



活力增添訓練II - 田耕種植及生命重整

日期：	2022年11月9、16、23、30日及12月7、14、21日（逢週三）及1月7日
時間：	上午9：30時至12：30
對象：	8名大埔區獨居或拾荒長者
地點：	大埔圍頭村峯地71號添恩園

目標：協助長者透過田耕的經歷，擴展身心，並且引發生命故事的重整，增加日後生活的動力。

課堂內容：

1. 伸展運動
2. 田耕學習（泥土及植物結構，鬆土，培苗，除雜草/堆肥，疏水，除蟲等知識及實習）
3. 生命說故事活動（透過手工創作，繪畫，說故事及音樂協助認識及表達自己的經歷，以增強對生命的動力和信心）
4. 分享成果（收割自己種植的有機蔬菜，派發給社區有需要的長者及家庭）



交通安排：參加者可自行前往上課地點，或於上午8:45 在大埔墟廣福道麥當勞店門口集合，由義工帶領乘車前往

費用：全免

獎勵：參加者須出席 6 節或以上，將獲得本園贈送實用紀念品及有機蔬菜一份，以資鼓勵。

備註：報名者須接受電話面談，以確實是否適合參加此項活動

報名/查詢：請填寫報名表，交回本園（WhatsApp）(852)9242 3028；或 電郵：amazingland2013@gmail.com）或郵寄：新界大埔郵政局信箱 48 號