



聖公會李福慶中學  
SKH LI FOOK HING SECONDARY SCHOOL  
地址：香港柴灣翠灣街翠灣邨  
Tsui Wan Estate, Tsui Wan Street, Chai Wan, Hong Kong  
電話：(852) 2560 5678 傳真：(852) 2886 5730  
網址：http://www.lfh.edu.hk



聖公會李福慶中學  
SKH LI FOOK HING  
SECONDARY SCHOOL



# 可持續發展社區推廣 「低碳種植多樂趣」

有機社區園圃



社區園圃方便社區各階層參與種植活動，增進鄰里感情。



社區園圃是市區內進行種植活動的理想場所，可以方便社區各階層一同參與，通過活動的互相接觸，可增進鄰里感情及社區關懷，同時亦提升健康生活和保護環境的意識，而以有機方法種植更有利可持續發展。



自家種植鮮嫩的有機蔬果，美好的收成永遠伴隨著歡欣的笑容。



親手栽種作物，讓人情緒放鬆，可以消閒減壓。



**港鐵**  
乘港鐵到柴灣站，由“D”出口往行人天橋，落橋後見柴灣公園鐘樓轉左直行至公園出口，經警察宿舍，到翠綠樓路口轉右，便到達本校。

**駕車路線 1**  
沿東區走廊到筲箕灣，經杏花邨線到柴灣，沿柴灣東線經柴灣專業教育學院一直靠左行駛，沿左邊大迴旋處，見「快速公路」路標時，即轉右入翠灣邨，經停車間後直駛至學校。

**駕車路線 2**  
沿永泰道行杏花邨線到翠灣街，經停車間後直駛至學校。

**巴士路線 ①**  
乘巴士在魚灣邨站下車，沿線往前行，經魚灣邨前往杏翠苑入口，再往前行便到達本校。

**巴士路線 ②**  
乘巴士在柴灣工業城第二期下車，沿線往前行，橫過斑馬線前往翠灣邨入口，再往前行便到達本校。

|     |           |              |
|-----|-----------|--------------|
| ①   | 灣仔碼頭      | > 杏花邨        |
| 8   | 北角碼頭      | > 小西灣 (藍灣半島) |
| 82  | 東華東院      | > 小西灣 (藍灣半島) |
| 8H  | 灣仔碼頭      | > 小西灣 (藍灣半島) |
| 8P  | 跑馬地 (下)   | > 小西灣 (藍灣半島) |
| 8X  | 健康村、英皇道   | > 小西灣 (藍灣半島) |
| 825 | 筲箕灣廣福     | > 小西灣 (藍灣半島) |
| 825 | 跑馬地 (上)   | > 小西灣 (藍灣半島) |
| 19  | 黃大仙       | > 小西灣 (藍灣半島) |
| 106 | 長沙灣 (深旺道) | > 小西灣 (藍灣半島) |
| 118 | 彩雲        | > 小西灣 (藍灣半島) |
| 606 | 烏溪沙站      | > 柴灣 (東)     |
| 682 | 德景站       | > 小西灣邨       |
| 694 | 中環碼頭      | > 柴灣 (東)     |
| 780 | 金鐘 (樂禮街)  | > 小西灣 (藍灣半島) |
| 789 |           |              |

|     |           |              |
|-----|-----------|--------------|
| ②   | 杏花邨       | > 灣仔北        |
| 8   | 北角雲景道     | > 小西灣 (藍灣半島) |
| 85  | 中環 (港澳碼頭) | > 小西灣 (藍灣半島) |
| 788 |           |              |

參考資料：  
Lesley Fleming • HTR(AHTA) • Digging In 7(1); 9.  
香港園藝治療中心 <http://www.hkhtcentre.com/index.html>  
香港園藝治療協會 <http://www.hkath.org/>

## 家居菜園樂 療癒心靈



香港地少人多，寸金尺土，市區缺乏戶外耕種田地，故此在社區園圃以外大家不妨考慮家居室內種植。盆栽植物既是不錯的家居裝飾，而當栽種的蔬菜有收成，我們更可收割即時烹調與家人一起享用。

### 試種水耕豆荳菜初嘗成功喜悅

近年流行栽種苳荳菜，由種子發芽至成長收割的整個過程只需10-14天，簡單易種，對陽光要求不高，很適合初試家居種菜。

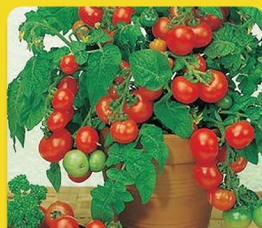


水耕豆荳菜

### 園藝活動療癒心靈的效果

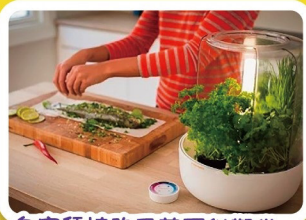


盆栽士多啤梨散發著  
使人垂涎欲滴的  
甜香氣息。



盆栽蕃茄永遠受歡迎

除播種、育苗、移植、修剪、施肥、採摘蔬果等活動操作，園藝對身心還有很多的益處，五彩繽紛的蔬果，可增添色彩視覺刺激，而觀賞青綠的菜蔬，亦帶給人們安寧的感覺，即使不是親手栽種，也能讓人情緒鬆弛、肌肉放鬆、心境平和，是理想的消閒減壓活動。



自家種植的香草可供觀賞，  
亦可用作烹飪調味，  
方便新鮮。

### 視覺以外的感官享受

香草亦是熱門的家居園藝種植選擇，較受歡迎的香草包括蔥蒜、迷迭香、薄荷、羅勒、鼠尾草、臭草等。香草除了可摸摸它、聞聞它，更可以在烹煮食物時作調味用途，提供了嗅覺、觸覺及味覺刺激，甚具價值。

## 「0碳式」 家居菜園DIY

一些簡單的家居園藝設備亦適合於自己動手製作，考慮對環境保護負責任，在選擇物料時盡可能選用可循環再用或回收物料，幫助節能減碳。



### 簡單魚菜共生水耕設計DIY

將家居水族箱有魚類排泄物養分的水盛進膠樽，在樽蓋上剪孔，填上水族箱底的小碎石粒作支撐材料，播下小白菜種子，將樽蓋懸掛在膠樽的水中，便成為一個水栽種植單元。每隔數天換水補充養分，小白菜約過一個月便有了收成！



運用魚菜共生概念的  
家居水耕種植小玩意



### 可生物降解育苗盆DIY

育苗盆是園藝種植經常使用的工具，坊間可以買到用紙張或塑膠材料造成的育苗盆，而利用身邊的廢料，自己動手製作可生物降解育苗盆，既省錢又節能減廢。除報紙外我們也可以用其他材料，如雞蛋紙盒、卷裝廁紙筒、雞蛋殼、重用茶包袋、舊鬆餅紙杯等。



將報紙摺疊成容器形狀，  
即可作簡單的育苗盆。



### 環保育苗盆DIY製作方法

材料：圓柱形模具，報紙，剪刀，膠水/漿糊

步驟：

1. 搜集物料，包括使用對環境安全的墨水印刷的舊報紙和膠水/漿糊。
2. 按所需的育苗盆直徑，選擇大小配合的圓柱形模具(例如擲骰機、汽水瓶)。
3. 把報紙裁成約9cm x 25cm (3.5吋x10吋)或更長的條狀。
4. 將報紙圍著圓柱形模具捲起來，再用膠水或漿糊將紙邊貼實。
5. 將底部的報紙向內摺疊把它壓在圓柱形底部，底部成形後便將報紙從模具裡拉出來晾干，即完成育苗盆。
6. 將一個一個環保育苗盆放在盤子上，加入泥土，移植幼苗或直接播下種子。
7. 把植物連環保育苗盆移植至花園中。



步驟 2-4



步驟 6



步驟 5



前往本校網頁了解更多：  
<https://reurl.cc/vgK3yL>

