

快乐

回国之前,菲菲的家人和国外的邻居大都喜欢在院子里种点水果或者蔬菜。尤其是她家对面的一对老夫妻,种的品种最丰富。西葫芦、胡萝卜成熟的时候,老夫妻经常让她去采摘;蔬菜集中收获的季节,老人还会把自家吃不完的蔬菜放在街上,让来往的人随便拿。

这些经历让菲菲觉得非常美好,也让回国后的她决定亲身去体验这份乐趣。但在都市里寻找一片满意的田园并不容易,最初朋友推荐菲菲去青浦一起体验纯粹的种地生活,虽然感觉不错,但菲菲家住浦东,那里离家太远。有的农场远近适宜,但缺少协助种菜的师傅,全部都要亲力亲为,对于完全没有种过菜的城市人来说,也不太现实。最后,菲菲在浦东找到了一片农场,既有人协助种菜,也有不少田园活动,让大人小孩都可以在大自然中享受快乐。

一块面积约30平方米的菜园可以给自己和孩子带来无穷无尽的快乐,这是菲菲没有想到的。小儿子从一年级开始就跟着菲菲上农场,种菜、挖土豆、拔萝卜,喂兔子和羊,而且他会自己拔菜园里的菜去喂,一边喂还一边骄傲地和小动物们说:“这个菜是我种的,很好吃的哦。”白天农活干完,大家就在农场里搭个帐篷,小朋友们一起荡秋千、捉迷藏、踢球,晚上点篝火、放烟花,享受乡村生活的乐趣。

每年11月,菲菲都会种下一些郁金香。此前她也种过绣球,因为阳光太盛,绣球喜阴,长得并不好。现在地里还有些最初种的芍药,仍然在一年一年地开花。后来,蔬菜渐渐取代花成为“主要板块”。春季和初冬时节,菲菲每周都会去菜园,每次都有成熟的东西带回家。碰到农作物大量成熟的时候,一次采摘下来的蔬菜一家人根本吃不完,她就拿去送老人、送邻居、送朋友,让大家一起分享快乐。

同样是3年前,黄衣钵和两个朋友一拍即合,开启了都市种田人的生活。当时是想给上幼儿园中班的孩子创造一个户外的生活环境。他们在一家农场里租下了两块地,没想到朋友后来由于种种原因没再继续,黄衣钵就一个人坚持了下来。离市区半小时的生态农场,不仅给孩子带来了独特的成长体验,也圆了她小时候的田园梦。

维护农场的曹师傅经验丰富,淳朴热情。在他的指导下,黄衣钵弄清了不同季节可以种植什么蔬菜。有时她突然想要种某种菜,曹师傅也都会尽量帮她实现。甚至有一次黄衣钵突发奇想要种一棵柠檬树,曹师傅也毫不犹豫满足了她的心愿,菜园里从此多了一棵柠檬树。这让黄衣钵觉得真的很浪漫。

曹师傅是安徽人,以前在浦东租地种菜,后来和妻子一起来到这家农场,专门帮忙打理家庭菜园,拿一份固定工资,虽然很辛苦,但生活稳定。为农场主们服务,他也觉得很有意思。

除了冬天特别冷和夏天特别热的时候,黄衣钵一家人每周都要去一次菜园。在黄衣钵看来,租下菜园不是为了找个地方买有机蔬菜,而是真正体验田园生活,让自己和孩子共同增加生活认知。“如果只等着菜园快递蔬菜,就失去了当初租这块地的初衷。”

孩子们的好奇心闪闪发光。他们会去田地里探索,对于种下去的红薯和小萝卜,很想知道它们在泥土里长得怎么样,有没有成熟,甚至会拔起来看看。当发现根茎只有小手指大小时,他们会问妈妈,可以再种下去吗?黄衣钵会告诉孩子,可以尝试。农场还有高温堆肥体验课,也很有意思。家里的老人都经历过农耕,很乐意去传授一些种植经验,春秋季节天气好的时候,老人们还会在农场户外的茶台喝功夫茶。

成长

除了在市郊农场租地,也有人自己动手“垦荒”。

都市种植圈里流行一句话:“种花的尽头是种菜。”看多了花园锦簇,人们更想得到的是收获的快乐。于是花盆变成了菜盆,阳台上的花园变成了菜园。甚至小区附近的荒地、荒废水池也被开发利用起来。

魏学东以前住的地方附近有一片空地,待建楼盘一直没有开工,热爱生活的居民们就把这里开发成了私家菜园。魏学东和另两家人也参与了开荒,垦出了100多平方米的菜地,



曹师傅在教小朋友如何种土豆



都市种田人

本报记者 姜燕

3年前,从国外回来的菲菲开始在上海周边寻找菜地。她希望种菜能带给自己和孩子接触自然的快乐,也给家庭餐桌带来更加健康有机的蔬菜。

晨兴理荒秽,带月荷锄归。跻身高楼大厦和车水马龙中,越来越多的像菲菲这样的都市人向往拥有一片绿色的田园,在感受阳光、土地和植物的春生夏长中,享受自然赐予的快乐与喜悦。这也令不少商家看到了商机。“共享菜园”服务团购火爆,价格从几百元一年至上万元一年不等。一些菜园的土壤被认领一空,想当“菜园主人”甚至要排上一两个月的队。

究竟是哪些人在都市里种田,他们又从中收获了什么?



全家来种菜,既让孩子了解农耕知识,也让大人得到放松

起来还挺费劲。

没地方种菜之后,魏学东挺失落。他从小生活在农村,每次回老家都很羡慕姐姐家菜地里植物旺盛的生命力。几年前,他专门换了一套一楼有院子的房子,终于可以再次在都市里体验种植的快乐。院子五六十平方米,前面有树遮挡了一些阳光,空气流通也不是太好,一些蔬菜总长得不尽如人意,影响了种植的心情,但对于魏学东来说,这里就是他的精神家园。他先后种了十几种蔬菜,甚至还尝试过种西瓜。

“翻地的时候脑子里面是完全空空的,什么也不用想,不用刷手机,彻底逃离了都市工作和生活的烦琐。”在魏学东看来,这对于压力山大的都市人来说就是一种心理疗愈。“等到翻过土地,闻着泥土的芬芳种下庄稼,看着它结出果实,再端上餐桌和家人一起享用,那种满足的心情难以比拟。”

每次到农场,种菜师傅都会带菲菲和孩子到蔬菜大棚参观,分辨刀豆、豇豆、空心菜、香菜和萝卜。城里长大的她和孩子每次都大开眼界。不同的季节有不同的蔬菜,冬天结土豆,春天长青菜,番茄也有不同的品种,红萝卜和白萝卜的品种也有很大区别。小朋友最爱挖土豆,因为有满满的成就感。

亲身体会农耕之后,菲菲对生活中的很多事也从无感变成有知,多了一份理解。比如随着季节更替或者剧烈天气影响,菜场里售卖的蔬菜品种会变少,价格也会升高,尤其是绿叶菜。没种菜之前,菲菲和其他都市人一样,难免会抱怨。但种菜之后,尤其是亲历过台风、暴雨、大风等灾害性天气对菜园的冲击,亲眼看到过地里的蔬菜遭受重创而减产。“暴雨袭击过后,刚种下去的小苗菜会被冲跑,留下来的,也会在雨后的暴晒下蔫掉,造成大量减产。再次种下的蔬菜也会因为错过最好的季节,产量受到影响。”菲菲回忆,今年因为受到两次台风侵袭,地里的蔬菜全部被毁,农场师傅后来全部重新补种,收获期因此推迟。“很多事情,不亲身经历,很难感同身受。”

疗愈

吕振欣也是一名“海归”,家里有田。

一次刷社交平台,她惊讶地发现种地竟然成了一种新时尚。由此得到启发,她决定把自家的农田开发成家庭农场出租。“我们最先是尝试着把一块土地划出20块,每一块地20多平方米,用年卡的形式销售,在社交平台上推广,很快就被租完,紧接着又开出了第二期。”

吕振欣还为租地农场主开发了免费的自然类课程,包括堆肥、了解蚯蚓、扦插和修剪等等,后来她还在农场边增设了各处收来的传统农耕工具,供小朋友们了解农业社会的智慧和创造力。“看到来到这里的家庭无论大人孩子都有满满的收获,也由衷地感到自豪。”

大自然自带疗愈功能,孩子们在天地之间挥洒汗水,感受农时,体会劳作与收获的快乐,身心得到彻底放松。对此,曹师傅也深有体会。“帮助种菜时我发现,有位爸爸每个周末都会带着儿子来,孩子最开始过来的时候脸上没什么笑容,很沉默,后来眼见的孩子的笑容越来越多,人也越来越松弛,越来越投入。”

今年8月,吕振欣的农场里来了一群佩戴着蓝丝带的孩子,了解后才知道这是一家自闭症儿童帮扶机构,带着孩子来农场开展自然疗愈课程。“他们是从网上搜到的农场信息,就直接带着孩子们过来体验了。”看着这些“星星的孩子”在田地里亲手劳作,种青菜、菠菜,非常快乐。这再一次启发了吕振欣,她又专门开辟出一块土地,专门作为“星星农场”,和自闭症机构或家庭对接,进行自然疗愈。

一段时间后吕振欣发现,疗愈农场不仅能治疗自闭症孩子,也疗愈了家长们。“无论是照料自闭症儿童的生活,还是努力培养他们学钢琴、画画,家长都非常辛苦,他们甚至也因此陷入封闭的世界,心灵同样亟须照看。”吕振欣看到,在农场里,家长和孩子一起挖红薯、做成肉菜饭,孩子是开心的,家长也是开心的,大家都放松地享受着心灵释放的快乐。

未来,吕振欣计划在农场里为长大后的自闭症儿童设置一些公益岗位,因为她发现自闭症儿童在未成时期受到的关注较多,而成年的自闭症患者却少人关注,工作更是很难找。“如果在农场空间里为他们量身定做一些工作岗位,对家庭和自闭症患者都是一大福音。”

本版图片均为受访者供图

种上了青椒茄子。在他看来,都市里难得有这样空旷的“菜地”,阳光充足,通风特好,收成也喜人。“可惜好景不长,一年半后工地开工,把菜地全部推掉,现在已变成高档住宅楼。”

朱女士曾经尝试过在阳台上种青菜、丝瓜,但阳台朝向不好,阳光不够充足,果实很难长大。去年她发现小区旁一个喷水池废弃多年,那里四周无树遮挡,阳光直射,有邻居在里面种了点小葱、韭菜,于是她也加入其中,营造都市里的私家菜园。

清明时节播种下香菜、青菜、秋葵、南瓜、青椒、萝卜和番茄的种子,很快就能看到盆里覆上了一层新绿。丰沛的雨水让小苗们迅速地生长起来,有的蔬菜一个多星期后就可以尝鲜。

这个小菜园也成了朱女士和女儿的亲子空间。每天早上上学前,她们会先去小菜园看看有没有虫子,要不要浇水。看到青椒开出第一朵小花,番茄结出第一个绿色的小球,孩子都会开心不已。萝卜成熟的时候,6岁的女儿自告奋勇去拔,没想到看上去不大的萝卜,拔

