同時，可細閱在包裝上參與製作的康復者故事，了解「慧」顧惠群背後互助互惠的理念。

## 可持續不浪費的新產品

陳小姐亦提及，農社330推出新產品，希望可以更充分發揮康復者、農場和團隊的潛能。例如早前新生農場收成大量的當造木瓜，因為未能及時銷售，於是選取了外形不吸引的去製成酸木瓜。將時令蔬果製成有機漬物，可以減少浪費，又能讓康復者培養多元化手藝。陳小姐更透露農社正在研發手工鮮製意粉，希望得到大家的支持。

文：周焯樂 ■ 圖：受訪者提供



# 告別保鮮紙 — 環保蜂蠟保鮮布



可縫上鈕扣，蜂蠟保鮮布變身環保麵包袋！



香港的塑膠用量和棄置量均十分驚人，據統計，每日約有2015公噸塑膠廢料被棄置<sup>1</sup>，如此龐大的塑膠垃圾量，無疑令現時接近飽和的三個堆填區雪上加霜，加速「死亡」。

幸好，近年「走塑生活」在香港漸見形成一種新趨勢，開始廣為市民認識及加入成為「走塑一族」。在日常起居習慣中，除自備購物袋外，如何能進一步減少使用塑膠產品呢？現時香港已有不少本地研發或由外地引進的產品以代替塑膠，它們不但十分實用還極具美感，例如環保麵包袋（Eco-wrap）、竹牙刷及不鏽鋼吸管等等。

塑膠被廣泛使用為包裝物料，通常用以承載食物、飲料等。近年，為了迎合現今網購的消費



模式，很多產品往往被過分包裝，以減低因運輸而造成損壞。而更甚是為了冠上可以保持新鮮和延緩腐壞的名號，就連一個水果也加上一層保鮮紙，這既不能重用，也不能回收的保鮮紙，最後只能被丟棄在垃圾桶，然後送到堆填區「終老」。

蜂蠟保鮮布亦因此而誕生，它可以取替保鮮紙用作保存食物。透過在薄棉布的表面上加上有機蜂蠟及荷荷巴油（Jojoba oil）的塗層，蜂蠟保鮮布有抗菌的作用，而且不含毒素，可用於直接包裹除熟食及生肉以外的食物，如三文治、水果及蔬菜，亦可藉手的溫度將蜂蠟保鮮布軟化後，如保鮮紙般覆蓋碗碟，再過幾秒，待蜂蠟保鮮布冷卻後，便能保持形狀及密封邊緣，使用後用凍水及溫和的清潔劑簡單清洗，掠乾後就可重用，妥善使用及保存，蜂蠟保鮮布可以至少重覆使用一年，省卻不少保鮮紙！



保鮮布只需簡單清洗就可重用。

# 2017-2018 有機大使 培訓計劃



《有機大使培訓計劃》已經踏入第十個年頭！透過此計劃希望同學們可以傳承有機耕種及可持續發展的核心價值，成為推動香港有機綠色生活的新力軍。今年的培訓計劃吸引來自50多間院校，逾500位中學生及90多位的大專院校學生報名參加，同學於10月出席了以「認識生物資源」為題的開幕講座，主講嘉賓劉信信博士更跟各位準有機大使一起探討如何善用生物資源，大家都獲益良多。計劃啟動後，一連串體驗活動隨即展開。11月份，同學透過「闖入機地農耕體驗工作坊」，走到本地的有機農場親身當一日農夫，體驗農耕的樂趣。



## 小學校園 有機耕種工作坊



每年9月是新一個學年開始，也適逢耕種的好時機。本中心與13間已設立有機園圃的小學展開有機耕種工作坊，超過250位學生參加，同學可透過工作坊了解到有機耕作及生產的概念、認識適合本土環境栽種的農作物，並學習觀察作物生長，還可親手把種子放入泥土，合力實踐導師教授的基本種植技巧，種出生機。這工作坊將進行至12月，大家都很期待收成的那天！



# 有機水產生態遊



由2017年9月開始，本中心每逢周日都會舉辦「有機水產生態遊」。熟識魚塘生態的中心職員帶領公眾參觀已獲認證的有機養魚場，並介紹有機養殖與自然環境的關係。魚塘主人講述有機養殖的操作理念，更會即席

示範捕魚與烹調有機魚給參加者品嚐，讓他們感受無添加的鮮味。



「有機水產生態遊」是推廣本地有機漁業的項目之一，除了獲得漁業持續發展基金的資助外，其他合作夥伴也是十分重要的。華園農場（有機認證號碼：A13001）及自然農莊（有機認證號碼：A16001）熱情的接待及講解，讓參加的公眾人士都留下深刻的印象，加深對有機水產的認識及支持。

為了增加本地漁友對有機水產養殖的認識，在漁農自然護理署漁業持續發展基金支持項目——有機水產養殖業之認證推廣及支援計劃的推動下，本中心首次舉辦了以漁業為主題的考察團。考察團於11月1日出發，前往浙江及南京，進行為期5天行程。22名參加者中包括漁業發展基金委員李華明先生、漁護署漁業分署職員、認證漁場漁友及有機產品零售商。這次的考察獲得南京國環有機產品認證中心（OFDC）安排參觀已獲

## 中國江蘇有機漁業考察團



認證的水產養殖場，包括千島湖有機魚基地、江陽天樂湖有機食品度假區及高淳有機河蟹基地。參加者均表示在這次考察中獲益良多，印象較深刻是把養殖有機水產結合餐飲、社區服務、優閒設施等元素，從而達致保護生態的目的，引發參加者作多方位的思考，希望能把這些概念應用於本地的生產中！

## 樂活博覽及亞洲素食展



樂活博覽及亞洲素食展於2018年2月1-3日假香港會議展覽中心再度登場！一站式展示逾四千種天然、有機、綠色生活及素食和純素產品。同場還有現場論壇、綠色美容院大獎、樂活貢獻大獎，多位樂活專家、權威醫師分享市場資訊及素食達人示範創意素食！業內買家尊享特別禮遇！請即掃描以下QR CODE登記參觀！查詢：3520-3617

# 怎樣分辨有機魚？

大眾對於本地有機菜已經不再陌生，反而「有機魚」似乎對市民還是一件新鮮事。截至2017年10月31日，獲香港有機資源中心認證有限公司認證有4個有機漁場和5個有機轉型漁場，他們會直銷給消費者、銷售至魚類統營處和在部份街市及商店作零售。

市面對從外觀上分辨有機魚有幾種說法，例如有機魚的尾巴比常規養殖的較為寬闊、有機魚的身體顏色較深以及有機魚的黃油較多。以上說法並非全無根據，依照有機水產養殖標準，給予有機水產的活動空間較常規養殖大，如10畝常規養殖的漁場可養殖約1萬條魚，但在有機水產養殖標準下只可養殖約6千條，因此，有機魚具較大的活動空間游動，令到尾巴生長得較為寬闊。另外，身體顏色和黃油含量主要視乎品種而定，其變化較大，難以一概而論。

有機漁場除了不使用化肥、農藥和基因改造生物等，亦需遵守一套嚴格水產養殖標準，如魚塘需設立不少於2米的緩衝區避免受污染、有機飼料投放量需達到75%或以上、投放常規魚苗的水產需在獲認證有機水體渡過三分之二的生命週期等。符合以上標準的漁場也需通過由專業人士組成的認證委員會審批，獲得通過審核的申請單位才獲頒證書，及可在其產品上使用有機標籤。單憑水產的外觀難以分辨出有機與否，所以認清有機標籤就不需要「估估下」了。

文：鄭炫碩



## 有機認證單位

截至2017年11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：

### 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	壹錫有機作物	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	2018-11-25
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	2018-11-25
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	2018-11-25
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	檸檬農夫	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	匠智有機農場	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	2018-11-01
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	2018-11-10
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	2018-09-11
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	東涌綠機田	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	2018-10-12
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	2018-11-07
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	天下糧倉有機種植坊	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	2018-09-16
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	2018-09-19
C12004	有機	有機作物	蔬菜、水果、香草	3,380.00	2018-09-13
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	2018-07-01
C12010	有機	七星崗文采山莊	蔬菜、水果、香草	3,920.80	2018-11-28
C12011	有機	俊君有機農場	蔬菜、水果、香草	1,352.00	2018-12-23
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	2018-10-17
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	2018-12-16
C13013	有機	Johnny's Farm	蔬菜、水果、香草	8,788.00	2018-11-25
C13015	有機	趣味蘆薈發展有限公司	蔬菜、水果	11,492.00	2018-11-19
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(營之源)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	2018-11-06
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	2018-12-11
C14005	有機	農家札記	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	2018-11-13
C14009	有機	261有機農場	蔬菜、水果、香草	13,250.00	2018-09-11
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	2018-12-31
C14022	有機	大妹有機農場	蔬菜、水果、香草	1,690.00	2017-12-31
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
C15005	有機	Mikki Organic Farm (HK)	蔬菜	2,028.00	2018-11-22
C15006	有機	香港有機機中藥園	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	2018-11-30
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)	園園	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	2018-09-08
C16003	轉型中	心怡有機農莊	蔬菜、水果、香草	6,781.50	2018-03-12
C16004	有機(轉型)	聶氏有機農場	蔬菜、水果、香草	5,746.00	2018-07-31
C16007	有機	潔佃	蔬菜	2,700.00	2018-10-31
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	大輦禮道轉車站農場	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	溢甜農莊	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
C16019	轉型中	光榮農莊	蔬菜、水果	7,840.00	2018-03-12
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
C17002	轉型中	甘和農場	蔬菜、水果	2,716.00	2018-08-30

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)	二妹優質魚場	寶石魚	2,548.00	2018-02-12
A13001	有機(轉型)	鴻日魚場	寶石魚、鯪魚、白鯪魚、羅非魚	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(轉型)	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	園園	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)(轉型及有機)	333.00	2018-11-13
P07005	有機	香港新豐天然健康食品有限公司	認證產品: 金燕牌及WellBeing 360: 椰粉類、五穀雜糧 認證產品(含有機成分): 合桃黑芝麻(含有機成分)、首烏黑芝麻(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)(轉型及有機)	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)(轉型及有機)	95.00	2018-11-15
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	金頂側耳、秀珍菇、平菇	12,270.00	2018-01-20
OC05005	有機	「青坪」農場	白蘑菇、啡菌菇	27.87	2018-07-11
OC05017	有機	大龍有機農場	冬菇、杏鮑菇	10.00	2018-02-09
OC05022	有機	大棠有機園有限公司	杏鮑菇、茶樹菇、冬菇	450.00	2018-08-08
OC09001	有機	有心機	白蘑菇	200.00	2018-04-05
OC10010	有機	菇園	平菇、秀珍菇、靈芝	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



2017-2018有機大使培訓計劃「開幕活動」

在10月14日、10月21日舉行的一連四場「有機大使培訓計劃」開幕講座已經圓滿結束！



2017-2018有機大使培訓計劃「工作坊」

大使們一起製作了升級再造環保有機香草盆栽，希望所有有機大使同小香草苗一同茁壯成長！



美孚有機農墟

逢星期日的美孚有機農墟，會有有機魚的宣傳和推廣活動，希望令更多人認識有機魚，推動有機水產的市場。



有機認證社區講座

中心職員在11月4日在社區會堂，讓公公婆婆認識有機認證和購買有機食品。



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