Ver. 2026.09

Sustainable Ecological Ethical Development Foundation
香港有機生活發展基金

食農探索活動目錄

食農教育就是「食育」與「農育」的結合。

「食育」-- 強調啟發思考認識在地食材 、 正確飲食觀念 、學習食物生產過程 、了解與自然共存的永續理念 。

「農育」-- 強調親身體驗食物鏈的每個歷程，由農田耕作 > 運輸食物 > 農墟銷售 > 食物加工，由農場至餐桌 (Farm To Table)
每一個歷程都環環相扣。





食農 X 共學 X 農耕

「食農 X 共學 X 農耕」體驗活動選項及簡介

人與土地有深刻的連結，重回大自然會予人安心、寧靜的舒適感。河背農圃形成一個農業社區聚落，活化在地資源，整合為食農教育、共耕共學、農耕生活的多元體驗空間。

體驗活動不局限於種植，亦可透過飲食文化、農產工藝、加工共廚等元素，讓社區人士用雙手感覺泥土的觸感，用身心領悟與自然共存的生產方式，享受五感知覺的洗禮，重新認識讓桌上的食物，體驗不一樣的綠色生活。

活動適合不同年齡層參與：親子可透過共學重新認識食物的真面目，貫徹身心的教育能引導孩子快樂成長；樂齡一族則可藉此重拾對農田與土地的深厚記憶，尋找熟悉的在地味道，擁抱大自然的安寧，舒展身心；而農青亦可走進田間學習，領悟傳統農藝、在地智慧以及不斷改進的技術心法。

1. 農耕體驗活動

活動日期	預計時長	建議人數
自選	每節2小時	每節10-60人

活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物
- 有機耕種體驗：進行有機農務，與農夫共同經歷食物生產歷程

自選深度體驗項目：*

- 農場自摘：可親自採摘新鮮時令蔬菜，回家品嚐
- 共作時令小食：透過簡單烹調製作小食，即場品嚐鮮味
- 「綠活．樂活」工作坊：加工時令農產，帶回家中享用

* 所有共作時令小食及「綠活．樂活」工作坊會配合當造時令作物，具體內容及收費將按個別情況決定。農場自摘因季節性會有不同農作物可供自摘，將按農場實際狀況而定。

2. 農場導賞活動

活動日期	預計時長	建議人數
自選	每節1.5小時	每節10-60人

活動內容

- 介紹本地農業概況
- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物

自選深度體驗項目：*

- 農場自摘：可親自採摘新鮮時令蔬菜，回家品嚐
- 共作時令小食：透過簡單烹調製作小食，即場品嚐鮮味
- 「綠活．樂活」工作坊：加工時令農產，帶回家中享用

* 所有共作時令小食及「綠活．樂活」工作坊會配合當造時令作物，具體內容及收費將按個別情況決定。農場自摘因季節性會有不同農作物可供自摘，將按農場實際狀況而定。

「食農 X 共學 X 農耕」體驗

過往活動照片

農圃導賞





有機農耕體驗











「食農 X 共學 X 農耕」體驗

過往活動照片

農場自摘





共作時令小食







「綠活・樂活」工作坊







食農探索系列 – 「我要做小檔主」活動簡介

「我要做小檔主」結合食農教育、農場導賞學習、農墟互動體驗，也鼓勵以親子共同參與。希望小朋友透過一日的體驗活動，親身學習食物的生產歷程、增強對在地食材的認知、提升與人互動的溝通技巧，重新反思人類與自然共存的生活態度。

「我要做小檔主」活動

活動地點	預計日期時間	對象	建議人數
「SEED耔籽農墟」 中環天星7號碼頭	逢星期三農墟日 11:30-13:00	5-12 歲小朋友及 其家長	每節10-15人

活動內容

- 認識有機種植的概念及當季時令作物
- 跟從檔主學習如何介紹產品，體驗擔任小檔主的工作
- 學習與顧客互動分享，將所學靈活運用







「綠活．樂活」工作坊
工作坊選項及簡介

為營造永續的綠色社區，我們鼓勵公眾將有機低碳的理念融入日常生活，實踐減少廢棄、低碳出行、保護環境等可持續的生活模式。多年來，我們與不同慈善機構、團體及學校合作舉辦「綠活．樂活」工作坊，向市民傳遞多面向的綠色生活資訊，讓有機生活意識在社區中萌芽壯大。

「綠活・樂活」工作坊：

四季農產

手工加工體驗

正所謂「不時不種、不時不食」，農夫正是自然的協作者，順應四季更替，因時作物輪轉。當造作物在合宜的環境生長，出產會更為豐盛，更為美味，傳統農夫會採取加工保存的方法，以延長品味時間，與鮮品風味互補不足。

工作坊按農作物的當造期，大致分為四季系列。
部份工作坊可橫跨兩季進行，實際安排請向我們查詢。



- 車厘茄
- 番茄
- 紅菜頭
- 羽衣甘藍



- 冬瓜
- 黃皮
- 檸檬



- 沙葛
- 洛神花



- 甘蔗
- 大白菜
- 蘿蔔
- 金盞花

由於實際收成受天氣等自然因素影響，且活動內容可按需求彈性進行調整，故建議閣下可先向我們提供活動月份、人數等活動預期細節，以便安排最合適的農產體驗。



春日番茄果醬

番茄因其皮薄易爛，為避免運輸期間熟透，超市較難找到天然樹上熟的番茄，肉質偏硬，味道較酸。唯獨本地番茄，因農場直送，更接近天然成熟狀態，肉質口感均達至最佳品質。品嚐過本地番茄，就會被它獨有的風味吸引，成為狂熱粉絲。

本地番茄品種繁多，牛茄肉質厚實飽滿；車厘茄香甜多汁；復古番茄味道濃郁，肉質細嫩。番茄果醬採用成熟的番茄，取其天然甜味，將番茄泥煮成濃稠的果醬，滿滿的清甜茄香，彌漫著春日氣息。

預計月份	預計時長	建議人數
1月-4月上旬	每節2小時	每節10-20人

活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物
- 加工體驗：採收番茄，每人製作一樽200毫升春日番茄醬成品（需自備已消毒玻璃瓶）







香草油封番茄

車厘茄體型細小，皮薄而富彈性，擁有恰到好處的皮肉比例。即使經過低溫油浸處理，仍能保持完整飽滿的形態，絕對是製作油封番茄的首選。

先以低溫慢烘至表皮微微皺起，將濃縮的茄汁牢牢鎖在果肉之中，再浸入橄欖油，配搭不同香草--迷迭香、羅勒或百里香，交織出層次豐富的香氣，彷彿把春日田間的氣息封存其中。這款香草油封番茄，無論搭配麵包、沙律還是意粉，都是萬能百搭的輔料。

預計月份	預計時長	建議人數
1月-3月	每節2小時	每節10-20人

活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物
- 加工體驗：採收車厘茄，每人製作一樽約100毫升香草油封番茄成品，可自選香草（需自備已消毒玻璃瓶）











開胃醋漬紅菜頭

紅菜頭適宜生長在清涼寒冷的環境，香港深冬至初春氣溫較低，充足的日照，讓肉質根部更為肥大、鮮甜爽脆。紅菜頭豐富營養，被譽為超級食物，更含有天然抗氧化物甜菜鹼，由根莖確葉子均可食用。

紅菜頭的葉莖及根塊顏色變化多端，常見有金菜頭、白菜頭、紅白相間的「波板糖紅菜頭」等。紅菜頭味道甘甜可口，帶有淡淡的青澀味，用白醋或黑醋浸漬，能夠去除澀味，增加甜酸風味，保持爽脆口感。醋漬紅菜頭作為開胃小菜直接食用，或切成粒再用醋汁配搭沙律享用，特別醒胃可口。

預計月份	預計時長	建議人數
1月-3月	每節2小時	每節10-20人

活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物
- 加工體驗：採收紅菜頭，每人製作一樽約250-300毫升醋漬紅菜頭（需自備已消毒玻璃瓶）







紅菜頭眉豆茶粿

紅菜頭家族能夠提煉天然的食物染劑，深紅偏紫的紅菜頭富含甜菜紅素，可染出迷人的紫紅色；橙黃色的金紅菜頭則含甜菜黃素，呈現柔和的金黃色調。

傳統客家茶粿以糯米粉揉製麵團，加入紫紅色的菜汁，化成夢幻般的紫色，並散發淡淡泥土氣息與自然清甜。內餡以眉豆為主，加入蝦米及菜脯等配料炒香，鹹香與微甜交織，展現出傳統手藝與現代健康美學的細膩平衡。

預計月份	預計時長	建議人數
1月-3月	每節2.5小時	每節10-15人

活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物
- 加工體驗：採收紅菜頭，每人可製作3個紅菜頭眉豆茶粿成品（需自備容器帶走）









羽衣甘藍青醬

羽衣甘藍外形優雅，羽狀葉片沿主莖層層散開，採摘葉片後仍可持續生長，既可觀賞亦可食用，非常適合家居種植。它偏好清涼氣候，雖然全年皆可收成，但冬季至初春品質最佳，口感鮮嫩爽脆，帶有淡淡甘甜。不同品種各具特色：捲葉甘藍微苦爽脆，適合拌沙律或打汁；恐龍甘藍質地柔滑，適宜生食或輕炒；紅甘藍香甜細嫩。

青醬（Pesto）可靈活運選用不同葉菜製成，蔬菜可選甘荀葉、羽衣甘藍、菠菜；香草則可選韭菜、芹菜、芫茜、九層塔或羅勒，自行配搭成喜愛的口味。製作工序簡單易學，挑選羽衣甘藍嫩葉，輕輕焯水以鎖住翠綠色澤，擠乾水分後，與炒香的松子和蒜頭一同打碎，再拌入芝士粉、檸檬汁及適量調味，即成香氣濃郁的青醬。無論用來拌意粉、炒飯、塗抹麵包或搭配烤魚，皆展現獨特風味。

預計月份	預計時長	建議人數
12月-4月	每節1.5小時	每節10-20人

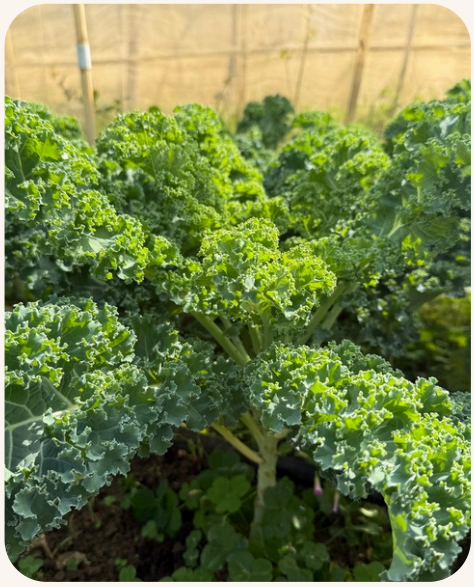
活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物
- 加工體驗：採收羽衣甘藍，每人可製作100毫升羽衣甘藍青醬成品（需自備已消毒玻璃瓶）









春菜七色餃子與麵條

春季農田生機勃勃，色彩特別繽紛亮麗，尤其甘筍最為出色，由紅、橙、黃、黑、白及紫皆可見，纖維幼細，口感爽脆味道清甜，其次紫紅的紅菜頭與翠綠的羽衣甘藍都可化作天然染料。這份來自土地的色彩揉進麵團之中，色澤柔和而豐富，最重要不含化學添加，食用更為安心。

這道料理特別適合親子參與，讓小孩在揉麵與塑形的過程中，認識不同蔬菜的顏色與氣味，慢慢打開對食物的好奇與想像。當親手將平日不太喜歡的蔬菜轉化成七彩餃子與麵條，再包入時令蔬菜製成的清甜餡料，可配搭肉類或做成素餃子，每款呈現蔬菜原始香味。每一口不僅品嚐到春日滋味，更悄悄改變對味道的記憶，讓餐桌成為孩子探索與成長的地方。

預計月份	預計時長	建議人數
2月-4月上旬	每節3小時	每節6-10人

活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物
- 加工體驗：採收紅菜頭、金菜頭、羽衣甘藍及甘筍等，每人可製作1份餃子與麵條料理









古早冬瓜茶醬

香港的夏天盛產瓜類，本地農夫培育冬瓜品種繁多，按表皮顏色可分為青白黑皮三種。青皮冬瓜香濃郁，肉質纖細；黑皮冬表皮光滑，肉質結實；白皮冬翠綠帶蠟粉，肉質軟綿。

傳統在地智慧，冬瓜能夠解暑祛濕，以當造清甜的冬肉，煮成濃縮的冬瓜茶醬，相較冬瓜茶磚糖份較低，適合全家飲用，簡單加水沖調或配以檸檬及梳打，即成夏日消暑聖品。

預計月份	預計時長	建議人數
6月-9月	每節2.5小時	每節10-20人

活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物
- 加工體驗：採摘冬瓜，每人可製作約200毫升冬瓜茶醬成品（需自備已消毒玻璃瓶）













傳統黃皮果醬

每年6月至7月，黃皮正值成熟期，外皮呈黃金色，果肉晶瑩剔透，味道酸甜，略帶少許甘苦味。本地出產的雞心黃皮，肉質厚實，濃香味甜，深受老饕喜愛。

民間流傳「餓吃荔枝，飽吃黃皮」，指黃皮有助消滯生津。黃皮果實含有豐富果膠，連皮攪拌打碎，再慢煮成果醬，淡淡果香，酸甜可口。黃皮果醬可配搭麵包餅乾，作茶點，也可以蒸魚、炒肉，提升鮮味。

預計月份	預計時長	建議人數
6月-7月	每節3小時	每節10-20人

活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物
- 加工體驗：採收黃皮，每人可製作約100毫升黃皮果醬成品（需自備已消毒玻璃瓶）











英式檸檬蛋黃醬

香港氣候溫暖濕潤，適合種植檸檬樹，本地出產的檸檬新鮮採摘，無需要打蠟防腐，能夠完全用盡整顆檸檬，品嚐果皮的獨特香氣。本地檸檬品種繁多，常見有香水檸檬、土檸檬、泰國檸檬及青檸等。

檸檬蛋黃醬是英國傳統果醬，製作簡單容易，充分利用檸檬的天然香氣，將檸檬皮及檸檬汁，配以雞蛋及牛油煮成濃稠的果醬，每一口都充滿清新的酸甜果香。

預計月份	預計時長	建議人數
6月-8月	每節2.5小時	每節10-20人

活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物
- 加工體驗：採收檸檬，每人可製作約100毫升檸檬蛋黃醬成品帶走（需自備已消毒玻璃瓶）







潮州沙葛粉粿

沙葛偏好高溫，日照充足的環境生長，生長期為五至七個月，秋季為收成期。沙葛屬根塊類，對土質要求較高，沙質土壤有利其生長，能夠成長為柚子般大小。

沙葛外表平平無奇，但雪白的肉質，爽脆鮮甜，味道像雪梨般清新。沙葛既可當作水果生吃，也可以切片清炒、搭配作菜皆可。傳統的潮州粉粿就是加入切粒的沙葛，平衡味覺，多添清爽口感。

預計月份	預計時長	建議人數
8月-11月	每節2.5小時	每節10-15人

活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物
- 加工體驗：採收沙葛，每人可製作3個潮洲沙葛粉粿成品 (需自備容器帶走)











紅寶石洛神花果醬

洛神花食用的是花萼（或稱果萼），果肉厚實呈鮮豔的酒紅色，完全成熟時花萼張開可看到果核。本地種植的洛神花於三至四月落種，最早九月可以收成。

鮮品洛神花可算是加工之王，可以製成果醬、蜜餞，也能泡茶釀酒，即使用來做糕點也非常美味。100%純天然手工製成的果醬，果香味濃郁，淡淡的酸甜滋味，配以麵包蛋糕或用來沖成特飲，讓人為心曠神怡。

預計月份	預計時長	建議人數
10月11月	每節2小時	每節10-20人

活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物
- 加工體驗：採收洛神花，每人可製作100毫升洛神花果醬成品帶走（需自備已消毒玻璃瓶）













養生蔗汁紅棗糕

廣東地區有「立冬吃甘蔗」的習俗，冬季正值甘蔗的成熟期，特別香甜，有助滋潤生津，可作「冬補」之用。再加上甘蔗含豐富纖維，食用時能夠清潔口腔，故有吃甘蔗可助保持身體健康的說法。

純天然的鮮榨蔗汁，加入粒粒紅棗蒸煮成糕，利用甘蔗的清香甜味，毋需加入砂糖，帶有淡淡的優雅香氣，甜而不膩，味道清新。

預計月份	預計時長	建議人數
1月-3月上旬	每節3小時	每節10-15人

活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物
- 農耕及加工體驗：體驗有機農務工作，採收新鮮甘蔗，每人可製作1份約400毫升蔗汁紅棗糕













韓式大白菜泡菜

俗語話「百菜不如白菜」，白菜品種繁多，天津大白菜又稱為津白，外型修長，口感清甜，能夠存放較耐，新年傳統會掛起長紹菜寓意意年頭好到年尾；大白菜，外型肥大短身，結球緊密，爽脆多汁常用來製作泡菜；娃娃菜則體型嬌少，微甜清淡。

農夫要培育出結實肥厚的大白菜，需要花費不少心機時間。露天種植的大白菜，能夠善用冬季日夜温差，提升蔬菜鮮甜味道，但相對增加蟲害問題，大大提升種植難度。大白菜包心時機也極為重要，配合生長時間，捆綁束心，會讓大白菜更為結實。

預計月份	預計時長	建議人數
1月-2月	每節3小時	每節10-15人

活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，認識有機種植及當季時令農作物
- 加工體驗：採收大白菜及其他食材，每人製作1份約300克韓式大白菜泡菜（需自備已消毒容器帶走）










手工蘿蔔糕

香港秋冬季的日夜溫差大、日照較短、乾燥低溫的環境，讓本地出產的白蘿蔔品質最佳，香甜可口。

按種植時間先後，八月種植的「早水蘿蔔」體形相對嬌小，蘿蔔葉幼滑，口感軟腍。十月種植的「遲水蘿蔔」則體型巨大，口感爽脆、厚實，尤其蘿蔔味特別濃郁，葉莖粗壯帶刺毛。

白蘿蔔用途多種多樣，「早水蘿蔔」因其葉子幼嫩，可醃製成雪菜、泡菜或晒乾成菜脯。蘿蔔糕則多選用「遲水蘿蔔」製作。

預計月份	預計時長	建議人數
1月-2月	每節3小時	每節10人

活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物
- 加工體驗：採收白蘿蔔，每人可製作1份容量約400-500毫升蘿蔔糕成品帶走













金盞花乳木果潤唇膏/修護膏

金盞花秋播冬收，一至四月為花期。金盞花屬於菊科，花朵呈橙黃色，綻放形態似縮小版的太陽花，非常優雅漂亮。根據中醫角度，金盞花具有消炎鎮定、舒緩皮膚問題等功效，能夠直接食用、入藥、泡茶、製成護膚產品甚至做成染料。

香港天氣潮濕，許多人受皮膚問題困擾，尤其是濕疹最為常見。手工製作的潤唇膏及修護膏，加入有機金盞花及天然材料，100%純天然，確保無添加香精等化學物，減少肌膚負擔，更為安心。

預計月份	預計時長	建議人數
1月-4月	每節2.5小時	每節10-20人

活動內容

- 農圃導賞：與農夫對話，親身走進田間，認識本地有機種植及當季時令農作物
- 加工體驗：採收新鮮金盞花、認識金盞花浸泡油的製作過程，加入其他材料，每人可製作2枝金盞花乳木果潤唇膏/修護膏成品帶走











《農眾登場 -- 農場導賞團》活動選項及簡介

每一棵蔬菜、每一份瓜果都有跡可循，食物的追本溯源，是一場從泥土到餐桌的旅程。

《農眾登場 -- 農場導賞團》實地走訪大小農場，從農人視角出發，深切體會他們對耕作的堅持、對品質的要求，以及與自然共處的智慧，親身感受作物由萌芽到收成的成長軌跡，讓每一份有名有姓的「本地菜」被看見。

《農眾登場 —— 農場導賞團》

活動日期	預計時長	建議人數
自選	每節2小時	每節最少10人

農場參觀選項

- 益生有機農場
- 悅來農莊
- 豬君農園
- 曾號農場
- 明記有機農場
- 路旁的小花生命農莊
- 濃田
- 華記有機農場
- SEED河背農圃

活動重點



親眼見證不同農法
解開「有機」疑惑



農夫親述耕作點滴
認識人與地的連結



體會季節四時變化
品嚐土地獨有味道



呼吸田野自然氣息
感受農田四時變化



親手觸摸泥土溫度
領會收成背後心血

《農眾登場 —— 農場導賞團》

過往活動照片















如有興趣報名活動或工作坊，請先填寫以下表格。
我們會按個別情況提供最新詳情及報價，再確認閣下的報名。

「食農 X 共學 X 農耕」體驗活動

按此查詢

食農探索系列 -- 「我要做小檔主」

按此查詢

「綠活．樂活」工作坊

按此查詢

《農眾登場 -- 農場導賞團》

按此查詢

聯絡我們

2488 0602
9729 9066 / 6526 1417
enquiry@seed.org.hk
https://www.seed.org.hk
香港有機生活發展基金 SEED
@seed_org_hk