

<<娘足十年>>

图书基本信息

书名：<<娘足十年>>

13位ISBN编号：9789881805980

10位ISBN编号：9881805988

出版时间：09年02月27日

出版时间：天窗 / 香港

作者：二犬十一咪

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：<http://www.tushu007.com>

## <<娘足十年>>

### 内容概要

娘娘地過日子，不是空口說白話.....

- \* 把自己溶化於自然中，盡力遠離華美，是一種妙不可言的生活
  - \* 以「娘」腳步，請血管跟山水談天，骨骼和大樹練字，頭髮絲與飄葉起舞去
  - \* 隨一種有機，一種可持續，一種喜悅而來的動態
  - \* 吃合常理的食物，不只是拒絕煙草這般單調
  - \* 試有機旅程，學習「娘」居住法，讓愛活在良好生態之內
  - \* 下點創意調味，天馬行空，自行實踐「娘」
- 帶負磁場的人，容易碰上負磁場。  
負負不得正，只產生更多的壞事情。

而愉悅，是應該的。

: )

### 本書特色

-作者以繪本為主，分為衣食住行四方面外，還有如何愛別人愛自己，為讀者闡釋LOHAS生活，是一種主義，是一種潮流，是一種生活態度。

-作者以自己的體驗為全書切入點，所介紹的生活點子既親切又實用。

### 名人推介

「微微風吹起窗簾，各自跳起Waltz舞來。

椅子上還留著不久離開的溫度。

生活該是抱著一點甜甜的，苦苦的，刺刺的，開心的。

」

林嘉欣 著名藝人

「『娘』本身絕對可以是一種潮流趨勢，問題是你有否下意識地走這一條路。

」

黃源順《信報·LifeStyle Journal優雅生活》主編

「二犬的『娘』在我看來是永恆的sustainable，是她所說的『別讓牌子和時尚吃掉你』.....睇你『娘』唔『娘』得起啦！

」

小草（曹民偉）雜誌《號外》副出版人

### 目錄

序一：小草（曹民偉）

序二：黃源順

序三：林嘉欣

自序

Chapter 1：剪裁皮膚

- 很美 很美
- 一條蘆薈
- 閱讀手
- 丫丫被
- 戀舊
- 手作
- 醜
- 牙牙

## <<娘足十年>>

- 秘密
- 娘娘穿衣態度 一件衣服穿足十年
- 棉花花

### Chapter 2：吃花成花

- 反吃
- E仔添加
- 帶飯煲上班
- 依山吃山
- 你我大不同 請不要搞錯
- 嫻嫻貓飯 + 爺爺狗飯

### 食譜：

- 地獄．煉獄和女巫菜 女巫蒸蛋白
- 吃書的人．沒有溫度的熱情 《沒有溫度的熱情》水果凍糕
- 如果有一天，意大利童話遇上了《伊索寓言》 《朱古力不好消化，我們用白粥鹹魚送友人》
- 泣不出．我用眼淚炒飯 《眼淚炒飯》
- 巫士看中醫．學煲湯 《鯪魚粉葛湯》
- 何仙姑包飯．傳說．熱食 《何仙姑包飯》
- 最後的傳說．大頭菜不理節瓜理冬瓜 《大頭菜不理節瓜理冬瓜》
- 苦酸甘辛鹹．吞拿魚煎餅．不可做重複動作 還是煮《吞拿魚煎餅》好
- 惦念．澳洲土著．病人不吃番薯喝糖水 《病人不吃番薯喝糖水之番薯糖水》
- 果醬，圖書館．多少地才夠 自製草莓和藍莓果醬
- 種瓜得瓜
- 泥土
- 自創堆肥
- 爸爸花園
- 半垂的花園
- 跟花對話

### Chapter 3：有人愛

- 熱度
- 不推倒
- 貪新鮮
- 爭氣
- 哭
- 自我催眠
- 有愛人
- 有機愛人
- 爸爸媽媽親愛
- 毒蘋果精句
- 紅娘記
- 藕斷絲連毒
- 婚姻記
- 最後，就是不抱怨

### Chapter 4：石屎上練功

- 鬥家蟲
- 女巫打掃
- 人造空氣
- 關，電

<<娘足十年>>

- 一支蠟燭
- 一舊電芯
- 省水啦
- 不即時文化
- 紙袋不比膠袋好
- 手帕
- 外帶
- 暖杯
- 逃不了Facebook
- 不誇張實況二三
- 好臭
- 炭炭
- 自由地，工作
- 流水，白白
- 我城，回收
- 石屎上切磋
- 書的重量
- 一件用撕碎的出版來完成的作品
- 接受
- 分，享
- 能做的便做

Chapter 5：走路走

- 解構袋子圖 - 上街何以這麼重
- 動 - 上班何以這麼重
- 閒
- 聽
- 單車
- 怪異動身
- 安全袋
- 自然
- 瞻天望地
- 旅人
- 我決定要搬離，這個南方的村落
- 走了
- 我想

copy from: <http://www.enrichculture.com/bk/156/> 《娘足十年》.htm

## <<娘足十年>>

### 作者简介

二犬十一咪

二犬十一咪 (seemanho) , 畫畫 + 裝置 + 寫作 , 生態學愛好者。

以「娘」文化跟Chanel、Benetton、地下鐵、樂施會、綠色和平、美心、屈臣氏、婦女性暴力協會等合作。

《娘足十年》是總結了這十年間，對自然與生態的思索。

創作過裝置展覽數十個，今年是創作十年出版第十本作品，亦是劇場導演及戲服設計師。

出版作品《二犬．車花衫．煲藥湯》曾獲HKDA2005書籍設計銅獎，創作動畫曾於香港國際電影節及法國短片節放映。

2003年裝置藝術品《有棵沒人種的樹》獲香港藝術雙年展獎項及獲香港藝術館收藏。

2005年，建立 二犬backyard 推動本土文化及Green概念。

香港以外，作品曾於西班牙、葡萄牙、瑞士、法國、美國、日本、台灣及新加坡等地展覽，曾被邀到美國及法國當國際駐場藝術家，展覽作品被私人收藏。

畫作和文章散見於本港多份報紙及雜誌，包括《號外》、《明報》、《明週》、《東方日報》、《太陽報》、《星島日報》、《成報》及《Cream》等。

出版著作：2005年《二犬．車花衫．煲藥湯》、2003年《有棵沒人種的樹》故事咭及《和味龍》、2002年《女巫．焗膠花》、2000年《當大口舊頭遇上雪花》及1999年《當大口舊頭遇上雨點》。

Web site : [www.seemanho.com](http://www.seemanho.com)

Email address : [twodogsho@hotmail.com](mailto:twodogsho@hotmail.com)

<<娘足十年>>

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:<http://www.tushu007.com>