



MOA NEWS

no. **34**
2017 SUMMER 夏

日本 富山城址公園

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

大家好！在春意盎然的四月底，中華MOA 協進會誕生了第六屆理監事新興團隊！感謝會員們的支持與鼓勵，這次十分榮幸能夠當選第六屆理事長，我是鄭雅穗。感謝前任理事長月足吉伸先生帶領第五屆理監事、職員團隊與會員們，長久以來為推動岡田大師的三大事業，追求終極的健康法而不斷地努力，在此謹代表 MOA 第六屆全體理監事，向各位致上深深的敬佩與感謝。

在這一期的 MOA NEWS 中，我們與各位會員分享在日本東京農業大學農學系的淺野教授，如何透過美術文化洗滌身心、滋潤生活的經驗。在淺野教授的實踐經驗裡，她了解到“植物具有喚醒人類生存意志的力量”，並且分享如何去體驗、協助他人感受植物的療癒及推廣。另外，我們也介紹了同樣屬於岡田式健康法，目前正在石川縣金澤療院、靜岡縣奧熱海療院進行的插花計畫以及園藝福祉。金澤療院的職能治療師中西好子女士說，「參加 MOA 藝術健康照護輔導員合作舉辦的茶道、插花體驗，由於會運用到手部指尖，因此以職能治療的角度來看，也具有很好的效果」。在奧熱海療院負責園藝療法的水野女士說，「有為憂鬱症所苦的人，也有注意力不足過動症的孩子，前來參加的人年齡層涵蓋範圍相當大。期許大家都能在自然當中解放自己的心靈，找回真正的自己，重新檢視生活方式。」

另外，我們也將岡田式健康法相關的科學報告，包括金澤療院的美術文化法、鹿兒島的岡田式淨化療法、以及片村宏新高輪診所院長在整合醫療學會的發表和大家分享。如何活用大自然能量，提升人與生俱來的自然治癒力，以達到身、心、靈的健康，這是大家期待達成的目標吧！

今年暑假，我們將舉辦為培育下一代兒童及青少年的美育夏令營活動，此後也會規劃以符合岡田大師“美的拯救”，同時也能夠凝聚會員們向心力的種種活動。希望透過這些活動的規劃與執行，不管是一日型生活改善計畫或是美術文化活動，例如：參觀美術館，插花與茶道體驗，有機農場一日遊，健康美味飲食饗宴等等，帶動更多會員們交流與互動，傾聽以更加了解會員的心聲，讓會員與聯合網之間以愛與親和力彼此關懷互助，形成更強而有力的 MOA 大聯合網！

我們衷心希望，以岡田大師為名的 MOA，能夠成為各位人生中最寶貴的資產，在生活中享受真善美的療癒，得到身心靈的提昇！讓我們同心協力，落實岡田大師的救人救世理念，更加積極勇敢地向前邁進！祝福大家有個愉快充實的夏天！

理事長 鄭雅穗

夏

目錄

發行人
鄭雅穗

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

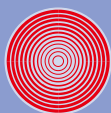
編輯
黑木哲夫、王瀚斌

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

中華MOA協進會

No. 34 季刊

Summer 2017

CONTENTS

● 專輯1 身心都振作起來 花草植物支撐的情趣生活

- 4 讓眾人得到植物的療癒
- 10 為身心帶來健康的園藝福祉

● 專輯2 提升自然治癒力， 就能健康地活下去

- 14 岡田式健康法「飲食法」
在肚子裡發生了什麼事？
- 15 岡田式健康法「美術文化法」
在享受美的同時療癒身心
- 16 岡田式健康法「淨化療法」
看不見的能量引起交感神經變化

● 專輯3 MOA健康法的各種志工 資格介紹

- 17 岡田式健康法志工
取得各種資格，享受喜樂生活

● MOA活動報導

- 20 MOA 4-6月 各地區活動

● 其他活動訊息

- 25 岡田先生の幸福之道
- 26 捐款者名錄(106/04/01~106/6/30)
培育MOA健康法志工，共同推動健康城鄉



專輯 1

身心都振作起來

～花草植物支撐的情趣生活～

編譯自日本『樂園』2017 春季號 p6-p17

翻譯 / 趙誼 審閱 / 本刊

「從一朵花得到元氣」

「房間裡只要有花，氣氛就會變明朗」

紅、白、黃等鮮豔的色彩、各式各樣的姿態、濃郁的芬芳，花的美療癒了許多人的心，使其變明朗起來。

在現代這個壓力社會下，對那些苦於身心不適的人來說，花朵具有的「療癒能量」，可說是支持他們積極活下去的一股力量。

岡田茂吉先生說了以下這段話。

「美麗的花開、有漂亮的風景，並不是造物主白費工夫，而是為了讓人欣賞才造出來的」

「要在一般住宅或其他房間裡裝飾花。即使在現在，中等以上的家庭也大概都裝飾著，但只有那樣是不夠的。我們的目標是不論任何場所都有花，不論誰的眼睛都看得到。在辦公室的一角，在書房的書桌上，一朵花會帶給人一種多麼清新滋潤的感覺已經沒有說明的必要」

透過親近、培育花朵或綠色植物的機會得到生存的力量，過著豐富的日常生活，一起來思考看看這個意義吧？



▲ 關於淺野 房世 (Ayano Fusayo) 教育——畢業於上智大學經濟學系。於九州大學以「療癒風景」之研究論文，取得（農學）博士學位。現於東京農業大學農學系擔任教授生物療法學科。專業領域為園藝療法。現為日本園藝療法學會理事長、註冊療法士、高等園藝療法士（經美國園藝療法協會認定）。曾獲頒日本造園學會學會獎、蕾亞·麥肯迪尼斯專業服務獎（美國園藝療法協會）、羅恩 梅斯獎（國際通用設計中心）。著有《生きられる癒しの風景》（人文書院，合著）等書。

Interview Scene 01 東京農業大學農學系 淺野房世 教授

讓眾人得到植物的療癒



近年來，越來越多人為了尋求療癒，開始在周遭放上花朵與觀葉植物。東京農業大學農學系的淺野房世教授，反覆地研究關於因植物的存在所帶來的治療效果之醫學實證。也是日本園藝療法第一把交椅的她說：「這是讓那些因痛苦而完全否定生存的人，真實地感受到生命、真實地感受到生存意義的契機」

不僅是享受著生活中已經有花與綠色植物的人，淺野教授更強烈期盼「所有的人都能得到植物的療癒」。我們請教她那個想法，以及有沒有身為一個市民的我們也可以做的事。

——近幾年來，植物的療癒效果逐漸受到矚目。

從進化的歷史來說，親近植物，並獲得身心療癒，也是自然的事。因為我們人類自古以來周遭就充滿了綠意，一邊蒙受其恩惠，一邊真的與植物共生至今。

特別是擁有四季的日本植物種類也很多，就像從江戶時代就有的「鬼燈市（ほおずき市）」、「牽牛花市（朝市）」等，在日常生活中平時就會讚賞植物的文化才得以生根。當海外人士看到不僅將軍、大

名，連住在簡陋房屋裡的庶民也在栽種、欣賞花的情形，無不驚訝於這是個文化程度這麼高的國家呀。

近年來，促使人們重新審視那種生活的美好的一個重要起點，我想就是 1990 年於大阪舉辦的「國際花與綠的博覽會（花博）」。當時正處於泡沫經濟時期的原因也有，花團錦簇的會場美不勝收，使得來往的人們也都看起來很幸福。

然而，會場中有一位年長的男性孤零零地坐在輪椅上。由於他看起來相當地寂寞，在我眼裡看來，他就是被周圍拋棄的樣子。明明在這麼熱鬧的場所而且被花包圍著，不，或許正是因為被包圍著，才更加添他的寂寞也說不定。就是這個時候讓我強烈地感受到，其實那樣的人會不會還有很多呢？

——是不是覺得，人從植物獲得療癒是自然的，但為什麼卻…？

我想，對那位男性來說，恐怕是太過炫目了。全身沐浴在陽光下，光彩奪目璀璨的花朵，散發



出來的芳香。健康的時候會覺得美，會感到興奮，然而像那個人一樣，沒有精神的時候會怎麼樣呢？有可能會整個被氛圍壓垮也說不定。

人不都是這樣嗎？在社會上獲得成功，總是和周圍的人相處愉快的人，確實光鮮亮麗又散發魅力。但是，如果自己正陷入低潮時，還會有一樣的感覺嗎？可能會覺得和自己無緣，感到難以接近吧。就算是同一件事情，根據當時的環境、身心狀態，看法、接受度也會有所改變。

只要活著，誰都會有提不起勁的時候對吧。我認為在這個時候，假如不是在像野外的花那麼優雅的植物靜靜地搖曳的地方，必定沒有辦法獲得療癒。因此，不是只有像花博那種華麗要讓有精神的人更愉快的場所而已，我也開始認為能夠提供真正需要植物療癒的人一個場所的環境整備工作是很重要的。



植物喚醒人想活下去的力量

——真的需要植物療癒的，譬如像什麼樣的人呢？

失去家人、罹患重病、被迫破產或失業等，遭遇一個人無法承受的莫大壓力，對於活著感到痛苦，並開始對活著持否定態度的人們。那是隨時都可能發生在任何人身上的事情。

這時，透過與植物的對話，可以獲得再站起來的勇氣，事實已經勝於雄辯地說明了。在花博結束五年後，1995年發生的阪神淡路大地震時，從植物得到力量，打消自殺念頭的人很多。

——就是植物治癒了深受重傷的心嗎？

可以說是為我們將即將關閉的「想活下去」那一道門再重新打開吧。有一個人失去所有家人，獨自在整理房子時，隱隱約約聞到飄過來的臘梅香氣，聽說就感受到「被留下來或許有什麼用意也說不定」。有一對喪子的夫婦，看到向日葵後變成想要「再稍微努力一下吧」。因為那是從一顆原本當做孩子所疼愛的松鼠飼料的種子所開出來的花。

無論他人用盡怎麼樣的話語安慰、鼓勵，仍然無法湧現振作起來的力氣。然而，忽然間感受到來自植物的某種信息，那個就會讓我們振奮而得到再活一次的勇氣。儘管科學沒辦法解釋，但這些事實多到數不清。

因為人具有社會性，所以本來，沒有和別人連結的話是活不下去的。但是，有時候內心會變成無法不拒絕別人的狀態。那就是當人受到很大的壓力，內心整個失去元氣的時候。即便是平常就會親近植物的人，眼裡也可能會看不見那些花草樹木。

這樣的話，就需要有人幫忙，讓他意識到植物的存在。不過，即使想幫忙想講給他聽，假如不是對方想要的時期的話，也有可能造成反效果。這時候，植物也會幫我們。

——也就是說……。

即使人對人會因為緊張而無法好好說，只要當中有植物的話，不但具有放鬆的效果，像是「很漂亮呢」、「好香喔」、「這是什麼花啊？」等等，自然很容易開啓話匣子。就如同一開始提到的，因為人會對植物感到親近，所以心胸也會自然容易因此打開吧。

一起散步也很有效。在室內面對面總覺得很尷尬，在室外走有開放的感覺，而且自然會走向相同的方向、看到相同的景物，所以很容易談起看到的風景或植物。那麼做，在緊張舒緩、談話有進展時，不知何時內心的距離也拉近了。變成這樣以後，失去元氣的人也才會面對自己的心情，或是開始整理要對誰訴說。

配合對方的步調，幫助對方去發現

——現在這個階段應該做什麼才好，似乎很難看清。

當然，由於每個人走到這一步所花的時間和經過都不一樣，因此對專家來說也絕非容易的事。然而，唯一能夠確定的是，不要焦急，一邊看情形，要是對方有所期待的話就一次一點點地接近，慢慢地進入下一個階段。譬如，最初送一朵花看看。如果有興趣，或者開心的話，那就反覆送

幾次看看，或是換成稍微需要照顧的盆栽，或是邀請他散步看看，假如沒有興趣的話，就不要勉強。

即便是接受園藝療法的患者，也有人最初即使房間裡裝飾著花也不會注意到。因為這就表示，時機尚未到來，所以只遠遠地照料的情形也有。然後一邊仔細觀察，一邊慢慢地建議要不要打開窗簾看看外面的景色？或是要不要在床頭擺上花？等，配合那個人的步調，一方面提供其與植物對話的環境，一方面與他加深關係。

——每一個人都不一樣，要重視那個人的步調啊。

那就是最重要的。人無論是誰，都具有自己注意到的能力。只不過，為了能夠做到那一點，有時候需要有人協助，或是有人幫助的話比較容易注意到而已。

身邊有植物的生活，或許和身心的療癒相關。靠近對方使其能夠感受到那一點的方法，亦即人間力，才是園藝療法士最重要的技能。不是透過話語傳，而是要讓他自己去感受。

從種子開始種，感動也會很深

——透過植物會產生各式各樣的變化真是不可思議啊。

不是正因植物沒有語言，所以才會對我們的內心強烈地想要訴說什麼嗎？這個也很不可思議，就是讓失智症的高齡者種菜或花時，從種子開始種的時候，會記得這一連串的行為，但是從苗開始的話，連種植這件事本身都忘了，很難留在記憶裡。雖然不明白理由，但兩者明顯的差別。



——就是說，觸摸土壤、照顧的次數相同，卻有這樣的差別嗎？

是的。種子看起來只是小小一個點，但經過播種啦、澆水等照顧，發出新芽，長出子葉，很快地產生變化。像這樣有什麼誕生或成長，會帶給我們很大的驚奇與感動。我在想，或許那會對人的情緒產生巨大的作用。從苗開始種的話，比從種子開始種的情形變化小，接受刺激的機會不是也減少很多嗎？

產生變化的不是只有高齡人士而已。過動的孩子沈穩下來，受虐的孩子們好好地照顧的話，透過開花啦結果實的體驗，養成自己是有用的人的信心，也培養出愛護、尊重有生命之物的心。

建議大家用花來裝飾，配合欣賞身邊的植物，可以的話，用自己的雙手，試著種下種子。發芽、成長、觀賞，蔬菜的話

有結果或收成等，在園藝裡，感動、發現、驚訝等，各種各樣會刺激感情的機會很多。因為也是適度的運動，為免造成腿和腰的負擔，可以想辦法坐在小椅子上，請務必享受這些樂趣。

而且可以的話，希望您把那份喜悅擴大開來。已經常常接觸植物，並從那裡獲得療癒和樂趣的人，和植物對話，可以得到某種訊息。因為根據過去的經驗，也可以實際感受到有什麼好處吧。

在有情趣的地區也可讓他人享受樂趣

——具體來說，要如何向周圍推廣出去呢？

首先，不是只有自己，也要讓他人的眼睛享受的觀點，我覺得很重要。要做家庭園藝的話，就盡量在面對道路，人眼容易看到的地方種植美麗的花；或者裝飾花，也要在窗邊等盡量在過往行人看得到的地方。

不知不覺當中，變成不論誰的眼睛都可以享受，而且在房子前面澆花時，也會聽到別人出聲打招呼說「好漂亮喔」「總是很有精神」吧。因為這種若無其事的交談或笑容就會逐漸縮短內心的距離，也更容易產生對話，地方上的溫暖和滋潤就能擴大開來吧。城鄉內部能夠互相聯繫的話，也可以感到安心。

當親近到某種程度，對方似乎願意的話，可以分送給他培育好的花或苗等，像這樣更進一步做做看怎麼樣呢。在這種自然不做作的形態下，保有適度距離感的聯繫，或許是今後社會最好的形態也說不定。

正因為是住在那裡的人所以才比專家更辦得到。對身心健康的人來說，我覺得這麼做非常好。

如果有人心情不好，可以像剛才談過的，一邊借助植物的力量，一邊慢慢地縮短距離比較好吧。即便沒有直接接觸，看到大家栽培的或是插的花，或許有人會忽然間想到什麼也說不定。

——在不知情的狀況下，假如有人因此感到喜悅的話，那真是很棒。

我想園藝還有各式各樣的可能性。例如，再過幾年，戰後嬰兒潮的世代，就會來到 75 歲以上，可以想見到時候需要越來越多的醫療、照護費用，但園藝在照護的預防上，應該可以扮演相當重要的角色吧。

居家附近有農園，左右鄰居就可以聚在一起種菜或種花，有時候還可以把採收的作物做成料理一齊享用。若有這樣的場所，每天也能夠有適度的運動，在地區

中容易孤立的高齡人士也有其容身之處。那麼做，身體上、精神上、社交上都保持健康的狀態，假如能盡量不受別人看護地完成人生，不覺得這是很了不起的事嗎？現在，我們正要開始這樣的實驗。

體系建構完成的話，其他就是希望居民們要合力，擔負起每天的作業或運作吧。那個時機到來的話，請大家務必加入成為一員。

——原來園藝也和地區的健康有所關聯。感謝您的分享。

（本專輯譯者趙誼，2 級療法士，專長日文翻譯）



Reportage Scene 02

石川縣金澤市 金澤療院／靜岡縣伊豆之國市 奧熱海療院

爲身心帶來健康的園藝福祉



被稱為「壓力社會」的現代。學校、職場、家庭中人際關係的問題，看不見未來的不安等，許多人強烈自覺有精神上的壓力，由於累積而使身心抱病的人也持續在增加。療院，面對這樣的現實問題，將人與生俱來的自然治癒力做最大限度的利用，研究並且提供不是只有身體的健康，心及靈部分的健康都當做目標的岡田式健康法，致力於打造人們的健康。這次，我們將介紹做為該健康法的一環，於石川縣的金澤療院與靜岡縣的奧熱海療院正在進行的插花計畫以及園藝福祉。

因北陸新幹線的啓用，讓金澤變得熱鬧起來。位於金澤車站徒步 15 分鐘距離，仍保有古都風情的金澤療院。今年已經開業第 15 週年。透過醫療團隊合作，（醫財）玉川會金澤診所的診療部門，以及 MOA international 的健康法部門，以整合醫療的觀點，採納了岡田式健康法，致力於為每一個人找出其合適的增進健康法。很多人為了身心健康，從石川、富山、福井等北陸三縣前來造訪。

在健康部門當中，除了可以接受岡田式淨化療法之外，還可向岡田式飲食法營養師針對生活飲食進行諮詢，美術文化法的部分也有舉行茶道或者插花的體驗。此外，還能參加職能治療師的運動講座，或者接受臨床心理師的諮商。

職能治療師中西好子女士說，「參加 MOA 藝術健康照護輔導員合作舉辦的茶道、插花體驗，由於會運用到手部指尖，因此以職能治療的角度來看，也具有很好的效果」。

在插花的課程時，一開始必須先從各種顏色、形狀、芬芳的花朵當中，選出自己喜歡的花。有些人喜歡花較多時間慢慢挑，而有些人則立刻找到「心上花」，並露出笑容。在這段時間裡，職能治療師中西女士會靜靜地觀察所有人。選擇適合花的花器後，把那朵花最棒的一面視為正面，一邊調整長度、角度，一邊插花。

「這些插出來的花，會像鏡子般投影出插花者的心境。有些人不小心就會變成一盆氣色黯淡得花，又有些人好像要排解痛苦般，剪下過多的枝葉。不過，大部分的人，在看花、與花接觸的過程當中，表情都變得開朗起來。我想，花具有讓人內在不好的狀況轉好的神奇力量。」

前來參加課程的人，透過觀察自己與他人所插的花、找尋彼此的優點，會漸漸發現，即便是同一種花，每一朵花的花瓣、葉子的形狀、顏色，都有所不同。這不僅適用於花身上，套用在家裡、朋友等人身

上也是同樣的道理，不少人都會發現到每個人具有各自的特長、個性。

還具有改善糖尿病的效果

金澤療院開業後，在距離 30 分鐘左右車程的地方是松任瑞泉鄉（石川 松任健康之鄉、白山市），也有採用園藝福祉。在豐富的自然環境當中，藉由在盆栽裡種下花苗，或者在田裡撒下蔬菜的種子等作業，以達到洗淨身心的目的。



9 年前接受金澤大學醫藥保健學系的協助，金澤診所所長森岡尚夫醫師，針對園藝福祉預防與改善生活習慣病進行研究，發現無論是血糖、中性脂肪、糖化血色素（HbA1c）等血液數值均有所改善。另外，也證明：當人看到花朵或綠色植物，不但有效舒緩不安與緊張，還能穩定心情等心理上的療癒效果。

從去年開始，開辦一種新的課程，在瑞泉鄉內散步時，將生長在花園、小徑旁的花中，剪下喜歡的植物，插成一盆花。發展出了職能治療式的園藝福祉。

在去年 7 月東京電視台的節目「主治醫師找到的診療所」當中，詳細介紹了這些療院與瑞泉鄉合作的園藝福祉。

在療院觀察花朵後插花、而在瑞泉鄉則能置身於豐美的大自然當中，直接觸碰土壤，透過栽培花朵、蔬菜，提升身心健康。

※ 日本由於並不承認混合醫療，因此至今都將「園藝療法」以「園藝福祉」、「休閒園藝」等名稱表示。本文中所涉及的部分並非醫療行為，而是當作健康法的一環，因此使用「園藝福祉」這樣的名詞。

在大自然環繞下，與花朵對話的時刻

位於伊豆半島中央，由壯麗自然環境所包覆的大仁瑞泉鄉（伊豆之國市）中的奧熱海療院，也和金澤療院同樣採用園藝福祉納入健康法。負責人是曾遠赴美國堪薩斯州立大學研究所學習園藝療法，擁有美國園藝療法協會認定園藝療法師資格的水野百合子女士。



這裡的園藝福祉有單次體驗，以及持續三堂，兩種形式的課程。各自會花上一小時，將花苗種到盆栽裡、整理花園、觀察自然等等。有些人是（醫財）玉川會 MOA 奧熱海診所的患者，透過佐久間哲



金澤療院

金澤療院為（醫財）玉川會金澤診所和（一社）MOA international，以整合醫療的觀點，根據各自的角色、特性，採取相輔相成地經營模式。也會舉辦岡田式健康法相關課程與講座。一樓設有 Green Market MOA 金澤店，販賣自然農法的蔬菜以及其加工食品。

石川縣金澤市京町 24-33

電話 076 (252) 4114



也院長介紹前來，也有一些是個人或團體專程來參加園藝福祉的課程。

水野女士說，「為憂鬱症所苦的人、有注意力不足過動症的孩子，前來參加的人年齡層涵蓋範圍相當大。期許大家都能在自然當中解放自己的心靈，找回真正的自己，重新檢視生活方式。」為了達到這樣的目的，在課程當中，會帶領學員使用五感探詢自己與大自然的關聯，並協助大家重新思考。

從花朵獲得積極活下去的動力

在把花苗種到盆栽的課程中，會一邊確認觸感、溫度，一邊混合赤玉土、腐葉土、鹿沼土等三種土壤。參與者之中，有人一直閉上眼去感受。然後，從數種花苗中，挑選喜歡的一株，種進盆栽裡。

水野女士會詢問「為什麼選擇那朵花呢？」，並觀察參加學員的表情、動作，調整課程的行進速度。

「很多人只要一碰觸到花，表情就會明亮許多。並且，種進盆栽的時候，可以看到他們的眼睛很有力，非常地專注。」

人只要注意力一集中，往往就會自然忘記造成壓力的煩惱。很多人在盆栽種下花苗後，都會獲得成就感與充實感。

「注意力不足過動症的孩子，在體驗園藝福祉時，都能保持專注，令家長驚訝不已。順利種下花朵後，孩子們會感到滿足。另外，聽家長說，孩子把盆栽帶回家後繼續照顧，變得會溫柔地對待生命。」

藉由花朵了解到生命的尊貴，以及實際體驗到植物的生命力後，大家也能在生活中繼續實踐園藝福祉。因此，才會希望大家盡量把在課堂中種下的花朵帶回家照顧。

「MOA 的創始者岡田茂吉先生說，花會撫慰人心，會豐富人心。我想幫助大家藉由欣賞花、接觸花，以花草植物滋潤生活。」

有花的生活，讓我們每天都能充滿活力、開朗地過日子。



奧熱海療院

奧熱海療院為（醫財）玉川會 MOA 奧熱海診所與（一社）MOA international 共同經營的機構。位於由伊豆半島地質公園圍繞的「健康與療癒之鄉 大仁瑞泉鄉」之中，提供以將人與生俱來的自然治癒力做最大限度地利用，追求身體以及心靈健康的岡田式健康法。

靜岡縣伊豆之國市浮橋 1606-1

電話 0558 (79) 1022



▲ 岡田式淨化療法（鹿兒島療院）

提升自然治癒力， 就能健康地活下去

穩定進行岡田式健康法的科學研究

（一社）在由 MOA 與日本全國的醫療法人共同營運的整合醫療機構、療院中，執行以下三種岡田式健康法：把人們的生活習慣導向好的方向，為了增進身心健康，採用以自然農法農產品為主的飲食療法，重視美之效果的美術文化療法，以及屬於能量療法之一的淨化療法。這些都是因人與人之間的溫暖，才成立的健康法，活用大自然能量，提升人與生俱來之自然治癒力，以達到身、心、靈的健康。

隨著罹患生活習慣病患者的增加、愈趨高騰的國民醫療費用、許多醫院看診時診察時間僅有數分鐘等，這些現狀在在顯示了現代醫療的極限，大家追求的是非單只有治療，還要重視囊括生活、生存的醫療，其中

備受期待的是岡田式健康法。

在許多醫師及研究人員的努力下，漸漸證明了岡田式健康法的療效，並會在每年召開的岡田式健康法研究會或各學會上發表。本月號將介紹其中一部份的報告。



▲ 綜整合醫療學會之發表（片村宏新高輪診所院長）



岡田式健康法「飲食法」

在肚子裡發生了什麼事？

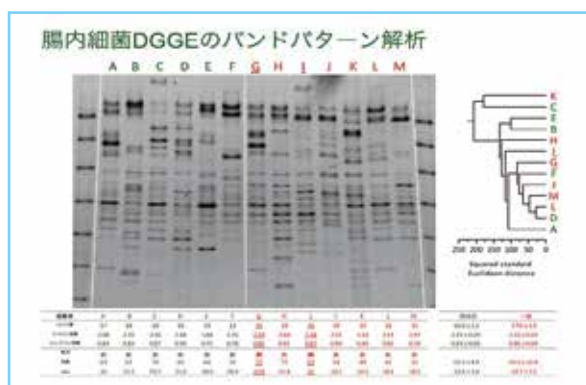
飲食法，是將自然農法栽培的蔬菜等充滿生命力的食材，用心調理成清淡的口味，然後懷著感謝的心，享用美味的料理，藉此提高自然治癒力，達到健美身心的療法。改變食物與飲食，就能改善身體狀況，心情也更加正面，好好地度過每一天。

其他一般的健康飲食，往往都是著重在營養以及卡路里等攝取量上，然而MOA的飲食療法是和其他岡田式健康法相同，依循「尊重自然、順應自然」的基本原則。這是因為我們認為，人類的肉體和靈體彼此相互呼應，共同參與生命活動，食物的靈氣可以導致靈體力量的增強，當靈體有活力，肉體也會強健。

儘管這在現代科學當中，仍是一項難以證明的課題，不過許多人都是透過MOA的飲食法找回身心的健康，而針對其科學根據的研究，也正一步步進行當中。

(一財)MOA健康科學中心的加藤孝太郎研究人員，把焦點放在可得知身心影響的腸道細菌上。他針對每天吃有機栽培的米和蔬菜，實踐包含飲食療法等岡田

式健康法的六位受試者，與採取普通生活方式的七位受試者，比較兩者腸道中的細菌叢。分析基因將採集的細菌叢進行數值化後，發現前者擁有較多能夠抑制腸道發炎、擅長分解較難分解物質的細菌，擬桿菌、變形菌等細菌較佔優勢。後者則是那些稱為壞菌的困難腸梭菌較佔上風。加藤研究員認為「兩者相較之下，實踐岡田式健康法受試者的腸內細菌叢狀態較為理想。」他也同時在同一財團所發行的內部刊物『21世紀的健康科學』54號中，發表同樣的論述。



▲ 取自《21世紀的健康科學》第52號。實踐岡田式健康法受試者的腸道，具有分解化合物能力較佳的細菌。



岡田式健康法「美術文化法」

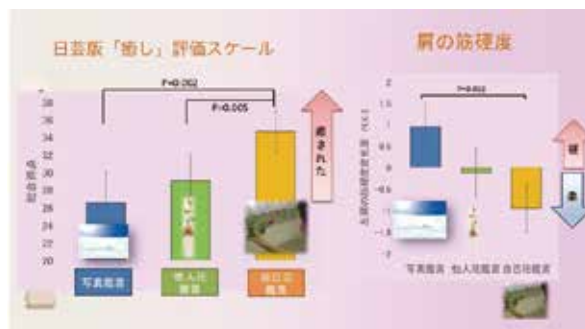
在享受美的同時療癒身心

美術文化法所應用的原理是藉由享受美的事物，讓屬於人類本性的靈魂得到淨化，因而獲得身心健康。包含觀賞自然景觀、觀看美術品、享用好茶、感受藝術等等。其中，有一種可以讓任何人在日常生活當中簡單欣賞花朵之美的方法。

有各式各樣運用花朵的療法，例如花朵療法等，然而在療院則是把插花視為一種健康法，讓許多前來的人得到療癒和喜悅。以科學的角度來看，又是怎麼一回事呢。（一財）MOA 健康科學中心的研究主任內田誠也，針對只是觀賞花朵和由受試者親自插花後再觀賞進行研究，比較這兩者對於身心的療癒效果。

他以 22 位健康的成人為實驗對象，讓他們一邊進行字彙聯想，使他們腦中產生壓力，並進行「觀看照片」、「觀賞他人所插的花」、「欣賞自己插的花」等三個實驗後，以「日藝版療癒評估量表」來衡量受試者的心理狀態，透過心跳變動來判讀自律神

經機能，以及從肩膀的軟硬度等指標來測量其生理狀態。結果發現，以評估量表來看，「欣賞自己插的花」比其他兩者獲得更多的療癒，在生理方面，代表副交感神經機能指標的 HF 值很明顯地升高，顯示受試者處於相當放鬆的狀態。而在肌肉軟硬度部分，也是「欣賞自己插的花」的時候會變得比較柔軟。因此，內田主任在《21 世紀的健康科學》第 49 號中也提到：「藉由欣賞自己所插的花，比較可以舒緩日常生活中的壓力，是一種療癒身心的有效方法。」



▲ 取自《21 世紀的健康科學》第 49 號。欣賞自己所插的花，比觀看照片、觀賞他人插的花，所獲得的療癒效果更加顯著。



岡田式健康法「淨化療法」

看不見的能量引起交感神經變化

淨化療法是由 MOA 的創始者—岡田茂吉所發現，利用自然的力量，提升人與生俱來的自然治癒力，促進日常的身心淨化作用，來消除各種煩惱的身心健康法。從施行者的手射出能量，讓體內毒素代謝，藉以增進身心靈健康。無論是在療院還是 MOA 的健康生活會館、健康增進講座都會有淨化療法。

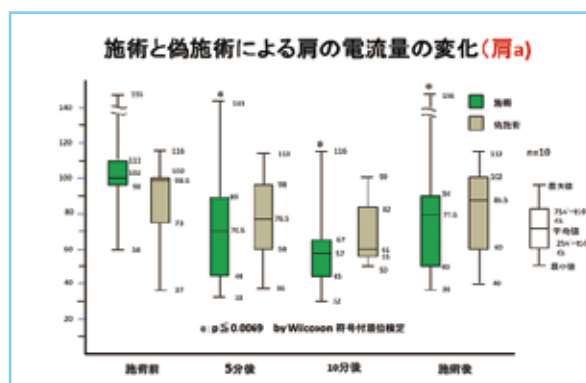
有關其效果的研究，也持續在進行當中，目前證實淨化療法可以有效改善疼痛、憂鬱等症狀。即使是在當事人並知道的狀態下施行，其腦中的 α 波會增強，協助穩定大腦。

(醫財) MOA 新高輪診所的片岡院長，為了測試淨化療法的直接作用，測量了施行時肩膀電流量的變化。打算間接測量出在人感到緊張或壓力的情況下，交感神經活動時的電流量變化。

本實驗對象為 10 名身體健康的成人，並針對他們左右肩膀僵硬的部分，施行淨化療法 5 分鐘。在兩天的實驗當中進行雙重盲測，一天是真的施行，另一天是在患

者不知道的情況下，假裝施行（表面上說會施行，實際上沒有）。

結果發現假裝施行的時候，儘管電流量有稍微降低的傾向，但並沒達到統計上的顯著水準；而當受試者真的接受施行，和接受之前相比，接受五分鐘後、接受十分鐘後，甚至結束稍作休息後，電流量很明顯地降低了。片岡院長也在《21 世紀的健康科學》第 49 號中提到：「淨化療法可以抑制肩膀皮膚的交感神經活動，並且具有減輕局部興奮的可能性」。



▲ 取自《21 世紀的健康科學》第 52 號。顯示淨化療法抑制對壓力等情況發生作用的皮膚交感神經之活動的可能性。



岡田式健康法志工

取得各種資格，享受喜樂生活

「身體變輕鬆了。謝謝！」

「得到花朵的療癒」

「一起做菜然後享用，真的很開心」

每當接觸到人們的笑容以及聽到感謝的話語時，我們都會感到很充實。許多成為岡田式健康法志工的 MOA 會員，每天都會獲得這份喜悅。

（一社）只要取得由 MOA international 頒發的岡田式健康法資格，就可以志工身份參加全國的療院、MOA 健康生活館、健康增進講座的活動。

在享受與幫助他人的過程中，您的身心也會更加健康。

「有您真好」

本篇將介紹能夠為他人帶來喜樂的岡田式健康法資格制度。



MOA 美育推進員・指導員

——透過欣賞美的事物，增進健康

關於資格

MOA 美育推進員的職責是實踐美術文化法，在享受美的過程中提升自我的身心健康，並推廣至家人、地區。而美育指導人員則是負責協助市民改善生活習慣，並且培育美育推進員。



- 喜愛花朵等美麗的事物
 - 對於欣賞藝術品有興趣
 - 想要向更多人傳達接觸美的喜悅
- 歡迎符合以上任何一點的人加入

無論是 MOA 美育推進員還是美育指導員，都可以擔任療院的美術文化法志工。而美育指導人員還可以擔任美育講座的講師。去年熊本發生地震後，我們帶著花前往避難所拜訪，提供受災的人們美育方面的協助。



如何取得

必須參加總共三堂的推進員培訓講座。透過課本《透過美的身心健康法》學習美與健康的關係、美術文化法的中心思考等等。有插花的練習、也有參觀美術館等工作坊，藉由紀錄《實踐學習單》，幫助實踐美的療癒。一旦取得資格後，即可朝向成為指導員前進。



MOA 自然農法推進員・指導員

——親近園藝增進健康

關於資格

MOA 自然農法推進員是依照自然農法的家庭菜園也是簡單就可以入門的廚房菜園，帶著感謝大自然的心栽培這些生命，改善生活習慣，順應自然，並將身心健康的生活方式推廣至家人、地區。



- 喜愛蔬菜
 - 想要接觸大自然恢復活力
 - 想要栽種蔬果或花卉
- 歡迎符合以上任何一點的人加入

邀請關心飲食與健康的人或朋友前來參加工作坊。（一社）並參與由 MOA 自然農法文化事業團體、地區醫院、日本社會服務協議會等共同舉辦的農業體驗活動、家庭菜園講座等增進健康的社團。



如何取得

必須參加推進員培訓講座。透過課本學習我們可能會面臨的飲食與健康問題，以及 MOA 所推廣的健康法。也會實際演練將蔬菜切下部後栽培再生蔬菜，以及堆肥的做法。在各個講座之間，也會出作業，讓大家在自家陽台或廚房種植蔬菜。一旦取得資格後，即可朝向成為指導員前進。



岡田式淨化療法療法士

——藉由大自然的力量增進健康

關於資格

學習淨化療法的原理，以及施行的重點、探查的方法。一旦成為三級療法士、二級療法士就可以幫家人以外的人施行淨化療法。



- 關心健康問題
 - 想要幫助他人
 - 想要做能夠為他人帶來快樂的事
- 歡迎符合以上任何一點的人加入

取得資格後，就可以在全國的療院、MOA 健康生活館、在對外開放的健康增進講座中擔任施行的志工。施行時必須穿著專用的制服，並且配戴資格證。第一次擔任療法士志工的人，也可以跟專任的療法士一起施行，會比較安心。



如何取得

(一社) 必須到 MOA international 參加認證課程。會提供各級課本，學習現代人的健康狀況、岡田茂吉的健康觀念和淨化作用的中心思想等等。並且為了施行的明確性，將會練習探查的方法。淨化療法的能力一旦提升，也會對健康有所幫助。



MOA 食育推進員・指導員

——享用美食增進健康

關於資格

MOA 食育推廣人員必須根據岡田式健康法改善自己的生活，把健康推向家人、地區。而指導員則是負責協助市民改善生活習慣，以及培育推進員。



- 喜歡吃和做菜的人
 - 喜歡和大家一起享受美食
 - 想向更多人傳達飲食和健康的重要性
- 歡迎符合以上任何一點的人加入

(一社) 取得推進員資格後可以到 MOA international 及其相關團體的料理教室、食育講座、自然食物的販賣活動擔任志工。而取得指導人員資格的話，則可以擔任食育講座或料理教室的講師，協助改善市民的生活習慣。也可以參加和行政單位一同舉辦的活動，例如日本農林水產省的食慾活動示範事業。



如何取得

必須參加總共三堂的食育推進員培訓講座。透過《元氣飲食法》以及實際演練，學習和式飲食等能夠提升自然治癒力的飲食，並且將過程記錄在《實踐學習單》上，觀察自己的身心變化。一旦取得資格後，即可朝向成為指導員前進。



活動 報導



▲ 中華 MOA 協進會第 6 屆第 1 次會員大會 2017/04/23

岡田先生說：不要被人說你是偉大的人，而是要想著，成為被人感謝的人。MOA 志工們秉持著利他愛的精神學習 MOA 健康法並利用所學來服務社會，這幾個月的活動中，有帶領六和心家園的朋友們到飛牛牧場的食農樂活日體驗活動讓他們享受自然的療愈。還有沖繩自然農法農家來台交流參訪大家互相學習成長。還有天母明德長老教會茶會、台中主婦聯盟環境保護基金會的親子光輪花體驗、各地區聯合網的活動等，志工們透過花道、茶

道、淨化療法讓社會大眾增進健康，體驗者的喜悅和感謝也讓志工們充滿了能量。這個月特別的是，有位遠從香港特地來台灣學習淨化療法並通過檢定成為 3 級療法士，在香港持續幫家人朋友施行，這就是岡田先生所期望的把 MOA 健康法推廣到全世界，讓更多人健康幸福，想不想成為被人感謝的人呢？歡加入 MOA 志工行列。



▲ 六合心家園參訪飛牛牧場暨體驗食農樂活日
2017/05/05







▲ MOA 沖繩自然農法生產者
來台參訪台灣 MOA 自然農
法實施現況 2017/05/15-17



▲ 天母明德長老教會茶會 2017/05/18



▲ 台中主婦聯盟環境保護基金會親子光輪花體驗 2017/06/13



▲ 台南茶道研修

▲ 香港會員來台 3 級療法士檢定



▲ 通宵光輪花社團



岡田先生の
幸福之道

美術、農業與生命的藝術

——岡田茂吉 大師

提升人類的情操，

豐富生活，

使人生快樂且富有意義，

正是藝術的使命。

春天的花，秋天的紅葉，

眺望山與海的景緻時，

凡是具有文藝素養之人，

看見這些美景時，

無法言喻的快樂將會湧現。

感謝各方的捐款與支持！

106年4月1日~106年6月30日

捐款者	捐款金額	捐款者	捐款金額
陳慧容	288,000	黃林葉	1,000
邱厚仁	48,000	張耀仁	1,000
月足吉伸	37,000	佐藤美智子	1,000
楊春櫻	10,000	高秀雲	500
洪家芸	5,000	陳秀華	500
陳英峰	5,000	梁本華	500
黃惠淑	5,000	陳炳旭	500
吳玲瑱	4,400	洪榮宏	500
無名氏	4,000	黃如美	300
天母聯合網	3,800	親子共學團	300
徐張福妹	2,500	劉嬌容	100
林麗香	2,000		
謝宏育	2,000		
林佳世	1,500		
范月玲	1,100		
合計			425,500

培育 MOA 各種健康法志工，

共同推動健康城鄉

2017年4-6月
MOA 各種類志工培育名單

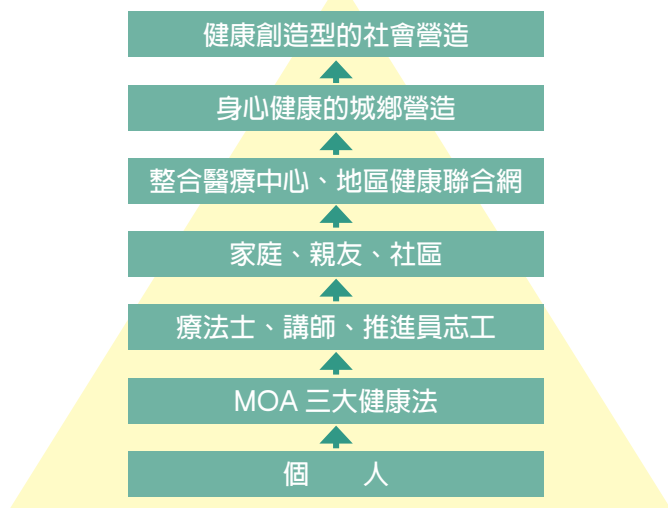
MOA 資格	地 區	姓 名
3 級療法士	台北	陳國財
	台北	陳秀琴
	台北	王淑嬌
	台北	李懷玉
	香港	高靄珊
	台南	葉杏珍



尊重順應自然，健康永續幸福



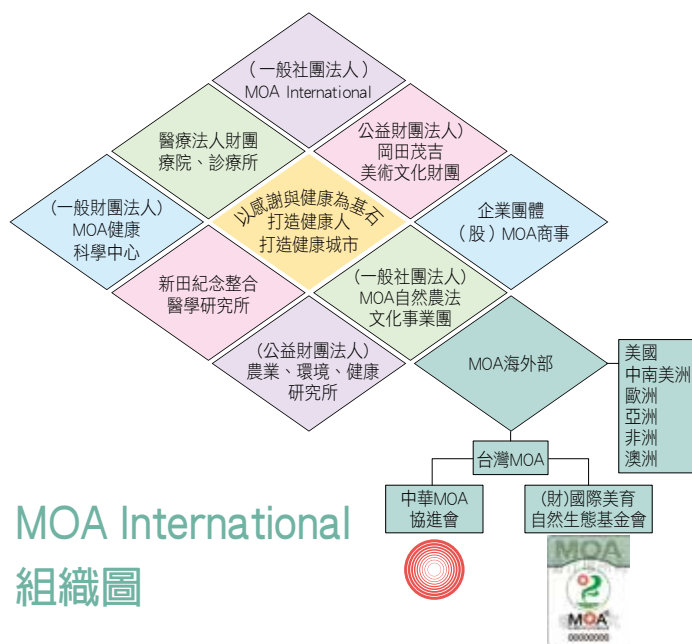
MOA 推動目標



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
									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		

◎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一日型生活改善計劃

天母／MOA天母健康生活聯合網

預約 廖家菁：0920-020-815；鄭雅文：0958-190-789

台北會館 預約 02-27015663

(3) MOA健康法體驗洽詢

★每週六08:30-11:30：台中中興大學農夫市集

★每週六08:30-11:30：高雄微風市集（於鳳山婦幼館旁）

(4) 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

(5) 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

(6) 日本茶道、MOA光輪花社團、MOA兒童山月花道、MOA青少年志工培育活動熱情招募中，請洽台北會館



● 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

● MOA天母健康生活聯合網

廖家菁：0920-020-815

鄭雅文：0958-190-789

台北市中山北路七段232巷42號7樓

