

蔡以倫

第二名

屋頂園藝 自我療癒妙方

我是一個園藝治療師，植物的栽培與應用，是我的工作與興趣。

其實我入行資歷尚淺。之前曾在媒體負責醫藥新聞，因而了解植物對人有很強的療癒作用，去年到台東農改場學習保健植物栽培，奠定知識基礎。今年起嘗試在淡水家裡屋頂，十坪左右空間，種植薰衣草、迷迭香、百里香、薄荷等香草植物，實際體驗都市園藝的樂趣。

我從植物的播種、扦插等繁殖方式開始，試著自己調製栽培土介質，並搭置架子，建立少量多樣的栽培環境。這半年來，幾乎把農友公司的香草植物種子都買遍，有些甚至還買過兩包以上。成果還不錯，加上另外收集的品種，我因此有了百多種香草植物的栽培經驗。

目前，屋頂花園已有近千盆三吋盆香草植物。高齡七旬的父母也喜愛香草植物，經常邀請老友來此參觀，眾長輩見香草成群，莫不驚嘆讚賞，我也趁機送上幾盆，老人家總是笑了開懷。

以香草交誼，也讓我跟朋友改善了關係。職場競爭關係不復在，朋友來此交流生活上技能，如泡香草茶、製作手工皂等「庶民」知識，生活深度與廣度馬上提高，朋友情感更為穩固。

以前我因工作關係，常以酒精來麻痺工作倦怠與壓力。接觸花草植物後，每天花心思整理屋頂花園，心靈有了希望與寄託，「嗜酒」習慣竟不藥而癒，這也成了我做園藝治療的最佳自我見證。

