

田園生活班之家庭菜園入門篇

講師：野薑花有機農場 林進財農友

時間與地點：

(8月8日禮拜六)圓廳一樓

(8月30日、9月20日)野薑花有機農場〈台中縣太平市德明路18-1號，0923-273181〉

1、蔬菜與容器介紹

蔬菜	
	<p>名稱：A菜</p> <p>科別：菊科萵苣屬</p> <p>食用：葉，全年皆能生長。</p> <p>食用價值：胡蘿蔔素、維生素B1、B2、C、菸鹼酸、鐵、鈣、磷等營養成分。</p>
	<p>名稱：地瓜葉</p> <p>科別：旋花科</p> <p>食用：葉、莖、塊根均能食用，一年四季皆能採收。</p> <p>食用價值：含有引朶素，纖維素高，是很好的抗氧化物，並含豐富的維生素、葉綠素等，且鈣、維生素A的含量很高。</p>
	<p>名稱：空心菜</p> <p>科別：旋花科，牽牛花屬</p> <p>食用：葉與莖均能食用，一年四季皆能採收。</p> <p>食用價值：空心菜富含人體必需的碳水化合物、脂肪、蛋白質三大營養素，以及多種礦物質、維生素C、維生素B2等。空心菜還含有豐富的粗纖維素。</p>
	<p>名稱：莧菜</p> <p>科別：莧科，莧屬</p> <p>食用：鮮嫩的莖、葉，全年都可生產。</p> <p>食用價值：A、B、C種維生素和鐵質的含量都很高。</p>
容器	

	<p>名稱：穴盤 功能：育苗、移植</p>		<p>名稱：花槽 功能：園藝、家庭菜園耕作</p>
---	---------------------------	--	-------------------------------

2、基礎栽培

- 催芽：
- 肥料選擇：有機肥與有機液肥，液肥為佳
- 液肥稀釋：
- 照料時間：早上澆水最佳，土壤溫度尚未提高，較不易使蔬菜受到傷害。
- 放置地點：陰涼向光處

3、田野實習與田園收成記事

《田野實習》

- 整理園區與蔬菜移植
- 堆肥與液肥實作
- 永續土壤培養觀察與應用
- 有機永續耕作分享澆水含液肥灌溉：兩天一次，共十梯次，早上5~6點。
- 拔除雜草：星期六下午，共兩梯次，傍晚四點後。
- 田園生活班推派班長一名。
- 4至5名組員為一組，培養單一蔬菜。
- 各組自願與推派組員代為前往澆水、施肥，全組共同前往除草。

《田園收成》

- 收穫祭
- 有機生態園區導覽
- 田園聚餐
- 在地化農業課程分享