

# 《向大自然學設計：樸門Permacul》

## 图书基本信息

书名：《向大自然學設計：樸門Permaculture . 啟發綠生活的無限可能》

13位ISBN编号：9789576966903

10位ISBN编号：9576966906

出版时间：2011-1-20

出版社：新自然主義

作者：孟磊,江慧儀

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《向大自然學設計：樸門Permacul》

## 內容概要

知道如何在城市打造綠色景觀，成為自己的生活設計師嗎？

想要成為享受都市便利，卻又能不完全依賴自來水、超市食物的生活達人嗎？

想知道如何將一塊荒廢耕地，打造成生產力高的永續農園嗎？

本書作者Peter是台灣第一位引進並實踐樸門的永續生活設計師。隨太太慧儀定居台灣近二十年，住過都市頂樓公寓，也住過遠離塵囂的鄉村，他們將現身說法與大家分享：如何透過觀察與互動、把問題看成正面的資源等原則，在公寓社區、鄉間農田涵養水源，營造沃土，自耕自食，與鄰居一起創造夢想生活；如何與雜草、動物作朋友，創造與自然共榮，食物垂手可得的永續農園。

樸門永續設計．Permaculture

「樸門永續設計」的英文「Permaculture」，是由permanent（永久的）、culture（文化），以及agriculture（農業）所組成的新詞。樸門的精神是巧妙運用自然、模擬自然，以永續的方式提供人們食物、能源，以及其他物質與非物質的需求。它是一套宏觀的設計系統，不僅能以友善地球的方法生產食物，更能引領人類設計永續的居所，小至陽台、屋頂、後院，大至社區、村落或一個國家，甚至無形的社群關係。

1974年於澳洲興起後就席捲全世界，成為澳洲的重要出口智慧。其影響無遠弗屆，無論各行各業，市井小民、農夫、政府人員、教職等各行各業的人都能應用。創始人比爾．墨立森（Bill Mollison）更因而獲頒另類諾貝爾和平獎（alternative Nobel Prize, 1981）。

本書是台灣首次將樸門三四十年來的創始過程、發展歷史、精神與核心倫理做出精闢的介紹，作者也將自身對樸門融會貫通的設計原則做公開分享，啟發你我與自然合作的能力與潛力，輕鬆學習這套具體可行的永續生活設計工具，幫助你我創造自己想要的生活！

本書特色

### 1. 一本落實永續生活的實踐手冊

樸門是一套用來支持人類永續生活的設計系統，主要精神是模仿大自然的運作模式，運用來它設計環境與生活，無論是商業、法律、家庭管理、農業等所有的領域都能夠運用。樸門時時刻刻都在提醒，人人都可以是自己的生活設計者、也是與萬物和諧共處的生態設計師，因此你我就是台灣、全世界能否轉型成為永續社會的關鍵人物。「世界改變，從自己開始！」

### 2. 樸門永續設計獨門know-how，讓農耕更輕鬆

提供台灣農友、新都市農夫、有心想返鄉過田園生活的人，達成省力護地並享有豐厚收成的耕作之道。舉凡土壤重建、沿等高線集水、菜園地景規劃、厚土栽培、不翻土、不除雜草、家畜協力合作整地、堆肥製作及運用、用太陽能來烹煮食物、雨水收集、可食地景、在地飲食或種子保存等等獨道的樸門永續設計know-how，輕鬆又有效地收集地球難能可貴的陽光、土壤、水、植物，以及世代傳承的在地智慧，教你過更師法自然的永續農耕生活。

### 3. 打造永續城市的行動提案，讓都市生活又綠又有趣

書中提出創造城市韌性的提案，舉凡將食物生產帶回城市，例如將小陽台、屋頂花園、都市公園等打造成可食地景；提升城市的水源自主率，不再依賴從水庫而來的自來水；拉近人與人的緊密關係，例如社區照護及共學行動、以物易物的社區經濟制度等等，都將創造在地幸福感、大大提振在地經濟活力。

### 4. 粹煉樸門師法自然的15個設計原則，輔以國內外經典案例翔實解說

樸門是一門與自然合作的設計學，也是一種能夠創造永續且循環不息系統的設計方式。本書整理出15個師法自然的樸門設計原則，幫助人類在實際生活中，應用可再生自然資源的設計。例如「把問題看成正面資源的原則」提醒的是，當生態系某種生物數量過多，一般作法是想辦法把問題物種去除，但當懂得與大自然合作，就會發現自然界的回應是大方增加其他的物種。因此，當遇到問題時，不妨視為一道有趣的謎題，並試著與自然合作解解看吧！

### 5. 作者是台灣唯一樸門認證講師，實踐並推廣樸門的權威

作者孟磊是國際上認可的樸門永續設計專業設計師，同時是台灣第一位，也是目前唯一獲得樸門教師認證之講師。他走訪樸門的發源地澳洲學習，並親身見識樸門生態社區的魅力，將所學所聞實踐在生活和教學中長達十多年。另一位作者江慧儀具有十五年的環境教育專業經驗，在孟磊的耳濡目染下學習樸門永續設計。兩人在全台各地包括社區、農村、學校，已受邀將近500場環境相關教學與樸門設計

## 《向大自然學設計：樸門Permacul》

課程。上過課的學員數千人，也是媒體經常邀訪的專家。

# 《向大自然學設計：樸門Permacul》

## 作者簡介

孟磊Peter Morehead

1999年，在澳洲樸門永續設計研究中心完成樸門認證課程（Permaculture Design Course, PDC），之後在陽明山平等里應用樸門打造了風之谷家園。2006年，於美國完成樸門教師認證課程，成為台灣第一位受過樸門教師認證之講師。十年來，廣受全台的社區、農村、學校、企業等，邀約講授樸門永續設計。

孟磊與慧儀共同創立大地旅人環境工作室。他現為樸門永續設計專業設計師、台灣樸門永續設計學會理事長。擅長系統性環境設計、土壤復育、有機農耕、被動式太陽能設計、適切科技研發等。

孟磊大力推動生態城市、都市農耕，倡導在「在都市空間中收集陽光、水、土與在地智慧」的生態社區計畫，曾規劃博仲法律事務所屋頂生態園、參與台灣師範大學生態屋頂設計；倡議無消費日、社區貨幣等；近兩年重新投入農村，在台東籌設樸門學習基地，並為私人進行設計。十年來已教授近500場環境教育與樸門相關課程，邀請單位包括林務局自然中心系統、內政部宜蘭教養院、山水米有機稻場、各社區大學、教會系統、地方農會研習班等。

江慧儀

1995年因緣際會走進環境教育領域，教授過上千場兒童、成人環境課程。從2000年起，在孟磊的耳濡目染下學習樸門永續設計。在2008年修畢樸門基礎課程後，為了學習多元的樸門教學方法，於2010年初前往夏威夷向北美第一代的知名樸門設計師取經。

慧儀目前也是主婦聯盟環境保護基金會常務董事、看守台灣協會理事。她擅長環境教育規劃、創意課程設計與教學法、能源教育與領導力課程帶領。近年，積極投入樸門永續設計的實踐、教學與設計。她曾任台北市青年社區規劃師講師與顧問、台北縣社區營造中心顧問、台達電子文教基金會「全校式經營能源教育計畫」總監、台北縣政府社區節能減碳改造計畫主持人、聖約翰科技大學兼任講師等。

## 精彩短评

- 1、永续而美好的生活，人人都是设计师
- 2、喜欢理念，和道法自然，相同吧。技术方面，反倒觉得参考就好。
- 3、原本以为会讲很多技术性、经验性的知识，关于农业、园艺和动植物学的，但其实讲的都是可持续规划（我觉得“规划”比“设计”更恰当）的原则、范式。卑之无甚高论，但确实都是被忽略的常识。我也初步了解：朴门并不是一种农法或者园艺技能，虽然它从耕种和栽培中获得灵感，并不断把自然作为其规划思想的隐喻。其实它试图影响到人类生活的方方面面，甚至是社区、城市的空间、社会、经济规划，来纠正建立在无止尽的消费基础上的现代生活。问题是：这么说来，它应该是一场建立在一系列共识上的非常开放的运动，但朴门圈却用种种培训课程和资格认证把它给标准化了，变成了一件有门槛的事情，但朴门在理念上最强调因地制宜，没有太多可以用标准化的知识体系来传授的东西。不知这算不算是这场运动的一个内在矛盾。
- 4、很喜欢这样尊重自然法则，与自然和谐共存的生活之道。  
尊重生态平衡，享受自然农法的乐趣，我们尊重自然，自然回报丰盛。
- 5、推荐！
- 6、朴门有序的理念还是有一点意思的，第一次读到。
- 7、朴门的入门书籍呐...关于我真正想要的半农半X的生活...关于我的田园梦...
- 8、“照顾地球、照顾人类、分享多余”，朴门实践，导向永续生活的可能。
- 9、超爱这本书！自然而然就好了。
- 10、朴门永续
- 11、自然的智慧无穷，人类要多多向自然学习
- 12、用模仿生态系统的方式设计生活，身边就有人是做这个的，有机会去参访一下。
- 13、真正的大地旅人
- 14、permaculture,對我來說，是一種身體力行的生活方式。向自己學習，回歸自然。生活方式要從這裡延展開來。
- 15、！！！！超级棒的一本书！非常赞！
- 16、做大自然的合作者,自然地一切,皆有缘由.以自然的方式种植，为什么我们这个数千年的农业大国，没有发现这个秘密呢？
- 17、permaculture入门书
- 18、浅显的入门书籍，15个原则如果真的能应用到生活中，那就是小小绿生活的开始。
- 19、我的朴门花园入门书
- 20、改变城市疏离面貌，把田园和与自然引入城市生活，重建有机的社区环境，把理想付诸行动者的启示与探索
- 21、概念大于实践性吧。。毕竟还没房来实践--
- 22、很多人喜欢强调朴门在自然农法上的重要性，但它更重要的是对于可持续性生活的主张。书中有作者们在大自然或城市中的各种可持续性生活实践，不论是社区营造或是环境改善设计，值得大家多借鉴、关注这方面的思想价值。
- 23、看看
- 24、篇幅上，理念太多，技术太少。
- 25、对自然环境生活建筑绿房子大受启发。
- 26、朴门就是一种生活方式，并把这种方式艺术化；但并不妨碍她的推广，因为我们生活在土地上，我们的食物都来自土地，所以想了解食物来源，那就去感知土地吧。额外的，也促进人与人之间的交流，促进社会和谐~~~
- 27、作者真诚，朴实
- 28、樸門心法入門
- 29、家居必备
- 30、这本书的编排与内容都给人很清新的感觉。孟磊是个好的实践者，素质高，而且可能是那种完美主义者。我一直关注他们的大地旅人网站，但是这一年来没有更新的、有趣的东西，我也试图咨询过，但没答复，不知为什么。很喜欢读这本书，中西合璧，质量很高，我想是他们夫妻俩的成果。





## 精彩书评

1、第一章和第二章。感觉这就是一本讲人与自然和谐共生的书籍，切合道家（道法自然）。面对工业化，人类对自然的破坏，应该反思自己的行为，这不仅是对自己的健康负责，也是对我们的子孙后代负责~~~第三章。这一章最大的特点就是分享顺乎自然的创意农活。大部分很有实用意义（对光、土壤和水的需求综合利用），当然同时非常具有艺术价值和教育价值；小部分，我有异议，书中所说的农户田土砌垄是一行一行的，而朴门方式则做成人的肺部结构；虽然提高田土的利用率，但是没有考虑用工时；故缺乏实用推广性。现在很多城市附近出现了有机农场，那么使用朴门方式的农场，则可称为有机农场中的艺术品~~~第四章的内容同第三章几乎没区别，主要是介绍澳洲朴门设计的社区分享，然后添加了一份如何重建有机生态土壤的模板。看完了。我认为：朴门就是一种生活方式，并把这种方式艺术化；但并不妨碍她的推广，因为我们生活在土地上，我们的食物都来自土地，所以想了解食物来源，那就去感知土地吧。额外的，也促进人与人之间的交流，促进社会和谐~~~

2、介绍了作者步入朴门的心历路程、朴门的缘起和发展、个人一些实践记录等方面比较精彩，是很好的渐进式环保永续普及教育读本。书中一些实际技巧和原则也比较实用，特别是倡导朴门永续要从身边、从自身做起很是值得认同。在接触朴门之前，我个人也有一些关于城市的反思，认为这是现代工业社会一种最糟糕的设计：高楼大厦其实是极度耗能的，电梯要把人送上去、水泵要把水打上去；大楼白天一边开着灯光耗电、发热，一边又用空调降温，甚至穿着西装吹空调；珍贵的自来水白白用来冲洗马桶，本来可以作为资源来利用的，现在反而又不得不集中收集污水处理，还污染水源等等。我也极度反对城市绿地种植耗水又无效率的草坪。城市建设应建设成分散性生态循环系统，一个大楼或社区配一块菜地，人类排泄物也应自己消纳，雨水收集、能源使用都应尽力分散化，自足自用。可惜现实的发展却背道而驰。读了这本书发现跟作者很多想法一致，不过我个人更激进些。现在仍然幸存的一些少数民族古村落、甚至中国古代的传统农耕无不是朴门永续的最好诠释和解决之道。但朴门与现代工业城市的结合确实起到改良作用，但人类如果不从思想、生活方式上彻底反思，这种改良又能起多大作用？说到底，我们最需要的是内心思想和价值观的重新设计。书中有句跟朴门关系不大的话，却最触动我。说现代社会的人，借口为了教育孩子、照顾老人，不得不在社会驱动下从事自己不喜欢的工作，当赚到钱以后，发现孩子也长大了、父母也老了。不得不说这是现代工业社会的悲哀，我们到底为了什么而工作、生活，是为了车子、房子？社会的发展为了什么，物质的丰富又能带来或是更加降低几分内心的平静？每每这时，不由常想起老子的这句话：为学日益，为道日损。现代科技发达了，社会“进步”了，反而不能向古人一样过着晴耕雨读，与家人共处的内心平静生活。所以，内心思想和价值观的重新设计才是这个社会最缺乏的，也是本书及《一根稻草的革命》、《古代阳光的末日》、《自然不可改良》、《半农半X》.....等这一类书的价值所在。

3、家园计划向你分享本书购买方式：[http://earthpassengers.org/prod\\_detail.php?info\\_id=140320](http://earthpassengers.org/prod_detail.php?info_id=140320) 台币约合72元人民币////家园计划ProjectHomeland[www.anotherland.org](http://www.anotherland.org)

## 章节试读

### 1、《向大自然學設計》的笔记-书摘

坊间常出现一些报道与广告，说哪款新型车种最省能、环保。这些减少污染与减低地球温度的努力确实值得鼓励；然而，如果不重新设计交通运输系统，而把焦点放在特定的汽车生产技术上面，只是为汽车拥有人在设计，而没有为行人与其他众多不同交通工具的使用者设想，那就是一种忽略系统层面，过于着重片面的思考模式，改变将会相当有限。

如果考虑城市里所有组成元素的需求与产物，将城市重新规划，也许不再需要耗能的汽车高速公路或高架桥来容纳大规模的车辆运输。

为了加强会员与农园之间的连接感，每周我都会做一份会讯，分享这周蔬果生长的情形、采收的状况、农园发生了什么有趣的事情，或是遭受到什么虫害或意外的霜害，同时也会提供环境与农业相关的讯息。

生态社区是意识社区的一种，多由一群拒绝加入现代文明盲目发展趋势的人，聚集在一起所创造的永续聚落。这群人凭借着共同的理念与价值观，回归家庭、社区与土地，重新拾回身为人的基本技能，创造以人为尺度的生活环境，并学习如何在有限资源的限制下，更有意识地经营可以时代传承的生存模式。居住者的活动，皆无害地融入自然环境，让其得以健康发展，并且成功存续到无止尽的未来。

生态社区多半具有一些共同的特色，例如推行社区货币制度，辅助在地经济活动；自营有机农场或是参与社区支持型农业系统；经营小型且对地球环境友善的社会事业；以当地的建材修筑自然建筑，营造居住空间；发展适切的技术，以及包括使用当地开发的再生能源、水资源的保育与管理、废污水的现地处理、居民共食、共煮、共学等等。

根据研究，这些生态社区的平均金钱收入虽然较低，但生活品质与幸福感却高出许多。因为其核心价值是追求人与人、人与自然万物的和谐关系。由于降低了对金钱的依赖，居民有更多时间从事创造、工艺、并追求灵性层次的满足与富裕。碳足迹也仅有一般社区的三分之一到四分之一。生态社区的存在证明了人类可以透过互助、自愿性简朴，以及低环境冲击的生活模式中，获得快乐与长久的富足感。

### 2、《向大自然學設計》的笔记-厚土种植法

### 3、《向大自然學設計》的笔记-第43页

黑立森说：普门永续设计的哲学是与自然合作，而非对抗自然；是透过长期的观察，而非缺乏思考的行动；是关心环境系统的所有功能，而非只是一味要求生产；是让环境系统展现他们自身的演替。

黑立森相信，只要人们学习与自然合作，放弃一心想改变自然，控制自然的想法，让自然来做功，就不需疲于奔命，人类的生活也将变得更好，达到最佳的能源使用效率与再生性。

现代人都有责任从消费者变为生产者

早期，朴门的设计目标之一是【有意识的设计与维护一个具有农业生产力的人为生态系统，这样的生态系保有自然的生态系中的多样性，稳定性和初性】之所以有这样的主张是看到今天大量仰赖农药化肥的商业化食物生态系统，让土壤品质以惊人的速度退化，全球事务供应系统成了高耗能，高排碳的经济活动。尤其，许多事物生产系统都牺牲了其他生物的栖息环境，破坏了生态平衡。



## 《向大自然學設計：樸門Permacul》

因此，若要改变世界的现况，现代人类有责任从消费者再次成为生产者。无论是一个阳台，数十户公寓，社区或城市，都应该设计食物系统，才能降低目前食物生产的能源消耗，以及对环境产生的连锁负面影响。

### 4、《向大自然學設計》的笔记-第58页

自然模式，即自然语言。每个自然界的成员都有个成员都有独特的姿态与性格。其了不起的组织，结构，效率虽然是人类任何设计都无法企及的境界，但人民可以藉有观察，理解，模仿与应用来改善设计。

自然模式令人眼界大开

认识自然模式的最好方法，就是走进自然中观察。看一看，想一想，为什么河流是蜿蜒的？为什么蜂窝的结构呈现六角形？为什么叶脉，植物的根系，闪电，人类的血管是分支的形状？为什么有些果核看起来像人脑？为什么在人类的DNA，蛋白质，淀粉，纤维素，空气，风的吹动，水的流动，树木及许多动物昆虫身上，都可以看到螺旋？为什么红葡萄，洋葱的花是散型的爆炸模式？

这些自然模式所呈现共通的自然语言有什么意义？有什么功能？与能量的传递有什么关系？这都是人类可以用来与周遭世界和谐共处并提高生存能力的语言。

朴门永续设计，崇敬自然界的功能以及与生俱来的美感，试着学习将他们融入在设计之中，以达到最高的能源效应。

螺旋花圃就是一个例子。不同的植物种在一个直径约两公尺宽，一公尺高向下回旋的花圃。植物的选择与栽种位置主要依据不同的微气候需求（阳光，水，风）来决定。耐旱的植物种在最上方，耐湿的植物种在螺旋最下方。这样，种植者可以一次浇灌到所有的植物，发挥省水，好照顾的功能。

### 5、《向大自然學設計》的笔记-第42页

希腊老妇人，总是在葡萄旁边种植玫瑰，玫瑰是葡萄的医生。  
菲律宾，香蕉根部附近种植4棵豆子和一株辣椒，豆子可以帮忙固氮，辣椒可以防止甲虫攻击香蕉根部。

# 《向大自然學設計：樸門Permacul》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)