

請大自然進入室內 樂活健康夜好眠

環保家居是近年新興的潮流，人人提倡綠色低碳生活、支持可持續發展，希望透過自身的力量，阻止地球污染情況惡化，減少對大自然的傷害。想在家中輕鬆擁抱大自然，又對健康有益的好方法，可把「大自然」請進室內，在室內擺設植物，除增添質感外，甚至讓你夜夜好眠。



粗生粗養的虎尾蘭，也許是香港最常見的室內植物。平日走入酒樓、餐廳，如果見到該處栽有植物，裏面幾乎一定有棵虎尾蘭，更甚者全場皆為虎尾蘭，僅是品種不同、形態各異而已。

虎尾蘭過去英文學名為「Sansevieria trifasciata」，於 2018 年被正名為「Dracaena trifasciata」，即與「富貴竹」同為龍血樹屬。雖為同屬，虎尾蘭（又作 Snake plant）噸位較細，多數屬於中小型盆栽，而且葉子纖長，比富貴竹

多了一番嫵媚，視覺上的綠化效果更加明顯。

虎尾蘭外形多變，斑紋獨特，不惹蚊患，容易打理，大有大養，小有小種，無論是室內種植的新手，抑或是經驗老到的園藝專家，對虎尾蘭總是寵愛有加。難怪街邊的花店，最經常銷售的就是虎尾蘭。

虎尾蘭可在家居隨意種植。

虎尾蘭打理貼士：要求不高，粗生粗養。虎尾蘭葉片厚，儲水能力高，最怕過度灌溉，寧乾勿濕。



椒草品
種多樣，葉形圓潤，葉面光滑，葉片厚身，能夠儲存水分，故不用經常澆水，容易打理。

各種椒草顏色不一，形態各異，共同點是所有都帶着深深的葉紋。椒草花色多，不需要太多日照，可以放置於室內遮陰地方，而且又耐旱，植株又夠細，養得好更會開花，順理成章成為蝸居都市人常種的觀葉植物。

椒草可以放置於電視櫃、書架、辦公室枱頭等，比較沒有生氣的大型傢具之上，作為點綴，為家居和工作環境注入一點活力。椒草易養，除了一般土耕之外，也適合水耕栽培，想室內種植，又怕濕潤泥土會滋生蚊蟲的話，可以一試。香港氣候溫和，適合種植多款室內植物，當中不少更是極易打理、不太需要淋水或日曬、四季都能開花結果。

椒草打理貼士：宜用排水性良好的沙質土壤種植。表土乾燥再澆水，避免過度灌溉。不用特別堆肥。

室內種植2大成功秘訣

秘訣 1: 尋找陽光充足位置

如果想觀葉植物生長茂盛，想花卉開得奔放，需適度的間接陽光。間接陽光是指盆栽與太陽之間有玻璃等物質阻隔，令太陽反射成為散射光，避免植物直接暴曬於室外中午太陽底下。家中陽光充足的空間，多數是客廳窗台。如果空間有限，放置不了所有的盆栽，可以嘗試定時定候來個「大換位」，你或會發現，平時栽種在浴室，生長得不太健康的植物，經過窗台陽光下的加持，一兩周後又回復了生氣。



可以放在吊盆裏栽種的，還有吊蘭（又作「蜘蛛蘭」，學名「Chlorophytum comosum」，多被稱為「Spider plant」）。

吊蘭是適應力頑強的室內植物，在各種環境下皆能生長，耐濕也耐旱。吊蘭既喜歡香港潮濕的氣候，又不用常常澆水，是室內種植的入門選擇，能夠讓新手一嘗栽種的滿足感。

吊蘭葉面葉脈綠白交織，外形苗條簡潔，可小盆種植，非常慳位，又不太需要日照，最適合放置在家居不見天日的角落，用來襯搭其他盆栽。

吊蘭生長速度快，最好定期修剪生長不良的葉片和根部，替盆栽塑一塑形。

吊蘭甚宜種植於溫濕空間，如廚房、浴室。

吊蘭打理貼士：避免暴曬。適時修根，容易生長茂密，需要換盆。如靠牆擺放，或影響吊蘭的形狀，令吊蘭向另一邊發展。如想吊蘭的形態更加平衡，應預留距離讓葉片能自由生長。

秘訣 2: 植物澆水寧乾勿濕

忘記盆栽需要什麼時候澆水？不用擔心，只要記住「寧乾勿濕」這個口訣就可以了！常說「植物不會渴死的，而是愛死的」，澆水太多根部沒有時間吸收到氧，容易溺死。大多數植物的澆水頻次，可以透過把手指插入土壤表層來決定：如果表土已經乾透，便可以灌溉，大盆的植物，可搬入浴室，用花灑洗一次澡，一邊澆水，一邊沖走葉面上的灰塵；如果表土尚保存少少濕氣，不妨靜候多幾天再試。