

香草

藝術

鄉  
食  
宴

樂活臺東



## 目錄

- | 香草植物栽培要領/陳振義
- 3 香草的栽培與利用/陳振義
- 7 園藝治療與健康/林一真
- || 生活與美學/林永發
- | 3 精油香皂DIY/陳振義/王柏蓉
- | 5 香草輕食餐盒食譜與製作/吳菁菁

# 香草植物栽培要領

■文/作物改良課 陳振義

香草 (Herb) 為一年生或多年生草本植物，主要產地在溫帶、亞熱帶地區。香草的用途範圍廣泛，為料理、茶飲、美容、保健食品、芳香、藥用、食用、染料及研發香草茶等重要的材料，主成分除了揮發性精油外，含有單寧酸、維生素及生物鹼等，亦是良好觀賞植物。

凡植物的根、莖、葉、花、果實或種子可供作料理、茶飲、美容、健康食品、芳香、藥用、食用、染料、香水或美容的材料並具有特殊的香味，統稱為香草。其使用分類有：

1. 藥草 (Medicine)：蒔蘿、肉桂、甜菊。
2. 香料 (Spicies)：天竺葵、茴香、紫蘇。
3. 香草 (Aromatic herbs)：薰衣草、迷迭香、香蜂草。
4. 芳香療法 (Aromatherapy)：萃取香草芳香精油經由呼吸或皮膚滲透體內作用達到療效。

香草主要原產地

1. 薰衣草、奧勒岡、鼠尾草、百里香、香蜂草、迷迭香等，原產地中海沿岸，性喜陽光充足，不耐高溫、多濕；適宜土壤呈微鹼性，排水及通風良好的地方，具有耐寒性。
2. 月桂、羅勒、檸檬香茅草等，原產印度、錫蘭的亞洲熱帶氣候，全年高溫雨量充沛。

香草利用部位

1. 葉片：香蜂草、綠薄荷、蝦夷蔥、洋薄荷
2. 香花：牛膝草、薰衣草、紅花、洋甘菊
3. 種子：茴香、葛縷子、芫荽、蒔蘿
4. 全株：貓薄荷、百里香、胡椒薄荷、甜菊

香草的用途

1. 香草糖與香草鹽：鼠尾草食用鹽、迷迭香化妝鹽、金蓮花裝飾鹽。
2. 香草酒與香草油：百里香油、羅勒奶油、迷迭香烈酒、百里香淡酒。
3. 香草醬與香草醋：玫瑰醬、蝦夷蔥醬汁、薄荷水果醋、茴香米醋。

4. 香草茶：香草製成茶飲如薰衣草、檸檬百里香生鮮茶；或迷迭香加薄荷，再加甜菊的複合茶，清香淡雅。
5. 香草精油沐浴：以生鮮或乾燥香草和精油等方式沐浴或泡澡，可以滋潤皮膚，提振精神。

香草植物繁殖方法

1. 種子播種法：種子播種前先行浸水處理後再按種植行株距直接點播2-3粒種子；條播依行距挖一播種淺溝，然後均勻撒下再輕度覆土，撒播一般都使用於種子細小的種類：如薄荷、洋甘菊等。因為種子細小可以5-10份的細沙或砂質壤土混合均勻再撒下，發芽較平均而整齊，待萌芽3-4子葉時再疏苗與間拔；利用70格塑膠育苗盤育苗，再定植本圃，可以提高幼苗成活率。
2. 扦插法：草本或木本的香草，選取未長花的頂芽，長約8-10公分的枝條，去除下部葉片，浸在清水中約20-30分鐘後，再行扦插於苗床或塑膠育苗盤中，經約20-30天幼苗子葉長出3-5枚，根群發育完整植株強健後即可移植，如薰衣草、迷迭香、薄荷、百里香、肥皂草等。
3. 分株法：適用於莖部較短縮且易生側芽的香草如：檸檬香茅草、蝦夷蔥、菖蒲。
4. 壓條法：以植株呈匍匐生長的迷迭香、百里香、薄荷，利用接觸地面的枝條固定再覆土，俟經10-20天後根系發展完整後，切斷就可以定植，成活後即可成為新的獨立植株，繁殖較為快速。
5. 走莖繁殖法：如薄荷接近土表處常會發育地下走莖，也可以挖掘粗狀的走莖，留取長約5-8公分扦插於土中，也可發芽生根成為新的植株。例如：普列薄荷可切取匍匐地上莖，並淺埋於土壤中亦會成長為新的獨立植株，安全又快速。



■ 鼠尾草

# 香草的栽培與利用

·圖/文 作物改良課 陳振義



## 迷迭香

學名：*Rosmarinus officinalis*

英文名：Rosemary

科名：唇形科 Labiatae

原產地在地中海沿岸，目前生產地為英國、法國、美國、印度及中國，而主要產地以法國、摩洛哥及西班牙為主。生長於溫暖濕潤的海岸地帶；性喜日照充足與溫暖的氣候，土壤適於較乾燥而排水良好的環境；不宜於高溫多濕之地區種植。

迷迭香可以直接採收與使用新鮮枝葉，但需要注意樹體汁液很快會變成黏膠，若沾染到衣服就不易去除。鮮莖葉可用於肉類料理消除腥味及烹調之香辛料、香茶、麵包、甜糕、香草醋等用。葉、花萃取精油，能刺激腦部，提振精神。精油常利用於製造香料之工業原料，藥用內服可作興奮劑、通經藥，外用可做塗劑或軟膏。迷迭香具有強力的殺菌特性，可以延緩或避免肉品的腐敗，另外精油具抗菌及消炎的作用，也是溫和的止痛劑，但孕婦、高血壓劑與癩癩患者避免使用。

## 薰衣草

學名：*Lavandula angustifolia*

英文名：Lavender

科名：唇形科 Labiatae



原產地中海沿岸，性喜陽光充足，冷涼乾燥的氣候，不耐高溫、多濕；具有耐寒性。因品種之不同，葉色有銀灰、淡綠或深綠等不同的顏色，花色亦有白，粉紅、藍、紫等不同色澤。

土壤以土質疏鬆為佳，在平地栽培宜採作高畦栽培，以避免降雨浸水為害。繁殖方法可採用種子播種或枝條扦插、壓條、分枝等。種植時期以春、秋兩季為宜。定植後最好宜行數蓋及整枝修剪，以減少雜草滋生與促進植株生長。

花、葉、莖全株都有芳郁香味。花可用在茶飲、甜點、香草醋、奶油、雪糕等增添香味或燉煮料理。精油有止痛、消毒，殺菌、抗炎，減輕經痛或經血不足，對心肌有調順和鎮定的功能。精油是良好的抗痙攣、祛脹氣劑和健胃劑。

# 百里香

學名：*Tosmarinus officinalis*

英文名：Thyme

科名：唇形科 Labiatae

原產地廣泛，分布於北半球如地中海沿岸及歐洲，現在多栽種於英國、法國、美國等地。性喜好日照、排水及通風良好的環境，生長適宜溫度在20-26°C之間，耐寒性強，忌浸水。品種分直立與匍匐性品種，葉有灰綠葉、銀葉、黃色葉等多樣品種，花色亦依種類之不同而花色有白色、粉紫色、淡紫色或深紅色等。

植株生長茂密時即可採收，新鮮之枝葉可以直接利用生食或烹飪調味品。葉子與花的頂部萃取芳香精油，具有殺菌和興奮作用。精油為最佳的抗菌劑之一，高血壓患者和孕婦禁用。百里香可強化免疫系統，是補身劑與激勵劑，可健胃、助消化、抗痙攣，具治療、安撫與軟化作用。



# 香蜂草

學名：*Melissa officinalis*

英文名：Lomon balm

科名：唇形科 Labiatae

原產於地中海沿岸，在歐洲、中亞、北美、亞洲均可找到，主要產地在法國。

生長環境：生長於日照充足而溫暖的氣候，性喜濕氣及富含鐵豐富的土壤；耐熱耐寒性強，不耐乾燥。

土壤選擇不苛求，惟以排水良好而富含有機質豐富的沙質壤或壤土為，陽光以全日照或半日照皆可生長；繁殖時期以春季3-4月及秋季9-10月種植為宜；種植以種子播種或扦插、分株、壓條等無性繁殖均可。

香蜂草於春秋兩季為採收時期，常利用於香草茶或做沙拉之用，可為魚肉、料理及各種菜餚、油、醋等調味，製作甜點，具有促進消化作用；葉片可治療胃不適，解除神經緊張焦慮及失眠症。亦可降低高血壓及促進胃部的消化效用。



# 薄荷

學名：*Mentha piperita*

英文名：Mint

科名：唇形科 Labiatae

原產地是地中海沿岸及歐洲，目前主要產區在美國、英國、日本、羅馬、埃及、法國、羅馬尼亞、阿根廷。性喜陽光充足溫暖濕潤的氣候，土層深厚富含有機質的土壤為佳，耐濕性強，惟不耐旱，為多年生宿根性草本，具有清香和辛涼之植物。

宜選擇排水良好而肥沃的沙質壤土為佳；種植以種子、根莖、分株、扦插種植。分株法將匍匐莖因生根而長成的植株掘取進行栽植。扦插法即由莖枝切取長7-10公分供插穗，於苗床斜插2/3入土中，約7-10天發芽，成長快速且生命力強。

薄荷生長旺盛時隨時可以採收鮮葉使用。鮮葉具有消化、消毒、消炎、收斂、健胃、強壯的效果；另外亦適用於神經系統，具有調節與鎮定作用，也是良好的清血劑。惟注意會通經和退乳，懷孕及哺乳期避免使用為宜。也不宜用按摩方式使用。



## 馬鬱蘭

學名：*Origanum majorana* L  
 英文名：Marjoram  
 科名：唇形科 Labiatae

又稱香花薄荷，原產於地中海沿岸、土耳其；現今以英國、美國、希臘、摩洛哥等產量最多。性喜日照充足與溫暖而乾燥的氣候，土壤以排水良好、鹼性為佳。具耐寒性、惟忌潮濕的環境。



為多年生草本植物，馬鬱蘭生長勢旺盛，繁殖力亦強；對土壤選擇不嚴，但以排水佳且土層深厚之砂質壤土為宜。種植可採用種子播種、壓條、分株、扦插繁殖等方法。因馬鬱蘭具有匍匐性，故可作為地被植物的素材。

馬鬱蘭在中古世紀為鎮靜、保溫及發汗等用途。葉片有濃郁的辛辣味，用於消除疲勞、殺菌、開胃、利尿、消毒、止痛及安定皮膚的效果。並能作為抗氧化劑與治療神經性頭痛、胃炎與生理病、牙痛以及肌肉疼痛。莖葉萃取精油，為強力殺菌劑，可抗菌、消腫、減輕疼痛、治風濕，但精油具有刺激皮膚和肌肉薄膜，故應避免按摩使用。

## 甜菊

學名：*Stevia rebaudiana* Bertoni  
 英文名：Stevia  
 科名：菊科 Compositae



原產於南美巴拉圭及巴西等地區，分布於熱帶或亞熱帶地區；臺灣於1974年自日本引進。適宜日照充足、溫暖濕潤的氣候。溫度高日照長時，生長迅速，莖葉產量高；而溫度低日照短時，生長延遲，容易開花，產量亦低；耐寒性較差。

為多年生草本，性喜陽光充足，日照良好的環境。因種子細小而輕，宜與細沙混合均勻撒播於苗床上，於7-10天出苗。扦插繁殖即於春、夏季選擇優良而健康的母株，剪取枝條長6-8公分，去除下半部葉片，扦插於苗床，經過20天即發芽生長。

植株生長茂盛，莖葉完全展開時，便可以收穫。葉非常甜，產「蛇菊甘」，白色的結晶粉末比蔗糖還甜250-300倍。可作為甜味料，有強壯、涼血、避孕、消除緊張、疲勞、中和解毒。具良好的天然甘味料，可代替蔗糖，有預防肥胖症、高血壓及蛀牙等優點。

# 牛膝草

學名：*Hyssopus officinalis*  
英文名：Hyssop  
科名：唇形科 Labiatae

多年生草本植物。原產於地中海沿岸，葉無柄，線型或披針型全緣，輪散花序，開6~15朵花，花冠通常為紫色，也有粉紅色或白色。

採播種、分株或插芽法來進行繁殖；播種在4月份進行，發芽後，保持株距25~30公分間苗。牛膝草耐乾燥、喜冷涼，但是不耐潮濕，定植時需先隔開使其能有充足的日照以及通風良好的環境。

花穗可治療肺臟疾患、支氣管炎、消化不良、食欲不振，葉可作為外用藥，治療跌打損傷、潰瘍。花和葉子可使沙拉、湯品、豆類料理更添美味；製成香草茶飲用，可以幫助腸胃蠕動。全草經水蒸氣蒸餾後可做成精油，香水製造者給予很高的評價。



# 澳洲茶樹

學名：*Melaleuca altermifolia*  
英文名：Tea Tree  
科名：桃金娘科 Myrtaceae

原產於澳洲之新南威爾斯州，目前有非洲、中南美洲、印度、日本等均有人工栽培。性喜陽光充足、日照良好，而溫暖濕潤的氣候；土壤以排水良好及富含有機質的沙質壤土或壤土為佳。

為多年生常綠雅緻的灌木，植株高度可達6-7公尺，是一種生長快速的植物；樹皮薄而柔軟，葉對生、軟而狹小如線形，葉基楔形而前端漸尖，葉全緣、雙數羽狀複葉，葉脈為直出脈，開花艷麗，為乳白色的小花，如球形簇集一起，結果為木質厥果，茶樹生命力極為強勢，即使砍伐樹幹，也會迅速旺盛地再次發芽生長，經過2-3年採伐亦同樣的快速蓬勃的生長；於春季行扦插培育繁殖。

茶樹葉片用來茶飲，葉子與枝幹具有殺菌的效果；葉片與末端嫩枝稍蒸餾萃取質優的精油，香氣清新而帶有刺激味，可做為製造喉糖錠、牙膏、香皂、護髮劑、化妝水、乳霜、除臭劑、空氣芳香劑等，及外傷醫療之功用。



# 羅勒

學名：*Ocimum basilicum*  
英文名：Basil  
科名：唇形科 Labiatae

主要產地在地中海沿岸、爪哇、西塞爾、摩洛哥、美國、法國、北非、義大利等地，但以歐洲栽培為優質。性喜向陽日照充足溫暖潮濕的氣候，土壤肥沃、鹼性為佳，無耐寒性；低溫會延緩植株生長，為一年生或越年生亞灌木草本植物。

羅勒適應性很強，很容易栽培，對土壤選擇不嚴，在貧瘠的土壤亦能生長，但以排水良好之肥沃砂質土壤或壤土為佳。種植以種子播種或扦插育苗兩種。定植後不斷進行摘心或花苞摘除，促使不斷長出側芽生長，並可維持較長的採收期。

羅勒即是臺灣俗稱的「九層塔」，作為鮮食或香辛蔬菜調味、烹調料理用，與海鮮類共食有去腥的功效，作為香草茶、飲料，有促進消化或強壯之效用；其莖、葉在藥理上有殺菌、健胃、強身、助消化等作用。精油可以治療各種呼吸道感染，緩和痙攣及消化系統的不適；對提振精神，清新頭腦，集中注意力和抗沮喪有絕佳效果。



# 園藝治療與健康促進-香草篇

■文/林一真 教授

馬偕醫學院全人教育中心教授兼諮商中心主任  
美國園藝治療學會認證園藝治療師

你曾經走在陌生的路上，突然被一陣撲鼻的熟悉香味吸引而停住腳步，思想再思想，和這香味有關的遠久往事悠悠然從回憶裡抽出湧上心頭？這是母親衣襟上愛別的一串茉莉花？是門前巷子口的一株玉蘭樹？是國小操場剛割過草的青味？還是夏夜大家坐在屋子外乘涼飄過的夜來香？想著想著，世界停止了，眼睛熱了，心頭微微一縮，嘴角微微上揚，或悲或喜，這香味已是我生命故事中的重要一部分。再開步，帶著這香味繼續前進人生，可曾注意到腳步的活力已經不同？

## 一、園藝治療的意義

近年來醫學界和民間熱烈探索的芳香治療(aromatherapy)是用植物芳香來增進人類健康，原本就是古老的醫術，其實也是先人家常的生活方式。廣義的說，芳香治療是園藝治療(horticultural therapy)的一種。園藝的英文是"horticulture"，"hortus"的拉丁字根是指花園，"culture"有培育和文化的意涵。

園藝治療本身又有三層意義，第一層意義是與動手操作(doing)有關，指「經由種植花卉、水果、蔬菜、樹木或從事與植物相關的藝術活動，以發展個人身體、心智、情緒和性靈的健康，可提昇社區的豐富並將花園融入文化中的藝術及科學」。第二層意義是與存在(being)有關，指凡是親近植物與大自然，而增進身體心理和靈性健康的歷程。第三層意義與專業(profession)有關，是指由受過特定專業訓練及認證的園藝治療師，針對特殊對象的需要，而擬出具體的治療目標，並設計運用特定的園藝活動場地、設備及方法，以增進人身心靈和靈性健康的歷程。

## 二、園藝治療的專業發展史

在古早人類棲息的大地上，原本到處就有

許多賞心悅目的植栽和充滿能量的「復元之地」。一棵俊秀榮美的樹木、一處幽靜的洞穴、一汪清澈的流水或一座樸拙的巨石，讓人身臨其境就感受到安寧和精神復甦。西方的醫學史上記載著：當埃及的王族心神不寧時，御醫的處方是「到花園裡散步」。中世紀的修道院為病人提供優雅的地方。其中，草藥植物和祈禱是治療的焦點，靜僻的花園是療癒環境的重要部分。1798年，人稱「美國精神醫學之父」的費城醫學中心醫師Dr. Benjamin Rush宣告：「我們可以主動運用園藝幫助病人，讓病人耕作有療效」。1817年，費城的朋友醫院(Friends Hospital)把醫院建造得像公園，有林間小徑和草地。在這兒，精神病友不只可耕作，也可以靜看花園。1936年英國的職能治療協會宣稱：「對身心障礙的病人而言，園藝可以是一種特定的治療」。1942年，美國第一個授予職能治療學位的學校Milwaukee Downer College開設園藝治療課程。1973年和1978年，美國和英國相繼成立園藝治療相關的學會。目前美國園藝治療學會(American Horticultural Therapy Association-AHTA, 1988)經過嚴謹的教育訓練授予認證資格。

Haller(1988)將園藝治療依目標分成「身心復健」、「就業輔導」和「提升生活品質」三種。在世界上許多國家，園藝治療已經被廣泛地運用來幫助人促進健康，其中包括發展遲緩、酗酒、自閉症、更生人、連續強暴犯、創傷壓力倖存者、飲食障礙、更年期的成人；語言障礙、學習障礙、肢體障礙、情緒障礙、發展遲緩、受家暴、無家可歸、藥物濫用、精神失常影響的兒童和原住民、弱勢團體、中途之家及新移民等特殊族群。

近年來，台灣的園藝治療運動已經萌芽。自2002年起，國立陽明大學由林一真、陳建

輝和郭毓仁老師首開國內各大學的「園藝治療」課程，後來發展成「園藝治療—一人與植物互動」和「園藝治療-治療與復元」等兩門課。從實徵研究發現，園藝活動對於提升長期照護機構中的中風長者、大學生、悲傷治療的專業人員以及遭遇家庭暴力的婦女之身心健康有實質的助益。2010年，馬偕醫學院在國科會科教處的獎勵下，聯合台東區農業改良場、馬偕醫院、台東數間長老教會和博愛浸信會正推動美力我家台東行動，積極以園藝活動推展莫拉克的災區重建。經過數年努力，林一真(2005)發展了「生命樹」觀點，闡述在人類植物與互動中有「生理」、「安全」、「歸屬」、「尊重」、「喜樂」、「秩序」、「認知」、「經濟」、「美」、「自我實現」和「性靈」等健康效益。

### 三、香草與健康促進

植物的芳香原來就根植人類的文明中，相伴相隨，不離不棄。在人類生命的慶典和儀式，植物的芳香經常扮演隱形的靈魂角色。

行政院農業委員會台東區農業改良場的陳振義博士(2009)指出：香草植物(Herb) - 語來自拉丁文"綠色的草"，包含香草、香料及藥草三種意義。舉凡植物之根、莖、葉、花、果實、種子或萃取產生的精油，可利用作為料理、茶飲、美容、健康食品、芳香等，對人類生活有幫助的草本，統稱為「香草植物」。

台灣的農政機構、民間和學術界已經啟動香草作物研發栽培和運用，國內業者也已成立「台灣香草聯盟」。自2001年至今，台東區農業改良場積極研究香草的栽培管理技術與品種適應的評

估，以期研發香草茶飲、香草醋、沐浴包、藝術裝飾等多元的加工產品。在台東區農業改良場所研究的115種香草中，薰衣草、迷迭香、鼠尾草、百里香、奧勒崗、羅勒(九層塔)、天竺可用來提神。香蜂草、甜菊則有理氣、安神、治療胃不適與失眠的作用；薄荷有助止痛、退乳、消腫、鎮定；肥皂草(Soapwort)可做清洗劑；艾草可以理氣、逐寒、止血、安胎；澳洲茶樹可以做茶飲、製作喉糖、牙膏、香皂、空氣芳香劑及外傷藥。

### 四、居家中運用香草

芳香治療其實可以很輕鬆。我們可以依林一真(2005)提出的生命樹，將香草植物的栽種欣賞與運用融入居家的生活，增添樂趣，提升我們的身心健康。

- 1.生理健康：在自家陽台或料理台窗前種一株香草，或造個迷你的廚房花園(Kitchen garden)，開了窗，推了門，隨手採摘，新鮮入味。喝花草茶，用香料入可口餐食，手摸、鼻聞、觀賞香草；耳聽、洗個香草浴，洗滌塵埃和疲倦。若可以多種，光是澆水、除草，也可當運動燃燒熱量。在有陽光斜照的亭下，用香精油按摩，活絡筋骨，恢復元氣。
- 2.增加安全感：種一盆或幾畦的香草創造一處安全的天地(safe place)，讓自己容身其中，入神忘憂。
- 3.愛與歸屬感：在家或社區找一個喜歡的角落種下喜歡的香草，甚至讓芳香貫穿在家鄉的記憶中。在送給母親的卡片滴下她喜歡的香精。送所愛的人一盆賞心悅目的香草、小巧的香包或薰了香的卡片，讓這香感成為你們愛的信物。
- 4.尊重：您的家人和族群有特別愛種的香





草花木嗎？它可以成為嗅覺的「家徽」。也可邀鄰居一起種香草，讓旅人被您們社區的芬芳驚豔。香草的成功種植可以增強種植者的榮譽感。當然，經常含蓄地「穿戴」喜愛的香水也可以巧妙地展現自己的風格。另外，對需要作身心復健的人，種植香草或運用香草做活動，可能比起祇做機械式的復健更可以維護尊嚴。畢竟，灑落一身泥土比打翻一碗飯更不會令人害羞。5.喜樂：香草可以振奮人心，也可以安神。在樸素無華的環境中，一股清香就可以帶來愉悅。有些香花招鳥引蝶，更讓我們享受生物的多樣性，領會生命的豐富。

6.秩序：心慌意亂時，不妨彎身去摘採枯葉、去雜草，讓自己重拾控制情緒的掌控感，感覺混亂的世界又得以重新恢復秩序，也可以揉一片薄荷提神，聞一朵玫瑰安神。

7.認知：觀摩學習成為香草達人。與香草為伍有許多智慧可以汲取，如：「入芝蘭之室，久而不聞其香」，警惕我們對生命中的美好要珍惜，切不可習以為常，視為當然。

8.經濟：種植香草可以發展綠色產業（green industry）帶動經濟的繁榮，大面積的香草種植可提供作香精或乾燥香草的原料、藥品、化粧保養品、食品。小品的香草栽種和運用也可以幫助收入。愛動手的人可以作香草卡片、藝術香皂、浴鹽、食用油、壓花、香草包及香草枕。開民宿或餐廳的朋友，可以結合香草花園的觀賞、採擷、烹調和手工藝品展售，自創芬芳的感觀之旅。野薑花也可以調咖啡或入粽子！

9.美：香草的顏色或翠綠或藍紫或金黃，自是賞心悅目。香草的芬芳姿態都可引發靈感，創作「立體加香味」的4D藝術。

10.自我實現：正如橄欖不經壓榨不成油，香

精的萃取也提示我們：在壓力和苦難，生命可以有更高層次的昇華，與香草為伍，也讓我們體悟：堅韌地面對困難，剛毅地朝夢想而行，我們也可以實現理想，為人間帶來芳香。

11.性靈：在許多宗教信仰中，"香"是人與神對話的語言。一柱香，將禱告扶送上天聽。基督教信仰的聖經對香的製造有特別的教導。在耶穌受難之前，馬利亞打破玉瓶，傾倒昂貴的哪噠香膏在主的腳上，用她的頭髮去擦拭。滿室的芳香暗喻上天為世人的愛與犧牲，以及世人對上天的感恩與委身。在安靜的午后或子夜，我們也可點起一盞香精燈，隨著馨香之氣享受天人合一的美妙。

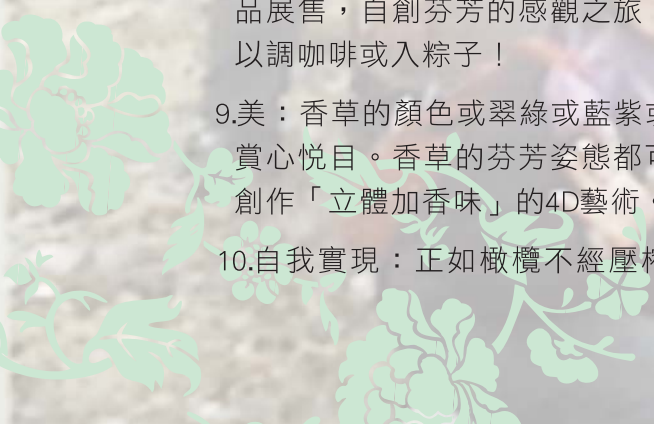
## 五、香草益康文化創意產品

香草對人類身心靈的健康助益可以是多層次的。這兒舉「紐西蘭溫馨妙袋」為例，說明一個小小的熱袋和它的包裝可以促進生理健康、安全、歸屬、(族群文化)尊嚴、幽默喜樂、認知、經濟和美的諸多美好。

香草文化創意產品範例：

### 紐西蘭溫馨妙袋(Great New Zealand Heat Bag)

「紐西蘭溫馨妙袋」洋溢薰衣草的芳香。它的美麗布套上印有黑白色調的紐西蘭南北島景色和珍奇集錦，或是有翠綠鮮黃的奇異果圖樣，還有原住民毛利語的教學，包含數字1至5和問候語，溫柔地向世人發出邀請，例如：KIAURA - Hello (你好)、HAERE MAI - Welcome (歡迎)。把玩袋子還可以聽到麥穗流瀉的聲音。這個暖身的熱袋貼心的滿足了觸嗅視聽的感官需求，和延伸了與原民文化聯結的深遠意涵。小小的說明書最下方有縫製者的親筆簽名是一種負責和自信，也像一條串起世界各地使用這熱袋的人與縫製者的





無形聯線。熱袋子上樸實和幽默親切的這樣說明：

「紐西蘭溫馨妙袋」產自聞名世界的天然溫泉區-Rotorua，熱泥漿和湧泉之地。只要把「溫馨妙袋」放進微波爐用高溫熱兩分鐘，就可以再創造美妙的溫熱感，對緩解疼痛是很有幫助的。「溫馨妙袋」會貼著人體曲線變化。這個袋子裡，只有天然的麥穗，不像熱水瓶，它不會漏出水來，溫馨妙袋的套子可以水洗，但不要整袋都洗，否則麥子會發芽。

**注意，總是要檢查溫馨妙袋對你的皮膚會不會太熱。**

**警告：為了避免微波爐過熱，微波時記得放一杯水。(林一真譯，[www.rozcraft.com](http://www.rozcraft.com))**

## 六、美力我家—園藝益康的展望

誠願你我攜手努力，加入園藝治療與益康的行動隊伍，台灣美麗的榮景將指日可待：

1. 有更多愛種花草植物的人、家庭、學校、醫院、機構及監獄，讓台灣成為花園和森林的新福爾摩沙島。
2. 有嚴謹的研究驗證園藝實質幫助人的身心靈。
3. 學界、民間和政府攜手反思園藝治療的精髓及作法，萃取東西方文化，與台灣的自然及人文橋接，發展出適合台灣人的園藝治療的哲學及方法，並與國際文化交流。
4. 將園藝與親近大自然更深入地融合教育、職業訓練和信仰，讓更多人樂意體驗與植物互動的復元力量，活得更歡欣！

## 七、參考書目

林一真(2009)。當牡丹遇見魯冰花 - 面對家暴之婦女的園藝治療團體實施初探。2009年台灣輔導與諮商學會年會暨「多元文化、多元包容：輔導與諮商專業的挑戰與展望」國際學術研討會。

陳振義(2009)。香草植物栽培管理概論。行政院農業委員會臺東區農業改良場。

林一真(2005)。我在花園中：陽明大學園藝治療課程初探。關渡通識學刊，1，131-146。

Lin, Y. J., Chen, C. H. & Kuo, Y. J. (2004). Horticultural Therapy Courses in a Medical University in Taiwan. 8th International People-Plant Symposium & International Summit on Horticultural Therapy, Japan.

Haller, R.(1998). Vocational social and therapeutic programs in horticulture. In: Simson, S. P & Martha, C. S. (Eds.) Horticulture as Therapy: Principles and Practice. New York: Food Products Press, pp.43-68.

Relf, P. (1998). People plant interaction. In: Simson, S. P & Martha, C. S. (Eds.) Horticulture as Therapy: Principles and Practice. New York: Food Products Press, pp.21-42.

Lin, Y. J.(2008). Planting Hope in Loss and Grief-Application of Horticultural Therapy to Self-Care for Grief Care Counseling Professionals in Taiwan. American Horticultural Therapy Association Conference, Lexington, Kentucky, USA.



# 生活與美學

■圖/文 國立臺東生活美學館 館長 林永發

何謂「生活美學」？簡單的說生活中處處有美、時時有美，美學要和生活緊密結合。生活之中，不一定要去美術館、畫廊欣賞畫展才是美，或是去聆聽一場音樂會才是美，有時候只要能讓自己的心靜一靜，沉思一些事物，所謂「萬物靜觀皆自得，處處留心皆是美」。認同自己的生命，用心體會，專注認真的生活，即是「生活美學」。

推動生活美學運動為本館重點的目標，包含「創造藝術環境」、「提升民眾美學素養」及「培育藝術人才」三大面向。臺東生活美學館將積極辦理花東生活美學主題展及常設展，舉辦生活美學與社區營造研習、觀摩及參訪活動，扶植花東各鄉鎮市生活美學協會推廣地方生活美學活動，輔導花東各藝文團體機構辦理生活美學活動都是本館推動的方向。

花東地區地處邊陲，藝文資源匱乏，所幸東部的生態環境、天然資源及人文風情得天獨厚，加上族群多元，原住民文化藝術富有特色，都是花東地區文化資產的瑰寶。本館未來將轉型、提升、再出發，本著推動社會教育、社區生活美學、社區營造、社區文化、特色產業及社區藝術展演活動的職能，結合各鄉鎮市生活美學協會、地方藝文團體的社區文化志工與學者專家，善用地方文化藝術資源，整合發展地方獨特的產業及藝文活動，配合文化觀光景點的行銷策略，打造花東成為高品質的文化生活圈與國際觀光城，進而提升花東民眾藝文素養與生活品質，這就是本館持續努力不懈，與花東民眾共同實現的願景。依此理念，我們的工作目標為：

一、發展具地方特色之文化及藝文工作、藝文活動，並整合促其產業化。

二、結合社區總體營造，輔導設置各地生活美學協會，並配合地方深度旅遊發展成為

觀光遊憩景點。

三、經由專家學者選定花東地區文化景點，以宗教文化、美學藝術為主題、分區（東海岸、南迴線、花東縱谷區）進行各景點的深入報導，使民眾能夠更了解在地文化。

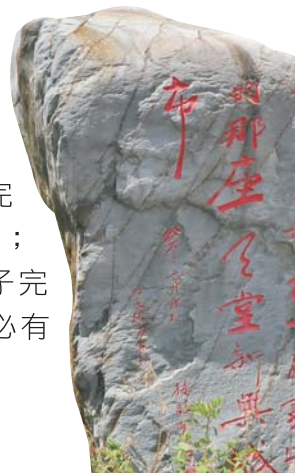
四、為使生活美學的理念推廣能夠深入人心，辦理推動「臺東是一首詩——一分鐘談美」的計畫，透過一首詩、一個風景、一首音樂、一個人的故事，發現花東之美，期能藉由圖文、影像等傳達模式造成深刻的印象，以引發全民的美學觀。

五、補助社區、社團及藝術、文化工作團體或個人辦理各項展演、研習活動及研究，出版專論(書)等事項。

六、推動海峽兩岸與國際文化交流活動，邀請大陸及國外藝術家的來訪，與本地藝術家作美學藝術文化的交流，並舉辦具有特色的藝文展，以期能引介花東地區獨特的文化藝術於國際社會。

七、徵選成立志工團隊協助推動社區營造、藝文活動及生活美學運動。

美，常常是一種智慧，而非知識。在現實社會中，我們常常要求孩子分數考高一點，賽跑跑快一點，用分數、數字來衡量競爭的結果。「美，卻是看不見的競爭力」。美，使一個人的生命充滿聽覺、視覺、嗅覺、味覺等各種不同心靈感受的庫存。當有一天孩子長大了，想從心靈庫存提領出美的時候他覺得源源不絕……美其實是一種分享。美，是世界上最奇特的一種財富，越分享，就擁有越多。每個人完成自我，才是心靈的自由狀態；每一個人按照自己想要的樣子完成自己，那就是美，完全不必有





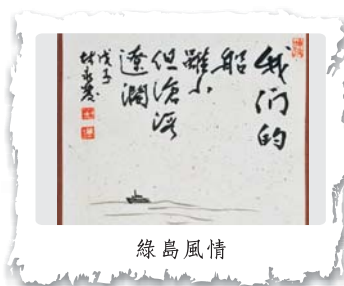
相對性。每個人都發現自己存在的特殊性。大自然中，從來不會有一朵花去模仿另一朵花；每一朵花對自己存在的狀態非常有自信。美是獨一無二的，每個人都被賦予美的特質，是無可模仿的。當我們回來做自己，懂的平淡，我們會懂美～。

生活美學是一種生活方式的選擇，也是生活品味的展現。雖然每個人選擇的內容和展現的方式不同，但都是一種價值，而價值的高低和社經地位並不成正比，完全取決於個人的感受力和經驗。

美學的內涵在於創意，在於啟發，在於包容和人性的顯現。而美學的形式在於秩序，在於規律，在於和諧，在於張力。生活美學是一種美感的生活享受，人活著的意義在於享受生活，如果人活得很沒趣，活得沒有品質，便失去了生命的意義。人因為美而活著，美學彰顯個人的品味和風格，在食衣住行育樂中，處處可以展現我們的美學素養。不用深奧的哲學理論，只要我們隨時用心去感受，美學自然存在生活之中。



滄海遼闊



綠島風情



生活美學從杯起



飲食生活美學



書畫美學素養



空間美學



美感城市



# 精油香皂製作DIY

■圖/文 作物改良課 陳振義/王柏蓉

在科學越來越發達的現代，人的平均壽命愈來愈長，但活得久也要活得健康，所以「健康」成為大眾日益重視的課題；而回歸自然，儘量使用天然素材，不讓人工化學物質殘留堆積體內，也成為新的趨勢。歐洲自古以來大量運用的天然香草植物，因而重新獲得重視，諸如香草精油的萃取與應用及精油香皂的製作等。近年來，探討如何運用香草來對抗老化、保持年輕活力等議題，並且認真地蒐尋任何有益於健康、美容保養的各項訊息，尋找合乎自然法則，較為和緩、天然的保健醫療方式，這就是風行全球的「替代醫療」。

精油香皂為天然純手工不同市面銷售的香

皂，因手工皂為天然植物成分製成，對敏感性或乾燥性肌膚者更是皮膚的保養聖品，若是手工皂加入香草萃取精油製成的精油香皂，更是頂級的手工香皂。市售香皂大多含有酸性化學添加物。嚴格來說，許多市售香皂根本不能稱為「皂」，可說是使用後會洗去皮膚自然油脂的合成洗劑。與合成洗劑相比較，「精油香皂」對環境及人體不會造成污染傷害，這一點只有用過的人才能深刻體會。一般來說，使用過「精油香皂」的人應該很難再回頭使用合成洗劑。

簡單介紹「精油香皂」製作流程：**材料有甘油皂基、天然染料、香草精油、瓦斯爐(加熱用)、皂盒模型、酒精。**

13

流程  
【一】

將塊狀甘油皂基用刀片細切成碎片，以利加熱快速溶解。

流程  
【二】

將碎狀甘油皂基放入鋼杯中隔水加熱，並加以攪拌使之成為溶液。

流程  
【三】

將溶解後之甘油皂基溶液加入依個人喜好之精油種類。

流程  
【四】

加入精油後，依個人喜好之顏色加入天然染料，並加以攪拌均勻。

流程  
【五】

加入天然染料後，將溶液緩緩倒入皂盒模型；此時若產生氣泡，則可用酒精噴灑以消除氣泡。

流程  
【六】

先將溶液倒入一半後，依個人喜好將壓花或葉片放入溶液上。

流程  
【七】

皂盒模型內溶液凝固後，拆開皂盒模型，加上保鮮膜即可展現手工精油皂成品。



流程一



流程五



流程二



流程六



流程三



流程七

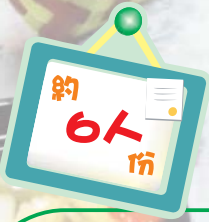


流程四



# 香草葷/素輕食餐盒作法

圖/文 農業推廣課 吳菁菁



1

## 檸檬香茅素養生湯

材料：

素高湯塊1塊  
檸檬香茅40公克  
素丸子60公克  
美白菇、鴻喜菇、金針菇各100公克  
玉米筍50公克  
高麗菜150公克  
枸杞5公克  
鹽少許

作法：

- 1.檸檬香茅放入1500cc滾水中，攪拌煮約5分鐘取出，加入素高湯塊，做高湯(湯底)。
- 2.依序加玉米筍、素丸子、美白菇、鴻喜菇、金針菇、高麗菜、枸杞，等水滾調味即可。



2

## 檸檬香茅養生湯

材料：

關山晶鑽排骨250公克(約6塊)  
放山雞骨200公克  
檸檬香茅40公克  
晶鑽豬肉片100公克  
貢丸60公克  
美白菇、鴻喜菇、金針菇各100公克  
玉米筍50公克  
高麗菜150公克  
櫻花卷50公克  
鹽少許

作法：

- 1.排骨、雞骨先川燙備用。
- 2.水滾加入排骨、雞骨後改中火，煮約30-40分鐘做高湯(湯底)，取出雞骨。
- 3.高湯加檸檬香茅攪拌煮約5分鐘取出。
- 4.依序加玉米筍、貢丸、豬肉片、美白菇、鴻喜菇、金針菇、櫻花卷、高麗菜，調味熄火。





3

### 紅藜飯

材料：

白米2杯(約320公克)  
紅藜20公克  
水2杯

作法：

白米加紅藜洗淨，加水浸泡30分鐘後，以電子鍋煮熟後拌勻即可。



4

### 薑黃飯

材料：

白米2杯(約320公克)  
薑黃粉2公克  
水2杯

作法：

白米洗淨加水，再將1茶匙薑黃粉混合，浸泡30分鐘後，以電子鍋煮熟後拌勻即可。



5

### 羅勒雞

材料：

放山雞半隻約700公克  
薑片10片  
蒜頭10瓣  
紅辣椒1條  
紫羅勒、檸檬羅勒各20公克  
麻油4大匙  
醬油4大匙  
水1杯  
胡椒粉各少許

作法：

- 1.雞肉切小塊、蒜頭剝皮、紅辣椒切絲。
- 2.麻油炒香薑片，放蒜頭、雞塊、醬油、水，用大火滾後改中火。
- 3.收汁後加胡椒粉、羅勒略炒即可。



**6**

### 羅勒索百頁

**材料：**

素百頁600公克(約3塊)  
 薑片10片  
 紫羅勒、檸檬羅勒各20公克  
 麻油4大匙  
 醬油4大匙  
 水1杯  
 胡椒粉各少許

**作法：**

- 1.素百頁切塊備用。
- 2.麻油炒香薑片，放素百頁、醬油、水，以大火滾後改中火。
- 3.收汁後加胡椒粉、紫羅勒、檸檬羅勒略炒即可。

**7**

### 樹豆沙拉

**材料：**

樹豆60公克  
 小黃瓜50公克  
 蘋果50公克  
 紅、黃彩椒共100公克  
 馬鈴薯50公克  
 雞蛋50公克  
 檸檬汁少許  
 Ab優酪乳或乳酪1瓶

**作法：**

- 1.樹豆洗淨泡水半天，重新加水煮滾用中火煮15分鐘，閉火悶軟。
- 2.馬鈴薯切丁煮熟。雞蛋煮熟切丁。紅與黃彩椒、小黃瓜切丁川燙。蘋果切丁泡鹽水瀝乾。
3. Ab優酪乳或乳酸加檸檬汁與材料拌勻。





8

### 迷迭彩椒

材料：

杏鮑菇150公克  
紅、黃彩椒各150公克  
寬葉迷迭香少許  
鹽少許

作法：

- 1.紅、黃彩椒、杏鮑菇切長菱形，川燙備用。寬葉迷迭香切細。
- 2.油熱放紅、黃彩椒、杏鮑菇、寬葉迷迭香炒一下，調味即可。



9

### 清炒紅藜

材料：

紅藜嫩莖葉300公克  
薑絲10公克  
沙拉油2大匙  
水2大匙  
鹽少許

作法：

- 1.紅藜嫩莖葉洗淨，川燙備用。
- 2.油熱後，用中火炒香薑絲，加水2大匙煮滾後，放紅藜嫩葉拌炒調味即可。



10


### 紫蘇梅

材料：

紫蘇梅1粒  
薄荷1片

作法：紫蘇梅以薄荷葉襯墊，置於米飯上，增加香氣。





發行人：黃德昌

作者：陳振義、林一真、林永發、吳菁菁、王柏蓉

出版機關：行政院農業委員會臺東區農業改良場

地址：臺東市中華路一段675號

網址：<http://www.ttdares.gov.tw>

電話：089-325110

出版日期：99年7月

編印本數：1,000 本

定價：新臺幣 100元

展售書局：五南文化廣場

臺中市北屯區軍福七路600號（物流中心）

（04）24378010

國家書局

臺北市松江路209號1樓

（02）25180207

GPN：1009902392

ISBN：9789860241259





發行人：黃德昌

作者：陳振義、林一真、林永發、吳菁菁、王柏蓉

出版機關：行政院農業委員會臺東區農業改良場

地址：臺東市中華路一段675號

網址：<http://www.ttdares.gov.tw>

電話：089-325110

出版日期：99年7月

編印本數：1,000 本

定價：新臺幣 100元

展售書局：五南文化廣場

臺中市北屯區軍福七路600號（物流中心）

（04）24378010

國家書局

臺北市松江路209號1樓

（02）25180207

GPN：1009902392

ISBN：9789860241259





行政院農業委員會  
臺東區農業改良場  
編印

Taitung District Agricultural Research and Extension Station  
Council of Agricultural, Executive Yuan

[www.ttdares.gov.tw](http://www.ttdares.gov.tw)