

推展品德教育，厚植正確道德觀念，豐裕人生

【通知】2017年02月14日 [www.moralogy.org.tw](http://www.moralogy.org.tw) **02/22, 03/22 讀書會通知**

**02/22、03/22 讀書會通知**

10043 台北市中正區延平南路 8 號 5 樓  
TEL：02-2371-1131#1306 陳小姐  
FAX：02-2382-0505



**2017年02月22日【三】第49次道德研修讀書會**

時間：2017年02月22日【三】：02:00 pm ~ 04:00 pm

地點：台北市中正區延平南路 8 號 6 樓 02-2371-1131\*1306

主題：一.2017年02月22日第49次道德研修讀書會

主題 1. 柯寬仁 講師：漫談養生氣功 02:00pm~03:10pm

2. 楊增紅 講師：1. 成功與幸福的差異 03:10pm~04:00pm

2. 人生的學校

**2017年03月22日【三】第50次道德研修讀書會**

時間：2017年03月22日【三】：02:00 pm ~ 04:00 pm

地點：台北市中正區延平南路 8 號 6 樓 02-2371-1131\*1306

主題：一.2017年03月22日第50次道德研修讀書會

主題 1. 廖椿云 講師：喚醒生命的智慧 02:00pm~03:00pm

2. 柯寬仁 講師：養生氣功 03:00pm~03:10pm

3. 楊增紅 講師：主題待定 03:10pm~04:00pm

本人\_\_\_\_\_ (請簽名)

本人將  準時參加 02 月 22 日第 49 次道德研修讀書會  另有要事無法出席

本人將  準時參加 03 月 22 日第 50 次道德研修讀書會  另有要事無法出席

本回條請於本回條請於 02 月 17 日及 03 月 17 日前 FAX 至 02-2382-0505

www.ycpai.org.tw 49回讀書會  
2017. 2. 22  
柯寬仁 教練

漫談養生氣功(續)

1. 日期：2017年2月22日下午2點
2. 地點：中砂大樓六樓
3. 主講者：柯寬仁
4. 內容：
  - (1) 基本功：
    - a. 象拔式
    - b. 頭背抵肘式
    - c. 雙手拉腕式
    - d. 反掌壓背式
    - e. 雙手托天式
    - f. 交叉拍大椎穴
    - g. 交叉拍肩胛骨
    - h. 雙手前後輪轉式
    - i. 擰手式
    - j. 千斤落錘
    - k. 百鳥歸巢
    - l. 鴿子翻身
  - (2) 養生氣功：
    - a. 擺氣法
    - b. 八字轉氣法
    - c. 圓氣法
    - d. 太極氣功 18 式
    - e. 八段錦
    - f. 五禽之戲(示範)
    - g. 甩手功
    - h. 舌頭功、扣天鐘、鳴天鼓
    - i. 養生呼吸 (深呼吸、142呼吸法、左吸右呼法)
  - (3) 養生方面：
    - a. 水的重要
    - b. 阿症的防止法(多動腦、養成終身學習、運動、地中海飲食、吃茄子、漱口)
    - c. 六種水果的功效(蘋果、橘子、西瓜、葡萄、櫻桃、南瓜子)
    - D. 唱歌的好處
    - E. 德國人長壽的秘訣(吃大蒜、喝水果綠茶、吃魚、喝牛奶、站多、多散步、懂休閒)
    - F. 耳朵的養生功
5. 結論：日落西山人未老、抓緊時間到處跑、可別等到腿不好、讓人扶著走不了、外面世界真美好、健康快樂少煩惱、夕陽不會無限好、快樂一秒是一秒。

# 成功と幸福の違い

人生において、学問や事業などで大きな成果を上げて、地位や名誉を得たり、財産を築いたりすれば、人は幸福になれるのでしょうか。

そのような成功が、必ずしも幸福に結びつくとは限りません。

たとえば、事業で大成功を収め、莫大な財産を築いた人がいたとします。成功を目指し、努力をしている過程では、充実感を味わったことでしょう。

しかし人は、ともすれば、自己中心的な生き方になりやすいものです。苦勞して財産や地位を得たとしても、高慢になり、家族や周囲の人間関係にゆがみが生じたり、無理をして健康を害したりすれば、幸福とはいえません。

このように、いわゆる成功を収めた人が、不幸な境遇に陥るケースは、世間でも珍しくありません。

成功した人が、幸福を保つためには、地位や名誉を得るほど、品性を高める必要があります。品性は、人間の持つさまざまな力の中心にあつて、それらを有効に働かせるもので、人間にとって最も大切なものです。

「美るほどなおうなだる稲穂かな」という言葉もあります。常に謙虚な心を忘れてはなりません。

品性を高めてこそ幸福になります 2017. 2. 2 49回読書会

① 獲得地位、名誉或財富時、人就是幸福的吗？ 伟大成果，例如，假如有人在事业上取得重大成功而积累了巨大财产，这在他努力追求成功的过程中，可能已体验到满足。但他人往往容易陷于自我中心的生活方式，虽然辛苦劳作，但先富后贫，他如累成高墩，且每族和週遭的人际关系，他都不称心，所谓有成就而陷入不幸境遇的事例，在现实世界中，随处可见。为了保持幸福，必须瞭解，自己很棒的中心，是有效运用全力的功能。品性是人最棒有各种力量，有句话说：福德成就他（人）是人格最重要的智慧。大智若愚的（或）你更他（人）是有学问的谦虚，或回会是一提品性才能幸福。

