



返老还童
Infinite Qi Gong

马来西亚 返老还童气功协会

2022年1月5日出版

季刊

JAN 2022

No: 11



编辑

- 目录 ~ 2
- 资讯委员会有话说 ~ 3

老师的话

- 成就智慧苹果 (一) ~ 4 - 7

本期看招

- 第九式【低位旋转】~ 8 - 9

专题报道

- 染疫让我感动 陈国华教练~ 10 - 18
- 本期大咖 - 助理总监 黄天佐~ 19 - 20
- 本期大咖 - 助理总监 郑添兴~ 21 - 22
- 越来越爱"它" - 助理总监 林春娣~ 23 - 24
- 希望园区最新进展~ 25 - 27

协会

- 北二区线上交流活"与督导喝咖啡"~ 28 - 30

ITC关怀

- ITC线上验血报告追踪课程~ 31 - 33

事业部

- 新呷干好~ 34 - 35
- 协会产品二维码 (QR CODE) ~ 36

联系我们

- 练功场通讯录~ 37 - 38
- 协会联络 ~ 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

2022 年新年快乐，一个月后，再跟你道贺，农历新年快乐。

过去的 2021 年在我们的记忆里好像也没有储存了多少的记忆，一直属于养精蓄锐的状态。

常听人家说，无论事情的好坏，发生总有原因。我们不能控制大环境，但是我们可以控制自己的行为。我们不能主宰天意，但是我们可以改变心情。

虽然过去一年，全世界人类都面对了种种的挑战，请相信这个是我们人类必须接受的考验，只有做好自己的本分，保持正面积极的心态，时时刻刻行善助人，这一切将只会是一个过程。

庆幸的是，此时此刻的你我，还有幸可以继续的留下来，我们更应该保持正面和积极乐观的态度，同时也要继续将正能量散播给身边的人。

无论您的 2021 年过得如何，开心或是不开心，它已经成为了历史，我们一起抱着正能量，期待和展望更美好的 2022 年。

资讯委员会

成就智慧華果（一）

作者：蔡良安老师



若諸菩薩以大悲水饒益眾生，則能成就阿耨多羅三藐三菩提故。

2019 年馬來西亞返老還童春晚時，一位癌友的心得分享：

『有些事情的發生，剛剛發生的時候還以為是一件很不好的事，但是一路走來，卻發現原來這一切的過程，是讓自己轉換成另一個更好的自己！』

是的，我是因為患上了癌症過後，才認識了返老還童氣功，從來沒想過會藉著這個機會讓自己不斷的摸索，不斷的蛻變，從一個膽小不愛說話的人，變成了一個可以踏上舞台表演的人！當然，這一切都是因為有良師和益友相伴！每每我有放棄的念頭時，看到大家所散發的正能量（尤其是那些樂齡的師兄師姐），我都會告訴自己要堅持下去！謝謝各位，可能你們不知道，你們曾經給予我的每一個笑容，每一句關心的問候都深深的打動了我，很開心很感動能和你們一起完成昨晚的表演！昨晚的我，遲遲不想離場，只因為記憶太美，不捨得！感恩返老還童，在我人生中，一圓了我的明星夢！

今年一月份連續三期的修道院，詮釋：《大方廣佛華嚴經普賢行願品》。普賢菩薩是佛陀對諸大菩薩演說能修普賢十大願則能成就阿耨多羅三藐三菩提。

普賢菩薩回答善財童子普賢十大願：爾時，普賢菩薩摩訶薩，稱讚如來勝功德已，告諸菩薩及善財言：『善男子！如來功德，假使十方一切諸佛，經不可說不可說佛剎極微塵數劫，相續演說，不可窮盡！若欲成就此功德門，應修十種廣大行願。何等為十？一者、禮敬諸佛。二者、稱讚如來。三者、廣修供養。四者、懺悔業障。五者、隨喜功德。六者、請轉法輪。七者、請佛住世。八者、常隨佛學。九者、恆順眾生。十者、普皆迴向、復次，善男子！言恆順眾生者，謂盡法界、虛空界，十方剎海所有眾生，種種差別。所謂卵生、胎生、濕生、化生；或有依於地、水、火、風而生住者；或有依空及諸卉木而生住者，種種生類，種種色身，種種形狀，種種相貌，種種壽量，種種族類，種種名號，種種心性，種種知見，種種欲樂，種種意行，種種威儀，種種衣服，種種飲食，處於種種村營、聚落、城邑、宮殿。乃至一切天龍八部、人非人等，無足、二足、四足、多足、有色、無色、有想、無想、非有想、非無想，如是等類，我皆於彼，隨順而轉。』

種種承事，種種供養。如敬父母，如奉師長及阿羅漢，乃至如來，等無有異。於諸病苦，為作良醫。於失道者，示其正路。於闇夜中，為作光明。於貧窮者，令得伏藏。菩薩如是平等饒益一切眾生。何以故？菩薩若能隨順眾生，則為隨順供養諸佛。若於眾生尊重承事，則為尊

重承事如來。若令眾生歡喜者，則令一切如來歡喜。何以故？諸佛如來以大悲心而為體故。因於眾生，而起大悲；因於大悲，生菩提心；因菩提心，成等正覺。譬如曠野砂磧之中，有大樹王，若根得水，枝葉華果悉皆繁茂。生死曠野菩提樹王，亦復如是。一切眾生而為樹根，諸佛菩薩而為華果，以大悲水饒益眾生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。何以故？若諸菩薩以大悲水饒益眾生，則能成就阿耨多羅三藐三菩提故。是故菩提屬於眾生。若無眾生，一切菩薩終不能成無上正覺。善男子！汝於此義，應如是解。以於眾生心平等故，則能成就圓滿大悲。以大悲心隨眾生故，則能成就供養如來。菩薩如是隨順眾生，虛空界盡，眾生界盡，眾生業盡，眾生煩惱盡，我此隨順無有窮盡。念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭。

詮釋：『諸佛如來以大悲心而為體故。』諸佛如來在虛空藏中是以如來無量光的方式示現，若不是有親證的人是無法見到，而且不是以醒的時候用眼睛見到及耳朵聽到，因此入三摩地後就可以法身（靈魂）見到真正的如來無量光。如來無量光是一種無邊無際的慈悲波動，法身接近時，能夠洗滌往昔的無明業力。

『因於眾生，而起大悲；因於大悲，生菩提心；因菩提心，成等正覺。譬如曠野砂磧之中，有大樹王，若根得水，枝葉華果悉皆繁茂。生死曠野菩提樹王，亦復如是。一切眾生而為樹根，諸佛菩薩而為華果，以大悲水饒益眾生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。何以故？若諸菩薩

以大悲水饒益眾生，則能成就阿耨多羅三藐三菩提故。是故菩提屬於眾生。若無眾生，一切菩薩終不能成無上正覺。善男子！汝於此義，應如是解。以於眾生心平等故，則能成就圓滿大悲。以大悲心隨眾生故，則能成就供養如來。』

一切眾生而為樹根，如果要成就諸佛菩薩智慧華果需要以大悲水來灌溉，而大悲水即是大悲心，因起大悲心而生菩提心。

這幾年來上修道院的師兄師姐，心性有大幅度的改變，而且往昔的惡習也慢慢修正，靈魂透過不斷地幫助這些病苦的人而獲得昇華，非常替他們高興。白天人醒的時候會有眼、耳、鼻、舌、身、意的六識對外產生作用，而靈魂的狀態就會透過白天醒的時候作用，因此一個人的思維及個性，還有習氣都是靈魂所顯現，靈魂尚未昇華部份就會產生諸多的煩惱及無明障礙，如果能夠在白天醒的時候明白一切自己所見的世界無論好與否，或者帶給您諸多煩惱的人或者讓你產生憎恨心的人，都是自己靈魂尚未昇華部份；能徹底地明白，所有外界的煩惱事就會停止，而慢慢能夠內觀其心，這時候就會開始改變，而這樣的體悟就是靈魂的覺醒，最後成為一位覺者，佛就是覺行圓滿者。

如果有上述的體悟者，人在進入夢境中時，就會出現靈魂轉化的訊息及夢境，在佛經典中就有記載著有夢境中，靈魂昇華部份，也記載將要成就佛果的神聖訊息。



第九式：低位旋轉



作者：功法委員會

暖身 12 式從上半身開始往下逐步暖身活動至第九式低位旋轉，併步，雙手輕放於膝蓋，成高坐姿式，抬頭目視前方，頭部勿往後仰，保持頸椎平直不受壓迫，同時脊椎挺直，兩膝併攏彎曲放鬆、輕柔的旋轉。

此動作鍛鍊大腿兩側肌肉，腿部肌強健與否，與膝蓋磨損及受傷有關連。如果膝蓋附近肌肉能承受重力的負擔低，則膝蓋的半月板容易磨損，引起關節發炎，及韌帶容易受傷。所以大腿前側負責膝蓋穩定的股四頭肌就要鍛鍊才能保護膝蓋。當我們做低位旋轉時，大腿肌肉不夠強健會覺得痠痠的及無力感，隨著鍛鍊時間久了支撐力道越來越強，痠的程度漸漸減輕。

由於足三陽經脈與足三陰經脈上下走向皆經過膝蓋，也是轉折處，直接或間接流注於心臟，故此運動模式對於心臟有莫大的幫助。雖然膝蓋與心臟好像並沒有關連，但這兩部分又不是孤立存在著的，反而有一定內在聯繫。當刺激活絡膝蓋時，可以產生痠、脹、腫、麻等感應，而且感應有時還會向一定的方向擴散傳導，不但能夠緩和某些體表的病，還能幫助某些內臟疾病的恢復。

每天如此通過反復實踐，既刺激陽蹻脈（主一身足左右之陽），又活絡陰蹻脈（主一身足左右之陰）。為身體健康奠定了穩健的基礎。



抗疫系列之 染疫让我感动

本期 **大咖**

槟城北海美宝园练功场 ~ 陈国华教练

2021 年 9 月 16 日全国人民庆祝马来西亚成立日，但却是我人生的转折点。这天早上睡醒就喉咙痛并沙哑，头严重抽痛，难道!!!!!!

是的，经医生检测 PCR 确诊新冠肺炎，源头疑是 13 日于客户店里因客户盛情邀请一面享用客户店里的扁担饭，一面商讨室内设计事宜。自己开始居家隔离，但家中其它三人还是被感染了，庆幸的是他们三人的症状比较轻微。练功场负责人白树政师



姐即刻送来了空气净化机，又帮忙买食物，煮给我和确诊的家人吃。教练镜玲师姐及其它师兄师姐都很关心并给于援助，助理总监顺嘉师姐还欲联系 Food Panda 送餐，督导和副督导也提供资讯及示范以增强肺活力。非常感动这个温馨的大家庭给于的关怀和援助，捂热了我和家人的心，我不禁流下了男儿泪，我打从心底深深地感恩，有你们真好。

居家隔离期间，每天都练功，但却不知道不该闭气，结果咳嗽时痰有血丝，日趋严重，血氧已掉到 90 左右，经医生劝导而入院治疗。这时的我已经交代太太自己的遗嘱都写在电脑的 Excel file 里面，以免如果万一我有个三长两短，家人不知所措。

在医院我不断做深呼吸，挫肺运动，还趴着睡以减缓气喘。只住了两天医生就批准我回家隔离，因我的血氧已经正常。

在医院的这两天，百感交集。对面床有位华人老伯套着氧气罩很不舒服，就一直尝试拔掉氧气罩，但几位巫裔护士不但没有责怪老伯，还耐心地拨电话联络老伯的家人，让他的家人透过视讯鼓励老伯要快点好起来就不要拉掉氧气罩，他的家人都在等着他痊愈回家团聚，令人动容，人间处处有温情。

有位病人不能自己进食，护士也耐心地喂食，任劳任怨。我出院时因脚乏力不能自己走路，护士也用轮椅推着我到出口处上家人的车。这令我对政府医院服务态度彻底改观，我衷心地向前线人员们致以万二分的谢意，在这里我要说一声你们真棒，辛苦你们了。

出院回家隔离初期走路爬楼梯都喘，连续早晚练大印式和心轮式加晚上静坐，跑步也只能跑 5 分钟，收功只做一个回合，但我依旧持续练功，



一个星期后就可以开始闭气练功了，一个月后气喘的问题就解决了。

刚出院时医生说我的肺 X-光片看到两处白点，3/12 复诊的

时候白点已经消失了。医生也很诧异我的迅速痊愈。这都得归功于我和返老还童气功的"缘"。

这一切得从 2016 年的一件家庭哀事说起。这一年我的人生就像《上海滩》歌词里所写的：又有"喜" 又有"愁"

"愁"的是这年爸爸罹癌了,他患的是胰脏癌，发现时已经是第四期了。当时在浦种练返老还童气功的妹妹来电希望在爸爸身边的我和妹妹可以陪爸爸到北海美宝园练返老还童气功以减轻癌症带给爸爸的痛苦。我当时对返老还童气功完全不了解，但还是抱着姑且一试的心态陪爸爸开始练功。

不知不觉地"喜"临门了!当时 48 岁的我,已经因为从事室内设计,长期坐在电脑前工作,而脊椎长骨刺,不能长时间坐或者站,事态已经严重到需要动手术的阶段,还夹带着手反应比脑迟钝(手不听脑的使唤)、耳重听和夜尿频频。练功后不知不觉地这一切都有明显的改善。我开始觉得不可思议,和太太分享后,太太也抱着半信半疑的心态开始和我一起去练功(因为她有每天睡醒腰酸背痛的问题)。结果也是不知不觉地身体状况就有



明显的改善。我们因此信心大增，每天都勤练动工和静功。一段时间后,手的反应在不知不觉中渐渐灵活,耳重听也慢慢好转,夜尿的问题也在一年半后完全好转。

另外一个自 1998 年开始的胃酸倒流的问题也不再出现了。我曾经因为工作压力而胃酸严重倒流。初期因为胸腔有压迫感和剧痛，连驾车都成问题,我个人初步怀疑是心脏问题,经医生诊断方知为胃酸严重倒流。服药三、四个月后就选择停药，改用辅助品控制了五、六年。后来在蔡良安老师主讲的课程中领悟了人生的真谛，学会慢慢放下，不再执着，胃酸倒流的问题也渐渐离我而去。

另一方面罹癌的父亲在返老还童气功的帮助下，减轻了癌症所带来的痛苦，因为他老人家持续练功一直到往生前的两、三个星期，因当时已病入膏肓身体状况不允许才停止练功，庆幸的是他老人家往生时极其安详，阿弥陀佛。

综合练功对健康的改善加上蔡良安老师课程的启发和领悟，我想帮助更多人恢复身心灵的健康，远离疾病的威胁,我在 2018 年做了一个重要的



抉择。我报名参加了教练养成班，并于翌年提升为教练。

经历了这场疫战,我有了全新的体悟，原本我一直打算室内设计能做多久就做多久,但现在我计划再做 5、6 年就让两个孩子接手，反正两个孩子现在也已经进来公司帮忙业务。我的人生已经有了新的明确目标，我想专心当返老还童义工，尽力而为，能做多久就做多久。以前总是觉得辅导癌友很不容易，经历了这场疫战之后我有信心辅导癌友已经不是件难事了，因为自己对生死边缘的体悟，有了不同的领悟。

最后，我希望大家都在返老还童气功中继续成长，感恩。

陈国华师兄口诉，黄连枝师姐撰写

This issue's special guest: Brother Lennon Tan

September 16th, 2021, As Malaysians celebrate the founding of Malaysia, I was caught up in a turning point of my life.

That morning I woke up with a sore & hoarse throat, and a throbbing headache. Could it be?!!!!!! Yes, it was. A PCR confirmed I was COVID-19 infected. The infection probably came from a customer's store that I visited on 13th September and was kindly invited to a meal there while discussing interior design matters. I started home isolation. The other three members in my family were also infected. Fortunately, their symptoms were comparatively mild.

On hearing of my infection, the Infinite Qigong (IQG) family went into action. Sister Peh Soo Ching, the PIC of the 13P Taman Merbau, Butterworth practice center immediately sent an air purifier and helped buy food to cook for me and my family. Coach Eng Kim Ling and other brothers and sisters were very concerned and provided assistance. Assistant Director SK Ong wanted to deliver meals through Food Panda. Supervisor and Deputy Supervisor provided

information and demonstrations on how to enhance lung vitality. I was very touched by this warm and caring big QG family. The care and assistance given warmed the hearts of me and my family. I couldn't help but shed tears of gratefulness. From the bottom of my heart, I am grateful. It's great to have you.

During the home isolation period, I practiced qigong every day, but didn't know that I should not hold my breath. Subsequently, there were traces of blood in my sputum when I coughed, and it became increasingly more serious. The doctor advised admission to the hospital when my oxygen level dropped to about 90%. At this time, I told my wife my will was prepared, and it was saved as an Excel file in my computer, just in case something untoward happen to me, the family would not be at a loss.

In the hospital, I continually took deep breaths, exercise my lungs, and slept in the prone position to reduce panting. I was discharged from hospital after two days, after my blood oxygen level returned to normal. The doctor allowed me to continue home isolation.

During the two days in hospital, I encountered instances that made me reflect deeply. There was an elderly Chinese man on the bed opposite who was uncomfortable with wearing the oxygen mask. He kept trying to remove the mask. Several Malay nurses were very patient with him, even contacted his family members so he could see them through video calls and be encouraged to keep the mask on and get well so he could be with the family again. It was very moving. There is indeed warmth everywhere in the world! There was a patient who couldn't feed himself, and the nurses fed him patiently, without complaining. When I was discharged from the hospital, my feet were weak and I wasn't able to walk unassisted. A nurse sat me on a wheelchair and pushed me to the exit to wait for my family.

This hospital stay has totally changed my attitude towards government hospitals. I extend my sincere thanks to the staff at the front line of medical care, I want to say thank you very much, you are awesome, thank you for your hard work.

Back at home from the hospital, I was panting while walking or climbing up stairs. Still, I persisted with practicing Da Yin pose and the Heart Chakra pose in the morning and evening, plus quiet meditation at night. I could only jog for 5 minutes and managed only one round (instead of three) of the ending steps, but I persisted. After one week, I was able to hold my breath during QG. After one month, my breathlessness ceased.

When I was first discharged, the doctor said two white spots were detected on the X-ray of my lungs. When I returned for a medical follow-up on 3rd December, the white spots were no longer present, and the doctor was surprised at my rapid recovery. All thanks to my destined association with IQG.

Everything began with a family calamity in 2016. My life that year was like the lyrics in the song "Shanghai Beach": "There are joys and there are also sorrows". The "sorrow" being my father's pancreatic cancer, that was already stage 4 when diagnosed. My younger sister was then practicing IQG in Puchong. She called me and my younger sister, we lived near my father, to accompany him to 13P Taman Merbau Butterworth practice center to practice IQG, to help alleviate the cancer pain. I had no understanding of IQG then, but I was willing to try.

I was then given an unexpected gift! At the time, I was 48 years old. I had long been in interior designing and that involved long hours of sitting in front of the computer. Long bone spurs developed in my spine, and I couldn't sit or stand for long periods of time. The situation

was serious enough to require surgery. In addition, my hand response was abnormally slow, there were signs of my being hard of hearing, and there was frequent nocturnal urination. Unexpectedly, these ailments improved after practicing IQG! It was incredible.

I shared the incredible effects of IQG with my wife and she, though dubious, started to practice IQG together with me. She used to wake up every morning with body and back aches and these improved significantly after a time of practicing IQG. As a result, our confidence in IQG greatly increased and we practiced diligently both the Dynamic and Static QG daily. After a year and a half, my hand response gradually returned to normal, my hearing gradually improved, and the problem of nocturia completely disappeared! Additionally, my other health issue of acid reflux that started in 1998 stopped occurring. I had severe acid reflux because of stress from work. At the beginning, the pressure and severe pain in the chest cavity made even driving difficult. I thought it was a heart problem, but the doctor diagnosed a serious case of gastric acid reflux. After being on medication for three to four months, I decided to stop the medication and switched to taking supplementary products to control the reflux problem. That went on for 5 to 6 years. Subsequently, from a course taught by teacher Tsai, I began to realize the meaning of life, and learned to gradually let go, to be less obsessive, and the issue of acid reflux too gradually left me.

With regard my father, the practice of IQG helped alleviate the pain he was suffering from pancreatic cancer. He was able to practice IQG until the final two or three weeks before his passing. Thankfully, when he passed away, he was extremely peaceful. Amitabha.

The health improvement from practicing IQG coupled with the enlightenment and insight of Teacher Tsai 's courses made me want to help more people restore physical, mental health and be free from

the threat of diseases. This led to an important decision in 2018. I signed up for coach training class. I was promoted to be a coach in the following year.

After this experience with COVID, I have a new realization. Originally, I have planned to work on interior designing for as long as I could. But now I intend to carry on the work for another 5 or 6 years and then let my two children take over the business. After all, they have already started working in the company. I now have a new and clear goal in my life. I want to concentrate on being an IQG volunteer, to do my best for as long as I can. I have always felt that counseling cancer patients is not an easy task. After this COVID experience, I am confident that counseling cancer patients is not difficult, because I have a different and deeper understanding of being at the edge of life and death.

Finally, I hope everyone will continue to grow and develop in IQG.

With gratitude in my heart.

Translated by SAM





感恩一路的贵人

黄天佐助理总监,

19B 莎亚南实达生态公园

与返老还童气功结缘

我是在 2015 年 1 月时通过我的事业伙伴林征苍教练的介绍之下，开始接触到返老还童。那个时候是在中区的第一个练功场 07B KGSAAS，虽然距离我的家到练功场需要大概 15-20 分钟的车程，但是我还是坚持下来了。练功的几个月后，便开始学习带功。就在 2015 年 3 月 15 日，在我居住的地方开设了中区第二个练功场，19B 莎亚南实达生态公园，并有幸被委任为第一届的练功场负责人。

身体的改善让我相信返老还童

我身体健康一直都在边缘水平上，十多年前因为胆生石，已经将胆囊切除，导致我的消化系统比较快，也比较难控制排便，肚子也常常容易胀风，通过练功，我已经可以更加容易的控制我的排便。

我的胆固醇（HDL）水平也是标准以下，也面对心脏病的风险，医生建议必须照顾和多做运动。也因为长期面对工作压力，睡眠也一直不好，常常会失眠。通过坚持练功后，我的这些健康问题已经大大的改善，这是我坚持相信返老还童气功的其中一个重要的原因。



种下善的种子

2015 年内我积极的上课，一年内上完了所有的课程，包括了基础班，觉醒班，教练养成班和进阶班。也在 2016 年 2 月 1 日被委任为教练，



同年 9 月被委任为助理总监。我抱着要让更多的人可以接触到返老还童气功，让更多人可以改善健康，便积极的参与开拓练功场的任务。

40W Taman Tun Dr Ismail (TTDI) 练功场，是我第一个主力开拓的练功场。要感谢一班非常有心的师兄师姐在那个时候，大家一起努力合作，不分你我的来完成所有的任务。还记得在那段日子，因为我每天还需要到我 PJ 的办公室开会，新练功场距离我居住的地方虽然只是大概 30 分钟车程，但是当练完功要回家的话，却会面对交通阻塞的问题。为了要准时到达办公室，还要出席练功，我便准备了所有简单的梳洗工具和服装，在中途寻找一些比较大型的油站，进行简单的梳洗和换装，然后就直接到办公室开会了。虽然过程好像很辛苦和累，但是看到现在练功场发展的非常好，练功的功友每天越来越好，心里是觉得满足的。也觉得自己的责任做到了。

感恩一切，互相成就

感恩这一路走来身边的所有贵人，包括了林征苍执行顾问，陈慧君总监，以及 40W TTDI 和 61W PUDU ULU 的工委们。看到老师和督导夫妇的努力和坚持，让我更加的相信，每一个都可以付出自己的努力和能力，这样才可以继续的将返老还童气功发展和推广出去。

黄天佐师兄口诉，沈肯名师兄选写



我想要的人生

郑添兴助理总监

25W 吉隆坡武吉加里尔公园练功场



与返老还童结缘

我是在 2017 年 4 月时通过雅珍师姐的介绍开始接触返老还童气功。那个时候是在中区的 25W 吉隆坡武吉加里尔公园练功场练功。这个时候的我已经因为长期工作压力而失眠，肝和肺也有问题。接触了返老还童气功后，觉得这个功法很不同，很想知道得更多，因此就到双溪大年上基础班，接着上觉醒班、进阶班及教练养成班，一年内就上完所有课程。经过一年多的坚持每天练功，我的健康有了很大的改善，脸色也开始红润，五脏六腑的器官也顺畅了。

在武吉加里尔练功场练功几个月后就开始学习带功成为准助教，2018 年 1 月我有幸被委任为练功场负责人，2018 年 3 月提升为教练。2019 年 1 月卸任练功场负责人后就被委任为助理总监，负责监管 20B 梳邦再也 US/11 练功场，25W 吉隆坡武吉加里尔公园练功场，61W 蕉赖旧街场公园练功场及 74W 吉隆坡郊外山岭公园练功场。

上了一系列的课程，明白了功法的原理，因为返老还童功法内外兼修，打通了十二经脉，帮助了很多癌友改善了健康。上了修道院的课程，才真正了解了我们的使命。我很认同老师的理念，打从一开始就很有

决心要当教练帮助癌友。每当看到癌友的痛苦，就会想起已故的太太因热心当某个慈善团体义工，又没分配时间照顾自己的健康，加上完全没有运动，结果不幸脑梗塞而亡。我当时在想，这不是我想要的人生。练返老还童气功后，自己的身体健康了又可以当义工帮助其它人恢复身、心、灵的健康，远离疾病的威胁，这才是我想要的人生！

除此之外，我也运用我年轻时在皇家军事学院和当空军的经验(军阶上尉)积极训练更多有意献身的功友(生力军)开发更多新的练功场，其中就包括了 61W 蕉赖旧街场公园练功场及 74W 吉隆坡郊外山岭公园练功场。



为了帮助更多需要帮助的人，当上了助理总监后，我还曾经每个星期周末亲自驾车返回我的家乡马六甲协助训练 67M 马六甲瓜拉双溪巴鲁(2019 年 1 月 9 号开始)和 66M 马六甲敦法娣玛体育馆练功场的新人带功，目的只有一个，就是帮助更多人找回身、心、灵的健康。最后，希望我国的疫情快快过去 我们又可以如常练功，又可以帮助更多的人。

郑添兴师兄口诉，黄连枝师姐撰写



越来越爱"它"

林春娣助理总监

07B 武吉日落洞顶峰练功场

与返老还童结缘



我是在 2014 年开始接触返老还童气功。当时 55 岁的我，虽然每个星期有练习瑜伽，但也就每个星期一次，身体开始有状况，感觉不是很健康了。这时的我一直在寻找适合的运动，以使身体恢复健康。正当这个时候一位和我一起练瑜伽的邻居(陈慧君师姐)信息我邀我一起去中马区第一个练功场(KGSAAS)练返老还童气功，我一口就答应了。

那时是拿督刘访云师兄在带领我们一起练功，虽然当时协会还未成立，我们练功也没有制服，但是我却喜欢上了这个大家庭。接着我还去兰卡威岛参加基础班，但因为接触功法时间不长，所以当时上课了还是一知半解。结果第二年(2015 年 1 月份)再次参加于 Awana 开办的基础班，接着上觉醒班、进阶班及教练养成班，一年内就完成了所有课程。虽然起初练功的时候非常嗜睡，但我还是坚持了下来。渐渐地我发现身体状况有改善，身体轻快了，人也比以前健康了。

2016 年 2 月我有幸被委任为 KGSAAS 练功场负责人，同年 9 月我就被提升为教练，还参加了台湾学习之旅，非常开心。卸任练功场负责人一职我就有幸被委任为助理总监，目前负责监管以下的练功场：

07B 武吉日落洞顶峰练功场

24B 莎亚南哥打哥文宁湖边公园练功场

55B 巴生班达马兰体育场练功场

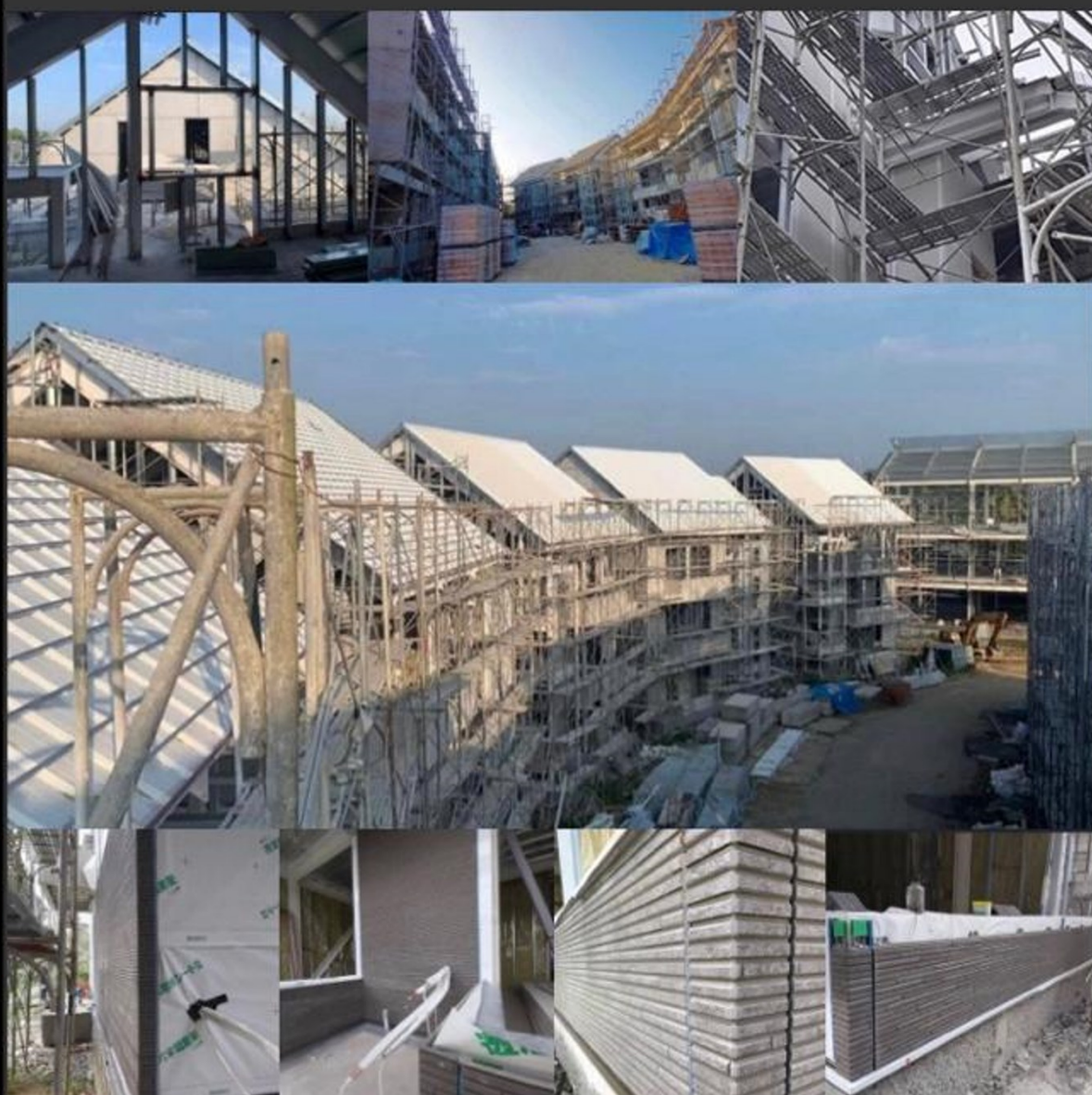


在接触返老还童气功之前，我自以为是一个好人，不说别人的闲话，对人以礼相待。接触了返老还童气功之后，我看到身边的师兄师姐们个个很有爱心，愿意帮助人，有献身为人服务的精神，我开始对自己说，我也要学习他们，以他们为榜样，多关心身边的人，学习多对人讲些鼓励的话，让人开心的话。我一面练功，一面学习自省，响应林征苍师兄的号召，尽量参与所有活动，因为我很认同返老还童蔡老师的理念。在林征苍师兄的带领下，我有幸参与团队一直开发新的练功场，时常组织分享会。我从中学习如何组织团队，训练自己的领导能力，从一个害羞内敛的人蜕变成一个自信的人，待人处事都有了改变。参与了修道院的课程之后，更积极修行，修自己的身、心和灵，修无明。

我想告诉大家，练返老还童气功让我越来越爱"它"，我的身体越来越健康，我也越来越开心了！

林春娣师姐口诉，黄连枝师姐撰写

台南大内文教中心正如火如荼的进行屋瓦与日式外墙工程，屋顶与墙面都是选用日本原装顶级材料建造。老师叮嘱要尽我们最大的能力，因为一切都要给癌友最好的。🙏😊👍



大内园区的农场风景秀丽，区内所有的园丁和工人们无时无刻的忙碌着，包括两位老师亦是每天从早就进园区一直忙到日落，看到这一幕内心非常感动！大家的目的是希望能尽早让癌友入住和大家有一个好的修行环境。感恩有你们





这是大内园区农场出产的【木鱉果】据说是所有植物中含叶黄素最高的，也有护眼功效！志工们把它制成酵素出售



北二区练功场线上活动 与督导喝咖啡

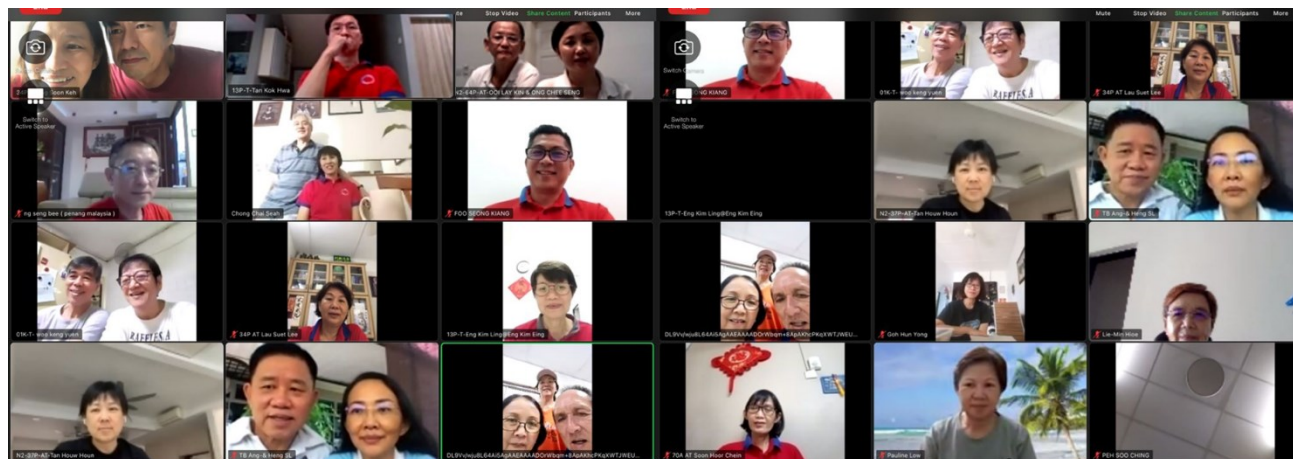
因为疫情，练功场停止运作了一段时间，为了保持练功场师兄师姐的联系，北二区练功场举办了数场的线上活动，主要提供交流和沟通的平台。

1. 2021 年 9 月 16 日 - 《与督导喝咖啡 1》，4 个来自霹

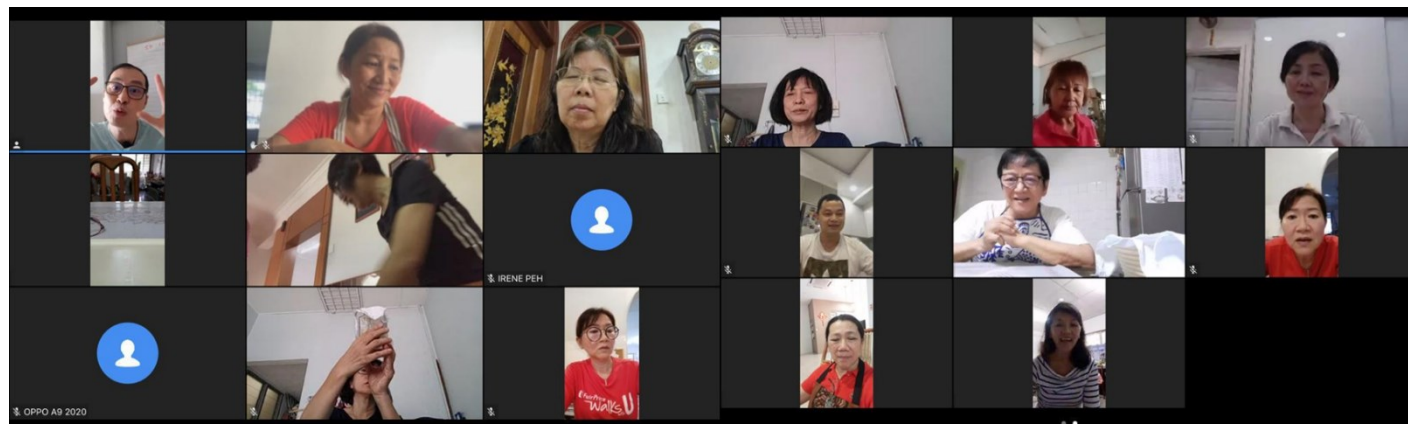


雳州的练功场，一共 21 为师兄师姐出席

2. 2021 年 10 月 3 日 - 《与督导喝咖啡 2》，4 个来自檳城的练功场，一共 25 位师兄师姐出席该活动。



3. 2021 年 9 月 26 日 - 《北二 ITC 教练助教线上学习制作 Sourdough 面包》，来自北二区练功场的 ITC 教练

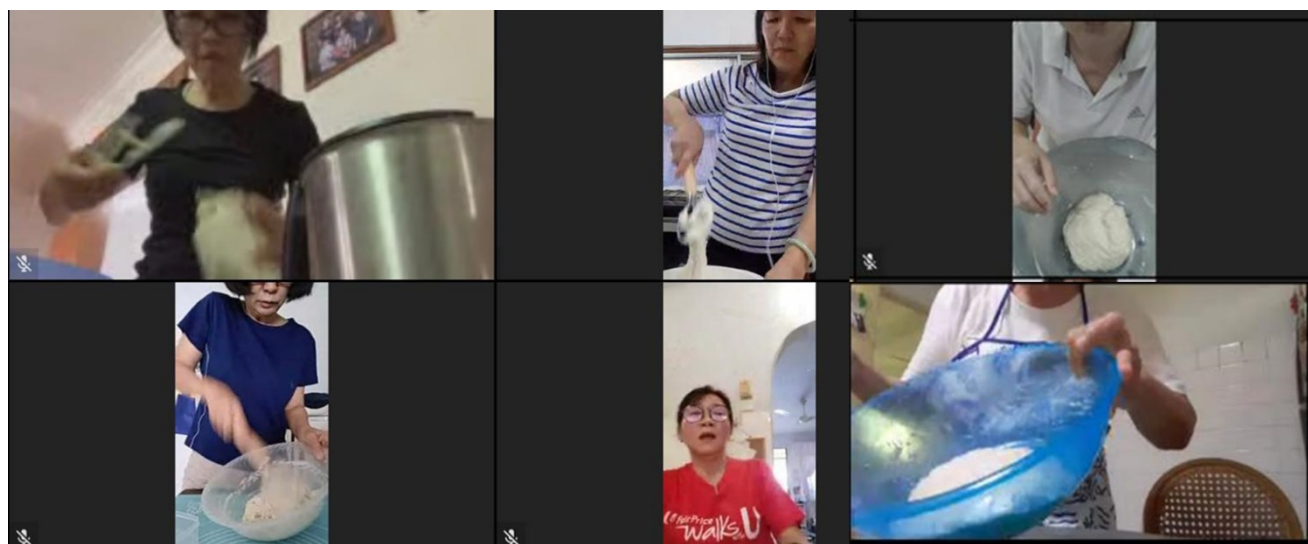


助教和准助教，共 18 人参与这项学习活动。

Sourdough 课程约用了四个小时让我们了解基本培育天然酵母的理论、练习基本制作天然酵母 sourdough 面包的过程。

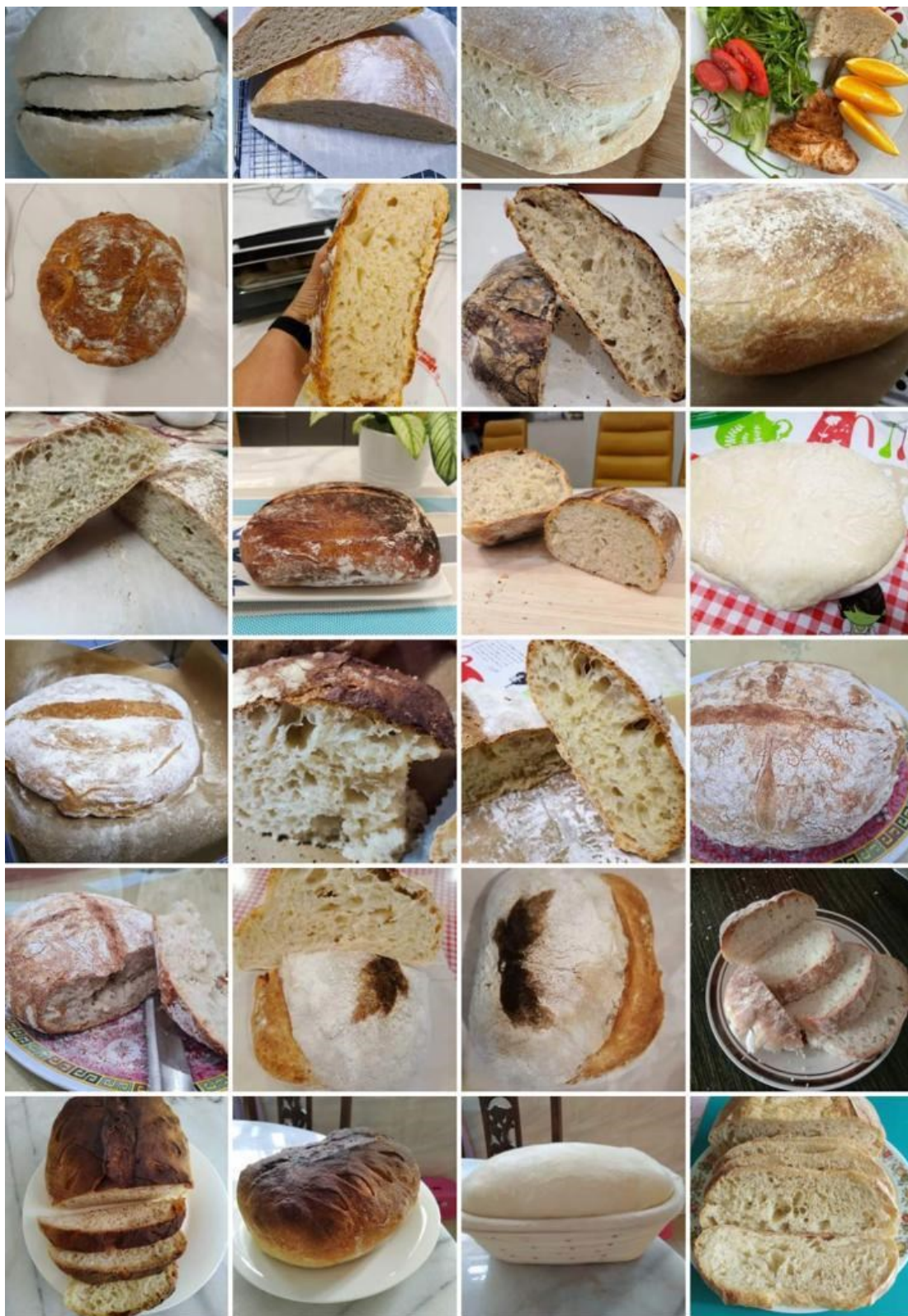
学习内容包括了：

- 了解酵母 - 制作酸面包的过程- 如何保存天然酵母。



大家都非常的认真的学习以及亲自下手跟着做。

参与的师兄师姐们都满载而归， 制作了第一个面包， 成果都很令人满意 😊





"ITC验血追踪报告计划" 癌友辅导案例研习班-教练篇

1

老师的话

有關抗癌是需要**全方位**，這包含：

A. 氣功的修煉 -

2

改善氣血循環，細胞的排毒，改善消化
排泄系統及睡眠

這一系列的身體基礎建設好後，再加上：

B. 正確飲食 -

3

此時，再補充一些對於可以刺激身體免疫
反應的特殊食品，自然就會很快速產生效
果

4

當然抗癌並非全然是靠這些商品的功效

執行驗血報告，追蹤和持續改善

< **抗癌是需要全方位的** > 为了更好的协助罹癌的师兄师姐，全国**143**位ITC教练/助教，从**2020**年MCO开始，便积极的参与协会主办 - 针对如何提升辅导癌友的知识性的线上课程。从**2020**年8月份至**2021**年4月，共进行了**8**堂知识性的课程：

- | | | |
|----|-------------|------------------|
| 1. | 16/Aug'2020 | 验血报告的知识与追踪方式 I |
| 2. | 23/Aug'2020 | 验血报告的知识与追踪方式 II |
| 3. | 20/Sep'2020 | 癌友主要营养素摄取量的追踪 I |
| 4. | 04/Oct'2020 | 癌友主要营养素摄取量的追踪 II |
| 5. | 08/Nov'2020 | 抗癌辅助品的运用 I |
| 6. | 22/Nov'2020 | 抗癌辅助品的运用 II |
| 7. | 06/Dec'2020 | 抗癌辅助品的运用 III |
| 8. | 11/Apr'2021 | 癌友的功法调整 |

协会也于2021年6月13日主办了线上说明会，说明如何利用验血报告追踪免疫力及营养素的关系，鼓励抗癌中的师兄师姐参与"ITC验血追踪报告计划"。

希望通过验血报告的追踪，能够：

1. 评估免疫系统的功能
2. 追踪练功的效果
3. 追踪均衡饮食调整后的效果
4. 追踪所服用营养品和辅助品的效果
5. 追踪所服用药物的效果
6. 评估身体供应输送氧气的的能力
7. 评估某些器官（如肝脏、肾脏）的功能
8. 判断是否有潜在的疾病
9. 判断是否有某些患病的潜在风险
10. 评估身体发炎状态

最终达至癌友能自行通过验血追踪报告，
有效的监管自己身体的状况

各区域 / 各练功场的ITC教练/助教与在地愿意参与的癌友一起进行验血追踪报告学习：

1. 如何填写验血追踪报告
2. 理解各项指数代表的意思
3. 如何通过功法的加强，增强免疫力
4. 理解自己的生活方式及情绪对抗癌的影响
5. 学习如何执行日常均衡饮食
6. 学习运用辅助品及评估其功效

经过了几个月的实践，各区域的ITC教练/助教也分成几个时段再度线上聚首，进行了三次的癌友辅导案例研习班；一起分享实际辅导经验，检讨不同个案及其改善方针。

1. 29/Aug' 2021 癌友辅导案例研习班 1
2. 10/Oct' 2021 癌友辅导案例研习班 2
3. 05/Dec' 2021 癌友辅导案例研习班 3

通过了不同个案的分享，ITC教练/助教对于所学习的辅导知识，更能深入理解及体会；再加上实际操作，累积了许多宝贵的经验！这虽只是小小的进展，但却能够更好的协助正在抗癌中的师兄师姐！

希望通过验血追踪报告的进行，以及ITC教练/助教的辅导与陪伴，师兄师姐们更能把握住自己的健康状态，持续改善体质，加强免疫力，抗癌成功！让我们大家一起努力吧！

(尚未及有意参与此计划的癌友，可接洽您的练功场负责人)

均衡饮食餐盘



台湾辅助品介绍



肝脏是人体最大的代谢器官，起着去除毒素、蛋白质代谢以及分解等功能，可以说是人体最繁忙的器官；肝脏也是很容易“生病”的器官，日常养护十分重要。

但是**肝炎**，**肝硬化**，**肝癌**却是全球主要的疾病之一。



C肝最佳保健
新呷干好
含有朝鲜薊，
白藜蘆醇，
黑胡椒及胡椒鹼

台湾辅助品介绍 <新呷干好>

特色：

- 西班牙纯正来源，以严选品质优良制酒级的纯红葡萄进行全果萃取，取得优质的白藜芦醇
- 白藜芦醇与蓟草合併，在动物模式中可以抑制癌细胞高达90%
- 具4项美国功效专利，1项美国制造专利的葡萄籽萃取物
- 葡萄籽萃取物有多篇专利实验-协助降低血中胆固醇，预防心脏病，肝损伤及胃损伤。

葡萄萃取粉(含白藜芦醇)

白藜芦醇是一種天然的抗氧化劑，可降低血液粘稠度，抑制血小板非正常凝聚和血管舒張，保持血液暢通，對腦栓塞，心臟缺氧有保護作用，預防心肌梗塞、對肥胖者可以起一個控制與減肥作用，可預防癌症的發生及發展，具有抗動脈粥樣硬化和冠心病，缺血性心臟病，高血脂的防治作用。抑制腫瘤的作用還具有雌激素樣作用，可用於治療乳腺癌等疾病。

黑胡椒萃取物(含胡椒鹼)

動物實驗也顯示黑胡椒及胡椒鹼確實能抑制結腸癌腫瘤及肺癌腫瘤的生長研究表明胡椒鹼具有防止乳腺癌的功效。

朝鮮薊萃取

朝鮮薊萃取物在法國是輔助治療肝臟疾病、高膽固醇等的天然植物製劑，在現代科學研究中也更進一步證實朝鮮薊對於改善肝臟的療效。1966年科學家從老鼠的肝細胞再生的研究中證實，朝鮮薊能促進肝臟復原、減少毒害物質及自由基對肝臟的傷害；1987年則進一步證實，朝鮮薊中的洋薊酸及咖啡奎寧酸是保護肝臟的重要有效成分。而現代的研究也已經確定朝鮮薊能促進膽汁分泌並改善消化功能，特別是有助於脂肪的代謝。促進脂肪代謝的作用除了有助改善脂肪肝，也顯示朝鮮薊保護肝臟的功效。

葡萄籽萃取粉

葡萄籽被稱為“口服的皮膚化妝品”，是目前自然界最有效的抗氧化物質。它不但能防止皮膚皺紋的提早生成更能補充營養及消除體內有害的游離子。其實葡萄籽的高抗氧化功效主要就是來自於內含的「OPC原花色素」。OPC的高抗氧化能力比維他命E強50倍，比維他命C強20倍，這麼棒的成分不只存在於葡萄籽中，目前熱門的「紅酒」、「松樹皮」等也都是因其內含的豐富抗氧化成分。

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

来自日本冲繩-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	亚婆新路	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	周金凤	+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	怡保翠林生态公园	5:45am	53A BOTANI ECO PARK, IPOH	张咏崑	+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, KL	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 PARK	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	何慧贞	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	何慧贞	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	何慧贞	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	何慧贞	17J	新山艺达园公园	5:30am	17J ADDA HEIGHTS, JOHOR BAHRU	谢凤娇	+60(1)67109262
柔佛	何慧贞	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	邓雁镛	+60(1)97231580
柔佛	何慧贞	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



秘书处更改电话启示:



+6011-6283 4532



马来西亚返老还童气功协会

**PERSATUAN INFINITI QI GONG
MALAYSIA**

CONTACT US

PJ HQ Kuching Office (EM)

B-07-05, Dataran 3 Dua, Parcel No. 3239-2-7
No 2, Jalan 19/1, 1st Floor, No. 187-G2,
46300 Petaling Jaya, SL 2483, Rock Road,
Selangor, Malaysia. 93200 Kuching, Sarawak.

General Line

03-7660 5661 082- 296 092
infiniteqigong@gmail.com 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

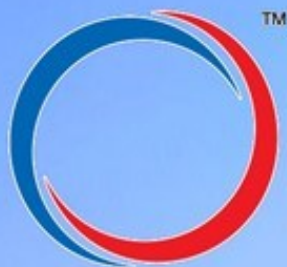
财务处  infiniteqigong.actdept
@gmail.com



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



www.infiniteqigong.net



返老还童
Infinite Qi Gong

返老还童气功

养生 气功 Health Qi Gong

免 费 教 学

- ✓ 改善睡眠质量
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>