

# 給孩子難忘的綠色聖誕

悠長的聖誕節假期，你打算帶孩子到  
哪裏？看膩了聖誕燈飾、吃膩了聖誕大餐，  
不如帶孩子到郊外享受一個綠色聖誕，毋須  
花費太多，便可呼吸一口新鮮空氣，享受大  
自然的樂趣，大人和小朋友一樣開心呢！



## 綠色行程

- 10:00am 到達
- 10:30am 上堂認識有機耕種
- 11:00am 製作有機提子包
- 12:00pm 燒麵包
- 12:30pm 做小農夫
- 1:00pm 麵包出爐



## 活動1 認識有機耕種過程

想享受一個綠色聖誕，一點也不困難。綠田園位於鶴藪的有機農場，位置不大偏僻，只要乘火車到粉嶺火車站，然後轉乘專線小巴直達鶴藪村，步行三數分鐘，便可到達農場。家長帶孩子來這裏參加活動，首先會被安排往一間小小的鐵皮屋，有導師帶領大家進行活動。

這一天，導師是朱Sir。他先和我們上一堂有機耕種課。朱Sir說，有機耕種的農作物，在種植的過程中，不能夠加入任何化學肥料、農藥和添加防腐劑，也不可以有基因改造。香港的小孩子，習慣了都市生活，難得有機會接觸大自然，看着眼前的一片有機田園，難掩興奮之情。

## 活動2 親手炮製有機提子包

上完課後，孩子要接受下一個任務了。朱Sir還派發烹飪工具，孩子也逐個排隊洗手，原來，下一個任務是要製作有機提子包。「小朋友吃麵包吃得多，但製作麵包的機會卻不常有，今次除了有機會親手製作麵包之外，還可讓他們認識麵包究竟是用甚麼原材料製造。」朱Sir說。

孩子們看着眼前一堆堆有機小麥粉和有機麵粉，顯得格外興致勃勃。然後，在朱Sir的指導和爸媽的協助下，他們用小勺混合各種材料、注入水，很快便把麵粉揉成麵糰，小麵包漸漸成形了，而孩子們的額角卻沾滿了汗水，「噢！不費五分鐘已吃完的一個小麵包，製作過程竟然要大半個小時呢！」孩子們不禁吱吱喳喳地說。

## 有機麵包製作過程



**有機提子包所需材料**  
有機小麥粉……1湯殼  
有機麵粉……2湯殼  
酵母……2茶匙  
原蔗糖……1/2湯殼  
海鹽……1/2茶匙  
提子乾……適量  
芝麻……少許  
蛋汁……少許



**Step1** 拿取材料後，準備製作麵包，首先加入酵母。



**Step2** 注入水。



**Step3** 用力的揉麵糰。



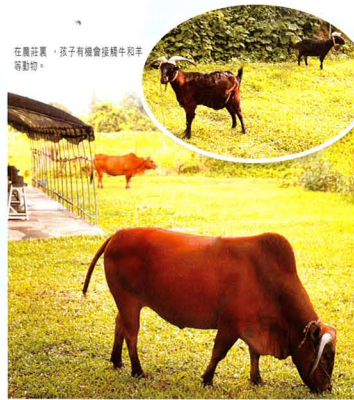
**Step4** 「放入多一些提子…」看來大家都喜歡吃提子呢！

**Step5** 把麵糰揉成自己喜歡的形狀，然後放上芝麻。

**Step6** 最後塗上蛋汁，便可以放入焗爐烤熟了。



麵包終於出爐！孩子們都感到滿足。



在農場裏，孩子有機會接觸牛和羊等動物。



孩子們十分留心聆聽朱Sir講解製作過程呢！

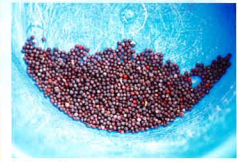
## 活動3 當當日小農夫

好不容易把麵糰揉好，放進焗爐，在工作人員協助下，把麵包放進焗爐烤熟。等候期間，小朋友便進行下一個活動——變身小農夫，準備下田耕種了！翻土、犁地、施肥等艱辛的工作，不但沒有令孩子們叫苦連天，他們還十分享受呢！

孩子們好奇的接過朱Sir給他們的白菜種子，然後小心翼翼的把種子埋藏在泥土上，還跟著朱Sir的指示，完成最後的步驟：澆水。朱Sir說：「這塊田只供育苗，大約2至3天，種子便會發芽，長出4片小葉子，那時，我們需要把菜苗取出，再移植到另一塊更大的田裏，經過3星期的灌溉後，我們才可吃這些白菜呢！」孩子們聽罷，均感到十分驚訝，當他們了解過農夫種植蔬菜的過程，原來是這麼辛勞的，便異口同聲的表示，以後要更珍惜食物呢！



種植用有機肥料



這些都是白菜種子



排隊拿肥料，準備施肥了



孩子們享受整個耕種過程，親手栽種的小白菜，吃起來會否更美味呢？



孩子為菜澆水，也與親友。



小農夫正努力地學習如何翻土鬆土。

## 「田園半日閒」Info

- 機構：綠田園基金會
- 地點：新界粉嶺鶴藪村18號
- 交通：於粉嶺火車站乘搭52B號小巴，在流水壩遊樂處下車，沿路牌指示步行約3分鐘可到達。
- 對象：親子、學生、長者
- 收費：\$68/每位
- 查詢電話：2674 1190