

× CONTENTS ×

目錄

序一 /	002
序二 /	004
序三 /	006
自序 /	008

Ch1 思 · 反思生活本來面目

1.1 建立寵壞後代的都市 —— 在西非看見世界的另一面 /	016
1.2 善用舊物的喜悅 /	022
1.3 無意識地讓雜物進入生活 /	026
1.4 不斷購物會令世界好一點嗎？ /	030
1.5 愈多不等於愈好 —— 物慾 /	032
1.6 我的斷捨離 —— 告別人生中不再需要的東西 /	036
1.7 我們都很快，但其實都很想慢 /	040
1.8 律制生活 —— 我去了短期出家 /	044

Ch2 衣 · 衣物療程淨化身心

2.1 我們為何買這麼多衣服 —— 是生活需要，還是內心慾望？ /	049
2.2 你從衣物裏看到自己嗎？ /	053
2.3 每個人的心靈所向 —— 淨化衣櫃 /	057
2.4 摺衫是一種慢下來的修行 /	063
2.5 善用你的一雙手 —— 修補衣物 /	068
2.6 把舊衣升級再造 —— 變成美觀實用的家品 /	072
2.7 永續時裝是甚麼 —— 學習像山一樣思考 /	078
2.8 注意你穿的衣料 /	081
2.9 甚麼叫「買更少，選更好」？ /	086
2.10 衣櫃療程 —— 與衣櫃重修舊好的三部曲 /	089
Q&A /	092

Ch3 食 · 正念飲食滋養大地

3.1	我的食物哲學關鍵詞 /	097
3.2	我們家的零廢棄廚餘系統 /	106
3.3	廚餘食譜齊齊煮 /	110
3.4	如何在家重新種植食物？ /	118
3.5	醃漬無限可能 /	122
3.6	在家中堆肥，其實你都可以 /	126
3.7	裸買不是這麼難 /	132
3.8	重建與食物的關係：慢慢吃 /	136
	Q&A /	140

Ch4 住 · 居住空間整潔留白

4.1	療癒家居 —— 把你的家當作禪堂 /	145
4.2	習慣與大自然共居： 我家保留野草和歡迎昆蟲 /	150
4.3	簡潔的空間與心靈愉悅 —— 清理雜物的方法 /	156
4.4	「走塑」是持之以恆的過程 /	162
4.5	不用買，因為你可以 DIY 清潔用品 /	168
4.6	家裏沒有大櫃 —— 減少家具及選擇靈活的款式 /	174
4.7	每天逐小完成家務：小清潔很重要 /	178
4.8	減少製造垃圾的心得 /	182
4.9	家中減少用電可以嗎？ /	186
4.10	在家中騰留呼吸的一角 /	191
	Q&A /	194

Ch5 行 · 放慢行程減法生活

5.1	梭羅式生活啟示 /	200
5.2	慢生活就是一種環保 —— 讓生活簡單的點子 /	206
5.3	離開科技的高速捷徑 /	210
5.4	換物與分享 —— 透過物件拉近人與人的關係 /	214
5.5	給自己一個 Mindfulness Day /	220
5.6	給女生：綠色月事 /	224
5.7	給購物狂的藥方 /	229
5.8	正念消費 —— 以金錢回饋世界 /	234
5.9	植物與泥土令人快樂 /	241
	Q&A /	244

附錄

• 推介書籍 /	246
• 推介網站及 KOL 專頁 /	247

× CHAPTER 1 ×

思

反思生活本來面目



學習得愈多，愈發現我們城市要做的有很多，下一代未必可以像我們這群 80 後般過着被寵壞的生活。自從工業革命以來，全球暖化加劇，最終會導致冰川融化，把地球上的一部分土地淹沒。消費主義的熾盛，浪費了很多地球上珍貴的資源，同時把千年不腐的垃圾遺留給往後幾十代人。如果任由當時的城市運作模式持續下去，我們便無法把安全的地球送到下一代的手中，讓他們活在生物多樣化、氣候溫宜的世界。

以自己的力量去分享

我當時特別關注過度消費與垃圾量的問題：我們這一代實在太習慣物質生活和消費了，但當年就連分類回收的系統亦不完善，很多不應該被視為垃圾的東西，因為無從及早攔截而白白被送到堆填區。明明，我們可以不用消費這麼多，丟棄這麼多，就是因為社會體制的一個缺口而枉被填埋。

很多人都會覺得，普羅市民何力之有？我亦曾經有這種想法。但因為 Jennifer 的說話，讓我相信每個人都有能力，而且有責任把自己的城市變得更好。貢獻不代表要豐功偉績，只要在自己的崗位、以自己的力量做到幾多就夠了。

現在已經很普遍的「共享經濟」，當年只是初露頭角的新概念，但因為曾經撰寫專題而搜集過資料。我記得，「共享經濟」(Sharing Economy) 的前身應該是「合作性消費」(Collaborative

Consumption)。麗秋·波斯曼 (Rachel Botsman) 的著作《我的就是你的》(What's Mine is Yours) 仔細地詳述了這股新興文化的潛力和重要性。越來越多學者指出，「擁有」不再有利於社會、經濟和環境，共享工作空間、工具圖書館、AirBnB，以及我曾經去丹麥採訪的共居概念都是現代文明社會所需要的新思維。

那時我的留港歲月才開始不久，並沒有想過要創業，但只是覺得「分享」是很簡單和直接的方法，去處理香港人過度浪費和過度消費的問題。所以，我、妹妹和最好的朋友們終於實行年少時從外國雜誌讀到的衣物交換概念。就這樣，我們在 2011 年 12 月底舉辦了第一次換物派對；然後，「執嘢JupYeah」誕生了。



自 2011 年成立至今，「執嘢JupYeah」已成為香港最大規模的網上換物平台。

× CHAPTER 2 ×

衣

衣物療程淨化身心



取悅你自己就夠了

別人眼中的你，是從他們內心的投射。你穿甚麼顏色才好看、如何打扮才能炫耀或遮蓋身材、哪一種時裝風格應該是你所崇尚的宗教。如果讓別人代你回答，再好看的衣服也只是別人眼裏的蘋果，而不是你內心的真相。

要看看衣着是否你的鏡子，不妨誠實地問自己：

- 拿起衣服時，有否想穿上去的感覺？
- 穿上去的時候，是否感到舒適自在？
- 穿完一整天，有否不自在、不靈活的時候？
- 它的顏色讓你的眼睛舒服嗎？
- 它給你持續的喜悅感或正面能量嗎？
- 打開衣櫃見到它，即時反應是好的嗎？

世界上並沒有不夠美的人，只有不夠喜歡自己的人。當你穿上一件衣服，並打從心裏喜歡鏡裏的自己、感到自在，腦海中沒有幻想別人的評價，那麼，這件衣服真的值得留在你的生命裏。

2.3

每個人的心靈所向—— 淨化衣櫃

跟衣着風格好好「接地」之後，是時候返回現實，睜開眼看看你的衣櫃，為它來一場淨化。衣櫃擠得滿滿，是很多人的家居寫照。物質的豐盛與外在的誘惑，我們很自然為衣櫃增多而非減少。每次在時裝店看見心儀的款式，總是沒想過衣櫃是否還有空間，然後到某天才忽然擦亮眼睛，發現衣櫃的密度已經到達樽頸，放置衣服的櫃桶密不透風。



❶ 把衣櫃維持於半滿的狀態，騰出空間，令人喜悅。

讓衣櫃呼吸

我們都不經不覺間把衣櫃視為米缸般，要「常滿」才足夠。近年流行的收納法，也是講求以最小的空間收藏最多的衣物。但是每次取出和整理衣物時，都要用力把它拔出來，然後用力把它塞進去。若套用《斷捨離》作者山田英子的概念，任何重疊的物品都在無形之間帶來壓力，每次與密密麻麻的衣櫃互動時，或者也會為內心帶來一些我們沒察覺到的負能量。

積極的人因為水杯半滿而喜悅，消極的人因為水杯半空而沮喪。這個概念也可以套用於衣櫃的淨化——追求一個不飽滿的衣櫃，為僅有的衣服而滿足；而不是無止境地渴求從外面找來更多的衣服。你覺得，兩者哪個會舒服一點？

觀想的方法對我來說很有效：想像一下，衣櫃有足夠的呼吸空間嗎？能夠呼吸的衣櫃，既會帶來容納你增添新貴的空間，也會省卻囤積所帶來的負面情緒：為甚麼我浪費這麼多錢買了這麼多衫？怎麼會有些衣服尚未剪牌、從未穿過？為甚麼會這麼凌亂？我沒時間執拾和處理，我實在太一團糟了。有這麼多衣服，我今日到底應該穿哪一件？



讓衣櫃有空間去呼吸，其實是為了讓自己有喘息的空间、省卻因為太多、太亂而徒添的煩惱，免得這些負面情緒把生命和時間白白消耗，也不用為今天該穿哪一件而糾結。

沒有定律的膠囊衣櫃

1973年，在英國獵頭公司工作的蘇絲·霍斯（Susie Faux）在倫敦西區開設了一間名為「衣櫃」（Wardrobe）的時裝店。有別於一般為圓時裝夢的店主，霍斯的目標很明確：讓顧客從衣服中建立個人風格、自信和專業形象。



❶ 所謂優質的時裝，其實是因各人的文化、職業和生活習慣而異。

「衣櫃」時裝店曾經引入不少別樹一幟的設計師品牌，但它最為人所歌頌的不是它演變成何等輝煌的時裝王國，而是它在1980年提出一個至今仍極具影響力的概念：膠囊衣櫃（Capsule Wardrobe）。

生於女裝裁縫世家的霍斯從小接觸高級時裝，深明經典合身的衣服能夠讓人變得美麗自信。她在著作中解釋，膠囊衣櫃的基本概念很簡單：買更少、更高質素、更常穿着的衣服，讓人外表和感覺都充滿自信和成就。

最終原則是簡為要

來到廿一世紀，斷捨離、極簡主義說中了現代人在物質過盛下的心靈需要；速食時裝導致劣質衣服氾濫，增加了人們對這個講求質素之概念的膜拜。儘管霍斯認為一件外套、半截裙、長褲、女裝上衣、套衫、絲襪、鞋履、大衣、連身裙、手袋和腰帶是核心服飾，但她亦相信最理想的膠囊衣櫃是因人而異的，並無硬性規則和捷徑可言。重點是，在自己的預算之內建立適合你的衣櫃，而內裏應該盡是與你生活習慣一致的優質衣服。

親愛的衣櫃，你好嗎？

安好的衣櫃，應該帶來平靜美麗的感覺，就如打開珠寶箱一樣令人心情綻放。如果每件衣服感覺都似是略嫌不足，哪怕是再昂貴、再花巧的衣服，都像一個個未有兌現的美麗承諾，總是讓人覺得外表和心靈都尚有所缺。

一行禪師曾在著作中教導，要在一星期內把一天「留白」作為「正念日」以休養身心。日復日被翻找至一片凌亂、承擔多一件衣服重量的衣櫃，同樣需要我們騰出時間、與之好好相處。是每個星期、每個月或每一季定一天，按照自己的生活節奏來決定就好。

在這一段衣櫃時光，不妨對着打開了的櫃門說一聲：「你好嗎？」好好注視你的衣櫃，不用擔心這樣做是否太古怪，現在是你與衣櫃獨處的時光，這段交流是屬於你們之間。細看每一件衣服，是在哪個時候、因為甚麼原因而來到你的家。有勾起愉快的回憶嗎？曾給你美麗自信的感覺嗎？若它們讓你有正面的聯想，那麼它們就應該留下來。

與衣服的靜心對話

把不是最喜歡、可有可無、略嫌不足的衣服挑選出來捨棄，剩下來的精華，以方便你的方式整理好。

洗禮過後，你或者會發現衣櫃能夠保持簡約一時，又或者工程浩瀚得不能一時三刻完成大業。跟修行一樣，把衣櫃簡化只是一個過程，而非一勞永逸的「永恆彼岸」。它可能會再次回歸凌亂和擠滿，但你只需要提醒自己，再慢慢地與衣櫃一次又一次的對話，讓它回復簡約，心靈就會再次平靜下來。

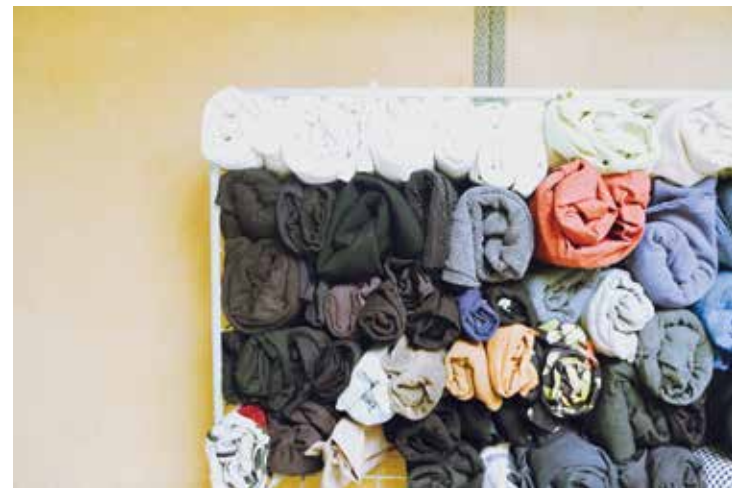
2.4

摺衫是一種慢下來的修行

曾幾何時，唯一有心機摺衫的時候就是大掃除，但衣服維持方形層疊狀的時間很短暫——每次翻找衣服，它們都回復舊衣回收廠裏的衣山狀態，長期散漫地躺在衣櫃或椅子上。

衣山徒添負能量

摺衫本身就是整理空間的重要法門，收納整理師視之為騰出更多生活空間的方法。摺疊得宜也可以避免衣服起皺，亦即是減少熨衫的必要性。在法鼓山的行程中，法師曾教導，這是律制生活的一部分，因為過程需要慢下來和專注，也是修心的習慣。



❶ 衣物是反映內心的鏡子，摺疊得整齊，人生也少一些困擾。

× CHAPTER 3 ×

食

正念飲食滋養大地



在生活中最值得花心機的環節，我深信非食物莫屬。它既是維持生命的根本，也連繫着味蕾。我們既要營養均衡，又注重味覺的享受，但食物與我們的關係，其實是遠超於此。

食物是我們的情緒鏡子。英國 The School of Life（這是一個國際組織，透過目標導向、深度討論等互動練習，協助人活出自己想要的人生。）曾推出一本食譜書，稱該書為「滋養和啟發的食譜」。有份參與編撰的哲學家、廚師和心理學家們相信，合適的食物不僅令我們健康，還可以改變情緒，所以所整合的食譜可以幫助我們「回復對自信與生活的希望¹。」

食物也是一種修行，它重要到一行禪師要著書單談「怎樣吃」²，闡釋從買菜、做菜、挾菜，以至飯後每個環節是怎樣與培養正念環環緊扣，以及與一同用餐者的交流與情感連繫。

我們進食時所連繫到的，不僅是枱上的食物、跟我們進餐的人，還有我們的價值觀、文化、與世界的關係。我們選擇的食物既關乎農夫、社會和世界，尤其喜愛的食材怎樣影響遠方的農民，而我們同時又可以透過食物為世界帶來正面的影響。

我們選擇甚麼食物、怎樣準備食材和怎樣去烹調，在與食物交流的整個過程中，情緒都會起變化；而我們從中吸收到的身心能量，與一起進食者的交流與連繫，每一項都是值得尊重與珍視的。希望這一章會讓你與食物的連繫更進一步。

1 The School of Life. (2020) *Thinking and Eating: Recipes to Nourish and Inspire*. London: The School of Life Press.

2 一行禪師 (2015 年)《怎樣吃》。台北：大塊文化。

3.1

我的食物哲學關鍵詞

素食

每位素食者都會有一個「aha moment」（頓悟時刻），說了那一聲「aha」之後就決定不用讓餐廳和飲食文化決定我們應該吃甚麼。我的頓悟時刻大概在九年前發生。此前不久一位朋友忽然成為純素者，某次聚會我問他茹素的感覺如何，他回答說：「很舒服。」他堅拒再吃動物製品的原因，我是非常認同的。而就是因為他把理念付諸實行，亦讓我反思自己怎可以對環保與動物權益紙上談兵。自此，我的盤中餐內再無肉食。素食亦成為我最重視和堅信不移的食物哲學關鍵詞。



➡ 茹素後不再用肉食塞滿腸胃，反而令我們吃得更豐富。這個壽司卷是用椰菜花、牛油果、意大利青瓜和無花果製作。

如何在家重新種植食物？

每天煮飯的時候，我們會準備一個碗，用來盛裝可以重新種植的東西。其實，很多食物為我們供給養分之後，還是充滿生命力的。

舉個例，把甘筍頭浸在淺水中，你就會知道——還未放入泥土，頂部就會冒出綠色的嫩芽，見證自然食材的能量。所以，讓它們重新回歸泥土是我們的恆常習慣。



① 用甜椒籽再種出來的新果。



自己食的，自己種！

哪類蔬菜可不斷再生？

薯仔與番薯

重新種植的方法

- 把長芽的薯仔和番薯切成細件，要保持長芽的地方完好，然後埋在泥土。
- 用玻璃器皿把番薯底部浸水，每日換水，待浸出根部和長芽後便可入泥。

蔥蒜類

- 把切出來的底部放入玻璃器皿，底部浸水，每日換水，待浸出根部後便可入泥。

西芹、芫荽、生菜、白菜等底部可以重新浸根的蔬菜

- 把切出來的底部放入玻璃器皿，底部浸水，每日換水，待浸出根部後入泥。

蘿蔔和紅菜頭等頂部可以重新浸根的蔬菜

- 切菜時確保頂部完好，然後放在淺碟上。
- 把頂部以下的範圍浸水，每日換水；待浸出根部後入泥。

未經煮熟的瓜椒籽 (如甜椒、苦瓜等)

- 切開食用時，把瓜果核取出後洗淨，然後直接入泥，或者用沾濕的毛巾蓋住，待長出芽後入泥。



① 正在浸根再種的白蘿蔔。



① 留根再種出來的蔬菜。



① 發芽薯仔再種。



① 塑膠瓶裏是再種出來的蒜頭。

× CHAPTER 4 ×

住

居住空間整潔留白



4.1

療癒家居——
把你的家當作禪堂

聖嚴法師說過：「環境是我們內心的鏡子，心是我們的老師。」無論你是否「宅」在家中，你的家如何，你的內心亦必如何。

無論你在任何時候到寺院禪堂，你都會發現它一塵不染，地板光滑明亮，讓你可以完全放鬆。說把家當作禪堂，並不代表你應該把家居改頭換面至極簡禪風。無論你喜歡怎樣的家居風格，是工業風抑或極繁（Maximalist），是歐陸風抑或和風，保持一個整潔的家居肯定會給你舒服和喜悅的感覺。



❶ 這是朋友從沿路採摘的花草製作後送給我的掛飾。

一個家可以是心之所向，也可以是煩惱的根源，尤其是在寸金呎土的香港，大多數人都要付出昂貴的金錢來換取狹小的空間。

從小到大經常搬家，除了豪宅之外，公屋、居屋、私人屋苑、市區住宅大廈、劏房和村屋，我和妹妹幾乎住過各式各樣的地方。所以，我真的深深明白和體會到，要在任何面積的空間建立安樂窩，不僅要用金錢，也要用心。

常言修身齊家，居住空間是身心健康的基礎，也是我們立身於世界的第一位置。有些人渴望有更寬敞的居住環境而不得要領，有些人擁有空間但有囤積，有些人在華麗的裝潢下依然莫名失落。這可能都是因為我們只着眼於家居空間，而忽略了與家的心靈連繫。所以，用心建立一個讓我們舒適安樂的家真的很重要。

我多年來在家工作，所以累積了很多與居住環境交流的時間和經驗。而我相信，只要簡單清淨的家，才是美好生活的起點。

療癒身心的第一步：保持整潔

曾幾何時，我在家中大部分時間只是在睡床和書枱之間，以忙為藉口把清潔家居的工作推卸給偶爾登門的鐘點姨姨。她每次來到，可能要清潔一堆碗碟，被狗毛和塵埃鋪到發黑的地板，還有「竊滿」飯焦的電飯煲。她每次離開後，留在家中的時刻好似舒服了一陣子，但很快就因為地板的毛球、亂到無從入手的書枱和爐頭的油漬開始以吋來量度而煩躁起來。那個我顯然為人急躁、粗心大意。

經歷過在法鼓山每天洗廁所的日子後，儘管我現在打掃家居的時間不及在山上多，但卻深刻地明白到保持家居整潔，是療癒身心的第一步，而且持之以恆則是一種讓心靈平靜的練習。

整理家居的意思，是大至大掃除，小至把用完的物品放回原位。每項都是一種內心觀照，鍛煉身心專注和耐心地做好眼前的事。反過來，放逸自己不好好整理家居，讓懶惰和拖延心得逞，其實只會為明天留下更多的煩惱，而且縱容自己的心思越來越粗疏，思緒日漸混亂。



整潔的家居佈置，
給人舒服和喜悅
的感覺。



× CHAPTER 5 ×

行

放慢行程減法生活



「我們愈是清晰地專注於周遭宇宙的奇妙與現實，我們就有較少的意欲去摧毀它。」——麗秋·卡森 (Rachel Carson, 1907-1964)¹

在營運「執嘢」的頭幾年，我們比較注重於改變別人的行為，所以在環保教育上只偏重於「你應該做的是……」。久而久之，我們發現了若不改變人們的心，那些與永續原則相違背的習慣與觀念是無法連根拔起的。所謂「永續生活」，不是一本厚厚的教條，而是像撥開烏雲見青天一樣，讓我們重新發現自己的本來面目——即是身而為人與世界的連繫。

環境學者娜塔妮·費 (Natalie Fee) 曾撰寫 *How to Save the World For Free* (《如何免費救地球》) 一書分享怎樣在日常生活中拯救地球。她以二百多頁列出的生活清單，我們可以不假思索地照做就可以，但不清楚初衷而盲目跟循的行為是毫無意義的；所以她形容這些要點終歸是為了「你以及你與世界的關係」²。畢竟若我們沒有意識到我

們與世界的關係，只會繼續把地球視為沒有靈魂的起居空間，沒有意欲去保護它，更不知道保護它，其實也是在保護我們自己與下一代。

要重建與大自然的連繫，我們不需要重拾原野生活，只需要換個角度觀看世界與我們的生活，覺知到人本身就是世界的一分子。我們不是生活在這個地球上，而是地球的一部分，與大地的其他人、萬物、空氣、海洋、岩石，每一樣都是環環緊扣的。

以不傷害大地的方式生活，一定是美好的。願本章能夠助你擦亮內心的鏡子，領略永續生活的真諦，編寫屬於你的永續生活模式。

1 麗秋·卡森 (Rachel Carson, 1907-1964) 是美國海洋生物學家和自然作家，其 1962 年著作《寂靜的春天》(*Silent Spring*) 是首本詳述農藥與環境污染的環境學著作。

2 Fee, Natalie. (2019) *How to Save the World For Free*. London: Laurence King. p9.

正念消費

我們未必每次購物前都深入研究，以下的 #hashtag 就像懶人包，是購買日常用品至奢侈品都適用的指標：

- 公平貿易：尊重人們的尊嚴與生計。
- 零動物測試：無動物應該為我們的慾望而受罪。
- 天然、有機：減少對環境的傷害。
- 耐用：否則會耗用更多地球資源、製造更多浪費。
- 本地產品：促進社區自給自足、支持本地經濟。
- 獨立商戶：這是鼓勵人們經濟自主、自力更新。
- 零廢棄：我們依賴地球生存，所以愛護地球是大前提。

5.9

植物與泥土令人快樂

如果世界上只有人類，沒有萬物相伴，這個星球將會是一個何等沉悶的地方？不只是沉悶，而是無法生存下去。

經常聽說生物多樣性很重要，並非為了讓我們有更多動植物可以觀賞，或者使我們棲息的星球保持熱鬧，而是因為我們的世界本身就是由無數個環環緊扣的生態系統所組成。這些生態系統多如銀河細沙、複雜如千絲萬縷。就如第二章提及「像山一樣思考」的故事那樣，我們至今尚未完全掌握，更別說在日常生活可以輕易意識得到。



❶ 正念如陽光，照亮富足的心。

舉例說，我們之所以有氧氣，地球的溫度溫和得適宜萬物棲息¹³，樹是很重要的一環。傳播花粉的昆蟲——尤其是數量正在銳減的蜜蜂。

看着令人心花怒放

居住在山邊，野生的樹木包圍着我家，簕杜鵑、桑樹、五爪龍每逢春夏都會燦爛盛放，同時引來很多雀鳥和昆蟲，看着牠們在樹木之間尋獲安樂窩和食物，令人心生喜悅。這更加讓人深深體會到，讓更多植物屹立於大地上，所帶給生態的益處比我們想像中多。

事實上，種植不僅有利於環境生態，對我們來說亦有莫大的益處。城市人 85% 的時間都留在室內，植物會令我們脫離石屎森林的刻板氛圍。近年在香港冒起的「森林浴」正好印證了，沉浸在大自然有益於我們的健康，讓我們返回當下和舒緩壓力。所以，不少城市人喜歡在家居和工作空間添置植物，原因不用再多解釋。

為環保增添多一點綠

親手種植、讓雙手沾泥就更加有益。不少研究指出泥土裏的微生物會提升具抗抑鬱作用的血清素，且改善情緒和提升生活滿足感，甚至是具療癒作用的工具。在我家的路上，街坊在庭院種植

13 含有溫室氣體的大氣層把地球的氣溫調整至溫和的範圍，否則地球在晚間會極其寒冷、白天會熱如火灼。



❶ 窗前盆栽，悠然自得，滿是療癒。

的簕杜鵑長期是遊客打卡的位置。如果你的家中有戶外空間，請不要吝嗇地種一些植物。想讓城市多一點綠，我們可以自己為它增添一點綠。我們不可能人人都種樹，但我們肯定每個人都可以種植某些東西，哪怕只是窗前的盆栽。

總言之，與植物共處的喜悅感覺是難以言喻的。儘管春夏的雜草總是清理不完，時而會給我們帶來煩惱。但看見雀鳥、蝴蝶、蜜蜂和甲蟲以植物為家，總是令人無比滿足。能夠為另一些生命帶來棲息之所，是何等奇妙的感覺！