

NO.12

冬季刊

2012.1



MOA NEWS

— 順應自然 —

目錄

Contents

2011 MOA 秋季日本食農研修	2011 MOA 健康 生活聯合網聯誼會 — 飛牛牧場	光輪花、 MOA 會員資格 流程 & 會員卡	淨化療法體驗 簡易茶道與 增進健康的四號公園	節能減碳從日常生活中做起 天天都是地球日 環境教育特別報導	自然農法之 家庭菜園第10章 — 綠肥地被植物	春季日本食農研修 報名表	2012 MOA 及淨化療法介紹	劃撥單、 冬季的大掃除 及淨化療法介紹
p1-p4	p5-p6	p7、p8	p9	p10-p12	p13-p14	p15	p16-p18	

發行單位：中華民國MOA協進會

發行執行：徐國炫

主編：陳淑芬

美編：陳蓓蓉

封面照片提供：NoraCat

團隊：MOA志工

<http://www.moainternational.url.tw/index.html>

BLOG：<http://moaopt.wordpress.com/>

MOA台北會館：

106 台北市敦化南路二段77號9F-1

Tel:02-2701-5663 Fax:02-2701-5681

MOA台中會館：

407 台中市西屯區中港路二段9之7號3F之2B室

MOA台南會館：

700 台南市中西區南門路44巷21號1F

information

活動資訊

(1) 成為MOA贊助會員：

只要您支持我們推廣的行動，每年贊助NT100以上即可。 集結數名會員及非會員共同舉辦MOA增進健康講座一起認識暨學習MOA的理念。每月也可在地區參與MOA健康生活聯合網更深入學習。

(2) 創造健康日：

會員及非會員皆可到會館體驗岡田式淨化療法 還有插花體驗及茶道體驗（預約式）
台北：每星期二、四及第一、三週之星期六，預約專線：鄭順仁0970-020-601

(3) MOA增進健康講座：

第二、四週六08:00-12:00:中興大學農夫市集、高雄微風市集
第二週週六08:00-14:00:合樸農學市集
週三13:00-16:00、週六08:00-16:00:四號公園

(4) 2012 MOA春季食農研修-農醫聯繫研修團

日期4/21(六)-4/28(六)，欲知詳情請洽會館或網站部落格。
※報名截至101年2月28日止，第15頁有詳細報名辦法。



2011 M O A 秋季日本食農研修

主辦 中華民國 M O A 協進會

時間 11月4日(五) - 11月10日(四)

研修目的

20多年來到台灣推廣「尊重自然順應自然」的自然農法，奠定了台灣有機農業起步的基礎。然而，M O A的創始者岡田茂吉先生，七十年前就預見今日時代的危機，做為創造真正健康的方針，需要融合自然農法、自然飲食、藝術、醫療三方面，促進人類真正的健康。

為了讓會員及對M O A事業，自然農法、自然食、美術文化，淨化療法有興趣的社會人士，藉由食農研修增加對M O A全體事業的具體認識，親身體驗在台灣僅止於聽說的真實情景。透過7天療院、農場及拜訪農家，實際參與對話，希望透過親身的感受與感動加深對M O A事業的認識，回到台灣得以在傳達說明給更多人知道。

M O A 志賀會長致詞學習

感謝各位前輩老師，大家的感覺好像家人一樣的親切。未來的三天研修大家辛苦了。我去過台灣，對台灣的熱情印象很深刻，大家對健康也很重視，感覺我們也要到台灣學習。而一個國家的健康需要身、心、靈同時的健康，而且順序是：個人↓家庭↓社會↓國家。

M O A此團體代表著岡田茂吉先生視社會的需要來推廣預防醫學、身土不二的智慧：土↓植物↓人↓國家，土壤健康才可以栽種健康的作物，人類吃了才不會生病，因此國家沒有老弱殘兵才會發展。岡田大師所以強調的是調和、中庸，身體、生物與自然間要達到平衡，也就是太冷、太熱都不好，冷了就穿外套，熱了就穿少一點的想法；人們若吃到不好的東西會拉肚子，想要排出不好的也是個自然的道理。

M O A 志賀會長



M O A 健康法不是很難，現代人不像正常的人類，因為常常生病。知道宗教與科學本來是一體的，科學家們

也漸漸相信看不見的能量，連土壤也有很多看不見的大自然的力量，雖然很多法則（“靈主體從”“靈體一致”）一開始難以讓人相信，也是目前人類還無法順利地使用能量，科學家可以掌握到一點點，或許有很多尚未公開，比如說太陽與人體的粒子到無限微小的時候是一樣的。有趣的是，人們不相信可以帶給人們健康的、好的能量（例如淨化療法），但卻非常害怕有害、也看不見的輻射線，這個是值得大家思考的。



自己是渺小的，不要用自己的標準來看別人，岡田式淨化療法利用太陽、月亮、地球的能量來施行，雖然看不見，但能依體驗事實來證明，了解活用大自然的法則，就像宗教也是相信看不見的信仰，慈悲心的重要，而在MOA擔任療法志工，自己體驗相信有這樣的能量存在，感覺有效，也替別人施行幫助他除去痛苦，得到快樂與成就感。剛開始自己也是半信半疑，有在動物上做實驗，幫他施行五分鐘之後牠就吐出蛔蟲，後來就爬起來覓食去了。

聽音樂也好、欣賞美麗的花也好，應該是全身的細胞都在欣賞，都是快樂的，雖然是大腦讓我們聽到、感覺到，可是相信是全身的細胞都感受到這樣的美好的能量，才使得我們覺得有幸福的感覺。

不論是泰國、大陸、台灣的所有人們及會員，都一起思考解決問題，來一起推動。

Q 如何讓人相信看不見的事？這個組織的價值觀念是？

A ①利用事實讓人信服。

②每一個人的“幸福、美滿家庭”。

一般法人自然農法文化事業團 水野昌司理事

在日本有2000人登記為有機農民，2006年有機實行法之後越來越多年輕人要做有機，或是以務農來作為自己第二個人生的人。日本MOA一開始參與JAS一起推動，但是MOA對許多剛起步的農友來說太嚴格了，政府為了廣大有機大門不得不放寬標準，為了讓想種有機的參與者越來越多。而日本農民做有機驗證是需要自己付費，因此只有3400戶拿到JAS驗證，因為做有機所要填寫紀錄的文件實在太繁複，常常有農友反映應該是慣行農法記錄施用的化肥農藥才對吧！許多先進國家已經對糧食安全有所警覺，保留農業是一個國家的安全考量。俗話說：

「你吃什麼就會變成怎樣的人」所以當然要食用無毒安全的食品，因此以現在來說“最不好做的越簡單；越簡單的越

難做”就是要吃到以前人吃到的天然無添加物的食品是非常困難的。難道文明的進步是帶來生態的破壞與人類健康的傷害嗎？

當然，也不必去執著到底自然農法哪個流派是正統？哪個是第一，不是要對農民綁手綁腳，那樣不行、那樣可以，該執著的應該是“用心的堅持與理念”要做自然農法必須一步一步地，不是填完有機驗證申請書通過就代表是自然農法，自然農法是要從內心真誠地想要種植出讓消費者健康與幸福的農作物。



▲ 水野理事講話

2011 MOA
秋季日本食農研修

回歸原點，必須知道人是協助作物生長給予良好環境的角色，並非對作物產量予取予求，反而擾苗助長。讓消費者知道農民的特色，因為人是感情的動物會因為這樣的關係帶來長遠的互動。

Q 如何開始做自然農法呢？

- A
- ① 上實行基準課程。
 - ② 選擇適合的土地做，一小部分一小部分的做。
 - ③ 從最簡單的作物開始起步。
 - ④ 與附近農友做朋友。
 - ⑤ 一點一點做做看，慢慢減藥栽種。

今年4月21-28日，欲報名者請洽會館

研修心得分享

◆ 陳奐文 · 企業家

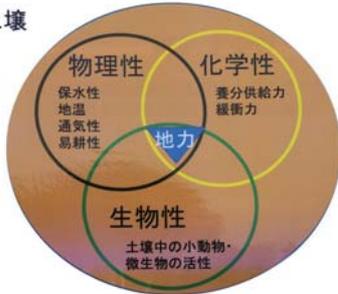
MOA想將理念擴展到全世界，制度對了就堅持去做，也以泰國作為學習榜樣，與政府合作推行。阿部課長提到土壤的重要，營造安全健康的環境，進而建立美滿家庭。聽到、看到這些增加自己做有機的信心。又提到做有機需要做有效的計畫，有賺錢才可能維持下去，土壤、水質先測試後，不要做盲目的事情，並且要做成紀錄，實務面去實踐。



▲ MOA自然農法農民－石棉先生



土壤



▲ 土壤地力很重要



▲ 施行自然農法(右)及慣行農法(左)的差別，土壤溫暖積雪易融。



▲ 自然農法農產品攤位

◆ 陳淑芬 · 台灣MOA職員

看到同團的夥伴林義超先生為了“有機夢”放棄科技業的收入，犧牲與家人團聚的時間在苗栗當農夫，並以推動理念來經營農場，並不是以通過驗證為目標，想到岡田老師所說的要讓農民應該富饒，國家才會穩定。越是學習自然農法，越覺得自己真的很渺小。

◆ 徐月鑾 · 自然農法實施農家
大地飯店經營者

是賣農藥的人說日本做的有機是我們可以學習的，開始虧五年，因為高價收購低價販售，還好有婆婆的財政支持，支持兒子有理念的作法。因其他的農友起初不願意加入有機的行列，蕭班長親自實驗一畝田來證明沒施灑農藥、化肥也是可以生長。慢慢增加別人的認同。



◀ 食育 | 午餐時間



◀ 認真挖地瓜的小孩



◀ 親子同樂收穫體驗 | 挖地瓜

◆ 陳美惠

中山人資協會副理事長
中山大學博士候選人

秋收讓親子、鄰近的住戶一起參與，勝部理事長說明時說到希望人類幸福。目前健保過度使用，浪費醫療資源的狀況，療院體驗的健康法，健保不給付的情況下，可以轉成服務或輔助醫療。最喜歡茶道的學習，因為要以「利他愛」為別人用心的考量來泡一杯茶。

◆ 黃仁足 · 台糖公司職員

戶外教學，樂活的工作人員，前來的農友、參與者都是快樂的，常常反思台糖的員工在工作中快樂嗎？以土壤為中心來種植，不是以人類為中心的栽種行為，我想要向土壤“借”的意思來完成栽種過程。台灣基金會方面可以在通路方面支援農友，因為目前有機場在中北部較大、增加農業技術層面的支援。



▲ 岡田式淨化療法體驗



▲ 光輪花體驗-選擇喜愛的花



▲ 茶道體驗-利他愛精神

◆ 黃裕銘 · 中興大學土壤環境科學系副教授

我真的很榮幸有機會在11月跟月足先生到日本MOA參觀，從MOA安排的行程中得到的感觸相當多，讓我們知道MOA真的很重視土壤的重要性，我身為土壤科學家結果發現MOA能夠把土壤發揮，讓整個農產品產值提升更提升到身心靈層面，而且我們也知道整個土壤的培育真的相當重要，只要土壤培育好，作物一定會好，那為什麼作物會好，就是整個生態在相當好的情況下，所以我覺得MOA日本的這些農民，我也很佩服他們，他們有些人說他們的農業沒有科學化，其實是有科學化，他們把這些生態裡面的害蟲、益蟲和一些不會有影響的蟲，都能夠把它們一一鑑定出來，那這個就是農民很簡單去評斷說我現在這農場的生態是否已經達到非常健康，我是不了解日本MOA是否有把這知識告訴農民，我真的覺得這是非常好的指標，我這一趟看到MOA把這農業做基礎，然後我們所謂健康療法，還有淨化療法、美術療法、茶道：等等，當然這些療法我個人覺得利用這些自然的力量來讓人們放鬆精神，那放鬆精神，再用人本身的氣能夠來推動，把這些有阻塞的病兆把他打通，那就是一個非常健康的一個環境，所以呢所謂美滿家庭應該就是這樣才能建立。(目前也取得岡田式淨化療法施行資格)

主辦

社團法人中華民國MOA協進會
財團法人國際美育自然生態基金會

協辦

苗栗縣政府
飛牛牧場

時間 12月4日(日)

地點 飛牛牧場服務中心2F

劉政鴻縣長授與中華民國MOA協進會
理事長徐國炫先生「台灣健康城市聯盟」團
體會員証



MOA

創造身心健全的

個人及家庭

營造未來

「健康城市」



▲ 活動會場-
飛牛牧場服務中心



▲ 聆聽人群
(參加人次約250人)

中華民國MOA協進會與國際美育自然生態基金會於12月4日第一次於苗栗飛牛牧場協力舉辦「2011 MOA健康生活聯合網聯誼會」，主要的目的是為創造身心健全的個人及家庭，營造未來「健康城市」，傳達MOA健康法「岡田式淨化療法、自然農法·自然食、美術文化法」與「整合醫學」、「農醫聯繫」相關的知識與訊息，透過與正在實行MOA自然農法的農民、與MOA協進會的會員互相交流、相互認識，提昇地區性MOA健康生活聯合網架構。

本次活動的完成需要感謝很多人，包含苗栗縣政府各單位的人員幫忙展攤，傳達健康飲食的知識；苗栗有機產銷合作社也以海報介紹苗栗有機農場與有機農友故事手冊。而MOA協進會光輪花社團的志工與老師也一起布置會場中所有有關花的展示。還有飛牛牧場的工作人員，真的非常貼心給予我們一些報到的建議與許多耗材上的支援。感謝這過程當中團體與團體之間合作互動與連絡人的用心，讓這場聯誼會完成交流的目的。



▲ 苗栗有機農業產銷合作社展攤



▲ 苗栗衛生局展攤

當天下午健康生活聯合網研討會也介紹了MOA健康生活聯合網架構，目的是希望在地區以MOA療法士為主，建造一個可以增進健康的網絡，這個網絡可以包含淨化療法的療法士、醫療相關人員、美術文化與飲食的人才等，住家鄰近地區平常便可以互相往來交流，並可支援罹病之人。

同樣也很感謝這次的協辦單位飛牛牧場，吳敦瑤董事長也是MOA協進會的會員，施董也以行動支持這次的活動，會場上也介紹即將到飛牛牧場服務的場宜勳，希望可以在牧場內實踐MOA自然農法，期待未來在牧場見到實踐的成果，讓更多社會民眾親身體驗自然農法確實是可以做到，進而支持消費更多健康無毒的蔬果雜糧。



▲ 志工協助舞台布置



▲ MOA展攤



▲ 飛牛牧場吳董事長(左)與美育基金會謝董事長(右)致詞



▲ 研討會影片-MOA健康諮詢王德隆醫師

何謂健康城市：

依據 WHO 及 DHC(1986)對健康城市的定義：「健康城市是一個能持續創新改善城市物理和社會環境，同時能強化及擴展社區資源，讓社區民眾彼此互動、相互支持，實踐所有的生活機能，進而發揮彼此最大潛能的城市」。

研討會上也以影片方式呈現目前台北會館創造健康日一個月一次的健康諮詢，醫師王德隆對於淨化療法與西洋醫學互相支援，希望透過更多的科學化證實患者因淨化療法改善案例，讓未來可能遇到相同疾病的患者可以參考。也期待更多整合醫學的專家與醫療人員加入MOA這個大家庭，一起研究，共同為我們的健康、我們國家的醫療負債瓶頸付出一些努力。



◀ ▼ 12/4當天的光輪花舞台及布置
展攤桌上充滿美麗的光輪花
花器是以面紙盒手工製作



MOA



光
輪
花

MOA創始人-岡田茂吉先生:

「有人的地方就要有花，不管任何階級，任何場所都要有花。」

「植物是有生命的，我們要尊重自然、順從自然、去除執著。」

好好地看花，就會發現花的美

透過最新的精神神經免疫學的研究，在醫學上證實，高興、感動、感謝
等的積極精神狀態能提高免疫機能亦即自然治癒力。

花所擁有的療效也受到注目之下，也有醫療機構配合使用花療法與園藝
法。花與園藝作業擁有消除緊張的效果，減少疲勞感促進身心健康。



桌上的光輪花美嗎



報名方式

請來電至台北會館:02-2701-5663

※開班日期未定，報名人數達預定
開班人數即可開班。

※初級班每期十二堂，每堂課300
元整(包含花材、茶點等費用)。



何謂光輪花

光輪花是透過插花的過程體驗花朵帶給
人們的清新感受，教人用心看花、與花溝通
，欣賞大自然裡的植物都有屬於牠們最美好
的角度與姿態。學習欣賞美好事物的能力，
進而培養正面思考的人生觀。

歡迎有興趣者一起來光輪花社團學習！

MOA會員資格流程 & 會員卡



初步理解健康法

持續型參與傳達

普卡：限本人使用

發卡對象：贊助會員
(一次贊助100元以上)
有效期限：一年
特點：
(1) MOA發行書籍刊物認捐9.5折
(2) 食農研修優待500元
(3) 郵寄季刊4期
(持續取得需每年繳交贊助會費100元以上)
(4) 認捐岡田式健康法體驗券一本
(10張，多送1張)



銀卡：限本人使用

發卡對象：
擁有岡田式淨化療法施行資格者
有效期限：一年
特點：
(1) MOA發行書籍刊物認捐9折
(2) 食農研修優待1000元
(3) 郵寄季刊4期
(持續取得需每年繳交贊助會費100元以上)
(4) 認捐岡田式健康法體驗券一本
(10張，多送1張)



金卡：限本人使用

發卡對象：
前一年捐款總額新台幣十萬元以上或淨化療法志工服務滿100小時者
有效期限：一年
特點：
(1) MOA發行書籍刊物認捐8.5折
(2) 食農研修優待3000元
(3) 郵寄季刊4期
(持續取得需每年繳交贊助會費100元以上)
(4) 認捐岡田式健康法體驗券一本
(10張，多送1張)





增進健康的四號公園 簡易茶道與淨化療法體驗

時間 11月6日(六)

地點 中永和四號公園
(八二三紀念公園)

(八二三紀念公園)

假日的早晨，大家總是會到鄰近的公園做運動、與親友相聚、甚至是帶心愛的寵物散步等等。從忙碌的都市叢林投向綠意盎然的大自然懷抱。而11月26日(六)早晨，MOA中永和地區的志工們也是一早就滿心期待地準備好茶道器具及茶點，佈置好四號公園的涼亭後，開始今天的「一期一會」。

一開始佇足的人轉變為涼亭下的常客也是感受到了這份暖流。有些人體驗完療法後，接著體驗茶道，享用完亭主用心泡的抹茶後，臉上展露的微笑令人難忘，果然還是笑容最棒了！

期待下一次的「一期一會」。

★文：MOA職員／陳蓓蓉

每次總是會懷著「一期一會」的心情，幫人施行岡田式淨化療法時，經過涼亭的人們總是會懷著好奇心，佇足於說明海報前，對於形形色色來往的人，停留下來並展開體驗的人們，感覺到人與人的相遇真是不可思議。

這天來體驗的人也不少，志工們熱心的接待與專心的施行淨化療法，看了讓人心暖烘烘的。這種為人著想與付出的用心，每次都會感受到大家滿滿的愛心，相信那些從

一期一會：

在日本茶道，當茶事舉行時，主客均極為珍視，彼此懷著「一生一次」的信念，體會到人生如同茶的泡沫一般轉瞬即逝，由此產生共鳴，產生一種互相依存感和生命的充實感。



▲ 岡田式淨化療法體驗



▲ 說明海報

四號公園增進健康講座

每週三(13:00-16:00)、
週六(8:00-16:00)

位於永安市場捷運站後方公園，
得和路口公園涼亭。

▼ 最棒的笑容



▼ 簡易茶道體驗



在四號公園的涼亭裡進行茶の湯(茶道)，宛如沐浴在大自然中，有微風的清新、有與親朋好友一邊品嚐一杯茶，一邊交談的自由自在感。

從「請這邊坐，請用茶」到場地擺設及準備茶碗、茶點等，看出MOA中永和地區志工舉辦增進健康講座：此茶道的用心與愛心，並讓客人直接感受到茶道之美與款待時的尊重。每一位客人在享用後湧現暖暖的感激，而這份心情也傳達至茶人的心裡，相互感動，真希望還有下一次。

不論是何人、何時、何地都能輕鬆、愉快、簡單的享用一杯茶，讓人得到內心溫馨自在的感覺教人難忘。

如果來想用的人能「我心嚮往之」，就能達到推展MOA美術文化法之一的茶道的第一步了。

★文：MOA志工／林美齡





天天都是地球日

「節能減碳從日常生活中做起」

文章引言

陳蓓蓉

飛牛牧場資料提供

環教指導員
徐白龍特助

「樂活」、「綠能」等等有關環境保護的詞彙相信大家一定都不陌生，因為它們與我們息息相關。就算是在都市叢林生活中、無法接觸大自然的人，每天也必須呼吸空氣、感受風的吹撫、沐浴於陽光之下。大自然和我們是這麼的親近，是我們習以為常的存在，卻忘了去在乎它們、珍惜它們。

小時候最喜歡看宮崎駿的動畫，天空之城、風之谷、魔法公主和神隱少女等，但劇情裡隨處可見的環保意識倒是隨著年齡的增長才慢慢看懂。並且隨著我們的成長，也漸漸了解到自然環境被嚴重地破壞。我想年長一輩的人更是有著深刻感受。

面對現在的氣候暖化，森林消失而造成的土石流、洪水等等，天災的侵襲越來越頻繁。而宮崎駿的作品總是不斷地讓大家思考，在這樣的因文明進步而破壞自然的情況下，人類該如何和大自然共存。

除了讓小朋友從喜愛的動畫中了解到

環保的重要性以外，讓他們常常親近大自然也是不可或缺的，出外踏青、與動物們接觸、感受泥土的溫度、觀察植物的成長，這些都能讓他們養成對自然心存感謝順應自然的生活，因為有浩瀚的大自然，才有渺小的我們。

在風和日麗的12月4日禮拜天，MOA健康生活聯合網聯誼會活動舉辦在苗栗通霄的飛牛牧場裡，在連日陰雨之下很幸運地這天有暖烘烘的陽光，MOA會員及農友們一起攜家帶眷參加活動，一直支持MOA的飛牛牧場裡也有能讓小孩更了解如何愛護大自然的環境教育導覽點。



透過環境導覽地圖的解說，將低碳生活信念帶給大家，擴散低碳生活環境教育能量，使更多人願意輕鬆做環保，並珍惜地球的資源。



1 飛牛小溪：再生水的淨化之旅

我們是來自地底下的水滴家族(地下水)，經人們使用變髒後，先經過污水處理設施淨化達放流標準後，順著這條飛牛小溪，我們將開始一段水循環淨化之旅。

Ps.此溪為景觀用水，接觸後請再用清水沖洗！

2 水資源環境教育：

人工濕地的自然淨化

水資源是上天的恩賜，得來不易，飛牛的水源來自土地，我們將使用過的廢污水經過二級處理後，先放流野溪做第一段自然淨化，再引流到水域生態區(本區)

透過人工濕地系統再次淨化，經由水車曝氣、礫石層緩速、蜿蜒渠道增加氧化面積與時間、底泥微生物的分解吸收以及水生植物的攔截吸附，我們將淨化後的再生水回收，用於草原澆灌與景觀用水。另外濕地也能蓄留雨水成為自然的雨撲滿喔！

3 環境營造的3R理念：木屑步道

回收疏伐剪枝或自然斷落的枝幹，除了作為營火薪柴、堆置林下作為生物棲地、打樁編柵做水保護坡外，也能創成木屑鋪設成透水性的道路，讓雨水能下滲補注地下水源木屑腐朽分解後也能回歸大地，形成Reduce(疏伐剪枝)、Reuse(回收利用)以及Recycle(回歸循環)的3R永續環境營造理念。

4 為地球多種一棵樹：

節能減碳綠行動

每年世界地球日(4/22)我們會走出戶外(節能)為地球多種一棵樹(減碳)。2006年牧場主人、同仁與遊客在這裡共同種下99棵樹苗，來表達對這塊土地的情感與承諾，另外也保留面前這段被大水災沖刷出沉埋地底上百年的中空老樹幹，來見證通霄的歷史，期望把友善環境的種子，透過行動，撒播在每個人的心田中。



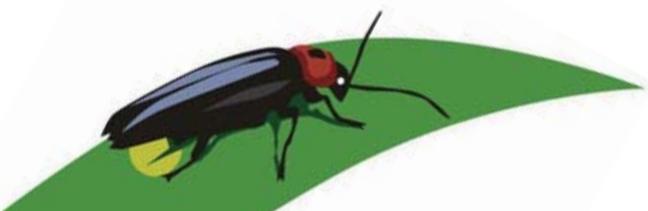
▲ 大家一起為地球多種一棵樹



▲ 親子一起種樹



飛牛牧場官網: <http://www.flyingcow.com.tw/>





天天都是地球日

「節能減碳從日常生活中做起」

5 找回曾經擁有：水生植物復育

為復育台灣原生瀕絕水生植物，飛牛與台灣濕地保護聯盟合作，引進風箱樹（水芭樂）、穗花棋盤腳（水茄苳）等多種台灣早期鄉間常見、但後來因棲地破壞而逐漸消失的水生植物。水生植物除了有景觀生態效果外，也是淨化水質的高手，其中布袋蓮、水芙蓉的淨水功力更是一流，把水禽池的污水淨化後，將植株清除用來餵食水禽，成為一個物質能量迴圈循環。



▲ 風箱樹
▲ 穗花棋盤腳

6 生物多樣性：水為生命之母

這裡是水循環淨化之旅的終點站，也是最大的景觀生態池（夏日百荷盛開）。淨化後的再生水除了部份作為景觀或澆灌使用，其餘的我們就還給大地！另外池中浮島以複層植栽設計營造多樣性的生物棲地！

7 漫步林端空橋：新視角、新世界

漫步林端，以不同的角度欣賞、探索一棵樹。我們會遇見鄉土老樹的四大天王茄苳、樟樹、楓樹青楓、楓香與榕樹，並可觀察不同植物傳遞生命的方式空運（風、鳥）、陸運（走陸運走獸）、水運（溪流），找到適合的棲地，開始一段種子的生命之旅！



綠肥地被植物

要以自然農法來栽培蔬菜的話，為了要培養土壤，到現在為止介紹了使用落葉之類的覆蓋…等種種方法繁複的必要作業。但這次要介紹的是可以一舉簡化這些作業的方法。那就是使用被稱作地被植物的燕麥和苕子，雖然牠們無法拿來食用，但是這些植物只要在田裡生長而已就能達到調整土壤養份的作用，乾枯了以後還可以拿來做為覆蓋用的乾草，實在是非常優秀的植物。

燕麥

燕麥又被稱為清潔工農作物，它能吸收土壤中的種種物質，使土壤能在各方面得到平衡讓土壤更可以發揮應有的效果及功能。還有就是可以抑制瓜葉蟲，讓南瓜或其他的瓜類避免病蟲害。燕麥長大後可達一米高，也具有擋風效果。



瓜葉蟲 ▶



瓢蟲 ▲

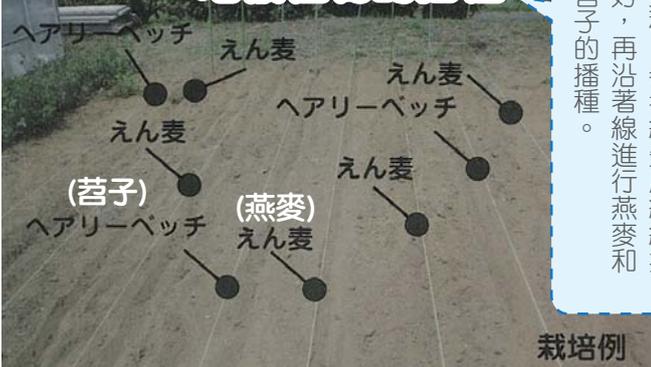
苕子

苕子可增加土中氮的含量，同時又能從根部分泌出他感作用(Allelopathy)的物質，來抑制其他雜草的成長，因此對於貧瘠土地的土壤培養是一種非常有效的方法，還有能成為瓢蟲的居住地，增加害蟲天敵數量的效果也是備受期待。

燕麥與苕子的混作：

兩種綠肥地被植物，對土壤有著不同的作用及影響。在混作之前必需先去了解其原理，才能理解混作之後的相乘效果，並使土壤更均勻。這一回我們將進行這兩種植物的混作。

地被植物的播種



首先要考慮到之後的管理方便，為了井然有序的播種，參考線先用繩線拉好，再沿著線進行燕麥和苕子的播種。

Point!

燕麥和苕子一起種植的話，到了收割的時期苕子會纏住燕麥，到時候只要用除草機就可以簡單的完成割草的工作了，這也是混作的好處之一。

Nature

第
10
章



自然農法之
家庭菜園

MOA

文／摘自《快樂菜》

P22
|
P23

MOA自然農法文化事業團 編著

苕子的播種

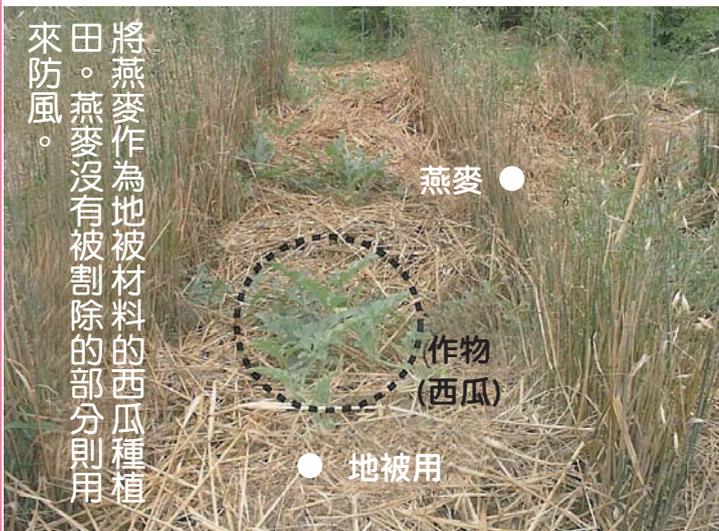
將苕子的種子種在深約三分分的土壤中，以每兩公分左右一顆種子的間隔來播種。



跟燕麥同樣以條播方式播種後，將周圍的泥土輕輕地蓋上。



將燕麥作為地被材料的西瓜種植田。燕麥沒有被割除的部分則用來防風。



燕麥的播種



沿著原先規劃好的繩索線條，將燕麥的種子播種在深約三分分的土壤中，以每兩公分一顆種子的間隔來進行條播。



播種後將泥土輕輕地蓋上。



最後用手心把土輕輕地壓一壓。



收割時期



如果是在十月播種的話，收割的時期約在隔年的五月左右。收割後不要混入土中直接放在泥土上，大概2~3天的時間就乾枯了，再將這些乾枯草桿做為覆蓋材來利用。像這次不作畦，而以地被植物來栽種的情況，只要把小黃瓜、南瓜或西瓜等等的種子播在乾草底下就行了。另外要是小松菜（油菜）、四季豆或夏季蘿蔔等等需要作畦的蔬菜時，就要在地被植物播種前把畦作好再播種。



2012 MOA日本食農研修~農醫聯繫研修團報名表

20多年來到台灣推廣『**尊重自然 順應自然**』的自然農法，奠定了台灣有機農業起步的基礎。然而，MOA的創始者岡田茂吉先生，七十年前就預見今日時代的危機，做為創造真正健康的方針，需要融合「自然農法、自然飲食」「藝術」「醫療」三方面，促進人類真正的健康。期待這次的旅程中有您的結伴同行一起體驗與學習! 讓我們一起共度充滿生命藝術的MOA日本自然農法學習之旅吧!

由於大仁農場在此部分之發展已有數十年經驗累積，所涵括範圍非常廣泛，從自然農法生產方式推廣、自然環境保護、農業人員培育、區域居民健康增進、地區文化保護與發展到都市農村交流…等，雖項目繁多，但其強調的宗旨主要仍以增進身心健康為最終目標。

主辦單位：中華民國MOA協進會 合作單位：國際美育自然生態基金會

日期：4月21日（六）至 4月28日（六），共 8 天

名額：35人(對自然農法之愛好者皆可報名，額滿為止)

報名繳費方式：截止日101/2/28 填妥報名表及回傳護照，並3/17前繳交保證金NT5000元完成報名程序。

匯款：銀行代號:102 華泰商業銀行中山分行 帳號:0503-0000-75515 戶名:中華民國MOA協進會

費用：非會員NT 60,000元，中華民國MOA協進會贊助會員另有優惠。

[含來回機票、保險、住宿(雙人)、交通、伙食雜資、翻譯]

(註:中華民國MOA協進會優惠：贊助會員優惠NT500元、準正式會員優惠NT1000元)

傳真：02-2701-5681 聯絡人：陳淑芬02-2701-5663；0985-219-350；email:binbistist@hotmail.com

主 要 行 程							
4/21 (六)	4/22 (日)	4/23 (一)	4/24 (二)	4/25 (三)	4/26 (四)	4/27 (五)	4/28 (六)
台灣 ▼ 日本 ▼ 大仁農場	大仁瑞泉鄉	大仁瑞泉鄉	小田原普及會 交流會 三島市 山田川視察	MOA 美術館 參觀	YAMAKI 有機釀造 工廠參訪 上里普及會 交流會	東京療院 岡田式 健康法 體驗學習	日本 ▼ 台灣
MOA研修中心	MOA研修中心	MOA研修中心	MOA研修中心	冬桜の宿	東京品川	東京品川	甜蜜的家

※本行程團進團出，個人自由行請自行安排，協會因人力不足無法聯繫代辦，敬請見諒。

※日本僅提供健康素料理，無法達到全素料理。

報名表：請詳細填寫(請圈選特殊需求)

中文姓名	護照英文姓名	護照號碼	連絡電話		性別
身分證字號	生日(西元)	健康素	機票刷卡	代收代付收據	特殊疾病史
		是 否	是 否	需要	
緊急連絡人	姓名: 關係:	電話:		匯款人姓名:	帳號後五碼:
參加動機 (請簡述)					



2

來製作年中掃除的行事曆吧

冬季要將窗戶打開來做家事有些痛苦，因為氣溫低，所以用水來掃除時也格外冰冷。舉我家的例子來說，12月的大掃除只有「廚房、廁所及玄關」。只有自古以來傳說有神明依附的地方會全家一起快速清掃，然後誠心地說「謝謝」，與其在乎髒汙是否全部清掃乾淨，反而應該重視是否懷抱著感謝的心情過生活。

3

寒冷季節的大掃除要注意通風

很容易將門窗緊閉的冬季，掃除的時候要注意空氣的流通，不只是去霉劑等需要特別注意的清潔劑，各式各樣的清潔劑飛沫或揮發成分都會充滿在屋內。或是在使用吸塵器或雞毛毯子等清掃作業時，容易引起過敏的室內灰塵漫天飛舞，隨著暖氣空調的空氣，在整間房子裡對流。使用空氣清淨器也是一種方法，但還是定期讓房子通風換氣是非常重要的。

窗戶一定要敞開兩扇，做為空氣的通風口，就算不全開，保持半開也能讓房間的空氣更換。若無法敞開兩扇窗的話，一個通風扇也可以。開廁所或浴室的門接著開啟通風扇，之後再開一扇窗也可以達到效果。

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢寄款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各聯線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製。非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 帳號、戶名及寄款人姓名通訊錄各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 每筆存款至少須在新台幣十五元以上。且限填至元位為止。
- 倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 本存款金額業經電腦登錄後，不得申請撤回。
- 本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

淨化療法是藉由將身心清淨，活化內在治癒力、提升身心健康的方法

生物能量療法

岡田先生表示「人體經常會進行排除污物的清除作用，這就稱為自然良能力。既然人與生俱來擁有這種治療疾病的自然良能力，只要是尊重並發揮此良能力的方法，就是真正的醫學」。如此，藉由更加發揮自然治癒力，謀求增進健康，所顯現於世的就是淨化療法。在美國等國家盛行研究、實踐的統合醫療領域中，將淨化療法定位於「生物能量療法」。



台北世貿中心國際有機生活時尚博覽會
2006. 08. 26

活用生物體擁有的能量、用手掌遮住等方法來治癒對方的治療法稱為「生物能量療法」，是統合醫療研究領域的一環。有中國的氣功、靈氣療法、接觸等，從統合醫療的領域來看，淨化療法也是其中受人注目的一環。



療院

免疫學權威的新潟大學研究所安保徹教授表示，和岡田先生的疾病觀相同，疾病並非惡化作用，而朝向治癒的一個過程，解消除礙免疫力、自然治癒力的壓力等原因，才是解決疾病的捷徑，這與每一個人的生活方式習習相關。

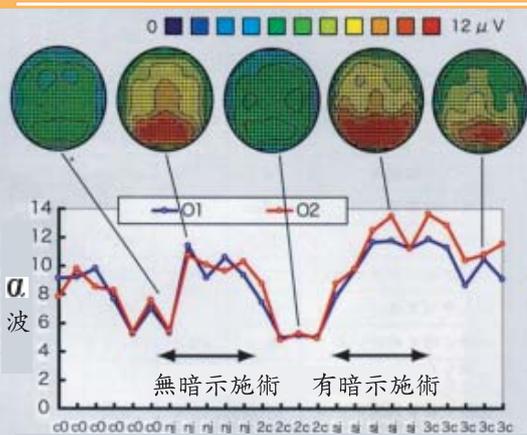
活化治癒力

的淨化療法

表1) 腦波測驗的方法



安靜	施術1	安靜	施術2	安靜
5min	5min	5min	5min	5min



時間60秒/dev 施術者(33歲/男) 被驗者(30歲/男)

表2) α波的變化

開發心電圖、腦波的測定機器等醫療儀器的先驅者而活躍的產業醫科大學菅野久信名譽教授在「21世紀的健康科學」刊物第十九期中，關於淨化療法、氣功增進健康的結果做如下表示：

「氣功的情況也是這樣，岡田式淨化療法也是，施行的人與被施行的人會互相影響吧。施行岡田式淨化療法時，記錄其腦波與血壓的變化，確認到接受施行的人的血壓周期變動，推測是自律神經系統與內分泌系統受到影響所致。副交感神經的運作提高，就會產生放鬆的效果等，可確認岡田式淨化療法會促使生物的活化及正常化運作」。

左邊的實驗(表1) 為了不讓被實驗者注意周圍在進行些什麼，因而戴上眼罩及耳機。第一次給予「即將施行療法」的訊息，另一次不給予訊息，各施行5分鐘的療法。

左圖(表2)是顯示實驗中腦波的變化，人處於放鬆情況下就會增加α波，該圖是解析α波的結果。曲線圖表示後頭部的α波變化。在圓圈裡，顯示α波在頭部出現的分佈位置。結果給予訊息時，以及不給予訊息時，施行中α波都會出現變化。顯示無論有沒有自我暗示，都會讓被施行者達到放鬆的效果。