

CWV

健康觀察家

2018年8月

植物的益處： 一些令人驚訝的事實

在船上栽種花園： 實用建議

自種香草植物食譜： 餐點與飲品

大家來找碴： 找出15個不同處

編者的話

不列顛船東責任互保協會的使命是成為全球頂尖的船東互保協會(P&I CLUB)。



本期我們鼓勵船員在航海環境中學習如何培養自己的心靈園藝技巧，讓自己置身於植物環境之中。這個主題對於《健康觀察家》的風格來說似乎有些特異，不過目前有許多研究證明在所處環境周遭栽種植物對於心情的調適是有幫助的。下一頁介紹了植物所帶來的健康益處，並說明幾千年來，植物與香草植物在亞洲漢方醫學具有舉足輕重的地位。將大自然的世界帶入職場與生活空間，可以說是改善日常生活品質的簡單方法。

這個主題與我們一系列介紹讀者您如何運用寶貴閒暇時間的專題息息相關。花園的規劃（即便只是在艙房以回收罐頭栽種一小株植物）是一件非常有益的事，每天只需要花幾分鐘的時間進行維護即可 — 如果您謹慎挑選栽種的植物，這些植物實際上能夠自給自足（請參閱本期第4頁有關以玻璃罐或栽培箱栽種植物之介紹）。這不僅能綠化船舶，也能充分利用回收之容器！

許多船舶已經開始沿用此項概念，將植物種植於公共區域，並使用較大容器栽種能夠用於烹調與飲品之香草植物 — 本期第5頁介紹了一些頗具創意的健康食譜。不過，值得一問的是船舶休閒娛樂預算是否有包含一些簡單容器之採購，以及盆栽用土是否可隨同船用品送交船上。此外，請牢記在船舶抵達港口時，應將植物盆栽放置於船內，並且隨時注意瞭解各地之法規。

船舶是您外出工作時的家 — 因此在所處環境周圍栽種植物可以帶來療癒的感覺。如果您閱讀完本文章也想開始栽種植物，請記得與我們分享照片。如果您已是園藝能手，也歡迎與我們分享您的想法。


CLAIRE MYATT 女士
編輯



花園



在倫敦，切爾西市泰晤士河畔正在舉行一場全球知名的花卉園藝展，現場有展示庭園以及來自世界各地的植物與花卉。對我們來說，很幸運的是英國的皇家植物園「邱園」(Kew Gardens)即有一座全世界最大且古老的溫室，而新加坡「濱海灣花園」(Gardens by the Bay)擁有令人望之興嘆的壯觀高塔與廣闊花穹，孕育著逾一百萬株植物。世界各地都有令人驚嘆的花園，從泰國蘭園到靜謐的日式庭園，只要結合幾項簡單的要素，就能打造出靜謐和諧的氛圍。



雖然我們不太可能複製出這些令人印象深刻的公共花園，不過無論生活在何處或是居住空間多狹小，每一個人的日常生活都能受惠於植物。只要增添幾盆簡單的盆栽與容器，甚至是迷你溫室，就能讓艙房或船舶公共區域有著截然不同的氛圍。



植物甚至已經栽種到外太空去了。美國國家航空暨太空總署(NASA)已進行多年的試驗，在國際太空站栽種植物與蔬菜。科學家不僅研究在太空種植糧食的可能性，同時檢視在所處環境周遭栽種植物對於身心的益處。研究結果證明植物具有減輕壓力的效果，尤其適合那些航行全球者，無論是搭乘太空船還是遠洋航行的船舶。



植物的好處

植物有益於呼吸

人類在吸氣時氧氣會進入身體，吐氣時則排出二氧化碳，植物剛好相反，吸收二氧化碳並排出氧氣，在這方面，植物與人類可說是絕妙的搭配。植物有助於提高含氧量，不過有趣的是，到了晚上，大多數植物則改換成吸入氧氣並排出二氧化碳。然而，有少數特殊植物，像是蘭花、多肉植物、以及苔蘚、地衣與蕨類等附生植物，則是反過來吸收二氧化碳並釋放出氧氣，這意味著在臥室擺放這類植物，可維持夜間的氧氣流通。

植物能防止生病

植物在行光合作用期間會釋放出水氣，可增加室內的濕度，而這有助於預防罹患呼吸道疾病，因為流感一類的病毒無法在潮濕環境下長時間存活。在生活空間栽種植物亦證明能減少皮膚乾燥、感冒、喉嚨痛與乾咳等問題的發生。

植物能潔淨空氣

花費大量的時間研究密閉環境的空氣品質，並找出改善空氣品質的方法：「利用植物的根與葉來清除內部密閉建物的微量有毒氣體。像是一氧化碳與甲醛等低含量化學物質，只需利用植物的葉子即可從室內環境將之清除」。

植物能提高療效

已有研究證明在醫院病房內擺放植物，可幫助患者更快康復。相較於未擺放植物的病房，擺放植物的病房患者所要求的止痛藥劑量較少，心跳率與血壓較低，較不會感到疲憊與焦慮，並且更快出院。因此，在醫院病床邊放置植物不單只是為了裝飾效果而已。

植物能幫助工作效率的提升

許多研究證實擺放植物的環境中讀書或工作更具正面效益。只要置身於大自然之中，周遭圍繞著植物，即有助於提高集中力、記憶力與生產力。植物帶來的影響，最高能增加20%記憶維持力，還能增進生產力。「在家中和工作場所擺放觀賞植物，能提高記憶力與集中力。在擺放觀賞植物的大自然環境中工作，比起沒有擺放觀賞植物的環境，通常具有較高的工作品質與準確率。」



如何在船上打造一座花園？

想在任何季節打造一座室內花園，需要下列四個基本要求：



1) 光照

大多數的植物一天至少需要六個小時的優質光照 — 將手放在窗戶前，看看有沒有影子形成，即可判斷日光是否充足。如果不足，可輔以人工照明（例如：日光燈管），或是選擇較不需要光照的植物

2) 水分

植物需要近似其自然原生地的生長條件，所以生長在沙漠區的植物，其水分需求低於沼澤植物。這裡提供幾個簡單的線索 — 如果植物的葉子粗厚、有彈性（例如：仙人掌與多肉植物），這種植物能夠儲存水分，無須像照顧細葉植物一樣頻繁澆水。

3) 溫度

您需要依照所處環境的溫度挑選植物 — 如果植物習慣四季分明的環境，可將需要進入冬眠期的植物放在較冷的地方，使其以為現在的季節是冬季。你也可以試著在自己所處的環境中找出有效的方法。

4) 空氣

植物透過葉片產生氧氣，並過濾環境中的有害氣體。為了讓植物維持健康的狀態，應該保持葉片的乾淨，且葉片周遭的空氣應維持流通、潮濕。可以將植物放在通風良好的場所或使用小型風扇，並將盆栽放在水面上方 — 不能將根部浸入水中，而是讓濕氣得以循環。將植物群聚在一起，可以打造一座有助於植物生長的迷你花園。

容器

任何種類的容器都可以用來打造自己的室內花園 — 當然這取決於可用的空間。

窗台適合擺放小型花盆，因此只能選擇較小巧的植物。此外，可考慮利用回收塑膠箱、玻璃瓶或碗，但是千萬不要使用以化學製劑處理過的容器，因為這會造成植物枯萎。記得在容器底端打孔，以利改善排水，在底部鋪上石頭或碎瓦片，即可將容器放在碟子、托盤、淺碗或餐盤上。

您可以在容器的選用上發揮創意，像是：裝食用油的馬口鐵罐、咖啡罐、裝人造奶油的塑膠桶等，讓容器的選擇更多彩繽紛。此外，也可以將根部較小或無根的氣生植物「空氣鳳梨」裝入瓶中，以繩子懸掛在窗前。舊工作靴或橡膠靴在裝入土壤後即可用於栽種植物 — 幾乎任何物品都能夠派上用場。

一旦找到合適的容器後，接著便是決定使用哪一種栽種土壤。混合盆栽土是最佳的選擇，這種已經混合均勻的土壤很容易買到，或者也可以利用泥炭、蛭石與堆肥自行製作栽種用土壤。不過，如果不容易取得盆栽土，可以選擇適應力強且只需一些砂子即能存活的仙人掌。讓土壤吸收足夠的水分後，選擇可栽種的區域，接著就能準備開始栽種植物了。

如需更多容器使用相關創意，請上網瀏覽：

ow.ly/k5aM30IkNtJ





栽種的植物

您能夠種植許多不同的植物，像是裝飾花卉或者是食用香草植物。

非洲堇(Saintpaulia)與蝴蝶蘭(Phalaenopsis)之類的花卉需要的生長條件相似，不僅容易種植與維護，而且色彩繽紛迷人。白鶴芋(Spathiphyllum wallisii)不僅迷人討喜，而且是改善空氣品質的最佳植物之一。

仙人掌與多肉植物有著各種不同的形狀與大小，需要直接光照，但無須太多水分。其他具有耐受力的堅韌植物，還包括俗稱岳母舌的虎尾蘭(Sanseveria trifasciata)或一葉蘭(Aspidistra elator)，這兩種植物雖然生長緩慢，卻極容易照顧，在不同光照、溫度與水分條件下都能生長，最適合園藝新手。

食用植物

香草植物是最容易生長的植物，但前提是要有充分的光照。

即便種植在容器中，香草植物也能生長得很好，除了外觀討喜，亦常散發宜人的香氣，也可做為廚房用料，是極為實用的植栽。

薄荷：能用來泡茶、為冷飲增添風味、以及為甜點與菜餚增色。薄荷需要固定施肥，但是相較於許多其他香草植物，薄荷能在較為陰涼的地方生長。摘取薄荷尖端，仍能反覆生長。

細香蔥：切碎灑至沙拉，或是加入湯品與其他菜餚增香 — 保持濕潤，需要時，從上方摘掉即可。

越南香菜：較一般香菜辛辣，因此常用於烹調，施予適度的肥料與水分。

鼠尾草、迷迭香與百里香：均是具有強烈獨特香氣的香料植物，非常適合用於湯品、高湯、麵條與肉醬。保持良好的排水力，避免水分過多。

請參照第5頁的食譜。



植物栽培箱

有別於花盆與一般容器，植物栽培箱屬於是比較特別且具裝飾性的玻璃容器，其作用就像是迷你溫室。

如果使用蓋子將植物栽培箱完全密封，便形成了一個小型的水循環，當植物栽培箱的內部溫度上升，土壤與植物所含的水分便蒸發。水蒸氣接著在玻璃壁面上凝結，然後再滴落於土壤與植物上，持續提供水分來源，以防止土壤變得乾燥。能在這些條件下生長的植物通常是熱帶植物，例如：苔蘚、蘭花、蕨類與空氣鳳梨（鐵蘭屬）。

植物栽培箱的另一種使用方式是栽培箱的一端保持開啟，這種方式適合栽種需較乾燥之生長環境且光照需求較高的植物，例如：仙人掌與多肉植物。任何玻璃容器都可以拿來製作這樣的植物栽培箱，像是回收果醬罐或玻璃碗，甚至可以使用小型玻璃杯栽種極小型的植物。將卵石與木炭排列於容器內，可幫助排水，並使用適合仙人掌且含有沙及粗砂的特殊盆栽土。



越式雞絲沙拉與米麵條

這份食譜使用了一些在船上栽種的香草植物：薄荷與香菜。醬汁中也可以加入辣椒，以提升辛辣感，在船上種植辣椒也很容易，只要使用小花盆就可以栽種。如果放假在家，也可以烹煮這道料理，這些食材在世界各地都可以很容易買到。

材料 (4-6人份，可依需求增加)

醬汁：

墨西哥澤拉諾辣椒或墨西哥辣椒，3個

大蒜，4瓣

白醋，2湯匙

紅糖，2湯匙

魚露，4湯匙

萊姆汁，6湯匙

蔬菜油，6湯匙

沙拉：

無骨去皮雞胸肉，1磅

米麵條，6盎司

去皮紅蘿蔔，4個

綠色高麗菜，8-10片

下列香草植物各一大把：香菜葉、薄荷葉、細香蔥或蔥

作法

1) **醬汁：**將花椒切絲後放在一旁。將其餘所有醬汁材料以食物處理機（或是切碎後攪拌在一起）打勻，之後倒入切絲花椒攪拌。

2) **雞肉：**準備一鍋水，以大火加熱，煮沸後放入雞胸肉，接著關火，並蓋緊鍋蓋，讓雞肉熱上25-30分鐘，在此同時，可準備其他食材。將鍋中的水倒掉，並讓雞胸肉稍微冷卻，之後再以二支叉子將雞胸肉撕成絲狀，接著倒入少量調製好的醬汁到雞肉上，以增加風味，然後放置一旁或放入冰箱備用。

3) **麵條：**準備一大碗冷水，將米麵條放入水中浸泡15分鐘或至軟化為止。接著將少量醬汁倒入大平底煎鍋，以中火加熱。倒入瀝乾的米麵條，並快炒5分鐘後盛出。可使用烹調用剪刀將米麵條剪短，方便入口。

4) **蔬菜：**紅蘿蔔切塊並放入食物處理機攪拌10-15秒，直到打碎為止。將高麗菜撕碎。香菜、薄荷與青蔥切碎。

5) **攪拌：**將雞肉、麵條、蔬菜與剩餘醬汁（按口味）全部攪拌均勻後即可上桌。請立刻享用。



準備
15
分鐘

烹調
30
分鐘

4-6
人份

使用香草園的新鮮薄荷製作飲品

薄荷茶 — 隨時提振精神

薄荷茶的做法相當簡單，任何種類的薄荷均可以用來製作無咖啡因的美味飲品。直接撕開薄荷葉放入杯子或馬克杯，然後倒入熱水沖泡薄荷葉即可，放置5分鐘以上，讓香氣散出。利用湯匙背面搗碎葉子，有助於葉子釋放出芬芳的油脂。儘管原味飲用最佳，不過想要有點甜味，可以添加一些蜂蜜。

薄荷冰茶 — 適合較熱的天氣飲用

1) 將一把薄荷葉放在茶巾裡，用擀麵棍滾壓。可選用不同種類的薄荷，不過綠薄荷或胡椒薄荷是最為清爽提神的薄荷。

2) 將薄荷放入茶壺，並加入6顆檸檬汁與3顆檸檬皮。添加3湯匙蔗糖漿或蜂蜜調味。

3) 接著淋上氣泡水或碳酸水，或者使用冷水。攪拌均勻且再添加一點蔗糖漿調味。

4) 放入冰箱冷藏。





大家來找碴

請找出兩張圖中15個不同處。上圖為原圖，下圖則是細部更動過的照片。



經理公司：TINDALL RILEY (BRITANNIA) LIMITED
Regis House, 45 King William Street,
London EC4R 9AN
United Kingdom
電話：+44 (0) 20 7407 3588
britanniapandi.com

不列顛船東責任互保協會
登記地址：Regis House, 45 King William Street, London EC4R 9AN United Kingdom

英格蘭與威爾斯登記號碼：10340
獲英國審慎監管局授權
受英國金融監管局與審慎監管局管理