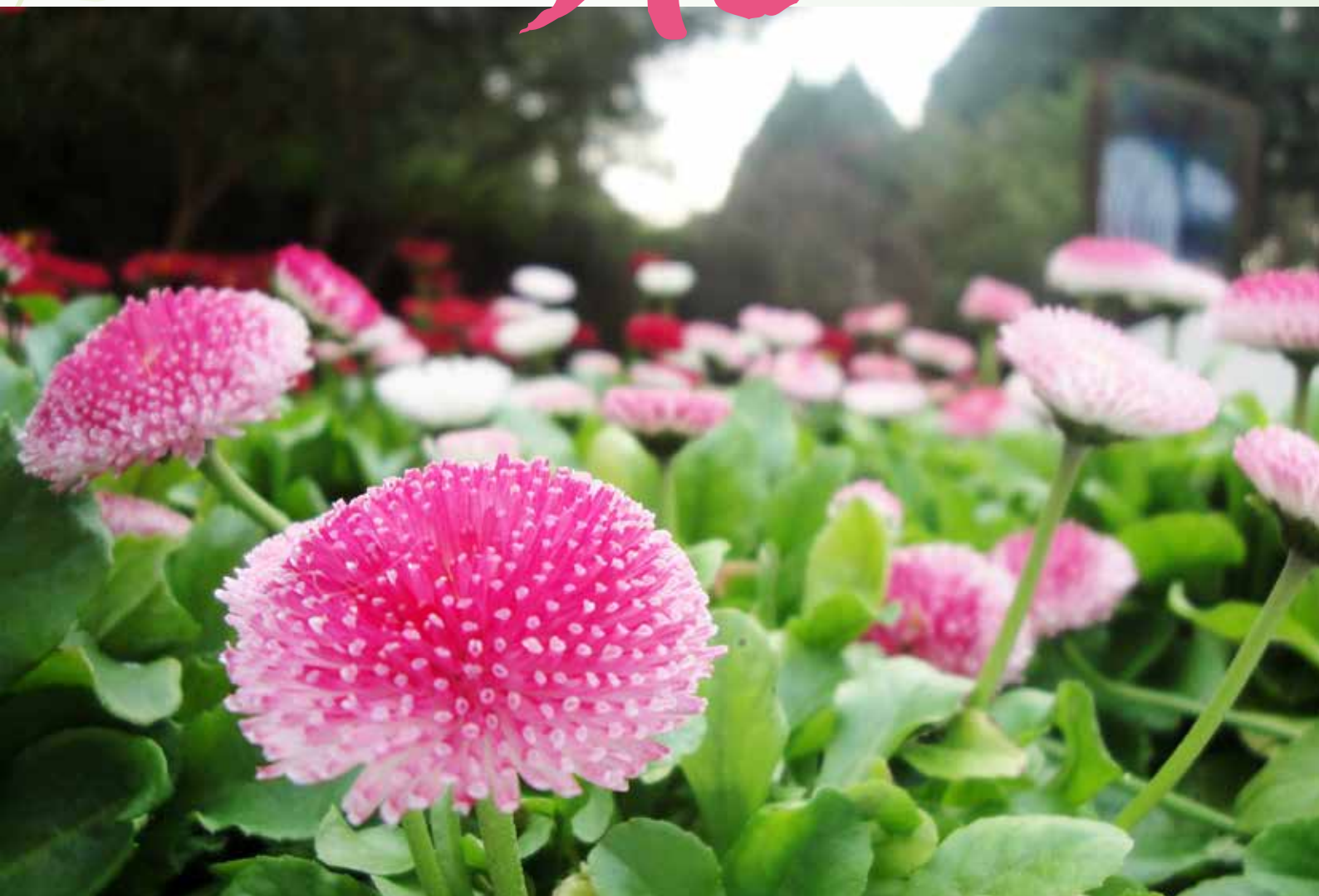


春

No. 25 季刊

Spring

2015



岡田老師說：

最初小小的種子一播下，芽就萌出，雙葉完成，真葉出現，莖幹伸長，樹枝擴張，終於成為摩天巨木，這就是真理。這樣的話，人也是不向其學習是不行的。因此我領悟到能夠忠實地實行這個道理的話必定會徹底完成，同時也下定決心不論何事都盡量要很小地開始。

珍惜紙張資源，歡迎轉贈他人閱讀，謝謝您！

寶島米香

池上最老牌的建興碾米廠，嚴格遵行「自然農法」栽培，在「全國十大傑出農業專家」梁正賢的指導下，「萬安社區有機產銷班」以回歸大自然的古法耕作，自製有機堆肥、採行「禾鴨除草法」及傳統人工跪地「梳草」方式除草，完全摒除農藥及化學肥料，重現稻米的原始風味。



↑幾近失傳的「跪地掌草」

→長年執著於推廣有機農法
「全國十大傑出農業專家」
的梁正賢



MOA國際美育自然生態基金會驗證



池上多力米股份有限公司・建興碾米工廠

台東縣池上鄉中山路193-1號1樓 電話：089-862033・861033 傳真：089-865329

網址：<http://www.drr.com.tw>



理事長的話

是不同於一般的安養院，而是身體都還健朗的老人一起居住。由此可見，心靈的不孤單可以造就更多的快樂，而有人可以共同分享心情也是增加健康的元素。這也在此體現社會醫療自助，共助與公助的重要性。

自助部分，我想是我們每個人需要努力的部分，透過和自己好好的對話，了解自己，如何讓自己生活的更好，自己最為清楚。而MOA一直努力建造的是共助的系統，地區性的健康生活聯合網，共同協助每一個人，在這裡不是只有接受的人被療癒、被幫助。伸出援手的志工們也被療癒著，被因為付出得到的感謝聲療癒著。

岡田式健康法在疾病的療癒上透過許多的事例與遺棄的探測，及醫師的認可，已經有事實與數據可以明確其改善人身心靈的效果。剛果的免疫系統疾病"鐮刀型缺鐵性貧血"、日本及各國家的類風溼性關節炎，岡田式淨化療法都有相當良好的改善數據可以參考。因為天災人禍產生的許多創傷後壓力症候群，輔助醫療可以有良好的改善。在日本及其他國家有MOA療院的機構都一直在營造一個讓患者也讓醫療團隊感受到愉快的心情以及最佳的治癒效果的環境。構築在一個共助的體系下的MOA岡田式健康法，期許療癒更多人的身心靈。

聽說著最近日本有非常多的遊客到訪，如果你也走膩了一般觀光客的旅遊景點，有機會也可以到MOA療院和農場走一趟，和我們來一趟不同的旅遊吧。

理事長 月足吉伸

去年第6屆岡田式健康法研究會主題是“支援醫療及城市營造為構想”，討論會當中上田教授提到了靈性的重要，也提及“何謂人類？”“我們是否真正得到幸福？”，令人深思的兩件事。日本的文化當中，害怕讓人知道自己生病所以忍受著孤獨與痛苦，也造就了較低的醫療互助性。這也是MOA一直努力的方向。

目前的醫療上的疾病來看，大家都知道並非單純只靠藥物或是手術等等單一手法的醫療就可以治癒；許多的疾病根本存在於靈性，然而如何提升靈性，促進身心的健康呢？在日本未來的15年當中，70萬新生兒誕生，卻有140萬左右會逝去。不僅僅是目前面對的老人化階段的醫療問題，接著也會出現中年與青年開始負擔龐大的費用等等的心理層面問題。接踵而來的問題會相當多，這也是一個不會改變的事實，所以如何來健康的面對我們接下所遇到的問題，我想會是更重要的。在日本目前在許多地方都已經有老人共同住宅社區產生，因為獨居老人漸多、無法獨力完成許多家事、孩子到都市工作、一個人吃飯沒有食慾、一個人看著電視沒有笑聲等等的問題都讓老人變得不健康、不快樂。所以越來越多人願意搬到老人共同住宅一起居住，大家可以共同享受共食的樂趣、一起散步運動、一起購物、身體不舒服也會有人關心與醫師照顧。這樣的設施在日本越來越多，我在台灣也見到過幾個，強調的

春



發行所

中華民國MOA協進會

地 址

106臺北市大安區
敦化南路二段77號9樓之1

電 話

02 2701 5663

傳 真

02 2701 5681

統 編

48924158

網 址

www.moainternational.url.tw

臉 書

www.facebook.com/MOATaiwan

編輯製作

悅翔數位印刷



美^し家^へ庭

中華民國 MOA 協進會

No. 25 季刊

Sprint 2015

CONTENTS

飲食法(自然農法)

3 日本沖繩食農見學分享

6 MOA食農教育

美術文化法

8 朝向享受美、
幸福又健康的人生觀

11 MOA美的教育~
透過美的身心健康法

淨化療法

12 透過岡田式淨化療法，
類風濕性關節炎得到改善
持續施行之相關研究結果報導~

17 第6屆岡田式健康法研究會—福岡
以支援醫療與城市營造構想為主題

24 岡田式淨化療法Q&A
~為了打造健康的身心~

其他訊息活動

28 療愈之風 生活之美
從小的地方開始

29 MOA書籍介紹

34 捐款者名錄(12/01~02/28)

35 MOA日本食農樂活之旅



日本沖繩食農見學分享

飛牛牧場 徐白龍特助

緣起

民以食為天」，台灣近幾年層出不窮的食安問題，就像被打開的潘朵拉盒子，不管是最近的禽流感大發生，還是各種黑心食品（豆干，醬油，食用油，泡麵，假有機米…），表面上是用了不該用的添加物，或不實標示，其實真正掀開的是人類貪便宜與貪婪的本性以及資本主義唯利是圖的社會氛圍。因此除了從法律制度面建構完整的食安系統外，更重要的，還是要透過食農教育的宣導，形成一股正面的公民力量，喚醒生產者與供應者的良知，才能真正為後代子孫留下健康的飲食環境。

飛牛牧場主人與 MOA 結緣已有十多年，除了親自到日本多次參與食農研修相關活動，也帶領同仁到大仁農場學習岡田茂吉先生的理念與瑞泉鄉三大事業的內容。三年前，牧場主人開始投入自然農法的實作，其間透過台灣 MOA 協進會的協助，邀請多位台灣與日本的自然農法專家來實地指導，去年年中，日本 MOA 的水野理事來飛牛視導，建議牧場主人可以到與台灣農業環境相似的沖繩大宜味農場看看，透過月足先生與日本 MOA 阿部課長的費心安排，促成了這趟五天四夜豐富的深度「日本沖繩食農見學」之旅。

這次的見學行程是由飛牛牧場兩位創辦人（吳董與施董）領軍，成員包括農園生產者，餐廳料理長，動物管理者與專案執行人，出發前討論出「自然農法、食農教育、食材旅行、

健康料理與農牧合一」的任務目標，透過月足理事長與日本 MOA 的水野理事，阿部課長以及沖繩大宜味農場場主的細心安排，以及理事長夫人家琪協助行程交通食宿的聯繫，讓我們此行順利圓滿達成預定的學習目標，在此特別先向以上相助的貴人致上最誠摯的感謝！



▲ 系數哲夫家中合影



▲ 與大田女士合影



▲ 大田女士住家後面的海灘

家庭農民市集與自然健康料理

在阿部課長與大宜味農場安慶名場長的陪同下，我們首站拜訪系數哲夫先生，在充滿咖啡香與和風小點心的溫馨氛圍中，開始我們的學習旅程。系數先生夫婦兩人在事業有成，交棒給下一代後，便投入 MOA 推廣志業，因為他自己親身感受到 MOA 自然飲食對身體健康與生活方式的改善，想要分享給更多人，他說沖繩曾經是日本的長壽村，但現在受到西方速食化的飲食習慣改變，沖繩的肥胖人口在日本已名列前茅，所延伸出來的文明病也越來越多，因此他把自家大樓的門庭空間免費提供給 MOA 有機種植的農民每周六來設攤，讓附近的居民與 MOA 會員能買到健康的食材，並互相交流健康飲食的觀念與經驗。系數先生同時也是企業診斷與輔導專家，對日本企業永續經營有深入的研究，牧場主人當面邀請他今年來飛牛分享農民市集與永續經營的經驗。

中午在大田女士家的自然食，讓我們大開眼界之外，還有一份深深的感動，除了在地新鮮食材（自己種的菜，自己開船出海捕的魚...），她對料理的用心與投入，更令人驚訝。其中一道我們最熟悉的控肉，是她花了五個小時，多次蒸煮燉的程序才完成，還有多道傳統沖繩料理小菜，每一道菜，透過她的解說（食材來源與料理方式），彷彿多了一份滋味與生命力，大田女士以前是護士，後來當營養師，接觸 MOA 之後，發現「健康不是醫生的事，而是自己的事」，只有自己開始重視健

康，有健康的飲食，健康的生活習慣，才能達到真正的健康。我們誇獎她的料理很美味，她說：真正的美味，來自食物的原味，我們用的添加物（糖，油，鹽…），是要提出食物的原味，不要喧賓奪主，因此適量就好。另外自己去種植與採集食材，以讓客人吃到當季新鮮的食物外，自己因為身體的勞動，也得到健康，她說現在很多人食欲不振，營養失調，很大原因是生活作息不正常，缺乏真正的休息與勞動。從大田女士身上，我們學到料理的「職人精神」：那份對大自然的感謝，對食材的尊重，對料理的用心以及對食用者的款待之心，我想這是與技藝精熟的「料理達人」不同的境界吧！她來過台灣，也很喜歡台灣，希望繼謝名元料理長之後，能邀請大田女士來台分享健康自然食的心法。

接下來在大宜味農場的自然農法研修，拜訪不同型態的沖繩 MOA 農家，參訪把牛糞變黃金和牛養殖牧場，以及到沖繩 MOA 療院的親身體驗…，許多的學習，深深的感動與滿滿的感謝。



MOA 食農教育



生活習慣病的罹患者增加，在一片「台灣人健康不良」的呼喊中，社會因食安問題，對於食農教育的期待逐漸高漲。在這樣的時代潮流下，國家開始重視起疾病的預防。這其中包含了人們所最關心的「該吃什麼食物才能變得健康？」以及「該採取何種飲食方式？」

由於飲食與生活息息相關，人活得越久就會將飲食習慣給「固定」下來。想要改變這樣的飲食習慣，一定得有莫大的危機感，或是經歷了奇蹟，才有可能改變。所謂的危機感，就是在生病的時候，感到至今所信任的身體開始違反自我意志，無法隨心所欲的時候。這種危機感是改變飲食生活的一大原動力。當然如果良好的飲食習慣和知識能從小就養成的話對於個人和家庭以至國家的健康是有事半功倍的效果。

一般社團法人MOA INTERNATIONAL（以下簡稱MOA），為響應國家和地方自治體的活動，培育了MOA食育推廣員。他們協助各地的飲食生活改善推動員與食育政策，透過志工活動，致力於促進市民的健康。MOA飲食法統整為「元氣飲食法」。以促進國民健康運動為本，希望能夠預防生活習慣病及延長健康壽命上盡點心力。





➡ 對象：

歡迎國小1~6年級以班為單位報名。

➡ 課程內容：

食農教育(MOA元氣飲食法、自然農法入門等，以實際狀況安排課程內容)。

➡ 費用：

以實際課程內容估算。

主辦單位：

中華民國MOA協進會

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

洽詢電話：

02-2701-5663 王瀚斌

E-mail: moa.wang.hp@gmail.com



朝向享受美、 幸福又健康的人生觀



希望自己健康又成為幸福，這是任何人都會產生的心願吧。那麼，如何地渡過人生才能走到幸福呢？雖然偶爾看到敘述著改變自己的人生觀或想法之重要性的書籍，但是自己改變自己的想法，在那裡會伴隨著痛苦，而且明明知道卻很不容易進行，這是任何人都有經驗的事情吧。

不過，一邊享受樂趣，一邊進行，發現時，看到自己的想法或人生觀已經改變了，結果，變得健康又幸福，想知道這是什麼魔術一般的方法，會想要請教別人，大家會這麼想吧。其實，這就是享受「美」的樂趣。不過，對這個無法實際體會的人也會有很多，所以試著舉出實際的事例。

【事例 1】A 女士 50 幾歲

透過美，自己的心情得到療癒，與丈夫之間的關係得到改善

A 女士和先生之間的關係不和睦，而且每天晚上先生晚歸，對話很少，這個狀況已經持續了好幾年，所以她希望能成為夫妻和睦相處的家庭。

在這當中，她在岡田茂吉美術文化基金會所推行，稱為光輪花社團的插花教室，有人建議她：要不要把花插在妳先生看得到的地方？於是她持續不斷地插花，然而先生卻毫無變化。

有一次她得到和光輪花社團的伙伴們一起去 MOA 美術館的機會，看到美術品之後，很感動，忘掉了因為和先生之事而產生的煩惱，融入欣賞當中，心靈逐漸地得到了療癒。

回家之後，和光輪花社團的美術文化

講師互相討論這個體驗當中，美術文化講師就說：「這個美術館的體驗是否很重要？並非想要改變對方那種想法，今後我們從自己本身的心靈得到療癒、使心情變豐富的事情開始做起吧！」她從那天開始，為了讓自己享受樂趣而插花，結果，自己的心情變輕鬆，又發現以往的自己有責備先生的想法，但已經沒有那種想法，而且變得會關心先生的心情。

結果，她很自然地能夠以溫柔的態度對待先生，又能很普通又輕鬆地與先生對話，而先生也變得早點回家，又以溫柔的語氣和她說話，夫妻倆變得能互相討論彼此的心情，如願地成為夫妻和睦相處的家庭。

【事例 2】B 小姐 20 幾歲

透過享受花的樂趣，精神提昇！以爲人、爲社會而盡力，成爲喜悅

B 小姐，從小精神無法集中，缺乏專注力與耐心，感覺身體疲倦，早上無法起床，持續這樣的狀態，但周遭的人們無法了解她的痛苦，所以她對未來感到悲觀，有時還想死掉。

對這樣的 B 小姐，成為轉機的是光輪花社團。她持續發現每一朵花之美的過程中，觀察花的時候，就能變得溫柔的心情，而且心裡的雜念會沉澱下來，當她覺得身體疲憊又提不起精神的時候，變得能夠順暢地付諸於行動。

還有，以前她對花有喜歡或不喜歡，現在沒有這個情形，而且對別人的看法也變得能夠找到優點。

透過感受花的優美，當她能夠透過風景、路旁的花或古老的日本房屋等東西而發現美的時候，感受到小小的幸福感，而且一直煩惱的症狀也開始逐漸改善。

雖說如此，但並非經常保持良好狀態，會有時好時壞的情形。不過，因為她開始看到活下去的希望，所以即使遇到痛苦的事情，已經不會產生尋短的念頭。

因此，在她逐漸恢復健康的過程中，開始到公共場所做插花服務，送鮮花給希望打起精神的人，透過這些事情，讓對方恢復健康、喜悅，變成自己的喜悅。

在日常中保持享受美的樂趣的時間就是健康的秘訣

你覺得如何？對兩個事例，共通的地方如下：

- ① 即使看到同樣的花、美術品或景色，因觀察方式或享受樂趣的方式，而呈現方式、感受方式會不同。
- ② 透過發現「美」，所產生的感動才是重要的。
- ③ 透過日常性地發現「美」又享受樂趣，心理狀態會有變化。
- ④ 如果自己的心情被「美」療癒而得到滿足的話，對別人的看法或對待方式會有變化。
- ⑤ 如果對待別人方式改變的話，對方也會改變。

如此，透過由衷享受「美」的樂趣而產生的心理變化，跟心理健康有著很大的關係。而這件事甚至影響到身體，而且身體狀態又影響心理，進一步地對人際關係帶來很大的影響。

當自己的心情沉重的時候，是不容易設想到他人的事情，但是當自己的心情得到滿足的時候，自然而然心裡會湧現想要為他人做什麼事的心願。

如此，當心情變化、對待別人的方式改變的話，就會發現：自己受到人們的感謝、被人們親切對待、好的事情開始增加。會明白：那種心裡的滿足感，對健康帶來很大的影響。

在這裡舉的兩個事例，都是面對著非常大的痛苦的事例，即使不是這種程度，但在日常生活中感受到壓力、為人際關係而煩惱的人是否很多呢？

還有，說自己沒有那種具體的煩惱的人也有，但是些許的壓力或煩惱，繼續高漲的話，也會變成大的。再說，現在沒有壓力或煩惱，因為某些事情，說不定會產生那些事。

在乎別人講的話、擔心未來、悶悶不樂地過日子，任何人都有過這些經驗。當那樣的時候，暫時不要思考，去散步，看看自然的花草樹木、溪流、夕陽等，或者，插一朵花等，同樣是過日子，是否想要改變一下方式？一定會有某些地方會改變吧。

從預防醫學的觀點看，為了舒適、心情開朗地過日子，希望在日常生活中輕鬆地享受「美」的樂趣。



MOA 美的教育~ 透過美的身心健康法

迄今為止的健康法，其大部分仍然是身體的健康法，因此，對心理健康的途徑是薄弱的。更何況是以人際關係為主的社會性的健康，更沒有著手，乃是現實狀況吧！

做為「岡田式健康法」之一的「美術文化法」，藉著接觸美的東西、享受樂趣進而對心理帶來良好影響，引導人們走向身心以及社會性之健康的健康法。

課程介紹「美」與身心健康之間的關係、觀念以及具體的實踐方法，也希望說明一邊享受美、一邊獲得健康的方式。

我們期望人們透過這個課程，共同思考，為了讓人像人一般地生活這個目的上「美」是何等重要的，又在日常中享受「美」、渡過更高品質的生活，得到身心的健康與真正的幸福。



➡ **對象：**
歡迎國小 1~6 級以班為單位報名。

➡ **課程內容：**
MOA 透過美的身心健康法、MOA 光輪花、簡易日本茶道等（以實際狀況安排課程內容）。

➡ **費用：**
以實際課程內容估算。

主辦單位：
中華民國 MOA 協進會
<http://www.moainternational.url.tw/>
洽詢電話：
02-2701-5663 王瀚斌
E-mail： moa.wang.hp@gmail.com



透過岡田式淨化療法， 類風濕性關節炎得到改善

持續施行之相關研究結果報導～



▲ 岡田式淨化療法（名古屋療院）



▲ 正在發表研究結果的大塚院長

註1 P12－P16 的所有的圖表引自「第6屆岡田式健康法研究會」中由醫療法人財團玉川會 MOA 名古屋診所院長大塚實醫師發表「關於以類風濕性關節炎患者為對象、持續施行岡田式淨化療法三個月的多所設施研究」之幻燈片。

根據調查在日本國內罹患類風濕性關節炎的患者大約有 70-80 萬人。

這是屬於自體免疫疾病之一，會產生關節部強烈疼痛、變形等情形，對日常生活帶來障礙的情形也很多。其病因與病態

尚未得到解明，因此，以藥物治療等對症療法為主。

名古屋療院、醫療法人財團玉川會 MOA 名古屋診所院長大塚實醫師與宮城、石川、大阪以及鹿兒島的各療院與診所聯繫，共同實施「關於以類風濕性關節炎患者為對象、持續施行岡田式淨化療法三個月的多所設施研究」。結果，不但看到疼痛減輕等改善，在 9 例中有 4 例可以被判斷為在醫學上治療得到成功即得到緩解，並且 QOL(生活品質)也得以提昇等，看到不輸給藥物治療的結果。

本文將報導相關研究概要以及對象喜悅的心聲。

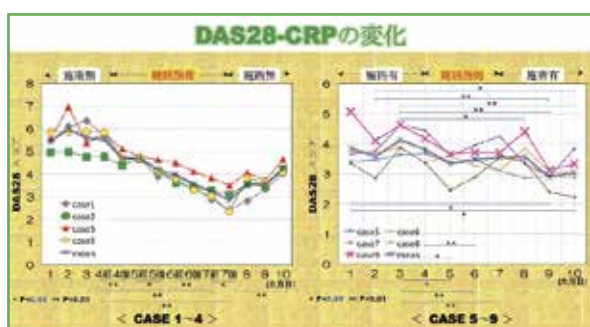
(本文譯自日本 MOA NEWS No.248 期 p2 -p5)

所有的案例都顯示 DAS 28 數值下降，看到「不輸 給生物學性藥劑的結果」

這項研究以 9 位類風濕性關節炎患者為對象，實施期間為 9 個月。在 3 個月期間，每天接受 2 小時的岡田式淨化療法(以下簡稱「持續施行」)。Case1 到 Case 4 的 4 位患者在後來的 3 個月都不接受淨化療法，而 Case5 到 Case 9 的 5 位患者

在其前後的3個月也時常接受淨化療法。在這個研究期間，除了定期進行診察之外，還進行過抽血檢查等各種檢測，透過觀察變化，檢證淨化療法對類風濕性關節炎的持續施行的效果。

做為檢查項目的DAS28(Disease Activity Score28:28處關節疾病活動度評估)-CRP(C反應蛋白:C-Reactive Protein)/ESR(紅血球沉降率:Erythrocyte Sedimentation Rate)，是對患者的疾病活動性比較容易進行評估的指標：28個關節的疼痛或腫脹、健康狀態、血液檢查（發炎程度）。這是風濕病專科醫師引進的最標準的檢查項目。



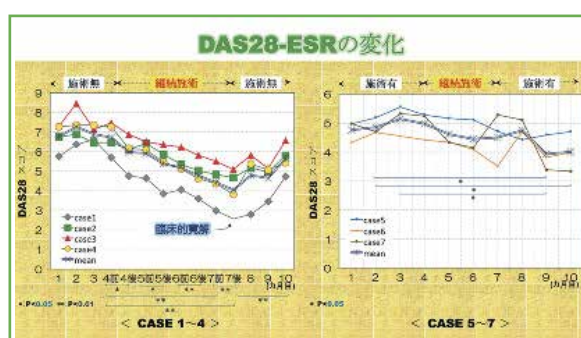
▲ 圖1：DAS28-CRP是從28個關節中腫脹關節數及疼痛關節數、依患者認定的整體性健康狀態(VAS)以及透過血液檢查研判發炎成度之CPR值等4項，算出疾病活動性分數之數值。在圖上顯示：在持續施行開始之後，數值都下降。

如圖1所顯示，雖然在持續施行開始前，顯示疾病活動性有中度或高度，但在持續施行開始之後，所有的案例顯示數值下降。Case1到4，持續施行結束之後，雖然看到數值上昇，但其數值不到開始前的程度。而Case5到Case9，由於時常接受淨化療法，因此，結束之後，仍然

看到數值下降的傾向。

Case 1的A，他在服藥中的階段，成為研究對象，隔了3個月之久，接受淨化療法時，談到他的變化：「第一天，在接受施行之後的觸診，疼痛這麼快地變輕，感到驚訝」。他後來順利好轉，持續施行結束時的DAS 28數值已經達到沒有顯示關節腫脹或疼痛的臨床上緩解(Remission)的地步（圖2）。他以前都要靠拐杖，如今不要使用，談到：「已經2年多的時間，我無法自由翻身，總覺得疼痛不堪，沒想到，進步到不會感覺疼痛的地步。我親身感受到淨化療法的卓越」。

大塚院長在第6屆岡田式健康法研究會，對這個結果，表示：「雖不能單純比較」，「DAS 28-CRP改善的程度，縱使和現代醫學認為最強的治療方法之生物學性藥劑進行3個月的效果比較，也不輸給它」。



▲ 圖2：DAS28-ESR是從28個關節中腫脹關節數及疼痛關節數、依患者認定的整體性健康狀態(VAS)以及紅血球沉降率等4項，算出疾病活動性分數之數值。在圖上顯示：Case 1達到臨床性的緩解。

所有的案例都顯示 SDAI 下降，讓多數患者導入緩解之可能性很高

在這次研究中，為了評估類風濕性關節炎的疾病活動性，使用的指標，除了 DAS 28-CRP 及 ESR 之外，還有，透過血液檢查，觀察關節破壞程度的 MMP-3(Matrix Metalloproteinase-3：從纖維芽細胞、滑膜細胞、軟骨細胞中分泌出來的蛋白分解酵素)、將對起立、步行、握力等 20 項問題之回答分數化並評估身體機能障礙度的 HAQ(Health Assessment Questionnaire) 等，特別在研判類風濕性關節炎之治療效果上，一般被認為重要的是 SDAI (Simplified Disease Activity Index)。



▲ 圖 3：SDAI 是將 28 個關節之疼痛或腫脹數字與依患者及醫師各自認定的整體性健康狀態 (VAS) 算出之 CDAI 值，再加以 CPR 值 (透過血液檢查，研判發炎程度) 之數值。在圖上顯示：所有的案例在持續施行開始之後，都顯示下降。

這是將 28 個關節之疼痛或腫脹數字與依患者及醫師各自主觀將疼痛與疾病狀態在 10 公分直線上的位置所顯示的 VAS

值，加以綜合而得的數值，進行評估的 CDAI，再加以 CPR 值 (透過血液檢查，觀察發炎程度) 而得的數值。開始治療並經過 3 個月之後的 SDAI 越低，意味著經過 1 年之後、症狀幾乎已經消失狀態的「緩解」或變成低疾病活動性之可能性就越高，尤其是開始治療並經過 3 個月之後的 SDAI，如果不到 34.3，一般被認為，1 年之後變成緩解的機率就非常高。

在這次研究中，持續施行開始前的 SDAI，Case 1 到 Case 4、Case 6、Case 8、Case 9 都顯示高度疾病活動性，而 Case 5、Case 7 則顯示中度疾病活動性，但開始持續施行之後，所有的案例都下降，並且在施行 2 個月之後，所有的案例都顯示：SDAI 不到 34.3 (圖 3)。大塚院長談到：「如果將持續施行在 3 個月之後也繼續實施的話，讓多數患者導入緩解的可能性非常高」。



▲ 圖 4：CDAI 是將 28 個關節之疼痛或腫脹數字與依患者及醫師各自認定的整體性健康狀態 (VAS) 算出之數值並評估狀態的數值。與 SDAI 同樣，在持續施行開始之後，所有的案例都顯示下降。

事實上，Case 7 的 B，腰部、腳部

及手指的疼痛已經減輕，現在可以拿抹布擦拭、用手打開或關上牛奶盒，而 Case 6 的 C，長年持續的腳痛已經減輕，依醫師判斷，已中止服用一部分的藥劑。他體重增加，身體狀況也變好，同時活力也湧現出來，談到：「我確信淨化療法對風濕症患者很有幫助」。他現在希望，多一個人也好，為了讓更多人能夠享有這種恩惠，服務別人，因此，在就近的療院，當療法士，努力志工服務。

HAQ、MQL 10 都得到改善，QOL、ADL 以及疾病狀態也都得到改善

「回想還得依靠拐杖的發病當時，現在能夠開車，去工作，感到無比的歡喜」、「無論身體或精神都變舒服，讓我從發病以來停了好一陣子的拔草工作，也可以進行了，腳痛也變輕鬆，在廚房裡站著工作的時間也變長了」。

由被驗者的這些心聲可以了解，被驗者以前無法做的動作，現在可以做，而且他們的 QOL（生活品質）也得到改善的情形。事實上，這種情形也反映在這次的研究結果。

評估身體機能障礙度的 HAQ，在持續施行開始之後，所有的案例都下降；Case 3、Case 4 以及 Case 6 達到「意味著日常生活沒有障礙之狀態」的機能性緩解，而 Case 4 及 Case 6 在持續施行結束之後，繼續維持這個狀態（圖 5）。



▲ 圖 5：HAQ-D 1 是將對起立、步行、握力等 20 項問題之回答分數化並評估身體機能障礙度的指標。在圖上顯示：3 個案例達到機能性的緩解。

顯示 QOL 之改善程度的 MQL 10(10 項版 MOA QOL 調查表)則顯示：身體性的健康、心理性的健康以及總分數在持續施行開始之後，都增加，並且在結束之後，都減少（圖 6）。



▲ 圖 6：MQL 10(10 項版 MOA QOL 調查表)是用以評估 QOL 狀態的調查表。在圖上顯示：透過持續施行，QOL 有意地改善。此外，即使未能成為這次研究對象的患者身上也看到明顯的改善。來自大阪的患者，其症狀變得輕鬆，甚至有人能夠手拿著灑水工具灑水等，據說喜悅繼續擴大。

Case 9 的 D 在大約 10 年前，被診斷為類風濕性關節炎，曾經為手腳腫脹及疼痛而受苦，又在 8 年前孩子因病往生之後，開始關在家裡。自開始持續施行之後，原來每隔 3 天排便 1 次的情形，變成每天都能排便，而且排尿量也增加。已經腫脹到超過兩倍大以上的左手及左腳膝蓋，腫脹消除了，已經隔了數年無法戴上的手錶也能戴上，而且還能跪著端坐，這是 10 幾年都無法做到的。上下樓梯也變得輕鬆，也能出去外面散步或騎著腳踏車，甚至從事農作。再加上，跟人開玩笑等，心情也變開朗，又開始為別人施行淨化療法。

大塚院長敘述：「岡田式淨化療法的持續施行，不只改善類風濕性關節炎患者

的自覺症狀，更能從身體及心理方面改善 QOL 及 ADL(日常生活動作)，讓患者導入緩解也是可能的，而且血液檢查結果得到改善，由此可以設想，具有能改善其疾病狀態之效果。今後，邁向藉由淨化療法的類風濕性關節炎患者之緩解導入率的提昇方法、緩解維持療法之建立，必須推進研究」。



第 6 屆岡田式健康法研究會—福岡

以支援醫療與城市營造構想為主題



去年 9 月 13 日至 14 日，在日本福岡縣福岡市舉行「第 6 屆岡田式健康法研究會」(主辦單位：新田紀念整合醫學研究所、醫療法人財團光輪會、一般財團法人 MOA 健康科學中心)。

第一天的研討會，以「支援醫療與城市營造構想」為主題，在福岡國際會議場舉行，約有 1,300 人參加。首先，由醫療法人財團光輪會牧美輝理事長代表主辦單位進行開幕致詞，接著，由一般財團法人 MOA 健康科學中心鈴木清志理事長擔任主持人，共有 4 位專家進行報告。報告內容包括：現代醫療處於重大分歧點當中，醫療、保健、福利互相聯繫、整合性地進行疾病預防、治療以及生活支援等綜合照護系統之建立的必要性、對區域共同體或

經濟活化也有貢獻的整合醫療、人與人之間互相扶助，根據靈性的共同體之重要性、做為「共助系統」之一的 MOA 活動之意義等。最後在綜合討論，參加者活潑地進行意見交流，透過這次研究會，向社會提出了今後的醫療應該推進的流程。

第二天，在福岡市內的飯店舉行專家會議。來自日本全國的醫師、研究者以及醫療相關人士共有 160 人參加。包括醫師、研究者以及護理師共有 6 人報告岡田式健康法之有效性。

(本文譯自日本 MOA NEWS No.247 期 p2-p6)

第 6 屆 岡田式健康法研究會 研討會 邁向靈性的共同體之營造

伊藤教授

需要建立重視 QOL 的綜合照護系統

在研討會，首先，由擔任一般社團法人日本整合醫療學會業務執行理事的伊藤壽記大阪大學大學院教授進行發表。

研討會 發表者與講題 (序號為發表順序)

主持人 鈴木清志

一般財團法人MOA健康科學中心理事長

① 今後的醫療之模式：做為醫療模式之建議

伊藤壽記

大阪大學大學院醫學系研究科生物機能輔助醫學講座教授、一般社團法人日本整合醫療學會業務執行理事

② 做為社會(生活)模式之整合醫療

小野直哉

公益財團法人未來工業研究所主任研究員、一般社團法人日本整合醫療學會理事

③ 邁向看得到靈性的醫療與社會

上田紀行 東京工業大學Liberal Arts
中心教授

④ 支援健康的醫療與城市營造構想與MOA活動

鈴木清志

一般財團法人MOA健康科學中心理事長
一般社團法人日本整合醫療學會理事

伊藤教授解說，由於疾病構造之巨大改變，使得生活習慣疾病增加，只有透過近代西洋醫學則無法充分對應如此的狀況，因此，患者對醫療之滿意度變低乃是醫療的現況。教授繼續敘述，在如此的狀

況中，推翻「近代西洋醫學萬能說」的就是東北大地震。教授強調：人們處於極度壓力狀態之下，雖然藥物對於慢性病患者沒有產生效果，但藉由整合醫療團隊的推動，讓心情平靜下來，才產生藥物的效果。教授指出，由於災害直接襲擊廣泛的超高齡化社會，因此，由自己管理自己身體的「自我照護」(Self Care)及預防醫療之重要性，變得更明朗化。

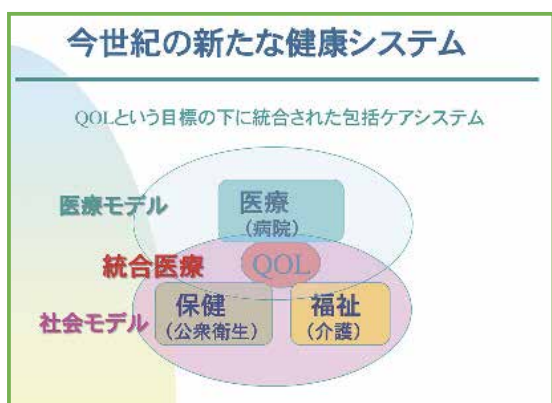
教授進一步敘述，21世紀的醫療模式並非以治療為目標的疾病治療型態(醫院終結型)，而是以確保 QOL(生活品質)為目標的生活支援型態(區域綜合照護型)，因此，由醫療(醫院)、保健(公共衛生)、福利(看護等)互相聯繫，整合性地進行預防、治療及生活支援，以達成健康的全新的社會系統、綜合照護系統，才是需要的。



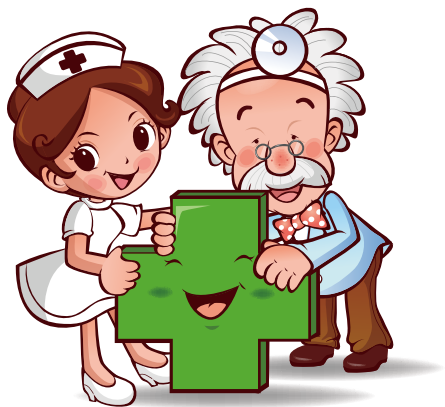
▲ 疾病構造從急性疾病轉變成慢性疾病，並且其主要原因並非單一，而是變得複雜(引自伊藤教授發表「今後的醫療之模式：做為醫療模式之建議」之幻燈片)。

做為檢討另類輔助醫療之安全性與

有效性的研究，教授介紹，因 JR 福知山線脫軌事故等事件而罹患外傷後後遺症（特別是創傷後壓力症 Post-Traumatic Stress Disorder）的受災者，對此使用另類輔助療法的結果；藉由心理療法、打針、芳香療法、瑜珈、思考場療法（Thought Field Therapy）等整合醫療之介入，可以讓患者得到很高的滿意度，能夠安全實施，憂鬱症狀也得到改善，而且介入之後，馬上看到身體或精神的痛苦都有意地減少。



- ▲ 醫院、保健、福利都以 QOL 當做關鍵詞而加以整合的照護系統，才是被需求的（引自伊藤教授發表「今後的醫療之模式：做為醫療模式之建議」之幻燈片）。



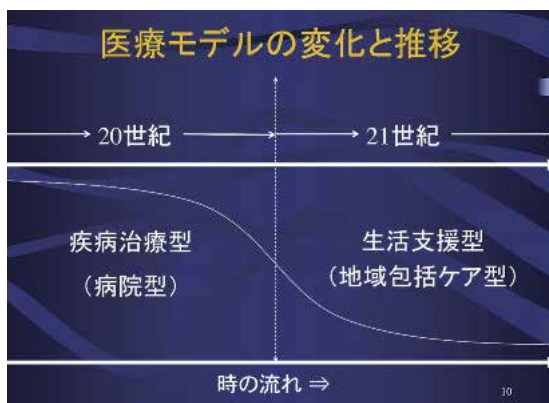
小野主任研究員

整合醫療使生態衛生照護 (Eco Health Care) 成為可能



接著，公益財團法人未來工業研究所的小野直哉主任研究員進行發表。小野主任研究員指出，日本的醫療模式已經開始從「疾病治療型態」轉移，成為重視預防與健康增進的「生活支援型態」。又敘述，已經沒有日本可以視為模範的其他國家，而且日本本身就是這個課題的先進國家，所以成為實驗國家，乃是現況。

主任研究員談到整合醫療的社會模式，並強調，整合醫療是為了實現「生態衛生照護」(Eco Health Care) 的手段與概念 (Concept)，藉由以治療為目的之醫療模式與以預防及健康增進為目的之社會生活模式兩者相輔相成，療癒患者或生活者，保障人類之尊嚴，對區域共同體或經濟活化能有貢獻。主任研究員敘述自己的看法，在人們盼望在環境上或經濟上都能永續的循環型社會之實現中，由於近代西洋醫學是成立在消費社會上，因此，其永續之可能性較低，而不使用物質、對環境溫和、既經濟又符合倫理的「生態衛生照護」，可以透過整合醫療成為可能。



- ▲ 日本的醫療模式，從「醫院型態」朝向「區域綜合照護型」，其架構已經開始進行轉移（引自小野直哉主任研究員發表「做為社會（生活）模式之整合醫療」之幻燈片）。



- ▲ 在少子化、超高齡化社會中，包含 4 個要素的整合醫療應該追求之目標就是，共創成熟社會（引自小野直哉主任研究員發表「做為社會（生活）模式之整合醫療」之幻燈片）。

主任研究員解說，尖端科學、傳統文化、永續性的經濟活動、以及具備人與自然環境等要素之整合醫學應該追求的目標是，成熟社會之共同營造，而且還能設想，以醫療與看護之整合為首、新的產業與雇用之創造、人才培育、在健康領域的尖端技術開發之展開等。

主任研究員針對區域綜合照護，進一

步強調，醫療、護理、看護以及復健等不同領域之間的聯繫、自己本身維持自己健康之「自助」、由鄰居彼此互相協助的「互助」、以及地方行政與國家之支援的「共助」、「公助」是重要的，而且邁向共創成熟社會之構築，去實踐的就是「包括自己在內的各位」，對大家的努力表達了期許。

上田教授

要推動根據靈性 (Spirituality) 的醫療



接著，文化人類學家上田紀行東京工業大學 Liberal Arts 中心教授進行演講。教授強調，由於他曾經接觸到達賴喇嘛所說：「人類是為了成為幸福而生存」這個說法，並非從醫療系統，而是從我們的幸福之觀點，思考今後之醫療的重要性。教授指出，幸福正處於危機中；日本被預測在 15 年之後，雖然會有 70 萬人誕生，但 140 萬人卻往生，屆時，照護高齡者的社會是否能夠維持？面對這個課題，教授強而有力地敘述，能不能享有充分的照護？這個問題，直接關係到下一個世代的幸福。教授談到，所謂健康的城鄉營造，不只是醫療領域的問題，而是存在於「何謂人類？」、「我們是否真正得到幸福？」等

根本問題之中，又強調：總動員社會各式各樣的力量，提昇人們互相支援之力量的重要性。

教授談到，斯里蘭卡療癒疾病的驅鬼儀式，並介紹在該國一般認為，惡魔會附上孤獨的人而讓他產生疾病，因此，村民為了生病的人，總動員，舉行慶典，透過徹夜共同享受愉快的假面具戲或相聲之樂趣，使病人得到康復的情形。

教授提出，為了避免自己的言語遭到他人之非難，或者，心裡期待他人之失敗等風潮當中，是否能夠實現互相協助的醫療？教授強調：所謂真正的互相協助，就是與他人共同分享喜悅、那種根據靈性層次的東西，並且提出，從如此的觀點理解醫療之必要性。

教授強調，在日本，當生病的時候，無法告訴他人自己的痛苦而默默忍受孤獨感的人很多，與此相反，在斯里蘭卡，人們從幼小開始參加驅鬼儀式，一邊理解一定能得到他人之支援而成長，一邊能期望他人之幸福。所謂「共助」並非單單與周遭建立橫向關係，而是感謝上一代，同時，將下一代也列入視野，互相協助的關係。教授最後敘述，所謂醫療與健康的城鄉營造，與靈性（Spirituality）有著很深的關聯。



▲ 療癒精神官能症 (Neurosis) 或身心症等疾病的斯里蘭卡驅鬼儀式之情形（引自上田教授發表「邁向看得到靈性的醫療與社會」之幻燈片）



▲ 在斯里蘭卡一般認為，惡魔會附上孤獨的人，總動員村民，舉行慶典，徹夜共同享受愉快的假面具戲或相聲之樂趣，使病人得到康復（引自上田教授發表「邁向看得到靈性的醫療與社會」之幻燈片）

鈴木理事長

MOA 活動算是一種「共助系統」

接著，一般財團法人 MOA 健康科學中心鈴木清志理事長進行發表。鈴木理事長指出，對生活習慣疾病之對策；「共助」支援「自助」對生活改善之努力，「公助」則擴大保障那些的系統（System），並且對健康城市，將健康的家庭擴大到區域、國家，同時由國家保障區域，由區域保障

家庭之動態，與「自助」、「共助」及「公助」之間的平衡，也是重要的，但針對目前的情況，理事長指出，「共助」薄弱，而且其平衡瓦解。鈴木理事長敘述，「自助」之努力有極限，並且在醫療費高漲當中，強化「公助」也是困難的。鈴木理事長強調，邁向健康長壽的社會，有必要建立總動員醫療、教育、飲食、環境以及都市構想等知識的全新的「共助」系統。理事長建議：醫院主導的醫療模式、志工主導的生活習慣改善模式、地方行政主導的環境改善與預防模式、以寺院、神社及傳統文化為主的靈性模式等，需要建立支援「自助」之努力、輔助「公助」的各式各樣的「共助」系統。



- ▲ 對生活習慣疾病之對策、對健康城市之營造，「自助」、「共助」以及「公助」之間的平衡變得重要（引自鈴木理事長發表「支援健康的醫療與城市營造構想與 MOA 活動」之幻燈片）



- ▲ MOA 活動可以說是構築「共助」系統的活動（引自鈴木理事長發表「支援健康的醫療與城市營造構想與 MOA 活動」之幻燈片）

理事長敘述，MOA 活動，是否可以算是構築「共助」系統的活動，並且進一步介紹，做為整合醫療設施的療院，除了進行西洋醫學的治療，還有建議健康的生活習慣，並促進其改善，而做為其支援的機制：與療院聯繫的志工團體、MOA 健康生活聯合網。理事長傳達，做為其手段的岡田式健康法（飲食法、美術文化法以及淨化療院）之概要，並且介紹，藉由迄今的研究，已經知道，各種健康法對 QOL 之改善有效果，而且即使實踐單一的健康法也都能改善 QOL，但將三項健康法都組合在一起實踐的人得到更大的改善與相輔相成的效果。

理事長進一步談到，飲食法、美術文化法，「自助」之因素大，而淨化療法，由於存在施行者，所以「共助」之因素大。再來，飲食法具有培養對食物之感恩心情、美術文化法具有享受美的樂趣等層面，而淨化療法使用不可視之能量，因此，具有

靈性層面。在這些地方也可以看到岡田式健康法之意義。

理事長指出，邁向健康城市，「自助」、「共助」以及「公助」各自面對的課題，最後強調，如何培養出平衡良好的「共助」，可以決定未來。

綜合討論

確認靈性的共同體之建立的必要性

最後，由鈴木理事長擔任主持人，進行綜合討論，並且由各發表者表達意見：在今後的醫療系統之構築方面，談到以區域綜合照護為中心進展當中，包括地區居民在內、醫療、看護以及福利互相聯繫之重要性、病友會等分享心情的共同體之重要性等內容，而做為每個人都能進行的事情，被提出，對整合醫療的 evidence(科學根據)之建立參與等內容。

在健康城市營造方面，確認以支援病人的志工人才為首、醫療工作者以團隊對應慢性疾病的模範案例之建立的必要性、及使地區居民所盼望的健康城市之方式明朗化的重要性。至於政治的方向，做為疾病預防及對地區居民有貢獻之政策，談到預測性的看法：對整合醫療，將會有進一步的研究投資。此外，也被提出人類既然身為社會性的動物，當生病的時候，能得到周遭的照護，還是重要的。因此，在疏離化或都市無緣社會化成為問題當中，將處於痛苦中的人與支援的人互相連結的各式各樣的場合也成為必要。

另外，對於 MOA 所推進的「靈性的共同體」之營造方面，互相討論；伊藤教授談到療院，敘述：「給人溫馨感受，能安心，心情得到舒緩」，「洋溢著那種氛圍的醫院，才是今後被需求的」。小野主任研究員提到，做為使用日本傳統文化的介入方法，對插花與茶道等美術文化法予以肯定，並期待健康生活聯合網等共同體的成果將決定今後的方向。而上田教授敘述 MOA 創始人岡田茂吉就是「偉大的世界之療癒家」，並且對於 MOA 致力於岡田式健康法之研究，予以肯定，也表示，希望 MOA 多多創造具有靈性基礎的共同體。

此外，聆講的鹿兒島縣紅十字血液中心吉田紀子所長、長崎大學研究國際部龜井勉教授，針對研討會內容，予以高度肯定，並且對邁向健康有活力的城市營造之推動、靈性之重要性以及其研究之必要性等方面，提出意見。



岡田式淨化療法 Q&A

~爲了打造健康的身心~

大家聽過岡田式健康法裡面有一種健康法叫淨化療法嗎？它是應用大自然的能量與法則，透過提昇人類固有的自然治癒力，促進身心之健康增進的健康法。因為這個健康法很容易導入日常生活中，所以有人每天和家人或朋友一起實踐。

本專欄將針對有關淨化療法，諸如「它是什麼樣的健康法？」、「其效果或安全性是否已經證實？」、「在哪裡可以體驗？」以及「怎麼樣可以操作？」等各種疑問，提出答案。（本文譯自日本 MOA NEWS No.248 期 p7-p10）



Q 何謂岡田式淨化療法？

A 是用大自然的能量，提高自然治癒力的健康法

岡田式淨化療法是由 MOA 創始人岡田茂吉（1882-1955）所提倡的「岡田式健康法」之一。它是將不可視的自然之能量透過手掌放射的生物能量療法的一種。就像在得了感冒等的時候，會有咳嗽、痰、鼻涕以及汗水一樣，人類具有將體內的不純物質或毒素等不要的東西排出體外、使其健康的作用。

淨化療法藉由提昇人類固有的自然治癒力，促進排泄那些體內不要的東西之「淨化作用」。因此，身體變輕鬆，心情也變舒暢，讓人健康起來。所以，無論是一個人或者和家人一起，它是可以輕鬆操作的健康法。

淨化療法之施行
情形（MOA AET
工場北海道）



Q 真的變舒服嗎？

A 透過科學研究，已經確認改善效果

有關岡田式淨化療法之有效性的科學研究正在進行中。針對9位類風濕性關節炎患者進行持續3個月每天2小時的淨化療法，並實施各種檢查的結果，不但觀察到疼痛減輕等改善，而且還觀察到其中4位改善到沒有腫脹或疼痛的狀態，顯現出不輸給藥物治療的結果。

位於非洲的剛果民主共和國已經得到，持續接受1年的淨化療法的鐮刀型貧血症患者的疼痛發作或住院次數減少的調查結果。透過這些國內外的研究，其有效性逐漸被確認。

- ▶ 在整合醫療學會發表的森岡尚夫（醫療財團法人玉川會MOA金澤診所院長）

參考「有關岡田式淨化療法對類風濕性關節炎持續施行之效果與複數療院・診所進行之研究」（第5屆岡田式健康法研究會・專家會議）、「岡田式健康法是否能改變醫療？」（第4屆岡田式健康法研究會・專家會議）



Q 不限次數地接受也不會有問題吧？

A 經過約10萬人的調查，已經確認安全性

也許有人會擔心，接受岡田式淨化療法，疾病會不會惡化？會不會有副作用？做為確認其安全性之研究，我們曾經針對接受淨化療法的約10萬人做過問卷調查。

根據調查結果，約70%的人回答疼痛或不安等症狀得到改善。雖然出現2%的人之症狀一時增強，但其症狀沒有變得嚴重，而且，有否疾病、年齡多少、是否MOA會員、以及過去施行歷史等，都沒有影響到改善比率。

由此漸漸明白，淨化療法是任何人都可以安全地接受的健康法。

- ▶ 根據接受淨化療法的約10萬人之問卷調查，沒有陷入嚴重症狀的人。

參考「岡田式健康法是否能改變醫療？」（第4屆岡田式健康法研究會・專家會議）

1回の施術による症状の変化

- 約70%の人で、施術後に痛み、動悸、不安などの症状が改善した
- 施術時間、施術の場所、男性か女性か、参加動機の4つが改善率に影響した
- 病気の有無、年齢、MOAメンバーかどうか、過去の施術体験などは、改善率に影響しなかった
- 約2%で症状が一時的に増強したが、重篤な症状に陥った人はいなかった
- 症状の増強に関係する因子はなかった：症状の増強は偶発的で、誰でも安全に施術を受けることができる

Q 在哪裡可以體驗呢？

A 在日本全國各地方及海外各地的療院或MOA健康生活館可以體驗。

在日本全國各地的療院及MOA健康生活館，設有以淨化療法為首的岡田式健康法之體驗日或體驗課程。另外，地區的「MOA健康生活聯合網」借用公共場所舉辦的「健康增進講座」中，也安排體驗淨化療法的機會。

在療院可以接受淨化療法，也可以在地區健康生活聯合網的協助下，按照醫師所提供的「支援計劃」（健康改善建議），持續接受淨化療法。

► 在療院施行淨化療法（美國・夏威夷療院）

有關日本各地區的療院或MOA健康生活館的訊息，請上網連結MOA International官網，瀏覽相關內容。可輸入「健康Natural」搜尋。



Q 任何人都可以操作淨化療法嗎？

A 只要戴上MOA墜子，任何人都可以操作。

岡田式淨化療法，只要身上戴上「MOA 墜子」又把手舉起來，任何人就能操作這個健康法。向一般社團法人MOA International（中華民國MOA協進會）進行會員登記並參加簡單的講習會，就能取得MOA墜子。

還可以進一步學習「淨化作用」等有關淨化療法的觀念、以及找出成為施行重點的身體上的熱、硬塊及壓痛部位的探查方法。

▼ 淨化療法在家裡可以輕鬆實踐
（照片是示意圖）

▼ MOA 墜子



有關MOA入會登記，請上網連結中華民國MOA協進會官網，瀏覽相關內容。



Q 怎麼提昇执行力呢？

A 先取得療法士資格，累積多次實踐吧！

請踴躍參加由一般社團法人MOA International (中華民國MOA協進會) 所實施並認定的療法士之資格取得講座。

在這個講座中，可以學習淨化療法更深入的知識及更有效果的施行方法。

若取得2級或3級的資格，就可以當志工，參與全國療院或MOA健康生活聯合網、以及地區舉辦的「健康增進講座」，操作淨化療法。操作淨化療法的機會增加，累積施行經驗，越熟練，施行效果就越提昇。

▼ 在療法士資格講座中學習的課本



► 為提昇执行力，互相學習 (MOA健康生活館京都)



為了打造健康的身心

美術文化法・飲食法



▲ 接觸到花，得到療癒 (北海道)

岡田式健康法，除了淨化療法之外，還有美術文化法、飲食法。這是一邊接觸美的東西或享受飲食之樂趣，一邊得到身心之健康的健康法。

療院



▲ 東京療院 (新館)

一般社團法人MOA International與各醫療法人財團、診所聯合經營的岡田式健康法的主要平台，在日本設有11所療院。

MOA International 之設施



▲ 在各地進展中的健康打造之據點 (MOA健康生活館富山)

MOA會員及地區居民聚集的健康打造之據點。「MOA健康生活館旭川」「MOA International 千葉」等，在日本全國設有33所MOA International的據點。這些設施擁有施行室、講座教室等，舉辦健康打造的活動。

MOA 健康生活聯合網



▲ 在地區的聯合網舉辦健康增進講座

在地區實踐岡田式健康法，致力於健康的個人、家庭及城鄉之營造的志工團體。與療院、地方行政機構以及合作團體等單位聯繫，支援人們的健康打造。

療愈之風 生活之美 從小的地方開始

恭錄 岡田茂吉老師 論文

在此當做有十萬元的資金。首先用一半到三分之一的程度開始，其他的錢先存著，所以從理論上來說是相當慢吞吞的。而且那個十萬元當然也不能受人幫助，必須是全靠自己的本事賺錢積蓄起來的才行。因為完全是自己可以掌握的金錢，所以有力量。然後儘量要很小地開始。

就是說，其根本是從大自然所得到的啓示。這個看人就很容易了解。呱呱落地的嬰兒，隨著時間的經過漸漸長大，力氣和智慧也長大成人。還有植物也是如此。最初小小的種子一播下，芽就萌出，雙葉完成，真葉出現，莖幹伸長，樹枝擴張，終於成為摩天巨木，這就是真理。這樣的話，人也是不向其學習是不行的。因此我領悟到能夠忠實地實行這個道理的話必定會徹底完成，同時也下定決心不論何事都儘量要很小地開始。



MOA 書籍介紹



自然農法入門 ~ 健康美味的家庭菜園

出版：NPO 法人自然農法文化事業團

發行：中華民國 MOA 協進會

訂價：每本 400 元

家庭菜園是能夠同時體會到栽培和食用之樂的美好興趣，但除此之外，還有「與自然共生」之樂。對住在都市的人來說，大自然環境並不是唾手可得的，想要設法親近自然的時候，如果在自家庭院或附近有家庭菜園的話，就能實際的體會到我們自身其實是時常的與自然共存。

自然農法是昭和 10 年(1935 年)由岡田茂吉所提倡的順應自然型農法。我們已經實際驗證了，只要持續性的進行育土，就可以養出不用任何化學資材也能夠永續栽培的農田。以對農藥和化學肥料抱持疑問的生產者為中心，自然農法已在各地展開。

本書自然順應之做法與思考的基礎，來自根據岡田茂吉的理念，長年累積而成、全國自然農法生產者的技術和方法，以及實效性經過大仁農場研究證明的栽培法。本書的重點並非收量的增加與外觀的美麗，而是以家庭菜園栽培的立場來考量，以蔬菜所具有的本質為重，追求安全性、味道、營養價值等的栽培方法。

為活用本書，請參照以上緣由，並留意以下的提醒。首先，本書所揭載的文章、照片是將家庭菜園區實際栽培的蔬菜進行記錄、攝影後編輯而成，盡可能的排除「僅限於桌面上的空談理論」，以實效性經過確認的栽培法為中心，但是另一方面，適用此法的氣候風土，僅限大仁農場所在的靜岡伊豆半島地方。因此，在和大仁農場的氣候風土不同的情況下參閱本書時，選擇適合當地的品種、調整播種和定植時期是必要的。

接著要注意的是，本書講述的是從育土開始，到各別作物共通栽培法的基礎，關於作物栽培的課題，請參考所添付的通信教育文件的栽培行程表。自然農法為自然順應型，同時也是能從大自然中獲得許多體悟的農業。在多變的自然條件下，常會遭遇到不能預期的結果和情形，實際上這正是自然農法的醍醐味。若能一邊盡情的享受與自然的對話，一邊參考本書的話，就是我們的榮幸。



MOA 自然農法的基本

出版：NPO 法人自然農法文化事業團

發行：中華民國 MOA 協進會

訂價：每本 100 元

本書從有生命的土壤、土壤改良、作物、雜草、病蟲害的看法等，以自然農法的看法作基本論述，是自然農法的概念入門書。



岡田式健康法 - 用自然農法健康過生活

出版：MOA INTERNATIONAL

發行：中華民國 MOA 協進會

訂價：每本 100 元

「岡田式健康法」是以「尊重自然、順應自然」為基本的健康法。大自然中擁有自然法則，而人類則生活在其中，這個健康法則是捕捉了藉著大自然的力量而得以生存的東西。

岡田老師表示大自然與人類之間有著很深的聯結，人類是在大自然法則之下進行生命活動的。因此順應自然規範，一面享受自然，一面抱著感謝的心活著是很重要的。

他對於「農」的看法，也是探求著基於大自然法則的原理，以及其理想的模式，而創始並提倡「自然農法」。不僅限於推廣給農業者，他也向一般民眾呼籲去實踐「能打從心底喜悅的家庭菜園」。

本冊整理了關於岡田對「自然農法」的論文與演說。近年來，歐美各國開始關注在園藝療法及園藝福祉等「農療」上。除了做為消遣娛樂和環境教育外，也被採用在殘障者及高齡者的福利上，甚至是納入失智症或心病的醫療中，其效果已獲得了認同。

日本目前也正在推廣「食育」、「地產地消」、「市民農園」、「農醫聯繫」等項目，而「自然農法」正好與這些事項完全地符合。我們希望能透過這些活動，讓更多人接觸到「自然農法」，並將遵循自然的想法和實踐應用在日常生活的各種情景上。在增進身心健康的同時，也提高了生活品質，進而獲得更好的人生。



岡田式健康法 - 飲食法與運動

出版：MOA INTERNATIONAL

發行：中華民國 MOA 協進會

訂價：每本 100 元

本小冊子是將岡田老師有關「飲食」以及與飲食生活關係密切的「運動」的基本性的論文及演講加以整理而成。

MOA International 進一步地將這些論文及演講的內容，分為如何選擇食材、如何飲食、基本烹調等，歸納為容易理解的五項實踐要點。透過「增進健康講座」或者「烹調教室」等活動，致力於廣泛的普及與擴大，而且透過實踐，讓我們聽到無數使人恢復健康的事例的報告。這個飲食法也重視「心理」，它就是實現讓人們心心相連、豐富的生活的飲食法。

這與國家所推行的「食育」的宗旨完全一致，MOA International 與眾多的個人與團體協力，在全國展開著「食育」與「地產地消」。我們期望更多的人士能夠將這個飲食法引進生活中，達成身心健康，提高生活品質，獲得更美好的人生。



岡田式健康法 - 美術文化法

出版：MOA INTERNATIONAL

發行：中華民國 MOA 協進會

訂價：每本 100 元

本小冊子，是關於其中的「美術文化法」之原理與實踐應有的作法，摘錄了岡田先生的論文與講話內容。說明了關於人眼不可見的精靈與肉體是密合一致而進行著生命活動的大自然的法則或人類觀等。

這個「美術文化法」的基本，就是基於這個自然觀與人類觀。也就是，藉由享受美這件事，靈魂會被淨化，其結果可以得到身心的健康，這就是活用這個原理的健康法。遇到美的事物時，人，內心會變明朗啦，變清爽啦，變沈穩啦，變成向前看等，內心會起變化。一步一步去做，不知不覺當中，品性就會提昇而能有美的內心、美的言語和美的行為。成為這樣的狀態，就是內心的健康，那個也會帶給身體很大的影響。即使在現代醫學，也開始談到感謝以及對事物採取好的解釋，能夠增進健康。特別是，處於孩子們周圍環境的惡化正在成為嚴重社會問題的時刻當中，透過美進行著內心教育的「美育」，正在和家庭、地區與學校的攜手之下進行著。通過這樣的實踐，身心的煩惱得到解消而能夠過著向前看的生活方式等個人的改善實例，以及家庭或地區的問題藉由美而解消的事例也得到很多的報告。

我們希望通過這本冊子，能理解在人過著像人的生活，「美」是多麼地重要啊，而且能夠在日常之中享受「美」，過著更高品質的生活，以及得到身心的健康與真正的幸福。



岡田茂吉の世界

出版：MOA INTERNATIONAL

發行：中華民國 MOA 協進會

訂價：每本 150 元

本書內容以介紹岡田茂吉老師的世界觀和哲學理念為主。



終極的健康法

出版：MOA INTERNATIONAL

發行：中華民國 MOA 協進會

訂價：每本 100 元

本小冊子，為了盡可能讓大家具體地了解岡田茂吉師做為健康法而提倡的「生活方式」，整理其論文及演講。岡田師認為，真正的健康法，就是懷著崇高意志及感謝之心，順應自然，為人為社會盡力。

除了淨化療法、飲食法及美術文化法所構成的岡田式健康法之外，一項也好，希望大家實踐這本「終極的健康法」，達到身心的健康，共同建立有生命價值的人生吧！



MOA 光輪花社團引導手冊

出版：公益財團法人岡田茂吉美術文化財團

發行：中華民國 MOA 協進會

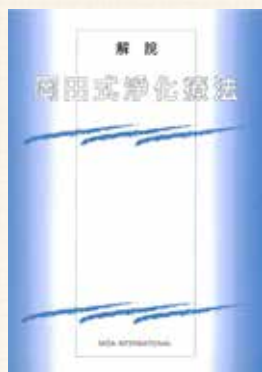
訂價：每本 200 元

MOA 光輪花社團創立的目的是如課本序言上提到的：透過花，享受它的美，將生活變得更美、更豐富，進而透過美朝向幸福，實現藝術化的生活。

在光輪花社團，以此目的為基本，一邊享受插花的樂趣，一邊學習插花的方式、何謂大自然？人是怎麼樣的存在？何謂人真正的幸福？幸福的生活方式是怎麼樣的方式？

透過這樣的學習，互相體諒、溝通、理解，創造既快樂又溫馨，理想的「美滿家庭」，並且朝向集合很多美滿家庭進而建立美好的鄉鎮。

本手冊是為了增進學習的目的，將享受花的方式，以及以 MOA 美術文化基金會創始者岡田茂吉先生的想法為中心，加以編輯而成的課本之附錄。期望讀者充分使用這本引導手冊，在每次社團活動中，互相討論，在家裡如何享受花，插花時心情的變化，家族的反應等，作為提昇日常生活的工具。也希望讀者將這本書當做透過花、過得更美好、更幸福的生活之參考書，請多加利用。



岡田式淨化療法 (解說)、實際操作

出版：MOA INTERNATIONAL

發行：中華民國 MOA 協進會

訂價：解說、實際操作每本各 250 元

本書為岡田式淨化療法 3 級資格者上課教材，分解說和實際操作兩個部份，對想學習淨化療法者有基本原理的介紹和圖片解說。



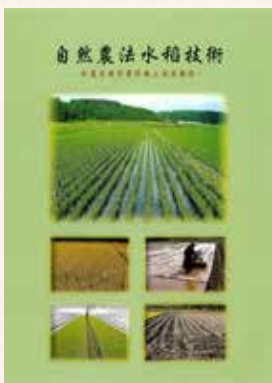
岡田式淨化療法 2 級課本 (總論篇)

出版：MOA INTERNATIONAL

發行：中華民國 MOA 協進會

訂價：每本各 500 元

本書為岡田式淨化療法 2 級資格者上課教材，對淨化療法有更深入的解說，對想進一步學習淨化療法者有深入的學習。今後陸續完成「實踐篇」及「各論篇」兩本書籍。



自然農法水稻技術

出版：NPO 法人自然農法文化事業團

發行：中華民國 MOA 協進會

訂價：每本各 300 元

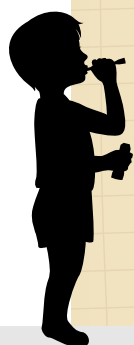
本資料整理了自然農法生產的優良實例，及從以往出版過的出版物及文獻中，整理關於稻作的歷史、水田土壤的基礎知識、水稻的生理生態。編成的目的在於確實讓讀者了解水稻栽培的基礎，並將這些知識連結到栽種實況。

感謝各方的捐款與支持！

103 年 12 月 01 日 ~ 104 年 02 月 28 日

捐款者	捐款金額	捐款者	捐款金額
葉小姐	200,000	無名氏	1,200
李昱鋒	54,000	無名氏	1,000
邱厚仁	24,000	鄭小姐	1,000
凱薩琳	15,300	王麗華	1,000
陳鈺玲	9,000	黃林葉	1,000
吳文雄	6,000	孫維如	1,000
台中會館	6,000	侯玉麗	1,000
王翠麗	4,000	桂桃子	1,000
洪榮宏	4,000	社新里插花班	1,000
自然食團購	4,000	王莊碧蓮	800
吳玲瑱	3,300	劉庭葵	600
月足古伸	3,000	葉華琴	600
張桂鳳	3,000	劉家璋	500
陳秀華	2,500	台南會館	450
黃小姐	2,500	無名氏	300
無名氏	2,000	張守鈞	300
蔡周淑真	2,000	劉玉珍	300
洪家芸	2,000	羅玉蘭	200
林麗香	1,500	林安成	100
無名氏	1,500	劉嬌容	100
林佳世	1,500	潘映雪	100
無名氏	1,360		
合計		366,010	
★誠摯感謝台中會員黃孟時先生，奉獻場所設施供 MOA 台中會館無償使用。			

『使別人幸福，自己也能得到幸福』



感謝各位的支持與參與，歡迎加入贊助會員，會費每年500元以上就可收到MOA季刊和活動課程優惠等，讓我們一起為人為社會邁向健康生活、美滿家庭前進吧！

捐款方式

- * 匯款帳號：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



日本食農樂活之旅

健康是人們最大的財富，MOA 在世界各地推行健康法目的就是要讓每個人都能有健康的生活，想了解 MOA 健康法是什麼？如何推動嗎？那就一定要到 MOA 的發源地日本走一趟，在日本 MOA 自然農法、美術館、大仁農場、東京療院…等的 MOA 設施，讓你體驗了解 MOA 推廣的健康法，讓您身心都得到療癒的樂活之旅。



【行程特色】

須賀農家：日本最悠久以 MOA 自然農法耕作 50 多年的農家，每月主要栽培 7 種蔬菜，整年栽培 40 種蔬菜，並帶領當地上里普級會（似產銷班）推廣自然農法，實務經驗豐富。

ヤマキ造：百年釀造醬油老店，原料大豆由須賀先生等農友契作生產，加上當地有名優質的泉水“神泉水”所釀造的醬油更是進貢天皇所用的御用醬油，不只有醬油，味噌、豆腐、布丁、甜甜圈等都是由大豆製成，把大豆發揮到極致，讓人每種都想品嚐。

MOA 美術館、箱根美術館：岡田老師為了讓藝術普及讓更多人能享受藝術提昇靈性，建立了美術館，美術館建築設計以自然美與人工美融合的精神為出發點，可以享受自然美景也可欣賞建築設計之美，相摩灣、箱根苔亭等，一起來享受美吧！

大仁瑞泉、熱海療院：位於伊豆半島占地 100 多公頃的 MOA 自然農法研究農場～大仁瑞泉鄉是 MOA 從事自然農法研究教育的基地，農場裡有研究部門、自然農法大學校、牧場、農園、茶園、療院等等，四季風光明媚，在大自然的環境中學習體驗自然農法和 MOA 健康法讓人身心療癒，如天國般的享受。

奇蹟的奇異果～石綿農家：石綿先生做自然農法 28 年，種植梅子、奇異果、柑橘類、稻子、檸檬。其中奇異果更是種植 30 年了，奇異果園完全沒噴農藥及肥料已經 20 年了，可說是“奇蹟的奇異果”。

東京療院：MOA 整合醫療的模型～「療院」，專注患者的身體、心理以及靈性，是支援患者健康打造的機關，為了這個目的，提高人類固有的自然治癒力，也為了讓患者養成順應自然的生活習慣，包括人生觀或想法在內，進行綜合性的照護；療院除了西方醫學診療部門之外，還引進岡田式健康法等另類輔助醫療，東京療院是 MOA 所有療院中最具代表性，在這可以完整了解 MOA 推動整合醫療的構想模型。





主辦單位：中華民國 MOA 協進會 <http://www.moainternational.url.tw/>

日期：固定團每年 4 月中旬出發，自組團行程請和協會洽詢安排。

對象：對自然農法、整合醫療、MOA 有興趣者皆可報名。

洽詢電話：02-2701-5663 王瀚斌 E-mail: moa.wang.hp@gmail.com

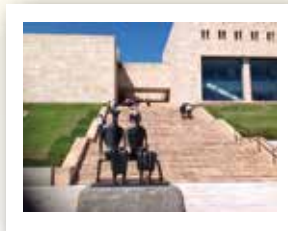
參考行程（以實際出團為主）

日期	主要行程	住宿
04/15	三 台灣（松山國際空港）→ 日本（羽田國際空港）→ 埼玉	
04/16	四 須賀農家、上里普及、ヤマキ 造工廠	
04/17	五 MOA 美術館、箱根美術館	大仁農場
04/18	六 大仁瑞泉、熱治療院	大仁農場
04/19	日 石綿農家、根津美術館	
04/20	一 東京療院、巢鴨（高齡者文化運動の町）	
04/21	二 日本（羽田國際空港）→ 台灣（松山國際空港）	

※ 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。

※ 協會保有行程更改及因故退費之權利。 ※ 日本僅提供健康素料理，無法達到全素料理。

※ 住宿特殊需求者費用另計。 ※ 持中華民國護照之旅客進入日本免簽證，但請確認您的護照效期是否在出發當天算起 6 個月以上。





萬家香董事長的養生觀—由「三喜」談養生

「養生」觀念在東方社會風行已久，方式琳瑯滿目，有些講的天地玄妙，得配合五行八卦，有些說的自然務實，以人為本發乎心性，對我來說，太複雜的觀念難懂，還是隨緣隨喜，生活規律來得踏實簡單。

我們萬家香公司在台灣屏東的工廠名之「三喜廠」，意謂「員工歡喜、股東歡喜、消費者歡喜」。上下游皆大歡喜的企業結構，才能紮實永續，也可以說是做了養生的企業；相同的道理，我以為人應該要維持「思緒歡喜、心情歡喜、身體歡喜」，由裡而外一貫信念，自然能夠養壽添福，享受人生。

很多人都說近來食品安全問題多，食品業不好經營，我卻深信我們萬家香公司多年來的誠懇踏實，一定能受到更多的肯定。我的思緒歡喜；很多人說我看起來比實際年齡看來還年輕，雖說是客套話，我的心情卻歡喜；很多人問我怎麼吃才健康？其實我不忌口，每天喝果醋做點體內環保，肉品蔬果均衡，炸雞披薩我也愛吃，適時適量不暴飲暴食，我的身體自然歡喜。

經營公司數十載，男女老幼，士農工商，我接觸過許多人，有些受人敬重，有些受人鄙視；有些待人以誠，有些仗勢欺人，善惡各有。其中能夠維持正向思考，隨時微笑對人，凡事都向著光明面，維持思緒歡喜的朋友，是我最欣賞的！社會地位縱然有高有低，不能代表一個人的真實價值；錢財富貴也許有多有少，不能代表一個人歡喜快樂。思緒歡喜發乎內心，來自於用「善心」對待萬物，存善心便結善果，思考自然正面，思緒自然歡喜。

賢人云：「高高舉起，不如放下，能捨才能得」。舉凡世間人，想要的太多，擁有的卻太少，過多的貪慾讓我們汲汲營營，迷失心性不知所往，讓已發生在身邊的幸福被忽略，心情當然不歡喜。殊不知，大大的幸福，是身邊小小歡喜的累積！早晨一張眼，妻子準備好的美味早餐，一出門，耀眼讓人精神抖擻的一方陽光，走進辦公室，同仁們微笑互道早安…小小的歡喜不勝枚舉，需要我們多用點心體會。朋友，放下那些太累贅的執著吧！那只會讓人心煩意亂，輕鬆並認真的看待人生，在生活的細微處感謝人生，才會真正讓我們的心情歡喜。

從好幾十年前，我們萬家香公司都是由做早操來開始一個新的日子，這麼多年來，這習慣我未曾改變，仍舊持續，我也喜歡散步走路，適度的運動，能夠讓人維持好精神。而對於健康的飲食，吃的養生否？我的想法很簡單：「毋需忌口，均衡的吃，吃美味的食物；需適量，七分飽就好，不應暴飲暴食」。美味指的並不是山珍海味，而是吃了讓人幸福，讓身體歡歡喜喜的好味道！我就很喜歡簡單的米飯拌一點壺底油，那味道讓人回味無窮，真可謂天上才有！

另外，我衷心推薦發酵食品給諸君，發酵後的食物營養易吸收，滋鮮味美，比如醬油含有多種人體所需的胺基酸，納豆含有清理血脂肪的納豆激酶，味噌含有大豆異黃酮，醋含有平衡體質的生物鹼…這些發酵食品都是先人留給我們的寶藏，值得你我好好珍惜。

談養生聽來好嚴肅，不如讓我們換個說法！朋友，思考要歡喜，身體也要歡喜，那麼，歡歡喜喜的人生便隨之而來。



健康果醋禮盒

萬家香醬園股份有限公司
免費服務專線：0800-056-622
<http://www.wanjashan.com.tw>

Information

活動資訊

(1) 創造健康日(採預約式)

可至會館體驗岡田式淨化療法、插花體驗及簡易茶道體驗

台北：每週二、四，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

(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

★每週六08:30-11:30：高雄微風市集（於鳳山婦幼館旁）

(3) MOA光輪花社團初級班招生中：

★報名專線：MOA健康生活館台北（02）2701-5663

※歡迎踴躍報名，若達開班人數立即開班授課。

(4) MOA自然農法農產品團購（請洽健康生活館台北 李沅臻小姐）

(5) MOA日本食農研修之旅

★歡迎公司團體、親朋好友相約出團，有興趣者請洽會館

(6) MOA食育、美育推進員培訓課程

6人即可開班，歡迎親朋好友、公司、團體相約報名

(7) MOA美育、食農教育等健康法體驗、學習課程，

歡迎各幼兒園、國小以班為單位報名、洽詢。

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

台中市西屯區福聯街59巷28號

Tel: 04-24639513

台南

700

台南市中西區南門路44巷21號1F

Tel: 06-214-8297

