

「城市綠知識」講座系列

城市環境的變壞，根源於個人行為的偏差。想香港成為綠色城市，每個人都可以由生活習慣的調整來作出貢獻；假如小事重複做而成為個人習慣，便產生感染力吸引身邊的人加入，彼此形成一股進步的力量，推動社會正向發展。支持個人綠色小行動持續進行，最重要的是抱持一份關懷：以行動來表達，對不相識的人或自然萬物的由衷關心。

「城市綠知識」講座系列邀請資深的綠色工作者，從多角度為大家開發這種關懷，踏實地做好自己。歡迎所有人士參加。

講座 1：《食物、土地、人情》

講者： 楊寶熙小姐

日期： 2011 年 8 月 6 日(六)

時間： 3-5pm

講座 2：《自在種食》

講者： 黃德生先生

日期： 2011 年 8 月 13 日(六)

時間： 3-5pm

講座 3：《人·水·和》

講者： 劉家強博士

日期： 2011 年 8 月 20 日(六)

時間： 2-4pm

地點： 自在社—灣仔皇后大道東 43 號東美商業中心 2107 室

報名： [請按此](http://goo.gl/vBUBT) / <http://goo.gl/vBUBT>

費用： 每人每講座 20 元(捐助慈善機構自在社作發展用途)

策劃及主持：余振緯先生(Lawrence Yu, DP 19)

創意人，獲海內外設計獎 20 項。美國雪城大學設計碩士，曾於中文大學及牛津大學研究都市生活問題及設計與自然的關係。2001-03 年成立非牟利組織，創製廣告，呼籲關注非主流社會問題。2004-07 年開設飲食文化中心，推廣「慢活」。現專注永續生活和綠色設計的研究、推動及業務發展。

講座 1：《食物、土地、人情》

甚麼是有機耕種和天然食品？

吃有機食物就是環保嗎？就符合大自然規律嗎？

究竟食物和土地和人是如何互動，環環緊扣？

怎樣的生活和消費模式，既能照顧自己的健康，

又維護生產者的生計、尊嚴和權益；

更可以促進人與動植物及微生物的和諧共存，保持大地的健康？

講者將帶給我們深入淺出的剖析和切實可行的辦法。

講者：楊寶熙小姐

離開十多年的教書崗位，當全職媽媽兩年後，到社福界服務，後再度轉職，終在環保工作中找到歸宿。自覺種種工作，都離不開天、地、眾生的和諧共處。2007 年初，為找回失去的食味和純樸的人情，跟本地豆品廠合作，生產有機豆腐。後成立非牟利機構，推廣共同購買的理念，銷售天然或有機的糧油食品和環保用品。致力串連食物生產者與消費者的互助關懷，重建食物、土地及人情的連繫。

講座 2：《自在種食》

在窗台採收羅勒來自製意大利羅勒醬；在露台種植色彩繽紛的沙律生菜；在天台三個月內採收二百至三百顆車厘茄；還有新薯、甜椒、蜜瓜、西瓜…這些都可以在一個小小的花盆中發生。誰說城市無處種植？要的就只是一點興趣和一點時間。換來的除了樂趣，還有安全和富含營養的食物、輕省的運動、特醇的「氧吧」、親子睦鄰；更可減少食物里程、照顧地球、舒心自在…講者將與你分享他過去九年，在家中種植食物的寶貴經驗。

講者：黃德生先生

城市規劃師，城市農夫(2002年至今)，種植約70%食物自用，追求成為素食者。《帝堡城社區園圃》發起人及組織者(2003年至今)，《帝堡城有機菜會及辦公室有機菜購買小組》發起人及組織者(2005年至今)。《香港永續栽培學苑》主席，促進「食好些、住好些、同時令環境好些」。

講座 3: 《人·水·和》

我們常存感恩的心，謙卑地貢獻自我——滋養大地萬物眾生。
我們以愛取代抱怨，以欣賞取代批評——淨化世上所有污穢。
做自己生命的領袖，發揮美善感染力——無處不達無物不化。
細水長流貢獻社會，一切從自己開始——上善若水人水和諧。

了解水，你會知道水來之不易，極為珍貴；
了解你的「水足跡」，你會見到每天有多少水從你手中不知不覺地流走；
了解你和我都可以實踐的方法，去節約用水、去幫助別人擁有更安全的水；
善用水——去達到人與人的和諧。

講者：劉家強博士

生物技術專家，多家環保及生物科技公司負責人，《香港EM有效微生物協會》及《永續栽培學苑》創辦人，多年來關注廚餘、水資源、微生物技術應用及綠色能源等環保問題，曾參與多個水資源處理項目，今年初以永續生活的概念在中國海南建造了自家環保屋，願望全世界「好食、好住、好自在」。