



文圖／陳彥睿 農委會台中區農業改良場

彩繪大地 園藝治療



波斯菊告訴你世界多美好

國內休閒景觀中花海處處，同樣一片花海，如果用心去看，甚至親自去種，涵義則大有不同，當人們的生命和那片花海有所交集時，就是園藝治療的奧秘了。

植物是人類最好的朋友，提供滋潤人心、復健、治療心靈的功能，這就是園藝治療的內涵。從園藝治療活動中獲得栽種知識、喚起好奇心、刺激感官知覺；減少隔閡、增加溝通、彼此讚美與分享；還有情感效益，植物的環境最沒有威脅感，可以讓人沉靜，也可以讓人放鬆，聚焦在植物上也可調節人的壓力感，種出花或果實也讓人獲得滿足感與成就感；還有生理效益，在播種、施肥、澆水的工作中會流汗，有手腳協調的運動功能，還有利於降低血壓之功能呢！

農業休閒活動是利用農村的元素包括農村自然景觀、農產品、收穫、加工、製作等等，讓人有遠離塵囂脫離世俗之感，而園藝治療同樣也有類似之功能，只是園藝治療以更深入的教導方式，教人們用心去體會植物的言語，園藝治療可以當一個橋樑，建立在一般人群與植物間，利用植物來述說故事，讓人的生命和植物的生命產生共鳴。

園藝治療活動讓人和植物更加密切，是一個

非常好的休閒遊憩活動，具有減壓也可以促進身心狀態，情緒感受穩定，有讓身心正向發展的價值，目前已運用在復健機構、精神病院、啓智教養院、監獄；園藝治療也可用在日常生活中，讓人們藉由接觸植物接近自然的園藝活動，讓人心得到治療與復育。

本文介紹花海的製作技術，期以花海的生長過程和人的生命歷程交互比對為例，說明如何進行園藝治療。

花海種植方法

(以台中區農業改良場種植為例)

一. 種植程序

1. 鬆土：地點若未經耕種之土質頗硬或滿布石塊，而且土質乾燥後會結塊，會增加工作的困難度，故先以鋤頭依地形鬆動表土約10公分後播種。
2. 播種：採取條播為主，撒播輔的方式進行，每分地播種量約為1公斤。
3. 灌溉：每週約進行3次，注意澆水要澆濕及澆透，

不能讓水在表面逕流。

4. **施肥**：待本葉展出後即可行施肥，原則上每月施用肥料1次，肥料可用複合肥台肥43號、5號、1號，施用方式也可採用液肥噴施或粒肥撒施，交錯使用。
5. **摘心**：若生育初期天氣較為炎熱，生育快速進入開花期，可採用摘心方式延後開花期，而且可增加開花數量，擴張花卉之開放度及莖徑，原則上每摘心1次可延後花期7~10天。
6. **病蟲害防治**：向日葵、百日草、大波斯菊、黃波斯菊花卉生育強健，期間並未進行病蟲害防治，但大波斯菊後期需注意白粉病。
7. **除草**：播種初期有部分地區有雜草，為防止影響景觀草花之生育，進行人工除草工作。

二. 花海Q&A

1. 什麼種類的草花適合台灣秋冬春季栽植？

答：可用種類頗多，在本場進行相關試驗發現向日葵、大波斯菊、黃波斯菊、百日草、孔雀草、小油菊、青葙(野雞冠花)等生育強健者可考慮栽植。

2. 栽植地點如何選擇？

答：在充分日照、排水良好、富腐植質之砂質壤土，可培育出茂盛且碩大的花朵。

3. 需要作畦嗎？

答：如有作畦比較耗工，但較方便灌水與排水，也方便遊客下去行走拍照，畦寬約2m，若沒有作畦供水較不均勻，管理上也會因地勢不平導致澆水不均。

4. 種子需不需要先行處理？

答：播種前種子浸水4~6小時可協助發芽勢之整齊，若沒有用完的放在冰箱冷藏庫，可保留其發芽勢。

5. 種子需要量有何依據？

答：撒播時每分地計向日葵約1.5公斤、大波斯菊1公斤、黃波斯菊1公斤、百日草1公斤、孔雀草0.8公斤、野雞冠花0.5公斤、麥桿菊0.5公斤。條播種子使用量約70%，點播種子使用量約50%，可節省種子用量。

6. 種子如何播才會均勻？

答：如要進行撒播或條播，可將細小的種子混什泥炭土或細砂，與介質混合增量後再行播施。而且不要將種子一次用完，留下一些(約20~30%)可行補播或補植。

7. 播種之行株距多少?需要疏植嗎？

答：大波斯菊、黃波斯菊採行點播、條播時為行株距約30cm，如播種太密時可在株高約10cm左右行疏植，將部份過密之植株，補植於他處，移植或補植後需充分澆水，以免枯萎，但仍以避免過度密播較佳。

8. 如何節省種子用量？

答：一般可用點播方式節省種子用量，大波斯菊及黃波斯菊可配合摘心處理，以節省種子用量，一般摘心處理後可延緩開花，植株體型較大，較不易倒伏且花期也較長。

9. 土壤濕度如何控制？

答：土壤以通氣好、排水佳、保水性好、保肥力強的原則，在土壤微濕鬆軟時播種為宜，手抓土壤不能有水分流出，否則太濕。

10. 種子播撒方式？

答：以撒播、條播、點播均可。但撒播較不易均勻，發芽整齊度較低，優點是較省工，可以東西向，南北向、雙斜角線方式多重撒播，效果較好。

11. 如何條播？

答：在畦面上每隔約30cm劃橫溝約3cm深，將種子條播後再覆上已含水之泥炭土。

12. 如何點播？

答：種子依不同行株距(30~60cm)，直接放入挖開之泥土穴中，注意播種深度，一般覆土深度為種子的2-3倍。

13. 種子如何覆土？

答：覆土厚度約為種子的直徑2-3倍，以浸濕含水的泥炭土或沙土覆蓋，種子若未覆土發芽率偏低。

14. 播種後一般如何供水？

答：作畦後溝灌水分會以虹吸作用吸收，如要澆水，水量不能太大否則會把種子沖掉，最好用細噴嘴，注意播種後絕對不能浸在水中，否則種子容易爛掉。

15. 如何克服雜草？

答：如果原本田地雜草頗多需先噴施殺草劑將雜草殺死，或先行翻犁，將雜草掩埋，再維持土壤濕潤，讓雜草子發芽後利用系統性殺草劑(年年春)，待雜草種子死後(夏季約2週、冬季約3週)，再作畦、播種後隨即噴施萌前殺草劑(拉草)，即可抑制雜草生育。

16. 摘心有何好處？

答：大波斯菊、黃波斯菊在苗高約10cm，花芽未出現前進行摘心，可讓植株較強健，開花期較長，但開花較慢。如為求速效省工則不用摘心。

17. 播種後需多久才會開花？

答：黃波斯菊(黃色)、大波斯菊(紅、白、粉紅色)約45~50日、向日葵(黃色)約55~60日、野雞冠花(粉紅色)約70~80日、孔雀草(黃、紅棕色)約50~55日。

18. 需要施肥嗎？

答：待種子發芽後2~3週株高10cm以上可用一般液肥澆施，或在畦溝施用一般固體肥料後溝灌，但氮肥不可太高，否則易徒長、枝條柔弱。

園藝治療方式

園藝治療是利用植物、園藝和人與植物的關係，來協助人們從自然界中獲得治療或復健的效果，花海的製作正是一個符合上述需求的園藝治療活動。

一. 花海的萌發

由一顆細小的種子如何萌發，成長過程中澆水、施肥的呵護下，吸取那上天賜下之陽光與空氣，就這般的成長，我們可以從中學習感謝父母或親人對你的照料，如同對花的澆水、施肥，你同時也可以感謝上蒼賜下的環境，如同植物享受

陽光與空氣般。

二. 花海的壯麗

當你面對這一片如此壯麗、如此繁華、生命力如此恣意的呈現，好似人生當中最美好的部份，我們可以盡情享受天地自然界植物之美，我們可以拍照、在旁喝咖啡，正要步入永生盟約的戀人們幸福地拍婚紗、或祇是靜坐發呆，曬曬日光浴都是生命極致的享受。

三. 花海的凋謝

經過那段壯麗的景象後，無可避免的花開了，也會謝了然後死亡，當中可以學到自然界生命的週期，有生也有死，對應人生必然的生之喜悅與死之哀傷，相對應了自然界的生命也就是這般運作。花海從絢麗到衰敗殘亡，不正是自然界生命最真實的寫照嗎？

四. 花海的再起

花開了花謝了，但不要忘了它們還是會繁衍下一代，它們結出了種子，我們收穫種子放入冰箱中，待明年秋冬之際再播下去，生命的消逝令人感傷，但相約明年再見，如同那些逝去的親友們，我們也可以和他們相約天堂再見。



資料來源／農委會花蓮區農業改良場

大波斯菊·黃波斯菊·百日草 花海迎春

花蓮縣光復鄉大豐生態有機園區的休耕農田，有一大片大波斯菊、黃波斯菊及百日草混合花海，歡迎大家春天踏青賞花去。

花蓮區農業改良場為增加休耕田多元化利用，結合地區產業活動及旅遊景點在大豐生態有機園區規劃景觀作物專區，以帶動地方休閒觀光產業、美化農村田園景觀、增加休耕田附加價值；今年以不同比例的景觀綠肥作物種子混合種植，增加休耕田景觀綠肥作物的多樣化，以取代傳統單一花色之單調性，田野上呈現豐富多姿多彩的不同花色混合，一改以往單一花種、花系，感官視覺上煞是好看，並對農村田野景緻有加倍的效果。

大波斯菊又名秋櫻，有單瓣或重瓣，花色有白、桃紅、紫紅或複色等，花姿柔美可愛，風韻撩人，盛開時花海一片，頗富詩意。播種後40~50天即開花，適合秋、冬及早春播種；黃波斯菊花黃色或橙黃色，分枝多，每一枝條均能開花，花期持久，盛開的花朵金黃耀眼，臨風搖曳，殊為悅目，開花結籽後，種子成熟常會掉落地面，經發芽後再生長，延綿持續開花；百日草花色繁多且鮮明豔麗，包括藍、紅、橙、黃、白、紫、粉紅等。種子繁殖，全年均可，但以春、夏為宜。

