



MOA NEWS

- 感謝 生 感謝 -

autumn
2012

秋

No. 15



珍惜紙張資源，歡迎轉贈他人閱讀，謝謝您！



MOA 為何?

從創始人岡田茂吉老師（1882~1955）姓名英文縮寫而來（Mokichi Okada Association），依照老師的哲學理念，希望世界上沒有病、貧、爭，從一個人的身心健康開始，讓每一個家庭成為「美滿家庭」，進而拓展到社會成為「美的世界」。

致力於推廣能提升生活品質的岡田式健康法：飲食法、美術文化法及岡田式淨化療法。為了讓這樣的研究推廣不受限，1980年在華盛頓D.C.設立MOA International。台灣則是在2007年成立「中華民國MOA協進會」。

為身體及心靈帶來活力

飲食法(食育)



選擇自然農法作物等富有生命力的食材烹調，然後以感謝的心享用。藉此提高自然治癒力，讓身心更美好、健康。以「尊重自然・順應自然」為飲食基本來保持身心健康。

健康、環境及文化的基礎

自然農法・自然食



不使用農藥、化學肥料，以尊重自然・順應自然為基本，讓土壤發揮本來所擁有的力量之生產方法，不僅保護自然環境也是支持人們生活及文化的基礎。

療癒心靈及提高生存價值

美術文化法(美育)



透過接觸美的事物，使心靈得到療癒、變得開朗豁達、感到感動及幸福，更積極面對一切事物。不知不覺中達到提高品性、及身心靈的健康。

光輪花



透過插花的過程，欣賞大自然的美，從大自然中學習做為人的生活方式。在日常生活中享受插花樂趣，插花及觀賞者都能一同被療癒，以讓人邁向幸福的花為目標。

簡易茶道



提高自然治癒力

岡田式淨化療法



活用自然力、生物能量療法的一種(根據美國國立衛生研究所分類)。提升人類與生俱來的自然治癒力促進毒素排泄(淨化作用)，解消所有苦惱的健康法。

療院



以整合醫療的視點，尊重來院的每個人，並提供適合的健康增進方法。以岡田式健康法為中心，整合主流與非主流醫學做為治療方式。

健康生活聯合網

在地區建構互相支援、促進健康的網絡。

醫食同源

地產地消

當季當令

目錄

飲食法 (自然農法)

家庭菜園第13章
-防護網 3

提倡自然農法的
岡田茂吉老師 5

淨化療法

齊心合力!
東北療院的復興 6

聽過「整合醫療」嗎? 7

岡田式淨化療法 8

美術文化法

透過花的感動與成長
-高雄市佳音英語楠梓分校 9

MOA光輪花插花展
暨插花教學體驗 13

其他訊息

充滿歡笑與認真的
中山區聯合網 11

2012MOA健康
生活聯合網聯誼會 別紙



防護網

春天是田裡頭有許多昆蟲飛來飛去的季節。這意味著農作物容易遭受到蟲害，但也正因為有多樣性動植物的存在，生態系才得以保持平衡。在自然農法裡也認為這些昆蟲是重要的要素之一。只不過會影響到農作物收成的昆蟲種類也很多，必須要在不使用化學資材的情況下來避免這些蟲害。在多種方案中這次將介紹防護網的使用方法。

Point!



到材料行去購買防護網的時候必須要一起購買固定防護網專用的樁。長度約70公分左右，還要準備打樁用的木槌。



▲ 在菜畝的兩端像這樣做，拉起來的防護網就會比較均勻。



▶ 然後再以每兩公尺的間隔來設置一個個的拱型支架。



▶ 首先將第一個拱型支架設置到菜畝的起端固定好。



▶ 把兩端剩餘的網子扭成一束。



▶ 在支架上將網子展開，以菜畝中心為標準將防護網拉均勻。



▶ 把防護網準備好，為了可以重複使用所以設置時要小心別弄壞了。

Nature

第
13
章



自然農法

家庭菜園

文／摘自《快樂的種植蔬菜》P28
MOA自然農法文化事業團 編著 P29

MOA

防護網的
使用方法

白蘿蔔的播種



▲ 將菜畝作土表面攤平。



▲ 在作土表面上撒下堆肥。



◀ 白蘿蔔的種子



挖一條約深十公分的溝準備做條播。



每個洞各放一顆種子



每隔5~10cm放一顆

▲ 苗之間長到間隔五公分時，就進行疏苗。之後就能吃到較多的蘿蔔葉。



◀ 將防護網的邊上仔細地用泥土平均覆蓋住，就完成了。

架設防護網要在菜畝上播種完畢或完成定植之後進行。還有就是要考慮到以後管理上需要經常打開的問題，在設置的時候在方便性上花點心思吧。



▲ 用鋤頭之類的將周圍的土蓋住防護網的前端。



▲ 將網子在拱型支架上撐開，配合支架的大小拉緊，再用夾子固定好。



▲ 捲好以後，再用塑膠繩綁緊固定。然後把網子拉緊後，將另一端也一樣固定好。



▲ 把網子捲繞在樁上。



提倡自然農法的 岡田茂吉老師

提倡自然農法的岡田茂吉老師，他原先是位經營首飾設計的創業者，為何這樣的 he 會關心起農業呢？

這當中有這樣的因緣：岡田茂吉老師從小就體弱多病，18歲的時候被診斷出「肺結核三期」，醫生對他說：「已經沒辦法治癒了」，等於是死亡宣告。就在那個時候，他偶然和「本朝藥草彙本」這本書相遇了，他想著既然植物含有這般有效成分的話，那就嘗試素食看看吧。當他試著連柴魚高湯也不喝，貫徹著素食主義後，眼看身體變好了，奇蹟般地治癒痊癒了。

因為當時的經驗而連接到轉向關心蔬菜種植，昭和十一年，在他五十三歲的時候，開始在東京世田谷區上野毛種植蔬菜。一開始採用普通的農法，但是生育差，害蟲也大量發生，在不斷的摸索當中，尋找盡量不用肥料培育的蔬菜種苗並試著種植。之後，雖然生長有些緩慢，但是終於培育出蟲不吃又美味的

蔬菜了。於是他直覺道：

『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。』

之後他反覆研究，驗證了使用化學肥料或人肥（當時人類的糞尿也當作肥料使用）等有機肥料以及農藥，會使土壤和作物弱體化，還有化學肥料和農藥會對人類和家畜的健康有不良影響，而確立了自然農法的想法與實踐方法。

但是當時的農家全都大量使用化學肥料和農藥，將之成果視為絕對，因為從至今過酷的勞動中解放，收穫量也增加，這是可以理解的。因此，有大罵自然農法的人，實踐的人則更加稀少了，還有附近的農家抗議道：「因為你的地方沒有用農藥所以生了害蟲，跑到我的田裡來了。」

然後過了將近八十年的現今，我們想得到安全的食品變得困難了。因化學肥料和農藥與工業廢棄物等等使得土壤污

染、弱體化，想找到完全沒有汙染的農地已經幾乎是不可能的事。對於岡田茂吉老師的預見性感到訝異的同時，我也期望身為日本農業驕傲的自然農法能更加普及。



齊心合力 東北療院的復興

帶給許多人衝擊的311東日本大震災，也已經過了一年多了。即使時光飛逝，對於受災地的人們宛如昨日般，喪失感與哀慟的心恐怕不是這麼容易就能夠撫平的。正因為如此，讓他們能回到以前般安心的生活需要大家的援助與支持，中華民國MOA協進會也收到了來自台灣的愛心，幫助日本東北地區重建東北療院。

讓人開心的是，東北療院在今年十月八日舉行落成典禮，不久後即將開幕！真的非常感謝付出愛心關懷與不吝惜捐款的各位，讓我們從照片來了解東北療院的建設進展歷程吧。



▲ 先從地盤改良開始，增加地盤的穩定性 (2012/2/14)



▲ 一樓地板的水泥澆築作業 (2012/4/16)



▲ 內部工程進行中 (2012/8/20)

集合大家之力！
～ 真心的健康廣場～



▲ 東北療院正面外觀 (2012/9/7)

這次的大地震也帶來了海嘯及輻射，除了讓我們重新審視防災對策以外，也讓我們開始深思「今後該如何生活？」對於現在重視物質的文明社會投出了疑問。富裕又方便的物質生活讓現代人無法割捨，但這樣便利舒適的生活是有極限與考驗的，我們應該尊重、感謝大自然並與孕育萬物的自然和平共處。

重要的是不忘記根本及感謝的心，縱使失去了住家及財物，但是讓大家都重新認識到人與人之間的羈絆及大自然生命力的美好。科技的進步帶來手機、電子郵件及視訊，看似拉近了人與人之間的距離，但有時卻能感覺出心

與心之間的疏遠。

面對物質文明進步的時代，心靈方面的精神文明我們是不是也應該去重視呢？回溯到311大震災發生後，MOA的醫療・健康法團隊也隨即投入災區從事插花、簡易茶道、美術品鑑賞及心理諮商等活動，提供了一般醫療團隊所無法提供的。災民們在醫師溫暖細心的診察裡得到了安心感，在了解治療方法的同時，也透過岡田式健康法身心得到療癒，感受到生命的可貴及喜悅，產生正面積極的人生觀。

像這樣身心兼顧、物質及精神並重的健康生活是不是我們接下來必須重視的呢？值得大家來一起思考。



聽過「整合醫療」嗎？

重視自然治癒力的新醫療

近來，對於過去西醫過度專門分化把人體視為機器的零件般解釋的反省運動興起了，其中之一的是稱做輔助・替代醫療（Alternative Medicine）的療法。

中醫、氣功、順勢療法等等，在世界各地有著許多出色的傳統醫療和民間療法，輔助・替代醫療是將那些療法結合西醫進而互補，選擇配合患者狀態的治療法。特點是重視自然治癒力、減少藥物副作用等，廣泛地被應用在治療到預防上。

雖然「替代」一詞會給人一種「代替品」的印象，但在美國則是指能夠取代原先事物的東西，在意義上有微妙的差異，被認為是和西醫相對等的療法。

整合醫療是診斷整個人體的醫療

整合醫療（Integrative medicine）可說是輔助・替代醫療的進一步發展，是整合近代西醫和輔助・替代醫療，推動患者中心的醫療，並致力在疾病預防上，有助於健康增進的醫療。不只是去除疾病和病灶，包含成為

整合醫療

西醫

輔助・替代醫療

中醫、印度生命吠陀（Āyurveda）、瑜珈、按摩、針灸、脊骨神經醫學、順勢療法、氣功、芳香療法、營養補品、音樂療法、心理療法、催眠療法、冥想、園藝療法、**岡田式健康法**等

其原因的心理狀態和心靈上的健康、生活環境等等，以關心整個人為目標的就是整合醫療。

整合醫療是一種不只是治療疾病，也貢獻在預防與增進健康的醫學，不僅是身體，也包含著心靈的健康，目標在於包括整個人的診斷之全人的醫療。岡田式健康法在一部分的醫療機關中也以整合醫療的一種被採用著。



岡田式淨化療法

用自然的力量提高自然治癒力和免疫力
讓身心皆淨！
岡田式淨化療法是活用自然界之力的
生物能量療法
在整合醫療中也被應用著

是生物能量療法的一種

所謂的生物能量療法

在輔助・替代醫療的研究上最先進的美國裡，被採用於廣大的醫療現場中。在美國國立衛生研究所(NIH)，輔助・替代醫療大致如下表的分類，其中一個就是能量療法。

能量療法有兩種，一種是利用磁氣、電流、熱能等科學能測量到的能量的療法。另一種則是著眼在身體內外所存在的，叫做Bio-Field（生物體電場）的能量領域療法，我們將之稱作「生物能量療法」。

岡田式淨化療法是屬於輔助・替代醫療的範疇中的「生物能量療法」。生物能量療法的想法，被認為是利用照射能量使對方的能量領域產生良好影響的方式。接受岡田式淨化療法時，會有感覺到被手掌散發出某種溫暖的能量照射的情況。對照NIH的分類，岡田式淨化療法是屬於生物能量療法中手療的一種。

因為是生物的能量，所以是自然的能量。該能量的原形在科學上仍是未

解，不過就像手療一樣廣為人知，自古以來在各國都有許多被使用的例子。在英國，據說現今也有護士對患者進行手療的醫療機關。

輔助・替代醫療的主要種類

「傳統醫學」

中藥、針灸、Ayurveda（印度醫學）、瑜珈、順勢療法、自然療法等

「介入身心的療法」

精神療法、催眠療法、冥想、諮詢、藝術療法、音樂療法、園藝療法等

「生物學療法」

芳香療法、藥草、健康輔助食品、改善生活型態、飲食法等

「徒手療法：用手的療法」

指壓、按摩、柔道整復、足療、脊骨神經醫學、整骨等

「能量療法」

磁氣・電氣療法、氣功、手療、岡田式淨化療法等





插花步驟從觀看開始，洪家芸老師細心指導

MOA 志輪花

透過插花的過程，
觀察外型、色彩，甚至聞聞
花香，體驗花朵帶給我們的各
種感受。教人用心看花、與花溝
通，體會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。

動機

現在的孩子大多靜不下來，
或是在讀書學習方面處於不專
心的狀態。當初是希望藉由透
過插花的活動來教導孩子
「如何專心」

成效

孩子在短時間(7週真的
不算長)內學到的東西不少，
他們認識除了玫瑰以外的花朵，學
習感恩的心情，不吝嗇把謝謝
放在嘴邊，對人格發展上
提供了正面的幫助。

文：陳家玉 班主任

透過花的感動與成長

／ 高雄市佳音英語樟梓分校 ／

今年暑假很榮幸受到高雄佳音英語樟梓分校的邀請，舉辦了七次的MOA美育講座，目的在於希望透過插花的引導，朝向正向的心、言、行，透過實際的體驗活動，培養能好好表現自我想法與尊重別人的良善人格。

前幾堂課大家陌生的插花步驟：觀看、感受、表現、確認，剛開始桌面上剪刀、抹布，報紙一團亂，經過洪老師慢慢地引導，一步一步地操作，觀看花朵最美的一面，珍惜與它邂逅的瞬間，選好之後就快速插入花瓶中，然後退後一步慢慢欣賞。然後也試著讓大家圍著桌子繞圈圈來欣賞其他人的作品，孩子們觀察力很好，連葉片上的蟲子都發現了；最後也讓大家發表插花的感想，有的孩子大方的站起來說，有的孩子畏畏縮縮不敢站起來，但是經過七堂課後，連最害羞的小男孩都自己站起來分享，他的改變讓老師們感到喜悅。

特別感謝

佳音英語 陳家玉 (Rose) 班主任
佳音英語 黃依雯 (mimi) 老師
MOA 美術文化講師 洪家芸 老師
高雄區 MOA 志工 陳立倫 女士



完成了！大家和繽紛的作品合照吧
用最棒的笑容迎接成果 ☺



經由葉片拓印學習沉澱心思、細心地感受



自己親手做的花器，
插出屬於自己獨一無二的花



在第五堂課帶入葉片拓印的課程，
試圖想用五感中的「觸感」，讓孩子學習
一些手部細膩的動作與沉澱身心的目
標，因為隔著一張薄薄的紙，應用觸覺
慢慢感受到葉片的邊緣，彩色鉛筆必須
慢慢地左右交錯地輕輕塗鴉，美麗的葉
片才會慢慢浮現在紙上；急躁的孩子，
只能看到一團黑黑的線條。

最後結業課程，設計了成果回顧以
及心得感想書寫，希望透過影像回顧，
讓孩子們看到自己從一開始到最後的成
長與改變，也能感受到自己的作品被播
放在螢幕上的榮耀感，建立自信心。而
且，最後一堂課也給予了老師們感動的
回饋，就是孩子們準備了「大手牽小手」
歌曲獻唱，以及親手製作卡片送給我們
老師與志工。感謝孩子們的心得感想，
感謝所有參與及協助的老師，這段時間
種種的感動與快樂，以及令人難以忘懷
的笑容，更是支持我們繼續將這麼好的
健康法推廣下去的動力。有人期待每天
都有插花課、有人想教人插花，我想這
些就是給我們最好最好的結業禮物。



文：陳淑芬

健康生活聯合網

以療院為首與理解整合
醫療的醫師及醫療機關合作，
在地區實踐岡田式健康法，支援人
們增進健康的網絡。目前全台灣有10
個地區健康生活聯合網。
努力改善世間疾病之生活習慣疾病以及
社會所面對的問題，作為療院之理
念，針對這些課題，療院與健康
生活聯合網互相支援合作。

以一個人為中心
擴展為一個地區
被照顧的人成為付出者
施比受更有惠



三個月前，中山區聯合網做了一個改變；因為這個改變，不但讓參與者發現了各自的問題所在；也開始學習如何解決問題。

過去，中山區聯合網的聚會或活動，都在張麗貞家中舉辦，以她為實踐中心，大家相互學習MOA健康法。深深感受到大家的愛心與關懷的麗貞，很希望能將這份愛與關懷傳遞給更多需要的人。於是，邀集眾人討論後，中山區聯合網學習會開啟了第一扇改變的窗。

初階段的7、8、9三個月，大夥兒以兩週一個主題的方式進行討論，每個人負責不同的主題，包括：武者小路千家之茶道、

淨化療法、讀書會、光輪花及自然食；不但讓自己成為主講者，並開放自己的家做為互相學習的場所。

陳金環是一位退休教師，目前已升級為年輕阿嬤在家含飴弄孫。她的書法功力一流，會館內隨處可見她的揮毫作品。她為了成為茶道亭主，事前認真地做簡易茶道練習，還精心準備了茶碗、點心，甚至特地盛裝打扮，讓來參與的賓客彷彿置身正式的一場茶道般，獻上最真誠的心意。

張麗貞結婚前是一位上班族，婚後則是一位稱職的家庭主婦；她負責的是淨化療法課程。為了讓大家充分理解，她反覆練習如何科學化說明岡田式淨化療法，除了一邊參照岡田老師的論文找出施行重點外，在實際操作上，也引導大家互相學習探查重點，互相施行。

林美齡是一位企業CEO，也是一位非常投入的慈善團體志工；所以總是能夠在她身上感受到溫暖的氣味，講話又相當有邏輯並且具建設性。此次她所負責的讀書會，特別選擇在風光明媚的楊梅家中舉行；她將岡田老師的「靈性

的提昇」論文重新整理後，以簡單明瞭的用詞、例子，做為讀書會的說明方式。她還準備了相關影片與大家分享，讓大家都更能清楚了解論文的含意，並且教導大家閱讀以及深入淺出的傳達方法。

至於林安成夫婦，是一對模範爺爺、奶奶。平常林安成幫忙照顧孫子，太太則到MOA會館來擔任療法士志工。他們負責的插花學習，是由林安成的弟弟提供內湖自宅，讓大家互相學習光輪花。透過光輪花的學習，不僅僅是自我能力、身心靈的提升，更藉由花的力量讓每個人建立更友好的關係。此外，在活動結束後，一行人離開了，留在餐桌上的花，也讓主人家感受到用餐時氣氛的轉變，心情愉悅！這就是光輪花的愛，以及插花者的用心所散發出來的誠意最具體的例證吧。

蔡正仁夫婦是一對相恩愛夫婦，兩人總是形影不離，一起擔任社區志工、MOA志工，也一起遊山玩水。由他們所舉辦的自然食學習，特別選擇到農場見習，更加理解當季當令的食材為何之後，夫妻聯手準備了一桌充滿愛心的自然食料理，並且將岡田茂吉老師所提及的自然食

相關論文整理出來與大家分享。不僅滿足了視覺、味覺的享受，也在心田裡埋下了許多善與美的種子。

這些人都不是口才一流的講師，只是平凡的父親、母親、女兒、阿公與阿嬤，卻願意讓自己的生命中再披上一個志工身分；明明可以悠閒地喝著早茶、看看報紙、與老友聊聊是非。為什麼幾乎每周都來學習呢？曾經大家都是因為身體不適、心情不順暢來到了MOA，不論是接受淨化療法，或是體驗光輪花，甚至改變飲食習慣，自己與家族的身體和生活改變了，所以大家都很珍惜這份難得的健康法。因此也很願意將自己的人生投入，成為一位MOA志工。

「施比受更有惠」，我想這句話可以完全體現在志工的價值上。當活動結束後，雖然身體疲憊，但每個人臉上都帶著滿足的笑容，就是因為得自於參與者感謝的真誠回饋。一杯好喝的抹茶，除了漂亮的茶碗、天然的抹茶粉、甘甜的水，還需要亭主注入希望客人得到幸福的心意。一切都是為了客人著想，用這樣的心情所準備的器具、茶點、藝術品，怎能讓人不幸福？在內湖的光輪花學習，林安成夫婦的真誠不僅透過花感動家

族成員，更凝聚了家族的感情，因為透過花朵，內在的心意已完全傳遞給彼此了。

MOA健康法的實體做法，必須藉由每位志工的愛心才能夠有效傳遞到每位需要的人與家庭中。然而，即使有著如此強烈的心意，在實際說明上如果無法讓人充分明白，不僅可惜，有時甚至會造成遺憾。也就是因為這樣的心意，才成就了中山區學習會的決心，希望透過一次次的學習過程當中，從被動的理學者成為主動的講解者，讓自己成為可以讓更多人了解MOA健康法的志工。也藉由這樣的過程，學習如何優雅地說話、清楚地表達；學習傾聽、團隊互助；學習如何企劃活動，學習以一個聯合網為中心來關懷個人與家庭，更學習岡田茂吉老師所說的：「倘若不能使別人得到幸福，自己也不會幸福。」

諾貝爾和平獎得主尤努斯先生說：「一個人可以改變世界。」要獲得幸福，必須從個人的改變開始，也就能成就改變世界的力量。中山區聯合網給了我們最佳的學習示範！

文：陳家琪

MOA光輪花插花展

暨插花教學體驗



美

自己獨一無二的

你也可以發現

藉由欣賞植物的美

美

屬於自己的

每種花都有

向日葵的朝氣
百合的清純
蓮花的高雅

時間：

10/23(二) - 25(四)

地點：

台北榮民總醫院
中正樓1F大廳

(台北市石牌路2段201號)

交通資訊

公車 (下車站名：台北榮總)

216, 223, 224, 266, 267, 277, 285,
288, 290, 508, 601, 606, 646, 105 ,
紅12, 紅19, 645, 902 (低地板公車)

捷運 (本院專車接送)

淡水線石牌站 ←→ 台北榮總 (中正樓)
平日 首班07:00 - 末班21:30
(每5分鐘發車 乙班)

各地會館

台北

106

台北市敦化南路二段77號9F-1

Tel: 02-2701-5663

Fax: 02-2701-5681

台中

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



台南

700

台南市中西區南門路44巷21號1F

如何成為贊助會員

只要
您支持我們推
廣的行動，每年
贊助NT100以上
即可。

『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



歡迎
大家一起來推
廣岡田式健康
法！一起邁向美
滿家庭。

MOA NEWS

發行單位 中華民國MOA協進會

發行執行 徐國炫

編集團隊 陳蓓蓉・陳淑芬・陳家琪

美編 陳蓓蓉

封面照片 Nora Cat

團隊 MOA志工

BLOG : <http://moaopt.wordpress.com/>

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

活動資訊

(1) 創造健康日 (請前一日向會館預約)：

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、五及單數週之星期六，預約專線：鄭順仁先生 0970-020-601

參考時段10:00；10:30；13:30；15:00；18:00

台中：每月第一週週四，預約專線：陳淑芬小姐 04-2327-4514

參考時段10:00；13:30；15:00

(2) M O A 增進健康講座：

★週三、六8-10點：新北市中和四號公園

(位於永安市場捷運站後方，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

(3) 療法士進階研修：

每月一次 (通常假日)，歡迎已取得3級療法士資格的人來一同學習。

(4) M O A 光輪花插花展暨插花教學體驗：

時間：10/23 (二) - 10/25 (四)

地點：台北榮民總醫院 中正樓1F大廳

(5) M O A 光輪花社團初級班招生中：

★報名方式：請致電M O A 台北會館 (02) 2701-5663 陳蓓蓉小姐

※開班時段 (ex週三、五下午13:30~)，歡迎踴躍報名，若達開班人數立即開班授課。

(6) 飛牛瑞泉鄉志工日：

每月的第一週週五 10:00-17:00

聯絡人：鄭順仁先生 0970-020-601

(7) M O A 自然農法農產品團購

(8) 2012 M O A 健康生活聯合網聯誼會暨飛牛收穫祭：

時間：11/25 (日) 10:00-16:00

地點：苗栗飛牛牧場・MOA自然農法試驗區

參加對象：MOA協進會會員・美育基金會驗證農友

※詳情請看隨季刊別紙



使用大豆油墨印刷