

NO.13

春季刊

2012.3



MOA NEWS

— 享受美 —

活動資訊 p7	自然農法之 家庭菜園第11章 — 混作 — p5-p6	大仁瑞泉鄉地 與環境介紹 p3-p4	瑞泉鄉介紹、 自然農法介紹 p2	食育 vs 岡田式飲食 法、花育 vs 光輪花 p1	目錄 contents
------------	--------------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------------------	----------------

發行單位：中華民國MOA協進會

發行執行：徐國炫

主編：陳淑芬·陳蓓蓉

文·美編：陳蓓蓉

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、五及第一、三週之星期六，預約專線：鄭順仁0970-020-601
※請前一日向會館預約。參考時段10:00；10:30；13:30；15:00；18:00

(3) MOA增進健康講座：

- ★週三13:00-16:00、週六08:00-16:00：新北市中和四號公園
(位於永安市場捷運站後方公園，得和路口公園涼亭)
- ★第一、三週六08:00-12:00：台中中興大學農夫市集
- ★第二週週六08:00-14:00：台中合樸農學市集
- ★每週六08:00-12:00：高雄微風市集

(4) MOA光輪花社團初級班招生中：

★報名方式：請致電MOA台北會館 (02) 2701-5663 陳蓓蓉小姐
※開班時段(例如週三，週四，週五下午13:30~)，歡迎有興趣者踴躍報名，若達開班人數立即開班授課。

(5) 有機自然農法農產品團購



Point!

混作



忌避作物

莖菜和葉菜類的混作，不但能達到有效利用土地的效果，還有就是莖菜與蔥經常被用來做為忌避作物。兩者都會從根部分泌出抑制病害的物質來，但是有互相合得來和合不來的分別。比如說莖菜和蕃茄、蔥跟茄子的組合互相合得來，相反的與西瓜或是哈密瓜就合不來的情形。

事先誘發病蟲害的混作

栽培紅蘿蔔，發芽後有一段時期容易發生切根蟲（蕪菁夜蛾or球菜夜蛾）蟲害。為此所作的對策就是將小松菜等根切蟲的喜歡的作物，在紅蘿蔔播種前一個星期播種進行混作，這樣一來根切蟲會先把小松菜吃掉，後來才長出來的紅蘿蔔苗就能迴避病蟲害而順利成長，當然免於受害的小松菜也能收成，所以不會造成浪費。

紅蘿蔔和小松菜（油菜）



紅蘿蔔與蕪菁

預防蟲食害的混作



蕪菁菜葉容易發生蟲食的病蟲害，在自然農法裡有幾種方法用來應對，混作也是其中之一，本來紅蘿蔔的葉子就不太會長蟲，就像照片中樣子來進行紅蘿蔔和蕪菁的混作，就能降低蕪菁的蟲害。再來就是紅蘿蔔和蕪菁的葉子長得茂盛以後形成遮蔭，有防止土壤乾燥的效果。像這樣能遠離病蟲害的作物稱作忌避作物，除了紅蘿蔔以外還有莖菜和蔥類也有一樣的效果。

防風害的混作

香瓜之類的是藤架被風吹的搖來晃去的話，會變得衰弱的作物。為此所做的對策就是要和玉米之類，高個子的作物來進行混作就能得到理想的結果。其他還有南瓜、爬地性小黃瓜、西瓜等，對於要在藤架伸展藤蔓及結果的作物都有不錯的效果。

甜瓜與玉米



混作

一般而言，在田裡種植相同種類的農作物是很普遍的，還有將幾種可獲得相乘效果的農作物混合種植，就是所謂的混作的方法。即使是專業農家也會施行這樣的方法。以此來預防病蟲害，或是為主要作物調整環境之類的。先去了解哪些作物會有不錯的相乘效果，知道這些特性再加以巧妙地運用的話，經營家庭菜園就能更加輕鬆愉快了。

作物的契合度

農作物依造種類的不同而擁有各式各樣的個性。巧妙地利用這些特性建構出互助的關係，這就是混作。這一次，將介紹幾個代表性的混作例子，希望大家也可在自家菜園嘗試看看。

製造蔽蔭的混作

據說蒔蘿在山陰處容易生長。這種情形的話就在蒔蘿旁種植個子較高的作物來混作吧。像是燕麥或玉米都很合適，由此可以得到適當的蔽蔭。像這樣根據不同的作物，也有不喜歡陽光的，遇到這種情形就利用高低混作來為它們製造一些自然的遮蔭吧。

蒔蘿與玉米



提高受粉率的混作

一般露地栽培的草莓，需要借助蜜蜂受粉才能結果。因此要營造出蜜蜂大量聚集的環境，才可以結好的果實。對於草莓而言，和蜜蜂最喜歡的花-碧冬茄(矮牽牛)混作是很好的選擇，會結出良好的果實來的。



草莓與矮牽牛

Nature

第
11
章



自然農法之
家庭菜園

MOA

文／摘自《快樂菜》P24 | P25
MOA自然農法文化事業團 編著

活用一切 朝向實現自然循環型農業

大仁農場將地球當作一個生命,以永續的自然循環型農業為目標,開始了自然農法的實際展示,有調查研究、培育年輕農業後繼者,還有在山中建設令人身心都能健康、安心的模範農場,1982年(昭和57年)大仁農場在靜岡縣伊豆的國市建設完成。

自然農法在栽培的過程中,是完全不依靠化學肥料或是農藥,是以完全發揮土壤本身力量的農業。在大仁農場裡栽培的作物、飼養的家畜、加工的食品,都是為了確立「MOA自然農法指導手冊」的標準,並且對自家採種、連作、無肥料栽培進行實際的研究。

農場裡,適地適種、物質循環、共榮作物或忌避植物的栽培、天敵的利用、設置誘蛾燈等,重點就是建立不易發生病蟲害的環境,並且對於雜草管理,也透過輪作、前後作、中耕或覆草等耕種方式,來抑制雜草的發生。

畜產(畜牧業)裡,飼育環境的整頓、在不會造成飼料不足的條件下,盡可能地給予自家製或是國內生產的飼料。除外農場裡的剩菜剩飯經過加熱處理後,也能取代部分的飼料。還有家畜的排泄物,經過完全發酵後,使用於貧瘠的土地,來於維持地力。

山林則是定期的保全管理(整理),在裡面的枯草或落葉等的有機物,經過堆肥化後,可以再回歸到田園裡面,為了防止森林中樹木過於茂密,影響樹木生長而砍下的間伐材也能當作香菇生長的原木或是作為木炭用的木材等進行有效利用。

連作·輪作試驗區

經過一定程度的土壤改良,土壤不在依靠化學合成資材後以自然農法進行連作、輪作的比較實驗。

木炭製作小屋

山林裡經過整理後,所出現的雜木或竹子,定期的製作成木炭。碳化製作為能夠土壤改良,水質改善的資材,而被循環利用。

連作試驗區

使用土壤改良資材(牛糞堆肥、草質堆肥、化學肥料)的不同,來調查高麗菜、白蘿蔔、小麥、毛豆連作的可能性。

果樹

避雨的栽培方式下,開始栽培桃子、梨、無花果、葡萄等果樹,致力於確立自然農法的果樹栽培技術為目標。

依據自然農法的花卉栽培

用自然農法來栽培金魚草、香豌豆、蘭花等多品目栽培。

作為家庭菜園的模範,從蔬菜、果樹、花的土壤改良開始到栽培管理,能夠讓任何人都能輕易學習、了解的農地。觀賞美麗的花,同時接觸作物,還有透過採收完的蔬菜,來達到培育身心健康的人。

MOA 家庭菜園的普及

以物質循環的確立為目標,從大仁農場內,鄰近的山林,河堤,農田等地,所產出的有機物,經過堆肥化後,再回歸到農耕地裡。而且還有展示,使用牛糞、米糠等有機資材所製成堆肥的示範堆肥場。

有機物的循環及堆肥的製造

也有提供輕食(禮拜四公休)

雞的品種改良

水稻

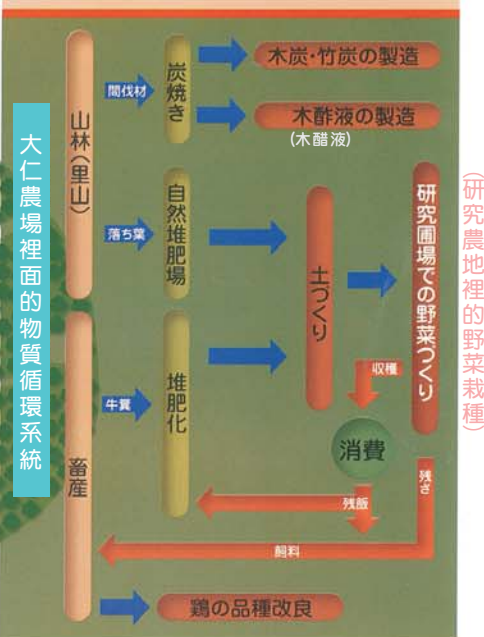
實際開發試驗適合自然農法的水稻品種。

茶園

調查不同的施肥量對茶的品質有多少的影響,並且對已適應自然農法的本地種做系統選拔。



總面積	100公頃 (ha)
耕地面積	11公頃 (ha)
山林・雜木林	23公頃 (ha)
牧場	10公頃 (ha)
其他	56公頃 (ha)
土壤	堆積而成的造成台地土 (非固結性細粒質火山灰土壤)
氣象	年平均気温 13.0°C 年間降水量 約2,000mm
標高	310~480m



農業公園的模範事業

設施栽培
開發溫室栽培技術,實際展示。

小賣店 (paru)

從一開始就在販賣,大仁農場裡收穫的野菜,自然農法農畜產物,自家製冰淇淋等。

育種

即使無農藥·無化學肥料,經過優良的品種雜交,系統選拔(包括自然變異)等手法後,育苗系統的有南瓜、白蘿蔔、紅蘿蔔、茄子、青(甜)椒等,無性繁殖的有芋頭、番薯(地瓜),馬鈴薯等的品種培育。



食育 VS 岡田式飲食法

常聽長輩說「呷飯皇帝大」「民以食為天」，告訴了我們「食」的重要性。而中國古人流傳下來的智慧「農民曆」裡也教導了我們「順時而食」：在對的時節吃對的食物(當令、旬)，進而達到人體與自然調和的養生法則。從一些古文經典中可以發現禮儀制度和風俗習慣始於飲食活動。因此「食」不僅僅只是填飽肚子而已，還蘊藏著許多智慧及教育意義。

而日本在2005年時實施了食育基本法，推動視為國民運動的「食育」，欲提高國民的健全飲食生活意識。而在食育基本法的前文當中提到「對於培養小孩的豐富人性及使其具備生存能力此事，沒有什麼比『食』更重要的了。」

而在明治時期的「食道樂」裡提出「幼兒的食育應優先於德育、智育、體育」，是最早出現食育概念的著作。而家庭可以說在食育裡扮演了極重要的角色，教育寶貝下一代身心的重要關鍵在於家庭的餐桌。「食育」簡單的說，就是透過飲食來改變人，並有隱喻著飲食禮節的重要性。

食是讓人變好的事物

食 = 人 + 良



花育 VS 光輪花

春天賞櫻、夏天賞荷、秋天賞菊、冬天賞梅，一年四季都有美麗的花草樹木陪伴著我們，而欣賞大自然的美能讓我們心情愉悅、提升對事物的感受度以及自身靈性。

但在這科技越來越進步的時代，接觸花草的機會也日益減少，注重居家園藝的日本在2008年3月開始了全國花卉活動推進協議會來推動「花育」。讓處於成長階段需要大量吸收各式各樣知識與體驗的孩童，能更加地與花草接觸、親近，進而享受美。

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它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。

岡田茂吉老師：「在辦公室的一角或是書房的桌上，如果有一朵鮮花，不用說讓人感覺到多麼清新滋潤」透過享受花的美，使品性提升向上，隨著OOL(生活品質)的提升，身心的健康也會跟著受影響。

歡迎有興趣者一起來光輪花社團學習！

享受健康療愈

的大仁瑞泉鄉



關於「瑞泉鄉構想」：岡田老師懷著創造出身心健全的人類、以及充滿健康與美的理想社會的心願，於1949年發表這個構想。這個構想是以設置實際證實自然農法的展示農場、大規模的花苑建設、以及設置以岡田式淨化療法為主的療院，以「三大事業」為支柱的設施。

關於自然農法的展示農場，是以「自然循環型」的「多元農業」將大農園實現的構想：關於花苑方面，明確提倡收集日本各地所有種類的花卉，建造日本式、中國式的庭園和西洋式花壇等。關於療院方面，希望以虛弱者、需要靜養者、或是輕度結核患者等為對象，建設療院的構想。

岡田老師於1949年著手此構想的實現，但後來因為老師

往生，使得計畫無法實現。MOA於1998年決定以靜岡縣伊豆半島的大仁農場作為實現這個構想之地，以「大仁瑞泉鄉」(Ohito Zuisenkyo)，朝向構想實現的活動得以復甦。

在瑞泉鄉，每天都有來自日本全國各地、無數的志工聚集而來，與農場工作人員結合為一體，進行花苑等建設，逐漸將其完備。岡田老師不僅以農場和療院為目標，而且讓每位來訪人士都能夠接觸到大自然的美，實踐(體驗)三大事業，期望營造一個能夠進行「全人醫療」的理想鄉。

「瑞泉鄉構想」與充滿著大自然能量的瑞泉鄉成為一體；目前，透過推進「順應自然型健康法」，在日本以外，正以「大仁瑞泉鄉」為雛型，在世界各國都進行建設。

岡田式飲食法 5 point

- ★ ① 選用充滿生命力的食材
 - ★ 新鮮的
 - ★ 當令盛產的
 - ★ 自然農法的
 - ★ 當地的
- ★ ② 在清淡調味上花心思
 - ★ 以能嚐出食材本身味道的方式調味
 - ★ 在親手製作高湯上下功夫
 - ★ 控制用鹽使用天然辛香料或醋來調味
- ★ ③ 感謝生產食物的人們並享受飲食
 - ★ 努力達到家人齊聚一起用餐
 - ★ 說「我要開動了」「謝謝招待」
 - ★ 選擇合乎餐點的餐具
 - ★ 使用喜歡的餐具、以花裝飾餐桌
- ★ ④ 吃米等穀類或是蔬菜
 - ★ 以米飯為主食
 - ★ 吃七分米
 - ★ 「糙米的米糠部分除去7成)
 - ★ 比起肉類要多吃蔬菜
- ★ ⑤ 注意飲食與運動的平衡
 - ★ 避免吃過量
 - ★ 經常散步或是運動

◀ 何謂自然農法 ▶

根據MOA自然農法指針來栽培農作物的農法。

深入理解讓植物健康地成長之土地的力量，以及植物本身的生長力，有效的活用這些力的最大限度，以下述四點為基礎來實行栽種。

- ① 對於自然之觀察用心地留意
- ② 讓土發揮本身的威力
- ③ 施以愛心來培育作物
- ④ 使用自然農法生產的種子

台灣MOA自然農法有機農產品驗證機構：(財)國際美育自然生態基金會

Tel: 02-2781-9420

Website: <http://www.moa.org.tw>

◀ 自然農法之理念 ▶

「依據大自然的法則，以尊重土壤為根基，維護環境生態體系以達到人類及所有生命體的調和繁榮。」MOA自然農法不追求經濟性的發展而追求確保地球上所有生命體的安全。

◀ 岡田老師論文 ▶

『土壤中有自然的力量在運作，那麼更加發揮出土壤的活力是很重要的。使用肥料的話，雖然作物會變大，但土壤會變弱，變弱之後又得使用肥料，便使得土壤越來越弱了。』

台灣MOA自然農法之有機農產品驗證標章

(購買時請確認有「台灣有機農產品CAS」雙標章認證)



依據MOA自然農法執行基準，不使用化學合成資材，從事有機栽培時間達六個月以上但未滿三年者。



從事有機栽培時間達三年以上者，要求不可使用化學合成資材，只能使用MOA自然農法執行基準中認可的或審查後認可的資材。