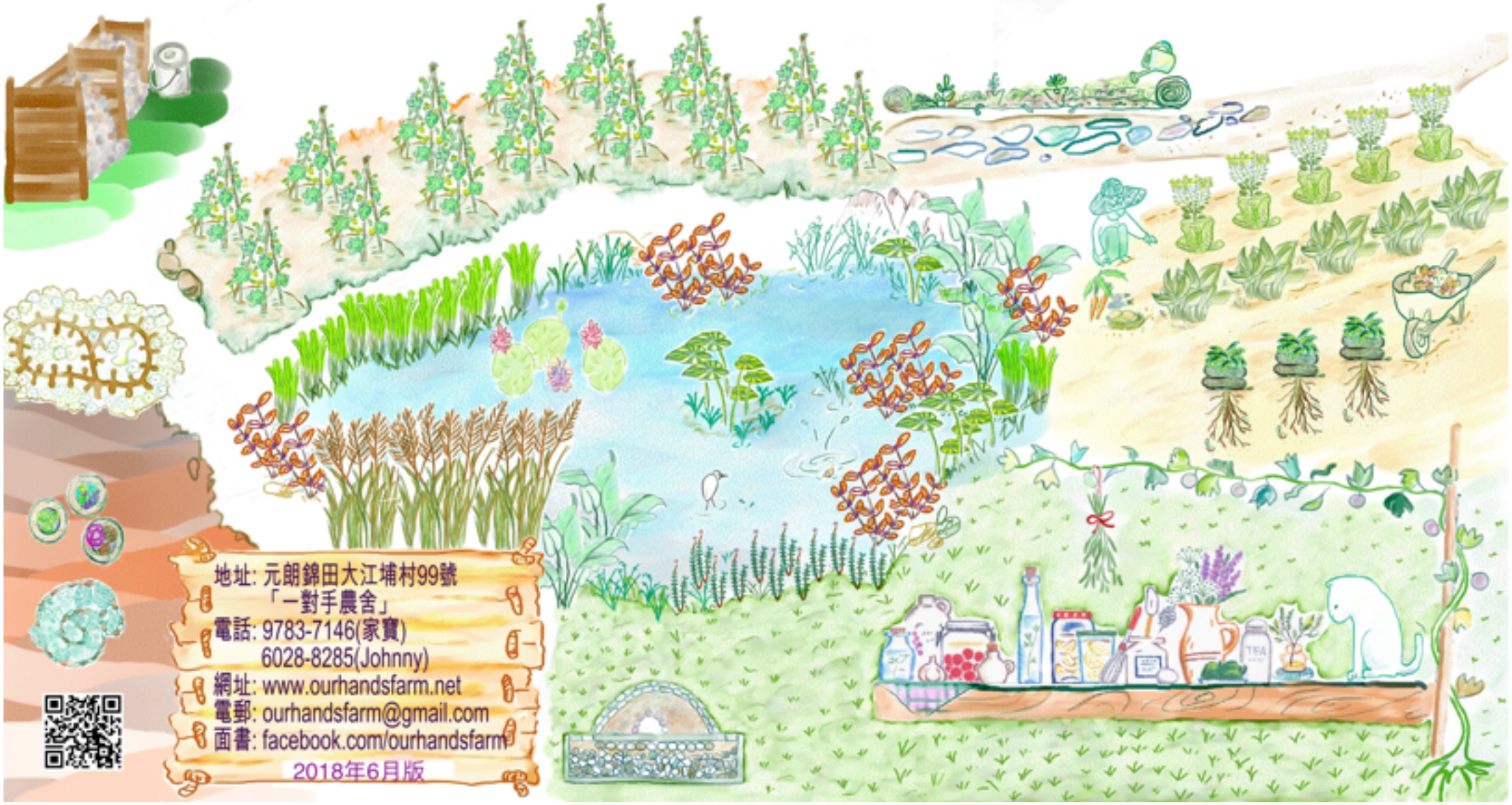
一對手農舍

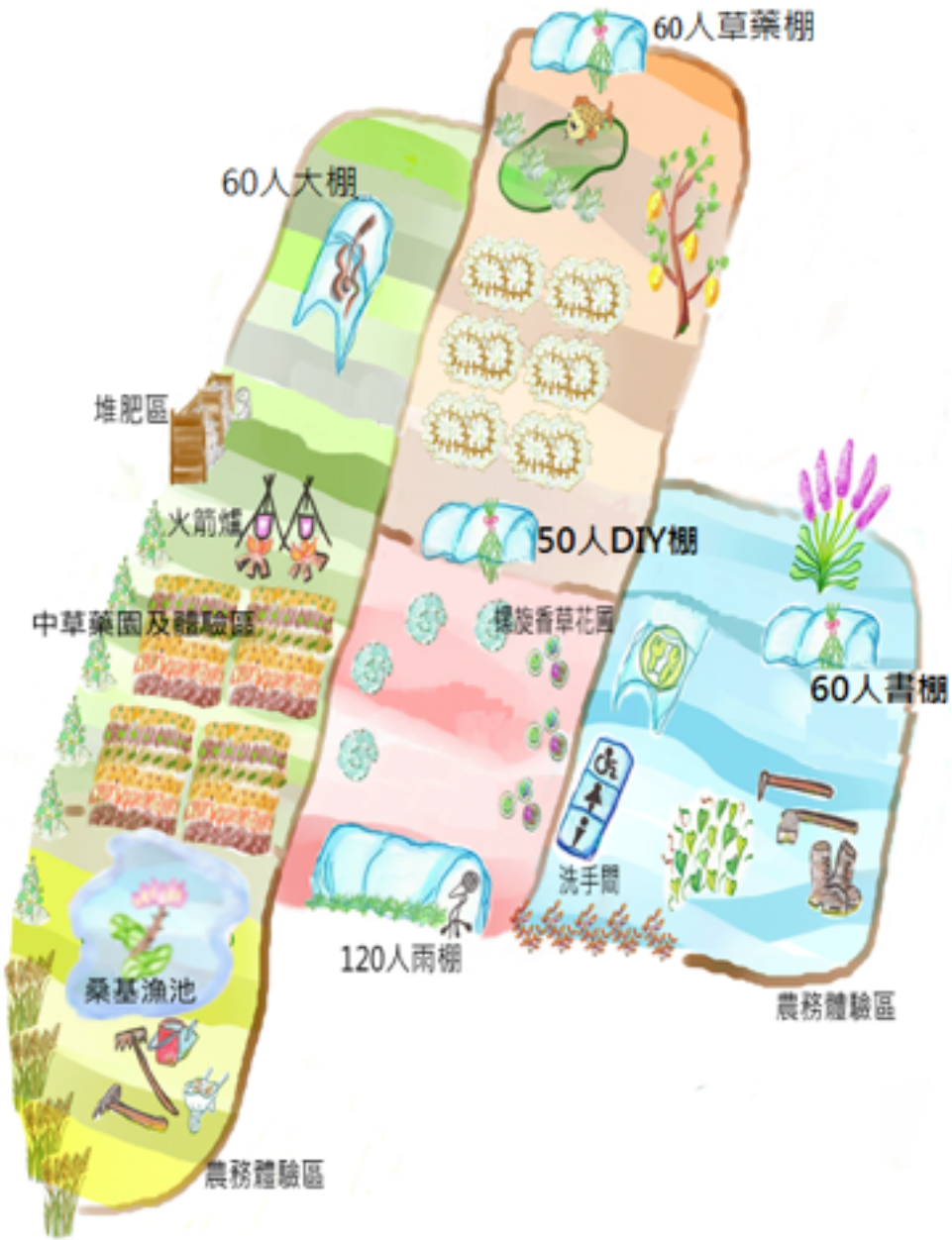


地址: 元朗錦田大江埔村99號
「一對手農舍」
電話: 9783-7146(家寶)
6028-8285(Johnny)
網址: www.ourhandsfarm.net
電郵: ourhandsfarm@gmail.com
面書: facebook.com/ourhandsfarm

2018年6月版

一對手農舍由一對手農舍環保有限公司營運

農舍平面圖



一對手農舍

我們相信

每一個人就是一粒種子，只要能打破休眠期，栽上好的土壤和環境，自會結出三十倍，六十倍，一百倍的果子

我們是

本農舍是以實踐有機耕種為基礎的環保園地，在這裏我們學習、實踐和分享（一對手農舍由一對手農舍環保有限公司營運)

我們歡迎

1. 各幼兒園及中小學校
2. 各社區團體
3. 喜歡環保，音樂，文學，熱愛創作的朋友來探訪我們

我們的理念

1. 體驗有機農耕生活，關懷本地有機農業
2. 實踐手造創作，延展惜物精神
3. 推動心靈文化工作，回歸簡樸自然

音樂的手 – Johnny（C.A.S.H.)

註冊作曲家及作詞家，中國文化系列「古文今樂」製作人，SMART零樂譜交響樂團計劃統籌

創作的手 – 家寶

有機農夫，建道神學院神學士， 熱愛田園生活，喜歡以手學習事物，並與人分享學習的喜悅。

2006年告別社區，退歸田園， 開辦以實踐有機生活為目標的有機農場「一對手農舍」，2017年成立慈善團體「一對手學園」，透過連結文化，藝術，音樂和教育推動社區環保工作。現於農舍與貓狗為友，下種採瓜，自給自足，日出而作，日入而息

日營活動內容介紹

入營時間：早上10時

人　　數： 20人以上

公眾假期30人以上

七至八月30人以上

費　　用：基本費用-入場及農務體驗費$45

DIY田園餐 $50，或自備

自選以下III.至VII.各項配搭

I. 入場及農務體驗費 ($ 45，農務約需1小時)

以環保教育為理念的農場導覽，介紹螺旋香草花圃、廢料處理、中草藥園及體驗區、桑基漁池、水生植物小 輪胎、直立式耕種綠籬等，並在導師指導下，親自嘗試有機農耕過程

II. 餐飲服務 - 田園餐 ($50，午餐連包餃子約需1.5小時)

白米飯，素菜餃子，韓國泡菜冰豆腐，鹵水雞翼，咸豐草羅漢果糖水

III. 農夫廚房系列 （ $25，每項製成品制作約需1小時）

曲奇，薄餅，雞蛋仔，豆沙燒餅，牛軋糖，雪糕，艾草餅，刨冰，腸粉，果醬，杏仁餅，桂花糕，葱油餅，糖不甩，砵仔糕，花生糖，叮噹豆沙包，
健康汽水，雪花酥，糯米糍

IV. 音樂體驗：非洲鼓($20，需時1小時）

技巧簡易，節奏明快且音韻動人的非洲鼓，極為適合不同之群體享受，在田野中伴隨著民歌音樂愉快學習，其感染力令人快樂難忘！

V. DIY系列一 （ $20，每項製成品制作約需1小時）

葉脈化石，竹響板，扎染手帕，竹匙扣，降落傘，竹門牌，竹蜻蜓， 塑型環保肥皂，風車，環保原子筆

DIY系列二 （ $25，每項製成品制作約需1小時）

橄欖油面霜，椰子油唇膏，薰衣草香囊，艾草驅蚊香塔， 茶樹驅蚊膏

DIY系列三 （ $30，每項製成品制作約需1.5小時）

線裝記事簿，筆袋，書套

DIY系列四 （ $50，每項製成品制作約需1小時）

紫草肥皂，艾草肥皂，迷迭香綠豆肥皂，薰衣草燕麥肥皂， 絲瓜絡肥皂，苦瓜葉肥皂(以橄欖油、椰子油、棕櫚油及農場自產草藥香草等制作)

DIY系列五 （ $65，每項製成品制作約需1小時）

微風景小盆栽，「酵素易」

VI. 健康草本系列 （ $30，每項製成品制作約需1小時）

洛神花蜜餞，洛神花果醬，仙草凍，魚腥草茶，羅勒香油

(是項系應受農場季節性產量影响)

VII. 竹藝工坊系列（$30，每項製成品制作約需1.5小時）

無蓋水杯，水槍，風鈴，筆筒，有柄水杯，筷子連筷子座，竹保健拍打棒，竹節雨聲棒，排笛，有蓋水杯，竹笛，風箏，竹高蹺，竹單音笛

VIII. 巧手系列

1. 手繪/拓染棉布包
   (棉質, $100, 制作需2小時)
2. 皮手繩 ($40, 制作需1.5小時)
3. 皮鎖匙扣 ($50, 制作需1.5小時)
4. 皮八達通咭套 ($50, 制作需2小時)
5. 皮証件套 ($50, 制作需2小時)
6. 皮零錢包 ($80, 制作需3小時)
7. 皮鎖匙包 ($100, 制作需3小時)

學校活動:幼稚園親子全級大旅行

活動人數： 150-250人(分為3至5班)
活動時間： 上午10:00-3:30

時 段	活動項目		
10:00-10:15	安頓及活動介紹		
10:15-11:30	農務體驗：經驗農夫一天的不同工作		
	農場導覽	移種菜苗至大田	苗盤下種籽
	運用鋤頭開田除草	澆水	割草及收集成堆肥
11:30-12:30	DIY手作仔(按班組選3至5項)		
	葉脈化石	扎染手帕	竹匙扣
	降落傘	塑型環保肥皂	竹蜻蜓
	風車	竹門牌	環保原子筆
	茶樹驅蚊膏	椰子油唇膏	艾草驅蚊香塔
	薰衣草香囊	橄欖油面霜	竹單音笛
	無蓋竹水杯	竹響板	竹筆筒
	竹高蹺	非洲鼓	
12:30-1:00	包餃子		
2:00-3:10	農夫廚房(按班組選3至5項)		
	腸粉	刨冰	糯米糍
	杏仁餅	花生糖	叮噹豆沙飽
	雪糕	糖不甩	雞旦仔
	豆沙燒餅	雪花酥	

學校活動:小學親子全級大旅行

活動人數： 150-250人(分為3至5班)
活動時間：上午10:00-3:30

時 段	活動項目		
10:00-10:15	安頓及活動介紹		
10:15-11:30	農務體驗：經驗農夫一天的不同工作		
	農場導覽	移種菜苗至大田	苗盤下種籽
	運用鋤頭開田除草	澆水	割草及收集成堆肥
11:30-12:30	DIY手作仔(按班組選3至5項)		
	葉脈化石	扎染手帕	竹匙扣
	降落傘	塑型環保肥皂	竹蜻蜓
	風車	竹門牌	環保原子筆
	茶樹驅蚊膏	椰子油唇膏	艾草驅蚊香塔
	薰衣草香囊	橄欖油面霜	非洲鼓
	無蓋竹水杯	竹水槍	竹筆筒
	竹高蹺	竹風鈴	竹單音笛
	竹排笛	竹笛	風箏
	筆袋	書套	線裝記事簿
12:30-1:00	包餃子		
2:00-3:10	農夫廚房(按班組選3至5項)		
	腸粉	刨冰	糯米糍
	杏仁餅	花生糖	叮噹豆沙飽
	雪糕	糖不甩	雞旦仔
	豆沙燒餅	雪花酥	

學校活動:中學親子全級大旅行

活動人數： 150-250人(分為3至5班)
活動時間：上午10:00-3:30

時 段	活動項目		
10:00-10:15	安頓及活動介紹		
10:15-11:30	農務體驗：經驗農夫一天的不同工作		
	農場導覽	移種菜苗至大田	苗盤下種籽
	運用鋤頭開田除草	澆水	割草及收集成堆肥
11:30-12:30	DIY手作仔(按班組選3至5項)		
	葉脈化石	環保原子筆	竹匙扣
	竹門牌	塑型環保肥皂	竹蜻蜓
	風車	薰衣草香囊	橄欖油面霜
	茶樹驅蚊膏	杏仁油唇膏	艾草驅蚊香塔
	非洲鼓	風箏	竹節雨節棒
	無蓋竹水杯	竹水槍	竹筆筒
	竹排笛	竹風鈴	筷子連筷子座
	有柄水杯	竹笛	線裝記事簿
	書套	筆袋	
12:30-1:00	包餃子		
2:00-3:10	農夫廚房(按班組選3至5項)		
	腸粉	刨冰	果仁棒
	杏仁餅	花生糖	叮噹豆沙飽
	雪糕	糖不甩	雞旦仔
	豆沙燒餅	雪花酥	糯米糍
	牛軋糖	葱油餅	

家庭活動系列:香草美食民歌會

特　色：暫別繁忙的都市節拍，退隱田間，與好友相聚，採摘新鮮的食材，齊齊烹調美食；重拾久違了的吉他，哼唱昔日的民歌，令勞累的身心因歌聲而變回年輕

時　間：10:00-3:30或4:00-9:00

人　數：30人或以上

費　用：每位$170

內　容：1. 自採農莊香草及當造農作物

2. 齊齊學習烹調香草美食

3. 享用午餐或晚餐（餐單會隨農場季節性品種而改變）

- 田園沙律+自制沙律醬
- 日式茄子田園漬
- 香茅雞翼
- 韓國泡菜伴餃子
- 香草麵包
- 紅米飯
- 意大利麵醬拌意粉
- 炭燒香草魚
- 肉桂麵包布甸
- 手工雪糕
- 水果酒(梅子/洛神花萍果/鳳梨)
- 花草茶

4. 現場樂器伴奏好友唱聚

幼兒系列:我是小農夫

特　　色：認識有機耕種方法，親身體驗農夫的工作，

從而學習愛護環境，惜物惜福

入營時間： 10:00-2:00

人　　數：30人或以上

費　　用：$115

內　容：1. 農場導覽

2. 小鋤頭翻土

3. 移種小幼苗

4. 除雜草, 混合堆肥, 淋水

5. 制作環保扎染手帕一條

6. DIY午餐

7. 享用午餐

8. 取走一棵小菜苗籽繼續栽培

幼兒系列:音樂小跳豆

特　色：1. 訓練口肌及手肌協調

2. 掌握音樂之速度, 音色及節奏

3. 教授音樂訓練方法, 以便家長在家中與幼兒延續所學

入營時間：10:00-2:00

人　　數： 30人或以上

費　　用：$115

內　　容：1.講解音樂之合成元素(速度, 音色, 節奏), 對兒童音樂發展的重要性

2. 介紹幼兒讀字訓練方法(Melodic Method)

3. 口肌訓練 : 制作單音竹笛

4. 手肌訓練 : 非洲鼓及單音竹笛大合奏工作坊

5. DIY午餐

6. 享用午餐

幼兒系列：親子至營廚房

特　　色：1. 採摘農場有機食材, 烹調健康美食

2. 按照食物金字塔原理, 設計營養均衡午餐, 透過參與制作過程, 提昇嘗試新口味的興趣, 培養良好飲食習慣

入營時間： 10:00-2:00

人　　數： 50人以上

費　　用：$125

內　　容：1. 於農田採摘有機蔬菜及香草 (視乎農場作物收成而定)

2. 設計小組有機午餐餐單

3. 親子齊制作午餐 (包括沙律，沙律醬汁，香草麵包/薄餅，肉類及飲品)

4. 至營美食大賽 (優勝者可獲農場產品作禮)

5. DIY午餐

6. 享用午餐

小學系列：環保小先鋒

特　　式： 1. 認識有機耕種

2. 體驗以自己一雙手的勞動力,滿足生活的需要

3. 踐行簡樸生活, 認識生產和使用現代產品的背後, 對環保和健康的影響

入營時間： 10:00-3:30

人　　數： 30人或以上

費　　用：$125

內　　容：1. 體驗農夫耕種過程, 包括翻泥, 施基肥, 下種子種護土苗, 淋水

2. 即棄筷子的污染和衛生問題 : 制作竹筷子一對

3. DIY午餐

4. 享用午餐

5. 製作DIY一件

(每三十人為一單位, 可選a-d其中一項)

a. 衣料制作的污染性和人體健康: 環保扎染手帕

b. 化學藥品對人體的影響 : 驅蚊膏

c. 合成洗劑對環境的影響 : 塑型環保肥皂

小學系列:煮飯仔

特　　色：1. 學習基本烹調工序, 使用刀具爐具安全守則

2. 分辨自家制食品與日常化學添加劑食品的分別,提昇食品安全意識, 減少進食零食習慣

3. 培養獨立生活能力, 增強自信心

入營時間：　10:00-2:30

人　　數：　30人以上

費　　用：$140

內　　容：1. 手工麵包-和麵團, 發酵, 烤焗 vs膨鬆劑

2. 麵包醬-煮果醬,制作麵包抹醬vs色素

3. 手工餃子- 包餃子，灼餃子 vs味精

4. 客家擂茶 -　炒米，擂茶，泡茶vs香精

5. 沙律-採菜, 制作沙律醬vs防腐劑

6. DIY午餐

小學 系列: 小小音樂家

特　　色：1. 明白竹的特性, 親手制作竹樂器

2. 即場與同學合奏樂曲, 分享快樂及成果

入營時間：　10:00-3:30

人　　數：　30人或以上

費　　用：　$ 125

內　　容：1. 制作大自然樂器

（選一, 每30人可加選一項）

a. 單音笛

b. 排笛

c. 沙鎚

d. 竹節雨聲棒

2. DIY午餐

3. 享用午餐

4. 非洲鼓及自然樂器大合奏工作坊

中小學系列:環保生活訓練營(兩日一夜)

特　　色 :以有機耕種的樸素生活模式為基礎，配合學校之特定目標，設計不同級別同學之環保學習教案，由農地耕作以至生活用品，均由同學自己動手制作及即時應用，體驗自給自足的簡樸模式，實踐減碳生活，並將所學帶回學校

人　　數 : 20人以上

費　　用 :營費每位 $80/日，導師費 $500/日

自選各項請閱P.3-5頁「日營活動內容介紹」之收費）

第一日	第二日
入營	梳洗
	預備早餐(自選)
安頓簡介	巡田 + 淋水 + 打理自己的田
一人一塊田(一)	田園薄餅(自選)
	竹工藝(自選)
預備午餐(自選)	
手創生活:竹水杯,竹筷子	大總結
一人一塊田(二)	離營
環保肥皂/草本肥皂(自選)	
小茶點 + 活動小結	
原野烹飪(自選)	
晚間活動(學校導師帶領)	

中學系列:自然之音

特　　色：1. 從自然素材(竹)制作樂器, 讓同學體驗自己創作的樂趣

2. 認識相關音樂理論

入營時間： 10:00-3:30

人　　數： 30人或以上

費　　用：$125

內　　容：1. 制作大自然樂器

(每30人為一單位, 可選a-d其中一項)

a. 排笛　b. 沙鎚　c. 竹節雨聲棒　d. 單音笛

2. DIY午餐

3. 享用午餐

4. 非洲鼓樂及樂器合奏工作坊