

堅愛農圃・種眾樂 社區精神健康計劃

~ 綠趣組免費體驗 ~

「種眾樂」由堅農圃舉辦，旨在為區內對種植有興趣，或希望通過種植紓緩壓力的街坊，提供可自耕自足的固定場地和聚會，以認識志同道合朋友，一起分享收成和種植的樂趣。計劃已在全港五區建立「堅愛農圃」，地點分別為新蒲崗、西灣河、薄扶林、馬鞍山及大埔，現推出「綠趣組」30 天免費體驗，歡迎鄰近街坊參加。名額有限，先到先得。快來一起拋開煩憂種眾樂！

A 計劃：

種植地點：西灣河協青社、薄扶林傷健營、馬鞍山都市農場

種植範圍：長 72cm 闊 19cm 高 15cm 花盆，可種植蔬菜、香草、花卉

適合對象：適合有少許種植經驗，想種植簡單作物人士或家庭

計劃內容：

- 自耕自足：場地提供花盆、泥及日常澆水；首次進場簡介及指導；自行種植作物及處理收成；參加者需每星期至少一次到場照顧植物
- 義工服務：每星期一次(可在到場當日當值)，協助澆水、檢查及拍照報告
- 每月聚會：每月一次，內容包括種植指導、分享、茶聚等

行政費用：每月\$100 (完成體驗期可退回)



B 計劃：

種植地點：新蒲崗東蒲、西灣河協青社、薄扶林傷健營、馬鞍山都市農場

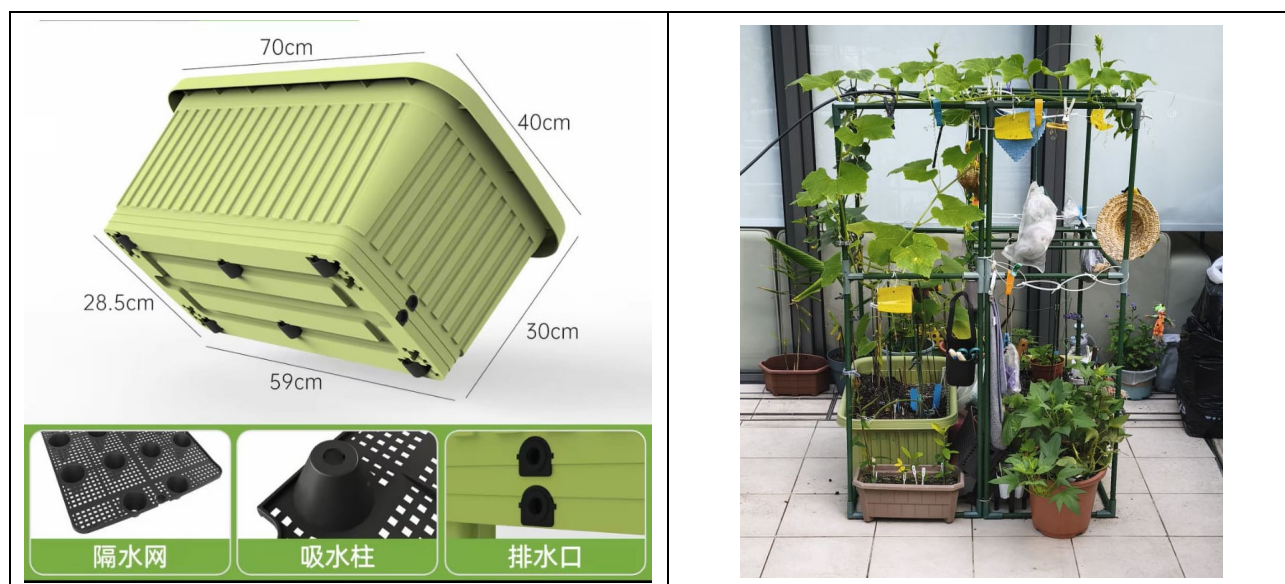
種植範圍：長 70cm 闊 40cm 高 30cm 花箱，可種蔬菜、香草、花卉、瓜果；上方可搭建不高於 1.2 米架子

適合對象：有豐富種植經驗，想種植瓜果或多種作物人士或家庭

計劃內容：

- 自耕自足：場地提供花箱、泥及日常澆水；首次進場簡介；自行種植作物及處理收成；參加者需每星期至少一次到場照顧植物
- 義工服務：每星期一次(可在到場當日當值)，協助澆水、檢查及拍照報告
- 每月聚會：每月一次，內容包括種植指導、分享、茶聚等

行政費用：每月\$150 (完成體驗期可退回)



C 計劃：

種植地點：大埔松仔花園

種植範圍：約一平方米，可種蔬菜、香草、花卉、瓜果

適合對象：有豐富種植經驗，喜歡種田人士

計劃內容：

- 自耕自足：場地提供田及日常澆水；自行開田、種植作物及處理收成；參加者需每星期至少一次到場照顧植物
- 義工服務：每星期一次(可在到場當日當值)，協助澆水、檢查及拍照報告
- 每月聚會：每月一次，內容包括種植指導、分享、茶聚等

行政費用：每月\$150 (完成體驗期可退回)