

# Summer

七月盛夏，盡是萬里無雲的晴天，在家休養未免太乏味；不如放眼香港，找個陽光充沛的日子，跟隨以下導賞員大使的足跡，盡情遊山玩水啁啾。

by Rain



## Living 樂活耕作坊 lohas

現代人習慣茶來伸手、飯來張口的日子，似乎忘了

「粒粒皆辛苦」的由來，好在綠營當道，愈來愈多人樂於回歸田園，親自務農，實行做運動兼減減壓。綠田園基金會二十年前於粉嶺鶴藪村開辦有機農場，為城市農友提供假日健身好去處。基金會導師陳佩貞(阿貞)多年來協助農友自耕自足，笑言平日受壓的打工仔可藉此一鬆筋骨。

1. 翻田、淋水是務農工作的重要一環。
2. 佔地廣闊的農場提供田地出租。
3. 不少人專誠從市區來參觀農場。
4. 有機食班大受歡迎。
5. 農友戴上膠袋保護自家農作物。
6. 導師阿貞示範磨豆漿。
7. 農具由基金會提供。
8. 不同種類的香草在農場內俯拾皆是。

photos by Tommy & courtesy of 綠田園基金會

### 自作自收

位於粉嶺山邊的農場地方夠大，田地皆規劃得當。為了讓一般人可完全體會田園樂，綠田園基金會為農友提供一站式耕種計劃，包括土地、農具、天然農藥、天然肥料、種子、苗、淋水服務、假日導師指導服務等，由阿貞帶領農務工作，如翻土、下種、疏苗、移苗、有機防蟲鳥方法及收割等，亦會介紹有機耕作及堆肥原理。

阿貞表示除了體驗性的耕種活動外，愈來愈多人選擇在農場內租地自耕，「他們多數是工務繁重的城市人，星期六、日或假期才會現身場內打理他們的農作物。這個計劃持續三個月，以租地面積計算，每平方呎每期10.8元，由農友選擇種植的品種，到收成期便可自行取回他們的作物。」



### 夏季綠「營」工作坊

跟着阿貞的腳步漫遊農莊，不忘聽她介紹不同種類的蔬果、香草等，阿貞指出除了有機耕作外，她亦希望可以推廣綠色的飲食生活，因此基金會提供了不少參與性的飲食工作坊予樂活人士，「園內設有磨豆漿的石磨，目的是教參加者自己diy豆漿，同時又可以給他們一嚐有機黃豆的鮮味。此外，焗製麵包、沖香草茶、製作香草茶包、示範自製生機沙律醬等煮食班，亦大受歡迎。」

今個夏天，園內增設有大自然涼茶舖，配合一連串與中醫、草藥相關的有趣遊戲活動，讓參加者認識到中國南方民間草藥對民生的重要，帶出對大自然資源保育與愛惜的訊息。

活動詳情：綠田園基金會提供耕種及有機食物工作坊；查詢電話：2694 1190；網址：www.producegreen.org.hk

### 健康錦囊：慎防「毒」食

夏日的時令美食令人心動，但注意這個季節是細菌肆虐的高峯期。

**細菌性食物中毒**：90%以上發生在七、八、九這三個月，病徵為噁心嘔吐、腹痛腹瀉等。具有潛伏期短、時間集中、突然爆發、來勢凶猛等特點。預防的關鍵是注意食物的健康，提防衛生情況欠佳的食肆。

**大腸桿菌腸炎**：病徵是腹瀉，每日三至五次。應留意生冷食品及食物有否過期等問題。

**冰箱性腸炎**：即耶爾西菌腸炎，隨着冰箱的普及，該病的發病率逐年上升。耶爾西菌廣泛存在於牛奶、肉、魚、禽以及蔬菜等許多食物中，在-4℃以下的低溫下生長繁殖。冰箱裏如有食品受污染，該菌就可能引起腸炎。因此，冰箱內的食品要生熟分開，進食前要重新煮熟燒透。

### 夏遊足跡plus...



#### 粉嶺香薰園

園內種有不同品種的香草及香港罕見的薰衣草，遊人只需付五元入場費即可參觀薰衣草園，並設有BBQ場地予三五知己暢聚。  
網址：www.lavendergarden.com.hk

#### 錦田豐之谷有機農莊

開辦多種有機工作坊，除了認識綠色農作物外，遊人亦可在農場內餵飼家禽或小動物，如小白兔等。  
網址：www.organic-farm.com

