

《翻土吧！上班族也能過小農生活：從小》

图书基本信息

书名：《翻土吧！上班族也能過小農生活：從小菜槽開始的自給大滿足人生》

13位ISBN编号：9789866118586

10位ISBN编号：9866118584

出版时间：2013-8-8

出版社：本事文化

作者：畑明宏

页数：200

译者：王華懋

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.tushu111.com

《翻土吧！上班族也能過小農生活：從小》

內容概要

《翻土吧！上班族也能過小農生活：從小》

作者簡介

畑明宏（はたあきひろ）

上班族+樹醫生+自耕農+PTA家長會會長

1967年生，宮崎大學農業系畢業，91年進入一家大型建設公司，在設計部門負責全國造街、商業大樓及公寓大樓等建築的企畫開發工作。在私人領域中，一家五口的三餐從蔬菜到米類等等全都是他自己種出來的，全家過著自給自足的生活。目前在電視節目有常態性演出，並在雜誌上寫專欄。

自給自足的原點是他小學3年級的時候，祖母送他番茄的幼苗，後來結出累累果實的感動。他認為LIFEWORK就是人與大自然的橋樑。

譯者簡介

王華懋

專職譯者，現居於好山好水之東部。閱讀翻譯以外，致力於過好每一天。

譯有多本作品，類型包括推理、文學及各種實用書籍。

《翻土吧！上班族也能過小農生活：從小》

書籍目錄

前言

租地耕種的上班族 / 外婆教我和植物對話的重要性

1 提升糧食自給率，上班族也辦得到！

不知不覺過起自己種菜的自給生活 / 從菜槽起步的農田生活 / 生活園藝的好處 / 不住鄉下，也可以自給生活 / 我家一年收穫的米可以餵飽一家五口 / 不靠機械，全靠人力種稻 / 以悠閒的步調種稻，孩子們也超開心 / 除草教我的事 / 割稻，然後在太陽底下曝曬一個月 / 使用傳統農具脫穀 / 一年栽種五十種以上的作物 / 只要無農藥就夠了嗎？

2 自給菜園讓工作與生活維持絕佳平衡

除了工作以外，還有其他熱中投入的事物 / 自然培養出工作與生活的平衡 / 為社區奉獻的收穫 / 職住接近實現了充實的菜園時間 / 職住接近，與家人相處的時間增加了 / 讓孩子接觸到父母的工作也很重要 / 沒有自用車的好處 / 我家的自用車是可以在田地奔馳的手拉車

3 農田生活讓我看到事物的本質

向自然學習舒適的生活方式 / 金錢買不到的東西愈多，人生就愈豐富 / 五十分~六十分就滿足的價值觀 / 透過菜園接觸到各種智慧與價值觀 / 手工作業可以促進身心平衡

4 以自給菜園栽種蔬菜，也栽培孩子

菜槽菜園是邂逅生態系的園地 / 自己出錢種菜 / 矯正孩子偏食的妙招 / 種菜是溝通的潤滑劑 / 不喜歡碰泥土的內子開始下田的理由 / 感動的力量帶來生存的力量 / 打造一塊讓孩子們流連忘返的農地

5 有自然、家人、社區支援的農田生活

斬草不除根，利用雜草的力量 / 保留雜草的菜園很美 / 不是用腦，而是用率真的心去接觸大自然 / 害蟲不是種菜的敵人 / 利用降雨，省去澆水之勞 / 適量的肥料是營養，過剩就變成毒害 / 擁有一個讓全家人共同投入的目標 / 種菜擴大與街坊鄰居的人際關係

6 我家的餐桌與農地緊密相連

農地與餐桌相連的日常 / 並非抱持任何主張，純粹是因為美味而選擇糙米、素食 / 創造一個孩子也能安心生活的環境 / 自家蔬菜一年四季不同滋味 / 有當令鮮蔬的自然生活打造出健康的身體 / 相信六十六億分之一的可能性

7 師法自然，悠哉營造房屋

我想要蓋一個宛如巢鼠窩的家 / 以親近大自然的傳統工法蓋房子 / 參與建造自己的房子 / 想要一個可以依偎在一起的溫暖空間 / 親身體驗製造現場的重要性 / 效法梯田之美與智慧 / 未完成才有趣

8 用菜園創造美麗的景致

我理想中的「家+庭=家庭」 / 歐美的菜園為什麼美？ / 天然素材最適合營造自然景觀 / 整理菜園，打造出美麗風景 / 美麗菜園與社區營造

後記

附記 全台灣市民農園資訊

《翻土吧！上班族也能過小農生活：從小》

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.tushu111.com