

泥比邻 土香

2009年11月
NO.贰
社区伙伴出品

【专题一】米·共同购买

【专题二】草根社区的尝试：
我们用自己的双手，也可以吃到健康的食物

【农·夫】养生护士——徐兰香的分享
《江湖》

【见·远】在学校农园中发现真知 寻找快乐
心为净，行为土

【行动者·专栏】中环价值抹煞不了农业价值
那高大又珍贵的高顶棚





泥比 土邻 香

我们倡导

健康的耕作方式

本地生产、本地消费，吃在地、当季的食物

良性的城乡互动

我们介绍

国外经验：消费者合作社/社区农场/社区支持农业

.....

我们发展

本土经验：共同购买/市民农园/有机小市场

.....

《比邻泥土香》第二期

内部资料 免费赠阅

2009年11月

出品：

地址：香港尖沙咀漆咸道南117号崇基商业大厦13字楼

86-020-85594953

电话：852-24580011

传真：852-24307099

网址：<http://pcd.org.hk>

顾问：邓文婧 林志光

编辑：朱明 何宏平 周晖

设计：陈国丽 插图：张绮媚

承印：广东世江商业印刷有限公司

版权为社区伙伴与作者共有，如需转载，请联络：csapcd@gmail.com



目录·CONTENT

编者的话

博客·书评

雁去留影——读《笔记大自然》之后	全海燕 04
“厕所虽小，非一人能做好！”——《粪尿分集式生态厕所理论与实践》	黄志友 06
山寨“碳中和计划”——阅读《平凡创传奇-社会企业妙点子》后的行动	郝冠辉 08
净土和江湖——《他年花开 公益新丁培养录》序言	吕朝 10
农业使我赢得尊重——《可持续农业》	12

专题 / 米·共同购买

序 神圣、米饭和亚洲	黄成琦 16
前言 有“米气”	朱盈旭 17
自在生活——以有机豆腐寻回失落的健康与人情味	20
为什么我们要搞共同购买	杨宝熙 25
即使吃到有沙子的米，也应感到幸福	丁华明 27
买一些有人情味的米	郝冠辉 30
米及寻找过程	黄成琦 34

草根社区尝试

有机食物本土化：重建人、食物、自然生态的关系	郑淑贞 34
建立城乡食品安全平台	Emma Kirwan 47

农·夫

养生护土——徐兰香的分享	52
《江湖》前言	58
谷痴狂农 逍遥书生 龙城浪子 芭蕉神手	李明苹 杨丽芬 59

见·远

在学校农园中探寻真知 发现快乐	Linda Jolly 67
心为净，行为土	罗靖 72

行动者·专栏

中环价值抹煞不了农业价值	林志光 79
那高大又珍贵的高顶棚	李明苹 81
罗坑下乡随笔	饶琪弘 82
建中水池——我们就是这样走过来的	曾燕红 85
是自然和文化的多样性让我们的世界那么美	苏衡一 88

我们在2008年6月印刷了第一期《比邻泥土香》，合作伙伴给我们提出许多修改建议，并鼓励我们继续出版相关内容，推动网络的相互交流和学习。

在以往举办“自然永续农业培训”的基础上，我们在2009年3月底，以“城乡·互助·精神”为主题，在成都举办了香港、大陆经验交流活动。这次活动探讨了四个方向的行动：

一是在草根社区的“社区支持农业”的尝试，香港圣雅各福群会分享了社区货币、土作坊和社区厨房的做法，北京绿色生活馆也就这个话题谈了自己的经验。他们的经验让我们认识到，吃到健康的食物，建立人与自然的关联，这些都是人的基本权利。低收入人群，通过自己的双手，也可以吃到健康的食物。

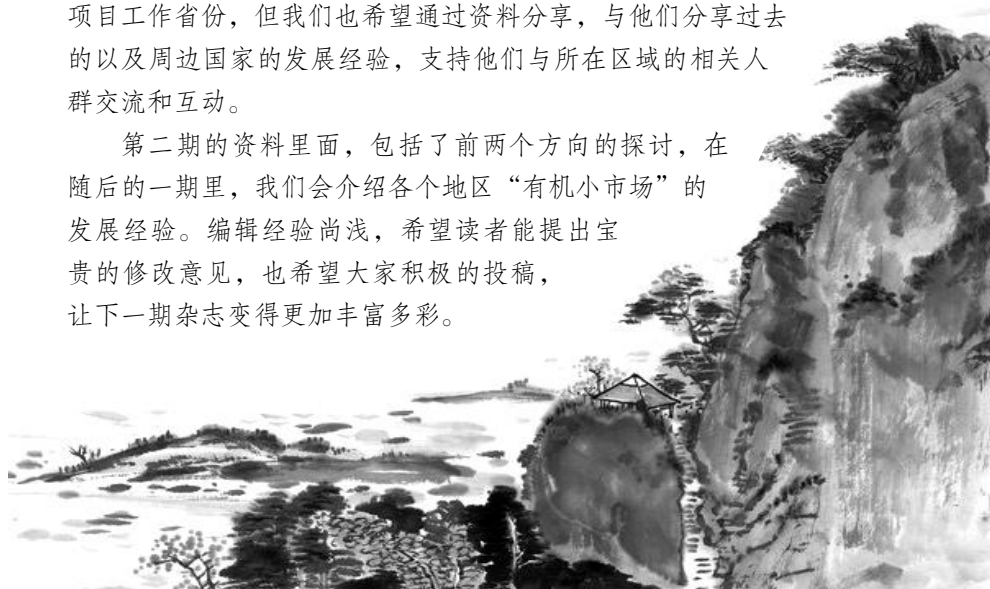
二是共同购买，会上很多人和我们说：没有听到“自在生活”宝熙老师的午饭后的分享，觉得很遗憾。正如她在文章里写的“如果只追求自己健康，很多绿色食品店或超级市场都可以满足我们的要求。但正因为我们追求的不单是消费者自己的健康，还有生产者的健康和可持续生计，还有地球上其它与我们息息相关的种种生物和生命的持续生存，所以我们用共同购买的形式进行买卖。把消费者、生产者和大自然重新联系在一起。只有把地球上所有生命的呼吸视为一体，地球上的生物才能生生不息。”

第三部分是以企业为载体的城乡良性互动。分享的机构包括台湾里仁和柳州爱农会。里仁和爱农会都是有强烈理念的企业，他们的“养生护土”以及关注中国传统农业（种养结合）和本土文化的态度，都给与会者留下强烈的印象。

最后一部分是香港及成都“有机小市场”经验的分享。集市是传统乡村生活中最精彩的部分之一，大家对“有机小市场”也是持肯定的态度，认为它提供了小农户的参与平台，鼓励农户和消费者建立直接的联系。

三天半的时间太短，大家是意犹未尽。回来后，我们有了进一步整理和分享相关经验的想法。另外，我们也看到，在近一年的时间里，国内涌现出一些民间团体，他们从“吃到健康的食物，人与自然、土地重新联结”的朴素需要出发，开始在社区支持农业方面有一些尝试。他们虽然不在我们的项目工作省份，但我们也希望通过资料分享，与他们分享过去的以及周边国家的发展经验，支持他们与所在区域的相关人群交流和互动。

第二期的资料里面，包括了前两个方向的探讨，在随后的一期里，我们会介绍各个地区“有机小市场”的发展经验。编辑经验尚浅，希望读者能提出宝贵的修改意见，也希望大家积极的投稿，让下一期杂志变得更加丰富多彩。





博客 · 书评

这些书评，是来自“行动者”，
所以他们的心得融在他们的行动中。



《笔记大自然》

作者: (美) 罗斯 / (美) 莱斯利

出版社: 华东师范大学出版社

获取方式: 书店有售

雁去留影

——读《笔记大自然》之后

文_全海燕

身在这个世纪，我们不要奔忙。让我们驻足停下，关上那扇世俗的门，静静地坐在青青绿草上，回归自然的怀抱吧：放飞双眸，仰望一枝柳条，低看一丛灌木，凝望一缕浮云，或者是呆呆地注视一片叶子……我深知这个道理：如果不画下来，即使风物再美，也是枉然。

——《看禅》弗莱德里克·弗兰克著 (Frederick Franck, The Zen of Seeing)

曾给自己写过“雁去不留影，鱼游无惊澜”一句话，是为了让心能安静下来。而我自小就喜欢画线条，从小学到大学，都脱离不了黑板报。工作之后，笔触渐渐生疏，将近10年间，未曾拿起画笔，只是偶而为工作需要画两笔，并没有坚持下去。

今年6月间，一次偶然的网络搜索，得知绿色昆明组织“笔记大自然”活动。头一次听说“笔记大自然”，虽然之前买过一本《色铅笔的散步随笔》，但并未有意识去写自然笔记。

看到《笔记大自然》，感觉好像遇见久违的老友。

很多时候，我们在讨论人与自然的和谐相处，心总是向往远方而忽视了眼前。自然并非一定是要到远方，她其实就在我们身边，身影处处可见。比如，在办公室里，就有随处可见的植物。长期埋头对着电脑工作的我们，是否经常抬头看过眼前植物的变化呢？也可能，它在不经意间落了一片叶子或萌发了新叶。于是，带着雀跃的心情，我开始记录大自然的细微变化，并体察自己的心境。

随着那夜色愈深愈沉，我多么希望人们可以听一听那雪花飘落的声响……

——白隐禅师，17世纪日本禅宗诗人

仔细的观察，学会自然的知识，便能深刻体验自然之美。“清水”¹曾经说过“当你爱得够深，世间万物都可以与你对话”。在用笔描画这个办公室里火山石上的小榕树时，我才发现自己是多久没有正眼看过它，只是偶尔浇水的时候才注意这个静静站在我面前的小树。当一片一片叶子画下来的时候，才真正体验了它的美，体验了它的生命。



当一个朋友问我“你经常抬头看昆明的夜空吗？”那一时，我还真愣住了！城市狭窄的天空，让我失去了抬头看的欲望。可当有一天，凝望了一棵树时，呀，这棵天天路过的树，居然结了一串串绿滚滚的果实。这棵树，自信的站在城市喧嚣的马路边上，尽管呼吸不到新鲜的空气，但依然随着四季而生长，悄悄的改变着这个城市。

生活在城市中的我们，不也一样吗？

由此，自然笔记，其实便是“雁去留痕，鱼游微澜”，在四季变化中，记录着自然的变化

——自然在我们的心中留下了痕迹。

（作者为社区伙伴 云南办公室工作人员兼“画家”）

[注释]

清水/原名(刘文清) 二十岁时获得蓝色天空的启蒙，后与友人一起于香港创立《自然协会》(1993)，并在香港倡导《情意自然教育》。从事情意自然教育工作逾十年。十多年来推动《情意自然教育》的同时，集结更多对绿色、对教育的有心人以筹建一所绿色理念学校。(香港首间以自然、人本、自主为主题的《自然学校》于2007年开学)喜爱在自然里漫游，默想，吟唱，绘画，写诗……现为香港《自然协会》顾问及资深导师，青海《三江源生态环境保护协会》环境教育志愿工作者。■



作者的一组“大自然笔记”



《粪尿分集式生态厕所——理论与实践》

出版机构：国仁城乡（北京）科技发展中心

工本费：50元（彩印），所得捐款将作为专项资金，继续在国内城乡适宜地区推广粪尿分集式生态厕所。（注：邮资另付，欢迎团购。）

查询与订购电话：010—81736198 电子邮件：stny2005@163.com

“厕所虽小，非一人能做好！”

——《粪尿分集式生态厕所理论与实践》

文_黄志友

编者按

这是一本一群做实际事情的人，写给另外一些做实际事情的人看的书。如果你生活在农村，或是你的工作地点在农村，而你又想盖一个粪尿分集式的生态厕所，那这本书很适合你，里面有很多在实际“做”的过程中的经验总结和反思。写文章的人，都是动手参与的人。如果你想买一本收藏，可能就不合适了，如编者所言，“它是因陋就简版，难登大雅之堂。”

本书内容主要包括：

1. 概述全球和中国的卫生状况，及当前在生态卫生方面的实践趋势。
2. 展示生态农业工作室、乡村建筑工作室近四年来在中国大陆广大农村地区推广粪尿分集式非水冲生态卫生厕所的实践活动（共13个案例）。
3. 总结粪尿分集式非水冲生态厕所的原理、建造与使用。

随附编者——国仁城乡（北京）科技发展中心生态农业工作室的负责人——的交流信件，觉得其中的感悟很宝贵也很实在。

“这本书出的确实不易，从筹备到完稿付印，前后1年半时间。

有时候常常自嘲地说自己，来到学院，就与厕所相伴至今。事情我最早挑起，最后好像还得我挑起以出书的形式将其暂时终结。前后细算，从2004年开始，跨越近五年，时间过的真快，很是感慨。

我想说的是：

- 1、所谓新农村建设，所谓环保农村、可持续发展，不是简单地建楼房修大路、华而不实地唱高调，解决关切老百姓日常生活的“小事”，可能更重要、更有效，厕所就是如此。

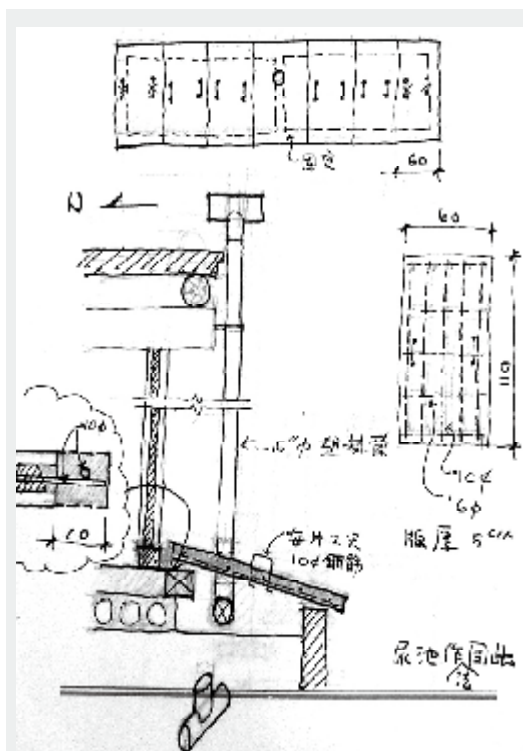
2、作为民间机构，要直面农村的实际问题，技术和方法的重要性——建厕是有一定技术含量的工作，也是开展农村工作的方法之一。

3、团队的重要性——厕所虽小，却交叉融合了多个学科（农学、建筑学、生物学、美学、社会学，等等），非一人能做好。

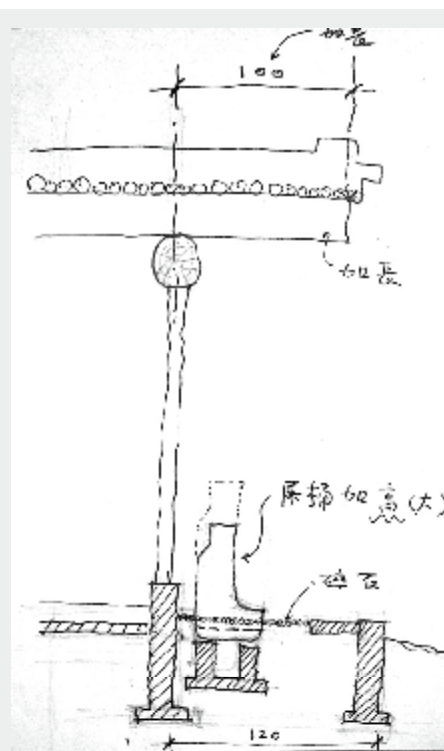
4、坚持的重要性——一件小事，抱以认真态度，点点滴滴，持之以恒，方有所成绩。

5、记录整理和叙说的重要性——我们已经做了很多了，必须以合适的形式将其加以整理叙说，变成大家都好理解、都可以模仿创造操作的事。我们自己应该定位为发酵剂、催化剂，然后，事情大家一起来做，而不是仍然只有最初的“我们”在做。

常开玩笑说，这本书是山寨版（因陋就简版），无论是语言还是案例的“品味”，似乎都难登大雅之堂，那就留给民间吧！” ■



谢英俊老师设计手稿之一：粪坑盖板与排气管做法



手稿之二：小便器做法



《平凡创传奇-社会企业妙点子》

Everyday Legends The Ordinary People Changing the World

作者：詹姆士·鲁波特 贾斯汀·罗 著

出版机构：商务印书馆（香港）有限公司 HK\$76.00

获得方式：香港或台湾书店有售

注：相关的另外一本书是《香港社会企业妙点子》，本期有选摘他们《自在生活》一文。

山寨“碳中和计划”

——阅读《平凡创传奇-社会企业妙点子》后的行动

文_郝冠辉

编者按

“山寨”精神的本质是“本土化，因地制宜”。

在《平凡创传奇》的“碳中和公司1”案例中，如同作者所说“苏和她的生意伙伴丹·莫瑞尔，把现代最重大的环境问题发展为企业，彻底改变了我们对这个问题的看法。他们把气候变迁从原本摸不着边际的巨大关怀，转译成甚至连街上的行人都能了解，进而挺身负责的主题”。

这个山寨版的“碳中和计划”，虽然少了一些创业家精神和科学上的严肃性，但在“人对地球气候变化”的关注上，是一致的。书中还包括了《社区食物企业——解决穷乡粮食问题》、《中心——为社会企业家提供创作和讨论的场地》等一些精彩的案例。

看到《社会企业妙点子》这本书是在08年底，去柳州参加写作坊的火车上，当时沃土工坊的种树狂人——标哥，正在为年底要交的近十万元的树林地租，头疼不已。

标哥从十年前出于保护环境的目的，开始租地种树，一发不可收拾，从最初的几十亩发展到现在的三百多亩，但是自己却从灯具厂老板这么有前途的职业“堕落”到做沃土工坊的全职志愿者。越来越难以承担高额的地租，虽然嘴里说着要放弃，但仍然掩饰不住自己难以割舍的痛苦。

所以当时看到这本书里面提到的“碳中和公司”的案例，不禁眼前一亮。该公司在全球第一个提出碳中和的概念，为公司以及个人提供碳排放计算，以及提供林业和绿色能源作为补偿方案。

标哥一直种这些没什么经济价值的生态林，也许“碳中和”是一个不错的思路：让大家认养这些树，来中和自己的碳排放。

要做这件事情首先得说服标哥，和标哥谈的时候，他也几乎没有抱什么希望，我就劝反正死马也当活马医吧，试一试也许还有希望。那个时候几乎没有人看好这个计划，连我自己



沃土工坊的“未来森林”自然体验活动

也比较怀疑是否行的通。

很快就过年了，这个事情就暂时放下了一阵子。过完年回来很快就到植树节了，我觉得这是一个好时机。过去的植树节大家都是年年在同一个地方种树，年年种，年年死，年年重新种，这回标哥把树给大家种好了，大家只需要认养就好了。于是赶紧把计划在网上公布出来，并且准备植树节前后组织到标哥树林的名为“未来森林”的自然体验活动。

沃土工坊仅有的宣传途径就是博客和共同购买电子邮件组，就在邮件发出去刚刚一会，就有朋友发短信过来要认养树，要我们提供账号。而当时我们的账号都还没有准备好！这可真是鼓舞人心。

于是赶紧开账号，最初的那个月真是热闹，很多人报名参加体验活动。因为我们的共同购买群体大部分都是孩子的妈妈，很多都想为自己的孩子认养一颗树，带孩子到森林里面去体验一下。

有两个媒体也做了报道。后来台湾《青芽儿》的主编阿伟过来，也去了一下树林，后来写了一篇文章在《青芽儿》上，在成都工作坊上一些香港的朋友也开始认养树木支持我们。我们开玩笑说“标哥一下子红遍两岸三地”。

再后来自然之友的广东小组也加入了行动，通过义卖，以及认养等方式筹款。总之，第一个月的成绩是不错——和自然之友筹的款一起，我们收到

了2万多的认养树款，成功的筹到了标哥三块树林里面其中一块地费用。

不过沃土工坊最终还是得做自己的本职工作“社区支持农业”。慢慢投入的精力少了，大家的关注也随着时间的推移而慢慢降低，但是期间还是有一些学校团体邀请我们组织了两次自然体验，还是会时不时收到一些认养金，自然之友的义卖仍在持续。

回过头来看，“碳中和计划”并没有完全解决标哥的困难，到现在仍然是有一大笔的地租没有交上，现在标哥正努力的想把剩余的树林捐出去。但是碳中和计划也没有想象的那么糟，它至少解决了一部分的困难，通过这些也确实唤起了不少人的环保意识。

不过比起英国的碳中和公司，我们的碳中和计划没有成功的做到商业运营，但是却包含了更多的情意：认养树的朋友们也许更多的是因为对沃土工坊的情意而提供的支持，而不是真的想中和自己的碳排放。

[注释]

碳中和公司（The Carbon Neutral Company, 原本的“未来森林”，Future Forests）：帮助公司与个人计算自己排放出的责任碳量，建议如何降低排放量，提供林业或“绿色”能量形式的补偿方案，并协助公司讨论，沟通其在“碳中和”的位置。■



《他年花开——公益新丁培养录》

出品：NPO信息咨询中心 NPI公益组织发展中心

资助：香港社区伙伴

电子版获取方式：<http://www.nbcsbb.org/viewthread.php?tid=1169>

净土和江湖

——《他年花开-公益新丁培养录》序言

文_吕朝

编者按

2005年起，由NPO 信息咨询中心和香港社区伙伴共同设计和开展了“青年实习生小额基金项目”。在三年多的实践中，共招募和筛选了三批四十多名青年实习生到西南地区的草根机构实习。《他年花开——公益新丁培养录》试图对项目作了一个全景性的描述。而《净土和江湖》一文是这本书的序言。

青年实习生项目是希望帮助那些怀揣社会理想的年青人通过在NPO的实习实践踏上公益之路。作为一个曾经的“公益新丁”我觉得颇有一些话要和这些年青朋友们说。

人常说“中年危机”，我进入NPO是缘于一段“青年危机”，它很像英国《金融时报》一篇文章所描写的：人们在接近30岁时可能出现极度迷惑不安的情况。我认识的几乎所有快30岁的人，都突然变得行为古怪：结束一段长期的恋爱关系；宣布与明明是个疯子的人订婚；不切实际地放出狠话，要辞掉他们在伦敦金融城污秽的高薪工作，转而去做一些他们认为压力较小但更有意义的事情——公益事业。从2003年开始，在一连串看似偶然的事件中，我逐渐被所谓的第三部门“深度套牢”。和多数半路出家的同行一样，我的“公益之路”最初充满困惑和挣扎。由于工作关系我接触了各种不同类型的NPO，最迷茫的是在进入公益领域不到一年的时候，我曾经对一位引导我进入公益领域的前辈抱怨：“原以为NPO界是一片净土，没想到其实也是一个江湖。”那些我本想从原来的工作生活中摆脱的诸如“办公室政治、

帮派码头林立”之类的问题，在NPO界应有尽有，甚至有过之而无不及，再加上“效率低下、偏激自恋”的NPO“特色”，让我这样一个在政府、企业等不同的“江湖”混过的人开始怀疑自己为什么要来趟NPO这一趟浑水。

的确，原来我所在的“江湖”虽然刀剑无眼、血雨腥风，但起码有成王败寇的江湖规则可遵循，有恩仇必报的带头大哥可拥戴。大口吃肉，大碗喝酒，大秤分金银，只要不违法，高呼“寡人有疾，寡人好色”，也自有一种“不做伪君子，愿做真小人”的痛快自在。可到了NPO界，仿佛进入了一个亦真亦幻的虚拟空间：有时间坐在一起倾诉生存的艰难，没兴趣放下身段切实的解决问题；没钱发工资，有钱做着飞机四处开会，而且是见同样的人说同样的话；讨论一整天没有结论，美其名曰追求了民主过程；项目做的很烂，报告写的很好；乐善好施的慈善家其实为了促销和寻租；峨冠博带的公益人物总露出“皮袍子下面的‘小’来”……“公益新丁”朋友们，如果你也对所处的NPO环境有同感，则意味着你将有一个漫长的思想斗争过程才能决定是否留下来，而这个斗争的结果多半是你落荒而逃。

至于后来我为什么留下来，为什么停止了发牢骚？原因很简单，我成了“局内人”。就如同炒股炒成股东的人已经无暇去骂股市而是盼望着它能够快点好起来。

现在想来，当时作为“公益新丁”的我对NPO的批评一是因为对这个行业有着不切实际的幻想，其实哪里都不是净土，而江湖无处不在，净土和江湖都在你心中，你想看到江湖，它就是江湖，你心中想着净土它就是净土。红尘世外、公益商业皆是如此；二是脱离了中国NPO的发展阶段，一个处于萌芽期的行业怎么可能没有乱象呢？三十年的

改革开放，中国哪个新兴行业不是泥沙俱下、乱象频出呢？当然因为公益事业占据着“道德高地”，人们的要求自然会更高。

一个人站在局外批评总是容易的，可曾国藩说“天下事，在局外呐喊议论总是无益，必须躬身入局，挺膺负责，乃有成事之可冀！”让我们多一些理解和耐心，更多的去探寻这些状况背后的原因并试图去改善。

最后，想给准备加入公益领域的朋友们一些忠告：

如果你想找一个比企业和政府更加轻松的工作就别来了，一个NPO从业者丝毫不比在别的地方工作轻松，这里的管理者丝毫不会因为他发给你比企业低得多的工资而有所愧疚，他们总是拿着帮助弱势群体来激励你，似乎你不加班加点就会一定有人因此挨冻受饿；

如果你想象进了公益机构就能被当成特蕾莎修女就别来了，这里同样有着一个组织必备的枯燥分工，那些从事人事、财务、IT等工作的人可能从来没有去过灾区，也从来没有机会作为慈善人物受到领导的接见；

如果你想在商业成功之后到公益组织完成从一个“能人”到一个“好人”的“华丽转身”就别来了，公益机构永远处在无数双挑剔的眼睛之下，一个你认为无所谓的轻率言行就有可能招致剧烈的舆论批评，你那些在商言商的习惯思维搞不好会让你从此堕入万劫不复的深渊；

如果你把NPO当成“职业理想破灭者的疗养院”就别来了，因为你会从一次幻灭走向另一次幻灭……

如果这些劝告还不能阻挡你来NPO，那我们只有张开双臂欢迎你，而且没准儿我们会成为公益路上志同道合互相扶植的伙伴。■

（作者为NPI公益组织发展中心主任）

编者按

日前看到一份杂志，名字颇吸引人——《可持续农业》，国内很少见这样的视角。它立足于农，聚焦在外部低投入，农业可持续上，讲述了在世界各个国家里，民间团体、农民、连同其他社会组织，在探讨农业问题解决方案时，富有智慧的作法。

“农业使我赢得尊重”这篇文章是他们第二卷第三期杂志的编者按。通过一些农业上的做法，让弱势群体赢得社会尊重，也是我们一直以来的追求。这份杂志提供了探讨的空间。你可以给他们投稿，也可以向他们免费索取。

做这份中文版杂志的是云南省生物多样性和传统知识研究会（CBIK），国外的文章是由荷兰外部低投入和可持续农业信息中心（ILEIA）提供版权，季刊，已经出版了8期。

在这儿，把《农业使我赢得尊重》这篇文章也贴了出来，你能从中看到一些这份杂志的性格。

“在开始家庭园艺之前，我们都是伸手从别人那儿讨要蔬菜，而今却是为别人供应蔬菜。”在可持续农业杂志中你将看到可持续农业在“社会融合”方面起到的重要作用，通过种植作物、饲养家畜，弱势群体不仅实现了自身的价值，而且赢得了社会的尊重。

什么是社会排斥(social exclusion)?

是什么使你觉得自己被家庭、社区或社会所排斥？不少人认为是指弱势群体难以维持生计，且得不到政府、非政府组织的支持，生活陷入困境时。造成社会排斥的根本原因有两种，一是可能有身体残疾（如失明或者得了脊髓灰质炎）或者患有精神疾病等；二是在世界上几乎每个地方都存在受社会排斥的特

农业使我赢得尊重

——《可持续农业》

文 | 《可持续农业》编辑部



《可持续农业》

杂志编辑部联系方式：

地址：云南省昆明市严家地中环大厦A座3楼 邮编：650034

电话：+86-(0)871-4123519-208

邮箱：leisa-editor@cbik.ac.cn

网站：<http://china.leisa.info/>

<http://www.cbik.ac.cn>

殊群体。社会阶级、地位、性别以及种族划分等决定了不平等现象的出现。外来移民在社会中的地位比当地居民低，山区居民与平原居民相比得不到应有的重视。排斥常常导致了酗酒或吸毒等社会问题的发生。

农业项目如何才能支持那些被排斥的或处于社会边缘的人群在社会中发挥作用？这是值得我们深思的问题。这个问题可能一时难以回答，因为社会排斥形式有多种多样，可能影响到的人群也很多，如个人、家庭等。社会排斥在社会中可能根深蒂固，难以解决，如妇女的社会地位问题。社会排斥形式的多样性决定了解决策略不是单一的，具体采用哪一种或几种，取决于要解决的群体

农业项目如何才能支持那些被排斥的或处于社会边缘的人群在社会中发挥作用？这是值得我们深思的问题。

及其所处的环境。不过，无论是哪一种情形，采用的策略都是围绕着实际问题、长期的关注点以及根源的消除等展开。可持续农业杂志刊登了许多实例，把关注点放在实际问题的解决上。从中，我们可以看到有一些资料在解决社会排斥方面相当有价值，正是通过一些策略的实施，使得被排斥的群体找回了自身的尊严和价值。很多策略考虑的是提高被排斥群体的能力，因为能力一旦提高就不会再降下来。对于妇女，可采用农民田间学校提高她们的能力，而盲人，则可以成立学习小组，总之，解决他们在社会上长期处于弱势的地位。社会融合是一个集体过程，不仅涉及到单个残疾人，而且涉及到他（或她）的家庭及社区，这就要求处于社会边缘的群体以正式或非正式的形式组织起来。只有共同迎接挑战，才能战胜排斥。

残疾人参与作物种植

我们在一些文章介绍了社会工作者支持精神或身体残疾的人通过农业生产改善他们的生活。“通过护理农业提高残疾人生活的信心”一文谈到，在欧洲的管理农场网络把重点放在提高身体残疾或患有精神疾病的人能力方面，而不是强调他们的身体缺陷。在非洲和亚洲，残疾人学校开设了园艺、家畜养殖等课程，弥补教育的不足。“有机农耕促进印度尼西亚‘问题少年’回归社会”一文也介绍了“问题青少年”成功学习种植作物的经验。在印度尼西亚，少年犯学会了一定的种植经验，为回到社会从事农业打下基础。当然，有的人并不能独立地开展农业生产，需要社会的照顾，如在非洲部分地区，

孤儿的数目增加很快，他们的生活依赖于当地社区的照顾，然而这些社区本身也不富裕，还需要外界的大力支持才行，只有增加收入后才能满足他们的生活，例如饲养鸡就是其中一种选择。只有仔细分析弱势人群的不利之处和潜在优势，才能提高他们的技能，农业在弱势群体与社会之间搭起了桥梁。

局内人与局外人

从表面上看，传统农村是一个“和谐”的整体，每个人都发挥着自己的作用，病人、弱者得到照顾，然而事实并非如此，农村生活艰苦，挣钱不易。正确和错误、清洁和肮脏、理智和疯狂都有着严格的规范。人们时常认为在农村生活的人迷信，不讲卫生，男、女分工方面的约束很多。传统束缚强意味着与传统相违背的行为将会受到严厉的惩罚。

在农村，妇女受到的歧视严重。在一些地方，妇女要等男人吃完以后才能上桌；若女子成了寡妇，是不能合法地继

承土地；妇女的活动受到了限制，如不能在公共场合讨论问题，能否享有健康及其它服务也是个问题。农业项目如何帮助她们解决这些问题？在埃及的一个地方，传统观念对妇女的限制很多，于是当地的农民田间学校以病虫害防治为重点，随后妇女协调员成功地将年轻妇女引导到权利以及生殖健康等问题的讨论之中，就当地习俗来说做到这一点的确不易。

减少贫困

一些作者指出在资金缺乏、劳动力密集的地区家畜养殖（鸡、羊、猪）是一个好的机会，贫困人群可通过培训、小额信贷和销售渠道等促进发展。正如“家庭园艺对社会边缘人群的影响”一文所描述，家庭园艺生产水平提高后，农户不再向邻居伸手讨要蔬菜，相反是向其他人提供蔬菜。在尼泊尔实施的一个农林项目，成功地使妇女和贫困群体成为了受益主体。只要资源按照公平的原则进行分配，那上述减少贫困的方法是值得当地政府借鉴的。

然而，不要想当然地认为，当地政府就会采用和推广好的方法，例如实施的农林项目尽管具有良好的经济、社会和生态效益，但是也难以推广，扩大规模。所以，我们希望能听到更多的声音来推广好的实践经验。

利用外部力量增强能力

“社会融合（Social inclusion）”是要求外界积极主动地帮助弱势群体（自上而下地进行）；“赋权（empowerment）”则更多地关注农民团体及其权利（自下而上地开展）。一些政策的出台不一定有利于农民，如自由化政策的实施对贫困农民来说是灾难性的，因为他们难以达到自由市场的要求。不少例子表明外界的支持将有力地促进农民实现自己的目标。

边远地区农村市场

众所周知，自由贸易能使小农户的辛勤劳动获得回报，生产和销售的分工使得农民有机会进入市场。然而，市场是复杂的，鱼龙混杂，大公司与小农户之间存在着一定的竞争。市场竞争的结果是使那些不能在规定的时间内生产出一定数量和质量产品的农户被排斥在外。

大规模农业合作组织的出现是目前的发展趋势之一。在一些地区农业合作组织形成规模后，控制了当地的水资源、销售渠道和信贷机构，农民围绕着它进行了产品结构的调整。无论是在发展中国家，还是在发达国家，农业合作组织超过了自由市场，形成了一定的依赖性。不过，小农户天生对依赖持怀疑态度，为了减少对贷款机构和地主的依赖，他们通常自己管理农场。

社会融合的调整

本期文章均来自实践工作者，他们对社会边缘群体的局限性、发展机会及潜力都相当了解。为提高贫困人群生活，他们不遗余力地做出努力。作物种植、家畜饲养不仅有利于残疾人康复，而且有助于他们获得工作机会。在尼泊尔，非政府间组织为贫困家庭的妇女从事家庭园艺创造了机会。在埃及，推广课的逐步开展使妇女问题的讨论成为可能。所有文章都表明，全面详细的分析几乎对项目实施的每一环节都会产生影响。社会融合是不能照搬的，社会边缘群体在农业方面希望得到的支持与具体情况紧密相关。目标正确、能倾听不同的声音及对边缘群体的能力充满信心至关重要。无论是自然方面，还是社会方面，有创造性才能克服障碍。最重要的是，社会融合不是慈善行为，所有人都应有权有尊严地活着，农业活动能为社会边缘群体以及残疾人提供食物、增加收入，使他们能正常生活。■



米 · 共同购买

神圣、米饭和亚洲

文_黄成琦



其实我没有资格来写关于稻米的事，从小生长在南方的我更爱吃小麦、大麦、燕麦一切北方的主食……好像生错了地方。

我从来没有关心过碗里的米饭和四处可见在晒着的稻谷——直到有一天到了泰国东北部的净土村，普通的一天，早晨10点照泰国惯例，饭食先供养出家僧众，老少村民们把自家做的米饭小心翼翼地捧上桌子。

有超过九种不同的米饭——本地散散的白米饭、微黄的半糙米饭、生黄的全糙米饭、长粒的香米饭、圆圆的红米饭、白色/黄色/红色/紫色/黑色的糯米饭；盛在大大小小的蒸笼里、高高低低的瓦罐里、各种颜色的瓷钵里；做好这些米饭，不同的人家用了不同的材料：秸秆、木柴、枯枝、电、木炭、干粪块。

出家师父们对着这些米饭唱诵，赞美促成这些米饭今日摆上餐桌的一切因缘：农夫、山林、大地、天空、水域、做饭的人们、善良的心等等（愚痴的我当时却在想：还好泰国天气热，饭食不会因为赞美而变凉）……终于吃到了嘴里，软的、黏的、硬的、韧性的、充满水分的、各种味道、各种感觉、霎时间那些土质不同如母亲般的大地、那些性格各异但都追求快乐的人们、那些天空里降下的大大小小的雨、那些为农人挡住阳光的厚厚薄薄的乌云、那些往灶炉里添加燃料的老人……全都化在我的嘴里，一代又一代吃稻米长大的黄皮肤的人们的梦想全部进到我的胃里……如何神圣的一顿米饭呢？！

……这颗小小的稻米充满了亚洲的一切悲欢和不放弃找寻安乐的心啊！■



有“米气”

文_朱盈旭

你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活他。你们不比飞鸟贵重得多吗？

这句话来自《马太福音》，它给我一个很特别的感觉，刺激我去思考“与天、地，究竟有怎样一个关系？”

“滋养”是一个很温暖的词。在广东，经常看到老人给孩子喂“米汤”——就是煲粥时，水开米未熟时，上面浓浓的那层白浆。老人说米浆的营养容易吸收，清热，有“米气”。我也尝过，觉得很“滋养”。碰到好米蒸出来的饭，有句老话说“柔润甘香真饭味”……现在你吃东西的时候，有多少次能感觉到“滋养”、“真饭味”？

现在，大面积种植的作物，已经没有了土地和人之间相互滋养的关系，农夫也丢失了传统的直觉与智慧。只有一些农家后院产出的东西，隐约还保留着那个味道。

“相互滋养”，可能是人与天、地万物，人与人之间最恰当的关系了。大地和天空滋养了植物，植物滋养了动物和人类，人类回过头来，又通过耕作的过程去滋养大地和天空…… 而在一个经济主导的社会里，“滋养”的关系成了一种奢望——农夫种地是为了卖了农产

品赚钱，赚了钱可以支付高昂的医疗和教育费用，而城市人外出工作也是为了赚钱养家。在电视普及，远在深山里的孩子也外出到城市打工的今天，“钱”成了所有事物背后的联系。

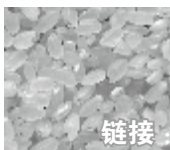
“钱”模糊了我们与土地、食物的真实关系。比如，使用化肥确实可以让产量增加，但产量增加，食物的营养含量并不成比例增加。所以，你要吃比以前多的食物，才能获得相同的营养。以前，土壤好像植物的消化系统一样，是一个整体。现在，使用化肥的土地与植物之间的关系，就好像给植物打吊针，通过水，把氮、磷、钾等矿物质元素直接输入到植物的体内，所以需要大量的水，整个植株的含水量都会增加。所以对昆虫来说，变得更加清脆可口，所以我們也需要农药杀死它们，保护我们的食物。更夸张的是，人们在温室中，直接把植物种在水里，再放一些水可以溶解的矿物质为植物提供营养。在发展中，发展悄悄的改变我们。我们忘记了健康的土地，健康的植物，健康的土地与植物之间的关系。

对地球好的事情对人类也好，这是一个真理。而现在做法，大量的使用化肥，刺激植物的生长，短期内人可能赚更多的钱，这样的生产过程，逐步变得只与钱有关，“滋养土地和人类的价值观”从漫长的历史中无意识的走来，又慢慢被人忘记。住在城市的人，认为钱可以买来食物，但钱不能买来滋养人的食物。

不管是西方欧美国家，还是在亚洲的泰国、日本、台湾、中国香港和的大陆等地区，已经有人看到了危险性。他们在生活里，在行动中跳出“金钱交换食物”的观念，在城市生

活的人尝试组织起来，直接与农夫合作，而在乡村的农夫拾回直觉的智慧和传统农耕经验，种养结合，尝试用健康的耕作方式，恢复土地的活力，种出健康的食物。

在“共同购买·米”这专题里，我们围绕着“共同购买小农户种植的大米”，介绍了这样的一群人的尝试和想法。他们中有在香港推动“简朴健康生活方式”的“自在生活”；有在广州尝试推广“社区支持农业”的“沃土工坊”；还包括广西横县和贵州黎平，农民组织起来的有机耕种协会；以及成都的“绿色消费者联盟”等。■



链接：（这个专题的一些背景介绍。已在文章里详述的机构，这里就不特别介绍了。）

1. 什么是共同购买？

消费者直接与生产者联系，购买他们的产品。同购买是社区支持农业（或称为社区为本的农业）的其中一环。

社区支持农业（Community Supported Agriculture CSA）在七十年代开始在欧美一些国家出现。其好处是消费者知道农产品的来源及生产的方法，保障了食物安全。而生产者有了固定的消费群，保障了农产品的出路。在过程中生产者与消费者直接交流，互惠互信，超越了商业性冷漠的买卖关系。

社区支持农业 - CSA的内容包括：

都市农圃（包括校园内或屋苑内的种植）/ 休闲农场 / 假日农场

即由消费者自行种植粮食

农墟（农民市集）/ 赶集

中国传统的市集形式，由生产者摆卖自己生产的东西，直接与消费者沟通

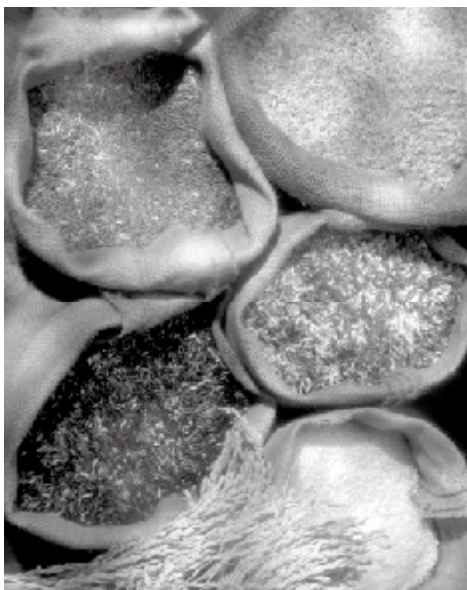
共同购买

同一社区的消费者向生产者（可以是农民或食品加工生产者）购买粮食

以上摘自自在生活网站：<http://lifeinharmony.hk/buytogether.asp>

2. 横县有机可持续农业项目介绍

从2005年开始，广西玉米研究所与香港社区伙伴开展合作项目“加强横县壮乡有机可持续农业与城乡良性互动发展”，项目主要通过有机农业种植和社区支持农业活动，增加农民有机种植的意识与能力，协调地方种植，养殖与生态环境的平衡，农民组织的培养与建设；同时增强消费者对有机农业的了解、认可与支持，在鼓动城乡之间的良性互动中重寻人与自然和谐共处的发展。现在项目在陈塘三叉两个村开展，并在村上成立有机种植协会。



三叉村有机种植协会是一个由当地从事有机种植尝试的村民自发形成的民间组织，协会从2005年开始尝试推广以水稻为主的有机种植技术，宣传有机种养的健康生活理念。协会期待借助集体的力量让更多的乡亲、城乡朋友能够一起参与有机农业的发展，一起享受健康的生活带来的快乐。

南乡镇陈塘种植专业合作社，原名有机种植协会，也是横县当地一个从事有机种植尝试的村民自发形成的民间组织，今年顺利注册更名为合作社。

3. 沃土工坊介绍

沃土工坊是2006年初成立的一个非营利组织，草创人员是一个城市的反思群体，关注“人身心健康与土地健康”之间微妙的关系，在发展的过程中也逐步意识到很多社会问题来自商业社会中“城市-乡村、农夫-土地”之间的掠夺关系。“沃土工坊”的寓意是“在行动中滋养我们的心灵和土地，寻求健康、和谐的社会发展方式。”

具体来说，沃土工坊是一个“生活圈”，通过帮助一些“小型的、尝试性的社会发展项目”，支持个人反思以及

在社会发展领域里报的一些创新和研究行动，目前在乡村教育研究和社区支持农业方面都有尝试。详细见<http://nurtureland.blogbus.com/>

4. 贵州流芳村项目简介

流芳村位于黎平县茅贡乡，至今已有600多年的历史，相传明洪武年间侗族义军首领吴勉曾因战败流落到该地。该村把他留下来，并将其藏在后山的天然石洞中，将侗族这一个“王”留下来，故名“留王”，后改名为“流芳”。全村3个村民小组，142户，将近700人，皆为侗族，常年约有200人外出打工，村中剩下的年轻人较少。

流芳村环境优美，自然条件优越，村子的产业结构和社会关系沿袭传统，比较稳定。本村以水稻种植为主，基本没有水果业。养殖业有猪牛鸡鸭鱼，以前也养马。流芳村仍然维持着自给自足的小农经济，只有少量稻谷出售。全村拥有水田538亩，其中后山梯田438亩，靠近路边的村口坝田100亩。目前已全部采用有机水稻种植方式，主要有稻田养鸭，稻田养鱼等形式。

2003年，社区伙伴贵州项目办开始在贵州推动各地的有机农业生产试验。2005年，在社区伙伴的支持下，贵州大学生命科学院的杨建松教授（黎平人）在自然条件优越、社会基础较好的流芳村选点，开始有机农业试验，当年共试验有机稻30亩，12户参与。因量少，由杨教授代销，价格比市场价高40%。2006年7月，为了改善环境和人民健康，由乡政府、村委会协助成立流芳村有机农业协会，将全村142户、共计538亩水稻田全部转为有机生产方式。经县农业局、民政局审查，协会在县民政局注册；同年，协会通过南京国环有机产品认证中心认证。2007年，协会开始向附近的高进城村、寨母村推广有机水稻40~50亩，并统一销售。■



白左三强、创办人杨宝熙（左）和林亚珊（右）



自在生活

——以有机豆腐寻回失落的健康与人情味

自在生活的由来

两个素来没野心当老板的家庭主妇杨宝熙和林亚珊，2007年毅然投入了豆腐生意。她们卖的豆腐并不简单，每砖豆腐蕴含的除了有机黄豆和认真的制作功夫之外，还有主张爱惜自然环境、爱惜生产者和自己健康的理念。

宝熙和亚珊相识于数年前的有机蔬菜推广活动，当时宝熙任职嘉道理农场，推广本地有机农业；亚珊是义工，大家不时交流生活和饮食态度，发觉频道一致，就此成了好朋友。因缘际会，

2007年3月大家拍档卖有机豆腐，无心插柳地走进社会企业的行列——其后更与几位志同道合的朋友共同创办了一间专售有机和环境友善产品的公司，名叫“自在生活”。

有机豆腐生意规模不大，但总算反映理想，一年后的今天，自在生活销售的货品除了有机豆腐和豆浆以外，还有广西横县有机种植的米，走地鸡鸡蛋、本地有机香蕉、有机健康干货和环境友善用品（例如本地妇女利用废油再造的肥皂和碱液、环保厕纸）等将近40种产品。



自在生活公司没有办公室，也没有零售铺位，只有两位兼职员工。销售全靠共同购买、也就是顾客集体订货，以及相熟朋友之间的网络，再由自在生活自货仓出货、送到顾客手中。这种营运模式不但可节省营运成本，而且攸关公司的使命，因为他们希望能够以共同购买的方式突破传统商业模式，搞一场革命。

自在生活想解决的问题

传统的商业买卖建基在纯经济利益的基础上，以谋取最多利润为唯一目标。作为自在生活主席的宝熙说，不忍心看见金钱挂帅的商业世界剥削了大众的选择和可能，更扼杀了大众对环境、土地、健康和人情味的爱惜；共同购买正是要让大众寻回这些失落的价值。

自在生活的核心理念正是共同购买，而共同购买又是什么？

共同购买有几个简单的原则：

1. 尊重自然，以爱惜大自然为大前提。
2. 消费者直接向生产者购买，减少不必要的中间人和剥削；让消费者了解到生产者的生产过程，共同决定大家的需要，共同分享和承担风险；彼此互相尊重和关系平等。
3. 本地生产、本地消费，减少运送过程中不必要的能源损耗。

自在生活的故事

1. 革命由豆腐开始

宝熙于三年前退休，2006年11月，她无意中在报章看到一篇文章，提到街市豆腐因为零售价太低而无法提升质素的悲凉故事，凑巧她结束合作社生意时积存了一大批有机黄豆，她灵机一动，找了亚珊和另一位合伙人（但后来这位合伙人退出了）做起有机豆腐生意来。

有黄豆、又有热情，只是豆腐她们不会做。两个女子四处找豆腐厂帮忙制作，可是老师傅们搞不懂什么是有机，找到第三间豆腐厂“新佛香”才有转机。原来这家有40年豆腐制作历史的老字号负责人也曾考虑引入有机豆腐，也认同有机豆腐能有所发展，可以为旧式豆腐厂带来生机，因此答应生产有机豆腐。

2. 亲自参与产品研制

宝熙和亚珊与新佛香之间并没有签下任何合作关系，她们那时候也尚未成立公司，身份只是买豆腐然后转售的中间人。不过，为求有机豆腐的试验成功，生产初期她们会在半夜到豆腐厂参与研制过程，确定采用的大豆为经过认证的非转基因改造有机黄豆；生产过程也很讲究，生产线要清洁过才可生产有机豆腐，不能与日常生产线交叉污染。



本土有机豆腐发起人与豆腐厂负责人



新佛香的师傅在造有机豆腐

有机豆腐推出市面后，她们也会不时到厂去了解生产情况，精益求精。前阵子她们四处物色少受污染的盐卤，又提议新佛香加装滤水器清除水中的氯气。看到师傅在有机豆浆加白糖，她们游说豆腐厂改用较天然的原蔗糖；而隔渣的布料，豆腐厂曾经想改用成本较低的不织布，但她们则坚持豆腐厂沿用天然布料。这种平等又有商有量的关系，正是她们追求的一种实践。

3.移风易俗

宝熙直言订价上没有太多的空间调节，一方面豆腐厂不希望她们订价太低，但订价太高又担心难吸引消费者。

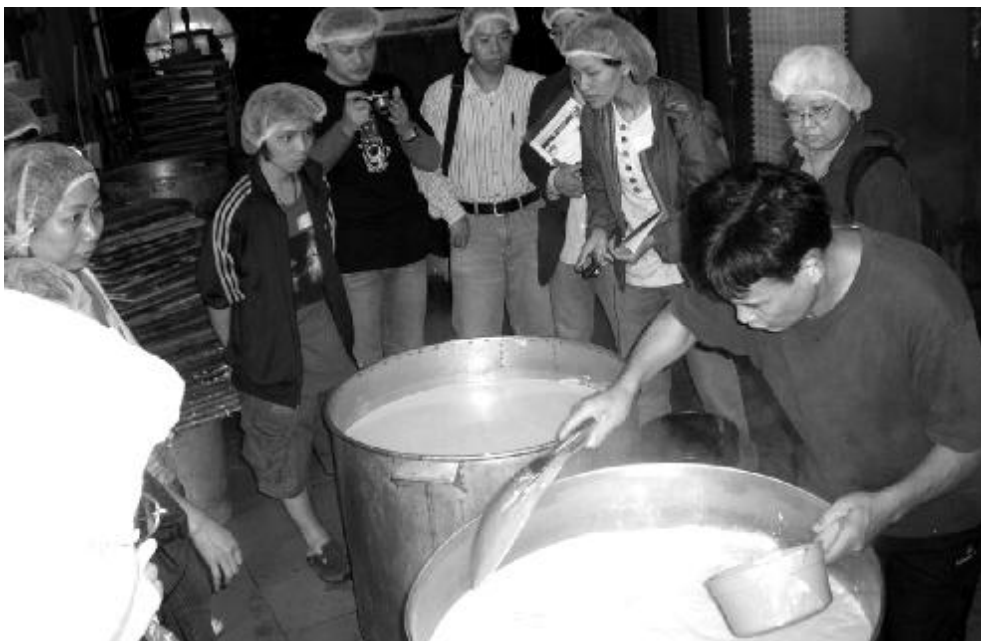
在街市买一砖豆腐，大约2-4元不等，但有机豆腐差不多要两三倍。初推出时，有消费者的第一反应是：“有无搞错？有机豆腐比街市豆腐贵这么多？”她们的限制不仅如此，自在生活每星期只送货一次，经各共同购买点（多为社区组织）发放到消费者手上，可谓限时限量。

还不只这样：共同购买主张环保简约订购，要求订购者自备器皿到社区中

心提取豆腐，减省包装。有机豆浆则用胶带每5公升一包盛装，要消费者自备玻璃瓶或胶樽来买豆浆，初时宝熙和亚珊都担心消费者能否接受这个有卫生风险的做法，但经过新佛香在售价

和包装上的配合，自在生活以较低的边际利润作诱因，加上各个共同购买点负责人的耐心讲解后，很多消费者为了减少浪费胶樽，都不怕麻烦，愿意尝试。现在5公升装的豆浆销量不俗而且非常稳定，有些消费者甚至成为有机豆腐共同购买计划的忠实拥护者。

“推广共同购买的最大障碍，其实是大众的习惯。可喜的是，现在不少社区组织的妇女都会踊跃集体订货，甚至说不再到街市买豆腐。虽然价格略高，但她们认为有机豆腐口味清纯，保证安全和健康，有利环境，又可惠及生产者。”一些经济条件不算很好的基层妇女也说“也不是每天吃，宁愿吃少一点，但是吃好一点。”



参观新佛香



至于其他干货产品的订价，宝熙直言没有市场调查根据，平均利润约为售价的四至五成，而大部分顾客都认为价钱可接受。“我们没有交铺租的负担，所以不必跟主流零售商一样提高产品价格。”

4. 寓教育于行销

目前自在生活平均每星期的豆腐订单共合有200砖左右，而负责生产的新佛香豆腐厂也推出自己品牌的有机豆腐，但都是有包装的产品、主攻超级市场，零售价也较高。“竞争？不怕，更多销售管道反而是好事呢。”宝熙和亚珊异口同声说，共同购买与超市的目标顾客群也不一样。

亚珊不讳言她们没有经费去打广告或大肆宣传，销售方式主要是透过自己的人际网络和电邮去发放订购表；以往亦会参与有机蔬菜农场展销产品；另一开拓客源的主要途径则是联系社区组织，合作推广共同购买计划。有机豆腐共同购买计划的第一个试点——香港妇女中心协会的太和中心，正是例子。亚珊本身是该中心一个环保生活实践计划“社区妈妈”的参与者，她亲自担当推销员，将有机豆腐共同购买计划引入中心，促成首个合作的共同购买点。

目前，自在生活在全港有5个有机豆腐和豆浆的共同购买销售点，大部分都是社区组织。宝熙和亚珊希望消费者参与共同购买计划，并不是纯粹为买东西，而是分享个中的理念和价值。例如，她们与湾仔圣雅各群福会合作的共同购买计划就与圣雅各原有的社区经济时分券计划结合，街坊参与分销豆制品的工作，以换取时分券，然后他们可以用时分券加现金换购豆腐，用平价尝到优质的有机豆品，而参与过程本身又是一种充权（empowerment）。此外，共同购买鼓励消费者与生产者拉近距离，因此自在生活也会不时组织消费



太和分豆腐

者参观豆腐厂。

有机豆腐的销售额有九成来自共同购买；只有一成是散客。而其他干货的顾客则以中产和白领一族的散客为主。宝熙解释，由于惠顾满500元有免费送货服务，而散客不会一次购买500元豆品，因此形成了干湿货客源分布的差异。

接下来，她们考虑与学校的家长教师会和区议员地区办事处合作，开拓更多共同购买分销点。“我们不想跟大企业合作，我们支持本土小型商号。”宝熙不忘补充。

心中两团火

对共同购买和本地生产有情意结的宝熙，前年曾跟一班朋友合作搞土生合作社，卖天然健康米和干货；可惜短短大半年就结业。从中她上了宝贵的一课，在香港千万不要搞合作社。她说合作社的法例已经不合时宜，至今仍是由渔农自然护理处管理和执行，生产合作社就是生产合作社；消费合作社就是消费合作社；在宝熙心目中生产与消费结合的理想型合作社，渔护署却说法例不容许。加上法例规定合作社须由最少10



黄埔协基会展销

人组成，她慨叹：“人多坏事，意见若不合，就算大方向一致，落实到具体事务上就有很多不同看法。就连结业的因由，10个股东也有意见分歧。”

再接再厉，宝熙自言这次再“搞生意”，动力源自于心中的“两团火”，一团是对共同购买的热诚的火；另一团火则为卫着一些只为谋取暴利、满口伪健康的公司而来；眼见本土农业生产式微，很多珍贵的民间食品制作也逐渐湮没，宝熙深信共同购买就是出路。但她刻意不再沾手有机蔬菜，因为她觉得香港有机蔬菜的发展已相当成熟。“香港也有很多传统食品生产商，豉油，飞机榄，钵仔糕的生产……都可以重新发展！”

以台湾的里仁企业为典范

“我想办一间像台湾的‘里仁’的企业！”“里仁事业股份有限公司”是台湾佛教团体福智基金会营办的健康食品企业，理念在于推广天然、健康和安全的本土出产食品。

同样，驱使全职家庭主妇亚珊在照顾小孩之余，积极投身自在生活的动力，是强烈的个人信念。“小时候，爸爸告诉我，原来橙汁雪条一滴橙汁也没有，那一刻我简直晴天霹雳，原来要食

得简单和健康，很难！”亚珊娓娓道出自己简朴饮食主张的由来，加上爱环保的姐姐让她耳濡目染，教她不断去探索和实践、参与环保和有机的社区活动，自己在家里用旧布碎循环再造布艺品。她到儿子学校主办亲子健康饮食班，教人自制较天然健康的薄饼和雪糕，又鼓励大众食用糙米。

“试过有学生一下课就嚷着要去吃汉堡包快餐，令我有点心灰；当然，也有令人鼓舞的时候，每次跟人分享就是播一次种，总有一颗种子会萌芽，例如有家长对简朴健康饮食十分认同，现在成为了积极参与推广有机菜的义工！也有访问过我的记者跟我说，开始实践我所说的环保生活小秘诀。”

有兴趣了解更多自在生活，请登陆网站：<http://www.lifeinharmony.hk>

【简介】

该案例来自《香港社会企业妙点子》一书，感谢允许使用。该书主编谢家驹先生，系资深商业管理顾问，近年积极推动香港社会企业的发展，主编免费的《社会企业电子报》（英文），有兴趣的读者可以电邮：kakuitse@gmail.com 订阅。■



为甚么我们要搞共同购买？（之一）

文_杨宝熙



宝熙老师探访横县

最近有移民外国的朋友，知道我直接从农村购入有机米，在香港发售，劈头便问我们的产品是否有做生产地的土壤检测？重金属含量等等是否符合认证？我回应说不知当地农民是否有做，但我们没有要求他们做。当时，我没有细想这个问题背后的意义，后来我悟出这其中涉及到我们对“为何要吃有机食物”的观点不同。

如果我们单单从消费者自己的短期的健康出发而吃有机食品，那生产地的

土壤测定就很重要，因为那“可能”会影响农产品的品质。说是“可能”，因为土壤若真的含有过量的重金属，植物也不一定会全数吸收而影响吃它的人的健康——这要看你种的作物对重金属的吸取率有多高。

如果我们从生产者的角度，或者从大自然保育的角度去看这个问题，我们就会对土壤检测等问题释怀。如果有些农地因为前人管理不善而问题存在已久，或者比邻农地的化学污染而不能独

善其地，但有心的农民仍在那片属于他们的土地上，用有机的方法种植，苦心经营，我们应怎样看待这些产品呢？我个人觉得应该接受这些产品。因为多一个农夫实行有机种植，就少用一些化学物质污染大地，少一分有毒物质危害地球上其它的生物（化肥农药对大自然的污染，除了在使用时出现外，在制造过程中也带来很严重的破坏）。今天，我们会关心农产品来源地是否受污染，但也要关注自己对今天严重的水土、环境污染有多少责任。

我们可以想象：如果土壤不符合某

来经营“轮作、休耕、多种作物并行种植、容许作物以外的其它生命也在耕地上繁殖，包括杂草、昆虫、鸟类、两栖爬虫”。更不要说，有些农场违反“天然规律”，譬如“搭建环控温室，栽种不合时令的作物，排放大量二氧化碳；或者采用千年不能降解的耕作物料污染大地”等等，而这样种出来的作物是否真正干净，是否真正对人类健康有贡献？如果说，这些离我太远了，我只求吃进肚里的东西对我的身体没有实时的害处就成了，那真是一个短期的，从自己出发的健康观点。

“但正因为我们追求的不单是消费者自己的健康，还有生产者的健康和可持续生计，还有地球上其它与我们息息相关的种种生物和生命的持续生存，所以我们用共同购买的形式进行买卖。把消费者、生产者和大自然重新联系在一起。只有把地球上所有生命的呼吸视为一体，地球上的生物才能生生不息。”

对一种产品的不同看法，就是我们要搞共同购买的原因之一。如果只追求自己的健康，很多绿色食品店或者超级市场都可以满足我们的要求。但正因为我们追求的不单是消费者自

些有机认证生产的标准，而农民因此放弃用有机方法种植，继续采用惯行农法、使用化肥农药，那受害的又是甚么人呢？其实，在惯行农业中使用化学的东西，首当其冲的是农民和土地，消费者是最后受害的一个。然而，大自然受污染，生物链受破坏，倒头来也一定会危害消费者的健康，这其实是一个因果。只有透过有机种植方法，才能有望改善土质。

当然，有的人还是希望找到百份百干净的有机食品——但你可能会找不到。或者你不同意，说有些产品通过各种食品安全检测，符合你的要求。但吊诡的地方就在这里：这些看来很干净的产品，生产的农场未必以“生态原则”

己的健康，还有生产者的健康和可持续生计，还有地球上其它与我们息息相关的种种生物和生命的持续生存，所以我们用共同购买的形式进行买卖。把消费者、生产者和大自然重新联系在一起。只有把地球上所有生命的呼吸视为一体，地球上的生物才能生生不息。否则，人类因为自私和贪婪导致很多物种绝种的同时，最后把自己也带上灭亡之路。

我们(自在生活)的共同购买：

照顾消费者自己的健康

关心生产者的生计、尊严和权益

维持各种动、植物和微生物的和谐共处，维护大地的健康

（作者是香港“自在生活”的创办人之一）■



即使吃到有沙子的米 也应该感到幸福

文_丁华明



我们坚信，跟农民一起努力才能吃到真正健康和放心的食物。

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。能够吃到横县的有机米，无疑是幸福的。从05年开始尝试有机水稻种植，默默耕耘近三载，横县陈塘和三叉的村民已经建立起对有机种植的信心，为把有机种植的信心传递给更多的农民，先知先觉的有机种植示范户合作起来组建农民协会。07年，协会开始全面管理有机种植的技术推广和构建以诚信为本的社区支持农

业发展模式。

开始时，因为包装问题，消费者疑问多多。

农民家里没有闲置的资源。以前的化肥袋、饲料袋，往往成为循环利用的包装工具。在横县大米还没有统一包装之前，农户就用这些以前留下来的袋子来装有机的大米。

——有机米用化肥袋来装？消费者深感不爽和疑问多多，怎么回事？这也

叫有机米啊，不是自欺欺人吗？还有机，这是化肥袋耶？谁信？！

在众多的疑问中，两个地方的协会开始达成共识，一定要统一包装！而且在众多的投票命名中，最终以多数票同意把“诚信”定为大米的名字，尽管这是一个不能被注册的共有名词。不但如此，农民还真有一套，把自己的名字写到袋子上面去，避免出现鱼龙混杂，把诚信做到彻底。

“我不管不了别人，但至少我敢说，我是认真的按照有机方法来种出来的大米。”

“我们不想只卖一次过！”

“无论做什么事，信誉是第一，一定讲究诚信，尤其是吃的东西，自己都不敢吃还拿来卖给人家？一滴（点）良心都没有。”

本来我们还打算在包装里面放一张小纸条，专门用来介绍各家农民的信息的，但后来考虑到这个不是很卫生，就直接在后面标明名字，然后要求志愿者为每一户农民建立一个有机档案，专门发给购买我们大米的每一位消费者。

迟迟未能解决的老大难，米碎，还有沙子！

包装问题解决之后，新的问题又出来了。三叉，从村里到平马镇上，都找不到可以碾好米的大机子。虽然有时消费者订购的米有上千斤，但分到各户的手上往往就只有百来斤，农户为了图方便和省钱，就直接在村里的碾米房打米。可能是晒谷子的问题，也可能是打米机的问题，打出来的米往往很碎，而且打米机没有选沙子的功能！

“米碎有什么，我都吃了一辈子了，只要好吃就得了。”很多农户不以为然。

“有沙子可能有滴，但绝对没有可能有石头！我自己也吃，怎么没见过？”

“有些说法有些夸张，居然有谣传说我们的米里面有石头！”（可能是消费者把石头跟沙子等同了，而农民认为石头跟



为了把碎米筛出来，协会特意定制了两个筛子专门用来筛碎米。碎米是土鸡和家猪最好的饲料，那就留下来给土鸡和家猪吧。



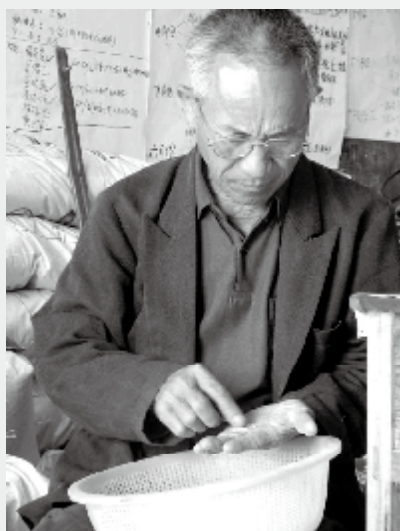
一个人太慢，那就大家一起动手吧。难道这样还有沙子，我就不信了！



装好一袋米，往往要花几个小时。



在我们这里，几乎所有的劳动都是全民参与的。小家伙也加入扛大包的队伍。



多年没有用的老花眼镜如今派上新用场，戴上眼睛就可以看清楚每一粒黑粒、沙子。



装上车就等于装上期待。



终于可以出发了。自己吃，健康，给消费者朋友吃，开心。

沙子是两回事）

但，既然要把米卖出去，那就要给消费者最好的。

为了尽可能不让消费者淘米难，我们的农民想了很多法子。

即使吃到有沙子的米饭，你也应该感到幸福。

农民很看重自己的声誉，坚持把自己的名字签上，让每一位消费者都可以知道吃到的是自家的大米。不过我们的协会监督员就可辛苦了，经常拿着锄头的手用来写字，还是件很酸麻的事情。曾经就有一户农民追着我们的会长把已经包装好的米要回去，他说老伴不懂，把其他还在转换期的米跟有机米混杂了一起碾，这不要回来以后坏了名声谁还敢要家里的米？！

从07年到现在，我们一直被投诉，也一直在努力去争取改进的机会，每次的消费者意见对于我们的协会来说，就是一次召开紧急会议的通知。我们不怕被投诉，我们也不会停止改进，我们最怕的就是消费者跟我们说，诚信，没有第二次机会！但我们依然很期待，很期待更多的有心人能够给我们及时提供反馈的意见，并且给我们足够的时间来改进。热情好客的横县农民也非常欢迎消费者朋友直接到横县来一起体验农耕，一起参与收获诚信和健康。“自从发展有机种植之后，我感到相当的自豪，农民不但可以跟农民做朋友，也可以跟城市的朋友做朋友。”三嫂在我们的一次消费者活动中如此感言。

后续，我们一直不断的在改进。（现在三叉村为了碾好米，集中统一将稻谷拉到10多公里的良祈镇去碾，同时还打听到那里在不久的将来还可以跟陈塘一样打出糙米来。）

（作者是广西玉米研究所与香港社区伙伴开展合作项目“加强横县壮乡有机可持续农业与城乡良性互动发展”驻项目点工作人员）

买一些有人情味的米

文_郝冠辉



买一些需要提前预定才能拿到的米，
你愿意吗？

第一次组织大家共同购买横县的稻鸭米是在08年10月，那时沃土工坊组织共同购买工作才刚刚起步，还没有发展出多少自己的合作农户，然而消费者对安全食品的需求却很大，尤其是米——南方人最主要的日常饮食，是有很大的吸引力的。

当时是自在生活的杨宝熙老师建议我们买横县的米，自在生活已经开始在买横县的米，提供给香港的消费者。我们觉得广西横县和广州之间的距离并不是很遥远，基本上还算是地产地销，而且横县的两个有机种植协会—陈塘和三叉

——我们也是比较熟悉的，当时横县发展农户进行有机种植已经三年，却一直面临着销售难的问题，所以就决定开始共同购买横县的米。

先是通过我们的邮件组把共同购买的消息发给我们的消费者群体，等着大家把需要的量报上来，然后统计完最终的量，就打电话通知横县那边协会的负责人准备米，然后包装好物流过来。

第一次定了大概有1800斤的米，为了减少运输成本我们只定了陈塘的米，因为陈塘村既可以打精米又可以打糙米，而三叉村就只有精米，如果两边分开定成本比较高。

米回来后就堆在我家一楼的楼梯间里，等着大家来拿。这一次的运作还是



比较顺利，因为事先大部分米都已经定了出去，所以没有什么积压，很快大家都把米提走了。剩下的一点米也很快卖了出去。

第一次的米，对于订购的消费者基本上没有加什么利润，同时我们也多定了一些做零售，这一部分每公斤加上了一块钱的行政成本。后来我们的房东开始对我们一楼的楼梯间收房租，加上定米和分米的事情精力投入很大，所以后来就对订购的米也加上了行政成本。

总体来讲第一次的共同购买还算很顺利，但是不久后，三叉村有机种植协会的会长打电话给我们，诉说因为卖米难带来的压力，希望我们可以买三叉的米。当时觉得这些米还是很好卖的，所以这次没有事先组织大家进行共同购买，就一下子订购了一吨米回来。结果这一次的米卖了很久才卖完，给我们的库存和资金都带来了很大的压力，经过这一次教训之后我们觉得，以后还是必需让大家先订购，才能向农民定米。

不过有时候因为遇到一些特殊情况，定米的周期会特别长，这也考验着消费者的耐心，上一次定米的时候，遇到农民在开会，然后是插秧，结果下了订单后将近半个多月米才回来。我们只好给消费者发邮件：农时不等人，请定米的朋友等一等……

买一些有杂质的米，你愿意吗？

问题也是随着事情的发展慢慢出现的，三叉的米因为是用农民自家打米的小机器打的，所以很碎、而且杂质很多，虽然在包装之前，农民已经经过一遍筛选，但是仍然还是有很多带黑点的米。关于这些带黑点的米我们也跟农户沟通过，是因为同一个稻穗上的谷粒，并不会同时成熟，所以在收割的时候，还是有一些不成熟的谷粒在上面，这一

部分的谷粒打出来的米，就带有黑点，并不影响食用。我们平常吃到的米，是用大的加工厂的机器打出来的，这些颜色不好的米，都已经通过一种色选的技术，筛选掉了，所以我们平常在超市买的米，看起来总是白白净净的。这已经成为我们的一个消费习惯，只有看起来白白净净的米，才是正常的。其实农民自己吃的米一直是有这些所谓的杂质的。

尽管已经尽力的向消费者做了解释，还是有一部分消费者接受不了，所以在第二次共同购买的时候，我们发现有一些原来很热心的消费者，这一次没有定，于是打电话询问原因，得到的答复是杂质太多了。于是解释了一番，又有人定了一些，但是定量已经少了很多。

还有一些消费者打电话过来说，杂质实在太多了，每次做饭都要挑来挑去太累了，能不能换一下。于是我们就只好把杂质多的米换掉，留着自己吃，第二次剩下的有杂质的，我们吃了很久才吃完。

不过这个问题在后来也得到了很好的解决，在最近一次的定米中，三叉村把所有定的谷子，集中起来一起拉到外面的大厂子去打，很好的解决了这个问题。这一次的米在外观上漂亮了很多，也没有消费者反映杂质多的问题了。

买一些会长虫的米，你愿意吗？

杂质的问题解决了，接下来是长虫子，而且越是营养好的米越容易生虫，糯米还好，大概可以放上两三个月，糙米就特别容易长，两个月左右就会长虫。所以每次定米都不能定多，如果隔一段时间米还没有卖出去，压力就会特别大。

除了防虫还要防潮，上一次订购米



时正好碰上梅雨季节。我们同时订购了三叉的精米和陈塘的糙米，三叉的米一回来，我们就赶快把暂时卖不出去

的米，全部拿五斤的塑料袋密封保存，整整包了一个下午。

陈塘的糙米，回来的晚，回来的时候我们打开看了一下，农民朋友很用心，自己改进了包装，在编织袋的里面加了一层塑料袋做防潮。于是我们很放心的存放在那里没有处理，没想到这一次出了问题。先是一个消费者反映说米似乎有霉味，当时我们没有在意，因为糙米的味道和精米是有不同的，曾经有一次我们给一个消费者送米时，把精米送成了糙米，然后她也认为米有霉味，但是后来吃了之后表示没有问题，很香。

后来这个消费者，又一次专门写邮件反映了这个问题，说她的父母之前在农村呆过的，不可能分辨不出来糙米的

味道。

于是我们赶紧重视起来，回去开袋检查了剩下的两袋糙米，发现其中的一袋米确实有些发霉，而且长了不少的虫子，于是赶紧打电话给陈塘的徐会长，也同时写邮件给横县项目驻点工作人员丁华明，让他帮忙沟通此事。

为此陈塘有机种植协会专门开了一次会员大会，商讨此事，追查原因，最终得出的原因是：因为这一次要的米已经是最后的库存，放在底层的米就有些受潮，加上包装时用了塑料内袋，产生高温回水，导致米的发霉。我们也不断地把调查结果反馈给消费者，并且同意

给消费者换米，终于挽回了信任。

买一些每次都需要上门自提的米，

你愿意吗？

网上购物，然后快递公司送货上门，已经慢慢成为现代人的生活习惯。所以总是不断的有人问我们，能不能送快递，然而从一开始我们就决定不能委



横县新米品尝会，村民一边品尝，一边给新米打分



沃土工坊的工作人员探访横县的合作伙伴



托快递公司送货，CSA本来就是希望拉近农夫和消费者的距离，沃土工坊作为中间的桥梁已经多了一层距离，如果再加上快递公司，距离就更加遥远了，所以每一次都要求消费者上门自提。沃土工坊位于番禺一个小村子里，交通很不方便。有车的消费者，还可以开车来，没有车的消费者就非常困难。见过几次没有车的消费者前来拿米，真的很辛苦，也很让人感动，但很难坚持下来。

最近沃土工坊也提出自己做配送，来解决大家拿米难的问题，但是一个月一次的配送也考验着大家的耐心。

买一些价格不低又没有认证的有机米， 你愿意吗？

横县的有机米，价格并不低，为了鼓励更多的农户开展有机耕作，我们给农户有机米的价钱，大约是普通米的两倍，由于我们没有加多少利润，所以消费者拿到的价格，还是比一般超市里的有机米便宜一些。但是也不断的受到商业有机米的价格冲击。

一位开有机商店的朋友，一直组织他们的消费者购买横县的有机米，但是她同时也告诉我们，她现在从批发商那里拿到的来自东北的转型期有机大米，比横县的米价格低出很多。

不过还是有很多的消费者选择了横县的米，选择信任我们和我们的合作农户，其实有不少的消费者会对我们卖的一些带认证的商业有机产品表示质疑：你们真的可以保证这些是有机的吗？我

们只好摇摇头，因为我们并不认识种植这些产品的农民，并不了解这些产品的生产过程。

买一些有人情味的米，你愿意吗？

总之从共同购买横县的米开始，问题和挑战就一直伴随着我们，但是我们经历着成长，从第一次定米到现在，总的来看，定量是在不断地上升的，为了存放越来越多的库存，我们在村子中间的大路边上租了一个小仓库，这也解决了我们要从巷子口把米一袋袋的搬回我们家的难题。

我们也成为横县米最大的几个消费团体之一，成为横县有机种植协会重要的支持者，今年两个村子的有机种植协会都有更多的农户加入，也让我们倍感欣慰。

上一次定完米后，又收到陈塘徐会长发来的短信：小郝您好！你们帮助我们推销有机大米，真是太感谢了，你们的工作为推动城乡交流扮演了一个非常有意义的重要角色……读着农民朴实的语言，让人既温暖又感动。当然我们也常常收到消费者的感谢：谢谢你们帮我们找到这么好的东西……

帮助农户、地产地销、推动城乡互动、保护生态环境……这些都是我们最初开展共同购买的愿望，把这些愿望变成现实，总是困难重重地，然而这些浓浓的人情味，却是支持我们不断坚持下去的力量。

（作者为广东民间团体“沃土工坊”的主要工作人员之一）■

米及寻找过程

文_黄成琦



布袋包装



村民缝制布袋



贵州米上市包装

[编者按]

黄成琦 是成都“绿色消费者联盟”的发起人之一，思维敏捷清楚，快人快语。这篇文章，是她组织成都绿色消费志愿者共同购买贵州流芳村出产的大米后写的，其中的艰辛、努力和快乐可见一斑。

2008年11月17日上午，成都 10位消费者志愿者有机会共聚一堂，品尝挑选我们寻找到的邻省-贵州省黎平县茅贡乡流芳村的侗族农友们种植出来的有机稻米，商量共同购买事宜。

我们用几个电饭锅煮了不同的米品种，用砂锅煮了糯米粥，口味难忘，难分难舍，最后我们10位志愿者选定了以下方案：我们订购四种米同比例混合的

大米，也就是说**凯香、宜香、滇屯、红优**4个品种，每样大米占1/4，侗族老乡们将边唱边跳，集中在坝子上，用他们的手亲自将这四种米混合在一起，米价也就是这四种米的平均价格。

在成都，事前及中间，准备过程是这样的：

第一步：听到有朋友提到流芳村的故事及他们的米，感兴趣。（时间：无法



计算)

第二步:托朋友辗转买到,并把米带或邮寄到成都来尝一尝,不错。(时间:无法计算)

第三步:电话或其它咨询到有机食品管理局查是否有流芳村的土地及其它认证,确认有。(时间:无法计算)

第四步:感兴趣的自己或家人朋友一起,自己出钱到流芳村去看看,与侗族老乡交朋友,走走村子、逗逗孩子、喝喝浇地的泉水,摸摸他们的堆肥……(时间:无法计算)

第五步:回到成都,与朋友谈起,越说越有劲,干脆我们把东北米换成咱们西南地区的米来吃一吃,还可以元旦、春节送朋友亲戚这样安全的大米……(时间:无法计算)

第六步:四处游说,找到不少关心健康、土地、环境保护的朋友,定了。(时间:无法计算)

第七步:请贵阳朋友寄来多些米,品尝、决定品种,大米根据口味,糯米因为是本地原始种,没有人买就要绝种了,全部买下。(时间:无法计算)

第八步:电话商量,流芳村有机米合作社会长找啊找,找到了,信号不好,换不同时间打,村子不通固定电话,没有电信固定电话,手机时断时续,终于讲清楚我们是谁?要干什么?请想一下怎样合作?(时间:无法计算)

第九步:因为侗族母语侗话,另外信号不好,沟通不容易,终于会长与村民商量了,可以订4种米混合,他们要多加工序,但是愿意。但怎样运过来?中间产生费用他们完全没有概念。(时间:无法计算)

第十步:发动贵阳朋友们找货运、找如何运输方法、这边上网问朋友们怎样包装可以降低损耗、还有贵阳到成都一路这段时间基本是下雨,怎么办?有人说用竹筒,好像傣族装竹筒饭一样,

不霉不潮,但那里没有竹子……。 (时间:无法计算)

第十一步:这边征订过程持续。

(时间:无法计算)

第十二步:写下这些给:与希望找到安全良心关心的产品的朋友们分享……

那么,在村子里,整个儿村里过程是这样:

第一步:村民听说收购商以外的四川朋友要买米,商量是卖给中间商还是直接卖给消费者手上?(时间:一晚上)

第二步:定下来给消费者了,来定价格,计算生产成本等,全村人参与,老人参考……(时间:一周七天左右)

第三步:又商量包装、混合的难度及其它……(时间:一晚上)

第四步:村民把各自家里收的谷子拿到村里坝子上检查是否霉烂,由有经验村民检验(时间:一整天)

第五步:集体把每家谷子过秤,记录重量、品种、户名等详细情况(时间:一整天)

第六步:集体把谷子打成米(时间:一整天)

第七步:打出的米挑石头等杂物,集体人工手工分拣(时间:一整天)

第八步:挑好的米晾晒,集体协作分工劳动。(时间:看天气情况而定,时间不等。)

第九步:按照需要量,把细布打成布口袋,妇女协作劳动,男人们暂时休息(时间:一整天)

第十步:最后米按照我们成都消费者的喜好混合、秤斤两、装袋,(时间:一整天)

在路上,运输过程是这样:

第一步:贵阳的热心志愿者帮忙包车下去拉米——(因为村庄偏僻,运输

车辆不愿走），村民集体装车，搬运，男女老少齐上阵，把米从**流芳村——贵阳**。（时间：一整天）

第二步：贵阳找到到成都的直达货运，卸车、装车、把米从小车上移到大车，**贵阳——成都三环外**（时间：二天）

第三步：成都三环外找车，装卸，**三环外-市内**（时间：半天）

第四步：分发到志愿者家里或者提供的免费场所，**市内——10个左右志愿点**（时间：半天）

第五步：参加购买的每位朋友到志愿点把香香的、充满爱心的米带回家……**志愿点-您家里**（时间：不等）



村民在筛米

第六步：**请您把爱心、关心传递下去……!!!!!!**

（琦琦的阅读推荐：《我爱大米》作者：（美）斯瑞·欧文、《亚洲美食之旅》作者：（日本）伊藤武。）■



链接

一. 小农户稻米基本生产过程？

育秧苗—泉水灌田—插秧—下肥—放鱼苗、小鸭子吃虫子等—人工除草—8个月生长期—收割—自然日晒干燥—低温常温保存—碾制—初步筛选（去除小石头、沙子等）—再选（选碎米粒）—色选（去除杂色粒，颜色不好的米粒，约占5%）—（小小反思：小农户不同于大工厂，不能使用机器筛选，人工费的多，因此加工速度上没有竞争力，喜欢快的现代人什么都不能等，小农户由此失去了很多机会。另外，消费者喜欢免淘米，小型碾米机无法抛光免淘，样子不好看，价格就上不去，其实米中精华尽在表皮，这一抛光后，精华还能剩多少呢？）

二. 顶端有少许青色的米是不好的吗？

米成熟从稻穗的尾端开始，为了保证米的Q度和黏度、营养，在稻穗前端8分熟时收割，稻米的营养等达到顶峰，此

时后段只有6分熟，口感和营养不会有影响，但是因为还带有未被分解的叶绿素，所以部分白米或糙米会泛出微微绿青，消费者却与重金属“铜”等作为联想，这对有心将米质保存在最好的小型种米者，实在相当不公平。大型农场往往迎合消费者外观，在米已经全部熟时才收割，此时已经过了营养高峰期。您自己选择您的健康！看到青色米粒，请先感恩种米的人。他们是诚实面对自然规律的人！

三. 米的保存？

分放入1.25L可乐瓶，减少氧化。若放置时间较长的米，可以先放到冰箱冷藏室储存，让米保持新鲜，也不用担心会长出米虫！

四. 米怎样煮好吃？

洗好的米放入内锅并加入正确的水量，放置约半小时，让米吸收水分再开



始煮饭。饭煮好后继续保温约10~15分钟再将锅盖打开，并用饭匙将煮好的饭翻搅均匀，就是香喷喷了。

在洗好的米中加一小搓盐和色拉油，可以让煮出来的饭亮晶晶。

茶水蒸米饭：用茶水蒸米饭，可使米饭色、香、味、营养俱佳，并有去腻、洁口、化食和增添维生素的好处。做法是：根据米的多少取适量茶叶，用开水泡5分钟，然后滤去茶叶渣。将过滤后的茶水倒入淘洗好的大米中，入锅蒸即可。

醋蒸米饭：煮熟的米饭不宜久放，否则，饭很容易变馊。若在蒸米饭时，放些食醋，可使米饭易于存放和防馊，而且蒸出的米饭并无醋味，相反，饭香更浓。

酒蒸米饭：当发现蒸出的米饭夹生后，可用锅铲把米饭铲散，加入两汤匙米酒或黄酒，然后用小火略煮一会儿，饭就不夹生了。

盐蒸米饭：此法只限于剩米饭重蒸时使用。吃剩的米饭再吃时需要重蒸一下，重新蒸的米饭总有一股异味，不如新蒸的米饭好吃。如果在蒸剩饭时，放少量食盐水，即能去除米饭异味。

五. 怎样鉴别大米的优劣？

★ 一看硬度 表面光亮，整齐均匀，硬度较大的米，蛋白质含量高，属品质好的大米，反之，碎米粒多，碾压易碎，硬度低的米质量欠佳。

★ 二看其面色。正常的米应是洁白透明，腹白色泽正常〔紫、黑米除外〕。米最易变为黄色，其主要原因是某些营养成分发生了化学变化。发黄的米，其香味、口感、黏性、营养价值都较差。

★ 三检查有无爆痕断裂现象。由于加工条件的不同，米粒在干燥过程中出现冷热不均，因而内外收缩失去平衡会产生爆痕甚至断裂，导致其营养价值降低。

★ 四看新陈。时久的米，色泽暗淡，香味寡淡，表面有白道间纹甚至出现灰粉

状，灰粉越多，时间越长。当然，有霉味的或是有蛀虫的更可能是陈米了。

★ 五看含水份的高低。怎样判别大米含水分过高呢？可采用以下几种简单的方法：（1）视觉法 抓一把大米，放入手掌心摊平，正常大米外观色泽光亮，且粒面附有少量的糠粉，而高水分大米色泽较阴暗，尤其水洗大米粒面糠粉很少。（2）齿觉法 取几粒大米放入口中咬嚼，正常大米齿觉坚硬清脆，而高水分大米组织疏松不坚硬，齿声不清爽。（3）触觉法 将手指轻轻插入米袋中，如滞凝不易插入，则水分较高。用手紧握大米，感触滑爽且格格有志，放开大米不粘手，则水分较低，反之，水分较高。

六. 那么，如何煲出一锅上好的白粥呢？

★ 米的选择：选择上等大米比较好一点，那些市场上卖的免淘米尽量不考虑，免淘米多半是抛过光的，米中精华尽在表皮，这一抛光后，精华还能剩多少呢？

★ 淘米：淘米切忌太使劲，只要做到无浮尘、无杂质就可以了。

★ 熬粥工序：1、将淘好的米控干水分，加入少量色拉油混合搅拌，放上一个小时左右。

★ 2、取一个保温性良好的砂锅，将米和等比例的水放入砂锅后开小火。等砂锅呈全热状态后开中火。

★ 3、水煮开后，改成小火继续熬，注意，其间不要让水溢出来并且慢慢盖上盖子，但不要完全盖住。约30至40分钟后一锅好粥就煲好了。要领是在煲粥的过程中尽量不要去翻搅。

★ 注意：煲白粥的水量界定，依照米和水的比例，可以煮出不同的粥。最基本的白粥也就是所谓的全粥的米、水比例为1：5，水分较多的七分粥米、水比例为1：7，滑溜顺口的五分粥的米、水比例为1：10。（琦琦/文）■



草根社区尝试

我们用自己的双手，吃到健康的食物



有机食物本土化： 重建人、食物、自然生态的关系

文_郑淑贞



“这的菜又大又健康！”土作坊的街坊到合作的有机农场协助那里的农友

香港人的食物从何而来？大部份人只讲求食物价廉物美，很少理会食物的生产过程、劳工被剥削的现象、人与土地及自然的关系，以及生产食物是否符合可持续发展的精神？子孙的未来资源会否在经济增长和高速发展的巨轮下毁于一旦？同时，经济发展不一定改善人民的食物。跨国的食物企业透过教育和宣传，令人们相信全球性分工种植、农业化学品及生物科技，才是人类获得食物关键，事实摆在眼前，新自由主义下的食物供应，并不如企业家们所说的安全、廉价和物有所值。下文我将会探讨目前香港农业概况、有机农业及被禁制

的经济力量，并且如何以社区工作手法，组织及发展出一套由生产者与消费者共同承担的社区经济模式，透过生产及制造有机食物的过程，重新将“人、食物、自然生态”三者结合，让本土有机农产品扎根社区、体现劳动有价值 and 消费者的健康。

香港目前有机农业概况

香港农业已经式微这种讲法，相信大部分香港人都耳熟能详。以金钱作为计量单位的农业生产，难敌中国大陆平价的农作物出口，也难敌香港地产发展的狂澜。而老一辈的农民眼见农业式



街坊们以江西有机糙米制作有机粽子



“一起试试味道！”土作坊的街坊们试食刚亲手煮好的有机菇酱

微，也没有心力发展下去。加上传统农业没有新一代加入，传统农业便渐渐淡出香港的土地；近来，有机农业在香港发展出新的出路。有机农业与传统农业不同之处：是它以一个全新的概念理解人、食物和大自然的关系。对经过二、三十年农药和人工化肥所洗脑的传统农民，很难放弃以往的概念去接受有机农业。在政府未支持有机农业之前，民间自发和植根的有机农业，主要是由年轻一辈身体力行，他们更是其它行业(甚至专业)的转职者，他们从来没有农耕经验，往往倚靠一股强大的理念投入有机耕种。

与此同时，特区政府渔农自然护理署也在推动本土的有机生产。但署方往往理解成把有机耕种的理念变成环保的口号，增加市场的认受性。在实际农业操作，则是以有机肥料(向生产商购买)替代人工化肥；以有机农药(向生产商购买)替代生态保育及生物多样性来控制病虫害的发生；以杂交品种(向种籽商购买)以增加产量而不是保留适应本地品种；以各种防雨、遮光、灌溉系统(向进口商购买物料)种植反季节经济作物，而不是因应本土的水土物候去生产合适本地居民的食物；以反社区的第三者认证系统(向认证中心交纳庞大认证费)确立有机产品的形象，而不是以社区为本的方案增加生产者和购买者之间的互助、支持和信任，达致生产过程自给自足的社区经济活动。

有机农业的理念建立在三方面，包括1)社区关怀、2)生产安全优质的食物、

3)人与自然的和解，生产食物同时顾及生态保育。它不单包含了所有传统农业的功能，而且直接反省香港消费主义的弊病，但现时香港有机农业在理念上却出现以下之问题：

1. 背弃有机农业理念

在政府的推动下，有机农业变成一种依赖石油、化工产品的生产模式，它的潜台词是利用科技抗拒自然对种植的影响，是彻头彻尾的大科技反自然价值体系，与有机生产的原意背道而驰；

2. 有机产品变成高价的消费商品

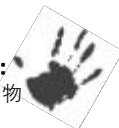
一般市民无力购买，有机生产也向所谓高科技靠隄，有机农夫不得不准备大量的资金去购买生产工具和有机肥料，有机生产，可能在手头资金充裕的时候运作。当大量的廉价有机农产品从大陆运销香港，有机农业也必然重走传统/现行农业八十年代没落的旧路；

3. 有机认证帮倒忙

有机认证本来立意建立有机产品的信誉，可惜认证制度本身，却成为消费主义的帮凶。它不单没有让市民大众认识有机耕种和产品的理念，反而替冰冷的消费主义推波助澜。认证标签替代了和掩盖了有机生产的理念，标签本身成为了一切；

4. 排拒非认证有机生产者

第三者认证、追求短期利益的有机种植行为着重监管层面，把真正立根于人、食物、自然生态三者关系的本土有机农产品排拒于主流市场之中。真正有



机种植的产品价值和社会价值受到压制，不能在主流金钱交换里体现。

不难理解，以此理念发展出来的香港有机农业，在实际操作上，会出现以下的恶果：

1. 没有保育泥土

追求短期利益的有机耕种，以购买回来的有机肥料替代堆肥。泥土的肥力与生态不能保持，植物生长不壮实，面对的病虫害问题也更严重，所以对有机农药的依赖愈是不能自拔。

2. 没有生态保育

为短期效益使用有机农药，有机农民放弃生物多样性的原则，有机农场生产愈来愈单一。野草、灌木、非出售的植物绝迹于农场，各种昆虫或生物生存空间更狭窄。昆虫的生长和繁殖，缺乏了天敌的控制。农民最终不可能不使用农药种植。

3. 本土品种消失

大量使用杂交和外来品种，又不进行挑选和保留适合本土气候的作物。导致适应本土的作物种类愈来愈少，传统品种逐步消失。所以，每年农民又需要花费一笔购买种籽的开支。市场上的新品种，又可能不适合本土生长，挑选了不合适的品种，就会带来一个种植季度的失收。

4. 农民支出大增

过度迷信新品种、新的防虫防雨、神奇速效的肥料，使有机农民支出大



街坊们合力为有机农场拔草

增，经常陷入经济困局。

5. 忽略种植技术

最严重的是，农民在追求短期利益和在经济困局中挣扎，无额外资源发展应有的种植技术来提高产量和稳定生产，而这些技术和知识才是农业生产的核心。

6. 没有可持续发展目标

有机农业没有朝可持续发展的方向走，只争取短期利益，所以也乐于接受以金钱解决问题，以市场导向生产消费品，以进入高级消费区如连锁超市为荣，对本土有机农业的去向不置可否。

7. 短视心态

对前景没有信心，自然不会去研究一片土地，可不可以有蔬菜以外的植物，例如果树与蔬菜的配套互补等等。而这些方向，却可能正是解决有机农民生计的方法。

潜藏的经济力量：

其实，随着世界面对粮食危机及高度都市化带来的恶果，各地政府开始了解发展农业的重要性，甚至带来地区的可持续发展：

1. 国民生产总值以外

经济发展的指标，往往由国民生产总值 (GDP) 来衡量。但它只是衡量货币的流量，而不是生活质素的计量器。但是，没有被计量不等于他们没有经济力量，对社会没有贡献。有机种植者对环境保育、农地生态重建、美化及提高居住环境质素有重要贡献，却没有被计算在国民生产总值之内。

2. 土地的经济力量

在西九龙这片还未有工程动工的土地上，在闲置的一、两年时间里，我们可以让土地生产数十吨的有机蔬菜，而生产的过程也不必由资本密集式的大企业来维持，把它交给社区是可行之



街坊们手里捧着在湾仔社区生产的有机菇，及刚从有机农场摘回的当造洛神花。稍后就会亲手将其煮成洛神花果酱及菇酱。

路。未来的一两年，使用土地的市民，将会得到优质的食物、伦理生活、社区互助的洗礼。而整个过程不必在库房里抽调大量资金；如果市民醒觉到土地的多维价值，政府的城市规划和相关的重商政策将会受到严厉的挑战。

3. 被禁止的土地价值

以前，市区等同于九龙半岛和香港岛，郊区等同新界。现在新界大部分地区都变成了市区，郊区的范围，除了郊野公园之外，只包括：地产商大量收购的农地，它们是地产商的土地储备，没有任何经济活动在其中。另外就是原居民（农地业权拥有者）手上的土地，业权人正待价而沽，这些土地一般也是闲置。这两类可资耕作的土地，大部分零散地位于丁屋、低密度住宅、汽车零件业、露天仓等等建筑物之间。而真正运作的农业生产地却少之又少。

4. 单一的价值观

香港有一个神话：土地的价值等于地产项目。我们无能力阻止地产商进行土地收购，也不能把地产商拒诸门外，但是，我们可以解拆是土地价值等于地产项目的神话。基于单一的价值观，闲置的农地无时无刻地对社会发出强烈的讯息，将来的地产项目就是这些土地的唯一经济力量和社会功能；乡郊社区的居民/农民被禁止与闲置的土地产生关

系，断绝可能发生的经济活动和想象。雷同于西九龙的土地，市区的居民，也被禁止与郊区的闲置土地产生任何关系。

社区有机食物源起

针对这种并不持续发展的所谓“有机农业”，我们特别联同一群真正实践有机理念的新界有机农民，在湾仔这个市区的心脏地带，先实践以乡城协作为基础的“集体购买本地有机菜”计划。并结合社区经济互助计划的“时分券”作人力资本，让资源运用在社区中。同时让生产者与消费者共同承担生产及制造有机食物的过程，重新将“人、食物、自然生态”三者结合，以下是逐步建立一个有机食物“产、消、销”的本土化系统之策略：

1. 从集体购买开始

由于集体力量能改变交易的关系及生态环境，所以我们组织起消费者以集体购买的方式与生产者/农民直接订购农产品，从中引入共同协商、关怀及互惠互利的原则。于2006年初，先与七个农场的有机农民接触及访谈，从中获知他们的状况、背景、需求及所面对的困难，其间开展与这七个农场讨论联合供菜到湾仔的方式、运输、定价及合作模式，并建立起一个具备时分系统的运作模式，甚至与农友确立定期会议及订户每季到访农场等安排，有助重建信息管道。其后，我们更以基层社群组成集体购买队，当农友获取时分券后可运用这些资源征求时分会员提供农务支持或其它服务，从而舒缓农场长期人手不足及降低成本的问题。此外，除联系个人的订户外，团体也成为订菜的合作伙伴，有助发展销售渠道。

2. 不一样的加工及零售

产品从农场至超市需经过出口、加工、零售等步骤，这是最能增值的部



份，也是财雄势大的公司的利益据点，而生产者却只分得产品利益最少的一部分。香港的有机农民亦步亦趋这种局面。我们以绿色生机社会企业所成立的“土作坊”兼营加工及零售，希望扭转这局面。透过与生产者/农民协商产品价格，一方面因应与农民合作所出现供求失衡时，农作物过量而以食品加工及节约包装来妥善处理；另一方面是增加时令作物采收后的储存，这种做法不但增加生产者收入，还减低对食物的浪费。

3. 从社区自家生产看有机理念

透过推动社区居民及学校自行生产有机菇，开始引发城市自家种植的可能性，由这种从消费者到生产者的转换，提高了消费者对有机生产的兴趣及身体力行地了解，当他们的身份徘徊于两者时，更拉近对本地有机农民的支持。是一种在地的社区教育。

4. 成立绿色生机社会企业

透过“社区经济互助计划”所编织的网络，我们发现会员共同的需要，其中包括：会员对劳动的渴求、可以获得较健康的食物。于2007年，在获取“伙伴倡自强”两年基金后，有了人力、物力及资金的基础上，我们定位以社会企业的方式运作一项绿色生机店的计划，我们着手招募社员，让他们共同承担各个经营上的环节。更透过成立了四个团队，包括：社区生产队、集体购买队、食物加工队及土作坊当值队，将生产、加工、包装、市场推广、物流、订购和零售等环节结合。我们更成功为土作坊申请食品制造牌，从而解决在本地食物加工的限制，让社区成员有机会参与本地食物的生产过程。然而以社会企业运作，建立各成员共同参与及共同决策的参与式管理制度，似乎还需要一段时间，但是直到目前，我们看到廿八位成员正在努力地为自己及家人在社区上寻找不一样的生活。(这里所指的绿色生机

社会企业，正是推动本地生产和加工、健康饮食、良心消费和实践本土公平贸易的载体。)

最后，我们期望透过绿色生机社会企业，展示了以下的社区面貌：

1. 创造自主生活的经济社区：

都市化社区，人与人非常疏离，社区意识甚为薄弱，而“社区经济互助计划”正是一个较清楚的“功能性社区”，会员以真实的情感作交流及支持，会员表达不同意见，透过直接连结，发现了很多共同性及可能性。在寻找志同道合时，也为成员寻找了与社区人士共同需要的资源，包括：本土有机菜、本地脱壳的有机糙米、时令传统食品(如：湾仔有机月饼)及小企业自制日用品等，透过集体购买的组织方式运作。逐渐地建立了一个生产者与消费者的平台，消费者的食品多了选择及质素，农民也多了一群支持的力量。“产、消”联系信息管道也疏通起来了。而农民也不再只种植主流市场所需的农作物，多样化品种及自留品种欣然被社区成员接受。虽然这些是国民生产总值(GDP)无法衡量，却是不能或缺。“乡城”开始营造起一个自主经济与生活的社区。

2. 提供社区资源再分配的参与平台

针对湾仔社区的贫富悬殊及所带来的社会分化，计划特别提出一个以社区资源再分配及社区融和为目的参与平台。让坚尼地道或以北的富有家庭及于湾仔区工作的中产人士，可透过购买有机食物及产品为本计划投入资源，而基层社区成员则可透过付出时间及劳动力赚取收入。一方面避免因“标签效应”带来的社会排斥，另一方面，则可拉近这两种阶层的合作，为大家所需的资源而重构起的社区网络，并以新的分配模式来使用社会资源。

3. 创立多元化的工种

湾仔区虽然是全港平均收入中位数

及就业率最高的地区，但其实贫富悬殊、就业贫穷等问题却一直存在。而问题的根本，源于市场上的工作太单一，工种集中于服务业及金融业，令大量原来从事制造业、纺织业的工人逐渐被市场淘汰，单靠再培训以投身其它行业，实在难以解决失业人士的经济及自我认同的问题。另外，在经济转型压力下，劳动市场被分割两个部分，一个是以高收入、高技术，拥有知识基础的优等劳动市场(primary labour market)，另一个是以低收入、低技术、低知识基础的次等劳动市场(secondary labour market)，这种分割的过程进一步加剧都市贫穷的问题及基层劳工长散工、长兼职等不利困境。所以，引进基层劳工创立“地区自家生产”的工种，开拓社区生产队及食物加工队，有助社群经济互通，社工借着组织社区内的其它资源，以社区为本的生产和消费方式，不但可为基层劳工带来收入和肯定，同时可以支持更多小本生产者及经营者。

4. 推动小本生产者及有机农民跨社群网络

生活离不开生产及消费，我们每天不断生产及消费，究竟如何将吃进肚子的食

物成为“计划消费，不再浪费”，也是一环重要的生活体现。我们运用订购形式，让联络、订购、落单、包装、运输及配送等环节由“绿社”社员承担，而生产者能够专注于肩负生产的工作。

由于过去农业生产会因生产周期的劳动力、资本及原材料的总和所转化后而影响供给市场的产品。引起价格高低，是一种反复无常的状况，当中的批发商隐藏供应量或囤积货量而从中获益。然而绿社的工作是编织生活与经济连结的网络，直接向小本生产者及有机农民购入所需的货品，这种“乡城协作”有助抗衡普遍不透明的交换，直接让生产者及消费者得益。

[结后语]

大自然是人类栖身之所，农作物是人类赖以生存的粮食，以社区为本所发展出来的经济活动，以社区组织手法连结不同社群是实践直接的交换/交易模式，能够让参与的人彼此重新建立一套符合人文精神、本土食物、自然生态和互助友爱的经济及生活关系。

（作者为圣雅各福群会社区经济及社会企业负责人）■



链接：

下面的小案例，摘自《明报》的报道，很具体的讲述了圣雅各福群会社区厨房的做法。

土炮月饼吃出社区情 有机食材非有钱人专利

月饼口味愈出愈离奇：奶茶味、榴莲味、鹅肝味……在花碌碌的包装纸内，谁还会忆起那份传统的沁人心脾？

“叮！”金黄的有机白莲蓉月饼刚刚出

炉，负责制饼的时芬双眼发亮。她在家乡云南学得一手制月饼绝技，居港6年以来一直未有机会派上用场，直至今年遇上湾仔的“土作坊”，终可一展所长。带领一班基层姊妹制作月饼。

湾仔“土作坊”的狭小厨房内，一班制饼妇女额头上的大粒汗珠滑过脸颊，莲香由厨房溢出大堂，每个比拳头小一点的有机月饼，都是本地有机农夫及制饼员工



有機月餅製作逐格睇



1. 從蓮蓬起出蓮子甚有難度，1小時也不夠1公斤，再挑走蓮子心，免除苦味
2. 用機器將蓮子壓成蓮蓉
3. 炒熟蓮蓉
4. 將蓮蓉搓成月餅餡，把有機麵粉壓成餅皮
5. 用餅皮包裹蓮蓉餡，當中加上有機山茶籽油，有效降低膽固醇，將月餅壓在餅模內定形

的心血结晶。位于湾仔坚尼地街的“土作坊”，旁边都是油渍满布的车房，这间由圣雅阁福群会绿色生机社会企业开办的工作坊，今年5月才开幕，专售有机肥皂、有机蔬菜、糙米等货品。

访问当天，门前堆满一箱箱鲜绿的莲蓬，来自港九新界的10多名妇女聚首一堂，他们左手握莲蓬，右手仔细落刀，雪白饱满的莲子就脱离莲蓬跌进碗里。她们说，花1小时剥到的莲子还不到1公斤。突然有来自将军澳的客人进来

问：“有没有月饼卖？”“现在还在剥莲子呢，下午月饼才做好！你必须先落订才可取货，不好意思。”客人听到有些错愕，但还是走到柜台乖乖落订。

要看整个月饼制作过程，由大堂直走至厨房已一目了然。圣雅阁福群会社区经济及绿色生机店项目主管郑淑贞说，制作的分量是按订单多少而定，若顾客有兴趣可随意参观，制作过程透明，顾客可清楚知道他们吃下的东西究竟是什么。除了吃，还可反思以往的消费概念。

无“保险粉”吃得安心

“现时消费者购物时，一般只会问‘包装靚唔靚？好唔好食？’其实月饼要好食不难，但他们又怎样确保吃下的是什​​么？”郑淑贞说，今年7月，内地规定生产白莲蓉不能再使用低亚硫酸钠(业内俗称的“保险粉”)和漂白剂，“保险粉”就是把莲膜的啡红颜色漂洗，而漂白剂就负责漂色，以防莲子剥壳后长期暴露于空气间会氧化变色，“这些化学药物会长期累积在肝脏，危害健康，即使产品说明是纯莲蓉，以百分百莲子



时芬（右）与郑淑贞（左）捧着新鲜出炉的自制有机月饼，展露满足的笑容。

制成，我们又会否留意到莲蓉符合规定吗？”郑淑贞说，由于莲子新鲜制成莲蓉，不会出现氧化问题，而另外两种材料有机面粉及山茶籽油亦能有效降低胆固醇。郑称现时“土作坊”的月饼订单有400个，她们生产的分量完全按订单多少决定，“随着原材料价格升，农夫都说肥料及运输费增加，现在是时候反思本地生产及本地消费的方式”。

千个莲蓬制400月饼

要制作400个月饼，至少要购买1000个莲蓬，而莲蓬供货商则来自南涌的鱼塘。两年前，香港永续农业关注协会的袁易天与几名农友在新界东北的南涌租下140亩鱼塘，用20亩浅水区种莲花，一年生产一造莲子，初时生产出来的莲子只供自用或送赠亲友，直至今年袁易天首次与

“土作坊”合作，为后者供应莲子，换取时分券(以小时计的小区货币，在湾仔区内运作)，打破金钱交易的单一模式。而剥壳后的一箱箱莲蓬，会由土作坊负责晒干处理，再运返南涌莲田堆肥。

由早上等到下午，时针终于搭正4时，店里除了充满莲香，还有一众街坊妇女的笑声，她们有的来自赤柱，有的来自牛头角，此刻大家停下工作，将有机月饼送给客人试食时泛起满足的笑容。吃一口清甜的有机月饼，从来不止是有钱人专利。

做饼挣时分券 节省生活开支

“在这里可认识新朋友，开心多了！”时芬来港时不懂广东话，在港朋友不多，直至数年前加入圣雅各布福群会，生活圈子才扩阔了。她透过制作月饼挣取的时分券，亦可换购有机蔬菜、面条等食物，两名就读小学的子女下课后，也可用时分券换取圣雅各布福群会提供的补习服务，每月可节省数百元开支。而今次制作的有机月饼，即使是患有糖尿病的奶奶，亦有机会浅尝。

人们常说“时间就是金钱”，郑淑贞也认为“街坊照顾家庭之余，也可善用弹性时间工作，争取时分换取有机食物、新鲜蔬菜，以至剪发、补习等服务，而且可发挥一己所长，令工作变成知识相传及集体努力，令街坊重新凝聚一起。”圣雅各布福群会推行时分券7年以来，会员由40人增至900多人，现时一个正价40元的有机迷你月饼，以小区经济会员价计则只需20元加“20时分”便可购得。机构辖下的绿色生机社及社区经济互助计划合作，开办“土作坊”售卖有机迷你月饼及其它有机物，成员共有28名，分为4个团队，各负责铺面当值、销售、会计及管理等工作，一年后所得利润，一半会分给队员，一半会留作组织发展。■

(摘自 明报) 2008年9月6日



建立城乡安全的食品平台

文_Emma Kirwan

在厄瓜多尔，对于生活在城市和农村的贫民来说，健康的食品体系已是一种奢侈品。现代市场已演变为城市消费者和农村生产者之间的关系。中介控制着商品的分配和价格，同时对提供的服务收取了高昂的费用。这些商品交易既影响生产者，又影响消费者，使人们继续承受着不公平的价格、劣质的商品以及环境恶化带来的后果。

1987年厄瓜多尔实施了“社区菜篮子”工程（canastas comunitarias）以减轻现代市场的不利方面。“Canasta”意为“篮子”，代表着所有市民都有权获得基本的食品保障。“社区菜篮子”给人们留下深刻的印象，因为其目的是满足人们最基本的需求。在国家和地方政府始终未能采取措施保障食品安全的情况下，“社区菜篮子”工程为处于社会边缘的群体提供了一个安全的食品网络，特别是对于那些面临食品短缺而收入又有限的群体是非常有效的。这项工程基于社区，在消费者与生态农产品生产者之间建立直接关系，使城市低收入居民有能力购买健康的食品。

事实上，“社区菜篮子”是以教会、俱乐部或大学等为纽带形成的城市消费群体。例如在瓜亚基尔，一群大学生组建了自己的小组，为改善家庭生计而努力。在马查拉（Machala），小组是由宗教协会创立的，总的来说，大家的目的只有一个，把有限的资金集中起来用于购买到健康生态的大宗食品，然后在小组内部的各

家庭之间进行分配，以节省大量的开支。

“社区菜篮子乌托邦”是在小组的仔细管理下开展活动的。小组设计了一些简单的表格来记录联系信息、志愿者名单、支付款项、账目、总体和明细支出，每两周进行一次财务分析和比较。会员们参与的积极性相当高，以至于小组不得不规定每人每年最多志愿参加2-3次，以便大家把大量花费在市场上的时间节约下来。

“社区菜篮子”的发展过程

1987年教会中的25个家庭在里奥庞巴（Riobamba）组建了第一个“社区菜篮子”小组，但不知道什么原因在1999年解散了。伴随着严峻的经济危机和通货膨胀，贫困不断加剧，健康食品日益缺乏，

“社区菜篮子模式”又被人们重新提了出来。2000年，里奥庞巴地区的7个家庭组建了“社区菜篮子乌托邦”，在接下来的两年中他们的成功经验传播到全国各地，非盈利性机构、一些家庭以及当地政府纷纷派代表参观学习乌托邦小组的成功经验，以便在所在的地区进行推广。

2000年以来“社区菜篮子”运动得到稳步发展。根据城市地理位置、人口数量等情况，人们对活动进行了调整，参与活动的人由1500个消费者、600个生态农业户及一些支持机构组成。在基多（Quito）地区经过口头讲述、广播节目，“社区菜篮子”工程吸引了人们的注意，参与家庭也从2002年的25个增加到2005年的640个。由于人员太多，不得不将参与家庭分成了规

“社区菜篮子乌托邦”的活动如何开展

“社区菜篮子乌托邦”（Canasta Comunitaria Utopía）由里奥庞巴市的80个家庭组成，里奥庞巴位于厄瓜多尔中部，成员们每两周举行一次活动。产品来自于当地市场和6个左右的农户。参加此项活动的农户必须支付1美元作为登记报名费。以下是篮子工程的实施作过程：星期四：每隔一周的星期四，参与者必须提前支付7.5美元(其中包括0.2美元管理费和一些活动费用)，为购物作准备。星期五：小组根据当地市场商品的价格，制定预算并确定周六的购物清单。星期六：从25~30个家庭中选出购物代表，然后在流通负责人的指导下开展工作。如果志愿者没有在预定的时间到达，须交付一定的罚金。上午6:30 志愿者(包括成年男、女及儿童)到达经镇管委会批准实施菜篮子工程的地点。下午12:00— 下午1.00 消费者来取他们已预付款的货物。



生产商在 Primer Encuentro de las Canastas Comunitarias de Quito 展示其产品，展览会由基多消费者网络在2007年11月主办。

注，他们对活动在食品安全保障方面的作用产生了浓厚的兴趣。近年来，有地方政府组建了自己的“菜篮子”组织，并通过地方机关推进此项活动的实施。另外，一些国际非盈利性组织（如：Heife、SwissAid、World Neighbors）对这项以农村发展为基础的活动很感兴趣，在财力及人力方面给予了支持。

消费者如何获益？

通过社区机构，“社区菜篮子”会员以较低的价格购买到了健康的食品。透明的财务管理制度使每一个参与家庭对公共基金的管理和组织运行充满信心。会员们对机构的采购、销售以及市场分析等活动都负有一定的义务，所有信息均会对会员公开。虽然机构能够提供的贷款很有限，不过当一个家庭无力支付款项时，机构仍会拿出一定比例的公共基金作为临时贷款。出于多方面的考虑，消费者一直尽力减少在吃上的支出。在“社区菜篮子”小组之间，由于各小组的人数、准备购买商品的数量、参与者的经济能力、管理费用以及当地的市场价格（包括运输和中间环节）的

模稍小一些的小组。在2008年4月的一次会议上，这项全国性的活动被正式命名为“Red Tierra y Canasta”。

伴随着巨大的成功，“社区菜篮子”工程引起了政治家和媒体的广泛关



不同，使得“社区菜篮子”购买货物时价格可能会存在一定差异。尽管有这些差异存在，不同地区参与者仍得出这样一个结论：成为“社区菜篮子”工程的会员后，我们经历了不少变化，其中最大变化和收获就是经济安全。由于大宗购买降低了商品价格，使人们能够负担得起，直接影响到了食品安全及人们的营养状况。厄瓜多尔以“生物多样性丰富”而著称，在世界名列第17位，仅马铃薯品种就有80多个。当地居民的饮食以水稻、马铃薯、小麦、玉米为主，并辅以加工食品。“社区菜篮子”工程通过大宗购买，使城市贫困家庭有能力购买新鲜水果、蔬菜以及豆类等更有营养的食品，并随着季节的变化进行调整。随着更多的新食物种类进入消费者的家中，大家在一起讨论和实践，学习新的烹饪技术。于是，生产者有能力恢复种



一名昆卡纳斯达Comunitaria的成员收集双周卡纳斯达。她身后，产品被分成了不同份额，随时可以装入麻袋。

植正在不断消失的当地品种。

食品质量反映社会生活质量

2008年5月在厄瓜多尔全国范围展开了一次调查，结果表明一个城市四口之家的“月基本食物花费”是170.44美元，而根据平均收入水平，能用于食品的消费仅为104.65美元，这意味着消费者只能

购买价格低廉且营养价值不高的合成食品。然而，无论是城市消费者，还是贫困农户，作为市民都拥有食品安全和经济稳定的基本权利。根据食品支出的统计，城市总人口有870万美元的购买力，这对国家的消费趋势以及农业生产（至少有80 %是小规模农户）将产生巨大的影响。

尽管“社区菜篮子工程”使人们在食品方面的支出减少了，不过有的消费者对食物来源等产生疑问，例如“如果我们吃的东西含有不少农药，那么节约有何意义？我们将钱用于哪里，谁从中受益？”面对这些疑惑，各小组选择将消费者与小规模健康农产品生产者直接联系在一起。通过访问农场，小组成员了解了生态农业的现状，逐渐认识到天然产品与商业品种在大小和外观上的不同，天然农产品体积较小且易受病虫害侵扰，不过味道较好。在Utopía，通过“社区菜篮子”工程，消费者与当地农民进行了第一笔甜菜(Beta Vulgaris)买卖，消费者不禁为所见到的新鲜颜色感到兴奋，同样农户对这一新交易方式表现了浓厚兴趣。一位种植者说：“我活了60年了，还是第一次亲眼见到消费者，将自己种的东西送到他们手中”。然而，大多数小组更多的是考虑经济效益，而不是产品质量。尽管如此，各小组在食品安全体系方面的尝试可看作canastas和消费者之间建立直接市场关系的一个学习过程。

由于农产品生产者和消费者建立了直接的联系，“社区菜篮子”工程能确保生产者获得公平的价格。从当地农场直接收购，降低了运输成本。通常情况下，生产者和消费者商定产品价格，使农户的受益比较稳定。

此外，“社区菜篮子”帮助生产者提高产品质量和市场竞争力。例如，在里奥庞巴“社区菜篮子乌托邦”小组从



草根社区尝试：

我们用自己的双手，吃到健康的食物

卡尔奇的马铃薯种植者

在厄瓜多尔最北端的卡尔奇（Carchi）省，从农民田间学校毕业的学员们一直在努力减少农药在马铃薯上的用量，尤其是高毒农药。通过研究，他们发现了一些很有前景的替代方法，如马铃薯早熟新品种具有较强的抗病性，能在大多数害虫生命周期结束前收获。虽然与大面积种植的品种相比，新品种具有较强的优势，营养价值更高，不过仍然没有得到广泛推广，而受消费者喜欢的“Superchola”马铃薯品种，生长缓慢、易发生病害，需要施用大量的农药。为了让人们了解农药对农户及其家人健康造成的影响，基多的“社区菜篮子”小组邀请了卡尔奇农民田间学校的负责人EulerFueItala来讲座。Euler用详尽的事实讲述了在卡尔奇农药对人们健康的危害。Euler说，他们已找到了替代方案，只是新品种马铃薯的市场推广仍需要很多的支持。在基多马铃薯的市场价格（约每50公斤12美元）是小组付给农户两倍。如果有一个稳定市场，那么他们能够每两周以10美元每袋的价格购买1车马铃薯，使得农户们每袋赚取8美元，这比他们目前的收入增长了30%。此外，他还保证马铃薯从未施用过高浓度农药，没有中间商从中获利。经过磋商，基多的“社区菜篮子”小组与Euler达成协议：Euler每两周以每袋10美元的价格出售1卡车马铃薯，这对生产者和消费者来说，是一个双赢的局面！

长期合作的供应商那儿收到了一批质量低劣的谷物，而新供应商提供的谷物却是高质量的。按照市场规律，“社区菜篮子”小组可以不再与前供应商合作，相反小组在更换供应商的同时，向原供应商反馈了信息，并帮助他们提高产品质量。最终，原生产商提高了产品质量标准，成功进入了国内和国际的有机产品市场。其他消费组织轮换供应商的目的是保持产品的多样性，照顾多个生产商。“社区菜篮子”小组为消费者和生产者提供了一个创造性的社会学习空间，使他们建立了相互信任，创造了互利互惠的稳定经济关系，形成一个更营养的食品和更健康的环境。

未来的计划

随着“社区菜篮子”工程的稳步发展，不少项目将对环境无害的地方经济发展作为目标。“社区菜篮子”工程的重点是增强消费者对于食物来源的认识，创

建城乡互利的市场体系。以消费者为中心开展的活动包括营养讨论会、烹饪学习、参观农场、项目互访以及教育展览会。同样，小规模生产者必须确定产品生产、商业化战略，确保产品在数量和质量上满足新的要求。在全国范围内，“社区菜篮子”工程不仅引起了社会领域和政治领域相关人士的关注，而且还积极参与到全国性的运动中，为促进健康食品体系的建立做出很大的贡献。“社区菜篮子”在市场上为城市和农村贫困人群建立了一个特殊的发展机会，经过一段时间，大家的努力将会成为一个国际“食品主权”运动的重要组成部分。

Emma Kirwan. Comisi ó n Fulbright del Ecuador. Almagro N25-41 y Av. Colon, Quito, Ecuador.

E-mail: evkirwan@gmail.com

节选自：云南省生物多样性和传统知识研究会《可持续农业》第二卷第三期

参见网址：<http://china.leisa.info/index.php?url=regionalindex.tpl>



农·夫



徐兰香手捧着她在农场里的堆肥

养生护士—徐兰香的分享

“自在生活” 整理

很早就听朋友说起过台湾的徐兰香，一个做农场又做酿造醋的奇女子。最近“自在生活”邀请她来香港做过一次分享，他们同意发表这篇文章。如欲了解更多有关“自在生活”的信息，请浏览他们的网页：<http://www.lifeinharmony.hk>。



1992年，她目睹农药厂排放有毒废水，导致河川鱼虾暴毙。她挺身组织附近居民展开围厂抗争，逼迫关厂。后来，高尔夫球场业者挖山、填野溪或封闭道路逼使农民售地，以开发球场。她又一次挺身援引《水污染防治法》等法条，迫业者停建。

打完土地保卫战，农友问她：“没有农药，我们该怎样耕种？”于是她决定回归土地，身体力行如何顺应自然，与土地合作种植、加工出产健康的食物，养生护土。

她—徐兰香是一位酿醋的奇女子。有人说她人如其醋，呛得难以入喉，但细细啖之，却又甘醇柔和、充满活力。二零零九年一月九日，我们（自在生活）邀请了兰香来分享如何重回过去的美好生活，如何找回大地的生机。以下是她当日讲话的撮要：

物美价廉的谎话

今天家庭主妇常常在厨房做的就是—件事情：杀夫杀子。在台北，你用五块钱就可以买到一棵高丽菜，但农民付五块钱，却不一定能买到高丽菜苗。天底下有这样便宜的事吗？没有的！高丽菜收割后，剩下的高丽菜笋才是农民利润的所在。而为了生产一棵更壮实的菜笋，农民所用的农药就更高。我们不知道这样的生产方式，却自以为占了便宜，而其远因恐怕在于我们自小受到商业运作的熏陶，买东西讲物美价廉。

你知道物美价廉代表什么吗？现代资本的营运是非常精明的，生产成本被一层一层的计算，物美一定价高。物美价廉的话，生产者就只能偷工、减料，更大的罪恶是牺牲劳工福利、漠视环境生态的健康，让劳工受罪，让环境受罪。社会以工

业代替农业，将农业工业化，把农民转变成工人，不断的大量生产，然后一股脑儿的倾销，让消费者不断的要这要那，打造一个个饥渴又贪婪的灵魂。

不断的生产、不断的倾销，见证着资本极大化。这是不可持续的发展，不断刺激消费者的需求，于是你想多要一些、我也想多拿一点……欲望无止无尽的。你以为钱多就可以过得更好吗？台湾前总统四处收钱，把钱收到天涯、收到海角，但收来的钱却变成枪，一一反过来对付他。他的家人现在都得了忧郁症，这都是钱换来的。为什么总统需要这么多钱呢？那是他的灵魂出了问题，一直觉得不足，一直想要更多。这说明台湾这个社会出了问题，没有好好教育他。每个人都有责任，不能只笑他呀。我们成就了这样一个环境让他可以上下其手，让他生病了。他的太太也生病了，但没有人去安慰她，没有人去讲道理给她听，让她一身珠光宝气的都不知道珠宝再要放到那儿去。

但台湾社会有没有学到这教训呢？为了挽救经济，政府推出了消费券。这并不是用来帮助穷人的策略，而是透过优惠，鼓励大家随便乱买，不断助长无穷无尽的物欲，我称为「浪费券」。什么是经济呢？经济是经国济民的意思。但消费券并没有治理的含意，更没有救济人民的策略，只是鼓吹不断浪费，这造就出今天问题百出的经济。

快乐的减法生活

既然钱帮不了我们，究竟我们怎样才能活得快乐？我们要回到简朴的生活。不断的减、不断的省，用减法来生活。其实，这并不困难，只要你有这样的想法，愿意这样做。一切的态度、行



兰香和她的朋友在农场里

为都反映你的内心。思想的简单才能造就生活的简单，生活的简单也就更能欣赏身边的一事一物。

我的童年非常快乐。虽然我的养父母无暇照顾我，家境又贫穷，但这样的环境却教我开始注意如何自给自足，包括怎样酿醋、酿酒、做酱油，还有做各式各样的腌制食品。那个年代，什么事情都得自己一手一脚包办的。现在回想起来，我是湿地抱养长大的孩子。我记得小时候玩青蛙蛋，那又黏又稠的像鼻涕，弄了很久也不知道是什么。就拿来吃吃看，结果里头好像有点什么，还会动似的。我跟同学说，吃过青蛙蛋，我可以呆在水里当青蛙，潜在水里捉水蟑螂拿来烤。他们都不知道有这样的东西。我所拥有的东西，儿时的玩具、零食、生命的启发，通通都在湿地。我的童年没有钱，但却不缺甚么。

我被湿地这样的抚爱长大，但现在

湿地不见了。今天大家会反问湿地有什么用，倒不如赶快填起来盖房子。你知道这房子将残害了多少生命吗？鸟儿今天所遭遇的往往就是人类明天的命运。据田野调查，台湾有一种鸟叫八思鸟，它的消失意味着当地有多种昆虫不见了，多种鱼类不见了……还有更多的植物会无影无踪。当我们放纵欲望不断的买更多，背后不知牺牲了多少生命。但谁会为它们发声呢？

农业本位、喂养众生

想到湿地里可爱的小生命，我愿意用更大的力气、更多的时间来从事农业。我所讲的农业，不是工业化的农业、不是由资本家支配的农业。我与工作伙伴不会透过工业去残杀生命，不会透过机器、透过药物去种植作物，更不会透过工场加工。现在的食品加工采用各种的化学调味料、防腐剂，包括大家所熟知的三聚氰胺都能成为食物的一部份。农民的职责就是喂养



众生，因此从事农业也就必须爱护生命，保护泥土为宗旨。

前几天我在收黑豆，我的黑豆是台湾本土种，小小的，经过了五年的试验，今年终于完全成功了。我的原住民工作伙伴也认为这是回到他们祖先的种植法，其实这也是我们祖先的耕种方式。其实，什么人什么人之间没有什么差别，只是大家生活模式不同，才把人切开成不同的种族来看待。我们一起欣赏这些黑豆，大概统计一下，有几种动物在这晒场里，有大瓢虫、小瓢虫，还有身体弯弯曲曲的、有贴地而行的青虫，有的走法不一样的、有长毛的、没有长毛的……当然还有更多的小昆虫我们没有计算在

内的。我们用这样的种植法，我们既有丰富的收成，也可以让这么多生命在里头栖息。当然还有更大的野生动物，例如山猪、台湾千元钞票印着的帝雉。我们可以给这么多动物生机，让它们生活在属于它们的天地，上天交给我们代为管理。我们的责任就是管理而不是毁灭。再来看看植物，我的黑豆与各种各样的花一起成长，我们没有消灭它，我们让它的种子四处散布，所以现在农场附近各种的草药也一一齐备。这么庞大的资本，是祖先留给我们的，我们也该将这一切传给子孙的。

我们为了不要昆虫，发明了农药；为了不要野草，发明了除草剂。为什么大家都不要这些资本呢？因为大家失去了运用这些资本的能力。我的野草是宝贝，割回来做肥料的，也用来覆盖保护湿地的。很多人用塑料布覆盖农地，再在上面挖洞种植以防止野草发芽。可

是，塑料的生产本就是破坏，把它弃置也是破坏。为什么大自然给我们这么好的东西要毁掉它呢？所有动物都需要草，我们竟然将这些草毁掉。因为农民拿草没有办法，也因为农民的供应不再来自土地，而是来自工业。

我认为讲环保的农民就不应该再跟工业财团、工厂合作，否则环保便会沦为口号。我期待消费者都参与共同购买，一同深入土地，与农民对话，而不要

“农民的职责就是喂养众生，因此从事农业也就必须爱护生命，保护泥土为宗旨。我期待消费者都参与共同购买，一同深入土地，与农民对话，而不要单单的讲究有机。消费者跟生产者跟贩卖者做好沟通的话，消费者可以自行认证这是不是有机。”

要单单的讲究有机，将有机变成土鸡。不要忘了，有机认证也可以作假的，生产履历也可以乱写，因为小农户对这些制度无所适从，往往就拿人家的东西来抄。但消费者跟生产者跟贩卖者做好沟通的话，消费者可以自行认证这是不是有机。

其实，所谓“有机”应该给予所有动物生机，滋养生命也滋润了大地，大地就会供给我们自然又健康的食物，回报我们的辛劳。你参与共同购买，一定要跟农民谈养土，如果他不能明白告诉你如何养地，你就不要相信他。有人问我微量元素是否可以成为有机的合法资源。这个人肯定不是农民。因为农民必须要因时而种、因地而种，你种植得法，根本就不需要刻意在土地混入什么。如果你在土地种一种作物，那作物却缺少什么的，那就说明这作物根本不适合种在这土地上。我觉得夏天、秋天吃到红萝卜是有问题的。而超级市场却

把它包装起来，放到靠近冰箱的销售架大批大批的卖。其实，我们吃到的不是食物，而是它的尸体。即使有机店，在夏天的时候也卖大量的红萝卜，除非这些食物的来源地很冷，不然在台湾种植的话，就大有问题。

以农场代医院

刚才的例子说明今天我们的生命往往被人家当成一种生意来卖。现在有一条荒谬的法律叫《农药安全法》。究竟谁安全了？农药吃进肚子就跑不掉，一次、两次……一直积累在身体内。安全的，可能是生产商、卖农药的人，因为他们免却了法律责任，但消费者的身体却绝对不安全。所以，消费者的权益非常重要。现在台湾有所谓「共同购买」的组织，就是消费者聚集一起向对环境负责任的农友直接购买作物，以摆脱工业化的生产。

更麻烦的是，你知道工业化农业背后是什么吗？就是医院。现在非常流行去医院做身体健康检查。可是，医院有给你健康吗？其实，这是疾病检查，而

不是健康检查。我常常就跟朋友说，你要疾病找医院，要健康，你要找我。

上药医未病，最好的药是预防的，让人不生病的；中药医病；下药呢，吃下去就有副作用。今天的西医就是下药，因为吃下去会有副作用。我们要大力宣传食物就是医药，病从口入。

养生是什么？养生是养生命、养生态、养生活、养生机。生命绝对是透过这种种而滋润的。我们的农场遵循大自然的指导生产，我们的作物维护了不少生命，也吸收大自然各种物料，可以把大家的身体弄得平衡。有一次我们的伙伴在台北世贸举办的展会摆卖，有客人问我们：“为什么你的醋这样贵？”伙伴反问：“你用什么作比较呢？为什么喝一瓶XO你不觉得贵？还有一句，你的钱要给农民花，还是给医生花？”客人也没有想到这样的事。

我们想用农村代替医院。多一座有机农场，就少一间医院。当一个地方医院充斥着哭泣，表明这个地方的农村已经破损了，食物已经受到污染。



回归土地、回归农业

我们酿醋、做酱油、腌萝卜……一直研究食物加工的种种方法，希望将传统保护生态的技术保留，让下一代流传下去，一同为滋养生命而努力。我的农场名叫“打碗花”，是客家话百合花的称呼，指百合花就像打破了的碗。客家人认为百合花跟生态健康的关系非常密切。所以，不少花都被摘掉，但百合却是一束一束的开得漫山遍地。我们想以百合花的精神做农业，这是一种清白、美丽的，百分百顺从大地的经济行为。我们从来不会为市场的需要赶紧做什么的，即使醋不够卖，工作伙伴都会很安静的等待，等待自然发酵的成果。有人想跟我们合作，又说要建设网站，我们思前想后，认为网络招徕太多消费者的话，我们的长期客户怎么办？我们愿意做小小的农场，不做大企业。这样我们可以花更多时间做宣传教育，告诉其它人什么是健康安全的食物，什么是回归土地的农业。我们的农场决定走小小的山路，那是美丽的、自然的，可以慢慢欣赏各式各样的生命。你走高速公路的话，不过快一点而已，但到达终点以后呢？你能做什么？

我想看的终点是“和平”，那不单单是人人安居乐业，而是人类跟动物、植物和谐相处，大家都活得自由自在。我们并不需要太多的东西，物质够就好了。唯有回到生命的基本——农业，种养与大地万物同生同息的食物，我们才会学懂农民的思考——没有你争我夺，只有合作互助与顺从自然。当消费者能够与农民手牵手，大家就能从自然健康的食物学到养生——养活生命、滋养心灵，都能欣赏简朴，会用减法过生活。

有位朋友告诉我一个故事：浴室里放了一只鱼缸，不知怎地，鱼缸水涨得



兰香在稻田的蓄水池捞福寿螺

满满，又不断的漏水。大家讲好不要让鱼缸的水弄湿浴室。于是大伙儿看到水快满了，就赶忙的去拿瓢子把水装到别处，还叫其它人要么去拿勺子、要么一块帮忙装水。奇怪的是，竟然没有人想到要把水龙头关掉。今天社会就是这个样子。大财团、大企业告诉大家不要让鱼缸满溢，还生产不同款式的瓢子、勺子让大家买来装水，来掩饰水龙头的错误。而环保份子想跑到前头关水龙头，却遭到打压。

关水龙头是大家的事，我多么期待与善良的人民、动物、植物来商讨我们的地球大事。我们需要更多朋友参与环保运动的行列，即使播了种，我们也需要不同朋友一起来浇水、施肥、灌溉……让这棵环保事业树长大，造福世世代代的子孙。■

十分感谢自在生活同意我们发表这篇文章。如欲了解更多有关“自在生活”，请发电邮到：info@lifeinharmony.hk 或请浏览网页：<http://lifeinharmony.hk>

《江湖》前言

[编者按]

社区支持农业志愿者实习生项目^①08-09年度里，在爱农会平台上工作的实习生李明苹和杨丽芬，她们申请小额活动基金，为合作农户建立农夫档案，记录在案的农夫有200人。而在其中，她们选择了16个农夫写故事，就有了《江湖》。这里选择了其中的四篇。以下是他们写的一个背景介绍。

为什么要把小额基金——寻找建立合作农夫档案的故事叫做《江湖》呢？大半年来，我们都在讨论，这些故事到底要以怎样的形式出现？我们建立一份这样的档案到底有什么意义？出来的结果能不能达到预期的想象？

在经过长久的探讨之后，终于，参加完“城乡互助精神”会议后，在成都回柳州的火车上，我们（“逍遥女侠”曾燕红、“稻花谷主”丁华明、“缺心眼子”李明苹、“幽灵宫主”杨丽芬、“阴阳指”大葱）讨论出了这本农夫档案的名字。

原因主要是爱农会在社区支持农业的理念下的做事风格与其他机构迥然不同，他们最最看重与农民情谊，现在很多人不敢相信别人，而爱农会提出口号并且付诸实践：所有食材的认证只靠一样东西，那就是情感。这在旁人看来，少了硬性的验证，而更多的是注重“江湖义气”。因此，我们也常常以江湖的义气去和农民交往。在你来我往的过程中，找到做事的感觉和动力。”

项目背景及简介

社区伙伴（PCD）

从2006年开始启动“社区支持农业”志愿者实习生项目，与接待机构一起为实习生提供了永续农业实践、城市消费者教育及推动农民生产方式的转型等方面的实习空间，以及相关的一些培训、考察机会，同时促进了以社区支持农业实习生项目为基础，建立起来的网络伙伴间的交流与合作。三年多时间里面，共有二十四人从实习生项目中毕业，成为推动国内社区支持农业项目发展的骨干力量。

根坡屯，山明水净，如画一般，让你感觉不到尘埃的存在。如想去，从三都下车后，建议步行，去感受一下“人在画中走”的感觉，到了村里，如果见有人拿着一根长长的竹篙，赶着一群快乐的小鸭子，便可知他就是我们要找的“谷痴狂农”刘以兵。

好几年前，柳州有两个爱吃土鸡的人——老周、老骆，来到这个村子，在一个小鱼塘边，偶然遇到“谷痴”，闲聊之中，才知道眼前这位农夫，尝试不用农药化肥种水稻，种得十分辛苦，觉悟果真与众不同。后来他们便去到“谷痴”家，吃了一顿可口的农家饭，边吃边聊，都是相见恨晚。

原来这人从小喜欢画画，十几岁时就去了柳州，画了十几年。他中意山水，但突然有一天，发现山不再是从前的山，水也不再是以前的水了，自己也不愿像机器一样，整天不停的画。于是便扔掉画笔，归家种田。

“用农药化肥种出来的食物不健康，人吃了不好。对比了村里不同年龄的人的体质情况，以前的人不吃早餐，做工挑100多斤一点问题也没有。而现在的中年人，骨头不如以前的人硬，挑重的就会骨折，现在的小孩子记忆力也不如以前好……所有这些问题应该都与吃的有关。”谷痴感叹道。

2000年4月，他回家尝试搞生态农业，用传统的方法种地，没成功。也不知道问题出在哪里，去哪里找技术，前面是不是有路。有时候自己的老婆不理解，其他村民也会说些难听话，但他还是坚持。

2006年，去他家的那两个人，

谷痴狂农



姓名：刘以兵
村落：柳江三都根坡屯
生产：鸭间稻 稻间鸭 土鸡 土菜

简介：此白衣男子乃三都根坡人，1964年出生。回家做农民之前，在柳州以画画为生，现在是一个与水稻和鸭子都有着深厚感情的土专家。

介绍他参加了香港一家机构组织的永续农业培训，这次培训给了他“新”的视野，但办法老一辈是用过的，就是在稻田养鸭。不过这次，他还学会了韩国农民的做法，比如制作发酵营养液，收集本地有益微生物等等。

“学以致用、因地制宜”是最重要的，回去之后，谷痴拿着放大镜，仔细观察水稻的生长，琢磨养鸭的一些小窍门。经过几年试验和改进，谷痴的田，种的比其他人好，老婆也放心把所有土地，都交给他。不过，我们的几句话，对谷痴而言，是付出了很多心血，研究选种、泡种、育秧、放鸭等全过程。他的身体不太好，但这个男人，背后有着一个一直在默默付出的人——他的爱人韦阿姨。虽然两个经常吵，但争吵也是一种沟通的方式。现在，韦阿姨慢慢变得理解和支持他了。韦阿姨活泼开朗，不太懂技术，所以最后都按照谷痴的安排，去做了。现在，土地变好了，她犁田的时候，看着自己家的牛，一点也不吃力，心里觉得很高兴。

谷痴给我们讲了两个故事：

卷叶虫故事一则

田里有一点点虫类（虫子）没关系，不会影响到产量。虫类是大自然的一部分，也有它存在的理由和权利，他们会自生自灭，生命周期完了就死了。但如果太严重了，我们还是要想办法才得（才行）。

去年广西的卷叶虫大面积爆发，那时我的禾苗长得差不多60公分高，他们裹在稻叶里面，就好像穿了一层塑料薄膜，别人的田都喷农药，好像也没有什么用。

我的鸭间稻田也未能幸免，四周都是化肥田的那一块特别严重，村里人和我打赌，说这块田肯定没得收了。

我不相信，静下心来想办法。想想这个水稻现在长虫了，就好像我们的头痒一样，于是最开始就用手去帮它梳头，刮来刮去，稻叶是有毛的，梳的时间长了，手开裂还出血。

然后我先割掉禾苗的三分之一拿去



刘以兵和他的女儿

鱼塘给鱼吃，后用铁钉、铁线、木头搞了一个耙，刚开始是一个小小的，梳来梳去，发现小的不得，太密，不好梳，叶子烂得太多，怕是以后想长也长不起来了。

后来搞了一个大的，很好用，刷来刷去，还叫我老婆把鸭子拿去田里吃掉下来的虫，开始时鸭子看我拿个铁刷，以为我要打他，就不敢靠近，到后来嘴里吃进虫的那个时候才知道我是要给它东西吃。我们梳头走在前，鸭子吃虫追在后，一下子就吃了个饱。这个办法多费了一些劳力，但也是很好玩的事情。

到收割的时候这块田是最先收的，谷子还有点青，接近8分地，得了450斤，你阿姨还是挺高兴的，总比不得收好，有些化肥稻遇到虫害严重产量也不高。

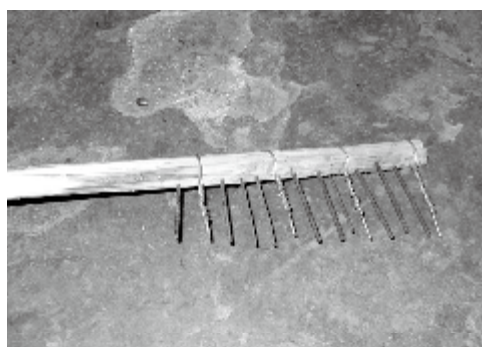
不犁田插秧一则

第一季水稻收获过后，马上就要进行二苗的插秧，时间很赶，于是我便直接把稻草撒在田里，叫阿姨去插秧，阿姨接受不了，心想这样做肯定不得，没有办法，我只好请人帮忙，后来阿姨见别的人在自己的田里干活，心里很不是滋味，也只好去插秧。一段时间过后，村里的人问稻草去了哪里，我说：稻草饿了也要吃饭啊，已经被他们吃了，哈哈!!!

“搞生态是我的兴趣，同时也使自己变得更健康。不用农药化肥，越来越省力，拿着一根常常的竹竿去放鸭子，这样的生活我很喜欢，关于种水稻，我还在不停地学习、探索。买农药回来杀虫，实际上是在杀我们自己，要其他生物没了生存空间，我们自己的日子也不会好过。”谷痴说道。



旱地育秧



自制铁木梳

[后记]

老周、老骆和朋友一起经营了一家叫做土生良品的饭店，正努力追求干净的食物，谷痴供应的主要是大米、鸭子、土鸡、青菜，还有子姜。

谷痴搞这个无农药化肥的田五年多了，随着土壤的改良和经验的积累，产量逐年提高、劳动力慢慢减少，收入也逐渐地增加，更重要的是这是他喜欢做的事情，他经常和其他农民通电话，很乐意的把自己的经验与大家分享，目的是希望大地能够恢复生机，大家都能够吃到健康的食物。■

逍遥书生



姓名：沈彦发

地址：江口乡山脚村

简介：“别个问我年何几，六十年前23（2008年）”。山脚村不在山脚下，他们的房子排列得就像蝴蝶的两只翅膀，分布在柳州到江口的公路两边，离江口约摸一顿饭功夫。进入山脚村，表面宁静的气氛让人感觉紧张，这是一个鱼龙混杂的村子。离江口较近，很多人都会养饲料鸡、鸭，你想买土的，一不小心就要“挨Luo（受骗）”。书生就定居在山脚村。自去年八月开始，我们与书生往来半年有余，其做人的原则：忠厚老实，童叟无欺……

初识书生，是因他非一般大的鸭蛋。我们在山脚村路边，看到一个老者，精神抖擞的提着一篮子，朝我们走来，腰杆笔挺，根本看不出他的年纪八十有三。我捡起一个大大的鸭蛋，仔细研究，心想：喂饲料也生不得如此大的鸭蛋啊！于是就问阿公：你的鸭子是什么品种？为什么鸭蛋这么大？阿公笑而后说：你得空（有空）到我家看看就知道了。

九月的一个早晨，阿公又来赶圩，我们说今天要去你家吃粥了，阿公爽朗的答应道：我先回去煮好了，等你们来。等我们收够了鸡蛋，打电话给阿公，咿咿呀呀的，听不清说什么。我们觉得好奇怪，明明答应的好好的，又好像听不懂我们说什么一样？

不管三七二十一，决定要去，我们到处打听阿公家在哪里，村人都很奇怪，我们去找一个这么大年纪的老人做什么？说他儿子都五六十了。原来，阿公的耳朵背，跟他讲话大声些能听到，打电话就是浪费电话费了。第一次去他家，叫他带我们去找另外的农户，阿公显出很忙的样子，说只给我们五分钟。后来才知道他要去捡螺丝喂鸭子。

慢慢交往多了，彼此感情深了，他说，我们比他的亲孙女还要亲，常常来看他。她们每年回来一两次，说不上几句话就离开了。老人家感觉很孤独。

阿公的健康秘诀：早上5：30起床，早早锻炼，耍棍棒，一根竹棍耍了20余年，摸上去光滑无比。50岁开始注意身体，不要过饱，不要过饿。60岁开始不抽烟，吃粥。

阿公以前念私塾，会写对联、会写诗（之一）：回到柳州二十年，此日徒游快乐先；万总楼台梦以现，一条江水绕襟前；左观鹅岭横游地，右观龙潭水接天；美景一时观不尽，天缘有份再来游。

因为这两个原因，我们就给阿公起了逍遥书生一名。■

龙城浪子

从山脚码头，乘小船穿雒清江，下船后往里走，道路两旁野草丛生。三月春光明媚，路边野草莓通红似火。行走大约个把时辰，一村庄便现入眼帘。周围山上长满杉树，郁郁葱葱，脚下小桥流水清澈见底。树林里野鸟“呜、呜、啊、啊”的叫声，回荡在山谷，好生寂静。“龙城浪子”便居住于此。

墟日清晨，“浪子”早早地挑了几只鸭从村里出来，站在公路旁等候买主，前方一辆高顶棚忽地刹车，有人探出头来，眼睛紧紧盯着笼里的老鸭，“当真是土货”，那人叫道，然后便和老人有说有笑，将鸭子以10元每斤的价格一并买走，并相互留下联系方式，甚是爽快。这买主来自土生良品饭馆。

从那以后，饭馆便有几个小丫头经常去找“浪子”聊天，听他的故事。浪子道：

君子一言，驷马难追。前几天，我有几十个鸡蛋要卖，然后就打电话给饭馆，讲好第二天赶圩时拿来，结果下午有人来我们村玩，想买我家的鸡蛋，我对那人说：我已同别人说好，不能失信于人，当然就不能卖给你。

我有一些浅见，想与众人分享：一个人在社会上，要忠诚老实，没有信用就没有灵魂。人骗人是没有用的，骗人就等于搬起石头砸自己的脚，骗得了今天，骗不了明天。就像老鼠搬秤砣塞自己的洞眼，我们与人都有来有往，塞住门口你还出得克（去）嘛？公平交易就是更子（这样子）的，保持信用，讲人情。

我们国家，仁义道德好讲究的，没有风度就等于流氓烂仔。人



姓名：陈世之
村落：鹿寨江口瓦厂村，

简介：今年七十二岁。很小就没了爹妈。年轻时，在外面的花花世界里闯了几十年，做的是“投机倒把（小买卖）”的事，感觉自己没有闯出什么名堂，回到农村，孤身一人到现在。经常头戴一旧式黑帽，浪鸭（广西桂柳官话，“放鸭子”的意思）在小河、水田边，江湖上人称“龙城浪子”。

经典语句：

人的思想就像天空中的云雾，瞬息万变，一时出太阳，一时下雨。
人，没有信用就没有灵魂。
浪子回头金不换，但又有几个浪子回得了头？

不要脸，百事可为，无情无义，那些人脸上都没有什么血色，已经不属于人类了。历史的经验值得注意，千万不要粗心大意，万万小心注意。

与鸭共舞：秋风起，天气凉，温度下降，就克捉鸭子回来养，大概八月十五左右，为什么呢？你看鸭子有那么多毛，他本来就已经够暖了，没受得热，拿回来养150天过后开始下蛋，照看得好的140天就开始下。关于几时卖鸭也有讲究，要等鸭子换了两次毛过后才能卖，因为这个时候卖给人家容易拔毛，肉也甜。我养鸭的周期就是从去年的八月十五到今年插秧之前，7个月时间，其他时间就和村里的人下棋，玩耍。养鸭一年一批，最多不超过60个。

众多鸭子之中，你们可见有一只是

白色的，其他的都是麻鸭，目地是为了让目标更清晰，我老了，眼睛没够力了，但要老远就要看得见他们才得。鸭子换毛，有绒毛掉，我天天捡，2年时间，已经得一床被窝了，自己做的，又简单，又暖和。做事要坚持，凡是都要经过刻苦耐劳才能有所成就。

临别时，老人郑重地说：“等到我家荔枝成熟了，你们又来！”

[后记]

缺心眼子：这位老人现在主要靠养鸭、养鸡这两门加上少量的国家补助维持生活。饭量很低，一天两顿，一个月20斤米。认识我们后，每次卖鸭都给土生良品饭店。这位老人身上散发出来的以及他所相信的仁义道德、做人的原则，正是社会上正在慢慢缺失的。■

这一天，正值饭店的小刘去赶江口集，芭蕉冲的一农民拿了鸡出来，此人穿着随意，脚上一双拖鞋就跑来赶集了。

小刘(刘胡佳，社区伙伴健康农业实习生项目二期学员，现在是爱农会的工作人员)笑嘻嘻地问“你这个是不是果园鸡啊？”

农民心想回答是果园鸡对方就会要“是的咯！”

小刘（这鸡看起来蛮土点的）：怕不是哦？你带我克你家看得没得？

农民：没有问题！

去芭蕉冲，需要过河，船家是这附近的农民，轮流撑船，有钱大家赚。去到河边，如不见人，便可大声疾呼：过河了，过河了！片刻功夫后，便有人出来。在船上的这段时间，可代替船家，学习划船。上岸后，一眼望过去，草木清



芭蕉神手

姓名：廖树北
村落：江口芭蕉冲

简介：此人四十出头，言语较少，为人随和。家里养有一个牛，10几个母鸡，积极响应了国家少生优生的政策，膝下有一娃仔，上小学，已经可以帮忙插田了。今年种有鸭间稻2.2亩，养有稻田鸭70个。名为“芭蕉神手”不是因为他种芭蕉厉害，而是因为他住在芭蕉村，加上初试鸭间稻便小有所成，实为大家学习的好榜样。



新，头顶着大太阳走路，偶尔吹来几阵轻风，颇感心旷神怡。这里安静得只能听见自己的脚步声，大约四十分钟后，便到了廖树北家。

到了他家，才知道他这个比果园鸡的标准可是高多了，是散养的，鸡也是本地的“土鸡本”。（市面上讲的果园鸡是把果园围起来养鸡，而且养得特别多，不在爱农会饭店支持的范围内）

一场小误会让大家相识了。这位树北兄，人也和气开朗，跟他讲起不用农药化肥种水稻，他也愿意尝试，这样一来，大家就是朋友了，我们就是想多交农民朋友。

树北兄说“最开始尝试时试种1亩，不用农药化肥，村里人都说没放肥没得吃，但我相信农家肥用得够，谷子会长得一样好，产量保稳。以前老一辈的不是一样种，哪来的农药化肥？按照这种方法种，也省了好多工，不用背喷雾器克放药，也不用放化肥。他用了很多农家肥、沼气水，产量也居然没有降几多，于是信心增加了许多。

不过，第一次尝试，可能是理解不到位，见田埂上长了草，他使用除草剂克喷，后来受到了爱农会的“严厉批评”，大家都说他革命不够彻底。第二年，树北兄表现得更好了，看完《寂静

的春天》，了解到农药跟癌症原来有这么大的关联，对环境的破坏如此严重，心想自己走的这条路还真对了。同村的胡礼华也准备二亩跟着一起种。

前段时间，去到芭蕉村，只见水田旁边似有庞然大物，走近一看，原来是堆肥一堆，约摸有五六千斤之多，伸手一摸，有点热，鼻子前一闻，没有什么味道；走到田埂边，眼见冬季种的绿肥（红花草）已被翻下去，沼气水刚放进田里，气味很浓；田埂边上的草都已铲得干干净净，这便是树北兄今年的两亩二田，看样子种田越来越用心了。他花了好长时间编竹篱笆把田都围起来，鸭子也放进去了。

“就是挑堆肥的时候累点，其他的都没有什么问题！”廖树北笑笑的讲。其实不用农药化肥也是很正常的，不能把它想得太难，给自己压力。

[后记]

缺心眼子：农民刚开始时未必就会完全理解不用农药化肥种的好处，大家都需要有一段时间接受。等到多种几年，他们习惯了就成自然了。这样种首先是要自己吃，吃不完的再卖，这是我们一再强调的，如果农民把没有农药化肥的都卖了，自己却去买米来吃，这就完全颠倒了。■





见 · 远



在学校农园中探寻真知 发现快乐

文_Linda Jolly 译_郝会菊

在社区支持农业网络里，成都华德福学校是一家颇特殊的机构。华德福教育理念中，有对人与自然关系的深刻认识，所以他们根据不同年龄孩子的发展需要，设计了农耕园艺课，并把艺术的元素带入建立人与自然关系的过程中。因为这样的认识，他们也在世界上最早提出“社区支持农业（Community Support Agriculture）”的做法。现在成都学校在这方面的尝试包括了两个部分：“亲子农园”和“组织家长群体的共同购买”，虽然是刚刚起步的阶段，也是生机勃勃。杂志出版之际，我们与学校约了这篇稿件。想反映的不是他们的做法，而是做法背后，那对人与自然关系的本质理解。

自从1919年鲁道夫·史代纳成立了第一所华德福学校起，园艺课就成为了学校课程的一个重要组成部分。今天，大多数的华德福学校都有一个农园，在里面种上蔬菜、瓜果、谷物和花儿。许多学校也在里面喂养牲畜，如母牛、小鸡、山羊、绵羊甚至骆驼。那里的孩子

们从低年级就开始上园艺课，主要的园艺课程板块一直持续到高中才结束。学生们学习堆肥，整理苗圃，播种，除杂草，观察作物的生根发芽，抽条长大和开花结果，然后他们收获作物，用来做菜，享受自己的劳动成果。他们还特别把大自然的恩赐带回家跟家人分享。在

这里，linda Jolly，挪威一个华德福老师，思索着园艺活动对当今儿童的价值。

从本质来讲，学校应该是一个自由开放的地方。农园以她的美丽和生机，成为学校的核心，她是智慧的源泉，激发人的灵感，滋养着孩子、老师、家长、在校职工和参观者。

在这个匆忙的时代，学校农园似乎成了别的时代留下的过时的东西。那时，人们生活悠闲，他们自己自足并从中得到快乐。那时，天空赐给人们鸟儿的歌声。然而，学校农园并非仅仅是怀旧。

对成人而言，在自然中劳动能很好地平衡紧张的生活，帮助他们重拾慢节奏的生活。在农园里所做的一切都需要时间。尽管我们能够通过因特网在几秒钟之内获得许多信息，但我们却只有在观察了作物生长的一个循环期之后，才能真正地了解它。一个农园，同样也和经历有关——充满着感受的经历。农园能够让我们有机会使自己的内心生活接触到外部的自然界。今天，当我嗅玫瑰花的时候，我依然能感觉到我孩童时期那一刻——在母亲的农园里，我把脸埋在柔软的鲜艳美丽的花瓣中间。对于这个烦乱不宁的世界长大的孩子来说，这种与自然的接触甚至比从前显得更加重要。

我自己与学校农园的接触，是从我作为一个生物老师遇到挫折开始的。孩子们远离了自然，当我教授关于自然现

象的知识时，他们很难集中精力。他们似乎很少走出家门，接触真实的自然。他们从电视和书上了解到关于长颈鹿的很多东西，但对于自己农园里的豪猪却一无所知。他们缺乏的不仅仅是知识，还有经历。我很快意识到，学生们需要走出教室去。因为，对事物的经历和参与才是培养真正兴趣的基础。从此，我开始了一只脚在农园，一只脚在教室的生物老师的生活。现在要让我离开了农园教书，那是难以想象的。

跟孩子们一起呆在学校农园里，要求我们有很多的空闲时间，有很强的责任心，但同时也带来很多快乐。我们开始跟孩子们一起感受自然的奇异而美丽的现象所带来奇妙之感。我感觉到我跟孩子们一样，深深地被这种经历所滋养。我们也开始以一种不同于教室上课的方式去了解孩子。每一个人肩并肩地一起工作，在学校土地上创造一个美丽富饶的地方，使之成为学校的中心。在学校农园的经历将使孩子们受益匪浅。这些好处包括：

对食物来源的意识

每天我们吃的面包的来源，已经从孩子们好奇的注视之下消失了。一项英国研究表明，8-11岁的孩子中大约有四分之一，都不知道小麦是面包的主要成分。他们认为面包是由大米、土豆，也许还有酵母做成的。只有五分之一的孩子，知道苹果是在秋天成熟采摘的。





食物是在商店里长出来的——这就是现在孩子们的体验。在一次园艺课上，我们在谈论我们从哪里得到食物，一个孩子说："老师，我一直都在超市买东西。"我带十年级的学生去一个农场，然后直接从奶牛身上挤奶到干净的玻璃杯子里，而一些学生却不愿尝这种纯正的牛奶，因为，这跟在商店里买的装在纸袋的加工牛奶很不一样。

这种经历，对食物来源的理解不仅仅是知识的问题。它同样也会影响到我们生存于世的经历。当我们越多地被我们不能充分理解的事物所包围时，要培养一种归属感和安全感就越难。如果孩子们不知道他们的食物从哪里来，他们就会有种不确定感，不知道自己的根在哪里。学校应该是孩子与周围世界一起舒适生活的地方，在那里，他们了解到日常生活的基础所在。在农园里，他们体验到土壤、阳光、风、雨，再加上人类劳作是怎样创造出我们餐桌上的食物的。了解了食物的来源会使孩子们更自在地生活在世界上。同样的，了解光的转化或者计算机的运作，也会使他们更自在地生活在当代环境里。

营养意识

在农园里的工作同样也会教会孩子们关于营养和健康饮食习惯的知识。现今关于食品和饮食存在很多问题，如：低质量的变性和过度加工的食品；垃圾

食品和快餐的普及；食物过敏；兴奋剂如咖啡因和精制糖的过度使用；饮食紊乱；流行性肥胖。在学校里，园艺及相关的跟食物有关的经历，可以使营养这个概念更具体些，并帮助孩子们建立跟食物及饮食之间的微妙的平衡关系。

尤为典型的是，在一个园艺课程快结束的时候，全班学生会用他们播种、照料并收获的食物来做饭。从播种到把自己做的一顿饭摆上餐桌，这样的经历让孩子们感受到了什么是好的食物。他们因自己所生产的食物而感到欣喜和自豪，这也帮助他们理解并珍重有益健康的营养食品。即使那些曾宣称不喜欢蔬菜的孩子们也骄傲地拿出自己的成果，并满怀感激地吃个精光。

有益健康的体育活动

现在年幼的孩子们更多时间呆在室内而不是户外，他们更多的时间来看电视，玩电脑游戏，做学术工作，而不是锻炼身体。因此，很多孩子的整体运动技能发展很不完善，他们显得更加笨拙，而且四肢不灵活。丹麦的医生和理疗家断定，目前十岁的男孩中大约75%的膝部肌肉处于发育不全的状态。这种情况会在以后的生活中导致背部疾病。同样，长时间的坐姿会导致烦躁，无法集中注意力。很明显，在一天的学校生活中，孩子们需要更多的运动。

农园中的身体劳动，包括掘土、耙

地、锄地、铲土和除草，可以让孩子们有机会在有意义的工作中，发展运动技能，提高身体协调性并培养新的能力，这反过来又能够提高孩子的自信心，树立积极的自我形象。

丰富的感官经历

在学校农园中与自然的积极交流，同样会带来丰富的感官经历。它能调动孩子们的触觉、视觉、味觉、嗅觉、听觉和平衡感。感觉一下雨后湿润的土地；看一看各样的昆虫、鸟儿和小动物；尝一尝刚收获的红萝卜；闻一闻各样的花朵——这样的亲身经历会深深地渗透到孩子们的生活和回忆当中，提高他们的感知能力并使他们的感觉更细腻。



这种通过切身体验带来的感官意识的觉醒，对那些典型的室内课程有帮助作用。我学校的老师以语言和数学课为例，已经记录了跟农园里的活动相结合时，这些课程进行得是多么的顺利和更有效率。

农园里的工作可以为很多通常在室内的课程提供材料和灵感。不同年龄的学生以不同的方式感受着农园里的事物。年龄最小的学生，对这个自然怀着极大的好奇、敬畏和尊敬之情。当他们沉迷于观察一条蚯蚓钻土，或者发现他们刚刚种下的豌豆发出了第一个小芽时，他们跟这自然界是一体的。自我和世界的界限消失了，孩子们在自我的经历中，把世界变成了他们自己的。因

此，要给孩子们时间，让他们在农园里探索、观察、完成工作，这一点是很重要的。

年龄稍大的学生，跟自然环境之间有些距离。通过详细地描绘和记录生长周期，可以帮助他们培养敏锐的观察力。过度的知识化拉远了人们与自然的距离。正如挪威诗人诺达格尔（1902-1943）所说："植物学是植物最糟糕的经历。"年龄稍大的学生，也需要时间来吸收和消化农园所提供的多种感官体验。

潜移默化学习的机会

从前，孩子们都是在家里向父母学习生活的实用技巧。那时，上学是一种特权，能让你暂时免于实际工作，并提供一个学习知识的机会。如今，无论是在家里还是学校的生活，都被智力和知识学习支配。孩子们不再在家里学习园艺，学习织布或者学习雕刻勺子。学校农园里的实践工作，为孩子们提供机会，让他们在实践中进行非知识的、模仿性的、潜移默化的学习。

在农园里，孩子们通过和经验丰富技能的熟练工作人员一起工作，并观察他们的工作来学习。园艺老师（或者年龄稍大的孩子）拿工具和使用工具的方法，以特定的节奏工作的方式和满怀自信的样子——这些都被孩子们所注意，模仿并变为己有。我常常看到孩子们在农园里默默地工作，他们专注地看着老师或者那些做事情越来越娴熟的年龄稍大的学生，努力地模仿他们拿工具和使用工具的方式。

对一些学生来说，这种潜移默化的模仿性学习尤为重要。根据霍华德·加德纳的七种智商的理论，才能和技能的种类以及学习的方式有很多种。数学/逻辑能力和言语智力支配着正规的室内学术性学习。天生擅长于运动和body-based



学习的学生，一旦置身于传统的学校环境中，就很容易感到迷茫。然而在学校农园中，这些孩子学习起来很容易，而且甚至可能很出色。经常有些学生在学校农园里锻炼自己轻松完成实践工作的能力，从而在自我评估和他人评价中成长。我们敢说，这种实践工作的模仿学习，跟在教室进行的智力学习同样重要。古老的谚语说：手之所触，乃心之所食；心之所食，照亮灵魂。

一种被需要感

在今天这个忙碌的世界，负担过重的父母拖着孩子到处奔波。孩子们很容易觉得他们是多余的。而农园里的实践工作和最后漂亮的、美味的、有用的成果，让孩子们知道他们也可以在这世界上做些至关重要的事情。因此，最后的收获成果，要公开展示给其他学生和父母，这是很关键的。孩子们和产生的产品是一体的。他们认为如果自己的产品被需要，那么世界也同样需要自己。园艺课让他们有种被关注感和被重视感。

无形的收获——集体感

跟学校里任何的集体工作一样，农园的工作能够丰富班级的集体生活。老师和学生的共同参与使得他们新的层面对彼此有了了解，并且，对他们以为已经很了解的人也有了新的认识。在农园里，学生们必须要相互合作才能完成



既定的任务。如果一个学生倚着铁铲偷懒，而另外一个忙着掘土，那么通常学生们自己将设法解决这个问题，而不需要老师的介入。园艺课是学习社交技巧和合作技能的绝佳机会。同样的，跟老师一块共事的经历也让学生们觉得他们所做的工作是重要的。园艺工作是整个学校的黏合剂。年长的学生把他们所掌握的技能传授与年幼的学生，这样不仅增强了集体感，也增强了对学校的归属感。家长会来看孩子们创造成果，可能也会在农园里跟孩子们一起工作。

积极的环境意识

在当今环境危机的大环境下，自然受到了潜在的威胁。其中最大的威胁就是人类自己。20世纪80年代在瑞典举行的环境展上，参观者看到了一个写着“地球母亲最大的敌人”标语，在标语下方是一面映射出自己身影的镜子。人类是自然的破坏者，我们应当对自然采取“无为”的态度——这样的意识已经深深印在孩子们的心中。

尽管人类对自然的破坏是有据可依的。然而，我们文化的一部分却是人类与自然的创造性合作。比如，一个作物、昆虫和动物共生共长的农场，就是人类能够和自然有效合作的例证。同样，学校农园也是人和自然合作的例子。要想建造一个农园，我们必须听从自然的需求，因地制宜，然后用千百年发展和传承下来的文化财富来栽培作物、蔬菜。农园里的花儿和果树都是人与自然积极合作的成果。在教孩子们园艺的时候，我们尊重与自然合作的传统，并将这无价的遗产传给后代。

原文来自 http://www.waldorflibrary.org/Journal_Articles/schoolgarden.pdf

（注：文中配图来自成都华德福幼儿园日常的自然课堂中的照片）■



“圣地阿索”社区的标志牌以及社区的象征物秃鹰

心为“净”，行为“土”

——泰国净土村：“圣地阿索”佛教社区生活略记

文_罗靖

隐隐约约感觉到天已亮了，就睁开眼，望着窗外的天，光线也透过窗户，泻进了屋子……这间小屋是我在阿索村的住处，很简单，房间不大，但有一个小卫生间，没有家具，也没有电视，电话，整个房间都堆放着国内朋友送给我的书。相对来讲，这里是安全的，也很安静，所以要是忘记锁了门，也没有太大关系。因为整栋楼的住户差不多都是社区的人。每天早上和晚上，我都会爬上顶楼的大阳台，在那里享受阳光，黑夜，云霞，星月，以及一个人独在异乡的静寂，也捎带着在远处远眺曼谷这座大大的都市……

赤脚

走到楼下，习惯性的去拿鞋(进我们这栋楼，是要脱鞋的，泰国的民居也是)，突然想到今天不去外边，不用穿鞋的，所以就光着脚走出了门，觉得很轻松，自在，更可以用脚真实的感受地面，这样鞋子反倒好像是多余的了，我已记不清第一次赤脚是什么时候了，当时看着社区的人赤着脚，我没有任何顾忌的就跟着做了……在曼谷，能经常看到法师托着钵赤脚走在大街上……我也曾和好友Joy赤脚走在社区前的大马路上

上，并没有人觉得奇怪……

穿过小巷，时常会遇到社区熟悉的人，大家会互相停下脚步，双手合十，道一句“泽能它们……”，意思是“祝你学道精进”，偶尔也会寒暄几句，要是遇到不熟悉的人，则会致以一个静静的微笑，然后各自行路。如果遇到法师正好经过，就得要行佛教的礼仪了。

帮忙

到了巷口，就全是阿索社区的外卖商店了，有卖健康食品、用品的超市、药店（他们有自己的草药工厂）、二手物品店、有机蔬果店、素食餐厅等，这些店子商品的价格，要低于外面普通的市场，素食餐厅还会有义卖日。因为积聚了很多有机，健康类的产品，他们的超市在曼谷挺有名气的，所以每逢周日，会有很多外面的人驾车来光顾，这些人中，既有他们的社区会员，也有社区外的人。而这一天阿索创办人菩提乐尊者（社区的人都称他potan，泰语的意思为父亲）也会在讲经堂讲法，因为我听不懂说什么，所以基本上没有参加。

素食餐厅是我就餐的地方，刚住进来时，因为一个朋友的带领，我曾在这里“帮过忙”，那时我每天起床很早，大概凌晨三点多吧，听到村里的钟声，就起床光脚往下走了，先到讲经堂“听”一段早课，然后就来这里帮忙，我不能用“志愿者”这个称谓，因为在这里工作的人，都没有工资，而且每天都在做，我当然只能算是帮忙的了，我的工作就是装饭，就是把米饭放进小的透明塑料胶袋里，然后外卖，当我工作的时候，会很自在，可以和周围的人说话，聊天，也很专注平静，偶尔会被朋友叫起来，做其他的事情，诸如拾豆浆，运送饭菜等工作，我都乐意去做，慢慢的我也能体会到：“工作就是修行”这句话了，我听说在清迈的“阿索素



法师住的小木屋



供养法师



素食餐厅



自己打饭的社区孩子



社区内理发店

“素食餐厅”是不用塑料袋装饭菜的，但为什么在这里没有实施，我不知道原因，就去问我的一个朋友，他说他们也正在讨论中，好像有实施的可能。说真的，在曼谷，用了太多的塑料袋装食物了，无论是水果，汤菜，米饭，糕点，都要用塑料袋装，我很不习惯，努力坚持不用，所以很希望看到这个餐厅能有革新的一天，虽然到那时我可能会“失业”，用不到帮忙装饭了，但我一点也不担心，在这个社区里，只要你愿意，你就能发现要做的事情，别人也乐意邀请你帮忙，久而久之，你就能认识很多的人并且具备各方面的实践知识了，除了固定在餐厅工作的人，其他部门的人也会

轮流来这里帮忙，我曾经见到阿索学校的高中学生在餐厅实习过很长的时间。而一些年纪老的人也能帮忙择菜，或是其他能干的活。在素食餐厅，我觉得有一点很棒，就是用餐者饭后要自己洗碗，我的理解是：这个做法能让人学会为自己的行为负责。自己吃，自己收，自己洗，不给别人带来麻烦，这是很好的生活习惯，我自己在外面餐厅进餐的时候，也会尽量自己收拾，不给服务生带来麻烦，他们的工作已经够累的了，所以我不想自己的生活增加他们的工作量，其实自己洗碗是很简单就能做到的事情。如果我去素食餐厅帮忙，我便能享用免费的食物，如果我不做，就得自己掏钱买，所以在社区里，诚实劳动是生活的必须，你得要靠自己的双手获得生活所需的食物。

看望朋友

虽然住着社区的房子，但如果我不进到里面，就会很久见不到我的朋友，所以闲着时，就会走进去，和他们聊上

几句。在曼谷的这个阿索村尽管很小，不用半小时就能走完，但这里却是整个“圣地阿索”社区的中心，因为发展了近30年，各项设施都相当完备了，除了上面提及的店铺，里面还有讲经堂，供舍利子的大楼(也是阿索的标志性建筑)，法师住的小木屋，办公室，图书馆，音像室，印刷车间，学校，回收站，电视台以及他们自己的政党大楼等，我比较常去的是办公室，那里有一个女众，叫布萨汀，每次我去，她都会热情的和我打招呼，脸上带着开朗的笑容和我用英语聊天，我告诉她：我和我的朋友也想在未来能有一个社区，所以居住在这里，对我而言，是很好的生活体验。有一次我们聊天时，她告诉我说，她不喜欢这份工作，觉得跟钱打交道有压力。我问她，为什么不换呢？她说，没有合适的人选，而且师父也要她把这份工作当作一种修行，所以就继续坚持做吧！

旁边音像室的“主人”是我的泰文老师，曾经教过我泰文，说出来你一定觉得奇怪，她竟能说中文，第一次听到她说中文时，我都吓了一跳，为什么她会说中文呢？而在这个社区，能说中文的还有好几个朋友，所以当我有困难的时候，我就会去求助他们，毕竟没有语言交流的障碍。



有机蔬菜供挑选



素食餐厅厨房



各色传统小吃



阿索社区商店一角，销售阿索自产的商品



有机水果和蔬菜



社区内的个体小餐厅

印刷车间则有一个叫On的大姐和一个叫阿莉的女孩，On和我同住一栋楼，每次在巷子里遇到我，都会问长问短的，很热心。阿莉不是泰国人，她来自柬埔寨，带着年老的妈妈，来这里已经有八九年时间了，我曾问过她：为什么要来这里，她告诉我说：她和妈妈觉得这里好，喜欢呆在这里……。

停下来坐坐

在曼谷阿索这个小村子里，有一片人造的原始森林，里面巨石屹立，

林木葱绿，小桥，流水穿插其间，宛如世外桃源，一走进去，会觉得阴凉，湿润，供舍利子的大楼和法师住的小木屋就位于这里。望着迎面而来的人造瀑布以及几米高的大块巨石，我很难想象他们当时是怎样搬上去的，不说其他，光是发现和移动巨石就很不容易了，更何况还要长途运输，可见社区人员是用了很大的心力的。小木屋是传统的泰式建筑，很小，只有近五个平米吧，没有墙，只有简单的柱子和地板，下雨的时候，会用布幔遮起来挡雨，师父全部的生活物品就放在里面，没有奢华，只取生活所需，两年前当我第一次听到阿索人的生活介绍时，是这样的：两套衣服，不用钱，义务劳动，没有工资……。现在两年过去了，当时觉得只是概念的生活介绍已经在慢慢的影响和改变着我，而且我知道更多的内容：法师是过午不食的，而很多的修行者也只吃一顿，我不知道自己以后是否会选择这样的生活，但重要的是，他们的生活实践让我有了对生活方式的新的思考，人其实可以更简单，自然的生活……。在这片小森林里，下面铺满了细沙，小孩子们光着脚，会很享受的在那里玩，大人们则安静的坐着，有时会闭上眼睛，一个人面对着自己的内心世界……。

思考

在小森林里，有三块巨石顶着一块巨石，形成一个近似封闭的空间，里面有藤蔓垂下来，很像山洞的感觉，这里就是我的最爱了，我喜欢走进去，一个人坐在青石板上，闭上眼睛，静思一会儿……。

在阿索居住的这段时间，发生了很多事情，自己对于阿索人的看法也随着时间在改变，既有正面积极的肯定，也有负面的消极情绪，而后者主要与政治有关。我个人觉得，泰国政局的持续动荡会一直影响阿索社区，因为他们直接参与了，这种参与，阿索人先前就已分成了两派，于是有些人就选择离开了……。所以一个社区成员生活在这

种环境下，如何选择自己独立的立场，是蛮难的，为什么要参与政治纷争呢？做好自己的日常功课不就好了吗？整个社区不是建立在佛教的教义上的吗？我其实很想知道答案是什么。

吃，穿，住，药是生活的必需，所以在此基础之上的阿索社区发展出了自己的社区文化，也形成了一个自给自足的经济循环，这种循环是不易受外面经济状况的影响的，所以当泰国米价飙升的时候，阿索超市的米价依然如一，面对着全球暖化的环境改变，阿索社区也给出了我们好的生活榜样……

有机素食 能减少对土地，水的破坏，以及对动物的杀戮；

自给自足 既能减少对资源的掠夺，又能摆脱对外界的资源依赖；

环保回收 能更有效的利用资源，减少浪费；

简单生活 减少物欲，将更多精力放在个人修行及社区服务上，而这也能反过来促进社区的和谐；

所以基本上，我个人觉得，佛教的教义和阿索的经验创造出了一种新的社区文化，而信仰则为他们这种社区文化

的精神基础。

[后记]

假期回了一趟中国，好友谈起是否可以写一篇关于“阿索”社区的文章，我犹豫了一下，当时没有应允下来，我担心的是，因为语言的关系，我基本上没有去听法师的课，不懂阿索师父的教义，怎么能真实的展现阿索人的精神呢，后来想了再想，既然没有很深的理解，那就“肤浅”的写点生活的感受吧，于是就有了这篇文章。临回泰国前，我和朋友谈起对“净土”二字的理解，既然阿索村也被称做净土村，那净土二字当然很重要，我觉得可以把这两个字拆开来解释，“净”为修心，“土”为修行，而且这种生活方式要与大地紧密地联结，这样净土就不是一个地方，而是生活了，净土也不再属于别处的乌托邦，而在每个人的内心了，要朝你内心处寻求了。所以心为净，行为土，是为净土。

愿净土常驻于心。

（作者为泰国曼谷华德福学校的志愿中文老师，生活在曼谷的净土村社区）■



法师在社区内给信众讲经



行动者 · 专栏



图片来源:香港绿田园基金



中环价值抹煞不了农业价值

文 | 林志光

九年前的八月，发生了两件事……

一天下午，我接到一个叫洋洋的女士打来的电话，语调十分诚恳，焦急要打听牧牛的知识；原来，她正在张罗成立“流浪牛之家”，决意独力照顾那连她也搞不清为数多少的流浪牛——她准备全数接收这批香港“农业遗产”。结果，牛命得以保住，洋洋的命运从此改变。

同月，我得到一份“香港农业及农产品市场发展”策略咨询文件，是香港特区政府聘请顾问公司制定的一份报告，为香港的农业发展政策定调。这份影响我们粮食供应的文件显然并不起眼；但是，它却作出了重要的结论：香港需要完善农产品市场发展，稳定进口

粮食及副食品供应。至于本土农业的去留，遵从市场的旋律。

一份报告，意图改变农业的命运……

其实，本土农业变化的伏线早早已埋于八十年代初期。先是国内农产品开放市场，把香港的种植业冲击得七零八落；八十年代中期登场的环保条例，为我们的养猪业汰弱留强；进入九十年代，各种天灾疫症（禽流感）的蔓延，尤如天降一道上方宝剑到政府手上，直接对养禽业清理门户。

不经不觉，我们发现土地上渐渐失去蔬菜的踪影，农庄里再也找不着牲口的影子！

当我们跑到铜锣湾避风塘前堤，或者



是乘坐从九龙直达元朗的新快铁，大家可能已经忘记这寸金尺土的小港上，“客家流派”的耕作秘技如何养活几代人？一度是最高茶山—大雾山所流下凉凉的溪水，灌溉山脚梯田上的川龙西洋菜味道又是如何？我们的粮食还没有依赖泰国香米之前，大家对元朗丝苗的钟情！

毕竟，人类的文明是农业的文明，一个选择放弃农业的地方，意味着它的人文关怀也会慢慢蒸发；到了两千年，我们一代人作出了选择……

我们深信香港需要有自己的农业，相信有机农业是香港农业的出路！

过去十年，香港有机运动发展迅速，由早年以保护本地生态、推广有机耕种、回应食物安全问题，

以至现在社会各界纷纷提倡实践有机生活。本地有机农场的数目亦由十年前少于20个，增加至今日的270多个，香港的有机农业在整体农业萎缩的大环境下仍不断扩展，民心的向背，选择食用以关爱灌溉的本地有机食物，选择保留香港的农业。

近年，大家倡导支持有机时，均十分强调支持本地生产的有机食物，有机小市场及有机饭局等民间活动愈来愈多，遂逐渐变成促进消费者与农户直接交流、实践有机生活的平台；这种本土意识的增强，其实是市民对香港整体城市发展“去本土化”现象，反映在有机运动层面上的回应，这亦正是都市居民重新重视农业价值的体现。香港特区政府一向以经济人的角度去考虑发展方向，尝试以中环价值掩盖其他社会价值，市民日常生活受到大企业的严重支配，促使大家反思：我们是否应该有更多更自主的选择呢？

事实上，有机农业在香港所发挥的社会价值，相对国内要多元丰富得多。近年香港社区出现不同的共同购买小组、以社会企业形式运作、扶助弱势社群的有机蔬菜速递服务、协助精神病康复者自力更生、推动自然教育的田间教室等等，都是以有机农业或有机食物作为载体的。

目前，全球暖化情况日趋严重，可是在日常生活上，却未见太多市民积极回应。事实上，我们相信藉由有机农业延伸而来、追求自然简朴、和谐共融的有机生活文化，通过体现其多元的社会价值，是最能达致保护环境，及为人类带来长久幸福的途径。

所谓有机生活文化，简单来说重建人与大自然的关系。我们认为，有机农业作为推动保育自然生态、纾缓全球暖化、推广公平贸易及良知消费的最佳载体，它能以“吃”作为切入点，让市民把个人利益与地球存亡连系起来，让大家有机会跳出消费主义生活模式，反思如何从生活改变自己 and 下一代的未来。

中环价值抹煞不了农业价值！

林志光（社区伙伴 可持续农业经理）

那高大又珍贵的高顶棚

文 李明苹

有位朋友，
曾经，开着公家的高顶棚，精神状态蛮好；

后来，攒钱买了QQ车，开始觉得：高顶棚哪是人坐的，明明就是拉货的；

而今，开始埋怨起每个月养车比养一个小拐还贵。

世界，可以满足人类的需要，又怎能满足得了人类的无止境的贪婪？

曾经的21918，今日的BP6257，不一样的高顶棚，做着同样美好的事。

爱农会的人很喜欢下乡，刚开始来的我，如果得坐上高顶棚下乡，就如同小时候吃到一块肥肉一样高兴。

高顶棚，成了爱农会的宝马车；在我们心里，她比任何车都要珍贵。

上了这辆车，可以去到想去的农民家，然后拉着无数的土生良品满载而归。

在集市上，爱农会既不是爱农会，也不是饭店；爱农会就是高顶棚。（当我们去农户家家访时，说什么他们都不认识我们，说到高顶棚他们就懂了。）

这是一辆拉过数不清的土鸡、土鸭和志愿者的车，飞驰在乡间小路上，有鸡毛成为我们头上的漂亮装饰，还有鸭子嘎嘎嘎的动听歌唱。正是因为要拉鸡鸭，所以每天都要清洗。曾有人说，这辆车是她见过最干净

的货车。有领导来的时候，装上后排座位，这又成了一辆贵宾车。

她，可以去山野间感受那扑鼻的花香和丝丝的清风。

可以轻轻的停靠在路边拿着土鸡等我们的农民身旁。

可以顺带搭上正在路边等车，想去赶集的农民。可以装下鸡蛋、鸭蛋、大瓜、小瓜、大豆、小豆等等小农户家的宝贝。

她，拒绝容纳有农药化肥的农产品，拒绝装不是土鸡的鸡，拒绝拉饲料等添加剂养出来的猪的猪肉。要么，她宁愿空手回家。

她，离柳州太远的东西不装，不是本地的；提早上市的东西，避而远之，不是当季的。因为她也是一辆本土的车，柳州五菱之光。

她，早上六点半就要开始一天的工作。

今天江口，明天里雍，后天沙塘。

上午拉鸡，中午拉鸭，下午拉米。

她，有时夜晚会借宿在农夫的院子里。

坐在里面的人，
期待的是更土的土鸡，更多的一直在守护着土地的小农。

期待，期待和他们成为好朋友。

（作者是社区支持农业志愿者实习生项目第二、三期学员，在柳州爱农会实习）■





节,农民起早贪黑的干活,利用午休时间养足精神。小孩子也疏于看管了。

和志愿者去参观包地购米的责任田,早造米早已收割。田里已经放了水准备用牛来犁地。远处还有不知疲倦的农民冒着酷暑,面朝黄土背朝天在插秧、收花生……忙的不可开交。走近一看原来是今年新合作的紫皮黄豆种植农户阿香,她拔花生的地就是新要种植紫皮黄豆的责任田。拔出的花生一根根的堆在一起,一小块地的花生从土里一根根的拔出,农民要耗费几个小时。忙碌季节时,每天要保持弯腰的姿态才有农田的收获。农业本身就是劳动密集行业。小农做有机,非常耗劳力。年轻一代的农民不愿意这样劳累的耕种,都想走出家门,到外打工。他们从城市中也带来一些流行的东西,喜欢用一次性塑料杯,他们觉得时髦方便。远离固有的传统去追求着城市里的生活方式。

而在村里农田耕种的多是妇女和有一定年纪的农人。阿香家里种了六七亩地,其中包括水稻、花生、黄豆。而她丈夫平时出外打工,农忙时候回来帮忙插秧收割。平时田间施肥打理仅靠阿香一个人,家里还有两个小孩要照顾。才三十出头,头发一半都发白了。生活的艰辛让农村妇女磨练成家里不可缺少的顶梁柱。

去年南岭会提供给消费者的紫皮黄豆就是阿香种植的,黄豆种植不用花太多的精力去打理,寄生在黄豆根部的根瘤菌能利用空气中的氮来合成氨气,可以增加土地的肥力。平时农民种黄豆基本是不放化肥的。阿香想试下黄豆完全不用化肥除草剂和农药去种植。并且介绍她大哥种植有机水稻,付大哥的田地紧靠着我们上一年的合作农户庭叔家的地。我们邀请阿香和付大哥晚上八九点一起过庭叔家聊聊天。

下午回到庭叔家,发现气氛很沉重,原来刚刚还在屋外独自玩耍的小孩不小心砍断了左手食指的手指头。地上还有一滩血迹,心急如焚的父母急忙把小孩送到韶关医院,一家人忧心冲冲。担心小孩的手也担心做手术的钱。在农村,生病住院就要欠债的例子比比皆是。傍晚医院那边传来消息,说手术费要九千。此时安慰的话语都是苍白的,我们把身上所剩的钱都给庭叔算是预付米款的钱。只留下回程的路费。

忙到晚上九点多吃晚饭,庭叔才有心情和我们聊上两句,看到他们这么辛苦,第二天还要早起干活,我也不忍心牺牲他们的休息时间来开会交流。晚上十点钟对大多数城市人来说夜生活才刚





刚开始，而农人基本上已经入睡进入梦乡。睡眠好才有好体力，才能胜任持续高强度的劳作。十点多了我们也准备回旅馆。阿香和付大嫂却如约而至，让我很感动。庭叔也来了兴致，和大家侃侃而谈。阿香和付大嫂最担心的不用农药怎么解决虫害问题，他们从来没有种过不打农药的农作物，怕不打农药会影响卖相和产量。对于他们的担心，庭叔也是深有感触。他把这两年新学到的技术结合他种植的经验一一告诉他们。比如在尿液中加辣椒水施肥同时又驱虫，或者是用家禽或鱼的内脏来自制有机肥。庭叔说是非常有效果，而且庭叔已经把这些经验和技巧都运用到家里的十亩田地里。并且他非常得意的是，今年他家种的十亩地没有买化肥了，省了一笔化肥钱。这造的有机米和去年比虽然产量没有提高，但谷子出米率要比去年高。田里的土很松软，这是以往没有的情况。庭叔的分享增加了新合作农户的信心……从养地、选种、育苗、施肥，合作农户都是非常用心，他们希望自己尽心尽力种出的农产品能得到城市消费者喜欢和支持。因为不打农药了，可能卖相不好看。但如果能亲眼所见罗坑优美的种植环境，了解到农户种植过程及背后的故事。才会真正接受这种不好看的农作物。因为它们安全、健康、有营

养的。

夜深了，该回镇上。宁静的夜空，月亮星星仿佛触手可及。凉风习习，空中飘着泥土气息和植物的芳香，还有一闪一闪的萤火虫在追逐。有它们的陪伴真美！

而我们将带着农民的期望和芳香的稻谷。呼吁更多的城市消费者多多支持他们。

[注]

南岭会是成立于2007年初的民间团体，深入调查中发现广东南岭因为生存压力而破坏环境是当地居民无奈而为的主要原因。目前，我们以“社区支持农业”的方式，鼓励农户不使用农药和化肥种植农作物，实现土地的永久可持续耕种，并推动城市消费者直接购买这些健康农产品，以此减少中间商对农民的盘剥，帮助农户增加收入，减少他们对当地自然资源的依赖，减少砍伐和盗猎的行为，达到保护环境的目的；希望积极推动城市的消费群体转变消费观念，在城市中推广健康有机的生活理念，建立健康永续的生活方式，帮助农民有更合理的收入。

（作者是社区支持农业志愿者实习生项目第三、四期实习生，现为南岭会主要工作人员，负责与农户的联系以及消费者网络建设工作） ■

建中水池

——我们就是这样走过来的

文 曾燕红

今年三月底与柳州CSA小组各成员到成都参加由香港社区伙伴所举办的“城乡互助精神”工作坊。工作坊结束后，我与丽芬便顺道去探访兴坪大河背村“环保志愿者”郭林。

郭林曾经是一位在商场上叱咤风云的企业家。四年前，她患了癌症，在不得已的情况下便把公司卖掉，专心治病。疗养期间，她来到兴坪大河背村，每天游山玩水，沉醉在大自然的怀抱里，她的身体也就慢慢地康复起来了。为了回报和保护这片美丽的土地，她在村里开展了几个环境保护项目，包括保护大樟树、村干部外出考察示范村、全村大扫除、派发垃圾桶、聘请保洁员等等。前年，她的一位好友（孙立哲，曾是癌症患

者）决定在这里兴建一间非营利康复中心，作为传递环境保护、食品健康和癌症康复的基地，希望更多人接触到这方面的知识。

大河背村与兴坪镇有一江之隔，村民来往镇上只有靠渡船。我们到达大河背村后，郭林就带我们参观“山水涅槃”健康中心和她在大河背村所做的一些项目。当时让我留下最深刻的印象不是那些项目而是郭林的人生价值观和顽强的生命，一个癌症康复者不但没有因为得病而变得消极厌世，反而是这么无私、劳心劳力地为保护环境做出努力。与郭林短短两天的相处和交谈，也让我无数次地去反思人生意义和活着的使命。

回柳州后，郭林即来电希望我能再去大河背一趟，





帮忙监督建中水池的工程。我当时向她表明我并没有建中水池的实战经验，只有理论上的认识，但是按照理论去做事的下场往往是失败的。没想到郭林听了后却很爽快地说：

“行，你下午过来吧！我们需要你，我们连理论也不懂”。

我就是这样从柳州跑到兴坪。兴建中水池比我预期中所遇到的困难还要多，要不是大家对保护环境的那份执着和信念，我早就放弃了。有一位朋友跟我说过在寻找理想的路上是没有退路的，就算再艰难再崎岖，你也会义无反顾地一步一步走下去的，他说的很对！

我们所遇到最大的挑战是没有人有建中水池的经验。虽然我已再三强调我对建中水池只是理论上的认知，但村民们认为我是郭林邀请过来的肯定是专家。那时候感到压力很大，想逃回柳州。可能郭林也猜到我的心思吧！有一天她把我带到中水池边跟我说“Ada，这里没有一个农民赞成我建中水池，觉得我很傻，是个冤大头，既浪费金钱又浪费时间，干嘛不直接把污水排到漓江里。可这个中水池我一定要建好！你知道吗？有206万人靠吃漓江水生存，漓江最大的污染不是工业而是生活污水的排放。我不可能把没有处理过的水排到漓江，去年我们在村里建了四个中水池都不成功，所以我们自己有了地方就是再艰苦也要把它弄好，这样才能带动村里保护环境。”听了她一席话我觉得很惭愧也很感动，惭愧的是自己面对困难时就想退的态度，感动的是郭林那份对保护环境的执着和信念。

我只好战战兢兢地接受这重任，与所有人努力把中水池建好。白天，除了与负责工程的冯大叔（大河背村村民）钻研中水池的结构，便到漓江边捡鹅卵石填中水池、在菜地里除草理地和弄堆肥。晚上，则埋头研究不同地方建中水池的案例和查看相关资料，深知做错任何一个决策，中水池便会失去其功能。那时候经常累得来不及盖被子就睡着了，手也痛得连笔也抓不稳。不过身体的劳



累却让自己心理变得成熟和为精神带来极大的健康。

我们初步的想法是把处理过的水，经过农民耕地里的水沟排到漓江。但最终没能与农民达成协议。我们只好在小路上挖一条200米长的水沟，把排水管埋下去。没想到小路里面尽是大石头，几个村里的大叔花了一整天才挖了2米，而他们的工钱是每人50元，这样挖下去，光人工就得上万元！我们心里都很急，因为这大大超出了预算，还有干这活太累了，没人愿意干。那时候郭林很坚决地跟我们说：“就算再艰难，我也要把中水池建好。”第二天，冯大叔发动了村里10多人一起挖沟，2天后，终于把水管埋下去了。

当中水池正式使用后，流到主池的水很清澈，还养育了很多青蛙。看到这个情景，我们都笑了，之前那些担忧和劳累得到最好的回报。没想到我们的喜悦并没有维持多久，一场暴雨把我们的希望都冲走了。大雨过后，中水池全是

黄泥水！！是怎么一回事？我们分析最大的可能是池底承受不了鹅卵石和水的重量而裂开了。如果要把所有鹅卵石子取出将会是另外一个大工程！所以，在接下来的另一次暴雨中，我便一直站在中水池旁，观察黄泥水是从哪里冒出来的。皇天不负有心人，我最终把源头找出来了。

走过建中水池这段路，让我深深地感受到一件事的成功不是偶然的，是要经过不断的考验和无数次的坚持。

有朋友问我“Ada，你从香港跑到柳州，然后从柳州跑到兴坪，会再‘跑掉’吗？”说真的，我并没有跑远，只是向着理想越跑越近。对于我来说，将来是充满了变量和无法预测的，不过这也是生命精彩之处，只有活在当下，努力去做好每一件事才能赋予生命真正的意义。

（作者现在桂林“山水涅槃”健康中心做志愿者，协作中心建立污水处理系统以及尝试有机自然农业）■





是自然和文化的多样性 让我们的世界那么美

文、图 苏衡一

由于经济全球化的发展，到处都有一些公司在追求着让所有的地方都变得一样，让所有人都使用同样品牌的产品。他们的理由是：所有人同样的消费目标有利于旅游和经济发展，管理也很方便。但我们的生活怎么能是为了消费的发展，应该是消费为了生活才对。我们不同风格的文化和生活价值不应该是全球性的公司（经济利益）来定的，也不应该是由那些为了经济发展考虑的部门来定的。真正的文化是活着的，是从生活出来的价值。不为某利益、不为了自己，而是为了整体发展考虑的人才可能创造真正的文化。但在未来的几年之中，我们却会让世界90%的文化、思维方式和价值观都消失，让大家接受统一的一种。我们会用品牌、消费等无意义的东西来替代原来多样化的不同的生活方式。为了实现这样的目标，我们会被灌

输很多假象的看法和追求，使得我们无法感受到正在扩展的无敌空虚。

也许有很多人会认为，统一的追求会带来统一，会带来和平。但我却认为，只有宽容不同的样子，只有拥抱和支持多样化，这才能带来和平（统一的追求不是也带来争议吗？）。我们世界的财富不就是多样化吗？各自不同的文化是比不了的，只有我们利用这些文化来做些什么，那是有差距的。文化的多样也包括着用不同的思维去理解同一件事情。当然，一种文化的理解是另一种文化不会有的独一无二的理解，我们很难理解别的文化的角度，但我们也可以通过无偏见（超出自己价值观）的交流去发现自己文化却没有的新的生活价值。在维持和平方面，我们虽然做得越来越好，但这还不是主动去造或引起和平，而仅仅是一种承认。对多样文化的主动支持才是主动去造和平的一种行为。

非洲·马里的乡村生活

摄影 王秀街



夜晚
天使从星星的家园里
带来了一个礼物
轻轻地放在树的心里

清晨
当我睁开双眼
满树绿之星花 闪烁
随风摇曳在明净的阳光世界里

(徐添)

