



### 省水種植法

#### 製法：

1. 用刀把膠樽切開一半
2. 用電鑽在樽蓋鑽一個小洞，把舊綿布條/粗綿繩穿入小洞
3. 多餘的水份滴落下一層，泥土乾旱時自動吸水

#### 好處：

- 利用毛細管原理，減少淋水次數



### 垂直種植

#### 製法：

1. 先了解泥土的疏水能力、植物需要濕度、向陽方位
2. 選定擺放位置，評估風向的影響，以掛勾的力度、人手決定種植規模大小
3. 使用都市剩餘物資作盆器，減少不必要購買

#### 好處：

- 善用雨水、斜度、地心吸力，小空間也可種植不同種類植物
- 利用不同植物生態圈的平衡，減少蟲害
- 建立水循環系統，讓人力、水土及空間資源投放更有效益





自家種植



自製淋水樽

製法：

用剪刀在樽口附近刺出多個小洞，淋水時像花洒

好處：

- 水份分佈更均勻
- 方便、省水
- 讓水慢慢滲入，避免養分流失



### 自製廚餘堆肥樽

#### 製法：

1. 枯枝葉/報紙碎/穀糠 (吸濕、增加碳含量)
2. 新鮮廚餘/環保酵素渣 (未經煮熟的蔬果)
3. 一層乾一層濕，別壓得太實(發酵需要空氣)
4. 填滿一樽後垂直插入泥土
5. 不要太靠近根部，讓植物慢慢吸收廚餘水份
6. 如廚餘太乾，可加入少量水份，濕潤即可

#### 好處：

- 善用廚餘
- 改善土質，減少使用化學肥
- 無異味，不會吸引蚊蟲
- 方便、省位

### 建議家居種植品種：

#### 祛風、感冒初起：

- 九層塔(羅勒)
- ✓ 喜日照 (每天至少 6 小時以上)，排水良好
- ✓ 低於 12.7°C 葉片易黃化，低於 10°C 枯萎
- ✓ 夏季葉片易下垂，需注意補充水分
- ✓ 剛開始時利用種子繁殖，以後插種較易
- 香茅
- 薄荷
- 紫蘇
- 蔥
- 辣椒
- 沙薑

#### 皮膚痕癢、發熱：

- 蘆薈
- ✓ 培排水性能良好的疏鬆及腐殖質土質
- ✓ 最適宜的溫度為 15°C-35°C，濕度為 45-85%
- ✓ 潮濕季節或排水不良，易令葉片萎縮，枝根腐爛以至枯萎
- 到手香(左手香)

**止咳：**

- 蚌花：
- ✓ 喜溫暖濕潤氣候和半蔭環境
- ✓ 喜疏鬆、排水良好的砂質壤土
- ✓ 春季截取長 15-20cm 的母株主莖插枝繁殖。
- 龍脷葉

**清熱解毒：**

- 魚腥草：
- ✓ 喜溫暖潮濕環境，忌乾旱，耐寒
- ✓ 喜砂質及腐殖質壤土
- 車前草

**產後祛風、經痛：**

- 艾草(艾蒿)：
- ✓ 喜潮濕肥沃的砂質壤土，耐寒
- ✓ 根狀莖繁殖，種子繁殖也可
- ✓ 早春播種，播種或育苗移栽，播種行距 40-50 釐米，覆土不宜太厚