



水耕農場開課囉

從0開始

水耕好簡單

親手栽種居家『健康農場』





羽衣甘藍

『營養滿分的超級蔬菜』

羽衣甘藍是一種葉片捲曲、色澤翠綠的葉菜類蔬菜，因外型像羽毛而得名。近年來因其高營養價值，被譽為「超級食物」，深受健康飲食族群喜愛。

種植特色

- 適合在春、秋季種植
- 對環境適應力強，管理容易
- 可盆栽及水耕栽培，適合家庭種植

栽培與生長

- 生長速度中等，約 30 ~ 45 天可採收
- 可採「外葉先摘」方式，持續收成
- 喜冷涼氣候，耐寒性佳

營養價值

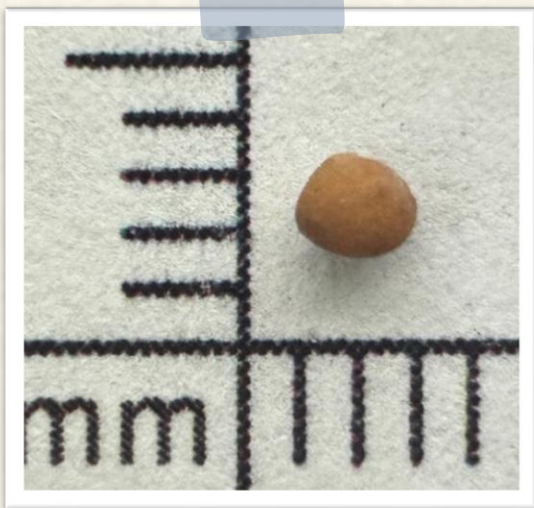
- 富含 膳食纖維、維生素 A、C、K
- 含有多種抗氧化物質
- 低熱量、高營養，是健康飲食的好選擇

自己動手種羽衣甘藍，不只新鮮健康，也讓餐桌多一份安心與綠意。



目錄

- 認識
 - 種植過程
 - 採收
 - 小學堂
 - 成長紀錄
- 
- 



發芽穩定、適應力強的種子

羽衣甘藍屬於十字花科，種子呈圓形至略扁的小顆粒，大小適中，發芽率高且穩定。

羽衣甘藍喜歡涼爽的生長環境，適合在春、秋季播種；若於夏季高溫時期播種，建議先進行低溫處理（如冷藏 1~2 天），可提升發芽整齊度與成功率。

播種期小重點

1. 羽衣甘藍成株後葉片呈放射狀開展，體積較大，因此建議每顆海綿的中心放置 **1 顆** 種子即可，避免後續生長過於擁擠。
2. 要確保每顆海綿都完全吸飽水分，讓種子能緊貼濕潤的海綿，才容易破殼發芽。
3. 發芽期間每天觀察是否有嫩芽冒出，並維持早晚各噴一次水，保持種子表面的濕潤度。

海綿吸水

1



加入自來水

2



用另一個育苗盆
向下壓海綿
達到吸收水分

3



海綿吸飽水後種
子就可以入住了

種子下種

4

用夾子取出種子



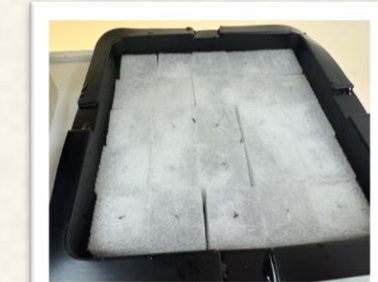
5

擺放至海綿裡面
放淺淺的就好



6

播種完成
拿另一個盆子反
蓋，育苗階段要
減少光線接觸



Day2 2025.11.18

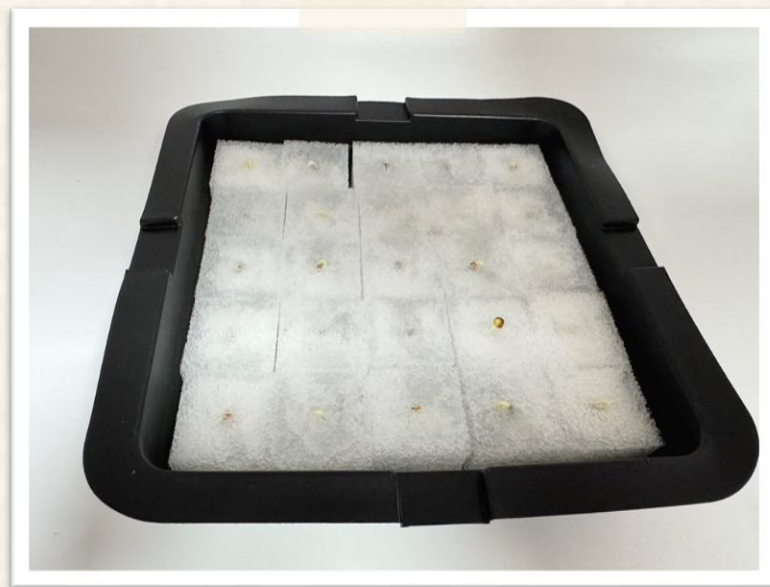


發芽階段約2~3天
要觀察有沒有露出小芽
『發芽階段要每天觀察哦』



每天早晚噴一次水
只要均勻噴到種子
即可，不用太多水

Day3 2025.11.19



種植第三天
發芽了~
發芽後就可以轉入我們的植樂島
種植箱

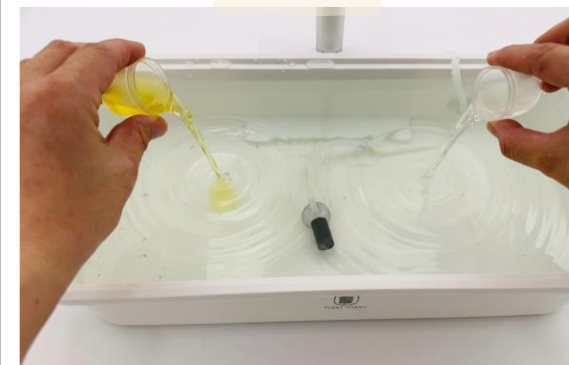
發芽後我們要將小苗們轉到植樂島種植箱，這步驟很重要，因為發芽後需要光、養液、微風，它們才會持續生長



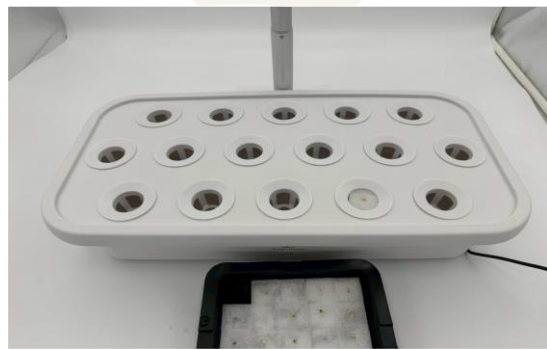
1.第一次加水到盆緣下方第一條水位線



2.倒出A+B養液，各一瓶蓋



3.將AB養液同時加入種植箱



4.要搬到更好的環境長大囉~

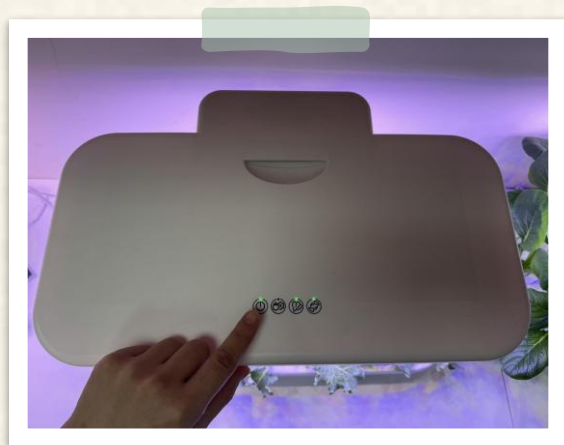


5.把海綿塞好塞滿進去杯子裡

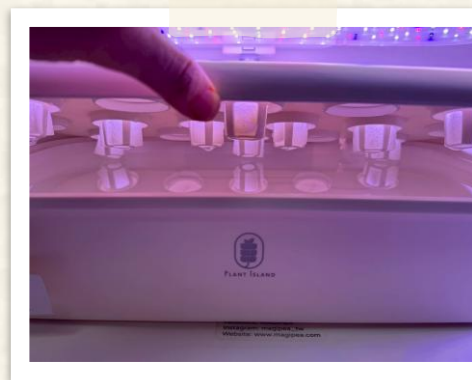


6.全數轉定植完成

搬到種植箱後，我們只須設定好種類（花果或葉菜），
種植箱會自動調節光照時間及打氣時間，好簡單
但我們需要觀察水量跟養分定期添加！



小苗們搬完家以後，按下
電源按鈕，羽衣甘藍是蔬
菜，因此需選擇葉菜類按
鈕



確認海綿都泡的到水



只要一開機，箱子就開始光照，
12小時日照，12小時休息，不
用去擔心光源不夠。

調配養液小秘訣

每次都要計算是不是很麻煩？

小秘訣

事先調配好

準備一個好計算的裝水桶子
(例如1000c.c、3000c.c)

一定要有蓋子哦

1000c.c的話加AB養液各5cc
即可

(加入對應的養液 c.c 數)

然後存放在陰涼處

每次水位下降時直接加入所需的水量即可



Day5 2025.11.21

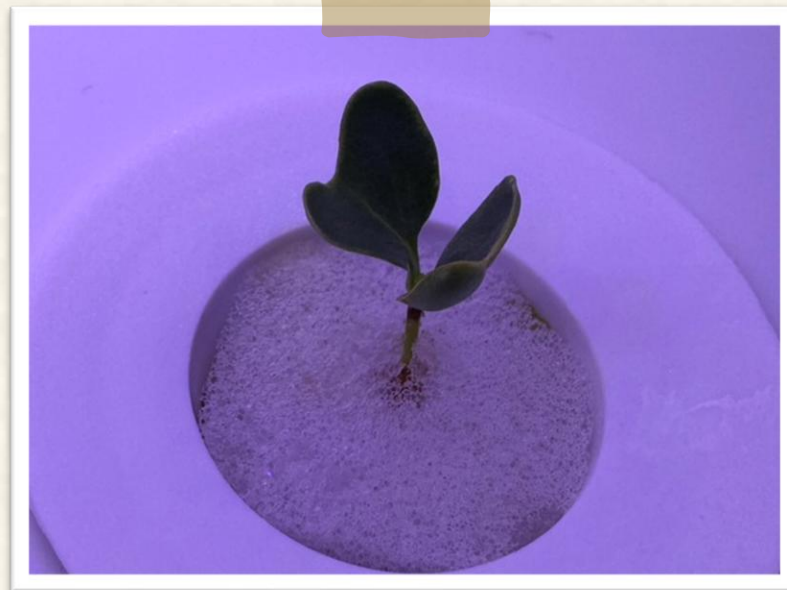


綠葉已長出，使用我們植樂島種植箱我們可以不用理會「陽光」的問題，(只要定期確認「水位」跟植物的「養液」就好。)只要定期確認蔬菜的根部有吃到水位就好。



育苗階段
燈板調整到最低
等待他們長大
今天第5天成長高度0.3m

Day8 2025.11.24



第7天葉片長大了，高度有2cm

每天掀開水箱蓋看一下
確認種植箱的水量足不足夠
以及我們的菜菜有沒有長大

Day10 2025.11.26



Day15 2025.12.1



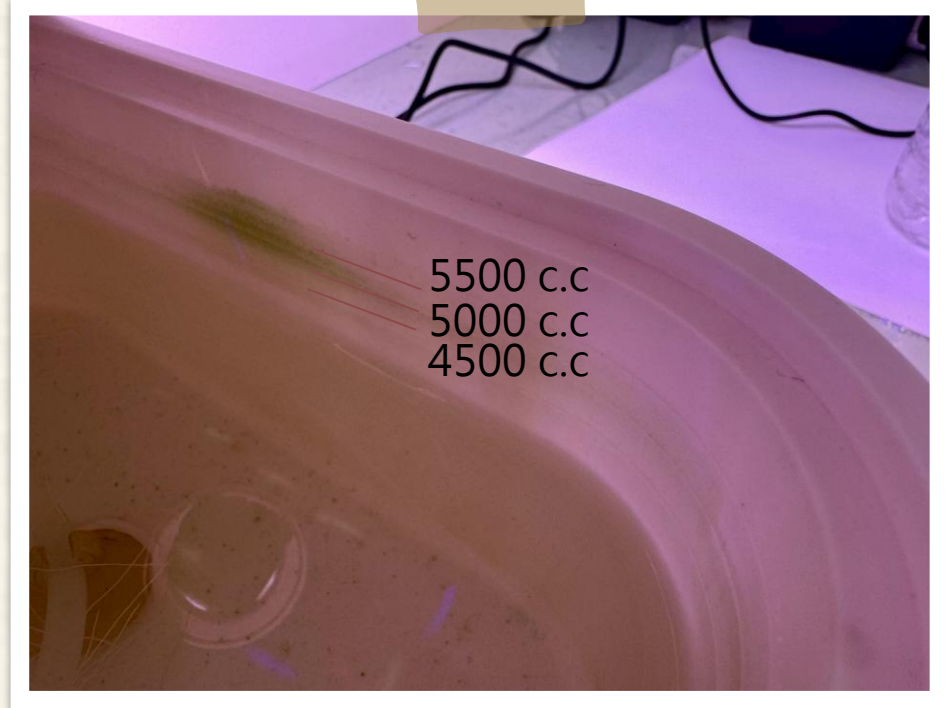
Day17 2025.12.3



Day19 2025.12.05



種植第19天水位下降好多，快來補水跟養分



跟小孩子一樣，當越長越大，食量也會越來越多！

水箱裡面水位也下降很多要快補上水～

我們有三條線

分別是 4500、5000、5500 c.c

補水時補到最上面的線5500 c.c即可

相對的養液也要補充哦

1000c.c水加A劑5 c.c以及B劑5 c.c

Day19 2025.12.05



1.這裡使用的是寶特瓶600c.c



2.分別加入A劑(3c.c)跟B劑(3c.c)



3.蓋緊蓋子搖一搖使均勻



4.加入調配好的養分水
5.水位補滿~

植物長越大
根也會長越多
所須要的養分及水分也變多
所以要注意水量哦



Day22 2025.12.08

植物長大了燈的高度也要跟著調高
最簡單的方式就是不要讓菜貼到燈板



長高碰到燈板了
我們要給他足夠的長高空間
燈板上方有個凹槽是施力處
一手勾著提把凹槽
一手壓著箱體
往上一拉
就可以調整高燈桿的高度



完成~
可以繼續長高了



Day33 2025.12.19

約4週~5週就可以吃了
準備採收囉





採收準備工具1.剪刀 2.布 3.垃圾袋 4.盤子





1.將整株羽衣甘藍拿起



2.根很長我們要先修剪掉根



3.將菜拿出定植杯



4.修剪掉海綿



5.採收完成

如果蔬菜想存放久一點，
根及海綿可以不用移除，
裝入袋子進冰箱冷藏

採收主要方式看自己需求哦



五週的種植
今天採收完成
沒有農藥
沒有土壤
沒有蟲害
全程自己監督
種植超安心
今晚加菜!



1. 取出循環器



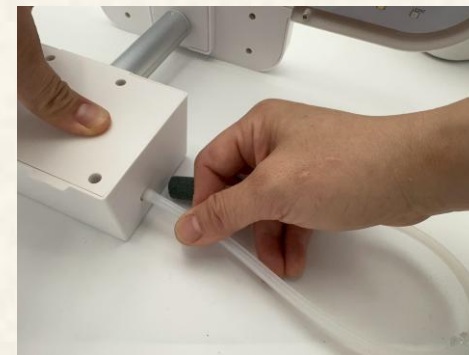
2. 按壓燈桿的卡扣



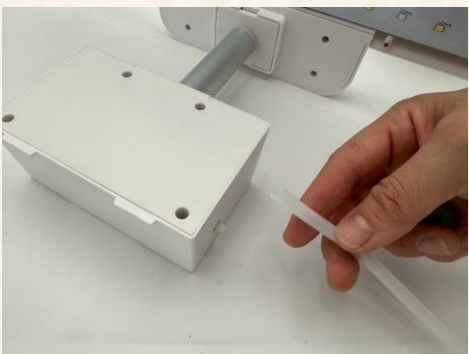
3. 一手拉著燈板並緩緩往後仰



4. 完全展開



5. 拆除循環器的矽膠管



6. 拔除完成



7. 取出定植盤並清洗



8. 倒出舊水



9. 清洗水箱、定植盤、定植杯、循環器



10. 清洗完成



為甚麼要使用水耕種？

1. 土耕繁瑣-容易環境髒亂（不衛生），且需頻繁購買和搬運乾淨土壤，取得與處理不易。
2. 營養高效-養分更容易吸收，不須添購多種肥料
3. 病蟲害少-(少了適合居住的土壤)可降低蟲子易入侵
4. 節省空間-輕巧方便，適用於居家以及各類空間
5. 容易上手-只需要掌控水分、養分光照，就能輕鬆種植

多久要換一次水？

在種植過程中，當水箱水位下降時，只需補充水和養液即可。但若發現水質變差、出現異味或藻類大量滋生時，則必須立即更換

所有的水都可以種嗎？

水質及養分是關鍵要素，自來水是最推薦使用的水源，對於多數植物而言是最理想且容易取得的選擇。

只用燈植物長的好嗎？

可以的。我們植樂島種植箱的燈，是專為植物打造，可取代自然光，有足夠的光照時間和強度，植物能良好生長。

甚麼都可種植嗎？

不是所有植物都適合水耕，可以到我們官網，有介紹哪幾種適合水耕的植喔！

記錄他們的成長



Day3



Day5



Day8



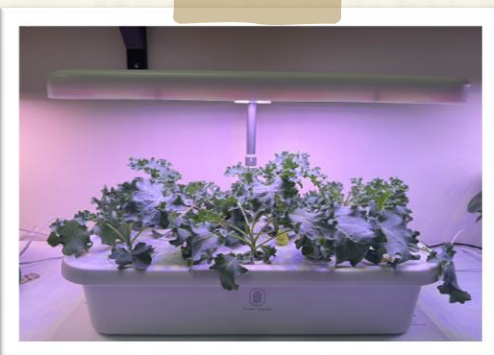
Day10



Day15



Day19



Day22



Day29

