

冬 No. 32 季刊
Winter
2016



雪中的紅柿/日本岐阜縣白川鄉

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

MOA 舉辦活動時，往往也注重活動時的餐點，所以飛牛牧場的食農樂活日 - 黃料理長、天母地區的一日型生活改善計畫 - 鄭雅文小姐，中永和地區林麗紅小姐，桃園地區 - 蕭雅文小姐等等，大家總是會協助準備用心又安心的自然食料理。總是可以讓我們在推動 MOA 健康法的同時，真正可以落實自然食，而非說一套做一套。每每想起這樣，總是感謝，感謝志工大家親力親為，心中總是環抱感謝來協助所有的活動。

每每到年前，總是會聽到新聞報導景氣不如從前，不少的負面打擊人心的消息。但是，台灣的社會還是有許多許多為人奉獻的大家，一份感謝的心情，為了家人、為了他人的幸福著想。年終時期到來，回想起我們努力的一年，由衷的感謝與感動。在這裡的一天，就有與大家一起的感動，真的很幸福很幸福。

祝福大家能夠在新的一年也很美好，不管遇見什麼事情都能讓它化為有意義的人生。

祈願，祝福

當個米飯一樣值得幸賴的人，看到季刊的最後的這句話，岡田茂吉先生的一句樸實又富含深奧的話，讓我深深省思。

常常與許多朋友碰面時，台灣的朋友總是說：你們日本的米飯最好吃了！我自己也覺得日本的米飯相當美味。日本的美食這麼多，大家一致評價米飯無敵，越嚼越有味道的美，會讓人將那安心的味道停留在記憶中。相對於台灣或是其他國家，日本較注重米飯的烹煮，米飯從來就不會是配角，但卻是一個基本；就誠如做人的基本一樣的重要。讓人覺得安心，信賴，越嚼越香。

提及米，這裡我還是要跟大家分享，儘管飲食的西化，日本仍在 2006 年推動“食育”法，其中包含推動著米食的重要性。台灣近幾年也隨著推廣米食文化越見越長，麵粉攝取量已經在我們生活當中超量許多，加上麵粉製品的添加物等等，長久下來仍然可能會導致身體健康的一些問題存在。在此，仍是要呼籲會員朋友們，多選擇台灣的米飯來當三餐，好好的學習如何將米煮成美味的飯給自己和家人吃享用。

理事長 月足吉伸



發行人

月足吉仲

發行所

中華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^へ庭

中 華 MOA 協 進 會

No. 32 季刊

Winter 2016

CONTENTS

● 專輯1 生活改善計畫

3 由一群愛心人士推動的，
自助互助的溫暖健康社群

5 充滿著愛心與耐心，多一個人也好，
為幫助更多的人得到身心靈的健康，默默付出

11 「不使別人幸福的話，自己就不會幸福」
懷著健康幸福的喜悅與感謝，
默默地為人為社會盡一份心力

● 專輯2 透過農業推動
身心健康的城鄉營造運動

19 財團法人仰山文教基金會的
「綠活台灣」願景

● 專輯3 透過茶道，
打造身心健康的個人，
促進和諧共助之社群

22 台北市大直基督教會茶會活動

● 專輯4 以順應自然，
尊重自然為基本的
MOA食農樂活日活動

23 帶動健康城鄉營造的「MOA食農樂活日」
感受自然的色、香、味

● MOA活動報導

26 台中市私立曉明女中光輪花體驗

28 苗栗縣頭份市健康生活聯合網簡介
由愛好健康的長者
在鄉間推動健康社群

● 其他活動訊息

29 做個米飯一般的人
(做個值得信用的人)

30 捐款者名錄(105/10/01~105/12/31)
培育MOA健康法志工，共同推動健康城鄉



MOA 特有的健康法，透過生活改善計劃活動，讓人們發現自然治癒力
體會「尊重自然，順應自然」生活方式的可貴

由一群愛心人士推動的， 自助互助的溫暖健康社群

採訪報導／本刊編輯
校閱／廖家菁 鄭雅文



MOA 創始者岡田茂吉大師（1882-1955）於 1936 年 5 月 15 日創立「大日本健康協會」（MOA 前身），目的是「使疾病消失」。

在協會創立 80 週年的今年，本會重新追求大師的「新醫學的創成」與「新文明的創造」等終極目標，為此，根據近年來「整合醫療」(Integrative Medicine) 的新模式，將大師提倡的「療院」與「健康生活聯合網」(Healthy Life Network) 視為其「醫療模式」與「社會模式」，在台灣也開始具體地推動可融入實際生活的體驗型活動。

今天，認同大師理念的各界人士攜手合作，為幫助人們從疾病、貧困、爭執這三種使人類不幸的原因中解脫，將自己剛學習或已實踐多年的各種健康法，無私地提供給想追求真正健康、想解決健康問題的人們體驗，互相勉勵為自己也为他人身心靈的健康付出心力。

本會將此系列的活動稱為「生活改善計劃」，從去年開始每個月定期舉辦的兩天一夜型活動，到今年調整為在台北市大安區健康生活館及台北市天母地區核心會員家庭每個月各一次的一日型活動。

其內容提供給體驗者的，有活動宗旨的說明、醫師義診、各種健康法體驗、藝術講座、音樂欣賞，還有做為自然健康飲食法的午餐。

此活動以本會名義，由認同 MOA 宗旨的醫師輔導與協助，並由本會職員共同策劃執行。

活動中，每位體驗者都可以在融洽的氣氛中，直接詢問醫師各種健康問題，討論如何改善；還有親切的職員或會員說明活動的宗旨，就是希望透過各種健康法，實際觀察身心靈的變化，進而感受內在的自然治癒力，並且將活動中得到的發現或想法帶回家裡，嘗試調整或改善自己與家人的生活。

志工們也都滿懷著心願與動機，非常希望透過擔任志工為人付出使人健康幸福，也能夠隨著自己靈性的提昇，更能帶動家人或地區的活動夥伴參與活動而擴大規模。

本期季刊為報導這個活動，特別採訪了幾位代表，我們將依序介紹醫師訪談內容、核心會員志工以及體驗者的心得感想，由衷期望透過活動聯結到更多社會人士，將「生活改善計劃」這個自助互助的健康促進活動，擴大到更多的家庭與台灣社會的每個角落，讓更多人理解並認同大師「使疾病消失」的目標而願意共同為其實現而努力。



周中偉醫師

醫學博士，前台北市關渡醫院胸腔科主任，現任職於台北榮民總醫院胸腔科主治醫師，國立陽明大學醫學系暨臨床醫學研究所畢業，中華民國東方之光協進會理事，中華 MOA 協進會整合醫療推進委員會顧問，MOA 生活改善計劃暨健康諮詢輔導協助醫師

MOA「生活改善計劃」輔導協助醫師：周中偉醫師

充滿著愛心與耐心，多一個人也好，為幫助更多的人得到身心靈的健康，默默付出

採訪報導／本刊編輯
校閱／周中偉醫師

本期特別刊載 MOA「生活改善計劃」輔導協助醫師周中偉醫師於民國 105 年 11 月 13 日在台北市大同區「中華民國東方之光協進會」為高齡會員進行「健康諮詢」（義診）之後，接受訪談內容全文。



——請問您現在以什麼樣的想法參與 MOA 的「生活改善計劃」呢？

岡田茂吉大師所提倡的關於淨化療法、自然食、美育方面，這三大事業，對人類來說，是一種全新的拯救的方向，其實就是創造未來新的文明的一個非常重要的基礎。

從這當中，我們想要透過積極地整合這三個，成為一種新的健康促進及生活方式，所以才會有今天的「生活改善計劃」。

這樣的模式，最重要的就是說，能夠容易的在一般的社會人士施行推廣。

藉由三大支柱之各種不同面向的接觸，可以逐漸理解岡田茂吉大師他的哲學理念。當認同的理念能夠逐漸的由個人、社區、國家擴大時，世界就會朝向健康的目標前進。

所以我本身只是非常小的部分，希望能夠提供各界人士，在現代醫學不完全的部分，特別是在身心靈全人醫療日漸重視的未來，在促進健康方面淨化療法所能扮演的角色。



——請問您認為這個活動的目的是什麼呢？

活動的目的，是讓人能夠遵照「順應自然 尊重自然」的理念來過日常的生活。這樣的話，不管是我們身體的疾病、活動方面、日常的飲食，甚至觀念想念等，都能夠注意每天身邊大自然的表現而得到領悟，在想法或人生觀的改變之後，對日常生活習慣或者行為的轉變，不需太費力的達到消除痛苦，增進健康。

最重要的是藉由想念的轉向正面、開朗、光明，而改變生活習慣及人生觀等思考方式。

參加生活改善計劃時

仔細看看 **日常的生活** 吧！

重視您在悠閒舒暢地享受著健康法體驗時所注意到的一切。

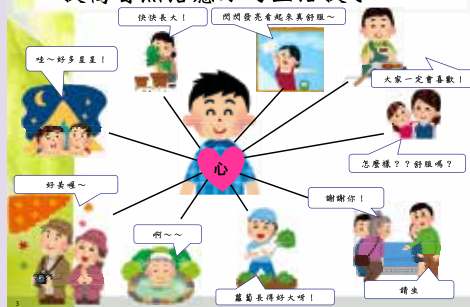
將注意到的事、發現到的事活用在日常生活中吧。即使是小小的事情，明天開始，從得到的具體的事，依自己的步調先踏出一步看看吧！

什麼是自然治癒力

一般說來，是指身心**規律的維持**，對疾病所做的**預防性行動**，或是**自行治癒疾病**的力量。

在岡田式健康法中，意指**排泄體內不純物（毒素）的「淨化力」**，是邁向健康的重要力量

提高自然治癒力的生活提示



——請問您這個活動怎麼進行呢？

目前就是在會館或家庭內進行一天約 5 小時的活動，當中有健康諮詢、淨化療法、插花、茶道、自然食午餐，當然視情況，也有兩天一夜的行程，首先體驗者主旨 明的同時，療法士志工開事前會。針對在淨化療法、施行禮儀等各方面的說明。接下來有在淨化療法中穿插醫師諮詢，了解病史及精神狀態後給予施行重點部位的建議，在接近中午時，體驗者插花同時療法士討論體驗者的變化及下午要注意的事項。

到了下午，體驗者進行淨化療法，還有一次諮詢，及茶道體驗，我們會再根據病患的演變，會給予生活習慣上，及以後需要加強施行之部位的建議。

在這個活動的特色，除了淨化療法之外，還提供美或藝術的療法如插花、音樂、茶道，在活動當中，心靈可以沉靜或者欣賞享受美的事物，對於靈性提升有其效用。從去年到現在每次的活動，參加者在結束時不舒服的症狀都能夠非常有效地解決，表情愉快，甚至鬱悶轉而開朗。特別是在心靈方面，可以感覺到，內心好像得到滿足，或者是說，感覺有些比較不愉快或者有一些壓力等等，不知不覺中解消，或者想法產生轉變。這個與醫院的病人接受治療，特別是的內心的轉變，明顯的不同，也有人反應與接受按摩舒壓之感受也不同。我覺得這個是又很輕鬆，體驗者不需要特別努力，就可達到身心靈這方面的促進，所以是一個很好的活動。



——您能不能介紹一些具體的個案？比如參加者參加這個活動以後，改變身體狀況、生活習慣、甚至想法或人生觀的例子？

身體狀況的話，膝蓋痛了一陣子，經過了淨化療法之後，疼痛完全解除了，改善相當顯著。還有年輕的女生，常有肩膀僵硬，且明顯的壓痛。在接受約一個小時的淨化療法之後，非常令人印象深刻的，變得非常柔軟。本人除了肩膀會覺得鬆弛舒服，精神上的壓力也獲得明顯的一些舒解，所以這個也是很特別。

另外像一些精神及生活習慣方面，體會到在日常生活方面，有一些習慣是不好的，自己應減少看電腦、3C 產品的時間，也有人覺得想要多為別人及自己多做淨化療法。

另外有社會人士，失去至親而走不出悲痛，第一次參加活動後，憂鬱的心情獲得舒解，特別是在接受插花之後，明顯地改變，等於是在困境中拉了他一把。



——請問您目前在這個活動中，如何掌握參加者各式各樣的變化呢？有特別的觀念或方法嗎？

參加者的變化，我們可以根據身體的探查，把結果記錄在「淨化療法的記」書裡面。台灣參考秘魯的版本，記錄病人的健康狀態，還有MOA生活品質的評量表，另外，精神狀態的變化，也有評量。

MOA 生活品質 (QOL) 評量表

回顧最近一個月，就自己現在的生活，請回答下列問題。

- 對現在的自己感到滿意嗎？
☐非常滿意 ☐滿意 ☐尚可 ☐不滿意 ☐非常不滿意
- 對於現在的生活感覺到有意義的程度？
☐充分感覺 ☐有感覺 ☐尚可 ☐不太感覺 ☐沒有感覺
- 對於和家人、友人、鄰居等的人際關係感覺滿意嗎？
☐非常滿意 ☐滿意 ☐尚可 ☐不滿意 ☐非常不滿意
- 對於您住家周圍的生活環境、社會服務、運動等的環境滿意嗎？
☐非常滿意 ☐滿意 ☐尚可 ☐不滿意 ☐非常不滿意
- 您現在的健康狀況如何？
☐非常好 ☐良好 ☐尚可 ☐不好 ☐非常不好
- 能夠負荷日常活動、輕度運動，例如：散步、爬樓梯、打掃等工作嗎？
☐完全可以 ☐幾乎都可以 ☐多少可以 ☐不太能夠 ☐完全不能做
- 因為身體的疼痛、不快感，而造成生活上的不方便嗎？
☐完全沒有 ☐很少 ☐多少有一些 ☐相當有 ☐經常有
- 每天都充滿活力地生活嗎？
☐非常有活力 ☐有活力 ☐尚可 ☐沒有活力 ☐完全沒有活力
- 會有感到不安、意志消沉、焦慮等情形嗎？
☐完全沒有 ☐不太有 ☐有一點 ☐相當多 ☐非常多
- 會有感到煩惱、壓力的情形嗎？
☐完全沒有 ☐不太有 ☐有一點 ☐相當多 ☐非常多

岡田式淨化療法 施術記錄書

姓名	性別	年齡	職業	治療部位				治療時間	治療次數	治療日期
				頭	頸	肩	背			
治療部位	治療部位	治療部位	治療部位	治療部位	治療部位	治療部位	治療部位	治療部位	治療部位	治療部位
治療部位	治療部位	治療部位	治療部位	治療部位	治療部位	治療部位	治療部位	治療部位	治療部位	治療部位

施術者：_____

患者姓名：_____

患者地址：_____

——請問您對於這個活動的未來推展，有什麼樣的目標呢？希望如何推動呢？

我希望未來這個活動的推展，跟社會人士多方面的結合。

也就是說，透過各方面的管道，不管是淨化療法、花道、茶道、自然農法，多讓社會大眾來體驗，促成理解認同，能夠產生更多 MOA 的志工。一旦志工人數夠多，在地區就會發揮力量。在老年化的時代，各方面的志工都可對社區的健康等議題有所貢獻，社區的營造，就可以成型，甚至可以跟政府機關合作、支援活動等等。

所以最重要的是，能夠在社會上，能夠推展出去，讓大家都能夠了解，「生活改善計劃」是一個非常好的活動，而且對於未來越嚴重的高齡化的社會，這會是一個非常好的解決的模式，這種方式在日本已經看到一些很好的成果。



——您合作的志工們平常有特別的努力 提昇自己的能力嗎？

在每次的活動之前，都會進行岡田茂吉大師的理念及淨化療法的研究。在活動當中，透過體驗者的身體的變化，互相討論了解，如何施行，施行重點的尋找，志工們都表示收穫頗豐，的確在施行力提昇方面有進步。在聯合網方面，他們也有針對提昇施行力，岡田大師的哲學理論，也持續的努力研究。當然若能進一步取得 2 級療法士資格，可更加深入了解及施行力，可提昇淨化療法之效果。



——您已經連續參與一年多的時間，發 現具體的課題嗎？那是什麼樣的課題 呢？

我發現，在這一年當中，這個活動深具意義，但是在跟社會的聯結方面似乎是比较欠缺的。往後的課題，要讓社會大眾能夠接觸，很容易體驗生活改善計劃的活動所帶給他們身心的改變。另外相關志工人數也必須增加。自然農法方面可在加深與農民之間的情感紐帶，成為可依賴的好夥伴。

在擴大接觸層面，美育或自然食方面，也可以產生聯結。也可以到各縣市去

舉辦活動，以休閒旅遊之形式。利用假日，到宜蘭、桃竹苗等，當地民衆可就近參加，在親近大自然的環境中，志工體驗者都可愉快的進行。



——這個活動，目前在 MOA 和地區都 在進行。請問在 MOA 舉辦和在地區舉 辦，會有不一樣的運作情形嗎？參加者 或志工表現的效果會不一樣嗎？

基本上，我覺得，兩個地方它的運作模式差不多。所以體驗者在身心方面，都會有很大的改變。

稍有不同就是主持人在會前所強調施行重點部位及施行的注意事項，在療法士學習有些差異。另一點是天母地區，中餐是自己做的，而 MOA 健康生活館是自然食便當，自製的料理，蘊含著鄭雅文小姐在準備時的愛心與用心，在享用時的感覺及氣氛，是完全不同。

——您曾經引導過以前醫院的工作人員，依您看，他們參加時或參加之後，有什麼樣的變化呢？

我的同事，主要是全身多處不舒服，常需要吃藥緩解。在接受淨化療法之後，頭痛明顯減輕。另外，心情沉靜，腦子不會胡思亂想。對於煩惱的事情，也感覺不會那麼地有壓力。後來也有持續接受。她表示：「這是一個很不錯的一種方式」，不管在身體哪個部位不舒服都可以用單一的這種方式的都得到舒解，有點無法理解的心靈能夠變得平靜、不容易發脾氣。很樂意繼續接受。另一位是經痛接受淨化療法，在下次的經期中完全不痛且腰部變得很輕鬆，也是令人印象深刻。



感謝您接受我們的訪談。



將參加 MOA 生活改善計劃所得到的健康幸福的感受，
傳達給家庭及地區

「不使別人幸福的話，自己就不會幸福」 懷著健康幸福的喜悅與感謝， 默默地為人為社會盡一份心力

採訪報導／本刊編輯
校閱／廖家菁 鄭雅文

本期特別報導於民國 105 年 11 月 19 日、20 日及 27 日，分別在台北市天母廖家菁先生寓所及 MOA 台北健康生活館舉辦「生活改善計劃」時，幾位體驗者與志工們接受訪問的感想。

生活改善計劃活動，除了前面介紹過的周中偉醫師義務性全心投入之外，還有來自雙北及桃園市的資深會員和年輕會員非常踴躍地擔任志工；有的具有 MOA 健康法資格，將各種健康法學以致用，有的發揮專長如烹飪、音樂演奏或讓人歡樂的開朗幽默言辭，希望達成「盡可能讓人健康幸福」的願望。

從去年開始，在台北市舉辦兩天一夜型生活改善計劃時，就馬上投入志工行列的廖先生談到他的動機：「當初，身為職員的家弟鼓勵我以療法士身分參與。我覺得這是一個很好的機會，懷著盡量多幫助人的心願，開始擔任志工」。

鄭雅文小姐是在 MOA 創造健康日活動中開始當療法士，後來在兩天一夜型生活改善計劃中，以食育志工的身分為體驗者及志工準備午餐。鄭小姐提到：「生活改善計劃是很有意思的活動，很感謝大家的群策群力分工合作，謝謝大家的幫忙。不論是療法士或插花、茶道的志工，每個人都恰如其份地扮演好自己的角色。很感謝能夠和大家一起擔任生活改善計劃的志



工，大家同心協力讓活動圓滿達成目標，讓參與者得到喜悅與滿足。去年十分榮幸得到美育指導員的資格，今後更要積極推動美育推進員的培育，讓更多的人可以享受到美的療癒。」



接著以實際舉辦的生活改善計劃活動為例，進一步從不同角度說明志工們心中的想法。

從 2016 年 3 月開始，在台北市天母地區的住家擴大舉辦這個活動的廖先生說：「今年恰好是岡田茂吉大師創立大日本健康協會的 80 週年，其目的是要創造無病世界。天母地區能在這個絕佳的時機，開始舉辦以發揚大師想要拯救更多世人的終極健康法理念的活動，是非常有意義的事情。基於大師的心願，我們得到 MOA 協進會的鼎力相助，希望在活動中培養更多優秀的療法士擔任志工，和療法士們一起學習一起成長，以確實了解大師所教導的淨化的原理與實際施行經驗所得的信心為後盾，堅實地將理念傳達給更多希望健康幸福的人」。



關於這個活動所產生的效果，確實可以從不同的參加者身上了解得更詳細。首先，曾經以體驗者身分參加過兩天一夜型生活改善計劃的蔡周淑真小姐，後來以美術文化講師及療法士身分參與時談到：「我身為美術文化講師，參與美術文化法（插花、茶道）的心願是，希望參加者透過我誠心誠意泡的一杯茶，靈性得到提昇，也把在這裡所學習到的帶回家裡，成為美滿的家庭」。

周小姐說，開始參與這個活動之後，就下定決心從自己的家裡開始做起。每天一大早為大女兒施行淨化療法，隨著家庭的改變，在地區也開始關心高齡鄰居，每天過去為他施行淨化療法。周小姐的先生蔡正仁先生也在退休之後，樂意跟她一起積極擔任各方面的志工。



住在桃園市蘆竹區的溫慧玲小姐談到：「我平常工作很忙碌，每週要上班五天，只有週末才有空閒時間」「當初聽到 MOA 在週末舉辦這個活動時，非常高興」。

其實，溫小姐當初為了健康問題深感困擾，她回顧：「我曾經為腳底筋膜炎這個病困擾了一年以上」「但開始參加這個活動之後，透過持續參加、接受淨化療法，得到相當的改善，所以每次都非常期待」。

生活改善計劃如同前述周醫師的看法：「活動的目的，是讓人能夠遵照「順應自然 尊重自然」的理念來過日常的生活」，溫小姐也在連續參加幾次活動後，發現自己生活需要調整的課題，她談到：「還沒參加這個活動時，白天工作，晚上下班後還要煮飯，吃完晚餐之後，想要慢慢看電視劇或談話性節目抒解壓力」「但自從參加這個活動之後才發現，白天都已經長時間工作，晚上還要看電視或滑手機看 Line 的話不行。如果持續下去，慢慢給身體帶來不好的影響」「所以後來很少看電視，也盡量不看 Line。要盡量早睡」「我到最近才開始想到這些事。」

溫小姐如今的想法是「希望自己的行動能影響家人，一起運動，一起努力促進健康」。



另外，從新北市土城區前來參加的李麗堅小姐說：「當初想要體驗、了解在這個活動中如何安排生活方式」「透過體驗淨化療法、插花、茶道、非常美味可口的午餐、舒適環境以及音樂療法，感受到這麼好的生活模式，應該推廣給很多人」「進一步想要奉獻自己的力量」，於是由體驗者轉而開始當療法士。

關於在這裡學習到的，李小姐特別說：「在每次由鄭順仁先生所主持的療法士會議，透過岡田茂吉大師的論文，都會被提醒如何成為優秀的療法士」「身為療法士，透過很多體驗者學習對照岡田大師的論文，在淨化療法的技術及施行力的提昇上，無論當體驗者或療法士，我都能夠得到很多學習與提昇」。

李小姐自從開始參加生活改善計劃之後，回顧自己至少一年以上非常密集地將淨化療法融入日常生活中的各種變化，她說：「自己就是接受淨化療法，健康狀況才得以改善，自己也想要將餘力奉獻在這麼好的健康法的普及工作上」，而她從今年 11 月開始，因健康得到大大改善，不僅正式回到原本的工作單位，而且比以往更頻繁地為周邊的對象舉起手，施行淨化療法。

她很坦率地說：「在這個過程中，改善最大的還是我的家人」。她說以往父親一直都不願意接受施行，而母親雖願意，但僅止於偶爾接受。但從今年 10 月開始，父親因為某些原因開始變得願意，尤其到 11 月之後，父母親都變成習慣性、自然地接受施行。如今父親每天都在期待她下班回家後，能夠接受淨化療法。母親也在需要的時候，密集地接受施行。

李小姐感受到，父母親以前吃藥也不容易改善的健康問題，僅僅透過持續接受淨化療法，有很多慢性症狀都變舒服起來，而且隨著身體的改善，心靈面也得到提昇，如今父母親的笑容也變多了。

她觀察到父母親的想法變得樂觀、開朗，很少有負面的言語或情緒化的表現，生活上的事情也能溫和地溝通，不再有怒罵，總之家裡的氣氛變得非常平和溫馨。

另外，不少資深會員都懇切地談到：希望自己的孩子也能夠參與這個活動。住在桃園市龜山區的資深會員蕭雅文小姐在 MOA 會館及地區經常擔任療法士志工，她談到：「將來的目標是讓孩子們傳承。希望孩子們、下一代也能夠跟著岡田先生的路前進。我相信那樣子一定會成為幸福」。



事實上，蕭小姐的三位孩子參加了 11 月 19 日的天母一日型生活改善計劃。長女莊惠茹小姐談到第一次參加這個活動的感想：「平常工作的時候，感覺非常疲勞。假日在家休息，但到了星期一，還是感覺很疲勞。來到這裡，雖是一整天的活動，真的身心都能夠放鬆，完全消除疲勞感。」

莊雅婷小姐談到：「在平常忙碌的生活中步調很快，但透過這個活動，體驗日本茶道和插花，調整自己的步調，能夠一邊生活，一邊深呼吸」「在外面有各式各樣不健康的食物，也會累積壓力，身體也累積不健康的東西，透過參加這個活動，好像打掃一樣，身心都得到放鬆」。



身為么女的她表達自己的心情：「這次和父母、姐姐、哥哥一起參加，深深感覺到，透過參加這個活動，加深了家人之間的情感連結」。



的確如她所說，MOA 創始者岡田茂吉大師提倡，打造健康城鄉要從個人與家庭的健康促進做起，尤其特別重視必須實現「美滿家庭」。

當初從 MOA 健康生活館，擴大到地區的過程中，決心將住家開放做為這個活動平台使用的廖先生和鄭小姐，回顧了這一年來的種種變化。

廖先生首先談到：「我們的家人都變得比以前更健康」「以前想做什麼事情，很容易覺得疲勞，無法持續進行。現在要準備生活改善計劃的時候，會湧出很大的活力」「雅文以前常常容易覺得疲累不舒服，但是自從開始參與生活改善計劃之後，

前一天先到花市買花材，接著到菜市場買菜，準備 20 多人份的食材，在廚房準備餐點十分開心。能有好體力來當志工，我們都非常感謝」。

「女兒璽喬目前留學德國科隆音樂院攻讀音樂碩士，2016 年暑假回國時，參加 3 級療法士資格講座，取得資格後馬上開始參加活動，也演奏擅長的大提琴和鋼琴，讓所有在場的人洗滌心靈，陶冶性情」。



「兒子偉盛，2016 年 8 月學成歸國後，積極學習並取得 3 級療法士資格，從 11 月開始，和父母一起加入生活改善計劃的志工行列」。他談到自己的目標：「我取得 3 級療法士資格後，能夠在公共場所為很多人施行淨化療法」「我從小時候就看到那些叔叔、阿姨在推動，取得資格後可以幫以前叫叔叔、阿姨的長輩們施行淨化療法，覺得自己成長許多」「取得 3 級資格只是入口，希望今後為了提昇执行力、提昇靈性，一邊研讀岡田大師的論文，一邊舉起手幫很多人實踐淨化療法，也要將淨化療法的好處告訴朋友」「希望累積淨化療法的經驗，能夠早日取得 2 級療法士資格，追求提昇执行力」。



「偉盛的日籍表妹和表弟目前在台灣唸大學，雖然學校課業很多，但趁著假日回來天母阿姨家時，在活動中也幫忙擔任接待的工作。他們住在台灣之後，才真正有機會親身接觸生活改善計劃」。齊藤祐里奈談到第一次參加的心得：「聽到這個活動是對一般人士公開進行，覺得是一個很好的活動。希望未來無論如何要取得3級療法士資格，負責淨化療法的施行」「還有插花、茶道，我也期許自己能夠做那方面的接待」，而弟弟嘉輝談到：「這次是以志工立場參與，希望自己有一天也能當療法士參加活動。所以首先希望自己能當體驗者，了解這個活動真正的意義，或者，透過美，看看自己能夠體驗到什麼，希望能夠一步一步達成目標。」



同樣是第一次參加活動的青年會員莊上寬先生說：「第一次當志工，覺得很好玩。可以品嚐自然食，也能促進自己的健康」「像插花，與花對話；茶道，重視人與人之間的禮儀，像『一期一會』一般，每次和不同的人邂逅，為對方盡力表現出自己最好的心意。淨化療法也是一樣，祈求對方的健康促進。」



非常值得慶幸的現象是最近資深會員的下一代，開始積極踴躍地參加這個活動，透過體驗健康法或當志工為別人付出的過程，能夠重新發現自己的爺爺、奶奶、父母親不斷追求為人為社會默默奉獻的人生觀或生活方式的價值與意義。

這些從接觸、體驗、認識…後來成為會員的人們，心裡總是想著如何告訴更多的社會人士，在平時積極地展開各式各樣的推廣工作。

住在新北市板橋區的陳平立先生談到，「透過參加生活改善計劃活動，除了發現到必須調整自己的生活習慣之外，還要深入學習在地區如何推動健康促進，在具體的學習方面，累積探查經驗，還有對岡田先生的論文也更深入地學習，無論是當志工或在家裡為孩子們施行，都感受到，淨化療法施行力之提昇。」

陳先生除了感受到藉著自己當志工，可以讓孩子們也能自然地受到很好的影響之外，讓他更喜悅的是，「從 2016 年 10 月開始，在板橋土城地區也得到聚會場所，成立新的健康生活聯合網，已經可以定期聚會，引導朋友來認識、體驗健康法了。」

做為本期活動特別報導的結尾，希望介紹幾位長期接受健康法並擔任志工的資深會員接受訪談時的感想。



首先，住在新北市永和地區的林麗紅小姐，她是多年來都在地區及 MOA 會館都非常積極地為許多人施行淨化療法的一位資深療法士，關於淨化療法的奧妙、淨化作用的原理，她體會到：「透過參加這個活動，淨化力變得非常旺盛，我出現劇烈的淨化作用，但經過反覆的淨化作用後，感覺到以前持續服用的藥劑排泄出來了，讓我體會到淨化療法的偉大。由衷感謝岡

田茂吉大師，讓自己的淨化力變旺盛，可以不斷排出體內的毒素。」

根據林小姐的觀察，新北市中永和地區健康生活聯合網的成員們也都感受到這種淨化力的提昇，而且大家都是以感恩的心情看待這個很好的現象。



接著，溫慧玲小姐的母親、溫吳秀錦女士也是多年來在 MOA 當療法士志工，默默奉獻的一位長者，她很俏皮地談到：「以前開同學會的時候，同學們看到我的健保卡說：『吳秀錦，為什麼你的健保卡，還是一樣 A 卡呢？』『大家已經換了好幾張新的健保卡，只有你還是舊的健保卡，為什麼呢？』我就告訴她們，我現在努力做什麼事情，然後幫她們一位一位施行淨化療法」。

溫太太為了讓更多人變得健康，希望自己能更健康並且提昇施行力。





住在台北市社子地區的劉嬌容小姐首先談到：「能夠以健康的狀態參加生活改善計劃是一件非常光榮、非常感謝的事」。

劉小姐自從參加活動之後，湧現出也要在地區努力擴大的心願。

她有機會認識地區的精神照護中心，開始定期前去該中心，為接受健康照護的幾位人士施行淨化療法。

最近看到接受施行的對象有很好的變化，她說：「在那裡也同樣探查之後才施行淨化療法。接受淨化療法的人，能夠健康地參加照護中心的活動。像是運動或是使用器具的體操也能做。目前先持續施行淨化療法，未來希望能夠引導他們參加MOA的生活改善計劃。」



曾經是學校老師的陳金環老師，自從退休以後，享受著擔任各種志工的喜悅，同時非常積極地參加MOA各種人才培育講座。

她回顧過去的日子說：「從1998年退休到去年為止，只要MOA舉辦研修，我一定會參加並且非常積極地學習，目前已經取得美術文化講師、美育推進員、簡易茶道等美術文化方面的資格」，「因為想到學習的東西將來會派上用場。」

當陳老師聽到要開始舉辦生活改善計劃活動的時候，立刻很高興地報名登記當志工，有任何需要的時候都願意參加。



我們由衷期盼，能有更多像以上所介紹的人，以及這次雖然未能訪談但卻在各地默默付出的人士那樣，在平時就透過熱心無私的奉獻，繼續聯結更多社會人士及民間團體，甚至政府單位，共同營造身心靈都提昇的個人、家庭以及美好的健康城鄉。

感謝協助本期特別採訪的各位人士。



透過農業推動身心健康的城鄉營造運動～

財團法人仰山文教基金會的 「綠活台灣」願景

採訪報導／本刊編輯
文／財團法人仰山文教基金會

2013 年仰山由創辦人游錫堃先生帶領宜蘭一群友善耕作的農家前往日本 MOA 研修，希望從中學習國外推動有機農業的方法，進而促進台灣有機農業的發展，仰山基金會對宜蘭文化的保存和台灣有機農業的推動不遺餘力，從「立法」、「造村」及「教育」三大策略，促進了有機農業的發展，今年更積極和 MOA 合作共同舉辦自然農法推進員培育課程，對未來自然農法的推動有相當的幫助。





緣起宗旨

仰山文教基金會是由前行政院長游錫堃先生所創辦，成立於1990年，以清代宜蘭「仰山書院」之美名為稱。成立以來，以為蘭陽發掘、培育並獎掖人才；保存、整理及發揚蘭陽文化；探索蘭陽文教趨勢，研究發展策略；結合各界力量，共創蘭陽美景為宗旨，是宜蘭第一個匯聚民間文教力量的公益組織，22年來，體現「以人為本，永續發展」的核心價值，在宜蘭當地文化的保存和推動普獲讚揚，讓宜蘭的進步成為典範。

未來的展望

時進21世紀，人類對於生活環境的驟變、日益感受不安。回歸全面美善、節能減碳、綠能有機的新生活，已成為全球性、迫在眉睫的新政。因應時代的需求，仰山下一個任務，即是率先建構「資源整合平台」，積極推動「有機生活」，結合中央與地方政府及產學研，透過「有機村」、「有機鄉」，一村一鄉逐步的建立，讓宜蘭縣成為台灣第一個「綠活大縣」，進而能風起雲湧、影響全國，促成「綠活台灣」的終極夢想。

邁向綠活台灣

仰山於2011年開始建立「綠活台灣」願景，「綠活台灣」是仰山文教基金會，面對氣候變遷、食品安全及飲食健康、永續發展與後石油時代來臨等議題下，所提出之台灣願景。而「綠活」就是「綠色生活」，也就是「有機生活」的意思。「綠活台灣」是指「有機生活的台灣」。而「有機/綠色生活」是指人類的生活，在生產面及食衣住行育樂生活面，追求低度的能源耗損或依賴、減少對環境的污染及傷害，及自然資源與生態環境的適切保育及運用等，進而整體性的提高民衆的生活品質。

仰山將採取「立法」、「造村」及「教育」三大策略，來達到(1)食物安全(2)發展農業(3)復興農村(4)厚植國力(5)永續發展，「綠活台灣」的五大目標。仰山成立「有機法規小組」推動「有機農業促進條例」立法，並輔導宜蘭縣內4個有機村和舉辦各種教育研修講座，希望透過立有機法、造有機村來推動「綠活台灣」願景。

仰山為什麼推動「有機社區」？其用意如何？

綠活台灣的「造村」，是以「社區營造」的理念與方式營造「有機社區」，也就是說「造村」的過程中，一切以社區為主體，仰山、政府及民間社團都是輔導、支援、協助的角色。「有機社區」成不成功的關鍵在「社區人」，在「社區意識」，在「社區民衆」是否願意團結一起完成共同目標。一般我們所聽到或談到的「有機村」主要是著重於生產面，即指有機農業或相關有機產業；而仰山所談的「有機社區」則是在生產面及食衣住行育樂的生活面整體有機化。更重要的是有機村的居民，

人人都關心社區的生活及發展，參與社區並付諸行動，創造人與人、人與環境和諧共存的社群生活，這就是仰山理想中的「有機社區」。「全面提昇需要重點突破」，要推動宜蘭成為「有機縣」，應從社區著手；為有效運用各方資源，以較短的時間，促進「有機宜蘭」的實現，必須先從基層建立「有機村」、「有機鄉」，以帶動有機生活的具體落實，樹立標竿，作為全縣性示範。

仰山未來如何進行教育推廣？

我們相信，有「綠活」的理念，才知採用有機的生產、才知進行綠色的消費、才知落實綠色的行動，故教育是「綠色生活」拓展的基礎。透過學校傳達「綠活」理念，教育大家認識有機、綠色生活；針對農民進行有機教育，提升有機技能及知識，則能鼓勵有機生產；針對一般民衆與商家推展有機，增進認同，促進綠色消費及落實綠色生活。我們願意採取各種民衆可以接受的型式，達到理念傳遞的目標，如設計遊戲教材、安排講座、舉辦大型活動或比賽、設計平面文宣、製作影音影片等，更重要的是，當您知道我們活動的時候，別忘邀請親朋好友一起加入。

「綠活台灣」的概念就像 MOA 要推動的「身心健康城鄉營造」運動，感覺好像遇到知己夥伴，1949 年岡田老師發表「瑞泉鄉」¹ 構想，認為真正想要拯救社會同胞，光憑理論是不夠的，無論如何不直接進入民衆的生活是不行的。望透過自然栽培來達到一村一支部（自然農法普及會）並結合藝術、整合醫療等以「農村天國化」運動來復興農村，用實際運動來解決社會經濟、糧食、疾病等問題。自然農

法不只是單純的生產安全的農作物。對於飲食生活豐富化，身心疾病治癒恢復健康，守護土地、水、空氣、自然環境，促進人與人的交流使地區文化與經濟的活化等，讓人類、環境、社會順應自然更健康永續的發展才是實施自然農法的重要意義。今年仰山文教基金會和 MOA 合作開辦自然農法推進員培育課程，兩梯次的課程共有 41 位學員通過測驗取得自然農法推進員資格，獲得學員的好評，預計在明年 (2017) 繼續開設自然農法進階班課程，讓自然農法的推動更進一步，這次來到宜蘭上課後發現不管是仰山基金會、宜蘭農田水利會或是學員們都非常有理念，平常在自己的農場或生活上都在推動友善農業、環境保護等的工作，學員也從生活上身體力行，上課分享中能感受到大家推動的熱誠讓人感動，期望將來能和仰山、宜蘭農田水利會和各位夥伴們一同實現台灣第一個有機縣，邁向「綠活台灣」。



▲ 105 年手作午會課程辦理情形

註 1 「瑞泉鄉」構想是岡田老師在 1949 年所提出，並選在日本熱海伊豆之國市山上約 100 多公頃的土地為建設基地，也就是現今的「大仁農場（瑞泉鄉）」，農場裡有自然栽培農園、研究機構、自然農法大學校、花苑、療院、商店等，提供國內外人士進修、體驗、促進健康等，希望藉由「型」的體現讓社會大眾理解 MOA 的理念，瑞泉鄉的意義是「療愈的鄉里」在日本國內外有著大大小小規模不等的瑞泉鄉來推動自然農法和促進地區健康的活動。

專輯3 透過茶道，打造身心健康的個人，促進和諧共助之社群

台北市大直基督教會茶會活動

民國 105 年 10 月 21 日，本會因應大直長老教會松年大學的需求，舉辦日本茶道體驗會，40 多位教友體驗茶道。當天，擁有「武者小路千家盆點前（簡易茶道）資格」的 10 位本會茶道志工們為教友服務。

首先，說明 MOA 推動的美術文化的基本原理以及茶道與心靈健康，其次，學習尊重對方、如何喝茶的順序。接著，體驗盆點前（簡易茶道）的泡茶方式，之後，體驗立禮點前（使用桌椅）的泡茶方式。

有一位參加者談到：「沒想到日本抹茶這麼好喝。送茶點的姿態、泡茶的動作，真的很優雅」等非常好的回響。

日本茶道使用各種用具，因為這次是在基督教會舉辦的，所以本會特別準備十字架的黃金「水指」（陶器）。據說，之前，武者小路千家第十四代家元千宗守老師，去梵蒂岡，向羅馬教皇介紹日本茶道，這時候家元特別請工匠製作這個黃金「水指」。後來，去年家元過來臺灣時，捐贈這個黃金「水指」。

身為本會會員的中醫師，曾經談到：「學習日本茶道，對失智症的預防很有效。頭腦因功能可分為右腦與左腦。一般認為，左腦職掌分析性思考，而右腦職掌視覺性的感覺性思考。在泡茶的過程中，一邊思考下一步的動作順序，一邊細心地表現出優雅的動作。所以泡茶的過程是右腦與左腦同時使用的狀況」。

※ 如果各位想體驗日本茶道，請向本會電洽：（02）2701-5663 梁小姐



帶動健康城鄉營造的「MOA 食農樂活日」

感受自然的色、香、味

採訪報導／本刊編輯
校閱／李文馨



引言

今年 10 月 29 日（六），本會邀請喜歡接觸大自然、想要了解自然農法的會員及親友到苗栗縣通霄飛牛牧場的健康園區，參加首次舉辦的「MOA 食農樂活日」活動。參加者在活動中，從農業與飲食的角度，進一步認識大自然的美好，透過體驗食育及園藝活動，仔細品味生活樂趣，培養更豐富的大自然感受力。

活動當天，本會及飛牛牧場共同接待來自北中南部各縣市大約 110 多位人士，包括醫療、教育等領域的先進，還有今年剛加入本會的新會員及親朋好友。

大部分的北部參加者搭乘一輛大型遊覽車往返，由本會工作人員李沅臻小姐帶領，其他地區的 MOA 朋友們，則自行開車前往。

非常感謝熱心的台中資深會員黃如美小姐擔任主持人，從上午 10 點多開始，由

黃小姐清亮的聲音，揭開了「MOA 食農樂活日」的活動序幕。首先，月足吉伸理事長代表本會向所有參加者致詞，表示歡迎，接著由飛牛牧場吳敦瑤董事長賢伉儷也現身活動現場，感謝 MOA 會員及親友的蒞臨及踴躍參與。

當天上午主要活動節目開始前，由本會「食農推進委員會」王瀚斌先生詳細簡報岡田茂吉大師的瑞泉鄉構想、MOA 自然農法以及飛牛牧場自然農法實施現況，接著請參加者分組體驗「大自然實果」及「園藝療法」活動。

月足理事長、王瀚斌先生、莊祥生先生以及鄭順仁先生等工作人員帶領下，慢慢地從健康廚房二樓左側出口，徒步經過小橋、小型菜園以及走道，尋覓實果卡上的大自然線索，最後走到健康園區上方的 MOA 自然農法園區，盡情在作為綠肥的向日葵花田裡拍照、剪摘。

而在園藝農法體驗區，由本會「美術文化推進委員會」梁莞嫻小姐擔任主講、美術文化講師黃如美小姐從旁協助，先帶領參加者，用手觸摸土壤、聞土壤香味，讓參加者用五官感覺土壤原有的生命力；接著讓參加者將自行挑選喜愛的花苗與植物，工作人員調配好的土壤裝入盆栽，再親手將五顏六色、各式各樣的花苗及植物植入。體驗結束後，每位參加者都可以將自己完成的園藝盆栽帶回去，繼續在家裡觀察植物生長的過程。

到了中午，大家分桌共進午餐，桌上擺滿了由飛牛牧場健康廚房主廚及工作人員為大家精心策劃烹調的自然風味料理，讓參加者的味蕾獲得了大大滿足。

非常感謝在台灣推行 MOA 自然農法已邁入 27 年的謝森展先生，現擔任財團法人國際美育自然生態基金會董事長的謝先生，當天上午在台北出席重要典禮活動之後便趕赴苗栗蒞臨指導，與參加者交流互動。在交流之外，本會也特別安排小小的抽獎活動，讓大家在愉快用餐的時段裡，也獲得許多意想不到可愛紀念品，添增更多趣味。

下午，也非常感謝台中專門從事有機味噌發酵的食品公司指派幾位年輕、專業、很有活力的工作人員，現場示範如何 DIY 製作有機味噌。參加者們對 DIY 活動非常投入，不僅賣力地操作各個步驟，也將自己得意的有機味噌玻璃罐帶回去，預計明年春節，應該就能品嚐自己親手製作的天然有機味噌。

活動的最後，共襄盛舉參與這次活動的 MOA 會員、親友及工作人員們，一起拍下了歡樂的大合照。



▲「好想親土一下～」，玩土吸收地的靈氣

幾位參加者後來主動分享了對於此次「MOA 食農樂活日」的感想：

「辦得很精彩！節目雖很緊湊，但每項活動都很開心，不管是種花、農園遊覽解說、玩賓果、下午做味噌，都非常新鮮，自己動手做，才會更珍惜。尤其中午的餐，各種口味獨特，每個人吃了都笑哈哈。可體會出工作人員這次的用心，分工合作，盡心盡力。感謝再感謝，我按n個讚。」（台北資深會員）

「朋友都說好好玩，謝謝 MOA 主辦單位。」（苗栗會員）

「很高興全家認識 MOA，謝謝介紹我們認識 MOA 的洪淑珍小姐。某天我收到我們 MOA 地區職員王先生的簡訊，詢問我們全家是否有意願參加 MOA 食農樂活日活動呢？我當時回想起淑珍阿姨分享她前年參加活動興奮開心的樣子，當下馬上就幫全家 4 人都報名了，真的非常開心也非常期待活動的到來。我先生是一位電力維修技術人員，而我是一位居家打掃的清潔人員，平時我們的工作粗重又忙碌，讓我們一到假日，只想關在家裡睡覺不想出門，結果讓我們越睡越累。



大自然！我們終於來了！當天我們進入園區後，園區空氣非常的好，也有一大片的草原，我們一行五個人都非常歡喜。早上 10 點活動開始，我們首先體驗花卉的種植，先摸摸土、聞聞土，然後選取我們要種植的花卉；在當時，我的心情放鬆了，步調放慢了。第二站是去大草原認識花卉，還有花卉實果卡，主辦單位真是用心良苦，讓我們看卡片上的圖片去尋找它們在哪。到了中午，午餐真的非常的豐富，看到那些菜色，真的，心中衷心的感謝飛牛牧場的老闆吳董事長和他的太太，一對慈祥和諧的夫婦，他們夫婦還逐桌敬牛奶——沒錯，是飛牛牧場新鮮的牛奶，還可以讓我們無限暢飲，真是特別的經驗！還有抽獎，真的非常開心。吃飽之後，下午還有活動呢！那就是味噌 DIY 體驗，台中的味榮公司來教導我們，如何做一罐屬於自己的味噌，完成之後等它發酵 90 天就可以享用了，我期待著味噌，也期待明年 MOA 的活動，最後感謝 MOA 的各位，讓我們全家有一個快樂、放鬆的美好假期。」（台中會員）

「這次的活動很不錯，可以說讓大家在同樂中也對於 MOA 的活動更多了一份參與感。對於我來說，這次的活動的確讓我有想要每日實踐健康生活的念頭。也感謝 MOA 的用心，讓我在活動中學到很多，我想這次的活動絕對可以讓大家對於自然農法有著更多認識的，也讓大家會對 MOA 自然農法的生活態度產生認同與嚮往」（台北會員友人）

後記

今年，本會在台北市率先開始舉辦「生活改善計劃」活動，讓參加者在室內體驗岡田茂吉大師提倡的健康法（淨化療法、插花、茶道等美術文化法、以及飲食法），但本會很少規劃讓會員到戶外接觸大自然、提昇自然力的體驗活動，直到最近才開始摸索，如何策劃順應自然的「生活改善計劃」活動。

「MOA 食農樂活日」活動就是在這種思考下策劃出的一個方案。

值得一提的是，今年已誕生了 59 位自然農法推進員，包括飛牛牧場、仰山文教基金會等合作團體聯結的人士，還有本會工作人員及會員。

希望未來能夠多多聯結這些推進員與更多的一般民衆，讓我們使這個活動更充實、更茁壯，成為由食農帶動健康城鄉營造的社會性運動。



▲ 味噌 DIY 體驗



台中市私立曉明女中 光輪花體驗

這次受曉明女中謝老師的邀請，在社團活動中安排光輪花體驗，由本會美術文化講師黃如美小姐負責講解，總共有 30 位國高中學生參與，獲得學生們很好的回響，以下我們就來看光輪花帶給學生們怎樣的心情的變化。

以前從沒插過花，我本來覺得插花會是一件很無聊的事，沒有想到光輪花這麼有趣，而且心情可以變好，讓身心沉澱，也可以減少壓力。我以後回家可以看到我的玫瑰，就會覺得很開心，可以忘掉煩惱。
只要想到

經過了這次的活動，我發現了平常我們「視而不見」的花的美感，而同時，花，也療癒了我的心情，從普普，到開心。當我在插花時，那個不平的心情，也轉化為平靜，我想，以後也許可以利用這個方法來整理我的心情。

在我拍完花後，我才深深的感受到了「她」的美，我們常常與一些生活中的美擦身而過。「生活中不是缺少美，而是缺少發現」細細的去觀察每一朵花，才能發現每一朵花都有她的姿態。
拍完花後，我就覺得能跟這朵花相遇也是一種緣份，這朵花的姿態很優美，有「她」的陪伴，一定能天天好心情。



亮黃色的文心蘭像微跳的舞，活潑大方的裙擺點綴沉穩寧靜的咖啡色點綴散亂漫布著，在群群豔花中格外吸睛。剛得知理化週考成績後，心情墜落谷底，明亮的文心蘭瞬間洗去心中的烏雲，帶給我樂觀，重新站起來的勇氣，謝謝老師的安排！



這是我的第一切插花，我覺得完成之後的花比原來更美；而且心情更愉悅，更有精神，這真是一個神奇療法！真的很感謝能有這樣的經驗！

在選花之前，只覺得看到了一叢又一叢色彩鮮豔的花，但在欣賞了這些花後，只有那一株最吸引我，不管是色彩、曲度，都讓我在一天的疲累中得到療癒，在與它對話的過程，覺得它就像我的知心朋友般，可以互相交心。

很高興參加這次活動，治療了我跟跑步的慘烈心情，雖然我的腳還是很酸痛。桔梗真的好美，感覺得到它的脈動。插花雖然笨手笨腳，可是結束後的美好心情，如同製繃裡的陽光，照在我心頭。



MOA 活動報導二 苗栗縣頭份市健康生活聯合網簡介

由愛好健康的長者 在鄉間推動健康社群

採訪報導／本刊編輯

關於頭份市健康生活聯合網簡介

家住新北市中和區的林錫烈先生，自從民國 97 年開始，利用定期回故鄉渡假的機會，將老家房子當做推廣 MOA 健康法的活動平台，以親朋好友為對象，定期舉辦健康促進講座，在這個過程中，林先生引導好幾位新的 MOA 會員。

如今黃月娥小姐、翁貞男先生、林偉烈先生以及池蘭榮先生等 4 位會員積極介紹而繼續認識新的朋友，目前每個月平均安排一次聚會，互相學習岡田茂吉大師的思想哲學、淨化療法及插花等美術文化法，以及日語等文化交流。

值得一提的是今年 10 月 29 日在飛牛健康區舉辦「MOA 樂活食農日」活動時，今年入會的饒瑞昌先生和引導他進來的好朋友池先生帶領 13 位親朋好友，共襄盛舉。

目前頭份市健康生活聯合網已經成長到，6 位 MOA 會員、6 位贊助會員以及 7.8 位非會員朋友互助學習、互相關懷的一個相當有潛力的地區健康社群。

有興趣的朋友，請來電至本會洽詢。



追求走向幸福之路

做個米飯一般的人

（做個值得信用的人）

～恭錄 岡田茂吉老師 論文～

說起來世上雖然有無數的宗教信仰者，但真正的信仰者其實卻寥寥無幾。那麼我就來寫寫看怎麼樣才是真正的信仰者吧。

不論自認為多麼優秀的信仰者，假如只是主觀的就沒有任何意義。再怎麼說，假如不是客觀的看法就不是真的。首先最必須知道的是要怎麼做才能變成那樣的信仰者，而要變成那樣的道理很簡單。那就是要得到別人的信用。譬如他講的事情就不會錯；和他交往的話絕對不是壞事；他是品格高尚的人——像這樣子得到別人的信用。

那麼如上要受人信用的話該怎麼做才好呢？這也是輕而易舉之事。最重要的就是不要撒謊，以及把自己的利益擺在後面，先為別人的利益著想。可以說假如變成託他的福才得救了；和他交往不會吃虧；真是一個親切的人；和他在一起總覺得心情很愉快——的話，我保證不論誰都會喜歡並且尊敬他。為什麼呢？因為想想看我們自己的話立刻就會明白。和上述那種人認識的話，就會想和他更親密地交往，放心地與他無事不談，當然在不知不覺當中就變成肝膽相照的好朋友。還有一件想說明的話，就是不論多好，假如只是一時的就不行。就好像米飯一樣，初嚼之下似乎無味，但嚼得越久就越有味道。就像人一天也不能沒有米飯一樣，我經常說，人必須成為像米飯那樣的人才行——。

以上是針對人所說的，但更進一步得到神的信用，這才是最可貴的，因為能得到神的信用的話，不論什麼事都會順利而過著沈浸於歡喜的生活。

感謝各方的捐款與支持！

105 年 10 月 1 日~105 年 12 月 31 日

捐款者	捐款金額	捐款者	捐款金額
無名氏	300,000	蕭雅文	1,100
葉小姐	150,000	溫吳秀錦	1,000
通霄休閒農場	115,000	陳宜仁	1,000
無名氏	50,000	廖偉盛	1,000
邱厚仁	24,000	洪榮宏	1,000
月足古伸	8,000	徐文清	1,000
林有火	5,000	黃鴻博	1,000
吳玲瑱	4,500	王淑均	1,000
天母聯合網	3,600	黃林葉	1,000
陳平立	3,000	張耀仁	1,000
基督長老教會	2,000	吳順生	500
陳秀華	1,500	林清	500
徐張福妹	1,500	胡季珠	400
林麗香	1,500	劉順卿	300
林佳世	1,500	鄭仕惠	100
秦敏雅	1,200		
合計			684,200

培育 MOA 各種健康法志工， 共同推動健康城鄉

至 2016 年 12 月底止 MOA 各種類志工培育名單

MOA 資格	地 區	姓 名	MOA 資格	地 區	姓 名
3 級療法士	台北	廖偉盛	美育推進員	台中	蔡明輝
				台中	邱鑠棋
				台中	蔡震德
				台中	劉令紘
				台中	王嘉鎰



▲ 自然農法活動



▲ 美術文化法

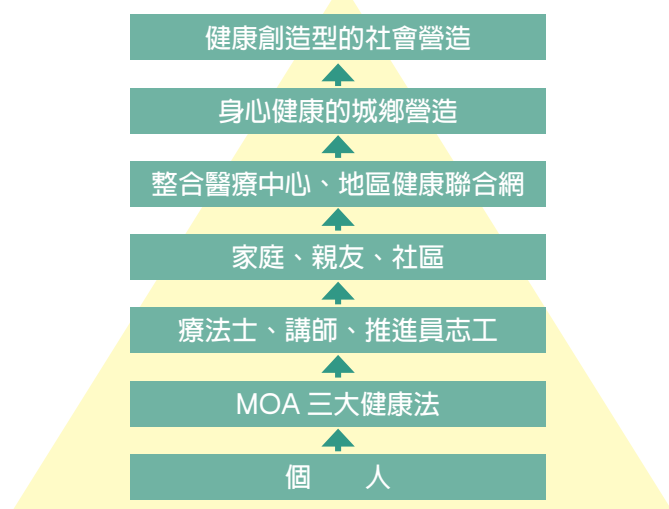


▲ 淨化療法

尊重順應自然，健康永續幸福



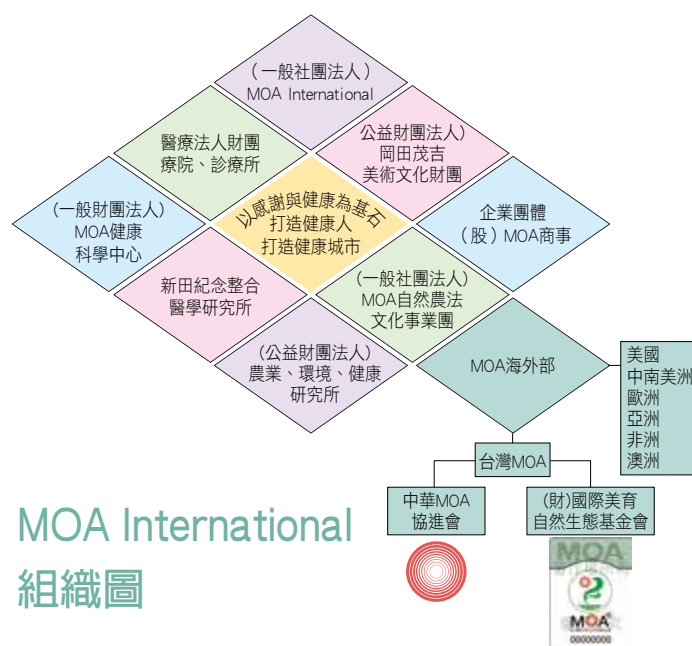
MOA 推動目標



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	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元
新台幣 (小寫)																	

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：

◎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	

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：

郵政劃撥存款收據

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
WAN JA SHAN®

一家烤田萬家香

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。



萬家香醬園股份有限公司
消費者服務專線：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:(02)2701-5663

參考時段10:00:11:00:12:00:13:00:14:00:15:00:16:00

(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、自然農法推進員培訓課程

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：相關課程請洽詢會館



● 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

● 台南

TEL:06-214-8297

700 台南市中西區南門路44巷21號1F

