



假日做農夫

總有一畝左近

賴生

賴太

MARCO

三口之家賴宅，做了七年假日農夫，愈做愈起勁。

豪宅土地珍貴，一樣難地讓居民耕作，可見追求綠色生活漸成風氣。

向康文署租用的城市農地，面積雖小，同樣可以種出巨型蔬果。



倘若某天你發現有人在屋苑泳池旁或停車場外手持鋤頭，毋須感到奇怪或惶恐，對方極可能是一位租用了屋苑內一塊小土地，正準備「下田種菜」的現代農夫。

不說你可能不知，現時由公屋、居屋到私人屋苑；新界的私家農地到港、九市區的政府官地，也有「農地」出租（見表）。「田畝」處處，只要走出寓所，立即可以拎起鋤頭耕作去也。雖然市區的「農地」只是小農園，但勝在夠方便，而且市區寸金尺土，以何文田君顯峰市值平均呎價9千元計，屋苑內一塊小農園算起來便值40萬元！開墾來作菜田，絕對是「豪種」私家菜。

只是市區「農地」多人爭，經常超額承租，向隅者眾，需要抽籤決定。要做此等市區農夫，一家人輕輕鬆鬆享受農耕樂趣與收成，不僅要望天打卦，更要有好運氣。不想爭崩頭又或是空等，位置較偏遠的新界農地是另一種選擇。每逢假日不怕舟車勞頓，從沙田寓所遠赴粉嶺鶴藪村打理租用農地的賴宅，正是典型愛上自然的「樂活」家庭。

樂活家庭愈種愈有癮

「樂活」是「LOHAS」(Lifestyles of Health and Sustainability) 的音譯，指愛地球、愛自己的生活方式。賴氏一家三口絕對是「樂活家庭」的典範，他們每星期遠赴粉嶺的農地，鋤地、翻泥、除雜草和收割，一手一腳打造自家小農園。

一家人變身現代農夫，全因03年沙士肆虐時，夫婦兩人時常帶當時唸K3的Marco到郊外遊玩，呼吸新鮮空氣。某次看到綠田園農友種有機蔬菜，賴太問兒子有沒有興趣種田，想不到向來不愛郊遊的Marco居然點頭。於是他們租下約60平方呎的農田，搖身一變成為小地主。

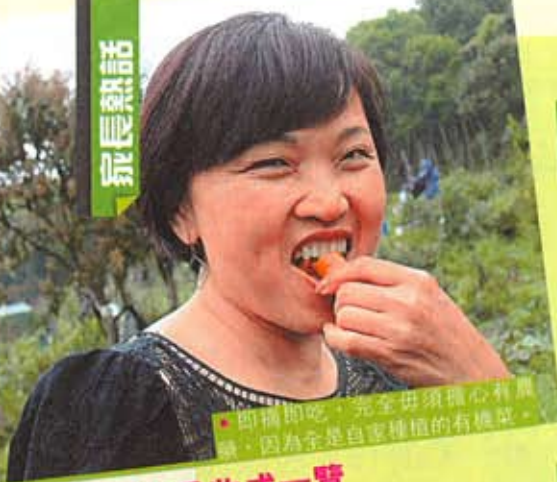
「私家『地盤』是用田田和丈夫的名字登記，可以增加一家人的投入感。」賴太說。自此之後，賴宅竟然種菜種出癮來，其後更「加碼」多租兩幅農田。現時總共180平方呎的農地，種滿檸檬草、瓜菜、洋蔥、西蘭花和草莓等十多種農作物。



愛錫家人，從綠色生活開始！這句不單是宣傳語句，更是新一代潮爸、潮媽的心聲。為令子女吃到新鮮的有機蔬菜和多接觸大自然，大批家長扶老攜幼，湧入新界租田耕作，全家變身成「有機農夫」。可是既山長水遠又長途跋涉，不是人人受得了，不過原來想做現代農夫，也可以留在市區，全港18區均有「農地」可租，但大前提是要有「抽籤運」！

城市農地一覽

機構	地點	耕地面積	費用	查詢
房委會社區園圃計畫	沙田新翠邨、九龍灣坪石邨、柴灣漁灣邨、葵涌梨木樹邨、屯門蝴蝶邨等	大小不一，大部分超過一平方米	免費	屋邨及屋苑辦事處
香港房屋協會居民種植坊	大坑勵德邨、牛頭角觀塘花園大廈、荃灣滿樂大廈、祈德尊新邨、土瓜灣樂民新村、沙田乙明邨、西貢對面海邨、大圍美松苑、九龍灣啟泰苑等	大小不一，例如：美松苑每幅2米 x 1.5米	免費	屋邨及屋苑辦事處
康文署社區園圃計畫	全港18區共20個園圃	2.25平方米	每季400元	2601 8026
私人屋苑	沙田第一城、何文田君顯峰、深井碧堤半島等	大小不一，例如：碧堤半島每幅園圃4 x 4呎	免費或酌情收費	各私人屋苑營業處



●即摘即吃，完全毋須擔心有農藥，因為全是自家種植的有機菜。

賴家冬季收成一覽

植物	數量	市面菜價	總值
枸杞	60棵	\$24/斤	\$240
生菜	40棵	\$20/斤	\$100
紅蘿蔔	50個	\$24/斤	\$400
白蘿蔔	20個	\$24/斤	\$160
青蘿蔔	30個	\$24/斤	\$240
油麥菜	15棵	\$20/斤	\$100
紅菜頭	20個	\$30/斤	\$150

\$1,390 (1季) X 4 = \$5,560 (1年)
(菜價來源：有機菜零售店)

假日農夫年產5,000元有機菜

賴家3畝田年產合共5,000多元，包種子、肥料和基本農耕工具。賴太高呼「抵玩！最大開支不過是每次來回交通費30元。」真正抵玩的是賴家農田收成豐富，有機蔬菜多到要派街坊！

以剛過去的冬季計算，賴家農地種了7種有機蔬菜，雖然天氣反覆，仍然小豐收。其中以紅蘿蔔收成最好，多達50個，零售市值約400元，連同其他收成，一季種出接近1,400元蔬菜。粗略估計，賴氏田地一年種出超過5,500元的蔬菜（見表），完全抵銷了地租支出，還省回假日消遣費用。

囡囡食「爛菜」零浪費

既然是一家人共同擁有的田地，自然要分工合作。鋤地翻泥等粗重工夫，留給賴先生，賴太負責除雜草，Marco拔豆苗和荷蘭豆。

成為「農務專家」前的Marco，最不習慣是肥料臭氣沖天，及有蟲洞的有機菜。賴太取笑囡囡：「街市裏看到如倒模複製出來的蔬果，很多是人工催生而成，現在囡囡反而接受了外觀難看似爛菜的有機菜。」

賴太認為有機菜與含農藥菜最大的分別，是吃得出味道特別濃，菜葉和瓜皮都可以安心吃。例如枸杞，菜類纖維質感較市面的豐富。現時賴太買菜，也少買了含農藥的菜。「囡囡最大的轉變是珍惜食物，現在一家人可做到零浪費。」

耕田如人生 起伏不定

現代農夫有苦有樂，未必事事掌握自如。「最難忘的經驗是種蕃茄，種了好幾年都失敗！」賴太歎道：「因蕃茄容易惹蟲，加上容易被風雨摧殘，經驗教訓我，愈期望愈失望。」後來她決定讓蕃茄自然生長，期間不碰不理。「最後蕃茄莖一直生到7呎高，埋單計數收成達300隻蕃茄！」賴太說時一臉自豪。

「看見農友將節瓜種到似冬瓜咁大，好有滿足感。」不過，付出未必有回報，賴太直言要有心理準備接受因天氣驟變和自然災害而失收，「種椰菜、莧菜易惹菌惹蟲，只好噴灑自家製的蒜頭水和辣椒水，或用人工抓蟲法。草莓沒有架棚蓋網，便容易給雀鳥偷食。做農友最辛苦是天熱時去鋤田，皮膚易曬傷，又會被小昆蟲咬得全身癢。」

耕田當運動 「菜」到病除

開始有機耕作後，賴太說有藉口拉Marco郊遊，加上耕田動輒要數小時，可當作休閒運動，「這7年來的健康狀態維持良好，看醫生的次數減少，全家人全年只求醫一次。」賴太更謂，有親友反映進食有機菜後，臉部敏感皮膚有所改善，因為缺鈣而指甲出現白點的小毛病，亦日漸消失。



●Macro曾經嫌菜被蟲咬過的菜葉現在才知是寶。



有甚麼活動可以令親子關係融洽和睦？看相便知！

