

九層塔，處處可栽種

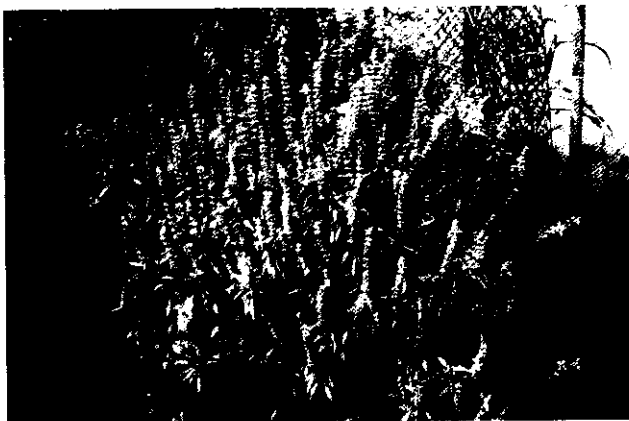
文圖 / 陳朝棟

九層塔又叫「香菜」。它是很容易種植的作物，祇要在家園一角落或一小塊的空地，就可種植；成長時，綠意盎然，充滿活力，又成為住家綠美化環境最受歡迎的好植物。

九層塔培育在含酸性土壤、喜向陽光地方，但需勤於澆水除草、施肥，它的成長就非常迅速，約2個多月，就可以開始摘其葉片，來做煮菜香料。

食用上，它可炸、可煮湯。在炸方面可和蚵一起下鍋，炸出來味道香酥，又可炸鹽酥雞，更是開胃好吃。若煎蛋來吃，淡淡的香味，也相當有口感。在煮湯方面，跟吳郭魚煮，吃起來有香魚味，魚肉鬆Q，是桌上一道好魚湯，食者有口福。

另外，九層塔在種植一段時間後，開花結子，然後枯死，民間將其莖根做



九層塔易栽種

一般家用藥。其功能為行血、消水氣、祛風。主治、跌打損傷胃痙攣，改善婦女分娩前後行血、助長兒童發育等。民間治筋骨酸痛，用九層塔根以米酒燉豬蹄服用，很有效。治產後腹痛，則用九層塔、嫩葉煎蛋與麻豆酒服用也很好。另對發育成長期的青少年男女，可用九層塔莖的頭與豬肉燉幾次，發育特別快。男人疝氣、遺精，也可用莖根跟瘦豬肉燉幾次服用，很有功效。 🍵

分站學習時，我是串珠製做的站主，從學員們製做串珠的過程中，也讓我體會得更深，比如說：要如何增加他們的技巧，及時間的預算、材料的分配，和事後的成果分享、討論都是很重要的，因為要懂得思考、反省、改善才能在下次做得更好，這是領袖營培養領袖領導能力中的重要一環，缺一不可。

活動進行到了最後一天，成果驗收

時，我們這一小隊的帶動唱表演獲得了好評，除此之外在其它項目也都表現得不錯，頓時我覺得這短短二天一夜的領袖營訓練，都有了代價、回饋。

我覺得像這樣培養優秀領導人的營隊，應該讓每一位會員去參與，當然也並不是參加了領袖營訓練的人都適合當領袖，我們要挖掘出適合的人選，來加以磨練，將帶領著四健會的幼苗，使咱們的四健會更能健全的成長茁壯。 🍵