

# 上 水 綠 遊

## 玻璃屋

雖然香港今年在「全球最宜居城市」排名跌到33位，在地港人一樣有辦法過健康生活。

Andy 跟家人在已遷居離島市，移居郊區，最近更搬入上水的綠徑，在四時感受涼意獲得休閑 (Trotter) 作為副業，鍾意生活於城市，但原來住家的大窗能種植綠蘿，手工製作水池花園及花廊，有極細微，

最近終於換裝專業脫水吧，提供冷熱開罐果汁，喝幾杯來暖大家。

看看他們全家總動員健身上海，相當溫馨，絕對可以為該區的城市生活打氣。





哥哥 Andy @  
樂活休閒村店主

妹妹 Sandy @  
Greenamic 負責人

雖然位於山腰，但 Andy 和 Sandy 的休閒村，環境優美，空氣清新，是郊遊的好去處。



Andy 在室內種植蔬菜，既方便又省水。

「我們用自然的方法，利用太陽能和水泵及自然方法將魚的排泄物轉化為有機質，取代人工肥料，花園本身已是一個魚菜共生系統。」Sandy 主理的 Greenamic 早年以綠化花盆打響名堂，玻璃屋的綠化園也出自她手。「綠化外牆不但美化家居，夏天隔熱，冬天保溫，真遠可省掉少冷暖氣費。」由不同平盤式盆栽組合而成的綠化牆，設置自儲水灌溉系統，面積、植物皆可量身訂造，由專業設計太陽能水耕系統機，連理工大學及教育學院都已經鋪設。

# 阿哥 × 細妹 環保實驗室

離開上水塘結站人羣，坐上前往無煙鄉鎮的小巴，縱橫公路向東徑右轉，於新舊路口下車，山野村居農地之中，舊路旁邊的一所白色玻璃屋分外搶眼，這裡便是樂活休閒村 Innolife。「舊路只是一條小路，是大刀湖行山客落山的必經之路。」採訪當天太陽曬得正烈，皮膚黝黑的 Andy 已習慣同陽光玩遊戲，他在美國修讀室內設計，畢業後幫忙打理家族生意，2013 年畢業進入展徑，於村內創立 Innolife，以工作室模式展示綠化設計及有機種植方法，「姑姐同爸喜歡種植，蘇林研究節能及水耕種植，我又同表弟合作設計水泥石盆，希望一同打造一個上水小花墟。」Andy 一家沒有一位修讀調理農藝系，做的卻與綠色生活息息相關，先由綠化玻璃屋說起。

綠意盎然的展徑休閒村，佔地 7,000 呎，糞動直入經過花園、菜地、魚池、水吧及閒 hea 位，白色玻璃屋便是相連的辦公室及陳列室，被一條小河包圍的花園，格局大有乾坤，細妹 Sandy 說：「我們引入山水灌溉植物，水過濾採魚池，池中魚可圍繞花園游動，利用太陽能水泵及自然方法將魚的排泄物轉化為有機質，取代人工肥料，花園本身已是一個魚菜共生系統。」Sandy 主理的 Greenamic 早年以綠化花盆打響名堂，玻璃屋的綠化園也出自她手。「綠化外牆不但美化家居，夏天隔熱，冬天保溫，真遠可省掉少冷暖氣費。」由不同平盤式盆栽組合而成的綠化牆，設置自儲水灌溉系統，面積、植物皆可量身訂造，由專業設計太陽能水耕系統機，連理工大學及教育學院都已經鋪設。



**大面積水耕園**  
提供家庭菜、水及營養生長，一對水耕系統以大量流動的水提供部份，用上大量食水，Greenamic 的水耕系統以太陽能推動管內的小型風扇，為儲存水管中的水打氣，增加水中的氧份，節能又減少廢水。



**水耕循環系統**  
在兩次天然水灌溉的河邊，也是水渠灌溉地，耕種時還有製成泥濘及腐爛草堆沖走。



花園內水耕種植及魚菜共生系統，適合耆老和小朋友一同認識現代化的農耕。



花園內設有檸檬、蜜柚等果樹。



Greenamic 的 Greenamic 4x5 水耕系統，適合家庭菜、水及營養生長，一對水耕系統以大量流動的水提供部份，用上大量食水，Greenamic 的水耕系統以太陽能推動管內的小型風扇，為儲存水管中的水打氣，增加水中的氧份，節能又減少廢水。



綠意盎然(吊桶)木框 \$160



綠意盎然(吊桶)木框 \$160



100% 環保水坭花器 \$50-\$80  
 由香港設計師 Andy Atwood 研製  
 適合室內及室外使用  
 適合各種植物種類



綠意盎然 \$330



張先生  
Kevin

張先生 Kevin 研製水坭花器，適合各種  
 植物種類，可與綠意盎然。



綠意盎然(吊桶) \$330



牛牛趣趣(大、中、小) \$240



綠意盎然(吊桶)木框 \$160



張先生 Kevin 研製水坭花器，適合各種  
 植物種類，可與綠意盎然。



張先生 Kevin 研製水坭花器，適合各種  
 植物種類，可與綠意盎然。



張先生 Kevin 研製水坭花器，適合各種  
 植物種類，可與綠意盎然。

## 表 弟 × 姑 姐 水泥花藝

鍾妹研發環保種植，Andy 自立門戶，成立自家品牌 Greenology，讓用  
 水泥製作小型花器，「家人老本行同模型製作有關，有十年的砂膠假模經  
 驗，但模型發揮有限，所以試下水坭。」創意點子，加上有藝術天份的表  
 弟做左手，讓手工水泥花器更多元化，幾何形線的水泥花器，配以木材、  
 玻璃、陶瓷黏土，部分更加入燈光設備，簡約型格。看似玩紙黏土的水泥，  
 要令表面平滑，工作絕不能馬虎，一手包辦水泥製作的表弟 Kevin 說：「水  
 坭凝固跟天氣有關，溫度、濕度都影響質感，單是研究水與化合物的份量，  
 已花了9個月不斷測試。」每一件花器都經人手打磨，但手工出廠賣，所以  
 心忠製作成功能赴海港城 Page One 及台灣網購平台 Pinkoi，教大家可走水  
 路夾到，當然比便宜有著數，在該裡買高會附送植物，更是由姑姐 Dobe 愛  
 心製作，粗生的多肉植物、夾春藤、吊竹梅也是室內植物首選，Dobe  
 說：「水泥花器環境既，適合放泥種植物，多肉植物如吊珠就最適合。玻璃  
 就適宜水種植物，例如夾春藤、吊竹梅等。」鍾情綠美形態的姑姐，還印  
 示轉利用泥及水苔製作泥球，大家夾到不妨請教下佢。

### 擺錯碟上地

姑姐的園藝哲學從不受品種限制，只  
 要形態優美，莖葉一樣可以定義其機  
 體，這跟綠中帶紅的吊牛車胎，適合  
 水種宜及曬，可與綠意盎然。



專業路線：Innoife ◀ 雙魚河 ▶ 學校 ▶ 有機農場 ▶ Innoife



平日較少接觸當地的蔬菜，平日親自拿刀為我們製作新鮮蔬果汁，讓專業師紅豆燒臘展。



纖維高的紅豆燒，有助降血脂，提高免疫力。

紅菜頭蔬果 \$38

Innoife 專業路線：Innoife ◀ 雙魚河 ▶ 學校 ▶ 有機農場 ▶ Innoife



Innoife 專業路線：Innoife ◀ 雙魚河 ▶ 學校 ▶ 有機農場 ▶ Innoife

Innoife 專業路線：Innoife ◀ 雙魚河 ▶ 學校 ▶ 有機農場 ▶ Innoife

## 阿媽 × 姑姐 榨出有機滋味

與玻璃窗相距15分鐘路程，來到家族經營的農場，也是全某區首個有機農場，「萬位土壤先天不足，難以透過有機認證，我們惟有利用分隔器分隔著有土壤，在分隔器上加入天然有機土壞耕種，水源也來自水井，兩年來經不斷抽查，今年6月終於正式成為有機農場。」Andy強調，有機認證對農地水源與土壤監管嚴謹，由於農地會互相影響，需要與某徑內其他農田相隔2半距離，實在得來不易。「有機農產可於網上訂購，也可來到直達購買，時令苦瓜、節瓜也如平瓜般大，參加噴霧園仲有得送！」夏天可以飲到不添加農藥的苦瓜汁，秋風起還可以相地一嘗耕作滋味。參加Andy的噴霧園會到農場一遊，留守休閑村一樣可以觀農場出品的蔬果汁，與六日即叫即榨，苦瓜雪梨清涼解暑，紅菜頭蔬果滋潤養顏，坐下啣一口苦瓜汁，苦盡甘來，確實是很收大地精華的好地方。



苦瓜鮮甜明目、清熱解毒，雪梨滋潤，兩者合併成噴霧汁。

西瓜檸檬 \$38

Innoife

- 地址：上水馬路DD100Lot 1372
- 營運時間：10am-5pm (星期六、日)
- 交通：上水站A出口轉乘57K小巴到花園廣場 (\$6.3)，計程機約15分鐘。
- 停車費：\$20-\$300 (4人或更多位) 包飲品及有機禮品
- 網址：www.innoife.hk / www.greenomic.com / www.greenology.com.hk
- 查詢：2232 0233



位於檳榔嶼的「椰林大道」，樹干筆直高聳，樹冠茂密遮天，是檳城最壯麗的景觀之一。圖為2017年11月15日攝於「椰林大道」。



檳城最壯麗的景觀之一，位於檳榔嶼的「椰林大道」，樹干筆直高聳，樹冠茂密遮天，是檳城最壯麗的景觀之一。圖為2017年11月15日攝於「椰林大道」。



檳城古蹟「Kampung Heritage」，是檳城最古老的村莊之一，也是檳城最古老的村莊之一，也是檳城最古老的村莊之一。



檳城古蹟「Kampung Heritage」，是檳城最古老的村莊之一，也是檳城最古老的村莊之一，也是檳城最古老的村莊之一。



檳城最壯麗的景觀之一，位於檳榔嶼的「椰林大道」，樹干筆直高聳，樹冠茂密遮天，是檳城最壯麗的景觀之一。圖為2017年11月15日攝於「椰林大道」。

石叻地產發展局辦事處  
地址：新豐街（舊米店區）  
開放時間：8am-5pm



Cafe Je T'aime  
地址：新加坡禧街  
營業時間：11am-11pm  
電話：6733 8167

## 鄉村秘景 墟市好物

檳城與上水站距離15分鐘車程，由老寨、新寨、屏屋及陳屋地4個村落組成，鄰近知名的觀音廟及相傳有風水的雙魚河，除了型格的綠化休閒村，沿途荔枝、龍眼、芒果、茉莉花片，附近還有不少打籠船屋。某徑半天遊後，不妨到這裏終於有路可行的上水石湖墟，一嘗傳統冰室、陳六記等老字號，又到別家雜貨坊買果 afternoon tea，支持本地良心小店。☞



土庫·時分  
地址：新加坡31A 禧街地舖  
營業時間：10am-6pm（周一至六）  
電話：2408 9526

每罐售價 \$29/100g