

同場加映

樂活小點子

ACTION



大王



雖然我們不產橄欖油，但是山茶花籽油更是台灣寶！它的單元不飽和脂肪酸高達83%，是珍貴的好油！記得要選低溫壓榨的喔！

哪裡買？趕快打電話來崙山部落，晚了就沒有囉！

青菜攝取量不足容易便秘，但平常吃的青菜總是那幾種，吃也吃膩了。想換個口味嗎？試試看自然的野菜吧！野菜是老天爺種的，不用農藥肥料就長的又高又壯。

阿美族是野菜知識最為豐富的民族，山蘇、刺蔥、龍葵，都是部落常見的佳餚，如果住在城市的你也想嚐嚐自然的野味，一通電話，奇美野菜水餃馬上宅配到你家！

溫光亮



吳明季



李慶豪



農委會陳主委說：「多吃一口飯，減少休耕地。」那就別再吃啥洋玩意了，來個米布丁當甜點吧！

請準備2碗白飯、1000cc.無糖豆漿、100g冰糖，將全部的食材放入果汁機打勻，倒入鍋子用極小火煮一下(約1~2分鐘)使之變稠即可。再將混合物倒入容器放涼，冷藏即可。

注意：在煮時需用湯匙在鍋底一直攪拌，以免焦掉喔！



王玉萍

你可知道第一期的O'rip是璞石楊老闆出錢支付費用。之後若是有哪期O'rip費用不足，也都是我墊付的。

所以說做自己喜歡的事情，多多少少得犧牲一些。但是保證得到的更多！

看完這本書想來花蓮買農地蓋農舍嗎？拜託！蓋農舍並不樂活，買蓋好的建地別墅就好啦！農地還是拿來生產食物吧！

如果非自己買地蓋房子不可，切記看看周邊的農田是否常常噴農藥，否則不是花大錢吸農藥？！



廖中豪



賴盈羽



我原本有一千多度的近視，在山上每天看綠色植物，居然掉了三百多度！

年輕人，還在盯著螢幕嗎？小心近視越來越深！不如來個農場小旅行，享受一下眼睛放鬆的感覺吧！

黃蘭湘



什麼是「樂活」？簡單的生活，就是樂活。貼近自然，不加太多料，平凡的日子裡，其實就藏著很多樂趣，等待你來發掘喔！

蔡建福



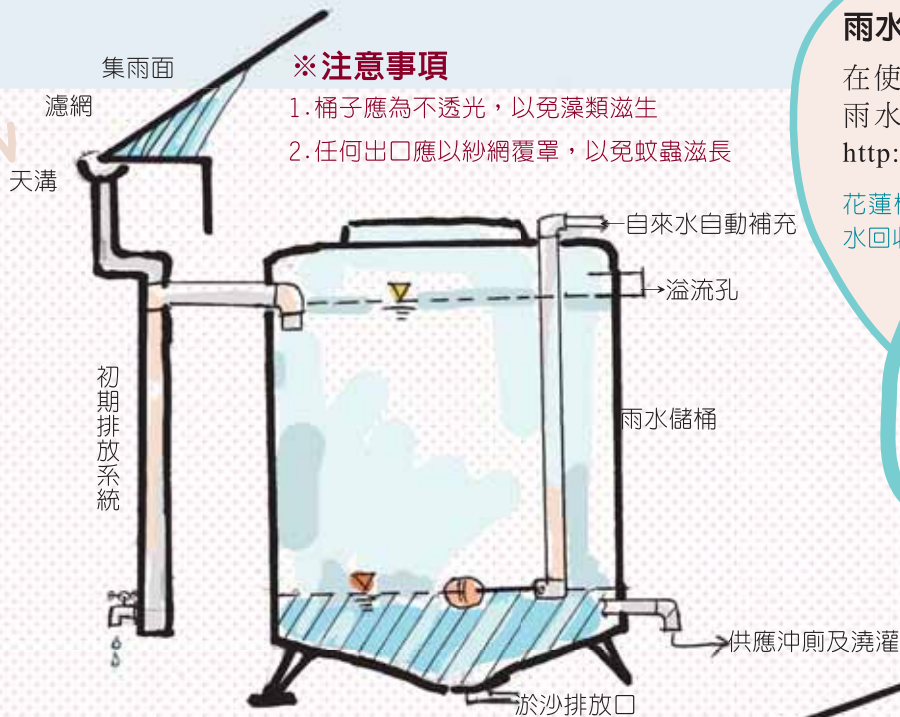
現代人的生活處處離不開「電」，但黑暗部落卻讓我們看到不同的可能性。

試想，有了電燈以後，日夜顛倒的生活，是否已經讓我們失去了健康？冰箱的儲存科技，是否讓我們的食物失去了新鮮的美味與營養？電腦網路連線了遙不可及的時空，同時，是否也空洞化了我們真實的感受？而電視的使用，是否造成了今日人們肥胖、缺乏運動及家庭關係的疏離？

從今天開始，試著過幾天不用電，或少用電的生活吧！可能會感到暫時的不便，但也許某些消失已久的感受，又會重新回到生命中喔！



TION



※注意事項

1. 桶子應為不透光，以免藻類滋生
2. 任何出口應以紗網覆蓋，以免蚊蟲滋長

雨水利用系統

在使用上完全不會感到不方便的雨水利用系統。詳細的說明請上 <http://www.peopo.org/nicehank>

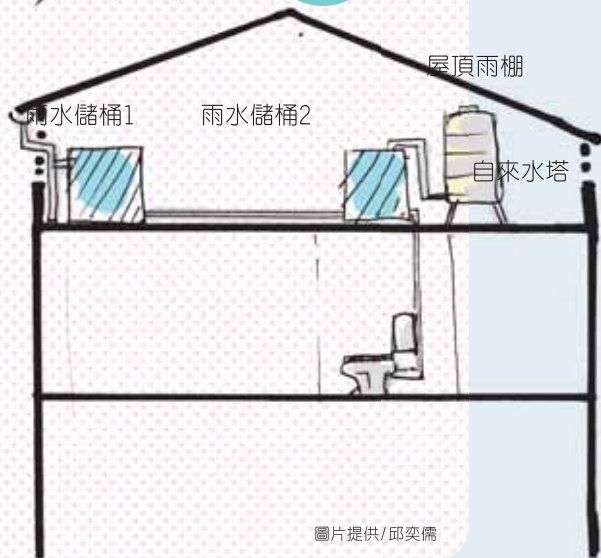
花蓮樸門部落影像課程－雨水利用與中水回收設計



邱奕儒

設施概念圖

1. 配置水桶越高越好，最好在頂樓，就可靠重力供水，省水省電。
2. 若設於屋頂最好以「多個小桶取代1個大桶」以分散荷重。
3. 若無雨棚而無法設於屋頂，則可採地面式或地下式，輔以感應馬達供水。



圖片提供/邱奕儒

