

我的花花世界：香草無國界

尤次雄

臺灣香草家族學會榮譽理事長

一、香草生活的樂趣

一早醒來用薄荷驅走睡意，迎接新的一天。走進花園天使花紫白粉3色爭艷，旭日中芳香天竺葵散發出魅人的香味。今天的早餐是法國土司塗上義大利荷蘭芹奶油，搭配細香蔥炒蛋，再來一杯檸檬香蜂草奶茶。假日時光看著手邊北海道薰衣草花田的美景，那是去年夏天美好的回憶。百里香的花語是勇敢，來自古希臘神話的浪漫，整個早上是很香草的氛圍。

午餐是與家人的約會，羅勒蕃茄義大利麵是主食。搭配清爽的金蓮花沙拉與法式茴芹海鮮濃湯，感覺到香草無限魅力。

午後小憩，夢境中香草花園中，瀰漫著德國洋甘菊的蘋果香味。整理百草香的玫瑰與矢車菊，再滴上幾滴檸檬香茅精油。開始編織貓薄荷花環讓心愛的貓咪玩耍。

夕陽中用泉水灌溉香草庭園，馬郁蘭的香氣與滿園的7彩香堇菜，構成一幅最美麗的圖案。索性臥在庭園躺椅中，感受細香蔥的紫與管蜂香草的紅。

晚餐時刻，全家相聚餐桌。酸模與芝麻菜為主題的歐風沙拉喚醒味蕾。鼠尾草德式香腸與迷迭香雞排搭配可口的義大利香芹的香草鍋，除了飽足感，更增添許多美好的口齒餘香。

飯後書案前小坐，與網友分享香草生活的樂趣。用貓穗草與香蜂草泡上一壺香草茶，沐浴在茶樹精油的風呂中，洗滌一天的清新。躺臥床上，檸檬馬鞭草香氣中品味一天的美好，香草是我此生的最愛，夢境盪漾。

二、歐美日本香草產業的發展

香草英文名稱為Herb，拉丁語原意為「綠色的草」。筆者在2001年出版的臺灣第一本香草完全指南《香草生活家》一書中，特別敘述香草的定義：「凡植物的根、莖、葉、花、種子、果實或精油，一部分或全部分具有香氣，可以運用在日常生活料理、茶飲、芳香、沐浴、園藝、花藝、工藝、染色等方面對人類有幫助的，通稱為香草植物，簡稱香草。」全世界約有2萬5千種品種。

香草在古代歐洲即被大量使用。例如雅典就曾經大量焚燒香草，以驅趕鼠疫；義大利、法國、西班牙等地區，也大量使用香草入菜，或泡製茶飲。甚至古埃及的木乃伊也以香草作為製作的材料。史上著名的埃及豔后，也以香草作為沐浴及芳香的原料。

就在文藝復興之後的「大航海時代」，西方與東方的香草不斷的交流，甚至引發一場「香料戰爭」。而隨著移民美洲，也將香草的栽培與運用，帶到新

大陸。就香草的原產地而言，地中海沿岸是最主要的區域，其次是西亞地區，近年來也在中南美洲發現到許多新興的香草植物，讓香草的家族增加不少生力軍。

就現代歐美國家而言，香草植物儼然成為日常生活中的必需品，舉凡烹飪的食材也好，新鮮乾燥的香草茶飲也好，都是每個家庭所需，或是外食餐廳所必備。另外以芳香精油為主的芳香療法，或是運用在沐浴香料產品上，更是琳琅滿目。在歐美的家庭庭院中也種滿了各式各樣的香草植物，更有以「香香草」植物為主題的花園，供愛好者觀賞。在花藝與工藝方面的擺飾，更是充滿在日常生活之中。用香草植物染色一直以來也是服飾業的主流。

現代世界由於人類大量破壞自然，代表大自然恩典的香草植物，便成了生活上重要的一部分，科學家與各國政府，一方面改善環境污染及促進環境保護，另一方面則加強開發與香草植物合一的生物科技。因此香草對歐美國家而言，不僅是生活產業，更是一種高科技產業。

與我們同處在東亞地區的日本，在香草植物的發展上，比我們更早受到歐美各國的影響。20世紀初在日本就開始種植薄荷作為經濟作物，同時開始大量引進國外香草植物做為農業生產。1937年日本著名的香料公司——曾田香料公司的負責人曾田政治先生，就從法國引進50公斤的薰衣草種子，在日本長野、札幌、美瑛等地試行栽種，最後在1950年之後大量種植在北海道的富良野地區。到1970年為止，最多種植面積高達200多公頃。當時主要是為了採收後蒸餾，作為精油外銷到世界各國。

到了1973年，曾田香料公司因為合成

香料興起，加上採購成本不敷經濟效益，決定不再向富良野的生產農家進行契約收購。於是，一時之間當地的農民紛紛將薰衣草剷掉，改種馬鈴薯等經濟作物。但當時還有一對夫妻繼續種植薰衣草，在不被看好的狀況下及同時又遭逢有史以來最大的寒害，這對夫妻仍然堅持到底，他們就是富田忠雄夫妻。

富田忠雄不顧鄰居們的冷笑嘲諷，以及家庭的經濟困境，在僅有的五公頃田地上，持續栽種薰衣草。1976年日本國鐵公司推出年度月曆，並將北海道最後的一片薰衣草的海報，張貼在日本各地的JR車站內，吸引眾人的目光。一時之間大家慕名蜂擁而至，加上富田忠雄積極開發薰衣草相關的系列商品，如香水、沐浴用品、芳香露、香皂等，讓富田農場成為家喻戶曉的北海道觀光勝地。富田忠雄也因此得到法國普羅旺斯當地薰衣草協會頒贈的薰衣草都騎士的封號，並被日本人視為日本的「薰衣草之父」，富田農場的整片薰衣草花海及彩色花田，也成了夏季時期臺灣觀光客必到的旅遊聖地。

日本研究香草植物的專家為數不少，但被公認為推廣香草植物的第一人，則屬廣田靖子莫屬。1941年生短大國文科畢業的她，從小就喜歡浸淫在花花草草的世界中，並特別愛好小昆蟲及動物。在她22歲那年，曾經有機會到法國深造，卻因為家庭的因素而作罷。直到40歲時才開始認識香草，並進而栽種香草及運用香草。並在1980年，著作日本第一本香草植物介紹指南《Herb Book》，隨即讓日本的香草愛好者趨之若鶩，從此開啓了日本對香草植物認識的大門，也將歐美生活化香草的概念，落實在日本家庭之中。

1990年至2000年期間，廣田靖子陸續至歐洲美國等地區，進行考察及交流。一方面吸取國外香草植物的各項知識；一方面學習歐美國家香草如何落實生活化，回到日本之後，除了繼續著書推廣外，更多次擔任日本NHK節目的香草植物介紹。當然她自己也从1980年開始種植香草植物，並且藉由不斷的嘗試與分享，讓香草成為她生活中最大的樂趣。

藉由不斷的推廣，香草已成為家庭主婦生活的一部分，並在日本的傳統社會中產生了一波「新家庭革命」，是廣田靖子對現代日本社會最大的貢獻。在日本的社會，基本上是男主外女主內的生活型態，丈夫幾乎是以工作為主，除了每天加班到深夜外，甚至假日時還必須陪客戶打高爾夫球。然而當香草進入日本的家庭生活之後，妻子在家製作香包、香皂、花環等，並與丈夫小孩一起討論香草料理的烹飪方法，享受香草沐浴的樂趣。假日期間，闔家一起在家裡的庭院中蒔花種草，共享天倫之樂，這樣的生活態度徹底地顛覆了日本的傳統社會生活型態。

日本一直以來就以重工業及高科技工業起家，在日本第一口號下汲汲營營地發展各項商業導向的產業。然而在1995年發生了震驚世人的阪神大地震之後，日本人開始思考「回歸自然」的重要性，對自己的生活環境好好地進行省思，如何與自然和平相處，更甚至如何與自然合而為一。廣田靖子的香草生活概念，無疑提出了一種新的生活藍圖，將日本人帶入一個新的思考模式中。

2008年的7月，在日本北海道洞爺湖進行的高峰會議中，環境問題成了主要探

討的主題。在高度文明的發展下，人類的生存環境因為地球暖化的現象，而造成的各種天然災害不斷，作為世界村的一份子的我們，是否也該思考在節能省碳之外，還要學習與大自然的相處之道。

三、我與香草的幸福世界

25歲到35歲的職場生活中，我大部分的時間都是擔任主管職務。在工作中，處於老闆與下屬之間，著實給自己帶來許多壓力。正因為如此，我的舊疾—偏頭痛總是不斷地困擾著我的生活。於國內不斷的尋求醫治，但總是找不出病因所在，於是母親便帶我到日本求醫，經過一整天的檢查之後，確定並沒有腦腫瘤或腦神經病變，得到的結論就是工作壓力過大。此時長期住在日本的大姐，送了我一本廣田靖子的《Herb Book》，讓我好好研究及思考未來的道路。

由於長期在服務業工作，除了必須應付公司內部的人際關係外，還要周旋於客戶之間。有一天，公司同事對我說：「協理，您的笑容好像在哭一樣。」當我聽到這段話後，才警覺自己在工作的態度上已經發生了很大的危機，因此，我開始思考自己人生的道路，冀望能夠找到一份符合自己興趣並帶有前瞻性的事業，讓我能夠全新投入。於是經過一整年的思考及計劃，再配合廣田靖子一書所描繪的香草世界，我覺得自己也可以創造出一片香草的天空。

1998年，我辭去工作，回到成長的故鄉—屏東，在自有的土地上，開始種植起香草。就在當年的夏天，我種下50種香草植物，經過兩週的時間，全部發芽了，

但卻在不到一週的時間，也都全都陣亡了。此時的我只覺得充滿了挫折感，此刻之前工作的老闆及同行都希望我能夠回去工作，面對人生的抉擇，真不知該如何是好，偏頭痛的老毛病又開始發作。

整夜無法入眠，直到凌晨4點多，天剛亮的時刻，我看到戶外的大樹有一隻藍色小鳥，不斷的來回飛翔。我從床上爬起來一看究竟，走到樹下，原來這隻小鳥正在築巢。經過好幾天的觀察，鳥巢被強風吹落，但藍色小鳥還是繼續不斷地修復牠可愛的小窩；這彷彿在告訴我，人生的道路中的確會有許多挫折與失敗，但是總是要咬著牙撐過去，我依稀領悟到一些人生的道理。

於是我開始詳細閱讀香草栽培的相關資料，並選擇在過完中秋節的時節，挑選30種香草植物，繼續種植。這次的栽種相當成功，植物的成長狀況也非常良好。像薄荷、迷迭香、鼠尾草及百里香等，在合適的氣候與環境中，不斷的成長。這次的經驗讓我深深的感受大自然植物的生命力，我又再一次的恢復自信。但現實問題還是存在，因為當時並沒有香草植物行銷的市場背景存在。

雖然我每天過著快樂的香草生活，但我的鄰居卻不斷的嘲諷，認為我不種植檳榔、椰子、洋蔥等經濟作物，是件不可思議的事。在經過評估之後，我決定將自己的定位重新調整，並回到臺北進行香草植物的推廣與教育。

1999年，我在臺北成立香草屋，正式進行香草事業的經營。然而正在開始拓展的同時，恰好遇上了震驚全臺的921集集大地震，所有的業務只好暫時停擺。然

而一切彷彿是日本阪神地震的翻版，地震之後，國人亟需有一個能讓自己心靈得到舒壓的方法，於是，在當年的10月6日，媒體大篇幅的報導有關香草植物的訊息，而在當天就接到100多通詢問香草相關的電話，希望能夠多認識香草、親手栽種香草，並且能運用在日常生活之中。

臺北香草屋因此成為香草愛好者獲得資訊的平臺，以及交換香草運用心得的天地。也藉由推廣，許多想要從事香草相關產業的業者，開始經營起香草商店、香草餐廳及香草花園，提供愛好者更多分享香草樂趣的地方，也因為業者的需要，促使我成立了「臺灣香草家族事業聯盟」，結合大家的力量一同推廣臺灣的香草，於是香草從2000年開始在臺灣各地如火如荼地擴展開來。

2002年，正式成立「臺灣香草家族學會」，大家一致推選我擔任首屆理事長。同年度我還帶著國內著名的大企業，到日本北海道及阪神地區，進行產業考察。此次考察中，也認識了北海道富良野



的富田農場社長浦田先生，他很詳細地向我們介紹北海道薰衣草的由來與發展，同時也在神戶的香草園中再一次與香草接觸，此行對大企業的經營者及我來說都有著極大的收穫。

臺北香草屋除了販售各種香草植物外，我大部分的時間都在從事香草生活的推廣，曾經在行政院、各級學校以及各地區農會家政班教學，演講的主題主要是認識香草、栽培香草和運用香草。這期間我也出了3本書，2001年《香草生活家》，2003年《香草夢想家》和2005年的《香草變茶飲真簡單》。其中香草生活家一書，由於是臺灣第一本的香草完全指南，創下園藝類書籍12刷的紀錄。

同時我也從事香草花園的庭園設計、規劃、施工與香草事業的輔導工作，國內著名的香草花園，我大都有協助參與。對現代人來說，香草花園所代表的意義，不僅只是百花盛開的觀賞庭園而已，其中還包括各種用途的功能，如料理、茶飲、芳香、沐浴等，藉由自己親自栽種、收穫與運用，才可以真正感受香草生活所帶來的樂趣。

2004年，臺灣香草家族學會到日本北海道薰衣草的故鄉進行考察，除了再度拜訪浦田先生外，同時也更深度的了解到一個產業，從有到無，然後再從無到有，所經歷的過程。在此次考察後，學會的成員都覺得意猶未盡，相約下次再來。

2005年，我到對岸的大陸進行推廣，也在那裡接觸到更多不同種類的香草植物，深深地覺得香草植物的世界是多麼地遼闊。當時也被稱呼為「臺灣香草教父」，其實在香草界我有著許多的稱號，如香草之父、香草先生等。然而對我來說，只要身為一位香草人，其實就已經心滿意足了。

2007年起，我與三峽合本香草園的負責人吳麗莉老師（臺灣香草家族學會現

任常務監事）一起合作，成立香草學苑，傳授認識香草、栽培香草、運用香草的課程。並在園內設立臺灣香草植物樣品區，於假日期間開放供香草愛好者參觀及上課。

2008年6月，我再次舉辦日本香草產業考察團，此次的目的地是大阪、神戶、淡路島等地。大阪的鶴見綠地、長居公園內香草植物，正是當紅的明星植物。神戶的布引香草園則是香草愛好者的天堂，除了200多種不同種類的香草植物外，也品嚐到道地的香草料理，並看到相當多的香草紀念商品。淡路島的香草館，又是另外一種氛圍，不僅有各種不同的香草運用體驗課程外，甚至可以享受到迥然不同的香草露天溫泉。在此行中也感受到香草植物已經深入到日本人的生活之中，成為不可或缺的重要一部分了。

2010年的7月，在北海道薰衣草最為盛開的季節，我將再次組團前往考察，如果您是一位薰衣草的超級愛好者，或是相當喜好香草植物，建議您可以一起同行。

很多人問我香草會不會跟蛋塔一樣，只是一時的流行現象，我的回答是：不會。因為香草植物在歐美日本已經是生活化了，甚至香草植物的歷史比人類還久，我想這輩子我會一直與香草植物為伴，因為他已不僅是我的工作，更是我的興趣，同時也是我的生活。香草帶給我最幸福的人生。

四、自然健康生活化的香草世界

2008年7月，在日本北海道的洞爺湖舉行8國高峰會議，其中有一個主要共識，就是與會國都同意在2050年前，降低

空氣污染，以避免日趨嚴重的地球溫暖化現象。這也同時印證了一句話：「當文明愈往高科技發展的同時，人類一定愈回歸自然。」隨著文明不斷的進步與發展，對環境的破壞也更加劇烈，不僅造成各種生態平衡的破壞，更讓地球整體受到傷害。人類居住的環境日漸惡化，因此如何回歸自然，並關心周遭的各項環境問題，已經不是世界各國政府的問題，更是地球上每個人所必須善盡的責任。

種植香草植物可以讓我們接觸到自然的奧妙，在各種充滿香氣的花草環境中，讓我們一次又一次感受到人類的生命力，如果能夠從事相關的自然產業，將更可以真正身體力行，為未來孩子們的世界，多盡一份心力。香草的世界就是自然的結晶，多少歐美國家的科學家，已經成功地透過研究香草植物最自然內涵，創造出許多對人類有幫助的高科技生活產品，既解決了環保的問題，也為未來創造出更美好的空間。

歐美、日本等國家的健康調查報告中，明白地說明一個國家的興盛與國民的健康有很大的關聯，而醫院的多寡，僅能治標不能治本。真正有效的方式是讓國人都能夠具備健康的概念。正確的健康概念應該包括：運動、環境、心靈、營養與人際關係5大部分。

每日進行適度的運動，是一件重要的事。栽種香草可以達到這個目標。在心愛的香草庭園中，澆澆水、拔拔草、整理植栽，將可有效藉由運動達到健康效果。

環境對人的影響很大，置身在香氣氛圍的香草庭園中，不僅可以吸收到植物芬多精，更可以在花草環境中，達到放鬆的

效果。

身體生病需求助醫師，靈性上可求助於宗教，至於在人的自信方面，建議您可以與香草植物相處，藉由栽種與運用，培養出興趣，建立起個人的信心。

香草植物含有豐富的營養，在我們享受香草料理及茶飲時，香草內豐富的維他命，將適時提供我們身體的所需，改善我們的健康。

在我的人生，有所謂的三不：1、不談政治；2、不聊八卦；3、不問個人隱私。藉由彼此分享香草生活的樂趣，可有效地促進人際關係的和諧。

充滿幸福的生活型態，藉由香草料理可補充營養，增加食慾；香草茶飲可以幫助消化，改變氣氛；芳香香草則讓精油的功效，改善生活環境；香草沐浴可以達到放鬆的效果；香草園藝讓我們一年四季享受花草為伴的樂趣；香草花藝的視覺效果，增進生活的情趣；工藝香草的樂趣在於藉由自行的手作，豐富我們的生活；香草染色則可以提升我們的生活品質，為環保盡一份心力。

當歐美國家大量運用薄荷、羅勒、薰衣草、鼠尾草、百里香、迷迭香的同時，我們是不是也能夠將身邊的香草運用在我們的日常生活之中呢？

香草植物的樂趣，在於自然、健康及生活化，就讓我們從栽培一株薄荷開始，進入到這個美好的世界吧！

尤次雄
臺灣香草家族學會榮譽理事長
康軒文教機構香草教學講師
合本香草園香草學苑香草教學講師
諮詢電話：0935—739890