



# 訣竅表 5:

## 蚯蚓堆肥/用蠕蟲在室內堆肥



### 什麼是蚯蚓堆肥？

蚯蚓堆肥是一種在室內用水果和蔬菜殘渣製造堆肥的方法，如果您沒有大院子或花園來設置堆肥箱時也可這麼做。製作自己的蠕蟲箱所需的只是稱為紅色擺動蟲（*Eisenia fetida*）的特殊蠕蟲、水果和蔬菜碎屑、報紙和密閉容器。



### 你需要什麼來啟動你的蠕蟲垃圾箱？

- 至少 12”x 12”x12”大小的不透明（或透明）塑料容器，帶有安全蓋
- 紗窗/金屬網
- 膠帶或膠槍
- 剪刀、美工刀或 ¼ 鑽頭大小的鑽子
- 紅色擺動蠕蟲，特別是 *Eisenia fetida*
- 報紙，作為鋪料
- 水果和蔬菜碎屑
- 水

# 啟動你的蠕蟲箱

1

## 製作蠕蟲箱

紅色擺動蟲，*Eisenia fetida*，是需要空氣的生物。使用鑽頭、剪刀或美工刀在蓋子上鑽 15–20 個孔，為您的蠕蟲箱做氣孔。用膠帶或熱膠將窗紗/網固定在蓋子上，以確保屏幕或網覆蓋所有的孔洞。

2

## 將墊料和食物殘渣添加到蠕蟲箱中

鋪料是蠕蟲箱的家具。它為蠕蟲提供了一個生存和繁殖的地方，吸收多餘的水分，並覆蓋食物殘渣以防止異味。鋪料可以由不同的材料製成，但用破報紙是最常見的。

### 將無光澤面的報紙撕成一 (1) 英寸寬的紙帶。

紙帶可以與報紙的長度一樣長。用水弄濕報紙條並擠出多餘的水分。濕報紙條應該像擰乾的海綿一樣粘稠，應該發亮但不滴水。將垃圾桶裝滿三分之二的鋪料。用手將被鋪料鬆開。

### 將食物殘渣添加到您的蠕蟲箱中。

將鋪料完全移到一側，將食物殘渣添加到沒有紙帶的一側。您每週最多可以將 3 到 4 磅切碎的食物殘渣添加到您的蠕蟲箱中。將食物殘渣切成小塊（2 到 3 英寸），將有助於蠕蟲以殘渣為食。一旦你添加了食物殘渣，覆蓋上兩到三英寸之前被移到一邊的濕報紙條。

3

## 把蠕蟲加到他們的新家中。

現在是時候將您的蠕蟲添加到他們的新家中了。輕輕地將蠕蟲放在濕潤的報紙條上。他們會自己慢慢地走向食物。





## 把你的蠕蟲放在哪裡？

存放蠕蟲箱的最佳位置是室內。蠕蟲喜歡 55°F 到 80°F (13°C 到 27°C) 之間的溫度。



## 你應該多久餵一次蠕蟲？

每週用 3 到 4 磅切碎的水果和蔬菜殘渣餵你的蠕蟲。將食物殘渣輪換到整個蠕蟲箱中，這樣您就不會一週又一週地在同一個地方添加食物殘渣。您可以按照下圖進行操作。



第 6 週後，從第一個位置（第 1 週）重新開始。如果您發現 6 週後在第一個位置仍然有很多未分解的食物殘渣，那麼您可能過度餵養您的蠕蟲了。將食物殘渣存放在冰箱中，等待一週後再添加更多材料。



## 蠕蟲箱中可接受的材料有哪些？

- 水果和蔬菜碎屑（果核、皮、種子、葉子、果殼、果皮等）。去除水果和蔬菜上的貼紙。
- 蛋殼
- 咖啡渣和紙質咖啡過濾器
- 茶葉和茶包
- 無塗層紙類（碎報紙或紙板）



## 收集蚯蚓堆肥或蠕蟲糞便

幾週後，食物殘渣和墊料使蠕蟲產生糞便，形成蚯蚓堆肥。將四分之三的堆肥取出用於花園或盆栽植物（混合到土壤中）。不要丟掉蠕蟲！使用手持的篩子將蠕蟲與蚯蚓糞分離，然後把蟲放回蚯蚓箱以製作更多的蚯蚓堆肥。去除蠕蟲糞的另一種方法是，當大部分食物殘渣和報紙已分解時，將所有材料推到容器的一邊，然後在蠕蟲垃圾箱的空的一側添加新鮮的潮濕鋪料。添加更多切碎的水果和蔬菜碎屑，但只添加到新鋪料的一側。大約一個月後，蠕蟲將吃完所有剩餘的食物殘渣，並且大多數蠕蟲會從具有完成的蚯蚓堆肥的一側遷移到具有新鋪料的一側。您現在可以收取蚯蚓堆肥並按上述方式使用。開始用新鮮的鋪料替代任何要取出的蚯蚓堆肥或鋪料。



## 如需要更多訊息

[MontgomeryCountyMD.gov/RecycleRight](https://montgomerycountymd.gov/RecycleRight) | 311 或 240-777-0311



Montgomery County, Maryland  
Department of Environmental Protection  
Recycling and Resource Management Division  
Waste Reduction and Recycling Section  
2425 Reedie Drive, 4th Floor, Wheaton, Maryland 20902