

林超英

2014年4月26日(六 / 下午2:30-4:00)

香港中央圖書館演講廳



簡約生活，自然開心

人心中本來有一粒開心種子，嬰兒會微笑，小孩會哈哈大笑，可惜長大後被誘惑污染，擁有不少但想要更多，心中永無滿足，也因此煩惱不斷，加上在石屎森林中忙得不見天日，忘記了自然對人的呵護，反而視花果、蝴蝶、雀鳥等為侵害，要除之而後快。山海荒野，本是人間美景，卻看成是浪費了的土地，非要推土建屋不可，總之價值顛倒，心靈侷促，終日活在鬱悶、怨忿和失望之中。講者將會以個人經歷，討論怎樣在簡單之中得享開心。

前香港天文台台長，現任香港中文大學地理與資源管理學系客座教授、香港環境保護運動委員會主席、香港鄉郊基金主席。公餘熱愛觀鳥，是香港觀鳥會榮譽會長。2003年退休後到處演講，向社會推廣愛護自然的信息，希望香港人多了解生活方式與氣候變化的關係，促進大家放下奢華浪費，取納簡樸低碳的生活方式，自己開心，自然也開心。著作有《飛羽神思》、《大埔濕觀鳥樂》、《香港及華南鳥類》(合著)、《台長網誌》(合著)和《天地變何處安心》等。

著作

索書號

天地變何處安心

320.7

林超英 著

4444

香港：快樂書房，2010。

飛羽神思

388.807

林超英 著；蘇曼雲 插圖

4444

香港：天地圖書：郊野公園之友會，2004。

香港及華南鳥類

388.8

尹璉、費嘉倫、林超英 著

5484

香港：政府新聞處，2006。

Director's blog = 台長網誌

551.5095125

by Lam, Chiu-ying; Lee, Boon-ying

LAM

Hong Kong: Hong Kong Observatory, 2009。



徐欣榮

2014年5月3日(六 / 下午3:30-5:00)
保安道公共圖書館



活得輕鬆、簡約生活

簡單生活，了解四時天然食物「原味」。香港人生活緊張，工作繁忙，追求物質是否「豐盛人生」？當平靜時想一想，快樂是什麼？怎能擁有？在寶貴的一天假期，大家可以做什麼？

近年有機田園種植十分流行，人開始在心靈中體會心靈的健康！走入田園耕作，有收成時，可自其樂的入廚，享受入廚之快慰，若能與友人一同分享，更是與眾同樂也。

簡單的入廚樂是用最基本的用具入手，一把刀、一個鍋便可做出變化無窮的美味菜式；家中不用的廚具也可捐贈。

吃得好是從尊重食材開始，因此選擇四時優質的有機食物更是對自己身體健康的追求；簡單的調味，自然的擺設更能凸顯個人的品味。於入廚中學習了「用心」去煮，於節日中能與家人、友人分享，更是中國飲食文化的美德。

人稱「營哥」，現於香港東區尤德夫人那打素醫院及其轄下聯網醫院任一級醫院廚師，協助推行改革及發展現代化病人健康營養膳食計劃，主力統一醫院之健康餐單設計，推行香港醫管局中央速涼生產及翻熱工作。曾多次獲傳媒及健康飲食活動邀請任嘉賓主持及顧問，撰寫食評、主持健康美食講座，以及擔任健康烹飪比賽的評審工作。熱心推廣中醫藥膳及響應環保潮流的有機低碳菜式，編寫多本相關的健康飲食書籍，包括《至FIT至營》系列及與畢李明合著《低碳飲食救地球》。

著作

索書號

低碳飲食救地球 = Save our planet one carbon bite at a time!

427.1

畢李明、徐欣榮 著

6046

香港：天地圖書，2010。



鄺易行

2014年5月10日(六 / 下午3:30-5:00)

銘克道公共圖書館



活得輕鬆，要有準備。生活簡約，可以省錢。

上班族每天忙碌，回到家裡已晚。若沒有家務助理，通常會因怕煩而放棄煮食。可是想在外吃到健康又美味的一餐，卻是非常困難。想在家進食，平時便更有所準備。一般家庭在日常生活裡的個人衛生護理及家居清潔支出甚大，其實認識了箇中原理，做些少準備功夫，不單可以省錢，更可對保護環境出一分力。

香港大學生物化學系博士，主修分子免疫學、「良食關注組」創辦人，非常關注食物對人體健康及環境的影響。鄺博士將科學知識融入日常飲食生活，不斷發掘本土優良食材，介紹有益健康的食物，追溯食品背後的製造過程，配以簡便健康的烹調方法，實踐以個人行為，包括提升公眾的關注，作為對全球食物安全危機的回應。2011年起於〈明報〉Sunday Workshop「家常便飯」每周撰寫專欄。著作圍繞食物健康及安全，包括《選對食用油》、《看懂食物標籤》、《良食市場》等。

著作

索書號

良食市場	427.07
鄺易行 著	0762
香港：明報出版社，2013。	
看懂食物標籤	412.37
鄺易行 編著	0762
香港：萬里書店，2010。	
選對食用油 = Choosing your cooking oil	411.3
鄺易行 著	0762
香港：得利書局，2008。	



邱耀雄

2014年5月24日(六 / 下午3:30-5:00)
青衣公共圖書館



環保陷阱

現今都市的物質化和互聯網資訊的泛濫，常把一些不正確的環保資訊去污染人的心靈，例如：環保袋、環保香、香精油、電動車、濾水器、空氣清新機、環保裝修、環保傢具等等。在人云亦云下，人的環保意識也被潛移默化。因此，鼓吹環保政治、環保霸權亦隨之而來，若這些不正確的觀念繼續傳播開去，環保只會令人迷失方向。環保跟公民教育一樣，過程漫長而艱辛，但影響深遠。我們要對環保建立正確的價值觀，小心分析環保口號，不被誤導！

本講座分析現今社會上打着環保牌頭的環保陷阱、謬論及錯誤觀念，藉此帶出正確的環保價值觀！

香港註冊專業工程師，現任香港公開大學環境及安全科學課程主任。在澳洲昆士蘭大學化學工程系獲頒哲學博士學位；多年來專注投入環境工程顧問工作、防污系統設計、有害廢物處理、環保及能源管理工程等項目；更積極參與環境教育工作及撰寫文章，探討有關健康與食物、生活、交通及水源等污染的成因及其防治方法。曾在〈信報〉撰寫專欄「解剖污染」，其後結集文章出版《解剖污染》，探討污染問題及科學理論，了解日常生活中的污染帶給人類健康的禍害。2009年，被〈信報〉選為「香港十大傑出青年才俊」。

著作

索書號

解剖污染

542.309391

邱耀雄 著

7794

香港：明報，2006。



朱漢強

2014年10月4日 (六 / 下午3:30-5:00)

大埔公共圖書館



齊齊「買起個地球」

香港是個經濟城市，很多人以本地生產總值 (GDP) 成長計算意義、用經濟效益評定好壞，把「量等於質」、「多等如好」，於是，買買買、換換換、開多些燈、調低些冷氣，努力地消耗地球先生。若果全世界都過著我們的生活方式，要多三個地球的資源才夠人類揮霍。如果說追求成長是為了富足，那麼我們當下的生活，真箇比較快樂？

講者以十多年環保工作的觀察，與大家分享香港人買起地球的點滴，並提出除了追求「加」的生活之餘，可懂得「減」的美學？

任職環保團體多年。台灣國立政治大學新聞系畢業，英國蘭卡斯特大學碩士，主修「環境、社會、文化」，2013年修畢香港科技大學行政人員工商管理碩士。1988年展開記者生涯，主跑環境新聞多年，獲「地球獎」等榮譽。其後加入香港地球之友，推動過「常哦行動」、「凍感之都」、「超市食物浪費」等運動。2008年推出反對光污染的項目，出版《夠照》（與陳曉蕾合作）及《日照·夜照》等環保專書。

著作

索書號

夠照

542.309391

朱漢強、陳曉蕾 編著

2531

香港：天窗，2008。



楊大偉

2014年10月11日 (六 / 下午4:00-5:30)
藍田公共圖書館



開工正能量

開工，就如進入一個超級無敵大氣層——一個由受氣、激氣、怨氣和嘆氣組成的大「氣」層。

為什麼別人升職，總是沒我的份兒？為什麼轉了多次工，還是遇不上理想工作？為什麼公司會有「打橫嚟」的上司下屬同事客戶？為什麼工作這樣苦？

稍安無躁，其實開工也可以很有正能量，甚至很快樂。二千五百年前的佛陀，早就想到離苦得樂的方法，而且相當簡單——只懂得管好自己，就可以。你預備好管理自己了嗎？

社企Green Monday 聯合創辦人，致力宣揚健康、環保、低碳的生活方式。心靈書《棟篤禪》的作者，〈東周刊〉、〈溫暖人間〉、〈都市日報〉等專欄作者，香港新城財經台節目主持，曾於多家企業和學府作佛學、心靈和環保演講，獲〈JMEN〉頒發「Men of the Year 2013」大獎、〈明報周刊〉「2013 Local Heroes」大獎、香港管理專業協會「2013傑出市場策劃」銅獎、〈東周刊〉「2013傑出企業策略」大獎、Roadshow「綠星級」環保大獎等。

著作

索書號

時裝·有品 = Fashion is cool

423.2

楊大偉 著

4600

香港：青森文化，2010。

棟篤禪

220.7

楊大偉 著

4642

香港：明窗，2012。

