



2012-13年度國際扶輪主題
以服務促進 和平

台中南門扶輪社

社長：廖德炯 秘書：林洽鑫 財務：莊賜濱

理事會

廖德炯、劉叔綱、林洽鑫、莊賜濱、張國洋、廖俊榮、汪世旭
陳文明、趙建中、洪富金、賴仁涼、粘森榮、朱福民

- | | | |
|------------|------------|---------------|
| * 社務行政：張國洋 | * 糾察：賴仁涼 | * 職業服務：謝慶祥 |
| * 社員：廖俊榮 | * 節目：洪富金 | * 扶輪資訊：陳俊清 |
| * 服務計劃：汪世旭 | * 出席：粘森榮 | * S T A R：林振楨 |
| * 扶輪基金：陳文明 | * 聯誼：朱福民 | * Y E P：莊賜濱 |
| * 公共關係：趙建中 | * 健康活力：林永成 | * 美學推廣：馮賀欽 |
| * 金蘭社：陳榮鎧 | * 膳食：陳榮鎧 | * 職業分類：陳重光 |
| * 姐妹社：廖進聰 | * 扶輪家庭：邱啓成 | * 社員發展：劉銖淇 |
| * 新世代：劉柯成 | * 國際服務：洪仲明 | * 社刊：張耀硬 |



R.I.批准：1994年10月31日 投證日期：1995年元月4日 輔導社：台中南區扶輪社 金蘭社：新店碧潭扶輪社 雙子社：大阪大東中央扶輪社

2012-13年度 主題



今天第966次例會 2013民國一〇二年五月十四日【第十八卷·第卅五期】

節目

專題演講：繞著地球跑-跑出人生風景

主講人：飛小魚-蘇怡任小姐

(大魯文創-風聲網路廣播·主講人)

接。今天例會出席狀況還是不理想，大家一起努力！

MODEL林洽鑫秘書報告，預告下週邀請蘇怡任小姐演講「繞著地球跑~跑出人生風景」，報告石岡社授證慶典有10多位社友前往祝賀，接下來六月份將有6月7日新店碧潭社授證，6月8日台中市1-2分區在日月潭的健行，6月18日例會將舉行2012-13年度社員表揚，6月25日例會交接。

上週例會有：PACKING預告明年度土耳其國外旅遊，邀請社



友和夫人踴躍參加。CONCORD謝謝社友和夫人熱情完成和台北市南門社的聯誼。上週安排YEP同學作報告，他們已快完成今年的交換。



上週民國102年五月七日的第965次例會，舉行「慶祝母親節晚會」暨「五月份慶生會及結婚週年」，安排唐憲中社友和陳榮鎧社友做「當大師遇上土師仔TANG&CONCORD」氣功對談。

SPORTS廖德炯社長報告，六月份是本年度最後一個月，有很多次例會將移到外面舉行，6月4日慶生會，6月11日例會提前到6月8日在日月潭舉行中2分區健行例會，6月18日年度表揚，6月25日進行交



* 例會時間：每星期二下午06:30-08:00
* Mail: rotary.club17@msa.hinet.net

在長榮桂冠酒店3F牡丹廳
www.south-gate.org.tw

* 社館：403台中市台中港路1段133號12樓之10
* 電話：04-2329-4202 * 傳真：04-2329-4203



當大師遇上土師仔 氣功對談

TANG & CONCORD

母親節慶祝晚會暨 5 月份慶生會暨結婚週年



▲TANG & CONCORD 氣功對談

上 週民國102年五月七日的第 965 次例會，舉行「慶祝母親節晚會」暨「五月份慶生會及結婚週年」，安排唐憲中社友和陳榮鎧社友做「當大師遇上土師仔 TANG&CONCORD」氣功對談。

KING新節目主委主持五月份慶生會，五月份壽星是：5月4日 Gary 社友，5月6日 Living 社友，5月7日 David 社友，5月13日 Art 夫人，5月17日 Power 社友，5月20日 Rombo 夫人、Onsen 社友，5月25日 Alumi 社友、Deco 社友。

五月結婚紀念是：Gary 賢伉儷 23週年-5月27日，Catia 賢伉儷 31週

年-5月14日，Rudy 賢伉儷 38週年-5月15日。

慶祝母親節，由社友持康乃馨送給夫人，處處充滿喜氣。

安排唐憲中社友和陳榮鎧社友做「當大師遇上土師仔 TANG & CONCORD」氣功對談。

CONCORD 說，TANG 接受正規醫學課程，西醫中醫都有涉獵，20幾年的經驗與好口碑，絕對值得稱為大師，我練習甩手10幾年，雖然有些心得，但沒有正規醫學訓練，稱為「土師仔」一點也不為過，今天由TANG主講分享，我在旁提問，或許可以給大家一些心得。



TANG唐憲中社友說，我行醫二十幾年，前十自己感覺有些混，後十年則有很多心得。西方醫學是實驗科學，中醫以人體為本，人體有防衛機制。

「氣功」是使人「氣場清靜」的方法，人體從最基本的細胞、組織、器官、系統而組成，系統包括：呼吸系統、排泄系統、淋巴系統、內分泌系統，細胞是人體最基本，細胞健康人體就健康。

細胞要健康必須有充足的氧氣，氧氣可以把體內不好的東西移走。人體隨著年齡增加會老化，老化就會有毛病，會使人體最重要免疫防衛系統失去。

CONCORD陳榮鎧社友說，我練習甩手最初的反應是打嗝、放屁，後來感覺身體如軀殼、感覺氣血流動。以前只是半知半覺，現在感覺氣血循環如清澈小溪，血路非常活絡。

TANG說，人身體要健康，必須練功、跑步、瑜伽，人體能量不好，會由外而內表現，想要身體活化，必須要有毅力，也要有方法，要大量運動。CONCORD如果再練瑜伽，一定會朝向更大的境界。運動以動作製造氣的走向，用意念導氣，氣場要夠，細胞就會健康。



五月慶生暨結婚週年





慶祝母親節



慶祝母親節



慶祝母親節



慶祝母親節



CONCORD說，甩手運動可以說是「達摩易筋經」，也可以稱為「洗髓功」，甩手，是用氣甩不是用力甩，氣越長越好。TANG說，「氣越長越好」，像小孩子哭的聲音很洪亮，氣也很長，年紀越增加，氣血不若年輕的流暢，變得混濁，經脈也一個一個阻塞，若運動能使身體回復小孩的狀況，是對的，若身體越來越硬，就不對了。

CONCORD示範甩手動作，專心，手臂平上平下，手掌微凹，腳要如老樹盤根。一般功法總有攻擊或防守的動作，但甩手都沒有，確實是專注在治病與強身。我沒有覺得是在練氣功，但感覺氣血流暢，爲了健康，甩手具備基本功法。

CONCORD說，，很多人練習各種功法，總是練了幾天就放棄



，練甩手最重要是有信心、有恆心、而且要專心，當運動時間有限時，甩手是很好的運動。但是師父領進門，修行在個人，也有著化的因素。

CONCORD在南門的LineAPP上面發表「與大師的對話後序」：

甩手功貴在於恆心，如此單調乏味的動作，日復一日，要持之以恆，誠屬不易，Concord幾點經驗，或可供參考

一、甩手過程會打嗝、放屁（初學者即會），此為身體臟腑啓動反應的喜象，可視為誘因，循

喜入門。

二、我們懼怕cancer，我們懼怕tumor,甩手促進血氣循環，好比清澈小溪,潺潺水流，試想，如果我們的身體深層，每日藉由甩手氣血循環，不斷打通、活絡，清除體內堆積、淤塞，那麼，罹病的機率必為降低。

三、甩手可年輕活化細胞，無須藉助醫美，而以自然的方式，讓體內年輕，進而形之外表，健康美貌兼具。

四、當情性來敲門，要去尋找、

定格，懼怕疾病的感覺，做為動力

五、生理累要休息，心理累要繼續，緩轉心境，蘊培歡喜心

六、如上述仍不具說服力，那麼，回歸基本面：：每日藉由甩手感覺，潛心與身體交會，了解關心你的身體，呵護你的身體，感謝你的身體，正向導引，想必也足以讓人心安

PS:專心每一下的感覺，可事半功倍，並且忘記時間的冗長，過程的乏味

*****感恩我們的老祖先，留下如此珍貴的資產*****



KING節目主委說有位日本客戶身體狀況欠佳，我推薦TANG給他，上個月遇見他，因為獲得TANG的氣功治療，身體狀況已解除，因此稱TANG為「大師」，確實是有實力的！

本月份YEP報告，分別有劉敏學、劉依珊、劉妮妮、陳昱成、陳若娜、蔡比利報告，台灣和他們國家有哪些不一樣？

劉敏學說，台灣的麥當勞比德國的好吃，德國學生沒有上課睡覺



的，台灣比較多。三個接待家庭媽媽都對我非常好，有YEP 6月13就回去，我7月初結束。

劉依珊說墨西哥菜比較辣，台灣才比較油，墨西哥沒有茶，台灣茶很多，墨西哥女孩穿得比較性感熱情，台灣穿得比較保守害羞。墨西哥上課輕鬆台灣很累，台灣面積小墨西哥面極大，台灣很美麗，墾丁、台北101，我愛墨西哥，但心在台灣！

劉妮妮說印尼和台灣不一樣，像我剛來台灣時相機、手機出問題，因為插頭不一樣。第一次吃飯時，我不會用筷子，因為我們用叉子、湯匙。飯後台灣喝湯，我們喝水。印尼靠左邊走駕駛座在右邊，印尼很多人不知道扶輪社。我喜歡臭豆腐，但真的很臭，我喜歡綠茶、珍珠奶茶，印尼上課下午三點放學，週五11點過後我學空手道或其他。

陳昱成說克羅埃西亞沒有臭豆腐也沒有奶茶，台灣玩棒球、網球很風行，我們國家足球，台灣學生上課時間比較長，我們下午三點就可回家。

巴西的陳若娜說，我來台灣8個月發現許多不一樣。台灣親切巴西熱情；巴西和朋友會抱抱，台灣則是握手微笑；台灣食物好吃，牛肉麵、肉圓、豆花、米血、百香果汁、木瓜牛奶都很喜歡，原本我們喝牛奶，在台灣喜歡喝茶，巴西穿衣服較性感，台灣

比較保守，巴西運動是足球，台灣是棒球，我們巴西總統是女生，很感到驕傲，巴西有嘉年華會森巴舞，台灣廟會很熱鬧。謝謝台灣和台中南門社別我機會了解台灣文化，我愛台灣，歡迎來巴西玩。

蔡比利說雖然我的皮膚是黑色，但我的心是紅色的，美國和台灣不一樣，美國有3億人口台灣2300萬人，美國比較大，有50州，美國離婚比較多，台灣比較少，謝謝大家對我很好。



吳為楨預告國際旅遊

* PACKING預告明年度國際旅遊，選定在10月9-20日，地點：土耳其，希望社友和夫人能安排踴躍參加。

PACKING說，COPPER明年度社長委託ALUMI伉儷，兩位今天前去土耳其探訪，回來後將向大家報告。

陳榮鎧報告訪台北南門

* CONCORD報告5月4日拜訪台北南門社，謝謝各位社友和夫人「早出晚歸」，大家辛苦了！謝謝夫人上台表演！我們台中南門社都是「靠夫人撐住場面」，因為社友不是很爭氣，才讓夫人「拋頭露面」，謝謝各位夫人的投入。

下週例會



日期：102年5月21日(二) 光之藝廊台灣身心障礙藝術發展協會理事長 陳翠華女士演講