



MOA NEWS

no. **33**
2017 SPRING



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

又是春暖花開、蟲鳴鳥啼的季節到來，台北濕濕冷冷的天要暫時說再見了。春天的景色總是讓人不禁想要多往戶外走走，什麼樣的景色都美、又溫暖。很感謝的是，MOA 協進會今年的開始一樣也是以”藝術”來做為新的起點。在日本熱海的 MOA 美術館睽違一年休館重新開幕，真是美不勝收；藤壺、紅白梅屏風兩件國寶依舊燦爛高雅、動人，也新添加了許多藝術家的藝術品。許多會員都共同參與重新開幕的展覽，我也一同參加了，真正感受到如同岡田茂吉大師所說，藝術、美帶給人的心靈提升。創作者賦予作品的生命，包含時代、空間、心靈的注入；收藏者珍惜作品，想要好好保存並且讓更多人欣賞，一起感受到創作者想要表達的美，一切都是這麼的美好。請大家一定要好好的欣賞由台中聯合網的志工們一起參訪，用心感受所寫出的生動報導。

除了 MOA 美術館重新開張以外，今年我們很幸運的能夠在茶道上面又更加前進一步。武者小路千家傳人 千宗守家元再度來訪台灣，也親自來到 MOA 會館，表示感謝之前的協助茶道活動進行。而我們也幸運地由武者小路千家的老師們協助立禮的檢定，學員們都順利通過檢定了。我想，這不單純是一個檢定通過，而是志工們心胸更是寬大，準備好以茶道讓更多人得到幸福了。

美、藝術，可以拯救人的身心靈，但卻無法阻止人類的老去。現今各個國家所面臨的社會問題皆是超高齡所導致的醫療、照護等等的問題。日本一年一度的整合醫療會議中各國家

的醫師提到如何來面對這樣的問題；台中師範學院前校長 - 賴校長也在文章中提到自我意識到已經成為老人，接下來該如何思考所面臨的問題。非常佩服賴校長的思維，並不因為退職後感到消極，反而積極的思考如何將自己的人生過的美好。謙虛的心、腳踏實地的做著 MOA 的健康法，落實在自我的生活當中，真的令我敬佩不已；讓我也不禁思考了我的老年生活。然而在日本早在幾年前就一直探討著，如何用整合醫療的態度與方式來改善超高齡化所導致的龐大社會醫療經費超支。整合醫療絕非僅關係著人口老化所帶來的社會問題改善，也能夠改善現代許多文明病及快速、科技所帶來的社會、家庭問題。希望大家也能夠一起思考這些問題，在台灣我們如何一起努力，用整合醫療的方法將社會問題降低並且改善。在此，我要非常感謝翻譯志工團隊們的協助。若非如此強大、盡心的翻譯團隊，我們又如何完整的讓大家知道日本整合醫療的國際會議內容呢。衷心感謝。

最後，也要向各位所有 MOA 協進會的會員們、志工們、贊助會員以及有緣的各方人士表達十二萬分的感謝。我本人月足吉伸，擔任中華 MOA 協進會理事長已期滿，2017 年 4 月卸任，非常感激在任時大家對我及家人的照顧。在位期間有許多做得不盡滿意之處，謝謝大家的包涵。今後，我一樣會繼續努力推動岡田茂吉大師的健康法及理念，卸下理事長一職一樣和大家共同攜手前進。接下來是由新任的理事長 - 鄭雅穗小姐來帶領大家共同努力。恭喜鄭雅穗理事長當選新任理事長。

理事長 月足吉伸

春

目錄

發行人

月足古伸

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^庭
庭

中華MOA協進會

No. 33 季刊

Spring 2017

CONTENTS

- 專輯1 邁向21世紀的
新MOA美術館參訪報導
3 MOA美術館變妝紀行
- 專輯2 用自然農法
健康過生活的社群營造
7 自然與美的饗宴
- 專輯3 整合醫療的國際動態
13 2016.10 今後的醫療與城鄉營造研討會
(日本石川縣金澤市)
- 專輯4 日本MOA農家系列報導(三)
18 各式各樣的日本MOA自然農法市集
- MOA活動報導
22 3/10-12武者小路千家家元來台，推廣茶道活動
24 3/17 台北松年樂學大型茶會
其他活動
- 其他活動訊息
25 做一個新的人
26 捐款者名錄(106/01/01~106/3/31)
培育MOA健康法志工，共同推動健康城鄉



MOA 美術館變妝紀行



▲ MOA 美術館入口

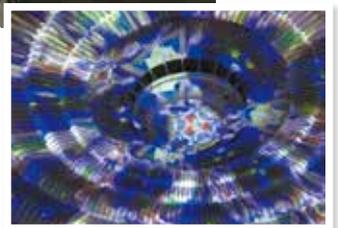
文／台中健康生活聯合網
照片／黃如美

2017年2月5日一大早，台中健康生活聯合網的三位會員，前往MOA美術館，看到門口已經大排人龍，等候進入重新開張的美術館，大家充滿著期待與雀躍的心情，究竟這座美術館具有什麼樣的魅力呢？

從正門進入後，步上結合柔和燈光幻變的電扶梯，緩緩上升，登至頂端的大廳後，就可仰望到如宇宙蒼穹般的聲光表演，讓人彷彿墜入65年前，耳際迴響起1952年箱根美術館開館時，首任館長岡田茂吉大師在致詞中談到開設美術館的宗旨「日本的使命係透過美向世界貢獻，基於此，



▲ 電扶梯



▶ 新設計使用一期一會概念的萬花筒

在箱根、熱海二大風景勝地建造地上天國的雛型，也就是建造美術館」¹ 他還曾經預言「熱海的美術館其規模之大，在日本固不用說，是座足以向世界誇耀的模範美術館，從國際視野觀之，對人類文化具有極大的貢獻。」²

此一構想，在岡田茂吉大師昇天後，由敬仰他的後人所承繼，依據大師的哲理—「優秀的藝術不僅提高人們的情操，更能陶冶人格、淨化人類本質的魂、引導使人成為幸福」，運用最新技術，花費 10 年的時間，終於在熱海實現了這座藏於山、面闊海的美術殿堂。為紀念岡田大師百年誕辰，於是將此命名為 MOA 美術館，1982 年 12 月 23 日宣布開館³。歷經 33 年的歲月，為擴大實現岡田大師賦予美術館的使命，於去 (2016) 年進行美術館展示空間與設備更新的改建工程 -- 使用日本傳統材料，創造出現代感的空間，而體現出嶄新的美術館。⁴



▲ MOA 美術館外觀



▲ 《King and Queen》亨利摩爾 作



▲ MOA 美術館 3 樓入口玄關 (外面)

現在就讓我們穿越時光隧道，通過蘊涵藝術氛圍的「神秘門扉」，回味美術作品的收藏歷程，與古今的藝術家，來場心靈的對話。

經過「新素材研究所」杉本博司和榊田倫之兩位專家改裝後整個美術館呈現新的風貌，進到展示區由人間國寶室進到展示區由人間國寶室瀨和美先生親手打造四公尺高上紅黑兩色漆的自動門，彷彿奇幻世界啟動門一般跨越時空的門檻享受一場身心靈洗滌之旅。



▲ MOA 美術館 3 樓入口玄關 (人間國寶室瀨和美先生製作)

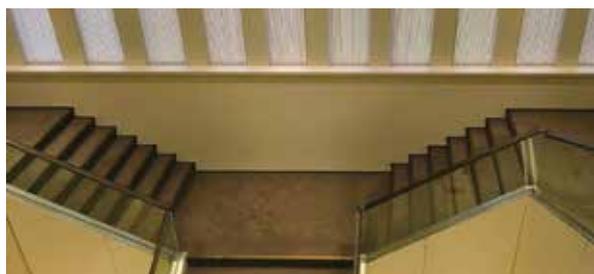


▲ 左圖一：國寶「藤花茶壺」展覽空間
▲ 左圖二：「藤花茶壺」— 野野村仁清 作

▲ 重要文化財「湯女圖」

展示室黑一色的牆面不只吸收光線，寧靜的氛圍更專注地享受藝術美；這次美術館收藏的三件國寶一起展示，看到野野村仁清最高傑作「色繪藤花文茶壺」被貴重的包覆在黑色小屋中；頂部投射的光線和自然光一樣柔和；這些藝術品作者創作的時空背景當年的科技與今時不能相比。但是精湛的技術加上岡田大師的收藏眼光，每回欣賞時都會想起岡田大師收藏過程的事蹟，「湯女圖」是以七十件的能衣裝和藝術販賣商換購的。而尾形光琳「紅白梅圖屏風」還一度因為價格太高，岡田大師告訴商人收購的金錢來源都是來自得救後感謝的捐款，不能輕易的浪費。但是此藝術品也幾番波折後在 1954 年 2 月立春之日來讓大師收藏。最具故事性的藤壺是 1955 年 2 月 8 日過午這一日對岡田大師來說是無比歡欣的一天，藤壺比預期早到。原本較晚才能送達奇蹟地在午後送到大師手中。這個作品是江戶時代的初期（十七世紀）京都出產，出自後來成為京燒之祖的陶工野野村仁清之手。此壺身圓潤，滿開的藤花微風輕搖的姿態，在當時的科技可以如此高超燒出豐富美麗的釉彩，堪

稱仁清代表的最佳傑作。價格也是岡田大師以東京高價地段 3000 坪土地讓渡後購得。藤壺送達後，大師坐在庭院從木箱取出藤壺，身旁隨行者描述當時氣氛；岡田大師靜寂的深深感慨注視藤壺，專注喜悅眼中含淚的模樣；就連當晚藤壺也放置枕邊入睡。隔日 2 月 9 日過午不久，大師就因病重陷入昏迷，如果晚一天藤壺送達，就算放置大師身旁也欣賞不到如此傑作，來得及真是太好了，能得到，岡田大師高興，真的是太好了⁵ 隨侍者如此說。所以藤壺也是岡田大師 2 月 10 日昇天前最後收藏的藝術品。每次在美術館一邊欣賞藝術品，一邊想起這些事蹟，往往感動不已。特別美術館經過重新改裝寧靜的氛圍讓藝術品和參觀者更貼近。能夠一睹為快，除了感動滿足以外，只能說我們三人真是幸福。



▲ MOA 美術館通往一樓展覽室的樓梯



▲ 與海融為一體的窗景



▲ 上圖：MOA 美術館展覽室走廊
 ▲ 下圖：國寶「紅白梅圖屏風」—尾形光琳作



▲ 左圖：國寶「手鑑翰墨城」



▲ 右圖：黑樂茶碗（1587 年，千利休茶會使用茶碗）

岡田茂吉大師認為，普天下的美術品絕對不應該被獨佔，希望多一個人也好，能讓越多人欣賞，藉此，使人的品性向上提昇，對文化的發展有大貢獻，這才是身為藝術真正的生命。⁶

MOA 美術館肩負著岡田大師所賦予作為「世界文化聯盟」本部之使命，未來在有識之士的共同促成下，將要在全世界涵養美術思想，不只侷限在美術館事業，而將大大地展開活動，讓我們拭目以待。

註 1 摘錄自株式會社 MGC 編集・1982 年 12 月 23 日出版的「MOA 美術館」

註 2 摘錄自「美の世界」

註 3 摘錄自株式會社 MGC 編集・1982 年 12 月 23 日出版的「MOA 美術館」

註 4 摘錄 <http://www.moaart.or.jp/>(MOA 美術館について)

註 5 摘錄自「東方之光」

註 6 摘錄自「美の世界」

自然與美的饗宴

文／賴清標

前國立台中教育大學校長 · 曾任台中市教育局局長

2015年8月1日我屆滿65歲，從大學專任教授退休，只剩下兼課，感覺輕鬆不少，卻也認知到老了，心想以後該做些什麼呢？很多人退休後學習新的事物，或擔任志工，或到處旅行。我沒去當志工，也沒再學習什麼新事物，除了偶爾旅行外，過起耕讀生活。退休前幾年，已經開始種樹，退休後，除了照顧樹木外，開始嘗試種菜，這就回憶起大約十年前接觸的MOA自然農法。

話說2000年8月1日我接任台中師範院校長，台中師範創立於日據時期，不時會有日本校友來訪，因此希望秘書室能有懂日語的職員，以方便接待。當時學校新進職員正好有一位王小姐，略學過日語，因此就安排她到秘書室，負責日本校友接待等相關事務。王小姐做事認真細膩，頗獲好評。認識MOA是在我校長任滿卸任之後的事。在2007年10月到11月期間，我和幾位同事參加王小姐所進行的MOA講習，她很認真的準備教材，很用心的講課，比起我們這些正職教授教的更精彩。在她的引導下，開始了解岡田茂吉先生的思想及MOA的健康法，包括淨化療法、自然農法及美術文化法。課程結束後，歡歡喜喜加入MOA成為會員。認識MOA，成為校長卸任後的重要寄託之一。這實在是一場善緣。

近年來，飛牛牧場認同MOA的理念，朝著建設台灣「瑞泉鄉」的方向前進，因此MOA每年都會在此辦理一場盛會；我曾在2011年參加過一次，當時我擔任台中市政府教育局局長，公務忙碌，很多行程現在都已忘記，但是飛牛牧場的MOA活動迄今記憶猶新。第二次是去(2016)年的MOA食農樂活日，於10月29日舉行。我在前年退休後，種植樹木和蔬果成為我退休生活的重心，因此重溫MOA的自然農法。得知10月29日的活動，立即報名參加。

食農樂活日一早，中教大的同事好友黃鴻博教授開車載我和黃聲儀教授、王小姐及志工劉小姐從台中出發，9點半左右就到達飛牛牧場。報到時，有人微笑招呼，看起來有些面熟，但不記得是誰，後來才知道是黑木先生和秦先生，他們兩人和月足先生是日本MOA在台推動的重要人員，親切熱誠，讓人歡喜投入。



▲ 參加飛牛牧場樂活日



▲ 吳董事長致詞

10 點，活動正式開始。月足理事長致開幕詞，簡要敘述岡田茂吉先生的理念，包括自然農法、淨化療法、飲食和美術文化法，希望能夠建設地上天國，讓人人健康、社會安樂。其次，由飛牛牧場吳敦瑤董事長致歡迎詞。最後，由王瀚斌先生介紹 MOA 瑞泉鄉的建設理念並說明自然農法，列舉了日本及世界各地的瑞泉鄉；其次由慣行農法、有機農法和自然農法的比較切入，說明自然農法藉由改善土壤對於蔬果成長的幫助，讓人印象深刻，對自然農法更增信心。

之後分兩組前後對調進行活動，活動一是園藝體驗，教導盆花栽種；活動二是自然農園（飛牛牧場蔬菜區）導覽，尋找自然的色香味。園藝體驗一開始讓大家用手觸摸、抓取乾淨的土壤，【岡田式健康法 - 用自然農法健康過生活】一書中有提到：「自古以來就有人說要『接觸地氣』，那是因為『土的靈氣』對人體而言也是必需的。因此，在戶外活動比在家中運動要來得好太多了，因為可以接觸地的靈氣，這也意味著像是玩土之類的活動也是非常好的。」爰此，主辦單位設計此老少咸宜的活動，讓大家在種花前先來“玩土”，然後將五彩繽紛的草花種植到陶盆中，攜帶回家，繼續營造有花的生活。接著的農

園導覽，讓大家邊散步邊探尋認識各式特徵、造型的植物，大人小孩都很認真投入於植物實果遊戲卡中；走著走著來到自然農法農園，觀賞美麗的向日葵花海，並學習綠肥在農田中發揮了不起的功效。這兩項活動，大家都興味盎然，專注投入，心滿意足。

午餐於 1 點半結束，展開最後的活動：食育體驗 - 味噌製作。講師教導大家從搗碎煮熟過的黃豆開始；然後混合米麴，搓揉均勻；之後裝罐，搗實；再鋪上一層薄鹽；最後封蓋，貼上標籤；大約 1 小時，就大功告成。最後，講師叮嚀味噌要放置在陰涼處，大約 3 個月就可以食用。3 個月後，大約就是農曆年，正好在準備年菜時派上用場。



▲ 園藝親土體驗



▲ 向日葵綠肥



▲ 饗宴菜單



▲ 味憎 DIY



▲ 味憎開封



▲ 自製味憎好美味

本來打算開封做為烹煮年菜的佐料；但王小姐說要舉辦味憎開封式，選在今年二二八連續假期的 2 月 27 日舉行。成就了這次「自然與美的饗宴」活動。

原以為只是聚一聚，打開味憎做為佐料，煮幾道菜一起品嚐。但是王小姐傾注全力準備，開出「味憎開封及 MOA 健康法體驗」的系列活動，項目包括：想入非非來早茶、味憎 / 米飯學問大、漫步杉中森林浴、賞花惜草妙趣多、餐桌美學好陶醉、淨化療法促健康、利休茶道入禪境、洞燭先機幸福常。

活動地點在我的竹山杉莊，杉莊之名乃因房子四周杉林圍繞。我在 24 年前買下這塊將近一公頃的山坡地時，吸引我的正是地面種了杉樹，當時杉樹高約二、三公尺，如今已有一、二十公尺高。挺拔翠綠的杉林，讓人呼吸到新鮮的空氣、視野清爽、心神舒暢。加上時值二月底初春，幾株櫻花盛放，紅花襯綠樹，賞心悅目。

參與人員包括 MOA 在台代表之一的黑木先生、美術文化法講師黃小姐、中教大退休教授黃鴻博、劉俊昌、陳啓明、林月里等 4 人，外加王小姐和我，共八人。黃、劉、陳、和我，退休後都以植樹種菜為樂，與 MOA 自然農法的理念相近，很容易產生共鳴。



▲ 只在此杉中



▶ 森林浴散步



▲ 共同創作花藝

「自然與美的饗宴」設計的每一個活動都很有意思、很讓人喜歡，於此只敘述印象最深刻的幾個活動：

一、與黑木先生談論老年照顧問題。我和劉、林兩位教授已年過 65 歲，是老年人了，雖然還不算太老，身體也仍健康，但歲月易逝，七老八十，很快就會來到，哪一天年老體衰，需人照顧，誰也不知道。我們談到台灣的老年照護很多都仰賴外籍看護，黑木先生則提到日本文化很難接受陌生人進到家中一起生活，因此如無親人照顧，就要住進安養院。我在想，MOA 的自然農法、淨化療法、和美術文化法都能充實生活、增進健康，並促進人際關係，應有助於延年益壽；未來如何在老人照護方面發揮更大作用，值得研究。



▲ 採摘原野鮮花

二、摘取野花插花。一般插花的花材都是買來的美麗花朵，如玫瑰、百合、菊花等。王小姐安排的插花是就地取材，要大家提著小水桶，拿起剪刀，走出戶外，隨喜剪下花材。我們依照指示，走上農路，看到喜歡的花草，就隨手剪下，放入小水桶。每人選取的各有不同，帶回的花材琳瑯滿目，有櫻花、杜鵑花、鬼針草花、變葉樹的葉子、姑婆芋的紅色果實等，還有許多不知名的野花和小草。附帶的收穫是，邊走邊聊，既開心、又健康。王小姐帶來許多小花器，每人選擇一個，自己插花，然後擺上餐桌裝飾。雖然談不上流派，但歡歡喜喜，看起來也賞心悅目，果真是自然與美的饗宴。



▲ 餐桌美學

三、飯糰製作。材料有黃小姐帶來的池上有機糙米飯，王小姐準備了日本的昆布絲、小魚乾、芝麻香鬆等三種餡料。黑木先生教我們捏製飯糰，先取一小瓢米飯，鋪在掌心，加入餡料，再取一瓢米飯覆蓋，然後用力捏成圓球形狀。黑木先生捏的渾圓如球，我捏的有如扇貝，自我調侃很有創意；其他每人捏的形狀也各自不同，非常有趣。午餐當然不是只有飯糰，還有黃小姐和王小姐精心料理的蔬食六菜二湯，都是有機農法生產的食材，其中幾道用到味噌調味；還有兩種水果，草莓和小番茄，小番茄是陳教授自己種的。大家吃的開心又健康。

四、日本茶道體驗。王小姐學習日本茶道多年，為了這次饗宴，特別精心安排。豎起紅白梅圖小屏風；擺上插花，是黑木先生插的，自是與我們不同，雅



▲ 御飯糰教學



▲ 飯糰DIY



▲ 健康自然飲食

致生動，高下立判；再點上線香，淡雅香氣讓人寧靜。在此種祥和的氛圍下，她輕巧的拿起茶筴砌茶，再莊重的逐一遞給每一個人。我以場地主人的身分喝第一杯，既榮幸又緊張。雖然過去體驗過，知道規矩，卻仍然做的不夠到地，規矩包括向鄰座致意、泡茶者致謝，要喝之前，右手捧起茶碗托放在左手上，為了表示禮貌，將茶碗的正面從 6 點鐘方位順時鐘轉至 9 點鐘方位、兩口半喝下，喝完後輕輕拂拭剛剛就口喝茶的碗緣、欣賞茶碗、最後將碗的正面轉至 12 點鐘方位，輕輕放下等。好多規矩，成就了「一期一會」的慎重。



▲ 一期一會茶道



▲ 聆聽 MOA 簡介



▲ MOA 健康法，讚

五、MOA 介紹。活動最後由王小姐介紹岡田茂吉先生的理念及 MOA 的療院。溫故而知新，讓我對 MOA 有更多的了解。意外的驚喜是，介紹的簡報中出現好幾張照片，是 2008 年 9 月我和黃教授及另一位同事一起參訪日本 MOA 時的照片。當時由月足先生（現任台灣 MOA 理事長）和王小姐陪同，到過大仁奧熱海療院體驗淨化療法、京都平安鄉的茶室體驗日本茶道、大仁瑞泉鄉體驗自然農法、還參觀了箱根美術館、MOA 美術館，留下很美好、深刻的記憶。看到這些照片，勾起那趟難忘的旅程；到明年 2018 就十年了，真想再去一次。

2 月 27 日一天的活動，在王小姐的精心安排，黑木先生和黃小姐的參與指導下，愉快的度過，既精彩又充實，成就了「一期一會」的難忘回憶。事後思量，我已年過 65 歲，經歷過的人和事著實不少，到底有哪些是很有意思和值得珍惜的呢？MOA 的理念和活動，以及 MOA 的夥伴，絕對是其中之一。

岡田茂吉先生建設地上天國的瑞泉鄉構想，除了自然農法和飲食之外，還有淨化療法和美術文化法，完整照顧到人的身、心、靈，我覺得是人類在進入 21 世紀物質發展到極致之後，值得歸返的純樸原鄉。因此很樂意學習，參與。



今後的醫療與城鄉營造研討會—石川縣金澤市

與社會同心，邁向靈性社群之營造

演講內容符合現在，引起莫大迴響

編譯自日本 MOA NEWS No.272 (2016.12.15) p2-p5

2016年10月15日在石川縣金澤市本多之森 HALL 舉辦「今後的醫療與城鄉營造研討會—區域社群的角色」，以北陸各縣為首，來自全國的行政、醫療相關人士、市民等約 2000 人，以及在全國各地設置的 30 個傳播地點也有約 2000 人，共有 4000 人參加此次研討會。

此次邀請伊藤壽記大阪大學大學院特任教授、鳥取縣南部町坂本昭文町長（時任）、靜岡縣掛川市淺井正人副市長、京都大學大學院 Carl Becker 教授分別針對整合醫療之重要性、活用整合醫療的區域綜合照護系統建立的具體個案、以感恩的心互相扶助的社群之核心— Spirituality（靈性）的重要性等，進行演講。一般財團法人 MOA 健康科學中心的鈴木清志理事長談到培育、活用 Social Capital(社會

關係資本) 之重要性及 MOA 的健康打造活動。

致力於區域綜合照護系統之構築的醫療、行政相關人士表示：「希望參考演講內容，馬上開始推動」、「希望得到 MOA 的協助」等心得，令人感到，身心健康的城鄉營造強力進展。

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、總務省、石川縣、金澤市、
北國新聞社



從治療 (Cure) 朝向重視 QOL 提昇的 區域綜合照護



伊藤特任教授

一般社團法人
MOA INTERNATIONAL
森富士夫理事長代表主
辦單位致詞，接著由竹
中博康副知事代讀谷本

正憲石川縣知事的祝賀詞之後，大阪大學
大學院伊藤壽記特任教授進行演講。

伊藤教授指出，在超高齡社會，生活
習慣疾病增加，成為醫療費增加的主要原因。
繼續談到，西洋醫學對慢性疾病停留在對症療法，
沒有達到治本的治療，基於如此的現況，
促進生活習慣之改善及 QOL 提昇的醫療被需求。
東北大地震時，在壓力的極限狀態中，藥物無效，
而心靈照護、自我照護及預防醫學備受重視。
以此為轉機，將西洋醫學和另類輔助醫療搭配，
謀求 QOL 提昇，推動如此的整合醫療之機
運高漲。伊藤教授以如此方式解說整合醫
療的概念。關於另類輔助醫療被要求實證
(科學證據)，伊藤教授舉例說明，介紹
JR 福知山線脫軌事故受傷者接受針灸、
芳香療法等療法，其憂鬱症狀及身心痛苦
得到改善的研究結果。

伊藤教授強調，被需求的醫療，從「以
治療 (Cure) 為中心的醫院終結型」，轉
向「謀求 QOL 提昇的區域綜合照護型」
的改變中，以 QOL 提昇為軸心，醫療 (醫
療模式)、保健與福利 (社會模式) 合為一
體推動的區域綜合照護變得重要。

伊藤教授提出其理想的體制，在學校
校區程度的社群中培養自助、互助、共助，
設置「區域照護會議」，由醫療、介護、
預防、生活支援等多種職業共同充當照護；
如此的體制，在發生重大災難時，也可以
成為支援體制。

透過町民自主性、多機能的自治朝向幸 福的城鄉營造



坂本町長 (時任)

鳥取縣南部町坂
本昭文町長 (時任) 介
紹南部町概況，人口約
1 萬 1 千人，高齡化率
33.8%，介護保險費在縣
內最低，進一步說明南部町著眼於 QOL、結
合醫療、保健、福利、介護，共同聯繫、推
動區域綜合照護系統建立之現況。

坂本町長解說，將舊校區分為 7 個區
域，設置區域振興協議會，讓町民參與，
由町支援，進行小規模、多元化的自治功
能。具體來說，利用空屋、讓高齡者交流
的「社群之家」(Community Home)、對
獨居高齡者的伙食配送服務、由保健護理
師進行健康諮詢的「町保健室」等，皆由
町民自主性營運。

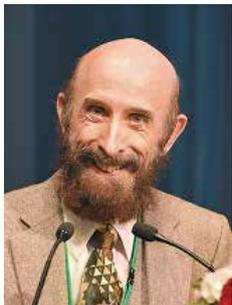
此外，坂本町長強調「愛之漩渦銀行」
系統，作為培養共助之制度，將志工活動
「透明化」，對於城鄉營造成為不可缺
的內容。町長還介紹，讓高中、中學、以
及小學學生參與福利、町獨特的幫手制度
及町立醫院的推動。

坂本町長談到，該町的目標是讓町民能感受到「這輩子過得幸福」那種城鄉營造。

靜岡縣掛川市淺井正人副市長和承辦職員，聽完演講之後，進一步介紹由該市府整備的區域終結型醫療體制與區域綜合照護系統之概要，特別介紹其核心區域醫療健康福利中心 Fukushia，詳細談到，醫療、保健、福利、介護等多種職業聯繫支援的過程。

基於靈性 (Spirituality) 的合作體制才是問題解決之關鍵

Becker 教授



Carl Becker 教授認為，解決日本面對的醫療費高漲問題之關鍵，在於基於日本人的 Spirituality (靈性) 的「區域協助體制之構築」與「健康打造」。

Becker 教授舉例說明，從茄子味道之變化預測嚴苛冬天到來、叫人們準備萬全的二宮尊德的想法、對看不見的存在祈禱、以從祖先傳下來的遺產傳給子孫之精神經營水稻栽培等例子，強調 Spirituality (靈性) 就是那些人們的精神或人生觀本身。

Becker 教授基於此觀念，提及城鄉營造，介紹夏威夷的佛教寺院開始推動的” Project Dana”；該計劃掌握有意對社會有幫助的高齡者，將其當做志工，派遣到需要幫助者；透過雙方交流，產生新

的社群。教授強調這種模式在日本不可能做不到。

Becker 教授強而有力地解說，為了解決超高齡社會的醫療、介護及龐大醫療費問題，不只需要行政單位和醫療，還需要社群的力量，認為有理念的人生觀很重要，吃新鮮的食物，給孩子們傳達禮儀，以感謝的心互相扶助，就是日本人的 Spirituality (靈性)。

在醫療活用 Social Capital，邁向溫暖的城鄉營造

鈴木理事長



鈴木清志理事長就培養、活用 Social Capital (簡稱 S.C.、社會關係資本、信賴與互相扶助的情感紐帶) 之重要性，進行演講。理事長介紹美國哈佛大學 R. Putnam 教授等國內外調查結果，解說在互相扶助之社群存在的區域，居民的健康壽命較長，出生率、就學率、就業率皆高，同時犯罪率、自殺率較低。理事長指出：日本中央政府各部門都認為 S.C. 重要，強調整合醫療就是透過活用 S.C.、提高健康度與滿意度、謀求醫療費正常化、培養 S.C. 本身的概念。理事長主張在這當中需要的是人的溫情。

鈴木理事長介紹東京都足立區等培育、活用 S.C. 的事例，談到 MOA 所推動的療院與健康生活聯合網互相聯繫的健康打造。理事長介紹岡田式健康法及關於培



▲ 掛川市淺井副市長介紹該市的區域綜合照護系統

育 S.C. 的健康法資格，提出在療院接受診療的高血壓患者之六成恢復正常值的事實，傳達扶助患者自我照護（Self Care）的社群聯合網（Community Network）在其背後存在著。理事長主張，為了實現健康長壽社會，希望積極支援由人的溫情所連結、能夠永續的 S.C. 之構築。

替對方著想、互相認同的關係，構築健康社群

全體討論

由鈴木理事長主持，進行全體討論。關於 S.C. 之構築這個課題，伊藤教授強調，從事照護的人們互相理解彼此的角色、充分溝通、聯繫之重要性。坂本町長談到，要準備讓町民對區域貢獻的機會、認同個人的優點、給予支援之重要性。Becker 教授則談到，提昇內在力量、互相認同、互相討論，才是第一步。

關於 MOA 活動，伊藤特任教授對於其溫和的情感紐帶之建立給予高度肯定，期待

MOA 進一步擴大到周圍。Becker 教授一面提到 MOA 自然農法之重要性，一面談到岡田茂吉大師原本應該就有尊重自然與人類、互相協助的價值觀念。此外，坂本町長介紹，自己的腰痛因岡田式淨化療法而改善，自己幫家人施行，期待 MOA 將活動擴大到社會。

現場來賓也有發言，金澤大學醫學院鈴木信孝教授、日本紅十字看護大學川嶋 Midori 名譽教授讚美每位發表者的推動，談到對於區域綜合照護實現之期待。

研討會發表者與演講題目（依照演講順序）

1. 「今後的日本之醫療模式－全人性整合醫療」
伊藤壽記，大阪大學大學院特任教授、一般社團法人日本整合醫療學會業務執行理事
2. 「今後的醫療與城鄉營造」
坂本昭文，鳥取縣南部町町長（時任）
3. 「基於日本的靈性 (Spirituality) 的醫療與城鄉營造」
Carl Becker，京都大學大學院教授
4. 「培養與活用 Social Capital (信賴與彼此的情感紐帶) 的 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



▲ 在全體討論中，各演講者對於 Social Capital 構築上的課題及 MOA 活動，表示期待

重視互相扶助之社群，對於城鄉營造之意願高漲

雖然國家推動策略、區域綜合照護系統之構築被需求，但不容易具體化的過程當中，這次的研討會引起了聆聽者很大的迴響聲音。

石川縣的三林寬醫師對未來帶著期待談到：「得到很大的學習。因為追究疾病原因，追溯到心靈問題，所以聽到 Becker 教授講到 Spirituality 的重要性，讓我感到非常深刻。鈴木理事長的 Social Capital 也是一樣。身為醫師，追求健康打造，以摸索的心態經營無農藥栽培的農業中，已經誕生互相扶助的社群，我對於過去累積的事情，產生自信，也希望與 MOA 共同合作」。

某地方首長談到：「我一心希望早日將整合醫療引進町的施政。如何面對高齡化率上昇是刻不容緩的課題。我希望一面得到醫師會之協助，一面謀求從 Cure(治癒) 向 Care(關心) 之轉換。MOA 的聯合網與地區



▲ 衆多市民、行政以及醫療相關人士熱情地聆聽演講或全體討論

密切聯合推展兒童作品展等活動，希望得到 MOA 的聯合網之支援」。

也聽到地方議員、護理師以及 NPO 相關人士：「深深感受社群營造之重要性」「聽了志工等 MOA 活動的卓越性，很感動」「已經到了刻不容緩的現況，希望馬上推行」等心得感想。



▲ 研討會的情形透過視訊，傳送到全國各地(大阪會場)



日本 MOA 農家系列報導 (三)

各式各樣的 日本 MOA 自然農法市集

▲ 每月一次的箱根 MOA 自然農法市集

圖文 / 李文馨

到哪裡才能買到安心、美味的野菜呢？為了解決大家對於無毒食材的需求，理念和 MOA 自然農法十分接近的秀明農法農家們，在全台各地成立了「秀明自然農法市集」。相較之下，台灣 MOA 驗證農家們則走了一條很不一樣的路，大家多半在各地有機農夫市集或有機店鋪、生鮮超市或大賣場中的有機專櫃出售自家的農產品，或是拿到 MOA 會館來擺放販售。會有這麼大的差異，或許和 MOA 自然農法在台灣走入驗證制度的歷史有關：在這段歷史的影響下，對於許多台灣 MOA 農

家來說，「MOA」是一個有機標章，而非一套生活理念或技術，也就無需特別組織專屬於 MOA 自然農法的市集；而對於主導驗證業務的美育基金會來說，由於受限於驗證單位必須保持公平公正的限制，基金會無法像以前那樣，作為自然農法技術的窗口以及連結農民之間的橋樑。

日本 MOA 市集與販售管道

「那麼，日本的 MOA 農家呢？在日本有組織龐大的 MOA 自然農法文化事業團支持，想必發展的更好吧？」懷抱著這



樣的想法，當年前往大仁農場和各地普及會研修的我，的確在箱根和大仁農場裡看到了驚人的盛況。無論是箱根每月一次的盛大集會，或是一年一度在大仁農場的秋日收穫祭，每次的 MOA 自然農法市集不但聚集了日本全國各地 MOA 自然農法農家，還有來自日本和世界各地成千上百的消費者。每次看著那些堆得像小山一樣的蔬果，在市集被一掃而空的情景，心裡除了震撼還是震撼。有時瞥見市集攤位一旁包包的蔬菜，訝異問著農家為何說賣完了？農家們總是笑著說：「啊呀，那些都是已經被預定的蔬菜喔！」



▲ 把塑膠菜籃翻面再鋪上花布與擺設，就可以營造市集裡自然手作的氣息

除了這些大規模的 MOA 自然農法市集外，在日本各地 MOA 會館附近，也會隨著每次的聚會而有在地的自然農法小市集。有些地方，有著 MOA 會員們熟知的 MOA 販店「orange house」，雖然店內大多賣的是農產加工品，但也會擺設生鮮冰櫃擺賣生鮮蔬果，讓鄰近的民衆可以就近購買。沒趕上 MOA 自然農法市集，或是附近沒有市集和 MOA 販店的人怎麼辦呢？住在靜岡縣燒津市的內田奶奶，除了每月去箱根之外，她每週都會用傳真郵購的方式購買 MOA 的農產品。在郵購仍相當普及的日本，許多 MOA 食材的愛好者習慣採用郵購，連遠至沖繩都有這樣的服務。而在郵購之外，MOA 商事也推出「Green Market」網站（<http://greenmarket.jp/html/company.html>），只要連上網路，輕鬆點擊幾下滑鼠，琳琅滿目的 MOA 產品就能送到你家。



「化学肥料・無農薬(栽培期間中)で野菜を育てる小さな農家のユニットです。無化学肥料の野菜はよく育てながらのやわしい味がします。命のそのしが並ばない、小さな小さなマーケットですが、わたしたちの野菜がーおかわって、食事がもっとおいしくなるのを本気で希望します。」

当日販売できる商品数には限りがございます。
ご希望の商品等ございましたらお気軽に声をかけてください。



※駐車場あります。※商品がなくなり次第、終了とさせていただきます。



▲ 由村川爺爺女兒所製作的天然野菜 market 宣傳海報，介紹市集核心成員與舉辦地點（合照由左至右依序為高橋夫婦、村川一雄、西島實、土橋珠美）

巷弄裡的「天然野菜 market」

對 MOA 自然農法的農民而言，以自然為師維持農作產量固然辛苦，但農產品的銷售也是令人頭疼之處。靜岡縣的村川爺爺和外山先生都是在箱根 MOA 自然農法市集裡知名的農家，但他們的農產品不只在市集販賣，也放在當地農協的直售所、道之（日本公路邊常見的休息站）、MOA 之外的網購或郵購平台出售；他們農產品的高品質，長年來也吸引了不少常客的支持。然而，對於許多年輕世代來說，雖然投身農業的他們也想生產自然安心的蔬果，甚至也曾到大仁農場研修過；但由於一般消費者不太知道 MOA，MOA 的飯店也不多，在時間、成本與效益的考量下，

許多人的農地都沒有申請 MOA 自然農法的認定，也就無法在 MOA 主導的自然農法市集與販售管道販賣自己的蔬菜。

不過，在村川爺爺的幫助下，這些認同自然農法理念的人們被集結起來了。從 2013 年 8 月 4 號開始，擔任 MOA 伊豆長岡普及會會長的村川爺爺，為了能替自然農法農家增加銷售管道，並且讓生產者能接觸消費者、親自告訴消費者自己種植的野菜的好處，和親友借了一塊空地，在伊豆溫泉街的巷弄裡舉辦「天然野菜 market」。每到晴朗的週日，手工縫製的兩隻「天然野菜 market」布旗便會在空地架起，小小的市集裡擺滿著村川爺爺、



▲ 日本 MOA 的郵購商品琳琅滿目，從新鮮蔬菜、熟食、調味料到糕點或節慶禮盒都有



▲ 天然野菜 market 不會特別提及 MOA 自然農法，而是強調不使用農藥及化肥

高橋夫婦的「康晴農樂園」、土橋小姐、西島先生、江口先生等人所種植的新鮮蔬果。堅持著無農藥、無化肥的種植過程，再加上與農協直售所相當甚至更低的實惠價格，讓這個隱身於巷弄間的小市集除了擺攤農家的親友之外，也有許多常客前來光顧。甚至有時候，住在附近的 MOA 普及員或職員也會特別繞過來這裡買菜，或是發送大仁收穫祭、大仁新規就農說明會的傳單。靠著大家的努力，「天然野菜 market」不但成為伊豆地區唯一的 MOA 市集，甚至連地方的廣播電台「FM 伊豆之國」電台局長都親自前來採訪市集的歷史以及自然農法的理念。

有時，下著雨的週日裡，客人稀少、大家的攤子也只能擠在小小的遮雨棚內，但「天然野菜 market」內卻仍然十分熱鬧——年輕的高橋夫婦、土橋小姐、西島先生、江口先生等人，你一言、我一語地，搶著和擁有數十年自然農法經驗的村川爺爺請教務農的疑難雜症。「田地的排水性如何了解和提昇？」「易腐的洋蔥該怎麼保存呢？」「為什麼今年會有這些病蟲害呢？是和氣候有關嗎？」面對這些後進們丟出的問題，村川爺爺每次都一一耐心的回答，幫助大家更了解如何向自然取經，讓這些和 MOA 結緣卻無法進入 MOA 驗證體制的年輕人們，堅持著生產天然無毒蔬果的夢想。

2015 年的 1 月，村川爺爺永遠離開了 MOA 自然農法的市集和巷弄中的小市集，在那之後我也曾重回伊豆長岡溫泉街，但沒來得及再度造訪這個小市集。小市集還在嗎？那些年輕人們還堅持著他們的夢想嗎？我不知道。但只要有一個像村川爺爺那樣，勇敢站出來集結眾人推廣自然農法的農家還在，MOA 自然農法的市集就不會消失吧。

後記：後來，在 FB 上找到了他們去年 5 月成立的的臉書專頁！看來市集又多了許多年輕的生力軍呢～

<https://www.facebook.com/izunagaoka.tennenyasai.market>

（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）

活動報導

福華大飯店茶會

3月11日，擁有簡易茶道資格的本會會員，在福華大飯店，協助武者小路千家舉行茶會，總共 120 位扶輪社的社友過來享受日本茶道。本會會員穿和服，端茶，表演立禮點前。



家元向 MOA 創始人岡田大師獻茶

3月12日上午，武者小路千家千宗守家元，向 MOA 創始人岡田茂吉大師獻茶。家元致詞中表達：「去年、今年受到台灣 MOA 會員的協助、在各種地方舉辦茶會之感謝之意。參加有關 MOA 美術館開幕慶典之事。與岡田大師的交流，從 12 代愈好齋家元以來，已繼續到三代 100 多年等」。



美術文化法—茶道相關活動

3月12日下午，本會邀請武者小路千家仲曾根老師，舉辦簡易茶道檢定與立禮點前檢定。3位拿到簡易茶道，21位拿到立禮點前，恭喜各位！



3月17日，本會受到快樂松年社的邀請，舉行茶道講座。有40多位體驗日本茶道。快樂松年社，3月底開始開「MOA茶道花道-療癒藝術班」。



3月21日，本會受到聯合報系旅行社的邀請，派遣秦敏雅美術文化講師，在大倉久和飯店，舉辦「和食餐桌禮儀暨茶道美學觀研講座」。



▲ 自然農法講座



▲ 台北中醫診所淨化療法聯合義診活動

▲ 高雄微風市集推廣



▲ 光輪花研修

▲ 光輪花體驗

▲ 通霄聯合網研修

追求走向幸福之路

做一個新的人

～恭錄 岡田茂吉老師 論文～

首先最好就是看看大自然。大自然，沒有一刻休息地一直變新再變新地不斷進步提昇著。你看，人口逐年在增加。地球上的土地也逐年被開發。不論交通工具、建築物或機械，沒有一個消極的。不論小草或樹木都是朝天一直生長。沒有一棵朝下的。看到森羅萬象全部都像這樣一直進步提昇的實況，即使是人也必須倣效它才是真理。

基於此意，即使是我也要今年比去年、下個月比這個月地，更徹底地努力不使進步提昇的精神鬆懈。話雖是這麼說，假如只有物質的事業、職業或地位提昇，只有那樣的話就是沒有基礎的漂浮不定之物。是水上浮萍。再怎麼說都必須是魂的進步提昇才行。總之就是人格的提昇。要一步一步有耐心地，用這種精神去累積自己。當然著急是不行的。即使每次都只有一點點也好。經過多年之後一定會變成卓越的人。不，用心想要那樣實行，只是那樣也已經變成卓越的人了。那樣做的話，保證會受到社會信用，萬事順利而變成幸福者。

感謝各方的捐款與支持！

106年1月1日~106年3月31日

捐款者	捐款金額	捐款者	捐款金額
葉小姐	105,000	徐張福妹	1,500
黃惠淑	15,100	林佳世	1,500
胡寶鳳	10,000	莊祥生	1,000
鄭雅穗	10,000	謝林靜枝	1,000
潘淑卿	10,000	何維梅	1,000
自然食團購捐款	10,000	秦英機	1,000
天母聯合網	9,000	黃如美	800
捐款箱	8,492	劉美鈴	500
廖偉盛	8,000	劉庭藜	500
月足吉伸	6,000	王宥蓉	500
凱殿實業有限公司	5,000	劉嬌容	300
陳宜仁	4,000	謝慧宜	300
吳玲瑱	3,200	溫慧玲	300
陳秀華	2,000	陳貞蓉	300
林麗紅	2,000	鄭錦龍	200
洪榮宏	2,000	鍾素貞	100
張耀仁	2,000		
合計			222,592

培育 MOA 各種健康法志工，共同推動健康城鄉

2017年1-3月 MOA 各種類志工培育名單

MOA資格	地區	姓名	MOA資格	地區	姓名	MOA資格	地區	姓名
茶道(盆點前)	台北	廖靈喬	茶道(立禮)	台北	鄭雅穗	茶道(立禮)	台北	劉嬌容
茶道(盆點前)	台北	齊藤祐里奈	茶道(立禮)	台北	李沅臻	茶道(立禮)	台北	趙誼
茶道(盆點前)	台北	齊藤嘉輝	茶道(立禮)	台北	梁宛耀	自然農法推進黨	台北	洪志忠
茶道(立禮)	台中	黃如美	茶道(立禮)	台北	蔡周淑真	自然農法推進黨	台北	楊仲達
茶道(立禮)	台北	許玲娟	茶道(立禮)	台北	陳平立	自然農法推進黨	台北	紀右信
茶道(立禮)	台北	朱珮吟	茶道(立禮)	台北	蕭雅文	自然農法推進黨	台北	戴珮如
茶道(立禮)	台北	鄭雅文	茶道(立禮)	台北	張麗貞			
茶道(立禮)	台北	魏菁瑤	茶道(立禮)	台中	王瀚斌			
茶道(立禮)	台北	葉玲琇	茶道(立禮)	台北	陳金環			
茶道(立禮)	台北	沈玉芬	茶道(立禮)	台北	陳雅順			
茶道(立禮)	台北	鄭順仁	茶道(立禮)	台北	月足吉伸			

尊重順應自然，健康永續幸福



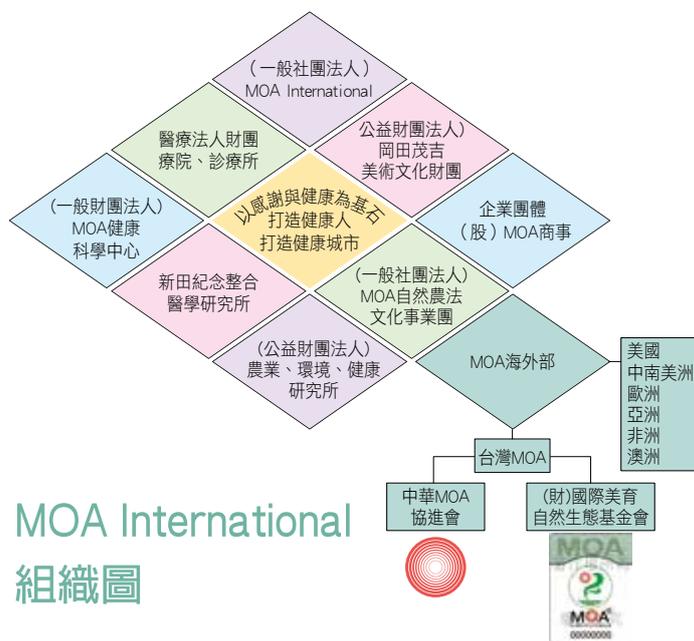
MOA 推動目標



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								
									(小寫)								

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	

◇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。



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

