



寒露的意思是氣溫比白露時更低，地面的露水更冷，快要凝結成霜了。白露後，天氣轉涼，開始出現露水，到了寒露，則露水增多，且氣溫更低。寒露時節，我國有些地區會出現霜凍，南嶺及以北的廣大地區均已呈深秋景象，白雲紅葉，偶見早霜；東北和西北地方已進入或即將進入冬季；南方也秋意漸濃，蟬噤荷殘。

俗話說：“白露身不露，寒露腳不露。”意思是說：白露節氣之後，就不宜再赤膊露體，要穿好長袖衣服；而寒露節氣之後，則應注重足部保暖。

金秋之時，燥氣當令”。人們比較容易出現鼻腔乾燥、皮膚乾燥、呼吸道乾燥等不舒服的秋燥症狀。所以這一時節的飲食，應以滋陰潤肺為宜。

1、應多食用柔潤食物，以增強體質；少食辛辣食品，以免火氣過旺。

2、室內通過加濕器、魚缸等的擺放，保持一定的濕度。

3、多喝水、湯，補充水分，多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、蘋果、水柿、提子等水果。

4、還應重視塗擦護膚霜等以保護皮膚，防止乾裂。

## 9月份彩園活動

9月，彩園活動更加豐富有趣。12日中午，我們一起收潺菜、空心菜和莧菜，為秋茬蔬菜種植整理土地，還一起享用了美味的茄子煲飯和彩園辣椒醬拌麵作為午餐，更有彩園秋葵湯和憂遁草蘋果汁做餐湯和飲料，十足的美味與健康。

視頻連結：<https://youtu.be/KUJi4A8rMMg>



# Helena Norberg- Hodge

《幸福經濟學—  
全球視野下的  
在地行動》

當天下午，彩園與全球大學合作，邀請了 Helena Norberg-Hodge 教授從全球視野出發，為我們帶來關於幸福經濟學的另類實踐經驗。如果你沒有參加也沒有關係，Youtube 上有呢，隨時點擊觀看學習。

視頻連結：<https://youtu.be/gSxf88fy8FU>



# 彩園中秋節派對

24日，全校有近40人一起包冰皮月餅、掛燈籠、吃有機月餅，更有彩園夥伴們帶來自製的饅頭、香蕉麵包、梅子酒，每一個參與的人都盡興而歸。活動幾近結束，大家都還在興致勃勃的交流，不願離去。

視頻連結：

<https://youtu.be/BigDp1jI0KY>



另外，我們將會把這次活動涉及到了四種餐食的做法放在最後，與大家分享。

今後我們會盡量多組織些廚藝教授活動，錯過這次，要關注下次哦！

