

# 創造具療育的家庭園藝

文圖 / 許嘉錦

## 前言

家庭園藝一直以來都是人們喜歡的活動，從家家戶戶總能在門口種上幾盆各式的樹木花草便能知一二，然而公寓化的住宅型式讓想要擁有花園的夢多了一份挑戰，幸得現在的園藝栽培亦走向精緻及迎合現代生活，許多適合於公寓及有限空間的技術與產品紛紛推出，也勾勒出符合未來家庭園藝生活的景象。本文介紹數種適合於居家營造與使用的園藝生活技術。

## 一、魚菜共生

結合水產養殖 (Aquaculture) 與水耕栽培 (Hydroponics) 的互利共生生態系統。水中魚的糞便和雜質經過分解過濾形成養分提供水缸種植的蔬菜，同時蔬菜的根把水缸內的水淨化，再供給魚隻使用。因此，整個系統由投入的魚餌料轉換為魚獲和蔬菜。當然，在專業的魚菜共生系統中，要精確的計算出魚和菜的養分循環需求，同時在魚及菜的種類選擇上更是要計較的，才能獲得穩定的生產功能。也由於現下這種系統兼具知識、生命與樂趣，有不少迷你化的產品開發出來，讓都會中的您我不僅能體驗居家種菜與養魚的小確幸，更是兒童生態、生命與食農教育實務教材。

## 二、水耕栽培

水耕栽培是一種不以土壤為栽培介質，而將植物體所需的各種必需養素直

接調配於水中，並利用各種介質 (土壤除外)，將植物體固持於水面，而之直接吸收水中營養成分的栽培法，屬於安全且清潔的蔬菜生產方式之一。目前有不少家庭式的水耕蔬菜栽培系統推出，大多設計成如冰箱般大小的抽屜式栽培箱，明亮的燈光和翠綠的蔬菜，光是視覺享受就已然滿足。此外，亦有壁掛式的產品。

## 三、廚房菜園

在居家廚房種上幾株菜，是一件既時尚又得意的事，而事實上它並不難。常見又容易的幾種蔬菜就屬西洋芹、大蒜、青蔥、洋蔥、胡蘿蔔、薑和芥菜等等，利用備料時的刀工，可以輕鬆的將大部分食材用於烹煮，留下的是包含完整生長部位的殘餘。將這些剩下的部位略為清洗，換上美麗的容器和適量的水，不需幾日綠意就悄然的萌生，這時只要在做飯時間不忘換點水，這盎然的綠可以服務您一週的愉悅心情呢。

## 四、種子森林

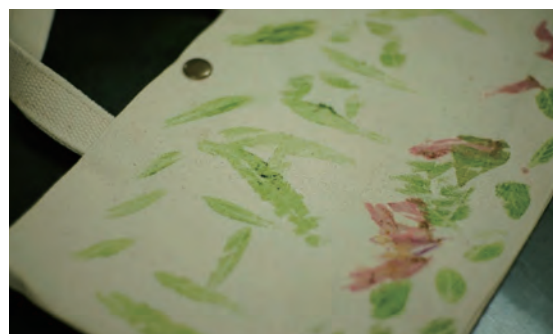
種子是孕蘊植物生命的初始，動手完成一盆種子森林盆栽非但充滿趣味，使家中多了一份綠意，其操作和觀賞過程也讓自己受到生命的療育，並增進家人、朋友間的情感交流互動。



以魚菜共生理所製作的商品已相當常見，兼具美觀與療育效益



吸引並建立居家獨居蜂的商品造形相當優美，並設計可觀察築穴情形的透明壓克力，具有生命、美學及療育的功能



取材花朵與葉片的拓印創作，為兼具視覺、嗅覺、觸覺、心靈及勞動等多種功能的療育活動

## 五、居家養獨居蜂

嚴謹的園藝活動並不包含動物部分，然而，蜜蜂對瓜果類植物有授粉的重要功能，都市裡正興起一股養蜂熱潮，然而，養蜜蜂技術層次高，且易有受螫的風險。幸而，另有一大類稱為「獨居蜂」的昆蟲，牠們種類多，有的會授粉，有的會獵捕吃植物的毛蟲，或是捕食居家中的害蟲，重點是牠們不會輕易螫人，而且簡單而包藏學問的木料和孔洞最適合獨居蜂的入住，甚至也有不少獨居蜂之家的成品販售，讓您可以輕輕鬆鬆的迎接牠們，替家中的花園服務。

營造得宜的獨居蜂的家，不但可以觀察我們生活週遭存在著許多的小小生命，而若能看見牠在花園中訪花或捕蟲，真的能更加體會生命動人之處，充分體驗療育元素中的「媚力性」及「遠離性」特色。十分推薦給進階的家庭園藝人。

## 六、花園中靈性的創作

種植最深刻的是對生命的引人入勝和體驗，從事家庭園藝所期待的是視、聽、嗅、觸和味覺的感受，藉由觀察與接觸這

些繽紛的生命，填補人們「親自然」的自然需求，進而促進健康的效益。然而，我們更期待高層次的心靈活動，此時，運用家庭園藝的產品，甚或社區、公園綠地所收集的自然材料，去進行創作便是靈性的活動。比如，將花園中零星收集的花材乾燥，搭配公園季節的樹木落果，我們可以進行拼貼成相框，或是實用的明信片；也可以鮮採各色花朵與葉片，拓印在絲絹或布包上；甚或是在紙卡上剪出動物的剪影，擺上美麗的花和葉片，拍下獨特的花漾剪影。玩起來吧，在你的花園，用你喜歡的方式，和朋友、和家人，享受原來園藝與療育的新生活。

## 結語

談到園藝，我們往往落入生產的想法，而很少觸及她溫暖、浪漫而滋養心靈的一面，從園藝治療與療育的研究中，已經愈來愈能證實從事園藝活動所能給予人的身、心、靈健康效益，本文試著以都會中小小的居家園藝人角度，探討及介紹數種增廣園藝療育的活動，期待能讓更多人享受生活中的美好。