

向大自然 學設計

樸門 Permaculture

啟發綠生活的無限可能

本書教你運用與自然合作的樸門永續設計，
邀請陽光、水、土壤、植物，以及眾人來幫忙，
讓城市和鄉鎮的生活，更自然富足、更充滿人情味！

Design for Life

孟磊、江慧儀 著

Peter Moorehead



ISBN 978-957-696-690-3

00380



9 789576 966903

建議分類：綠生活設計、有機樂活、環境保護
新自然主義股份有限公司
幸福綠光股份有限公司出版/定價380元

想在城市打造綠色景觀，
成為自己的生活設計師嗎？
想成為享受都市便利，卻又不需完全依賴超市食物的生活達人嗎？
想將荒廢耕地，打造成高生產力的富足農園嗎？

本書作者SOS是首位將樸門永續設計正式引進台灣的實踐者。他與太太慧儀將與大家分享：如何在都市、鄉間營造沃土、自耕自食，與鄰居一起營造夢想生活；如何與雜草、動物作朋友，創造與自然共榮的永續農園。

文魯彬・台灣蠻野心足生態協會創會人／黃盛璜・園藝治療師／褚士瑩・國際SOS顧問暨知名作家／

王志宏・經典雜誌總編輯／王順美・台灣師範大學環境教育研究所教授／朱慧芳・〈只買好東西〉暢銷書作者

林憲德・成功大學建築系教授／林熾羚・〈蓋綠色的房子〉暢銷書作者／柯金誠・公共電視新聞部製作

陳亮全・台大建築與城鄉研究所教授／黃淑德・主婦聯盟生活消費合作社常務理事／賴青松・穀東農作共同體



向大自然 學設計

樸門 Permaculture

啟發綠生活的無限可能

 Design for Life

孟磊、江慧儀 著

Peter Morehead

向大自然 學設計

樸門Permaculture · 啟發綠生活的無限可能

作者 Peter Morehead 孟磊、江慧儀

手繪插圖 Peter Morehead 孟磊

美術設計 楊啟巽工作室

總編輯 蔡幼華

主編 黃信瑜

發行人 洪美華

編輯部 錢滿姿、何沐恬

行銷 張惠卿、李泳霽、莊佩璇

讀者服務 黃麗珍、洪美月、陳侯光、巫毓麗

法律顧問 博仲法律事務所 陳雍之律師

出版者 新自然主義股份有限公司

幸福綠光股份有限公司

地址 台北市杭州南路一段63號9樓

電話 (02)2392-5338

傳真 (02)2392-5380

網址 www.thirdnature.com.tw

E-mail reader@thirdnature.com.tw

印製 中原造像股份有限公司

初版 2011年1月

初版五刷 2011年11月

郵撥帳號 50130123 幸福綠光股份有限公司

定價 新台幣380元（平裝）

（購書運費80元，外島120元，900元以上免運費）

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換。

ISBN 978-957-696-690-3

總經銷 聯合發行股份有限公司

台北縣新店市寶橋路235巷6弄6號2樓

電話：(02)29178022

傳真：(02)29156275

照片提供 Robyn Francis、Peter Morehead 孟磊、Ariana Pfennigsdorf、邱雅婷、林偉立、林雅容、賴吉仁、劉德輔、陳玉子、張泰迪、周妙妃、王珮君、朱慧芳、黃信瑜、江慧儀
大地旅人環境工作室、典匠資訊股份有限公司
（本書照片未註明出處者，皆為作者提供）

國家圖書館預行編目資料

向大自然學設計：樸門Permaculture · 啟發綠生活的無限可能 / Peter Morehead 孟磊、江慧儀 著 一初版—臺北市：新自然主義出版，幸福綠光發行，2011（民100） 面：公分 ISBN 978-957-696-690-3（平裝） 1.農場 2.景觀工程設計 3.生活態度 431.4 99021407



共同推薦／實踐「綠生活」必備的觀念與方法書

08 王順美、朱慧芳、林憲德、林黛羚、柯金源、陳亮全、黃淑德、賴青松

推薦序

11 一本拯救台灣和世界的指南／文魯彬

14 樸門樹開的第一朵花／黃盛璘

16 尋找樸門的旅人／褚士瑩

19 作者序 照顧自己也照顧地球

23 前言／尋找方向的旅人

chapter 1

當墨立森碰上洪葛蘭：樸門的緣起與發展

38 一對師生，碰撞出全球的永續生活運動

42 集自然與人文、傳統與現代大成的墨立森

46 永續生活理論與實踐兼具的洪葛蘭

48 樸門永續設計席捲全世界

chapter 2 以大自然為師：樸門的精神

- 56 師法自然是樸門的活水源頭
- 67 【樸門綠點子】社區貨幣制度正流行
- 69 充滿模式密碼的「樸門樹」
- 73 再生型設計讓萬物生生不息
- 76 【樸門綠點子】將沙漠變成綠色果園的奇蹟
- 79 什麼不是樸門永續設計？
-
- 【樸門小百科】 ● 55 樸門永續設計的三個倫理
-

chapter 3 人人都是生活設計師：樸門的設計原則

- 88 充滿自然智慧的樸門設計原則
- 90 【原則1】觀察與互動
- 92 【原則2】把問題看成正面的資源
- 94 【原則3】以創意借力使力並回應變化
- 96 【原則4】收集與儲存在地的能源
- 98 【原則5】有效率的能源規劃

chapter 4

借鏡他山之石：實踐永續之夢的經典案例

- 100 (原則 6) 使用並珍惜再生資源與生物性的服務
- 102 (原則 7) 系統中的每個元素可產生多種功能
- 104 (原則 8) 系統中重要功能由許多元素來提供
- 107 (原則 9) 將合理的相對位置整合起來
- 109 (原則 10) 運用並尊重多樣性
- 112 (原則 11) 應用自治系統並接受回饋
- 114 (原則 12) 使用邊界生態及重視不起眼的資源
- 117 (原則 13) 使用小而慢的解決方法
- 120 (原則 14) 從設計模式到規劃細節
- 125 (原則 15) 有勞有穫
- 127 現在，就重新設計你的生活！
- 131 大衛的楓樹有機農園
- 139 宜營生態社區
- 142 羅賓的彩虹之境樸門鄉居社區
- 149 羅賓的鴨嘴獸農園
- 160 好的設計讓生活愈來愈輕鬆

風之谷家園：台灣的樸門鄉居實踐

- 【樸門小百科】 ● 136 社區支持型農業 ● 143 羅賓在台灣播下的樸門種子 ● 153 用雜草來種菜的
 有機農園 ● 155 呢喃羽翼竹園的天然除草驟 ● 161 食物森林
- 165 166 173 176 177 183 187 189 192 197 199 201 201
- 改造風之谷家園
 改造第一步：觀察與記錄
 改造關鍵：收集陽光、土壤、水等五大元素
 鄉居樂活：懶惰又認真的生活
 (實踐行動一) 耕耘雞是菜園的好幫手
 (實踐行動二) 厚土不翻土，土壤健康又平衡
 (實踐行動三) 運用同伴植物，創造高生產力
 (實踐行動四) 肥水不落外人田，循環零廢棄
 (實踐行動五) 讓水慢下來，好好收集並善加利用
 (實踐行動六) 與太陽共舞，運用在地能源
 (實踐行動七) 從菜園到餐桌
 鄉居生活中的好朋友
 (鄉居心得一) 地上爬的、天上飛的，都是好朋友

chapter 6

在城市輕鬆擁抱綠生活：台灣的樸門城市實踐

- 204 (「鄉居心得二」) 長者的智慧，受益又受用
- 206 樸門永續設計有助於維繫五大元素
- 200 將太陽能烹飪原理應用在都市空間
- 185 覆蓋物有哪些功能？
- 186 厚土種植法DIY
- 188 如何設計植物社群？
- 211 不用逃離城市也能一圓田園夢
- 213 我心中的永續城市
- 218 城市轉型運動就從你我開始
- 220 (「綠生活提案一」) 善用屋頂、陽台、畸零地生產食物
- 222 錦安里的城市游擊式農耕
- 224 改造草皮種蔬菜
- 227 (「綠生活提案二」) 提升城市水源自主率
- 228 雨水回收桶省水又省電
- 230 (「綠生活提案三」) 用零廢棄概念創造新資源
- 230 利用舊建材，也是回收能源好方法
- 232 (「綠生活提案四」) 漸進營造循環型的大樓與集合式住宅
- 233 師大環教所、博仲法律事務所的屋頂農園和生態園

235 · 打造循環型屋頂的重要步驟

238 (綠生活提案五) 用合作編織城市生活的無形網絡

239 · 社區合力造窯、一起玩泥巴

242 · 居住型合作社宛如城市大宅院

244 從「小」開始

247 從當下開始！

249 讓城市也成為永續樂土

.....
【樸門小百科】 ● 229 雨水回收DIY ● 240 啟動小而美的照護、共學行動
.....

附錄一：樸門分享

252 · 善用舊材料的創意改造專家／只要有心，處處都是耕地／農場生態平衡，成果人人驚豔

／向自然學習，追求更整合的生命

附錄二：257 樸門永續設計的相關課程及活動

● 本書隨時舉辦相關精采活動，請洽服務電話：02-23925338分機16。

● 新自然主義書友俱樂部徵求入會中，辦法請見本書讀者回函卡頁。

向大自然 學設計

樸門 Permaculture

啟發綠生活的無限可能

 Design for Life

孟磊、江慧儀 著

Peter Morehead



共同推薦／實踐「綠生活」必備的觀念與方法書

08 王順美、朱慧芳、林憲德、林黛玲、柯金源、陳亮全、黃淑德、賴青松

推薦序

11 一本拯救台灣和世界的指南／文魯彬

14 樸門樹開的第一朵花／黃盛璜

16 尋找樸門的旅人／褚士瑩

19 作者序 照顧自己也照顧地球

23 前言／尋找方向的旅人

chapter 1

當墨立森碰上洪葛蘭：樸門的緣起與發展

38 一對師生，碰撞出全球的永續生活運動

42 集自然與人文、傳統與現代大成的墨立森

46 永續生活理論與實踐兼具的洪葛蘭

48 樸門永續設計席捲全世界

chapter 2 以大自然為師：樸門的精神

- 56 師法自然是樸門的活水源頭
- 67 【樸門綠點子】社區貨幣制度正流行
- 69 充滿模式密碼的「樸門樹」
- 73 再生型設計讓萬物生生不息
- 76 【樸門綠點子】將沙漠變成綠色果園的奇蹟
- 79 什麼不是樸門永續設計？
-
- 【樸門小百科】 ● 55 樸門永續設計的三個倫理
-

chapter 3 人人都是生活設計師：樸門的設計原則

- 88 充滿自然智慧的樸門設計原則
- 90 (原則 1) 觀察與互動
- 92 (原則 2) 把問題看成正面的資源
- 94 (原則 3) 以創意借力使力並回應變化
- 96 (原則 4) 收集與儲存在地的能源
- 98 (原則 5) 有效率的能源規劃

chapter 4

借鏡他山之石：實踐永續之夢的經典案例

- 100 (原則 6) 使用並珍惜再生資源與生物性的服務
- 102 (原則 7) 系統中的每個元素可產生多種功能
- 104 (原則 8) 系統中重要功能由許多元素來提供
- 107 (原則 9) 將合理的相對位置整合起來
- 109 (原則 10) 運用並尊重多樣性
- 112 (原則 11) 應用自治系統並接受回饋
- 114 (原則 12) 使用邊界生態及重視不起眼的資源
- 117 (原則 13) 使用小而慢的解決方法
- 120 (原則 14) 從設計模式到規劃細節
- 125 (原則 15) 有勞有穫
- 127 現在，就重新設計你的生活！
- 131 大衛的楓樹有機農園
- 139 宜營生態社區
- 142 羅賓的彩虹之境樸門鄉居社區
- 149 羅賓的鴨嘴獸農園
- 160 好的設計讓生活愈來愈輕鬆

風之谷家園：台灣的樸門鄉居實踐

- 有機農園 ● 155 呢喃羽翼竹園的天然除草驟 ● 161 食物森林
 【樸門小百科】 ● 136 社區支持型農業 ● 143 羅賓在台灣播下的樸門種子 ● 153 用雜草來種菜的
- 165 改造風之谷家園
 166 改造第一步：觀察與記錄
 173 改造關鍵：收集陽光、土壤、水等五大元素
 176 鄉居樂活：懶惰又認真的生活
 177 〔實踐行動一〕耕耘難是菜園的好幫手
 183 〔實踐行動二〕厚土不翻土，土壤健康又平衡
 187 〔實踐行動三〕運用同伴植物，創造高生產力
 189 〔實踐行動四〕肥水不落外人田，循環零廢棄
 192 〔實踐行動五〕讓水慢下來，好好收集並善加利用
 197 〔實踐行動六〕與太陽共舞，運用在地能源
 199 〔實踐行動七〕從菜園到餐桌
 201 鄉居生活中的好朋友
 〔鄉居心得一〕地上爬的、天上飛的，都是好朋友

chapter 6

在城市輕鬆擁抱綠生活：台灣的樸門城市實踐

- 204 (一) 鄉居心得 (二) 長者的智慧，受益又受用
- 206 樸門永續設計有助於維繫五大元素
-
- ● 200 將太陽能烹飪原理應用在都市空間
-
- ● 185 覆蓋物有哪些功能？ ● 186 厚土種植法DIY ● 188 如何設計植物社群？
-
- 211 不用逃離城市也能一圓田園夢
- 213 我心中的永續城市
- 218 城市轉型運動就從你我開始
- 220 (一) 綠生活提案一 善用屋頂、陽台、畸零地生產食物
- 222 · 錦安里的城市游擊式農耕
- 224 · 改造草皮種蔬菜
- 227 (一) 綠生活提案二 提升城市水源自主率
- 228 · 雨水回收補省水又省電
- 230 (一) 綠生活提案三 用零廢棄概念創造新資源
- 232 · 利用舊建材，也是回收能源好方法
- 233 (一) 綠生活提案四 漸進營造循環型的大樓與集合式住宅
-
- ● 師大環教所、博仲法律事務所的屋頂農園和生態園

235 · 打造循環型屋頂的重要步驟

238 (綠生活提案五) 用合作編織城市生活的無形網絡

239 · 社區合力造黨、一起玩泥巴

242 · 居住型合作社宛如城市大宅院

244 從「小」開始

247 從當下開始！

249 讓城市也成為永續樂土

.....【樸門小百科】● 229 雨水回收DIY ● 240 啟動小而美的照護、共學行動.....

附錄一：樸門分享

252 · 善用舊材料的創意改造專家／只要有心，處處都是耕地／農場生態平衡，成果人人驚豔
／向自然學習，追求更整合的生命

附錄二：樸門永續設計的相關課程及活動

● 本書隨時舉辦相關精采活動，請洽服務電話：02-23925388分機 16。

● 新自然主義書友俱樂部徵求入會中，辦法請見本書讀者回函卡頁。