

有田有木， 自给自足，

弃业从农的
10种生活实践

湛淑婷
黄世泽
著


让我们给生活
另一种可能，
寻找贴近生命本质的
生活方式。

掀起一场
温柔的农业革命，
农业绝对是
最顺应自然的美好生活！





有田有木，
自给自足，



弃业从农的
10种生活实践

湛淑婷
黄世泽 著

华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

图书在版编目(CIP)数据

有田有木, 自给自足 / 湛淑婷, 黄世泽著. — 武汉: 华中科技大学出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5680-0348-3

I. ①有… II. ①湛… ②黄… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第191854号

本书由台湾果力文化/漫游者文化事业股份有限公司 (Reveal Books, an Imprint of Azothbooks) 授权
简体版发行, 繁体版于2013年发行。

湖北省版权局著作权合同登记图字: 17-2014-304号

有田有木, 自给自足

湛淑婷 黄世泽 著

策划编辑: 朱 敬

责任编辑: 西 离

责任校对: 刘晓燕

责任监印: 张贵君

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027) 81321915

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 160千字

版 次: 2014年12月第1版第1次印刷

定 价: 48.00元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

以田为本，以食为力：第十一个归去来兮的故事

文 / 朱慧芳 梧桐环境整合基金会执行长

四川雅安地震之前，来自成都安龙村的高清蓉刚刚在台湾绕了半圈，分享她在家乡实践的生态农村生活。在新竹、台北、宜兰、花莲……几场分享讲座当中，我们不断听到她重复地说：“先喂饱自己，再分享多余。”

高家的生活方式和耕种方式证明，靠当地政府分给每户农民的六分地（大约400平方米），就可以养活自己。当地的标准户包含五个成员：祖父、祖母、爸爸、妈妈和一个小孩。高家早已经达到99%的粮食自给率，另外那1%是调味必需品——盐，他们的农地里不产。在台湾那几天，她拜访了几个农场，其中大多数的农场，是以商业生产为目的，单纯听从内心呼唤转而务农，并企图自给自足的案例并不多。

如果当时我手中这一本《有田有木，自给自足》已经出版上市，就可以让她一次看足台湾的十个案例，十个看似雷同却各有特色的归田家庭。这十个家庭的主人，各自因不同动机，选择全职或者半X（工、医、商、老师、画家等）半农的兼职方式，自耕自食。其实，在回家种地之前，清蓉就跟大部分的农村第二代一样，把孩子托给乡下的爸妈，自己进城打工。就像书中十位实践者，她也曾经是所谓正常社会里安分的一员，鱼贯地跟着大众走一样的路、干一样的活，不需思考，也没有个人。

然而，人若离了土，就失去了直接养活自己的能力，无论劳力和脑力都只能换成纸钞，不能直接长出食物。现在在城里“什么都得用买的”，城里的生活费用是乡下的好几倍，扣掉生活必须花费，辛苦攒的钱所剩无几。在乡下长大的清蓉清楚地知道，城里的食物品质不能跟乡下比，乡下人吃的东西直接来自土壤，而不是货架上，早晨采摘的新鲜叶菜，上头还含着昨夜的露珠呢！

除了吃的之外，再把居住品质、空气品质、水质品质、声音品质、空间品质都算上去，城里的生活，还真是挺寒酸的。若是再把身体的和心理的健康品质，还有亲子关系都拿来计较一下，全家一起住在乡下且过着自给自足的那些人，绝对可以称得上富足。事实摆在眼前，对清蓉来说，回乡下过日子，怎么说都要比蜗居城里好。满满的菜篮摆放在那儿，要不要动手提起来，就看个人的造化。

我们书中的十位主人翁跟他们的家人一起，选择归田园居，或全部或局部地把自己投入到与泥土相关的生产工作中去。而高清蓉回到乡下的时候，正好遇到村子里生产过剩，于是她设法联系需要健康天然食物的都市人，用共同协商的合作模式制定双方认同的代价，再由她组织产与销的配送机制。机制运作的大原则是“分享”，大自然与人类分享，人类与其他昆虫动物分享，产出的作物先喂饱自己，再将多余的分享给需要的人。

分享的思维与计划性的生产或者说产销式的生产概念截然不同，前者的出发点是为了把自己喂饱，不算计土地产出能赚取多少。在这个前提之下的农作物不会用到大型机械，甚至连小型的动力农机也舍弃，尽量靠人力手作或是用原始的简易工具。清蓉说圆锹的面大，一锹铲下去土壤会成块状被撬起，所以她改用三叉锹，这么做不但能松动泥土，对土壤团块的破坏也比较小。从分享而不是从生产的角度看待农事，自然会跳脱与鸟兽昆虫争食的小心眼，不知不觉便成就出一种大器度且满是慈悲的心宽眼宽。

《有田有木，自给自足》书中的主人翁们，就像高清蓉一样，已经超越利己的层次，提升到与自然或与他人互惠互利的生命高度。书中的故事只是个起点，读者的身边可能也有几位这样的朋友，他们选择跟随内心声音，化理想为行动，在 21 世纪之初实践自给自足的可能。

看见新农村： 十个农村议题，十种家庭关系与十种生活方式

文 / 谌淑婷 黄世泽

在极度渴望改变生活的三十岁之际，我们有幸认识了十位农村里的朋友，参与他们的日常生活，坐在他们的餐桌旁，走入他们的农田里。

我们一起探讨十个农村议题，看到了十种家庭关系与十种生活方式。其中无论哪一位，其实都有能单独出书分享的丰厚故事，对于只能在有限篇幅中述说他们的故事，我们感到小小的不安，却又庆幸自己能走入这十个家庭的生活，将他们的故事分享给更多人。

十个农业问题

吃当地与吃当季：台湾粮食自给率过低，我们三餐掺杂太多进口食物，为了让这些漂洋过海的食物保存得当，添加了数不清的药剂，所以现代儿童过敏问题严重。大自然的节奏有其道理，为什么我们不在食物最新鲜好吃的时候品尝它呢？

“幸福农庄”的惠雯和旭瀛为了孩子健康，坚持在对的季节种出对的作物，不使用农药和肥料，推动“吃当地、吃当季”，降低不必要的饮食风险，以食物的原始美味，取代充满人工添加物的市售加工品，拒绝再让下一代吃下有毒的食物。

拒绝转基因豆制品：无论荤食素食，台湾地区人民对豆制品的热爱从来没降低过，却未认识到自己吃的是海外囤积半年以上的转基因大豆。

对于廉价转基因大豆倾销台湾地区，“豆之乡”的苏荣灿非常不安，他坚持种植不需要施肥洒药就能有高产量的种苗，到处寻找虫不爱吃、不容易生病，而且最适合台南佳里天气与土壤的种子。留下一颗种子，就留下自己的优势和未来，还有农业的根本。

减少休耕、活化农地：台湾地区休耕农地广，休耕补助议题也备受争议，但休耕也打破了紧密无缝的农村结构，让新农民有机会开始耕种。

冬山乡的廖德明作为一个有田种的小佃农，他感谢老地主愿意把农地租给非亲非故的他。维持土地农用，不是坐领休耕补助，也不是等着卖地盖农舍，否则归农、归乡都是痴人说梦。

打破中间商机制：传统农夫只顾耕种，贩售与价格全交给中间商。“田里的孩子·小农家”的阿硕与小绿一手包办栽种、包装、网络行销，他们渴望为自己的作物决定售价，成为传统农村里“不一样的农夫”，也证明友善种植、正确行销，农夫的年收入不比一般上班族差，青年归农为农村与土地都能带来希望。

预约订购，计划生产：以前农夫只有一种模式，有田就要种，收成时才烦恼卖不完。赖青松的“谷东俱乐部”，开创“预约订购，计划生产”。

“谷东俱乐部”募集谷东预约付款，赖青松受雇领薪，担任田间管理员的角色，为谷东种植安全作物，并公开所有田间资料和种植地点，重建产销间的连结，谷东每到月底会收到新鲜现辗的米，而他自己也有相当一般上班族的稳定薪水。农人与消费者成为真正的朋友，产销间有真正透明的对话。

战胜农地征收：如同台湾各地层出不穷的农地征收案，苗栗湾宝征收案形同灭村计

划，要将从小生活在湾宝的老农民活生生从土地挖起断根。

画家农夫洪江波与陶艺家妻子淑玲，加入村民的抗争行列，村民的集体努力，打败了不合理的征收案，成为其他征收地区的成功典范——土地本来就属于农民，反对征收是保护自己的财产。湾宝村民手牵手，以发展有机农村证明自己的价值。

农场可以是小型生态园：整齐划一、犹如工地的田景，是台湾农村最常见的风景。台东罗杰农场却杂乱得像一片荒田，草几乎比作物还高。

尊重自然的罗杰最懂杂草可以防晒、帮土壤保湿、保温、保松的优点，当其他农人喷洒除草剂，让田地寸草不生时，他却靠着杂草保护土壤，雨后的山坡流水依旧清澈。罗杰也放弃单一作物种植，改混种二十多种作物，降低染病风险，打破产季量多、价位压低的困境，农场也成了小型生态园。

以农业改变农村儿童命运：农村青壮年人口外流严重，单亲、隔代教养、新住民家庭比率都较城市地区高，来自农村的孩子是否一定与弱势画上等号？

高树乡元气馆馆长陈文静，运用闲置已久的馆内空间，为社区弱势儿童开办免费元气馆课辅班，她带着孩子们自食“齐”力，租地种植无毒蔬菜、争取企业长期赞助，不以悲情形象博取同情捐款。如果元气馆成功了，那么其他偏乡也能复制经验，帮助更多弱势孩子。毕竟农业和教育两者交叉的中心点就是孩子。

回到纯朴节约的农村生活：在农村，填饱肚子是最不需要烦恼的事，家家户户都有耕种，厨房里不用担心缺少吃的。

小东河畔的光爸、彩云带着五个孩子，过着最不依赖金钱交易的生活。他们以“消去法”生活，自己种菜、汲水、缝衣、在家自学，以物易物，和朋友交换所需物品，生活简单，但安全、舒适又满足，当拥有得少，就不害怕失去。

仰赖大自然，过自给自足的生活：自给自足曾是农村里最美丽的生活风景。八宝村的绮文和吉仁染布做窗帘，亲手编织缝纫，替自己针灸、调理身体，收集木头碎块帮孩子做玩具，以旧砧板做古希腊竖琴，做火箭灶取代瓦斯，打造雨水收集系统，以家中厨余菜叶、邻人割下的杂草及九只狗的排遗自制堆肥，努力创造生活所需的各种用品。

十种家庭关系

这个离开了都市的家庭，在农村里重新建立起新家庭关系，父母以大自然为师，引领孩子找到自己的生命价值。

在农村缓慢的生活节奏里，黑板上的文字不是知识唯一的来源，田地是孩子的自然学校，孩子观察昆虫生长、植物四季变化，感受四季更迭的自然讯息，以自己的节奏自在成长。爸妈们也有机会反思自己的童年记忆与学习经验，调整自己与孩子的相处方式，他们是一起游戏的朋友，是合作家务的伴侣，是田间滴汗的伙伴。

十种用心生活的方式

十位农村里的 dreamer（梦想家），也是十位叛逃都市的勇士，他们在人生最精华璀璨的时刻，毅然决然地结束原有的生活或工作，来到农村找寻人生的第一志愿。

他们有人是医师，有人是画家、博士、新闻工作者、建筑系毕业生，无论哪一种职业，在传统社会都比“农夫”来得有地位。他们却甘心巡田看水、割草捡螺、补秧挖沟、晒谷搬运，在汗水淋漓的劳动中，享受生活自主的自由快乐。

重要的是，他们务农往往不是为了赚钱，而是要帮助农村，帮助消费者。农耕是生活的方式，真正的目的是给更多人提供安全健康的食物，提高农村与土地的价值。

这些农人的努力，能够改变多少人的饮食习惯？能让多少人回乡务农？我想他们也没把握，但因为有他们，台湾地区缺粮的风险一步步减少，友善种植的田地越来越广。请珍惜与爱护你身边的每一位友善的小农，让他为你改变餐桌上的食物，为你照顾这块土地。

最后，谢谢每一位愿意拿起这本书阅读的读者，我相信我们所身处的土地正处于最痛苦的时刻，但阵痛期后，会有新生命出现，现在所经历的种种农业、食品、环境、生活上的痛苦，都会形成新的文化、新的未来、新的生命，犹如黑夜快结束、黎明将及时，接下来就是阳光灿烂的日子了。

祝福你也成为自己的 dreamer。

2013年春天的幸福路上

一亩田，可以用它来种什么？

种米、种菜、种花、种树……还有种幸福！

十个家庭

选择回到农村和家乡

在土地上自食“齐”力

过着有田有木、自给自足的生活

他们弃业从农

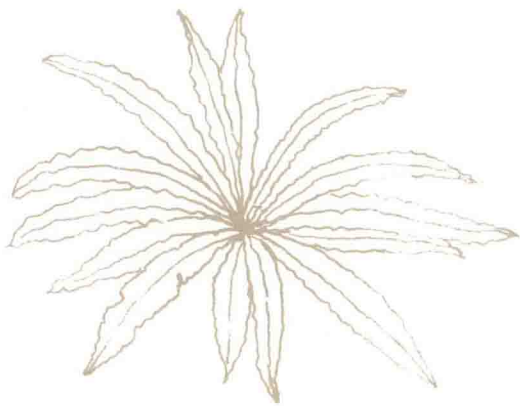
展开一场温柔而坚定的革命

友善土地、顺从天赋，每一瞬间都踏实而饱满！

他们是新农村的设计师

带着新观念、新技术、新态度

用双手，丈量幸福的尺度。





以田为本，以食为力：第十一个归去来兮的故事——朱慧芳 / 1

看见新农村：十个农村议题，十种家庭关系与十种生活方式——谌淑婷、黄世泽 / 3

目录

百年伙房心空间：光爸、彩云

苗栗小东河畔，拥有魔法的光之家族 / 2

田间管理员：青松、美虹

谷东俱乐部，找到心与土地最近的距离 / 24

新生活设计师：绮文、吉仁

Good Simple Life 肉桂树林里，听风唱歌 / 46

创造幸福经济：惠雯、旭瀛

我们，要一直幸福下去喔！ / 68

投笔从农：德明、馥行

四季耕读、好好作农，感谢老天赏饭吃！ / 90

半农半X：波哥、淑玲

随波逐稻的画家农夫 / 110

田中央的孩子：阿硕、小绿

七年级农夫下田记！ / 132

小小农夫自耕自食：高树元气馆

文静妈妈 + 48 个孩子，在土地上自食“齐”力 / 152





农业信仰化：罗杰、丽芝

种田如禅修，农田就是我们的力量 / 172

未来新农民：荣灿、碧香

台南豆之乡：豆荚的种子，就是未来的希望 / 192

附录一：梦田寻觅：我的从农之梦大调查——陈淑慧 / 214

第一章 序曲：心田园，新梦想 / 214

第二章 梦田寻觅：我的从农之梦大测验 / 216

第三章 从农有门路！我的一亩田·生活提案 / 221

附录二：幸福田园改造计划 / 230

附录三：回归原始的味道，守护母亲的茶园 / 234

后记 / 236





农，是一种美好生活的练习！

好好务农、好好吃饭、好好生活，就是美好人生的意义。

苗栗小东河畔， 拥有魔法的光之家族



“这些生活的想法不是我们发明的，而是以前生活就是如此。在那物质缺乏的年代，尤其是住在丘陵地区的客家人，发展出一套特有的山林生活哲学，善用自然的资源，也珍惜拥有的一切，人与人之间的感情也通过换工的方式来维系，我们只不过是唤起这些旧时记忆。”

这些想法看起来很传统，其实很激进，因为我们现在的生活已经被国家、媒体与资本所掌控，很多所谓现代生活的想象已经深植人心，连老一辈的人也不一定认同手工生活，虽然他们口口声声在怀念过去的人情味。”

——黎振君、彩云



我家有农夫

家庭成员

黎振君、彩云、光妹、光
棣、光野、光然、光妞。

耕种面积

苗栗县头份镇南庄乡，预计
三分水稻田与一甲橘子园。

耕作特色

将以朴门方式施作，以不
喷药、施肥的方式，自然淘汰衰
弱的果树，逐步增加种植的作物
种类，让一年四季都有不同的收
成，尽量维护环境和自然的原貌。

①一甲接近一公顷土地。



“选择生活”，这四个字意味着什么？

认识了光爸一家后，我时常思考这个问题。

“光爸”是黎振君的昵称，他和妻子彩云有五个孩子，皆以光字辈命名，他被称为“光爸”是自然不过的事。

光爸总是含着笑，话说得不多也不快，常常陷入长长的思考，很难让人相信他曾担任电视台与报社记者。他说，媒体的快速节奏与自己本性不合，1999年的九二一大地震，震醒了他返乡的心。

回到家乡苗栗，光爸光妈以客家的“黎屋伙房”为据点，和孩子展开了全新的生活。

光爸不是在客家庄里长大，但童年的假日他大多在伙房里度过。

那时，伙房的周围被刺竹围起，自成一个新天地，那段游戏时光成为他最宝贵的回忆。成年后再回到伙房，钓鱼的池塘被填土铺路，恍惚间，他竟找不到回家的路，但伙房里的生活却没变，依旧是打赤脚、种菜养鸡，自给自足地过日子。

九二一地震带来了转变，“我只犹豫了一分钟，就决定回家。我想离开台北，想做些什么。”光爸毅然离开当时一片繁荣景象的媒体业，回到了位于苗栗头份的黎屋伙房。

客家地区的伙房，常冠上伙房宗亲的姓氏，“黎屋伙房”是一幢有着一百六十年历史的传统客家建筑。光爸回乡的第一步，就是亲手整修伙房、赋予它新生命，并作为农村生活的新起点。

这里最初是光爸、彩云贩卖手工老菜脯、豆干的“黎屋伙房手工杂货店”，后来转型成了“伙房心空间”，成为社区营造的基地。他们开办各种活动，例如客家花布拼布教室、纪录片工作坊、社区道路展览、创意客家菜，希望能凝聚地方意识。

“心空间是新住民与老住民的交流平台，”光爸说。他们欢迎新住民来认识伙房里的传统生活，也让老住民有机会和这群新朋友交往，“以前我担心新住民的进驻，会改变旧