

# 玻 璃 屋

上  
水  
綠  
遊

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

Andy與家人去年已選擇棄城，移居深水埗，兩日前搬入上水的舊徑。在閒靜的環境，Andy被稱得休閒村（Innolife）

作為實踐健康生活的基地，有重耕場的大灌籃水耕箱及設備，手工製作的水滴花園及有機堆肥，絕對可以為缺氧的城市生活打打氣。

看著他們全家總動員身上陣，相當溫馨。





# 阿哥×妹妹 環保實驗室

離開上水漁農人灘，走上前往萬宜度假的小巴，從粉嶺公車向東徑右轉，於新舊路口下車，山野村莊農地之中，舊路旁邊的一所白色玻璃屋分外搶眼，這裡便是萬宜休閒園 Innolife。「這路只是一條小路，是大老鴨行山客落山的必經之路。」採石首天太陽曬得正紅，皮膚黝黑的 Andy 已習慣在陽光玩遊戲，他在美學修讀室內設計，畢業後幫忙打理家族生意，去年搬入萬宜，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，「姑姐同爸爸喜歡種植，妹妹研究節能及水耕種植，我又同弟弟合作設計水耕花盆，希望一同打造一個上水小花城。」Andy 一家沒有一位修讀過農務系，做的卻與綠色生活息息相關，先由綠化玻璃屋說起。

綠意盎然的萬宜休閒村，佔地 7,000 呎，養路直入經過花圃、菜地、魚池、水吧及闖進位，白色玻璃屋便是相連的辦公室及陳列室，被一箇小河包围的花圃，格扇大有玄機。妹妹 Sandy 說：「我們引入山水灌溉植物，水道連接魚池，池中魚可圍繞花圃遊動，利用太陽能水泵及自然方法飼魚的排泄物轉化為有機肥料，取代人工肥料；在園本身已是一個魚菜共生系統。」Sandy 管理的 Greenamic，早年以綠化花盆打響名堂，玻璃屋的綠化牆也出自她手。「綠化外觀不但美化家居，夏天隔熱，冬天保溫，長遠可減少冷暖氣費。」由不同吊掛式盆栽組合而成的綠化牆，設獨立健水灌溉系統，園植物皆可度身訂造，而雪狀設計的太陽能水耕架設備，連理工大學及教育學院都已經組砌。



太陽能水耕架  
植物靠著光，水及營養生長，一般水耕架系統以大量流動的水運送營養，用上大量電能，Greenamic的水耕架是以太陽能推動管內的小型水泵，為蔬菜在管道中的水供氧，增加水中的氧份，節能又減少水份。



水草培植魚池  
利用天然山水築建的魚池，也是水草培植池，調節內應有節能度及需要草食生物。



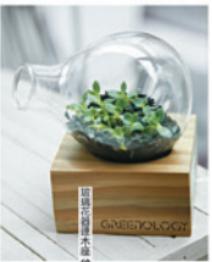
花園展示了水耕種植及魚菜共生系統，適合各者和小朋友一同認識現代化的農耕。



花園外觀有櫻桃、芭樂等果。



Greenamic | 網址：[www.greenamic.com](http://www.greenamic.com) | 電郵：| 水耕系統及綠化牆掛式水耕種植。



# 表弟 x 姑姐 水泥花藝

姐妹研發環保種植，Andy自立門戶。成立自家品牌Greenology，運用水泥製作小型花器。「家人老一輩同模型製作有關，有多年的砂模創作經驗，但模型發揮有限，所以試下玩水泥。」創意點子，加上有藝術天份的表弟做在左右，讓手工作水泥花器更多元化。幾何形狀的水泥花器，配以木材、玻璃、陶瓷點綴，部分更加入燈光裝飾，製造型格。看似玩紙黏土的水泥，要令表面平滑，工序並不馬虎。一手包辦水泥製作的表弟Kevin說：「水泥凝固跟天氣有關，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。」每一款花器都要人手打磨，但求臻工出新賞，所以心思製作成功後駐港兩地Page One及台灣網購平台Pinkoi。就大家沉迷水路來到，當然比衝浪有著數，在這裡買盒會附送植物，更是由姑姐Dobe愛心製作。粗生的多肉植物，長春藤、吊竹梅等，是室內植物首選。Dobe說：「水泥較玻璃堅硬，適合放置水泥植物，多肉植物如佛珠就最適合。」玻璃就適宜水植物，例如貴春藤、吊竹梅等。」謹慎綠葉形態的姑姐，印度鈍示範利用瓦或小苔製作水泥，大家來到不妨請教下吧。

## 擺設架上物

用你的閒暇時間不受品種限制，只要更形態優美，就是一樣可當置物良物，這幾款中帶紅的日本藍瓶，適合水養及灰蘿，可擺兩種植物。



導賞團路線：Innolife ➤ 雙魚河 ➤ 學校 ➤ 有機農場 ➤ Innolife



0  
1  
2  
3  
4



平日較少露頭露面的媽媽，昨日親自擔刀為我們製作新鮮果汁，誠實推介紅菜頭糙米。

紅菜頭糙米 \$38

纖維高的紅菜頭，  
有助清血，提高  
免疫力。

Innolife

\*地點：上水英田路 80號 100 Lot 1372 • 開館時間：10am-5pm (星期一、日) • 安達：上水站(A)出口轉乘509小巴前往英田路 (\$0.3) • 註冊窗口對面  
\*導賞團費用：\$120-\$320 (4人成團 - 但款式及有機種植) • 網址：[www.innolife.hk](http://www.innolife.hk) / [www.greenernic.com](http://www.greenernic.com) / [www.greencology.com.hk](http://www.greencology.com.hk) • 查詢：2302 9233



手稿由綠色生活營運的小組成員所繪製，並非由設計公司所製。

Apv - Applesauce

由低至高分級的水果，可以根據個人喜好，選擇不同份量。

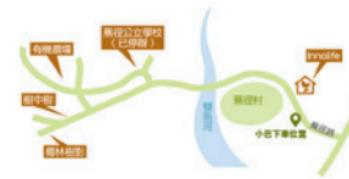
0  
1  
2  
3  
4

## 阿媽 x 姑姐 榨出有機滋味

與英田屋相距15分鐘徒步，來到家族經營的農場，也是全港首個有機農場，「英田屋」壞先天不足，難以通過有機認證。我們惟有利分隔膜分隔養土壤，在分隔膜上加入天然有機土壤耕種。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，需要與鄰近其他農田相隔2米距離，實在得來不易。」有機農產可於網上訂購，也可來到直連園買。時令苦瓜，節瓜也即日販賣，參加導賞團仲有得送！」夏天可以飲到不添加農藥的苦瓜汁，秋風起還可以租地一耕作過過癮。參加Andy的導賞團會到處走一走，留宿休閒村一樣可以點選農場出品的蔬果汁，周六日即叫即押。苦瓜雪梨涼解暑，紅菜頭糙米滋潤養顏，坐下來一口苦瓜，苦盡甘來，確實是吸收大地精華的好地方。



苦瓜微苦 \$38



# 鄉村秘景 墟市好物

萬錦上水站地點 15 分鐘車程。由必美、新麗、御屋及鄰屋構成的萬錦村，鄰近知名的觀音廟及古傳村落水的雙魚河，除了南美的綠化休閒園，沿途荔枝、龍眼、芒果、萬朝片片，附近還有不少釀造秘果。萬錦半天遊後，不妨回到近來終於有路可行的上水石湖墟，一嘗廣域冰室、陳六記等老字號，又或到歐羅咖啡室品 afternoon tea，支持本地良心小店。



**土作·時分**  
地址：新成路31A 後座地鋪  
營業時間：10am-6pm (周一至六)  
查詢：2401 8108

天光墟市好物  
拍攝地點  
萬錦上水站地點 15 分鐘車程。由必美、新麗、御屋及鄰屋構成的萬錦村，鄰近知名的觀音廟及古傳村落水的雙魚河，除了南美的綠化休閒園，沿途荔枝、龍眼、芒果、萬朝片片，附近還有不少釀造秘果。萬錦半天遊後，不妨回到近來終於有路可行的上水石湖墟，一嘗廣域冰室、陳六記等老字號，又或到歐羅咖啡室品 afternoon tea，支持本地良心小店。

**Cafe Je T'aime**  
地址：新功街7號地下  
營業時間：11am-11pm  
查詢：9793 8157