

三、符合有機農產品生產為目的

生產者及消費者經常誤解「有機農業即為使用有機質肥料進行農業生產」，依據「有機農業商品化資材品牌推薦作業規範」，需農政單位審查可標示為「有機農業適用審查編號」的有機質肥料(圖1)，才適合於有機農業使用，未申請有機適用審查編號的有機質肥料或含化學肥料添加的雜項有機質肥料(5-13)，則皆不適用於有機農業。

結語

臺灣耕作環境高溫多雨，且用肥習慣長期依賴化學肥料，有機質肥料相對施用量較低，導致土壤有機質含量偏低且分解快速，普遍有土壤酸化及有機質缺乏等狀況，為保有可持續生產的健康土壤，充足的土壤有機質為必要條件，可以藉由正確選擇適合的有機質肥料，來達到改善土壤物理、化學及生物性質，及補充作物生產所需的養分。

拈花惹草 讓您心情好



文/圖 吳倩芳

前言

當我工作繁忙或是心情不美麗時，會轉身到窗檯看看我種的植物或是走出戶外去看風景及花草，它們雖然不會說話，但卻可以讓我的情緒或心情得到舒緩及平靜，您有這樣的感受嗎？有些人會在辦公桌上放一小盆綠色植物，除了妝點工作環境，還能透過它在繁忙的工作中得到情緒的療育。近來，長照機構、綠色照護、關懷據點或其他機構辦的活動也都會將園藝DIY列入課程或活動中，變成一個很夯的體驗(圖1)。



圖1. 本場歷年迎賓日活動安排的園藝DIY活動，總是大排長龍，老少都喜愛。

「拈花惹草」的好處

所謂的拈花惹草，是實實在在的種植或觀察植物。隨著人們對生活品質要求的提高，喜歡「拈花惹草」的人也有逐漸增加的趨勢，因為不僅僅愉悅自己，也會給周遭的人帶來不少好處。

根據許多學者的研究，植物具有淨化空氣、促進身心健康、減少呼吸疾病；對於長者更有助長壽、放鬆減壓、避免痴呆、陶冶情操及熱愛生活等好處。環保署的研究報告也記載，在居家空間或辦公場所1平方公尺的面積放2盆9公分盆徑的植物，1週左右可降低二氧化碳濃度10%~17%、甲醛26%~47%及落塵23%~43%。例如非洲堇、長壽花、袖珍椰子、吊蘭、波士頓腎蕨、粗勒草、黃金葛、蔓綠絨、鐵線蕨等都是可以選擇種植的植物。在家裏種些植物，不僅可讓自己在休閒時有事做，還可讓家裏的空氣/環境變得更清新，辦公場所亦同。

跟植物生活在一個屋簷下，感受它日益成長茁壯的生命力，可讓人身心愉悅。若能讓家中長者願意起身一起動手做，除了讓他們的生活增添色彩外，還可以在植物成長的過程有期待及愉悅的心情，同時也能促進血液循環，有益身心健康；在活動中藉由與人交談、互助的過程，促進長者的人際關係也增加其自信心。「拈花惹草」說簡單不太簡單，其中某些技巧也是需要學習，所以對於長者而言，因須學習而動腦，可延緩記憶減退。

輕輕鬆鬆「拈花惹草」心情快樂樂

怎麼拈花惹草呢？一定要花錢嗎？最簡單又快速的方法就是到花市或是園藝店買喜歡又想種的植物回家照顧，如果覺得自己的技術不好又想嘗試的話，可請店家介紹不須太多栽培技術的植物給您，等建立信心後再挑戰別種植物。

有些植物可以利用葉片、莖段或頂芽進行扦插繁殖，讓自己體驗一下從一個葉片/莖段/頂芽變成一棵植株的成就(圖2)。有些植物長得太茂盛，就幫它們分株，讓它在更舒適的環境下生長，進而開花結果，這時的成就感就更大了。扦插、分株這些植物的繁殖方式都不需要花太多的錢，只要請同好者分享植物材料就可以進行栽培繁殖了(圖3)。

除了室內的操作外，走出戶外也可以進行免費的拈花惹草，大自然中有很多好玩的材料，等您親身感受大自然的氣息。含羞草一摸就閉合的葉片運動，不論大人小孩都覺得好玩；趁著農田休耕種綠肥作

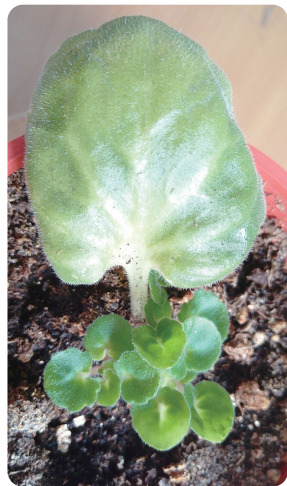


圖2. 非洲堇利用葉片扦插，可以得到至少3棵的苗。



圖3. 本場研究人員於高師大樂齡大學進行園藝DIY活動，讓學員體驗植物葉片扦插操作。



圖4. 歇歇腳，坐下來欣賞油菜花隨風搖曳。



圖5. 顏色鮮豔的雞冠花花壇，吸引遊客駐足拍照。

物，油菜開花(圖4)時，邀集好友來趟賞油菜花之旅，增加友誼、陶冶性情；本場歷年迎賓日所設計種植的雞冠花花壇，總是吸引大人小孩在裡面追逐、拍照(圖5)。

現在醫療照護、社區日間關懷據點等會將拈花惹草列入課程內，讓病患或長者藉由操作的過程中增加人與人的交流(圖6)，成品完成時增加自信心，甚至可以讓他們將DIY的成品當作禮物送給親友或與親人共賞，都是一種成就感。

結語

花草能給人們帶來愉快、活力和希望，蒔花弄草，能放鬆減壓，增加活力，陶冶情操、美化心靈，為生命增添色彩。植物的栽種不只為了收成，更重要的是在栽種時一步一步的操作過程，能充分運用手部觸覺，植物生長過程透過觀察其發育所帶來視覺的刺激，每個步驟的前進都牽引著參與者的心理感受，拈花惹草，真的會讓您的心情好！



圖6. 社區關懷據點志工在本場研究人員指導下進行操作，引起了長輩的興趣，甚至加入指導。