

香港「有米」

獨立記者陳曉蕾又出書了，這次的書名叫《有米》，繼續以新聞採訪的形式，記錄了那些在農田、瓜棚、鐵皮屋邊，對土地充滿愛與迷戀、常常還會糾結的人們的故事。

米是糧食，也是生計。在香港談糧食談生計，除了銀子、車子、房子，原來也可以有那麼多的巧思妙想和選擇。

沒錯，無論寫水、寫魚、寫天氣或是寫剩食，「選擇」就是曉蕾想要傳達出來的理念。而這個理念，把城市人退化的各種技能和感知都喚了回來。

■文：香港文匯報記者 梁小島

上周六，尖沙咀商務印書館的活動廳，曉蕾的一場新書發佈會變成了一眾「英雄好漢」的分享會。會場的嘉賓和前來的聽眾，從皮膚的顏色看，就可以判斷哪些人「務農」——從事有機耕種，哪些是「吹空調」的上班族。那些身體精瘦、皮膚黝黑的年輕人或者中年人，男人或者女人，不用麥克風也聲音洪亮、通澈。他們臉上的笑容像吸飽了陽光和雨露的喇叭花，燦爛、毫不掩飾的大方和自信。

如果你讀過講有機蔬菜農夫的《香港正菜》，或者談香港食物浪費現狀的《剩食》，都不會對這群人感到陌生。幾年前，曉蕾也從市區搬到了新界的農郊，更直接住進了鐵皮屋，過上了「低碳環保」的村姑生活。

「我並不是環保人士，但是，每次和這些農夫聊天，沒法不羨慕他們的生活！住那麼大間屋，那麼便宜的租金，一日三餐的食料新鮮充足，不用和其他人爭擠市區的貴租和狹小空間，多好！」看過的一組政府數據曾令她震驚地發現，原來香港7百萬人口的居住面積，一共才佔香港總面積的百分之七，其餘的竟有多達四分之三的面積是綠地！

《有米》裡出現的受訪者，除了幾代務農的原居民，很多是新移民或者從城市中隱退的白領、知識青年。他們中有的曾因加租而搬遷不斷，產生興建「生態村」的念頭；有的在工廠區返工，卻在大廈平台建起了自己的菜園；也有大學教授回收垃圾，從而找到環保設計的新靈感。一個個人物故事讀起來既令人意外，又有一種暖意迴盪，這是一種叫「希望」的暖意。

「平時常在報紙和facebook上讀到很多很負面的故事。但讀《有米》時才發現，原來香港還有這麼多奇人異事，讓我們認識到香港是這樣廣大！」設計師Hung Lam既是新書會的嘉賓，也是曉蕾的朋友，《有米》記錄了他的故事。

一次接到內地礦泉水公司的案子，

要為水樽設計一個有「自然感」的新裝。欣喜之餘，卻接觸到環保的話題，發現膠樽難以分解，選與氣候變暖有關聯！之後再接再厲，環保已成為重要考量。結果Hung Lam參與幫助社區婦女生產無污染清潔用品的容器設計，就將一間有機豆漿店舖的豆漿樽換口加泵，改裝成裝洗手液，是二次使用。

從此，Hung Lam與設計公司開始增加對環保概念項目的參與，並從所得中，撥出一部分款項成立環保基金作支持，「雖然作為商業公司，賺錢是主要的，但不需要在一個位置上賺到盡。」他說。

但曉蕾沒有想到，因為《有米》的出版，竟使得一群本地年輕人成立了一個「香港有米」的組織，並在社交網facebook上設立專頁（http://www.facebook.com/HKRICESHOPS）。組織者有感於在大米商、大型超市連鎖店全面控制下，昔日香港社區小超市和小店米舖的優點，卻漸漸被忽略而無人問津。「比如在小店米舖買米，可以一次購不同種類的米，又或者在數量上完全隨意，不像大超市一次要買5公斤，沒有選擇。」為此組織者繪製了一張香港米舖地圖，並在facebook上發動志願者報告自家社區內的米舖位置，填補到地圖上。此外，他們還申請了李嘉誠基金，與落腳在舊區的10多家米舖、傳統糧油店及米行合作，印製消費券，並將之派發到區內小學、老人院和社區中心，鼓勵更多的人對主流消費渠道以外的傳統行業給予關注。

在自家種米

「這也是令香港人購物多元化，並



攝：梁小島

通過與店主的交流，了解店舖的經營歷史，從而更珍惜食物。」組織代表說。站在一旁的曉蕾，已經迫不及待地想知道參與的形式，要組織者在現場重點強調：「希望大家都來上我們的facebook，我們還考慮以後舉辦徵文比賽之類的活動。」

現場活動的紀念品，是一人一捧稻穀。曉蕾還請來專業的導師，教現場觀眾體驗如何在自家種稻的過程。場下觀眾噓的一聲炸開了鍋，家裡種稻米哦！個個眼睛都在發亮。但一個大洗臉盆大小的稻米試驗田，經過3、4個月的生長，「算每株都能發成米漿，最後可能只夠煮一小碗稀米粥。」導師哈哈地笑着說，「自己種過，才會覺得，其實外面賣的米，真的是好便宜！」

曉蕾也合不攏嘴地笑，這是她最希望看到的分享場景，從一個理念、一篇文章，像滾雪球般越來越大，直至有改變現狀的那一天。

「其實我還有很多要寫的題目，」曉蕾說，「比如我曾在台灣訪問過在家上學的個案，他們已經實施很多年，但在香港暫時還沒有實踐的空間。不過在家上學還是次要的，重要的是我們有沒有權利去選擇自己所相信的那種生活。」



每月一薦

文：江澄

解構肥胖及與肥胖有關的病

在香港搭乘港鐵上下班，每到夏天眼睛都會大吃冰淇淋。不是說港鐵的女乘客衣着特別性感，而是每年五六月開始，港鐵站內到處都會見到比堅尼女郎的照片，意態撩人。這些性感的模特兒或藝人賣的不是泳衣，而是各式各樣的減肥修身療程。的確，減肥修身已成了一門巨大的產業，有關減肥的產品也是五花八門，應有盡有。

不幸，正因為減肥這門事業有利可圖，社會上亦出現了很多「病態減肥」——體重適中的、脂肪比例達標的卻一窩蜂減肥；毫無理據的纖體方法被瘋傳；誇大其詞、收費高昂的修身療程……凡此種種都可被歸入病態減肥的類別。

有見病態減肥這現象愈來愈熾烈，由醫生及營養師組成的香港肥胖醫學會組織專才，撰寫了這本《令人驚訝的減肥真相》，希望掃清市民對減肥的迷思，認清肥胖的真相及其相關後遺症。最重要是決定減肥前最好先停一停，想一想，自己是否真的需要減肥，如有需要又應選用什麼正確方法。

《令人驚訝的減肥真相》首先釐定何謂肥胖。正式的肥胖絕不是靠肉眼可判斷，暫時被公認的肥胖指標包括以下四種：脂肪比例、身體質量指數（Body Mass Index，簡稱BMI）、腰圍（量度中央肥胖）及體重表（分細中大骨架）。以上四項指標，必須至少有一項超標才算肥胖。確診肥胖後更要做一連串的體適能評估，看看超出的體重和脂肪有否影響身體機能和耐力，從而制定一套有效、不損健康的減肥方案。

如果發現自己真的有一項或以上的指標超標，那應該怎麼辦呢？這本書又根據肥胖的程度給了很科學化的建議。如屬超重，但未達肥胖（BMI 23.1—25），那應透過節食和運動減肥，當中又以運動最能針對中央肥胖。如已屬肥胖（BMI 25.1—30），那醫生或會考慮處方減肥藥。減肥手術如抽脂及束胃等只適合嚴重肥胖（BMI 30以上）人士。

《令人驚訝的減肥真相》以問答方式寫成，內容涵蓋各種類型的肥胖及減肥會遇到的難關。由於是由醫生撰寫，內容較關注肥胖所會帶來的疾病多過肥胖與美容的關係。跟肥胖有關的疾病，除了想當然的糖尿病、心臟病、血壓高之外，原來連關節炎、子宮頸癌和直腸癌等都跟肥胖有密切關係。《令人驚訝的減肥真相》，所言非虛。至於坊間很流行的減肥方法，如通淋巴、各式減肥機、戒澱粉質飲食法等，香港肥胖醫學會認為不是完全沒有用就是只得心理作用。

這書是真相，是否令人驚訝就因人而異了。最後順帶一提，因為這本書是以醫學而非美學角度闡釋肥胖，可能許多正計劃減肥的人看完後會得出一個結論，原來我不需要減肥。這才是最叫人驚訝的真相。



書名：《令人驚訝的減肥真相》

作者：香港肥胖醫學會

出版社：跨版生活圖書

電子書售價：4.99美元(約38.9港元)

實體書售價：78港元

特別鳴謝：首尚文化(www.handheldculture.com)

要刊書事

圖、文：Cate

The Guardian 《衛報》17/06：

作家Richard Ford近日接受訪問，談論了他的新書Canada。這本書始於20年前，作家在美國中西部的旅行。他在這部小說裡，觸及到了很多主題，比如美國人與土地關係的疏離和失落，以及為了謀生而過早地從童年進入到成年。在這些主題背後，其實是關於加拿大與美國的不同，同時也是本書主人公們說出加拿大比美國好的原因。對於美國人來說，加拿大沒有那麼多社會和政治性的分工和派別，因此是一個能讓人放鬆的度假勝地。當然，對於作家的美國朋友來說，這不是一個令人快樂的話題。



Newsweek 《新聞周刊》04/06：

本期介紹歷史學家Nurhan Atasoy的新書Impressions of Ottoman Culture in Europe: 1453-1699。這是一本關於奧托曼帝國的傳奇以及奧托曼文化對西方世界的影響。儘管在15至17世紀，奧托曼的文化及藝術曾在歐洲廣泛傳播，但很少人會注意到他們的影響，這也是Atasoy寫作的動因之一。已經78歲的她希望展現歐洲與奧托曼之間複雜的關係。Atasoy上一本書是關於奧托曼帝國的瓷器研究，也非常暢銷。作家在訪問中說，之所以對奧托曼的關注，是出於對土耳其文化的好奇，以及奧托曼帝國地區未來的命運。



Time 《時代周刊》04/06：

又到了今夏出版季的出版整理階段。編輯製作了一張圖表，將一些在宣傳上受到冷落但內容扎實、精彩的書重新呈現出來。Alan Furst的小說Mission to Paris，講述的是1938年一位美國電影明星嘗試在巴黎拍片的故事。但在電影拍攝期間，收到了納粹德國政府的徵兵令，在明星拒絕當兵後則捲入一個間諜和謀殺案中。相似的同巴黎有關的主題，在Bob Spitz的傳記作品Dearie: the Remarkable Life of Julia Child也能讀到，後者是在巴黎學藝並在美國出名的大廚。Jennifer Weiner的小說The Next Best Thing也值得留意，講述一個電視編劇在自己的劇本中表達自己對荷里活政治的諷刺。



The Economist 《經濟學人》

26/05—01/06：

對於什麼是抑鬱，古希臘人相信是源於身體部分的不平衡。早期基督教則將之怪罪於魔鬼和上帝的脾氣。而在文藝復興時代，抑鬱則被視為是學者的通病。教授Clark Lawlor在新書From Melancholia to Prozac: A History of Depression，從抑鬱的歷史和文化出發，呈現出不同時代對抑鬱症的不同態度。其中，作者對新科學在此領域的突破發現做了詳細的記錄。

