返老还童
Infinite Qi Gong

返老还童

No: 12

季刊

MAR 2022

2022年3月28日出版

目录

编辑

- 目录 ~ 2
- 资讯委员会有话说 ~ 3

老师的话

- 成就智慧華果 (二) ~ 4 - 8

本期看招

- 第十式 【踝柔涌泉】~ 9

专题报道

- 本期大咖 - 王顺嘉助理总监 ~ 10 - 12
- 本期大咖 - 赖慕娇助理总监 ~ 13 - 15
- 本期大咖 - 曾广慧助理总监 ~ 16 - 18
- 本期大咖 - 刘忆远助理总监 ~ 19 - 21
- 本期大咖 - 张春妹助理总监 ~ 22 - 24
- 希望园区最新进展~ 25 - 28

协会

- 线上课程~与老师有约 ~ 29
- 线上课程预告 ~ 30
- 季刊新单元《健康饮食》介绍篇 ~ 31 - 32

事业部

- 呷佰二~ 33 ~ 34
- 协会产品二维码 (QR CODE) ~ 35

联系我们

- 练功场通讯录~ 36 - 37
- 协会联络 ~ 38 ~ 39
- 宣传海报 ~ 40

点击主题文字可以直接跳到该页面

资讯委员会有话说

时光总爱不言不语，不经意间又悄悄溜走，农历壬寅年也不知不觉地从立春、雨水、惊蛰、春分来到了清明时节（二十四节气的第五个）。

犹记得2020年3月18日当政府宣布全国实行行动管制令的时候，很多华人都非常关注是否可以像往年一样到祖先坟前去扫墓，结果因为疫情节节攀升，政府只好下令严禁清明节扫墓。这还是华人下南洋以来头一次被疫情牵制而被迫严禁扫墓，除了无奈，也别无他法，但心中默默地向先人祈祷希望疫情快快过去，明年再补上。

很快的2021年农历辛丑年又从立春、雨水、惊蛰、春分来到了清明时节，正当大家非常期盼可以去扫墓的时候，疫情又直线上升，不减反增，政府也只好再下令严禁清明节扫墓，人们的希望又再一次落空，还是得向疫情投降。心中又再默默向先人秉明现实情况，并祈求谅解。

幸好2022年4月5日清明节政府不再严禁扫墓，大家也稍微松了一口气。但是这并不代表疫情已经完全成为过去式了，相反的，它依然无处不在，所以大家还是得时时提高警惕，小心防范，口罩不离口，保持人身距离，常洗手，消毒不可少也不要嫌麻烦，尽量避开拥挤的时段去扫墓以减少被病毒感染的风险，千万别因为一时疏忽而让自己暴露在风险中，所谓:不怕一万，只怕万一，小心驶得万年船。让我们互相勉励，成为一个高智慧的扫墓者吧。最后，祝大家安全扫墓，战胜病毒。

资讯委员会编辑小组

成就智慧華果 (二)

作者：蔡良安老师

老师的话

以下節錄一月份三期修道院的師兄師姐部份心得與各位分享：

壹·師兄心得

這次修道院老師在課堂上講『病態的自我和自我的極限』時曾預告說：「你們回去可能會夢到」，果然被老師說中了！真實發生在我身上，今天清晨04:15-04:35這段時間，夢到我出國旅遊坐在10幾人座的小巴士上，我在車上抓狂罵三字經，因為發現太太沒有幫我準備行李，隻身的我身上只帶台幣600元及一支手機，於是拿起手機準備打給我太太要責備她；結果手機無法打通，我問車上的人有誰的手機可以借給我？結果沒有人肯借，下車後我拿100元去換10個銅幣預備打電話罵人，卻發現台灣區碼我竟然忘了。後來旁邊有一位婦女知道告訴我，我拿起電話（公共電話），那個電話很奇怪，用石頭雕刻的裡面有數字，按鍵數字後面三個字不太清楚，剛好有一位小男孩幫我按，電話打通之後準備要責罵太太，結果我卻發不出聲來說話，依電話旁哭泣，感覺好像我太太有聽見我在哭泣，而後我放下電話，巴士跟人群都不見了，我看出去整片都是空白，接著就清醒過來。我自省是否平時在家嗓門大、自認是家中經濟支柱工作很辛苦，而太太幫我處理家中大小事都視為理所當然，絲毫沒有感恩之心。心想這也是病態自我其中的一種情況吧！此次上完課聽老師講“三摩地”，這樣艱深的課程雖無法聽懂理解，但是反思日常生活中眼、耳、鼻、舌、身、意六識要在醒來的世界修正，多多少少還是有一點了解，自我習性也會慢慢修正變好。

老師解析

夢境中狂罵三字經的行徑，就是這位師兄往昔的習氣，經過無數劫來，靈魂尚未昇華部份，同時夢境中也讓他體悟太太的無助而哭泣，這是諸佛如來示現，讓這位師兄對於太太的付出而起大悲心。這位師兄在修道院已經有十年的時間，看到他一步一步的改變，非常替他高興。

貳·師姐心得

我不知道這樣的狀態是否算靈魂的覺醒，在今年4月某个晚上睡覺時，突然很清楚的感覺到“我”從身體慢慢的浮出來，然後移到旁邊快速的旋轉轉圈圈（肉體沒感覺，浮出來的我則感覺像是氣或光體）。另外一次，我在夢境中一直跑，很熟悉的感覺怎麼又是這個地方，旁邊浮出像雲又像泡沫般，緊接著到了一間很古老的小廟，真的很小間，心想這次一定要看清楚這間廟的名字，一直跑、飛，跳下去轉頭一看是「地藏廟」...我好像進入了時空隧道，一直穿越，耳邊轟轟的感覺...，我很清楚的看到了宇宙銀河、星雲，我看到了金黃的佛眼，是佛頭，然後是一個頭包白布留著二撇小鬍子的修行人（一個接一個的畫面，周圍黑暗而中間的影像非常清晰。），醒來整個人無比清醒，知道我真的是該做些什麼。我和大家一樣期待著參加修道院課程，明白學習的過程能提升身心靈的成長，另一方面我也期待藉由成長，能加強我一向欠缺的自信心與勇氣，祈望能做更多的事。還想跟老師分享一個我自身的經驗：今年爸爸往生了。有一天他躺在床上時，我

心裡湧出一個很堅定的感覺〔爸爸，我們一定還會再見面的〕，過了一陣子，又一次同樣的感覺，這次爸爸沒睡，坐著，我跟爸爸說了一些話，其實，在那段時間我常常會跟爸爸說話，因為他老人家總會看到一些我們看不到的玄奇畫面，西醫說是退化妄想，巴金森氏症的藥吃多也吃久了，我則認為或許也有可能某些因素而看到了另一層我們平常無法接觸到的空間，也有可能是宗教因果關係，總之，這些困擾著爸爸，所以我總認為安撫心靈更重要，老師，您知道嗎？有幾次我在爸爸巴金森氏症發作時，看著他強烈抖動不停的身子，好不捨，後來我發現，若能以輕柔軟語引導爸爸緩慢呼吸吐納，竟能改善緩和，甚而也能就此睡著，我親證到放鬆的能量，如此神奇...在爸爸身上，我真的領受到很多不同的東西。

老師解析

這位師姐有特殊的因緣。地藏廟是地藏王菩薩在地獄中救渡亡魂的訊息，而進入銀河系的虛空，所見的金光佛眼及佛頭，這些都是諸佛如來示現給這位師姐，這位師姐無數劫以來就已經在修行，頭包白布及二撇小鬍子的修行人就是她前幾世的自己，這位師姐用心跟其父親對話，他的父親是明白的。

叁·師姐心得

我的朋友是位非常仁慈的急診室醫生，我生病時很關心我，夢境裡他在路邊搭起的簡陋棚子下，揮汗如雨非常辛苦重複的在堆什麼？靠近一看原來他堆疊著一罐罐像是豆腐乳的罐頭，他用手示意要我繼續往前走，接著我開著車經過蜿蜒如太魯閣般的峽谷，前面是過去很照顧我先生的老闆，他指揮我把車開上一個往上延伸的梯子，我遲疑一秒心裡想“我可以嗎？”接著把車子開上去，往上升後眼前感覺很亮就醒了。我想：醫生是無量光聖潔的靈魂，他不忍娑婆眾生病苦，願意委身在充滿哀號痛苦地環境投身做個大醫王，日復一日持續著救渡眾生的工作。人生的考驗猶如崎嶇嚴峻的山路，往上走需要豐厚的資糧，過去栽培先生的老闆，代表著默默支持我的同修，我的先生是我修上去最好的後盾。遲疑是策勵我要努力向上的警醒，不該再遲疑了！我會努力修持普賢行願，以八支行法為方法，持戒、精修、煉體、制氣、煉識、攝心、禪定、三摩地，我不忘初衷努力精進，直至成佛再入娑婆！感恩老師無私的分享！在功法修習上觀察到，每當只要是身體往前擺動，例如；神龍擺尾、敬天撫地、蝙蝠式暖身往前推的動作及跑步功一小段後，兩耳就會出現“鬨鬨鬨”的聲音，已觀察將近半年餘，不知是因何緣故？因緣很特別，每當我遇到有什麼困惑瓶頸時，我需要研讀的經文，就會巧妙地因某些緣份出現在我的生活裡，半年前看了《楞嚴經》，名相上比較艱澀，彷彿是在上哲學思想，讓我了解三度空間多維度的思維，幫助我跳脫二元對立的思考模式。最近在視頻聽已故曾仕強教授說》

《易經》，了解萬事萬物道法自然，是老祖宗非常深奧的學問，有機會很希望能聽老師分享這兩部經典。日前朋友才說有一套《華嚴經》要跟我結緣，這次老師說了很多《華嚴經》，會再花時間研讀。這些巧合非常奇妙！感恩諸佛菩薩及老師的成就，我會努力！

老師解析

夢境中『往上延伸的梯子』就是往虛空藏的天梯，而這位師姐修煉上有遲疑時，上升後見到很亮的感覺就醒來，這是功果尚未所致，此生就是一個很大的機緣。在媽祖修煉玄微密法時，媽祖兩位上師分別為觀世音菩薩及赤腳大仙，大仙在夢境中示現跟觀世音菩薩說，媽祖每做一件善事，功力就會增加，每做一份惡事，功力就會減低。

這幾年來，修道院將近500多位的師兄師姐及其他教練無怨無悔地幫助無數病苦的人，而這些病苦的人正是成就各位佛果的地基，也是各位的地基，透過幫助他們而起大悲，生菩提心，尤其「台南希望園區文教中心」即將要動工及成立，無論將來能夠幫助多少的癌友，都要稟持無相布施，這才是真菩薩。放下所有世間恩恩怨怨，人就自在；放下所有所行善事，才能生出菩提心。放下就是放過自己，所有世間一切也不過是示現給我們歷劫，明白了就解脫了。

第十式： 踝柔涌泉

本期看招

這動作以自然呼吸方式，將大腿帶小腿拉起腳趾往身體後方，踝關節順勢往外旋轉。比較容易看到不自然的旋轉是，壓住腳趾頭，蹂動湧泉的位置及腳踝往內旋轉。

踝柔湧泉主要是氣功跑步前的腳踝運動，人在跑步中腿部的水平與垂直力量，及不同地面上活動的壓力、拉力都在這小小的踝關節上，所以踝關節的鍛鍊是不能忽略的。人體督脈之重要性在於循行時，能貫通入腦及連通心臟，此兩部位係修煉功友們須先調伏的重點。所以動氣功在由頭到腳底活絡督脈即將完成時，腳底的鬆弛度也就顯得格外重要。因督脈屬陽的內氣由腦戶穴入腦後，才有能力使內氣遍滿全身，並調和十二經脈。「陽維維絡諸陽脈」重點活絡足三陽經絡；陰維維絡在諸陰，表現於活絡足三陰經絡，雖然懷柔湧泉這功法看起來非常簡單，可實際上隱藏著非比尋常的脈絡學問呢！要使身體健康也就必須如實漸進式的活絡督脈。

活出今天的精彩
因为它不会重来

本期大nhn

王顺嘉助理总监

痛心的年代

2014、2015年，我相继失去了两位至亲，家翁和父亲往生了。在我还来不及舔好伤痛的心，一波未平，一波又起，夫婿的姐姐在体检时发现有脑肿瘤，我陪着她到台湾某个慈善机构寻求治疗方案，经过检验与资绚后，她决定采取自然疗法，以食材作为治疗方法。

山重水复疑无路，柳暗花明又一村

正当我以为可以放下心头大石的时候，远在澳大利亚的三哥却传来了罹癌的消息。心急如焚的我，与姐妹们就立马飞往柏斯探望罹患血癌的三哥。我见到三哥的那天，他刚完成了第二次化疗。我以为我会见到的是一个身体虚弱的三哥，但出乎意料的，我见到的是一个与常人无异的三哥，一个化疗过后还能陪我们到处逛逛的血癌患者，我当时就懵了!经过了解，原来三哥已经在练返老还童气功。我当时就想，我也要学习这个返老还童气功，回到大马希望可以帮到夫婿的姐姐。第二天一早，早早就蹲在路边等也是居住在柏斯的姐姐和姐夫来载我们去练功场开始学习功法。在柏斯的几天，虽然因为开始练功而腰酸背痛，但是我都没放弃抓紧时间学习。

瓶颈

回到大马，很兴奋地和夫婿分享这个意外的惊喜，但:"天之将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。"夫婿分析这其中的难题是:我们住在大山脚，当時槟卅唯一练功场在北海，如果要到北海去练功，就得早上四点多驾约40分钟的车程到北海练功场去练功。而夫婿过后还得赶回去上班，实有不妥。经过商议，只能在星期天才到北海练功场练功。还记得由于在柏斯只学了动功，静功还是由北海的教练黄镜玲师姐教我们的，还把瑜伽垫借给我们。

皇天不负有心人

不久后，我收到了好消息，大山脚绍佳娜休闲公园于2016年6月开练功场了。第一任负责人是黄成美师兄，我当時是练功场工委秘书。我从未想过要带功，学功法的目的是想把功法分享给有肿瘤的姑姑。但是由于当时练功场新，没教练与助教，我也开始参与带功。非常感谢当时不辞劳苦、常常來大山脚協助我们的已故丘锦祥師兄，赖天赐師兄，北海练功场的教练和助教们。当然更要感恩老公的支持、鼓励与配合，让我有更大的空间修炼返老还童！开始练功几个月后，2016年9月5日我参加了在双溪大年举办的基础班，虽然当时脚受伤了，行动不便，还是不愿意放弃机会，抓紧时间去上课，因为亲眼见到了三哥的见证，想多了解这个神奇的功法。

2017年6月18日第一任负责人满期的时候，我就当了第二任负责人。也当起了槟卅善种子的提货点的负责人。

缘分

我第二次去柏斯探望三哥的时候，正巧碰上大马师兄师姐和教练们 *自费*到柏斯练功场办活动，这深深的感动了我。我也要向他/她们看齐，为苍生付出自己的一份力量，希望可以帮助更多绝望的人找回希望，这是我们的缘分。

成长

回来后，我与老公一起在2017年完成了三堂课： 7月8日上了教练养成班。同一年9月10日上觉醒班，11月10日上进阶班。短短的一年内我们就一起上完了所有的课程。2018年3月10日我们被提升为教练，同年5月27日我被委任为第二届中央理事，2019年1月1日被委任为助理总监，2021年6月1日被委任为第三届中央理事。

我之所以愿意扛起责任担任这些职务，除了见证各位师兄师姐们的善心和无我、无私、无明，也心疼督导、副督导两位资深的长辈，为了协会，为了帮助更多的人从中获益，常常拖着两个重重的行李，上下月台，东奔西跑，南下北上，从不喊累。相比之下，我们就没有资格说个"不"字。更何况我也曾经试过很多其它的方法以为可以帮助自己变得更健康，可是因为种种原因，最后都不了了之。我一向有鼻敏感、偏头痛的问题，而且只要吃了煎炸的食物就会喉咙痛。还曾经试过因为鼻子敏感而导致鼻子严重阻塞到呼吸困难而入院用药疏通。练返老还童气功后，这些问题都不知不觉的不再出现了。

这一路走来，最考验心志的经验应该是槟城海峡码头Straits Quay练功场开场的那段时期。我得四点多开车到新练功场，教功/练功后就得找个比较干净的厕所梳洗(很多时候是借用练功场附近的TESCO's公厕)，然后再开车回去北海上班，所以车上都准备了轻便的换洗衣物和梳洗的用具。

难忘的感动事件

2020年北二区办了两场为希望园区筹款的活动。第一场是2月中由槟城四个练功场联办的新春慈善及义卖晚宴。虽然练功场人数不是很多，但是大家却非常齐心合力，团结一致，朝着同一个目标出发，结果好评如潮，也筹得一笔可观的款项，大家不禁喜极而泣。

第二场是3月中联合了霹雳四个练功场在怡宝举办的义卖会，就在全国封锁防疫前几天，坚持把活动妥善完成，感恩木珍师姐借出厂房作为义卖会场地，师兄师姐们提早一天到现场准备，包括包裹蔬菜，场地安排等，第二天一早又亲身莅临协助义卖。为了当时疫情刚开始， 人心惶惶，主办方为此，除了不断喷消毒喷雾，也为各位师兄师姐准备了灭病毒的随身佩戴的消毒片。而副督导也交代我为在场工作的师兄师姐提供维生素C锭片，提高大家的免疫力。看到大家无私无我的付出，除了感动，也非常感恩大家的团队合作精神。

展望

希望疫情快快过去，练功场可以重开，疫情前北二最后一批教练养成班的助教们，可以继续修炼与成长，提升为教练，大家可以一起开更多的练功场，做到到处都有练功场，师兄师姐们只需走路就可以到达练功场的时候，就可以帮助更多的人一起来修炼返老还童气功！

最后，愿以以下这句话与大家共勉之:

Make Everyday The Best Day of Your Life, As Life Doesn't Replay.

活出今天的精彩，因为它不会重来。

你去顾大众，菩萨会顾你孩子

本期大nhn

赖慕娇助理总监

马新一家亲

人生中的一切机遇，冥冥中自有安排。一位不认识的癌友，让我和返老还童结缘。也让两位老人家(督导和副督导)把返老还童的种子从新加坡种在了马来西亚最北端的吉打州。吉打州的一位癌友让督导和副督导来到了这里。就这样2011年9月中的一个早上马宝玉师姐和我开始学习返老还童气功(我是马师姐的邻居)。因为我早上七点还得载送孩子去上学，所以下午才学静功。犹记得我当时是用简单的图画把静功的每一招每一式给记下来。两天后，督导和副督导就启程回新加坡去了。在载送他们去巴士车站的途中，我一直抓紧时间问个不停，问到督导上巴士之前还在问。临上巴士时督导只丢下一句话；“从明天开始，你们就开始练功吧”。这句话有如五雷轰顶，我当时很沮丧，因为孩子还小，要负责载送上学，自己也是要忙业务，一时之间不知道该如何是好。但是，当我沉淀下来的时候，脑海里一直浮现督导和副督导两位慈祥和蔼可亲素未谋面的长辈，大老远从新加坡乘搭巴士长途跋涉历时十八个小时一路颠颠簸簸到吉打州来教我们功法，不为什么，就只怀着一颗菩萨的心，想要帮助癌友，我只能说打从心底里佩服他们，换着是我，也未必做得到。而且答应了又失信，我过意不去。君子一言即出，驷马难追。既然答应了，不做100分，也要做到50分。我和马宝玉师姐商议后,决定早上我们就在我家院子练动功，晚上才练静功。

自投罗网

一个月后，督导和副督导再次来到亚罗士打加强我们的功法。督导说我们早上练动功就得50分，晚上练静功又得50分，加起来就刚刚好100分，我们听了很高兴。岂料督导接着说如果早上练完动功就马上接着练静功，会得到500分，也就是五倍的功效，这么简单的数学让我们一听就明白了，所以回去后我们就每天早上练动功和静功。

与副督导曾宪珍，马宝玉教练合影

督导还苦口婆心的劝导我们找个适当的地方开练功场，好让更多人可以来一起练功。也许是上天的感召，我和马宝玉师姐决定在亚罗士打和日得拉(Jitra)开练功场，马师姐负责亚罗士打练功场，我就负责日得拉练功场。因为亚罗士打去日得拉大概40公里，我每天早上四点多就必须出发，也很感动我的两个四岁和五岁的女儿都在假日时陪我一起去练功。练完功回到家吃了早餐得补眠到十一点过后才出门忙业务。每天和时间作战，每天都觉得24个小时不够用。所以每当练功场有师姐向我反应时间不够用，我完全可以明白她们的感受，并以同理心辅导并勉励。

感动的瞬间

练功半年后，全马第一届基础班在亚罗士打举办，我是工委，我当时还不是教练，参与的功友有整六十多位，我至今还收藏着参与功友的名单。因为没想到反应这么热烈，这一路走来的辛苦都值得了。为了要印证返老还童在帮助癌友的真实性，2012年12月我自掏腰包的带了8位癌友及一位家属到台湾上CAM癌友课程，因为之前没有接触过太多的癌友，所以这一趟收获满满。除了可以看到返老还童气功ITC的整个理念，还亲身去体验和了解整个架构。最让我感动的是一位癌友分享她化疗整百次还活着，因为加入返老还童气功大家庭让她从绝望中看到希望，让她有信心活下去继续抗癌，也保全了一个完整的家，甚至有机会看着儿女长大成人，我马上告诉自己无论多辛苦，这条路必须走下去，和癌友们比起来，这些苦算得了什么，不值一提。但是要继续走下去就得提升自己的能力，必须更深一层的了解返老还童气功，所以就报名参加了新加坡的基础班和教练养成班，过后还到台湾参加觉醒班，因为当时大马返老还童气功协会还未成立。我也有幸在2014年11月1日被提升为教练，2015年7月1日被委任为助理总监,2015年6月11日被委任为第一届中央理事,2021年6月1日被委任为第三届中央理事。

分工合作

气功基础班教练团队与老师合影

所谓孤掌难鸣，我和马宝玉师姐就分工合作，她负责辅导癌友，我负责培训带功团队、助教、教练和寻找练功场负责人。他/她们就每半年或几个月一次团训功友。在团训中也传达练功场守则:不是非,不批评，不比较，因为他/她们都是志功，是发心的菩萨，应该要感恩。在开发新练功场的时候，有时候也蛮吃力，寻找对的负责人是一项挑战。有时候为了培训负责人、助教和教练，凌晨四点多就载着马宝玉师姐驾车出门，几乎有点疯狂。感恩后来陈瑞富教练充当司机。陈师兄是亲眼目睹太太练功后身体状况完全改善才加入了返老还童大家庭，后来还当了教练。他曾经问我和马师姐:你们两个女生半夜三点驾车出门练功，你们的老公没有怨言吗？感恩老公虽然没有练功,却从来没有阻止我去练功。也感恩练功场师兄师姐都很愿意配合,互相扶持，互相成就。大家都觉得练功除了可以帮助自己健康，也可以帮助别人健康，所以就继续配合。我也尽量不给他/她们压力 ,能做多少就做多少。如果我放下 很可能很多人也会跟着放下，我就不会对他/她们太过要求。毕竟这不是在做生意,不可用利益得失来衡量。最重要自己练了,自己健康。

蜕变

在大学时期，我曾受过三年的军训，可想而知，我的要求很高及追求完美，态度严谨,连不相识的人都会感到压迫，孩子们也很压力。加入返老还童气功大家庭后，看了很多生老病死，很多无常。也从蔡良安老师的课程中觉悟，学会放下，学习用感恩的心看待身边的人。人生只是到这个人世间走一个过程而已，做人简单就好。我和家人的关系反而变好了，孩子们给我的回报是让我放心的成绩,还凭优良成绩入读大学,让我释怀。我不禁想起有人对我说过的这句话：你去顾大众，菩萨会顾你孩子，希望大家共勉之。

展望

如今北一区共有13个练功场希望返老还童气功可以早日发展到更多的公园和住宅区，方便大家练功。尤其是年级大的老菩萨，不会驾车，出门不便，如果住家附近走路的距离就有练功场,就可以去练功，学会功法，从中受惠。

对的事，做就对了！

本期大nhn

曾广慧助理总监

2015年12月12日，大马第27个练功场正式成立了，那就是山打根练功场。这个练功场的由来还蛮戏剧性的。且让我缓缓道来。

话说，2015年3月初，一位居住在山打根的台湾媳妇回乡的时候接触到台湾返老还童气功，觉得对人们的身心灵健康有很大的帮助，就邀请了一位台湾返老还童气功教练到山打根教功，3月16号这位台湾教练就开始在山打根教功。由于事务繁忙，两个星期后这位教练就回去台湾了。回去台湾之前就把基本功法教给一班要练功的师兄师姐。过后这班师兄师姐就上网摸摸索索练功。我是在五月份加入返老还童大家庭。8、9个月后，一位新加坡返老还童气功教练回山打根探亲，因缘巧合下听到山打根有一班人在摸摸索索自己练功，就去看个究竟，发现是真的有这么一回事。这位教练回新加坡后就马上联络当时的大马返老还童气功协会主席Dato'刘访云，刘主席立马安排督导和副督导到山打根正式教功。不久,督导要求我们把带功团队成立起来，并找出一位负责人，我就担起了山打根练功场第一位负责人。

无法抵挡的缘分

我一直都很喜欢气功，从三十多岁开始就开始练气功。一年多后,气功老师往生了,大家也不知道该去哪里找气功老师，就暂时停止练气功。两三年后又接触了另外一种气功，练了几年后 ，因为搬迁，距离太远不是很方便，只好放弃。一两年后又接触了调养生息的功法，也成了调理员。由于过程比较难掌握，慢慢地人数也越来越少，最后也不了了之。接下来朋友又邀我去练别的气功。几个月后，谭金玉师姐邀我去练返老还童气功，我起初拒绝了她，但她一直强调，返老还童气功功效蛮快地，她像打不死的小强，不达目的不死心,后来我拗不过她，心想:我这一路走来，也练了很多种气功，更何况我所经历过的气功不是傍晚就是晚上才练功，她一直邀我去看看的这个返老还童气功是在早上一大早就开始练功，不然就随她去看看吧,也可知道是否有像她所说的那么神奇。她一直强调功效蛮快，也引起了我的好奇心。另外，也可让她以后不再烦我。第二天一早我就去练返老还童气功,练了觉得那个感觉真的很不一样，一种我在其它功法不曾体验过的感觉。它还结合了上古瑜伽和宝瓶气功，又有跑步，又有狮子吼收工。相比其它我曾经练过的功法，这个返老还童气功比较全面，不会单调,也不用从头到尾一直坐着。回家后，梳洗完毕吃了早餐就去上班,也不会累,精神很好，上班途中还去买了垫瑜伽垫的塑料席。打从那一天开始我就一直在练返老还童气功，至到今天。在这里，我想借这个机会感恩我的贵人---谭金玉师姐耐心地邀请我去练返老还童气功的师姐,感恩有您。

" 爱迪生"

自从当上了练功场负责人后，我成了协会的"爱迪生"---问题儿童。时常拨电话联络督导请教关于管理练功场的问题。三不五时就电话联络协会秘书处的肯名师兄，因为当时还未有助理总监和总监，只好向他求助。有时候一拨电话长达三个小时，不耻下问，问到解决问题的方法才肯罢休。甚至还曾经邀请肯名师兄上线参与我们练功场的干部会议。因为不懂就要问，不会就要学，所以肯名师兄成了我在大海中漂浮的救生圈，很多行政上的问题我都向他询问并求证。而且我是练功场第一任负责人，必需严正视听，跟紧严守协会的规则和系统，以免做了错的示范，我更不想"上梁不正下梁歪" ，从来不会以自己的想法或者自己的意见来处理练功场的事务。而是事事通过协会系统来解决问题。

学中做，做中学

因为想更深一层地了解返老还童气功，所以在2016年5月9日报名参加了觉醒班，

接着12日参加基础班，大家一定纳闷怎么先上觉醒班才上基础班,因为这一年课程安排有点变动，而我们东马要到吉隆坡上课还得请假、飞机票这些额外的开支，所以老师特别通融并声明只此一次,下不为例，感恩。然后7月9日参加教练养成班 ,7月11日进阶班。短短几个月的时间，我就一口气上完了所有课程,总算暂时可以让我这个返老还童气功的问题儿童找到了很多我想要知道的答案，实在太好了，感恩返老还童气功的系统。也因为这个系统，我有幸在2016年9月1日被提升为教练,2018年3月1日被委任为助理总监,2018年5月7日被委任为第二届中央理事，2021年6月1日被委任为第三届中央理事。

助人助己

我之所以愿意扛起这些责任，因为在这之前我也曾经在其它慈善团体长达十年 。可是当我来到返老还童气功这个大家庭，它给我的感觉很不一样。它可以营造一个道场，一个身、心、灵健康的道场。我即可以帮助自己身心灵健康，也可以帮助别人身心灵健康，为大家服务，不是为自己，也不是为利益。而且也可以当桥梁把讯息和所面对的问题传达给中央。也减少了它们步上我这个"爱迪生"(问题儿童)的后尘，事事都烦可敏。

管理心得

沙巴三个练功场距离都很远，管理上都不一样。过去当山打根练功场负责人两年学习到很多，所以接着管理三个练功场就比较有心得，功友问题，带功团队的问题都曾经历。我还在学习如何管理及处理练功场的问题。

心愿

最后我希望可以再继续帮助更多的人，尤其是癌友，也希望每个练功场会有更多发心的菩萨愿意挺身而出当教练,那么就可以开发更多练功场。我以过来人的经验想和大家共勉励的一句座右铭:

对的事，做就对了。

天下没有白吃的晚餐

刘亿远助理总监

2016年7、8月间，29Q诗巫兴化垦场公园练功场庆祝百日筑基，太太被邀请同欢共庆，我也一同出席晚宴。席间主持人告诉大家29Q兴化公园练功场每天早上都有师兄师姐在练返老还童气功，欢迎大家来了解、看看。当场有很多见证，包括了令人折服的刘道宪教练的见证。 还有蔡师姐，罹患末期癌症，耐心地一点一滴每天练返老还童气功后，还开了美容院，而且不只一家，是好几家哦！

心动但是没有行动，没想过要去练功。反倒是女儿开始每天早上陪着太太一起去练功了，一个月后，女儿要出国深造了，剩下太太每天大清早一个人出门去练功，车程大约半小时。她一直跟我说返老还童气功真的和其他气功很不一样，不信的话可以去试试看，后来经不起她的一再解说,只好陪她一起去练功。就这样我开始在29Q诗巫兴化垦场公园练功场练功，正式加入了返老还童这个大家庭。也在练功场，遇到很多朋友，练功后流了很多汗，感觉还蛮好的。

5 Nov 2016 第一天到古田练功场练功

有志者，事竟成

我在兴化公园练功场练功三个月后，有一天早上,忽然被朋友推出去，等我清醒时才知道要做示范,，就这样胡里胡涂地开始做示范员。

过后在兴化公园练功场办团训时，督导告诉我们协会有意在古田公园开新的练功场，督导要求有意愿去新场带功的师兄师姐出来帮忙,总共找了整十位住在邻近的师兄师姐,我刚好也住在附近,在推选负责人时,我莫名其妙的就被师兄师姐们推选为43Q古田公园练功场第一任负责人,大家都是刚认识不久的功友,还很陌生，对练功场的运做一知半解，真是压力重重.。还好获得所有带功团友的大力支持与合作，43Q古田公园练功场的功友每天都在成长中,很快就达到百位功友。

我是个英校生，幸好太太是华校生。太太也有带功，把带功口诀用手机录音起来，重复聆听，终于将口诀背起来。师姐也将口诀用英文拼音字放超大打印出来后，放在地上，方便带功师兄姐随时参考。

2016年12月9日古田练功场正式成立，当上练功场负责人，责任重大，责任心使然，我要担得好，不然就破坏了返老还童气功这么好的功法和人们的信任。每当我邀请朋友来练功，他/她们就会问我返老还童气功和其它的功法有什么不同？或者说练了返老还童气功身体健康有什么不一样吗？我都会回答: “你来练一个星期，然后你来告诉我有什么不同，你来练一个月然后你来告诉我身体健康有没有不一样”。过后，练功场的功友就越来越多了，因为几乎每一个人的身体都会有少少的毛病，只要他/她们来练功，跟着老师的方法去做，慢慢地练，身体毛病就会改善，不然等到身体出大毛病的时候才来找解决方法就事倍功半了。当他/她们的身体毛病改善后，即使是一个小小的便秘问题也可以因为练了返老还童气功就每天上大号两次，他/她们自己就会邀请身边的亲戚朋友来练功。当有异族如伊班族来练功，我就用英语教功，方便沟通。

2周年庆练功场工委合影

成长

为了把练功场管理得好，我就要求自己要进修，所以我就在2017年7月6日和几位师兄姐一起参加了在古晋举办的基础班,接着在8号参加了教练养成班，9月参加了觉醒班，11月参加了进阶班。一年内上完了所有的相关课程，上老师的课程后也听懂了大概五成到六成。

督导进行静功团训

接着我在2018年3月1日被提升为教练。还记得2018年在古晋举办基础班的时候，我去当志工，突然督导把我拉到一边说话，我当时害怕地以为自己犯了什么错，原来督导征求我的同意，说要我帮忙管理3个练功场。坦白的说，如果是换在我上老师课之前，我应该是不会答应，可是上完蔡良安老师的所有课程之后，对返老还童气功和协会有深一层的了解，也有了信心，我说如果督导相信我，我就试试。督导说不用怕，有什么就打电话给督导。这是一剂强心针，也是一颗定心丸，感恩督导当我们的后盾。就这样，我在2019年1月1日被委任为助理总监。其实我之所以有信心接下这个重担，很大的因素也是因为在兴化练功场练功的时候有很好的培训。我们在古田练功场也传承了这种做法。2019年年中被委任为第二届中央理事会委员,2021年6月1日被委任为第三届中央理事会委员。

三个练功场联合团训

当泗里街湖滨公园练功场准备成立时，带功的师兄姐星期六或星期日老远从泗里街来到诗巫集训几次后,开始带功，有时候星期天大清早四点诗巫的几位师兄姐驱车前往50公里以外的泗里街省湖滨公园练功场帮忙或培训带功团。过后经过督导认可，泗里街练功场就正式成立了。

兴化练功场、古田练功场和泗里街练功场互相帮助，互相协调，关系融洽密切。大家都很合作，团队精神也很强。因为距离很远，我们常常以电话联络以解决问题，不能解决的就打电话给总监或督导和副督导，以寻求协助。

心路历程

这一路走来，我亲身体验了英文谚语里说的:

The more you know, the more you realise you don't know.

学而后知不足，你知道的越多，你发现你不知道的越多，愿与大家共勉之。

Believe in God, Believe in the teacher and system, Believe in ourselves.

相信上帝，相信老师和系统，相信我们自己。

姐姐妹妹站起来

张春妹助理总监

本期大nhn

无语问苍天

每天翻开报章天灾人祸此起彼落，尤其是车祸的新闻更是数不胜数，没想到这事也发生在我儿子身上。2015年12月27日这一天，车祸夺走了我那18岁儿子的生命，我也开始成为医生同学的常客。

"为什么?" "为什么偏偏是我?"儿子往生后剩下我一个人在家(夫婿在吉隆坡上班)，我每天把自己关在房间对着墙壁无语问苍天。动不动就哭，动不动就大喊大叫、发脾气。每晚辗转无法入眠，只好去找我的一位医生同学希望可以帮我解决问题。这位心理医生也耐心地开导我，叫我去做些开心的事。我说每当我看到电视上有关残缺弱势群体的报导，我就有一股冲动想要去帮助他/她们，因为自己那位已经往生的儿子就是个残缺人士。他有长短脚，所以不管他去哪里我都得陪着他。医生也鼓励我踏出第一步，但是我却毫无头绪，不知道该怎样去做。我只会按时去见心理医生倾诉我心中的苦，长达八个月。

屋漏偏逢连夜雨

当我还沉浸在丧儿的痛苦中的时候，我姐姐(顺清师姐)来电告知，妹妹(细桃师姐)罹癌了。我们姐妹一向感情甚笃，有朋友介绍她去练返老还童气功，姐姐希望我可以一起陪着妹妹去练气功。一个星期后，我就一大早起来，驾车45分钟到马中练功场陪妹妹练功，虽然路途遥远，路况也不是很好，又很暗，但是我不想让妹妹感到孤单，所以虽然自己因为忧郁症长期失眠导致身体状况不是很好，我还是愿意每个星期去一次，后来两次、三次、四次，慢慢地增加。

三姐妹一起到斗湖为癌友分享

坦白说，在这种情况下练功，我根本没把带功师兄师姐的口诀听进去，根本不知道什么是闭气，每次只是躲在角落，练完就回家。

有一天，练完动功后，我们没练静功，三姐妹在一起谈天。有一位师姐过来了解，知道了我有丧子之痛，一直未能释怀。她分析也许孩子的离去是他本身的业障，不是我们任何一个人可以帮他消除的。再说，也许当你越过这道坎，你可以以你个人的经历去帮助其它也经历伤痛的人，以你的历练去帮助更多需要帮助的人。鼓励我们好好练功，把爱带给大家。程师姐的这一番话点醒了我。我就在复诊的时候兴奋地和医生分享我想去当返老还童义工，去帮助癌友和需要帮助的师兄师姐。医生非常赞同，因为这正是我一直想要去做而又不知道怎样去做的一件让我开心的好事。

赶鸭子上架

三个月后，刘道宪总监就征求我的意见，让我回去古晋17哩开练功场，我很愿意。因为那边有很多需要帮助的老人家，再加上我是幼儿园的校董，很多家长都认识我。但问题是我根本没带过功，难免有压力。但为了可以完成我想帮助有需要的人的心愿，只好赶鸭子上架，一面学，一面做。每当马中练功场有调功我就去马中，把17哩练功场暂时丢下，师兄师姐们拿着口诀看着读，就这样练功。也非常感激程师姐有时候会抽空过来17哩练功场帮忙。感恩有您。2017年4月8日我就当上了17哩练功场负责人并坚持每天练功。 渐渐地，我的失眠问题获得改善，忧郁症也好转了，我不再把自己关在房间对着墙壁问为什么，不再哭闹，不再动不动就发脾气。更神奇的是，我其中一根手指有弹弓手(严重的时候连拿锅铲都会掉)，经刘总监一再劝导要坚持练功，不要打针，不要动手术，结果慢慢地真的好了。

与其说我认真练返老还童气功是想帮人，倒不如说是返老还童气功帮了我。而且我们三姐妹的关系也因为加入了返老还童大家庭而更加密切，甚至还感召了我的妹夫也愿意当教练一起帮助更多人。这样一来，我们这个家庭就总共有四位教练了，非常感恩。

顺清师姐，已故刘总监，程师姐

另一方面，我也已经不再觉得自己是一个可怜的病人，我已经学会放下，我不再躲在角落，而是站出来，主动和师兄师姐沟通，带功、教功、调功，帮助癌友，成为癌友的最佳听众，听他们倾诉，给他们关怀,他们开心，我们自己也开心。自己学会放下后，人也开朗了，简直是360度的转变。

学如逆水行舟，不进则退

既然我已经找到了人生的目标，就决心勇往直前，报名参加2017年的基础班、教练养成班、觉醒班和进阶班。经历了这种种的磨练和蜕变，信心也慢慢的增强，所以当我在2018年3月被委任为教练，2019年1月被委任为助理总监的时候，我欣然接受这份挑战，因为我知道职位只是方便我们做事的一项安排，更何况不管面对什么问题，刘总监总会是我们的后盾，让我安心。最重要的是，它可以让我帮助更多需要帮助的人，尤其是在我管辖之下的三个练功场附近需要帮助的人，那就是《45Q古晋十七哩练功场》，《56Q西连湖滨公园练功场》和《57Q斯里阿曼综合体育场练功场》。

最后，希望大家好好练功，助人助己。

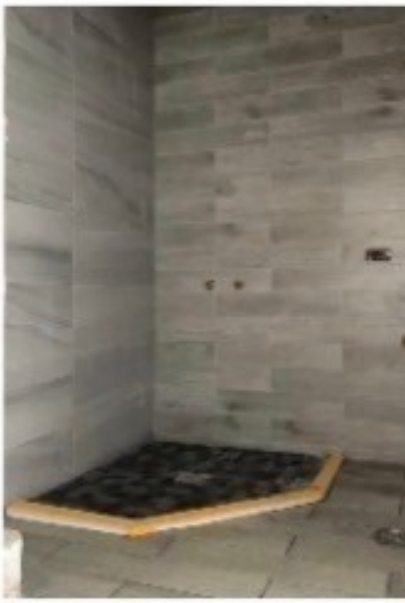
一班开心的志工教练

与姐姐顺清师姐到45Q 17哩练功场辅导癌友后一起早餐

台南大内园区的风景如画一般的美丽！

这是园区内飼养的海蘭雞，每天生產的鷄蛋数量不多，颇受好评！

2022年3月份台南大内希望园区已开始内部的装修，工程人员假日无休的辛勤工作，非常感恩！🙏



2022年1月&2月台南大内希望园区的工程进展顺利！

2022年3月20日，下午2PM– 4PM，马来西亚返老还童气功协会主办了今年第一场的线上课程，《与老师有约》，由返老还童气功创办人蔡良安老师亲自分享。课程收到非常热烈的反应，报名人数超过1000位，来自马来西亚，新加坡和澳洲各地区练功场的师兄师姐上线参与。

课程于下午2点正开始，由马来西亚协会郭观华主席进行开场欢迎词，接着新加坡叶承德主席和澳洲符素连主席与大家问候。蔡老师强调许久没有和大家见面，非常想念大家，同时也因这次的疫情无法外出，反而让他拥有更多的时间放在希望园区的建设上。

蔡老师与大家分享希望园区的建设，当中的过程以及台湾各地的志工们的努力成果。幻灯片播放着一张张园区的风景相片，让大家看到都非常的期待。

蔡老师也分享了希望园区的各样设备，也指出非常欢迎大家到希望园区去当志工，去感受希望园区这片宝地的灵气。一张又一张的相片加上蔡老师的诠释，使得在线的每一位师兄师姐都迫不及待的要报名参加了。

课程最后老师公开了问答环节，为对于功法或任何相关问题的师兄师姐进行解答，提问非常的踊跃。大家都从蔡老师的分享中受惠良多。

课程于下午4点正在一片欢声笑语和期待中结束，期待我们下一次的见面。

课程预告

（教练）

（教练，助教，准助教&负责人）

***课程报名将通过个别群组发出，请洽询练功场负责人。**

“季刊新单元 - 介绍篇”

饮食知识

民以食为天!

除了每天坚持的练功之外，相仪大家每天都会做的事情，就是吃吃喝喝了，对吗?

气功的修炼 - 是为了改善气血循环，细胞的排毒，改善消化排泄系统及睡眠。而吃吃喝喝又为了什么呢?

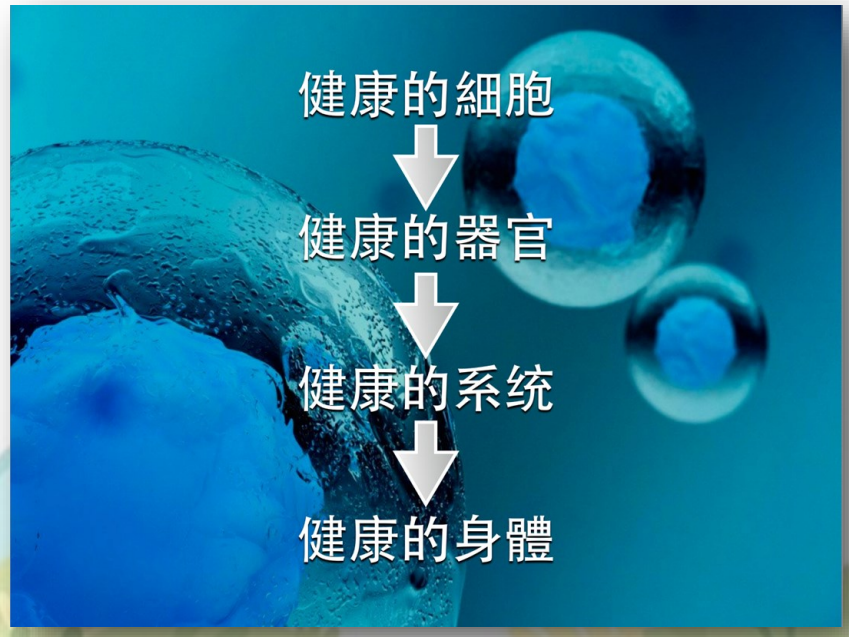
《Discovery 探索频道》:

人的一生以78岁为例的话， 一生总共要吃掉60吨食物

这些食品就为了给细胞提供充足全面的营养!

~人体有60兆细胞，细胞总共有 274种 ~

要有健康的身体，必须要有健康的细胞!



- 正確的饮食观念与知识
- 干净健康食材的选择
- 不破坏食材营养的烹饪方式

是我们大家可以一起探讨与学习的!

经新一届的资讯委员会的商讨后，决定从2022年开始发表的季刊开始，将加入一个新的单元：**< 健康饮食 >**

< 健康饮食 > 的内容将包含以下领域：

- 正確的饮食观念
- 正確的饮食知识
- 各种食材的认识
- 正確的烹调方式
- 健康食谱
- 不同疾病的饮食

希望通过这个单元的推广，
大家都能有所收获!

我们的愿景

建立各國返老還童氣功協會，推廣返老還童修煉功法

建立各國希望園區，推廣正確的健康飲食及觀念

辅助品介绍 <呷佰二>

一包全方位的

呷佰二

就是您完整一餐

呷佰二，完整的细胞营养提供了生命之源

除了基本营养素，呷佰二更提供了以下重要营养素：

- **八大醣体**

现在的饮食，这八种必需醣质营养素常常被遗失掉，大量证据显示日益增加的现代疾病都是因为醣质营养素在食物中被流失或不足所导致的。研究显示如果身患有自体免疫疾病或退化性疾病，醣质营养素特别是这8种必需营养素会帮助我们身体呈现无比的能力去修复、痊愈、再生、调节及保护自已。

- **β 1-3, 1-6 酵母葡聚多醣体**

分子结构最独特的β-1,3/1,6，侧链有6~8颗单醣，菇蕈类仅有一颗：唯有6颗单醣侧链才能有效启动人体免疫机制。

唯一能启动嗜中性白血球的多醣体能有效启动其辨识协同扑杀癌细胞及对抗所有细菌、病毒的能力。

酵母葡聚多醣体的β-1,6其独特的结构，经人体临床证实，提升免疫力效果最佳。与抗生素合并使用，能加强疗效，为单独使用抗生素的10~20倍。并减少产生抗药性的机率。

- **IGY免疫球蛋黄体**

可调节及控制身体的防御系统，对免疫功能的调整有很大的作用他们在免疫、肝的疾病、血液制造、组织修复、细胞的成长以及发展都有很大的作用。

对免疫力低的人，IGY可增加自然杀手细胞的毒杀性，对过敏性的患者（免疫力过强者）IGY可降低肥大细胞的破坏，减少组织胺的分泌，达到预防过敏的目标。

健康的身体，源自于健康的细胞

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)

全国练功场列表

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
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	郭鎗和	+60(1)25078206
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
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, SHAH	谢鎔徽	+60(1)63915288
雪兰莪	黄敏慈	41B	蒲种宏愿公园	5:45am	41B WAWASAN RECREATION PARK, PUCHON	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, SUBAI	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, KLAN	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 PUCH	刘爱云	+60(1)22181329
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 PARK, KU	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, SIBU	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	黃笑葵	+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 SRI A	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 PARK, KU	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, KUCHING	吴玕桦	+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, LIMBANG	陈庆源	+60(1)98340086
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
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,TAW	卢桂英	+60(1)98536000
汶莱	胡景荣	49Br	汶莱银禧公园	5:30am	49Br JUBILEE BRUNEI	谢亚妹	+673-8737907
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 MERTAJAM	丘义强	+60(1)24940079

全国练功场列表

州	助理总监	编号	练功场华文名	练功时间	Account	现任负责人	Phone
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
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 PAHAT	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 MUAR	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
吉隆坡	郑添兴	25W	吉隆坡武吉加里尔公园	6:00am	25W BUKIT JALIL RECREATION PARK, KUALA	林玉娟	+60(1)78711136
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 PARK, KU	沈肯名	+60(1)05626876
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

秘书处更改电话启示:

+6011-6283 4532

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
03-7660 5661
infiniteqigong@gmail.com

082- 296 092
eactmalaysia.iqa@gmail.com

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

NEW
秘书处 011-6283 4532
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

对于我们季刊的内容或整体有任何意见吗?

欢迎您提供任何宝贵意见，请将意见电邮至：infiniteqigong@gmail.com 或 WhatsApp 至秘书处 011-6283 4532

资讯委员会季刊编辑组

罗燕莉　成玉湘　沈肯名

陈国华　黄连枝　岑春菊　黄笑葵

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

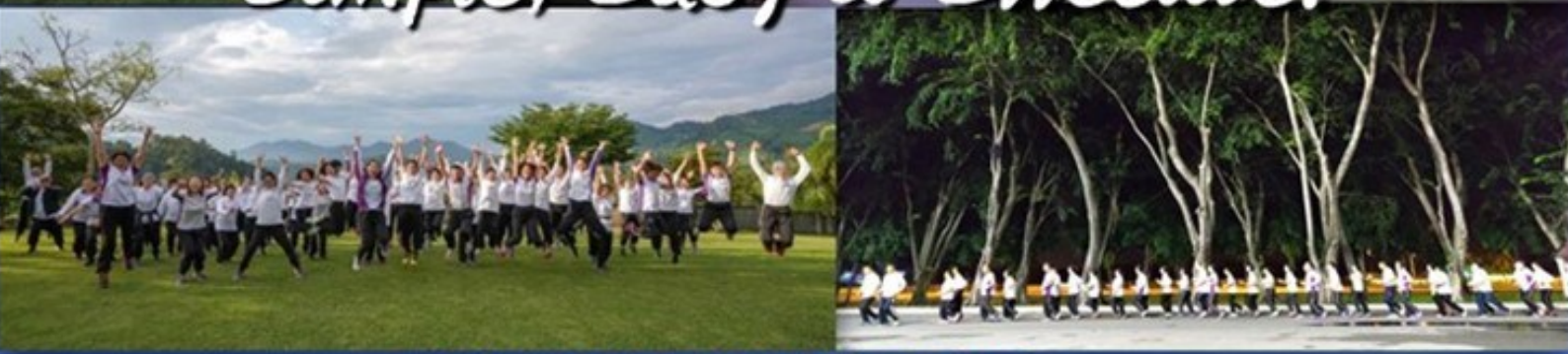
简单

易学

有效

免费

Simple, Easy & Effective!



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