



潔心林炳炎中學

藉水耕體會愛護受造物

(本報專題)「我種的是蘿蔔苗，把種子放進棉花裡，每天澆水，看著它從無到有，變成一棵完整的植物……之後它長得很茂盛，我們拿去烹調，味道也不錯。最初我還以為蘿蔔苗拔出來，會是一株蘿蔔，但原來只是它的幼苗。」

在潔心林炳炎中學就讀中五的張嘉欣愉快地憶述自己這個「從農場到餐桌」(farm to table)的體驗。她可不是到了農場或餐廳當實習生，而是參加了學校的水耕課程。

學校在過去兩年與外間機構合作，讓修讀生物科的同学參與水耕種植計劃，第一年礙於疫情，主要在校內種植和烹調收成，及認識可持續發展的議題；第二年則加入「廚師發辦」和餐廳營運等元素，讓同學實地了解不同餐廳的運作模式和營銷手法，並在料理比賽中運用所學，設計主題餐單和利用大會提供的食材即席烹調食物。今年更擴展規模，在校內增設大型水耕種植裝置，並計劃營運社企售賣收成，將招募過百名同學參與。

同是中五的參加者黎頌然則謂，整個課程令她獲益良多，特別是設計餐單時需要經常上網搜集資料，與組員互相討論及主動思考不同範疇的課題。參加了首年課程、中六的何希婷雖然沒有料理比賽的經驗，但也難忘在學校家政室由專業營養師教授如何烹調自己種出來的食材，包括薄餅、肉醬意粉和菜包肉等，「原來工序比較簡單，日常在家中也可製作。」(下接第15版)

粒粒皆辛苦

在團隊中負責領導和策劃工作的張嘉欣表示，料理比賽當中的餐單設計、食物烹調、簡報製作和講稿撰寫等環節，也要各組員通力合作，「每人負責不同部分，發揮自己最擅長的地方，以長補短」，最能體現團隊合作精神。此外，課程讓她在各方面都擴闊了眼界，了解到如何減低餐廳的包裝和運輸成本，與餐廳負責人交流也令她提升了溝通技巧和自信心。



訪問影片
週五睇片 11月1日



05



06



07

體驗生命教育

家住西貢的校長劉瑤紅博士直言，居於市區的同學們較少接觸大自然，故嘗試在課程中加入「綠色」元素，希望她們透過與大自然的連結，體會天主的愛和生命的脆弱，「如何由一顆種子，慢慢孕育出幼苗再成為一棵植物，當中要付出的心力和關愛、如何締造良好的環境讓植物

和照顧「活生生的植物」的體驗，加強了她們的責任感，亦更懂得重視生命，「有時因生長環境或照顧植物時的實際需要，被逼放棄部分植物，她們也會感到不捨。」她希望同學們繼續秉持這份服務和承擔精神，並學以致用，將知識結合科技應用，幫助解決社會問題。（黎）

08



（上接第16版）經過這次「自己食物自己種」的體驗，三人異口同聲說最大的啟發是食物得來不易，必需好好珍惜。張嘉欣謂，現在所有種類的食物，不論本身喜歡與否也會嘗試，「不應浪費任何食物，即使是不喜歡吃的食物，也有它的營養價值。」她又說，能向專業人士學習如何在料理中運用植物和香草等，增進了自己的廚藝，會在家中嘗試種植水耕植物作食材，發揮創意料理。

本身希望嘗試種植花卉才參加活動的何希婷，亦計劃於空閒時種植小蕃茄和水果，「現在想種植食材多於花卉，除了自己享用，也可以讓家人、朋友或有需要人士品嚐新鮮種植的食物。花只能用來欣賞，植物卻有不同用途。」黎頌然補充，課程亦讓她明白到大自然與人類息息相關，目前社會面對的環境問題都是人為造成，「自己更應克盡己任去愛惜和保護環境。」

健康茁壯成長，都是很好的生命教育課題。」她喜見同學們全程投入參與課程，期望她們能把對植物的愛護擴展至社區服務，成為別人的福源。

生物科主任黃頌瑜老師表示，水耕課程讓同學們在學習書本知識以外，獲得孕育生命



09



05 在校內學習不同食材的配搭和烹調技巧 06 與自己親手製作的薄餅合照 07 透過工作坊了解水耕種植的好處

08 (左起) 黃頌瑜老師、黎頌然、張嘉欣、何希婷、劉瑤紅校長。 09 同學興致勃勃地嘗試水耕種植 (相片01-07及09由校方提供)