

Free 免費

支持環保 · 請轉贈他人

2015年 · 春

季刊 · 第9期

脈絡號

我們相信，
人與自然可以和諧共處。



自然
脈絡



文、攝/姚鳳儀

春天，是一個充滿生氣、萬物復甦的季節。

對於季節的變化，

或者除了溫度外，我們總是感受比較少。

但對一些看天做事的農夫來說，天氣暖一點，雨水多一點，都影響着耕種模式，也決定了小小農作物的成長空間。

於是，當春回大地，就成了農夫預備泥土、耕耘播種、施肥動工的關鍵時節了。

那對於我們來說，春天，又有着甚麼樣的意義呢？

一年之計在於春。每逢踏入新的一年，

我們總是計劃好多：「嗯！今年我一定要咁樣咁樣咁樣同埋咁樣！」

然後我們會發現，當一年過去，做到的卻可能很少。

這一年倒不如轉轉新意思，把心思都專注放在一件事上。

計劃好一件事，然後在這一年努力實踐，

或者你會發現做到的比你想像還要來得多！

脈絡號團隊

文/
麥皓然 姚鳳儀
蔡景豐 何佩琪
葉翠玉 曾小雯
攝影/
麥皓然 姚鳳儀
何佩琪 葉翠玉
曾小雯
插畫/
@dear
編輯/
姚鳳儀
校對/
自然脈絡
設計/
姚鳳儀 曾小雯 布可軒
出版/
自然脈絡
承印/
General Promotion
Company

自然脈絡教育農場

大部份城市人對於農田的認知，限於「鄉下」的觀念，認為耕田落後無前途。城市生活的我們對於泥土的情感，就只有腳踏石屎地步行回家、上班的心情。我們如何能真正接觸孕育萬物的土地而不被地產商、電子科技佔據我們的生活？

自然脈絡教育農場有多個區域，「租田區」給有興趣體驗農樂的朋友來種植屬於自己的農作物；「教育區」讓學生體驗做農夫的艱辛，學會珍惜食物；還有「生火區」和「荔枝園」等。不同的工作坊會在工作棚進行，棚內會有基本的設備提供。

我們希望農場不只局限於生產食物的地方，讓我們一起到自然脈絡的農場拿起泥耙和鋤頭，每人都可以用他們的雙手共同參與本農場的建設，讓回憶成為農場裡最美麗的裝飾品。

本農場會不時舉辦工作坊，例如柴火蒸年糕、編織草戒指、天然植物染等等，請大家留意自然脈絡Facebook或網頁內有關農場的最新動向。如果登記成為我們的會員，將可以優惠價租田種植，有興趣的朋友請聯絡我們。

自然脈絡

自然脈絡是從事自然教育的社會企業，業務包括自設有機農場、農村生活體驗，五感生態行，自然生活營和綠色講座。2004年成立至今，一直以推廣綠色生活為己任，致力使人與自然建立和諧關係，身體力行地感染大眾實踐環保。《脈絡號》是自然脈絡出版的定期季刊，我們藉此向公眾宣揚環保綠色的生活。



自然脈絡

過去活動回顧

2014年11月29至30日(六、日)

九龍城書節



這兩天我們帶了一系列自己做的天然手作品到場擺攤：環保肥皂、天然潤唇膏、植物紮染手帕、拓印書籤等等，透過介紹環保手作，分享綠色概念！

2014年12月13日(六)

社聯 x J.P. Morgan



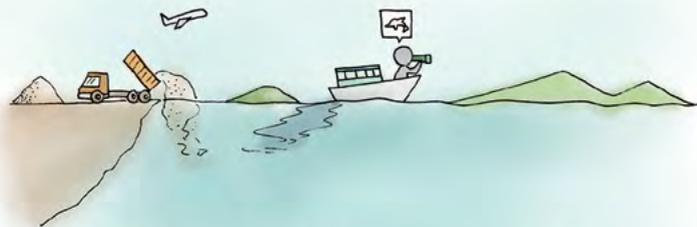
一群平日忙於金融事務的J.P. Morgan同事們走到脈絡農場，放下公事，拿起磚頭油帶，為農場進行了一場大革新！由搬磚到鋪路到粉飾牆壁到聖誕佈置，參加者的付出令農場起了新的變化，添上新的色彩！

2015年1月18日(日)

脈絡柴火蒸年糕

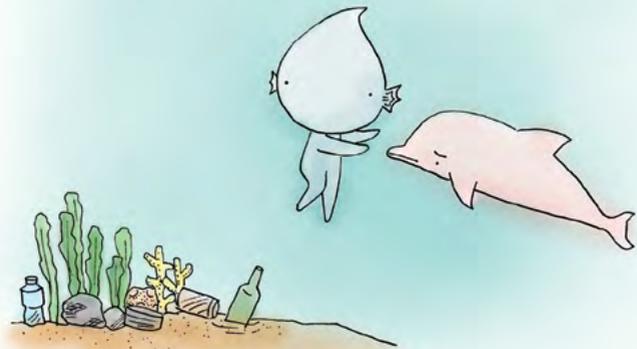


年糕大家也許在新年都會做，但以柴火蒸煮又試過沒有？一群參加者嘗試在田園環境下炮製特色柴火年糕，並互相分享製作成果！



當我們興高采烈的說着要乘觀光船出海看白海豚的時候，你又可有想過海豚會因你而受傷？

在香港，中華白海豚經常面對着四方八面而來的威脅：填海工程的各樣污染、觀光船的靠近、海上污水垃圾的累積……在你快樂之前，請想一想海豚也應擁有同等的權利啊。



&dear

喜歡藝術創作，同時對動物充滿熱情。透過多類型藝術作品宣傳愛護動物及保育的訊息。明白要去關心一件事，就得先去認識，&dear希望成為那個橋樑，讓大家認識不同的動物，從而開始了解及關心更多。

Facebook:&dear

網站:<http://www.anddear.com/>

。正向月事。

三個自主女孩的月事新體驗

文、攝 / 姚鳳儀

你可有想過，在即棄成風的現代社會中，有一些朋友正默默地改變生活習慣，捨回簡樸，不斷嘗試又嘗試、被人影響又影響別人，走出了一條自主月事的環保大道。

原來，每個女性在40年的生理期間，大約會消耗掉10000片衛生巾！

難以分解的即棄衛生巾，對環境造成的污染，可能是我們從來都沒有想過的大。

Y: 小編 Z: Zoe S: Samantha L: Liz M: Siuman

Y: 為甚麼會開始轉用環保月事產品？

Z: 其實我用環保月事產品不足一年。曾經有組織 (anti480-反性暴力資源中心) 舉辦了一個製作布衛生巾的工作坊，其實再早一點也有些瑛瑛和朋友提起或者會去團購月事杯，那時候已有點心動了，但都未算是一個很大的動力。直至那次工作坊有材料自己造 (布衛生巾)，才開始親身使用。

Y: 那其實你入門時都是由布衛生巾開始。



「其實一開始用就沒有回頭的可能了，省錢這回事已經沒得輸。」

Zoe 展示當時製作的布衛生巾，
眾人：「嘩嘩d布好靚啊~~~~」

L: 我用了十幾年了……

S: (驚訝) 一有經期就用了？

L: 沒那麼誇張！因為那時候婦進 (新婦女協進會) 有個推廣活動，那一年他們派單張，主題正正介紹月事杯，就想試一試！但也曾經因為那個時候沒甚麼團購，所以停用了幾年，用回即棄的，但我發覺其實一開始用 (月經杯) 已經回不了頭了！

Y: 曾經都有媒體介紹過布衛生巾，本是正面地以環保角度去報導，但出來的反應卻相對比較抗拒這回事。可能會認為不衛生、很難清洗等等。你們又有甚麼看法？

Z: 我覺得這跟本來的生活習慣有很大關係。我媽媽一直都囑我內衣褲要手洗，認為這樣會比較衛生清潔。而且說實話有時候即使是用即棄的朋友們，也可能不小心把血染到內褲上，同樣也要清洗啊，所以我一直都沒有很抗拒要手洗這回事。但曾經都會怕麻煩，因為連續幾天都要洗，都有過hesitation的。

Y: 有時亦會有批評說用布衛生巾都好浪費水 (去清洗)。

Z: 這個說法也可能是出於他們平日的用水習慣 (用很多的水)，但其實所謂的清洗方法很浪費水只在於大家理解上的不同而已。例如我自己的做法是用一個小杯，把布衛生巾放入再加一點小瓶打粉和水，然後任由它浸著，可能夜用的那一塊會由早浸到晚，回家時候才洗。

S: 而我就會選擇洗涼時放在腳邊，讓水流過然後自然沖刷。之後再以肥皂去洗擦，這樣做已經洗掉了九成，之後再洗就好。

Z: 我自己不會在洗涼時洗，因為用熱水清洗會令血漬凝固而留在布上。

M: (驚訝) 難怪啦！我終於知道為甚麼我在洗涼時清洗會洗得不徹底了！

(註: 其實只要不用太熱的水並多擦幾次，洗涼時洗一樣沒問題！)

Z: 有人會認為不可以把內衣褲放入洗衣機洗，是因為女孩子的內衣褲比較骯髒，但我媽媽卻認為其他衣物比我們的內衣褲更不潔，所以禁止我這樣做。

「很多人經常問如何能容許放這個外來物進身體裡？
或者可以反問他們：『那為甚麼你又接受到把隱形眼鏡放進眼球裡？』」

有時候，所謂可以不可以，或者也受著很多從小到大的框框影響，限制著我們對不同事情的想像。

Y: 你們用了布衛生巾多久才轉用月事杯呢？

Z: 兩至三個月。

S: 噢！我也是啊！當你發現這個 (布衛生巾) 可能都會同樣發現到其他類似的東西。

Z: 很多人常常想像陰道是個很脆弱的地方，怕它會敏感、怕傷害它或者因為用 (月事杯) 而受到感染。但在我的想像中，子宮是一個防禦力很強的地方，至少我認為是。因為它有很多分泌有點像我們的鼻子，有不同組織和很多毛髮去阻礙塵埃，其實我覺得陰道也是用同一個方法去保護子宮。



我們對布衛生巾的迷思.....

Y: 你們身邊的朋友有沒有受你們影響而轉用環保月事產品?

S: 我有接近10個朋友因為我用所以開始用(布衛生巾)。

Y: 但你用甚麼方法跟她們說?

S: 「我買喇一唔一齊買啊?」

Y: 哈哈團購的方法。

S: 而且(布衛生巾)很可愛啊~~~~

Y: 如何可以踏出我們的第一步?

S: 可能要先了解自己的身體結構。

Z: 好多人會好怕(布衛生巾)有異味, 會說: 「咁臭! 點樣拎番屋企啊? 仲要拎番屋企再洗?」

但這只是由於他們一早已經有了比較, 跟即棄衛生巾去比。問題是即棄(衛生巾)的物料大部分都是膠, 或者入面的吸水珠珠都是化學和塑膠的合成物。以致他們一直以來對衛生巾的概念都是臭。但其實布衛生巾相對通爽, 不會有那種難聞的臭味。

我曾經遇過一位小六的妹妹, 她還未開始經期已經向我訂了一套布衛生巾。她也是一位好心急的小妹妹, 會說: 「我覺得自己好像快要來經期了! 你可以快點送好給我嗎?」我也好奇問她為甚麼會想用, 她說覺得每個月也要買即棄衛生巾中很貴也很不環保。我覺得好神奇, 這樣年紀小的妹妹已經有那麼強的環保意識, 連洗都不怕!



假想	正解
「咁核突點放入袋帶番屋企啊!」	「用密實袋/防水袋裝住就有問題啦!」
「好似好難洗咁。」	「用小瓶打粉加水浸洗, 再用肥皂洗已經洗得乾淨。」
「得我用布會唔會好怪異。」	「可以搵多幾個朋友一齊試, 一齊開心share經驗!」
「一次過買一整個period需要既布衛生巾好似好幾貴。」	「絕對可以試一塊先(量少時用)!」 「或者先試夜用裝, 咁就可以在家清洗唔駛係街處理。」 「可以在家日子先試(前提是先成為一個宅女)。」
「咁臭仲要袋住咁耐先洗好難接受。」	「其實布衛生巾係比較通爽, 唔會有用即棄時個種咁難聞既氣味。」
「要用水洗味又跳水!」	「用小盆先浸再洗其實唔會用太多水, 況且, 平時沖涼沖快d咁耐擰番架啦!」
「循環再用好唔衛生啫!」	「洗得乾淨又怕咩唔衛生呢? 難道即棄物料既來源又好衛生?」

月事產品 WHAT ARE THEY?

布衛生巾

以布及棉花製成, 可以清洗並重複使用, 除了日常的尺寸區分外, 還有摺疊型、分齡型等不同款式。日本、台灣等地已日漸普及, 香港亦有售賣布衛生巾的店舖, 如善居生活。



月經杯

以矽膠、乳膠或熱塑性塑料製成, 可以置放在陰道內盛載經血的經期用品。小杯的資料柔軟亦帶有彈性, 形狀主要是漏斗型, 下方帶有短柄以便取出清洗。



想知道更多關於正向月事的資訊, 以及了解今期受訪女生的月事分享, 可搜尋以下單位:

Hedgie little 小刺蝟



lovely_moon_come



閒時煮飯、閒時手作、
論頭多多、搞呢搞路、
學習綠色自主生活

M product唔只有即棄衛生巾架! 仲有布衛生巾、棉條、月經小杯等等。我們希望推廣香港月事用品的可變多元化~希望女生們可以勇敢搵自己的帶!

從前, 我們用布作衛生巾可能是因為錢不多, 或者技術未有;

現在, 我們用布衛生巾, 是因為明白即棄的破壞, 環保的重要。你, 又準備好了嗎?

蝠到

文 蔡景豐

身邊很多朋友都很害怕小動物，例如老鼠、昆蟲、流浪狗……基本可以說面對會活動的動物都會大驚一頓，而今次介紹的也是很多人都會害怕的小動物——蝙蝠。

蝙蝠是一種夜間活動的哺乳類動物，主要棲息在山洞、樹上和荒廢的廟等地方，大部份蝙蝠都是靠人類耳朵也聽不到的超聲波來探索黑夜的環境和食物。某些西方電影恐怖情節都會看見牠的出現，難怪會害怕牠們吧。其實香港二十多個蝙蝠品種裡，都以食昆蟲和果實維生，而且大部份會選擇人煙稀少的地方居住，一但棲息處被騷擾，有可能會捨棄家園，所以牠們有可能更害怕人類！

其實蝙蝠沒有人們想像中恐怖，在中國傳統中，「蝠」與「福」為諧音，古時的建築物會吸引蝙蝠居住，人們便認為有福氣，幸福之意。蝙蝠休息時會倒掛以方便靈活飛行，令人聯想「福到」之意。牠們的排泄物除了作肥料外，還可以作中藥（夜明砂）。

如果害怕蝙蝠的你有機會看見牠們的話，其實牠們是想祝你五福臨門吧！



春。耕

雙腳踏在泥土上，或許我們才能發現人與土地是可以如此貼近。這次讓我們走進農地，聽聽本地農夫的想法，看看城鄉如何有機地共融，了解香港農業存在的價值，好嗎？

文/麥皓然、姚鳳儀
攝/姚鳳儀



Pinky

農耕年資：由06年至今
 (但其實爸媽一代都是耕田的，
 由細到大都有接觸)
 耕種地點：上水雞嶺村
 主要收成：荷蘭豆、蕃茄、
 士多啤梨

Q:可以分享你在農田中最快樂或者不快樂的經歷嗎?

A:沒有不開心的事啊!全部都是開心的。最開心是收成的時候,其實又可以說是anytime都好開心,見到蕃茄好靚又開心,是環境令人開心。

Q:作為有機農夫,你怎樣面對農作物被雀鳥或者昆蟲吃掉?

A:其實鳥會幫助吃蟲。我都是人手捉蟲,辛苦又不算,主要是這樣做時間用太多了,但始終有機最好嘛。

Q:種田對你來說的意義是甚麼?

A:自己種自己吃,又可以放心吃!也是我的興趣啊,我很喜歡植物,還替自己起了一個叫plant-fever的名字哈哈!

Q:當農業和發展「被對立」,你認為應該怎樣找到平衡?

A:其實我覺得是心態問題,政策當然也重要,但有人都會認為香港沒有地發展,所以要拿這些鄉地農田建屋。但我覺得自己種自己食,同樣都好重要。

Q:你有興趣租用有機會推出的「農菜園」耕種嗎?

A:完全沒有興趣!我最希望是政府不要干預農業,讓我們自由發展。因為一來計劃劃定的面積小,二來提倡的水耕菜,也不符合自然農法的原則。這種水耕菜的耕種模式對泥土不健康又損害生態,加上耗用大量能源啊。

Q:請說出一個關於耕種的願望。

A:我希望香港可以多點農地做耕種。如果每年自給自足率都可逐點增長那該多好?我總覺得農業好重要,自己吃的東西由自己種,又可減少碳足印,對生態環境都好!

「你會繼續種下去嗎?

會!只要有精力就一定會繼續!」

後記:

訪問期間pinky提到做了一個滑梯給外孫玩,正當我們誤以為外孫有來看過婆婆的田,pinky卻說孫兒還未來啊。相信把自己喜歡的地方介紹給家人好友認識,讓這裡成為大家的樂園,是Pinky渴望看到的事。

春天種植蔬果
 文、圖/姚鳳儀

胡蘿蔔屬半耐寒性長日照植物,喜冷涼氣候。一般農夫會在秋季大約9月開始播種至冬季收成,但也可以在春天播種夏天收成,是為反季節栽培。胡蘿蔔的根系相對發達,在種植前先把泥土翻鬆能有助它的生長。在栽培前期要避免過度澆水,以防地面部分生長過度。後期則需要確保水份充足,令肉質根能良好發展!

胡蘿蔔



科:繖形科

學名:*Daucus carota* subsp. *Sativus*

別名:甘筍、黃蘿蔔、番蘿蔔、丁香蘿蔔

秋葵春作可在3-4月播種,喜溫暖亦耐熱,但不耐寒。全日照適合秋葵生長,所以種植間距可以大一點令整株皆能接收陽光,亦以排水良好並肥沃的土壤種植為佳。但在發芽前宜避免在陽光下曝曬。秋葵營養豐富,可抗氧化、降血糖,同時亦能幫助消化,治療胃病與保肝。

秋葵



科:錦葵科

學名:*Abelmoschus esculentus* L. Moench

別名:洋角豆、洋芝麻、女人指

茄子一般在2月播種,是喜歡溫暖炎熱天氣的耐熱性瓜果。它屬直根系植物,比較適合在排水良好的砂質土壤上種植。要注意茄子原來要靚嫩吃啊!因過熟的茄子含有茄鹼,對人體有害!

茄子



科:茄科

學名:*Solanum melongena*

別名:矮瓜

城鄉共融幻想圖

街市魚肥/豆腐渣/
其他廚餘可收作堆肥



長出高大的菜啊果啊
可部分回贈給街市街坊賣
(賣時又推廣到本地有機農菜的價值)



街坊廚餘又可收集再堆



有機肥料令農作物健康成長



食物安全又不用擔心



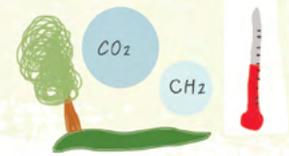
減少廚餘令堆填區負擔減輕



擴建堆填區啊興建焚化爐啊
都可以停一停諗一諗



溫室氣體有望減少，氣候暖化、
土地污染都舒緩了一點



定期舉辦農墟/生活節，
售賣農作物、作農耕體驗活動、專賣、工作坊等等，
收入支撐本地農夫



副作用：

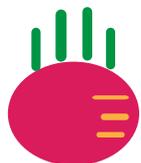
- 城鄉的互惠關係令發展更可持續
- 街坊關係更緊密更有聯繫，帶動生活上更大的可能性和創造力

你覺得太天真？其實有人一直都在做啊！

詳情可了解馬寶寶社區農場/活耕建養地協會(南涌)/我們的運作模式！

春 · 不時不食

文、攝 / 曾小雯



紅菜頭

紅菜頭英文稱Beetroot，又名甜菜，它的葉脈和葉柄帶紅色，根部膨大成圓球形，這種蔬菜適宜生長在冷涼氣候，在香港冬季也可以栽種。由於根部含糖粉很高，所以在沒有甘蔗的北歐地區，就用它來造糖。在歐洲民間與草藥治療師的心目中，紅菜頭的地位就好比中國的靈芝，是用來進貢的寶物。

紅菜頭已被公認是婦女補血佳品，它所含的天然紅色素能協助肝細胞再生，平衡酸性體質。其錳含量是所有植物中最高的，錳可與鐵結合成肝臟和紅血球所需的養分。100克紅菜頭所含的葉酸，已足夠一個人每日所需的50%，而葉酸又是身體製造紅血球不可缺少的物質，可見其補血功能很強。而所含的粗纖維能促進腸蠕動，有助身體排毒，其它維生素、礦物質等成分更可預防骨質疏鬆，及有很好的防癌作用。

由於紅菜頭顏色鮮艷，味道清甜，可用來製作湯水、沙律、濃縮蔬果汁，甚至麵包甜品，大家不妨用紅菜頭鮮紅的汁液點綴一下你的餐桌！



紅菜頭朱古力蛋糕

食材：

紅菜頭蓉(煮熟)	60克	糖	25克
朱古力	50克	植物牛油	50克
雞蛋	4顆	低筋麵粉	100克

做法:

1. 雞蛋和植物牛油要預先2小時從雪櫃取出
2. 準備一個乾淨無水無油的盆稍後打蛋用
3. 紅菜頭洗淨去皮，用熱水煮15分鐘，用攪拌機打成蓉
4. 植物牛油和朱古力放在碗內隔水蒸至融化
5. 篩好低筋麵粉備用
6. 將雞蛋、糖放在盆內用打蛋器打至企身（約15分鐘）
7. 將紅菜頭蓉、植物牛油和朱古力漿輕輕拌入蛋漿攪拌
8. 將低筋麵粉拌入蛋漿
9. 將粉漿倒入塗了油的烤模裡，放入已預熱180度的焗爐焗45分鐘



小貼士:

- *紅菜頭本身已有甜味，此食譜只放少量糖，是健康低糖之選
- *打蛋時要注意盆是無水無油，如天氣寒冷時，打蛋盆可坐在熱水攪拌，有助蛋漿打至企身

清春遊



在乍暖還寒的春天，當然適合挑戰自己，到郊外大展身手，順便暖暖身！今次春日好去處介紹的清水灣半島，不單可以讓你看到海天一色的風景，也可以挑戰一下自己身手，登上西貢三尖*之一——釣魚翁！

*包括蚺蛇尖、釣魚翁及睇魚岩頂，位於香港新界西貢區



釣魚翁

登上釣魚翁並沒有正式的山路，沙泥很鬆散而且坡度十分傾斜，少不免要手腳並用才能攀頂。但辛苦過後，整個清水灣半島盡在腳底，滿足感十分大！天氣好的話，柴灣也可以看到！

*由於有一定難度，初接觸遠足者可以在釣魚翁山腳繞過，再繼續行程。



清水灣泳灘

清水灣兩個泳灘都水清沙幼，夏天時吸引了不少泳客到訪。兩個泳灘之間有條小路連接，如果有時間，也可以到沙灘玩玩沙。

田下山

田下山山頂的景致開揚，可看到對面鄉村俱樂部、果洲群島、火可洲、糧船洲，還有將軍澳堆填區……



大廟

完成旅程後不用急著離開，這兒有一座香港最古老的天后廟！差不多有750年的歷史呢！



布袋澳

早年這兒是一條漁村。現在因開設了海鮮酒家而吸引了很多遊客。

交通建議：

九巴	91	鑽石山－清水灣二灘
專線小巴	103	官塘碼頭－清水灣二灘
專線小巴	16	寶林－布袋澳

*這條路線有多個出入口(五塊田、相思灣、田下山或大廟坳)，附近均有交通工具乘搭，大家可以選擇最適合自己的行程長度。行畢全程及登上釣魚翁約需4小時。

我在農場工作



初見「農田」

學生時代，在大學與友人合租了一塊園圃，我們稱之為「田」。那塊「田」由環保學會負責管理，大多時候採取無為而治，由農友碰面時自行分享種植心得，彼此鑽研栽種技巧。我和友人各自在家拿了些種子埋進泥土，空閒時就去探望一下，大多時候也是採取「無為而治」的方式種植。

「梗係啦，你都無俾心機」

有日黃昏，我到那塊「田」，旁邊的那位農友也來了。我對這位農友認識不深，只知他把領土擴充，在山坡邊也放滿了盆栽，在另一邊山坡搭了間紙皮屋給野貓。數只黑貓見他推門而進，也四面八方趕了出來在他身邊打轉。我志在玩貓，便與他搭訕，寒暄兩句：

「貓貓就只親你，見到我就跑。」

「多些到來牠們就會認得你。」

「你種得真好，收成很多，我都沒種出甚麼。」

「梗係啦，你都無俾心機。」

這兩句話我記在心裏：關係是要花時間和心機經營。



最後學會收回土地前也成功有幾根(手指尾大小的)甘荀、一手未熟透的毛豆和五粒眉豆的收成。這是我對農田的最初印象。

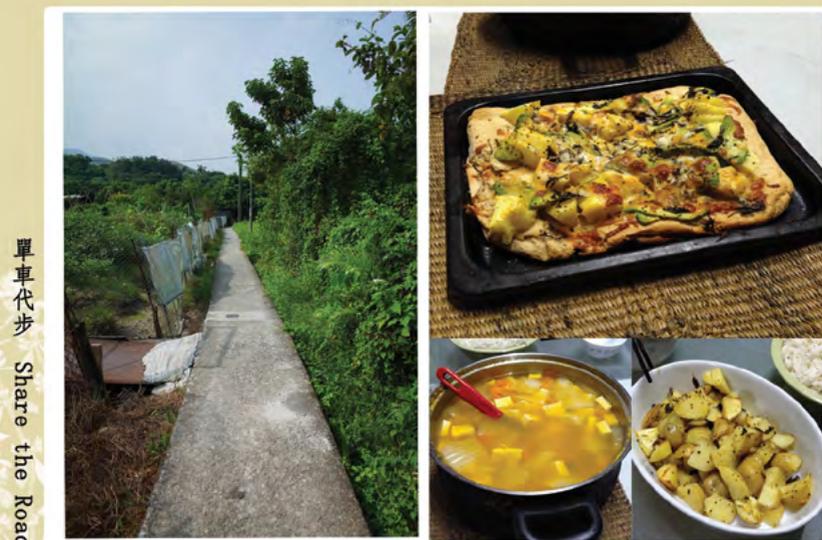
我們會踩單車上班

由火車站到達教育農場，步行的話需要半小時，村民和同事們多以單車代步。

我住九龍城，踩單車本來與九龍人的生活拉不上太大關係，大多都只是假日去沙田去大尾篤的消閒活動。幾年前，龐一鳴打著反地產霸權的旗號進行一系列生活實驗，向我一眾九龍人證明單車在城市中可佔領更大的席位。當時，我添置了一部二手單車，是「買餸單車」的款式。

從上水火車站沿單車徑到達雞嶺村村口，入村以後是「三呎田基路」。路只有三呎寬，僅足夠手推車經過。平時村民與單車迎頭相遇，大家自動自覺點頭讓路，連車頭的響鈴也甚少用得著。「窄」是相對性的形容詞，村間的這條「三呎田基路」並不太窄。單車城市不一定要遍佈全城的單車徑網絡，而是城內大眾認同單車的角位，私家車不比單車高等，車輛、行人、單車彼此尊重、禮讓，達至共融。

當單車回歸生活，不需名牌波鞋，名牌單車，球衣，也不用左度右度額外唧出時間。單車可以不只是消遣節目、不一定指向體力挑戰、速度、技術，而可以是生活的一種選擇。



單車代步
Share the Road

DIY家居防蚊蚊香

我們會一伙兒一齊食飯

農場以教育為主，種植面積有限，還未能做到完全自供自給。我們立下「家規」，每人每天各自帶一份食材，午飯時間，一同到開放式廚房按當天的食材決定做甚麼餸菜。簡簡單單的把薯仔切粒，到田間摘下香草，放入焗爐就成了碟香噴噴的焗薯；用回收得來的*「過期」麵粉，搓麵團做薄餅；把各式的水果切粒灑上薄荷和自家蜜糖，就成了涼透心的雜果沙律。大家共聚一枱，望著田園景色，桌面放滿豐富的素菜，也用不著手機餸飯。

*只是過了「最佳食用日期」，憑食物氣味及外觀判斷，仍可食用，不用擔心。

我們會煲時令飲品

消費帶來方便，但不代表我們有好的生活。不斷出賣時間工作賺取薪金，無暇做飯，只好委託他人處理生活細節。不斷消費，連判斷好壞的能力也漸漸失去，食下肚的食物也只能靠價錢、名牌、標籤去區分。

紫蘇茶、香茅茶、冬瓜薏米水、洛神花茶、蜂蜜薄荷、粟米鬚水……田間有甚麼當令的，隨便採一點放水煲就成了。雪櫃裏從不需放紙包飲品，要喝有益健康的有味水，選擇其實多的是。

要成為農夫，十劃也未有一撇，但在農田工作，我學習到另一種生活，一種價廉卻「物美」的簡樸生活。如果不甘生活被定性，那就讓我們重新設計自己的生活，而

要過好生活，從來不缺技巧，
需要的只是花時間和花心思。



黃曉琳(草蜢)

喜歡草的悠然自得、剛柔若水，並以草蜢之性提醒自己常保持彈跳力，忌庸庸碌碌過活。

春日回暖，是蚊蟲滋生的「好」時節。不想家居成為蚊蟲的天堂，但不想使用傳統的化學物質，可以怎樣做呢？大家不妨在家中自製天然蚊香，步驟簡單不繁複，又不會危害身體。

有很多水果的皮都可製成天然蚊香，如橙、柚子、檸檬……製作天然蚊香的方法很簡單，只要將果皮剪成一小塊，再將其置於太陽底下曬乾透，即可使用。用時只需把果皮燃點起來，當中產生出來的煙可把蚊蟲驅走。

✓ 小點子
果皮一定要乾透，才較易燃點起來。而且曬乾的果皮可以存放一段長時間。



脈絡公開活動推介



珍惜手上東西、
享受手作過程、
愛上自主生活

柴娃娃。手作坊

【天然植物染系列】、
【變廢為寶系列】

*活動日期舉行四星期前報名，
可享有八折優惠

*報名方法可填妥網上報名表
(於自然脈絡網頁「活動推介」查看)

遠足體驗

12/4 (日) 香港之巔 - 大帽山

全香港山巔之巔，山巒起伏，環望荃灣、元朗及大嶼山美景。

10/5 (日) 鐵礦追蹤 - 馬鞍山

從前的鐵礦場在哪兒呢？著名的石林又有甚麼奇形怪狀的石頭？

7/6 (日) 古村探秘 - 蓮澳

一條歷史悠久的客家村，藏於深山中的蓮澳村另有一番隱世味道。

活動時間：1000 - 1600 全日活動收費為\$80/人

注意以上路線均較長途，需要一定體力應付

活動報名方法：

1. 有意參加者可將活動名稱、姓名、電話及人數傳送到「自然脈絡」的Facebook Inbox 或電郵至 nnwmember@ymail.com
2. 收到回覆後將活動費用傳入本機構銀行戶口
3. 付款後把入數紙電郵或傳真至本機構

歡迎投稿， 發表你對綠色的新看法！



投稿須知：

1. 「自然脈·博」的來稿必須在 800 字以內並附有標題，若附搭一張相關照片更佳（必需得到攝影者同意並註明攝影者名稱）。
2. 來稿必須從未發表，包括網絡媒體。
3. 來稿如被接納，將有編輯與投稿者聯絡，安排出版事宜。
4. 本刊保留刪改稿件及刊登與否的權利。
5. 一般處理稿件需有三個月至半年時間，超過半年未有回音，投稿者可自行處理，來稿應杜絕抄襲、剽竊及未經授權的大量引用，否則責任自負。
6. 不接受原稿，投稿請電郵至以下電郵地址：MaKazine.nnw@gmail.com，標題請註明「《脈絡號》投稿—文章名稱」，所有稿件不會發還，請自行留有備份。
7. 來稿請寫明真實姓名（請註明是否願意被刊登）、筆名（如有）、50 字以內的自我介紹、性別、年齡以及聯絡辦法（電話、電郵），以便聯絡。
8. 成功刊登者，可獲得自然脈絡的《免費活動券》一張（有效期為半年），屆時會有專人聯絡。

《脈絡號》樂意傾聽

喜歡今期的《脈絡號》嗎？

你的意見非常重要，無論好的壞的，我們都願意傾聽。請將你的意見、姓名和聯絡方法電郵到 MaKazine.nnw@gmail.com。你的支持，將會令下期的《脈絡號》更臻完美！

派發地點：

請到 www.nnw.hk 瀏覽我們的派發地點，向你們的親朋好友推介！
若有意將《脈絡號》擺放在機構 / 公司對外派發，歡迎和我們聯絡。

誠徵廣告

歡迎各機構公司刊登廣告，有興趣者可以致電 9669 6965 或電郵至 MaKazine.nnw@gmail.com。



支持
環保



自然脈絡有限公司
Natural Network Ltd.

聯絡或查詢：

電話：9669 6965 / 2659 2402

傳真：3020 9530

郵寄地址：沙田郵政信箱 331 號

電郵：info@nnw.hk / natural_nnw@yahoo.com.hk

網址：<http://www.nnw.hk>

Facebook：natural_nnw@yahoo.com.hk



自然脈絡教育農場

地址：上水雞嶺村鳳山路 63 A

100%用後廢料100% Post-consumer Waste

森林管理委員會認證紙張 FSC Certified

全書採用大豆油墨印刷 Printed with Soybean Ink

生產過程無添加氯氣Process Chlorine Free

無酸性 Acid-free

環保生產管理監察ISO14001

低碳生產Low Carbon Made



請到自然脈絡網頁瀏覽《脈絡號》網上版及派發地點，
向你們的親朋好友推介，若有意將《脈絡號》擺放在
機構/ 公司對外派發，歡迎與我們聯絡。