



MOA NEWS

夏

No. 30 季刊

Summer

2016



日本枋木縣足利紫藤公園
徐瑞雲 攝影

花鳥風月吾は友とし憂き多き世にも楽しく生きむとぞ思ふ
我以花鳥風月爲友即使在多憂之世也能快樂地生活下去

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「跪地笨草」

→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

五月，春天的尾巴，已經是彷彿盛夏一樣酷熱了。到台灣工作已經 20 年，越來越感受到四季如春的寶島春天越來越短，秋天也越來越模糊；明顯讓人感受到的是夏熱與冬寒。我相信在日本與其他國家亦是如此，因為全球暖化的速度似乎超越我們的想像。我們感受到了，不知孩子們知道什麼是地球暖化嗎？我心裡想著。一直待在冷氣房裡應該就感受不到地球暖化吧。

來說說這幾個月 MOA 都做了些什麼呢？今年春天 MOA 的職員、志工們都很忙碌，我們推行多年的”春之藝術祭”果然在美麗的春天會有許多與藝術相關的活動。5 月初，日本茶道武者小路千家傳人·家元先生又再度受邀於嘉義故宮南院，參與了”嘉慶君遊台灣 - 清仁宗文物特展”開幕茶會。所以 MOA 的各位茶道志工們也有榮幸參與此次的開幕茶會協助，真的非常感謝大家不辭辛勞的各自到會場參與協助工作。在我眼中的大家真的是很美，很帥，很讓人感到驕傲。日本茶道能否撫慰人心，能否提升自己的心靈，能否感受到美與愛，想信茶道志工們都有很深的感受。品嚐一杯日本抹茶並不奢侈，奢侈的是茶碗中裝滿了”誠”。很巧的志工李文馨小姐在今年初順利的研究所畢業了，畢業後他也再度到訪日本，除了感謝曾經協助過他論文研究的人也送上了他最大的心血之作。所以這期的內容有非常棒的日本茶人茶心之分享。

接下來，一件值得我們恭喜的事情。第一梯次領取 MOA 頒發的自然農法推進員誕

生了，感謝各位在工作之餘還努力地想要成為自然農法推進員。成為推進員並無法讓你的收入增加，但是可以讓一個人的概念更加清楚，可以更加清楚地知道為什麼要實施自然農法栽種、如何對外說明自然農法。概念清楚了，使命也增加了，一起加油吧！各位自然農法推進員。

同時，今年二月在東京也舉辦了第二屆自然農法全國大會在東京的研討會，”恢復日本的元氣～從有機農業·自然農法擴展的城鄉營造”。日本自從 311 地震後，土農工商各行各業都受到相當大的衝擊。與民生相關最大的受影響行業是農業，因為房子可以再造、人可以換地方工作，土地卻無法因為受到汙染而迅速復原進行栽種。災後至今，日本全國的士氣尚未恢復，說至此，我還是要再次代表日本對台灣朋友的感謝。這次的研討會令人感動的是，政府意識到農業與城鎮營造的相關關係，有機農業·自然農法對國人未來的影響是正向的。日本接下來如何以農業重振國家，拭目以待；在台灣我們也相同的努力著，以農立國的台灣，有機農業、自然農法、無毒、友善等等不論什麼樣的名稱，大家也越來越多人投入，希望以農業來改變、來影響我們的家人與社會。研討會內容真的相當專業又精采，在此也要特別感謝 MOA 翻譯組·總翻譯 - 廖家菁先生無私的奉獻自己的時間來協助如此專業的翻譯。

本季專訪人物 - 林靜枝女士，一位充滿南台灣熱情的女士，一同來透過文字看看她如何與 MOA 結緣，至今 35 年的志工奉獻，什麼樣的力量支持著她投入志工行列幾乎從不缺席。林靜枝女士亦是我學習的好榜樣。

理事長 月足吉伸



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^し家^庭
中華MOA協進會

No. 30 季刊

Summer 2016

CONTENTS

● 透過MOA健康法，尋求新的人生觀，活出發揮靈性的自助共助生活

3 為人為社會健康快樂的人生
訪談MOA志工謝林靜枝女士

● 台日MOA農家系列報導（一）

5 日本MOA的茶人茶心

● 從有機農業・自然農法擴展的城鄉營造

7 第2屆自然農法全國大會 in 東京／公開研討會

● MOA活動報導

10 培育MOA健康法志工，共同推動健康城鄉

12 故宮博物院南院茶會活動報導響

19 帶給社會明亮、溫暖的光輪花

22 高雄社區大學自然農法課程報導

● MOA新聞

23 MOA美術館收藏
「木造十一面觀音立像」被指定為日本「重要文化財」

● 其他活動訊息

24 花顏

25 追求走向幸福之路
使情操提高

26 捐款者名錄(105/04/01~105/05/31)



謝林靜枝女士（左）和引導的會員
攝於台電公司的美髮部

爲人爲社會健康快樂的人生

訪談 MOA 志工謝林靜枝女士

採訪報導 / 王瀚斌

我是 8 年前才認識岡田式健康法。當時的我，為了工作與家裡的事，謝林靜枝女士在台灣 MOA 還未成立時就已認識接觸岡田大師的健康法和哲學，當時的事業是以宗教性質的社團來推廣，岡田大師為了讓更多人不分宗教、種族、國家讓健康法事業普及社會，讓更多人能來學習了解「順應自然、尊重自然」的人生觀和哲理才是人類健康幸福的方式，於是另外成立了 MOA 組織社團來推廣健康法事業也就是 MOA 的四大健康法（淨化療法、美術文化法、自然農法、飲食法），謝林靜枝女士是居住於台南市的資深會員（35 年），一開始是因為身體不好幾乎每天都要吃藥來持維生活，母親因緣際會下認識

了 MOA 這樣的團體帶她接受淨化療法後漸漸的恢復健康，也不需要再靠藥物來生活了，謝林靜枝女士親自體會到淨化療法對健康的助益也讓她有了新的人生，基於感謝和興趣自己也一步一步學習了健康法和岡田大師的哲學，利用自己的工作場所介紹給更多人，平常用淨化療法幫助別人變成他日常生活的一種興趣，至今引導的會員大約有 70 位左右，以下是這次訪談的內容。

——加入 MOA 後對自己的生活上有什麼改變呢？什麼原因讓您想推動 MOA 健康法呢？



▲ 採訪時不時有人來找她施行淨化療法

自從接受淨化療法身體健康慢慢恢復後，我陸續學習 MOA 的花道、茶道等其他的健康法也學習岡田大師的哲學經典，不知不覺中成為我生活中的一部份，我從事美髮工作有很多機會和客人聊天互動，因為感受到健康法的好處我利用工作場所一有機會就介紹給客人了解，自己一開始也不太會解說，有時也被問到不知怎麼回答的問題，我就分享我的經驗或請對方實際體驗看看，不懂的問題再回家查閱相關的課本和岡田大師的論文，就這樣慢慢的學習一位一位的幫他們施行淨化療法，看到客人朋友健康有所改善，他們的喜悅和感謝是給我最大的鼓勵，現在他們就像我的家人一樣，一有空就會來找我施行淨化療法，就像岡田大師所說的「不使別人幸福，自己也不會幸福」岡田大師的經典就像我的精神糧食讓我學習了很多人生哲理，追隨岡田大師幫助他人為人為社會的宏願，改變了我的人生觀，能利用健康法幫助別人也帶給我生活上的快樂。

——推動中有遇到什麼困難和感動的故事嗎？

說到困難也不算是困難啦！因為是自己喜歡的事所以不會覺得麻煩，就順應自然去發展，有問題就看論文，論文中都會有所答案指引我人生的方向，也許也是因為岡田大師的自然觀哲理影響我讓我不覺得困難吧！

這 35 年中接觸各種狀況的人，小至感冒發燒大至癌症患者都有，有些人體驗解說幾次就成為會員學習淨化療法，有些接觸了幾個月或幾年才慢慢體會來學習，不管多久都沒關係不勉強別人接受我們的觀念，我都是一樣誠心誠意的替他施行，用陪伴的心，看她們健康快樂就是我最大的喜悅，也因這樣我們變成了好朋友甚至和家人一樣，記得我有一次淨化很嚴重她們反過來照顧我了，讓我很感動，我想這就是人和人的羈絆、人情味吧！

——對於未來有什麼期許和願望呢？

MOA 健康法是我生活的一部份也是我生活的樂趣，我很感謝岡田大師讓我有機會學習到淨化療法、光輪花、茶道等健康法，應用這些專長來幫助別人也幫助自己，每每看到健康法帶給大家笑容就讓我感到很快樂，很感謝辛媽媽和其他會員平常的照顧，也感謝先生和家人的支持，我想 MOA 就是要營造一種健康自助、互助的社群，透過四大健康法來連結照護，彼此互助關懷，把健康法帶到平常生活中變成一種健康習慣，一邊享受一邊得到健康，希望未來能讓更多人來一起來推動 MOA 帶給更多人健康幸福。



▲ 故宮南院茶會活動擔任茶道志工

台日 MOA 農家系列報導 (一)

日本 MOA 的茶人茶心

文 / 李文馨

喝過抹茶？學過茶道？那麼，你知道抹茶在廣袤的日本綠茶世界中的位置嗎？你知道這些喝下肚的自然農法抹茶，背後的生產組織與農家面貌嗎？提到「茶人」，我們通常會想起如千利休之類精於茶道之人，但在此，我想介紹給大家的，則是另一種「以茶入道」的人，也就是製茶之人——日本 MOA 自然農法的茶農。

大多數對於 MOA 美術文化法有興趣的人，一定體驗或學習過 MOA 的簡易茶道。初探者，可能只品過溫熱鮮綠的茶湯，佐以甜膩的和菓子一併入喉；若開始學習簡易茶道，甚至通過訓練課程而成為 MOA 美術文化講師的會員們，則少不了親手打開並沖泡日本 MOA 自然農法抹茶產品「抹茶 花雲」的經驗。而日本 MOA 直售店內琳琅滿目的各種自然農法抹茶、煎茶、番茶、莖茶，則大多由位於靜岡縣藤枝市的 MOA 製茶工廠「藤枝園」製造，或是由像小林先生這樣的 MOA 茶農自行包裝上架。

MOA 製茶工廠與藤枝普及會

在四月新茶開始忙碌前，我和朋友在日本 MOA 農友山崎先生的幫助下，來到了藤枝園。說是工廠，但令人驚訝的是，藤枝園的外觀與一般古樸的日式民宅無異，只是庭院變成了「藤枝瑞泉鄉」的家庭菜園，而主屋變成了集會用的大道場以及工廠。以此地為中心運作的，便是我慕名已久、全日本最早成立的「MOA 自然農法藤枝普及會」（1988 年 10 月 12 日成立）。



▲ 小林芳昭先生（中）與他的家人

在職員的熱心引介下，我們穿過大大小小的紙箱，參觀了藤枝園內部的各種製茶機器，也見到玻璃室內以機器研磨的抹茶粉的過程。當我們一邊讚嘆著，一旁藤枝普及會的茶農小林芳昭先生，便自豪地說「那裡面有我種的茶喔！」職員笑著說：「是的，人氣商品「抹茶 花雲」便是使用小林先生的茶和京都的茶所製作的喔！」參觀的最後，在職員休息室內，我們一邊看著牆上掛著的〈製茶工廠訓〉，一邊啜飲綠茶閒聊。或許，因為 MOA 自然農法產品的名氣比起有機農業來的小上許多，許多非 MOA 會員的消費者不但不了解 MOA 自然農法背後岡田老師的精神，也無法感受 MOA 普及會農家與會員那份在買賣之外強烈的情感聯繫；當我感嘆「自然農法和有機農法背後的思想，完全不一樣呢！」之時，帶我參觀的職員和小林夫妻居然大受感動，直說「連台灣的年輕人都了解，我們日本 MOA 可要多加油才行呢！」



▲ 李文馨小姐(上中)與小林夫妻合照(左)

玉露之里 vs. MOA 自然農法製茶會社 「小葉香」

參觀完藤枝園，身為藤枝普及會活躍份子之一的小林先生，便帶領我們到生產頂級綠茶「玉露茶」的三大地區之一，靜岡縣藤枝市岡部的朝比奈地區，拜訪吸引各國遊客的觀光名所「玉露之里」，以及自家的製茶工廠。含有一片美麗茶園、茶花園以及瓢月亭茶室的玉露之里腹地廣大，濃濃的日式田園風情，除了是新人們拍攝和服婚紗的首選地之一，網路上也流傳此地為飲品「御茶園」的廣告拍攝地。在這裡，我們和小林夫妻一起用餐，也一起體驗茶道，但問起小林先生這裡的茶是否好喝時，小林先生的眉頭一緊，沉默了一會兒才說「難喝啊……比起我們家的茶哪。這裡是只有觀光客才會來的地方，我們好像從來沒有來過呢。」

對自家茶十分有信心的小林先生，是日本 MOA 中少數十分具有規模的茶農。從祖父輩開始，小林家累積了約五十年用自然農法栽培茶葉的經驗，除了自己擁有廣大的茶園以及工廠外，其自行生產的自然農法茶葉，幾乎包括了所有日本茶¹及紅茶。除了前述 MOA 美術文化法簡易茶道常用的抹茶之外，江戶時期流傳至今的「煎茶道」所使用的煎茶和玉露茶，小林先生也與家人一起，堅持著 MOA 自然農法生產與加工的最高標準，自行生產製造。

早已年過半百的小林夫妻靈活地跳上跳下，示範製茶機器的操作與解說製茶流程；也帶著我們看手工作業的道具，並秀出長年製茶勞動下變形的手。雖然，實踐自然農法比起一般慣行農法更來的辛苦許多，但小林一家堅持著岡田老師的自然療癒哲學，再苦再累，也要讓更多人能體驗 MOA 自然農法栽培茶的美好。

為了討生活，小林家的小公司「小葉香」(kobako) 兼營茶葉和土木工程，在忙碌之時，仍熱心地帶著我們參觀各處，甚至還帶我們上山採了一箱當令竹筍，並全數竹筍和自家產品送給我們。看著小林夫妻介紹機具時認真又自豪的神情、熟練地沖泡自家茶葉的背影、熱心介紹當地其他傳統製茶農法，還有小林一家親切的微笑及待人的真摯親和，那個午後，我們坐在小林先生家中所喝下的那些茶湯，也化成了真切溫熱的感動與感謝。

(本文作者李文馨小姐為 MOA 志工，台灣大學人類學研究所碩士，從人類學角度，研究 MOA、岡田茂吉老師的哲學以及文化事業)

註 1 一般而言，所謂的「日本茶」主要指不發酵的綠茶，依照栽培方法，大致可分為無披覆茶與有披覆茶。無披覆茶包含淺蒸或深蒸的煎茶、玉綠茶與番茶；而在茶樹三月發芽後採收前，以稻草或黑網覆蓋茶樹頂端以防凍傷的「有披覆茶」，則包含了可磨成抹茶的碾茶、玉露茶以及冠茶。

農家小檔案

公司名稱	小葉香(コバコー)製茶會社
農園代表	小林芳昭
聯絡方式	TEL 054-668-0843
	FAX 054-668-0428
	E-Mail kobako-tea@tokai.or.jp
販賣商品	MOA 自然農法有機栽培茶



第2屆自然農法全國大會 in 東京 公開研討會

▲ 鈴木理事長針對自然農法在增進健康上達成的任務與構築社區共同體發表演說

恢復日本的元氣 從有機農業 · 自然農法擴展的城鄉營造

思考自然農法的價值 與社區共同體的構築

翻譯 / 廖家菁 (中華民國東方之光協進會理事 / 翻譯組總翻譯 / MOA 志工)

編譯自日本 MOA NEWS No.264 (2016.4.15) p7-p9

2月10日，在東京的東京國際展示場大會堂，由農林水產省及東京都等支援而得以舉辦自然農法全國大會 in 東京 公開研討會「恢復日本的元氣～從有機農業 · 自然農法擴展的城鄉營造」，有行政關係者及自然農法施行者約 600 人聽講。

會中以「醫療財團法人玉川會」鈴木清志理事長、農園白石代表、自然農法實施者白石長利先生、Hagi 法國料理店的萩春朋業主料理長、傳統農法文化研究所的木嶋利男代表演講。不止食糧生產機能，連與環境的保全、增進身心健康都有密切關係的農業的價值，在被重新檢視之時，

土壤與農與食為基礎的健康長壽社會，身心健康的自然農法社區共同體的構築，這些都是仔細思考的好機會。

主辦：一般社團法人 MOA 自然農法文化事業團
後援：農林水產省、東京都、日本有機農業學會、
NPO 法人全國有機農業推進協議會、
NPO 法人有機農業參入促進協議會
協辦：公益財團法人農業環境健康研究所等



第 2 屆自然農法全國大會 in 東京 公開研討會

朝向身心都健康的 自然農法社區共同體之實現

在「一般社團法人 MOA 自然農法文化事業團」奈良安規理事長的致詞下開幕。

橋本聖子參院議員上台致詞，要求協助提供 2020 年東京奧林匹克運動會選手自然農法的食材，並且希望將日本飲食的優秀傳達給全世界。還有，町口和彥農林水產省生產局農業環境對策課課長輔佐強調，雖然歐美的有機市場快速擴張，但日本的話目前規模還小，要以決定提供對環境友善的食材的奧林匹克運動會為契機，表現出國產的有機。他強烈地冀望透過自然農法帶給地方創生與誕生新城鄉的協助。

期待支撐人與環境健康的自然農法社區共同體



鈴木理事長

研鈴木清志理事長以「今後的醫療與城鄉營造的概念：對有機農業・西洋醫學的期待」為題發表演講。他談到僅靠西洋醫學與自我照護很難改善的疾病正在增加的狀況，「假如沒有周圍的支撐與社區共同體的話，就容易生病，而且不容易好」，如此解說支援自我照護的社區共同體的重要性。

談到從整合醫療的觀點來看的自然農法的任務。一方面舉出吃了傳統農法飼料

的老鼠，精子數及懷孕率下降等例子，一方面有力地說明不使用農藥、化學肥料的自然農法的優秀性。藥劑會帶給沼澤生物很不好的影響，而且也介紹會讓生態系失序的實例，不僅現代人，連子孫的健康都會影響的環境之保全上，也訴說自然農法是極端重要的。

為了貢獻健康長壽社會的實現舉出種種課題，例如使用自然農法食材的學校午餐與食育推進、農業體驗或透過 Green Tourism¹ 與消費者的連繫、家庭菜園的擴大、以自然農法為媒介創造社區共同體等，同時鼓勵大家將目標放在以自然農法為基礎的整合醫療的範例。

註 1 “Green Tourism” (綠色旅遊) 到農林漁村，接觸當地的自然與文化，享受與當地的人們交流之樂趣的旅遊。

提高對消費者的關懷，朝大震災的復興邁進

白石代表、萩料理長

以「地方創生・東日本大震災的復興與城鄉營造」為題，福島縣磐城市的生產者白石長利代表與萩春朋料理長發表。

白石代表述說在東日本大震災以及伴隨而來的輻射事件的影響以致無法收成，當時都抱著“對蔬菜很抱歉”的想法，但



白石 長利

即使已經可以收成，卻還是得面對沒有人買的現實，而且發覺身為生產者最重要的一件事就是「為吃的人著想」。為了恢復受損的評價以及期望農業復興的市府「提高能見度課」的促進活動，一年中有1500人接受農業體驗，在利用網路資訊四處奔走中，消費者以及周圍人們的意識已經在改變。在這時對遇見的萩料理長談到「不想白白浪費蔬菜」的想法，於是就一起設立「一般社團法人磐石6次化協議會」，專心於創作蔬菜加工品與地方活化的工作。



萩春朋

另一方面，萩料理長透過與白石代表相遇的機會，決定在自己的店裡提供限定一天一組的料理，他強調這是唯有具高度價值的自然農法蔬菜才辦得到的事情。他說充分利用當地生產的蔬菜所具有的味道來開發加工品可以得到充實感，「我實際感受到生產者透過原料，料理者透過其活用一起努力可以產生非常好的活動，用這個生產物可以讓許多人變成幸福」。

接收到這個訊息的白石代表，就介紹生產者與料理者相遇，擴大各自的關聯，消費者也加入而更為活化。最後談到希望讓各式各樣的人互相連繫，並且建立龐大的農業社區共同體的抱負。



▲ 白石代表說希望與各式各樣的人士攜手，建構龐大的農業社區共同體



▲ 與會者對朝向城鄉營造充滿希望的內容展露笑顏

凝視消費者的需求，擴大有機 · 自然農法的普及

木嶋代表



木嶋利男代表就「從消費者的需求來看有機農業 · 自然農法技術的課題與其改善」發表演講。他談到有關地球暖化及世界糧食生產與供給不均衡之事，指出消費者多半想吃有機農產品，但實際上卻都在買便宜的東西。他呼籲全體國民都必須思考加強宣傳自然農法的價值，以及要如何生產安全的農產品，要如何保護環境。

做為與自然生態系調和的自然農法栽培技術，解說培養合乎土壤條件的土，或是共榮作物的活用等。他還提議推動以普及自然農法使家庭菜園擴大為支柱的運動。

參加者發出種種心聲，例如「真是太好了。在提高農業整體水準上請務必出一份力量」（農水省關係者）；「參考磐石市的努力，感覺有必要計劃社區共同體的連繫。今後想要推動做為其重要措施的有機農業 · 自然農法」（行政關係者）；「很有意義。正因為施作自然農法的人有思想所以才有價值。很想思考那個資訊傳播的作法」（自由寫作者）；「再一次確認到自然農法的可貴。感受到透過家庭菜園，自己的生命正在自然地有意義地活著。一定要讓孩子們去體驗農業，他們一定會湧現出生活的自信」（消費者）等等，所有與會人士都重新決意要努力去實現社會的需求。

培育 MOA 各種健康法志工， 共同推動健康城鄉

採訪報導 / 王瀚斌

這個月誕生了 29 位自然農法推進員，分別來自苗栗通霄和宜蘭，苗栗主要是以飛牛牧場員工培育為主，未來希望能在園區內進行自然農法解說和相關食農教育體驗活動，朝向未來台灣 MOA 自然農法的示範園區前進。宜蘭部份和仰山基金會合作舉辦課程，仰山基金會是由前行政院長游錫堃先生創辦，積極推動台灣有機農業發展，2013 年帶領宜蘭一群人到日本 MOA 參訪學習，認同 MOA 的理念下開始開課培育人才，這次報名相當踴躍，學員來自宜蘭各地愛鄉愛土的人士，課後 A 學員提到，自然農法的精神是一種人和自然和諧相處，希望讓更多人知道，整體環境才會越來越好；B 學員提到，人應該回歸自然平衡，飲食健康，環境不被破壞，生態才能永續，MOA 的課程讓我受益良多；C 學員提到，了解自然農法後，真想實際去試看看，自己學習了解後想和更多人分享；D 學員提到，MOA 的理想包含了哲學和美育的元素，重視身、心、靈的發展，師法自然保護環境，是現代人們應該及早重視的目標，這是 MOA 自然農法很特別也很偉大的夢想，希望成為推進員後能一同為其夢想努力。學員的分享真是讓人感動，相信宜蘭、台灣有你們這些種子，未來充滿光明和希望，加油！



2016年4月~5月 MOA各種類志工培育名單

MOA資格	地區	姓名
自然農法推進員	通霄	徐白龍
自然農法推進員	通霄	陳燦章
自然農法推進員	通霄	張秋靚
自然農法推進員	通霄	李安舜
自然農法推進員	通霄	陳羿汝
自然農法推進員	通霄	王喜美
自然農法推進員	通霄	陳冠宇
自然農法推進員	宜蘭	陳鼎儒
自然農法推進員	宜蘭	黎盛忠
自然農法推進員	宜蘭	張芳君
自然農法推進員	宜蘭	林伯洲
自然農法推進員	宜蘭	孫曉莊
自然農法推進員	宜蘭	林萬賢
自然農法推進員	宜蘭	李翔
自然農法推進員	宜蘭	曾文昌
自然農法推進員	宜蘭	謝吉翔
自然農法推進員	宜蘭	賴秀慧
自然農法推進員	宜蘭	陳良玉
自然農法推進員	宜蘭	朱怡羽
自然農法推進員	宜蘭	李宏志
自然農法推進員	宜蘭	石玉鵬
自然農法推進員	宜蘭	陳麒翔
自然農法推進員	宜蘭	游嘉銘
自然農法推進員	宜蘭	關朝根
自然農法推進員	宜蘭	吳錫雲
自然農法推進員	宜蘭	林智凱
自然農法推進員	宜蘭	游源裕
自然農法推進員	宜蘭	何政儒
自然農法推進員	福建	張登彬



▲ 堆肥製作



▲ 宜蘭仰山基金會合辦自然農法推進員培育課程

MOA 活動報導一

故宮博物院 南院茶會

這次故宮南院在「嘉慶君遊台灣—清仁宗文物特展」前夕舉辦了開幕茶會，日本「武者小路千家」受邀參與茶道藝術文化嚮宴，台灣 MOA 也一同協助茶會活動，志工們不辭辛勞、盛裝打扮、聚精會神的協助活動進行，從會場的布置、茶道具的準備和款待之心，「茶道」透過一杯茶來帶給這社會溫暖，也希望帶出我們為人為社會的心。



志工心得分享

志工 / 徐瑞雲

日本茶道在南院故宮

故宮南院在「嘉慶君遊台灣—清仁宗文物特展」前夕舉辦了開幕茶會，台灣的「茶人思維」與日本的「武者小路千家」分別受邀參與茶道藝術文化嚮宴。

在這次茶會中「武者小路千家」傳遞著日本茶道的「靜、淨、敬」和岡田老師的「美的藝術」。亭主專注泡一杯溫暖人心的茶，而我們茶道志工擔任端茶點及茶碗給賓客品嚐。茶點是來自日本四國銘，富士山代表日本、奶油酥條象中日橋樑。從端茶點到收茶碗，透過茶道與在場賓客交流。

在茶道世界中，岡田老師提倡「美的藝術」由然而生。不需任何語言，一個動作，一碗茶，讓在場賓客滿滿感動。參與茶道志工的我也再次感受到岡田老師所說『美的拯救』。

武者小路千家
官休

志工 / 黃偉韻

美術文化在生活中實踐

這次有幸擔任故宮南院『嘉慶君遊台灣』文物特展開幕茶會的志工，心情十分雀躍，能夠一睹日本三大主流派之一的「武者小路千家」現場展演，實屬難得。

首先，這樣的文化激盪是有趣的，茶最先源自於中國，在唐朝時傳入日本進而發展成日本茶道文化，來到今日，日本茶道流派帶著使命和任務來傳承，進行茶交流，無疑的實踐了「文化傳承」理論當中提到「將原有的文化進行改革，加入新的元素，再傳遞之」這個概念。

透過藝術活動，文化是可延續，可跨時代跨國界的傳遞，「武者小路千家」秉持自家派系理念，不分國界、時空傳達茶道精神，透過茶道撫慰人的心靈。這樣的理念對應到岡田茂吉先生所提出建立身心健康城鄉營造的三大支柱「淨化療法、自然農法、美術文化活動」，當中美術文化活動裡茶道推動從個人完成到家庭至社會推廣，使個人與文化、美術合為一體，且在生活中實踐，正是不謀而合。

很開心藉由這個機會又跟 MOA 的大家聚在一起，MOA 就像個大家庭，無論多久沒見，再相聚總是會得到滿滿的關懷跟問候，這也是透過實踐岡田式健康法來完成岡田先生創造真、善、美世界的宏願，讓每個會員都有為人為社會無比向心力的最好說明。





▲ 院長（左）和嘉義縣長（左二）一同享受茶道

文藻外語大學 - 故宮南院實習生

心得分享

李彥葶

以前完全不懂日本茶道文化和藝術，但體驗後好像能了解喝茶這件事情了！進入活動現場時，心裡是十分興奮的，因為以往只能透過電視看到日本茶道的過程，現在我竟能親眼目睹，覺得很開心！我對於日本茶道可能沒有很深入，但我願意再繼續去體驗、去研究，因為在活動當天，我感受到的是日本茶道的優雅及細心，就像我們對日本的印象，仔細雕琢每一樣要呈現出來的東西。看到穿和服的工作人員很有禮貌，不馬虎的態度，讓我想到如果是我自己在服務別人的心態，突然深感慚愧，在我眼裡日本的一期一會，突然讓我想更珍惜每段能遇在一起的緣分，哪怕只是一瞬間，帶來的後續發展是格外的珍貴。

陳俐

嘉慶君遊台灣特展的開幕，特邀武者小路千家來到故宮南院展現日本傳統茶藝，知道此消息的那一刻真的令我感到驚喜萬分。自從來到南院開始接觸日本茶道以後，一直認為沒有機會欣賞日本茶人備茶，並實際品嚐一碗抹茶是件很可惜的事情，畢竟只有親身體驗過，將所聞所學與實際經驗完美結合，這樣的學習成果才是最幸福的。一期一會的茶道思想也在此次茶會中展露無遺，每一位日本茶人都非常的友善與有禮，儘管語言不通，但我依然感受到他們的友好與熱情。在原本的想像中，茶道似乎是一項距離我十分遙遠的文化藝術，然而，在品嚐過那一碗香氣四溢的抹茶，看見茶人們臉上友好微笑的那一刻，令我感受到了日本茶道的平易近人，不平凡中帶有平凡，平凡之處卻意外地不平凡，我想那一時刻產生的敬重、開心與驚艷是我一生難忘的。

張寧育

參與日本茶道活動非常有趣，在體驗茶道的過程中，每一個步驟都非常的嚴謹規律的，讓我深刻感受到「一期一會」的精神，品嚐日式的茶點讓我非常驚豔，口感偏甜，但茶點配上日本抹茶，兩個搭配起來彷彿天作之合，口感很豐富，會想一口接著一口的喝，能從這次茶道體驗中學習到這麼多很開心，也覺得很值得。



▲ 家元茶道示範



▲ 茶點

張家瑜

這是我第一次品嚐道地的和菓子跟抹茶，也是近距離看專家泡茶，武者小路千家的人一邊示範，一邊講解，所以我們才知道，茶碗要先往右方放，像右手邊的人致敬，像泡茶的人表示禮貌，喝之前，也要先拿起來向上天致禮。那時候，現場總共泡了兩杯，幸運如我，喝的就是那第二杯。之前曾經有人分享過「和菓子一次吃完再喝茶，不傷胃同時更美味。」依照這個說法，我實際操作過一次，發現，對我而言有點困難，因為和菓子實在是太甜了，讓我吃一口後忍不住想配茶一起品嚐。和菓子長得好可愛，有著療癒的顏色，小巧的外表，令人心曠神怡。在過程中，每一個人都好有禮貌，鞠躬的鞠躬，輕盈的踩著小碎步，在我們面前忙進忙出，在他們腳上的是，類似夾腳拖材質的木屐。





▲ 幕後最忙碌的水屋區志工們

趙宇

這次為了慶祝新的展廳的開幕，請了來自日本並且擁有深厚歷史的武者小路千家來為我們做日本茶道的表演。這次我也非常幸運的一同參與了這個活動。在接待這些遠道而來的客人時，可說是戰戰兢兢，深怕自己不是很流利的日文無法與對方溝通，但後來發現其實只要鼓起勇氣開口基本上都可表達出自己的意思。在擔任工作人員之餘，也很幸運的被邀請參加他們的茶會表演，雖然曾經有在電視上看過日本的茶道，但實際下去體驗才發現很多禮節遠遠比我想的還要複雜，像是茶放到自己面前時不可以馬上拿來喝，要先放到右邊的位置並且問右手邊的人是否還要再來一杯，之後再放到左邊，跟左邊的人說我先享用了，再拿起茶碗對著前方謝謝上天後，就順時鐘用兩次 45 度把茶碗上的圖案轉

到前方後才可以飲用。雖然過程繁複而且讓人手忙腳亂，但從中也感受到了日本人對於大自然的恩賜以及泡茶的人的感謝之情。這是在這次活動中得到最讓人印相深刻的體驗。

林甄誼

因為文藻實習生要去支援嘉慶君遊台灣的開幕茶會，我被分派到日語組，協助武者小路千家官休庵日本茶道設置，當天雖然不算忙，但腳踩著整天的跟鞋，真的是非常累腳，非常幸運地在武者小路千家官休庵試茶時，被熱情地邀請進入場地內體驗茶道，品嚐好吃的和菓子，再喝上一杯抹茶，超級美味、超級舒壓，可以說是當天的小確幸。

一開始心情其實非常地緊張，擔心有什麼失誤會非常地不禮貌，不僅正襟危坐

還不敢拍照，幸好老師有替我們側拍幾張留念。但在老師和官休庵茶人們帶領下，我的茶道初體驗非常的開心。去過日本的我，之前除了欣賞茶文化展廳內的展件外，其實對茶道非常陌生，為了準備導覽資料我才對日本茶道略知一二。藉由這次的茶道體驗，才真的體會到茶人泡茶的每一個步驟都像是在修行，可以近距離觀賞茶具、實際喝上一杯抹茶，我對茶道才能有進一步的認識。謝謝官休庵武者小路千家的茶人遠道而來，讓我們體驗日本茶道。

魏嘉瑩

能在實習中運氣參與這次的開幕酒會的經驗很特別，尤其是體驗到日本當地的茶道由武者小路千家來為大家展示他們的傳統精神，我想可能是就算搭飛機也沒辦法參與的茶會，大家依序從左側慢慢到右側坐滿位置，一進到場地內就可以感染其

中氣氛，將場地內的位置坐滿是對煮茶人的尊重，所以會盡可能的希望將位置排滿，坐下後由武者小路千家的茶人為大家呈上和菓子，和菓子是片糖霜製成的富士山造型和米果當作喝茶前的點心，呈上後為它呈現的顏色造型令人為之驚艷，也能感受到日本人對於每個細節的重視與用心，由老師講解如何喝茶和需要注意的事項，一邊跟著口譯老師一邊小心的跟著步驟轉著茶碗，仔細的端著茶碗觀察它的紋路，欣賞茶碗也是過程中的一門藝術，將內心的雜念放下，安靜的平靜的喝著茶是個很享受的活動，也讓人對茶道有想更深一層探討的想法。

王怡方

今天開幕茶會有一項活動是邀請日本茶聖千利休的後代分支出來的其中一個流派－武者小路千家為我們示範茶道進行



與品茶的方式。剛好很幸運地在工作的空檔中有機會體驗到最後一場茶會示範的活動。茶會舉行的地點雖然不是正式的日本茶室，但是這些專業的日本茶道大師們仍然直接在兒創中心的教室裡直接運用他們特地空運來台的茶具組，不疾不徐而且優雅的在大家面前沖泡出一碗香濃的日本的抹茶。專業的大師一邊在沖泡抹茶時，旁邊也有翻譯人員在一旁幫忙解說如何品茶。剛開始在後面準備茶點的老師們一個接一個端出精緻的日本和菓子讓大家品嚐。雖然只是一種體驗活動，但是從很多枝末細微之處都可以看到日本人對於茶會的重視，例如只是盛裝和菓子的器皿使用的紙張材質就相當的精緻，而且每一位將器皿呈上來的日本茶道老師們都穿著正式的和服，並且用相當尊敬的心態來接待在場的每一位體驗者。茶會結束之後，大家都蜂擁而至的上前欣賞剛才老師使用的茶器具也都爭相的詢問老師與日本茶道的相關問題。即使茶會結束時間已經超過，老師還是耐心地向我們介紹茶器具與日本茶道的精神意涵。我覺得我們真的很幸運能參與這樣的茶會活動體驗，除了增進我們在導覽時所需具備的專業知識，更了解到日本人對於茶道的謙卑嚴謹的精神，相當值得我們學習！

曾瑋晴

5/9 難得在禮拜一故宮開張，舉辦了嘉慶君特展的茶會，更邀請了各地的貴賓聚集在一起，甚至邀請到了茶聖千利休的後代來與貴賓們進行茶會。在茶文化展廳裡，詳細描寫了日本的茶文化，在準備導覽的過程中，也體會到日本茶道的用心跟精神。雖然只是簡單設置的空間，卻能夠從每一回的茶會看到泡茶人的用心，每一個步驟都精確而且優雅。日本茶文化講求

一期一會的精神，在這次的茶會裡也深深地展現。在期間就算有一些因故較晚入席的貴賓，只要一入茶室，仍有身著和服的茶人迅速為貴賓送上茶點，深怕招待不周。在茶會結束之後，大家往泡茶人的方向蜂擁而至，詢問茶具及泡茶的問題，就算需要透過翻譯來為大家解答及詢問，茶人也都非常有耐心地聆聽及回答。令人感受到，就算是不同國籍的人，也因為在茶這個文化下而有所交流，且交流甚歡。

吳亮潔

2016年5月9日故宮南院因應嘉慶君遊台灣要開展，特別舉辦了嘉慶君開幕茶會，並分為日本茶道以及台灣茶席讓貴賓可以體驗到不同的茶文化。很榮幸的能擔任武者小路千家的工作人員，並且運用自己所學的專長用日文接待武者小千家的貴賓團。在茶會開始前，幫忙準備茶會所需的物品以及布置，並在茶會開始之後，為參與日本茶會的貴賓們解說喝茶的方式以及禮儀等。也很幸運的能親自體驗日本茶道，發現不管是茶具、沖泡方式甚至是幫忙將賓客的和菓子端上桌的老師等都充滿了濃厚的日本風味，彷彿真的至身在日本一樣。並且仔細看專業的老師沖泡抹茶時，感覺每個動作都非常流暢沒有任何多餘的步驟，非常優美。除了可以享受日本茶之外，還可以欣賞其他老師們所穿著的和服，和服雖然顏色不同，但都是相當樸素淡雅的風格，和服上的刺繡做工精緻，圖案活靈活現，在飲茶的過程中，不僅滿足味覺在視覺也是一大享受。在茶會結束之後，老師們也會一一為我們仔細解說每件茶具，以及回答我們的問題，讓我們在這一回的活動中學習到許多東西，真的很感謝他們，希望下次還能有機會可以體驗到這麼棒的茶會。

MOA 活動報導二

帶給社會明亮、 溫暖的光輪花



採訪報導 / 王瀚斌

光輪花，是岡田先生著作的「大光輪」這本書、以及岡田先生使用「光輪」的雅號而來的。那就是跟文字一樣，蘊含著先生希望創造充滿了像光一樣明亮、溫暖的社會之理想，同時表現出希望透過花創造美滿的個人、家庭與鄉鎮的心願。

在母親節的5月，由台中會員在市集發起的送花傳愛活動，透過送一枝花活動來傳達MOA的理念和光輪花的精神，希望透過一枝花來帶給市集農友、消費者快樂、幸福，活動反應非常熱烈，這個月幾場累計約有80多位來體驗插花，體驗者反映說，本來今天心情不太好，插完花以後看到花好美喔！心情變的快樂起來。還有位體驗者來來回回看了3趟，在比較空檔的時段才坐下來體驗，她認真、專注的慢慢把花插完後滿臉充滿喜悅的說每次來市集都要很緊張的和人搶菜，今天來體驗插花後看到花好美讓我心情自然放鬆了，好棒！另外有位媽媽來體驗2次後說，我以後每個禮拜都要在家插花。我想這就是光輪花的力量大自然的力量，花是大自然美的結晶，介由一枝花把自然引進家裡感受季節的變化，讓原本都是水泥無生氣的場所變的明亮起來，就能帶給自己、家人光明一面。志工回應說，能應用自己所學的健康法為社會服務，看到體驗者插花後的笑容和感謝，讓自己也高興快樂起來，這就是正能量的傳播吧。「花」帶出了人和人的笑顏、感謝和愛，「花」短暫燦爛的生命與我們一期一會不也希望引出我們為人為社會的心嗎？這就是岡田先生的光輪花精神吧！



台中中興大學有機農夫市集的光輪花活動



▲ 台中合樸農學市集光輪花體驗活動



▲ 滿意的笑容



▲ 甜美的笑容



▲ 燦爛的笑容



▲ 享受與花溝通



▲ 專注看花的農友



▲ 農友攤位用花布置





助人為快樂的光輪花～

台北市復康之友協會附設孫媽媽工作坊與 MOA 的相遇



文 / 葉千榕 (孫媽媽工作坊主任)

與 MOA 協會的相遇是因為劉阿姨。阿姨是孫媽媽工作坊的鄰居，有一天阿姨到工作坊介紹了 MOA 協會，讓我們認識到一個助人生活品質更好的團體。

阿姨提到協會有插花課、有茶道課，還提議可以邀請協會的老師來帶學員進行插花、茶道的活動。對於這項邀約我們感到十分開心，能夠有機會讓我們的精神障礙朋友接觸更多的社會朋友，也讓更多的社會朋友認識這群可愛但被誤解的精神障礙朋友。

學員們在插花與茶道課程中，體驗到專注欣賞花、茶碗時帶給心靈的沉靜感。體驗到可以用多種的角度欣賞物品，原來事物並非只有一種面相。當我們轉動茶碗、轉動自己欣賞花的角度，同時也轉動了我們看事情的結果。在插花過程中自己從花瓶裝飾到修飾花朵插入瓶中，都是一種自我成就的展現。

兩個助人團體的交會是一件令人愉快的事，我們交會出多種不同助人的方式，交會出更多的助人可能性，我們很開心能認識 MOA 協會。



高雄社區大學自然農法課程

這次受高雄市第一社區大學邀請 MOA 在社大開設自然農法相關課程，課程安排南部 MOA 農家一同來分享交流務農經驗。特別感謝王瑞榮、陳金和、陳文選、黃敏雄四位 MOA 農友的協助，讓課程更加精彩豐富。



簡易楷書探微
繪本好好玩2 - 繪本欣賞與表達

New 人與自然生活 - MOA自然農法與健康法

New 布布傳遞幸福畫 - 當塗鴉遇見拼布

李長權(菲比)	14:00~16:00	9	1000*	講義材料費 400
莊育冠等講師群	14:00~16:00	12	2000	材料費500
陳玉瑜	19:00~22:00	9	1000	場地費200 講義費100
莊永興	19:00~21:00	18	2000	講義材料費 2000
陳昭錦	19:00~21:00	18	2000	講義材料費 2000
陳文鋒	19:00~22:00	12	2000	材料費另計
潘秋雲	19:00~22:00	12	2000	材料費另計
林玲蓉 施雪惠	19:00~22:00	6	1000	
莊祥生等講師群	19:00~22:00	6	1000	
吳幸蓉	19:00~22:00	18	3000	電腦維護費600 講義費50
林美利	19:00~22:00	12	2000	
葉識山	19:00~22:00	18	3000	
王瑞榮	19:00~22:00	12	2000	講義費100
莊祥生 推廣價	800/6			
林玲蓉 推廣價	1600/12			材料費1000
施雪惠	3000/18			講義費85
劉哲雄	3000/18			
陳忠平	3000/18			
尤挹華	2000/12			講義費10
王景陽 推廣價	1600/18			場地費2
蕭鐘淇	2000/18			講義費
吳幸如	2000/4			活動費 2000

MOA 美術館收藏

「木造十一面觀音立像」 被指定為「重要文化財」

翻譯 / 廖家菁

編譯自日本 MOA NEWS No.264 (2016.4.15) p7-p9

MOA 美術館收藏的「木造十一面觀音立像」已經被指定為國家的「重要文化財」。3月11日，文化審議會回覆馳浩文部大臣。依據此次的指定，該館收藏的重要文化財變成 66 件。

該立像高 42.2cm。一方面依循使用白檀製作十一面觀音的造像規定，一方面也做為代用木而使用針葉樹，從法隆寺北室院傳來。作風類似於該寺傳法堂東間的「木心乾漆阿彌陀三尊像」（重要文化財）的兩側侍等當代官營工房系的作品，而且有部份還加上帶有鑑真樣式的味道。一般認為製作年代在 760 ~ 770 年代前後，被評價為奈良時候貴重的木雕像。



▲ MOA美術館收藏的「木造十一面觀音立像」

煙火千日紅

小檔案

學名：Gomphrena globosa

英名：Gomphrena

播種期：4～5月

開花期：7～10月

花語：不朽



花材介紹

千日紅又名圓仔花、千日草、百日紅（廣州）、千金紅、千年紅、滾水花、紅繡球、球形雞冠花、呂宋菊、蜻蜓紅，火球花（北京）。原產於亞洲南部和熱帶美洲，大概在 1,661 年的時候，台灣才開始有千日紅，一般在春天播種繁殖。煙火千日紅顛覆一般千日紅的刻板印象，同一花萼上可同時生長數個花球，討喜的花型與可愛的粉紫紅花管，中心會抽出黃色小花，整體花徑約 3～4 公分，高度可達 120 公分，枝條雖纖細，卻非常堅硬，適合切花或是景觀栽培，並具有耐熱耐旱不易褪色的特性，瓶插壽命長，可剪下做成乾燥花。不論是就近欣賞花朵或是遠觀繁花盛開，各有一番風景，是不是很像綻放的煙火呢。

追求走向幸福之路

使情操提高

～恭錄 岡田茂吉老師 論文～

要使人的情操提高，使生活豐富，而且讓人生快樂有意義，真的是藝術的使命吧。觀賞春天的花兒，秋天的紅葉，海山的風景時，有文藝美術素養的人，當他的眼睛看到時，會產生無可言喻的快樂。



日本北海道松前城公園

徐瑞雲 攝影

感謝各方的捐款與支持！

105年4月1日~105年5月31日

捐款者	捐款金額
陳慧容	403,200
葉小姐	150,000
邱厚仁	8,000
闕湘樺	4,500
月足吉伸	4,200
楊林清美	4,000
無名氏	3,700
吳玲瑱	2,100
徐張福妹	1,100
陳秀華	1,000
林麗香	1,000
陳李梅	1,000
林佳世	1,000
許益榮	600
不老協會	600
曾竣賢	500
洪榮宏	500
王金蘭	300
合計	587,300



▲ 茶道活動



▲ 光輪花活動



▲ 自然農法活動

尊重順應自然，健康永續幸福



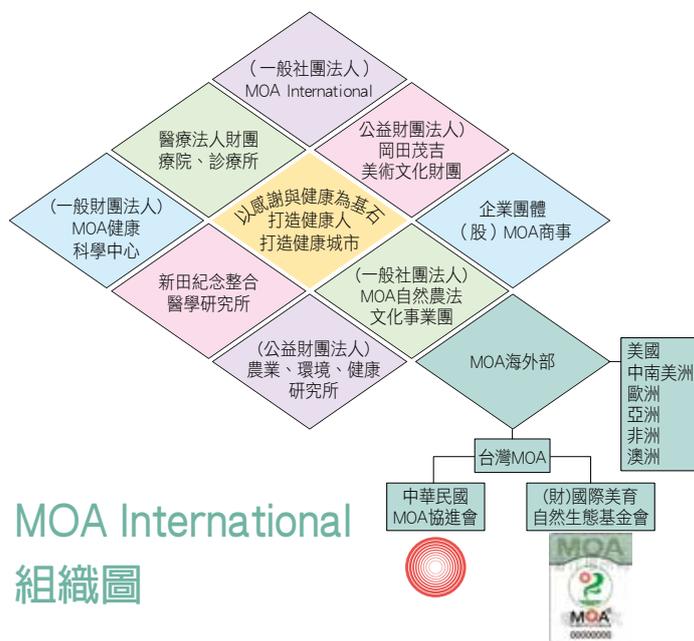
MOA 推動目標



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！



帳號	5	0	0	7	0	7	2	1	金額	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄(限與本次存款有關事項)									新台幣								

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		

◎寄款人請注意背面說明

◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃播儲金存款收據

收款帳號戶名	
存款紀錄	
電腦記錄	
經辦局收款戳	

訂戶 e-mail:

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◇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：

郵政劃播存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，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、戶名及寄款人姓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為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 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。帳戶如需自印存款單，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、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或線(市)以外之行政區域存款，須由帳戶內口收手續費。

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；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



● **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