

對抗濕疹 有機皂生活



樹懶 × GreenSandy

序一

濕疹皂初體驗

002

003



新生精神康復會社會企業總經理

黃素娟

認識樹懶及其太太 Sandy，緣於工作，因為經營健康生活專門店的社企，與他們的理念相近，所以經朋友撮合，希望促成彼此合作。而自己一向也有用台灣的手工皂，相信天然潔膚對皮膚應該較好，但從台灣入貨很不方便，碳足印也太高，不夠環保，所以一直想找本地製造的。

與樹懶夫婦初次見面，他們說話不多，沒有硬銷自己的產品，只分享了他們的濕疹故事，我卻很能感受到他們的真誠及對產品質素的堅持。適逢那時我的頸項出現了一小塊濕疹，便向他們買了一塊紫草皂。用了第一天，那濕疹位置立即變平坦了，而且不再痕癢，感覺很神奇，我第一次感受到這手工皂的威力！我不是要神化手工皂的功效，也不是說手工皂是靈丹妙藥，而是想說這是真實的親身體驗；也有可能是濕疹初發較易控制之故，但平日用開的手工皂並沒有相同功效。之後我便一直採用樹懶肥皂至今，而樹懶及 Sandy 也常常提醒要控制濕疹不能單靠手工皂，還有很多生活細節、飲食及情緒上的配合。

我所認識的樹懶，真的很「樹懶」——說話動作都是慢條斯理的，臉上總帶着笑容，一副知足常樂的模樣。他不爭名逐利，不急功近利，從他的慢活心得及生活哲學可見，他不會為賺得更多而偷工減料，或使用防腐劑而達至產量極大化，他會反復做實驗和驗證產品效果，並聽取用家意見；他也樂於助人，甚至願意無償指導社福團體的庇護工場製作手工皂，讓弱勢社群得到更多工作機會。

他們都是有心人，出版《對抗濕疹：有機皂生活》，為的是分享自己對抗濕疹的心得及不同有機皂的功效，希望更多人可以不受濕疹或其他皮膚問題的折磨；更重要的是，讓讀者明白天然護膚對健康及環境的重要。現代都市人（包括以前的我）貪圖方便或誤信廣告使用品牌潔膚護膚品，卻沒有發現其化學成分正正是致敏原，即使附有醫生推薦的標籤，產品也含有防腐劑及化學物，對健康及環境造成很大傷害。

希望大家看完這本書，也考慮加入使用天然有機皂行列，對自己、對環境好一點！

序——用手工皂守護地球

嚴浩太太
賈楠

認識樹懶夫婦是在 2012 年的冬季，當時我的先生為「有線電視」拍攝關於健康生活的節目，其中一集與手工皂改善濕疹有關，主角正是樹懶一家。本來先生的工作和我沒有關係，但一聽說是這個主題，我就忍不住要去湊個熱鬧了。

自己對手工皂的熱愛源於對環境保育的關注：假設一個 3 人家庭每兩個月用完一瓶沐浴露和兩瓶洗手液，一年就會製造 18 個塑膠瓶垃圾；若以 2016 年底香港統計的家庭數目約為 250 萬來計算，一年廢棄的塑膠瓶竟多達 4,500 萬個！這對自然環境實在是一個很大的負擔。再者，大部分沐浴露和洗手液產品含有不少人工香料和化學劑，2016 年消費者委員協會就在沐浴露測試中驗出多個樣本含有二噁烷、防腐劑、甚至甲醛，它們不但對人體健康是潛在的威脅，而且物質無法被自然分解，對水源和土壤再次造成污染。

自從多年前意識到這些問題，我和先生便開始尋找對人與環境更友善的清潔用品，最終，我們找到了手工皂這個理想的選擇。對它的喜愛令我一度買了很多相關書籍來自行研究，又買了工具和材料落手落腳進行試驗和製作，最終還真的造出了一批成果，興奮地當成禮物分送給朋友們體驗，很有成就感。

做手工皂雖然充滿樂趣，但並不簡單：需要仔細地研究和計算配方，才能讓成品的軟硬度適中；更需要小心謹慎地打皂，讓油脂和鹼產生皂化反應——因為會接觸到強鹼性物質；完成的手工皂還不能馬上使用，需要耐心等待一個熟成過程，讓鹼值降低到對皮膚溫和的程度。對大部分人而言，獨自在家製作手工皂絕

非易事。幸好有「樹懶肥皂」，它創造了香港本土成功的手工皂品牌，為關注健康和環保的人士提供了方便。現今，樹懶夫婦將寶貴的製皂經驗和配方集結成書，為志同道合者提供了指引和捷徑，真是大家的福氣。

我和家人使用「樹懶肥皂」已經很長時間，今年年初誕下小女時，還收到樹懶夫婦特意寄來適合坐月媽媽使用的生薑洗髮水和適合寶寶使用的手工皂，十分溫馨。生薑洗髮水讓沒有坐月子的先生也很受益——他的髮質偏軟，而這款洗髮水令頭髮不會坍塌在腦袋上，他相當高興。

還記得樹懶夫婦講述他們投身手工皂事業的初心：樹懶自己從讀初中開始就被濕疹困擾，試過很多方法卻無改善，索性不理，咬牙死忍，直到 2006 年寶寶出生，竟然也有濕疹，他說：「經過反思，我決定自己研究手工皂來改善皮膚問題。」因為樹懶本是理工科出身，大學經常做實驗，所以研究手工皂對他而言是輕車熟路，再加上有中醫學和有機種植的知識基礎，他便進一步在手工皂中加入草藥，讓手工皂變得更豐富和與眾不同。更難得的是，樹懶的太太 **Sandy** 對天然美容產品也有十多年經驗，於是夫婦二人成為濕疹護理產品的最完美拍檔。

多年前拜訪他們的那個下午，樹懶夫婦帶着樹熊寶寶在屋頂的香草園一邊悠閒散步，一邊觀察：什麼香草可以收割了、什麼蔬菜在結果子了、什麼蟲子在偷吃剛長出的嫩芽。這美好的親子時光，將成為孩子珍貴的童年回憶，也是充滿大愛的教育：我們不應為追求利益和方便而無止境地榨取地球資源和製造垃圾，環境的需要、自然的需要、其他物種的需要，都應該同樣被尊重，人類應該是地球的保育者。樹懶夫婦的手工皂不但令自己重拾健康，亦守護了他人與自然的健康，謝謝你們！

004

005



前言

十 年前，兒子出生未滿月已出現嚴重濕疹，我和太太 Sandy 不約而同地去搜尋西醫以外的各種方法，去改善他的皮膚問題。喜愛天然美容的太太自學製作天然潤膚膏、中藥膏；而自小時候已患有濕疹的我就開始反思，並在工餘時鑽研自製手工皂。

「樹懶肥皂」的 Logo 就是源自我們這對濕疹父子，「樹懶」是緩慢卻謹慎的我，「樹熊」則是喜愛擁抱的兒子。濕疹兒子令我在自學製皂的路上有強大的推動力，即使沒有現成的手工皂配方，我也享受不斷的失敗和嘗試。同時因為喜歡中醫和有機耕種，我嘗試加了不同的草藥入皂，親身測試皂的好壞，自己也成為最先的受患者。在不知不覺中，兒子不再受濕疹困擾，我也發現原來冬天可以不再痕癢！造皂經驗隨着年月累積，我看着不同配方的手工皂逐一誕生，覺得很有滿足感！

這些年來，我們遇上不少人都有濕疹問題，發現我們的手工皂和濕疹經驗原來可以幫助別人，更造就了我們的事業！在一般普羅大眾還沒認識手工皂的時候，推動綠色健康生活的周兆祥博士的太太便極力邀請我在綠色生活教育基金開辦 DIY 手工皂課程，期間亦穿針引線，讓不擅言談的我認識更多志同道合的合作者。

近年，手工皂也愈來愈流行，很多人作為一門手藝，製作各種造型可愛、色彩繽紛的手工皂。因為手工皂市場主要是女性，幾年來很多人叫我製造不同花款的皂來增加銷售量。但是，我堅持不造任何造型的手工皂，因為我將所有心思都花在手工皂的質量上，連皂邊都要磨滑，為的是避免刮到皮膚。我要造的是能改善皮膚問題的皂，就像做回自己，實而不華！所以，我會在書中



分享造皂的個人心得和獨特配方，**Sandy** 也會講及西醫絕少提及的類固醇反彈問題，希望日後有機會再撰寫內容更深入的濕疹書。

撰寫本書的期間，遇上業主加租迫遷，要在一個月內尋找地方搬舖；加上《蘋果日報》的訪問刊登後，客人湧湧而至，手工皂和濕疹產品一天內全部賣光，預訂的手工皂最快也要等六周才起貨，令我們忙得要命！但這一切都是最美麗的安排，我們順勢搬到租金差不多、卻起碼大一倍的工廈，好讓一直以來不夠地方製皂的問題能藉此解決。雖然地區沒以前那麼交通方便，但前來的客人仍然有增無減！

最後，要感謝一些單位和朋友。多謝出版社邀請我們撰寫這本書，以及編輯 **Cat** 的細心跟進和貼心幫忙。多謝新生精神康復會屬下的新生農場借出場地，讓我們進行整本書的拍攝工作；同時，也供應一些優質的有機草藥給樹懶肥皂，作為手工皂原料。多謝樹懶肥皂產品的忠實用家、新生精神康復會社會企業總經理 **Kris**，以及養生專家嚴浩和太太的一直支持，並為我們寫序和推薦文。多謝低調卻熱心助人的周兆祥太太，推動沉睡中的樹懶當上手工皂導師，踏入手工皂事業！



目錄

序 003

前言 006

Chapter 1 樹懶家的有機皂生活 010

我的濕疹人生 @樹懶 012

我們的下一代：濕疹兒子小樹熊 @Sandy 016

從零到一：樹懶肥皂的故事 022

Chapter 2 對抗濕疹 038

什麼是濕疹？ 040

濕疹成因 041

改善及治療 051

Chapter 3 認識手工皂 064

肥皂的成皂原理 066

製法大不同 067

天然冷製皂 VS 工業香皂 072

Chapter 4 冷製皂的基本步 0074

配方計算 076

製作工具 080

基本製作步驟 082

Chapter 5 濕疹手工皂療方 086

艾草皂	088	紅棕櫚皂	120
散寒除濕、溫通氣血		修復及改善粗糙肌膚	
紫草皂	092	洋甘菊皂	124
涼血消炎、解表透疹		消炎鎮定、改善暗瘡	
金盞花皂	096	金銀花皂	128
消炎消腫、防痕癢		舒緩血熱性濕疹	
乳木果嬰兒皂	100	抗敏潔面皂	132
滋潤溫和、修復受損皮膚		高級美容好皂	
馬賽皂	104	茶籽洗髮皂	136
滋潤保濕、豐富維生素		去頭油、止頭痕	
左手香皂	108	咖啡洗髮皂	140
殺菌消炎、舒緩皮膚癢		防止脫髮	
魚腥草皂	112	椰子白家事皂	144
清熱解毒、殺菌排膿		預防主婦手	
綠牛油果皂	116	15款手工皂特性比較	148
抗衰老、緊緻肌膚			

008

009



Chapter 6 新手造皂 Q&A 150

Index

手工皂治療功效一覽 156



Chapter

1





樹懶家的 有機皂生活

010

011





我的濕疹人生

@樹懶

自 小學開始，我便患上哮喘。回想小時候，只記得上樓梯很花氣力，由地面走到位於唐樓五層的家，就要花整整一小時。每向上踏一步，也要稍作休息，更試過幾乎透不過氣，需要入院。到了中學，因為常做運動，我的哮喘慢慢消失了，以為我終於做回一個「正常人」，卻迎來另一個惡夢——過敏症狀變成濕疹。（GreenSandy 補充：哮喘、濕疹、鼻敏感都是過敏症，過敏症體質人士可能會同時出現兩種或以上病症，症狀也會隨時間轉變。不過，哮喘比濕疹嚴重，因為會致命。）

每逢冬天，我的皮膚便渾身痕癢難當。痕得發瘋的時候，我試過用熱水來洗澡，用痛來蓋過痕，只求取片刻的緩解；又發現洗澡時使用市售沐浴露或肥皂，只會愈來愈痕癢，漸漸地我便只用清水洗澡。不過二十多年前資訊不發達，並不知道原來熱水、市售沐浴露和肥皂等，都會洗掉皮膚表層的油脂保護膜，所以愈洗，皮膚便愈乾燥、愈痕癢！

我當然也有求診，無助的濕疹患者如我，只能聽從醫生的訓導，準時搽類固醇和服藥。可是身體很誠實，皮膚狀況猶如天氣反復無常，有時好像好



轉，有時卻變得更差，狀況一直都沒有很大改善，甚至愈來愈痕癢。我看過不少皮膚科醫生，所費不菲卻很「受氣」，多問兩句，醫生們只會板起臉，用權威來令你順服。

「為何濕疹毫無改善，狀況卻越來越差？」——醫生討厭被質疑，只會開更高劑量的類固醇作解決方案！最初我以為只是個別醫生的問題，後來求診多了，發現原來個個都一樣。用了不

少醫生處方的潤膚膏和藥膏，不見效果，最後我寧願所有清潔和護膚用品都不用，只用清水洗澡和抓癢來解決痕癢，咬着牙關撐下去。換來的，是整個背部和雙腿長期佈滿紅紅的血痕，甚至衣服都沾了血跡。全家人只有我一個患上濕疹，家人無法明白、理解我的痛苦。每當痕癢發作時，我只能躲在床上，情緒十分低落。若有人在這時候跟我說話，我會十分煩躁，不想理睬任何人！



2013年初，樹懶一家去台灣考察有關肥皂的博物館。



只有到了夏天，皮膚痕癢慢慢消失，我可以暫時做回「正常人」。可是每年周而復始，冬天一到，濕疹再度復發，總令我痕癢不堪、脾氣很差。我沒有如其他濕疹人士一樣，十多年來一直堅持看醫生。現在回想，儘管天氣一轉皮膚便痕癢，但我的病情很穩定，皮膚狀況沒有惡化，可能正因為沒有再度求診、再度搽類固醇。

濕疹令我整天沒精打采，不只皮膚極度痕癢，晚上睡得不好，學習也受到很大影響。到了中學時，濕疹也嚴重影響我的頭皮健康——頭瘡出現了！冬天時穿着校褸，我就會經常被同學嘲笑、排擠，因為白色的頭皮屑猶如雪花般散落在深色的校褸上，份外奪目。本身就內向寡言的我，只能默默苦笑，愈見自卑。

這樣的情況一直維持至三十多歲。直至我的兒子柏浠出生後兩星期，臉龐開始出現紅點，因為太痕癢，小手抓到皮破血流。太太 Sandy 帶兒子去看醫生時說是濕疹，才發現他遺傳了我的過敏體質！我想起父親也有嚴重鼻敏感，原來我從他身上遺傳了過敏基因；現在，才驚覺自己的濕疹問題也禍延至下一代！

因為兒子患上濕疹，我開始研究市面上有售的嬰兒防敏產品，發現這些產品的成分原來含有很多添加劑，會導致過敏或加重過敏狀況。為了兒子的健康，於是我尋求一些天然成分的產品——手工皂，開始搜集大量資料、學習自製手工皂，一步一步取替家中的市

售沐浴露、洗手液、洗頭水、洗潔精、洗衣粉……現在都變成一塊塊的天然手工皂。

我和家人也逐漸放棄市售的個人護理產品。太太本身十分鍾愛香薰和天然品牌，也學習自製潔面液、面霜、精華素等防敏護膚品，就連牙膏、防蚊水也是自家手作，因為品質從頭到尾由自己監控，自然用得安心又舒服。兒子和自己的濕疹問題，也在不知不覺中漸漸消失了！當然，偶然會因天氣轉變或情緒問題令濕疹發作，但只要勤力搽自家製的濕疹護膚膏，幾天內便可控制病情，我們的濕疹再不造成困擾！



014

015





我們的下一代： 濕疹兒子小樹熊

@ Sandy

在2006年底，我們的兒子柏浠出生了！為了孩子的健康，我在懷孕期時已特別關注飲食。除了戒掉含咖啡因的飲品如中國茶，就連孕婦最常喝的「媽媽奶粉」也不曾飲用，原因是怕奶類容易致敏。雖然我的乳腺比較阻塞，但兒子出生後，我一直堅持餵哺最天然健康的母乳。

可是，兒子約兩、三星期大時，臉上開始長出一顆顆紅粒。最初我並不擔心，以為紅粒會慢慢消退，但很多人說這些就是奶癬，教我用金銀花煲水為兒子洗臉。但是情況沒有改善，兒子臉上的紅色粒粒越來越多，有十年以上經驗的「陪月」懷疑是出疹，我便打電話到健康院約見醫生，初時被接線生拒絕，怕出疹會傳染給其他人；幸好後來護士長讓我帶兒子去看醫生，只是醫生沒說是濕疹，給了我一些潤膚膏。一周後，兒子情況越來越差，最嚴重時兩頰紅腫，因痕癢抓得出血，流出黃色的膿液。加上周遭的人指指點點，我立即帶他去看兒科醫生。這次醫生確診兒子患上濕疹，處方了一盒小小的藥膏。那時候，我才知道原來兒子的濕疹遺傳自爸爸，樹懶也恍然大悟。



兒子未滿月已出現濕疹，最嚴重時兩頰流膿、全臉腫脹！

兒子濕疹發作時，痕得亂抓，為免他抓傷皮膚，我便幫他勤剪指甲、戴小手襪，可是未滿月的小人兒已痕得竭力脫去手襪，只為抓癢。一脫一戴，就像一場角力賽。最辛苦是兒子痕得難以入睡，常常夜裏哭鬧！看着他痕癢不堪、抓傷自己，手襪、紗布、枕頭滿是血跡，我很心痛。作為坐月媽媽的我，已經因為乳腺極度阻塞，常要忍受着無時無刻的脹痛去餵母乳；再加上睡眠不足、擔心不已，實在身心俱疲，常常默默流淚。

處理好自己的乳腺阻塞問題後，我便積極爭取時間來搜尋更多





濕疹資訊，也多了解類固醇的副作用問題，再加上本身的自然醫學和天然美容知識，更堅定我要以天然方法來幫助兒子。

那時候是冬天，保持皮膚滋潤對濕疹患者尤其重要，所以每天我為兒子洗澡後，一定會用天然植物油來按摩他的小小身體，原先買來給嬰兒專用的身體乳液都因不夠滋潤而轉贈他人。有時天氣突然轉冷，在一夜間，他整個臉龐變得紅腫難分，皮膚繃緊得笑不出來，樣子變得面目全非，真的差點被他嚇壞！臉上皮膚更是重災區，我只好更努力、更花時間去發掘專給濕疹嬰兒用的特潤潤膚膏。同為「媽媽級」的朋友介紹我一款外國潤膚膏，說是對嬰兒濕疹很有效。買回來用了整整一大盒，對極乾皮膚的確有所改善，但其後兒子臉上有時也出現粒粒，仔細研究一番，才發現這款標榜嬰兒濕疹用的天然潤膚膏，主要成分竟是礦物油，不但會阻礙皮膚呼吸，更令皮膚容易敏感！我自責沒看清楚成分，也沒好好利用自己所學過的知識。

其實在結婚前，我對天然美容已有極大興趣，所以修讀過中醫美容和香薰治療等課程；但那時候 DIY 護膚品只流行以雞蛋加麵粉這類一次性的美容品，沒有人會自製護膚品自用。發生這件事以後，我對市售產品失去信心，大部分天然潤膚膏不但含有阻塞毛孔的礦物油，更含有 SLS 有害化學成分，只會令兒子的濕疹惡化。我只好重拾書本，仔細搜尋資料，發現中醫古方藥膏「紫雲膏」對改



對於有過敏體質的人士，除了外搽護膚品，健康飲食也十分重要。兒子出生後，我對他的飲食尤其關注，除了避免精製食物，也要留意對什麼食物過敏，盡量選用健康材料來自家製。

善濕疹非常有效，便嘗試自製一些，接着再學造濕疹潤膚膏。我常常為兒子搽上手作天然潤膚膏，經過一段時間，發現對改善濕疹很有幫助。因為濕疹皮膚表面容易流失水分，尤其因天生遺傳基因影響，兒子的皮膚極易乾燥。若塗上只含油分、不含水分的潤膚膏，便能為皮膚表面敷上一層鎖水保護膜，隔絕水分的蒸發，保持肌膚滋潤。

其實自確診後，即使兒子的濕疹發作，我也沒有再帶他看醫生。因為我知道西醫只會處方類固醇，長期使用非但不能改善濕疹問題，更會帶來副作用。當時兒子仍在嬰兒期，年紀太小，也沒讓他看中醫、服中藥。我參考了很多關於自然療法的書和資訊，了解該怎樣作出整全的改善。

018

019





濕疹是由體內生發至皮膚上，所以必須內外兼治，才能根治。在兒子濕疹初期復發時，我只給他服用沒副作用的營養補充劑，以及為他搽天然的藥膏和潤膚膏，很快便可控制病情。在他兩、三歲時，有一段日子在洗澡後常出現一顆顆凸起的紅粒，如被蚊咬似的，其實這便是風癰（很多濕疹人士都有此問題）。風癰也會令人十分痕癢，但為兒子搽了自製的中藥膏後，能有助止痕，粒粒也很快消失了。為了家人的健康，我再度進修自然療法以獲取更專業的知識，畢業論文更以濕疹為研究題目。



我們都喜歡帶兒子去親親大自然。（攝於綠田園）

健康由自己掌握

兒子是先天性敏感體質，曾在公立醫院的過敏科做過敏檢測，發現他對食物、塵蟎等過敏。但由於皮膚測試十分簡陋，項目也十分少，我便安排他在私人化驗所做更先進的即時性和延遲性血液過敏測試，發現他對更多食物和吸入物質都有過敏反應。天氣轉變等外在環境也會影響健康，兒子也曾經歷過濕疹、出現過哮喘特徵、鼻敏感、眼敏感等過敏情況。所以從小開始，便要為他建立良好的飲食習慣、盡量避免接觸化學成分產品、注意家居環境衛生、注意護膚等等，這些都非常重要。

直至兒子現在十歲半，臉上皮膚偶然會因食物過敏而紅腫，或因天氣突然變冷而泛紅，大腿也會因偷懶沒搽潤膚膏而痕癢，又或間中出現鼻敏感或眼敏感……但這些狀況都很快受到控制，不會對生活造成困擾。有急需時，會立即讓他服用天然草本的抗敏感補充劑，或連續搽幾天濕疹潤膚膏，粗糙的皮膚已見潤滑，回復健康。平時樹懶爸爸還會陪他做運動、閒時下田種食物，多接觸大自然，增強自身免疫力！

其實皮膚出現問題，都是身體發病的訊號，讓我們有所警覺。因為濕疹，我更注意家人的整體健康，即使病了也很快康復。因為濕疹，樹懶學會反思自己的人生，更重新建立了自己的事業。因為濕疹，我興幸能學以致用，和大家分享知識和經驗，助人也助己！

020

021





從零到一： 樹懶肥皂的故事

建立品牌，並非一朝一夕的事。在家人的支持下，「樹懶肥皂」在 2012 年創立；事實上，我的肥皂故事在兒子出生時已經開始萌芽、生根。

起點

我的濕疹在中學時開始發作，過往的痛苦經歷能忍則忍，沒有去理會。但在 2006 年年底，我的兒子柏澍出生，卻發現他同是患上濕疹，症狀比我嚴重——原來這都是遺傳自我的過敏基因，令我不得不反思這個我已放棄處理的問題。

為了兒子的濕疹，我開始積極地在外國和台灣網站搜尋無添加劑的天然產品，終於發現了一些天然養膚的手工皂。那年是 2007 年，香港幾乎沒人認識手工皂。最初搜尋到的手工皂資料都是一些簡單介紹，並沒有教授製作各款手工皂的現成配方，只能自己慢慢摸索，自學製皂。

那時候，我在深圳的工廠工作。雖然晚上比較空閒，但很討厭夜夜笙歌的應酬生活，寧願留在家中。自從認識了手工皂，我便利用閒暇埋頭鑽研配方。因為大學時念理科，也很喜歡做化學實驗，覺



1. 兒子柏希兩歲生日時，Club O 特別為他舉辦了一個健康綠色生日會。
2. 我們帶兒子參加周兆祥博士推廣的食生活活動。約兩歲的他，不加醬料已食完一小碟生芽菜，令人嘖嘖稱奇！
3. 在 2011 年，由綠色生活周兆祥太太邀請，樹懶首次在家裏義教 Club O 義工做 DIY 手工皂。



得造手工皂猶如做實驗般，需要不斷嘗試，反復試驗。只要肯花時間，無論設計配方，還是自學研製，對我來說並不困難，反而成為一項新挑戰，更是平日工作閒餘時的樂趣。最初只為兒子設計濕疹肥皂，我順道也會用上一塊；漸漸地，就連自己的濕疹問題也大大改善。當親身體驗到天然護理產品的好處，便愈造愈多、愈造愈起勁，最後家裏的市售洗手液、沖涼液、洗髮水、洗衣粉、洗潔精、牙膏等等個人衛生用品全被取代，變成自家製的天然產品。





每次造皂都有一定數量，多出來的便會送給朋友。那時候手工皂還沒流行，很多人還沒習慣使用，甚至有些抗拒。因為我喜歡大自然，認識了很多喜愛綠色生活的朋友，其中一位便是「綠色先鋒」周兆祥博士的太太，得知她鍾愛天然、環保的產品，我便把自家製的手工皂送給她試用。周太使用後十分喜愛，還邀請我到周博士創辦的「綠色生活教育基金」（簡稱 **Club O**）教授 DIY 手工皂課程。不過，我沒有答應。造皂和教人造皂是兩回事，我覺得未到適當時候開班。其實我本身性格內向，受到多年濕疹的影響，自信不足，卻又因處女座個性偏向追求完美。

在 2010 年初，我們舉家搬入大埔的村屋生活。因為我熱愛有機耕種，希望能將「有機耕作課程」學到的知識持續實踐；加上新界的空氣清新，有助舒緩兒子的過敏狀況，也希望他能多接觸大自然。從此，閒餘時我們一家便在農田耕作，並加入自家種植的草藥造手工皂。

在 2011 年，周太重提舊事，建議我在家裏先義教 **Club O** 的一班義工。可能周太了解我的個性——做事認真但欠缺主動，便自行安排日子，叫我在 **Club O** 正式開班。周太熱情相邀、無條件信任我，這次我不敢再推辭了！第一次的公開教學，也讓我開始對自己建立信心。

樹懶家的綠色生活

1. 自小時候，兒子已跟我們行山，比起平坦的路，他更喜歡崎嶇不平的山路。
2. 像花嗎？原來這是種出來的菇菌！香港首間有機菇菌培植場「菇菌園」開放後，爸媽便帶我來參觀。
3. 我好大力的，要舉起農夫伯伯用來灌溉農田的大花灑啊！





1



2



3



4

1. 白蘿蔔收穫豐富，拔回家自製蘿蔔糕。
2. 農夫嬸嬸送了個沙葛給我，夏天生食好好味！
3. 樹懶帶着兒子在家附近的農田作有機耕種，各自專注地除草，是之謂「男人的浪漫」。
4. 兒子3歲多時，我們帶他到綠田園體驗插秧！



5. 無拘無束，真舒服！你也躺在草地上吧！
6. 這是爸爸種的洛神花，我幫手剪下來，之後可以釀造果醬和蜜餞。
7. 爸爸話，耕田要先用泥耙耙鬆啲泥！
8. 夏天時，我們帶兒子去家附近的小河流嬉水。



對抗濕疹：
有機皂生活

作者
樹懶 × GreenSandy

編輯
Cat Lau

美術設計
陳玉菁

排版
劉葉青

拍攝場地提供
Farm Fresh 330 · 新生農場

攝影
Leung Sai Kuen

出版者
知出版社
香港鯉魚涌英皇道 1065 號東達中心 1305 室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：<http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號
中華商務印刷大廈 3 字樓
電話：2150 2100
傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期
二零一七年五月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印
Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.
Published in Hong Kong by Cognizance Publishing,
a division of Wan Li Book Company Limited.
ISBN 978-962-14-6385-2

 **知出版社**
COGNIZANCE PUBLISHING

上架建議：(1) 生活百科 (2) 手工藝