

西瓜節農墟受歡迎 超甜瓜搶購一空 市民要吃得健康 有機蔬果有可為

天氣酷熱，最適合手抱一個冰涼西瓜進食解渴。本地近年推動種植有機西瓜，引入多款包括來自內地的特色有機西瓜品種，近日在有機西瓜節的農墟推售。有機西瓜售價雖較一般西瓜貴，平均40至45元一磅，但甜度高達11.5度，近百元一個的最甜西瓜，早已被搶購一空。有機種植不容易，但本地農戶說，都市人較注重身體健康，無農藥、無化學肥料的有機健康產品，在市場有需求，未來進一步擴大銷售渠道。

大公報記者 鍾佩欣

青衣城商場的大堂近日變身為農墟，一個個搭建的攤檔內，都在出售有機西瓜。大公報記者現場所見，有來自內地的「皇玉」、來自台灣的「無籽3F-2728」和「黛安娜」，還有來自澳洲的「超甜黑美人168」，每個西瓜都標上了由漁農自然護理署人員用儀器量度的糖度，市民在攤檔選購西瓜時，都查看標示甜度。

沒農藥激素 家長更放心

農戶告訴記者，有機西瓜品種普遍需種植90至120日才可收成。本港今年雨水多、太陽光線不足，影響西瓜的甜度、重量不及往年。今年推售的有機西瓜，普遍重約一至兩磅，每個售價近百元，據悉甜度最高的達11.5度，昨日是農墟第二日，甜度高的西瓜，農墟首日已被搶購一空。

「以往都有三磅重，今年就種不到。」有機農戶余先生說，他的有機農場裝設約10個防雨棚，以免蔬果被暴雨影響，但始終天氣太熱、無太陽照射亦

會影響出產品質。余先生更表示，今年有機西瓜重量普遍一至兩磅，約40至45元一磅，而品種「超甜黑美人168」、「黛安娜」最受歡迎。

有機農戶陳先生表示，有機農產品在種植期間經過嚴格標準，無化學肥料、無農藥、重金屬不超標，「其他地方進口的西瓜都不知加了什麼。」加入化學肥料或激素的蔬果，外觀更光澤、味道假甜，更有商家會注入糖水出售，口感上差異較大。

有機農戶鄧先生認為，本地有機食品在市場上有一定需求，近年市民生活上更注重健康，而家長會為小朋友購入有機蔬果，「沒有農藥、沒有激素，家長放心好多」，而現時該農場已設有門市出售有機蔬果，更方便市民購入。

種植趨成熟 擴銷售渠道

近年有機種植趨向成熟，農戶會加設防雨棚、溫室等，並擴展銷售渠道。政府去年底發表《漁農業可持續發展藍圖》，與國家推動的新質生產力，即是

以科技創新為主導，為生產力增添科技內涵，擺脫傳統經濟增長方式、生產力發展路徑的先進生產力的方向融合。

余先生從事有機種植近15年，他坦言種植業不簡單，日曬雨淋、日晚人手捉蟲等苦工，但市民對有機農作物的支持，成為推動他做好農務的動力，「經常有客人問我，幾時有西瓜食，有人喜歡我種的西瓜，我真的覺得很暖心。」

市民吳小姐昨日購買近400元的有機蔬果，大讚有機蔬果特別清香。她說從網上看到青衣有西瓜節活動，特意過來「掃貨」，期望可多舉辦這類活動。

漁護署的本地有機西瓜節自上周五起舉行，首場農墟於當日起在青衣城一期一樓舉行，展期至明日。現場並設有攤位遊戲和工作坊，市民在場購買本地有機西瓜可獲贈精美禮品乙份。本月下旬起，市民可到其他有機農墟選購本地有機西瓜和其他時令蔬果，也可通過「本地魚菜直送」網頁或手機應用程式訂購；或通過香港有機資源中心網頁聯絡有機農戶購買。



掃一掃有片睇



◀2024本地有機西瓜節一連四日在青衣舉行，農戶展出各種各樣的本地瓜果。大公報記者 麥潤田攝

四款特色 有機西瓜品種

- **皇玉 (甜度約10度)** *
呈小球形，果皮綠色帶深色條紋，果肉黃色，清甜爽脆多汁
- **無籽3F-2728 (甜度約10度)** *
無籽西瓜品種，呈小球形，果皮綠色帶深色條紋，果肉多汁並呈紅色
- **超甜黑美人168 (甜度約12度)** *
呈小球形、果皮綠色帶深色條紋，果肉鮮紅多汁
- **黛安娜 (甜度約11度)** *
呈橢圓形，果皮鮮黃帶斑條，紅肉清甜

資料來源：漁護署

註*：該度數為量度水溶液中含蔗糖濃度的單位，數字愈高愈甜

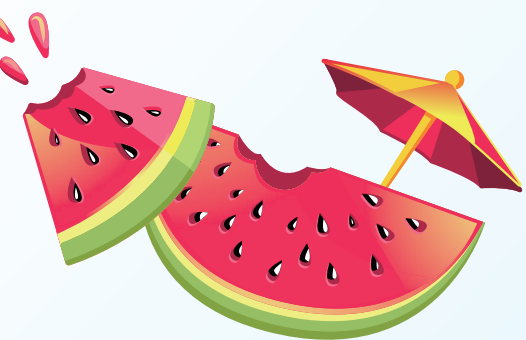


▲(左起)四款特色有機西瓜品種，超甜黑美人168、黛安娜、皇玉及無籽3F-2728。

挑選西瓜小秘訣

- 整顆西瓜飽滿均勻、光滑完整
- 輕拍西瓜，聲音較清脆通透為佳，代表它水分充足
- 西瓜藤呈綠色，代表西瓜採摘的時間短，較新鮮
- 瓜紋以及底部瓜臍大小，不同品種會有差異，難以一概而論
- 西瓜皮可製成生食涼拌、燉湯等美味菜式

資料來源：本港有機農戶



資料來源：漁護署

2024本地 有機西瓜節活動

- **青衣城農墟**
6月21日至24日 (10:00-18:00)
青衣城一期一樓
- **黃金海岸農墟**
7月7日 (11:00-17:00)
屯門黃金海岸商場中庭
- **大埔農墟**
7月逢星期日 (09:00-16:00)
大埔太和路 (救護站側)
- **荳荳農墟**
7月逢星期三 (11:00-18:00)
中環天星7號碼頭
- **中環農墟**
7月逢星期日 (11:00-17:00)
中環天星7號碼頭
- **美孚有機農墟**
7月逢星期日 (11:00-17:00)
葵涌道架空道路下 (美孚段)
- **西貢周末有機農墟**
7月逢星期日 (11:00-17:00)
西貢海濱長廊 (西貢海濱市集旁)

- **織刻生活祭**
7月27日至28日 (12:00-18:00)
荃灣南豐紗廠1樓

白苦瓜可榨汁飲 香水檸檬好清甜

特寫

除了有機西瓜，農墟內的不同種類有機蔬果，包括可直接榨汁飲用的「蘋果白苦瓜」(見圖)、長身形的南瓜、大顆果肉的粟米、微辣清香的「牛角椒」等，吸引不少市民的青睞。

白苦瓜外表色白如玉，外表上沒有「傷痕」，本港有機農戶黎女士表示，種植要點是當苦瓜結出小果實時，要及

時包裹着瓜身，避免被暴曬，或被害蟲入侵，「還要人手捉蟲，種植真的要用心機。」她說，比起普通苦瓜，白苦瓜更清脆、肉厚汁多，可直接食用或加入蜂蜜榨汁飲用，可達至清熱降血糖。

本地產的有機香水檸檬皮清香、味甜爽口，吸引不少市民圍觀，農戶鄧先生說，檸檬果皮較厚，但汁水香氣濃郁，將皮刨成細絲或切成薄片，可成為



蛋糕材料，或加入咖啡中可帶出檸檬香甜味；將果皮切成薄片或擠出汁，可製作檸檬水或檸檬茶。大公報記者鍾佩欣

「全港小學中文常識問答賽」英華奪冠

【大公報訊】香港大公文匯全媒體記者金文博報導：由灼見名家傳媒主辦的第四屆「腹有詩書——全港小學校際中國語文常識問答比賽」總決賽暨頒獎典禮，昨日於香港理工大學賽馬會綜藝館舉行。

英華小學於必答環節全部答對領先，最終以530分第三度奪冠；聖公會聖彼得小學以500分榮獲亞軍未能衛冕，該校學生王鑫獲頒最佳表現獎；拔萃女小學及聖公會奉基千禧小學分別以430分及340分成為季軍及殿軍。總決賽採取4隊對壘制，分必答題、搶答題及挑戰題三部分，範圍涵蓋古典文學、《論語》、中國文化歷史及詩格律。



教育局副局長施俊輝於致辭時，引用《荀子·勸學》的「不積跬步，無以至千里；不積小流，無以成江海」，指出中華文化博大精深，須從多方面學習，點點滴滴地積累知識。他又以「君子之學，貴乎慎始」，寄語同學謹慎學習，才能成為有智慧的人，而小學正是關鍵的學習階段，教育局推出了多項活動，加強同學的語文和文化學習

與隊友學懂合作更勝名次

獲得總決賽冠軍的英華小學隊長施焯文表示，對於奪冠感到特別興奮，並衷心感謝隊友和老師一直以來為備戰的辛勞付出。他已是第三年參賽，認為獎項名次之外，更重要的是讓他和同學學習到中華文化的精髓，以及領悟當中的道理。他透露，這次比賽另一個重大得着就是培養出與隊友的團結精神和默契。

◀第四屆「腹有詩書——全港小學校際中國語文常識問答比賽」總決賽暨頒獎典禮，昨日在理工大學舉行，最終由英華小學奪冠。

專家倡引入南北半球疫苗抗流感

【大公報訊】記者王亞毛報導：本港流感高峰季持續，近日再有一名女童感染甲型流感死亡，成為今年第五宗兒童流感死亡個案，整體流感入院率亦高於基線水平。中大呼吸系統科講座教授許樹昌昨日表示，新冠疫情改變了流感流行模式，相信流感會以小規模形式爆發，若流感延續至年底，不排除本港需仿效新加坡，分別引入南、北半球兩款流感疫苗，保證市民全年都能接種。

衛生防護中心最新數據顯示，過去一周(6月9日至15日)甲型或乙型季節性流感病毒比例為5.22%，當中確診甲型(H1)流感最多，佔89%；整體公立醫院主要診斷為流感的入院率為0.34，對比前一周的0.43雖有下降，但仍高於0.25的基線水平，0至5歲小童的入院率為1.31，是各年齡組別中的最高值。

今年截至6月19日，本港累計錄得31宗兒童流感嚴重個案，包括5宗死亡。衛生防

護中心日前公布，一名過往健康良好的8歲女童感染甲型流感(H3)病毒，她在本月16日起發燒及嘔吐，翌日先後被帶往私家醫生及明愛醫院求醫，在明愛醫院急症室心臟驟停，同日去世。

已轉為小規模延續式爆發

許樹昌昨日在一個電台節目表示，5宗兒童流感死亡個案中，3人沒接種流感疫苗，現時0至5歲幼童、65歲長者感染流感後的入院率佔最多，呼籲市民盡早接種疫苗，減少併發重症及死亡風險。

許樹昌表示，受到新冠疫情影響，本港流感的流行模式轉變，已轉為小規模、延續式的爆發。以往1至3月、7至9月的爆發高峰期，現已轉變為持續流行。流感高峰期由今年初持續至今，但因社區仍有不少人戴口罩，加上今年流感疫苗接種率較高，預計下月未必會有流感大爆發。



逾300市民參與強積金地區交流會

【大公報訊】由積金局和民建聯深水埗支部合辦的「強積金地區交流會」於昨日(22日)下午舉行(見圖)。

是次交流會由積金局機構事務總監及執行董事劉家麒、民建聯深水埗支部主席陳偉明、全國港澳研究會理事傅健慈

(支部副主席)，及一眾積金局總監、深水埗區議員、支部副主席等擔任主禮嘉賓。大會介紹「積金易」和提防可疑來電的「防騙視伏」應用程式，並積極跟市民交流和聆聽意見，共有逾三百位市民參與。

民政處尖沙咀派雪糕宣傳好客之道



【大公報訊】政府本月初啟動「好客之道」禮貌運動，油尖旺區率先響應，油尖旺民政事務處連同油尖旺南分區委員會等地區組織，昨日在尖沙咀有「禮貌徑」之稱的柏麗購物大道，向遊客與市民免費派送雪糕(見圖)，宣傳好客之道。有旅客大讚「感覺挺好挺新穎」，認為宣傳效果很好。

油尖旺民政事務專員余健強表示，派雪糕只是第一步，油尖旺青年網絡義工團稍後會參與成為旅遊大使、「好客」大使。十八區民政事務處將連同轄下地區青年發展及公民教育委員會籌辦活動，宣傳「做多一步、好客之道」的信息。