MOA NEWS

接觸美
使人生充滿著活力!

冬

No. 28 季刊

Winter

2015

謹賀新年

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「跪地挲草」

→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

幾天前在飛牛牧場出差時，聽見許多人大喊：下雪了！大家紛紛跑到外面去，興奮的接著雪，拍照上傳分享。我沒有特別到外面看，因為身體感覺很冷，心裡其實也一陣的擔憂。苗栗海拔 200 公尺的山上竟然也能有雪，農作物們還好嗎？

那天聽見了一位主婦聯盟的前輩分享，她已經是一位阿嬤了，她說以前爸爸媽媽的年代，可以有機會改變的，為什麼不做。所以她選擇要現在為了孩孫努力的做改變。我想，大家在雪花紛飛的幸福感中也意識到了地球的變化，如果未來我們的氣候變化都如今年冬天一樣大，人類的身體承受的住嗎？農地上的作物需要多長時間才能夠演變出適合的品種？以前，我們總是對於製造髒亂，噴灑農藥使用化肥不會有立即的感受，因為環境尚未正面衝擊我們。然而最近的藍天不再，身體因為空氣汙染感覺不適的人越來越多，這些問題再也不是看不見，而可以不理會的了。

我相信，多數人開始對飲食安全都有了意識，開始花多一些金錢換取安心的食物；但是空氣汙染呢？垃圾處理呢？終究我們要給我們的孩子甚麼樣的未來。帶著孩子一起認識我們的土地，認識人類的母親吧！身心靈的健全，也需要我們共同維護這片大地才能夠在美好的環境下成全身心靈的健康。

理事長 月足吉伸

冬

No. 28 季刊

Winter 2015

CONTENTS

目錄

專輯1 為了營造健康、安全及優美的社會環境

3 參加2015MOA日本食農研修
學習體驗心得分享

專輯2 今年10月札幌「今後的醫療與城鄉營造研討會」暨「第7屆岡田式健康法研究會專家會議」報導

7 邁向創造健康型社會之營造，互相提高意識
以「地方社區的角色」為主題，進行發表與討論

13 第七屆岡田式健康法研究會專家會議
顯示建康法之有效性的研究成果的發表

專輯3 接觸美，使人生充滿著活力！

17 接觸美，使人生充滿著活力！
用美術文化法，讓人生發出光輝

21 過著有美感的日常生活
用美術文化法享受健康生活吧！

專輯4 岡田式淨化療法的科學研究著實進展

24 實踐既安全又有效果的健康法

專輯5 培育為人為社會盡力的MOA自然農法推進員資格講座簡介

28 親近自然生氣蓬勃的MOA自然農法推進員
從菜園生活開始推廣，營造健康人、健康城鄉

32 MOA自然農法推進員培訓講座
將「享受栽培樂趣的健康法」納入日常生活吧！

其他訊息活動

35 活動花絮

41 療癒之風 生活之美
順從自然之道

46 捐款者名錄(10/01~12/15)

發行人
月足吉伸

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

編　輯
黑木哲夫、王瀚斌

美編設計
陳欣儀

網　址
www.moainternational.url.tw

臉　書
www.facebook.com/MOATaiwan

企劃印刷
悅翔數位印刷　04 2263 7117
402臺中市南區忠明南路1183號

美しき家庭へ

中華民國MOA協進會

專輯 1 爲了營造健康、安全及優美的社會環境

參加 2015MOA 日本食農研修學習體驗心得分享

帶來健康幸福的 MOA 健康法

文 / 鄭雅穗 博士（左前）

這一次能夠參加食農研修，深深地感謝整個行程的安排，從台北到大仁農場三天的行程中，參加了大仁農場年度的秋收季。在研修中心每天享受著新鮮的健康食，在活動慶典中看到來自各地的新鮮食材，蔬菜等，更能夠實地到農場各地看土壤、摸摸土、野菜，感覺到土地生命力，試著將棒子插入土中，瞭解在自然農法栽培下，土壤的自然良能力！吃地瓜、拔蘿蔔（大根），聽伊藤先生講述自然農法的原理後，再看家庭菜園各式各樣的野菜與野草和樂融融地共生，更加理解了自然農法的偉力，也真的感謝岡田茂吉先生為創造健康幸福生活所作的一切！

在秋季豐收祭活動中，也參與了 " 淨化療法 " 體驗，在施行過程中，有很深刻的感受！也參觀了奧熱海療院，也抱著回去之後，要更加努力地學習與施行。

到了品川，連續兩天參觀了石綿先生、櫻田先生、須賀先生的農場，更加瞭解自然農法生產出來的野菜是富有生命力，以及瞭解我們，這可以透過什麼方法來改善生活與健康。

在 MOA 美術館的參觀行程，我們再一次感受到岡田茂吉先生為我們透過美育改善身心靈的偉大。

最後的三天，我們有幸的入住東京療院，住進熱鬧的都市中的 " 世外桃源 "，享受了來自各地新鮮的蔬菜、鮮魚料理，主廚的心注入在每道料理中，在茶道體驗的課程中，我們感受到日本的文化歷史，心中的寧靜與愉悅，在花道體驗課程中，我更加理解了透過賞花、賞花器、插花、賞花的心和 " 意境 "，透過看花及插花，我們的心也更加美麗！在體操課程中，我們也學習到了如何透過運動，增加我們的體力，恢復疲勞的許多簡單方法，最棒的是有兩次的淨化療法，每次一小時的療程深深感受到淨化療法的力量，頭部肩膀的毒素下降到背部、腰、腎臟，都能夠感受到舒暢輕鬆起來，醫療團隊及療法士志工的專業與熱情，是我們深深感動與感謝的！

人與家庭最終目的，不外乎健康與幸福，透過這次研修，深深體驗到我們要學習對土地、對自然，以及對食用者尊重與愛護的心，在療院，整合醫療透過美育、藝術、音樂以及淨化療法的實踐，能讓我們的身心靈更加提昇！我希望在將來能學習更多，能向更多社會大衆推廣 MOA 生活改善的健康法。

創造健康社會與幸福人生的ＭＯＡ

文 / 張隆仁 博士（右）

近年來ＭＯＡ自然農法與驗證在國內的發展廣受消費者肯定。筆者前於農業界服務期間，有幸參與有機農業栽培技術研究及產業政策推廣等業務。然有鑒於對日本ＭＯＡ成立的宗旨理念則屬陌生。同時去年底吾兒在服完兵役後表示未來有意朝有機農業產業的經營管理方向發展。因此與月足理事長討論後決定參加 2015 秋季日本食農研修活動，本次活動為期 8 天（11 月 13 日至 20 日），參加人員計 9 人，課程首次以「食農研修」為主題，內容歸納為四大項，首為大仁農場見學：主要參加瑞泉鄉秋收祭、收穫體驗、食育與家庭菜園講座，農場大學校介紹及奧熱海療院等；其次參訪小田原石綿農場、櫻井農園及須賀農園等，見習各地區自然農法推廣現況；第三為參訪ＭＯＡ美術館；最後則為兩天兩夜的東京療院生活改善療程之健康法體驗：包括兩次淨化療法、簡易茶道及花藝體驗、食農教育及有機農產品店參訪等。

研修結果留下最深刻的印象與感動的首先是理事長與協會不辭辛勞之規劃安排實質見習研修行程，同時親自領隊擔任翻譯及駕駛，實踐了ＭＯＡ宗旨與推廣理念之用心與愛心；其次是日本見習單位人員與志工對待本團見習生的友善態度與熱誠，例如奧熱海療院的醫師犧牲假期親自出席為本次研修團解說，令人感動萬分！又農場見習結果，深刻體會到自然農法如何以「順應自然」理念，發揮土壤本身潛力，生產具生命力的農作物，並藉由食農教育，讓更多人獲得健康飲食與幸福人生之真諦。接續在東京療院參加生活改善計劃並體驗岡田氏健康法，深刻了解這種重視預防、環境與提升自我照顧能力之健康法，正符合目前國際推動「整合醫療」體系需求，對未來的醫療與健康城鄉營造，提供具體之參考。

研修結果獲得對ＭＯＡ的宗旨、理念與未來發展目標之充分理解，未來將自我期許積極參與ＭＯＡ協進會的各項活動，共同創造健康社會與幸福人生。

讓人讚嘆的土壤

文 / 鄧偉丞（左）

大清早的台北，天邊伴隨著一抹晨曦，佇立在台北的機場，心中充滿雀躍的悸動，對於從事有機栽培的我，MOA 大仁農場是一個傳說中的殿堂，經由此次參訪，了解如何規劃及運作一個成功的典範農場，同時進一步了解日本推動自然農法之現況與方向。

天空下著綿綿細雨，在濛濛細雨中體驗著大仁農場的美，進入秋收祭典的會場，我感受到主辦單位的用心，完善的設備、親切的農友及豐富的節目搭配不太完美的天氣，也有另一番風味。可能是上天聽見我的祈願，中午過後太陽公公露臉了，用它最溫暖的熱情，融化我心中小小的陰霾，雨後初晴大仁農場的美，讓我心中浮現了絕美的讚嘆，近距離農田區的綠搭配遠處楓林的火紅，形成一股絕美的對比，如身處畫中而不自知。

慢活的在園區內閒晃，欣賞遊客們攜家帶眷至農場享受著大自然的恩惠，遠眺田區內小孩子，有人拿著鏟子挖著地瓜，有人在旁邊採收地瓜，露出天真無邪的笑臉，全家共享著一同採收的快樂，這一幕深深觸動著我內心的最深處的渴望，由衷期盼著台灣也有一塊淨土可以讓台灣的朋友享受著秋收的樂趣。

食農研修的過程中，讚嘆的言語在心中浮現不只數十次，其中最讓人印象深刻的就屬順應自然發揮土壤的潛力，這著實顛覆了心中對健康土壤的觀感，沒想到一塊土地耕種了數十年，到最後竟是連肥料也不用施放就可以種出如此完美的農作物，藉由有機物的自然循環，搭配適時適地適種的觀念，完全發揮出土壤本身的潛力，形成土壤環境永續循環。

感謝這次 MOA 的食農研習之旅，讓我有如劉姥姥進大觀園一樣，學習到很多新的觀念與想法，相信對未來園區之規劃，一定會有很多的幫助。

東京療院的理念

現在，在日本癌症、心臟病、糖尿病、腦血管疾病等生活習慣病一直增加，並且由壓力引起的憂鬱症、自殺以及躲在家裡不出門等心理疾病也越來越嚴重。同時少子化、高齡化以世界無與倫比的速度進行著，因此，導致以往的醫療、照護以及福利等社會保障制度之基礎開始動搖，而政府為了因應如此的問題，以地區綜合照護為基本的體系構築為目標而推進。

在社會或地區彼此的信賴關係（所謂「社會資本」social capital），緊密地關係著健康與幸福，因此，由情感為基礎的信任（意指日文「絆」）互相聯結的社群(community) 之構築，受到衆多人們的期待。最近，整合醫療受到世界性的注目；不僅治療疾病，甚至包含預防及臨終關懷，支援生活習慣之改善，扶助生活品質與生命價值的醫療，就是以此為目標的動態，也被考慮做為解決現代社會問題的具體方法。

東京療院，根據如上所述的背景，以「心理與身體的健康廣場」為理念，與地區的 MOA 健康生活聯合網互相聯繫，專注身體、心理及靈性 (spirituality)，支援身心健康的個人及城鄉之營造。

也就是說，透過各種健康法，致力於「透過發現、提昇及運用內在於人類的自然治癒力，以養成順應自然又健康的生活習慣」像這種連個人的人生觀及想法也專注的綜合性照護。

就像飲食、運動等日常的生活習慣大大地影響著個人的身體一般，對於包括靈性在內的身心健康而言，每天反覆著的心理習慣是否成為重要關鍵？

東京療院，為了讓人養成如此健康的生活習慣，促進個人對於自助的覺醒，同時繼續擴大互相扶助的靈性共助之生活圈，並且邁向原本應有的醫療之實現，從國際城市東京向世界傳播訊息。（請參考東京療院官網：http://tokyo.moa_natural.jp/idea/index.html)

生活改善計劃

所謂「生活改善計劃」，均衡地引進如下六項健康法，有效促進心理與身體之健康的建議計劃。請大家暫時遠離日常生活，度過療癒與輕鬆的時光。

1. 淨化療法　　2. 花療法
3. 生活園藝　　4. 用餐
5. 健康伸展體操　6. 享受茶道的樂趣

備有兩天一夜、三天兩夜的計劃。
預約或查詢電話（日文）：
81-3-3280-1922，或，請洽詢本會各地健康生活館。場所：東京療院新館 4 樓 生活改善計劃櫃台
預約受理時間：9:30-17:00（平常日）

札幌「今後的醫療與城鄉營造」研討會報導

邁向創造健康型社會之營造，互相提高意識

以「地方社區 (community) 的角色」爲主題，進行發表與討論

編譯自日本 MOA NEWS No.260 (2015.12.15) p2-p10

2015 年 10 月 10 日，在北海道札幌市「札幌市民 Hall」舉行「今後的醫療與城鄉營造研討會 地方社區 (community) 的角色」，來自北海道各地超過 100 位醫療相關人士、超過 30 個地方政府相關人士、以及大約 1800 位一般市民前來參加研討會。

在研討會中，由整合醫療學會重量級人士伊藤壽記大阪大學研究所特任教授、靈性照護 (spiritual care) 先驅者窪寺俊之聖學院大學研究所教授、地區醫療先進人士山本竜隆朝霧高原診所院長、以及擔任主持人的一般財團法人 MOA 健康科學中心的鈴木清志理事長，面對著因生活習慣病及國民醫療費增加而繼續混亂低迷的社會，提出推進「地區綜合照護」的社區 (community) 或靈性照護之重要性等建議。在綜合討論中，演講者踴躍交換意見，對於創造健康型社會及身心健康的城鄉營造，與聽衆共同提高了意識。

這個情形透過視訊同步傳輸到日本全國 33 個場所，讓各地行政機關、醫療相關人士、以及市民等大約 1650 位人士聆聽研討會的發表。

主辦：一般社團法人 MOA International
一般財團法人 MOA 健康科學中心
贊助：厚生勞動省、消費者廳、文部科學省、農林水產省、經濟產業省、國土交通省、環境省、北海道、札幌市、北海道新聞
協辦：一般社團法人日本整合醫療學會

提出推進地區綜合照護的社群、靈性照護之重要性的建議

地區綜合照護才是 21 世紀醫療之主角

伊藤特任教授

研討會開幕時，播放影片，呼籲與會者，處於健康問題越來越嚴重的社會中，試著探索安心、豐裕、生命連結之意義，共同尋找答案。

首先，由一般社團法人 MOA International 森富士夫理事長代表主辦單位致詞。接著，高橋 Harumi 北海道知事致詞，由山谷吉宏北海道副知事代讀中，讚揚這次研討會有助於北海道居民之健康打造。再來，秋元克廣札幌市長致詞之後，大阪大學研究所伊藤特任教授進行演講。

伊藤教授指出邁入超高齡化社會的日本現況，談到平均壽命與健康壽命之間出現落差、癌症、糖尿病等生活習慣病增加、國民醫療費膨脹到一年超過 40 兆日圓的程度。教授又談到由於西洋醫學是對症療法，因此，改善生活習慣的自我照護 (self care) 成為重要。

教授談到，患者的意識已經改變，重視 QOL（生活品質），在這個過程中，成為重新檢視醫療的機會，就是東北大地震。教授傳達，瑜珈、按摩等另類醫療緩和了受災者處於壓力狀態的緊張心情之後，才產生藥效的情形，並且解說人們對於身心醫療的重要性、以及由自己維護自己健康的自我照護，產生自覺。

教授強調生活習慣病之發生基於複雜的要因，因此，整合醫療之重要性才被人們所認識。教授又介紹日本厚生勞動省對於整合醫療界定為：以西洋醫學為前提、搭配輔助另類醫療與傳統醫療、提昇 QOL 的醫療，也是以一位患者為中心、由多種職業合作進行的醫療。

教授強調 21 世紀的醫療，從在醫院終結所有醫療的疾病治療型態（醫院終結型），漸漸轉移成為，以 QOL 之提昇為目標、在社區進行的生活支援型態（地區綜合照護型）。教授又提到，站在學會立場，將來從醫療模式及社會模式這兩個層面來進行探討的想法，並強調醫療、保健及福利為一體的地區綜合照護體系的重要性。

邁向陪伴患者靈性的醫療

窪寺教授

聖學院大學研究所的窪寺教授，對於現代醫療終於開始注目的靈性照護，進行演講。教授強調，經由曾經專注接受死亡過程的庫伯勒羅絲 (Elizabeth K bler Ross 1926-2004)、替癌末患者創設安寧醫院 (Hospice) 的西西里桑德 (Dame Cecily Mary Strode Saunders 1918-2005)、對於健康定義討論是否追加靈性的 WHO(世界衛生組織) 等，靈性問題深深地關係到健康，已成為世界性的認知。教授又解說，當人們面臨疾病或死亡的危機時，會感受到靈性疼痛 (spiritual pain 即心靈上的痛苦)，會開始關心神佛

或宗教等超越自己的存在。教授進一步解說，靈性照護正當此時產生重要意義，「因危機而喪失的人生基礎，在超越性、終極性的事物中發現，並且為了讓患者活得像自己那樣，給予援助」。教授談到，具體來說，要「聆聽」患者講話，也要「聽取」他心裡的動態等，進行陪伴。教授又介紹，已經開始出現像歐美「隨行神職人員」（Chaplain，即依附於軍隊、醫院等世俗組織內的宗教人員）那種擔負這方面的人才培育的動態。

教授強調，醫療工作者除了具備專業知識與技術，還要有理解並面對患者的痛苦與煩惱的憐憫之心、相信包括不可視的超越世界在內、患者的生存力量、那種「對於靈性 (spirituality) 的感性」。教授談到，擔任靈性照護 (spiritual care) 的人才也要具備能分擔痛苦的慈愛、感性、以及相信的心胸。最後，強調要面對心靈的問題、以及陪伴患者的醫療之必要性。

活用地方社區的力量

山本院長

接著，曾經在整合醫療世界級權威美國安德魯威爾博士 (Dr. Andrew Weil) 門下研習之後，在充滿著大自然氣息的朝霧高原開設診所的山本院長，進行演講。

山本院長介紹威爾博士的整合醫療：比起「疾病與治療」，更重視「健康與治療、養生」，同時將患者視為「精神性、情感性、靈性」的實際存在及「社區的成員」；它是包括生活習慣及與他人的關係在內、全人性地專注患者的醫療。

院長又談到，曾經接受威爾博士的建議，前往歐洲進行考察，看到多處活用自然環境的療養設施；越遠離自然環境，疾病發生的比率越提昇，這種「自然缺乏症」已經成為問題。他根據這些事實，思考著，由地區醫療型態（治療疾病與預防醫學）與地區住宿型態（住宿型自然療法或 Wellness Tourism 健康之旅）推進的鄉村型整合醫療，是否能因應「醫療荒」問題，才開設了朝霧高原診所。

院長談到，在地區，居民們感謝大自然的恩惠，過生活，又秉持著公共精神，互相扶助，而他自己也透過醫療，貢獻於地區，又與居民們共同致力於地區活化。院長強調，在社區已經有自然、經濟、教

研討會講題與發表者（依照發表順序）

1. 被需求的新的醫療體系、全人性整合醫療
   伊藤壽記，大阪大學研究所醫學系研究科整合醫療學講座特任教授、一般社團法人日本整合醫療學會業務執行理事
2. 提供靈性照護者被要求的素質
   窪寺俊之，聖學院大學研究所人類福祉學研究科長 / 教授、日本靈性照護學會理事
3. 做為基於社區的醫療（community based medicine）之整合醫療—因應醫療荒對策與朝向地區活化，在富士山朝霧高原的嘗試—
   山本竜隆，朝霧高原診所院長、一般社團法人日本整合醫療學會代表代議員
4. 社區在醫療與城鄉營造中的重要性與 MOA 活動
   主持人鈴木清志，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業務執行理事

育等地方資源，再加上醫療，可以解決地區的健康問題，也能實現預防醫學。院長最後談到，活用這種社區的力量的醫療就是「Community based medicine 基於社區的醫療」。

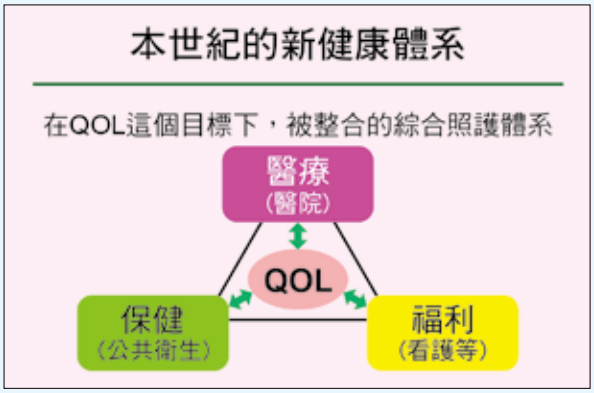
支撐自助的 MOA 活動

鈴木清志理事長

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。鈴木清志理事長以懇切的語氣談到，現在，生活習慣病、壓力以及隨著高齡化帶來的疾病持續增加，只依靠醫院的治療不充足，預防與 QOL 的提昇才重要。為了建立健康長壽的社會，自助努力的自我照護 (self care)、對此支援的社區的共助、以及培育社區的公共機關的公助這三件事變得重要。

鈴木理事長介紹，日本自由民主黨的整合醫療推進議員聯盟已經提出，透過搭配各式各樣的療法或健康法、提昇治療效果與 QOL、建立永續的健康醫療體系的醫療模式、以及由地區主導、互相提昇 QOL 的社會模式，並且這兩方面都以建立共助為目標。理事長當做一種模式，提到 2015 年 4 月在東京與京都舉行國際研討會時，進行演講的英國麥克迪可遜博士 (Dr. Michael Dixon) 所營運的整合醫療中心，又介紹特別是介於患者與支援團體之間進行聯繫工作的重要角色「社會性處方士」。理事長強調，積極與患者寒暄等利他精神可以成為改變世界的力量。

理事長解說在 MOA，整合醫療診所的療院與 MOA 健康生活聯合網互相聯繫，活用岡田式健康法 (淨化療法、飲食法、美術文化法)，透過身、心、靈性全人性的方法，推進支援自我照護的社區營造。進一步介紹，贊助這次的研討會的日本厚生勞動省等七個中央政府部門的政策與期望健康城鄉營造的 MOA 活動具有互相一致之處，又強調與國家政府與地方政府聯繫的 MOA 活動或者像社會性處方士那樣支撐自我照護的社區、以及創造健康型社會之營造，掌握著今後的醫療與城鄉營造的關鍵。



▲ 醫療、保健及福利為一體的地區綜合照護 (摘自伊藤特任教授發表幻燈片)

▲ 「聆聽」患者講話，「聽取」心裡的動態等，陪伴患者靈性痛苦的「傾聽」(摘自窪寺教授發表幻燈片)

綜合討論

共同確認以社區為基礎的醫療之重要性

伊藤特任教授、窪寺教授、山本院長登場，由鈴木理事長擔任主持人，進行綜合討論，針對「整合醫療的概念包含醫療福利、環境問題以及靈性等觀念」及「社區的角色」等方面，互相交換意見。

關於「醫療福利與靈性」，發表者提出：「應該透過社區的支援，解決只靠醫院無法解決的疾病」、「若是以地區為基礎的醫療，是否可以依靠在地發展的宗教文化等，讓人活得積極正面？基於此意，靈性很重要」、「醫師也身為社區的一員，與居民互相扶助，那種溫馨的聯結，應該成為醫療福利的基礎」等意見。

關於「社區的角色」，伊藤特任教授強調，做為慢性疾病患者或癌症生存者等懷著不安心情或煩惱的人們互相陪伴的場所，需要社區，教授又強調，扶助病患的志工之意義。而窪寺教授以懇切的語氣說明，若是以醫院為中心，只有患者需求醫療，但若是以社區為中心，患者具有地區成員的角色，因此，成為將人當做人進行診療的醫療。山本院長則談到，在地區居民互相協助或享受大自然恩惠的過程中，敬畏的思念或者對他人的慈愛是否可以培養出來？

此外，伊藤特任教授強調，當做扮演社區角色的一種機制，需要聯結醫療設施與社區的整合醫療中心，並且在那裡力求人才培育的必要性。窪寺教授談到，雖然宗教性照護會放在宗教中進行，但靈性照護要陪伴對方。教授又談到依據日本人生死觀等文化遺產的醫療之重要性。山本院長則強調，創造地區獨特的醫療模式的必要性，同時，對於適合於擅長集思廣意與調整變換的日本人的健康城鄉營造與Community based medicine（基於社區的醫療）之擴大，表示期待。

最後，鈴木理事長強調，自我照護(self care)、居民互相扶助的社區（共助）、以及政策（公助）之必要，而支撐這些的正是整合醫療。理事長期許，這次研討會對於健康長壽社會之實現，能有貢獻。

▲ 社區的地區資源與醫療相融的 Community based medicine 基於社區的醫療（摘自山本院長發表幻燈片）

▲ 為了實現健康長壽社會，需要自我照護（自助）、社區的共助以及公家機構的公助（摘自鈴木理事長發表幻燈片）

研討會參與者對健康社區營造表示贊同與期待的聲音

研討會結束後，整合醫療學會理事的札幌市立大學豬股千代子教授談到：「整合醫療的方向更明確，了解到從政治的世界也推進地區綜合照護，這是令人看到希望又卓越的一場研討會。雖然我以護理師立場探索全人醫療及其照護體系，推動其基層的社會運動大約 10 年，但今天的內容給我很大的勇氣。希望與 MOA 的人們一起推動」。

在日本全國 33 個場所聆聽演講的人們也談到心得：「整合醫療及社區的觀念，很有參考價值。實際感受到，隨著時代改變，醫療也會改變，城鄉營造也會改變、也必須改變」(行政機關相關人士)、「所謂整合醫療是西洋醫學與東洋醫學聯結的東西，雖然這是一般的理解，但聽完今天的研討會之後，強烈感受到，必須思考它就是包含醫療與物質、地區醫療以及環境等所有的東西。真是卓越的內容」(醫療相關人士)等。

▲ 在聯誼會中，一般社團法人 MOA International 森理事長表達對於創造健康型社會營造之決心

▲ 很多市民、行政、醫療相關人士踴躍聆聽演講

第 7 屆岡田式健康法研究會專家會議

顯示健康法之有效性的研究成果的發表

2015 年 10 月 11 日，在札幌市內的大飯店舉行「第 7 屆岡田式健康法研究會專家會議」，來自日本全國療院及診所的醫師、工作人員、研究者、以及關心岡田式健康法的醫療相關人士約 250 人蒞臨參加，而且從本屆開始也開放給一般參加者。

在會議中，由新田紀念整合醫療研究所副所長片村宏醫師及醫療法人松尾診所松尾汎理事長擔任主持人，提出岡田式健康法 (淨化療法、飲食法及美術文化法) 之科學研究、地區綜合暨聯繫型整合醫療的實踐個案、以及專注靈性的護理方式等共 8 件研究成果。

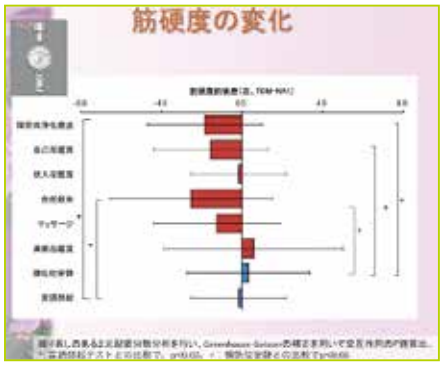
在與會者的迴響中，聽到：「聽到生物學、心理學、微生物學等各式各樣的研究途徑，得到很豐富的學習」、「看到科學數據著實增加，令人感到有希望」、「我是 MOA 健康科學中心的贊助會員，看到紮實的研究進展，深受感動」等聲音。

以下介紹各發表的要旨。

主辦：一般財團法人 MOA 健康科學中心
新田紀念整合醫療研究所
協辦：一般社團法人 MOA International 醫療法人財團瑞泉會

1 透過肩部肌肉硬度計量的各種健康法之評量

一般財團法人 MOA 健康科學中心　主任研究員 內田誠也



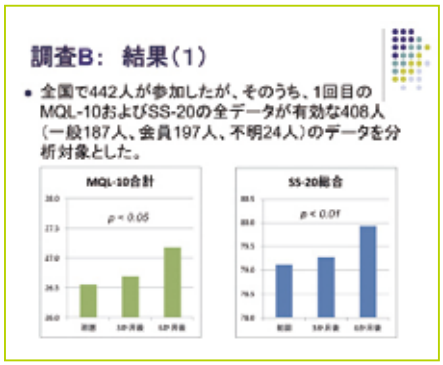
為了檢討使用肌肉硬度計 (TDM-NA1,PEK-1) 的各種健康法的評量之妥當性，實施岡田式淨化療法、插花欣賞、按摩、自然散步、美術品欣賞，並且做為控制實驗，實施側臥安靜實驗與語言想起實驗，進行比較。

被驗者人數因各種健康法而異，從 16 人到 75 人。與側臥安靜實驗相比，在淨化療法實驗中，顯示左右肩部肌肉硬度有意地降低；在自我插花欣賞實驗與自然散步中，顯示左肩部降低；與語言想起實驗相比，淨化療法顯示左右肩部肌肉硬度有意地降低，而自然散步則顯示左肩部肌肉硬度有意地降低。

肩部肌肉硬度之降低，顯示與副交感神經活動增加之間的關聯性，具有非侵入性地簡易評量壓力緩和效果之可能性。

2 岡田式淨化療法持續體驗帶給 QOL 及 Spirituality(靈性) 的影響

一般財團法人 MOA 健康科學中心　主任研究員 木村友昭



透過 MOA QOL 調查表 (MQL-10) 及 20 項版 SKY 式精神性評量度 (SS-20)，調查岡田式淨化療法持續體驗帶給 QOL(生活品質) 及 Spirituality(靈性) 的影響。

詢問對象目前狀態的調查 A ，分析日本全國 3,324 人的數據，而持續調查 3 個月後與 6 個月後的調查 B 分析 408 人的數據。在 MQL-10 及 SS-20 的綜合分數之間看到 0.39 之相關性的調查 A 的結果，顯示 SS-20 的妥當性；從 6 個月後及各自分數比初次顯示有意的高分數之調查 B 的結果，顯示岡田式淨化療法持續體驗提昇對象的 QOL 與 Spirituality，並且與固結之變化關聯的可能性。

3 新的健康度指標 (健康定義) 之研發與透過岡田式淨化療法持續體驗的身心之變化

MOA International Surporting Center　淨化療法培育研究團隊　安田豐顯

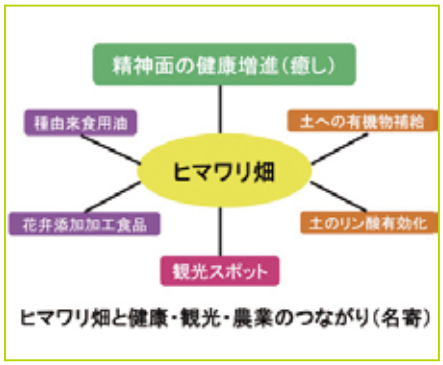
依據岡田茂吉的健康觀，研發現代版健康定義問卷表，進而在 2012 年，透過該問卷表、固結的肌肉硬度、MOA QOL 調查表 (MQL-10)、以及觀察 Spirituality 的 SKY 式精神性評量度 (SS-25) ，調查 MOA 會員透過岡田式淨化療法持續體驗所帶來的變化，同時以非會員為對象實施相同的調查。

回收 89 件有效數據，在健康定義問卷中，比起上次，看到有意的變化，而 Spirituality 與 QOL 皆顯示有意的提昇，肌肉硬度也降低。

無論是會員或非會員，可以設想，透過該問卷表可以某種程度地研判毒素的量與由淨化力所帶來的健康狀態。此外可以設想，固結之變化影響 Spirituality 與 QOL。

公益財團法人農業環境健康研究所、名寄研究農場
研究股長 中川祥治

4 大規模向日葵花園之景觀帶給人的療癒效果



透過日本大學藝術學院版「療癒評量度」，檢討可算是北海道名寄市觀光資源之一的大規模向日葵花園之景觀，帶給人的療癒效果。

此項調查在平坦地與斜坡地等兩處實施，針對欣賞花園的觀光旅客，委託答覆「療癒評量度調查表」。

在任何地點及任何性別，皆顯示高水準的「療癒綜合分數」平均值，因此，得知大規模向日葵花園之景觀具有高度療癒效果。

在調查地點之間的比較上，顯示斜坡地略為優勝，而女性對此差異顯示敏感性。期待本項調查的見解，將來能聯結健康與觀光、農業互相聯繫的 Health Tourism(健康之旅)。

醫療財團法人玉川會 MOA 奧熱海診所
院長 佐久間哲也

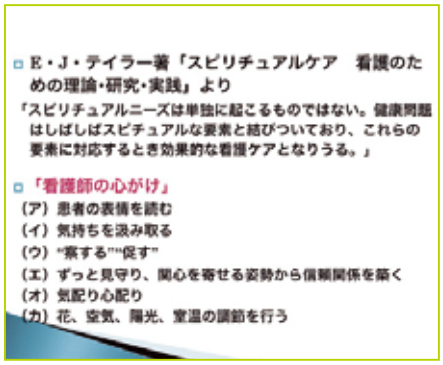
5 地區綜合暨聯繫型整合醫療對於不容易生活的效果

本院位於沒有提供大眾交通運輸系統的山區，在開設當初，來院就診者層級受到限制。但自幾年前開始，意識到地區綜合暨聯繫型的醫療，積極因應當地醫師公會及行政機關的煩惱與需求，得到信任後，陸續得到來自醫療、福利設施的介紹。在這裡看到，針對其他診所未能解決的病例，將焦點放在「不容易生活」，以自然方式，進行整合醫療途徑的過程。

面對帶著不容易生活的對象，自我照護、心理療法、健康法等，以適合每個人的形式，給予支援。已經知道，可以減輕症狀或障礙，還可以回到社會性活動。可以設想，只要調整到地區綜合暨聯繫型之方向，就能充分帶來社會性的影響，也能成為擴充整合醫療之理解的方法手段。

醫療財團法人玉川會 MOA 新高輪診所
護理師 有馬佐和子

6 如何進行才能專注患者的 Spirituality(靈性)？活用「護理備忘錄」的護理師與患者之間的對話分析

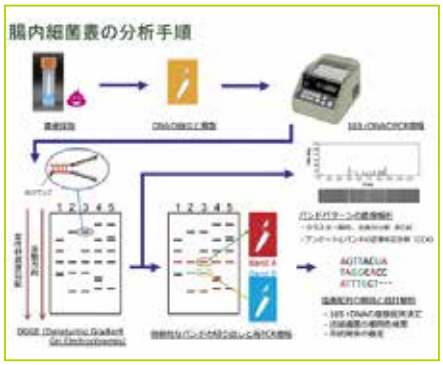


為了支援患者的 Spirituality(靈性)，什麼是重要的？為了導出看法，護理師共同確認「留意 6 項」，並且在「護理備忘錄」中記錄護理的實際及與患者、家屬之間的對話。針對 14 件事例，根據「靈性的表現：一般性的靈性需求」，進行分析。

患者表現「情感的表現」、「與過去密切的聯結」、「在人生環節中的支援」、「感謝」等多采多姿的靈性需求。護理師與患者進行著靈性的對話。依據指標，掌握其發言或行動，包括靈性在內，可以理解患者。而持續性地對靈性支援，為了引導到健康是需要的。

7 透過 Ribosome(核糖體) DNA 解析，岡田式健康法的實踐者與一般人腸內細菌叢之比較

一般財團法人 MOA 健康科學中心研究員
公益財團法人農業環境健康研究所股長
加藤孝太郎

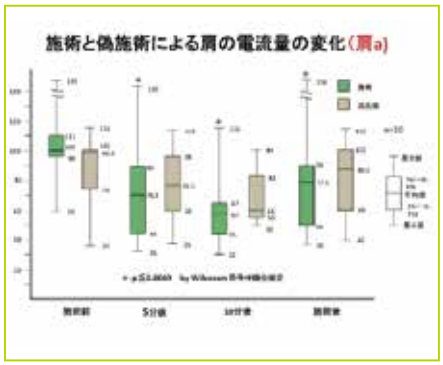


有沒有攝取有機農產品，以此為主的飲食生活之差異，帶給人的腸內細菌叢有什麼樣的影響，針對岡田式健康法實踐者及一般生活者，進行比較。就健康法組 6 人及一般組 7 人調查其腸內細菌叢、飲食生活、飲食習慣等項目。在腸內細菌叢的比較上，健康法實踐者受到被歸類為 Bacteroidetes 或 Proteobacteria(變形菌) 的細菌之影響，而一般生活者則受到被歸類為 Firmicutes 的細菌之影響，顯示兩組的腸內細菌叢出現差異。

由於已經知道 Proteobacteria(變形菌) 的細菌含有物質分解能力高的有益微生物群，比起慣行農法，在有機栽培農作物當中有優先化之傾向，因此，這是很有意思的結果。

8 岡田式淨化療法對肩部導電性之效果 使用良導絡系統的雙盲自我對照比較試驗

醫療財團法人玉川會 MOA 新高輪診所
院長 片村宏



透過岡田式淨化療法，肩部電流量及其硬度是否變化，使用雙盲自我對照比較試驗，進行調查。針對 5 位成人男性及 5 位女性被驗者，進行兩天的實驗。在施行前、施行 5 分鐘後、第 2 次施行 5 分鐘後以及座下來安靜後，共 4 次，由淨化療法講師進行探查並使用肌肉硬度計 (TDM-NA1) 檢測硬度，使用 NeuroSoftor DS 208S 檢測電流量。安排 1 天的假裝施行，不讓被驗者及檢測者知道有否施行，進行雙盲實驗。

電流量在假裝施行中沒有顯示有意的差異，但在真正施行中，在施行後的 3 次檢測中都顯示有意的降低。但肩部硬度沒有顯示有意的變化。顯示淨化療法抑制肩部皮膚交感神經的活動，同時使局部之興奮降低的可能性。

一般財團法人 MOA 健康科學中心簡介

一般財團法人 MOA 健康科學中心，對於國內外的醫學及各種健康法，從「尊重自然」「順應自然」的觀點，推進學際性、綜合性的調查與研究，並發表活用人類與生俱來的自然治癒力的醫學及健康法之研究成果，致力於推廣活動。

透過保護身心的健全與圍繞人類的環境，謀求人們健康之達成、維護與促進，同時與國家政府或國內外機關聯合，對於解決健康問題的新醫學之構築，謀求貢獻，藉此，培育健康、富裕、幸福的個人與家庭，對於真正豐裕的人類社會之實現，謀求貢獻，以此為目的。

▲ 2015 年 4 月，在東京與京都舉行國際研討會 (照片是京都會場)

接觸美
使人生充滿著活力！

～用美術文化法，讓人生發出光輝～

鑑賞出色的美術品，或是照訪美景的時候，我們往往受到感動，覺得身心皆被滋潤及療癒了。當反覆沉浸這樣的狀態之下，便可以培養出健康的心靈，也對身體健康帶來良好的影響。

岡田式健康法之一的「美術文化法」，就是基於這種「美的功效」的健康法。在日常生活中採用此健康法，能消除身心煩惱，並養成積極正面的生活態度，甚至有因此解決家庭和當地問題的實例。

本章將以各世代的角度，介紹美術文化法所帶來的變化及喜悅。

編譯自日本 MOA NEWS No.258 (2015.10.15) p2-p5

接觸美，使人生充滿著活力！①——青少年

表現出美的感動，也培養出積極之心

就在 A 即將高中畢業之際，他卻突然病倒了，被迫開始住院的生活。眼看同學們都各自擁有目標，決定了未來的方向，紛紛開始邁向新的道路，他只能悲嘆著自己的不幸，從此放棄了人生。

讓 A 重新振作起來的，是和花朵之美的相遇。

據說在住院期間，他的母親總是會在病房為他插上花朵。有一天， A 見著椿花的美麗，不禁感動得怦然心動。

之後 A 便加入美術社等等，展開了他對油畫的愛好。出院後他在自家療養，心中一直想將那時的椿花之美表現出來，於是埋頭畫了一張又一張的椿花。

最後，他完成了一幅沐浴在陽光之下，開著兩朵紅白色花苞及花朵的椿花繪畫。

A 表示：「當母親對我說『這幅畫現在看起來也好像綻放的花朵般栩栩如生，看著看著連我也覺得精神好多了，謝謝你』，我真的覺得好高興！」，這令他深深地感到「有人在守護著自己，所以想要回報對方的心意。」

之後，他便以繪畫來表現母親的插花作品，在這之中他的病情有了大幅的改善。不知不覺地，過去那種消極的心態消失了，現在他想要「畫出讓人感到有精神的繪畫」而持續揮灑著畫筆。

知名的免疫學世界權威安保徹新潟大學名譽教授，在其著作《癌症免疫力》中如此敘述到：「藝術可說是最刺激我們五感的事物，所以平常就應該注重刺激五感，過著充滿感動與情趣的生活。若是能過著這樣的生活，自然就會提高免疫力。」

A 為花朵之美而感動，並藉由表現出這樣的美，將感動分享給周遭的人們。美的力量可說是讓心靈變得更積極，進而提高免疫力，達到了健康。

接觸美，使人生充滿著活力！②——中年人

享受茶道消除壓力

原本以為只是暫時性的貧血卻越來越嚴重，B 太太被如此難以言喻的不安感折磨著。而她的先生及三個孩子們由於無法理解她的痛苦，反而招來他們的不滿，這更是日日侵蝕著她的健康……

讓 B 太太重新恢復身心健康的契機，是在療院中體驗到了美術文化法的茶道。

「美術文化指導員誠懇而高雅地招待的一杯抹茶，真的很好喝。無論是抹茶還是茶碗，以及茶道空間，都美麗得令我感動。就在那時，原本一直很在意的背痛頓時煙消雲散，心情也豁然開朗，充滿著安心感。」

B 太太不忘那次美好的體驗，於是也開始在日常生活中以盆點前（一種品茶法）的方式品味茶飲。除了自己之外，也為丈夫和孩子精心沖泡茶湯。每當她泡茶時，便彷彿回味了當時的感動。不久之後，她漸漸地明白了「正因為有這些家人存在，自己才有動力生活下去」這件事，於是在泡茶時便更加地灌注了感恩之心。在這樣的狀態之中，她的貧血症狀徹底改善了。如今，對於變得會主動泡茶給自己家人喝，她感謝不已，也想將這份感謝傳達出去，於是向朋友介紹了岡田式健康法，在日日實踐當中，感受到了活著的價值。

身為基因工學世界級研究者的筑波大學村上和雄名譽教授，在其著作《開啓基因生活（暫譯）》（sunmark 出版）中寫到：「充實人生，過著幸福的生活，盡可能地壓抑癌症基因等壞基因，然後開啓好基因，使其漸漸發揮功效，能這樣的話是最好的。」，其方法之一便是：「重視感動，因為感動能夠活化人類的感性。（中略）該如何獲得感動呢？其中一項就是追求美麗的事物。」

茶道消除了 B 太太的壓力和不安感，讓她的心靈得以安定下來，身體也因此得到了健康。這或許就是因為開啓了好基因吧。

接觸美，使人生充滿著活力！③——老年人

提高身心健康的美麗花朵

C 先生退休 5 年後，在毫無心理準備之下被告知罹患了疾病。他開朗的笑容消失了，對於將自然農法的米飯和蔬菜製作成便當帶到醫院的妻子，即使他知道這是她的心意，卻還是常常脫口回嘴些不經大腦的話等等，他說：「對於自己自暴自棄的心態，我感到很無奈。」

而為那樣的心靈帶來滋潤，讓他變得正向積極的，是妻子裝飾在床邊的插花。

「紫色的龍膽花擺在病房的白牆邊，看起來非常地漂亮。雖然花朵不發一語，卻彷彿在為我打氣似地……這讓我想起了對於無法壓抑煩燥而苦惱的我，妻子總是默默在一旁溫柔的支持。」

他每天看著花朵，美麗的姿態帶給了他勇氣。不久之後，他察覺到自己之所以能活下去，是來自於花朵之美還有使用自然農法米與蔬菜的飲食等大自然的恩惠，以及家人的支持。雖然他的身體狀況還不是很好，卻依舊抱著一顆感謝的心為妻子施行岡田式淨化療法等，漸漸地找回了積極正向的心。半年後，令人大吃一驚地，病灶消失了。出院至今，他為了支持自己的家人實踐岡田式淨化療法，同時享受著日日欣賞花朵的生活。

被稱為「近代護理教育之母」的佛羅倫斯 南丁格爾曾經如此說到：

「燦爛美麗的色彩對於病人帶來的影響，幾乎沒有被評論過……送一束野花到病床來之後，患者恢復的速度便大幅躍進。」

「映入患者眼中的物體，其形狀的變化和色彩之美，正是讓患者康復的確切手段。」

花朵療癒了 C 先生的心，也激勵了他。大自然所孕育的花朵，只要拿在手裡，任何人都能享受它的色彩和香氣，是最貼近生活的美。那確實能更加豐富我們的生活，增進我們的身體健康。

過著有美感的日常生活

用美術文化法享受健康生活吧！

編譯自日本 MOA NEWS No.258 (2015.10.15) p2-p5

任何人都希望過著更健康豐富的生活——只要花點心思憑著自己的努力，就能實現這個願望。

例如，在生活中增添一些美感。像是在主打「美的功效」——療癒身心、邁向健康的「美術文化法」當中，就有教人使用當季花朵和日常用具做裝飾，留心打掃整理環境以維持清潔，鑑賞音樂和電影等等。有很多不用花到什麼錢，就能在日常生活中輕易實踐的活動。

盡可能地採用美術文化法中的各項重點，享受具美感的健康生活吧！

插花裝飾

在起居室或玄關等處裝飾當季花朵或植物，打造出鮮活的空間。欣賞花朵的時候，可以察覺到如色彩或芬芳香氣等各式各樣的美。透過五感享受充滿生命力的自然美，可以緩和並療癒我們的心。

欣賞文藝、電影、音樂等

好好地花點時間接觸優秀的小說等文藝作品，或是欣賞喜歡的音樂、電影……在那些作品當中，可以感受到震撼心靈的感動，如此能產生滿足的幸福感與療癒感。也可以用 DVD 來欣賞電影或戲劇。

享受創作之樂趣

自己畫畫或是寫書法練字，或作短歌、俳句等等，創作活動可以將美感具體化，享受表現的樂趣並產生成就感。將創作裝飾起來和家人分享，也可以獲得滿足感。把孩子或孫子畫的畫或書法一起裝飾在起居室或走廊等處弄成小畫廊，客人來訪時也會覺得很有意思吧！

打掃與整理環境

留意打掃與整理，維持環境的清潔和美觀，可以緩和居住者的壓力，讓家人之間有溫和的心靈和言語交流。在炎熱的夏天，可將窗簾或小物品換成藍色或白色等具清潔感的冷色系，秋冬則換成溫暖的暖色系等等，按照氣候的變化來搭配。

鑑賞美術品

有機會去美術館欣賞漂亮的美術品時，要不要買下複製品或美術品的明信片來裝飾房間呢？除了可以美化生活空間之外，藉由欣賞觸手可及的動人藝術品，即是在忙碌的日常生活中，也能感受到療癒。

聞香

可以療癒我們的還有「香氣」。裝飾在房間裡的花朵散發出來的香氣，從廚房傳來的美味香氣，新榻榻米的香氣，還有佛壇的線香都能讓心情穩定下來，讓人輕易地享受到芳香療法。選擇喜歡的香氣布滿整個房間，藉此營造出愜意的氣氛，就能轉換心情。

裝飾餐桌

要不要嘗試隨著心情或季節變換餐墊，或將餐具及調味料容器的顏色統一等等，營造出家人團聚的氣氛呢？就算是現有的器具和餐墊，在經過搭配之後，也可以看起來很時尚。把餐桌上的報紙和郵件收拾乾淨吧！光是這樣做，就可以讓餐桌變得更清爽喔！

享受流行時尚之樂趣

想要美化生活，穿著打扮也是很重要的。雖說如此，並不表示就要去追求流行華美，而是指乾淨漂亮的打扮。注重穿著的美感，也能給家人、朋友等周遭的人們帶來好印象喔！

▲ 由療法士志工施行淨化療法（東北療院）

～實踐既安全又有效果的健康法～

岡田式淨化療法的科學研究著實進展

編譯自日本 MOA NEWS No.257 (2015.9.15) p7-p10

岡田式淨化療法做為岡田式健康法之一，算是活用自然力的一種能量療法。它提昇人類固有的自然治癒力，促進毒素排泄（淨化作用），也是透過解消靈的陰影、解消所有苦惱的健康法。由一般財團法人 MOA 健康科學中心及日本全國的療院醫師與醫療工作人員，進行關於其安全性或有效性之科學研究。

該研究成果發表在日本整合醫療學會、岡田式健康法研究會等場合，帶給 MOA 會員在平時實踐淨化療法或在療院當療法士志工時的助力。

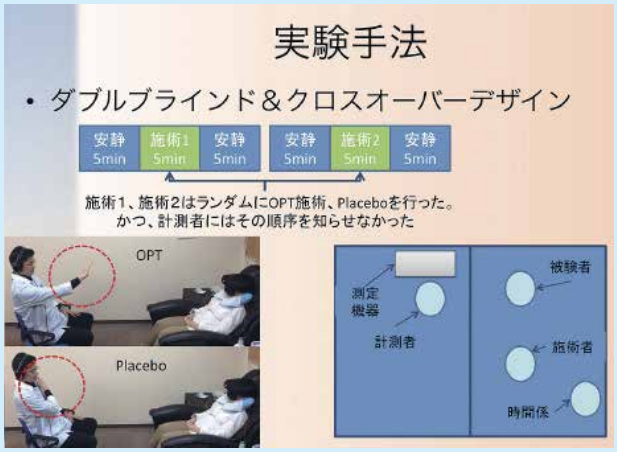
以下介紹印證岡田式淨化療法之真實性的研究成果。

▲ 致力於淨化療法的研究

▲ 在日本整合醫療學會等發表研究成果

透過科學研究，證明岡田式淨化療法的效果

岡田式淨化療法帶給腦部血流之影響



引自一般財團法人 MOA 健康科學中心內田誠也主任研究員於第 5 屆岡田式健康法研究會專家會議 (2013 年 11 月) 中發表的「岡田式淨化療法帶給腦部血流之影響第 2 次報告」

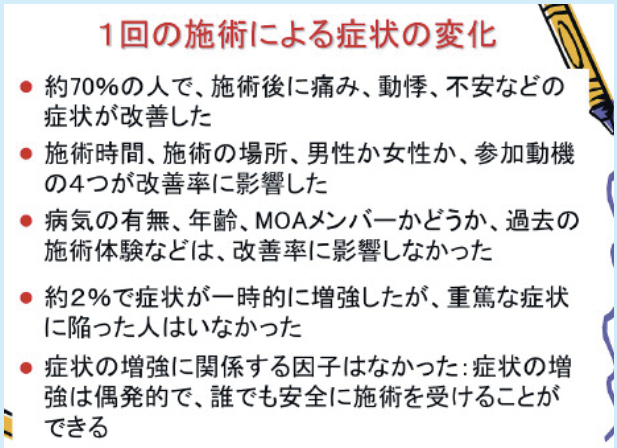
以幾乎沒有接受過淨化療法的 22 位健康成人為對象，針對被驗者前頭部施行（5 分鐘）的實驗，同時實施不做施行的實驗 (安慰劑實驗 5 分鐘) ，並使用 Wearable Optical Topography(可戴式腦光地圖分析儀) 進行檢測。被驗者帶上眼罩，也不讓實驗者知道有否施行。結果，在安慰劑實驗中，沒有看到大變化，但施行實驗中，經過 3 分鐘以後，看到 Oxyhemoglobin(氧合血紅素) 有意地增加。可以設想，在施行中，消耗氧氣的神經活動沒有進行，是處於安靜狀態。根據在憂鬱狀態之下，前頭部腦部血流會降低的報告，顯示憂鬱心情透過淨化療法得到改善，不單是心理性改善，也是腦部機能性改善之可能性。

持續施行對類風濕性關節之效果

引自醫療財團法人玉川會 MOA 名古屋診所大塚實院長於第 6 屆岡田式健康法研究會專家會議 (2014 年 9 月) 中發表的「關於類風濕性關節炎患者透過接受持續三個月岡田式淨化療法施行之效果的多所設施共同研究」

以 9 位類風濕性關節炎患者對象，在 5 間診所，持續三個月每天進行兩小時淨化療法的施行，並區分在其前後的三個月不施行淨化療法的組和適度施行的組，進行定期的診察與血液檢查、可視為類風濕性關節炎疾病活動性指標的 DAS 28(28 處關節疾病活動度評估)-CRP(C 反應蛋白) 、SDAI(Simplified Disease Activity Index)、CDAI 之檢測、以及透過 HAQ(Health Assessment Questionnaire)、MOA QOL 進行的調查。結果，在 DAS 28，看到在開始持續施行後，全部的患者都有改善。而前後三個月不施行淨化療法的組，在結束施行之後，雖然數值上昇，但沒有上昇到施行前的程度。適度施行的個案，在結束施行之後，顯示數值降低的傾向。被驗者各自得到沒有拐杖也能走路、連工作也能無障礙地持續進行等改善。與使用藥劑的治療效果相比，算是不會遜色的結果。

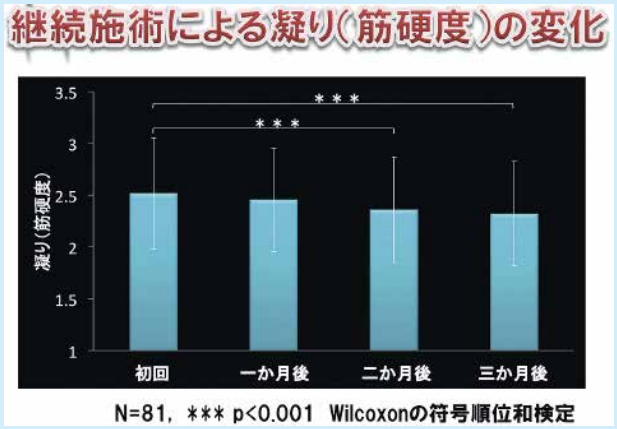
透過 10 萬人的調查，檢測其安全性與有效性



引自一般財團法人 MOA 健康科學中心鈴木清志理事長於第 4 屆岡田式健康法研究會專家會議 (2012 年 9 月) 中發表的「岡田式健康法是否能改變『醫療』？」等

以接受淨化療法並回答問卷者為對象，實施收集 10 萬例的大規模問卷調查。根據此問卷調查的結果，透過淨化療法，疼痛、心悸、不安等症狀得到改善的被驗者大約 70%，相反地，症狀一時增強的人大約 2%，但沒有陷入嚴重症狀的人。有無疾病、年齡、是否 MOA 會員、以及過去接受施行史等，沒有影響改善率。這種程度的大規模調查，在海外也是相當罕見，將這個結果整理而成的論文曾經刊登在 2012 年的美國醫學雜誌。

透過持續接受淨化療法，僵硬及 QOL 之變化

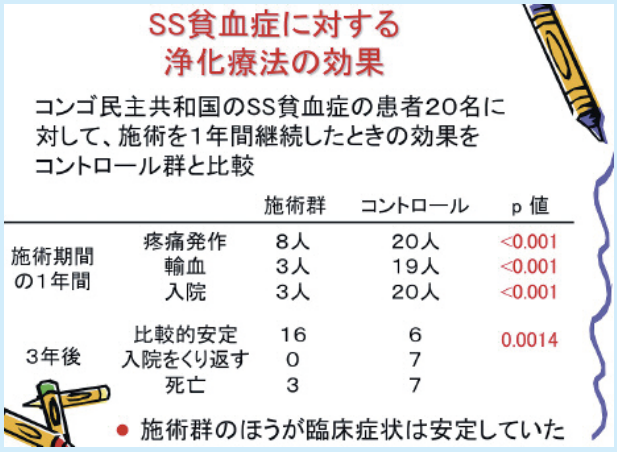


引自一般財團法人 MOA 健康科學中心津田康民客座研究員於第 4 屆岡田式健康法研究會專家會議 (2012 年 9 月) 中發表的「根據岡田茂吉動態性健康觀的新的健康度指標之研發與透過持續接受岡田式健康法之變化」

根據岡田式健康法提倡者岡田茂吉之健康觀並參考現代人的健康情況，設定評量度（現代版健康定義），開始進行研究。2011 年，針對日本全國 153 位施行對象，進行為期 6 個月的調查。而 2012 年，針對其中 81 位，調查持續接受大約 3 個月淨化療法施行之變化。該期間，每月 1 次進行身體中 10 個部位的僵硬 (肌肉硬度)、健康之定義、QOL(生活品質) 及 Spirituality(靈性) 之問卷調查，結果，問卷調查數值上昇、健康之定義綜合分數及肌肉硬度減少等，看到有意的變化。

▲ 在日本整合醫療學會等發表研究成果

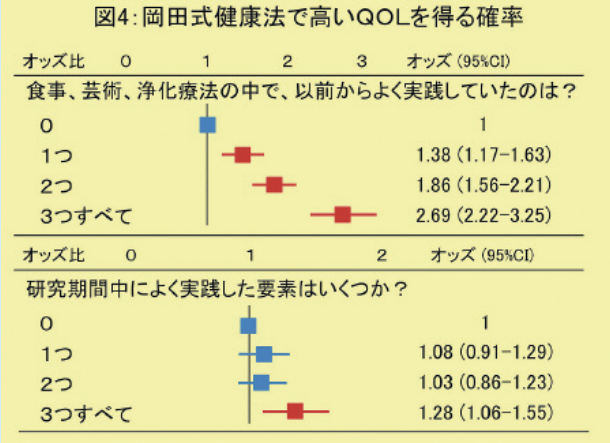
持續施行對鐮刀型細胞貧血症之效果



引自一般財團法人 MOA 健康科學中心鈴木清志理事長於第 4 屆岡田式健康法研究會專家會議 (2012 年 9 月) 中發表的「岡田式健康法是否能改變『醫療』？」等

在一般財團法人 MOA 健康科學中心研究贊助之下，在非洲剛果民主共和國，針對常見於非洲系民族的遺傳性疾病鐮刀型細胞貧血症患者，進行研究，將持續施行淨化療法的 20 位患者與不做施行的 20 位患者分組，針對一整年的過程，進行比較。大部分不做施行的族群 (用藥控制族群) 產生疼痛發作，需要住院或輸血；做施行的族群，無論是疼痛發作、住院或輸血，都很少，而貧血、肝功能、腎功能都得到改善。持續施行結束後，經過 3 年，症狀仍然維持安定，得到如此的結果。

透過實踐岡田式健康法，QOL(生活品質) 也得到改善



引自一般財團法人 MOA 健康科學中心鈴木清志理事長於第 6 屆岡田式健康法研究會專家會議 (2014 年 9 月) 中發表的「岡田式健康法的科學性與其效果」

岡田式健康法的構成要素：飲食法、美術文化法、以及淨化療法，可以期待各個健康法改善症狀或 QOL。為了確認均衡地實踐岡田式健康法，QOL 就會改善之事實，針對持續實踐 3 個月的 5,111 位人士，進行數據解析。結果，顯示很早就實踐的要素越多，QOL 越高，而持續 3 個月、均衡地實踐 3 個要素的人士，QOL 得到更進一步的改善。岡田式健康法包含，由自己推動的自助與互相扶助的共助、以及 Spiritual(靈性) 的要素，因此，只要均衡地實踐岡田式健康法，可以期待相輔相乘的效果。

～親近自然生氣蓬勃的 MOA 自然農法推進員～

從菜園生活開始推廣，營造健康人、健康城鄉

編譯自日本 MOA NEWS No.259 (2015.11.15) p2-p5

紅透透的番茄，翠綠的小松菜等，看著灌注愛心的作物茁壯成長的姿態，感到心情溫和穩定了下來，接觸到強悍的生命力，便產生了勇氣。養成親近土壤、培育植物等習慣，能豐富我們的心靈，喚起愛心、為人著想及感恩的心，進而也培養出身心的健康，引導我們至順應自然的生活方式。

在一般社團法人 MOA INTERNATIONAL 裡，設有進行「樂在培育健康法」之 MOA 自然農法推進員的資格制度。這不僅是只有資格者本身和其家人進行的健康營造活動，更能推廣給周遭的人們，致力於建立健康社交。本章將介紹在喜悅之中以菜園為中心勤勉不懈的推進員，以及親身體驗到健康的家庭菜園研習會的參加者之聲。

◀ 在自家旁邊的菜園，日日度過充實時光的佐藤太太。

▶ 開始進行家庭菜園後，更加感謝買來的自然農法食材。

日本岩手縣岩手町　佐藤康子（MOA 自然農法推進員）

一面喜悅於作物的成長，一面想將健康的菜園生活推廣給周遭之人

去年 6 月，我取得了 MOA 自然農法推進員的資格。在培育講座中，我對於學習有關作物生命力的部分印象十分深刻，我做的是嘗試將洋蔥的頭部浸泡在水裡讓洋蔥再生生長。雖然這是平常會丟掉的部分，卻長出了根部和葉子，對於如此努力生存著的蔬菜的強悍生命力，我覺得非常感動。

我從以前就會為了家人使用健康的食材，並以 MOA 自然農法來培育蔬菜，也和當地的夥伴一起參加家庭菜園研習會。在接觸土壤和作物後，常常在不知不覺中被治癒，身體變輕鬆了，各種壓力也消除了。因此，我認為健康營造不只是要吃安全的產品，更棒的是樂於培育的健康營造。菜園的工作能讓身體暢快地流汗促進健康，也能夠生產出讓家人喜歡的安全作物，或許家庭菜園就是讓大家都能健康幸福的最高享受呢！

我希望能將從菜園裡獲得的喜悅告訴許許多多的人們，便和岩手町社會福祉協議會與我們的美育、食育志工團體「鐵線蓮」一同在我家的菜園舉辦親子收穫體驗，也在菜園研習會中傳達健康效果。看著孩子們努力挖掘馬鈴薯時露出快活的笑容，守護孩子的母親們也能被治癒吧。

今後我也將活用推進員的資格，為居民的健康營造盡一份心力。

▲ 活躍於地方上的自然農法推進員（靜岡縣伊豆國市）

MOA 自然農法推進員

是由一般社團法人 MOA INTERNATIONAL 所認定的健康法資格之一。只要參加「MOA 自然農法推進員」的培訓講座，任何人都可以取得資格。在講座裡學習的「樂在培育健康法」，可以學會如何架設家庭菜園或花盆菜園等，無論是自己，或家人、周遭鄰居，都可以養成更好的生活習慣，藉此促進身心健康，並引導至順應自然的更佳生活方式。

◀ 和佐藤太太談論城鄉營造的高橋太太（右後方）

▶ 在家庭菜園研習會中愉快地交談著

日本岩手縣岩手町 高橋幸子（地區志工，美育、食育志工團體「鐵線蓮」的成員）

從家庭園研習會，實現健康人與健康城鄉

我們所居住的岩手町，目前高齡化與高自殺率成了一大問題。身為一位居民，我希望自己多少能幫上忙，於是從事有關自殺防治與育兒支援等志工。和佐藤康子太太認識後，因為對 MOA 自然農法的理念感到共鳴，因此也參加了美育、食育志工團體「鐵線蓮」的活動，以及家庭菜園研習會等等。

我在 35 年前嫁到了岩手町，卻因為這裡的環境和過去生活的東京有很大的差別，導致我的身體狀況變差。同時我也為過敏體質而煩惱著，於是心想至少要吃安全的作物，便靠自學開始經營有機農業的家庭菜園。和佐藤太太的相遇，也是在家庭菜園。

在轉換成自然農法菜園後的農作業，不會太疲勞又很舒爽。不經意地望向四周時，眼見林立的綠樹、飄流的雲朵等大自然的模樣，也讓我覺得很療癒。雖然過敏體質並沒有完全治癒，卻感到身體狀況確實好了起來。光是如此，就讓我充分地體會到 MOA 所進行的「樂在培育健康法」的確實功效。

若是也能讓居民們感受到這樣的舒爽，或許也有助於高齡者的健康營造，或療癒正受孤獨感折磨的人吧？我懷著這樣的心願，更加投注心力在鐵線蓮的活動上，希望即使是多增加一個身心健康的人也好，於是邀請了朋友參加在佐藤太太家舉辦的家庭菜園研習會。

▲ 在當地的美術館舉辦茶會

美育、食育志工團體「鐵線蓮」

美育、食育志工團體「鐵線蓮」，是隸屬於致力地方居民健康營造的岩手町社會福祉協議會的志工團體，主要成員為 MOA 會員及在地自願者。他們與當地美術館合作，舉辦展示 MOA 美術館館藏國寶「紅白梅圖屏風」（複製品）的茶會，並協同岩手町社會福祉協議會，在育兒支援活動等提供參與農業體驗機會，貢獻於居民的身心健康營造而備受歡迎。

◀ 參加家庭菜園研習會中，一面感受土壤、作物及周遭自然帶來的療癒，一面學習的參加者們。

家庭菜園研習會的好評

朝氣快活的健康營造

9 月 15 日，在 MOA 自然農法推進員佐藤康子太太的菜園中進行的家庭菜園研習會，參加者為附近的主婦等共 10 人參加。他們在實習中流了汗，並在指導員的教導之下學習採種的講義。研習會結束之後，由各個家庭發表這次活動的體驗，得到了許多實際體驗到健康的好評。

「我兒子原本有食物過敏相當地煩惱，透過和我討論這件事的高橋幸子太太的邀請，我從今年開始參加了這個活動。由於家住公寓，所以是採用花盆種植蔬菜。本來討厭番茄的兒子，由於一起栽種的迷你番茄滋味香甜，結果吃得好開心。在家庭菜園研習會中不僅能學到蔬菜的種植方法，也能學到鄉土料理的訣竅，還有人介紹對兒子身體較好的自然食。多虧如此，兒子的過敏症狀消失了。我也因此將菜園生活的樂趣與自然食介紹給對食育感到煩惱的朋友。」（30 歲世代主婦）

「我們家的田地在山上，我因為年紀大所以腰腿變得很虛弱，但在下田的時候，不可思議地變得很能動，或許是從田地和自然之中得到了元氣吧！能像這樣和大家一起聊天也很開心，很高興參加了這個活動。」（70 歲世代主婦）

促進身心健康營造的「樂在培育健康法」，不但擴展了當地居民之間的羈絆，更加改善了居民的體質。這樣的健康法，為大家帶來了的笑容。

▲ 研究自然農法的大仁農場（靜岡縣伊豆國市）

MOA 自然農法

MOA 自然農法是在 1935 年（昭和 10 年）由岡田茂吉（1882 ～ 1955）所提倡的農法。不仰賴農藥及化學肥料，將土壤擁有的力量發揮到最大極限，栽培出安全且富生命力的作物。本農法由（一般社團法人）MOA 自然農法文化事業團進行技術開發及推廣，在日本全國各地共有282個生產者團體（推廣會、研究會），除了於各地進行生產、推廣之外，也致力於地產地消與食育活動。「樂在培育健康法」即是基於 MOA 自然農法的理念及技術的健康法。

～MOA 自然農法推進員培育講座～

將「享受栽培樂趣的健康法」納入日常生活吧！

編譯自日本 MOA NEWS No.259 (2015.11.15) p7-p9

從土裡冒出新芽，伸展出葉片，在愛心的灌注之下越來越茁壯的蔬菜和花叢。在培育植物之中，遇見了自然之美與生命的不可思議，讓人覺得感動，並充滿著喜悅。這樣的感覺可以刺激我們的五感：視覺、觸覺、聽覺、嗅覺、味覺，促進身心健康營造，然後心中便因此充滿感恩與愛心，如此便能帶領我們邁向順應自然、人類本來的生活方式。

一般社團法人 MOA INTERNATIONA 與長年發展自然農法栽培技術的一般社團法人 MOA 自然農法文化事業團協同合作，開設了促進身心健康的「樂在培育健康法」之實踐者「MOA 自然農法推進員」的培育講座。除了推進員本身之外，也邀請其家人與周遭人們一起養成更好的生活習慣。即使不是以農為業，也能以家庭菜園或花盆等來實行，有學員表示：「很開心而且被治癒了」、「實際感受到土壤和蔬菜的力量」、「透過農作業，我的頭痛竟然消失了」

您要不要也成為自然農法推進員，在「樂在培育健康法」的療癒下度過每一天呢？

MOA 自然農法推進員培育講座計畫

第 1 次	第 2 次	第 3 次
10:00 ～ 15:00 開講致詞 講義 1・ 樂在培育健康法 實習 1・ 製作自然堆肥 午餐、午休 實習 2・ 將蔬菜殘餘部分再生栽培 講義 2・ 樂在培育對於身心的變化、懇談、確認次回講座	10:00 ～ 15:00 發表培育的感想 實習 3・ 利用花盆栽培作物研習會實施簡介 講義 3・ 研習會實施要點懇談、確認次回講座模擬研習會的說明與討論	10:00 ～ 15:00 發表培育的感想 講義 4・ 引導師的學習 實習 4・ 模擬研習會小組①午餐、午休 實習 4・ 模擬研習會小組②懇談結業式（頒發資格証）

回家作業 1（第 1 ～ 2 講座之間）	回家作業 2（第 2 ～ 3 講座之間）
①培育實習過的植物 ②記錄觀察日記 ③複習講義的第 4 ～ 5 章	①培育實習過的植物 ②記錄觀察日記 ③製作研習會實施簡介，交給講師。（傳真、Email） ④複習講義的第 6 章

在日常生活之中接觸土壤和植物，一面感動於生命的光輝，一面培育著蔬菜及花朵的菜園生活。這樣的生活能刺激五感，在快樂喜悅之中達到身心健康。並且了解到自己是在自然的支持下才得以生存下去的存在，因而加深對自然的感謝，同時也將我們引導至為他人著想、過著人類本來的生活方式。

或許有人會懷疑「農作業可以促進健康嗎？」，不過，在經過重重調查及研究後，漸漸闡明了其中的機制。例如證明了森林浴的提神效果，是由於綠葉中含有安定精神的芬多精，以及植物的存在能放鬆心情並提高免疫力。

再加上園藝是既需要利用指尖做細部操作，又會利用到全身的作業，因此有越來越多的醫院和福祉設施，將園藝納入復健計畫中。

MOA 自然農法推進員培訓講座，即是學習園藝的工作與理想的實行方式，講座一共有三場，為期約三個月。以講義為基礎，學習日本人的健康狀態及日本國家對策，還有志在謀求改善生活習慣的 MOA 之對策概要，並學習以「發揮土壤生育力的培育」、「發揮作物生命力的培育」、「感謝大自然恩惠」為內容的「樂在培育健康法」之實踐重點，以及將喜悅與周遭人們共享的研習會之理想方式等等。

▲ 也有舉辦學習栽培事例的交流學習大會

一般社團法人 MOA 自然農法文化事業團

1935（昭和 10 年）年岡田茂吉（1882 ～ 1955）提倡了自然農法，而負責研究、推廣自然農法的機構是（一般社團法人）MOA 自然農法文化事業團。在日本全國共有 282 個普及會、研究會，生產安全、安心且美味的健康農產品。並進行以地產地消為基礎的健康增進、健康家庭營造、培育農業後繼者、維護當地自然環保與文化振興，致力於豐美的城鄉營造。

▲ 在東京都國分寺市、神奈川縣小原田市舉辦的 MOA 自然農法推進培訓講座。其中也有挑戰造土、再生蔬菜的實習，讓講座變得更有趣。

講義與挑戰表

在課程計畫當中，除了講義之外，也納入了「製作自然堆肥」、「再生蔬菜殘餘部分做栽培」的實習課程，學員可以自己在家中實際栽培蔬菜，親身體驗健康法的效果。為此，在實習用講義「開始打造廚房菜園吧！」當中，附有照片解說栽培的理想模式，還可以利用收錄其中的挑戰表，將實習過程中的愉快程度記錄下來。

參加課程的學員紛紛表示：「在廚房看著植物的生長狀況感到好興奮，吃起來也很美味，每天都過得好快樂」、「看到種下的種子發芽了覺得很感動」、「培育植物讓我學會了順應自然之理的重要性，並了解到那將能讓人養成為人著想、溫柔、細心及愛心」、「在進行實習作業當中，我的頭痛消失了，生活習慣也變好了，我確實地感受到了那真的是健康法」。

取得資格之後，不但能享受菜園生活，也可以和家人及友人一起開設研習會分享喜悅，或著和療院及 MOA 健康生活聯合網等合作從事志工活動……越來越多人在助人當中獲得充實感，快快樂樂地度過每一天。「樂在培育健康法」對於建立健康心豐的社交管道上的貢獻，也備受注目中。

▲ 在奧熱海療院（靜岡縣伊豆國市）也有進行園藝療法

療院與 MOA 健康生活聯合網

由一般社團法人 MOA INTERNATIONAL 及各醫療法人財團、診療所共同協攜營運的療院，以整合醫療的角度，多方面地診察訪院者，制訂全人性的醫療改善計畫、援助計畫，進行團隊醫療、團隊照護，在全日本共有 11 間療院。

地方上的 MOA 健康生活聯合網與療院協同合作，遵循援助計畫實踐岡田式健康法。成員負責協助訪院者在日常生活中的健康營造及改善生活習慣，並與療院一同舉辦健康研習會、料理教室、茶道、花道等活動。

MOA 活動花絮

米倉國小 健康法講座

由於邁向高齡化少子化之社會，如何透過改變「生活方式」，提昇「自然治癒力」讓自己及別人得到身心靈的健康？透過會員劉嬌容女士的熱心引介，在八里米倉小「自主性學習課程」案排 MOA 健康法的課程，讓地區居民學習健康自助、共的理念，共同營造健康城鄉。

苗栗迴鄉農場 3 級資格檢定

MOA 活動花絮

信義國小 食農教育

▲ 認識畜牧業

▲ 認識有機標章

▲ 認識豬肉和料理

▲ 認識麵粉種類

▲ 學習擺盤

中山國小
食農教育

兩天一夜型
生活改善計劃

「生活習慣改善」才是健康的良藥，計畫安排了醫師、護理人員、烹飪專家、MOA 各種健康法志工共同協助，結合淨化療法、飲食法、美術文化法、運動療法等，讓體驗者學習如何有健康的生活習慣。

MOA 活動花絮

MOA 自然農法
推進員資格講座

大倉飯店
日本禮儀
美學講座

1 月 21、22 日，本會與聯合報合作，在台北市的大飯店舉辦「和食餐桌禮儀美學講座」。兩天總共有 60 位參加。會後參加者回響「真的需要這樣的美學教育」、「透過講座，學習到尊重對方、對食物或生命的感謝之心」等。

主婦聯盟台中分會尾牙交流

由會員耿明誼小姐透過尾牙活動，主聯會、MOA、飛牛 3 個團體彼此交流認識，在 3℃的寒冬中，戶外飄霰帶來驚喜，大家的熱情讓活動充滿了溫暖。

▲ 飛牛黃料理長介紹食材

▲ 認式蔬菜

▲ 自然農園健康火鍋

▲ 花道體驗

▲ 淨化療法體驗

▲ 食農小遊戲

飛牛員工認識 MOA 自然農法課程

MOA 活動花絮

MOA 食育推進員培育講座

感謝台中身土不二綠食廚坊和樹合苑提供場地和料理經驗分享。

▲ 樹合苑食育講座

▲ 身土不二綠食廚坊主廚料理經驗分享

療癒之風　生活之美

順從自然之道

～恭錄　岡田茂吉老師　論文～

說起來，大乘就是大自然的意思。大自然當然就是指萬有一切之生成化育的應有狀態。因此，大乘就是將一切包含在內絲毫沒有保留。基於此意，現在我所說的大乘並非大乘佛教，而是大乘道。亦即宗教、哲學、科學、政治、教育、經濟和藝術，全部都包含在內。不僅如此，戰爭與和平、善與惡當然也都被包括在內。

如上，仔細觀察一切萬有的活動時，從那裡就能看出自然之道。當然能認識到必須藉由順從道才會順利進展的人，才有做爲眞正的人的價值。依此理，偏離道時會產生困難，所以必定會帶來障礙，結果就是成爲停頓或被破壞。如上，能合乎道的話就成爲創造，偏離道就成爲破壞，這就是這個世界的實相。

人順從道的話，就不會有災禍和失敗，一切都會順利。信用提高，受人敬愛，成爲和平圓滿的境遇是當然的。隨著這種個人或家庭的增加，因其感化而對社會惡的逐漸減少有所幫助是當然的。

基於此意，像今日一般只依賴法的話，「只要不牽連到法就好了」，這麼說的所謂聰明人增加了，不法之徒橫行了。我經常在說，但神換句話說就是道理。亦即所謂拜神，就是拜道理。因此順從道理，受道理支配的人才是眞正的文明人。

感謝各方的捐款與支持！

104 年 10 月 1 日 ~104 年 12 月 15 日

捐款者	捐款金額	捐款者	捐款金額
葉小姐	50,850	梁笐耀	500
李昱峰	18,000	胡季珠	500
邱厚仁	16,000	張益榮	415
SP 遊唱團	10,000	林安成	300
王小姐	5,000	白錦玲	300
王品方	5,000		
陳旻芩	5,000		
陳佳亨	5,000		
黃彥豪	5,000		
柯瓊惠	5,000		
謝青蘭	5,000		
潘慧菁	5,000		
呂俊卿	5,000		
吳玲瑱	4,200		
黑木哲夫	3,880		
鄭順仁	3,400		
王翠麗	3,000		
張永為	3,000		
中華民國生態農耕自然飲食推廣協會	2,000		
月足吉伸	1,700		
郭戎鈞	1,100		
徐張福妹	1,000		
林麗香	1,000		
洪淑珍	1,000		
林佳世	1,000		
洪榮宏	1,000		
謝林靜枝	900		
謝薇薇	850		
陳秀華	500		
合計			171,395

▲ 石棉農園參訪

▲ 東京療院自然食

▲ 食育體驗

尊重順應自然，健康永續幸福

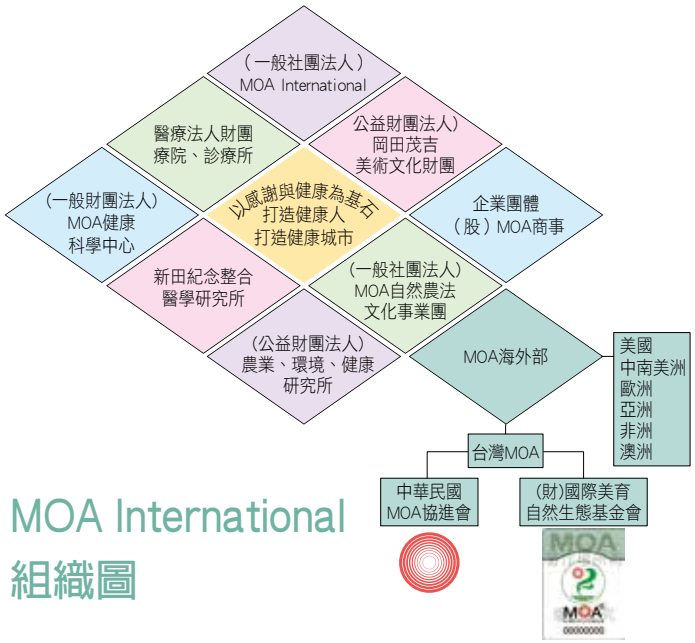
MOA 推動目標

- 健康創造型的社會營造
- 身心健康的城鄉營造
- 整合醫療中心、地區健康聯合網
- 家庭、親友、社區
- 療法士、講師、推進員志工
- MOA 三大健康法
- 個　　人

要不要加入 MOA 會員，過著身心健康富足的生活呢？

一般社團法人 MOA International 希望推動健康城鄉的營造，建立「健康創造型社會」，在國內外展開了以健康、教育、文化、環境為中心的各項活動。

具體而言，如何讓每位居民不依賴別人而是把健康當做自己的事情來採取行動，提高市民對健康的意識與實踐力。MOA 以岡田式健康法（淨化療法、飲食法和自然農法、美術文化法）為首，進行三項中心事業，並與有心人士及團體一同組織合作，以整合醫療的角度從生活方式改善做起，讓我們一同打造愛健康、愛地球的友善、永續、幸福城鄉而努力吧！



MOA International 組織圖

帳號	5	0	0	7	0	7	2	1	金額 新台幣（小寫）	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元

通訊欄（限與本次存款有關事項）

戶名	中華民國 MOA 協進會
寄件人	
姓名	
通訊欄	□□□－□□
電話	

經辦局收款戳

訂戶 e-mail：

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名	
存款紀錄	
電腦記錄	
經辦局收款戳	

◇會員種類

贊助會員 個人 500 元 / 年 團體 10000 元 / 年

準正式會員 (淨化療法施行資格會員) 5500 元 / 人

◇會員福利

- 協會季刊 (寄送『MOA NEWS』)
- 各團體企業、財團等舉辦的折扣、福利之訊息
- 合作、關聯醫療機關 (療院、診療所等) 之介紹
- 岡田式淨化療法的施行資格
- 志工活動情報
- 各項活動、研習會、講座、講習會

與其他各項行事之通知

◇洽詢

請前往距離您最近的 MOA 窗口

●詳細請參考本站首頁

MOA TAIWAN	檢索

http://www.moainternational.url.tw

捐款資訊

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

如果您認同我們的理念歡迎加入 MOA 志工行列，您也可以以捐款方式來贊助支持 MOA，讓我們一同打造「元氣市民・健康城市」的幸福社會來努力吧！

贊助會員入會申請表

會員種類
□ 個人贊助會員 (每年 NT$ 500 元以上) □ 團體贊助會員 (每年 NT$ 10000 元以上)
聯絡資料
姓名 / 公司 (團體) 名稱：
性別： □ 男 □女
入會日期 : 西元 年 月 日
出生年月日：西元 年 月 日
電話：( ) /
手機： /
E-Mail：
通訊地址：□□□ – □□
捐款金額： 元整
介紹人：

郵政劃撥存款收據注意事項

一、本收據請詳加核對並妥爲保管，以便日後查考。

二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢副本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。

三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

一、帳號、户名及寄款人杏名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一填存入。

二、本存款單金額之幣別爲新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位爲止。

三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。

四、本存款單不黏貼或附寄任何文件。

五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。

六、本存款單被供影像處理，請以正楷公整書寫並請勿摺疊。帳户如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。

七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。

八、帳户本人在「付款局」所在直轄市或線 (市) 以外之行政區域存款，須由帳户內口收手續費。

交易代號：0501、0502 現金存款　0503 票據存款　2212 劃撥票據託收

本連郵儲匯處存查、保管五年。

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脢，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；松山：每週三、五，預約專線：鄭順仁先生 0970-020601

參考時段10:00；10:30；13:30；15:00；16:00

（2）MOA增進健康講座：

★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）日本簡易茶道：每月最後一週週五14:00-16:00

各地會館

● 台北 TEL:02-2701-5663/FAX:02-2701-5681
106 台北市大安區敦化南路二段77號9樓之1

● 松山 TEL:02-8771-7994
105 台北市松山區敦化北路4巷19號2樓

● 台南 TEL:06-214-8297
700 台南市中西區南門路44巷21號1F

珍惜紙張資源，歡迎轉贈他人閱讀，謝謝您！