

第十五課 園藝治療與情緒（二）

決策者香草應用篇－製作香包

本課會利用上一課採集及風乾的香草，加入其他乾香草來製作香包。香包又稱香囊，相傳小孩掛在身上可以防止毒蟲侵擾，並象徵平安吉祥。端午節將到，古時習俗，端午節這一天，許多住家的門前都會插上艾草、菖蒲；前者是用來驅病、防蚊，後者則是辟邪。為了配合端午節，今次我們會用以下乾材料，做一個多功能的端午香包：

- 艾草、菖蒲：驅病、防蚊、辟邪
- 薄荷、橙皮、香茅、迷迭香、薰衣草：芳香及有驅蚊作用
- 紅豆、綠豆：應節包粽子的材料，亦可作豆袋拋接做運動

介紹今課加入的材料：



- 橙皮中含香精油，有提神、通氣、驅蚊蟲的作用。
- 薰衣草可驅蚊、舒緩緊張情緒、幫助睡眠。

香包造法：

1. 搥細乾香草，混合材料。
2. 製作香包：

I) 如做粽形香包，可自己縫一個布袋，在布的背面對摺成長方形，縫合直角二邊，留下一邊開口，翻出布面向外，把材料放入布袋，把布袋旋轉 90 度成倒三角形，把開口縫合，用拉菲草或繩或金線綁成粽形及吊繩，自選加上流蘇。



II) 或買一個絲絹袋，先把材料放入茶包袋，再把它放入絲絹袋，以防乾香草從絲絹袋的疏孔漏出，綁緊袋口。

III) 或簡單的用一塊布紮起香草。

3. 綁上祝福語小卡紙，是自用或送給親友的好禮物。



製作香包對情緒的效益：

- 搥細香草時及完成香包後，聞到陣陣香味，可鬆弛神經，舒緩壓力。
- 加入紅豆、綠豆，令香包更有手感，又有些似豆袋，按壓它，有助抒發情緒及鍛鍊手部肌肉；或把它當豆袋般拋接，既可做手部運動，又可重拾兒時的玩樂回憶，一舉數得。

沖調香草茶及製作香草小食：

- 薄荷茶：剪下數片綠薄荷葉，洗淨，加入滾水，放至和暖，加蜜糖調味。飲用薄荷茶可使口氣清新，幫助消化及去除體內多餘的油脂。
- 香茅豬扒或雞翼：把新鮮香茅枝條拍鬆，切碎，加入調味料醃好，煎或焗熟至金黃色即成，香氣四溢。