



服務

家歡迎符合  
(養) 遺  
眾申請入住

榮家  
板橋區  
段 32 號  
22755157

榮家  
三峽區  
127 號  
26731201

榮家  
八德區  
1217 號  
-3681140

榮家  
八德區  
1100 號  
-3651285

榮家  
板橋區  
41 號  
-5213292

榮家  
桃源區  
段 301 號  
-7222187

榮家  
田中鎮  
段 421 號  
-8747647

榮家  
斗六市  
160 號  
-5324100

榮家  
白河區  
草 63 號  
-6852164

榮家  
七股區  
147 號  
-7880664

榮家  
明路 190 號  
-2690418

榮家  
楠梓區  
631 號  
-3652828

榮家  
燕巢區  
路 1 號  
-6161214

榮家  
內埔鄉  
100 號  
-7701621

榮家  
前路 29 號  
-8223111

榮家  
更生路  
0 號  
9-222417

福田  
榮民榮眷  
同贈專戶  
財團法人榮  
基金會  
行：庫銀行  
路路分行  
收帳號：  
-626-734  
局：劃撥帳號  
-2111

文·圖/林雪勤

# 居家防疫好心情

## 時花弄草樂趣多



八德榮家家區的花園，由榮民（眷）照顧，花木扶疏，優雅美觀。  
(圖/八德榮家)



種植、園藝可以怡情養性，是男女老少都適合的休閒好活動。

居家防疫期間，如何保持心理的安定，維持免疫力，成了至關重要的課題。許多研究證明，賞花觀草有助於放鬆心情、減輕壓力，間接幫助降低血壓；在種植的時候，透過手與土壤、植物的接觸，可讓緊張的心情舒緩，減輕憂鬱與焦慮感。因此，居家防疫期間，種植、園藝可說是榮民（眷）不錯的選擇。

李正軒、陳劭華伉儷是榮家的園藝達人，他們居住的宿舍大樓門口即面對花園，因為興趣，成為花園的照顧主力，園中有榕樹、龍柏，他們還栽培了一五〇種花木。

板橋榮家失智教研專區祥和堂有花園和菜園，二樓設置開心農場，種植香草植物和球根植物，由工作人員陪同伯伯們植栽。臺北榮家南院區榮安四堂前也有花園，現年一〇二歲的曹玉昌爺爺種了很多香水合歡、茶花、鳳仙花等。

至於未住榮家的榮民（眷），住家不一定有前庭後院，因此，陽臺、露臺或屋頂平臺，甚至小小的窗臺，都可以作為種植區域。種植的方式，除了一般的土耕法，還可選擇水培法。可種植的種類，大致分為可食蔬果、香草、觀賞草花、木本等。夏至剛過，臺灣氣溫炎熱多雨，建議可從較耐熱的瓜果類入手。

至於種子、花盆、泥土及肥料的取得，現階段不鼓勵出門，但可以網購，如果不熟悉如何網購，可請兒孫幫忙。

**自己育苗**

**感受生命新生之美**

假若新手想嘗試育苗，耐熱、耐濕、害蟲少的空心菜，是不錯

板橋榮家祥和堂的開心農場，榮民爺爺澆水培育蔬菜。  
(圖/板橋榮家)



種植從自己育苗開始，有些挑戰，但也充滿樂趣。

七、八月溽暑，陽光炙烈，氣溫最高，時有颱風，建議可從七月初開始育苗，八月初移苗定植，其中，秋葵、茄子、辣椒、番茄是不錯的選擇；用一般的花盆即可種植。

如播種生菜類，土耕要留意排水性，避免爛根，還有日照不要過強，並保持一定間距，葉菜可以生長得更好。

另外，栽種可食用的香草類，也是不錯的選擇。比如迷迭香、薄荷、甜菊、羅勒、紫蘇，以及到手香等，都是很容易入手的香草植物，想要種植好，需要「適地適種」，好比：

臺北榮家一〇二歲的曹玉昌爺爺每天為他的植栽澆水，不亦樂乎。  
(圖/臺北榮家)

環境：薄荷維持半日照並給予適當水分即可；到手香較為耐旱，若忘了澆水也不用太擔心。

八德榮家住民榮眷陳劭華說，最近可種植茉莉花、沙漠玫瑰、軟枝黃蟬、多肉植物等，可播種、壓條、扦插。也可以網購種子、花苗來培植。

**陽臺菜園**

**自產自煮派上用場**

陽臺菜園的好處是，隨手拈來皆青脆，即便一碗麵，搭上幾片鮮採青菜，都可滿足口腹與心靈。尤其是生菜類，自己栽種，可以方便配菜配色，讓餐桌增添美色和美味。為增添餐桌美學的樂趣，建議栽種幾株可食性花，比如：金蓮花、矢車菊、香堇菜、三色堇、琉璃菊、金盞花等。



住在八德榮家的榮民李正軒、陳劭華伉儷，在安養中心花園照顧花木，怡然自樂。  
(圖/八德榮家)

### 巧心思 居家期間更添美感

在家種植花草，是將自然帶入生活的好方法。在居住的空間、客廳、陽臺放上一盆綠色植物，可綠化、美化週遭生活環境，享受植物生生不息的美感和喜悅，進而放鬆心情、釋放壓力。

選擇適合居家空間的植栽，必須因時因地制宜。客廳坪數較大的可擺放發財樹、葉門鐵、虎尾蘭等觀葉植物，坪數較小的可擺放蝴蝶蘭盆栽、仙人掌等多肉植物；廚房可種植些香草或食用植物，需要時隨手摘取，不用時也可當作室內自然芳香劑；衛浴間則可擺置黃金葛、富貴竹、



### 窗臺擺放幾盆花草 植物，讓整個生 活環境都鮮活起 來。

窗臺擺放幾盆花草，植物，讓整個生活環境都鮮活起來。

波士頓蕨、鐵線蕨等；陽臺、露臺適合栽種九重葛、雞蛋花、錫葉藤、茉莉、七里香等。

除了居家種植、盆栽擺放之外，組合盆栽更是樂趣無窮。例如 DIY「植物星球」，先將玻璃缸底部鋪陳上發泡煉石墊基，選擇耐陰性的三吋小品，脫盆後按自己喜好組合，依序置入玻璃缸中，還可將喜愛的裝飾小偶置入適當位置，再點上一盞燈，既可以改善室內氣氛，也可當夜燈，別有一番趣味。

八德榮家住民榮眷陳劭華表示，她會在窗臺放置火鶴、萬年青、長春藤、白鶴芋。也可放置多肉植物的組合盆栽，即使用淺瓷盆、介質土，將十二支、唐印、熊掌、落地生根、鳳梨科等組合盆盆。

另外，比較有野趣的是「撩草·不撩草」，作法是：準備一個中小型的玻璃容器，備妥赤玉土及少許泥炭土，就近於門口、住家附近，採集數株野草，自行設計植入，即可看到這些平常不以為意的野草，也會綻放意想不到的美感，甚至開出美麗花朵。特別說明，居家防疫期間，不宜為了找小草而外出。

這段期間，榮民（眷）如果想翻轉無聊的日常、遠離鬱悶的心情，試試怎麼栽種，就會有美好的收穫，包括品嚐果菜的美味、沈浸於花草的療癒、體驗植物的神奇，真是一舉數得。

「撩草·不撩草」的花草，取材自大自然，洋溢著野趣。

### 防疫小百科

## 新冠病毒快篩 因地因時因應

臺灣篩檢新冠病毒的方法，最主要是利用核酸檢測（RT-PCR），後來因應疫情加劇，為找出隱藏的感染源，才開始針對高風險的族群進行快篩。由於防疫形同作戰，中央流行疫情指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞說，初期採社區匡列採檢，隨著雙北家戶感染率超過百分之四十，調整為家戶匡列採檢，防疫須視情況應變。

PCR 核酸檢測最主要的優點是準確率高，少量病毒也可檢驗出來，方法是檢測檢體中是否含病毒的遺傳物質，缺點是耗費時間，而且需要專業設備及人員操作，適用於較少人數的確診或疑似感染者的再確認。

隨著臺灣疫情升溫，增設不少社區篩檢站，希望盡快找出潛伏的感染者，利用快速篩檢出陽性疑似個案，立即安排隔離，以阻絕帶病毒者繼續傳播，再等待第二次採檢 PCR 檢驗予以確認。羅一鈞副組長強調，在有高風險的族群或地點進行篩檢時，可以特別考慮用快篩。

快篩試劑主要有兩種，一種是抗原檢測，檢測檢體中是否含有病毒的抗原，優點是耗時短，可快速得知是否感染，缺點是準確率較低，容易有偽陽、偽陰性發生，適用於較大規模、高風險地區的篩檢；另一種是抗體檢測，檢測檢體中是否含有病毒的抗體，優點是可找出曾感染過的人及其體內是否有免疫力，缺點是感染中後期才能驗出，對感染風險者分流幫助較小，適用於事後疫調。