返老还童
Infinite Qi Gong

马来西亚
返老还童气功协会

季 刊
SEP 2020
No: 06

2020年09月30日出版

中秋

思念 感恩

中秋到，烟花俏，团团圆圆真热闹；
玉兔跳，嫦娥笑，吴刚捧酒把你叫；
朋友意，愿你晓，衷心祝福少不了！

愿你合家幸福乐逍遥！

本期大咖
林征苍陈慧君
本期看招-第四招
伸经活络
希望园区进程

椴木牛樟芝滴丸
现身说法
何春燕
线上课程
教练助教年会

目录

编辑	• 目录 ~ 2 • 资讯委员会有话说 ~ 3
老师的话	• 谈谈无名 ~ 4 - 8
专题报道	• 本期大咖 ~ 神雕侠侣 II~ 9 ~ 14 • 园区动态 ~15 - 17
本期看招	• 第四式 ~ 伸筋活絡 ~ 18~ 21
协会	• 教练助教年会 ~ 22 ~25 • ZOOM 在线课程 ~ 26 ~30
ITC关怀	• 现身说法-何春燕 ~ 31 ~34
事业部	• 椴木牛樟芝滴丸 ~ 35 ~ 36 • 事业部产品QR - 37
联系我们	• 练功场通讯录 ~ 38 - 40

资讯委员会有话说

如果用一句来形容这个时候（2020 年 9 月），因该会是“快”。 时间不知不觉的快速的流逝，就已经来到了 9 月份，进入 10 月后，今年最后一个季度就开始了。 回忆从年头到现在，好像都没有发生什么“事 “，除了国家大事和全世界的疫情不提，今年真的太“空”了。

实际行动上或是行为上，我们好像都因为没有出门，所有行动都被限制了。但是被管制的只是实体行动，精神层面可没有被限制。没有了到处“趴趴走”，吃美食，看景点的旅行，但是却多了“环游世界”吸收新知识的机会。

在“宅在家“的时段里，我们因距离而疏远了，因科技我们更加靠近了。学习和分享变成没有疆界，距离也再不是我们分离的理由了。协会中央理事体会到大家对于见面，分享和学习有着热衷的追求，也因为疫情今年的课程被逼取消后，正式成立了【在线课程】学习分享的机会。

从 7 月开始，一直到 12 月，连续每月两个星期日下午 2 时至 4 时，以 ZOOM 的方式进行分享。一共 7 个主题课程。得到热烈的反应。

虽然不知道什么时候疫情会完全受到控制，但是我们大家都一直保持着一颗积极的心，照顾好自己。

如果黑夜已经到了尽头，那么黎明还会远吗！ 加油!

资讯委员

谈谈无明

作者：蔡良安老师

佛陀说：　一切痛苦都产生于无明，人由于无知而产生了偏见与固执，苦也就由此产生了。

无明（梵语：Avidyā，巴利语：avijjā），又作无明支，佛教术语，是烦恼的别称，为明的相反词；为十二因缘之首，一切苦之根源。因对法界不如实知见，所以造作颠倒之行；即闇昧事物，不通达真理与不能明白理解事相或道理之精神状态。亦即不达、不解、不了，而以愚痴为其自相。泛指无智、愚昧。俱舍宗、唯识宗立无明为心所（心之作用）之一，即称作痴（梵语：moha）。

《阿含经》

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。尔时，尊者舍利弗、尊者摩诃拘絺罗在耆阇崛山。时，尊者拘絺罗晡时从禅起，诣尊者舍利弗所，共相问讯，种种相娱悦已，却坐一面。时，尊者摩诃拘絺罗语舍利弗言：「欲有所问，宁有闲暇为我说不？」舍利弗言：「随仁所问，知者当说。」摩诃拘絺罗问舍利弗言：「所谓无明。云何是无明？谁有此无明？」舍利弗答言：「无明者谓不知，不知者是无明。」「何所不知？」「谓色无常，色无常如实不知，色磨灭法，色磨灭法如实不知，色生灭法，色生灭法如实不知。受、想、行、识，受、想、行、识无常如实不知，识磨灭法，识磨灭法如实不知，识生灭法，识生灭法如实不知。摩诃拘絺罗，于此五受阴如实不知、不见、无无间等、愚、闇、不明，是名无明，成就此者，名有无明。」又问：「舍利弗！所谓明者，云何为明？谁有此明？」舍利弗言：「摩诃拘絺罗！所谓明者是知，知者是名为明。」又问：「何所知？」「谓知色无常，知色无常如实知；色磨灭法，色磨灭法如实知；色生灭法，色生灭法如实知。受、想、行、识，受、想、行、识无常如实知，识磨灭

法，识磨灭法如实知，识生灭法，识生灭法如实知。拘絺罗！于此五受阴如实知、见、明、觉、慧、无间等，是名为明；成就此法者，是名有明。」

对于『无明』简单来说，就是我们发生任何事情让自己起烦恼之心，又不知道这是自己的业力所显现，而一昧在世间法的你对我错争辩中不断地纠结，而这样的事情重复的发生在自己身上，然而我们却不知道这样的状态，所以才称之为『无明』。

如果我们知道自己这一生当中，所有的障碍都是自己的心所幻化出的世界，对于外界所有的发生，能够一直保持与内心的连结，同时又能够观照所有障碍的发生，是上天给我们什么样的启示？如果能够明白其中缘故，不再责怪于任何人，就能灭除一切色、受、想、行、识，成就此法者，是名『有明』。

上述的道理，我们从字义中可以明白其意。然而，在现实社会中，我们经常遇见与人冲突对立的事或者人际关系不和谐或者诸多烦恼或者病痛，我们大都数都会认为这是别人的错，别人对不起我，别人伤害我。殊不知，这些都是无明的显现。因此，发现无明非常重要，然而却是难以察觉，所以才陷入自我的痴迷执着中。

个人这一生当中也历经这样的无明考验，这几年发现这一生所发生的诸多障碍，才惊觉自己深陷无明之中并被无明的业力重重包围。在一念之间错误的认知，得付出如此大的代价。自从发现这无明旋涡后，渐渐地，可以随时与自己的内心保持联系。对于一生所发生的诸多障碍，慢慢地能够真正的真心忏悔，不再随着外界的是非随之起舞。这几年下来，也看到各位被这无明所障碍着，而产生诸多的烦恼，写此文章与各位分享。

如何发现无明?

1．从现在开始，外界无论发生何事?请不要再将责任推托给任何人，慢慢静下心来观察这些事情对我们一定有很重要的启示。

2．要注意自己个性，个性是无明的显现，不要放纵自己的个性。人的个性大部分都是无明习气所带来，因此不要随意发脾气。俗话说:「火烧功德林。」

3.不要抱怨与说别人坏话,抱怨愈大,表示你尚未看清楚自己的无明。

4.不要对任何人不满,当我们对人不满时,表示我们还被无明牵引着。尤其当我们对一个人不满时，无形当中就会说对方的不是或者在口语中失去分寸，就会转动无明，最后只会让事情更为复杂，结果我们花更多的时间来道歉或者来说明或者来沟通，最后还是无法真正的得到对方的谅解，导致双方的无明业力相互连结。

5．要注意欲望。欲望也是无明的牵引。欲望包括生理、心理欲望。生理欲望包括色香味，尤其各位身体经过修炼后，身体变的强壮，要注意生理的欲望。外在吸引诱惑也是考验。心理的欲望包括，需要更多的关怀或者是需要更多的金钱或者是需要更多的名位或者需要更高荣耀，这些都会让人陷入无限的无明烦恼中，进而导致背负更多的负担与压力，而造成身体的伤害。这几年来见过许多这样的事件，一开始就知道这是无明的牵引,这些牵引当事者无法认知觉察,即使劝戒,依然无法挡住无明的显现,因此无明是需要自己察觉才有办法。对于无明而言，这是一个灵魂必然经过的历程，否则灵魂无法觉悟，重要的是，我们经过这一劫难，是否有办法从这劫难中醒悟，如果没有，这样的劫难会重复发生，直到我们醒悟为止。

6．要注意自己做事风格，如果太过执着，这也是无明的显现。如果执着自己做事风格,就会排斥他人做事的方式而造成没有必要的冲突,没有

一件事情是固定模式完成，天地一直在改变，但有许多人一直执着于自己的理念及价值观，而与人产生冲突，个人是如此、社会与国家也是如此。如何发现自己的理念与价值观的执着，有个原则就是不能够违反灵魂法则及违反大自然的法则，否则就是『逆天行道』，灾难就会产生。台湾近年的混乱就是人民与治国者的思维逆天的结果，因此人民最后要经过这些灾难后才会慢慢觉醒，国家才会从混乱中慢慢走上正确的道路。有关于『逆天行道』在新出版的『道德经』中有详细举例说明。

无明会出现在『一念之间』，如果你能知道这是无明的显现，并不表示可以马上破除无明，我们的心魔及习气，会经过一段长时间的天人交战，最后习气慢慢消失，无明自然慢慢递减。最后达到究竟涅盘(解脱)。

大内台南的建地申请案，要经过三次水土保持审查，目前第三次审查遇见困难，审查委员们要我们提出高雄市政府的兴办计划核准函。返老还童癌症养生中心是依照联合国世界卫生组织的癌症辅助疗法，呼吁各国医疗单位在癌症治疗过程中，如何让癌症朋友维持身体的正常运作，就能够提高治愈成功率及避免复发。因此呼吁各国进行癌症辅助疗法，这些疗法包括:气功、瑜珈、推拿、心灵、正确的营养及可以提升免疫系统的特别补助品等。

我们应该是第一个建立完全免费的癌症养生中心，然而公家单位找不到可以给我们盖的法规，目前本项目已经由园区执行长沈世通师兄负责并咨询专业后，提出适用的法规并付费给专业人士撰写兴办计划。建立癌症中心的延迟，表示上天给我们许多的考验，这些事也让大家学习，如何正确的处理事情。对于目前我们的经费仅能够盖一座中心，另外一座还需工程款 3-4 亿。无形中也造成大家的压力，这样的方式是不正确的，虽然我们从事善事，但这期望及求好心切也是欲望的一种及无明的显现，因此在 9 月 12 日中央委员会，老师提议:「我们从事善心的事，如果形成大家的压力，这是不正确的。最后决定桃园与台南先建立两座行政中心，同

时各有 100 人住宿空间，尔后有经费就一栋一栋慢慢完成，由于我们采取日式钢构的盖法，不会影响已经入住的癌友作息。」

修道的行者除了此生有因缘要多多帮助一切众生外，更不要忘记不断地观照无明带来的障碍，除了察觉无明，更要有金刚之力的决心来破除无明，最后达到究竟解脱，成为一位觉行圆满者。

本期大咖

返老还童的神雕侠侣 II

林征苍，东南亚执行顾问

陈慧君，总监暨协会副主席

一段不为人知的秘密

一位成功的企业家和一位贤淑的贤内助，孝顺乖巧的一对子女，一起过着温馨和幸福美满的日子直到永远。。。故事本来这样就可以结束了，但是，当中发生了一件改变故事发展路线的重要事件。

2014 年 2 月 – Tiffany 陈慧君（接下来称 Tiffany）接触到了返老还童气功，**2014 年 3 月 15 日**，成为雪州第一个练功场的负责人，随着去上课考教练。Alex 林征苍（接下来称 Alex）一向来为人低调、处事稳重、向来是无神论者。在 2012 年开始，Alex 的全身皮肤开始过敏，一旦发作就会痕痒无比，尝试了多种药方和治疗方式都无效。**2014 年 6 月**，Alex 抱着不妨一试的心态和太太 Tiffany 一起去练功，奇迹居然发生了。皮肤敏感竟然在持续练功一个月后自己消失的无影无踪。气色变的好看、精气神十足、忙碌生活所累积的疲惫现象全部一扫而空。

反正是好东西，朋友需要就分享

自从 Alex 受益于气功后，就积极的将气功推荐给身边的企业伙伴，朋友。身边的伙伴起初是半推半就的“应酬”他，但是在感受到其好处后，都自愿继续练功，而且一些最后也成为教练。Alex 与《返老还童气功》的缘分开始萌芽。**2014 年末**，因为事业伙伴刘道宪师兄罹患淋巴癌末期，生命危在旦夕，Alex 和 Tiffany 深知气功可以帮助到他，就毅然决定飞到古晋教导刘师

兄和他的一班年轻的事业伙伴练习气功，然后接下来的日子，要他们陪同刘师兄每天一起练功。这个也是返老还童气功在东马古晋开始孕育的初期。

开枝散叶 ：你可以算到一粒苹果有多少颗种子，但是你算不到一颗种子长成树后，可以生出多少粒苹果。

从开始练功起，就一直不断推荐身边的朋友一起来练功，其积极和热忱让身边的朋友都深受影响，就这样就一传十，十传百。**2014 年 11 月 26 日-27 日**，马来西亚第一场《基础班》Langkawi 正式展开。相隔不到三个月，**2015 年 1 月 12 日-13 日**，第二场的《基础班》再一次在云顶 Awana 举行，不到两个月 2015 年 3 月在南马举办第三场《基础班》，自此之后老师的课程就正式全面在马来西亚开展起来。**2015 年 3 月 15 日**，雪州第二个练功场 19B SETIA ECO PARK 莎亚南实达生态公园，**2015 年 3 月 22 日，**第三个练功场 20B USJ11，SUBANG JAYA 梳邦再也 USJ11，陆续的成立。**2015 年 4 月 9 日，**东马第一个练功场，21Q MBKS CAR PARK C, KUCHING 古晋南市市政局停车场 C，正式成立。

正式给《马来西亚返老还童气功》一个名份

Alex 深深了解在马来西亚如果要发展类似的气功组织，一定要成立协会才可以“名正言顺”。透过 Alex 与团队的努力和筹备，也受蔡老师的委托，Alex 负起协会的副主席一职，以协助推广气功活动。**2015 年 6 月 15 日，《马来西亚返老还童气功协会》**正式成立，不可思议的旅程正式开始。

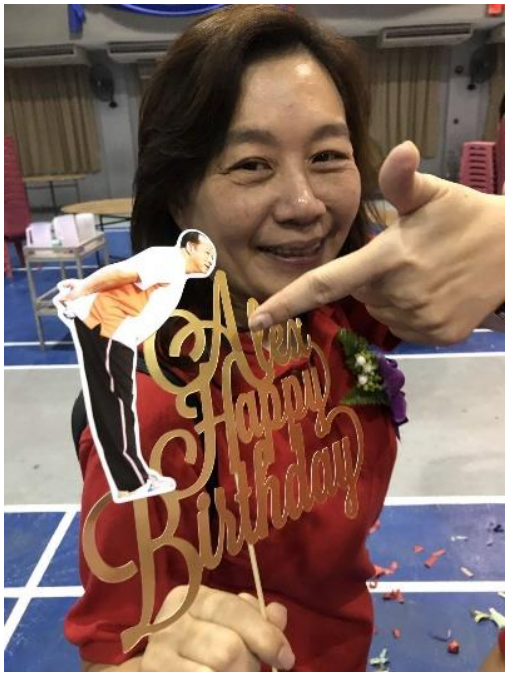
不可思议的因缘

东马因为刘师兄奇迹般的恢复健康，他的故事传遍全东马，经过 5 年的时间，，新练功场如雨后春笋般的成长，由一个练功场发展到现在的 22 个，目前每天练功人数接近 1000 人。其善的种子不只是在东马扩散，也因为邻居的亲戚在澳洲柏斯因患癌回马，他是回来跟亲人道别的，因为医生说他只剩下 6 个月，不过他还是跟 Alex 和 Tiffany 学了 3 天的气功（动功），然后回澳洲后持续自己练功。6 个月后他不但还在，其主治医生深感好奇，建议他做电疗防止癌症再度扩散，电疗后该癌友痛不欲生，无法吞食，而且再也无法

产生口津。只能每日靠喝奶水果腹，就因如此他的体重急速下降，身体非常虚弱。**2015 年 10 月**，知悉其病情的 Alex 和 Tiffany 决定帮人帮到低，飞到澳洲珀斯探望该癌友，同时重新教导全套的动静功。同时该癌友也招来了许多亲朋戚友前来学习，现任**澳洲主席陈福强 Aaron** 也是那个时候其中一个来学习的朋友（他本身也是癌友），就是这次他们播下了《澳洲返老还童气功协会》的这颗善种子。经过了一年的努力，在 **2016 年 10 月**，《澳洲返老还童气功协会》正式成立，目前拥有 3 个练功场，6 名教练，以及超过 300 名会员。

很多次的天人交战，想要放弃！但最后还是继续的原因

因为一个善念，直接和间接的，Alex 和 Tiffany 协助了无数的癌友找回健康，看到生命的曙光。问 Tiffany 是什么能耐促使她继续和 Alex 一起推广返老还童？毫不犹豫的两人同时回答，是因为看到癌友的康复。随着 Alex 的步伐，一起走遍了全马各地，一起推广气功，从当初的刘师兄，澳洲的癌友，以及回到练功场时，看到师兄师姐们期待的眼神，看到大家通过练功而身体得以复原，他们因此而感动。**“感谢你，每一次看到你，就好像让我看到希望！”**某一位癌友曾经对 Tiffany 说了这段话，这也是 Tiffany 常常用来鼓励自己和支持自己继续向前的力量。



总监偶尔也是很调皮的！

单纯的相信

Tiffany 当初被委任总监的时候，也没有想太多，只是单纯相信，”**事情发生总是有原因，是你的肯定跑不掉，上天安排到这个职位给你，就是要你做这件事，当你的因缘到了，它就会发生。如果没有人愿意站出来了，很多事情就做不成了！**” Tiffany 分享了她的观点。一旁的 Alex 也补充，他们从来不强求，有些人的缘分到了，他们自然会出现，相反的有些人的缘分灭了，自然而然他们就会离去。**一切随缘，老天既然安排了，就欢喜做，甘愿受。**Alex 和 Tiffany 一直强调和鼓励教练们一定要上老师的修道院，因为他们俩就是在修道院里面，领悟到了这些道理。

被委任总监时和督导合影

善心全开，全马跑透透

2016- 2017 年可算是马来西亚返老还童气功的成长年份。通过 Alex 的极力推广和领导下，一班教练跟随着 Alex 一起南征北伐，不但建立了强大和稳健的基础，也同时为《癌友辅导》及《ITC 教练培训机制》打下了强大的基础，这些年的奔波绝对是起了关键性的作用。从协会成立前的 18 个练功场，发展到目前全马各地 70 个练功场，目前教练和助教人数达 222 位。Alex 和 Tiffany，绝对是功不可没。

2016 年全马巡回分享会，场场爆满。

卸任，回归事业

如果用一句话来形容那个时候的 Alex，就是“不务正业”。是的，他们俩差不多每天的时间都给了返老还童。出钱出力、出时间的协助全马各地的练功场的发展，举办分享会、说明会、功友团训、癌友团训等等。在 **2017 年 7 月**，Alex 因为自己的事业的考量决定暂时卸下职务，单纯做个教练。他愿意继续在 Tiffany 的背后做个“成功女人后面的男人”，继续的协助会务和提供意见。蔡老师不接受 Alex 的卸任，认为他的任务还未完成，经过多次的尝试说服，要求 Alex 继续任要职，带领大家。纵然 Alex 每一次都婉拒了蔡老师。

他总是喜欢在后面静静的观看大家

梦的启示

2018 年 5 月，Alex 连续三天都做了同样的一个梦，梦中讯息得到了启发。跟蔡老师诉说后，经老师解释，还是没能让 Alex 改变意愿，接受委任。**2018 年 9 月**，在一场《马来西亚教练助教回训营》当中，因郑老师的一句话，**“佛是觉醒的众生，众生是未觉醒的佛”**改变了他的想法，让他重新接下新的任务，继续帮助更多的人。Alex 忽然感悟到自己若只顾自己的事业，放弃了这些等待着让他引领、找回健康的人，**“无我”**就成为**“有我”**了。当初带领着志工教练们一起共业，大家秉持着的**四无**精神**“无我，无私，无求，无为”**，又回到了 Alex 的心中了。此刻他接受了蔡老师的

从郑老师手上接过《东南亚区执行顾问》的委任状

委任，成为《**东南亚执行顾问**》，这意味着要他将马来西亚对返老还童气功所奠定的稳健基础、扎实的功法、深耕的理念和架构，特别是癌友辅导机制以及辅导癌友成功好转的具体经验推展到其他国家。

对于马来西亚返老还童气功未来三年的发展

虽然现在处于疫情时段，但是 Alex 和 Tiffany 还是坚持每天 4 点半起身在自家的花园练功。他们保持着乐观和积极的态度，以行动来证明给大家看。说到未来的发展，Tiffany 希望有更多的师兄师姐愿意站出来加入我们的志工团队，一起学习和奉献。她同时要感谢**胡景荣督导**和**曾宪珍副督导**夫妇，这一路走来给予他们的协助和教导。Alex 说他希望可以将马来西亚的《**癌友辅助机制》和《ITC 教练培训机制》**完整建立起来后，尔后能将其复制于澳洲和东南亚其他国家。

最后，Alex 以一句话与各位师兄师姐共勉之，

“以入世的精神造就志业，用出世的思想对待功业 ”。

可以拥有一位优秀的领导人引领我们一起迈向修道之路，是我们福气。期待在未来的日子里，我们可以一起推行老师的悲愿【让绝望的人看到希望】，让更多的人看到希望、看到自己生命的道路。期待，感恩。 🙏

本期大nnn

2016 年古晋第一个练功场第一次团训

台湾希望园区~最新进展报告

返老还童气功协会的第一座希望园区文教中心从 2019 年 9 月 28 日举行动土典礼之后，所有筹备工作都如火如荼的展开！

而马来西亚返老还童气功协会自 2019 年 9 月份 开始 至 2020 年 3 月 31 日止，也为资助台湾希望园区文教中心筹得了马币 1,567,313.45（税前）。中心内会有 10 间宿舍将以马来西亚协会（1 间），各区域（6 间），练功场（2 间）及个人（1 间）命名。

希望园区文教中心预计 2021 年内建成。完成后，每年可以提供癌友 7,000 人到 8,000 人上课及住宿。

这一季为大家报告至目前为止文教中心建设的进展，供大家了解！

2020 年 7 月 20 日
工地实质动工仪式

2020 年 8 月

文教中心的水井終於出水了！這個水井做為建設工程的主要用水來源，以後建設完畢後，將引用在 Vila 住宿區景觀用水。

本期看招 动气功第四式

伸筋活絡

「伸筋活络，左右侧弯。双手打开，十指交扣，手心向上，双手往上提，同时垫脚尖，侧拉两边的筋络。」十指交扣反掌向上提的同时，手指间接活络了五脏六腑器官，加上闭气可产生内气压力，透过压力推动淋巴系统，将细胞内不好的物质随着气，排出体外。配合加强身体侧弯，既活络双手臂丛神经也刺激了足少阳胆经，胆气过旺则上逆导致失眠、头痛、忧愁。古代道家修炼也都以顺气养生、并主张舒展筋骨以顺畅气机为主，这就是气功养生重要的意义。基本上手指反扣向上拉提即可刺激手三阴与手三阳经脉。

手三阴：

1. 手太阴肺经—从肺部经走手臂内侧通过肘窝尺泽穴，太渊穴，大鱼际穴到大拇指少商穴末端。
2. 手少阴心经—从极泉穴，神门穴，小鱼际穴到小指。
3. 手厥阴心包经—从胸部天池穴，肘窝曲泽穴，内关穴，通过劳宫穴到中指末端中冲穴。

手三阳：

1. 手太阳小肠经—由手的背部小指少泽穴，后溪穴向上交会肩部，外眼角进入耳部听宫。

2. 手少阳三焦经—从无名指关冲穴走手掌外侧，外关穴，天井，肩井到丝竹空穴止。
3. 手阳明大肠经—由食指外侧商阳穴经过合谷穴，曲池穴到迎香穴止。

本功法双手上提同时垫脚尖，脚跟提起直接刺激足三阴与足三阳经脉(综观返老还童功法里动功、河车、静功都有刺激活络到足三阴、足三阳经脉)。

脚跟与人体的肾经、膀胱经与我们的大脑有着密切关系，脚跟相当于我们的大脑部位。因此，每天练功时的垫脚尖，对于疾病以及预防保健极有好处。垫脚尖不要因为简单而忽视它。通常真理，往往是简单而直接。跟据中医记载的一些数据就有不少的好处。
例如可以健脑。依据中医治病理论（其病在上，其治再下；其病在下，其治在上）脚的特点与五脏六腑的定位，这整个定位为头部，包括大脑、小脑、脑干、脊髓等都安排有一定的位置，而整个脚跟中间就是一个大脑定位图。脑位于人的最高处，其对应点当然会在最低处。刺激脚跟部，可以促进脑部的气血循环，垫脚尖不仅仅可以拉伸膀胱经以及肾经，还可以让脑部得到更多的地气。或者有相关的脑病，就千万别忽视了刺激脚跟这个脑的反应区，所以伸筋活络的垫脚尖是最简单而实用的方法之一。

例如可以醒脑。工作压力大，经常感觉大脑不够用的，脑子嗡嗡的，闷闷的。利用早晨练功时垫脚尖来刺激一下脚跟，可以让大脑马上充满活力，其效果比按摩风池穴还明显。还可以放松紧张的神经（当然在练本功法所有动作时皆须全身放松）。当然缓解紧张的方法很多，比如散步、深呼吸等等，还可以按摩头部的穴位，如风池、百会、太阳等穴位，都

有效果。如果能刺激一下脚跟上的大脑反射区，更会有不错的效果。所有这些方法都既省事，又有保健作用。

例如可以抗忧郁。忧郁是三阴经病，是因为阳气不能上达脑部以润养脑髓，导致脑部的气血循行不畅，垫脚尖即可让更多的气血上达头面，一边闭气一边垫脚尖，就是快速补脑的窍门。配合活络筋骨，可以使阳气上充脑髓，阳气上通则浊阴自降，这是快速让忧郁的病人恢复阳气的好功法。同时还可以刺激到膀胱经以及足三阴经（包括脾经、肾经、肝经），足三阴阳气一足，自然可以宣通阳气于上。

例如可以补肾扶阳。双手上提可直接拉伸三焦的下焦关元穴，而关元穴（正里面就是下丹田所在，返老还童收功时的"啊"功更是殊胜），正是任脉重要的穴位之一，只要刺激到关键处，虽是一个简单的动作也会有很大的效果。再者肾气虚弱、肾阳不足的人，往往冬天有怕冷畏寒、脚跟冰冷、下肢浮肿等症状，垫脚尖就可以补助肾气，以促进肾气的通阳气化作用，而且效果明显。每天练功同时垫脚尖，就是有这么多好处，所以冬天练功丹田温灼。

例如可以积极改善小便不畅。小便不畅，以西医的立场来看，这是前列腺病症，常见于前列腺肥大，前列腺炎等，从中医立场来说，是由于膀胱气化不利所造成的，脚跟外侧即是膀胱经所循行之处（静气功亦有加强版），如果坚持每天练本功法就会刺激膀胱经，使小便通畅起来。广泛来说，刺激脚跟即是治疗前列腺的一个方便法门。而前列腺疾病不仅仅会导致小便的不通畅，还可能会导致阳萎、早泄、性功能下降等，因此奉劝有以上问题的人建议每天修炼不要间断。

例如可以积极改善腰痛。由于风、寒、湿、邪气已经进入膀胱经，导致气血运行不畅，不通则痛。刺激膀胱经可以开通经气，通则不痛，自然可以缓解腰痛，还可以舒缓颈椎病、后头痛等等，(第一、二、三式活络了颈椎之后的向上伸展,头部亦跟着左右侧弯即是全方位地舒缓了颈椎)。因为颈椎、后头等部位也是太阳膀胱经的经过部位，自然都会有效果。

例如可以预防中风。中风其原因有两种，一是缺血性，或是出血性，都是由于脑部气血瘀滞所导致的病症。刺激脚根不但可以刺激脑部气血运行，其原理是阳气从肾经、膀胱经而下循到脚底。另外，中风的先兆会出现面红、头晕、头痛、手足发麻、血压升高，而垫脚尖就是一个不错的保养方法。现代人生活快速而紧张，人际关系紧绷，压力增大，处处赶时间，应该考虑一下这实用的功法。

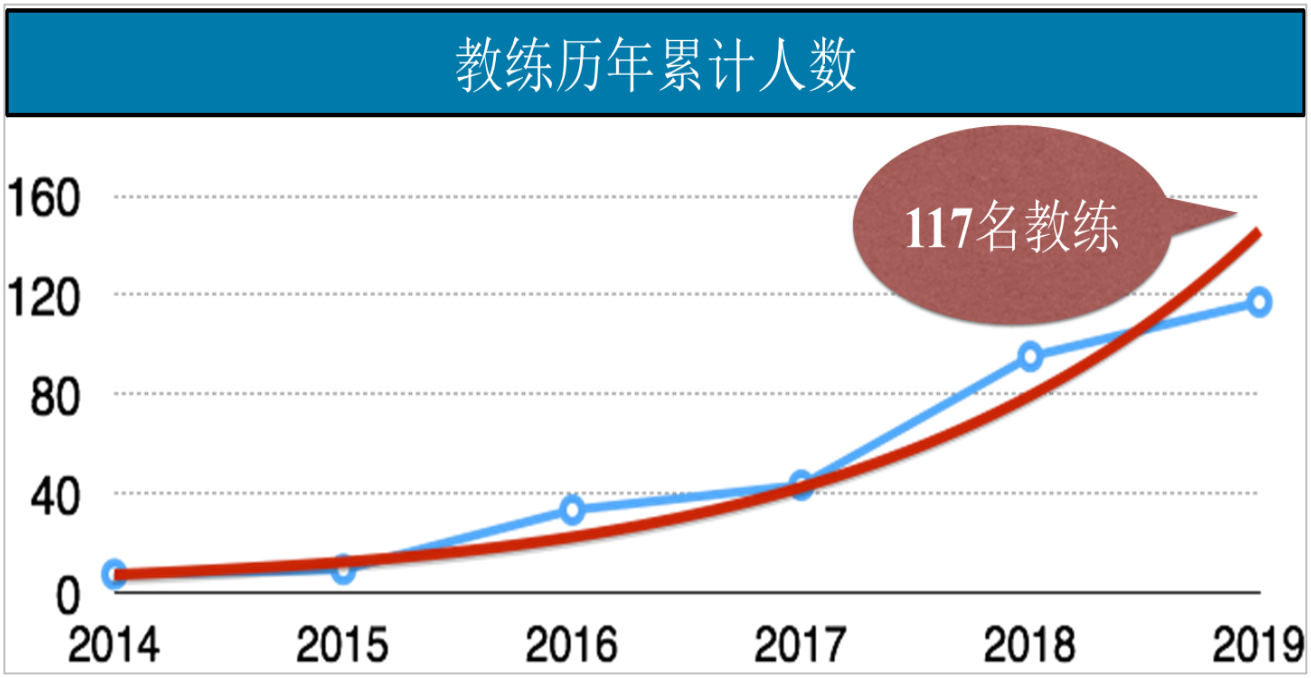
所以说刺激脚跟可以保健预防疾病，也许有人不相信这样一个简单的动作会有这么大的效果，但与其不知其所以然，不如亲自来体验看看？但是要注意，伸筋活络同时垫脚尖要循序渐进，千万不要用力过猛，脚尖提太高，(有鸭母蹄扁平足的人）易导致脚跟或脚底疼痛。如果导致了疼痛，不用担心，休息几天建议用热水泡泡脚，很快就没事了。

练功过程中气压中丹田并意守中丹田，可唤醒中丹田的能量，如果中丹田能正常运行，不仅能有效控制五脏神经系统，更可活化神经丛，间接让五脏系统平衡运行。再者拉提活络双手臂神经丛及身体三焦：上焦心肺，中焦脾胃，下焦包含大肠、小肠、胆、胃、膀胱。五脏对应五个腑，胸腔及腹腔是第六个腑。故本式伸展的动作是简单、有效、重要的方法，21 秒松弛后，气会促进气脉中气的流动，因此伸筋活络之后功友再也很少有眩晕的现象。

本季有关协会的介绍

教练助教年会

马来西亚返老还童协会的第一位教练诞生於 2014 年!
从那一年开始，随着练功场在全国各地遍地开花，我们的两位督导从北到南，从东到西，马不停蹄的不停奔波，不辞劳苦的；经过了六年时间，培育了 3 位总监，10 位助理总监，117 名合格教练!
而这群志工教练遍布全马 70 个练功场，每天一大早準时到练功场与功友癌友们一起练功;把所学的功法侭心侭力的教导给新加入的功友癌友，也时时协助功友癌友提升功法以达最大效益。无时无刻的秉持着返老还童的使命 "幫助人類恢復身、心、靈健康，遠離疾病的威脅"!
随着人员的日益增加，也为了让分散在各地的志工教练助教们在教练养成班之后，有机会相聚一堂，再同堂学习，更新协会动态，互相分享经历，同欢共乐；协会自 2017 年开始，每一年都积极筹办一年一度的教练助教年会。(于 2020 年正式啓用此名称，前称教练助教回训班)



每一年的教练助教年会都会随着协会的日益茁壮及最新进展，侭量安排适合当下情况的课程，课题等，并邀请蔡良安老师，郑明瑛老师，台湾协会陈汉清执行长到来主讲；例如近来几年的主讲题目：

年份	题目	主讲
2018年	返老还童未来的发展与组织架构	蔡良安老师
2018年	临终关怀	郑明瑛老师
2019年	建立希望园区的意义与价值	蔡良安老师
2019年	说话的艺术	郑明瑛老师
2019年	返老还童的营运模式与发展	陈汉清执行长
2019年	志工教练应具备的素养与心态	陈汉清执行长
2020年	希望园区最新进展	蔡良安老师
2020年	有关新冠状肺炎	蔡良安老师
2020年	返老还童会歌的意义	蔡良安老师

而为了让大家了解协会的状况及发展，也安排了中央理事各委员会做各项报告及整体规划。这包括了秘书处，财务处，事业委员会，资讯委员会，ITC 委员会及由执行委员会报告全国各区域发展及规划。

2018 年

教练助教们专心聆听学习

2019 年

台湾陈汉清执行长讲课

2020 年由于新冠肺炎疫情，特别安排以 zoom 的方式做线上交流!

183 人

除了一起上课学习，大会也穿插了不少共同欢乐的节目！

师兄师姐们的才艺表演，集体欢歌，游戏，舞动！

当我们同在

一起！

一起歌唱！

一起舞蹈！

一起欢乐！

2020 年教练委任

2020 年大家同欢共舞！

2019 年颁发练功场证明书

2020 年上课前热身运动

教练助教年会是一年一度难得的相聚！2020 年因疫情而只能以 zoom 網络的方式举办，希望 2021 年各地师兄师姐能有缘再聚首！

跟上潮流，我们也 “ON” 了

在 MCO 期间，每天足不出门，但可知天下事，可参加天下课。网上课程学习的风气一时扫卷整个网络世界。马来西亚返老还童气功协会也不落人后，也希望可以在这段特别时期，不让疫情耽误了大家学习的机会，决定尝试 “ON LINE” 课程。

第一次尝试线上课程

经过了理事会的商议后，第一次的尝试也是一次很大胆的尝试，决定开启线上课程模式，以便提供一个学习和分享的平台。在疫情期间，大家都因行动限制而无法出门，无疑线上课程就是唯一的解决方案了。

拟定了课程内容后，决定了以下 7 个主题，对象分别是教练、助教以及练功场负责人。同时还有 ITC 关怀组的特训课程供 ITC 教练和助教们学习。当消息一公布出去，就受到大家的热烈反应，积极的报名。每一个课程人数一度爆满，让我们非常的鼓舞，同时也开始感受到了压力，因为大家的热烈反应，我们更加要将线上课程办得有声有色。

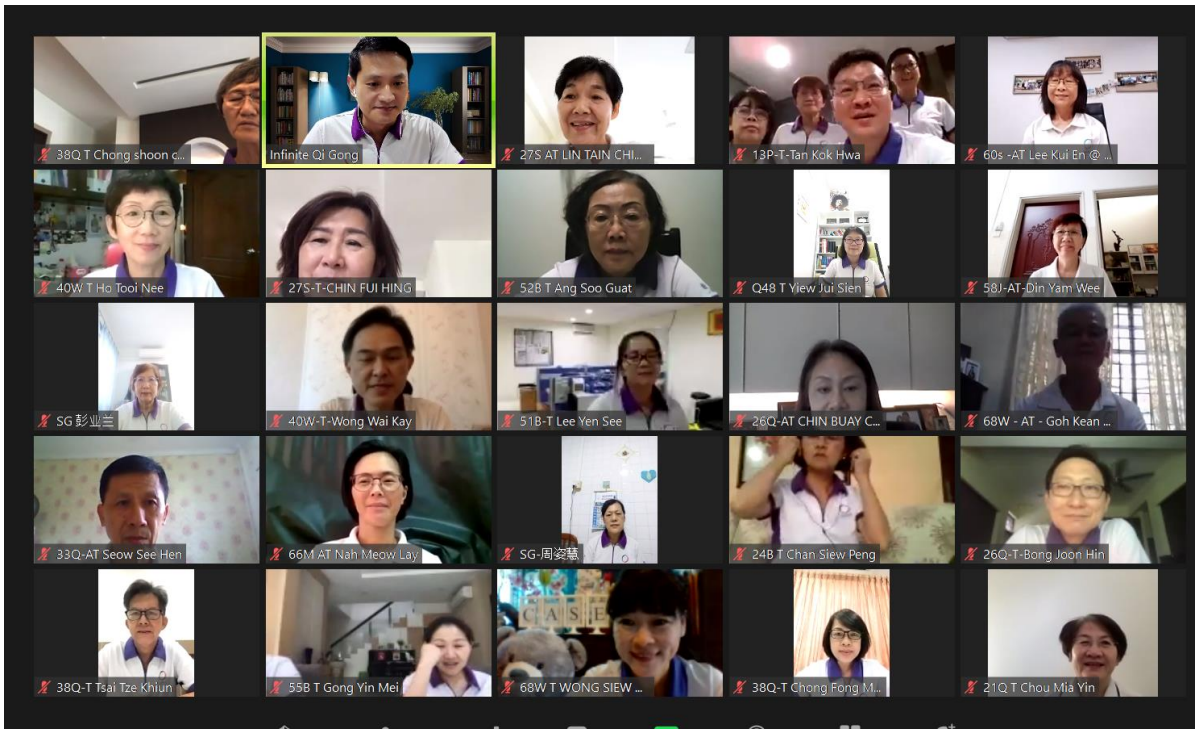
2020 年馬來西亞返老還童氣功協會									
【线上課程時間表】UTD 2020-07-14									
序号	课程名字	主讲人	堂数	参加资格	主导单位	形式	日期1	日期2	日期3
1	《为何需要返老还童气功协会？》	罗燕莉	1	教练、助教、准助教及负责人	秘书处	Zoom	26/Jul		
2	《教练/助教/负责人的文治武功》	罗燕莉 沈肯名	1	教练、助教、准助教及负责人	秘书处	Zoom	9/Aug		
3	《验血报告的知识与追踪方式》	黄伟棋	2	ITC 教练及助教	ITC委员会	Zoom	16/Aug	23/Aug	
4	《教练的天职与修炼》	林征苍	1	教练及助教	执行委员会	Zoom	6/Sep		
5	《癌友主要营养素摄取量的追踪》	黄伟棋	2	ITC 教练及助教	ITC委员会	Zoom	20/Sep	4/Oct	
6	《修道院复习班》	林征苍	2	修道院教练	执行委员会	Zoom	18/Oct	25/Oct	
7	《抗癌辅助品的运用》	黄伟棋	3	ITC 教练及助教	ITC委员会	Zoom	8/Nov	22/Nov	6/Dec

技术的挑战

第一个出现的挑战就是科技的运用了。我们大部分的师兄师姐都是没有接触过类似线上会议软件的一群，大家对于此次的“尝试”都抱有新鲜感。为了让大家可以顺利接触和习惯使用，我们特地安排了几场的试用时段，同时也制作了示范视频和运作指南，让大家可以一步一步的跟着做。

活到老学到老的心态

所谓活到老，学到老。虽然返老还童的师兄师姐从来都没有认为自己“老”，但是持续学习的心态和挑战新事物的态度却是满满的。大家勇于尝试和使用，在不断的重复尝试运作后，大多数都已经能够顺利的登入和使用软件上课了。我们看到大家对于学习新事物的热忱和积极的心态，一刻都不敢怠慢，决心要将线上课程做到尽善尽美，让大家可以安心学习，快乐分享。



通过镜头看到远方的你，很有趣。大家都无比的兴奋和开心。

截至目前已经进行了的课程和出席人数

序号	课程名字	正确签到人数	区域签到					
			北一	北二	中区	南区	东区	外国
1	《为何需要返老还童气功协会？》	212	17	29	74	21	69	2
2	《教练/助教/负责人的文治武功》	220	20	40	72	16	67	5
3	《验血报告的知识与追踪方式 I》	122	8	17	51	6	29	11
4	《验血报告的知识与追踪方式 II》	128	8	16	47	8	34	15
5	《教练的天职与修炼》	141	14	17	57	9	43	1

课程 1：《为何需要返老还童气功协会？》26/07/2020

课程 2：《教练/助教/负责人的文治武功》09/08/2020

课程 3：《验血报告的知识与追踪方式》16 & 23/08/2020

课程 4：《教练的天职与修炼》06/09/2020

2020 年剩余的线上课程主题介绍

ZOOM 在线课程

秋季，是一个祝福的季节，秋风常捎来生活里很多很感动的事情。

这一期季刊的《**现身说法**》，想跟大家分享来自 38Q 古晋马中金碧练功场**何春燕师姐**的故事。

当我整理和检阅着春燕师姐的分享稿件，看到字里行间，句句都流露了感动和喜悦，慢慢的叙述着她这一路走来的抗癌心情。

2020 年 8 月 13 日对春燕师姐来说绝对是一个很难忘的一天。

那一天，从护士和肿瘤科的主诊医生口中听到“你的报告很好哦！字少了很多”“你的报告比上一次好哦，验血报告也很好!”，“下一次可以半年后才见他了”。。。。

~~~

快 **5 年**了，一共 **1,777** 个日子，每一次到医院拿报告时心里都有不一样的心情，但可以说的是一次比一次充满希望。

故事从 2014 年 5 月说起，她~因为害怕和没有勇气面对，那时后肿瘤已经和橙一样大小，皮肤表面也可以看到，甚至流血了；一直拖了一年半才鼓起勇气勇敢面对去医院做检查。**拿报告的那一天是 2015 年 11 月 19 日**，她~被确诊患上乳癌第 3B 期。从此名字前面被冠上“癌症病人”一个称号。

那天算起到 **2016 年的 12 月 5 日**，一年多的日子里不间断的进出医院，6 次化疗后，做了切除手术，再接着 11 次化疗，15 次电疗。其中，**2016 年 8 月**开始服用 TAMOXIFEN。那时，压抑在她心里一年多的压力终于可以放下了，心里想着一切终于都过去了!

怎知道才不到两个月，旧伤口开始从新长了很多颗粒。同年的农历新年后，**2017 年 2 月 11 日**，进行检查后报告证明，是乳癌再次复发，报告显示，也是乳癌第 3B 期。
~~~

“怎么可能？这么短的时间再次复发？” 刚刚看到生命的曙光时，忽然来了一个晴天霹雳，春燕师姐伤心沮丧，无法接受命运的玩弄，生活再次陷入痛苦和无助的深渊当中。

人家说当上天关掉你的一扇门的时候，一定会为您打开另一道窗口。没错，春燕师姐忽然想起之前亲戚介绍过的“返老还童”气功可以帮助抗癌；就在亲戚的鼓励下，隔天 **2017 年 2 月 12 日**由老公的陪伴下一起去了《马中金碧练功场》试一试，随之便开始了练功的日子。

她每天很早起身，下午睡一个小时，晚上 8 点就入寝了，初时练了三次后，就发觉睡眠品质越来越好，睡得沉，很少发梦，精神越来越好，于是持续了每天都准时到练功场练功了。

2017 年 3 月 3 日，开始了第二次共 16 次的疗程，这次的疗程叫做 Targeted Therapy（**靶向治疗**），那时以为又将是很痛苦的过程，但惊讶的是这次并没有糟糕的副作用，而且体力和精神都比 2016 年的疗程时来得好。那三个月的时间里，除了化疗和练气功，同时也开始服用“呷百二”，“褐藻”和“健康益”。

2017 年 6 月 12 日，是见证师姐健康开始好转的开始，那一次的 CT 检查报告显示胸前和右手腋下明显减小，而且手脚冰冷问题改善了很多。这让春燕师姐开始有信心也觉得想更深入了解这套功法来帮自己。

所谓清晰就是力量，知识就是力量。身体健康状况已经大大的改善了，春燕师姐并没怠慢学习。她把握住协会举办的癌友课程和气功课程，在 2017 年 6 月出席了**《DAMAI BEACH 癌友练功营》**，这一次让她收获良多。因此在接下来的日子连续出席了几场课程包括了**《2017 年 9 月 KL 癌友气功班》**，**《2017 年 11 月基础班》**和**《2018 年 3 月台湾 CAM》课程。**让春燕师姐留下深刻印象的尤其是**《四天三夜台湾的 CAM 课程》**，她了解人**为何生病?**

为何复发？如何爱自己？如何让自己快乐？如何养生？还有认识癌症及协会所研发的产品如何帮到身体健康等知识，对病症更深一层的了解，更有信心。

那次之后，对于“**生活**”的见解变得不一样，春燕师姐说她尤其记得郑老师说过的一句话，**“生命很简单，给什么，得什么”，**这让她更明白更珍惜生活里的每一天。

与张顺清教练，张细桃教练在台湾 CAM 留影

在疗养的日子里，除了化疗，每天早起练功成了春燕师姐每天必修的功课，同时也开始使用洪药师为师姐量身定做的协会产品。在多管齐下，短短三个星期的时间而已，也是 **2018 年 4 月 25 日**，再次见证师姐健康好转的另外一个日子，这一天，验血报告显示血红素（Haemoglobin），红血球计数（RBC），红血球总体积（HCT），白血球计数（White Blood Cell）及嗜中性球（Neutrophils）的指数都比之前的报告好，而皮肤表面也看不到摸不到肿瘤了！心情非常的兴奋，对返老还童气功更加有信心。

教练们敦促她一定要**持之以恒的继续练功**，她也开始将自己的经验和身边的师兄师姐分享，帮助更多人。

2019 年 4 月 8 日，是师姐完成第三个化疗那一天，师姐要求医生暂停化疗。

2019 年 7 月，再次检查报告很不错，之后至今只维持在定期检查而且已经停止使用药物。

2020 年 8 月 12 日，再次到医院进行 PET Scan / CT Scan

这就是为什么 **2020 年 8 月 13 日**对春燕师姐来说是一个很难忘的一天。

这天到医院领报告的时候，护士见到春燕师姐说；

护士：“你的报告很好哦！字少了很多”[惊喜！😳]

主诊医生：“你的报告比上一次好哦，验血报告也很好！”，“下一次可以半年后才见他了”。[兴奋 😤]

有中过彩票的经验吗?中彩票的心情还不比此时春燕师姐的心情高兴。文字的形容词已经也找不到更适合的句子来形容了。

2020 年 8 月 13 日这一天，对于一位在过去 **1,777 天**的日子里，为生命努力奋斗，为了爱她的家人和亲朋戚友，为了身边很多师兄师姐的加油打气和正能量的分享，为了老师们给的知识和分享和一切的一切；此时的何春燕师姐多想将这份的喜悦跟全世界分享，

各位来宾（Ladies and gentlemen） 她是，**何春燕。**

何春燕 ：《感恩万物》

感谢天，感谢地，感谢大自然，感谢父母与老师，感谢大家互相成就，感恩有《返老还童气功》，感恩有教练们、师兄和师姐们的帮助和精神上的鼓励，让我看到希望和明天，让我找回健康和信心。

何春燕 ：《给其他在抗癌路上的勇士们的一句话》

因为患癌，我们才知道生命的可贵；因为患癌，我们才知道自己的价值；因为患癌，我们才更懂得如何珍惜；我们在抗癌的路上，遇上了很多贵人，《返老还童》便是其中之一。

是的，《互相成就》就是一直联系着我们每一位的心语。

感恩能够与《返老还童气功》结缘，踏上健康之路，也可以帮助更多的人找回健康。

祝福大家，身体健康，平安快乐！一切一定会变得更美好！

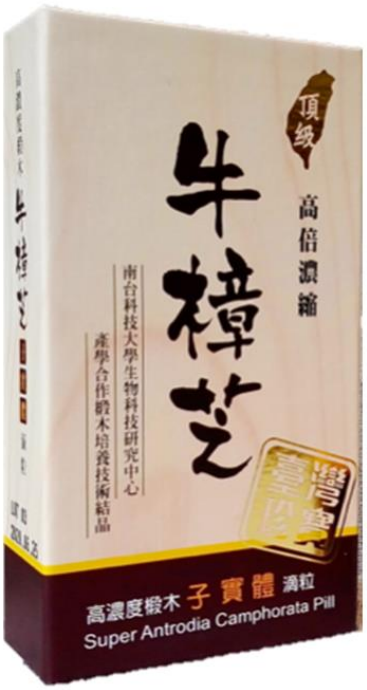
中秋节快乐，月圆人团圆！

台湾辅助品介绍 (新加坡代购)

椴木牛樟芝滴丸

Super Antrodia Camphorata Pill

(子实体)



- 最新科技突破
- 创新剂型
- 百分百子实体100%吸收

使用方法简单，放于舌下100%吸收，因不经胃酸破坏可快速到达患部，有消炎及阻断癌细胞信息传递之作用。

台湾辅助品介绍 (新加坡代购)

椴木培养牛樟芝子实体萃取物

有「台湾国宝」之称的牛樟芝，是台湾特有的菇类植物，须生长二～三年以上才能达到最佳功效。 其子实体内含有功能性三萜化合物，其中安卓凯因A（Antrodia Camphorata）成分对人体更具有抗发炎，抗老化，防癌及增加免疫力的效果，且经证明完全无毒性，有益无害。

牛樟芝四大成分，已知生理活性功能为：

1. 三菇类，多炔类化合物
   抗发炎，降血脂，促进癌细胞死亡。
2. B-D葡聚糖，活性多糖体
   可增强免疫力，预防肿瘤
3. 超氧岐化酵素
   去自由基，抗老化，延缓老化
4. 腺甘
   改善血液循环，防止血栓。

椴木牛樟芝滴丸

获得马来西亚直接从台湾进口准证的产品

扫描QR以获取产品详情

完整的細胞營養提供了生命之源

一包全方位的

呷佰二

就是您完整一餐

肠道健康才是真正的健康

10 种益生菌

呷呼顺

60,000,000,000 CFU

抑制血管增生/改善肠胃/预防心血管疾病

来自日本沖繩-琉球

天然的食物纤维多醣类"

褐藻糖膠

增強免疫力，免于疾病的威胁

对抗疾病的最佳方式同时提升及调节免疫力

呷抗力

全方位营养補充迅速由內到外显现健康与美丽

低風險、活性高

魚鱗胶原蛋白

易分解(胜肽 Petide)

Center PIC list_by state **练功场负责人列表_依据州属**

州	助理总监	编号	练功场华文名	练功时间	Account	现任负责人	Phone
玻璃市	胡景荣	10R	加央珍珠园	5:45am	10R TAMAN MUTIARA, KANGAR	谭新昌	+60(1)25679699
玻璃市	胡景荣	22R	加央爪夷芭静安宫	5:30am	22R JEJAWI, KANGAR	许连娥	+60(1)24939219
玻璃市	胡景荣	32R	亚娄新路	5:20am	32R PAUH PERLIS	林协留	+60(1)89663137
吉打	胡景荣	01K	兰卡威中华学校	5:30am	01K SJKC CHUNG HWA, LANGKAWI	伍坚安	+60(1)24801926
吉打	赖慕娇	02K	亚罗士打广场	5:30am	02K ALOR SETAR MALL	陈丽君	+60(1)25339172
吉打	赖慕娇	04K	樟伦育民华小	5:00am	04K SJKC YIT MIN, CHANGLUN	苏玲花	+60(1)64466179
吉打	胡景荣	14K	兰卡威老鹰广场	5:30am	14K DATARAN LANG, LANGKAWI	石良福	+60(1)24470406
吉打	赖慕娇	16K	亚罗士打跑马场	5:30am	16K TAMAN GOLF, ALOR SETAR	郭群坤	+60(1)25559882
吉打	赖慕娇	18K	甲板南明小学	5:00am	18K SJKC LAM MIN, KERPAN	周金风	+60(1)24778740
吉打	赖慕娇	28K	日得拉K.H.U	5:45am	28K KOLEJ HEIGHTS UTARA, JITRA	黄锦鸾	+60(1)94748497
吉打	赖慕娇	30K	亚罗士打万群园	5:45am	30K TMN SAGA A.SETAR	李碧莲	+60(1)128905968
吉打	赖慕娇	46K	亚罗士打蔗芭路	5:45am	46K PEREMBA, ALOR SETAR	王链茵	+60(1)25121355
吉打	赖慕娇	69K	亚罗士打十字港	5:45am	69K SIMPANG JAYA ALOR SETAR	陈瑞富	+60(1)24949371
槟城	王顺嘉	13P	北海美宝园	5:30am	13P TAMAN MERBAU, BUTTERWORTH	白樹政	+60(1)25551789
槟城	王顺嘉	34P	大山脚绍佳娜花园	5:30am	34P SAUJANA PERMAI, BUKIT MERTAJA	丘义强	+60(1)24940079
槟城	王顺嘉	37P	槟城新港	5:30am	37P SG ARA PENANG	张彩霞	+60(1)25366407
槟城	王顺嘉	64P	槟城海峡码头	5:30am	64P STRAITS QUAY PENANG	黄丽根	+60(1)24140883
霹雳	胡景荣	35A	怡保马球公园	5:45am	35A POLO GROUND, IPOH	谢美萍	+60(1)120325940
霹雳	胡景荣	53A	怡宝翠林生态公园	5:45am	53A BOTANI ECO PARK, IPOH	张咏崴	+60(1)25162322
霹雳	胡景荣	59A	江沙河畔公园	5:30am	59A TMN REKREASI, KUALA KANGSAR	黄连枝	+60(1)75702111
霹雳	胡景荣	70A	霹雳体育馆	5:30am	70A STADIUM PERAK	孙慧群	+60(1)65319520
吉隆坡	郑添兴	25W	吉隆坡武吉加里尔公园	6:00am	25W BUKIT JALIL RECREATION PARK, KU	郭玉梅	+60(1)23682203
吉隆坡	黄天佐	40W	吉隆坡 TTDI 公园	6:00am	40W TTDI PARK, KUALA LUMPUR	陈秀秀	+60(1)22636292
吉隆坡	郑添兴	61W	蕉赖旧街场公园	6:00am	61W TMN PUDU ULU, CHERAS	李彩萍	+60(1)23845688
吉隆坡	黄天佐	68W	甲洞武吉马鲁里花园	6:00am	68W TAMAN BUKIT MALURI KEPONG	黄诗凌	+60(1)22906266
吉隆坡	郑添兴	74W	吉隆坡郊外岭公园	5:45am	74W TAMAN DESA RECREATIONAL PAR	沈肯名	+60(1)05626876
雪兰莪	林春娣	07B	武吉日落洞顶峰	6:00am	07B D'PUNCAK BUKIT JELUTONG	李秋华	+60(1)62121833
雪兰莪	黄天佐	19B	莎亚南实达生态公园	5:45am	19B SETIA ECO PARK, SHAH ALAM	郭荣福	+60(1)23661825
雪兰莪	郑添兴	20B	梳邦再也USJ11	5:45am	20B USJ11, SUBANG JAYA	张玉花	+60(1)62233396
雪兰莪	黄天佐	23B	巴生哥打拉惹体育场	5:45am	23B STADIUM KOTA RAJA, KLANG	古丽珍	+60(1)62889923
雪兰莪	林春娣	24B	莎亚南哥打哥文宁湖边公园	5:45am	24B KOTA KEMUNING LAKESIDE PARK,	曾秀萍	+60(1)23163621
雪兰莪	黄敏慈	41B	蒲种宏愿公园	5:45am	41B WAWASAN RECREATION PARK, PU	陈秀玲	+60(1)22919208
雪兰莪	黄敏慈	51B	梳邦再也SS18	5:45am	51B SS18 SUBANG JAYA	王秋贵	+60(1)22992698
雪兰莪	黄敏慈	52B	梳邦市布特拉英达	5:45am	52B PUTRA INDAH@PUTRA HEIGHTS, S	洪素月	+60(1)74729262
雪兰莪	林春娣	55B	巴生班达马兰体育场	5:45am	55B KOMPLEKS SUKAN PANDAMARAN,	陈志强	+60(1)22325037
雪兰莪	黄敏慈	71B	蒲种金銮镇金都花园	5:45am	71B TAMAN DAMAI UTAMA, KINRARA	刘爱云	+60(1)22181329

+

Center PIC list_by state **练功场负责人列表_依据州属**

州	助理总监	编号	练功场华文名	练功时间	Account	现任负责人	Phone
马六甲	何慧貞	66M	马六甲敦法娣玛体育馆	5:30am	66M MELAKA STADIUM TUN FATIMAH	蓝妙丽	+60(1)99598197
马六甲	何慧貞	67M	马六甲瓜拉双溪巴鲁	5:30am	67M KUALA SUNGAI BARU MELAKA	吴美珍	+60(1)66828585
柔佛	锺金华	05J	新山默迪卡独立公园	6:00am	05J TAMAN MERDEKA, JOHOR BAHRU	郑翠珠	+60(1)77382175
柔佛	锺金华	08J	新山开屏山庄	5:30am	08J PELANGI INDAH, JOHOR BAHRU	陈清吉	+60(1)67454363
柔佛	何慧貞	11J	新山丽宁镇城市公园	5:30am	11J MUTIARA RINI, JOHOR BAHRU	郑美凤	+60(1)27092410
柔佛	何慧貞	17J	新山艺达园公园	5:30am	17J ADDA HEIGHTS, JOHOR BAHRU	谢凤娇	+60(1)67109262
柔佛	何慧貞	31J	古来阳光广场	5:45am	31J CAHAYA KULAI	曾耀生	+60(1)97702837
柔佛	锺金华	42J	吗晒至达城	5:45am	42J SERI ALAM MASAI	陈生发	+60(1)67584678
柔佛	锺金华	54J	麻坡黄金海岸	5:40am	54J TANJUNG EMAS, MUAR	叶来顺	+60(1)26113958
柔佛	锺金华	58J	峇株巴辖莲花池	5:30am	58J TMN REKREASI TASIK Y, BATU PAHA	邓雁锏	+60(1)97231580
柔佛	何慧貞	65J	麻坡巴口休闲公园	5:30am	65J TAMAN RECREASI BUKIT BAKRI MU	张观兴	+60(1)77106537
柔佛	锺金华	73J	居銮湖滨公园	5:45am	73J TAMAN TASIK MPK KLUANG	颜春兴	+60(1)27785933
沙巴	曾广慧	27S	山打根体育场	5:00am	27S SPORT COMPLEX, SANDAKAN	陈慧卿	+60(1)09310339
沙巴	曾广慧	47S	沙巴亚庇森林公园	5:15am	47S RAIN FOREST KOTA KINABALU	魏春梅	+60(1)28336317
沙巴	曾广慧	60S	斗湖篮球会体育馆	5:15am	60S TAWAU BASKETBALL ASSOCIATION	卢桂英	+60(1)98536000
砂拉越	刘道宪	21Q	古晋南市市政局停车场C	5:30am	21Q MBKS CAR PARK C, KUCHING	蔡抒英	+60(1)98162968
砂拉越	刘道宪	26Q	古晋马中友谊公园	5:30am	26Q MALAYSIA-CHINA FRIENDSHIP PAR	张细桃	+60(1)09753233
砂拉越	刘亿远	29Q	诗巫兴化垦场公园	5:30am	29Q HIN HUA CENT MEMORIAL PARK, S	张泰耀	+60(1)98895188
砂拉越	刘道宪	33Q	美里人造湖公园	5:30am	33Q BULATAN PARK, MIRI	黄笑葵	+60(1)68550289
砂拉越	刘道宪	36Q	十哩巴达旺GIANT	5:30am	36Q GIANT MALL, KOTA PADAWAN	曾慶添	+60(1)38022702
砂拉越	刘道宪	38Q	古晋马中金碧	5:30am	38Q KIM PIK PARK, KUCHING	张顺清	+60(1)28863933
砂拉越	刘道宪	39Q	民都鲁	5:30am	39Q DEWAN SUARAH, BINTULU	高居兰	+60(1)98549655
砂拉越	刘亿远	43Q	诗巫古田公园	5:30am	43Q KUTIEN SIBU	赖孝其	+60(1)98572217
砂拉越	刘道宪	44Q	美里东林谷	5:30am	44Q EASTWOOD VALLEY, MIRI	杨惠纲	+60(1)38333523
砂拉越	张春妹	45Q	古晋十七里	5:30am	45Q UNACO, SIBURAN	沈枚珍	+60(1)68941158
砂拉越	刘亿远	48Q	泗里街省湖滨公园	5:30am	48Q SARIKEI LAKE GARDEN, SARIKEI	陈元毕	+60(1)110582138
砂拉越	刘道宪	50Q	古晋石角新镇中心广场	5:30am	50Q MJC KUCHING	李幼娟	+60(1)38255519
砂拉越	张春妹	56Q	西连湖滨公园	5:30am	56Q TMN DANAU SERIAN, SERIAN	邱惠思	+60(1)68966295
砂拉越	张春妹	57Q	斯里阿曼综合体育场	5:30am	57Q SRI AMAN SPORT CENTER, BADAR	李祥禾	+60(1)98888136
砂拉越	刘道宪	62Q	古晋摩拉达万公园	5:30am	62Q MUARA TABUAN RECREATION PA	黄玉梅	+60(1)68669953
砂拉越	刘道宪	63Q	古晋承恩花园	5:30am	63Q SENG GOON GARDEN PARK, KUCH	吴玗桦	+60(1)65792335
砂拉越	刘道宪	72Q	三马拉汉大学城	5:30am	72Q UNI CENTRAL, SAMARAHAN	杨秀娟	+60(1)38011581
砂拉越	刘道宪	75Q	林梦运动场	5:30am	75Q LIMBANG SPORTS COMPLEX, LIMB	陈庆源	+60(1)98340086
汶莱	胡景荣	49Br	汶莱银禧公园	5:30am	49Br JUBILEE BRUNEI	谢亚妹	+673-8737907

返老还童
Infinite Qi Gong

马来西亚返老还童气功协会
PERSATUAN INFINITI QI GONG MALAYSIA

CONTACT US

PJ HQ
B-07-05, Dataran 3 Dua,
No 2, Jalan 19/1,
46300 Petaling Jaya, Selangor.
Malaysia.

Kuching Office (EM)
Parcel No. 3239-2-7
1st Floor, No. 187-G2,
SL 2483, Rock Road,
93200 Kuching, Sarawak.

General Line
Tel: 03-7660 5661 082- 296 092
Email: infiniteqigong@gmail.com eactmalaysia.iqa@gmail.com

Operation Hours
Tue – Sat
10am – 4:30pm

秘书处 018-918 1078
secretary.iqa@gmail.com

事业部 018-283 0433
entp.iqa@gmail.com

财务处 infiniteqigong.actdept@gmail.com

www.facebook.com/groups/IQA.Malaysia/

www.infiniteqigong.net

返老还童气功

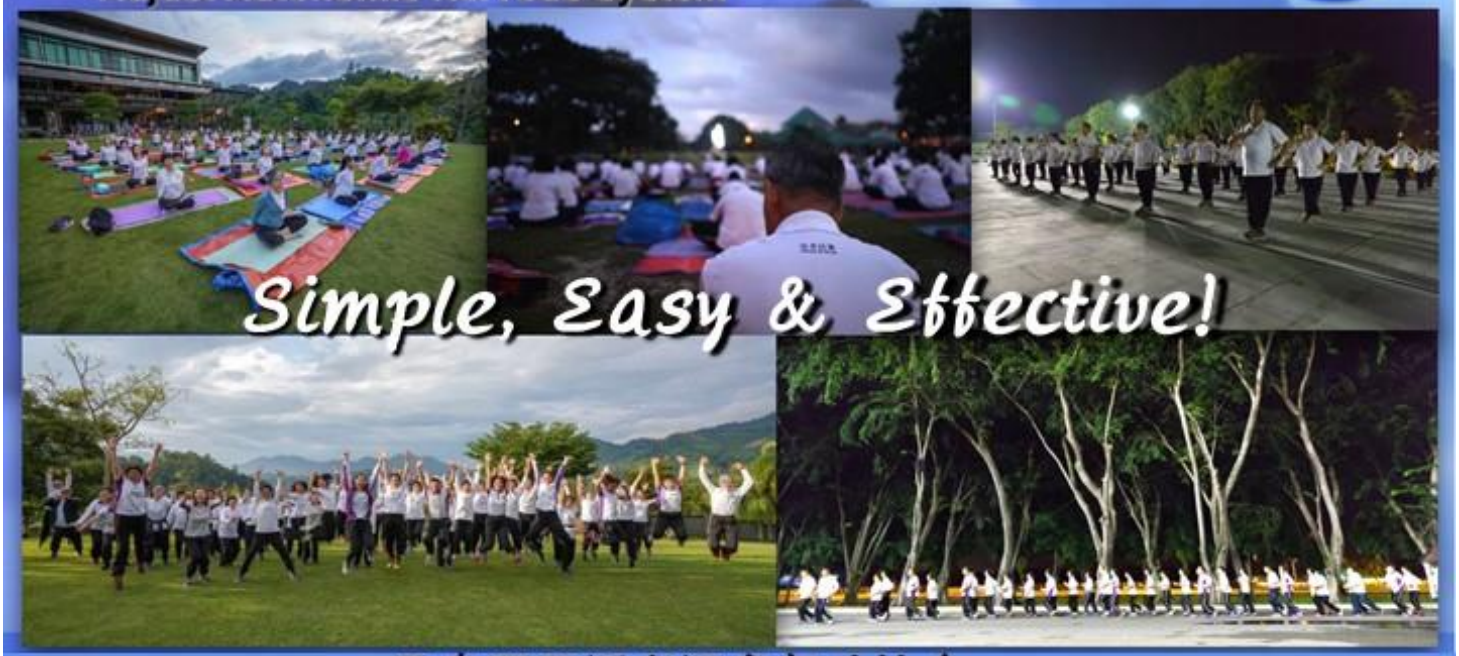
返老还童
Infinite Qi Gong

免费教学

养生气功 Health Qi Gong

- ☑ 改善睡眠品质 Improve Sleeping Quality
- ☑ 改善腰酸背痛 Improve Aching
- ☑ 改善肌肉僵硬 Improve Stiffness
- ☑ 提升肺活量 Increase Lung Capacity
- ☑ 增进身体协调度 Improve Body Coordination
- ☑ 帮助稳定情绪 Stabilise Emotion
- ☑ 帮助调整自律神经系统 Adjust Autonomic Nervous System
- ☑ 帮助认知功能 Improve Cognitive Function
- ☑ 帮助血液循环 Improve Blood Circulation
- ☑ 延缓衰老 Delay Aging
- ☑ 改善体内循环系统 Improve Body Circulation System
- ☑ 改善身体平衡能力 Improve Body Balancing
- ☑ 强化肌耐力 Improve Stamina

简单 易学 有效 免费



扫描QR / Scan me

马来西亚返老还童气功协会
Persatuan Infiniti Qi Gong Malaysia
B-07-05, Dataran 3 Two,
No 2, Jalan 19/1, 86300 Petaling Jaya, Selangor Malaysia
Email : infiniteqigong@gmail.com Tel : 603-7660 5661
018-918 1078 http: //www.infiniteqigong.com