

# 第九六六次例會剪影

99年12月24日



Michael 致贈小社旗、感謝狀予 Speaker 亮橋老師



哥倆好 雙聲獻唱



現聽現做 全體動手



講師妙語如珠 帶動全場



課中實驗穴道，親上陣



換手享受回饋樂

# 內輪會十二月份例會活動-春暖花開迎兔年 風和兔躍開新運剪影 12月27日



講授插花要領



凝神貫注 吸取新資



親手上陣展手藝



立即展現成果



金朱會長感謝講師群



授課完畢、百樣花情

## 扶輪宗旨：

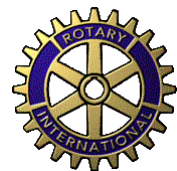
扶輪之宗旨載於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵並培養：

- 一、藉增廣相識為擴展服務之機會；
- 二、在各種事業及專門職務中提高道德之標準；認識一切有益於社會之業務價值；及每一扶輪社員，應尊重其本身之業務，藉以服務社會；
- 三、每一社員能以服務之理想應用於其個人、事業及社會之生活；
- 四、透過結合具有服務之理想之各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際之瞭解、親善與和平。

## 四大考驗：

遇事反省然後言或行——

- 一、是否一切屬於事實？
- 二、是否各方得到公平？
- 三、能否促進親善友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？



# 蘆洲重陽扶輪社 社刊

ROTARY CLUB OF LUCHOU CHUNGYANG BULLETIN



打 造 社 區 連 結 世 界

預祝社友：今晚在浪漫溫馨的氣氛中慶祝建國100年及迎接2011年的來臨

## 聯合社區服務-「扶輪愛心捐血·捐血一袋，救人一命活動」

日期：民國 100 年 1 月 12 日(三)  
上午 9:00 集合 9:30 活動開始  
下午 5:00 結束

地點：蘆洲市集賢路尼加拉瓜公園  
※請各位社友及寶眷踴躍參與，當天捐血即可獲得神秘小禮品之份※

社友行蹤：Michael 社長、DAG Strawberry 閣家、D.D. King 伉儷、D.D. Paint、Clinton、Sky 將於元月 2 日至 6 日泰國清邁打球及五日遊。祝：一路順風 旅途平安

社 長：邱銘宗(Michael)  
副 社 長：陳順天(Sky)  
秘 書：葉永松(Matsu)  
糾 察：孫德隆(P.P. Ryan)  
社刊主委：葉信財(I.P.P. Gino)  
社長當選人：柯明吉(Clinton)  
社員主委：黃平和(Yellow Peace)  
服務計畫主委：邱進成(P.P. Paint)  
扶輪基金主委：李建成(P.P. Jason)  
公共關係主委：羅願合(Rex)  
扶輪行政管理主委：柯明吉(Clinton)  
例會時間：每星期五中午十二時  
例會地點：富基時尚婚宴會館  
(TEL：2281-2616)

通 訊 處：蘆洲市中山一路 124-2 號 3 樓  
電 話：2289-1896 傳 真：2848-0519  
E-Mail：rclccy@ms10.hinet.net  
總監網址：www.rid3490.org.tw



第 19 卷 第 27 期  
中華民國 99 年 12 月 31 日

2010-2011 年度  
第二次爐邊會議  
時間：1月16日(星期日)  
晚上 6:30 入席  
地點：晶華亭宴會廳  
地址：新莊市中港路 199 號  
電話：2998-5401  
爐主：李良滿、莊和枝、董顯德、邱進成  
誠摯邀請社友及寶眷蒞臨

## 小棧快訊：

元月份內輪會活動將由元月 24 日(星期一)提前一週至元月 17 日(星期一)舉行。

# 太乙鬆筋與經絡與義初探

主講者：亮橋老師

前言：「簡單，快速，有效」協助自己與他人，達到身心緩解、肢體放鬆、心境平和，創造人我雙贏的能量提升與深心淨化之效，進而擴展內在經驗認知、重建自我價值，達到身心整全(Holistic)的動態平衡。

## 一、腦太乙鬆筋療法(Tai-Yi)

乃融合中醫基礎與西方解剖學理論，針對五行臟腑、經絡氣血、解剖學(肌群、骨骼、神經、淋巴、循環等)等醫學系統發展而來，強調「捨症取脈、能量振盪」，並傳介「自作自受·身體自療」的觀點，對治常見身體困擾，教導簡便易行之養生經絡操與技法，可舒筋活血、消瘀止痛、解聚散結，並可調理筋脈，啟動人體自癒機制；平凡中寓精深，表面上是淺顯簡，實質上是深奧祕；化繁為簡後，人人可學，自助助人，全家受益；不受時空過多限制，隨時隨地保健養生。個人在親驗實證上，不論是生理氣機的調理、修復、保健，以及身心體察認識，實有深入且強大助益。

## 二、12 經脈(12 Main Meridians)

是經絡學說的主體，外加任督二脈，乃人體主要能量系統，為氣血通道，具溝通表裡的神奇功能，貫串督帥全身各大臟腑與周身內外上一切氣血、津液、皮肉、筋骨、神經、淋巴腺、內分泌等組織系統，互相流注，終而復始，說明了人體是統一的有機體；當身體出現病變時，經絡系統溝通就容易運行不順暢，並有徵候出現(如條索狀硬結，或酸、軟、熱、冷、悶、窒、暗沉等)，故可透過經絡陰陽五行所形構的運行流轉聯繫，於未病時強身健體，已病時循性診療，著重「治全捨偏」的整體觀；其所在之處往往血管、神經、淋巴腺、穴道密集，且正負電活躍，從現代醫學角度，實有其不思議之醫學根據。

# 恭賀

P.P. Sun Shine 夫人陳月琴女士榮任中華民國女中醫醫師協會理事長。

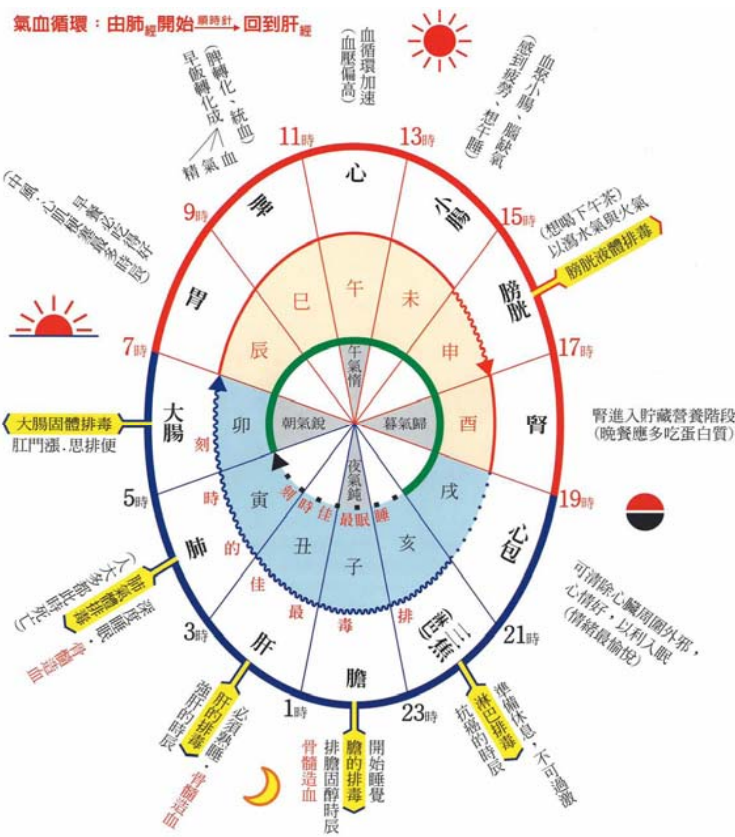
Michael 社長暨全體社友全賀

# 重陽小棧 順天地之勢養生

春夏秋冬的時間流轉會影響到身體能量的波動，吃喝拉撒原來也是能量交換的方式，聲音、方位、念頭也都是波動調整的契機。一天有 12 時辰、一年有 12 個月、西洋有 12 星座、中國有 12 生肖、人體有 12 經絡。不同時辰，不同季節對應不同的經絡，春天蓄勢待發、夏天清心排毒、秋天收神斂氣、冬天藏腎補水，黃帝內經記載【人以天地之氣而生，四時之序而成】時間的周期性運動，對人體的《陰陽》能量變化，生物《時鐘節率》變化有直接的影響。

人生一切的生命活動→生長、代謝等，都直接受生理時鐘的支配而進行規律運動，生理時間紊亂無章，會出現睡眠障礙、內分泌失常及免疫功能下降、衰老、疾病叢生。節錄黃文燦中醫師精心繪製的生理時鐘對臟腑的時療/食療簡圖，分享給大家，讓大家可以自行調整正常《作息時鐘》之依據，以維護健康。

### 時辰生理時鐘圖



### 十二時辰氣血流注歌

《寅時氣血注於肺 卯時大腸辰時胃  
巳時脾午心未小腸 膀胱申注腎酉注  
戌時包絡亥三焦 子膽丑肝各定位》

圖節錄自：黃文燦中醫師文：by~Gino

## 第九六六次例會 (99 年 12 月 24 日)

### 一、出席報告

出席.....	17 名
補出席.....	1 名
請假.....	1 名
免計.....	1 名
社數.....	20 名
出席率.....	94.74%
補出席：Chemi	
請假：Gaby	
免計：Strawberry	

親愛的社友盼您出席共聯誼!

### 二、來賓

亮橋 Speaker

### 三、紅箱收入

每位社友歡喜樂捐每人 600*14 位	8400
柯明吉 歡喜樂捐	1100
林振欣 歡喜樂捐	1100
李慶豐 歡喜樂捐	800
王建文 歡喜樂捐	1000
李木畢 歡喜樂捐	1100
黃平和 歡喜樂捐	800
本期	14,300
前期	216,700
合計	\$231,000

## 十二月份慶生活動

祝生日快樂  
李慶豐 (P.P. James) 前社長 → 12 月 5 日  
張月香 (I.P.P. Gino) 前社長夫人 → 12 月 5 日  
李學樞 (Yellow Peace) 社友夫人 → 12 月 12 日

祝鶼鶼情深  
陳順天 (Sky) 社友伉儷 12 月 19 日 → 二十七週年紀念日  
邱銘宗 (Michael) 社長伉儷 12 月 31 日 → 二十七週年紀念日

### 司儀擔綱

本週：林振欣社友  
下週：葉信財社友

### 領唱擔綱

本週：王建文社友  
下週：羅願合社友

### 聯誼擔綱

介紹：邱進成社友  
助理：羅願合社友  
接待：陳順天社友

## 本周例會

- 第九六七次例會十二月三十一日(星期五)
- 時間：中午 12:00
- 地點：富基時尚婚宴會館 2 樓
- ◎月底例會
- \*拍賣活動
- \*扶輪知識
- \*十二月慶生活動
- \*社務行政會議

## 下周例會

- 第九六八次例會元月七日(星期五)
- 時間：中午 12:00
- 地點：富基時尚婚宴會館 2 樓
- 主講者：林文昌先生
- 題目：世界屋脊-西藏傳奇
- 邀請人：王建文(P.P. King)前社長

## 扶輪知識分享一 三出信念

主講者：李木畢 (P.P. Strawberry) 前社長

- 出席：出席是扶輪社友最重要的義務及權利，因為出席可以得知扶輪活動情形，並獲得眾多深切的友誼。可以聽到各界權威的演講，增加多方的專長與知識。可以與不同職業的社友交誼，並得到各種職務上的知識，作為自己的參考！可以藉此鍛鍊口才，充實本身的領導能力。
- 出錢：扶輪社之經費活動費用，原則上由社友繳費及捐款，遇社友喜慶或有所服務時，社友得祝賀與慰問，酌量捐獻紅箱收入「積少成多」，可以作為本社各項活動之用乃至辦理國際活動，促進國民外交。
- 出力：扶輪社由每位扶輪社員輪流擔任職務，「Rotary」就是輪流之意。每年在社友中，推薦幾位為理事，多以專長及服務精神為社友服務。

※家庭月※