綠田園

親近大自然 體驗耕種樂

親近大自然的方法很多，但要有深刻體會，還得身體力行成為一個農夫。位於粉嶺鶴藪村的「綠田園」有機農場，向公眾推廣生態旅遊、綠色飲食等綠色生活方式，成為本港一個重要的綠色教育基地。

綠田園基金舉辦的有機農友計劃，吸引不少城市人在農場內租地自耕，一方面能紓壓和享受成果，更重要是培養對大自然的深厚情感。都市人在節假日，與家人或朋友來到農場，行走在田疇綠野中，並親身參與農耕種植，這種體驗，是更有意義的「綠野遊蹤」。

■農場內齊備所有耕作工具和用料，也有專人教授耕種。

■農場內種滿各種瓜菜，待盛夏時就有收成。

■插秧、收禾等多項農耕活動，見證稻米收穫過程。

★ 綠色教育基地 ★

每逢假日越來越多繁忙都市人與家人朋友，到農場體驗農地耕種之樂，加深對大自然的認識。香港人對有機耕種的認識不多，亦缺乏戶外的環境教育場地。粉嶺鶴藪有香薰園，也有全港聞名的「綠田園」有機耕作農場。因此在二十年前成立之時，利用粉嶺鶴藪村後面山谷裡一片約20萬平方呎已棄耕的土地，設立了全港第一個有機教育農場，為市民提供一處綠色教育基地，為學校及社區建立有機園圃，同時亦設立香港首個有機耕種網絡，介紹推廣有機耕種，並讓有興趣進行有機耕種的個人及團體互相交流分享。

這裡齊備所有耕作工具和用料，也有專人教授耕種，提供土地、農具、天然農藥、天然肥料、種子、苗、淋水服務、假日導師指導服務等，讓城市人在農場內租地自耕，自得其樂。另有插秧、收禾等多項農耕活動可供參加，共享田園生活，就算平日無法抽空到來打理，亦有工作人員代為小心照顧農作物，以免它們枯萎。「綠田園」除可租地予假日農夫外，亦保留了傳統的廣東原種稻米種植。

■假日裡，學生們在園內了解有機耕種的知識。

★ 有機農地功能多 ★

坐落於山谷間的「綠田園」，走進去後有與世隔絕之寧靜感覺，一大片綠油油的田地，種滿各種蔬菜，令人心曠神怡。初春過後，農場內種滿各種瓜菜，待盛夏時就有收成。由城市的繁忙一族變身成為假日農夫，在耕種過程中，可說是對自己的一種鍛煉，因為種植農作物須持之以恆，過程中不斷面對，也就能增強意志力。期間付出大量精神和時間在自己的農田裡，並終於等到收成的一天時，那滿足感確非筆墨所能形容。而且當農友付出大量心血時，不論天氣好壞也會過來看看自己的農地，這正是將自己的情感世界擴闊到大自然。而更實際的，就是料理這「私人後花園」時，能暫時放下憂慮，紓緩壓力。

在城市中的有機農場，除了可以就近生產新鮮健康的蔬菜供市民選擇，更可為與大自然疏離的都市人提供教育、旅遊、社區融合甚至親子活動、身心治療、實踐綠色生活等服務，還可以保存小規模的家庭農業，作為城市勞動人口的緩衝區，且可改善郊野景觀。每年「綠田園」都會舉辦活動，讓都市人一嘗插秧、收割、打穀的滋味，見證一粒粒有機稻米的收穫過程。

■綠田園吸引不少城市人在農場內租地自耕

■牛隻悠閒地在綠油油的草地上活動

★ 綠田園 ★

地址：粉嶺鶴藪村 18 號

交通：於粉嶺火車站乘搭開往鶴藪的專線小巴，約20分鐘一班，車程約15至20分鐘。在流水響道迴旋處下車後，按路牌指示沿車路步行約3分鐘，即見綠田園路牌在左邊，路牌旁邊有梯級，拾級而下，2分鐘後可達農場。

講解：逢星期日下午 2:30-3:30 設有導師講解有機耕種原理及介紹農場當造作物。其餘時間，參加者可自行參觀，費用每位 20 元。

第1379期

旅行資訊

遠足線

長征旅行隊

5月15日「麻雀塘九龍坑」晨8時30分汀角路洞梓路口集合起步，麻雀塘古道，沙螺洞，登九龍坑山，落九龍坑老圍，水源地大休；午後，單車窩，塘坑，粉嶺港鐵站散隊。全程山途崎嶇，6小時，量力參加。

查詢電話：3126 2098 胡其

冬梅之友「老虎頭上釘虱蝨」

5月15日星期日早上8時45分大嶼山欣澳港鐵站A出口附近認旗集合，準9時正乘車往愉景灣起步，首經寶峰屋苑緩登老虎頭賞雙峰及仙桃石，望渡坳落梅窩散隊，中午適當地點大休，交通糧水自備。註：各行友請注意，前往集合地點請勿乘搭巴士，因巴士不會到該站。

聯絡電話：9229 0611 何國雄

綜合線

獵影遊

5月10日（周二農曆四月初八佛誕）、15日（周日）小組活動。民俗民情（內地遊）「龍舟製造及下水禮」21日（周六）、22日（周日）兩天。首天早7時半深圳羅湖口岸集合，行程番禺與廣州，須報名。集思廣益「澳門節誕：驚蟄與土地誕」講座27日（周五）晚7時半至9時半柯士甸道香港童軍中心9樓901室舉行。為迎接本會成立第14周年來臨，特與「史蹟民俗探究會」合辦，誠邀業餘資深民間文化習俗搜集者張熙明先生主講。須報名及現場收費20元以扣除租場開支。史蹟賞遊「海上遊覽導航燈塔」6月12日（周日），須報名收費抵銷租船費用。

查詢：7551 3804　郭志標

網址：http://photohiking.com

珊瑚海「街渡」渡輪服務

三家村（鯉魚門）⟷東龍島乘雙層渡輪經鯉魚門往清水灣半島對岸之南佛堂東龍島，島上有古炮堡和古石刻「石壁畫龍」遺蹟。戶外露營、燒烤場地、垂釣、拾螺、攀石、觀賞日出日落、星象和觀浪旅行的好去處。回程更可往著名旅遊地點鯉魚門品嚐海鮮或參拜天后廟。逢星期六、日及公眾假期啟航。來回票HK$30，大小同價。

查詢熱線：2513 1103

售 票 處：九龍鯉魚門三家村小輪碼頭。乘搭港鐵者，可在油塘站A2出口，步行約10分鐘便到達三家村小輪碼頭。

友誼之旅會

＊全港首創單身會，飛越二十五載＊

歡迎正職男女（色情免問）

15/5燒烤交友樂；22/5離島一天團；28/5餐舞會；5/6海上燒烤釣魚樂。逢三社交舞班，逢四卡拉OK連自助餐。以上節目請早報名，額滿即止。本會為非牟利團體，歡迎正職男女(色情免問)。

地址：九龍油麻地碧街46號祥興大廈406室（油麻地港鐵站A2出口，彌敦道540-544號）

電話：2771 3900、2384 1156

網址：http://marybeauty.com

星藝旅行團

新娘消夏．龍鼓尋幽

（15日）晨準9時尖沙咀北京道1號「免稅店」出發，首遊東北詩畫之路烏蛟騰群村古道，漫步茂林點翠，田園遍佈九擔租、老圍，追悼二戰抗日偉蹟，探遊群瀑匯集潭洞奇趣、水清如鏡之新娘潭與照鏡潭，可令暑氣全消（午宴精選燒鵝河鮮佳餚），續遊奇岩異石龍鼓灘，舒步蟬鳴荔熟荔枝林，馬尾涌登臨觀豚亭，放眼景致宜人之西海明珠與沙洲雙影，冷氣車隨團連抽獎每券$140。△父親節18／19中山啖荔，僑鄉江門美食遊。

券站：△中環大道中151號英記茶莊△北角琴行街26A金輝藥行△九龍旺角道英記茶莊△2565 8691、6417 0168。

2011年5月10日 今日電視節目表 (星期二)

（節目內容如有更改，以電視台臨時公佈為準。）

無綫翡翠台

6:00 人魚小姐
6:25 瞬間看地球
6:30 香港早晨
8:55 瞬間看地球
9:00 金曲挑戰站
9:05 快樂長門人
9:15 周慧敏．最愛V25
10:10 神話
12:50 宣傳易
1:00 午間新聞
1:15 瞬間看地球
1:20 左右紅藍綠
1:25 都市閒情
2:10 宣傳易 及 無綫收費電視情報站
2:15 今日VIP
2:50 皆大歡喜
3:50 雙子公主
4:20 放學ICU/寵物小精靈DP
5:20 花漾明星
5:50 財經新聞
5:55 老婆大人II
6:30 六點半新聞報道
6:55 天氣報告
7:00 一屋住家人
7:30 東張西望
8:00 誰家灶頭無煙火
8:30 洪武三十二
9:30 點解阿Sir係阿Sir
10:30 街坊廚神
11:00 晚間新聞　及新聞檔案
11:35 天氣報告
11:40 瞬間看地球
11:45 娛樂頭條
11:55 長洲搶包山及 無綫收費電視情報站
12:10 宣傳易
12:15 ID精英
1:20 宣傳易
1:25 今日VIP
1:55 無間音樂
2:55 粵語長片：瑤紅燭化佛前燈

無綫明珠台

9:00 CCTV News - 直播
10:00 NBA季後賽2011-邁阿密熱火對波士頓塞爾特人
12:00 千金能買 (II)
12:30 地球很美有賴你
2:10 環保出分力
2:20 60億．大不同
2:30 自然育場
3:00 唱遊小花園 (III)
3:25 阿迪寶地球任務
3:35 Olivia
3:55 火車寶寶奪徽章
4:00 猩猩"Sing"
4:30 I.N.K. 四小強
5:00 馬達加斯加的企鵝
5:30 青年在野
6:00 普通話新聞/天氣報告
6:20 60億．大不同
6:30 亞洲足球新天地
7:00 藝坊
7:30 七點半新聞報道
7:50 天氣報告
7:55 瞬間看地球
8:00 食在格陵蘭
8:30 錯體大狀 (II)
9:25 童心．童真
9:30 太陽系奇觀
10:30 環球金融速遞
10:35 追
11:30 商業精英
11:35 財經速遞
11:40 晚間新聞
11:55 瞬間看地球
12:00 神探阿蒙 (VII)
12:55 明珠檔案
1:25 寰宇體壇
2:20 美樂悠揚名畫集
2:30 Bloomberg財經第一線
5:00 台灣無綫衛星電視台新聞
5:30 中國新聞

J2數碼頻道

9:00 神風怪盜
9:30 機動警察
10:00 呼叫大明星
10:50 型宅族
11:00 冒險王
12:00 巨聲工房
12:30 Big Boys Club
1:00 學習之神
2:00 終極一家
3:00 型宅族
3:15 冒險王
4:15 無間音樂
5:15 巨聲工房
5:45 型宅族
6:00 KERORO軍曹V
6:30 幸運四葉草
7:00 娛樂新聞報道
7:30 呼叫大明星
8:30 世界那麼大
9:30 藍龍
10:00 火影忍者疾風傳
10:30 學習之神

無綫劇集台

9:00 籃球火
10:00 老千
11:05 偷心大聖P.S.男
12:00 妙手蘭心
1:00 籃球火
1:45 老千
3:00 偷心大聖P.S.男
4:00 妙手蘭心
5:00 籃球火
5:45 老千
7:00 偷心大聖P.S.男
8:00 妙手蘭心
9:00 籃球火
9:45 老千
11:00 妙手蘭心
12:00 偷心大聖P.S.男
1:00 老千
2:15 籃球火

亞視本港台

6:15 勤練有"功"
6:29 亞洲早晨
8:45 把酒當歌
9:15 生命小故事: 王子與白馬
9:45 通識小學堂
10:15 愛麗絲學園
10:45 奇幻寶貝
11:15 四季養生堂
12:25 馬上全接觸
12:28 當年今日
12:30 十二點半新聞報告／天氣報告
12:50 賽馬直擊
6:00 六點鐘新聞
6:40 經濟快訊 / 天氣報告
6:55 體育快訊
7:00 May姐真識食
7:30 香港百人
7:58 iFit@tv
8:00 熟女Cha Cha Cha
9:30 李祿
10:25 馬上全接觸
10:30 夜間新聞
11:00 把酒當歌
11:25 馬上全接觸
11:30 ATV焦點
11:40 經濟快訊
11:50 賽後你點睇
1:15 香港百人
1:40 總有艷陽天
2:30 笑著活下去
3:30 愛情跑道
4:30 藍月亮
5:20 可憐天下父母心

亞視國際台

6:00 魚樂無窮
6:35 生命真道 — 豐盛人生
7:00 新聞早點 — 中國新聞報道
7:30 魚樂無窮
8:00 恐龍仔班尼
8:30 漂漂船
9:00 Pingu
9:30 BabyTV
10:00 中央電視台新聞 - 直播: 綜合新聞
10:30 旅遊指南
11:00 綜合新聞
11:20 成長漢語
11:40 中國新聞報道 (
12:00 MUSIC 120
2:00 爆笑大串燒
2:50 關人綠事
3:05 小蟲女
3:30 湯馬仕小火車
4:00 好奇小花貓
4:10 神奇4俠
4:40 反斗農場
5:05 星際保衛隊
5:30 亞視普通話新聞
5:55 天氣報告
6:00 中國新聞報道
6:25 海客談
6:55 時事內幕追擊
7:30 新聞及天氣報告
8:00 美食角鬥士
8:30 囧男大爆炸
9:00 六十分鐘時事雜誌
10:00 信不信由你
11:00 夜間新聞
11:18 夜間經濟快訊
11:20 囧男大爆炸
11:45 中國新聞報道
12:10 自然
12:35 文化報道
1:00 焦點報告
1:30 Music 120
4:50 魚樂無窮

中央電視台-1（數碼頻道）

9:18 一套導視
9:22 毒刺
10:11 一套導視
10:15 毒刺
11:06 毒刺
11:55 一套導視
12:00 新聞30分
12:30 一套導視
12:35 今日說法
1:07 一套導視
1:10 看見
1:41 一套導視
1:42 唱響中國
1:53 女人如花
2:45 女人如花
3:36 幸福來敲門
4:25 一套導視
4:30 唱響中國
4:40 精彩一刻
4:51 一套導視
4:56 第一動畫樂園
5:57 一套導視
6:02 我們有一套
6:56 一套導視
7:00 新聞聯播
7:31 天氣預報
7:38 焦點訪談
7:50 身邊的感動
8:00 幸福密碼
8:52 奇蹟
9:41 精彩一刻
10:00 晚間新聞
10:23 一套導視
10:28 香格里拉
11:20 香格里拉
12:09 一套導視
12:14 動物世界
12:46 一套導視
12:51 今日說法
1:25 看見
1:55 一套導視
1:56 我們有一套
2:46 一套導視
2:48 正大綜藝

中央電視台（國際頻道）

9:00 快樂漢語
9:15 又見阿郎
10:00 中國新聞
10:10 又見阿郎
10:56 北京風光
11:00 中國新聞
11:10 國寶檔案
11:30 海峽兩岸
12:00 中國新聞
1:00 華人世界
1:20 唱響中國
1:30 走遍中國
2:00 中國新聞
2:15 那些迷人的往事
3:01 那些迷人的往事
3:47 那些迷人的往事
4:00 中國新聞
4:10 那些迷人的往事
4:43 北京風光
4:45 精彩一刻
5:00 中國新聞
5:10 百家講壇
5:50 唱響中國
6:00 中國新聞
6:15 中國文藝
6:45 國寶檔案
7:00 中國新聞
7:15 刀鋒
8:00 走遍中國
8:30 海峽兩岸
9:00 中國新聞
9:30 今日關注
10:00 天涯共此時
10:45 快樂漢語
11:00 今日亞洲
11:26 遠方的家
12:11 七兄男兒
12:58 北京風光
1:00 中國新聞
1:15 探索發現
2:00 新聞聯播
2:30 華人世界
2:50 快樂驛站

鳳凰衛視中文台

9:00 鳳凰大視野
9:35 地球宣言
9:40 鳳凰全球連線
10:05 說出你的故事
10:55 時事開講
11:20 健康新概念
11:25 鳳凰觀天下
12:00 鳳凰午間特快
12:25 鳳凰氣象站
12:30 有報天天讀
1:00 鏘鏘三人行
1:25 騰飛中國
1:30 娛樂大風暴
2:05 音樂中國風
2:15 鳳凰劇場
3:10 名言啟示錄
3:15 鳳凰衝擊播
3:50 珍寶總動員
3:55 完全時尚手冊
4:20 鳳凰大視野
5:05 開卷八分鐘
5:15 音樂中國風
5:25 有報天天讀
5:50 健康新概念
5:55 娛樂大風暴
6:30 鳳凰劇場
7:20 鳳凰觀天下
7:55 與夢想同行
8:00 鳳凰大視野
8:30 騰飛中國
8:35 完全時尚手冊
8:55 名言啟示錄
9:00 時事直通車
10:00 鳳凰衝擊播
10:35 鳳凰全球連線
11:00 時事開講
11:25 地球宣言
11:30 鏘鏘三人行
11:55 珍寶總動員
12:00 鳳凰子夜快車
12:30 開卷八分鐘
12:35 與夢想同行
12:40 說出你的故事
1:30 鳳凰劇場
2:20 有報天天讀

有線電影1台

6:00 星願
8:00 葉問2
10:20 嫁個有錢人
12:20 中華賭俠
2:35 西遊記大結局之仙履奇緣
4:45 極速緋聞
7:10 小白龍情海翻波
9:10 新警察故事
11:50 大丈夫2
1:45 玉蒲團 III 官人我要
3:25 黑獄斷腸歌之砌生豬肉
5:35 現代豪俠傳

有線體育台

6:00 北京國際桌球邀請賽
7:30 體育王
8:00 世界盃體操賽 -科特布斯
9:00 韋伯盃保齡球賽
10:00 體育王
10:30 美國游泳錦標賽
11:30 世界職業乒乓球巡迴賽-德國公開賽
12:30 體育王
1:00 北京國際桌球邀請賽
2:30 體育王
3:00 世界盃體操賽 -科特布斯
4:00 韋伯盃保齡球賽
5:00 體育王
5:30 世界職業乒乓球巡迴賽-德國公開賽
6:30 世界盃體操賽 -科特布斯
7:30 韋伯盃保齡球賽
8:30 北京國際桌球邀請賽
10:00 體育王
10:30 世界盃體操賽 -科特布斯
11:30 北京國際桌球邀請賽
1:00 體育王
1:30 韋伯盃保齡球賽
2:30 世界盃體操賽 -科特布斯
3:30 體育王
4:00『香港運動員就業及教育計劃』