

NO. 14

夏季刊

2012.6



MOA NEWS

— 自然力 —

活動資訊

p7

家庭菜園第12章
— 連作(高麗菜) —
自然農法之

p5-p6

簡易茶道志工研修

p3-p4

2012 MOA
日本食農研修

p1-p3

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

美編：陳蓓蓉

封面照片：Nora Cat

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

Tel (Fax) :04-2327-4514

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
參考時段10:00；10:30；13:30；15:00；18:00

台中：每月第一個禮拜五，預約專線：陳小姐 04-2327-4514

參考時段10:00；13:30；15:00

※請前一日向會館預約。

(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）

★單數週週六08:00-12:00：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

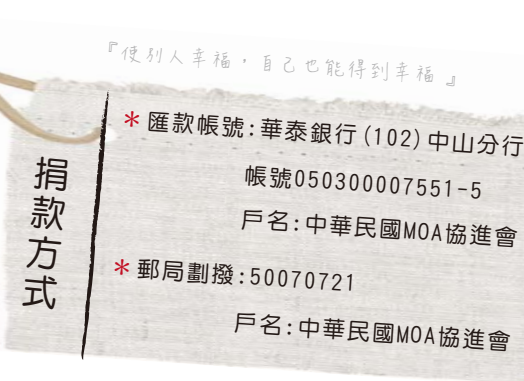
★每週六08:00-12:00：高雄微風市集

(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



『使別人幸福，自己也能得到幸福』

捐款方式

* 匯款帳號：華泰銀行(102)中山分行

帳號050300007551-5

戶名：中華民國MOA協進會

* 郵局劃撥：50070721

戶名：中華民國MOA協進會



2012 M.O.A 日本食農研修

主辦 中華民國 M.O.A 協進會

時間 4月21日(六) - 28日(六)

研修心得分享

◆ 陳淑芬 · 台灣 M.O.A 職員

每年風和日麗的春天，滿花開放的四月，中華民國 M.O.A 協進會舉辦日本 M.O.A 食農研修，希望透過親自參訪 M.O.A 日本的設施與實踐 M.O.A 自然農法的農民面對面的交流，進而對 M.O.A 這個團體與岡田茂吉先生的哲學理念有更深一層的認識，當然，最終的目標是讓大家都成為可以讓人幸福、又可以為這個社會付出的志工，與岡田老師所提的先從營造自家成為“美滿家庭”的目標來慢慢地前進。

非常感謝大家願意撥冗參加，大家如願意吸收新知的謙卑海綿一樣，來到大仁農場好好享受美景、溫泉、好好體驗三大健康法(岡田式淨化療法、美術文化簡



▲ 在東京療院體驗能量療法：岡田式淨化療法



▲ 沉浸在光輪花體驗裡的小桂先生



▲ 大仁農場見學

易插花、園藝療法等)，也看到大家在晚上不吝惜的分享自己在農業上的寶貴經驗，甚至給與年輕一輩想從事有機農業的年輕人先打一劑強心針，好好評估後再行動，因為農友是用血淚來體會出做有機農業的心酸與辛苦。

還有，在這次的旅途中，因為身體不適而透過職員為她持續地施行淨化療法而有所改善的，回到台灣之後這對母女林媽媽與靖雯也一起參與了台灣 M.O.A 學習：光輪花社團(學習光輪花插花的課程)與岡田式淨化療法施行資格講座(學習能量療法：岡田式淨化療法的課程)；以及很高興這次代表 M.O.A 驗證機構的工作人員小桂也親自參與，看到他在八天當中的搞笑演出，與認真的體會 M.O.A 除了自然農法之外的健康法，與岡田茂吉的思想哲學，自己回到台灣後也開始淨化療法的學習課程—這些種種的

行動，都是大家在八天當中最寶貴的禮物，除了可以提升自己的健康之外，更可以舉起手來幫助別人。

我想，每年日本工作人員與台灣工作人員的辛苦聯繫活動內容與講師人員或是替我們施行淨化療法的日本志工等這些過程，看到大家可以在這段時間有所學習，對於日本、對於我們都是最好、最值得的感動，也達到舉辦這個研修活動的意義了。



▶ 林媽媽與女兒靖雯一起學習光輪花



◀ 團體照



◆林輝文・日程汽車材料行負責人

首先感謝麗韻帶我入MOA也感謝淑芬、順仁、月足3位無私的把好事全部教，交給我們這次學習，讓我在生活中更有方向、更有情趣、更健康，在日常生活中花藝一直停留在種植花草的生長美，如今我更用心的來感覺花草風姿，在不同的地方感覺與變化；而茶道讓我對於做事細緻、認真與事後反省改進有莫大幫助，至於淨化療法與運動療法因為每天早晨沉浸在太極拳的鬆沉、舒展、沉淨中加上自己拉筋，體能配合讓我感覺體內舒暢，如果再加上中午的守竅與氣行那只有「一只字：爽」。

原本在自家山坡上望下看，如此美景卻因對做農無基本概念而有怯情與惋惜，遲遲無法放下身段實際管理，加入MOA以後便朝著所學基本自然管理來進行土地改革規劃，就從今年除草完全無農藥而使用除草機，進而農舍規劃與有機農／牧場課程學習，不過最近感受最深是蚊子猖獗，很難過，希望各同學能提供少

蚊的環境方法，我也期許自己有能力在明年／後年夏天邀請各位同學在霧峰林家莊園摘龍眼或荔枝觀賞台中市美景，喝音樂、聽咖啡、聊事灰，阿輝在此敬上這次日本同行同學，讓我人生有那麼一段美好記憶，感恩！

◆李美雲

社團法人台灣有機農遊藝教育推廣協會・名譽理事長

時間過的真快，距上次參加MOA食農研修已是6年前的事，這一次因參與的伙伴大部分為熟識的朋友，從第1天，第8天，大家的互動就很333，不僅全程笑聲滿滿，研修的內容也相當的豐富，謹此先要感謝台灣MOA協進會精心籌畫的研修課程與一路細心的照顧我們，讓我們收穫滿滿。

我常喜歡引用鄉間小路雜誌封面提到：「人人日進三餐，能說與農業無關？」這句話，食農教育是近些年來日本大力推動的一項政策，此行我們從大仁農場老師們講授的內容中，深刻體認到健全的飲食與農業是我們身心健康的泉源，也是實現社會幸福的關鍵點。MOA



雲林原味番薯園
楊協翰先生

▲ 體驗光輪花用小花器與含苞待放的鬱金香喻：做有機如在夾縫中求生存，期待含苞待放的未來。



▲ 大仁農場食育講座，料理長說明利用農場當季食材，以米食為主，每天食材蔬菜根莖類相近，但能烹調出富有層次味道的料理。



簡易茶道體
驗後之合照



運動療法

自然農法創始人岡田茂吉先生提倡生命的藝術、農業的藝術、美的藝術，並以瑞泉鄉的構想為出發點，以點、線、面的方式在日本各個地方推動環境保護、自然農法、生活美學、健康飲食教育。尤以大仁瑞泉鄉建置完成，更是將MOA透過三大志業所要推動的理念與作法，非常具體的提供給世界各國有志於學習的人士作為學習觀摩之地。

此行我們在仿如置身仙境的大仁瑞泉鄉奧熱海體驗岡田式淨化療法、茶道、花、運動至東京療院住宿型體驗，看到伙伴們在體驗完畢後，臉上洋溢著快樂滿足的神情，讓我深深體認到人與自然是如此的親密，身為人類的我們，豈可不重視它的存在？唯有誠心真意向大自然學習，成為大自然的好朋友，每一個人心中都會有一個大仁瑞泉鄉，有朝一日，說不定真的實現了，您就不虛此行了。



此行除大仁農場的研修外，參訪石綿先生的奇異果園、三島市山田川農園、與須賀先生的菜園，更讓我確認自然農法的可行性，從這3處農園主人的種植經驗中，我們都看到了、聽到土壤培育的重要性，這也從了大仁農場阿部老師提供相關研究與分析報告獲得印證，很值得學習。而YAKAI有機釀造工廠的參訪，不僅讓我感受這家百年老店的用心與對品質的堅持，這些價值與內涵，都在他們敘說百年來走過歷史故事點滴與協力社區自然農法實施農家產品研發、行銷通路及相關產品完整呈現出來，尤其看到伙伴們在YAKAI的餐廳享用自然農法豆製品午餐後，看到大家毫不手軟購買YAKAI的產品，已很清楚告訴我們這家百年老店的核心價值已深耕在人心了。

8天的行程，除了讓自己有機會再次充電外，不期而遇到多位多年前曾來台推廣MOA自然農法的老師們，感到非常高興。美雲之所以能在

台灣推廣有機農業達20多年，首要感謝的是這些啟蒙老師們無私的提攜與教導，更特別要感謝安本老師提供生動活潑的農業推廣教材給我參考，讓我受益匪淺。我將會好好善用在我的推廣內容上，最後要感謝月足&順仁&淑芬一路不辭辛勞為我們翻譯與照顧。謝謝你們！

▲ MOA自然農法農民-石綿先生與他的奇異果園



▲ YAKAI有機釀造工廠的參訪

Lesson



簡易茶道志工研修

研修心得分享

◆ 鄭郭富貞

感謝生感謝，岡田大師給了我一個這麼好的機會。

我也不辜負岡田大師的期盼，透過學習與持續接觸茶道、我是抱著畢恭畢敬的在六位老師的指導與監督之下，完成茶道志工。

抽籤之下，岡田大師又一次給了我考驗（抽到亭主）我們每次的上課學習都有遇到上3級療法士的伙伴。（就請他們當我們的客人）。主人如何能夠讓客人感受到滿足、滿意、高興、愉悅，喜悅與感恩



▲ 上課情形-研讀岡田老師論文



▲ 品嚐抹茶前先享用甜點



▲ 亭主泡茶，客人享用茶點

◆ 謝林靜枝

的心是很重要。我也抱著誠心誠意、懇切與優雅，〈當然他們都很高興、並給了我們的感恩〉。

透過茶道學習禮節：學習茶道會使我們的心靈洗淨，同時培養優雅更可培育作為人最重要的為別人著想的心，引起人本來就有的善性，茶道擁有這樣的效果。

我們這一班〈小而美〉在最後一天，岡田大師又給了我們凝聚的精神。由周淑真老師幫大家裝扮、並穿上和服。『喝簡易茶道及濃茶的體驗』劃下美好的ending。

也就是MOA創始人・岡田茂吉大師「為了靈性的提昇」。我們要邁向及追隨學習；真文明世界岡田茂吉大師三大事業：

- ① 自然農法
- ② 美術文化(茶道及光輪花)
- ③ 淨化療法

MOA朝向美好家庭〈藝術茶道〉(花的藝術)讓我們更團結、更互相溝通、更追隨岡田大師的使命前進。大家加油!! 加油!! 感謝生感謝。

千利休成立茶道以來已經400多年了。茶道一方面重視傳統，另一方面吸收時代的新潮流而採用新的方式，不斷發展是從明治初期19世紀後半開始，那時候西方文化與生活方式傳到日本。

茶道成立的時候與現代的生活方式差很多，無論茶道有多好，會有很多人無法享受茶道的樂趣，所以採取適合現代生活方式。

茶道的名稱益點前市武者小路千家流派。茶道是一種心靈活動：有形的動作表現禪的境界。

茶道文化：動作輕盈優雅，茶道中禪修充分表現，講究禮儀、品茗時互相禮讓。

主人：竭誠為客人泡茶，充滿愛、充滿誠意、細心認真；心中想念使客人身心靈健康。

客人動作：請注意，平心靜氣觀看主人泡茶，托盤中的茶具用袱紗(ふくさ・Fukusa) 清淨茶器，茶棗(なつめ・natsu me) 裝茶粉，茶筥(ちやせん・cha sen) 迴轉的聲音，用心聽取其中所發出細

微音色的同時，就進入了茶的世界。因此接觸茶道之美，可以培養情操，豐富我們的心靈。

主人溫碗時享用點心。當主人泡好茶端到客人前方後，將茶碗拿到旁邊的人中間行個禮，親切的說：我先用了。然後向泡茶的主人行個禮，以感謝之意地說：我要喝了。後用右手端起茶碗置於左手掌上，將茶碗正面稍向左邊來喝。請輕鬆地品嚐美好的茶，喝完之後，以右手拇、食指輕擦唇痕，欣賞茶碗後，將茶碗正面轉向前面還給主人；這也是表示以愛來奉獻，也將以愛藉由茶具還給主人。

茶道還有一個典故

茶道中的托盤代表一個宇宙：每個茶具代表人類。一杯茶如果少了一個茶具，這杯茶就無法泡成，那世界要成為真善美的世界是每一個人類都要一起來推動才能完成。希望大家一起來吧！



▶ 研修學員和服照

連作

一般來講連作（指一直在同一個菜園栽種同一科蔬菜）的作法會盡量被避免。但是還有別的看法就是，若相反的只連續種植同一種農作物的話，久而久之就會培養出適合該項植物成長的土壤環境了。在自然農法裡，也有進行用連作來培養土壤的做法，這一次，將要來挑戰一個大家覺得比較難的項目，高麗菜的連作。

連作之土壤培養

農作物中有一些種類適合連作，有一些則不適合，在一般栽培的蔬菜中不適合的佔絕大多數，但是在自然農法裡就不見得完全是這樣了。在大仁農場裡也曾經因為連作而發生一時的短收現象，相對的也確認了因為繼續施行連作而改善了短收的情況。那段時間就是為了培養土壤基礎，時間經過的越長，農作物和土壤的相容性就會越來越好。從下方的表格中挑選適合自己的作物來挑戰連作吧。

在大仁農場的連作

能順利種植的蔬菜：

蕃薯（紅乙女）、芋頭、青蔥、紫蘇、黃蜀葵、高麗菜、茄子（大茄子）、小松菜（油菜）、青江菜、芥菜、水菜、南瓜、蕪青、小黃瓜、萘菜。

一般的連作

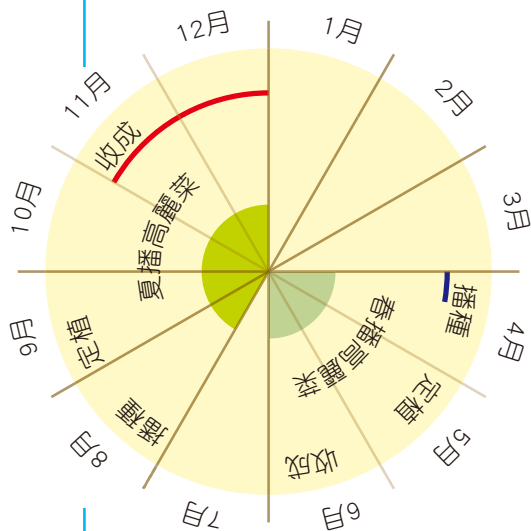
能順利種植的蔬菜：

南瓜、洋蔥、青蔥。

現在(2007年)大仁農場 連作挑戰中的農作物

蕃茄、無藤四季豆、西瓜、青椒、小青辣椒。

※依照大仁農場家庭菜園的栽培狀況所製成的表格。依據不同的地區及菜園環境會有不同的狀況產生。



高麗菜的連作行事曆

高麗菜的連作

一般來講高麗菜進行連作會有困難的連作已經是第四年了。在大仁農場的家庭菜園裡今年高麗菜提出來，來學習菜園裡一整年中進行的務農作業吧。

Point

就像圖示2的照片一樣，在堆出菜畝作土的初期階段時只要先在土地表面施以自然堆肥，以後再進行作物的定植之後用乾草覆蓋好，生長後期的表層根就會長的比較發達，高麗菜的葉子自然也就會長得比較好。就如以下照片所示，高麗菜根部與覆蓋的乾草糾纏在一起，這表示會有生長良好的高麗菜可以收成了。



Nature

第
1 2
章



自然農法
之
家庭菜園

MOA

文／摘自《快樂菜》
MOA自然農法文化事業團 編著
P26 | P27

定植的準備

將前次作物留下來的葉菜、枯草等等之地被材料用釘齒耙去除乾淨。再把自然堆肥平均、毫無空隙地灑在菜畝上，再像第三張照片一樣用叉子刺進土壤中稍做搖動以弄鬆泥土。在連作的時候如果使用鋤頭之類的工具，可能會破壞掉之前好不容易才營造出來、適合作物的土壤環境，所以要多用一點心盡量保持和之前一樣的狀態。最後將土壤表面弄平再進行定植。另外，將種子播種在盆子裡，拉起網子蓋住防止蟲子進入，以此來栽培高麗菜種苗。

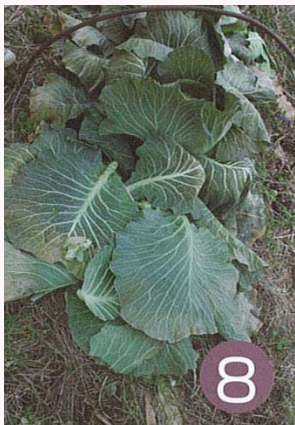
收成與次作的準備



將結了球的高麗菜收成。



將外層的葉子留在田裡，用刀子從莖部切除後，就可以拿來當作地被材料活用。剩下的根部經過1~2個月以後就能輕鬆拔除了。



這是高麗菜收成之後的狀態，留下來的的高麗菜葉枯掉後縮小，之後就可以用來作為地被材料。



4月下旬の定植前

將整面菜畝作土用叉子仔細地鬆完土後，用釘齒耙的背面將土整平之後再來進行定植吧。



把附在苗葉下面的蟲卵或蟲子去除掉後再進行定植。之後要拉起網子覆蓋住作物，以防止夜盜蟲(斜紋夜蛾)等的害蟲侵入。



將前次作物留下來的菜葉、枯草等等之地被材料清除掉。



用鏟子將準備好的自然堆肥灑滿在菜畝作土上



用叉子刺到土壤裡約三十公分深、再以腳踩住叉子作為支撐點一邊像繞圈圈一樣搖動數次，如此將菜畝全體的泥土耕耘過。