

# 華夏導報

社址：中國文化大學 編輯室：八六一〇五一  
臺北陽明山華岡 電話：二二八八

中華民國五十七年十月十日創刊  
校刊 非賣品 增刊 59

創 辦 人：張其昀  
發 行人：張其昀  
社 長：鄭嘉志  
副 社 長：王李惠正  
行 務 編 輯：葉蕭  
行 務 編 輯：文臻齡清  
行 務 編 輯：武文臻齡清  
行 務 編 輯：心中動活生學

## 生活中的性知與感性

李季準主講

韓文社學社提供

生活中性知與感性是密不可分的。

所謂「性知」之不足，何感之有？「性知」之不足，亂感也！由此可知，人生智慧的多寡，是藉著我們的「性知」與「感性」的力量，才能克服生命中的困難。

在我製作感性時間與知性時間的初期，是鑑於當時太多人在精神上的空虛而有此構想的。當時這些節目在台北錄

好播出之後，最少要半個月以上才能在台地地區播出。那時最流行的連續劇「保鏢」，在每天都能吸引許多人的注意。也就因為那種沈迷使我發現

人們缺乏了一些性的東西，而沈溺於非現實的狀況中。因此，我便買下了中廣的兩個時段，開始製作我的節目——「知性」與「感性」。

我父親畢業於北平的新聞學院，當時我也搞不清為什麼一個台灣人跑到北平去讀書，而且在那時新聞又是一門新的學科。我記得在我初中時就在日記中責怪我父親為何要挑記者這一行。害得我們每到註冊就要讓母親到處借貸，可是我父親看到我的日記居然不吭一聲，表現得非常有修養。一直到後來他才在與朋友的交談中提起這麼一回事。沒想到，輪到我自己考試時，我竟然全填上了新聞科系的編採科。對我而言，那段大學生活可說是乏善可陳。當時我已經是一家電台的節目主任、報社的基隆特派記者、本田機車的業務經理，同時也是基隆一所小學的音樂代課老師。所以我常常請同學去代點。直到後來我成了世新榮譽、傑出校友之後，真的感

愧次，使我們不得不如此。在他中學畢業以前，每天都由他的母親攜著他上學，現在他五專一年級了，有同學會幫忙他。他有很好的文筆，看過的書過目不忘，尤其是對感情的事分析的很好。並且他擁有很平穩的心和沈著的態度。有時我帶著他一起採訪新聞，教他很多東西，因為我不希望他再浪費時間來重蹈覆轍。尤其在這樣一個專家的時代裏，我更希望他活得單純一些，那樣也會更堅持一個目標走下去。或許有

一天他能接下我的棒子繼續完成。在我的奮鬥中是充滿了挫折和困難的。也就因為如此，我才有今天的成就。回想從前我去應徵本台機車業務員時，就是一個很好的例子。而我要強調的一點是，人不要輕易自滿，就像是當初我以第一名考進了中廣，在我後面有一千四百人，我覺得那真是非常僥倖。雖然如此，但是我並不一定一生都是第一名，因為今天要找出一個國語標準、音色好的播音員是件很容易的事。所以

，真正重要的是所謂的「內涵」，內涵才是真正能發力量的！我們要想一件事，不單是為了以後的人，更是為了以後的自己。也因此，我對自己的要求很嚴，所定的目標也很高，我希望能在一個混亂的社會中，因為我的一句話而有所影響、有所改變，雖然那是很難的事。

除此之外，我覺得每個人的角色扮演也是非常重要的，因為一個人可能在他的生活中要同時辦理許多事，扮演許多完全不同的角色。如何把它處理好並不是一件很容易的事。舉例來說，以前在中廣有一個司機，平時被大家使喚來，使喚去。但是，有一天早晨，我經過他家門口，看見他全家正在吃早餐，他的孩子們個個都是受高等教育的大學生，但是仍然是坐在父親面前正襟危坐的用餐，而那個每天早上幫主任開車、幫大家拿稿子、在買燒餅的司機，在家居然也代表著一個威嚴的形象。從此之後，我再也不敢喊他「老張！」因為我覺得在許多

多角色中家庭中的角色是最難扮演的。後來，我還得知他是一位養花專家，直到中國電視公司的出現，有很多現場的盆景還是從他家拿來的。我想，做廣播節目一定要尋找出自己的風格及特色，而且凡事要講求效率。在早期我曾製作過「汽車交易買賣」及「人人百貨公司」，這其中都發生過很多使我難忘的例子。就以「人人百貨公司」為例，我是以每層樓的各個角落為大家做報導及介紹，如下轉第三版

### 耕雲的筆 華岡詩社

## 談羅智成

我來到毫無人跡的地球背面  
Dear R 錯誤對我們的愛情是必須的  
這些乖離，就像文明，我們給它成熟的時間  
（只要在我們的僵持裏，  
時間守候著為我們承擔一切）  
我讓冰雪與低俗文化掩蓋了足跡  
為不使妳刺探我的懊悔

但是，我沿著麋鹿與畫廊散佈了我的傳聞  
對於一個學哲學的詩人而言，理性的思索是免不了的，並且顯而易見的。但是若在語言上展現時卻以完全自我、感性，甚至超越感性的自我語系來抒寫，那便會流於晦澀與難解，使人讀之不明所以。  
羅智成，一個以詭麗與義見長的詩人，一個自

許為那說異端及天才的詩人。在他的三本詩集裏「畫冊」、「光之書」、「傾斜之書」展現現無僅有的風格，找不到師承或者是受誰之影響，在這一點上，或許「天才」這個自許，是可以被承認的。  
將詩當成精緻的藝術，並且為藝術而藝術，羅智成是詩中的貴族。儘管他曾經說明自己是相當地關心現實的，但從他的詩中，讀者幾乎無法窺知其中和現實的關切。能得到的都是一些極美極美的意象片段如「為了你在出生的時地之間失足／你必須寂寞一個光年。」請以妳底吻凝視我／揣度我的孤寂需要這無邊、實力底關注。我病了，生命痛到了指尖，像如此的句子在他的詩裏俯拾皆是，但往往無法了解他全詩的寓意及企圖何在。  
「……我的性格結構已不適合寫詩／我要創作適合我的詩」他在自己的詩裏如此自白。的確，經由詩作，他獨自創造一個不屬於這世界任何部份的世界，要能明白他的片段意象，容易，但要完全明白他在寫些什麼，除非進入他詩的世界，也就是說除非你是羅智成，或者是 Dear R，否則，永遠，永遠，祇能望著那個傲的詩人立在光裏，操縱奧義背後不可知的世界。

陳金鼓

# 瑜 伽

## 一、瑜伽的起源

瑜伽的英文名稱是 Yo Ga，它起源於印度，阿利安人承受古代阿特蘭提斯文明後，自于地斯河流域遷徙到八千公尺高的喜馬拉雅山的深山內，與世隔絕，並把修行方式秘訣師傳弟子到今日，已有五千多年的歷史，同時修行方式受到代代相傳的研究和改善，方成爲今日的瑜伽。

距今二千六百多年前時盛行的六派瑜伽哲學是：(一)因明論派，(二)勝論派，(三)數論派，(四)瑜伽派，(五)彌蔓差派，(六)吠檀多派。瑜伽哲學聖者拔擢闡黎被世界此道人士公認爲瑜伽哲學之宗師，生於基督紀元前二百年，他認爲瑜伽乃是生命中最靈異的活力，亦爲生命的奧秘。它教導人類如何生活以及應該生活的方法，能幫助您尋回已被忘懷的自我，使您身心舒暢而協調，只要平常勤加練習，灌漑自己的身體，就能夠獲得如同創造般統一與協調的喜悅。

在美國電視上每天播映瑜伽體操，各州均設有瑜伽道場。歐洲是以西德和法國爲中心，不斷的再擴充範圍，巴黎的模特兒俱樂部幾乎完全爲了美容和強化美好身材，而將瑜伽列爲必修科目。

## 二、瑜伽的效果

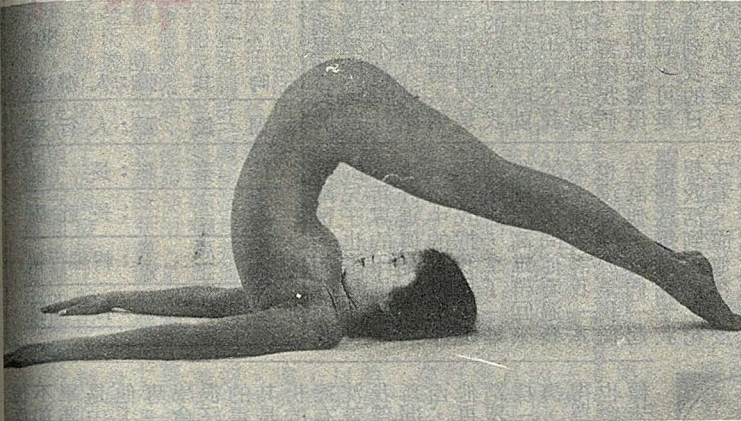
人是微妙而複雜的組織，我們身體生命的活動，每一分、每一秒均與外界的空氣、陽光接觸而不斷的運動和變化著，它一方面要與周圍環境保持緊密聯繫，不斷的進行物質交換，同時人體內部各部的器官也不斷的進行新陳代謝，例如氣體的呼吸交換，養料的消化吸收，血液的循環周流，津液的運化輸

佈，代謝廢物的排泄以及形體和情緒的活動等，就是人體自身的運動與變化的過程，幫助及安排體內外除舊更新，以達青春健康的目的。

瑜伽的每一動作可以按摩身體內部器官，可促進人體的血液循環，伸展僵硬的各部關節。同時使脊椎與骨髓也連帶活動，如此一來筋骨軟帶具備很好的彈性，配合腹式呼吸而使體內的真氣暢行於經脈之間，促進全身新陳代謝，改善人體的慢性疾病，振奮精神而保持著青春的活力。

瑜伽是精神與肉體結合的運動，是生命之中最靈異的活力，所以想學瑜伽的人，一定要堅定的信仰它，學了它可以改造生命和強健體魄，亦即獲得充分的生命能，這是瑜伽所賦予人的實惠。就以犁鋤式以及小橋式(如圖)爲例，對運動或休閒活動引起的疲勞具有很大的療效，同時對於其他病痛如：胃腸、氣喘、肝腎虛弱及脊椎不良的矯正均有功效。

部份人會以爲瑜伽動作太困難做不來或是



犁鋤式



小橋式

## 三、練瑜伽的注意事項

(一)準備工作

1 場地：練習瑜伽不像其他運動項目需要寬敞的場地，它祇要在通風良好而清靜的地上鋪上一層地毯，即便是很好的練習場所。

2 服裝：著具有伸縮性的體育服裝，男性可著T恤及短褲；女性可著韻律服，練習時以打赤腳爲宜。

3 時間：練習時間以二天一次，每次練習一小時爲宜，最好是利用清晨或晚上就寢前實施，避免在飯後練習。

4 音樂：播些鋼琴小品之類的輕柔音樂，亦可增進學習之效果。

沒有場地、沒有時間爲理由，其實瑜伽是任何時間、任何場地、任何人均可做的運動，對初學者或許會覺得有些困難，但只要每天能持之以恆的練習，養成生活瑜伽化的習慣就能夠使您的身心協調而舒暢。

### (二)練習方法

1 呼吸配合：練習瑜伽時最重要的是配合動作來實施「緩和的深呼吸」，基本配合是將動作舉起(實施)時吸氣、腹部凸出，放下(還原)時吐氣、腹部凹進。

2 緩慢的進行：實施每一動作均要緩慢的進行，卻勿心急或大意，由於一時心急或大意的壓迫到身體各關節而造成拉傷，那將是得不償失。實施時最好是以身體感受緊張和弛緩的韻律下配合呼吸節奏來實施。

3 絕不勉強做：做動作一定要量力而爲，不可看到別人做高難度動作時就跟著做，應該由淺而深、由易而難循序漸進的方式進行，才不致對自己的動作過於勉強而造成關節軟帶的拉傷。

4 集中意識有恆的練習：動作練習時要集中意識力，不可一心二用，只有心無旁騖，專心練習，長期瑜伽生活化，才能獲得良好的效果。

5 每一動作結束時平臥調息：每次練習完動作後，應平臥放鬆伸展調息，實施深呼吸來調節生理狀況及恢復疲勞。

### (三)呼吸

1 胸式呼吸：由鼻孔深深吸氣，同時將胸腔上提，肋骨向左右兩側擴展，吸足之後，緩緩地將氣吐出，同時胸腔與肋骨下降與收縮。

2 腹式呼吸：吸氣同時腹部膨脹而凸出，氣由鼻孔入，經氣管、肺部、心臟、臍部，直抵丹田，緩緩地吐氣則腹部的氣吐出而凹進，這是練習瑜伽最基本的呼吸方式。

3 完全呼吸：吸氣依腹、胸、肩部的順序緩緩地將氣吸入，吐氣時一樣，由腹、胸、肩部的順序將氣吐出。

4 閉氣：閉氣就是停止呼吸，練習閉氣要一步一步來，由五秒、八秒，再十秒逐漸延長閉氣時間，練習以自然漸進爲原則，千萬不可勉強，祇要細心的練習必能有長進。

### (四)瞑思

瑜伽的瞑思動作以蓮花坐及拜日式爲主，體委保持脊椎伸直、全身放鬆、心情平穩來實施緩和和呼吸。

### (五)飲食

練瑜伽主要效果是美容和健康，而美、健又與飲食有著密不可分的關係，在練習時要特別注意「少吃睡、多鍛鍊」，吃太多將造成腸胃過重的負擔，造成身體容易疲倦，所以在飲食方面要適時適量。

社究研化文灣臺

話神個幾的族鄒灣臺

(上接第一版) 讓大家都知道該如何去買所需的東西，運用我自己「知」的力量去服務大眾。有一天，我在辦公室接到一通電話，那位聽眾告訴我他在「人百貨公司」地下室...

訴我，他看不見，因為他是個眼盲的人！我聽了以後，決定馬上趕過去，並且也立刻通知人百貨公司，派專人去接待他。最後，我到達了人百貨公司，幫助他選出了最好的錄音機讓他帶回去了。我也就這樣靠著廣播的力量，使得許多人得到了知的權利，使他們知道了如何判斷。

永難忘懷的事，但我自己始終秉持著一個態度，那就是「誠」。誠心待人是非常重要的。這也就是為什麼我能去採訪新聞中結交一些朋友的原因。目前在埔里經營了一個馬場，我非常喜歡騎馬的感覺，覺得很刺激，也是一種難得的冒險，也許是因為現在物質生活太充裕的關係吧！前幾天，有一些人到我的馬場參觀，想知道騎馬的秘訣及技巧

，於是答應他們表演跳障礙。當時我心想，好久沒跳障礙了，不知自己很久沒練習是否還能完成表演。當我跨上馬背時，我的動作雖然生硬，但我的馬很快便進入狀況，我也穩了下來。沒想到就在最後一個障礙時，我被馬摔了下來，當時我倒在地下，不知道自己傷得如何，只感覺脊椎一陣疼痛，我連忙揮開了想要扶起我的人們，因為一種知

的力量使我明白要如何處理那種情況。後來我自己爬了起來，等確定自己的確是沒事了，於是我又叫人把馬牽上來，摸摸牠的脖子，然後又跨上了馬背。我讓許多在場的人了解這只是一件平常事，不必大驚小怪，而這樣的突發狀況可能也比憑空的敘述要使人印象深刻。

最後我想提的是，今天是一個知識爆炸的時代，也是一個專家的時代，而我個人覺得，只要你全心全意的一個行業中待上十年，便會成爲此行的專家，而在同時也不要忘了要當個有效率的人。在遇到困難的時候運用自己的智慧，做事要有遠見，往遠處看才能有所突破。總而言之，我想在人的一生中，知性與感性永遠是生活中兩面。但是大家一定要了解！知之不足，何感之有！知之不足，亂感也。

鄒族在嘉義縣深山居住，共約二千人左右。關於鄒族的起源及傳說有著許多美麗動人的故事：

一、Nienu 是鄒族的創造神

一天他搖動一棵樹，樹葉落下變成了「葉人」，葉人皆女性，不願和當時已存在的男性生活在一起，Nienu 於是提倡通婚。又有一說是 Nienu 原就創造了一男一女，這兩人原是夫婦，又像兄妹。這二人請求 Nienu 多創造一些人，於是 Nienu 的父親告訴他「搖動樹木」，屆時樹上葉子落下的並不多，所以至今鄒族人人數寥寥。

「葉人」當時以遊獵爲主，而 Nienu 告訴他們也當種田。當 Nienu 回天上時，他要他們保護小孩。關於 Nienu 我們只知道他像人但卻不吃東西，他還有一個太太及父母呢！

二、棍子變成的男孩

從前，一個女孩到河邊網魚。她在網魚時，有一棍子流入網中，她丟了棍子但不久棍子又入網內，一連五六次，女孩一氣將棍子帶回家，丟在木柴堆中，後來她洗了洗衣服發現棍子不見，而她卻懷孕立刻生了一個男孩，當時這山中都是女性，只有這孩子是男的，這男孩即是 Piangshi 氏族的第一祖先，他種田又精射獵，人們漸由輕視而重視這個奇特的孩子，他後來被擁立爲 Piangshi 氏族的頭目，今特富野村的頭目仍是 Piangshi 氏族的人。

棍子變成的男孩，死後靈魂並未離開特富野村，爲 Piangshi 氏族做了許多奇蹟，如人想煮飯時，木柴即自動燃起，而今在特富野的頭目院中尚有一石牀，「棍兒」的靈當時在牀上睡覺，靈離去後石牀失掉了一角，但一直到现在人們依舊在牀邊獻上祭品。

三、野貓的兒子

一個男子在田中遇見了一個小男孩，就問他：「母親在那？」後得知他是女貓的孩子，遂把他帶回本族去(即 Jawaiana 氏族)。小孩成年後，在本族中娶了一個太太，生下了不少子女，但子女們都彼此不和睦，吃飯時老是吵嘴打架。一次在吃飯前，他們爭吵得很厲害，把鍋碗都拋棄在外邊了。他們不能平安相處，因此 Jawaiana 氏族不能繁衍，今該族只尚兩家。

四、蛇的兒子

一天，一個小孩在哭，一條大蛇舔了他，他就不哭了，人稱他是蛇的兒子，後來他被人撫養，長大後去參戰，在面臨危險之際他變成了一條蛇。同族的人都覺得他是最好的戰士。此外，尚有一蛇神話：一條男蛇藉人形，參加鄒族戰祭(祈神賜與將來戰爭得勝)並參加祭典跳舞，他認識了一女子，女子後來和他結婚，後代繁衍爲 Tancuana 氏族就是蛇的後代，但至今尚存一人。

馬家寨

影劇一提供

作者

王生善，曾任中華學術院電影戲劇研究所所長、中國文化學院教授兼影劇組主任、輔仁大學教授、國立藝專教授，著有「戲劇論」一書，導演多齣舞台劇，編寫「長白山上」、「愛心」等盛極當時的電視劇，以及多部很受歡迎的舞台劇本，上演者無數，如「馬家寨」、「春暉普照」等，現仍任教於本校，講授「舞台導演」及「編劇」等課程。

第一幕

虎妞與癩子在門外獵鴨時，歪脖的妻小遭馬大爺的妹夫大通害死，正前往馬家寨尋仇，大爺知其來意後，答應爲他尋求公道。

第二幕

雪娥勸大通向善，大通執迷不悟，威脅雪娥拿錢給他後便出走，幸爲大爺即時解危。大通因無錢逃亡又感知生命岌岌可危，乃趁機暗殺歪脖，幸未傷及要害，被癩子制住，並押著大通去見大爺，大通爲保全性命向大爺認錯求饒，大爺也因雪娥的求情而不殺大通，僅剝其左手。

第三幕

事隔兩年，雪娥生個小孩正與虎妞談笑間，當年被砍手之後離開馬家寨的大通，此時正爲北洋軍做事，回到馬家寨，告知眾人北洋軍正欲進駐馬家寨，要借道經過，若不想受其干擾，須給予一萬塊現大洋做爲過道的補償，大爺不肯，也不讓他帶走雪娥，大通氣憤下將虎妞非大爺所生的實情說出，虎妞感於養育恩情不加計較，大通黔驢技窮，只好逃離馬家寨。寨人奮力抵抗，加上國民革命軍來到，使得北洋軍攻寨不能得逞。北洋軍敗退之後，大通因索不到錢之罪，而被北洋軍槍斃，眾人正傷心之時，大爺從軍去的兒子醒民回來，一家人團聚，醒民訴說全國共負革命任務的信條。雄壯軍歌起，幕落。

影一在劉效鵬老師的指導下，另一組的同學於今晚七時在興中堂推出此劇，亦因各種人力及所學影響，不克演出全場，僅將高潮迭起的第二幕做最精彩的表演，歡迎對舞台劇有興趣的師長同學們，前來觀賞指教。

《珠寶漫談》 地質學社 楊胥焯

# 風信子石

## —— 燦爛耀眼

### 有趣的寶石

在人們欣賞的各種寶石中，祇有風信子石含有鈾—原子的原料，鈾是一種放射性的金屬元素，但是讀者不必擔心，風信子石內鈾的含量極少，不會對人體有任何的損害。

### 含鈾易變化

風信子石有重、中、輕三種，這三種的結晶系統和化學成分都相同，它的區別在於硬度、比重和折射率，據文化地質系黃春江教授的研究，風

信子石在初結晶時，都是重型的，硬度、比重、折射率均較高，就是因為含有少量的鈾，鈾的放射，使它的晶格發生變化，因而硬度、比重、折射率都有了改變，值得注意的是這些放射作用所發生的變化，不是短時期的，而是長時間的改變，甚至長達數百萬年之久。

### 可冒充鑽石

風信子石的成分，含有鉻、矽酸鹽和極微量的鈾，也常含有少量的鐵質，它的顏色很多，自無色至黃色、金黃色、紅色、棕色、黃綠色、藍色都有，做首飾用的寶石，以無色、藍色、金黃色最好，無色的風信子石，閃光四射，遠看有點像鑽石，在美國有人稱它為「曼谷鑽石」。

### 產地與品質

風信子石最著名的產地是越南、高棉與泰國，錫蘭、緬甸也有。就目前來說，泰國首都曼谷是全世界銷售與加工中心，在當地的首飾店，隨時都可以看到很多價廉物美的風信子石，而這些寶石，大多數都是經過當地寶石業者熱處理過的，經過熱處理的風信子石，品質不變，但顏色更美麗、動人。

## 社學藝園 ■ 《地天圃老》

# 法植種的器容璃玻

目前，在花卉市場上，我們常可見許多玻璃容器，用之栽植植物實不失為一美觀又實惠之方法！把植物種植於密閉的玻璃容器中，經常保持一定的濕度，使植物順利生長之方法，即稱為「玻璃容器培植法」。只要能保持一定量的空氣、光、水、溫度、土壤的話，植物即可在密閉的玻璃中成長。

### 一、適合室內觀賞

種植時，若無病蟲害侵害，則可不必擔心會發生病蟲害，而只需將玻璃容器放在明亮、又不酷熱的受陽處，則玻璃容器本身即會順利照顧植物。

### 二、玻璃容器

玻璃容器的水分氣化後，化為水蒸氣附著於瓶中的內壁，不久又回到土中。水分依此方式來回循環於瓶中。由上可知，自然界的循環就在此小空

間演化著，玻璃容器本身即是一個小自然、小宇宙。

### 三、注意澆水

玻璃容器的栽培要訣，完全在於「澆水」。由於玻璃容器無法排水，故絕不可澆水過多，只要使水份濕透三分之二的土壤即可。

玻璃容器栽培最易引起失敗的因素是澆水過多。開口較大的容器，其內部的乾燥速度較快，故澆水量宜多。所以以玻璃容器栽培植物時，須視乾燥程度，再逐漸加水。

此外，水分太多時，引發的水蒸氣將會影響觀賞植物，故應取去蓋子，使水分稍微蒸發。

然後時時觀察玻璃容器的內部，使容器內部只保留少許的水蒸氣（種植後的四、五日之間，最易附著水蒸氣，千萬別混淆了）。

### 四、注意病蟲害

# 訪淡水竹園 仁濟安老所

## 供提社安慈

五月二十五日，一群朝氣蓬勃的慈安人迎清晨的和風，帶著滿懷的欣喜，揮別了尚在睡夢中的華岡，浩浩蕩蕩地前往我們嚮往的目的地，位於淡水竹園的仁濟安老所。

車至仁濟安老所門前，所裏的阿公阿婆，和藹地向我們招著手，一張張歲月刻痕的臉上掩不住稚氣的笑容，那親切熱忱的眼神，多麼令人想去抓住，讓我們每顆關懷的心，化這一剎那為永恒。

伙伴與每位老人閒話家常，從他們的話中得到的，是豐富的人生經驗，誰說「代溝」呢？老人們有顆最年輕、最豐富的心，傾聽著他們每段人生的閱歷、大陸的綺麗風情、年輕時的甘苦，再提醒這幸福的一代，該去好好把握人生最值錢的黃金時代。

爾後，我們為老人舉辦一個小型的同樂會，希望能藉此給阿公阿婆們一個愉快輕鬆的假期，會中有輕快的客家歌謠、帶動唱及手語歌，還有樂聲悠揚的南胡演奏，老人們也應邀上台唱歌，使同樂會增色不少。主持人的妙語如珠，更讓他們樂不可支，這個同樂會不但帶給老人們歡樂，更留給他們難忘的回憶。

回程中，我靜坐冥想，今天在安老所作的一切，也許只是略盡一己之力，一點慈安人對孤獨的老人們所盡的心力罷了。我們希望有更多的人參與我們的活動，一起付出關懷與愛，使這些孤獨的老人，感受到社會的愛，使這個社會更好。

玻璃容器內一旦發生病蟲害，將會擴及容器內的所有植物。故平常須將枯花、枯葉收拾乾淨。

### 五、使用何種容器

容器越小，越容易受到外界的影響，蒸發、乾燥的速度較大，故大容器為佳。大容器的生育環境較安定，又容易培植。廢棄不同的空瓶、玻璃容器等，皆可作為培植植物的容器。

### 六、玻璃容器之種植法

(一)材料：玻璃容器（開口越大越好）、培養土（泥炭苔四、硫酸土約佔培養土的1/3或1/4）、流水、珍珠岩（消毒過）、冷水花、椒草、蕨類等。

準備數種生長條件類似的物質。種植之前須事先組合搭配一番，而且由於容器內外較狹窄，故植物不可太大。

(二)放入硫酸土，攤平。  
(三)放入培養土，放入容器前先弄濕，

宜用紙作成漏斗狀，慢慢填入土壤。  
(四)稍微抖掉植物的土壤。倘若植物本身的土壤不同於容器內的土壤的話，須完全剔除植物的土壤，再行種入。

(五)將大植物植於中心，周圍再配置低矮的植物，使其各自方向皆可觀賞之。若希望只從單一的方向觀賞的話，則可使後方高，前方低。

(六)在主要植物的周圍，配置較低矮的植物。容器的開口較小時，可將木棒前端黏住小湯匙，使用起來十分方便。

(七)置入流水，再鋪放珍珠岩掩飾土壤。

然後植入可用插枝繁殖的小植物。  
(八)以噴霧器或噴水壺澆水，同時清洗容器內側。

(九)澆水時，盆底的硫酸土濕透後，即可停止。最重要的是不可澆水太多。

(十)種植後，置於明亮處接受陽光。  
以上即簡單就玻璃容器栽植之要點敘述如上！相信只要付出愛心，且持之以恆，定可收美化環境之效的！