



# 緣木花園休閒農莊

A Piece of Wood Leisure Farm

↑ 上水華山村 Wah Shan Village, Sheung Shui



a.piece.of.wood.leisure.farm



緣木花園休閒農莊



<https://www.apieceofwoodleisurefarm.com>



## 農莊簡介

緣木花園休閒農莊位於新界上水華山村，佔地約一萬五千平方尺，是漁農署登記的休閒農莊。本農莊成立的目的是希望透過在大自然的環境，為社會不同年齡及需要的人士提供自然、種植及環保教育；我們亦希望成為一個可以療癒心靈，同時亦為這城市種出更多可能性的農莊。

更重要的是：我們相信人不應該因為身體的障礙失去享受大自然的機會，故此，我們積極建設一個無障礙的農莊。緣木花園休閒農莊設有傷健人士洗手間，方便輪椅或行動不便的人士。



## 農莊團隊及工作

農莊團隊由註冊社工、CHT園藝治療師組成；同時與不同導師合作舉辦活動（如藍染導師、陶瓷導師、繪本作家及其他手工藝導師）。不同經驗和領域的成員使我們了解不同群體的需要，亦讓我們可以為小童、長者、家庭、特殊學習需要的學生、傷健人士提供多元化的活動。

農莊為不同機構、學校及社福機構提供大自然活動及園藝治療服務。活動可在本農莊進行亦可以外展到校/機構的形式提供服務。

# 目錄

農莊簡介 .....	P.1
目錄 .....	P.2
場地及設施 .....	P.3
農莊交通 .....	P.4
園藝治療小組 .....	P.5 - 6
媒體報道 .....	P.7
過往提供服務機構.....	P.8
活動目錄總表 .....	P.9 - 11
活動項目簡介 .....	P.12 - 29
聯絡我們 .....	P.30

石頭畫框 .....	P.12	多肉小花園 .....	P.21
藍染工作坊 .....	P.13	Upside-down環保植物瓶 .....	P.22
葉脈拓印陶瓷碟 .....	P.14	迷你花園盆栽 .....	P.23
迷你盆景 .....	P.15	大自然「陽光捕手」 .....	P.24
桌上禪宗庭園 .....	P.16	浮游花瓶 .....	P.25
葉脈拓印多肉小盆栽 .....	P.17	流體畫時鐘 .....	P.26
微景觀植物瓶.....	P.18	石頭畫空氣草 .....	P.27
水苔植物球 .....	P.19	「鬍子先生」空氣草掛飾 .....	P.28
植物小星球 .....	P.20	玻璃球空氣草 .....	P.29

2023年11月 第一版 2024年1月 第二版



# WELCOME TO... A PIECE OF WOOD LEISURE FARM



戶外活動場地



有蓋活動場地



無障礙洗手間



復康巴士能駛入農莊範圍

# 農莊交通



## 各區交通工具前往方法：

巴士 261, 261P, 270, 277E, 277P, 673可於龍琛路體育館下車  
巴士 70K, 73B, 279X, 278X, 673, A43, A43P / 小巴 44, 44A /  
港鐵可於上水港鐵站下車



旅遊巴可直達農莊開口



復康巴士能駛入農莊範圍  
讓輪椅人士下車

## 上水市中心前往方法：

- (1) 步行：上水火車站（下車沿龍琛路步行約20分鐘）  
龍琛路體育館（下車步行約10分鐘）
- (2) 的士：上水火車站D出口乘搭的士通常不跳錶
- (3) 小巴：上水中心 <-> 華山村 504號小巴  
早上07:00 - 晚上20:00 / 車程約10分鐘  
逢15分及45分由上水中心開出  
逢0分及30分由華山村開出



Google Map上可搜尋  
「緣木花園休閒農莊」  
或 Scan QR Code



# 園藝治療小組



## 甚麼是園藝治療？

園藝治療是一種輔助治療專業，旨在通過園藝活動發揮植物的療愈力量，為各類有需要人士帶來身心效益。它早於四、五十年代於美國的復康治療中應用，近代則在歐美、亞洲多個地方流行。目前園藝治療主要應用在教育、社區、復康、醫療等範疇，治療過程透過讓服務對象接觸和運用園藝材料，從而達到預期的治療目標。

## 小組內容

園藝治療小組中會進行不同的園藝活動，如種植盆栽、花藝設計、耕作、庭園設計等等。當中會應用的植物和工具也相當廣泛，例如是種植不同的時花、香草、蔬果或觀葉植物，園藝治療師會按參加者的需要選用不同的工具，如高架式花床或改良式工具 (Adaptive Tool)。園藝治療活動內容也不局限於種植，非種植活動如收集種子、植物手工藝、田園烹飪、景觀攝影、原產品製作等也園藝治療中常用的手法。

## 小組詳情

對象：家長、長者、中小學生、婦女、傷健人士

節數：小組一般為 4 - 8 節（每節 1.5 小時至 2 小時）

人數：每組 6 - 10 位組員

形式：到貴機構 / 學校 / 本農莊進行



## 單次園藝體驗工作坊

除了小組形式外，我們還提供一次性的園藝體驗工作坊，活動人數由10人至50人不等，人數視乎參加者的能力、需要、同行職員或義工數目有所調整，我們亦會按參加者情況和需要調整活動的內容。

## 園藝治療的效益

### 1. 認知方面

- 改善專注及集中力
- 訓練記憶、感知系統、邏輯及抽象思維
- 學習種植的知識和技巧
- 訓練聆聽和執行能力

### 2. 社交方面

- 在自然輕鬆環境下與他人交流的平台
- 改善溝通及與他人相處的技巧
- 擴闊社交圈子及凝聚社區資本

### 3. 心理方面

- 提升自我效能感
- 舒緩壓力
- 提升抵抗逆境能力
- 反思人生哲理

### 4. 生理方面

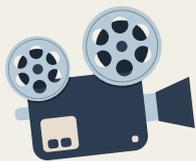
- 進行不同程度的運動
- 提升戶外活動的動機及接觸大自然的機會
- 改善身體機能



## 為甚麼選擇我們

緣木花園休閒農莊的園藝治療團隊由ACP認證園藝治療師及註冊社工組成，農莊以園藝治療中的「療癒庭園」(Healing Garden) 為設計原則，當中包括刺激五感（視覺、嗅覺、觸覺、聽覺、味覺）的區域，旨在令參加者可以在大自然的環境下進行園藝治療的活動。





# 媒體報道

香港電台

《睇得見。聽得到：共融農莊》 片長：26分鐘

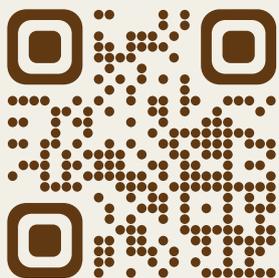


本集介紹：

殘疾人士要親身落田耕種或享受園藝之樂往往障礙重重但緣木花園休閒農莊的創辦人 Rainbow和 Alan 深信，任何人都不應因身體的限制而被剝削接觸大自然的機會，於是建立了無障礙的共融農莊，讓不同需要的人都能享受種植和園藝的樂趣。農莊更於園內和人校舉辦園藝治療等活動，讓有特殊需要的人改善身心狀況、擴闊社交圈子或認知能力。今集主持 Angel會和曾參與工作坊的聾人 Danny一同在農莊參與不同的活動，瞭解農莊如何實踐共融理念。

YouTube連結：

<https://youtu.be/psXUv6Y82xl>



# A PIECE OF WOOD LEISURE FARM

## 過往提供服務機構

迦密唐賓南紀念中學

仁濟醫院第二中學

仁濟醫院學前機構社會工作服務隊

仁濟醫院蔡百泰幼稚園

仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心

五育中學

聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心

婦女中心協會 賽馬會太和中心

基督教家庭服務中心 真光苑長者地區中心

香港基督教女青年會 明儒松柏社區服務中心

新界婦孺福利會社會服務部 柏雨長者鄰舍中心

基督教香港信義會 馬鞍山長者地區中心

基督教香港信義會 葵涌長者鄰舍中心

禮賢會荔景幼稚園

禮賢會元朗幼稚園

青少年服務處

協康會星悅中心

小童群益會

童軍知友社

南葵涌社會服務處

香港國際社會服務社

聖文德堂轄下文德青少年綜合服務中心

基督教懷智服務處白普理田景中心及宿舍

香港傷健協會（九龍西傷健中心）

香港傷健協會（港島傷健中心）

機電工程署員工康樂會



# 活動目錄



P. 12

## 石頭畫框

製成品：石頭畫框作品一個  
活動需時：1 小時



P. 13

## 藍染工作坊

製成品：藍染方巾一條  
(需時：1.5 小時)

製成品：藍染方巾一條及布袋一個  
(需時：2 小時)



P. 14

## 水苔植物球

製成品：水苔植物球一個  
活動需時：45 分鐘



P. 15

## 迷你盆景

製成品：迷你盆景一個  
活動需時：1 小時



P. 16

## 桌上禪宗庭園

製成品：桌上禪宗庭園一個  
活動需時：45 分鐘



P. 17

## 葉脈拓印多肉小盆栽

製成品：葉脈拓印多肉小盆栽一個  
活動需時：1 小時

\*\* 圖片只供參考 \*\*

植物品種或配件會按情況而定



# 活動目錄



P. 18

## 微景觀植物瓶

製成品：微景觀植物瓶一個  
活動需時：1.5小時



P. 19

## 葉脈拓印陶瓷碟

製成品：葉脈拓印陶瓷碟一個  
活動需時：1-1.5小時

\*不可即日取走



P. 20

## 植物小星球

製成品：組合盆栽一個  
活動需時：45分鐘



P. 21

## 多肉小花園

製成品：多肉小花園一個  
活動需時：45分鐘



P. 22

## Upside-down 環保植物瓶

製成品：Upside-down 環保植物瓶一個  
活動需時：45分鐘



P. 23

## 迷你花園盆栽

製成品：迷你花園盆栽一個  
活動需時：1小時

\*\* 圖片只供參考 \*\*

植物品種或配件會按情況而定



# 活動目錄



P. 24

## 大自然「陽光捕手」 Nature Suncatcher

製成品：Suncatcher 花藝手作一個  
活動需時：45分鐘



P. 25

## 浮游花瓶

製成品：浮游花瓶一個  
活動需時：45分鐘



P. 26

## 流體畫時鐘

流體畫時畫時鐘  
活動需時：1小時  
\*不可即日取走



P. 27

## 石頭畫空氣草

製成品：石頭畫空氣草 一個  
活動需時：1小時



P. 28

## 「鬍子先生」- 空氣草掛飾

製成品：鬍子先生空氣草掛飾一個  
活動需時：45分鐘



P. 29

## 玻璃球空氣草

玻璃球空氣草一個  
活動需時：45分鐘

\*\* 圖片只供參考 \*\*

植物品種或配件會按情況而定

# 活動目錄



## 石頭畫框

石頭，可以是盆栽的擺設、高高的山、建築的物料……還可以是畫的素材。只要多觀察和發揮想像力，大自然和日常生活中也會有很多新發現和不同的可能性。

在這個活動中，參加者可以運用天然的材料 - 卵石，配合不同主題，以藝術形式表達心中的想法、對將來的期望等等，將想法收進小小的畫框之內。完成後可以把作品放在工作桌或作為家中擺設，

難度：★★★★★

活動需時： 1 小時



# 活動目錄



## 藍染工作坊

藍染 (Indigo Dyeing)，是世界上其中一種最古老的染色法之一，亦是日本的傳統工藝。藍染的染料取自於天然植物，如馬藍、木藍、蓼藍、菘藍等……《荀子·勸學》中提到：「青，取之於藍，而青於藍」，其中的「青」就是指靛青的染料，而「藍」則是指蓼藍，一種可以提煉顏料的植物，從蓼藍草提煉而來的藍色染料比蓼藍草本身要深色。在藍染工作坊中，參加者可以了解藍染的知識，更可以親手染出屬於自己、獨一無二的作品。

難度：★★★★★

活動需時： 1.5 -2 小時



# 活動目錄



## 水苔植物球

水苔植物球，又稱苔玉，是從日本江戶時代就有的一种植物種植形式。水苔球與一般盆栽不同，苔球是由水苔、土壤介質、植栽三樣元素組成，以土壤和水苔包覆植物根部，水苔就成為植物的花器。

活動中參加者會製作一個水苔植物球，植物通常為觀葉植物（如虎尾蘭），過程中不但要運用手部的協調把泥土和水苔包裹根部，也要運用魚絲或繩子等材料將水苔球繫緊。對參加者的手眼協調和肌肉運用也是一種鍛練。

難度：★★★★☆

活動需時： 1 小時



# 活動目錄



## 迷你盆景

盆景是指把植物放在細小的盆中種植，在東南亞文化中已有多年歷史。在製作盆栽的過程中，參加者可以透過種植植物(如羅漢松)、苔蘚；擺放造景石和不同的擺設，將內心的思路和想像化成景觀，寓大於小，把大自然景觀縮影成桌上小盆栽。而且盆景也會隨著四季有所變化，參加者可以透過觀察植物的變化提升對於外界環境的覺察(Awareness)。

難度：★★★★★

活動需時： 1 小時



# 活動目錄



## 桌上禪宗庭園

桌上禪宗庭園是來自日本的「枯山水」造景手法，它沒有山沒有水，而是以砂代水、以石代山。「枯山水」日式庭園是一種心靈上順其自然的「刪減」哲學，把庭園造景減到無可再減的同時，反照的是人生、是心靈，如何擺脫物慾，只為生活留下最重要的物件、人與人的關係。

在活動中導師會與參加者做簡單的木工，一個微型的耙刷，並用耙刷在砂石上造出不同元素。透過介紹不同與園藝相關的文化，讓參加者與大自然連結，在活動過程中找到生命的啟發。

難度：★★★★★

活動需時： 45分鐘



# 活動目錄



## 葉脈拓印多肉小盆栽

拓印是一種藝術常用的技法，指將拓片上的圖案、文字以染料複製到紙張或不同物件。而葉脈拓印盆栽就是用顏料將葉子上的葉脈以拓印的形式印在盆栽上，再種上多肉植物成為一個精緻的小盆栽。

活動中會介紹不同葉子的形態、紋理和特性，而且世界上沒有兩片相同的葉子，就如人也是獨一無二，參加者可以在製作過程提升觀察力。而且，拓印過程需要將顏料塗上葉片後按壓在花盆上，對雙手協調的穩定性及流暢度也有一定提升。

難度：★★★★★

活動需時： 1 小時



# 活動目錄



## 微景觀植物瓶

近年十分流行以微景觀植物瓶的種植形式，而微景觀就是指一個培植在玻璃器皿中的小型生態系統，主要由泥炭土、輕石、苔蘚、蕨類植物、造景石和擺設組成。由於苔蘚和蕨類植物屬於陰生植物，對陽光要求不高，適合在室內種植。

在生態瓶中，苔蘚通常會用來做「草地」造景，配合不同的擺設（如小屋、碎石、小橋和微型動物等等）。參加者可以將微景觀設計成不同的場景，適合讓參加者表達心情、想法及與他人的關係。

難度：★★★★★

活動需時： 1 小時



# 活動目錄



## 葉脈拓印陶瓷碟

泥土除了是植物成長的養份來源外，其中的黏土(又稱陶泥)也是陶器的原材料。這款陶瓷碟是透過拓印方式把葉子印在陶泥上，經過素燒、上釉、釉燒等過程，泥土會變成可使用的碟。而且因應不同樹葉的形態、葉脈深淺也會印出不同的效果，需要觀察不同葉子的特性。在農莊進行活動的參加者還可以親手選擇喜歡的葉子。

此活動可以分為兩節，第一節製作陶碟，燒制完成後可以製作水苔球，陶碟便可以成為承載水苔球的花器。

難度：★★★★★

活動需時： 1 -1.5小時



# 活動目錄



## 植物小星球

植物小星球是一個以不同觀葉植物製作而成的植物瓶，當中包括不同色彩的觀葉植物，如紅色/白色網紋草。由於網紋草屬於多年生常綠草本植物，葉片上有縱橫交替成明顯的網紋因而得名，加上花梗被絨毛緊密覆蓋著，參加者可以在種植的過程中以觸覺感受植物之餘，亦可以為他們帶來視覺刺激。透過這個活動，居住在都市的人也可以透過小盆栽建立屬於自己的自然小空間，時刻與大自然聯繫。

難度：★★★★★

活動需時： 45分鐘



# 活動目錄



## 多肉小花園

活動中參加者會以不同品種的多肉植物 (Succulent plant) 種植小盆栽，例如條紋十二卷、奧利維亞、觀音蓮等較為容易種植的品種。多肉植物又被稱作肉質植物，是指植物能在土壤乾旱的條件下擁有肥大的葉或莖甚至是貯藏器官（例如是根莖）的植物。

活動中會介紹多肉植物的特性、照顧方法，也可以按參加者需要介紹不同的繁殖方法（如側芽分株、葉孵、扦插等等）或邀請參加者按主題設計自己的盆栽。

難度：★★★★★

活動需時： 45分鐘



# 活動目錄



## Upside-down 環保植物瓶

Upside-down環保植物瓶是園藝治療中常用的種植活動，因為它打破了傳統的由上而上的種植方式，把植物倒轉栽種在回收而來的膠水樽內。

一方面可以帶出廢物利用的環保概念，同時讓參加者明白只要願意尋找適合自己的位置，每個事物或人也有他的用處；另一方面是透過植物的向光性，即植物會朝著太陽逆向生長，帶出逆境自強的訊息，提升抗逆力。活動通常會使用可食用的植物如車厘茄、辣椒等，讓參加者可享受收成的滿足感。

難度：★★★★★

活動需時： 45分鐘



# 活動目錄



## 迷你花園盆栽

相信不少人都希望擁有屬於自己的花園，但不是每個家庭都有這樣的居住環境。透過迷你花園盆栽活動，參加者可以運用不同觀葉植物(如常春藤、吊竹梅、水竹草、網紋草等)配合不同的擺件，在方寸空間中打造屬於自己的迷你花園(Miniature garden)。

活動中也會介紹植物的繁殖方法，如分株法、扦插法等等，參加者可以把迷你花園盆栽帶回家栽種，並在植物長大後換到更大的盆子種植。

難度：★★★★★

活動需時： 1 小時



# 活動目錄

## 大自然「陽光捕手」 Nature Suncatcher



大自然陽光捕手是一個以 Suncatcher（陽光捕手）為設計概念的花藝手作。相傳Suncatcher 源於美國西南部的印第安人。他們把有顏色的玻璃製作成飾物放在窗邊，當陽光照射進屋內時，倒影便會呈現出不同顏色，藉此將色彩帶進屋內。

此項活動圖卡由農莊團隊設計，參加者可以沿虛線撕下紙張取得活動紙模，運用來自大自然的素材及不同顏色的玻璃紙，將設計成獨一無二的花藝手作，並在晝夜變化中感受大自然帶來的各種色彩。

難度：★★★★★

活動需時： 45分鐘



# 活動目錄



## 浮游花瓶

浮游花（Herbarium）起源於日本，是植物標本的一種觀賞品。它做法是把永生花或乾燥花放入玻璃瓶，再加入浮游花專用的礦物油，讓花材在瓶中有浮游的效果。

園藝治療之中常常強調植物的生命週期都映照著人生不同階段，開花之後不代表凋零，透過製成植物標本，我們可以保留植物的美態。以玻璃瓶作為畫紙，花朵在瓶中飄浮，填滿或留白；流動或停留；明亮或暗淡，這一切都視乎我們甚麼時間看；抱著甚麼心態去看。如何平衡作品的浮游效果，正正是浮游花瓶的魅力之處，生命的藝術也應如此。

難度：★★★★★

活動需時： 45分鐘



# 活動目錄



## 流體畫時鐘

流體畫 (Acrylic Pouring, Fluid Art) 是指不使用畫筆，而是透過澆淋、傾倒等方式，使顏料在畫布上流動而混合出不同效果的藝術創作形式。此項活動的參加者不需繪畫的基礎也可以完成畫作，顏料會在流動的過程中會自然混合，參加者拿著畫板隨意左右搖晃，隨著自己的想法創作，沒有壓力的作畫，過程中達致放鬆心情，療癒身心的效果。

難度：★★★★★

活動需時： 1 小時



# 活動目錄



## 石頭畫空氣草

近年新興的空氣草屬鳳梨科植物，學名鐵蘭Tillandsia，又名空氣鳳梨，而「小精靈空氣草」就是其中一種最常見的空氣草品種。空氣草根部功能是用於攀附在其他樹木上，而吸收養分和水分則是靠葉片來進行。

活動中會教授參加者以石頭作為空氣草的支架，並利用不溶於水的顏料將石頭化身成不同的圖畫，將空氣草的形態互相襯托，成為家中的綠色擺設。

難度：★★★★★

活動需時： 1 小時



# 活動目錄



## 「鬍子先生」空氣草掛飾

「鬍子先生」空氣草掛飾是其中一個最受小朋友歡迎的活動，活動中會以名為老人鬚的空氣草扮成「鬍子先生」，並加上陶盆作為笑臉。老人鬚空氣草（*Tillandsia usneoides*）是空氣草的其中一個品種，外型似束鬍子。

參加者可以發揮創意把笑臉裝飾成不同的樣子，回家後亦可把作品掛在窗邊，不佔空間之餘又可加添居住環境的綠色元素。而且空氣草不需泥土，只需定期噴水，對於小朋友及種植新手也是一個好選擇。

難度：★★★★★

活動需時： 45分鐘



# 活動目錄



## 玻璃球空氣草

玻璃球空氣草是一個很受歡迎的擺設工作坊，活動中不但會與參加者製作一個以透明玻璃球為種植容器的小擺設，還會配上小石頭和小動物公仔作裝飾。

活動中除了教授參加者製作植物擺設外，亦會介紹空氣草的種植方法、繁殖及分株方式等等。空氣草種植失敗原因通常是因為噴過量的水份或空氣不流通。如何了解每種植物的特性而用適當的照料方式，不給予過份的「關心」和保留適當的空間，這些道理也適用於人際關係之內。

難度：★★★★★

活動需時： 45分鐘



# 聯絡我們

郵寄地址： 屯門置樂區青山坊2號壹號總站一樓176號舖

農莊地址： 上水華山村（近奕翠園）

Facebook： 緣木花園休閒農莊

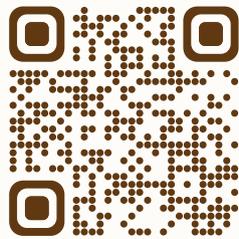
Instagram: a\_piece\_of\_wood\_leisure\_farm

網頁： <https://www.apieceofwoodleisurefarm.com>

E-mail: [a.piece.of.wood.leisure.farm@gmail.com](mailto:a.piece.of.wood.leisure.farm@gmail.com)

Whatsapp: 5643 5497

<https://wa.me/message/45M3KBQUE5AHM1>



立即登上農莊網頁了解更多！





# 緣木花園休閒農莊

A Piece of Wood Leisure Farm



上水華山村 Wah Shan Village, Sheung Shui

