

2019年9-10月

# 嶺南彩園

彩園通訊 第45期 (雙月刊)

[https://www.ln.edu.hk/ihss/crd/ln\\_gardeners.htm](https://www.ln.edu.hk/ihss/crd/ln_gardeners.htm)



秋葵

初夏,彩園在大學校園裡種植了多株秋葵。盛夏的早上,淺黃的秋葵花朝向晨暉陽光展開燦爛笑容。秋葵的花期祇在早上數小時,即日午後凋謝。花枯萎後三至四天便成為鮮嫩的果實。秋葵有一個特點,就是常傾葉向日。故有詩云:“獨自傾心向太陽”,“傾陽一點丹心在”。秋葵朝夕向陽的特點,便成為它追求光明的象徵。

秋葵的果益處數之不盡,能減肥、美肌、補鈣、降血糖等。譽為「植物界的黃金」的秋葵,又名羊角豆、黃蜀葵、毛茄。雖然不少人會害怕秋葵外皮的絨毛、以及內裡滑潺潺,但只要以簡單的秋葵食譜及料理方式如酥炸或冰鎮,就可令秋葵變得美味可口。

秋葵屬性偏涼,腸胃功能較差的孕婦,多食可能造成腹瀉。如果孕婦本身脾胃虛寒、容易腹瀉或排軟便,少食為妙,亦不要和寒性食物配搭一起烹煮及食用,如小米、小麥、蕎麥、薏米、綠豆、螃蟹、蛤蜊、蠔肉、蚌肉、蜆肉等,以免導致脾胃虛寒,引起腹瀉等不適反應。

秋葵的花語:高雅、光明、素雅。

## 九月及十月活動

### 1、嶺南學生（包括長者）到浸會大學參觀

日期：2019.09.23

時間：1:30 - 4:30 pm

重點：參觀中醫藥學院、地下博物館、  
天臺藥園和中醫基礎導論小課

### 2、浸會學生到嶺大進行長者調查活動

日期：2019.10.12 或 19（週六）

時間：10:00am - 3:00pm

形式：嶺大和浸會大學學生分成 6 個小組  
(LKK01-106)

目的：學生認知食物的來源，其與自然、生態之間的關係；了解長者養生和食療健康的智慧

內容：

- (1) 分組嘗試於“彩園”耕種
  - 以長者、嶺大同學帶領浸大同學到“彩園”嘗試種植應季植物（可為中草藥）
  - (2) 即場利用“彩園”種植的蔬菜 / 植物進行烹調互享
    - 長者、嶺大、浸大同學共同利用“彩園”的原材料進行烹調，分享煮食的樂趣
    - 長者主導烹調方法，體現民間健康飲食的長處
    - 浸大同學：訪問長者養生和食療健康的經驗，如飲食秘方、家傳食譜，學生做反饋，總結點評改良
    - 嶺大中文系同學：訪問長者的個人故事，如飲食秘方、家傳食譜相關的經歷和故事
    - 嶺大文化研究系同學：旁聽及拍攝，提供在“彩園”種植的蔬菜品種

### 3、養生太極班

日期：10/9、17/9、24/9、8/10、15/10、  
22/10（星期二）

時間：下午 1:00-2:00

地點：AM320

導師：歐陽麗嫦老師

## 今期附上

- (1) 香蕉醋食譜
- (2) 一篇報導嚴曉輝老師的文章



## 製作 2 公升香蕉醋

香蕉醋很容易製作，並是一種很好的方法來處理過熟的香蕉。一種獨特的方法製作酸甜的醋，是令人驚嘆的沙拉醬。

熟的香蕉（越熟越好）填滿你的容器（如 2 公升）  
1 杯天然的紅糖

(1) 將香蕉去皮，盡量填滿 2 公升可密封的容器內。盡可能連空隙都填滿後，將紅糖倒入容器中以填補空隙。輕搖容器可以幫助將糖均分到所有的角落和縫隙中。

(2) 密封容器後等 1 週。容器裡會有一些果汁。倒出有效的微生物果汁，喝它對你的胃有益！

(3) 然後用普通水填滿容器，直到所有香蕉都被蓋上並密封放在陰涼暗處。

(4) 最好在開封前至少保留 6 個月。它應該是濃郁的酸甜味，就像水果味的香醋。

(5) 先過濾沉澱物才可裝瓶。請享用！

## 國仁鄉建社企聯盟理事長 嚴曉輝老師分享生命歷程

文 / 張海東 蒲韓新青年公社

嚴曉輝老師於 2019 年 8 月 11 日 -13 日來訪蒲韓新青年公社，期間走訪了我們的學習基地——蒲韓聯合社，與我們團隊成員進行了個人成長經歷分享和深度夜聊。本文節選部分成長經歷分享内容與朋友們分享。

嚴曉輝，陝西寶雞鳳翔人，香港嶺南大學博士，國仁鄉建社會企業聯盟理事長，國仁城鄉（北京）科技發展中心執行董事，北京小毛驢市民農園聯合創始人之一。自 2004 年起加入由溫鐵軍發起的河北定州晏陽初鄉村建設學院，長期從事生態農業、鄉村生態建築、鄉村治理研究和產業規劃等領域的工作。



### 甲：習慣源於各自的經驗，要包容和肯定差異

人才計劃十五期學員十多人初到蒲韓青年公社，大家一起居住在一個小院子裡邊，要面對一段特殊的集體生活。他首先通過講述他的個人經歷，談到關於習慣和差異的問題。

由於高中期間就心懷農場夢而報考了西北農林科技大學。上大學之前，來自全國各地的同學在各自的家鄉養成了多樣的、差異化的生活習慣，而進入大學後，不同習慣的人就要開始遵守同樣的校園規則，被迫改變以前的習慣而去適應新的、共同的生活環境。比如在自己上高中期間，全校只有幾個水龍頭，供水期間往往是很多人排隊連著打水、洗碗，來不及關水龍頭就要讓給下一位；從小使用的廁所為旱廁，不需要水沖，上完廁所也沒有立即洗手的條件；導致剛進入大學校園的時候，經常因為忘記關水龍頭、忘記沖廁所而被舍友提醒，甚至多年後還被人看到上完廁所不洗手。

因此，他談到，在集體中生活，對於他人的行為、表現，不是直接定性地判斷結果、隨意定性，而是要看他的成長經歷。生活經驗和成長環境影響著人的思維和認知，形成他的既有風格，不能用同一個標準否認不同的人風格上的差異，規則、標準也有它的歷史，不是必然的和永恆的，理解了差異，才可能學會包容。

對於人的成長來說，改變是痛苦的、甚至是受傷害的過程，人生來就是社會性的，秩序總是要抹去某些差異，集體、社群就是在既有的歷史規則、社會秩序中打造新的共同生活的空間，在互相構建中生成社會，而生成的前提就是差異。集體生活不可能保留所有差異，但可以嘗試打造多樣化的規則和秩序。



### 乙：成長、事件和可能性

關於青年的成長，很多人可能會有自己的人生規劃，其實人生不是規劃出來的，而是由很多機遇和事件塑造的。

進大學的時候一心想著改變家鄉，回鄉辦農場。但是進入校園沒幾天，軍訓的時候被身邊的隊友打動了，他給我講述了家鄉山西因為挖煤和煉鋼導致的污染情況，整個冬天地裡的小麥是黑色的，於是就和他一起在學校成立環保社團；在組織同學撿垃圾、植樹、環保宣傳、水質調查、徒步調研等環保活動中，認識了比自己高一級的黃志友老師（國仁鄉建社企聯盟秘書長），他在另一個校區也成立和環保社團；從學校出來後各種工作不順，就通過黃志友到了剛成立不久的晏陽初鄉村建設學院做志願者，從此投身鄉建，並且和他成為長期的同事，而去之前，我甚至沒有聽過溫鐵軍老師的名字；再如，當時離校時沒想

過再讀書，但是到了學院，在當時學院副院長、後來的導師劉健芝老師的鼓勵下，繼續回到學校讀書。很多改變都是不經意間的，但這些改變既不是規劃好的也不是隨意的，而是在自己的經歷中，一方面埋藏在你歷史中，同時借助不同人和新的事件得以發生，在一個個事件中，你和不同的人偶遇，在與新的人建立關係的過程中，又促成新的事件發生。在晏陽初鄉村建設學院開始跟著種地的大叔學習種地，當時想著，要好好跟大叔學種十年地，轉月就變成種植組的負責人，而在學院組織和學習種地的幾年經驗，成為我後來管理小毛驢市民農園的重要條件。在學院的時候，還跟著臺灣建築設計師謝英俊老師做生態建築的建造，辦了好幾期生態建築工作營，如果說作為一個非專業人士，能帶著一群建築設計專業學生在建造幾棟房子，還跑到河南去幫農民蓋房子有點奇怪，其實是和我的從小跟著父親在建築工地搬磚頭的經驗分不開。

因此，經驗不會無用，機遇也不是憑空而來，只是看在怎麼樣的條件下、因為哪些人和事件的激發，把埋藏在歷史中的可能性調出來，重新組合人生。相信大家在蒲韓的學習經歷，將會在未來的人生歷程中發揮巨大的作用。



### 丙：相信成長，相信未來

在今天看來，當初一起參加晏陽初鄉村建設學院的第一批年輕人都已經能獨當一面，當時的年輕人和今天參與鄉建的年輕人有很多的不同。因為不同的時代、不同的背景會塑造不同使命的人，從自身背景看其他背景走出來的人，就會產生很大的差距。我們不能用十年前對農村的認識和理解來看待今天的農村，也不能用十年前成長起來的年輕人的角度來看待今天的年輕人。思想和認

識與其所處的歷史及社會背景有關，我們要看到時間在變化、環境在變化、人也在變化。所以要包容有不同經歷和認識的人，同樣也不能拿城市經歷中形成的經驗來套用在鄉村，學習讓差異和差異碰撞，生出新的差異。

2007年晏陽初鄉村建設學院被關閉後，一部分年輕人去北京創辦了小毛驢市民農園，一部分年輕人去繼續讀書。當時大家待在偏僻封閉的村莊多少都會懷疑自己是否能適應外部社會，但就是在鄉村的實踐過程中培養和鍛煉了大家各方面的能力，當年的參與者如今都能夠在各自工作領域獨當一面。

同樣地，到今天看似成長和擁有某些成就的背後，也伴隨著新的挑戰。包括我在內的很多同仁不可避免地出現思想固化、認知保守、小圈子自嗨的情況，這就要求大家有更多的反思和自我改造、更加積極的學習和鍛煉，才可能具備面對新的社會議題的能力。



### 丁：在變化中看見變化

人一輩子常常是在追求舒適感和愉悅感，包括物質上的滿足，也包括思想和精神上的滿足。人們通過各種方式來形成獲得的確定性和滿足感，其實只代表了同這些事物建立關係的方式。今天的社會試圖把所有能夠使人愉悅、開心的途徑都與錢建立了聯繫，一切都是用錢的多少來衡量、被要求用錢來實現等等。強調感覺，是想指出它們不是必然的和必須的，而是歷史的塑造，甚至是不自知的、無意識的，不在所謂客觀理性的範疇，也不以此去界定對和錯。比如，青年人談戀愛，那些感覺是說不清、道不明的，也是隨著時空條件變化的，發誓一萬年不變可能表達了

當時的真心，但不代表睡一覺起來還會這樣想，因為時空條件變了；再如，對有些人來說，肉的味道很好，我在農村從小缺肉吃，每次吃到肉都很開心，但後來有次去泰國學習，突然就不想吃肉了，聞到肉味道就不舒服，其實肉還是肉，只是我和它建立關係的方式變了，而身邊的人用營養學、健康、欲望等各種說法的勸說、分析，也不一定馬上起作用。

在與鄉村建立關係的過程中，要看到不同方式的可能性，跳出既定的、看似牢不可破的“發展規律”，獲得基於自身現實的介入方式。我們不是帶著一套自認為先進的發展原則來指導鄉村，也不是盲目崇拜式的紮根到鄉村學習，因為原則可以是多樣的，經驗也是變化的；既不因鄉村的持續衰敗而垂頭喪氣，也不把農民的不配合說成麻木和自私，所謂衰敗，和發展的既有定義有關，配合也是互相的，取決於不同的立場和目的。來到鄉村，應該首先去理解鄉村、理解農民、體認當下的處境，在這個基礎和條件之上，再和大家討論改變的可能性，同時，有機會要多瞭解不同地區、不同條件下的經驗，這樣更容易看到不一樣的出路。

我們判斷事務的對錯都來自於我們接受的邏輯、認知，與我們採納的知識體系相關。習慣就是與環境已經建立的相對穩定的關係，人總是在不確定中尋找更多確定的關係，生命的創造也是如此。但是今天的社會面臨越來越多的不確定性，今天的不確定性已經超出人的大腦可控的範圍，所以人們普遍很焦慮，因為總是抓不住資訊，越來越找不到確信的穩定關係。未來人們面臨的不確定性會越來越大，今天形成的認知，明天可能就會被推翻了，知識體系與以往經驗有關，而資訊爆炸、數碼傳媒讓當代人的經驗超過人類歷史上的任何時期，看一部電影就可能多體會一次另類人生，看一個短視頻就可能帶來驚訝，讀一遍文章可能重構某些世界觀，等等。也因此，知識體系在加速擴充和變化，人的認知趨向多元化，過去的真理逐漸失效，想要抓住的真相開始遙遠，在這些變化中，人們越來越難以建立穩定的關係。在這個背景下，要放下對鄉村、對歷史

的成見，需要看到變化，接受變化，並尋找新的變化。

在反思資本主義的問題時，傳統的勞動價值、剝削理論已經越來越難以解釋今天的社會惡化。相應的，從今天現實出發，可以嘗試從債務的角度思考問題，例如如何脫離債務增長的模式，減少既有負債，創造新的信用模式。面對資本主義的不可持續，一方面需要探索新的經濟形式；另一方面要積極地應對和適應，尤其是借用前沿科技和資訊手段。

蒲韓青年公社正在探索基於鄉村的生存保障體系，這是一個非常有意義的試驗，假如要嘗試擺脫目前的資本運行體系，探索新的交換/協作方式，就需要瞭解當前體系的更底層邏輯，做更深層次的自我調整和介入，新的探索要進行各個層面的制度創新，哪些方面要借用它，哪些方面要克服和取代，而不是對其原有的價值計算邏輯的簡單複製和重複，否則就無法擺脫，換湯不換藥，不僅僅最後回到原點，還可能製造更大的困惑。

最後，在分享完他的人生成長歷程、豐富的社會經驗、看待事物的辯證性和全域觀意識後，與我們團隊成員和人才計畫學員進行了合影留念。非常感謝嚴曉輝老師給我們帶來的精彩分享，讓我們學到了很多新知識與新思想！



\*You are always welcome to join us!\*

歡迎報名成為嶺南彩園農夫！



Executive Editor: Auyeung Lai Seung, KFCRD

執行編輯：歐陽麗嫦 群芳文化研究及發展部

Layout 排版：Jin Peiyun 靳培雲

Tel: 26167672 Email: ln.gardeners@ln.edu.hk