

2021 - 2022

保馬園建築師

#種植x設計 #灌溉心田
#校園後花園

目錄

01	02	06	08	12	14	16	20	23
感言	保馬園圃建築師 —— 計劃緣起與簡介	成為園圃建築師 —— 招募。簡介會	共創 —— 參觀社區園圃。設計規劃	共建 —— 建設園圃。綠化心岸	學習種植 —— 生態農莊體驗。分株移植	灌溉心田 —— 共學幸福感。心田信封	總結得著 —— 回顧。心岸開幕禮	幸福小練習



6 感言

保馬園圃建築師

夏文亮 校長

2020年學校參與為期三年的賽馬會幸福校園實踐計劃（JC Project Well-being）。Well-being 有不同翻譯，個人較喜歡譯作幸福感，能為自己製造幸福感，也造就他人幸福，是一件美事。

因緣際會，與校友陳家勝交流，認同園藝種植有助提升正面情緒，紓緩或減少罹患抑鬱症、焦慮症等情緒病。保馬園圃建築師的意念由此而起。

過去一年的歷程，我見證學生從共創設計意念、繪畫草圖、訂購物資、組裝園圃傢具、鬆泥翻土、播種澆水。不僅是植物的成長，更是學生的自我超越。我們特意邀請了幾位學生成員擔任心岸開幕禮的司儀及分享心得，他們從未有擔任大型典禮的工作經驗，也缺乏自信，但通過學習技巧，充足的排練，擁抱「失敗」，最終他們表現出眾，獲得好評。人的成長如植物生長一樣，需要陽光、養料、水份，適時除草除蟲，最後只需靜待他們成長。



梁慧敏 老師

輔導組的其中一個目標是讓學生欣賞自我，建立正面積極的人生觀。透過這個活動能讓學生一起建設保馬園圃，從體驗活動中向生命學習。在活動中不僅讓學生們學習到園藝知識，也能讓他們學習與人合作。活動以小組形式進行，各組員需要透過協商找出組內的共識。從觀察所得，學生於活動初期較為被動，但後來已能主動向組員及導師表達意見。其中一個活動是綠化心岸，學生們與組員很認真的討論，希望為心岸選出合適的植物。到植物送到學校時，學生亦很緊張植物狀態。他們確實很投入、很用心，共建共創學校的環境。



吳連晞 老師

過去一年與十多位學生一同參與保馬園圃建築師，能夠陪伴他們的成長，我感到十分欣慰。學生們由一開始互不相識，到對團隊建立了歸屬感，更會主動詢問導師下次活動的日期，顯出他們十分享受參與其中，亦期待下一次活動時間。保馬園圃建築師不但了解如何與植物相處，亦同時學習待人接物。





緣起

本校獲賽馬會撥款港幣600萬元，推行賽馬會幸福校園實踐計劃（2020-2023）（Project Well-being）。本計劃以習慣為核心，師生及家長藉著通往幸福的七個路徑（7 Well），包括思維、睡眠、運動、飲食、學習、玩樂和仁愛，一同建立良好的個人及社交習慣，邁向正向幸福人生。

適逢保馬校園有一幅小田，過往並未有善用。於是，我校與機構「自然光 Light Keepers」合作，於上年度組織了保馬園圃建築師，運用設計思維的方法，將其建構為保馬的園圃，讓學生從種植與建設中體驗親手創造的力量，向生命學習、灌溉仁愛的身心。



目標



CULTIVATE

透過種植感受大自然和生命的奇妙

覺察力 感受力



CO-CREATE

共同設計和建設校園園圃

歸屬感 自我認同



CONNECT

開放共享園圃空間 分享農作物與知識

同理心 連結感

善接納、多欣賞

創造包容和不批判的環境，讓學生按自己的節奏表達和發揮自我。這使部份有特殊學習需要的學生亦能融入其中，漸漸打開心扉投入活動。

灌溉心田、感受自己

活動作為體驗生命的渠道，心靈的領悟更為寶貴。每次活動也安排留白的空間，讓學生在「心田信封」上，記下當日所灌溉的個人特質和感受。

共創、共建

把保馬的園圃締造成屬於全校師生的共享空間，設計時考慮各持份者的期望與需要，並由園圃建築師們親手創建園圃的每個角落。



理念與共識



2

3

活動日程回顧

2021-2022

簡介會



2021

DEC

遊覽社區園圃 VISIT



園圃設計工作坊 I, II, III



2022

JAN

環保酵素工作坊 ONLINE

灌溉心田小行動 I - IV



FEB

MAR

APR

種植工作坊 分株 / 移植 / 土壤



MAY

探索室內植物 VISIT



綠化心岸：植物遷居



JUN

生態農莊體驗 VISIT



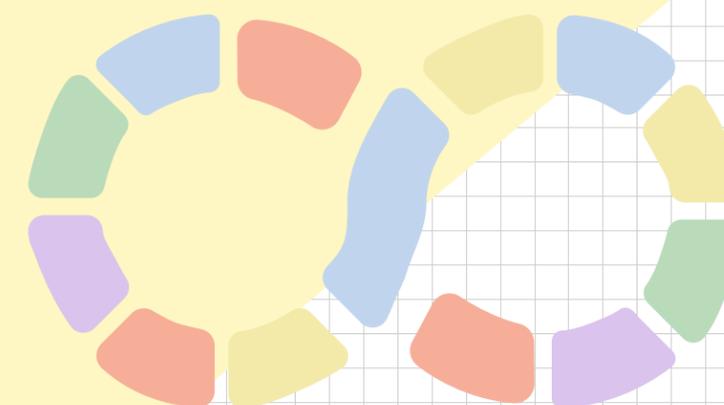
JUN

建設園圃工作坊 I, II



JUL

總結





成為園圃建築師

招募。簡介會

作為保馬園圃建築師，都對種植有興趣，導師日光和矜月（自然名）希望將這份興趣培養成愛自然、愛生命的心，讓同學們能持守著這份心，一起走過日後的路。除了種植外，園圃建築師還身負重任，需要親自構想和建造園圃。雖然大家都沒有環境營造的經驗，但我們必然有過天馬行空的想法，就好好運用這份想像力來創造保馬園圃吧！**唯一要學習的是，不要習慣用現實條件批判和扼殺自己的想像，而是想：如何實現？**



◀ 招募日

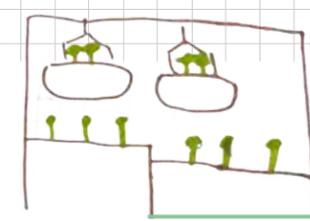
在白磚地上，同學們都被攤位上的小苗和種子吸引，並嘗試辨認他們，認識蔬菜的來源。

▼ 簡介會

天馬氣球，
懸掛在園圃之上，
即天馬行空。



- ▶ 用身體打招呼，大家都玩得興高采烈，慢慢地打開自己！
- ▶ 五感認識自然物，建立連結。
- ▶ 齊來繪畫願景圖，學習運用想像力，習慣不批判自己的想法。
- ▶ 每位園圃建築師都獲得兩份禮物：一位植物朋友，以及一個自然名。



遊覽社區園圃 ▶

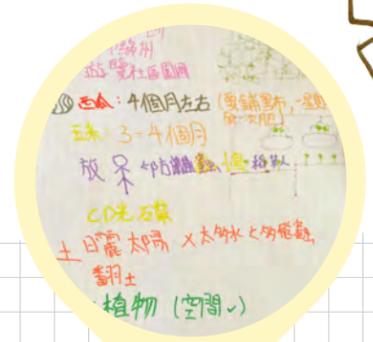
園圃建築師們到都市綠洲參觀，參考社區園圃的設計理念，並記下一些具啟發性的元素。除了種植農作物外，社區園圃還有五感體驗區（包含不同類型的觀賞植物），擴闊了建築師們的想像。



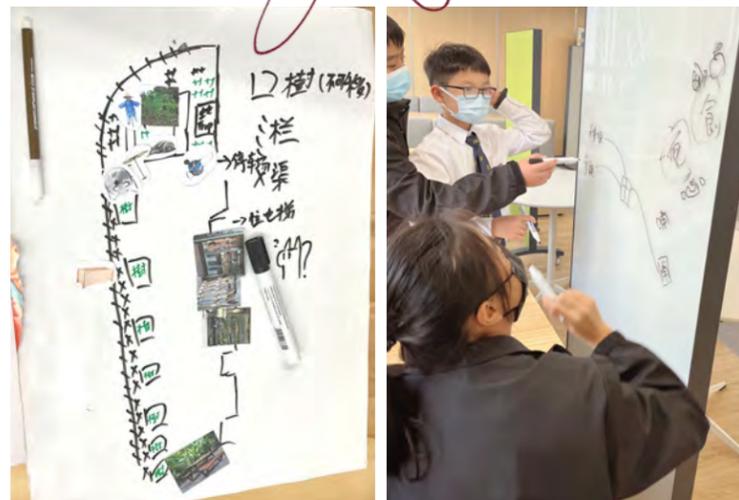
共創

參觀社區園圃 設計規劃

保馬在校園營造方面，一向秉持「共創、共建、共管」的原則，前期推動學生參與設計和建造保馬的大小角落，並希望達到由師生們共同管理校園的願景。保馬園圃建築師肩負起設計和建造園圃和綠化心岸的重任，當然要運用設計思維的方法，收集校園內各持份者的意見，製作不同原型和修改後，才會動工！



▼園圃設計工作坊



▶ 訪問結束後，建築師們歸納了校園內各持份者的需要。

▶ 分組製作園圃的原型，並向其他組別的建築師匯報設計。

“今天，我從別人的角度考慮，



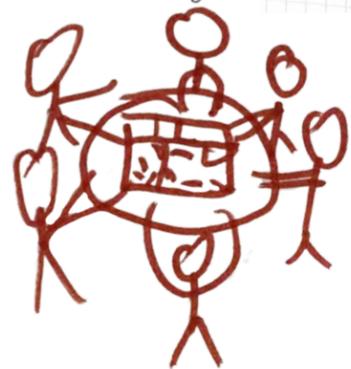
我發現大家都想有一個園圃。

我發現，自己的想法和別有些不同。

Responsibility



更多的創意。



今天我從別人的角度考慮，我發現每個人的看法都不同。

原來椅子還可以坐着做功課，
一邊聆聽鳥兒的聲音，一邊做功課!!

綠化心岸 ▶

收到綠化心岸的任務後，建築師們分成五組，搜集不同功能的室內植物：陪讀書僮、醒腦提神神仙草、空氣清新機、綠色窗簾和大大棵吉祥物。

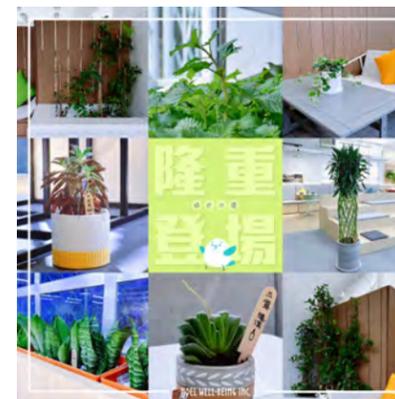


武倫柱 仙人掌

請大家給我投票 QwQ

ps: 雖然我身上有很多刺，但我也想擁抱你 (wink)

仙人掌是一種具有堅持不懈精神的植物，在烈日的暴晒下，也決不屈服!



▶ 建築師們到盆栽店參觀，並拍下照片和介紹短片，撰寫「全校投票心岸綠色兵團」的社交平台宣傳內容。

共建

建設園圃。綠化心岸



經全校參與，落實了設計後，建築師們便開始羅列採購清單，再交由校方進行採購。待物資備妥後，他們便動手組裝傢俱、為植物換盆等，整個過程均由建築師們主導，導師從旁協調。對他們來說，「共同建造」是一個很難忘的團隊合作和解難經驗！

▼ 建設園圃工作坊



▶ 流水作業式的生產線，極有效率地組裝種植箱（比想像中還要多組件和複雜呢！）

▶ 五位建築師合作無間，從零開始組裝工具屋。完成後都疲憊不堪，但可以主導完成工作，十分滿足！



綠化心岸.. 植物遷居 ▶



- ▶ 努力地幫盆栽朋友搬新家！（部份園園建築師第一次親手接觸泥土！）
- ▶ 小心翼翼地幫盆栽朋友搬新家，不能弄傷他們的根。
- ▶ 大功告成！有了植物兵團進駐，心岸從此充滿生命力！



學習種植

生態農莊體驗 分株移植

雖然保馬園圍建築師受疫情影響，未能在學校開始種植農作物，但他們一直默默學習關於照顧土壤和植物的知識。不論是在心岸的工作坊，或到南涌參觀生態農場，只要接觸到植物，日光和矜月都引導建築師們以最真摯的愛來照料他們——彷彿愛就是他們最重要的養分。

▼生態農莊體驗

園圍建築師們參觀香港少數的稻米田和葡萄園，還一起祝福稻米苗快高長大、身體健康。



▼種植工作坊（分株 / 移植 / 土壤）

植物除了需要陽光、空氣、水和礦物質外，還需要甚麼？

答：「愛的光線！」「對！那你們謹記要多點讚美你的盆栽朋友，給他們多點注意力。」「今天令你們最難忘的是？」「變態莖！」一個簡單的學術名字，就讓他們記住了植物的其中一個繁殖策略。



▲ 成功為快高長大的植物朋友（簡介會時認識的）搬家！

灌溉心田

共學幸福感。心田信封



簡介：「這個暑假不炎熱」—— 疫情下的「特別假期」除了天氣寒冷外，還隱喻著疫情使人們的關係漸趨疏遠、冷漠。在這個情況下，我們更需要灌溉心田，讓愛和幸福滋養我們，學習了解憤怒和悲傷，讓他們有釋放的渠道。畢竟，我們身邊的人事物，都與我們彼此相連、相互影響：要好好護理一棵小苗，或好好滋養一段關係，都需要先好好照顧自己。

線上共學幸福感

集思廣益，找出釋放憤怒的方法！



在與父母的關係中感到無奈，或許是因為大家的「愛的密語」不同。你願意讓對方知道你的語言，或以對方的語言表達愛嗎？



想像你的憤怒是一種食物/菜式
吃了身體有什麼感覺？

酸 辣 層次

自然光 Light Keepers

慘豬背後的需要？

哀悼 休息 放鬆 責任 秩序 得到重視 支持 自由 肯定 群體 貢獻 希望
內在平安 身心健康 能力 重繫 願景 人身安全 刺激 脆弱 溫暖 聆聽
被看見 分享 即興隨性 可持續 空間 庇護 臨在 力量 玩樂 運動 和平
滋養 食物 愛 學習 探索 公平 親密 言行一致 靈感 獨立 包容 幽默
成長 信任 平等 成效 輕鬆 尊嚴 多元 好奇心 創造力 合作 體貼 慈悲
溝通 清晰 挑戰 慶祝 感恩 關心 歸屬感 相互依存 美 真誠 自主選擇
陪伴 身體觸碰 心理安全 理解 保護 復甦 透明 力量 接納 意義 目的
信念 表達 同理心 欣賞 和諧 共同福祉 靜止 流動 昇華

自然光 Light Keepers

來把身體的感覺畫出來
有不舒服感覺的地方畫上

原來，悲傷的背後，有著這麼多的需要。我們平日有好好看見這些需要嗎？

靜下來，感受到頭與肩膀的不適，便給予關注，好好照顧他們。

▼ 心田信封

今天是19-1-2022
我的責任是為
和朋友一起玩
得開心!

欣賞
Appreciation
欣賞各位農夫，因為
他們每天勤力地
種植糧食



4/1 同理心
换位思考，
可能會發現別人的智慧

自由
沒什限制

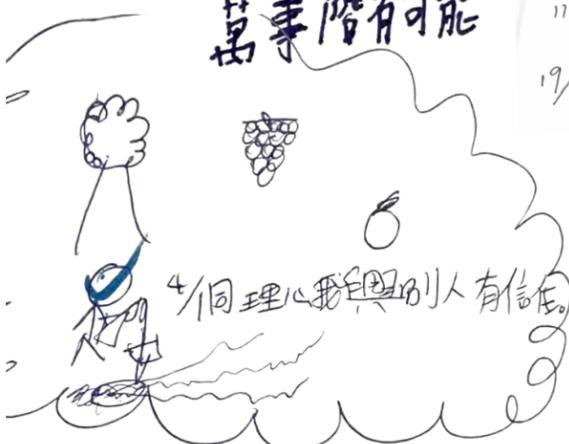
1/1 責任為3家的
團圓，責任為為
重擔，叫我前進!

以感恩
感恩這群團圓
建築師活動



4/1 同理心
像有參與古樓
般堅固

以嘗試
只要嘗試，
萬事皆有可能



4/1 同理心我與別人有信任

以同理心

不同的人有不同的看法，站在別人的角度往往會發現新事物。

11/1 嘗試讚賞別人自己!

19/1 責任：當我們擁有一個身份，也有了一份責任。



以責任
責任就像快遞，
雖沉重但拆開(完成責任)
後，就會物到貨物(結果)

以同理心學了責任，要盡
責任任女自己的本

水的心田

同理心
站在別人的角度替別人考慮

嘗試誇讚別人

今天是19-1-2022
我的責任是為
和朋友一起玩
得開心!

希望

我信一雙手只要握成拳頭
能撐下去。
那怕我面會搖搖晃晃，拒絕
留淚

嘗試...
去設計
平面图

自由
責任
嘗試

風乾的心田

有半隻貓(貓)
四季柑

以同理心
跟植物
在別人的角度
考慮可以發現自己的不足

青草的心田

以同理心學了責任，要盡
責任任女自己的本

星星的心田

11/1 同理心
椅子 - 提供別人休息

11/1 嘗試
嘗試設計一幅設計圖

連繫
人與人的
交流使
連繫加深

一止拍的心田





總結得著

回顧。心岸開幕禮

在最後一節活動中，日光和矜月問建築師們：「這一年建築師的經歷，最滿足到你們什麼需要？」其中一段分享發人深省——她說「自由」。原來學生們（不管他們有沒有特殊學習需要）都渴望一個安全、信任、包容和不批判的環境，讓他們可以自由自在地舞動，按自己的步伐成長。我相信，這就是夏校長、日光、矜月和一眾負責老師想營造的校園環境，讓學生們能茁壯成長。在心岸的開幕禮中，擔任司儀和分享心岸的「共創、共建、共管」歷程的，就是保馬園圍建築師的參加者。

▼心岸開幕禮分享



▼總結回顧



細胞的最累...

行左好多路，跨越左好多野、克服左好多困難。接收左好多新的訊息、冒險完好累。

明月的最最窩心...

因為我覺得疫情最嚴峻那段時間，我們留在家中已積累不少情緒，所以心田的活動可以讓我表達當時的感覺，也令我覺得很窩心。



橘子的最怕醜...

當時不認識大家，但要出來匯報分享設計圖。當時有10分怕醜，現在只有5分怕醜。

沉思的最迷惘...

個日將泥土擺落去（換盆），突然間就做好，好迷茫...

一止的最驚喜...

我們在搬磚，吳Sir也會落手一起工作。平日老師們只會在旁觀看，但當老師一起落水陪伴我們時，令我很驚喜！

月亮的最驚喜...

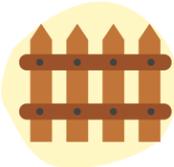
在走進農莊的路中很害怕跌倒、又被蚊咬滿了。回程時已無這般害怕。但也有喜的地方：可以與大家一起到大自然玩！



6 1年的努力，我們成就了……



參與了**4節**園圃設計工作坊，從搜集資料、同理需要開始，設計了**4個**園圃的原型，並就最終設計挑選所需物資。



親手組裝了**1個**戶外櫃、**2個**大型爬藤花架、**9個**花槽、**14個**種植盆。



因應心岸的綠化需要，選出了**25種**植物並為其撰寫簡介，舉辦了**1場**綠化植物投票，全校共**357位**師生參與，選出了**12種**植物。



各自運用家居果皮廚餘，經歷了**3個月**的發酵，製作了**20樽**環保酵素作施肥和驅蟲之用。



親手為**58棵**植物換上美觀的盆，並放置合適的位置以綠化心岸。



於疫情特別假期期間，連續**4星期**在群組每天分享**3件**幸福事。



於農場內組成人鏈，協助農夫運送超過**50塊**石頭至菜田進行防水浸工程。

幸 福 小 練 習

Awe Experience

在奇妙和驚嘆的體驗中，從自身的緊繃抽離，融入至比個體更大的存在之中，這個過程能降低引發炎性反應的細胞因子水平，使身心平靜、放鬆，是維持身心健康的良藥。如何在生活中增加這些體驗？我們相信，種植就最其中一個方法——見證生命的誕生、與自然建立連結，看見植物在你細心的呵護下茁壯成長，幸福感便油然而生。

自我關懷的空間

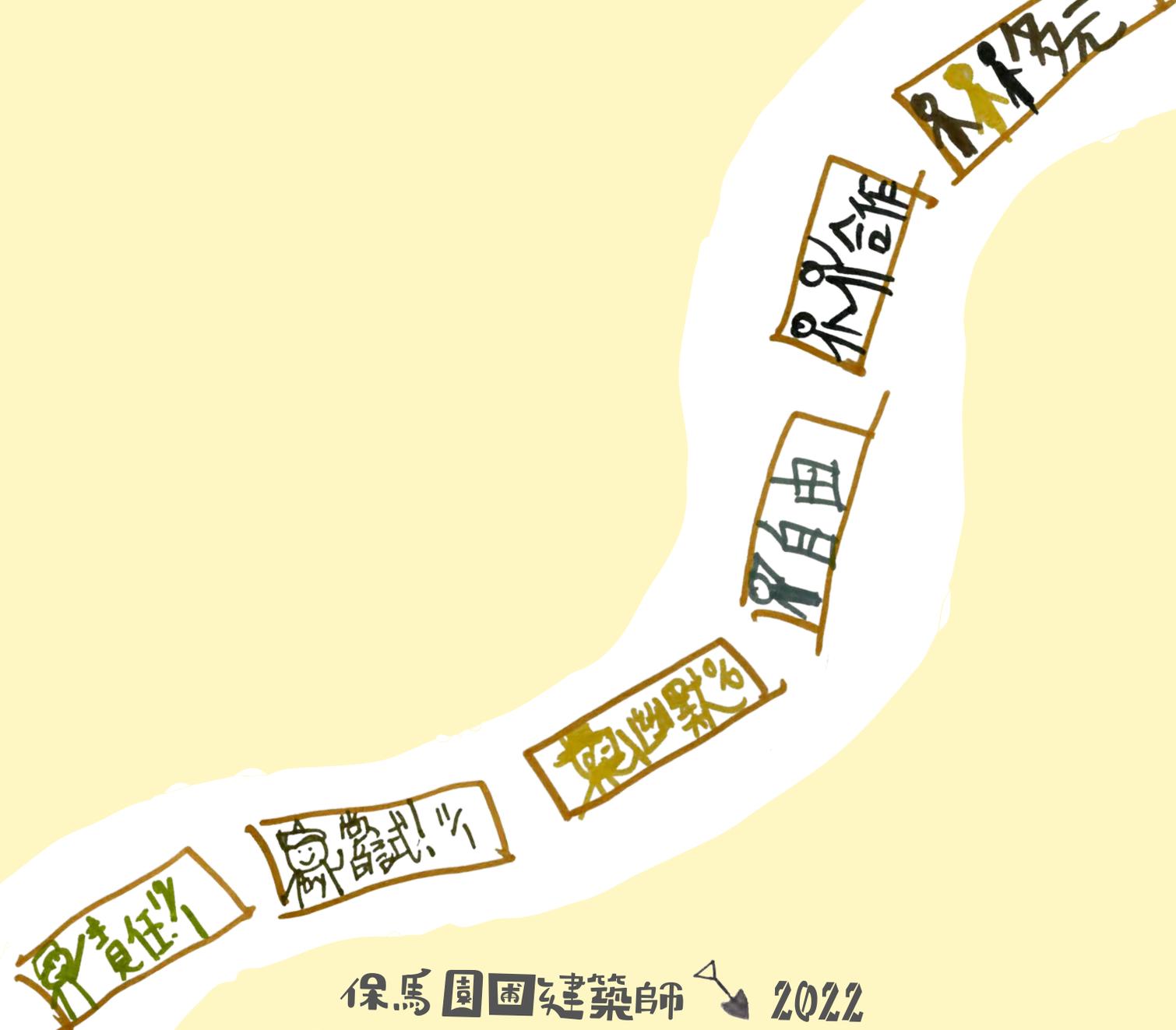
我們的身體有自癒的「按鈕」，只要觸碰心胸、臉頰、手背、手腕或來一個溫暖的擁抱時，身體便會釋放催產素，產生舒適及安穩的感覺。(Neff, K.) 在保馬園圃建築師的活動完結前，都會有分享感受的環節，結束後我們都會給自己一個擁抱（交叉雙手在胸前），舒適安穩地完結一天的活動。

愛之語

若能有效地向重要的人表達愛，會有助建立雙方的連結。園圃建築師們在灌溉心田的活動中，學習了愛的五種語言，並藉訪問認識了父母的愛之語，彼此了解後嘗試多用對方的語言表達愛，拉近距離。(The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate, Gary Chapman, 1992)

有意圖的活動

我們的幸福指數有近4成受著「有意圖的活動」影響，比起外在環境的影響高出很多（只有1成）。(The pie chart aspect of the sustainable happiness model, Lyubomirsky et al., 2005) 所以，園圃建築師們每次活動完結後，都會有意識地在心田信封內記下幸福的事情，好好灌溉幸福感。



保馬園圍建築師 2022

撰文	日光 (導師)	
編輯 設計+	矜月 (導師)	
繪插圖	保馬園圍建築師	
主辦機構	保良局馬錦明中學	
合作夥伴	自然光 Light Keepers	

