

马赤西亚 返老还童气功协会

MAR 2020

No: O4

2020年03月18日出版





120 名"我是明星-中区功友才 艺训练班"学员献艺 1/31

目录

编辑

- 目录~2
- 资讯委员会有话说~3

老师的话

• 老师的话~4-6

本期看招

• 第二式 扭转乾坤~7

协会

- 协会重要通告~8~9
- ITC 委员会简介~10-11

ITC 关怀

- 新成立中区 ITC 委员会 ~ 12
- ITC 新课程简介~13

练功场

- 希望园区募款活动~14-19
- 新春庆祝活动报告~20-21

事业部

• 新产品推荐~22-24

课程资讯

- 中区演员训练班~25~26
- 2020全年课程表~27

联系我 们

- 新成立练功场~28
- 马来西亚练功场通讯录~29-30

资讯委员会有话说

时间过得真快,刚刚才过2020年的新年,迎接农历新年,转眼就已经来到3月份了。季刊编辑组经过了3期季刊的经验,从中学习和成长,通过我们的文字和图片,为各地的师兄师姐传递讯息和分享消息。

季刊在传递资讯和协会的理念给练功场的师兄师姐中背负着使命。

在资讯发达的时代里,唯有电子媒体可以超越时间和空间的限制,以秒数的速度进行传递。马来西亚虽然不大,但是由北到南,由东到西这范围也不小,一则资讯若要从中央传达至全马各地,通过电子传媒,弹指间就可以完成。可以同时同步的阅读和分享到全马各地练功场的最新消息。"天涯若比邻",就是如此。

随着各地练功场的增加,季刊编辑部藉此希望可以招兵买马,广招各练功场文人雅士,加入《季刊练功场记者》的义工行列。(分别为文字记者和摄影记者)负责报道各州、区域或练功场的各项活动,撰写报道,拍摄照片等然后上传至协会季刊编辑部供刊登分享。 计划在明年 2021 年,我们希望可以成立主播团队,以手机拍摄录影现场报道,现场记者在镜头前直播报道拍摄,报道将上载至协会官方媒体如脸书和 YouTube 频道,让讯息的传播和流通无障碍和及时。甚至成立我们的摄影团队拍摄微电影的见证故事。

协会一路走来从零到有,承蒙各义工教练,助教和师兄师姐们的无私奉献和互相的成就,我们希望更多的师兄师姐可以加入成为我们的志工团队,虽然我们不是专业,但是我们是最用心的,让我们的传播资讯梦想可以早日达成。我们也非常欢迎专业人士给于我们专业的提点、教导甚至协助,我们将虚心受教。返老还童,让绝望的人看到希望,让我们大家一直互相成就。



*有兴趣成为《季刊练功场记者》请联络秘书处 010-5626876.

提升免疫系统是最佳的防御

作者蔡良安老师

提升免疫系统非常重要,而运动与阳光都能够让身体的体 温增高,进而提升免疫系统的活性,因此早上练功更为重 要。

被学界尊为「冠状病毒之父」,2003 年返台投入 SARS 防治带领台湾迅速 脱离疫情的赖明诏表示:新冠肺炎病毒(2019-nCoV)为冠状病毒史上感染 力最强,人体遭感染后,即使没有症状,也可能传染给他人。显示传统以发 烧、咳嗽等病症做为初步辨识的防疫作法,已经很难全面防堵疫情,对抗病毒 最重要的两件事:一是有效阻绝病原的感染,二是提升个人免疫力,所以良好 的卫生习惯与足够的免疫力是我们面对疫情的两大法门!

在阻绝病毒感染部分:东京呼吸道医学专家大谷义夫分析,病毒比起存活在粗糙的表面,更喜欢停留在光滑的表面。在粗糙毛巾上只能存活 15 分钟,但在光滑表面上却能存活 24 小时,而且人一天内触摸手机竟达 2617 次之多!密闭及拥挤的空间具有高度感染风险:第一危险是电梯、第二危险是餐厅,外食餐厅中不但无法带著口罩吃饭,餐桌以及厕所门把上也都有病毒附著的可能,中国健康委专家蒋荣猛更说只要温度、湿度合适,病毒就有可能存活达 5 天之久。此外,美国过敏和免疫学合格双认证医师夏哈建议:戴口罩不能有完全的保护作用,最有效的方式还是常洗手,用水与抗菌肥皂或清洁剂洗20 秒以上,然后加强自己的免疫系统。

在提升免疫力部分:成功大学生命科学博士王俊杰表示,新冠肺炎目前尚未研发出有效对抗疫病的药物前,多半只能采用「支持性疗法」,靠著患者本身的免疫力来对抗病毒,因此免疫系统就是面对疫病最重要的关键!研究发现高分子褐藻糖胶於肠道能透过 TLR 受体调节免疫反应物质 NF-kB,激活免疫系统

的功能,提升人体的免疫力。因此不少人选择服用高分子褐藻糖胶作为辅助,为自己的免疫系统加强防护。此外,在许多研究证实多醣体能有效的促进免疫能力,对身体形成保护,如:β-葡聚醣、虫草多醣等。β-葡聚醣经加拿大McGill 大学癌症研究中心 P.Mansell 博士证实能有效活化免疫细胞,启动人体防御机制,进而促进人体或动物体对病毒、细菌、熏菌之防御功能;虫草多醣对免疫系统有双向调节的作用,而作用主要体现在活化免疫细胞和增强免疫细胞的吞噬能力上。在疫情蔓延全球的当下,这些物质都是补强身体免疫力很好的选择。

随著科技文明的发展,越来越多的疾病出现在人类身边,人类进步的同时,病菌、病毒也在进化。面对未知的疾病,维持好的健康条件,具备足以抵抗疾病的身体,除了平时就需要维持良好的饮食习惯和勤奋运动之外,如何为身体补给资源也不能忽视!

上述是被学界尊为「冠状病毒之父」, 2003 年返台投入 SARS 防治带领台湾 迅速脱离疫情的赖明诏先生的报导。

有关於冠状肺炎死亡的病例大多数为中年人 , 而且通常是有慢性疾病患者 , 而痊愈及免疫系统佳的人 , 都可以自己痊愈 , 因此提升免疫系统非常重要 , 而运动与阳光都能够让身体的体温增高 , 进而提升免疫系统的活性 , 因此早上练功更为重要。

有关肺部本身机能不是很好的功友 , 早上练完功后 ,背部朝向太阳 ,对于肺部 湿冷的人更有帮助 ,这段时间可以使用协会的商品如: 褐藻及呷抗力 (β- 葡聚 多醣体),可以增强体力的免疫系统反应能力。

这段时间练功时 ,如果已经感冒一定要经过医师确诊无误才可以与大家一起练功 ,有关练功的距离可以拉长同时带口罩练功 ,同时在空旷地方练功就没有问题 ,在跑步的时候 ,可以带口罩即可。

这段时间避免坐飞机,同时要勤加洗手即可,过去流感病毒造成死亡人数与远超过新冠肺炎,目前新冠肺炎死亡率为 2%,因此中年以上的人都会施打 H1N1 流感疫苗,主要是中年以上的免疫系统较弱,而根据台湾练功的中年以上的朋友,练功一段时间后几乎不会感冒,什至即使感冒,在很短时间内就痊愈,而大部分功友身体变好后,也都没有打流感疫苗,主要是循环系统变好,体温上升,因此免疫系统保持警戒所致。

以下是 H1N1 流感与冠状病毒比较:

| | H1N1 A 型流感 | SARS | | |
|------|---|--|--|--|
| 病毒种类 | A型流感病毒,常见有 H1N1、H1N2、H3N1、H3N2, 此次 H1N1 新流感病毒可能为基因突变 | 冠状病毒「SARS 病毒」 | | |
| 传染方式 | 飞沫传染及接触传染 | 吸入或接触到病患的呼吸道分泌物、体液及排泄物 | | |
| 传染力 | 发病前1天到发病後7天都有传染力 | 发烧後才具传染力 | | |
| 症状 | 发烧、咳嗽、喉咙痛,全身痠痛、疲劳、寒颤,有些病例出现噁心、剧烈头痛、流鼻水、鼻塞、肠胃不适、胸腹疼痛、红眼等症状,最後会出现严重的肺炎。 | 发烧、呼吸困难或急促、颈痛、肌肉僵直或痠痛、乾咳, 有些病例出现食慾不佳、神智不清、皮肤疹或腹泻、肺部 病变等。 | | |
| 致死率 | 6 ~ 7% | 10% | | |
| 诊断 | 采取检体化验 | 胸部 X 光检查可发现肺部病变 | | |
| 药物治疗 | 克流感 (Tamiflu) 及瑞乐沙 (Relenza) | 仅能给予支持性治疗, 无特殊药物治疗。 | | |
| 预防方法 | 勤洗手,减少出入公共场所,配戴口罩,隔绝一切可能的感染途径。如果疫情严重,自动与人群保持距离,最好保持6步距离;至少应该保持3步距离。 | 勤洗手,减少出入公共场所,配戴口罩。 | | |

新冠肺炎跟感冒病毒一样会传染,因此如果坐在密闭式的空间及交通工具,都要带口罩即可,在练功场即使有感冒的人,只要彼此距离拉开即可,况且在台湾 11 年多来,也没有听过功友得到 H1N1 而死亡,只听到练功一段时间后,大家身体变好而且几乎也不会感冒,所以身体的免疫系统是对抗所有病毒最佳的防御。



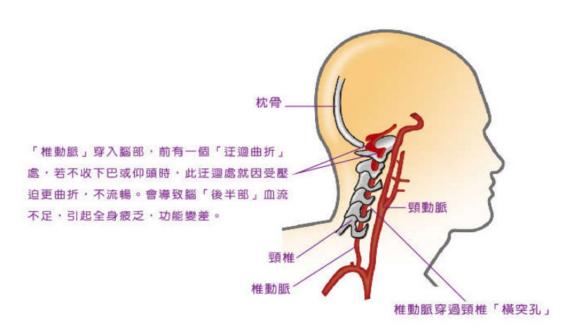
动气功第二式; 扭轉乾坤

在返老還童動氣功十二式中,第二式扭轉乾坤重點是藉著頭部旋轉時,帶動頸椎間部位之運動和伸展,放鬆頸肩部肌肉筋膜關節,使之順暢回歸到正常軌道中。

扭轉乾坤動作要點是:氣壓中丹田,低頭後,才開始向左或向右轉頭。轉頭時,兩眼張開,動作切記要輕柔緩慢,也就是我們在轉頭時,頸椎部位不可太用力快速旋轉,也不可以過度後仰,頭部旋轉時,轉幅不可過大,以身體的胸部平面為準。

頸椎骨由七節頸脊骨連接而成,向上與顱骨,向下與胸椎相連,是人體十分重要的部位。此外,我們的椎動脈是穿過頸椎 "橫突孔" 連接腦部,加上還有一條頸內動脈,頸部左右各有一條椎動脈和頸內動脈,是心臟供應帶氧血液給腦部使用非常重要的通道。

氣溫低時,年紀較大有高血壓和動脈硬化的師兄姐,練功時,轉頭要記得—「輕、柔、緩、慢」這四個字,在鍛鍊身體健康的同時,也要注意自身的安全。



新冠肺炎 COVID-19



🗥 协会重要通告 🗥



2020 年 3 月 16~31 日 - 全国练功场暂时关闭

鉴于我国的新冠病毒蔓延已遍布全马 13 个州及直辖市, 再加上第三波疫情的 傳播也已拉响警报,为了保护我们发心的教练/助教,以及所有师兄师姐的安全 起见,同时也响应首相及政府的呼吁,在与中央理事会,2位督导及顧问商议 后, 协会于 2020 年 3 月 15 日宣布从 2020 年 3 月 16 至 31 日, 暂时关闭全 马所有练功场的运作,大家改在居家自己练功,这项决定將根据新冠病毒疫情 是否获得改善而再作检讨。如因此造成大家的不便,也请大家多多体谅。在此 艰难抗疫期间,大家 务必堅持居家练功 ,特别是我们的癌友。 若居家练功时,有任何疑問,可以与练功场负责人或教练联系。 让我们一起共赴时艰, 祈求疫情早日结束!

马来西亚返老还童气功协会 敬启

东南亚执行顧问

林征蒼 Alex Lim 的话 (2020年3月15日)

各位师兄师姐大家平安,随着疫情的急速蔓延,我们可以预测练功场发生确诊 是遲早的事,一直以来对练功场的教练/助教及所有功友们的安全,都是协会第 一优先考虑的事情, 因此为了防范勝於未然, 把疫情对练功场所有师兄师姐的 影响降到最低,在与中央理事会商议后,通过了如此艰难的决定,暂时关闭全 马所有练功场的运作至到 31/3。

希望师兄师姐们能够体谅协会的用心良苦,给予协会全面的配合,我也再次的 呼吁大家,必须居家堅持练功,千万不可松懈。(尤其是癌友们)

这次疫情的暴发,进而形成全球大流行病。老子说: "人法地,地法天,天法 道, 道法自然"; 佛说: "所有会发生的事, 它都必然会发生, 只要我们都能 以正行正见的思维看待,以包容心和慈悲心对待,一切负面的情绪,也都会转 化成正面的能量,了解背后所隠藏着上天的讯息,化逆境为我们前进的动力, 轉识成智"。

返老还童是一个正能量满满的团体,我们都是一家人,对待我们身边的师兄师 姐,家人,朋友以及自己,只要多一点耐心,多一点平衡心,多一点平伏心情 和情绪,多一点同理心,少一点埋怨,少一点责怪,少一点批评,少一点挑剔, 互相鼓励, 互相扶持, 互相祝福, 互相关怀, 共同发挥返老还童善的力量, 正 的能量,我深信,上天会加持,助我们大家化险为夷,安然度过这次的疫情。 最后, 让我们彼此祝福平安幸福健康。

老師可寧7件事



提高免疫力物。新冠狀病毒



■垂フ小・●寺



吃的好 優質蛋白質,少醣



多麗太陽



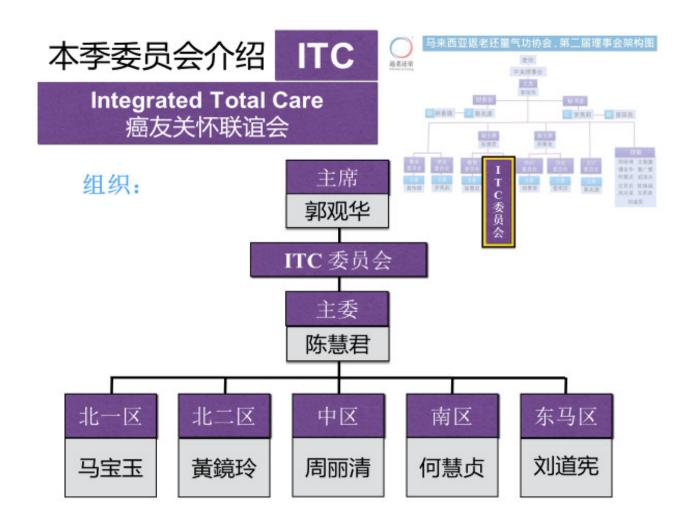
常铣手



常禁口



洗熱水噪



设立癌友关怀联谊会的目的

提供各练功场的癌友师兄师姐们,有关医疗及抗癌新资讯,并给予新癌友提供相关咨询、分享、支持及关怀,减少恐慌,使癌友能够在最短时间内,定下心面对癌症的事实,积极寻求相关检查及医疗;引荐经历癌症相关医疗过程之癌友,彼此提供经验咨询、经验分享及支持与关怀,透过互助关怀,志工人员以爱及关怀,定期办理相关聚会及活动,大家同心协力一起渡过抗癌疗程,让抗癌顺利成功、生命活得更精采、更有希望。

协助癌友日常练功、鼓励参加协会免费提供的癌友练功营、癌友气功班、CAM 整体抗癌辅助教学课程、癌友心灵之旅课程,在整个癌症的治疗、追踪过程中, 藉由各区所设立的癌友关怀联谊会,实际去关心、带领他们,陪他们走过这段人 生黑暗期的考验。

ITC 的核心價值



练功效益

- 1. 排毒
- 2. 提升免疫力
- 3. 保持正常體温
- 4. 改善睡眠品質
- 5. 增進食慾
- 6. 降低化療副作用

专业知识与资讯

- 1. 正確認識癌症 減少恐慌
- 尋求正確的管 道進行抗癌

活动效益

关怀与爱

- 1. 陪其走過人生黑暗 的抗癌過程
- 感受愛與關懷,活得 精彩和更有希望
- 3. 精神壓力的紓解, 正 面思考, 更積極快樂
- 4. 感受抗癌路程不寂 寞

抗癌经验

- 新癌友能短時間内 定下心,减少恐慌
- 激勵癌友勇於面對,
 不放棄
- 3. 讓癌友感受抗癌 之路不寂寞

健康饮食

- 1. 健康均衡飲食
- 2. 餓死癌細胞
- 3. 配合練功, 讓輔 助品能達到最 大的效益

中区ITC委员会 (2020年)

经过了两届委员会的付出与建设,新一届的中区ITC委员会于2020年1月7日成立,并正式接棒规划及筹办中区的 ITC 课程及活动。

| 顾问 | 陈慧君 |
|-------------|-------------------|
| 组长 | 周丽清 |
| 秘书 | 蔡欣娱 |
| 财政 | 周丽宝 |
| 讲师团主任 | 羅燕莉 |
| 外州支援主任 | 陈慧君 |
| 癌友/教练课程规划主任 | 黄偉棋 |
| 癌友活动规划主任 | 成玉湘 |
| 饮食主任 | 庄美娟 |
| 委员 | 沈肯名 蔡兆源 陈秀秀 |

上網登记成为中区的ITC教练有 43 位及 助教有 12 位, 涵盖了所有中区15个练功场。

中区ITC教练及助教共: 55 位

感谢中区的ITC教练及助教们,有如此庞大的生力军,在接下来的ITC课程及活动必能成功进行,让更多癌友受惠,早日康复!

让绝望的人看到希望

2020 年中区 ITC 课程与活动

马来西亚 ITC 癌友关怀联谊会,除了主办及鼓励马来西亚的癌友参加由台湾返老还童协会及老师设计的癌友课程如:癌友气功班、整体抗癌辅助教学课程、癌友心灵之旅课程外,也从 2017 开始举办了连续三年的本土化设计课程- 癌友练功营; 也取得不錯的回餉。

经过了几年的学习,摸索与经历,累计了实际经验;这一届的中区 ITC 委员会经商讨,议决了 2020 年 中区 ITC 课程与活动的範筹主要在于將老师教导的抗癌原理 - 生活化。所以,針对以往已完成所有课程的癌友,特别安排了一个全新的癌友课程~癌友生活营。

培训教练与辅导癌友,除了在练功场练功的两个小时以外,在生活中如何正確的饮食及作息,以便达到全方位抗癌。并学习通过验血报告以科学的方式追踪及管理抗癌成效。这一系列新的课程及活动将包括:

2020年 - 中区 ITC 紫光教练课程之

- 1. 培训营 (2天1夜, 一年一度)
- 2. 知识坊 (每次3小时,共4堂)
- 3. 追踪工作坊(每次3小时,上半年3次)

2020 年 - 中区 ITC 癌友课程之

1. 癌友生活营 (2 天 1 夜, 一年一度)

2020 年 - 中区 ITC 癌友活动之

- 1. 家常料理烹饪班
- 2. 睡眠改善体验班
- 3. 紫光年度嘉年华会

以上课程及活动将在2020年由中区开跑,评估其成效后,再推广至全国各区。

南区公益义跑义走义卖

筹款建设希望园区,启功全国所有练功场师兄师姐,大家一起出钱出力,完成这项伟大的梦想。大家以返老还童本是一家的理念,为希望园区筹款,尽一份心意。为此各区域各策划了个别活动进行筹款,积极响应筹款同时也推广。2019年12月1日,由南区鐘金华总监和何慧贞助理总监为首的南区团队,在筹备了将近三个月的时间,大家非常期待且兴奋的心情来迎接这天的卯时,开始这历史的一天。

经过了南区的师兄师姐们大家积极的推广, 当天的参加者总数达到 962 位, 但中有 217 位是来自新加坡的功友。

出席此活动的还有马来西亚返老还童气功协会副主席胡景荣督导,副督导曾宪珍。此活动可以成功举行,要感谢多方的支持和协助,地方政府的配合,各位师兄师姐的付出,大家齐心协力完成这个任务,充分的发挥了团队的精神。









南区公益义跑





北二区新年慈善晚宴

2020 槟返老还童賀新年,欢天喜地庆新春慈善晚会于 15-02-2020 在北海才能园多元化礼堂举办。晚会能圆满完成,有赖于各练功场的师兄师姐们齐心协力,分工合作,不分你我的团队精神!

当晚的各项活动,义卖产品,背景设计,余兴节目,场地设计与安排,节目策划等等,大部分都由功友们亲手实践,可见师兄师姐们都人才济济,才华出众\

影片链接 https://web.facebook.com/ong.sk.5/videos/3415371445146617/ 《截取自王顺嘉助理总监脸书分享》













中区新春联欢晚会"返家团圆迎新春"

每逢佳节倍思亲,每逢佳节庆团圆。中区新春晚宴,于 2020 年 1 月 11 日于 E-City Hotel @ One City 举行。

今年筹委会组员的用心筹备及练功场负责人的大力配合之下,共招集了15个练功场的师兄师姐120人一起积极参与今晚的演出。所谓台上一分钟,台下十年工,为了今晚的演出,他们在3个月前几乎每个星期都抽出宝贵的时间,齐聚一起辛勤排练,他们的付出只为了让今晚的节目更多姿多彩,希望带给大家更多的欢乐!同时也充分表现返老还童大家庭的团队精神,团结力量!憑着一颗无我,无私,无求的付出与贡献的精神,不分你我,不分身份地位,一却以正念利他的大我精神完成任务。

《癌友手语表演 - 把爱传出去》



中区新春联欢晚会















台湾希望园区筹募活动 中区新春联欢晚会











2020 庚子年迎新春活动

一年一度华族最重要的节日之一"农历新年"又到了,又到了大家聚餐、团圆、庆祝和分享的日子了。各练功场分别以不同的方式来庆祝这特别的节日。聚餐年宴,练功场团拜,大家珍惜彼此在练功场建立的珍贵的友谊,大家有如一家人,感情融洽,非常难得。



各练功场新春活动相片



63Q SENG GOON GARDEN PARK, KUCHING

33Q-BULATAN PARK, MIRI



17J ADDA HEIGHTS,



39Q DEWAN SUARAH, BINTULU



61W TMN PUDU ULU, CHERAS



60S-TAWAU BASKETBALL ASSOCIATION, TAWAU

各练功场新春活动相片



42J SERI ALAM MASAI



58J TMN REKREASI TASIK Y, BATU PAHAT



11J MUTIARA RINI, JOHOR BAHRU



66M MELAKA STADIUM



73J TAMAN TASIK MPK KLUANG

获得马来西亚直接从台湾进口准证的产品

完整的細胞營養提供了生命之源

一包全方位的 ""们 "们" "们" "们" "一" "一" "一" 就是您完整一餐





扫描QR以获取产品详情

肠道健康才是真正的健康

10 种益生菌 **咿呼顺** 60,000,000,000 CFU





扫描QR以获取产品详情

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





扫描QR以获取产品详情

增強免疫力, 免于疾病的威胁

保持健康,对抗疾病的最 佳方式

同时提升及调节免疫力

呷抗力





扫描QR以获取产品详情

您认识褐藻糖胶吗?



什么是褐藻糖膠?

褐藻糖膠,存在於褐藻中(昆布,海帶,海蘊,裙帶菜)所分泌的黏液中,能讓海藻在受傷時不被細菌入侵及退潮時保持濕潤。

而褐藻糖膠,主要是一種水溶性纖維,化學成分是以硫酸岩藻糖 所構成的一種多醣體 (Polysaccharide),與其他植物多醣體的差 異是,帶有豐富的硫酸基,因此具有較優的抗病功效

褐藻糖膠的作用

- 1. 降低化疗引起的副作用
- 2. 诱导癌细胞凋亡
- 3. 增强免疫力
- 4. 抑制血管增生
- 5. 形成胃黏膜而让胃部活跃,改善胃炎 ,肠炎,溃疡等肠胃不适症状
- 6. 改善肠内环境,及宿便等宿疾
- 7. 促进体内脂肪代谢,具有減体脂及预防心肌梗塞和腦中风等心血管疾病
- 8. 预防糖尿病



1 公斤的冲繩海蘊只 能萃取出 1 公克純褐 藻糖膠 ,相當珍貴

来自日本沖繩-琉球天然海域,纯淨天然的 "食物纤维多醣类"对人体发挥效益 湯道濃膠

您的免疫能力足够吗?



保持健康,对抗疾病的 最佳方式 同时提升及调节免疫力 <mark>順抗力</mark>



呷抗力的功效

- 1. 增強免疫系统,对抗细菌,病毒及癌细胞
- 2. 化疗期间使用,可提高化疗药物功效
- 3. 诱导嗜中性白血球 (约70%)协助淋巴球 (约30%)对 抗癌细胞
- 4. 协助红血球,白血球不足的回升升(常见的化疗副 作用)
- 5. 減低手术后/化疗期间受细菌,病毒感染的风险
- 6. 与抗生素一起服用,更可提升抗生素之功效

增強免疫力,免于疾病的威胁

中区演员训练班

经过了几年的中区春晚的活动策划,我们看到参与的师兄师姐的人数是一年比一年多,我们更可以肯定的是,中区很多表演人才都卧虎藏龙。今年我们特别成立了中区"演员训练班",目的是提供一个平台,给师兄师姐们学习正确的舞台表演知识和技巧。同时借着这定期每个月一次在协会举办的集会,大家互相分享、学习、唱唱歌,跳跳舞,场面非常融洽和大家都





很享受这氛围。这次的训练班,同时也提供了一个机会让师兄师姐们可以前来协会,更加靠近协会,同时也让我们有机会传达协会的理念的一个机会。

我们相信每个人都曾经有过一梦想,或多或少,可能也曾经在午夜梦回时想过自己成为明星。 这次的训练主题为"我是明星",正好让师兄师姐们发挥他们的才华,在台上载歌载舞,展现才华,同时一圆曾经的明星梦。训练班从 2019 年 7 月开始招募,参与人数约 63 位。





课程透过对自己的对话,肯定自己,提升自信心。学习欣赏身边的每一个人的优点,肯定他人。每一次的见面,就是以一个开心欢乐的"欢喜就好"一首台湾闽南语歌曲团康唱跳开始。

训练過程不止著重在舞台上的表演,更重要的是正面思想的建設也是培訓的另一個關鍵。6 个月-2 个阶段的训练,内容包含"認識自己,喜歡自己","口才训练","如何克服紧张","舞台上的演技""声音的魅力""团康创作""音乐的基本知识"。当中,我们也邀請了在舞台表演很有經驗的歌手朋友来分享他们寶貴的经验!

在晚宴当晚,可能大家看到台上的表演觉得他们的表现不是专业的,节目可能也没有达到专业水准,但我们肯定的是,这些表演者,六个月前本是个从来没有上过台,对自己充满怀疑,没有信心的一个人,经过了这段日子的学习,她们终于勇敢的踏出第一步,站在这么大的舞台上为她们的家人表演,当晚,她们也完成了她们的梦想,甚至他们对于自己的能力和潜能,重新给与评估了。

不是专業,但令人感動的愛与奉献!

学员感言分享

总结了这次众多的学员感言分享,我们总结了两个重点,是这次的活动达到的重要成果。

建立自信心

- "一个圆梦的舞台,让一个缺乏自信心的我有勇气站上这个舞台,我们也许不是最好但我们一定是最棒的"
- "一个胆小不爱话的人,变成了一个可以踏上舞台表演的人!"
- "感恩返老还童,在我人生中,一圆了我的明星梦!"
- "它让我有信心发挥我的天份,成就今天的我。"
- "我一直提醒自己,天下先难事,只怕有心人,我一定要证明,年龄不是问题!"
- "我设理由说我不能!"
- "我第一次上台表演, 好像做了一场梦!"
- "最具挑战性的事,两个不同看法和想法的了,通过不断的磨合,互相配合后才能达成共识!"

建立"家人"的联系

- "是你们让我感受到爱与温暖,像一家人,当晚我有点依依不舍!"
- "每一个笑容,每一句关心的问候,深深的打动了我,很高兴,很感动能和你们一起 完成了当晚的表演!"
- "返老还童气功让我找到健康和耐心,这个舞台让我体验了包容与体谅的可贵。"
- "我当晚不是演得很好,但,我终于做到了,也完成了我的梦想!"
- "我深深体会到在这个追梦舞台里,大家团结和友爱的精神!"
- "我也感受到了大家的团队精神非常可贵。"

感谢大家互相成就!

| | 2020 年馬來西亞返老還童氣功協會 | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------|---------------------|-----------------|------------------------|-----------|------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------------|--|--|
| 【課程時間表】UTD 2020-02-08 | | | | | | | | | | | |
| No | 日期 | 日期 F | | 日期 课程代 日 | | 课程名字 | 地点 | 学费(原价/提早入住) | 人数 | | |
| 1 | 01-May-2020 | Fri | 02-May-2020 | Sat | CAC20-05 | 教练助教年会 | Bangi Resort Hotel (Ballroom) | 350 / 480 | 200 位 | | |
| 2 | 02-May-2020 | Sat | 5:30pm - 9:30 |)pm | FXB20-05 | 复习班 (中马) | Bangi Resort Hotel (Ballroom) | - | 100 位 | | |
| 3 | 03-May-2020 | Sun | 04-May-2020 | Mon | XTY20-05 | 修道院 (中马) | Bangi Resort Hotel (Ballroom) | 350 / 480 | 120 位 | | |
| 4 | 05-May-2020 | Tue | 06-May-2020 | Wed | BQG20-05 | 气功基础班 (中马) | Bangi Resort Hotel (Ballroom) | 750 / 880 | 120 位 | | |
| 5 | 27-Jun-2020 | Sat | 28-Jun-2020 | Sun | ITCT20-06 | ITC 紫光教练课程系列之 《知性营》 | Bangi Resort Hotel (Melur) | 350 / 480 | 80 - 100 位 | | |
| 6 | 06-Jul-2020 | Mon 07-Jul-2020 Tue | | Tue | BQG20-07 | 气功基础班 (东马) | 「功基础班(东马) Imperial Hotel, Kuching | | 150 位 | | |
| 7 | 08-Jul-2020 | Wed | 09-Jul-2020 | Thu | ADV20-07 | 气功进阶班 | Bangi Resort Hotel (Melur) | 750 / 880 | 80 位 | | |
| 8 | 25-Jul-2020 | Sat | 26-Jul-2020 Sun | | CPC20-07 | 癌友练功营 | Song Yan 松岩,Bukit Tinggi | 癌友全免, 教练自费 | 120 位 | | |
| 9 | 07-Sep-2020 | Mon | 08-Sep-2020 | Tue | CPQ20-09 | 癌友气功班 | Bangi Resort Hotel (Ballroom) | 癌友全免, 教练自费 | 150 位 | | |
| 10 | 09-Sep-2020 | Wed | 11-Sep-2020 | Fri | AWN20-09 | 觉醒班 | Bangi Resort Hotel (Melur) | 2180 / 2310 | 80 位 | | |
| 11 | 10-Oct-2020 | Sat | 11-Oct-2020 | Sun | CPL20-10 | 癌友生活营 | Enderong Resort, Tanarimba | 癌友全免, 教练自费 | 中区癌友50位, 教练30 位 | | |
| 12 | 01-Nov-2020 | Sun | 1:00pm - 5:00 |)pm | FXB20-11 | 复习班 (南马) | Pulai Spring Resort | - | 100 位 | | |
| 13 | 02-Nov-2020 | Mon | 03-Nov-2020 | Tue | XTY20-11 | 修道院 (南马) | Pulai Spring Resort | 350 / 480 | 120 位 | | |
| 14 | 04-Nov-2020 | Wed | 05-Nov-2020 | Thu | CDT20-11 | 教练养成班 | Avenue Garden Hotel, Bangi | 750 / 880 | 60 位 | | |
| 15 | 06-Nov-2020 | Fri | 07-Nov-2020 | Sat | BQG20-11 | 气功基础班 (中马) | Bangi Resort Hotel (Ballroom) | 750 / 880 | 120 位 | | |

^{*} 进行付款时,必须在转账的项目栏位里注明 【课程代号】. Please indicate Course Code during transfer of payment.

欲知课程最新更新或任何日期更改,请参阅协会官方网站,

www.infiniteqigong.net

或咨询协会秘书处。

谢谢!

新成立练功场

日期: 04 Nov 2019

第74个练功场

74W TAMAN DESA RECREATIONAL PARK, K L

吉隆坡郊外岭公园



日期: 04 Nov 2019

第75个练功场

75Q LIMBANG SPORTS COMPLEX, LIMBANG

砂拉越林梦运动场



马来西亚返老还童气功协会-练功场列表 - 依据州属

| | 查询电话: +60376605661 或上网查询 www.infiniteqigong.net | | | | | | | | | | |
|----|---|------|-----|---------------|--------|--|--------------|-----------------|--|--|--|
| 号 | 州 | 助理总监 | 编号 | 练功场华文名 | 练功时间 | Account | 现任负责人 | Phone | | | |
| 1 | 玻璃市 | 胡景荣 | 10R | 加央珍珠园 | 5:45am | 10R TAMAN MUTIARA, KANGAR | 谭新昌 | +60(1)25679699 | | | |
| 2 | 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 | | | |
| 3 | 玻璃市 | 胡景荣 | 32R | 亚娄新路 | 5:20am | 32R PAUH PERLIS | 林协留 | +60(1)89663137 | | | |
| 4 | 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 | | | |
| 5 | 吉打 | 赖慕娇 | 02K | 亚罗士打广场 | 5:30am | 02K ALOR SETAR MALL | 陈丽君 | +60(1)25339172 | | | |
| 6 | 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 | | | |
| 7 | 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 | | | |
| 8 | 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 | | | |
| 9 | 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 | | | |
| 10 | 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 | | | |
| 11 | 吉打 | 赖慕娇 | 30K | 亚罗士打万群园 | 5:45am | 30K TMN SAGA A.SETAR | 曾文达 | +60(1)24028828 | | | |
| 12 | 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 | | | |
| 13 | 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 | | | |
| 14 | 槟城 | 王顺嘉 | 13P | 北海美宝园 | 5:30am | 13P TAMAN MERBAU, BUTTERWOR | 白樹政 | +60(1)25551789 | | | |
| 15 | 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 | | | |
| 16 | 槟城 | 王顺嘉 | 37P | 槟城新港 | 5:30am | 37P SG ARA PENANG | 張彩霞 | +60(1)25366407 | | | |
| 17 | 槟城 | 王顺嘉 | 64P | 槟城海峡码头 | 5:30am | 64P STRAITS QUAY PENANG | 黄丽根 | +60(1)24140883 | | | |
| 18 | 霹雳 | 胡景荣 | 35A | 怡保马球公园 | 5:45am | 35A POLO GROUND, IPOH | 谢美萍 | +60(1)120325940 | | | |
| 19 | 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 | | | |
| 20 | 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 | | | |
| 21 | 霹雳 | 胡景荣 | 70A | 霹雳体育馆 | 5:30am | 70A STADIUM PERAK | 孙慧群 | +60(1)65319520 | | | |
| 22 | 吉隆坡 | 郑添兴 | 25W | 吉隆坡武吉加里尔公园 | 6:00am | 25W BUKIT JALIL RECREATION PARK, K L | 郭玉梅 | +60(1)23682203 | | | |
| 23 | 吉隆坡 | 黄天佐 | 40W | 吉隆坡 TTDI 公园 | 6:00am | 40W TTDI PARK, KUALA LUMPUR | 张艾慧 | +60(1)93293251 | | | |
| 24 | 吉隆坡 | 郑添兴 | 61W | 焦賴旧街场公园 | 6:00am | 61W TMN PUDU ULU, CHERAS | 李彩萍 | +60(1)23845688 | | | |
| 25 | 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 | | | |
| 26 | 吉隆坡 | 郑添兴 | 74W | 吉隆坡郊外岭公园 | 5:45am | 74W TAMAN DESA RECREATIONAL PARK, K L | 苏亚美 | +60(1)23097513 | | | |
| 27 | 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 | | | |
| 28 | 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 | | | |
| 29 | 雪兰莪 | 郑添兴 | 20B | 梳邦再也USJ11 | 5:45am | 20B USJ11, SUBANG JAYA | 张玉花 | +60(1)62233396 | | | |
| 30 | 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 | | | |
| 31 | 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 ALAI NE | ₩ 曾秀萍 | +60(1)23163621 | | | |
| 32 | 雪兰莪 | 黄敏慈 | 41B | 蒲种宏愿公园 | 5:45am | 41B WAWASAN RECREATION PARK, PUCHONG NE | ₩ 陈秀玲 | +60(1)22919208 | | | |
| 33 | 雪兰莪 | 黄敏慈 | 51B | 梳邦再也SS18 | 5:45am | 51B SS18 SUBANG JAYA | 郑彩萍 | +60(1)22008599 | | | |
| 34 | 雪兰莪 | 黄敏慈 | 52B | 梳邦市布特拉英达 | 5:45am | 52B PUTRA INDAH@PUTRA HEIGHTS, SUBANG | 洪素月 | +60(1)74729262 | | | |
| 35 | 雪兰莪 | 林春娣 | 55B | 巴生班达马兰体育场 | 5:45am | 55B KOMPLEKS SUKAN PANDAMARAN, KLANG NEW | ✔ 陈志强 | +60(1)22325037 | | | |
| 36 | 雪兰莪 | 黄敏慈 | 71B | 蒲种金銮镇金都花园 | 5:45am | 71B TAMAN DAMAI UTAMA, KINRARA PUCHONG | 刘爱云 | +60(1)22181329 | | | |
| 37 | 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 | | | |

马来西亚返老还童气功协会-练功场列表 - 依据州属

| | 查询电话:+60376605661 或上网查询 www.infiniteqigong.net | | | | | | | | | | |
|----|--|------|------|----------------|--------|---|--------------|-----------------|--|--|--|
| 号 | 州 | 助理总监 | 编号 | 练功场华文名 | 练功时间 | Account | 现任负责人 | Phone | | | |
| 38 | 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 | | | |
| 39 | 柔佛 | 锺金华 | 05J | 新山默迪卡独立公园 | 6:00am | 05J TAMAN MERDEKA, JOHOR BAHRU | 郑慧珠 | +60(1)77382175 | | | |
| 40 | 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 | | | |
| 41 | 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 | | | |
| 42 | 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 | | | |
| 43 | 柔佛 | 何慧貞 | 31J | 古来阳光广场 | 5:45am | 31J CAHAYA KULAI | 曾耀生 | +60(1)97702837 | | | |
| 44 | 柔佛 | 锺金华 | 42J | 吗晒至達城 | 5:45am | 42J SERI ALAM MASAI | 陈生发 | +60(1)67584678 | | | |
| 45 | 柔佛 | 锺金华 | 54J | 麻坡黄金海岸 | 5:40am | 54J TANJUNG EMAS, MUAR | 叶来顺 | +60(1)26113958 | | | |
| 46 | 柔佛 | 锺金华 | 58J | 峇株巴辖莲花池 | 5:30am | 58J TMN REKREASI TASIK Y, BATU PAHAT | 邓雁镅 | +60(1)97231580 | | | |
| 47 | 柔佛 | 何慧貞 | 65J | 麻坡巴口休闲公园 | 5:30am | 65J TAMAN RECREASI BUKIT BAKRI MUAR | 張觀興 | +60(1)77106537 | | | |
| 48 | 柔佛 | 锺金华 | 73J | 居銮湖滨公园 | 5:45am | 73J TAMAN TASIK MPK KLUANG | 顔春興 | +60(1)27785933 | | | |
| 49 | 沙巴 | 曾广慧 | 275 | 山打根体育场 | 5:00am | 27S SPORT COMPLEX, SANDAKAN | 陈慧卿 | +60(1)09310339 | | | |
| 50 | 沙巴 | 曾广慧 | 47S | 沙巴亚庇森林公园 | 5:15am | 47S RAIN FOREST KOTA KINABALU | 江贤安 | +60(1)38683339 | | | |
| 51 | 沙巴 | 曾广慧 | 60S | 斗湖篮球会体育馆 | 5:15am | 60S TAWAU BASKETBALL ASSOCIATION,TAWAU | 王欣琳 | +60(1)68305373 | | | |
| 52 | 汶莱 | 胡景荣 | 49Br | 汶莱银禧公园 | 5:30am | 49Br JUBILEE BRUNEI | 谢亚妹 | +673-8737907 | | | |
| 53 | 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 | | | |
| 54 | 砂拉越 | 刘道宪 | 26Q | 古晋马中友谊公园 | 5:30am | 26Q MALAYSIA-CHINA FRIENDSHIP PARK, KUCHING | 张细桃 | +60(1)09753233 | | | |
| 55 | 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 | | | |
| 56 | 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 | | | |
| 57 | 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 | | | |
| 58 | 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 | | | |
| 59 | 砂拉越 | 刘道宪 | 39Q | 民都鲁 | 5:30am | 39Q DEWAN SUARAH, BINTULU | 高居兰 | +60(1)98549655 | | | |
| 60 | 砂拉越 | 刘亿远 | 43Q | 诗巫古田公园 | 5:30am | 43Q KUTIEN SIBU | 赖孝其 | +60(1)98572217 | | | |
| 61 | 砂拉越 | 刘道宪 | 44Q | 美里东林谷 | 5:30am | 44Q EASTWOOD VALLEY, MIRI | 杨惠纲 | +60(1)38333523 | | | |
| 62 | 砂拉越 | 张春妹 | 45Q | 古晋十七里 | 5:30am | 45Q UNACO, SIBURAN | 沈枚珍 | +60(1)68941158 | | | |
| 63 | 砂拉越 | 刘亿远 | 48Q | 泗里街省湖濱公園 | 5:30am | 48Q SARIKEI LAKE GARDEN, SARIKEI | 陈元毕 | +60(1)110582138 | | | |
| 64 | 砂拉越 | 刘道宪 | 50Q | 古晋石角新镇中心广场 | 5:30am | 50Q MJC KUCHING | 陈志光 | +60(1)68899333 | | | |
| 65 | 砂拉越 | 张春妹 | 56Q | 西连湖濱公園 | 5:30am | 56Q TMN DANAU SERIAN, SERIAN | 邱惠思 | +60(1)68966295 | | | |
| 66 | 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 AMAN | 李祥禾 | +60(1)98888136 | | | |
| 67 | 砂拉越 | 刘道宪 | 62Q | 古晋摩拉達萬公園 | 5:30am | 62Q MUARA TABUAN RECREATION PARK, KUCHING | 黄玉梅 | +60(1)68669953 | | | |
| 68 | 砂拉越 | 刘道宪 | 63Q | 古晋承恩花园 | 5:30am | 63Q SENG GOON GARDEN PARK, KUCHING | 吴玗桦 | +60(1)65792335 | | | |
| 69 | 砂拉越 | 刘道宪 | 72Q | 三马拉汉大学城 | 5:30am | 72Q UNI CENTRAL, SAMARAHAN | 刘名富 | +60(1)68883914 | | | |
| 70 | 砂拉越 | 刘道宪 | 75Q | 林梦运动场 | 5:30am | 75Q LIMBANG SPORTS COMPLEX, LIMBANG | w 陈庆源 | +60(1)98340086 | | | |



马来西亚返老还童气功协会 Infinite Qi Gong Association of Malaysia (PPM-005-10-11062015)

PJ HQ

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

Tel: 03-76605661, email: infiniteqigong@gmail.com

East Malaysia Office

Parcel No. 3239-2-7, 1st Floor, No 187-G2, SL 2483,

Rock Road, 93200, Kuching , Sarawak, Malaysia.

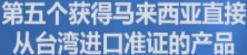
Tel: 082-296092, email: eastmalaysia.iqa@gmail.com

全方位营养補充品,让您迅速由內到外, 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)











让您的健康、肌肤、骨骼零缺点

- 预防肌肤老化
- ✓ 预防骨质疏松
- 改善关节疼痛与退化性关节炎
- ✓ 改善过敏性皮肤炎
- ✓ 预防白发及脱发
- ✓ 预防癌症
- ✓ 促进伤口愈合能力
- ✓ 改善气喘等过敏体质 ✓ 100% 零污染胶原蛋白
 - ✓ 水解吸收, 快速有效
 - ✓ 可加入到任何饮品一起饮用
 - ✓ 冷、热皆宜