

从农事体验到城市新生态 农场也有花样玩法



(上接1版)七岁的“参赛者”月月踮着脚尖，一手执塑料环，一边专注地盯着不远处的蔬菜目标，轻轻一甩，圆环在指尖转出优美的弧线。“中了!”圆环随即稳稳当当地套中了一个洋葱。“我玩过好几次套圈游戏了，我可是‘老手’!”小家伙一脸得意地说。

亲子组团比赛不仅点燃了孩子团队合作的热情，催生他们积极的竞争意识，还成了筑牢亲子间的情感纽带。运动障碍赛环节，家长们手推独轮车，将孩子“装”进车内，奔跑至目的地，看谁用时最少。既要推得稳，又要推得快，这是一场面向家长的体能比拼。家长们铆足了劲快步飞奔，推车里的孩子们也抓紧把手、保持重心，生怕乱动不稳，丝毫不敢懈怠。扁担运输环节，孩子们身单力薄，只需要用扁担运输空竹篓，家长们则要在两个竹篓里装上大米运回。平时忙着工作无暇锻炼的家长此时也化身大力士，挑起扁担、健步如飞。由小椅子临时制作成障碍物，用塑料胶带代替战场上的荆棘铁链，匍匐运送蔬菜环节让孩子们化身前线战士运送蔬菜的后勤小队员。浩浩率先趴下，手肘交替前进，顾不上运动衫沾上的泥屑，在穿越终点线时才大舒一口气，大声欢呼：“我成功了!”

既然是农场活动，自然少不了和自然的亲密接触。孩子们背上小竹篮，在寻找野菜过程中体验自然馈赠。“荠菜叶子像小梳子，泥胡菜背面有白绒毛……”孩子们蹲在田埂间，对照着野菜图鉴开启寻宝之旅。“我找到荠菜啦!”“这个焯水和豆腐干凉

拌，是春天的味道。”孩子们还将刚摘的野菜叶喂送给小动物。栅栏边，孩子们把胡萝卜举得老高，引得山羊“咩咩”叫着立起前蹄，惹得围观人群笑作一团。农场工作人员趁机科普：“羊的粪便是非常健康又营养的肥料，大自然的循环就是这么奇妙。”怀抱着沿途收集的落叶，孩子们又在工作室里做起了树叶画。“用叶脉作河流，叶片当小船，拼出你心中的春天。”老师的话音未落，孩子已展开丰富的想象力，用树叶摆出飞鸟造型，将梧桐叶剪成蓬蓬裙，粘在树枝小人身上。

全程都忙着跟拍孩子们的李女士也是带孩子来参加活动的家长，她告诉记者：“平时我们就喜欢带孩子到大自然去活动，今天和一起早教的小朋友参加这个趣味运动会还挺有意思的。”

据农场工作人员介绍，除了丰富的农耕体验活动，农场还注重亲子关系的培养，提供了萌宠游乐区、秋千、蹦床等无动力设施，让孩子们在玩耍中释放天性，增进亲子间的感情。当夜幕降临，在农场提供的露营场地，大家围聚在熊熊燃起的篝火周边，听吉他声响起，歌唱着美好的时光，跳跃的火苗映红了人们的脸庞。

“一稻”农场主理人陈立言表示，“一稻”农场是一个与自然社交的平台，孩子们可以在趣味互动中“放电”，家长们可以在悠闲安逸中“放空”。今后，这样的农场亲子运动会将成为农场常规活动，后续还将组织训练赛、季度赛和年终总决赛，让更多的亲子家庭共同收获成长的喜悦和自然的馈赠。

不仅如此，“一稻”农场附近“15分钟游玩圈”内，不少农场、基地、农业市集也颇有人气，让人们在钢筋水泥的城市中，也能触摸到泥土的温度，聆听自然的声音，享受更加美好的生活。

青浦“蘑方 Mo Farm”：

都市近郊的“蘑幻”田

蘑方 Mo Farm 以 108 亩地将现代农业智慧与田园美学完美交融，成为上海首个以“蘑菇文化”为主题的体验式生态农场“蘑幻森林”的升级版。步入园区，林下光影摇曳间，看到的不仅是蘑菇的王国，更是一座活态科普剧场，全过程展示了菌菇全生命周期，提供了沉浸式的“蘑幻之旅”。园区融合了“未来农业、亲子研学、田园美学和食农教育”四大主题，游客可在林下采摘各种蘑菇，参与蘑菇主题的美食制作和 DIY 手作课程，体验从“识菇”到“创菇”的奇妙旅程，感受科技与自然的深度融合。

地址：青浦区赵巷镇方夏村方西 56 号绿色魔方（目前仅对团队开放，需提前预约）

西红农夫市集：

荷影森林中的自然生活诗集

西红农夫市集被周边茂密的森林围拢，市集顶部设计呈荷叶状，仿佛一朵荷花“藏匿”于森林之中。这处 600 平方米的森林市集，将菜场的烟火气、咖啡的香气、图书的书香、露营的闲适与市集的活力融为一体，构建了一个全龄友好的自然生活场域。无论是亲子家庭的周末出游，还是都市青年的微度假，这里都能满足对自然与生活的双重向往，这里不只是一个市集，更是一场关于森林、美食与生活的诗意叙事。

地址：青浦区赵巷镇方夏村刘夏路

镜泊秦汉：

以旗袍之韵，绘就锦绣新章

在传统文化与现代生活交织的当下，镜泊秦汉作为划云集团旗下的高端旗袍文化品牌，宛如一位优雅的“文化使者”，穿梭于历史与现代之间。作为上海高定旗袍的杰出代表，镜泊秦汉不仅以精湛的传统技艺和匠心独运的设计，让旗袍的韵味在时尚舞台上大放异彩，更将这份独特的东方美学带入方夏村，为乡村振兴注入了新的活力与灵魂。

地址：青浦区置鼎路 1210 弄 482 号

漫游和睦水街：

邂逅江南风韵与现代浪漫

和睦水街，以徐泾河为灵脉，融江南水乡的婉约风韵与现代建筑的美学意趣于一体，勾勒出一幅田、水、路、林、村、景和谐共生的画卷。漫步其间，游客可沉浸式于特色餐饮、风情民宿、文创雅集、茶室茶歇、咖啡香韵等多元文化体验。临河而坐，碧波荡漾，阳光与清风拂面，一杯特调茶香氤氲，尽享水乡独有的浪漫情调。

【点位1】和睦村幸福里党群服务点，集统战工作室、党群服务点、新时代文明实践站、人大代表联络点、政协工作点等多功能于一体，既是社区服务的温暖港湾，也是文化交流的纽带，传递着和谐与共的社区精神。

【点位2】和田睦舍：这一方烟火人间的小院，设有打边炉、轻食等特色餐饮，以随性简约的侘寂风元素融合乡村田园风格，深受年轻群体的偏爱；

【点位3】饮光山房茶文化空间：走进这间新中式风格的风雅茶室，古色古香的桌椅茶具、富有巧思的摆件、典雅的插花……处处可见传统茶文化的魅力，从室内向庭院后望去，大片的稻田将与睦村的田园风光尽收眼底；

【点位4】“前院后院”民宿：由 4 幢农居改建而成，是青浦区体量最大的民宿之一，利用乡村独有的自然风貌，集古风与北欧风于一体，为游客提供住宿、茶歇、亲子娱乐及聚餐等多种体验。在这里，古朴、简约的装饰与乡村的绿意结合，形成“前院”品雅，“后院”赏趣的独特氛围；

【点位5】和睦村村史馆：以历史发展、党建精神、抗战精神三大主题为脉络，记录村落变迁与人文传承。馆内陈列珍贵史料与实物，诉说着和睦村的过往与今朝，也成为了解乡村记忆与时代精神的窗口。

地址：青浦区赵巷镇和睦村 455 号

