



賴生

賴太

MARCO

假日做農夫

總有一畝 畝左近

愛錫家人，從綠色生活開始！這句不單是宣傳語句，更是新一代潮爸、潮媽的心聲。為令子女吃到新鮮的有機蔬菜和多接觸大自然，大批家長扶老攜幼，湧入新界租田耕作，全家變身成「有機農夫」。可是既山長水遠又長途跋涉，不是人人受得了，不過原來想做現代農夫，也可以留在市區，全港18區均有「農地」可租，但大前提是要有「抽籤運」！

三口之家賴宅，做了七年假日農夫，愈做愈起勁。

豪宅土地珍貴，一樣難地讓居民耕作，可見追求綠色生活漸成風氣。

向康文署租用的城市農地，面積雖小，同樣可以種出巨型蔬果。



倘若某天你發現有人在屋苑泳池旁或停車場外手持鋤頭，毋須感到奇怪或惶恐，對方極可能是一位租用了屋苑內一塊小土地，正準備「下田種菜」的現代農夫。

不說你可能不知，現時由公屋、居屋到私人屋苑；新界的私家農地到港、九市區的政府官地，也有「農地」出租（見表）。「田畝」處處，只要走出寓所，立即可以拎起鋤頭耕作去也。雖然市區的「農地」只是小農園，但勝在夠方便，而且市區寸金尺土，以何文田君顯峰市值平均呎價9千元計，屋苑內一塊小農園算起來便值40萬元！開墾來作菜田，絕對是「豪種」私家菜。

只是市區「農地」多人爭，經常超額承租，向隅者眾，需要抽籤決定。要做此等市區農夫，一家人輕輕鬆鬆享受農耕樂趣與收成，不僅要望天打卦，更要有好運氣。不想爭崩頭又或是空等，位置較偏遠的新界農地是另一種選擇。每逢假日不怕舟車勞頓，從沙田寓所遠赴粉嶺鶴藪村打理租用農地的賴宅，正是典型愛上自然的「樂活」家庭。

樂活家庭愈種愈有癮

「樂活」是「LOHAS」(Lifestyles of Health and Sustainability) 的音譯，指愛地球、愛自己的生活方式。賴氏一家三口絕對是「樂活家庭」的典範，他們每星期遠赴粉嶺的農地，鋤地、翻泥、除雜草和收割，一手一腳打造自家小農園。

一家人變身現代農夫，全因03年沙士肆虐時，夫婦兩人時常帶當時唸K3的Marco到郊外遊玩，呼吸新鮮空氣。某次看到綠田園農友種有機蔬菜，賴太問兒子有沒有興趣種田，想不到向來不愛郊遊的Marco居然點頭。於是他們租下約60平方呎的農田，搖身一變成為小地主。

「私家『地盤』是用田田和丈夫的名字登記，可以增加一家人的投入感。」賴太說。自此之後，賴宅竟然種菜種出癮來，其後更「加碼」多租兩幅農田。現時總共180平方呎的農地，種滿檸檬草、瓜菜、洋蔥、西蘭花和草莓等十多種農作物。



城市農地一覽

機構	地點	耕地面積	費用	查詢
房委會社區園圃計畫	沙田新翠邨、九龍灣坪石邨、柴灣漁灣邨、葵涌梨木樹邨、屯門蝴蝶邨等	大小不一，大部分超過一平方米	免費	屋邨及屋苑辦事處
香港房屋協會居民種植坊	大坑勵德邨、牛頭角觀塘花園大廈、荃灣滿樂大廈、祈德尊新邨、土瓜灣樂民新村、沙田乙明邨、西貢對面海邨、大圍美松苑、九龍灣啟泰苑等	大小不一，例如：美松苑每幅2米 x 1.5米	免費	屋邨及屋苑辦事處
康文署社區園圃計畫	全港18區共20個園圃	2.25平方米	每季400元	2601 8026
私人屋苑	沙田第一城、何文田君顯峰、深井碧堤半島等	大小不一，例如：碧堤半島每幅園圃4 x 4呎	免費或酌情收費	各私人屋苑營業處



●即摘即吃，完全毋須擔心有農藥，因為全是自家種植的有機菜。

賴家冬季收成一覽

植物	數量	市面菜價	總值
枸杞	60棵	\$24/斤	\$240
生菜	40棵	\$20/斤	\$100
紅蘿蔔	50個	\$24/斤	\$400
白蘿蔔	20個	\$24/斤	\$160
青蘿蔔	30個	\$24/斤	\$240
油麥菜	15棵	\$20/斤	\$100
紅菜頭	20個	\$30/斤	\$150

\$1,390 (1季) X 4 = \$5,560 (1年)
(菜價來源：有機菜零售店)

假日農夫年產5,000元有機菜

賴家3畝田年產合共5,000多元，包種子、肥料和基本農耕工具。賴太高呼「抵玩！最大開支不過是每次來回交通費30元。」真正抵玩的是賴家農田收成豐富，有機蔬菜多到要派街坊！

以剛過去的冬季計算，賴家農地種了7種有機蔬菜，雖然天氣反覆，仍然小豐收。其中以紅蘿蔔收成最好，多達50個，零售市值約400元，連同其他收成，一季種出接近1,400元蔬菜。粗略估計，賴氏田地一年種出超過5,500元的蔬菜（見表），完全抵銷了地租支出，還省回假日消遣費用。

囡囡食「爛菜」零浪費

既然是一家人共同擁有的田地，自然要分工合作。鋤地翻泥等粗重工夫，留給賴先生，賴太負責除雜草，Marco拔豆苗和荷蘭豆。

成為「農務專家」前的Marco，最不習慣是肥料臭氣沖天，及有蟲洞的有機菜。賴太取笑囡囡：「街市裏看到如倒模複製出來的蔬果，很多是人工催生而成，現在囡囡反而接受了外觀難看似爛菜的有機菜。」

賴太認為有機菜與含農藥菜最大的分別，是吃得出味道特別濃，菜葉和瓜皮都可以安心吃。例如枸杞，菜類纖維質感較市面的豐富。現時賴太買菜，也少買了含農藥的菜。「囡囡最大的轉變是珍惜食物，現在一家人可做到零浪費。」

耕田如人生 起伏不定

現代農夫有苦有樂，未必事事掌握自如。「最難忘的經驗是種蕃茄，種了好幾年都失敗！」賴太歎道：「因蕃茄容易惹蟲，加上容易被風雨摧殘，經驗教訓我，愈期望愈失望。」後來她決定讓蕃茄自然生長，期間不碰不理。「最後蕃茄莖一直生到7呎高，埋單計數收成達300隻蕃茄！」賴太說時一臉自豪。

「看見農友將節瓜種到似冬瓜咁大，好有滿足感。」不過，付出未必有回報，賴太直言要有心理準備接受因天氣驟變和自然災害而失收，「種椰菜、莧菜易惹菌惹蟲，只好噴灑自家製的蒜頭水和辣椒水，或用人工抓蟲法。草莓沒有架棚蓋網，便容易給雀鳥偷食。做農友最辛苦是天熱時去鋤田，皮膚易曬傷，又會被小昆蟲咬得全身癢。」

耕田當運動 「菜」到病除

開始有機耕作後，賴太說有藉口拉Marco郊遊，加上耕田動輒要數小時，可當作休閒運動，「這7年來的健康狀態維持良好，看醫生的次數減少，全家人全年只求醫一次。」賴太更謂，有親友反映進食有機菜後，臉部敏感皮膚有所改善，因為缺鈣而指甲出現白點的小毛病，亦日漸消失。



●Macro曾經嫌菜被蟲咬過的菜葉現在才知是寶。



有甚麼活動可以令親子關係融洽和睦？看相便知！

有機戰士 安守農田

不少人情願多花錢都要買有機食物，不過是為了「健康第一」，曾經是酒店大廚的林鎮盛感同身受。二十年前林鎮盛身體出現毛病，開始對有機食物產生興趣，大膽租下河背村4萬呎農地做「半職」農夫。他日間帶着當時只有六歲的兒子俊培在農田耕作，晚上就到酒店兼職維生，為的只是自耕有機菜，令自己和兒子吃得健康。

為有機耕種放棄大廚工作

十年前，林鎮盛轉租元朗大江埔的10萬呎農田，毅然決定做全職有機農夫。既想推廣食用有機蔬菜的好處，又想將之變成一盤養家生意，林鎮盛於是想到聯絡大埔、屯門的婦女會、教會和學校等團體，以優惠價做直銷生意：「我想傳達的信息，是有機蔬菜並不是有錢人才買得起，它的價錢應該可以做到普及化的。」起初林鎮盛還能取得微利，可惜近年天氣反常，連續3年農作物失收，他心痛說：「眼白白看着辛苦種了的5,000棵粟米化為烏有……08年時全年零收入，去年初被逼宣布破產。」

破產噩夢未挫農夫夢

破產令他反思前路：繼續有機耕作，還是出外打工餬口呢？林鎮盛不想重回因工作壓力而令健康變差之路，最終決定留守田園，增加農作物的種類，更於農田附近開設樓上餐廳，以自種的有機菜作為食材，並在天台種植有機香草，作為綠色家居示範，開放與客人參觀。

林鎮盛現任餐廳大廚，兒子俊培則負責樓面。

當他外出時，餐廳大小事務便會由只得十七歲的兒子代勞。俊培以往喜歡吃肉，現在受父親影響，實行少肉多菜。林鎮盛認為：「父母應該傳遞選擇安全食物的信息給下一代。」

林鎮盛放棄酒店主廚工作變成全職農夫，全是為了兒子及自己的健康。

喵



趁墟買有機菜

3·28全城有機日

每年一度由香港有機資源中心舉辦，現場有各種有機蔬菜介紹、遊戲攤位、小丑扭波魔術表演等。

日期：3月28日

時間：10:30am

地點：中環遮打花園及遮打行人專用路

有機農墟@中環

主要售賣本地新鮮有機農產品、有機加工食品乾貨及環保產品，另不定期加插工作坊，供市民參與。

日期：逢星期日

時間：11:00am-5:00pm

地點：中環天星碼頭

查詢電話：2483 7120

大埔農墟

有五年歷史，設有三十多個攤位，有各樣農產品和有機乾貨，是假日「趁墟」的理想選擇。

日期：逢星期日

時間：9:00am-5:00pm

地點：大埔太和路(消防局側)

產品：本地有機菜、其他有機食品、本土手工藝品、園藝用品、盆栽花卉。



屯門農墟

剛開辦3個多月，雖然檔口較少，但有綠色串厘茄等新鮮有機蔬菜發售。



日期：逢星期六

時間：10:00am-4:00pm

地點：屯門青山公路2號十字路會(黃金海岸一期對面)