

# 「堅農圃」學校及社區計劃 2026

- 由慈善機構草圖文化營運，有多年舉辦農耕課程及體驗活動的經驗
- 全港第一個結合水耕、魚菜共生及有機土耕的都市農場
- 位於新蒲崗「東蒲」，設施完善；鄰近港鐵鑽石山及啟德站，交通便利
- 「堅農綠色體驗教室」設不同主題，為不同年齡和需要人士提供導賞和綠色體驗活動



## 導賞及體驗團

參加者將通過導賞和體驗，認識都市耕種、水耕、魚菜共生及土耕三種現代耕種方法，並通過工作坊和品嘗農作物，進一步認識現代種植和建立綠色生活習慣的樂趣。

對象：任何年齡和需要人士

時間：2 小時

## 生命教育體驗

借助與大自然和農耕有關的課題，讓學生以體驗學習方式認識生命和成長，從進而習得重要生活技能、價值觀及生活習慣，裝備自己以應付未來的挑戰。學生將在網上完成一節體驗前準備，然後在體驗日進行多項活動，並在導師引領下進行反思。

對象：幼稚園以上學生

時間：網上準備 1 小時；體驗 3 小時

## 可持續體驗

以大自然和現代耕種為切入點，讓學生以體驗學習方式認識可持續生活的理念和在日常的應用。學生將在網上完成一節可持續課題的體驗前準備，然後在體驗日分組完成多項體驗、實驗和實踐活動，並在導師引領下進行反思。

對象：小三以上學生

時間：網上準備 1 小時；體驗 3 小時

## 自然創作體驗

以大自然和植物為起點，讓學生以體驗學習方式，通過觀賞和感受，認識和欣賞周遭世界，進而通過思考和創作，用文字把所思所感表達出來。學生將在網上完成一節體驗前準備，然後在體驗日進行體驗和寫作活動，體會創作的樂趣。

對象：小五以上學生

時間：網上準備 1 小時；體驗 3 小時

## 芳香生活體驗

善用香草，可以提升生活品質和身心健康。本課程將介紹不同香草的特性、用途和益處，並讓參加者學習種植香草及製作多款香草美食和生活產品，以香草美化和豐富生活。

對象：講究生活品味或需要紓緩壓力人士

時間：3 小時

## 綠精靈花園

創造舒適安全的環境，讓參加者放鬆身心，與大自然連結起來。參加者將完成多個綠色小習作、探索香草世界及進行不同的農務體驗。參加者將在導師帶領下，合作建設小花園，一起種植及分享收成。

對象：任何年齡、有情緒和精神需要人士

時間：8 節，每節 2 小時

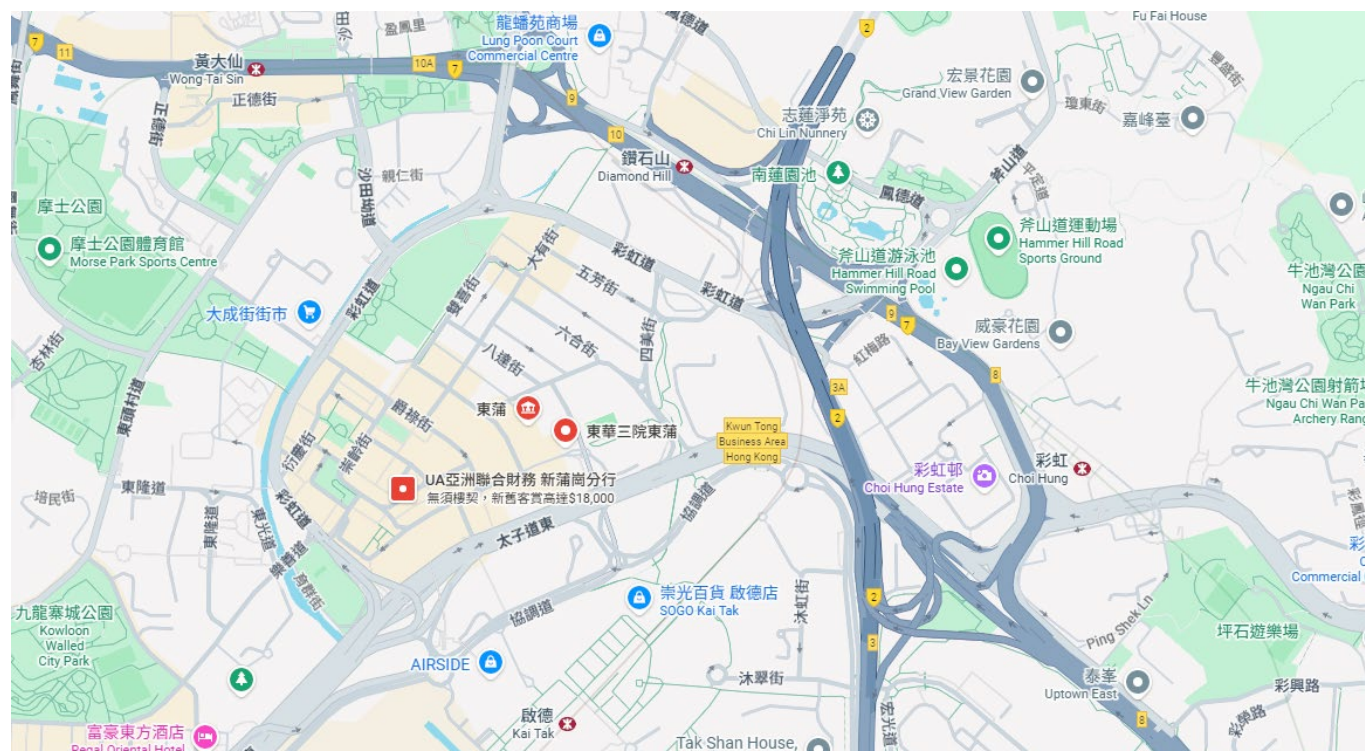


# 堅農圃學校及社區計劃 2026

堅農圃由慈善機構草圖文化營運，為全港第一個結合水耕、魚菜共生及有機土耕的都市農場。  
2020 年在堅尼地城卑路乍灣海濱啟用，2025 年 5 月遷往新蒲崗「東蒲」。更完善的設施和便利的交通，為學校和社區提供更豐富和有意義的學習和體驗活動。

交通：

- 從港鐵鑽石山或啟德站步行 10 至 12 分鐘
- 大巴可在地下停車場上落客（景福街入）





## 1. 導賞及體驗團

簡介：參加者將通過導賞和體驗，認識都市耕種、水耕、魚菜共生及土耕三種現代耕種方法，並通過工作坊和品嘗農作物，進一步認識現代種植和建立綠色生活習慣的樂趣。

目的：

- 認識都市耕種；
- 認識水耕、魚菜共生及土耕三種現代耕種方法；
- 認識現代種植科技和可持續概念；
- 通過工作坊和品嘗農作物，建立綠色生活習慣。

內容：

- 水耕及魚菜共生導賞及體驗：如播種、餵魚等
- 土耕導賞及體驗：如翻土、授粉、採收等
- 現代種植體驗：如定時灑水器、水耕自動化系統等
- 種植工作坊：如小盆栽、水培杯、小型水耕系統 DIY 等
- 綠色工作坊：如石頭畫、乾花裝飾等
- 鮮採現吃：如香草茶及沙律菜等

對象：學校、社福及慈善機構

時間：2 小時

人數：最少 20 人；最多 150 人 (最多可分 5 組同時進行)

收費：每位\$180 (粵語)；\$200(英語或普通話)  
(慈善機構可申請折扣)



## 2. 可持續體驗

- 簡介：以大自然和現代耕種為切入點，讓學生以體驗學習方式認識可持續生活的理念和在日常的應用。學生將在網上完成一節可持續課題的體驗前準備，然後在體驗日分組完成多項體驗、實驗和實踐活動，並在導師引領下進行反思。
- 目的：
- 通過學習和體驗，了解環境與農耕的關係；
  - 認識多種與農耕相關的可持續措施；
  - 反思如何在環境、社會和經驗發展之間取得平衡；
  - 嘗試實踐可持續生活模式。
- 內容：
- 主題：學校可自選可持續課題，例如天然資源、減廢、環保耕種、多樣性、現代農耕科技、人類未來等
  - 網上準備：例如錄像、閱讀、工作紙、習作、測試，掌握課題相關的基本知識
  - 體驗日：以農場內的環境、設施、植物和經驗為基礎，分組進行多項體驗(例如翻土)、實驗(例如測試土壤酸鹼度)和實踐 (製作有機堆肥)，以完成深度學習；最後在導師引領下反思如何建立可持續生活模式。
- 對象：小三以上學生
- 時間：網上 1 小時；體驗 3 小時
- 人數：網上最多一級；體驗每組最多 25 人
- 收費：每組\$5000



## 3. 生命教育體驗

**簡介：** 借助與大自然和農耕有關的課題，讓學生以體驗學習方式認識生命和成長，從進而習得重要生活技能、價值觀及生活習慣，裝備自己以應付未來的挑戰。學生將在網上完成一節體驗前準備，然後在體驗日進行多項活動，並在導師引領下進行反思。

**目的：**

- 學會照顧、欣賞和尊重自然，愛護和珍惜生命；
- 培養耐性、責任心和同理心；
- 提升解難能力、組織和管理能力、韌性、適應力；
- 改善溝通能力，建立自信心；
- 訂立目標，達致全人教育的目的。

**內容：**

- 主題：學校可自選課題，例如照顧植物、生命周期、環境的影響、農務工作的組織和管理、農夫的挑戰、身心健康、可持續生活等
- 網上準備：通過錄像、閱讀、工作紙、習作、測試等，掌握課題相關的基本知識
- 體驗式學習：在農場的實際環境和農務工作中，進行觀察(例如觀察香草的外觀)、感受(例如觸摸及嗅聞香草)、學習(認識香草的特點和益處)和體驗(製作小香包)，進而反思和深化所學，轉化成生活所需技能、建立正面的價值觀和健康的生活習慣，以應付未來生活所需和成長的挑戰。

**對象：** 小一以上學生

**時間：** 網上 1 小時；體驗 3 小時

**人數：** 網上最多一級；體驗每組最多 25 人

**收費：** 每組\$5000





## 4. 自然創作體驗

簡介：以大自然和植物為起點，讓學生以體驗學習方式，通過觀賞和感受，認識和欣賞周遭世界，進而通過思考和創作，用文字把所思所感表達出來。學生將在網上完成一節體驗前準備，然後在體驗日進行體驗和寫作活動，體會創作的樂趣。

目的：

- 認識和欣賞大自然
- 加強觀察力，學會欣賞及感受
- 激發思考和創意
- 樂於表達，抒發所感所想

內容：

- 主題：導師將按照當時環境、天氣及植物設定主題
- 網上準備：在網上通過錄像、閱讀、習作等，為之後的進行作準備
- 體驗：在農場舒適和寧靜的環境中進行小活動，通過觀察和感受，與大自然連結
- 創作：在導師引導下發揮創意，嘗試融合大自然的元素，創作能表達個人思想和感受的作品
- 回饋和反思：導師給予回饋，並與學生反思體驗和創作的過程

對象：小五以上學生

時間：網上 1 小時；體驗 3 小時

人數：網上最多一級；體驗每組最多 25 人

收費：每組\$5000



## 5. 芳香生活體驗

簡介： 善用香草，可以提升生活品質和身心健康。本課程將介紹不同香草的特性、用途和益處，並讓參加者學習種植香草及製作多款香草美食和生活產品，以香草美化和豐富生活。

目的：

- 認識香草的特性、用途和益處
- 通過接觸香草減壓和放鬆身心
- 學會種植香草美化家居
- 善用香草的健康益處，製作飲食，改善健康及生活品質
- 利用香草製作生活用品，美化生活和提升及生活質素

內容：

- 每次以兩至三種香草為主題介紹香草知識，例如羅勒、薄荷、艾草、到手香、迷迭香等
- 運用五感沉浸在香草的世界，建構完整的多感官體驗
- 認識各種香草的食用、藥用和生活上的功效
- 學習種植香草
- 動手製作香草產品如護膚品、飲食、日用品等
- 反思香草在生活中的用途和好處

對象： 講究生活品味，或需要紓緩壓力的都市人

時間： 3 小時

人數： 10-15 人

收費： 連材料每位\$500 (慈善機構可申請折扣)



## 6. 綠精靈花園

簡介： 創造舒適安全的環境，讓參加者放鬆身心，與大自然連結起來。參加者將完成多個綠色小習作、探索香草世界及進行不同的農務體驗，並逐步在導師帶領下，合作建設小花圃，一起種植及分享收成。

目的：

- 紓緩壓力，減輕焦慮及抑鬱
- 改善專注力、認知能力
- 提升幸福感、效能感和自信心
- 改善身體、情緒和社交狀況

內容：

- 種植及綠色工作坊：完成多個小習作，如小盆栽及乾花裝飾等
- 探索香草園：認識及栽種香草，並學習利用香草製作用品、飲食等
- 農務實習：學習播種、澆水、修剪、除草、收成等
- 社區花園：與組員合力建設小花圃，並訂立計劃，一起種植及分享收成

對象： 任何年齡、有情緒和精神需要人士

時間： 3 小時

人數： 最多 15 人

收費： 每節\$2,500 (慈善機構可申請折扣)