如何依月相播種

依月相播種的六個步驟、根日與葉日的真正含意，以及這套做法背後可查證的科學證據。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：October 1, 2026 • 生產力

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-plant-by-the-moon-phases



依月相播種，就是在月亮漸盈時播葉菜，在月亮漸虧時播根莖類，並依照瑪麗亞・圖恩歸納的四種日子替每一天分類。Moon Phase Calendar 在手機本機完成這些運算，涵蓋 1900 年到 2100 年的任何日期，iPhone 與 Android 上都免費，完全不必連上網路。

聲明：*AppStoryo* 由開發 *Moon Phase Calendar* 的工作室經營。以下比較採用任何人都能查證的標準，並具名列出真實存在的替代軟體。

先談做法，再談證據，最後談那個影響遠大於月亮的因素。每個步驟都能在 iPhone 的 Moon Phase Calendar Offline 或 Android 的 Moon Phase Calendar 裡完成。

依月相播種的步驟怎麼走？

一個朔望月從這次新月到下次新月為 29.5 天，分成受光面積由 0 增至 100 百分點的漸盈半段，以及漸虧半段。傳統把地上部收成的作物排在前半段，把地下部收成的作物排在後半段。

1. 先讀當天月相。查看照明百分比與月齡。新月到滿月之間即為漸盈期。
2. 漸盈期播葉菜與果菜：萵苣、菁蓬菜、四季豆、番茄、南瓜。
3. 漸虧期播根莖類並移植：胡蘿蔔、甜菜根、蘿蔔、洋蔥、歐防風，多數修剪作業也安排在這一段。
4. 確認日子的類型。月亮每兩三天進入一個新的黃道星座，正是這點讓某個日期成為根日、葉日、花日或果日。
5. 讓土溫勝過月亮。畦床太冷時，再完美的葉日也只會讓種子爛掉。
6. 留下紀錄。日期、月相、日子類型、作物，以及幼苗真正冒出的那天。連做兩季，你就握有自己的資料。

只有第一步與第四步需要天文運算，而兩者都能在 iPhone 的 Moon Phase Calendar Offline 與 Android

的 Moon Phase Calendar 裡離線執行。

根日、葉日、花日與果日究竟代表什麼？

它們源自一個人與一長串蘿蔔試驗。瑪麗亞・圖恩 1922 年 4 月生於德國，2012 年 2 月辭世，她在不同日子播下相同種子並記錄差異。出版社 Floris Books 在介紹她研究的網頁上如此記述：

> 她依據觀察，把月亮行經黃道的過程分成四類：根日、葉日、果日與花日，每一類都指出在那個特定日子最適合播下哪一類植物。

這本曆書連續發行約 50 年，如今有 27 種語言版本，因此一套軟體向你顯示葉日時，幾乎都是在顯示圖恩的體系。Moon Phase Calendar 以相同方式替日期加上標記，在完全不連線的情況下仍與紙本圖恩曆書一致。

依月亮播種真的有效嗎？

這項傳統由來已久且流傳極廣，但量測結果並不支持它。學術期刊 Agronomy 在 2020 年的一篇回顧文章，為了尋找可能的機制翻查了 120 多篇具科學依據的文獻。Illinois Extension 發佈的該文摘要給出了關鍵數字：月亮在地表的重力影響大約比地球本身的重力弱 30 萬倍，與把汁液推上莖幹的力量相比根本察覺不到。

光照也一樣。滿月的照度約為最弱日光的十二萬八千分之一，遠低於任何能改變光合作用的門檻。該回顧無論在教科書或同儕審查文獻中，都找不到月相與植物生理之間的穩定關聯。只留下一項旁枝結果：某種灌木在滿月時產生較多花粉，因為替它授粉的昆蟲靠月光辨位。

所以請把月曆當成安排節奏的習慣，而不是拉高產量的槓桿。它不花錢，也能給菜園一種節律。但它救不回播進冷泥裡的那把種子。

真正決定種子何時冒出的是什麼？

是土壤溫度，而且差距極為懸殊。OSU Extension 依據 J. F. 哈靈頓的試驗所發佈的表格，列出在實測土溫下出苗所需的天數。

- 番茄：10 °C（50 °F）下出苗需 43 天，25 °C（77 °F）下只要 6 天。
- 萵苣：0 °C（32 °F）下 49 天，25 °C（77 °F）下 2 天。
- 歐防風：0 °C（32 °F）下 171 天，20 °C（68 °F）下 14 天。
- 洋蔥：0 °C（32 °F）下 135 天，25 °C（77 °F）下 4 天。
- 四季豆：低於約 15 °C（59 °F）幾乎或完全不發芽。

Alabama Extension 的出版品 ANR-1061 列出每種作物所需的最低土溫：萵苣、洋蔥、歐防風與菠菜為 2 °C，甜菜根、胡蘿蔔與豌豆為 4 °C，蘆筍、玉米與番茄為 10 °C，四季豆與南瓜為 16 °C。一支土壤溫度計比一包種子還便宜。請用月亮在兩個同樣可行的週次之間取捨，絕不要拿它把播種提早半個月。

沒有收訊時該怎麼看月相播種曆？

市民農園與果園剛好位在收訊中斷的地方，而多數月相軟體都得連網路取資料。Moon Phase Calendar 把所有運算放在裝置上完成，因此在飛航模式下數字照樣顯示。

- 1900 年至 2100 年、合計 201 年內任一日期的月相、照明度、月齡與距離。

- 依你自己座標計算的月出月沒，以及民用、航海與天文曙暮光。
- 根、葉、花、果標記，並同時列出回歸黃道與恆星黃道的星座。
- 不必帳號、沒有分析追蹤、沒有廣告、沒有應用程式內購買。

iOS 版本 35.4 MB，需要 iOS 13.0 以上，商店頁面支援 44 種語言。請在出門前而不是走到田邊之後，在 iPhone 上安裝 Moon Phase Calendar Offline，或在 Android 上安裝 Moon Phase Calendar。

月相播種軟體到底該選哪一套？

三款替代軟體都在 2026 年 9 月 19 日於其 App Store 線上頁面查核過。四款皆可免費下載。

想要圖恩曆書本身，就選 Biodynamic Gardening Calendar

- 由印製瑪麗亞・圖恩紙本曆書的 Floris Books 推出，日子類型直接取自原始出處。
- 版本 1.6.15，2026 年 8 月 31 日更新，iOS 15.0，45.6 MB。
- 12 則評分，平均 2.9 星，是四款中最低的一款。

想在曆書之外再有一本園藝日誌，就選 Lunar Planting Guide

- Tim Mahony 把它設計成播種日誌：記下播了什麼，下一季再回頭翻閱。
- 版本 8.2，2026 年 9 月 17 日更新，iOS 17.6，120.3 MB，舊款 iPhone 無法安裝。
- 目前僅有 3 則評分，正反兩面的依據都很單薄。

若你寧可完全不理會月亮，就選 Seed to Spoon

- JP Garden 的規劃工具依霜期日期與作物需求排程，這正是證據所支持的做法。
- 9,270 則評分，平均 4.78 星，2026 年 5 月 7 日更新，83.1 MB。
- 它不會替你分辨葉日與根日。

想要離線又沒有營利設計的月相資料，就選 Moon Phase Calendar

- 每個數字都在裝置上算出，因此既不需要收訊也不需要帳號。
- 日子類型與月出、曙暮光、日月食及潮汐活動時段並列，同時照顧菜園與夜空觀測。
- 這套軟體還很新，目前沒有評分，也不提供播種日誌。

什麼時候依月亮播種是錯的做法？

只要決定已經被條件鎖死，就略過月曆：終霜還沒過、土溫低於上表的下限、未來六天有雨，或你唯一空下的下午正好是根日而手上拿的是葉菜苗。照樣種下去。月曆是在兩個同樣可行的日期之間做取捨，不是一道關卡。

在商業種植規劃與驗證文件裡請完全排除它：日子類型是園藝慣例，不是受稽核的標準。如果你要的是一套告訴你本週該播什麼的軟體，作物規劃工具勝過任何月曆，本文談到的這一套也不例外。

若你仍想在沒有收訊的田區保留這種節奏，請安裝 iPhone 版 Moon Phase Calendar Offline 或 Android 版 Moon Phase Calendar，並搭配一支土壤溫度計。

關於依月亮播種，大家還會問什麼？

哪一個月相最適合播種？

傳統把萵苣、四季豆、番茄這類地上部收成的作物排在 29.5 天週期的漸盈半段，把胡蘿蔔、甜菜根、洋蔥這類根莖類排在漸虧半段。沒有任何對照研究支持這種劃分，所以它是慣例而非規則。

葉日或根日是什麼意思？

這是瑪麗亞・圖恩依月亮行經的星座推導出的四種日子，而星座每兩三天更換一次。葉日適合萵苣與甘藍，根日適合胡蘿蔔與甜菜根，花日適合青花菜，果日適合番茄與四季豆。

依月亮播種有科學根據嗎？

沒有。2020 年 Agronomy 那篇涵蓋 120 多篇文獻的回顧，並未找到把月相與植物生理連結起來的可靠證據。月亮在地表的引力約為地球引力的三十萬分之一，滿月的光約為日光的十二萬八千分之一。

播種時查月相需要網路嗎？

用離線運算的軟體就不需要。Moon Phase Calendar 在裝置上算出 1900 年到 2100 年任一日期的月相、照明度、月齡、月出月沒與日子類型，所以在飛航模式下照樣可用。反觀需要連網取資料的軟體，偏偏在菜園所在之處一片空白。

月亮會影響發芽速度嗎？

沒有可量測的影響。土壤溫度的影響則非常大。哈靈頓的表格顯示番茄在 10 ° C 下要 43 天出苗，25 ° C 下只要 6 天；萵苣在 0 ° C 下 49 天，25 ° C 下 2 天。從沒有人記錄到這種量級的月亮效應。

依月亮該在什麼時候修剪？

傳統規則把修剪與貯藏用採收排在漸虧半段，理由是汁液位置較低。被審閱的文獻中沒有任何內容支持這一點。請在植株休眠、木質乾燥且近期沒有霜害預報時修剪。

南半球可以用月曆嗎？

可以。在同一時刻，地球各地的月相完全相同，只是受光那一側看起來左右相反。會變的是月出與月沒時刻，所以請用能依你自己座標計算的軟體，而不是為單一國家印製的曆書。

在安裝月曆軟體之前該先買什麼？

一支土壤溫度計。Alabama Extension 的 ANR-1061 表格給出的下限是：萵苣與洋蔥 2 ° C，胡蘿蔔與豌豆 4 ° C，番茄與玉米 10 ° C，四季豆與南瓜 16 ° C。知道自家畦床落在這些數字的哪一側，比任何月相安排都更有價值。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何依月相播種. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-plant-by-the-moon-phases
© 2026 lapnito.cz s.r.o.