

第五課 盆栽植物簡介（二）

花卉

開花植物大約有 30 萬種，是植物界中最多樣化的種類，也可以說是最受人喜愛的植物；它們多姿多采、賞心悅目的顏色和形態，最容易令人感到心情愉快，因此在園藝治療上自然有重要應用，例如種來觀賞，或是製作插花擺設，又或是製作乾花和乾花手工藝品等等。

想種花，播種是可行方式之一，但因為許多花卉由播種至開花都需時三至四個月，對於一般八節的園藝治療小組，只能使用開花較快的品種，選擇相對比較少，例如向日葵(矮種)、雞冠花、百日菊、矮牽牛、波斯菊等。除了播種之外，園藝治療小組上更常見做法是利用現成的時花盆栽，如家樂花，進行組合、扦插或換盆等活動。有關播種和扦插的技巧，會在未來兩集介紹。若是從市場上購買盆栽，建議選擇花蕾較多和枝葉健壯者，可以盡量延長觀賞期。插花方面，一般會使用切花，課程的第十六、十七課就會分別介紹插花及採摘花葉製作壓花，以及風乾花卉的小知識。



蔬菜

蔬菜是人類的重要糧食，園藝治療當中亦經常會用到。在治療計劃中安排種植蔬菜，除了種植操作上對身體的效益之外，最大好處是可以引起回憶與話題，請服務對象分享對有關蔬菜的食用經驗和喜好；而且種菜主要是為求收成，可以引起參加者的期望和照顧植物的動力。看著自己所種蔬菜一天天長大，最後成功採收，滿足感真是無與倫比！

不要以為必須要有戶外田地才可以種菜，即使是普通住宅，如果有足夠空間和日照的窗台，則利用花盆都可以小規模種植蔬菜。至於蔬菜的選擇，所謂「不時不食」，所以第一是要配合季節，第二是容易照顧和生長迅速，這是因為一般園藝治療小組的時間不足兩個月。以下依季節、種植難度、收成時間、成本效益考慮，舉出一些在窗台可種植和較快收成的蔬菜例子：春夏：莧菜、通菜(蕹菜)；秋冬：生菜、白菜、蒜、豆苗；全年：蔥
種植方法：一般會做播種，通常會在園藝治療小組初段第一、二節就進行播種，提供更多時間讓參加者在小組上照顧植物，期望在後段有所收成；若小組條件許可，更會實地烹調，一起品嚐「自家菜」的好滋味！