



金齡人士不論在退休後或前，都可以圓其務農的夢想。今期訪問的其中一位，多年來積極推廣「社區園圃」，鼓勵在城市引入種植機會，讓市民可以在咫尺之間嚐務農之樂。另外兩位則選擇在鄉郊建立「慢活」天地，讓市民有更多機會、更大空間親親自然之氣。

### 種出我天地

金齡有機農夫 Patrick



在香港從事生產型的有機耕種，Patrick可算在這方面的先驅，距今已逾四分之世紀。曾於酒店任職廚師的他對食材之要求格外嚴謹，更深明有機農產品之益處，起初他因有感身體健康下降而嘗試務農生活，並先後參加「綠田園」之課程及漁護署之農地復耕計劃，繼而在錦田河背村開始租地進行有機耕作，一邊當農夫，另一邊從事其他工作謀生。經過多年與其他農夫交流，在技術上摸索及與漁護署溝通後，發現有機耕作可以有作為，於是着手推動本地農民轉往有機耕種，唯當時本地人士對有機耕種之認識有限，幸好在經過傳媒多年報導後，令有機耕種之好處日益被廣大市民認識。自十多年前他忽爾發現了自己的生活被忽略，決定毅然從前線線有機耕種工作上退下來，把生產放於其次，開始放慢生活節奏，著眼生活及飲食之態度。

現今大部份人士仍對有機耕種有誤解，以為於種植上不施化學肥料便是有機耕種，Patrick進一步解釋有機耕種的概念其實是一個生態園，當中除休耕、輪作外，亦包括飼養雞隻、豬隻等禽畜，因雞隻被放在田上可覓食蟲害、翻動土壤，而禽畜之糞則可作耕種肥料等，形成互利共生之關係，奈何現時在香港飼養雞隻、豬隻需領取額外牌照，故在現有之耕地上將開挖魚池以嘗試「魚菜共生」。

其實要進行種植也未必一定要到鄉郊，即使在城市中一小片地方也可成事，Patrick以往曾與不同之社區機構、教會推廣有機耕種，包括協助社企天台種植之導師，到不同工、商業及私人大廈教導種植及推廣健康生活，其中近年於一公共屋邨所建立之社區園圃，讓他與社區長者交流種植技巧及經驗，同時也讓長者從種植中有所學習及得著。事實上，全港公共屋邨內有很多地方可作種植之用，奈何因政府、房署政策上之限制及部份居民之反對而窒礙發展。雖然土地問題在香港是一個老問題，Patrick仍盼望政府可從保守之政策態度上作小許改變、放寬或遺就，包括善用荒地及社區空間，在有限之土地資源上讓更多市民可參與及享受種植之樂趣，在城市中也可以種出一番天地。



普天下當向耶和華歡呼！(詩篇100:1)

### 幸福酵素：樂在慢活人生下半場

慢活計劃負責人：亞元&亞Sa

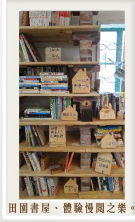
香港人生活節奏急促，事事講求效率，務求以最少時間做最多的事，沒有機會慢下來。喜歡種植的亞元與亞Sa，早幾年選擇了提早交捧社福管理工作，並將退休後的時間投放於種植。他們在半年前開展一項計劃，希望向香港人推廣「慢活」概念。計劃共有四大項目，期望讓香港人體驗生活中的四慢：「慢作、慢閱、慢遊、慢食」，鼓勵大家在生活中尋找平衡點，調整適合生活的步伐。

該計劃四大項目的其中一項是一個環保製作教室，教授不同的環保DIY手作，例如：採用純天然物料(如：黃薑粉、咖啡粉、紅葉頭)，染出一幅幅獨一無二圖案的環保創意扎染；活化廢紙做成再造紙；用香茅製成天然的驅蚊液，用廢油製成環保及清潔液等等，既實用又保護環境。

現今都市人多用智能手機上網看書，很少人購書。計劃另一項目是在田間設立一間書屋，旨在推廣閱讀及文化分享；透過書屋內擺放不同主題的書籍，讓大家可以享受閱讀樂趣、吸收知識。書屋推廣三個主題訊息：體驗「最遙遠菜田上的小書店」；「以書換菜、以茶會友」；「書內存知己、天涯若比鄰」。另外，他們鼓勵回收舊書，把二手書轉送給香港或國內有需要的小朋友，實踐「漂書」行動。

此外，計畫內的「園圃」項目，希望透過種植不同種類的花草，供人觀賞，讓參加者盡覽春夏秋冬四季不同景色。最後一個項目「阡陌同行」，主要由專業導師指導，參加者可以在1000呎農田內進行有機耕種，學習各種種植技巧，例如：鋪地、除草、栽種菜苗、澆水、施肥等，收成有甘菊、蘿蔔、蕃茄等.....體驗「自食其果」樂趣。

亞元與亞Sa希望透過此計劃讓大家可以有一個與大自然更多接觸及互動的平台，注重人與人的交往，希望幫助大家獲得更多個人生命反思及規劃，親嘗「幸福生活」的真正滋味。



田園書屋、體驗慢閱之樂。



粉飾家居，點紅、添綠，擺放一些家用香草就能讓生活空間散放清新氣息。以下為大家介紹幾款家用香草：

- 薄荷** - 無味芳香濃郁。薄荷種類極多，例如綠薄荷(又稱萬壽薄荷)、蘋果薄荷。薄荷葉四季均可採用。隨意攪碎片葉子，揉一揉再放進飲料或開水，立即散發清新香味。
- 到手香** - 香味濃郁，有驅蟲防蚊的作用。把手到手香放進果汁一起攪拌，便能增加飲料香濃的效果。
- 防蚊草** - 屬天竺葵一種，散發強烈氣味來驅趕蚊蟲，氣味與一般市售的蚊香相似。揉爛過剩的葉子，固定後放進盛了水的小瓶子，不單能為室內空間加一點點綠，又能達到驅蚊的效果。

資料來源：尼克(2011)。《家有香草超好用》。台灣：城邦文化事業股份有限公司 樂活出版社。

你們當曉得耶和華是神。(詩篇100:3)

## 中醫的護胃法則

與諾諾醫師

臨床上，有一些病人，曾經看過無數的西醫，吃過最好的胃藥，也不見效，或病情反反覆覆，箇中原因就是，沒有掌握「正常」的飲食方法。胃病的護理，比治療更重要，正所謂「治胃容易養胃難」。「忌煙酒辛辣咖啡奶茶」，這些都是老生常談。患者更要注意的反而是「正確」的飲食習慣。

胃就像一個洗衣機，有一定的容量，也有一定的速度。如果你放過量的衣服，或強迫他超速的運作，他就會壞。壞了，速度就更慢，胃也一樣，如果吃得少吃得慢，胃部能夠負擔到，他就可以正常運作，也有更多空間自我修復。因此，吃得少吃得慢，比「吃得清」或「吃補品」更重要。香港地，鮮有聽到有人跟死，過飽生病的卻多的是。

飲食是一個習慣，你習慣了這個食量，不代表你真的需要這個食量，只是你習慣了。飲食是一個習慣，有些老人家，以前工作繁忙吃飯只吃十分鐘。退休後，時間充裕，吃飯還是十分鐘，習慣也。那麼多少時間才足夠？最少半小時。有人說，太難，吃飯慢不了。

那是因為，有些人吃飯不仔細咀嚼，咬幾下就吞，當然用不著半小時。但那是「吞飯」，不是吃飯。如果每一口飯菜也咀嚼二十下才吞下去，恐怕半小時也不夠。你可以吃飯前先調教一下手機鬧鐘，這樣就可以避免吃得過快。西醫稱這些叫「小食多餐」，中醫稱之為「細嚼慢吞」，彼此同出一轍，異曲同工。

胃腸容易被關「吸收」，但不容易被胃「消化」。如果真要吃流質食物，就要吃超過半小時。但一般是做不到的，因為流質食物太易吃了。有時病人投訴，食麥皮或食粥那麼健康，為什麼反而胃脹？因為他們太容易吞嚥，吃飯還是十分鐘，習慣也。一般不夠五分鐘就吃完(是否完)，當然會胃脹。

## 陪你讀的書：從經典到生活的42則私房書單

作者 8 位 出版日期 8 2015年10月10日

談起對書本的精心推薦，凌先生不是始作俑者，卻是集大成者。這本書介紹了從經典到生活的42則私房書單。一場最全面、躍躍欲上的紙上讀書會，四十二則窩心的讀書筆記為你作伴，解放生活桎梏，讓心靈躍躍欲試，沉醉於浩瀚的書林中！

作者凌性傑，臺灣高雄人，是一位老師。這本書是他推薦給學生的閱讀書單，希望能引起學生對讀書的興趣，提升寫作的能力和技巧。雖然如此，但對普通讀者，亦都具備相當的參考價值。對其所介紹的42本書加添了書評，更加明白作者當時的感受。雖時空阻隔，也可心領神會。

我們生活在嘈雜的時代，有些精神面貌，忘了好好傳承。作者希望文學、一些好的作品，可以永留存在下去。或許，你會認為他們的敘事很簡單，不同人持不同看法，事實是凡事最少有兩面：分別只是觀點與角度，每每取決於自己。

「長青進修在信義」及「樂為書師」學員 梁明光先生

當福謝進入他的門，當讚美進入他的院；當感謝他，稱頌他的名。(詩篇100:4)