

連江縣政府 109 年度社區營造補助計畫

成果報告書

申請計畫：東犬藥草小舖

申請單位：連江縣莒光鄉東莒社區發展協會

報告日期：109 年 10 月 20 日

活動照片及文字敘述

一、藥草田野認識與採集

從小和藥草醫師奶奶採集的桂香姐，帶領大家初步認識東島的草藥。課程透過實際走訪小島聖地魚路古道，分享與交流這些草本植物曾經被使用的方式。過程之中，身為文史工作者的桂香姐，總叮嚀我們滿懷著感激的心，看待這些植物的多樣性及歷史貢獻，以及植物與民族群眾生活的關係。(走讀內容彙整於下方分布圖及概論課說明)



二、在地藥草概論與交流

課前概要說明：

- 今日介紹以草本植物為主，認識自然植物生物多樣性、大自然美學及其各具姿態的趣味性、包含食用植物、藥用植物，以作為飢荒疾戰爭時之野外求生的基本技能，亦會介紹少數得以做染料植物。
- 植物和人不同的地方是，人在各地方多數通用同一名稱；而植物在不同地方有不同命名，有相當趣味性。
- 了解植物未必食用之，植物裡含的生物鹼在每個人體內發生的藥理反應皆不同，必須審慎對待。

概論補充與現場交流內容

艾草

- 是民俗植物，也是時令植物。
- 島上至少有三種，葉子越尖細，香味越濃郁。(福正一帶多此類)
- 艾灸 熱療法之一種，透過身體局部加熱使血液循環。艾草曬乾後用力敲打，使葉肉跟葉脈分離，分離之後稱為艾絨，即可製為艾條，艾灸以艾草燃燒的熱氣靠近穴道薰穴道。亦可透過薑療法治療，薑與艾草都是熱性的東西，熱透過薑被穴道、肌肉所吸收。
- 泡腳 艾草帶有殺菌效用，腳癢臭時可以煮水泡之。

大花咸豐草 / 南竿 ni∨ni\o

- 全年開花。因其為蜜源植物而被引進，但產生的蜜不如理想，此物種又過度強勢，氾濫成災。
- 馬祖過去是小花咸豐草，後來漸漸被大花咸豐草所取代。目前全馬祖僅亮島無大花咸豐草。
- 南竿有一稱呼為 ni∨ni\o，和他的形象有關係，也就是黏黏草之意。

鼠麴草 / bo∨bo\yo

- 目前莒光尚未有見過有使用。
- 將草剝碎，水分擠乾後加入草仔粿中。

辣蓼

- 在船老大庭院所見少許
- 非當地原生種，在東南亞作為調味料，在中國作為釀酒所用。原老酒稱為蓼酒，因筆劃太多而簡稱老酒，原以辣蓼作為麴菌發酵，與米搗碎攪和在一起，放在陰暗處發酵，用以作酒麴。後來因為筆畫繁瑣而不再被採用，音的相似、且放得越久越陳年越好，後改用「老」字，中國目前仍保留此一米麴作法。
- 蓼科植物多有被火炭傷的痕跡，如著名的火炭母草。
- 南竿有藍蓼，多被拿來做染料。
- 春秋時就有紀載，是一種很古老的植物。

典故：

- 1 《三國志》越王句踐含蓼問疾：蓼辛辣，疲憊時含蓼入口，訪視民間。
- 2 蓼蟲忘辛：吃蓼長大的蟲就不怕辣

扛板歸

- 寥科，少數沒有燙傷痕跡的蓼科植物。

-台灣常被使用作中藥，馬祖人的生活中沒有被使用的紀錄。枝條長滿刺，粉紅色花，果實看起來誘人，嘗起來帶酸。

冇骨消 / chi v nuo / we

-又稱七葉根。多為七片葉，草本植物，枝幹中空，樹幹上有紫色斑點，葉對生，有的葉十一葉、有的十三葉，很重要的蝴蝶蜜源植物，傘狀花序，開紅色果實，果實是杯子狀，蜜在凹槽裡。

-可入菜，島上阿華姨之姐（南竿·好食人家）採其根燉排骨，是店內特約菜色。亦可嫩根炒來吃，很香。

蒴藿 / suo v do

-於船老大旁、消防局旁皆有少數植株，庚嫂：那是我種的

-與冇骨消雷同，但較為木質化，為種狀花序

-過去有和老母雞一塊燉的習慣，稱為燠風藥（zo v hong / yo \ ），傳能顧筋骨。

車前草 / o v mei v ni \ o （東莒與南竿同音）

-近猛澳港一帶、魚路古道入口處

-是馬祖常使用的，曬乾後會變色，發燒時取植株燒開水飲用。

-近似之毛車前草為強勢植物（比車前草分布廣）

-本草綱目書寫之出於麥田，三、四月多，和麥蔥同一時間出現，麥熟時麥高，這些植物在低矮處曬不到陽光，割除麥叢時，有陽光才得以蓬勃生長，故稱 o v mei v ni \ o — 黃麥時草。

金銀花 / gin in wa

-根莖花葉皆可利用，連葉採一段，不需曬乾，燒開水，水喝起來香、帶有一些苦味。

-老莖靠土部之強壯部位插一段在泥土裡，即可生長。

薺菜 / ji / ai v

-開花美，帶愛心，二到三月間開白色小花。

-曾用來包水餃，但表面有一層薄絨毛，味道雖清香，但舌頭感受並不好。

-馬祖有一團扇薺（獨行菜），易受誤認。莖比薺菜硬，分岔多，葉片不像，開花時像，但非心型。東莒曾以此作掃帚。

牛膝

-嫩葉時採回給豬吃，長得像牛的膝蓋一般，亦是一種常見中藥。

福州薯芋

-魚路古道至大浦一帶

-福州地區特有種，與山藥同科。

雞屎藤

-一強勢種

-客家人以它作粿，生雞屎藤帶臭味，但入菜時香，香港人拿它來取代鼠麴草作粿。（因鼠麴草被鼠麴草取代）

蔓荊

-蔓荊子是重要的中藥材料。

-萃取後有殺菌功效，桂香姐過去家中雞生蛋怕寄生蟲，而把草曬乾放入雞窩之中。七、八月開花，九、十月果實成熟。

月桃

-又稱草荳蔻，被日本人作成口味兒，製口臭，中藥萃取其作仁丹。

-十幾二十年前僅有零星，量漸大後有人採取它包粽子。

茵陳蒿 / bo∨o\nie

-過去因一種鍬形蟲危害甚深，他們專門剪植物的嫩筋，吸裡面的枝，當時姆姆們會去找這種蟲鑽出的洞，將茵陳蒿塞入其中，驅蟲害。

-老一輩常將五節芒、艾草、茵陳蒿曬半乾，綁成束，燃燒驅蚊。莒光稱 zo\ong∨、南竿稱 zo∨ong\ong∨

桑葉刺五加

-尚未於東莒發現此植株

-可製成五加啤酒 wo∨a pui\zyu

-五加茶可明目清肝及健骨

桑樹：tse∨yan niu∨

-馬祖話稱蠶仔樹 tse∨yan niu∨

-桑枝為重要中藥「桑白皮」

青苧麻 / ya lo∨

-馬祖話稱為野道 (ya lo∨)，道士要真誠念經，不大真誠的道士稱為野道，此詞亦用來形容不守婦道的野女人。相較於稱為野道的苧麻，馬祖稱苧麻為正道，最常用來作纖維的是苧麻，將其葉剝除，莖纖維絲下，以刮刀把膠質刮下，皮一絲絲乾了之後捻線，紡紗製衣。

-纖維質面向陽光綠，背白，有絨毛，容易附著於服飾，又稱勳章草、好寶寶草。

葛藤

-薯芋科，塊根可取其澱粉質 — 葛粉(gao∨hun) 製成葛粉包，也就是地瓜餃。

-詩經：彼採葛兮，一日不見，如三月兮。彼採葛兮，一日不見，如三月兮。

彼採蕭兮，一日不見，如三秋兮。彼採艾兮，一日不見，如三歲兮。

山管蘭 / tso∨bo\yo

-早期馬祖用以製作草包，故稱草包草(tso∨bo\yo)。

-果實有劇毒，足以毒死老鼠。

南國薊 / ge∨mo chi∨-東莒、東引 ge∨e chi∨-南竿

-過去當地將頭與根挖回洗乾淨搗爛，用蛋白攪拌之後，以公雞的尾巴毛沾。待乾燥，一天數次，用以治療帶狀皰疹。曾有一例將此配方加黃泥土攪和，但因泥土有很多微生物，帶有細菌，後造成傷口感染。

劉劉碧雲校長（東引代表）：兒時長凍瘡亦使用南國薊，取其根燒開水使用。

益母草

桂香姐母親坐月子時，常接受任務，受派去採集此種草，曬乾後燒開水食用。

麥蕙 / ma tsen

-又稱薤白

-元朝王楙《農書》— 「野薤俗名天薤，生麥原中，葉似薤而小，味益辛，亦可供食，但不多有。」因此我們要正名它為麥蕙，這個名字是有所本的。

-《齊民要術·種薤二十》「薤宜白軟良地，三轉乃佳。二月、三月種。(八月、九月種亦得)。秋種者，春末生。率七八支為一本……然支多者，科圓大，故以七八為率。」之第一段所言，根越白、頭越嫩、越好吃好種。

豨薟草 / ya ma∨nio∨

-又稱野貓尿(ya ma∨nio∨)，被魚刺到腫起來，以此植株燒開水燻患處，魚的毒為蛋白質，遇熱讓蛋白質凝固，毒性就不會擴散，此為熱療法之源裡，或許不是草有效，是溫度所致。

皺葉酸膜 / gon wae ✓

-為寥科

-可採果實，曬乾放枕頭，讓容易發熱或睡眠不好的孩子枕。

-筋骨草，用以治療跌打損傷。

細葉鼠麴草 / sa v wa ✓ di ✓ ban

-過去會在發燒、疲憊時新鮮燒開水喝，顏色碧綠色。



三、藥草應用工作坊－藥膏初階班（藥膏製作的簡述內容彙整於下堂課表單）

阿不老師先和大家討論植物和人的關係

探討植物生在地球的原因、位置，植物帶著服務的天性而生，本身就帶有照顧人的能力。植物是我們維繫生命的方式，它帶有營養且很有能量，能療育和治療人。我們說一方水土養一方人，而由阿不老師口中的說法，以辣椒之於湖北、之於東南亞，像是人所需要的養分，這一地的植物都幫你準備好了。就像這裡藥效比在台灣膏的艾草，它擁有排濕及活血的性質；而蔓荊治療風熱及頭痛，這些長年被風吹，卻又活得很好的植物，能治療當地的人的風疾。

最末，有一些書單供大家參考：神奇的植物靈療癒法、心念自癒力



四、藥草應用工作坊 - 藥草包原理講述

採集植物的時候阿不老師會採用一些儀式，有點像獻祭，告訴植物說我是誰-為什麼來-要做什么。用一個平等對待它的心意，願意把植物當作一個個生靈般地慎重對待。阿不老師有時會採用鈴擺的做法詢問植物是否有意願受到採集，提供內容做為詢問，正轉為是，反轉為否。也可以用手作的東西供養植物，敬的是每一個植物背後的靈，除了尊重植物，這些行為也有助於提高植物能量。

說說幾種植物的特性：

艾草和女性有很大的關係，也稱做月神，古老被拿來安胎，或是經期前後的治療。它們用來避免感染，有殺菌和止血的用途，此外艾草能活絡血氣，並治療風濕，幫體內排濕。艾草也是薩滿的學習常常使用到植物，他們廣泛的用艾草；中國人稱呼艾草為醫草。老師建議在端午節採集艾草，那是陽氣最興盛的時候。大家可以留心，不同時候採集，曬乾後得色澤也會不一樣。艾是陽性能量比較強的植物，可使用艾絨燃煙，繞著室內空間燻。

這十幾年來島上的月桃也長了許多，看看這些橫跨陰與陽之間的月桃，他們一般由沒有日照的地方長根，但枝和葉會生長在陽光底下，因此帶有運輸調節的功能，當你的體質容易頭熱體涼，月桃能夠促進你體內的血液循環。



五、藥草應用工作坊 - 純露原理講述

蒸餾區分為水蒸餾法及蒸氣蒸餾法兩種，水蒸餾法使用水量為蒸氣蒸餾法之 1.5 倍。蒸氣蒸餾法快速，水蒸餾法較慢，故用途可以用植物部位來區分，蒸餾過度物質會腐爛，故蒸氣蒸餾法適合花、葉，枝幹等不易萃取者適合使用水蒸餾法。蒸餾鍋材質的選擇上，銅於優於玻璃，玻璃優於不鏽鋼。而銅鍋擁有優勢的原因，因銅容易與植物起反應，萃取出品質較好。

談水質，我們都知道在水裡放長炭、麥飯石可以讓水變細、變稠。而馬祖的水質甜度特別高 那是因為這裡岩層為花岡岩，礦物質多的緣故。

健康的定義其實就是平衡，運作的資訊正常，細胞作該作的事。人類說稱的植物的療效都是植物編碼，也就是它們所說的話，比方說解讀咸豐草的話語就是消炎。細胞如果接收到不對的訊息，忘了原來要傳遞的是什麼，器官運作失調，就會不健康，讓人沒有能量。植物的記憶恰好補足了人體該部分，純露能透過水做載體來轉錄訊息，能告訴身體應有的資訊。純露可以飲用，很神奇的是，純露對水稀釋著喝比純喝好；煮飯起鍋前也可以加一些混和，帶有淡淡香氣可消脹氣，針對海鮮也有些抗菌效果；雖然說有點奢侈，做香時的水也可以使用純露。純露能夠改善情緒問題，我們以七天做為一個療程來評估。順道一提，純露的萃取時很容易受人的意念影響，包含我們的個人動力。此時學員鼓譟說我們未來就可以出一樣產品名為「純露人品燉飯」或「人形畢露飯」（笑）。最後，純露能做為保濕化妝水使用，亦可做護膚保護膜。提供純露面膜的製作材料：麵粉、純露、小黃瓜汁，泡澡時亦可添加些微純露。噴少量於空間能影響氛圍，會影響心情（可比照各式精油效用）。



六、藥草應用工作坊－藥膏進階班

材料	煮鍋	以陶/砂鍋尤佳，以五行來說土木相生，熬製藥性好。		
	新鮮 青草	艾草	抗菌、抗病毒、活血、去濕、抗過敏、安胎、調經	
		蔓荊	疏散風熱、安神助眠	
	油品 (此次 採用米 糠油及 橄欖 油)	米糠油	親膚性好(對於皮膚較容易吸收)，抗氧化性好，由稻米提煉，味道比覺平性，也不容易有油俸味。	
		蓖麻油	對毛囊好，可做按摩油等外用油，可治療筋骨痠痛，但不可食，它如同瀉藥。	
		麻油	在中醫時常出現，有助皮膚修復。	
	老薑	*因為要入冬，因此我們用老薑來中和蔓荊的涼性(艾草為中性植物)加入薑的油膏塗抹時會微微發熱。薑的性能：抗發炎、怯寒、促進血液循環、殺菌、改善手腳冰冷。		
蜜蠟	添加蜜蠟僅為了便於攜帶，事實上純油更方便塗抹及吸收。			
	純植物攝取者可以小竹樹蠟取代			

- 製程
- 1 入油煮滾(器皿以陶鍋尤佳)
 - 2 加入其他藥草：先放生青草，再放入以曬乾之青草。
- *今熬製艾草膏，故艾草暫總草量 1/2。維持油溫約 150 度，熬至酥脆。



3 加入薑：建議切薄，入鍋熬半透。



4 靜置一日

5 過濾



6 加入蜜蠟熬製，裝罐：油與蠟比例約 3:1 至 4:1 間，依軟硬需求而有所調整。蜜蠟熔點約 60-70 度間，無需過熱。



用法 可以替代護唇膏、護手霜、筋絡按摩油

小擦傷之修復

頭痛時塗抹於太陽穴

女性經期時塗抹於腹部、人中。

七、藥草應用工作坊 - 藥草包製作

材料	中藥店棉布袋		
	新鮮 青草	艾草	抗菌、抗病毒、活血、去濕、抗過敏、安胎、調經
	新鮮 青草	茵陳蒿	清熱、利濕、驅蚊
		蔓荊	疏散風熱、安神助眠
		迷迭香	增加注意力、舒緩頭痛、強化肝臟、治風濕
		檸檬香茅	抗發炎、舒緩痛風、關節炎、風濕痛、助眠排毒、降膽固醇
	油菊	清熱解毒、抗濕疹、皮膚發炎、風熱感冒	
製程	1 採集		
			
	2 晾曬		
			
3 整理青草：採葉與子、去梗			
			
4 裝袋：以活結綁繩，棉袋得再次使用			



5 保存：若不立即使用，需將藥草曬乾，或以烤箱 50 度低溫烘烤至香脆。

使用 方式	煮茶
	香包、空間淨化
	藥草浴—是相對溫和、不刺激的方式，皮膚是很好的吸收器官，可以使用較有熱性的植物，如艾草及香茅，藉此排毒及排濕。
	泡腳—若無浴盆，泡腳亦可，腳底的穴位能夠延伸到五臟六腑。
	使用過的藥草浴可以倒回大地，最好是倒回你採摘的那片草，它可以孕育出你所缺乏的元素。

八、藥草應用工作坊 - 純露實作

材料/1L	新鮮青草、空玻璃瓶、蒸餾壺
製程	<p>1 整理青草</p> <p>採集時可選擇依附著生長的植物，蒸餾的過程將會使蒸氣在植物空隙中跑，我們可以盡量除去枝幹，使鬆緊度適中。</p> 
	2 添入 1/3 桶水
	3 在水面上鋪上青草，記得將植物擺放平均。水面到蒸氣孔會需要保留空間，煮至水滾，火力記得先小，再慢慢調大。



4 滾水之後，開水龍頭進水降溫，出水水溫不滾燙最適宜（約熱水澡熱度）。因蒸餾壺初使用有雜質，剛萃取之純露傾倒不予使用。新鮮的純露會呈乳白色，末端萃取液相對清澈。但純露放久都會是清澈的。
*若想要萃取精油，可在純露出水口加裝油水分離器。



5 最後一百毫升加速火溫，避免過萃。

評估純露是否萃取結束之三種方式：

- 評估時間，一公升萃取約一至兩小時（葉面薄之植物會少些，約一小時）
- 評估量，一鍋量約莫一公升的純露萃取
- 可以嚐嚐味道，末端的純露會變淡，而過度萃取會有個氧化味，把這個感受往前推，有一點點這個味道隨即停止萃取。



6 裝瓶：

保存的話，玻璃瓶好些，若能找到藍色瓶、甚至是紫晶瓶，遮光效果會更好，再不直射陽光的陰涼處能補持一年。



特別談幾種植物	艾草	抗菌
	龍柏	淨化
	大花咸豐草	抗發炎，提高生命力（它本身就是生命力很強的物種）
	毛猴翹蕊花	讓分子變細、降血壓。蒸時有香氣但純露無氣味，初萃即是透明的，加水變甜。 *唇形花科傳達力好，適合作身體的溝通師。古代醫科都是用形狀變認功能的

九、藥草應用工作坊 - 青草皂

材料	蔓荊油、蔓荊子粉、艾草油、牛奶盒、鋼盆、刮刀 or 刮板、調理機、攪拌器、秤、湯匙、溫度計、橡膠手套、純水、護目鏡、口罩、氫氧化鈉、橄欖油、椰子油、秤		
做皂的完美比例	氫氧化鈉	133g	
	純水	199g	
	其他添加物	此次加上一些天然添加物，如艾草粉末、蔓荊籽粉末、蜂蜜	
	油品	共 800g	<p>橄欖油 - 保濕，加多了不易起皂化反應</p> <p>椰子油 - 清潔力強，身體使用皂不適合過度加入</p> <p>米糠油 - 成本低、保濕(分子小，易滲透入肌膚之中)</p> <p>自製小島青草浸置油 - 以艾草油為例，取葉，曬乾打成絨，以橄欖油油淹沒，放置三個月即成艾草油，亦可做按摩油使用。金銀花油 - 同樣做法，此次基底油為葡萄籽油，是更好的油，它沒有什麼油的氣味。金花油保濕、輔助傷口癒合。</p>
1 調製鹼水	先放水再放粉（氫氧化鈉），這是最重要的事，氫氧化鈉的蓋子要旋緊才行。由於產物為強鹼，過程盡量戴上口罩及橡膠手套以防噴濺，調配好之鹼水放涼至 30 度方可使用。		



2 打皂

需要的油品比例混和均勻，加上鹼水，打到稠態。



3 添加物加入

有一些稠狀後，加上一些其他的添加物攪拌，但不超過油品的1/10。



3 盛裝

稠態後盛裝入牛奶盒，將紙盒封起，之後用毛巾裹起，不要讓他快速降溫。

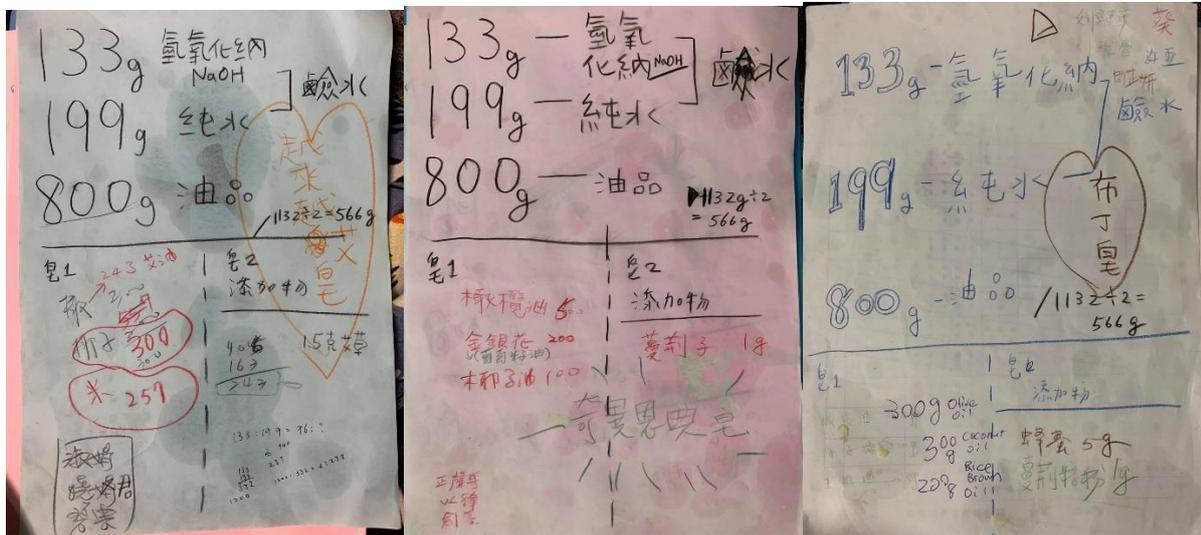


4 切塊/靜置

待八到十二小時皂體成形，以刀背加熱，將之切塊（或以麵包刀切塊亦可）。製於通風陰涼處一個月，可以石蕊試紙測試為中性，即可使用。



課程從人類史上第一塊皂的故事開始，縱使皂的來源有很多，但阿發挑選了一則自己最喜歡的來說。我們在故事中恍若獲得重生，彷彿我們手中即將誕生一塊革命的皂一般——這是一塊和島上的藥草有關的皂。不僅僅如此，阿發希望我們自己實驗我們的皂，各組討論我們所需要的油品比例，以及我們所需要的天然藥草添加物。我們把所有實驗的過程記錄下來，並為這一塊新生的皂寶寶取名字。



再等待鹼水降溫時，我們一起用這些香草油做基礎按摩：

自己最知道自己的身體，都沒有好好照顧你的肩膀嗎？

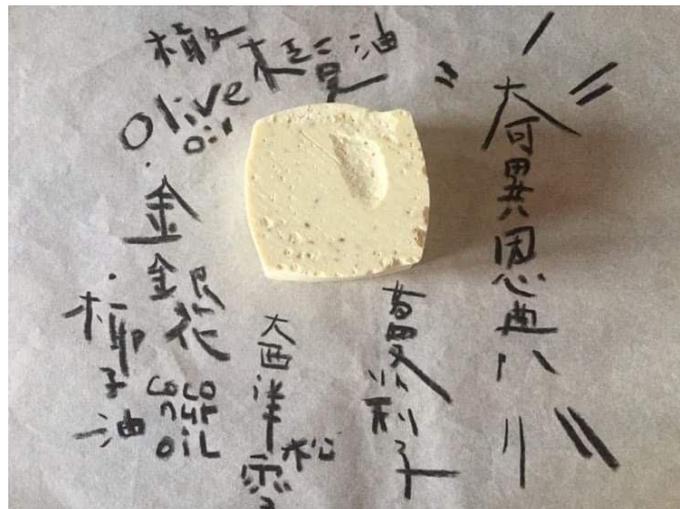
手指頭一節一節的捏，最末，捏到指尖時，把疲憊丟到外面去。揉揉耳的最上緣處，揉揉耳垂，推推脖子後方的風池穴，以順時針或逆時針方向按摩。



過程中學員對於緣起有很多想法，是從哪裡採集的呢？如何磨成？製成油的作法？都有很多疑問，也許我們能夠組成一個藥草小隊，時間到了大家一同採集，各自曝曬，照顧一下大家曬乾的過程，再一起加工，總覺得是很有意思的事。



課後八小時後由老師親自為皂切模，過程驚喜的不得了，空間瀟灑淡淡像是植物奶的香氣，每一塊都帶有各組的個性，皂還需要在大浦靜置三個月的時間，阿發親自提比為皂書寫名字與成分，我們還拍了皂的形象照，影印過後即將用這個包覆著皂，親送給皂的主人（學員）。



十、藥草應用工作坊 - 香塔

材料	香黏粉、各式乾香草粉（此次為各地艾草、蔓荊、檀木）、碗、粗管針筒	
製香的比例	黏粉：香粉：水=1：4：7.5 此次共使用黏粉 20g、香粉 80g、水量 150 克餘	
	黏粉	楠木磨粉製成，是天然黏著劑。楠木是沒有什麼氣味的，黏粉越少香味越香。
	木粉	香味的木頭磨成的粉末。加上一些檀木，原因是為艾草和蔓荊太強烈，可以調和氣味
製作過程	1 調製所需粉類，攪拌混勻。 有各種方式，像藏香就加了三十多種草藥調配。	
		
	2 加入水：不可以一口氣，要拿捏一點一點慢慢地加。	
	3 揉製：揉的時候如同揉麵團一般，講求「三光」，水分揉進粉裡去。	
		
4 醒泥一小時		
5 塑形：如同捏陶般捏成適合燒的形狀，香椎狀、長條型（可以最大號針筒灌注）、或是各式造型。		

*需要平面乾靜的桌子，避免縫隙裡的灰塵輾入香中



6 靜置：將香放在陰涼處，有空氣對流的地方讓風吹三天，再讓它放在黑色的盒子睡十天的覺，即可使用。

阿發曾經在日本的禪寺裡，工作的內容是把香抹平，寺廟裡把香抹平的工具有很多。阿發想要自己做的香貢給日本師傅，這是她做香的原因。手作的時候有時講求的是一個意念，它也許有更快的作法，但我們透過手作的過程把這個心意放進去這個物品裡。

等泥醒好的中間過程我們來介紹加工。這次大浦買了一台中藥級磨碎機，我們將曬乾艾草葉放置磨碎機內，按壓約莫十秒的時間，磨碎機即可打成艾絨及艾粉，以報紙包妥，加上除濕包好好保存，三年的艾草療效相對好。

也一起靜坐。將肩膀拱起來，再掉下來的這個姿勢是最放鬆的，我們可以透過靜坐讓自己靜下來，心裏頭的念頭總是會有許多，我們可以透過數息，讓念頭在呼吸上面。阿發覺得有用的方式是，想像我們以肚臍吸氣，再從肚臍吐氣出來，數著一到十，想著肚臍吐氣這件事，萬一念頭跑掉就從一開始數，讓我們再數息裡頭走走看。也可以把意念放在痠痛上，是不是平時沒有發現呢？關照它。最後輕輕搖擺身體，靜坐可以早晚五分鐘就可以，接下來就可以越來越長。平常我們都亂呼吸，我們可以趁這個時候好好呼吸，也許有人會覺得這是一件多無聊的事，但仔細想想，所有器官裡面，只有呼吸的器官可以被我們控制，沒有了呼吸可是多不得了的事，趁這個時候也可以思考呼吸的重要性，這是呼吸教大家怎麼樣面對日常的覺察。



關於材料的應用與討論，若希望這個製造的過程更能不依靠外緣，草木灰能替代氫氧化鈉，也許能一起試試。最近島上柚子大盛產，削下皮（越小單位越好）加酒精，加椰子油起泡劑即可作成清潔劑，對島上更沒有負擔。

都是對這個小島、對土地有情感的人，來教授或交流相關的知識，特別好。



計畫內文宣照片



