

二零二五年五月二十五日

馬來西亞分會

峇六拜與高淵

慈濟幼兒園

校友親子人文班

農耕活動

《從種子到餐桌》

人數統計

園所	身份 人數			
	親	子	志工	總數
BL	28	32	7	67
NT	12	13	5	30
總數	40	45	12	97

活動目標：

一、通過播種與養護，
感悟米來自不易。培養
珍惜糧食的意識。

二、透過親子互動，拉
近彼此關係

三、與天地鏈接，找回
內心的平靜與自在，釋
放負能量。

基本介紹

Project MARS 在之前
是一個荒廢的油棕園，
經過養土，變成食物森
林。MARS 的含義：

M=Mitigation	緩和
A=Adaptation	適應
R=Resilience	韌性
S=Space	空間

報到

親子們一早相聚在集合
點，乘搭巴士前往

Project MARS，Balik
Pulau參與農耕與泥磚

製作等
體驗活
動。



拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊

宣導

負責人，朱凱伊介紹此
項目的起源與願景，如
何推廣永續農業，讓惡
土翻新篇章。



拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊

環境導覽

親子們分成兩組，在樹林中穿梭，認識各種植物特徵與功能。



拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊

大家走過獨木橋，欣賞
湖泊的自然美景與生態
環境，並學習自然的蓄
水方式。



拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊

體驗農耕

「一粒血汗一粒米，耕田下種勤四體」對城市家庭而言，耕田種植是難得的體驗，也是認識米飯來源的機會。



拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊

親子們手持鋤頭，在柔
軟的水田中除草鬆土，
隨後彎下身子，親子種
下嫩綠秧苗。
濕滑的田泥考驗著身體
平衡，這份不易，讓人
更懂得珍惜
每一粒米的
來之不易。



拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊



拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊

製作泥磚

在製作體驗中，大家首先翻鬆黃泥，再加入水、稻草與稻殼，利用天然材料製作古法泥磚。

對許多孩子來說，赤腳踩泥巴是陌生又新鮮的挑戰。在家長的鼓勵與陪伴下，孩子們慢慢鼓

12起勇氣，從膽怯轉為歡



拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊

笑，
一起踩泥、攪拌。

完成混合後，大家用雙手將泥巴裝入瓶罐，再倒入模具中塑形。儘管滿身泥濘，卻盡情享受與土地鏈接的快樂時光。



拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊

隨著活動進入尾聲，也開始下起一場雨。親子們換上乾淨服裝，享用香積菩薩準備的食物與飲料。

最後，親子們向主辦單位與志工表達感謝，之後就踏上回程之路。

祈願今日種下的秧苗，
在農莊夥伴與志工的細
心照料下茁壯成長。期
待八月豐收時，親手採
割、烹煮米飯，共同完
成一場「從種子到餐桌
」的愛與土地之旅。



拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊

心得分享

劉婉玲老師分享：「這個活動，我主要負責與Project MARS園主，朱凱伊協調與溝通。」

這個活動，我們早在三年前規劃，主要是讓孩子們透過這個活動，體驗『粒粒皆辛苦』之道理。同時還能與大地連

結。

此外，透過製作泥磚，
孩子體驗到自己的雙手
的用處，可製作自己的
房子，學習一技之長。
當初選擇來到這個地方
，因為我們想要給孩子
境教，讓他們去接觸大
自然。

此外，也可培養孩子的
適應能力及動手技能，
去面對生活。」



拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊

黃慧雲師姐分享：「我很期待這一次的活動，畢竟大家需要動手腳去操作。過程中，也可以療愈心靈。」

此外，大家也學會合心和氣，互相幫忙，共同完成事情。

我們現在可以從熒幕上



拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊

看到食物短缺等問題，
或許未來會更加嚴重惡
化，出現更多的加工食
品。因此我們要更珍惜
我們現在所擁有的。」

詹忠睿分享：「我透過
下田農耕活動，我感受
到了那冷冷的泥土，也
發現用鋤頭耕地，一點
都不簡單，腰會痛。
經過這次的活動，打開
了我的眼界，我也會更
加珍惜
糧食。」



溫勇衡分享：「我很開心因為可以玩泥巴，而且我可以在裡面捉蟲子。拔草是最難的，因為我一直拔不出，所以我需要用手去挖。」

後會更加珍惜食物，因為種稻很不簡單。」

許詩韻師姐分享：「難得可以帶孩子出來接觸大自然。之前孩子都是透過書籍，翻閱與認識各種動、植物。」

其實孩子一開始看到泥巴時，不太敢去踩。當父母以身作則時，孩子就會願意去嘗試，而且

恩。」

越玩越開心。看到孩子的成長無疑是每個做父母的母親的心願。耕田確實不易，所以從中可以啟發大家要珍惜食物來源，更要懂得感恩。

許詩韻



拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊

陳芷瑩分享：「我從導

覽員那邊學習到各種植
物常識，這個可以讓我
在苦難環境中生存下來
。體驗過程，或許不是
那樣順利，也不斷踩到
樹枝、被雜草刺傷，但
是我還是堅持做下去。
我希望我可以再來，畢

竟我喜歡接觸大自然。
最後，我也從這個互動
中學會要更加珍惜糧食
。」

郭素玲師姐分享：「我是第一次玩泥巴，所以我需要事先克服自己心裡障礙。一開始，踩在泥巴上，我會覺得很骯髒，也很噁心，但逐漸地覺得玩這些泥巴真的有趣。

透過這個，我學到在生

活中面對困難之時，不要意味放棄、不嘗試。

我覺得我的孩子，陳芷瑩比我跟勇敢。她很積極參與活動，也成為我的動力，參與活動。

今日的學習，可以讓未來遇到食糧短缺時，自己還可以運用今天學習



陳芷瑩

郭素玲

拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊

的知識，尋找食物。
我很喜歡這樣的活動，
因為可以學習各種知識
、增加技能等等。」

園主，朱凱伊分享：「
三年前，這裡還是一個
荒廢的棕油園。後來透
過養土，把它變成今日
的食物森林。

恰巧劉婉玲師姐有詢問
可否有這樣一片土地讓
親子體驗農耕，或許土
質沒這樣理想，但依然

萌起想要嘗試的念頭，
便答應下來。

一開始，親子們都會顯
得害怕去碰泥土，感覺
骯髒，又害怕孩子受傷。
但後來，孩子們越玩
越起勁，幾乎把『骯髒』
拋在腦後。

雖然城市越來越發達，

越來越文明，但很多東西逐漸被遺忘，甚至不知源頭來自何處。

況且，真正的教育是透過行動去執行。因此親子工作坊很重要，可以讓大家親手去體驗，父母還可以透過身教，成為孩子的榜樣。



拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊

在大自然學習與體驗，
是最踏實、真是的方式
。而且還可以敞開心房
，釋放負能量，再重新
調整自己的能量，回到
日常生活。」



拍攝者：「農耕體驗」真善美團隊

恭祝
上人

法體安康
常住世間
法輪常轉

馬來西亞分會
執行長暨
全體靜思弟子
恭敬頂禮