



# 香港婦協 Hong Kong Federation of Women

# 60

名譽贊助人：香港特別行政區行政長官夫人曾鮑笑薇女士

HON. PATRON: MRS. SELINA TSANG,

Wife of the Chief Executive of the Hong Kong SAR

## 季刊 Newsletter



### 頁 Page

- 2 答謝行政長官夫人曾鮑笑薇女士午宴  
Thank You Luncheon in honour of Mrs. Selina Tsang

---

- 2 家庭健康月2012  
Family Health Month 2012

---

- 3 第三屆「半邊天青年領袖百萬培訓計劃」2012  
The 3rd Youth Leadership Million Dollars Training Programme

---

- 7 名人專訪 — 香港婦協副主席蔣麗芸博士  
Exclusive Interview – Dr. Ann Chiang, HKFW Vice Chairperson

---

- 8 湯水養生  
Tonic Idea

---

- 10-11 都市農圃 (特稿)  
Urban Community Farm



# 答謝名譽贊助人曾鮑笑薇午宴

## Thank You Luncheon in honour of Mrs. Selina Tsang

行政長官夫人曾鮑笑薇女士自2005年開始，應邀擔任香港婦協名譽贊助人，多年來一直大力支持本會工作，曾多次為本會大型項目主禮及惠贈賀辭。曾蔭權特首任滿在即，為表示對曾夫人的感謝，本會特備午宴答謝。



午宴於五月中旬假皇朝會舉行，中聯辦廖副部長、宋瑋處長及多位本會理事、名譽會長及名譽副會長出席，筵開四席，歡聚一堂。主席林貝聿嘉代表致送一個由本會特製，曾夫人曾出席婦協活動的紀念相架予她留念。

曾夫人席間發表了簡短的謝辭，贊揚婦協對香港的貢獻，並鼓勵本會繼續積極服務婦女。同時，她欣然答應擔任本會第二位永遠贊助人。會中各人祝福曾特首及夫人退任後生活愉快。

The Hong Kong Federation of Women has had the honour of having Mrs. Selina Tsang, wife of the Chief Executive of the HKSAR Mr. Donald Tsang, as its Honourary Patron since 2005. Mrs. Tsang has been a staunch supporter of the Federation and of its activities, bestowing encouraging messages and gracing events as the Guest of Honour. To express its appreciation and gratitude to Mrs. Tsang's kindness and affinity rendered, the Federation hosted a lunch in her honour in May at the Dynasty Club. Honorary Presidents, Council Members of the Hong Kong Federation and officials from the Liaison Office of the CPG attended the memorable event. Members of the Federation extended their sincere and best wishes to Mrs. Tsang and presented her with a special photo frame comprising photos of the Federation's events at which Mrs. Tsang had officiated.



## Family Health Month 2012

### 「家庭健康月」 張建宗主禮 讚揚活動「多贏」

典禮嘉賓合照留念，前排左起：薛家燕、葉維晉、劉靳麗娟、廖湯慧靄、張建宗、陳文綺慧、黃譚智媛、梁永昌及邵國華，後排左起召集人梁冬陽及婦協代表、嘉賓、講者及各贊助機構代表。

由本會主辦、醫院管理局健康資訊天地、東華三院婦女健康普查部及馬鍾可璣基金協辦的「家庭健康月2012」，已於四月假醫院管理局大樓圓滿舉行。大會邀得勞工及福利局局長張建宗、東華三院主席陳文綺慧、婦女事務委員會主席劉靳麗娟等主禮，著名電台節目主持人薛家燕及邵國華亦特別出席支持。七場講座共吸引近一千五百人參與，並以抽獎方式送出逾二百份「X光骨質密度測試」及「婦科檢查」予參加者。

主禮嘉賓張建宗局長致辭時，表揚婦女對家庭以至社會的貢獻，張局長表示：這個活動令家庭健康先由婦女做起，再由婦女將健康文化推廣至她們關愛的家人，絕對是一個多贏的做法。東華三院主席陳文綺慧致辭時亦對「健康月」給予高度評價，期望活動能夠繼續舉行，再進一步加深市民對健康的認識。

「健康月」為香港婦協一年一度舉辦的旗艦項目，今年已踏入第十一年，一共舉辦了超過七十場講座，出席人數超過一萬。

Since 2002, the Hong Kong Federation of Women has jointly organized with the Hospital Authority Health Information World, the Well Women Clinic of Tung Wah Group of Hospitals and the Ma Chung Ho Kei Foundation an annual flagship programme namely the "Family Health Month". Series of talks on various medical issues, health problems and free body check-ups constituted the main body of the programmes with over 70 seminars and talks having been held and more than ten thousand people attended during the last ten years.

The "Family Health Month 2012" has been successfully launched at the Hospital Authority Building in April this year. The Opening Ceremony was officiated by Mr. Cheung Kin Chung, G.B.S., J.P., Secretary for Labour & Welfare; Mrs. Chan Man Yee Wai, Chairman of Tung Wah Group of Hospitals and Mrs. Stella Lau, Chairperson of Women's Commission. Mr. Cheung at his Keynote speech commented that the programme had started arousing the awareness of health issues among women who would then spread the idea to their beloved family members – a win-win way of promoting good health. Mrs. Chan gave credit to the "Family Health Month" project and wished that it could be carried on to further promote better understanding of health issues among the citizens of Hong Kong. The appearance of the celebrities Ms. Nancy Sit and Mr. Siu Kwok Wah further graced the event. 1,500 people were attracted at the 7 talks. More than 200 lucky draw winners were awarded free "Bone density X-ray tests" and "Gynecology Tests".

# 第三屆 半邊天 青年領袖 百萬培訓計劃 2012



由本會主辦、香港浸會大學工商管理學院協辦的第三屆「半邊天」已順利展開，大會特別邀得多位各界別的專業人士及社會精英，為學員講解以培訓傑出領袖為主題的項目，藉此全面發展並提升各學員的領袖才能、溝通技巧、增添個人形象魅力及其自信心。培訓期間，學員更兩次遠赴內地參加培訓營及跨專業考察，大大增進學員對國家發展的認識。

## 跨專業考察



二月專程赴東莞及深圳參觀考察兩間由港商開設的工廠，瞭解在國內投資營商及管理的實際情況。

## 認識祖國培訓營



四月在廣東南沙舉行，感謝霍英東基金贊助眾學員的往返交通、食宿及安排參觀及考察南沙的經濟、旅遊發展情況；並蒙中聯辦廖勛副部長協助聯絡葉和東教授及林江教授，分別講授國內的政治和經濟，加強學員對祖國的認識。

## 公民培訓系列



參觀立法會及講解立法會議事程序於三月舉行。第二部份則於四月在立法會大樓教育室內舉行，邀得立法會秘書長吳文華女士分享她擔任秘書長的職責和心得；同時更蒙香港基本法委員會副主任梁愛詩應邀出席，就是次模擬立法會辯論的題目「雙非兒童對香港造成的影響」，提供與基本法和法律相關的知識；其後學員進行辯論，就所扮演的議員或官員對議案提出論點或答辯，表現精彩。



模擬立法會辯論



### 第十次 會員大會

The 10th Annual General Meeting

本會於三月舉行第十次會員大會，百多位會員出席。大會通過了二零一一年第一次特別會員大會會議記錄、第九次會員大會會議記錄、財務報告，並再度委任「廖榮定會計師行」為核數師等。會上林貝聿嘉主席簡報本會去年的工作及發展：

蒙「郭得勝基金」慷慨捐資港幣一千三百萬元，作為建築工程、購買傢俱及器材費用，「香港婦協郭得勝服務中心」已於年初啟用；而得到眾多位

熱心會員捐助，「香港婦協郭得勝服務中心發展基金」共收到四百六十八萬餘元，現已存入定期戶口生息，作為中心日後發展、管理、維修及保養等備用經費。捐款十萬元以上者已在中心大堂紀念牌刻上芳名，永留紀念。

本會於去年多次與國內婦女團體交流，更於八月初組成二十多人考察團前往青藏考察，了解青藏婦女事務的發展；亦適逢辛亥革命百年，本會為唯一婦女團體獲邀參與「香港各界紀念辛亥革命100周年」，回顧革命百年歷史，緬懷孫中山先生和革命先驅的偉大貢獻。同時，本會亦很高興去年共有十位名譽會長及副會長的加入，大大為婦協的地位、經濟及資源加添實力。

林主席表示，2013年將是香港婦協成立20周年，本會即將成立籌委會，商討慶祝項目。頭炮節目由李麗娟顧問安排，本會與香港電台及平等機會委員會合作之「創新女性——七百萬人的先鋒」，節目將由港台訪問數十位各界創新的婦女精英；而節目精華將輯錄為半小時電視節目，完成後將於2013年3月8日在無線電視台播出。

林主席在會中代表理事會向所有支持本會的熱心人士及單位，致以衷心的謝意。

### 團體會員委員會「互訪互賞互勉」交流日 Visit To HKFW Corporate Members

三月舉辦「互訪互賞互勉交流日2012」，拜訪亞洲婦女協進會、沙田婦女會及其營運的「家家好」社會企業。活動成功促進團體會員之間的交流認識、學習各會所長，當日更同時慶祝三八國際婦女節。



### 慶雙親獻愛心 Parents' Day Celebration

為慶祝母親節及父親節，本會特於早前舉行「慶雙親獻愛心」活動，向天下的雙親致敬；並同時感謝巴黎毛冷公司慷慨贊助一百公斤毛冷，讓本會成功舉辦「婦女編織獻愛心」活動，更得到數十位本會義工熱烈響應，編織頸巾及冷帽超過四百件，預備在冬天致送予有需要的長者，表達對他們的關心。出席者尚有熱心的婦協會員，親手烹製美食與眾分享，令美事更添意義。



名譽會長委員會 - 廣州長隆兩天遊  
Hon. President Sub-Committee  
2-Day Trip to Guangzhou



林主席與新任外交部駐港特派員公署副特派員姜瑜女士(左)合照留念。  
Chairperson Mrs. Peggy Lam meeting Madam Jiang Yu (left), Deputy Commissioner of the Ministry of Foreign Affairs of the People's Republic of China in the HKSAR.



好友歡聚晚宴暨1、2、3、4月份  
會員生日會  
Members' Birthday Party



無火烹飪班之中西小點  
Fireless Cooking Class



中山開心一天遊  
1-Day Tour to Zhong Shan



自在人生自學計劃 - 粵劇戲曲共賞  
Capacity Building Mileage Programme -  
Learn more about Cantonese Opera



製作愛心毛巾兔  
Towel Rabbit-DIY



婦女編織獻愛心  
Knitting with Love



外交部駐港特派員呂新華及張靜姪參贊(右二) 伉儷任滿回京，梁愛詩顧問設宴話別。  
Farewell luncheon in honour of Madam Zhang Jingya, Wife of the Commissioner of the Ministry of Foreign Affairs of the People's Republic of China in the HKSAR hosted by The Hon. Elsie Leung.



常州統戰部張躍部長(右四)等到訪本會，了解本會工作。  
Madam Zhang Yue, Minister of Changzhou United Front Work Department and group visiting HKFW.



林主席等遠赴昆明出席「雲南海外經濟合作促進會」，與雲南省李紀恒省長(左圖右二)及中國女檢察官協會副會長，雲南省政協副主席倪慧芳女士(右圖左一)合照留念。

Memory photo with Mr. Li Jiheng (left photo, 2nd from right), Governor of Yunnan Province, and Ms. Ni Huifang (right photo, 1st from left), Vice Chairman of Yunnan Provincial Committee of the Chinese People's Political Consultative Conference during Mrs. Peggy Lam's trip to Yunnan.



蔣麗芸副主席(洋名Ann)，香港知名女企業家，早於1988年，榮獲香港工業總會第一屆香港青年工業家獎，服務家族企業「震雄集團」多年，及後在國內創業，參與發展電訊、百貨業和投資地產等項目，業務遍及中國多個城市，在工商界成績輝煌。

Ann有着家鄉山東女性重家庭、愛國家的傳統觀念，侍父至孝，熱心公益，身為全國政協委員、中國女企業家協會副會長、香港青年工業家協會創會會長、香港婦女發展聯會顧問及民建聯副主席等等，身繫多項公職的Ann，在努力營商之餘更致力在不同範疇上服務國家，關愛社群，她的努力及投入是香港人有目共睹的。



# 心繫社區的女企業家

## 蔣麗芸副主席

Dr. Ann Chiang, HKFW Vice Chairperson

### 團結本地女企業家

Ann是婦協創會會員，於2005年出任香港婦協副主席至今，並為「女企業家委員會」(簡稱「女企」)召集人，致力團結本地各行各業的女企業家，並鼓勵她們的企業履行社會責任，回饋社會。過去，一眾「女企」姊妹曾組團前往沙特阿拉伯進行友好訪問，並成功在香港婦協舉辦的「亞太區婦女地位論壇2009」，積極開展與世界各地女企業家交流，加強了香港女企業家在國際上的地位。此外，女企業家委員會亦會定期舉辦「傑出女性分享會」，邀請本地傑出女性分享成功之道，去年更慶祝委員會成立十周年。

### 身體力行關愛社會

一直以來，Ann在繁重的工作之餘，仍然熱心關愛社會。2005年，Ann加入了民主建港協進聯盟(簡稱「民建聯」)，希望透過該政黨的地區工作及對地區基層的認識，了解社會基層的生活需要，從而發展改善民生的方法。在2007年，Ann更親身走進天水圍，與一戶屋子只有一房一廳的四口家庭生活，五天的生活體驗，讓她發現當時仍是「年輕社區」(成立時間較短的社區)的天水圍，因為位置偏遠、工作少及欠缺娛樂設施，隱蔽婦女問題十分嚴重，有見及此，Ann便捐款建立了「天恩邨蔣麗芸社區服務中心」，提供不同培訓和興趣班，為她們建立一個新的交流平台，從女性出發，以婦女的力量帶領隱蔽婦女重新投入社區。除將社福引入，Ann更積極聯絡商界，邀請他們將自己業務推廣至天水圍，增加就業率。多年後的今日，Ann回頭一看，喜見天水圍已然變成一個有活力的城鎮。

最近，Ann更主動走進香港南亞裔社區，接觸本地尼泊爾居民，跟他們的小孩一同教尼泊爾長者唸可蘭經，這讓Ann了解到在香港土生土長的南亞裔年青人，多年來面對就業和升學的困難，是源於他們未能掌握中文的運用，因此她向政府提供建議，希望從此開始改善少數族裔居民在港的生活質素。

### 給丈夫的溫馨提示

Ann的為人率直，訪問期間無所不談，她對婚姻有着以下的見解：「作為妻子，我會給予丈夫足夠私人空間，不會問長問短，凡事選擇相信，我最重要的就是讓他總覺得回家是最溫暖的。作為妻子，亦應不斷提升自己，避免成為丈夫的包袱。」

笑言自己是遲婚一族的Ann，除閒時跟丈夫在花園聊天外，兩夫婦也會用Whatsapp交流，她也會貼心的為丈夫送上溫馨提示，提醒在高溫下打高爾夫球的丈夫，多喝點水，非常體貼。

### 時時刻刻裝備自己

蔣麗芸副主席性格開朗豁達，談吐舉止不拘小節，給人豐富的生命力。她寄語年青人，在踏上成功之門以前，必須制定明確的目標，透過學習時刻裝備自己，凡事不能只往錢看，要明白面對困難和失敗是必然的，但應常常抱着永不放棄的精神。正所謂：「世上無難事，只怕有心人」，她認為，只要我們在適當的時候做適當的事情，便會有一定的回報。

文：溫麗珊

## 三文魚蔬菜伴飯 Salmon Rice with Mixed Vegetables

義工美食齊分享  
**得獎美食**  
Winner of  
Volunteers  
Recipe Sharing

### 做法 Method

1. 把薑片鋪在三文魚上，一起蒸至熟透後，把水份倒去。
2. 薑片切幼絲和三文魚相伴加入生抽和麻油，再伴入剛煮好的白飯中。
3. 加入甘笋粒、粟米粒、西芹粒拌勻後，以鹽及糖調味。
4. 最後灑上蔥花即成。

備註：若個人喜歡也可放入青豆、毛豆等，令此伴飯更多色彩。

1. First, place the thinly sliced ginger pieces on top of the salmon steak and steam until fully cooked. After steaming, drain away all the excess water.
2. Remove the steamed ginger pieces from the fish and finely cut into long thin shreds. Carefully separate the salmon steak into small chunks. Season and mix well with the light soy sauce, sesame oil and ginger shreds.
3. Place the cooked rice in a mixing bowl. Now add the salmon chunks, diced carrots, sweet corn kernels and diced celery into the bowl. Add salt and sugar to taste. Mixed well.
4. Garnish with spring onion just before serving.

Note: Cooked green peas can also be mixed into the rice in step 3 if desired. This will add color to the dish.



一帆廚房  
YVETTE'S  
Kitchen



### 材料 (四人份) Ingredients (For 4 people)

糙米或白飯 400克	Cooked brown or white rice 400g
三文魚 250克	1 piece of fresh salmon steak 250g
甘笋 40克	Carrot (diced & steamed) 40g
粟米粒 20克	Sweet corn kernels 20g
西芹 (切細粒) 20克	Celery stalk, finely diced 20g
薑 (切薄片) 4片	Ginger, thinly sliced 4 pieces
蔥花少許	Spring onions, chopped (for garnish)

### 醬料 Sauce

生抽1湯匙	1 tbsp light soy sauce
麻油1湯匙	1 tbsp sesame oil
鹽1/2茶匙*	1/2 tsp salt (or pinch)
糖1/2茶匙*	1/2 tsp sugar (or pinch)

\*按各人口味的輕重而定

### 功效 Functions

三文魚是一種深海魚，具有很好的營養價值，含有蛋白質、OMEGA 3 脂肪酸、多種維他命以及鈣、鐵、鋅、鎂、磷等礦物質，營養學研究證明OMEGA 3脂肪酸能有效降低血壓和心臟病發病率和降低中風的機率，並有利於防止記憶力退化。

Salmon is a deep-sea fish with high nutrition value, containing protein, OMEGA 3, fatty acid, vitamins and calcium, iron, zinc, magnesium, phosphorus and minerals. With dietetic proof, OMEGA 3 and fatty acid can lower the blood pressure and risk of hypertension, heart disease & stroke, apoplexy, and strengthen the faculty of memory.

### 雋語篇

我們看到最好的成功者，都是快樂而滿懷希望的人，他們處理事務的時候，臉上總是含著微笑。

~ 金斯利

勇敢的人找機會，懦弱的人等機會，愚笨的人錯過機會。

~ 佚名



# 團體會員活動 Corporate Member's Activities

**歡迎新團體會員**  
Welcoming new corporate member

**香港婦女健康大使總會**  
Hong Kong Women Health  
Ambassador Association

一九九四年成立 Established in 1994  
二零一二年加入香港婦協 Joined HKFW in 2012  
主席：高珍寶 Chairman: Ko Chun Po  
會員人數：98 Membership: 98



**長洲婦女會 Cheung Chau Island Women's Association**  
舉辦「慶祝三八國際婦女節聯歡聚餐」活動，筵開32席，場面十分熱鬧。該會李桂珍理事長表示，今年是香港特別行政區政府成立十五周年，落實香港一國兩制方針，地位得到國家肯定及全力支持。我國亦把婦女的發展列為國策，可見婦女已經成為重要的經濟產力和支柱。除了婦女權益外，香港推廣家庭友善政策，兩性的融洽共處，互補不足更能讓社會長遠發展。她並呼籲各姊妹為婦女事務工作出一分力，促使社區和諧。



**荃灣葵青區婦女會**  
Tsuen Wan Kwai Ching District Women's Association  
該會早前舉行「慶祝成立35周年會慶暨第十五屆理事就職典禮」，500名會員及嘉賓濟濟一堂。全國人大常委范徐麗泰，荃灣民政事務專員張岱楨、荃灣區議會主席周厚澄、中聯辦新界工作部處長楊小嫻、社會福利署荃灣及葵青區助理福利專員陳國豪及新界社聯會理事長陳勇等應邀主禮，讚揚荃灣葵青區婦女會堅持愛國愛港的精神，動員團結廣大婦女積極參與社會事務。



**九龍婦女福利會 The Kowloon Women's Welfare Club**  
早前於九龍圓方舉行春季生日會。



**香港南區婦女會**  
Hong Kong Southern District Women's Association  
去年成立健康寶婦義工隊，進行一連串義工培訓，學習溝通和探訪的技巧，並進行「獻真心傳遞愛探訪計劃」，探訪區內的長者，服務社區。義工們於1月至3月期間進行多次的探訪活動，為區內獨居長者及護老中心的長者獻上關懷和歡樂。



**沙田婦女會 Shatin Women's Association**  
由該會聯同沙田扶輪社合辦、聖保祿醫院協辦的《愛生命·愛家人——身體檢查日》，已於早前舉行。透過提供檢查測試，鼓勵居民留意自身健康，以達至預防勝於治療的效果。檢查人數接近500人。



**灣區婦女會 Wanchai District Women's Association**  
為表達對長者的尊敬及關懷，該會舉行《2012壬辰年新春敬老聯歡大會》，並獲香港寶馬山獅子會為協辦機構。活動免費招待了480位60歲以上之長者，每人獲贈一份豐富禮品，大會還安排致送大利是予全場年紀最大之10位長者。活動更獲得何藍瓊纓榮譽會長致送全場大利是。



**元朗區婦女會 Yuen Long District Women's Association**  
舉行慶祝成立37週年會慶、第十四屆執行委員就職典禮暨慶祝三八國際婦女節聯歡聚餐，邀得中聯辦新界工作部社工處副處長鄧偉勝、元朗民政事務處民政事務助理專員蔡健斌及社會福利署元朗區福利署專員符俊雄主禮，筵開48席，並頒發了熱心服務獎狀。

# 食物價格飛漲的大勢下找出路

Urban Community Farm

## 都市農圃

撰文: 羅敏儀博士 Dr. Caroline Law

(作者為本會理事, 專研生態型及節約型應用綠化, 每日與植物打交道, 亦關注婦女議題)



網上搜尋到一幅畫作《菜綠瓜肥產量多》[作者: 金梅生], 是內地上個世紀60年代的月份牌新年畫, 表現的是農村喜獲蔬菜豐收的歡欣景象。大躍進時代, 社會大氣候是對「質」和「量」的追求, 半個世紀過去, 科技進步已經基本滿足人口的溫飽, 但事實證明了全球人類正面對更加嚴峻的威脅, 我們賴以為生的環境資源正不斷被掏空。

化學污染、環境破壞、氣候大變、水災旱災增加、水土流失、土壤失去地力、食品含毒、生物多樣性減少、資源匱乏、貧富懸殊加劇、飢荒... 我們對以上的詞彙都見怪不怪, 它們都是農業「工業化」的惡果。自20世紀中期, 全球的農業逐步機械化, 使用人工化學物質來催谷產量, 隨之出現了農產品貿易的全球化趨勢。身為消費者的你必定感受到近兩三年來的全球食物價格飛漲的威力。

農業機械化、化肥對原油極為依賴, 不少國家紛紛爆發群眾示威, 抗議食物價格飛漲, 由2008年起, 在拉丁美洲(巴拉圭)、加勒比海、阿拉伯(埃及、黎巴嫩、敘利亞、科威特)、非洲(象牙海岸、喀麥隆)、塔吉克斯坦、孟加拉, 均發生過因糧食危機引致的示威、騷動或暴動。受傷最重的是進口糧食的窮國, 而各國之內的最窮的百分之二十家庭, 要花費收入的20%在食物上, 幾乎是最有錢家庭的一倍(10%)。香港人當然不能幸免, 2011年8月公佈的調查發現, 約有六分一低收入家庭, 無錢購買足夠食物而要挨餓。

大部份跨國農業公司(如: 孟山都 Monsanto; 先正達Syngenta; Pioneer; 杜邦DuPont; Archer Daniels Midland, and Bunge)與種子、農藥與生物技術公司, 已建立戰略夥伴關係, 他們正控制了40%的世界糧食貿易, 可想而知, 其採取的農業模式都為夥伴們提高利潤, 以收槓桿之效。

全球化所帶來自由貿易之風吹拂下, 國際需求和獲利劇增, 企業化農業在阿根廷、巴西、巴拉圭及玻利維亞等諸多南美國家都快速擴張。

巴拉圭政府將小農戶一向賴以為生的公有土地非法售(或租)給大豆業的政商朋友, 造成土地產權集中於極少撮人手上, 企業團體參與各個生產及行銷階段。顯然易見, 某些人操控大部份市場力量, 糧食和金錢也代表政治力量, 萬一有人居心叵測, 上下其手的話, 對各層面都會激發動盪。原來自給自足的小農戶被武力迫遷, 熱帶雨林、草原徹底消失。農民失去家園的同時, 其他非主流作物, 如稻米、玉米、向日

葵及小麥, 迅速萎縮, 單一農業及基因改造作物產生的負面衝擊漸漸浮現。

黃豆生產商每年在巴拉圭土地上使用逾600萬加侖的殺蟲劑及除草劑, 其中包括危害極大的化學物質, 部分原因在於環保規範執法寬鬆, 除了損害環境, 也將損及當地居民健康, 更糟的是, 媒體並未報導可能因化學物質過量造成的疾病及死亡案例, 為跨國企業擦脂抹粉, 使更多人無辜受害。媒體在壓力下否認這些「農業有毒物質」(agrottoxins)會造成傷害, 更有報章的老闆敦促記者在報導毒害事件時, 禁止使用這個詞彙, 只能使用「農業化學物質」(agrochemical)。

自從1999年於烏干達發現名為Ug99的真菌, 會令小麥染上桿鏽病(Stem rust), 至今已擴散至肯亞、埃塞俄比亞、也門及伊朗的農田, 可能令亞洲與非洲八成麥種受菌類影響。其中影響最大的是採用基因改造品種的大型麥田, 過度依賴單一作物, 所謂一滴墨汁, 染污一杯水。

生物多樣性是一個宏觀的概念, 很多人不知道這與我們每天吃的息息相關。誠然, 生物多樣性與糧食安全有著微妙的關係。生物多樣性是指一個遺傳(基因)多樣性、物種多樣性和生態系統多樣性的總和。人類所有的糧食、大部份的藥物、各用品的原料, 皆由各類生物物種提供。地球任何地區皆依賴生物多樣性維繫, 此乃人類持續發展的一個重要因子。如生物多樣性持續減少, 不久將來人類便可能面臨重大的糧食危機。

安居在香港的你和我, 可曾設想過每天端在飯桌上的「盤中飧」, 此些農產品往往以廉價掛帥、養活日益膨脹的人口為名, 背後已經上演了一幕一幕對土地、勞工的剝削, 糧食危機已迫在眉睫。對於此, 有人感到無可奈何, 憑個人力量可改變在非洲或南美發生的事麼?

全球城市人口於2008年超過了農村人口, 農產品的銷售市場是城市, 滿足城市人的需求和消費模式, 我們身為城市人, 香港進口大量內地、外國食品農產品, 改變我們的消費模式和本地的農業模式的確能逐點兒扭轉。

在這個大潮流下, 我們可有出路嗎?

繼續看看右頁, 試想想都市農業能否點亮一盞明燈。



都市農業能促進都市中的生物多樣性，亦可延緩全球暖化，為環球與地域性的社會經濟死胡同提供一條可行的出路。根據聯合國糧農組織的定義，所有在都市及其周邊範圍內的作物種植及牲口飼養活動，都是都市農業。以下羅列了其功效：

### ○ 促進生物多樣性

都市農業使用面積較小的土地，其特點是善用城市內閒置或狹窄的空地(如：後院、天橋底的空地)，引入生機(除作物外，亦有其他微生物、植物、動物)；配合傳統本土種植智慧，採用有一個更加多樣化種植結構，包括一些原生植物、作物或相關的植物。加拿大溫哥華中部社區園圃在火車路軌旁，在人煙稠密的地區亦可生產農產品，你家中小小的天台、露台或後院可變成一個生產新鮮蔬菜和香草的地方。

### ○ 多樣化種植、飼養結構

避免大量種植、飼養單一物種的風險，避免使用對生物有害的抗生素、農藥和化肥(許多化學農藥都是沒有選擇性的，不論害蟲或益蟲，都會被趕盡殺絕)，保障居民健康(尤其是小孩)。本土植物為動物提供棲息地和食物，避過有害化學物質進入食物鏈及引發惡性循環。間接減少生產與消費減少交通，儲存，包裝為源頭的污染，而促進生物多樣性。

### ○ 植物降溫、控制微氣候、改善空氣質素

城市之所以會出現熱島效應，主要原因是缺乏綠色植物和土壤，如果香港市民能大規模地利用市區閒置的屋頂或土地作自耕農圃，可以促進蒸發(evaporation)和蒸騰(transpiration)作用，肯定會有助舒緩城市熱島效應，降低城市溫度。香港發展局曾表示，綠化屋頂能舒緩市區熱島效應和提升建築物的隔熱功能，減低空調的需求，年省15%的能源消耗；屋頂農圃與綠化屋頂的運作近似，定能收同等效益。植物有過濾空氣中污染物粒子，淨化空氣的功能；減低熱島效應的同時，能間接減少臭氧的產生。

### ○ 舒緩溫室效應

良好的土壤管理與全球暖化有莫大關係，植物的「光合作用」能吸收二氧化碳，製造氧氣，並將二氧化碳固定在植物體內，減少大氣層裡的二氧化碳(及其他溫室氣體：甲烷CH<sub>4</sub>，一氧化二氮N<sub>2</sub>O)含量。植物代謝和泥土中積累的有機物分解，亦會產生二氧化碳，抵消了部分固碳功能。

有傳統經驗、遠見的家庭農戶使用天然堆肥、治蟲方法；能做好土壤的碳平衡管理，讓土壤固碳(保持肥力)；貪婪、短視的大型工業化農業財團不單使用大量化肥、農藥；更未能做好土壤的碳平衡管理，引致土壤碳流失。

### ○ 雨水管理

隨著香港市區地面混凝土化，雨水不能再直接滲入泥土中，只能逗留在路面並往低處流動，我們經常會從新聞片段中聽到豪雨造成低窪地區水浸。就算雨水渠迅速排放地面的雨水到附近的河道或大海，這些未經過污水處理的水受到有毒金屬及有機氯污染，會影響河水和海港水質。若都市農圃融入住宅大廈之間，減少石屎化面積，容許雨水下降後滲透泥土進入地下，減少徑流及水浸機會，補充地下水層。

### ○ 減少食物里程

傳統農業系統在運輸交通方面消耗大量能源，每件農產品平均被運送1500英里；在香港這個擁有近7百萬人口的大都會，全球美食匯聚，進口食物更佔我們食物消耗總量的95%。全港市民由食物所引致的碳足印總數之高，食物由生產開始，直至到達消費者手上途經的距離，是評估食物對環境造成的影響的其中一個方面。都市內生產的農產品可大大減少運輸上的消耗，而享用新鮮農產品較副食品健康和環保。

### ○ 善用都市有機廢物

2009年，香港每天約有9 000噸都市固體廢物棄置於堆填區。都市固體廢物的有機部分(主要是廚餘和園林廢物)超過3700噸，佔都市固體廢物的41%，屬最大類別的都市固體廢物。若廚餘堆肥可以廣泛使用於都市農圃，都市內就可實踐資源能量循環、自給自足；善用堆填區的空間資源，更可避免填埋而產生的溫室氣體(甲烷)及高污染滲濾污水。

### ○ 美化環境

高樓大廈林立的都市，被人稱為「石屎森林」。都市農圃能在缺乏綠色地帶的市區中為人們舒緩視覺上的壓力。使人的心靈更加平靜，使建築物變得更加美觀。專家指出，多看綠色植物不但對眼睛健康，更可使人身心放鬆。

## 都市農圃功效一覽表

### 自然、生態、環境

- 植物降溫、控制微氣候、改善空氣質素
- 促進生物多樣性
- 減少食物里程
- 善用都市有機廢物

### 經濟

- 穩定食物供應
- 為城市居民提供安全新鮮農產品
- 振興經濟

### 人文

- 承傳文化遺產
- 美化環境
- 保健、療癒效用
- 教育學習 培育社區意識



## 歡迎新會員 Welcoming New Members

### 名譽會長及永遠選舉會員

熊學恩 陳曉穎

### 名譽副會長及永遠選舉會員

陳馬笑桃 林詠榆

### 永遠普通會員

衛吳靜雲	陳淑儀	林清芳	鄧偉瑜	蔡禮文	陳冬蓮
凌麗容	黃莉莉	吳絳星	麥小嫻	呂葵妹	黃蘇貞麗
劉文鳳	楊春琴	許美珍	羅惠娟	梁月萍	張鍾麗裳
顧如玉	向寶瑩	何牒瑞	李麗琮	莫詠芹	張鶴
馬艷馨	周桂英	吳敬慈			

(至2012年6月)

## 婦協活動預告

## HKFW Coming Events

- |             |   |
|-------------|---|
| 6月17日       | 香港各界婦女慶回歸十五周年 喜迎回歸十五載 社區共融愛香港<br>Hong Kong Women Celebrating the 15th Anniversary of the HKSAR Cultural Interflow |
| 6月27日-7月6日  | 精裝電腦 (四十八)之 編輯相片真好玩 Photo Editing Class   |
| 6月26日-7月24日 | 精裝電腦 (四十九)之互聯網應用概念與操作 Internet Concept and Operation  |
| 7月9日        | 「香港各界婦女慶回歸十五周年」音樂會<br>Hong Kong Women Celebrating the 15th Anniversary of the HKSAR Concert                       |
| 7月13-8月31日  | 自在人生自學計劃 - 兒童成長及護理<br>Capacity Building Mileage Programme - Child Development and Care                            |
| 7月14日-8月25日 | 自在人生自學計劃 - 香港歷史文化保育<br>Capacity Building Mileage Programme - History and Culture of Hong Kong                     |
| 7月21日       | 第三屆「半邊天青年領袖百萬培訓計劃」：結業禮<br>Graduation Ceremony of the Third Youth Leadership Million Dollars Training Programme    |
| 8月3日-9月7日   | 個人素養單元系列之國畫興趣課程 (第二期) Chinese Painting Class  |
| 8月8日        | 好友歡聚晚宴 暨5,6,7,8月份會員生日會 Members Birthday Party   |
| 8月10日       | 肝臟「脂」識健康講座 Health Talk on Liver   |
| 9月7日        | 「水生園藝」工作坊 Hydrophyte Workshop   |
| 9月8日-10月6日  | 調解員技巧訓練證書課程 (第二期) Mediation Training Course   |

### 編輯委員會 Editorial Board

### 宣傳出版委員會 Publicity & Publications Sub-Committee

召集人：勞潔儀  
副召集人：溫志儀  
委員：李揚一帆、黎雅麗、  
溫麗珊、彭韻僖、金華琴

Convenor : Katherine Lo  
Vice Convenor : Jennifer Wun  
Members : Lee Yeung Yat Fan, Aly Lai,  
Vanessa Wan, Melissa Pang, Shirley Jin

歡迎會員投稿，題材不限，最好切合社會及婦女事務，字數以不超過五百字為限。(編輯委員會保留刪改及採用與否之權利)  
會員投稿只反映投稿人意見，並不代表本會立場。

出版：香港各界婦女聯合協進會有限公司 Published by: Hong Kong Federation of Women Ltd.

香港灣仔駱克道435號地下 435 Lockhart Road, G/F, Wanchai, Hong Kong

電話Tel: (852)2833 6131 傳真Fax: (852)2833 6909 電郵E-mail: info@hkfw.org 網址Website: www.hkfw.org