

《這輩子一定要當一次農夫》

图书基本信息

书名：《這輩子一定要當一次農夫》

13位ISBN编号：9789868954779

10位ISBN编号：9868954770

出版时间：2013-10-9

作者：林黛羚

页数：288

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

《這輩子一定要當一次農夫》

內容概要

朝九晚五打卡族也能成為農夫一族？

城市住民同樣有機會享受一塊種菜的田地？

不必棄業、不用下鄉，城市上班族之新時尚農夫

當你真心對待土地時，輕踩著它、和它說說話

你會發現土地會回應你內心真正想要的東西

甚至給了超出你能想像的真正豐盛

從菜園到餐桌的距離，走過一趟綠色的心靈療癒之旅

從一位綠色住宅的旁觀記錄者轉變成在日頭下、大地上種田的農夫，

綠住宅暢銷作家林黛羚，這次放下採訪者角色，

決定捲起褲管、踩進田裡，投身從農！

因為想要更瞭解腳下的這塊土地，除了種出一棟棟的房子，它還說了些什麼？

租地種菜、過著半農半X的生活一年多，給予她極大的身心靈震撼及洗禮！

這場從菜園到餐桌的綠色旅程，她堅持不灑肥料、不用農藥的自然農法，

土地回饋她的，除了豐盛的食物之外，

還教會她許多再先進的科技也學不到的人生智慧！

與其在不瞭解自己能耐及土地的情況下貿然買地開墾，不如租地種菜磨練先！從距離自家五公里、車程十分鐘內的市民農園開始種起！

選擇不用農藥、不施肥的自然農法，取代慣行農法，卻發現土地回饋的，是比施了肥用了藥的田地更豐碩的成果！

風從哪裡來？太陽幾點囉？日頭何時落？種菜讓人學會如實的活著！

從市民農場出發，適合小社區小城鎮發展的可以吃的風景：「可食的地景」！

透過種植這件事，與天地打交道，打從內心重新體會什麼是「歡天喜地」與「謝天謝地」！

親身體會噴灑農藥的慣行農法，對土地及動植物的傷害；無農藥蔬菜雖然長相不美，卻能讓人吃到土地真正的味道！

免費菜市場！路邊的野菜採來吃！

從小在城鎮長大、畢業後進入都市工作，平日接觸跟農業這件事幾乎無關。然而，隨著自己直覺的對土地與農家益發關注，阿羚三年前開始接觸了自然農法的相關課程，像是：樸門永續設計、秀明農法，加上之前拜訪多位從事務農（或半農半x）的屋主，讓阿羚從房裡走了出來，開始看到、感受到受天養護的大地。

下田去！認識這塊土地：城市農夫手記

這時，阿羚開始想要找一塊土地，看看土地及種植能否教導她什麼，終於在竹北鄉間承租了60坪大的土地（農會規劃的市民農園）。因為承租土地的關係，慢慢改變了作息，以往日夜顛倒的生活作息，為了適應農地生活（晚至中午才下田，很容易中暑），阿羚將起床時間提早到八點。土地也改變了她的膚色，呈現滑亮黝黑，還不時有跳蚤、螞蟻、蛀蟲、馬陸、蚊子及不明昆蟲在手臂小腿留下痕跡，以前覺得噁心的昆蟲，現在換上長袖長褲雨鞋還是勇敢面對。雖然在這塊土地上，許多種子、幼苗不適應環境或成了蟲鳥食物，但也讓旱稻、白蘿蔔等穩定成長著，偶爾看到鬼針草之外的野草成長茁壯（如蒲公英、鵝仔草、紫花霍香薊等），留給她一點希望。

當阿羚因工作而出差的前一天，總會待在她的田地裡不捨離去，把該覆蓋的裸露土壤、或者修剪一下即將開花結針的鬼針草，還會請隔壁田的農友幫忙澆水，才短短一個月，它已經佔了阿羚生活與心中掛念的事情一大半。同時，伴著日出日落、氣候，也直接反映了阿羚在田裡工作的感受。

上路，尋找土地的智慧：到農家住一晚

只是，這樣的半農生活，並非想像中的自然及浪漫，原以為農友們在種植自己食用的植物時，應該不會添加化肥，但鄰田承租的農友們仍抱持著「加肥」及除草為必備，看到阿羚種的作物，總是勸說「該落肥了」、「要去農藥行買xx五號」，毫不猶豫就建議施化肥的動作，讓她大感驚訝，也讓她更想要瞭解，其他從事自然農法、或者延續傳統的原住民朋友，到底是如何堅持自己的腳步讓土地自行富裕，以及，當腳步變得較穩當時，又可以用什麼樣的方式，將自己的生活智慧及大自然給予的禮物（或殘酷事實）讓其他人感受到？

《這輩子一定要當一次農夫》

這份探尋的心，讓阿玲接著開始了一連串台灣各地的「到農家住一晚」，試圖傳遞一些跟土地、人、糧食及務農生活的甘苦給更多朋友，同時學習一些在地的農村文化或生活創意。

這一路上，遇到了不同的農家主人，包括採蜜、釀漬、認識應用植物、認識野菜、做醋、採收、種植、除草、挑葉、豆腐製作、套袋、做實驗、竹屋製作、製茶、觀察動物昆蟲蹤跡...等。而農家主人除了教授技巧，也以夥伴朋友的分享，讓人理解自然農法農家、原住民傳統技術堅持實踐的甘苦。

加值篇：

十一種順利種到大的蔬菜種植

炎炎夏日不想曬懶人種植法，客廳變菜園、窗戶綠景觀！

五種吃不怕、好營養的野菜料理

切下的蔬菜蒂頭不要扔！殘菜輕鬆種、觀賞植物大變身！

新手級務農配備

菜園的骨架：菜畦與水路規劃

自然農法好撇步，以草養草、以地養地：大型覆蓋物種植法

全國市民農場一覽表

《這輩子一定要當一次農夫》

書籍目錄

Part 1 城市農夫手記

- 1 城市人還是庄腳人？從生手變新手
- 2 今日太陽幾點下山？氣象？溫度幾度？風速
- 3 和土地博感情，美好生活初體驗
- 4 腳下踩著的，是實質的土壤，也是心靈的母土
- 5 謝天謝地：大地賜與人類的禮物
- 6 陽光、土地、風、勞動 一種就上癮的上班族農夫
- 7 You are what you eat! 創造可食的地景
- 8 從菜田到家園，窗邊的風景Window Farm
- 9 不必棄業一樣從農，從自家方圓五公里開始
- 10 農藥不農藥？陳阿伯的包心菜與蟲鳥們的心聲
- 11 以草養菜 以地養地：大型培養皿的製作：覆蓋 + 填充的菜畦實驗
- 12 建構菜園骨架：菜畦與水路的設計

Part 2 到自然農法的農家住一晚

Amrita 農莊：多層次的食物森林

夏耘自然生活農莊：

藏機閣安居樂活村：

世豐?園：

蜂之饗宴：逐花草而居的蜂家族

Part 3 實作篇：十一種順利種到大的蔬菜種植

白蘿蔔 / 玉米 / 秋葵 / 馬鈴薯 / 四季豆 / 蘿蔓 / 高麗菜 / 紅藜 / 胡蘿蔔 / 甜菜根 / 左手香

Part 4 野菜篇：路邊的野花採來吃

埃及三葉草 / 小葉藜 / 龍葵 / 鬼針草 / 假吐金菊

Part 5 殘菜篇：蔬菜的生命故事

Part 6 犁田篇：跟著小牛米米犁田去

Part 7 種菜基本配備

Part 8 全國市民農場一覽表

《這輩子一定要當一次農夫》

精彩短评

- 1、喜欢～夏天读的，现在万物凋敝
- 2、在圖書館有看到 覺得很好玩就拿來讀了。除了文字也有很多清新的照片還有作者可愛的手繪。作者的一些經驗可以借鑑 比如window farm就很有趣。有一句話說得很好'土地教給我的三件事：人生無常 活在當下 隨時放下。'這種道法自然和原生態的生活會讓人從忙碌中走出來感受到生活的快樂。推薦閱讀 美好生活。
- 3、生活本该如此！

《這輩子一定要當一次農夫》

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