



媒體報導

日期：2012年12月24日(星期一)
資料來源：綠田園基金《稻草人》- - 第65期(冬季號)- 今期專題 - P.6-7
標題：花叢裏的自在生活 - 城市農夫
參考網址：<http://producegreen.org.hk/image/pgq/PGQ65/pgq65.pdf>

花叢裏的自在生活 城市農夫

小強

由彩虹港鐵站A出口鑽出來，穿過坪石邨，是車水馬龍、沙塵滾滾的觀塘道。穿過隧道出來，會看見縱橫交錯的架空天橋在頭頂。這裏連呼吸也令人有點擔心，但在喧鬧的車聲背後，原來隱藏着一個綠意盎然的地方：「心靈綠洲」。每個星期四，五十多歲的小強都會懷着愉快心情，準時來到綠洲，精神奕奕地展開半天的義務工作。

綠洲的萬能義工

心靈綠洲 (Serene Oasis) 其實是由志願機構「基督教家庭服務中心」營運的園藝治療花園。園藝治療標榜以植物「醫人」，透過花木接觸和照顧植物的過程，治療早期腦退化症和抑鬱症患者。在這七千平方呎的花園裏有各類植物，包括盆栽型的千日紅、秋海棠、銀葉菊、薄荷，還有洛神葵、傘樹、鵝掌柴等，每一種都有特別「療效」，需要愛錫花木的人給予悉心照料，才能肩負「重任」。



幾年前，小強辭去全職工作，展開令人羨慕的半農生活。

小強正是園裏的「萬能」義工組長。這天他熟練地將盆裏的千日紅移植到感官徑的高架花槽，又剪下肥美嬌豔的洛神葵萼果，準備自製果醬。除了落手落腳做修剪移植除蟲工作外，他也是種植「顧問」，「我加入的時候這兒已有雛型，但我也會提些種植意見。譬如現在坐的位置，以前用來放堆肥，望出外面會『穿窿』，唔夠靚，我便改種洛神葵。睇你睇，已生了很多出來！」戴着 cap 帽、說話有點靦腆的小強，一講起「花草經」便像小孩般興奮。

小強其實是位 early retiree，53歲時告別全職工作，只兼職教太極和瑜伽，其餘時間則做最喜歡的事——農事。除了定期到綠洲做義工，和當耕種班導師，他在



半工半X：「以更自由的工作方式維生，好騰出

更多時間追求有意義、有尊嚴、有質素的人生。」

(靈感來自塩見直紀)

粉嶺鶴薮東山下租了半斗農地（三千多平方呎），一周最少有兩、三天去培培苗、拔拔草，打理他的小天地，過着令人羨慕不已的半農生活。

植物不會騙人

問小強，當年為何興起辭職念頭？原來皆因一片孝心。「六、七年前，我做電腦配件的批發銷售，在同一公司幹了12年。後來工作不太開心，母親又年時已高，行動不便，住在護老院。於是我想，與其做一份不開心的工作，不如辭工，轉做兼職，抽多些時間陪她。」

小強那時擁有瑜伽導師證書，又練了楊式傳統老架太極拳（八十六式）很多年，但要辭工，改變幾十年的生活模式還是很難下的決定。猶豫之際，剛好朋友要找人教瑜伽課，讓他順利踏出「轉型」第一步。「最難就是第一步。因為不可能辭了工才開始找兼職。」後來小強又得到拳社掌門的同意，讓他擔任太極助教和外展教練。兩份兼職在手，收入有着落，小強便全心全意照顧母親。而當母親九十多歲仙遊時，他已習慣了半工的生活。

小強現在的「工餘」時間都貢獻給土地，原來早於10年前，他已試過在元朗租村屋耕種，「星期六去種嘢，過完周末才回家」。他愛耕種，因為喜歡看着植物嘩啦啦地長大，更喜歡植物夠老實，唔呃人。「唔夠水它會耷，唔夠肥它會生得好瘦。對着植物，不用像返工那樣要維護公司利益，或者明明交唔到貨，都要呃人話做緊！」

放下多餘物欲

快要踏入60的小強，笑瞇瞇說現時的生活「幾理想」。他慶幸活得很充實，「每天起床後，都有不同事情等着我做。有些人覺得退休後幾點起身都得，但我最怕這樣。」

能夠不務正業（全職事業），全情投入於嗜好，是很多人的夢想，但令人卻步的常常是經濟壓力。擁有一身「好本領」的小強，自言暫時未有經濟壓力，「但也會怕通漲食咗我份『穀種』，哈哈！」不過他強調「心態」很關鍵：懂得放下多餘物質欲望的話，一個人要用的錢其實不多。「退下來後，自己的使費少了，買嘢環保啫。買之前我會諗：有無需要呢？無需要就唔買住。」譬如家裏的電視，今年年頭才換。「以前一直想換37吋平面，但那時要五千幾蚊，太貴了。我便等到今年價格降了、家裏電視又壞了，才買了部32吋的。一個人唔駛睇咁大部嘛。」物欲就是如此，越慣越壞，越不當一回事反而越萎縮。

小強親身示範了一個有充份準備的提早退休者，可以過上怎樣豐盛的自主生活。這位城市農夫的故事，會給你甚麼啟示嗎？（文／圖：默泉）



小強是心靈綠洲的萬能義工組長，修剪移植除蟲一腳踢，樂在其中。



小強剪下肥美嬌艷的洛神葵蓇果（小圖），準備自製果醬。



練了楊式傳統老架太極拳很多年的小強，
其中一份兼職是當太極教練。

由彩虹港鐵站 A 出口鑽出來，穿過坪石邨，是車水馬龍、沙塵滾滾的觀塘道。穿過隧道出來，會看見縱橫交錯的架空天橋在頭頂。這裏連呼吸也令人有點擔心，但在喧鬧的車聲背後，原來隱藏着一個綠意盎然的地方：「心靈綠洲」。每個星期四，五十多歲的小強都會懷着愉快心情，準時來到綠洲，精神奕奕地展開半天的義務工作。

綠洲的萬能義工

心靈綠洲（Serene Oasis）其實是由志願機構「基督教家庭服務中心」營運的園藝治療花園。園藝治療標榜以植物「醫人」，透過花木接觸和照顧植物的過程，治療早期腦退化症和抑鬱症患者。在這七千平方呎的花園裏有各類植物，包括盆栽型的千日紅、秋海棠、銀葉菊、薄荷，還有洛神葵、傘樹、鵝掌柴等，每一種都有特別「療效」，需要愛錫花木的人給予悉心照料，才能肩負「重任」。

小強正是園裏的「萬能」義工組長。這天他熟練地將盆裏的千日紅移植到感官徑的高架花槽，又剪下肥美嬌艷的洛神葵萼果，準備自製果醬。除了落手落腳做修剪移植除蟲工作外，他也是種植「顧問」，「我加入的時候這兒已有雛型，但我也會提些種植意見。譬如現在坐的位置，以前用來放堆肥，望出外面會『穿窿』，唔夠靚，我便改種洛神葵。嘩你睇，已生了很多出來！」戴着 cap 帽、說話有點靦腆的小強，一講起「花草經」便像小孩般興奮。

小強其實是位 **early retiree**，53 歲時告別全職工作，只兼職教太極和瑜伽，其餘時間則做最喜歡的事——農事。除了定期到綠洲做義工，和當耕種班導師，他在粉嶺鶴藪東山下租了半斗農地（三千多平方呎），一周最少有兩、三天去培培苗、拔拔草，打理他的小天地，過着令人羨慕不已的半農生活。



半工半X：「以更自由的工作方式維生，好騰出更多時間追求有意義、有尊嚴、有質素的人生。」
(靈感來自塩見直紀)

植物不會騙人

問小強，當年為何興起辭職念頭？原來皆因一片孝心。「六、七年前，我做電腦配件的批發銷售，在同一公司幹了12年。後來工作不太開心，母親又年時已高，行動不便，住在護老院。於是我想，與其做一份不開心的工作，不如辭工，轉做兼職，抽多些時間陪她。」

小強那時擁有瑜伽導師證書，又練了楊式傳統老架太極拳（八十六式）很多年，但要辭工，改變幾十年的生活模式還是很難下的決定。猶豫之際，剛好朋友要找人教瑜伽課，讓他順利踏出「轉型」第一步。「最難就是第一步。因為不可能辭了工才開始找兼職。」後來小強又得到拳社掌門的同意，讓他擔任太極助教和外展教練。兩份兼職在手，收入有着落，小強便全心全意照顧母親。而當母親九十多歲仙遊時，他已習慣了半工的生活。

小強現在的「工餘」時間都貢獻給土地，原來早於10年前，他已試過在元朗租村屋耕種，「星期六去種嘢，過完周末才回家」。他愛耕種，因為喜歡看着植物嘩啦嘩啦地長大，更喜歡植物夠老實，唔呃人。「唔夠水它會耷，唔夠肥它會生得好瘦。對着植物，不用像返工那樣要維護公司利益，或者明明交唔到貨，都要呃人話做緊！」

放下多餘物欲

快要踏入60的小強，笑瞇瞇說現時的生活「幾理想」。他慶幸活得很充實，「每天起床後，都有不同事情等着我做。有些人覺得退休後幾點起身都得，但我最怕這樣。」

能夠不務正業（全職事業），全情投入於嗜好，是很多人的夢想，但令人卻步的常常是經濟壓力。擁有一身「好本領」的小強，自言暫時未有經濟壓力，「但也會怕通漲食咗我份『穀種』，哈哈！」不過他強調「心態」很關鍵：懂得放下多餘物質欲望的話，一個人要用的錢其實不多。「退下來後，自己的使費少了，買嘢環保啫。買之前我會諗：有無需要呢？無需要就唔買住。」譬如家裏的電視，今年年頭才換。「以前一直想換37吋平面，但那時要五千幾蚊，太貴了。我便等到今年價格降了、家裏電視又壞了，才買了部32吋的。一個人唔駛睇咁大部嘛。」物欲就是如此，越慣越壞，越不當一回事反而越萎縮。

小強親身示範了一個有充份準備的提早退休者，可以過上怎樣豐盛的自主生活。這位城市農夫的故事，會給你甚麼啟示嗎？

- 完 -

