

上天賜給退休人們的神秘禮物—

休閒養蜂

作者：安奎 教授

明新科大休閒事業管理系

電話：03-5593142

醫療科技進步，生活品質改善，國民的平均壽命逐年增加。光復初期，台灣人的平均壽命，男性為 39 歲，女性為 42 歲；2004 年，男性壽命已增為 73.6 歲，女性為 79.4 歲。國人平均壽命延長，高齡人口快速成長，加上近年來政府推動退休制度，退休的人口已成為社會上的主要族群。退休之後還會有長達 15-20 年以上的大好歲月，約佔人生四分之一的時光。漫長的退休生活，要做甚麼？要如何生活？事先要慎重的做好生涯規劃。

退休生涯規劃有不同的觀點，有人建議投資股票，進出股市；出國旅遊，雲遊四海；選擇適當的文化機構，當導覽或義工；學唱歌跳舞，早晚社區公園活動；或學國畫西畫，浸淫在藝術之中……，都是很好的考量。此外，飼養寵物，如養狗、養貓、養鳥、養烏龜等，也不錯。貓、狗、鳥等人人能養，不需要太多的基本知識，只要你有時間，願意付出對動物的愛心，就能養得很好。

可是，你知道嗎？上天老早給退休人們準備了一項神秘禮物，就是「休閒養蜂」。飼養蜜蜂只有一點小門檻，門檻反而是一項挑戰。只要不怕蜜蜂螫刺的痛，就能渡過這個門檻，享受到養蜂

樂趣。

壹、學習休閒養蜂的樂趣及好處

專家們對退休人員的生涯規劃，大多著重下列事項：保健身體、進修心靈、再創事業第二春、參與社會公益、結交三五好友、暢遊五湖四海、謹慎規劃財務，最後就是含飴弄孫享受天倫樂。學習休閒養蜂有諸多效益，不但運動健身、且可採食天然健康蜜蜂產品。

一、休閒養蜂與保健身體

學習休閒養蜂，要定期在養蜂場活動筋骨，強迫運動保健身體。初學養蜂，飼養 5-10 群的小養蜂場，每週只要花費 2-3 小時管理蜂群。每年春秋兩季採蜜時期，可能要有 2-4 週的時間來採收蜂蜜，每次採收蜂蜜可能要花費半天到一天的時間。定期的田間工作，身體也可以自然的得到保健。

二、休閒養蜂與進修心靈

學習休閒養蜂，要看書找資料，用心研究。要關心蜜蜂的生活、研究她們的行為、研究如何餵飼蜂群等，要有研究的心。

世界各國古代文化中，對於蜜蜂與

蜂蜜有許多記載。希伯來人說「埃及是牛奶與蜂蜜成河的地方」。

美國考古學家戴維斯開啓埃及迪皇后雙親的皇陵時，發現裡面有 3,300 年前放的一罐蜂蜜。罐口是緊封的，裡面的蜂蜜完好如初。印度的婆羅門教，婚禮時以蜂蜜分送賓客，新郎在與新娘接吻之前要說「這是蜂蜜，我的舌頭所說的話是蜂蜜，蜜蜂的蜂蜜在我的口裡」，新娘的額頭、雙唇、眼皮及耳朵都要塗以蜂蜜。

三、休閒養蜂與社會公益

學習休閒養蜂，蜜蜂會給你帶來健康的自然食品，讓親朋好友分享你的成果。推展與分享健康的自然食品，也是一種社會公益。

蜜蜂的授粉行為對人類間接貢獻很大。許多的植物要靠昆蟲授粉，才能改良品種或增加產量。利用蜜蜂授粉之後柑桔類可增產 25%，荔枝可增加結果率 290%，蓮霧及番石榴可增加結果率 90% 以上。美國農部的估計，美國農作物蜜蜂授粉增加的價值，1975 年 80 億美元、1989 年 93 億美元。休閒養蜂為自然界的植物演化盡了一分心力，不只參與人類公益，並且回饋大自然。

四、休閒養蜂可以結交三五好友

學習休閒養蜂，必須要結交三五養蜂好友，經常交換心得，互相砥礪。採蜜時期，三五養蜂好友相互協助採收蜂蜜，其樂融融。採蜜時期，有養蜂經驗的好友協助採收，才容易完成採蜜的任

務。

敦親睦鄰是基本需求，飼養的蜜蜂免不了會螫傷附近的鄰居，必須做好附近鄰居的公共關係。

五、休閒養蜂可以暢遊五湖四海

想要能夠多採些蜂蜜，需要遷地採蜜。臺灣地區的主要蜜源，龍眼花是從南部先開花，南部的龍眼花到了末期，中部的龍眼花開始增加。蜂群要跟著花期遷移，養蜂者要五湖四海廣結善緣。並且，每兩年有一次國際養蜂大會，專業及副業養蜂者、養蜂工具廠商、蜂產品銷售者都會世界各地專程前往參加盛會，同時暢遊五湖四海。亞洲地區、海峽兩岸都有相同的養蜂結盟關係，兩年一次研討會，交流專業知識及商情。

六、休閒養蜂與金錢規劃

學習休閒養蜂，必須建立「成本效益」的觀念。現代的養蜂管理是要投入最少的時間、金錢、勞力，獲取最大的經濟效益。學習休閒養蜂，要學習養蜂技術、蜂群科學化管理。成功的養蜂者，都要掌握這個基本觀念。

七、休閒養蜂可以含飴弄孫

學習休閒養蜂，可以採收香醇的蜂蜜、花粉等蜂產品。蜂蜜就是含飴弄孫中，最好的「飴」。中藥典籍中對於各類蜂產品有相關記載，經常服用蜂蜜，有預防老人便秘效果。近年來研究報告指出，花粉中含有較多量的鋅，有助於預防攝護腺肥大，一般食物中不易獲得。在養蜂場中偶而被蜜蜂螫刺一下，

有提高自體免疫力的效果，不容易感冒。身體健康才能享受天倫之樂。

八、休閒養蜂是最好的第二春事業

學習休閒養蜂，會帶來健康的自然食品，蜂蜜、蜂王乳、蜂花粉、蜂膠、蜂毒等。如果養蜂三年有成，小養蜂場的蜂群達到 40-50 群，每年會有小小經濟上的收益。台灣地區養蜂及經營養蜂相關事業的收益頗為可觀，有許多養蜂致富的實例。保守估算，台灣每年蜂產品的產值上億元。

貳、養蜂可以採收那些蜂產品？

主要的蜂產品有蜂蜜、蜂王乳、蜂花粉、蜂膠、蜂蠟、蜂毒等。這些蜜蜂產品都是天然的健康食品。

一、蜂蜜

蜜蜂採集花蜜，攜回蜂巢經過蜜蜂儲存、釀製及熟化後就是蜂蜜。中國古籍中對於蜂蜜的藥效有許多的記述，擇記兩則。

- 1、神農，本草經（紀元前 1-2 世紀）
蜂蜜的功效：「入心、脾、肺、胃、大腸五經，為甘和潤滑之品。能治心腹穴刺痛、和營衛、潤臟腑、通三焦、調脾胃、除心煩，皆蜜之功用也。」，「石蜜味甘平，主心腹邪氣，諸驚癇症、安五臟諸不足，益氣補中、止痛解毒、除衆病、和百藥，久服強志輕身，不飢不老，延年神仙。」
- 2、李時珍（1518-1593），本草綱目（明朝）

蜂采無毒之花，醞釀而成蜜，其入藥之功有五：補中也、解毒也、潤燥也、清熱也、止痛也。生則性涼，故能清熱。熟則性溫，故能補中。甘而和平，故能解毒。柔而濡澤，故能潤燥。緩可以去急，故能止心腹肌肉瘡瘍之痛。和可以致中，故能調和百藥，而與甘草同功。

二、蜂花粉

花粉是植物的雄性配子體，相當於動物雄性的精子。植物的花粉經過蜜蜂採集時，加入蜜蜂的唾液成分，稱為蜂花粉。花粉是蜜蜂幼蟲的主要食物。

美國學者 1940 年代，研製採收花粉的採粉器。1960 年代，加拿大渥太華農業大學設計的 OAC 採粉器，在北美地區廣被採用。此後，花粉才正式大量推出到市場，成為人們的食物。

三、蜂膠

蜂膠是蜜蜂從植物的樹皮、樹枝及樹芽上，採集分泌出的樹脂狀物質。蜜蜂用來修補巢房、黏固巢框等的物質。

1950 年英國人海德克整理有關蜂膠研究的化學成份及醫藥用途，其後才有許多研究報告。蜂膠的效用開始受到科學界的重視，投入研究。

四、蜂王乳

蜂王乳是工蜂餵飼蜂王及蜂王幼蟲的食物。1950 年代墨西哥、法國及義大利最早生產銷售蜂王乳，成為飼養蜜蜂的一種新產品。

1955 年代有蜂王乳成分、特性及利用的報告。1959 -1960 年日本的渡邊氏提出蜂王乳的生產研究及蜂王乳的科學生產方法後，使蜂王乳在日本開始風行，成為老年人及更年期婦女最喜好的天然食品。

五、蜂毒

蜜蜂腹部末端有一支由產卵管特化的螫針，螫人時會放出毒液注入人體。不同品種蜜蜂，帶毒量及蜂毒成份都不相同。

1935 年美國貝克博士出版「蜂毒療法」，1941 年蘇聯阿爾捷莫夫出版「蜂毒生理學作用和醫療應用」，兩書出版後，蜂毒的研究引起科學家的興趣，世界各先進國家都有專門的研究小組，針對蜂毒的成分及化合物深入研究。

參、學習休閒養蜂的條件

學習休閒養蜂需要什麼基本條件？只要你能夠行動，願意學習，肯用心、有恆心、有交朋友的心、有雲遊四海的心、有回饋社會的心，有接受挑戰的勇氣，就能夠入行。如果對於油漆蜂箱、修補蜂箱、清潔養蜂場等粗工，有興趣將會更有樂趣。

準備休閒養蜂需要投入的資金很少，先從副業養蜂著手，等待經驗足夠能夠獨立飼養及經營，再做進一步思考。大約準備 5 萬元的資金，購置所有的裝備就可

以進場。

飼養蜜蜂一定先要準備一個養蜂場所嗎？如果住在鄉下，有寬闊的庭園是最好。如果住在城市沒有庭園，可以在附近的鄉下商借荒廢的果園或公有林地，只要有安全設施就可以使用。目前，鄉下荒廢的果園或公有林園處處皆有，請親朋好友代尋應該不是問題。

肆、結語

兒歌有「小蜜蜂嗡嗡，飛到西飛到東，整天忙碌會做工」。蜜蜂做甚麼工呢？學了休閒養蜂就會一清二楚。

蜜蜂採集蜂蜜、花粉等食物不是為自己，是為她們的群體，也同時為植物授粉回饋了自然界。蜂群中所有的產品對人類都有利用價值，還能增進人們的健康。蜂群飛走了留下的蜂巢還可煉製成蜂蠟，對人類都有用。

退休後要不要與蜜蜂做朋友？養幾箱蜜蜂，把蜜蜂當成好朋友，會有更多意想不到的好處喔！



基礎養蜂教學