



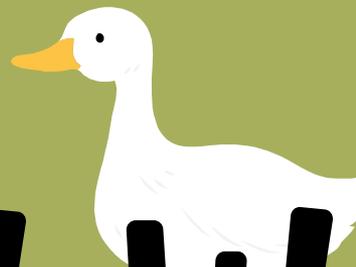
蔓蔓喜歡泥 2023蹲點·台灣 8/7-22

台灣樸門永續 發展協會 x 野蔓園

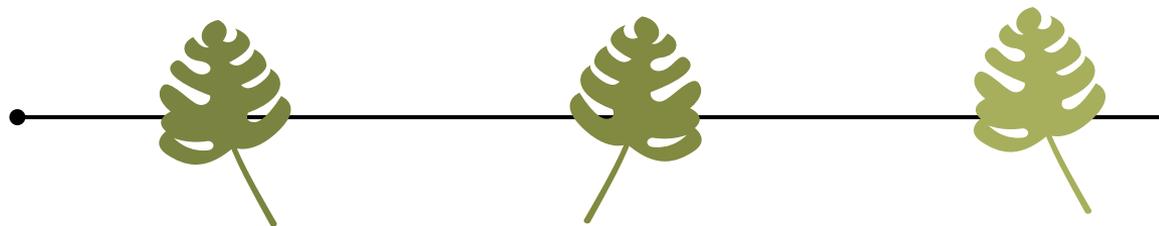
Taiwan Permaculture Institute x Yamana's Garden

服務成果報告書

彰化師範大學 輔導與諮商學系社區組
吳家馨、蘇苡晴



目錄



蹲點社區介紹

蹲點夥伴

時間規劃

服務成果

服務心得



台灣樸門永續發展協會 x 野蔓園



什麼是「樸門」(Permaculture)？

是一種生態設計方法，也是一套面對生活的哲學跟態度，其中最重要的三個概念「照顧地球、照顧人類、公平分享」也是野蔓園的核心理念。



關於野蔓園

位於陽明山半嶺，是在都市近郊實踐樸門永續生活設計的教育型農場，試著自給自足地生活，降低對消費社會的依賴，也從中找回人和土地的連結。



基於對「友善土地」理念的支持，
中華電信基金會與野蔓園合作。
期望能透過換工、學習課程等機會，
邀請大家一起思考和體驗
與大自然共存的自主生活！





蹲點夥伴

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系社區組



貪吃松鼠-蘇苡晴

探險熊-吳家馨

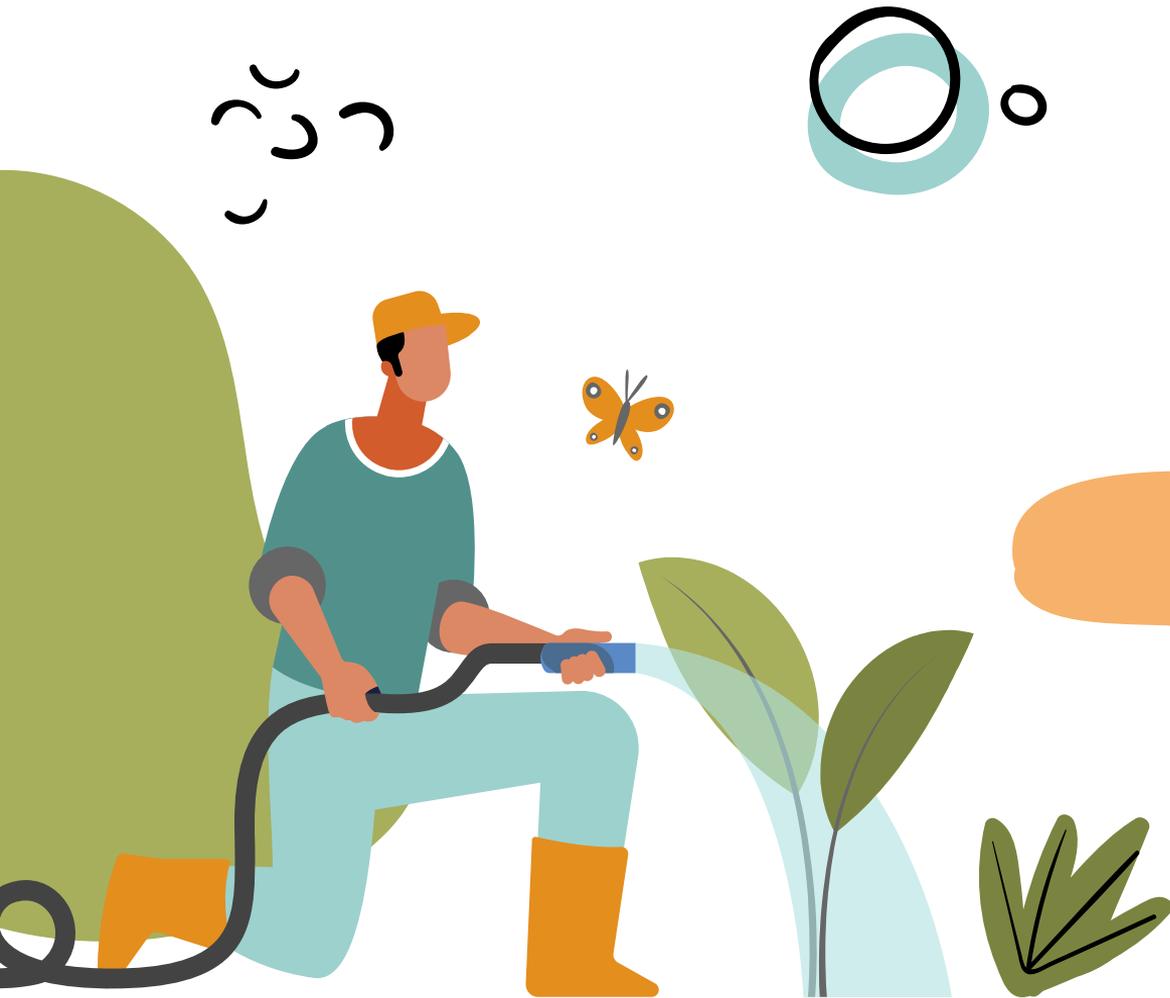


新竹人，喜歡鉤針和游泳，也喜歡跳脫舒適圈，做些覺得很酷的事，成為自己喜歡的人。



來自悠然的台南，喜歡閒適的步調。喜歡嚐美食，過好每一日。希望自己可以變得勇敢，看盡不同景色與日常。





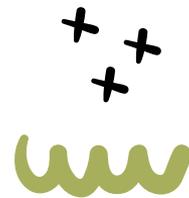
01

時間規劃

事前、事中、事後時間規劃



時間規劃

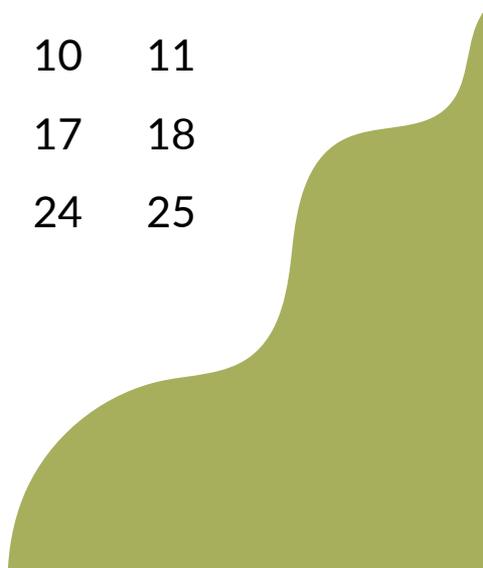


June 2023

June 5-6

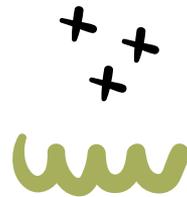
初次與社區聯絡人確認
服務時間與服務內容，
並填寫換工表單。

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		





時間規劃

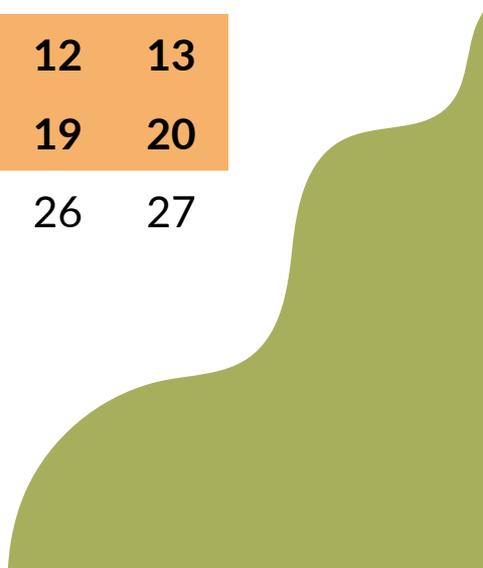


August 2023

August 7-22

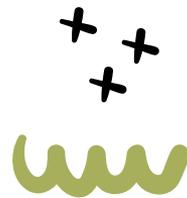
蹲點日期

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			





時間規劃

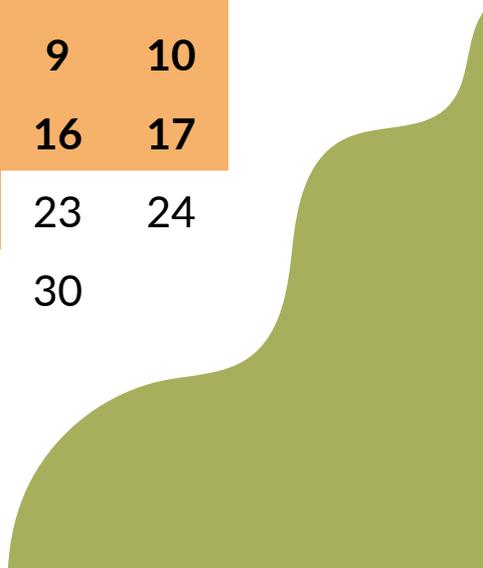


September 1-22

進行心得、在地故事、
成果報告的書寫。
紀錄片構思與製作。

September 2023

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



02

服務成果

1. 服務記錄方式
2. 服務進行方式
3. 服務使用器材與設備
4. 服務心得與影響



服務記錄方式



服務記錄方式

以「蔓蔓喜歡泥」為主題，期望身為都市女子的我們能在野蔓園裡貼近自然，體驗樸門精神，學習「蔓」下來「生，活」。

主色調以綠色為主，象徵生活在大自然中，以手捧幼苗代表新生，以及初次與大自然進行親密接觸。



農
事

服務項目

市
集

澆植物

照顧雞

除草

綁稻草

種菜

曬穀

秤重

整理香草植物

香草移植

做麵包

手工編織麻繩提袋

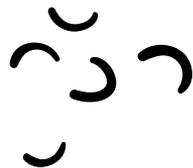
花市擺攤

蓋自然建築

建
物



澆植物



進行方式

- 每日早晨與下午的例行工作
- 澆水範圍：門口的香草盆栽區、藍莓園、咖啡樹、菜圃、溫室

使用設備

- 野蔓園的水管、澆水壺

困難指數 ★★☆☆☆

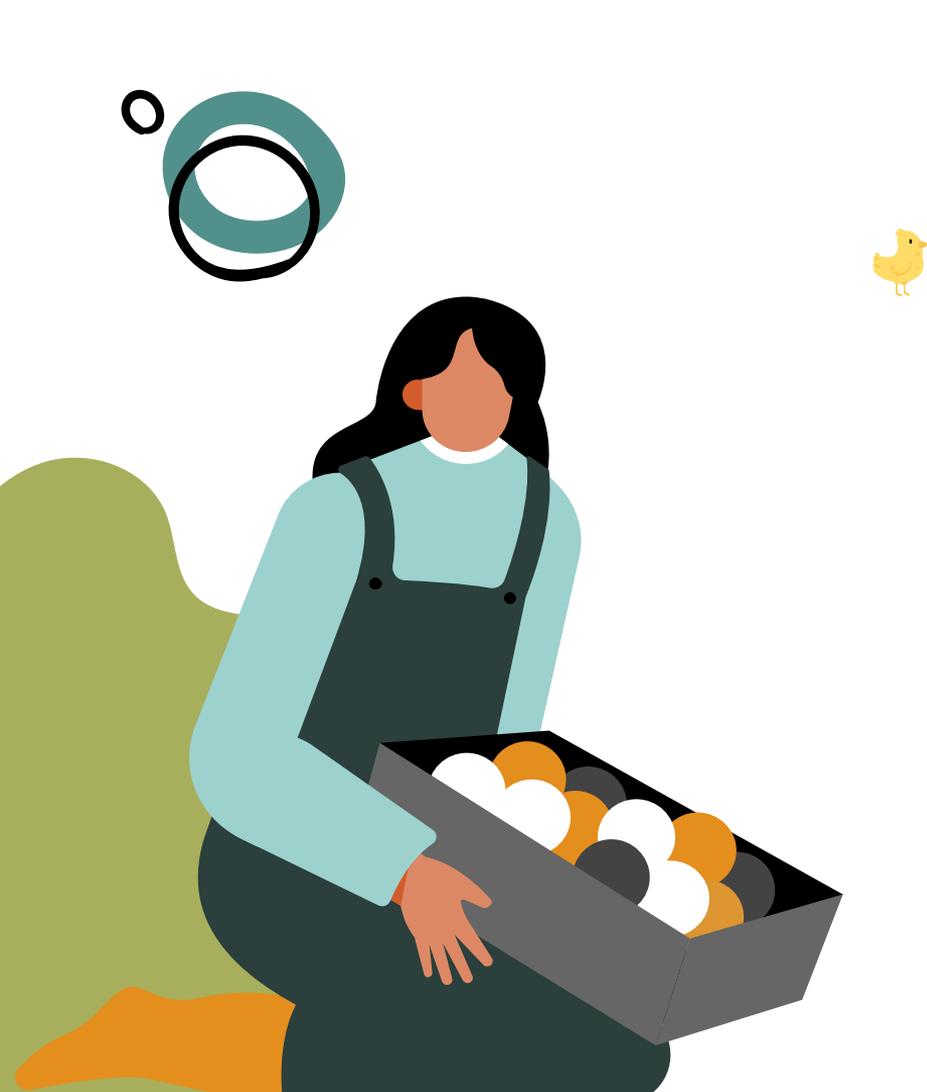




澆水是我們每天早晚的例行工作，雖然看似枯燥乏味，但其實澆水時需要加倍用心，不只要用大拇指調整好適當水量、澆水遠近，更要一邊澆水一邊認識植物，並跟植物對話，希望它們健康長大，而植物也會用它們的狀態回應給我們，有時候香草太密集不小心沒有澆到，它們就會枯給我們看。

細心體會自然，就如同我們需要細心感受自己。照顧植物的同時，也學習照顧自己。





照顧雞

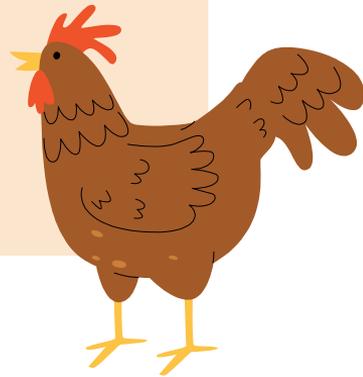
進行方式

- 每日早晨與下午的例行工作
- 雞食製作：切碎的香蘭草＋粒粒分明的米飯＋一匙米糠（偶爾加菜：果皮、活著的雞母蟲）
- 撿雞蛋：檢查雞蛋顏色與血絲，並將無法孵化的雞蛋撿起。

使用設備

- 飯匙、菜刀、勇氣

困難指數 ★★★★★





關於雞.....大概是我們在農場裡遇到最大的挑戰了！我們從一開始不敢靠近雞，到後來慢慢地敢摸牠們，甚至可以從母雞底下成功拿取雞蛋！雖然因為害怕，到最後仍然無法熟練的完成這項任務，但是努力克服恐懼的心路歷程，給我們帶來不少啟發。

未來路上也許會遇見許多害怕、不順利的事情，希望我們能謹記面對恐懼的勇氣，努力克服困難，並相信自己能做到！





除草

進行方式

- 用手拔掉菜圃與走道的雜草，包含鬼針草、咸豐草、共匪草
- 割除走道和物品上的藤蔓

使用設備

- 雙手、小刀

困難指數 ★★★★★



除草時需要快速地先清掉比較大株的草，接下來翻菜圃尋找小株的雜草去除。在翻的時候看到了馬陸、毛毛蟲、蝸牛等很多小生物，我們把自己想像成它們，在「叢林」裡面維生探險，這樣看到這些朋友也比較不會那麼害怕了。這邊就是它們生活的世界—大自然，是人類背離大自然，因為無知，所以才會產生害怕。



共匪草很難連根拔起



清除藤蔓手會有一種黏黏的觸感

綁稻草

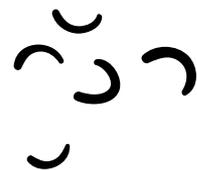
進行方式

- 從成堆的稻草中抓取適量，並用塑膠繩綁緊

使用設備

- 雙手、剪刀、塑膠繩

困難指數 ★★☆☆☆





綁稻草是我們心靈聊天的時光，雖然綁緊稻草會讓手很疼痛，但我們卻心靈富足，每次聊完都讓有些低落的情緒有了正向的轉折，心裡感到暖暖的，也多了很多繼續前進的動力！很感謝同伴彼此的扶持。

除了療癒心情，我們也學習到做事情的方法，因為我們一直綁不快，所以開始思考如何增加自己的效率，也學到了要嘗試自己想辦法把事情做得有又快又好。





種菜



進行方式

- **吃一種三**：留下野菜的莖，以扦插的方式種菜，回饋給自己、他人和大自然
- **扦插**：在土壤加入肥料、稻穀殼、石灰等，以雙手細心搓揉，並放入盆栽中，再將4-6根植物的莖插入土裡

使用設備

- 盆栽、泥土、肥料、雙手、用心

困難指數 ★★☆☆☆



我們第一次挑地瓜葉時，留下菜莖扦插，實踐吃一種三的道理：在我們取之自然之餘，更要回饋自然，永續土地。

平時吃飯，我們常常只想著吃飽，不會特別思考糧食會不會被消耗殆盡，所以就會在無形中造成很多浪費。如果我們只是拿取自然的資源，卻沒有保護土地並繼續種植植物，不僅可能讓地球有糧食危機，甚至會造成生態鏈瓦解，這就是野蔓園想帶給學生的反思，也彰顯著吃一種三的重要性。



✦
✦
✦

DAY1 扦插地瓜葉！



w



DAY6 長出葉子了！



曬穀



進行方式

- **曬穀**：將稻穀倒在帆布上，在廣場曝曬，並將石頭稻草撿起，掉落至帆布外的稻穀用掃把聚集
- **翻稻**：每一至兩小時使用耙子翻稻，確保每一部分都曬乾
- **收穀**：在太陽消失時用帆布把稻穀蓋好，曬乾後將稻穀裝袋

使用設備

- 耙子、掃把、帆布

困難指數 ★★★★★



曬穀要頂著正午的艷陽，赤腳在火燙的地板，細心地用耙子將每一部分的稻穀翻上來。雖然短短十分鐘即可完成，但是平時沒有鍛鍊的我們，沒過多久就體力透支，實在不是一項簡單的工作。

這些工作讓我們真實的體會大家口中的「粒粒皆辛苦」。一碗熱騰騰的白飯從播種、割稻、翻稻、去穀殼等等，需要耗費長時間的歷程，更不用說將稻穀從山上梯田搬到農場等等體力活！每一粒米都得來不易，正是食農教育的真實體會。





秤重

進行方式

- 撿果：撿仙桃、摘香蕉、割香蕉花等果實
- 採菜：摘採絲瓜、秋葵、茄子、地瓜葉、角菜、韭菜等葉菜
- 秤重：將每日的收穫秤重紀錄

使用設備

- 磅秤、電子秤

困難指數 ★☆☆☆☆



我們在摘採野蔓園所有作物後，都必須回到主屋秤重，除了了解我們從大自然中得到了多少外，同時也能夠知道我們一餐作物的份量，在下次採集的時候就不會摘過多或過少，這樣可以讓作物保持在最新鮮的狀態，而我們也能夠剛好吃飽，不會有剩菜。



秤香蕉花



秤青箱



秤香蕉



秤地瓜葉

整理香草植物

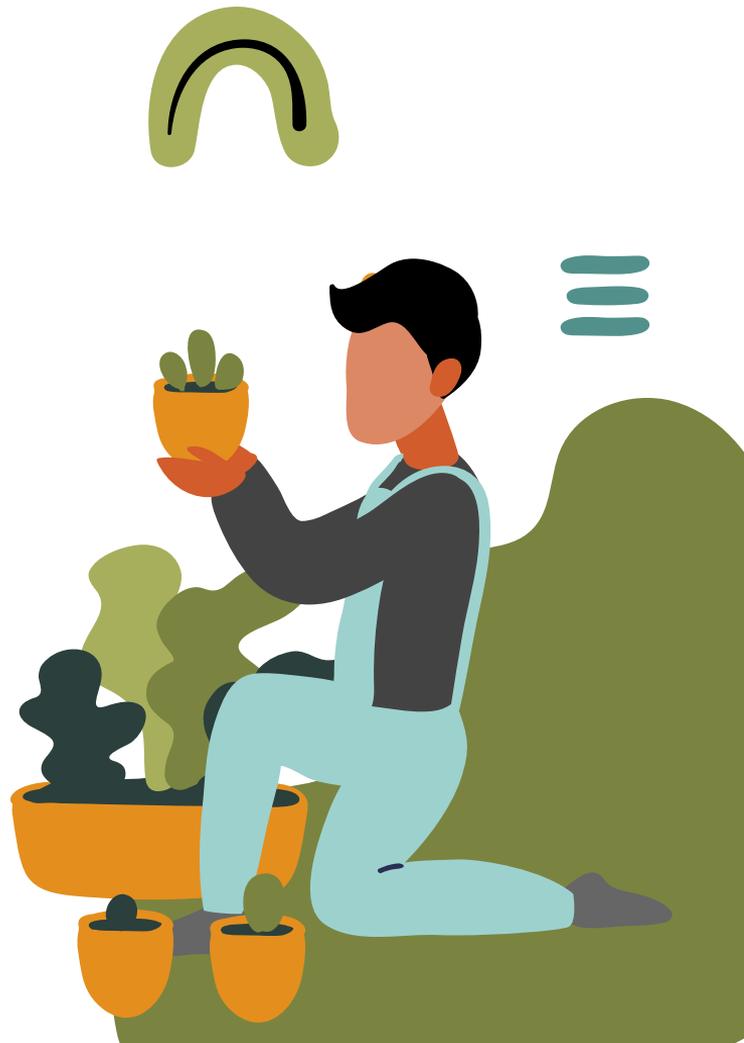
進行方式

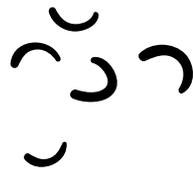
- 每週五整理香草園的盆栽，裝籃至花市販賣
- 挑選香草：從香草園中挑選生長漂亮的植物
- 強剪：修剪植物的枯葉
- 清潔盆栽：用抹布將盆栽外的泥土擦除

使用設備

- 雙手、抹布、剪刀、美感

困難指數 ★★☆☆☆





挑選到花市販賣的盆栽不是一個簡單的任務，除了考驗我們的審美觀，更要了解植物的健康狀況。直到第十二天了我們還是無法精準的辨識這些與我們相處兩個禮拜的植物狀態好壞與否，因此在整理時感到挫折。

從這次經驗發現，如果對於周遭的人、事、物有更細心的觀察，也許生活可以更加得心應手，甚至品味到生活細節中不曾發現的美好。

香草移植

進行方式

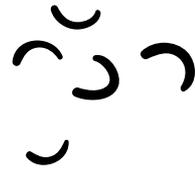
- 挑選2株種植漂亮且高度相仿的植物，將其移至盆栽並補土，土壤中加入肥料、稻穀殼、石灰等，以雙手細心搓揉，並放入盆栽中，以便週末拿至花市販賣

使用設備

- 雙手、美感

困難指數 ★★☆☆☆





香草移植要把兩株等高香草植入一個盆栽，我們想著亞曼老師所說：「把自己想像成一棵植物，感受泥土的美好。」把手插在土裡，讓濕濕黏黏的泥土覆蓋著，感受陽光、水、風、土，努力讓自己真正變成一棵植物，享受存在於大自然中的感覺。這樣的感受讓我們在澆水時，更能夠和植物有深度的連結，明白它們的世界。

窯烤麵包

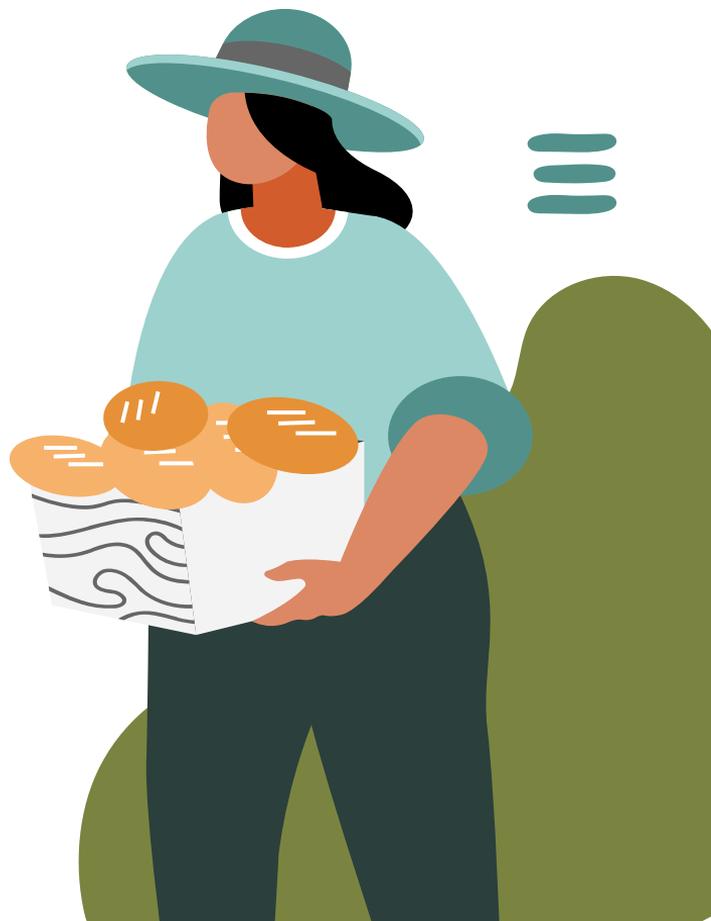
進行方式

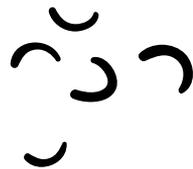
- 每週五製作窯烤麵包，週末至花市販賣
- **秤麵團**：將發酵麵團秤重分團，並用盒子覆蓋隔絕空氣
- **麵包塑型**：手抹麵粉將麵團塑形，並加入葡萄乾、香椿醬等
- **擀麵團**：用擀麵棍將麵團擀成長條型
- **窯烤麵包**：砍柴生火，由亞曼老師負責窯烤

使用設備

- 雙手、秤子、擀麵棍、烤盤、木頭、斧頭、鋤子

困難指數 ★★☆☆☆





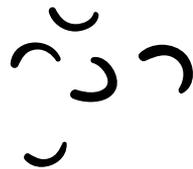
製作窯烤麵包是一個很細緻的工作，由一道道精密的步驟組合而成，需要非常多技巧才能夠輕鬆快速地完成，還要持續練習，讓自己精熟才能提升效率。就如同完成生活中的每件事，不管是初次嘗試還是例行公事，都需要用心和細心地執行，做完之後欣賞它，或是品嚐成果，才能體會生活的意義，才像是個活著的人！



在麵體上塗抹香椿醬



將需要的葡萄乾秤重



劈柴生火



窯烤麵包出爐！



手工編織麻繩提袋

進行方式

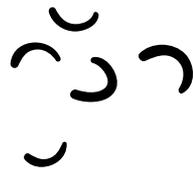
- 拆開裝咖啡豆的麻布袋，以麻線編織成環保盆栽提袋，並至市集推廣環保理念，同時進行販售

使用設備

- 鉤針、咖啡麻布袋

困難指數 ★★☆☆☆





鉤織提袋需要把咖啡麻布袋的麻繩抽出來，這是非常獨特的經驗，因為平常都是買現成的線，而現在光是把繩子抽出來就已經花很多時間了，更何況還要利用麻繩製成提袋！但過程中很享受，因為是做自己喜歡的事情！

第一次大量製作作品，還要拿去賣，心中有點害怕，不曉得客人的接受度如何，也擔心沒有人會買。但擺攤當天我們坐在路中間，幾乎所有路人都好奇地一直看，甚至有十多組路人問我們在做什麼，突然發現有沒有人買好像也不要緊，這樣身體力行宣達環保的理念，應該也會默默影響他人吧！這樣的經驗帶來非常大的成就感。



將成品佈置在攤位



在花市鉤針



在野蔓園鉤針

花市擺攤

進行方式

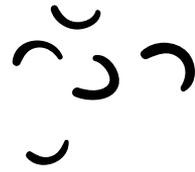
- 至花市販賣手工編織麻繩提袋，現場鉤針以吸引顧客
- 協助花市收攤

使用設備

- 鉤針、麻布袋

困難指數 ★★☆☆☆





花市擺攤是一項繁雜的工作，需要挑選植物、分植物高低裝籃、製作窯烤麵包、到花市佈置、向客人介紹、收攤。這些過程都需要細心完成，客人才會被用心所打動，選擇在野蔓園的攤位駐足。

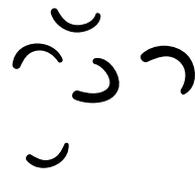
亞曼老師耐心的為客人介紹每一株植物的功效、種植技巧，也分享著樸門的意義。他從來不是為了追求商機利潤，而是透過花市推廣更貼近自然的理念，讓客人能思考自身與土地的距離。幾十年來如一徹地推廣著自己喜歡的理念，是一件可貴又令人佩服的事情，也給我們更多勇氣全心投入喜歡的事。



與攤位的合照



佈置攤位：除了香草植物也
販賣香蕉、精油等周邊商品



將植物搬上車

蓋自然建築

進行方式

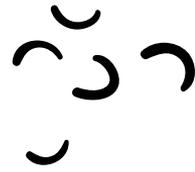
- 將潮濕的土牆外層敲除，並用水、石灰與發酵馬糞混合材料，均勻塗抹在外牆上

使用設備

- 水泥抹刀、水桶、澆水壺、雙手

困難指數 ★★☆☆☆





都市裡的房屋大都是水泥建成，而野蔓園裡大多的建築是用石灰混合馬糞等自然材料製成，可分解、環保的材質讓這些房子不會對這塊土地造成永久性的破壞，同時也能滿足人們住的需求。

老師曾經說過：「有人花一輩子買一間房子，但也有人選擇花一年自己蓋一棟房子。」這句話讓我們發現「未來」還有非常多不同的可能性。



長青苔的土牆



將外層敲除後，塗抹
石灰混合發酵馬糞

03

服務心得

在事前、事中、事後過程中
服務的體悟與感受。



被打敗了嗎？



「蔓蔓」成長吧！

在前往野蔓園前，我們並沒有特別的期待，卻在與大自然日復一日的相處中，找到某些隱藏的自我，如同中華電信基金會與野蔓園合作的契機：基於對「友善土地」理念的支持，期望能透過換工、學習課程等機會，一起思考和體驗與大自然共存的自主生活。在野蔓園經常執行很多重複的任務，練習獨立完成作業、提升效率、解決問題，也思考了不少之前不曾接觸過的議題，例如：食農教育，更是打從心底對於食物和大自然充滿感謝與敬畏，這些都只能透過身體力行的方式才能有所收穫。謝謝中華電信基金會，謝謝野蔓園，謝謝亞曼老師，謝謝夥伴，謝謝自己，在20歲的花樣年華中，讓自己慢慢長大。

