

## 在家中露台做農夫

近日，鬧市鋼筋水泥上竟出現綠色「梯田」。在樂富廣場平台三十多級樓梯上，整整齊齊擺放了逾3000盆有機蔬菜，紅莧菜、茄子、番荳仔、上海青白菜、通菜等近1萬棵菜將在這裏呼吸着都市空氣生長，碩果將分給居住在樂富的長者。

這是領匯管理有限公司與十多個綠色合作伙伴合作，於樂富廣場平台推出「都市梯田」綠色社區計劃。活動從5月底開始至7月底，其間將舉行太極班、農夫市集、綠色學堂、「街坊行」導賞團及有機耕種班。

近年「有機飲食」幾乎是綠色生活的關鍵詞，有機店舖、「都市農夫」如雨後春筍，有人到市郊租下一片田，假日舉起鋤頭辛勤「鋤禾」，不用化學肥料，以健康的泥土、有機肥料耕作。亦有人在石屎森林包圍下栽出綠色小天地，在小小的天台、露台、甚至小窗台上種瓜種菜，以有機耕作灌溉如機器般運轉的生活。

「有機蔬菜、瓜果的銷售量每年增長百分之二十左右。」豐之谷有機農莊農場經理馮志輝說，用盆栽種出好瓜好菜並非不可能。七八十年代的香港，在露台上種葱、桔子、香草都很常見。只是四時需選擇合適的品種，如夏天種茄子、莧菜，冬天種番荳、甜椒。他指出農業用地少、生產成本高、欠缺技術支援配套始終是香港發展農業的局限。

著名環保人士、綠色思想的先行者周兆祥告訴記者，11年前，他曾在農場田間聽見一名母親教訓孩子說：

「再不聽教就罰你留在這裏耕田！」種田是一種懲罰，可見當時社會對農耕的態度。二十多年來，周兆祥一直推動環保和綠色健康生活，推廣有機耕種，是香港最早的有機農場——綠田園創辦人之一。八十年代末，每年都有不少人因誤食毒菜而入院，港人始關注蔬菜農業問題，綠田園亦應運而生。

「終日忙碌的香港人壓力太大，種菜可以減壓，在陽光下出汗，心平氣和地勞動。雖然空間小，但仍可利用家中花盆也可以種豆角、菠菜、生菜，培育豆芽……」周兆祥說，二十多年前提倡有機耕種，因為高成本、無土地、觀念新而舉步維艱，聲音微弱。發展至今，有機耕作和綠色生活愈來愈受重視。特別是SARS一役後，關注健康的風潮更是愈趨盛行，例如一些學校、醫院均利用各種空間開闢園圃，也有園藝治療的出現，「老人家一起種菜可作為社交活動，不僅鄰里互動，還可以把收成的瓜果給子女吃，讓他們透過勞作重新找到自我價值」。

部分私人屋苑更興起有機耕作班，住在沙田小瀝源的華哥在屋苑做「都市農夫」已有3年，每年交800元就可在3平方米的小菜田體驗「種瓜得瓜，種豆得豆」。他堅持有機種植，以花生麩作肥料，親自播種、澆水、鋤草、施肥，看四季開花結果，收成時自用同時與朋友共享。「最有樂趣的是過程，自己種的菜很甜，吃下肚子，別有一番滋味。」華哥說。

據漁農署統計，直至今年2月，全港約有320個有機農場，平均每天生產3至5噸新鮮蔬菜，通過超市、健康食品店、農墟等走上市民的餐桌。康樂及文化事務署2004年起在各區公園、樹木庫內推行「社區園圃計劃」，20個社區園圃舉行的研習班，讓市民在鄰近的公園學習種植觀賞花卉、蔬菜或瓜果，並帶走收成。

內地也有不少城市人樂當「農夫」自己種菜吃。就在毗鄰香港的深圳，市區內就有「都市農夫」的樂土。像南山區的西麗、福田區農科中心等都有綠油油的菜園，分成小塊向外出租，時間長的已「耕種」五六年了，甚至連開發商亦在社區空地上種上菜田，營造一派田園風。用內地流行的網絡語說：「哥（姐）種的不是菜，是樂趣。」

### 「街坊行」導賞團

日期：6月19日（星期六）、7月10日（星期六）、  
7月24日（星期六）

時間：上午11:00至中午12:30，下午3:00至4:30  
（每日兩節，每節約1.5小時）

行程內容：由上帝古廟出發，經嘉林邊道、民生書院、九龍寨城公園，途經老虎岩變電站至樂富廣場

特色：前博物館館長丁新豹博士擔任本計劃的社區歷史顧問，並參與導賞團路線設計

查詢：3168 0080

