



MOA NEWS

summer
2013

貞女

No. 18



珍惜紙張資源，歡迎轉贈他人閱讀，謝謝您！

目 錄

summer
2013 夏季刊

飲食法（自然農法）

2013 MOA日本食農研修
-美育、食育、農醫學習之旅 2感動人心的料理
-日本飲食講座分享 6

淨化療法

第四屆
岡田式健康法研究會 9與新生活方式相遇，
邁向新社會的道路 14

美術文化法

茶道與我 17

幸福感恩回饋餐會
-餐桌上與美的邂逅 19

特別報導

療癒之風 生活之美 vol.2
充滿著感謝的生活大自然的恩惠 21

封面照片：攝於日本靜岡縣熱海市

中華民國MOA協進會
的粉絲專頁誕生了！請搜尋「中華民國MOA協進會」
大家一起讚一下吧！PS. 請大家記得繳交2013年度會費，
繼續支持會務推廣與收到四季刊唷

2013 MOA 日本食農研修

美育、食育、農醫學習之旅

位於伊豆半島的大仁瑞泉鄉(大仁農場)



食農研修所見、所聞、所感

文：許益豪（迴鄉有機生活農場員工）

此次能參加2013日本MOA食農研修之旅，最要感謝老天爺，匯聚了眾多因緣。約在四年前就曾聽台灣有機食農遊藝教育推廣協會的叔叔、阿姨們，參加MOA食農研修的經驗及心得，當時讓我們這個初踏入有機之門的大學生，聽得好生羨慕；真沒想到，有一天我也可以參加！此次參加還代表了迴鄉有機生活農場，身兼學習與交流的身分真可說是帶著「戒慎恐懼」的心情，不敢怠慢輕忽。

參加前我就下定決心，此行到日本，除了了解MOA岡田茂吉先生「自然農法、飲食」、「藝術」及醫療等三大核心理念外，最想了解日本當地的有機農業現況，例如：日本是否有類似台灣的有機專櫃、有機店及有機農夫市集？這八天所參觀的農場與市民農園，大家用的農法是什麼？

在農法方面這次讓我驚豔的是，參觀的須賀利治先生農園及大仁農場不用肥料；而大仁農場的土地，竟然可以輕易插入一個人高的桿子！雖然在台灣曾經看過，不施用肥料的農法，不過似乎沒有像須賀先生的農園，有這麼完整的品項種類及經驗。看到須賀先生家歷經三代，都用這樣農法的心路歷程，看到



▲ 台灣食農研修團與熱力十足的MOA工作人員於YAMAKI釀造工場

駝著背的須賀爺爺、奶奶，事實上是很感動的，因為早期在台灣投入有機農業的人，被視作是瘋子，如果照時間點來看，選擇施行自然農法的須賀家族，是瘋子中的瘋子吧！

須賀先生不只為了自己「安身立命」而經營實踐自然農法的農場——我會這樣說，因為是在行程第二天，參觀神泉普及會櫻井光男先生的農園時，櫻井先生有提到，他很多自然農法的技術都是來自於須賀先生，感覺得出來櫻井先生對須賀先生是很敬重的；即使是最親耳聽到的人，光用想的，應該也可以覺得那畫面是很美的。他們種的黃豆大多都交給YAMA工釀造工場做醬油和味噌，生產本土在地型的醬油和味噌(相當於台灣的喜願)，雖然表面看起來的價格會比進口貴，不過如果加入環保的因素「碳足跡」，我想那是很划算的。作自然農法、有機的人，總可以在他們身上看到一種獨特的氣質。

我在台灣的有機展，曾經接觸MOA的淨化療法，不過當時還不是對MOA的整體理念很了解，透過參觀東

京療院、大仁農場、MOA美術館，才比較了解MOA在美學、醫療及自然飲食、農耕的作法，不過不知道是不是日本跟台灣的飲食習慣不太一樣的關係，感覺日本的飲食文化中，青菜、水果的量比台灣少很多，但日本人的平均壽命在國家排名中又能名列前茅，似乎跟很多的健康飲食的觀念有所抵觸，我合理的猜測，有可能是日本現代的飲食已經被西化，而老一輩的長壽族群還依循著古早的日本飲食文化。

這次另一塊讓我獲益匪淺的地方，我想是在大仁農場晚上跟MOA的工作人員及來自台灣另外12位團員的交流，有來自台糖有機農場的成員、有在板橋經營有機店的阿姨、有在南部經營農場及園藝的叔叔、有準備投入有機農業的大哥、有在新竹過著半退休農村生活的夫妻——謝謝你們，因為有你們參與，此行才能圓滿。

台灣的「有機」活力，此時此刻，將帶領台灣走向不同層次的農業！



▲ 筆者與櫻井先生合照，體驗現採洋蔥的多汁甜美

滿滿八天行程，讓我有不少的體驗，第二天的櫻井農園，和藹的櫻井先生認真地講解種植黃豆的作用：不僅可以翻入土壤當肥料，也可以製成實用的醬油或豆腐等等。接著參觀櫻井先生的洋蔥田，一開始我很驚訝為什麼四周圍滿了電線，原來是為了防止山豬進入。



「食」在好棒 「農」業加油
文：王品方（迴鄉有機生活農場員工）



▲ 筆者與
須賀先生合照

後來拜訪須賀利治先生的農場，首先來到了須賀先生的家。當我踏進家門時，感覺十分樸實且親切，坐的是榻榻米，須賀太太也沏了茶，端出自己栽種的紅蘿蔔請大家品嘗。親切的須賀先生先用簡報介紹：怎樣的土壤適合種植怎樣的作物、留種還有自製的堆肥，其實大自然也是一邊循環一邊成長的，在每個不同的過程中一定都會有不同的面貌。在這堂課中我覺得要讓人吃到覺得『好吃、安心、又安全』的食物又不會造成土地的負擔，只要我們用『心』去細細的品嘗就能悟出點道理。

此外這趟日本行我體驗到了身心靈的重要性。讓我印象最深的不外乎是達到身心靈健康，以及治療、預防、增進健康等三大宗旨。而現代人由於資訊產

業的發達，許多人放假有時間就是用電腦，或是成為低頭族，卻一直忽略自己的身體的健康。

第三天去的東京療院是個擁有整合醫療概念的地方，值得一提的是它是個放鬆身心、增進健康的地方，和一般生病才去看診的醫院不同，可以體驗插花、茶道、生活園藝、運動體操等許多健康法。

體驗項目中我最喜歡茶道，不外乎茶道是日本文化的一項，過程中『心』要很靜，融入當時的環境，欣賞泡茶過



▲ 筆者與茶道老師合照

程及聆聽泡茶時，不管是舀茶粉後勺子敲杯的聲音或是茶刷攪拌的聲音，讓我頓時完全沉醉在其中，感到身心放鬆、愉悅。這讓一下靜不下心的我多了一樣可以靜心的好方法。

東京療院的餐點都是自然農法所種植的，也是符合當季當地的食材。在達到身心靈健康同時，飲食也是很重要的課題，吃的健康、把乾淨的食物帶進體內，用餐時欣賞桌上美麗的擺設及以感謝的心來享用。

最後我最期待的大仁農場，創辦人岡田先生在這裡是非常偉大的人物，沒有他就沒有現在的盛況，我也很佩服他的理念和實際的行動，讓後代人可以有這樣的環境生活。他的三項構想：自然農法的農場、花苑(花卉栽培)、促進健康的療院構成「瑞泉鄉」，我都看到、也體驗到了，農場的規模不在話下，管理的很好，詢問帶領我們的月足先生實際農場耕作的農夫有幾位？月足先生回答：「差不多六位。」如此少人數如何耕作這麼大的地，讓我感到驚訝，接著

我問：「使用的機器是大或小？」月足

先生回答：「比較是小型機器，因為大台的機器會傷害到土壤和一些微生物。」我內心也認同這樣的說法。其中部分農田為自然農法大學校的學生操作實踐之用。

聽說大仁農場的土壤很鬆軟，差不多可以將桿子插入土裡120公分，半信半疑的我期待的這一刻終於到來，實際操作後真的可以感受到土質的鬆軟，我感到很開心。在土壤的改良上，原始的土壤狀況非常不好，25年前也嘗試使用動物性、植物性堆肥來改良土壤，直到近5年土壤已經不需要放入任何堆肥來做改良，也就是土壤本身已經可以自主地養育作物，但沒有詳細去說明每種作物種植方式，以「適地適種」來栽種不同氣候環境、土壤質地，還有長期累積的經驗。我發問：「為什麼要把菜種植在田畝較低處呢？」主講人回答：「因為這樣水分比較不會流失，而且在已經種植下去翻土過程中，也將空氣和養分打進去了。」雖然我還存在疑惑，但這畢竟是他們多年種植的經驗方法，也值得

我們參考，也讓我知道栽種時以「土壤」為中心考量的重要性。

這幾天的學習自然農法概念或理念的傳達偏多，晚上也和同行團員及職員討論行程以及心得，而我提出希望可以多一些田間實際操作的體驗，職員也很感謝我們對於這次行程的建議，希望下次的活動可以更好。

此次學習之旅，讓我學習到很多不一樣的專業知識，不管是自然農法，還是身心靈的課程，都讓我有新鮮的感覺；也體驗了大仁農場的土壤，讓我知道土壤的重要性，沒有好的土壤就無法種植出好的食物，就沒有健康的身體。除了吃的健康之外，也可以保護大自然，這趟食農研修真的讓我不虛此行，不僅學到飲食法、自然農法、身心靈療法，真的受益良多！有機會還想要再去一趟日本大仁農場，也謝謝MOA的工作者月足吉伸先生及陳淑芬小姐八天的陪伴謝謝他們這麼用心地照顧我們。



▲ 與運動療法老師合照。

溫和的拉筋體驗，緊繃的肌肉得到解放，才發現平常是多麼壓抑，偶爾還是要讓身體舒緩放鬆。



▲ 與淨化療法的療法士合照。

歸類於能量療法的淨化療法，施行前先探查出重點，採用不接觸的方式，以大自然的能量促進自然良能能力提升。



感動人心的料理

日本飲食講座分享

▲由左至右：
加藤イセ子(Iseko)、
田中照子、山本富子女士



術文化講師)及山本富子(MOA美術文化講師)向台灣的會員介紹以岡田老師的飲食法為基礎的飲食講座。會有這個機緣是因為去年的12月，台灣的幾位會員在東京療院參與住宿型的增進健康講座中，體驗簡易茶道的項目裡認識了療院志工的田中女士。而某天田中女士參加了加藤女士的飲食講座，在試吃的剎那感到：「非常好吃，我想把這味道也分享給台灣的會員」。之後田中女士便找了MOA東京的會員們一起過去臺灣觀光，也透過食育講座與台灣的會員們交流。

改變身心的加藤高湯

在飲食交流會的一開始，先向來參與的會員介紹日本的健康問題，除了高齡化及少子化社會的形成外，生活習慣病及精神疾病的增加也成為日本死因的前幾名。

而造成生活習慣病的原因，也和我們的飲食有很大的關連。隨著時代進步，為了便利我們選擇了省時省力的速食，為了外觀更美、更有香氣、保存更久，也接受了許多加工食品。其實台灣也是面臨了相同的問題。

為何會有加藤高湯的出現？是什麼原因讓加藤女士幾乎每天都和人分享飲食講座？在與台灣的會員們示範高湯烹煮前，加藤女士說了一個故事。

加藤女士的丈夫正光先生，是個愛吃肉及甜食的人，而以前下廚時總是會

2013年的3月31日在MOA的台北會館舉辦了小型的飲食交流會，主要是由日本的加藤イセ子(料理研究家、食育指導士)、田中照子(MOA美



▲用昆布和厚削柴魚片做出的
「加藤高湯」

依照丈夫的喜好去做料理，總覺得這是理所當然的事，直到丈夫被診斷出高血壓及重度的糖尿病後，加藤女士才開始對「飲食」抱持關注，並深深反省了過去對料理膚淺的想法。

於是加藤女士向東京療院的營養師尋求建議，而得到的飲食重點為：

★ 將以肉食為中心的飲食轉為以自然農法的蔬菜為中心的飲食。

★ 要好好地攝取米飯。(正光先生以往喝了

酒後，都會說「要控制熱量」而不吃飯)吃清淡的食物。

加藤女士便問營養師：「清淡是要多清淡才可以呢？」

營養師：「可以用常溫，這樣的話自然而然就會變清淡了。」

以前加藤女士都是使用市售的顆粒

高湯，並按照喜歡吃肉的先生煮肉食為主的飲食。她為此強烈反省，並開始研究高湯。要煮高湯，需要昆布、柴魚、香菇、小魚干等各式各樣的食材。經過反覆實驗失敗後，終於完成了以昆布和厚削柴魚做出的「加藤高湯」。

而正光先生因為太太的高湯，完全改變了飲食生活，變成以自然農法蔬菜為中心的溫和飲食。他不僅體重變輕，血壓和血糖值也下降了；不可思議的，連原本急躁的個性也變溫和了許多。

融入心意的料理

聽完高湯誕生的故事以及在參與飲食講座的過程中，不時感受得到加藤女士對於料理的重視，可說是對於眼前的

食材重視，也可說是對於要享用的人的重視。因為我們常常在煮飯等湯滾或是等菜熟的空檔，去做些別的事來節省時間，但其實很容易一不小心就超過時間，煮太久讓料理失去該有的好風味甚至流失營養。

加藤女士說：「煮飯的時候常常都是被時間追著跑吧？以前我還在工作的時候都是匆匆忙忙地煮晚餐，抱著因為是晚餐時間所以不得不煮得心情。要『放入真誠』，但什麼是真誠呢？什麼是感謝呢？我開始以這樣的心情面對煮高

湯、料理。例如，煮菠菜的時候，我變得能對自然與種植作物給我們的人們抱著強烈的感謝之心，感謝菠菜、感謝自然，也向種出了這麼棒的蔬菜的人表達謝意。然後，在煮的時候想著『自己能夠靜下來為家人著想到什麼程度？』我開始覺得這才是真正料理。」

一起共享喜悅、感謝 及感動的飲食講座

大自然培育的蔬菜，種植蔬菜農家的用心、做料理的人之真誠，能夠享受到這些美味及能量的我們真的很幸福，一想到這裡內心就會充滿了感謝及感動。為了在享用料理時能讓心情更加愉悅，布置餐桌也是個好方法。插插美麗的小花、挑選漂亮的餐墊等等營造出美好的用餐環境。這些都是岡田式飲食法的變健康要素之一。生活及飲食習慣的改善很不容易，但透過這次加藤女士她們的飲食講座，我們學到可以先從用心的烹煮高湯開始，再從高湯去做料理的變化。讓做料理不再只是為了填飽肚子，而是為了享用料理的人，當然也包括自己！



▲ 餐後享用日式抹茶，日本老師們所帶來的茶點，其蠶繭造型象徵「發展」



▲ 用餐前布置用餐環境，讓人感覺心情愉悅

「加藤高湯」的做法

作法非常簡單，從放入厚削的柴魚開始，就會冒出很香的香氣。使用這個高湯，在做海帶味噌湯時嚐嚐味道，就會增添了幸福的感覺，飯和小菜也會變得更好吃。一起利用高湯，讓飲食生活更加豐富吧。



- ① 在3L的水中放入昆布，浸泡約20鐘左右。
- ② 鍋子開大火，當鍋底開始冒出小泡泡時把昆布取出。
- ③ 一次放入厚削柴魚100g，煮開之前用大火。
- ④ 當表面冒出許多細泡沫後轉小火，2分鐘後關火。
- ⑤ 再靜放2分鐘，然後用濾篩過濾。

昆布煮久了會產生黏汁。

沉下去的柴魚片若是長時間放置的話，會吸收掉精華的味道而變得難喝，而且會讓高湯混濁。

第四屆 岡田式健康法研究會



由整合醫療的權威們所進行的演講以及岡田式健康法的研究成果的發表，印證了MOA所推進的健康法、療院以及MOA健康生活聯合網的有效性。同時在東北療院開幕之前，更加促進了藉由整合醫療的健康城市營造與真正的復興。

整合醫療的權威們以健康城市之營造為主題進行發表

2012年9月8、9日兩天以宮城縣仙台市仙台國際中心為會場，由新田紀念整合醫學研究所、一般財團法人MOA健康科學中心、醫療法人人財團瑞泉會主辦「第四屆岡田式健康法研究會」。

第二天在大禮堂以「透過整合醫療推進健康城市營造：從大震災邁向真正復興」為主題，舉辦研討會，約850位市民聽講。會議一開始，由與會者共同向東日本大震災犧牲者進行默禱之後，由新田紀念整合醫學研究所新田和男所長代表主辦單位致詞。接著，由身心醫學世界權威、九州大學醫院久保千春院長進行基調演講。再來，由領導整合醫療各種領域的醫師與研究者進行研討會。這場會議，在經過了東日本大地震之後邁向復興的東北地區，成為提倡藉由地區之間的互動與整合醫療的健康城市營造之必要性的場合。

第二天在該中心大會議室，邀請130位醫師、研究者以及全國的療院工作人員參加專家會議，除了發表岡田式健康法的科學研究成果之外，由與會者踊躍進行綜合討論。

東日本大地震之後，進行著多方面的復興工作，而這個工作，一方面需要對應現代社會之課題，另一方面進行較先進的地區營造及建立復興模範地區。在這當中，關於保健、醫療以及社會福利方面，建立讓人安心

迎接21世紀之後，在日本，以糖尿病、高血壓、心血管疾病等生活習慣疾病為首，還有腦血管障礙、慢性呼吸器官疾病、失智症等老人性疾病、身心症或憂鬱症等壓力性疾病正在增加。雖然日本已成為世界頂尖的長壽社會，然而QOL(生活品質)與患者的滿意度卻偏低，而且還面臨國民醫療費增加、僅由西洋醫學進行治療的極限等課題。

宮城縣仙台市仙台國際中心為會場，由新田紀念整合醫學研究所、一般財團法人MOA健康科學中心、醫療法人人財團瑞泉會主辦「第四屆岡田式健康法研究會」。



Kubo Chiharu
日本身心醫學會理事長
國際身心醫學會理事長

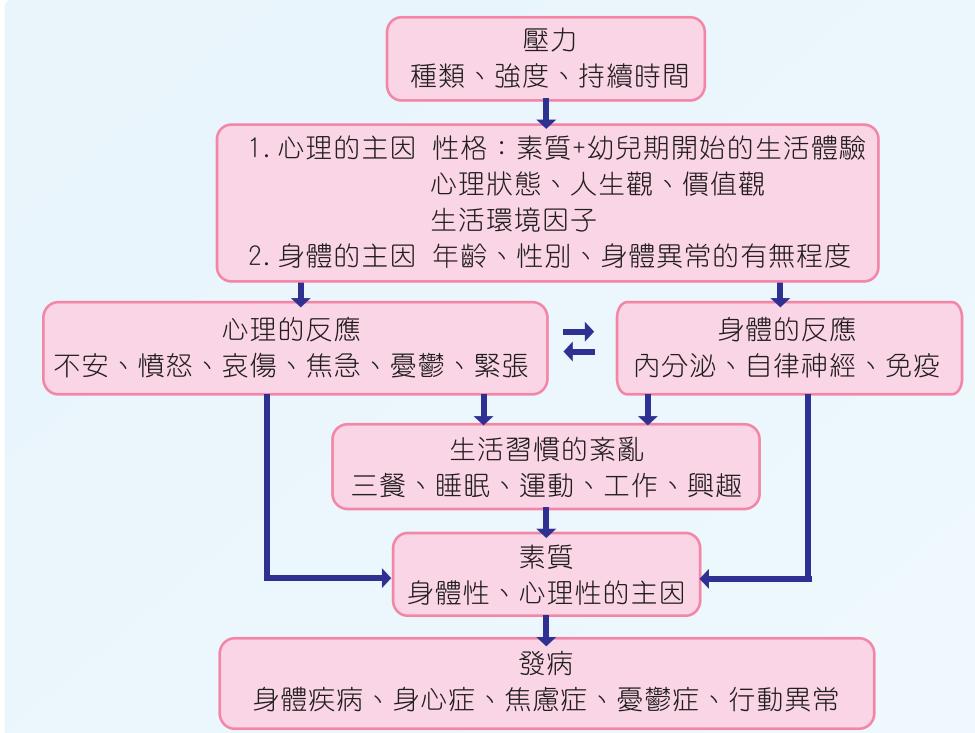
基調演講：「整合醫療與身心醫學」（摘要）

九州大學醫院 久保千春 院長

東日本大地震之後，進行著多方面的復興工作，而這個工作，一方面需要對應現代社會之課題，另一方面進行較先進的地區營造及建立復興模範地區。在這當中，關於保健、醫療以及社會福利方面，建立讓人安心

針對壓力的生物反應

這張圖顯示身心對於壓力的反應。如果無法舒解日常生活中所承受的種種壓力，就會顯現生活習慣的紊亂及發生身體疾病、憂鬱症等疾病。



的地區醫療，這是非常重要的。因此，現在已經具備了心理健康與諮詢診療的體制。

所謂「健康」就是身體、精神、社會以及靈性(spirituality)互相和諧才是重要的。因此，並非將焦點放在器官疾病上，而是重視將患者視為帶著疾病的個人並給予全人性的專注的醫療。而整合醫療，以近代西洋醫學為中心，將傳統醫學、另類醫療、針灸、按摩、飲食療法、藥草、音樂療法等加以整合，並以患者為中心，進行全人性醫療的醫療。雖然乍看之下只是將西洋醫學與輔助另類醫療加以組合，但我個人認為，其基礎為身心醫學、行動醫學及全人性(holistic)的醫療。

身心醫學乃是闡明心理與身體之連結的學問。例如，我們在日常生活會承受各式各樣的壓力。這次的大震災、大自然的災害也都會成為最大的壓力，會出現：酒精中毒、焦慮或憂鬱症等精神症狀、過敏性腸症候群等身體障礙。而壓力以心理或身體的

因素帶給神經系統、內分泌系統以及免疫系統莫大的影響，也成為造成各式各樣疾病之原因。

在實際的身心醫學的療法中，對於病態的把握、良好的醫病關係的建立、以及加強接受治療動機的輔導是重要的。由團隊醫療進行以心理療法的諮詢為首，再加上自律訓練法、肌肉鬆弛療法等專業療法，使生物體發揮防禦機能及提升自然治癒力。因此，尊重患者的個別性、適當地引進各式各樣的治療技術、具有彈性地因應等，對治療者而言，這些都是很重要的。

為了實現整合醫療及健康城市之營造，不僅僅是醫療人士而已，更需要帶動市民及行政單位，這是必要的。21世紀的醫療將會成為重視QOL(生活品質)的醫療，因此，它是推崇科學與藝術、以及人文(Humanities)的，又是整合東、西洋醫學以及傳統醫學的醫療。個人認為，未來應該更加促進預防醫學、壓力對策以及健康增進等目標。

研討會 發表者與講題

- 鈴木 清志 「MOA邁向健康城市之營造的醫療活動」
一般財團法人MOA健康科學中心理事長、東京療院療院長
- 龜井 勉 「整合醫療這個世界性的潮流：從對車諾比Chernobyl核電受害者之抗老化研究等經驗來談」
長崎大學產官學聯繫戰略本部教授、德國萊比錫大學客座教授
- 薄原 聖可 「做為整合醫療的飲食養生與機能性食品之功能」
健康科學大學客座教授、日本整合醫療學會理事
- 上馬場和夫 「對於整合醫療的思考：從世界傳統醫療的研究立場來談」
帝京平成大學 Human Care 學院東洋醫學研究所教授
- 加藤 真三 「迎接新時代的整合醫療與患者學」
慶應義塾大學看護醫療學院教授

各發表者提倡透過健康城市之營造，追求復興

在研討會，繼九州大學醫院久保千春院長的基調演講後，由5位醫師與研究者上場進行發表。鈴木清志理事長談到生活習慣疾病是目前的主要醫療問題之後，介紹了全國各地的療院與地區的健康生活聯合網互相聯繫的狀況，使用岡田式健康法、支援患者生活習慣的改善的運作模式，同時指出藉由良好的互動及人與人之間的信賴關係，可以達到健康城市之營造。

龜井勉教授則介紹了研究結果：在日本瑜伽療法學會協助之下，針對17位車諾比核電廠事故受害者，持續進行根據瑜伽的呼吸法，已經確認具有抗老化的效果（氧化壓力程度之降低）。除此之外他也談到，如此，可以將瑜伽或中國的傳統醫學引進到西洋醫學裡的這種方式將成為整合醫療的一個新潮流。

薄原聖可客座教授談到，東日本大震災當時對受災地區的食物支援，以飯糰或麵包為主，因此，營

養不夠，因此介紹了做為營業輔助的機能性食品之功能。另外，薄原教授還提出，為了預防疾病、保持與增進健康，飲食生活與運動習慣乃是重要的，而岡田式飲食法則是全人性的飲食養生之道。

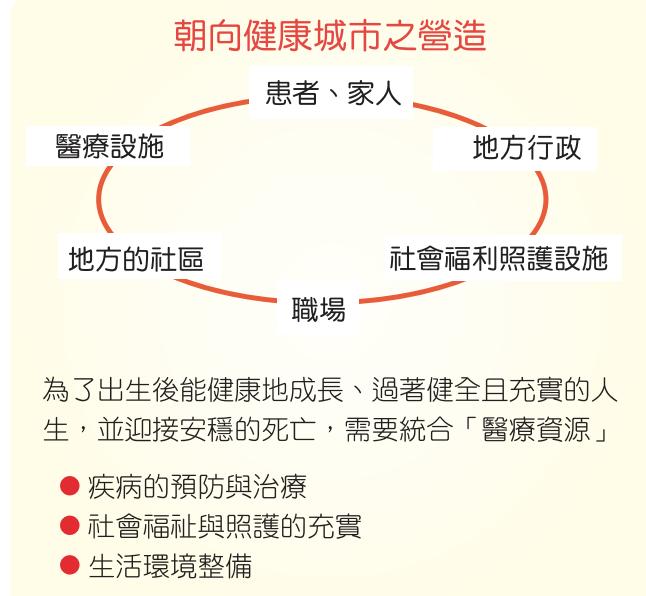
上馬場和夫教授指出，世界的傳統醫學都是針對身(body)、心(mind)、靈(spirit)這三方面進行，而且都是為當事人量身訂做(Taylor Made)的處方或養生法；即使是偏遠地區，也可以透過利用攜帶型電視或智慧型手機及ICT(資訊通信技術)，來接受醫師診斷或健康指



▲ 從整合醫療的觀點提倡健康城市營造

導。他提倡利用這種系統以及使用傳統醫學，來營造健康城市。

加藤真三教授從患者學(Patient Studies)的觀點解說整合醫療。他主張患者擁有可能醫治自己的力量，並且強調以患者為中心的團隊醫療的重要性。此外，他也分享自己主持的肝臟病教室之



為了營造健康城市，除了患者、家族以及醫療設施之外，還要得到社區、地方行政、社會福利照護設施以及患者的職場等機構之協助與聯繫，是非常重要的。（引自鈴木理事長發表）

經驗談。透過讓患者彼此交換資訊得到共感與鼓勵的過程中，不安的心情被消除，也得到安心的感受。最後，加藤教授提出，希望將從患者立場為出發點的患者學與從醫療者出發的患者學加以整合，達到身體、心理、社會以及靈性(spiritual)這四個層次的醫療整合。

提倡藉由推進整合醫療， 進行健康城市營造

由鈴木理事長擔任主持人，進行了久保院長、各發表者以及聽講者的綜合討論。

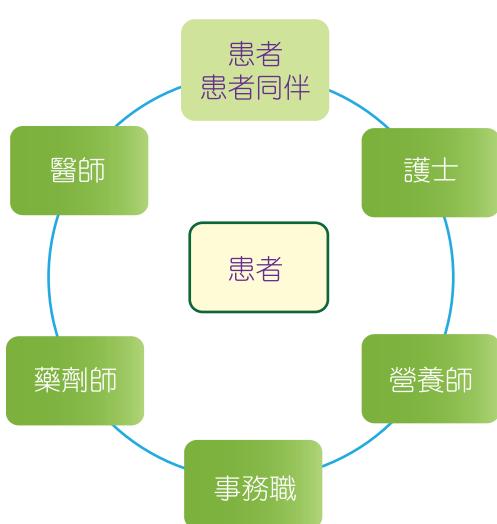
關於MOA所推進的醫療活動，薄原客座教授談到：「機能性成分很多等、具有科學驗證的自然農法可以成為飲食養生的要點」，而加藤教授談到：「生存就是互動，而藝術或食物是促進這件事的東西。與社會保持聯繫，才是健康創造的基礎」，並且對於療院與健康生活聯合網互相聯繫的岡田式健康法之健康創造，表達期許。

而針對在東北地區的復興及邁向健康城市營造的建議，龜井教授談到，日本瑜伽療法學會在受災地區分發幾萬張瑜伽DVD，讓受災者獲得身心的療癒，其也指出：「只要被人認為是好的活動，就會繼續紮根發展」，在得到效果效能的科學性檢證之前，這是一個最佳的指標。上馬場教授談到，除了利用ICT之外，為了城鄉建設，人與人之間的信賴關係也是重要的。

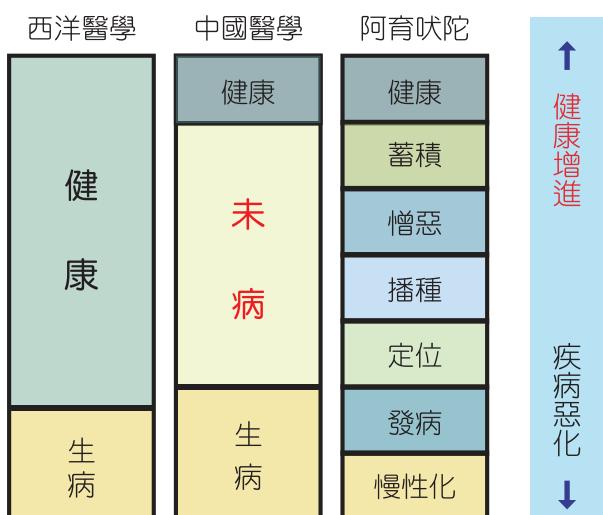
而對於患者與醫師、患者彼此還有患者與家族之間的關係，上馬場教授認為：「這種互動當中，有志工進來，才是重要的。所以個人期待MOA所推進的健康生活聯合網的活動」。

久保院長談到，疾病的治療，其基本是提昇患者本身的Resource（自己擁有的力量），因此，地區的情況也是一樣的。所以久保院長提出：「並非由行政單位或國家政府，而是需要由居住人士邁向適合

未來的醫療構圖



健康與疾病的量譜(未病的定位) 傳統醫學從未病開始視為對象



患者擁有醫癒自己的力量。患者本身擁有對自己的最後決定權，且位於聯結團隊的中心點。

希望將這種觀念引進到未來的醫療構圖中。

(引自加藤教授發表)

預防的重要性在傳統醫學中也被思考。不僅是中醫學，連印度醫學（阿育吠陀）也是一樣的。如中國一般的未病的過程（中間）在印度被分類得很詳細（右邊）。 （引自上馬場教授發表）

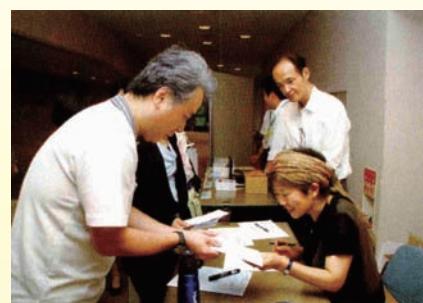
最後，前厚生勞動大臣（衛生勞動部長）尾辻秀久參議院議員的致詞中，則表示期望今後繼續安排這種整合醫療的領導者齊聚一堂的機會，並且對於健康的個人、家庭及城鄉之建設能有所貢獻，總結了此次的研討會。



在會場展出東北療院的照片。與會者十分期待以岡田式健康法為中心推進整合醫療、實現健康城市。



由美術文化講師輔導進行插花或茶道體驗。其前後由MOA健康科學中心進行血管年齡的檢測。



介紹過岡田式健康法的自由作家山本なつ(natsu)女士的新書在現場販賣，購買者大排長龍。



文／摘自日本《MOA News No.222》
p2-6

自己的地區營造，活用Resource，站起來」。他不但提示了對於患者

的治療與對於地區的治療在本質上的共同點，也呼籲了今後的方向。

而在會議現場，社團法人生命

科學振興會渡邊昌理事長則從小朋友的教育之觀點提出意見。他談

到，學校的營養老師或農家等等，在大家能互相認識的關係當中，利

用富含生命力的農產品的教育能培養人們對鄉土的關懷情感，同時，

對於孕育生命的農業——MOA自

然農法的普及擴大、以及位於靜岡縣伊豆之國市大仁農場裡面的農業

大學校所進行的人才培育，也表達了期待。



與新生活方式相遇，邁向新社會的道路

每天每分每秒都在累積著許多令人難過、開心甚至是感動的事，而每一年接近尾聲時MOA INTERNATIONAL會將一年裡各國發生的事實集結成一段影片與大家分享，以下為大家簡單介紹2012年的影片內容。

序 章



福岡縣
寺尾早苗女士

在岡田老師的『我這個人』的論文中，一字一句都顯現出老師經常思考著「我該做些什麼，才能讓大家幸福呢？」

而我也將此銘記在心，站在對方的立場，想著該如何才能讓他得到幸福，傾聽對方的心聲。



岩手縣
瀬戸恵美子女士

身上的症狀痛苦在學習岡田老師的論文後，了解到經由「第一淨化」、「第二淨化」後會將毒素排除。而接受施術後的效果也漸漸地在自己身上出現，因此我將內心的這份感謝以不同的形式表達——當志工幫助人。



祕魯
馬克斯・門多薩先生

生病並非是「惡化」，而是「為了好轉的作用」。而淨化療法，並不只是治好疾病，也是讓人幸福的方法。

我個人曾有過得癌症的經驗，我想以愛與真心還有理解力，去貼近正在痛苦的人們。

第一章 超越病苦

相原先生的事例一 健康生活聯合網的意義與價值

住在仙台市太白區的相原勝一先生，透過自身經驗，思考了關於生命、健康以及醫療的事。因為腹部感到激烈疼痛而趕去醫院，發現直腸癌轉移到肝臟、淋巴結，還併發了癌性腹膜炎。相原先生說像這麼嚴重的病，一直以來都只覺得是別人的事，從沒想到會發生在自己身上。

這對於妻子綾子太太而言，也是突如其來的打擊。等醫師問診完畢先生離席後，綾子太太問大約還剩多久的時間，醫師的回答竟是「一個月」。雖然先生接下來要接受抗癌劑治療，但也只能接受了。

綾子太太不敢相信這是真實的，因為才剛發生3·1·1東日本大地震，

身邊的許多人，都瞬間離開了，一想到丈夫只剩一個月的時間，在這有限的時間裡，能做些什麼呢？內心感到無助的綾子太太無法向誰說出丈夫生命剩下一個月的事，不在丈夫面前哭泣的她，終於還是忍不住哭了出來。

相原先生住院後，進行了數個月的抗癌劑治療。期間也借助了東北療院的前身——MOA宮城健康中心以及太白區健康生活聯合網的力量。

聯合網的成員們以一週為一階段，組成輪班制，請大家一起來組團隊為相原先生施行淨化療法。透過認真的探查重點，確認累積在人體裡看不見的毒素，一邊藉由提昇自然免疫力的能量——岡田式淨化療法的施行，一邊聆聽MOA健康中心的醫師和療法士的建議。大家利用施行時記錄的人體圖一起討論、共享，也用諮詢表格與健康中心的醫師做聯繫。

不論颳風或下雨；不論路途是近是遠，聯合網的成員每天都輪流去施行淨化療法，在家人、醫院相關人員以及聯合網熱切的關注下，第一個月過去了、兩個月，接下來是三個月……不僅僅是活著而已，相原先生日漸增加了活力。



▲ 相原勝一先生及綾子太太

雖然並不是已經痊癒了，但比發病前更有元氣的相原先生，心境也有了些變化，變得更珍惜當下、內心充滿感謝；相原先生也想要更進一步探求支持著自己的淨化療法，除了學習岡田式淨化療法2級之外，也想要到療院去幫助更多的人。

聯合網成員眼中的相原先生

一邊接受西方醫療，一邊接受淨化療法
相原先生有什麼變化？



太白區聯合網
工藤正子女士

我妹妹也得了癌症，開了刀。雖然聽說相原先生狀況很不好，但當我見到他時發現頭髮既沒有掉，也沒有嘔吐，食慾相當好，可以吃下好多東西，跟我妹妹完全不一樣，真是讓人驚訝。

第二章 以病為契機，邁向新人生

以病為契機回顧過去，邁向新的人生！許多人因此遇見了MOA、遇見了岡田式健康法。像這樣的事例，在歐美各國也看得到。



伊曼紐爾先生

甲狀腺機能亢進

義大利

呼吸困難、進食痛苦、失眠。醫生診斷必須全部開刀切除。

手術前15天，每天接受淨化療法1個小時。頭部壓迫感沒了，腫脹也消除了。後來被診斷不需要開刀了。



赫蘇斯先生&母親

11歲開始血小板減少症

西班牙

不管是吃藥還是開刀，都沒有改善。後來藉著淨化療法，慢慢地數值開始上升了。

母親：乳癌(6cm惡性腫瘤)

赫蘇斯先生持續幫母親施行淨化療法。發現能有效地緩和化療的副作用。而幫母親施行，感覺自己似乎也因此得到改善。母親最終檢查找不到腫瘤。



教育中心長
達尼多先生

教育部特別教育局 教育中心 泰國

- 自然農法不只是生產活動，也維護人們的健康和地方環境及文化。
- 開始學習MOA健康法。
- 透過美：明白尊重自然的重要性，對人事物的看法也因此改變，能互相認同。



健康總局局長
帕梅拉女士



心理療法士
卡洛莉娜女士

聖費利佩市 家庭健康中心 智利

- 現在是精神疾患、生活習慣病嚴重惡化的社會。應訂定生病前的預防計畫：不同於目前為止，有患者就診斷開藥，然後結束。提高生活品質，讓年長者不會不自由，懷抱希望活著。我們需要實踐MOA的健康法。
- 患者透過插花的改變
因失眠而過度依賴藥物→服用量減少30%。
孤獨寂寞→樂於和他人接觸。



醫院事業管理者
重松剛先生

大阪箕面市立醫院

日本

- 市立醫院開始引進MOA的茶道、插花及自然農法的稻米。
- 院內的MOA兒童作品展，讓大家感受到小學生的畫，多麼地色彩豐富、有力量。

第三章 做為新時代的指標—健康法實踐的拓展



茶道與我



▲ 能享受茶道洗淨心靈的茶室

聽過「日本茶道」的人應該不少，但問起他們對茶道的印象，大家卻眾說紛云：有人說喝起來很苦，有人說動作很優雅；也有人說看起來很難，更有人一語道破：「等得口好渴！」的確，日本茶道需要透過一連串繁瑣的動作，才能泡出一杯茶送到客人手裡，但沒幾口，就喝完結束了。在忙碌的現代生活裡，如果因喜好抹茶而想來體驗、享用，「能不能用更簡單的方式來泡？」應該有許多人心中存有這個疑惑。其實想想看，如果看足球比賽只想知道輸贏，甚至希望雙方能快速決定勝負，那麼，直接PK不就定案了嗎？而茶道的關鍵也是如此——主人與客人透過一杯茶，讓彼此的心更加連結，在一期一會之中，全然放空心中的雜念，達到身心靈的提昇。尤其是人對上天、對人、對物的感謝之意，更能在此表露無遺。

我之所以熱衷這種他國的文化，完全是由被茶道本身所散發出的美感所吸引。茶具之美固不用說，茶道的優雅動作，每次都讓我期待能多看幾眼。以前住在日本小田原市的時候，有次參加了一個大茶會。當我看到那位亭主在摺袖紗的動作時，心中不禁想著：「如果是單身者，再怎麼樣也會被亭主的優

雅動作吸引而想去追求她吧！真是太美了。」看了之後，讓我有種三月不知肉味的感覺。其實就算是個平時很焦躁的人，當他端出茶盤，開始要為你泡一杯茶的時候，你可能會開始懷疑「這真的是同一個人嗎？」如果他經常接觸茶道的話，甚至可能就不會有焦躁的個性了。特別是茶會裡的各種角色，只有透過親身的體驗學習，你才可以細細地去品嘗，並將其轉化為自己的特質及人生的經驗。

有位日本朋友曾如此地與我分享：她學習過法國料理，而大家都知道東洋以中華料理為首，西洋則以法國料理為最；不過她感受到、即使每道料理再怎麼美味，如果最後的那道甜點沒有讓客人滿意，就不能算是道地的法國菜。甚至，她還曾享用過讓人一輩子難忘的甜點，讓她全然想不起那天其他的主餐是什麼風味。茶道的角色，就像法國料理的甜點一般，雖然並不特別突出，但其意義非常重大。在家庭中，如果你有茶道的精神，這個家一定經常保持乾淨，家人間經常有愉快的氣氛，可說是個美滿的家庭；在職場裡，如果工作人員都有茶道精神的話，客人必定蜂湧



而至，而且每個人會擁有為別人著想的心，讓周遭的人都能感受到幸福和快樂。商場中流行的「CS（Customer Satisfaction）運動」，也就是以顧客滿意度為主去經營的策略；其剛開始來自於歐美，後來也引進日本與台灣（例如百貨公司電梯小姐的親切與優雅，一定讓你還想再來）。這種服務態度，都是推動CS運動下的成果，而這其實本來就是一種茶道的心。

茶道的心，也可說是回歸大自然的心，簡單而不造作。而這也是美。日本有名的岡倉天心，在他所著的《茶之書》當中，有一段話字字發人深省：「本質上，茶道是一種對『殘缺』的崇拜，是在我們都明白不可能完美的生命中，為了成就某種可能的完美，所進行的溫柔試探。」好個溫柔的試探！在家中也好、公司也好，甚至在任何地方，當你發覺到有破綻之處時你並不驚慌，而是喜悅地、默默地把它補上、讓它圓滿。這就是茶道的心。

文：鄭順仁



▲ 岡田老師所設計的茶室山月庵，位於神奈川縣箱根美術館庭園內

◆ 為何要推行日本簡易茶道

M O A 創始人岡田茂吉老師希望推廣「茶道的國際化」，透過茶道，向全世界介紹日本文化——「日本人的自然觀」及「對待客人的心態」。具體來說，建築茶室的時候，重視使用來自大自然的材質，在茶室的牆壁或天花板直接用樹皮，以便在飲茶時也能鑑賞樹皮的美。日本人的自然觀，不是與大自然對立，而是與大自然共同生存。

在「對待客人的心態」方面，前代官休庵的宗匠先生，有如下的描述：「進行茶道時，其實比起客人，做為主人反而比較有趣，可以考慮種種道具的準備啦、擬定作戰計劃啦，連岡田老師也是這麼認為的。要接待客人時，就會拿出各式各樣的字畫來選，也會親自選擇喜愛的茶碗也是一種樂趣

次，詢問旁人那個怎麼樣、這個怎麼樣，看起來很樂在其中的樣子。總之，世上認為所謂茶道就是只有泡茶的方法的人很多，但泡茶的方法只是一個手段，重要的是為了讓客人心情愉快地喝茶，才練習泡茶的方法；盡量在最好的環境中，盡量讓客人能夠感到美味高興地喝，為了這個才費種種心力並為客人設想，這才是主人吧！這個就是做為茶人最重要的事情。岡田老師雖然沒有學習泡茶的方法，但是他已經掌握到做為茶人真正的真髓。」

岡田老師說過：「我經常想著要如何做才能讓大家變幸福。」而我們希望透過茶道，將岡田老師的這種利他愛的心傳給全世界。



幸 福 感 恩 回 饋 餐 會

（上）餐桌上的感恩回饋

舞台背板「2013和諧社會感恩回饋餐會」



（社）中華民國MOA協進會與（社）中華民國生態農耕自然飲食推廣協會，兩協會為了人類健康、自然環境的保護及地區社會文化發展簽訂了「幸福協定書」，共同協助舉辦更具意義的體驗學習活動，因此造就了這次餐會中「美術文化」體驗的活動與現場餐會上的插花佈置。這場感恩餐會結合政府、民間、社團、有機農家等社會團體以「大地有情人間有愛」為主題的減碳蔬食送溫馨的活動，MOA也結合桃園地區聯合網志工共同準備花材、玻璃瓶與插花，台中信義國小一年五班小朋友也為了這場有意義的餐會製作了塗鴉花器。MOA南投茶農楊蟬虹小姐，也以民間記者的身分來到現場，採訪了MOA月足吉伸副理事長、迴鄉有機生活農場李旭清創辦人、生態農耕自然飲食賴昭伶理事長，想讓這麼有意義的活動透過媒體傳達給更多的人知道。

過程中，MOA職員引導與會觀眾一起欣賞桌上美麗的花，也就是如何觀賞「美」：慢慢地、自在地放鬆心情，從最頂

（社）中華民國MOA協進會與（社）

集合大家愛心的玻璃瓶
即將變身愛心花器



（下）手繪花器與愛心環保花器所插的花



端的花瓣、莖、每一片葉片的紋路，到透亮瓶罐，都一一地細膩觀察。透過察覺「美」的一面，練習身體、心靈與花的溝通，以感謝為出發點學會欣賞別人的好、正面的一面，這就是MOA美術文化教育的意義。插花不



► 餐會採用有機食材來料理每道餐點

僅僅是件「花藝技術」的學習，而是透過不斷地觀看環境、花朵的方向角度，到受美的氣息、進而表現出屬於花朵自然的美姿，最後有自信地確認作品；在透過多多和朋友分享心中的美好、人與人真摯地交談，不知不覺地心情就會變好、變開朗囉！變得可以為這個社會付出自己的時間或是擔任志工、出錢出力，幫助這個社會需要幫助的人，這不就是靈性提升嗎？我想，MOA岡田式健康法——美術文化法的教育目的之一，就是這個了。

最後，感謝中華民國生態農耕自然飲食推廣協會的邀請，讓MOA有機會參與這場別具意義的盛會，我們用不一樣的方式——「MOA花的美好」傳遞給現場所有志工與來賓，表達對他們的愛心與支援，確實感受弱勢族群需要更多人伸出援手。不論是企業的資金贊助或政府的會場支持，不同的機關都利用不一樣的方式共襄盛舉。

期許更多的人認識我們MOA的「讓人幸福」的方法，也可以一起來協會學習，在家庭可以實踐的健康法唷！

文：陳淑芬



► 會場上餐桌都有一盆漂亮的花



► 筆者引導與會觀眾如何欣賞美麗的桌上花

充滿著感謝的生活 大自然的恩惠

~擷取自岡田茂吉老師論文~

春天的花，
秋天的紅葉，
百鳥的啁啾，
昆蟲的鳴聲，
明媚的山水，
月夜的風情或溫泉等等，
究竟是為何而存在的呢？
這個不想一想是不行的。
不消說，
不是造物主為了讓人們享受
而造出來的是什麼呢？



各地會館



106

台北市敦化南路二段77號9F-1

Tel:02-2701-5663

Fax:02-2701-5681



407

台中市西屯區中港路二段9之7號
3F之2B室

Tel:04-2327-4514



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

* 汇款帳號：華泰銀行(102)敦化分行

帳號：250300004489-8

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

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・李文馨

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

FaceBook <http://www.facebook.com/MOATaiwan>

美編 陳蓓蓉

封面照片 Nora Cat

團隊 MOA志工

活動資訊

(1) 創造健康日 (採預約式) :

可到會館體驗岡田式淨化療法，還有插花體驗及簡易茶道體驗

台北:每週二、四、五及單數週之週六，預約專線: 鄭順仁先生 0970-020601

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) MOA 增進健康講座:

★每週六08:00-10:00：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)

★每週六08:30-11:30：台中中興大學農夫市集

★第二週週六09:00-14:00：台中合樸農學市集

★每週六08:00-12:00：高雄微風市集(於鳳山婦幼館旁)

(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) MOA 光輪花社團初級班招生中:

★報名專線：MOA台北會館 陳蓓蓉小姐 (02) 2701-5663

※開班時段(ex週三、六下午14:00~)，歡迎踊躍報名，若達開班人數立即開班授課。

(5) MOA 自然農法農產品團購(請洽台北會館 陳蓓蓉小姐)

(6) MOA 幸福交流會

★日期、地點：6/30 (日) 10:00-15:00、MOA台北會館

★會員及非會員學習岡田式健康法及重新思考自己生活習慣的好機會！

※詳情請洽台北會館



使用大豆油墨印刷