

印刷品

(貼名條處)



人電學

第二十五期

發行人：台北市人電學研究協會

理事長：吳秀春

總幹事：陳亦芬

編輯：吳季剛、許明陽、洪得耀

會址：台北市漢口街一段132號5樓之2

電話：(02)2311-6322

傳真：(02)2311-6325

本會服務時間

下午：12:00 - 15:00

晚上：7:00 - 9:00

週六/週日及例假日休館

捐款帳號：合作金庫城內分行

(006)0800872101973

戶名：台北市人電學研究協會

創刊日期：中華民國八十七年十一月廿一日

出版日期：中華民國一百一十四年十月一日

目 錄

1. 理事長感言 ~~~~~吳秀春
2. 學功法各隨其緣 ~~~~~王興隆
2. 人電功法見證 ~~~~~王興隆
2. It's so magical ~~~~~吳秀春
3. 每天自我保健少病痛 ~~~~~柯是權
3. 我的人電修學歷程 ~~~~~陳亦芬
4. 人電學保健手法案例分享 ~~~~~洪明聰
5. 人電學保健手法運用 ~~~~~林光佑
6. 怎麼都不會膩的人電學 ~~~~~張美蘭
6. 人電學是什麼？ ~~~~~孫秀龍
7. 小腦中風的保健實例 ~~~~~吳正陽
8. 快樂當志工、健康做公益 ~~~~~張傑靈（北極星）
9. 緣起 ~~~~~姚秀鳳
9. 人電學心得報告基礎班 ~~~~~潘文怡
10. 張陳笑子師姐的中風復健之路 ~~~~~張淑梅
10. 人電學香功練習心得報告 ~~~~~王文川
11. 慢老，好好地慢慢變老 ~~~~~張秀妃
11. 學習人電與快樂志工行 ~~~~~黃美玲
12. 如何用台積電管理手法管理健康 ~~~~~謝文翊
13. 學習人電的理由之 ~~~~~張美蘭
- 14.15. 莫德納與人電學的因緣際會 ~~~~~李美玲
16. 修學人電心得分享 ~~~~~劉美華
16. 人電香功經驗談 ~~~~~宋斯宏
17. 人電陪伴我從憂鬱症中重生 ~~~~~陳佳佩
18. 人電學基礎班學習心得分享 ~~~~~基礎班 周保宗
18. 人電緣 ~~~~~基礎班 林碧惠
19. 人電學研究之緣 練氣也練心 ~~~~~基礎班 梁詠貴
20. 我與人電強身功 ~~~~~基礎班 鄭媿瑾

理事長感言



理事長 吳秀春

112 年 10 月在黃理事長幸萍之推薦及師姐師兄們的厚愛，接任本協會理事長也近兩年了，任何一個公益團體，皆是靠著來自各方的志工們的認同、參與、齊心協力，發揮愛心、關懷社會，才得以永續經營，所謂萬眾一心、眾志成城。

在此感謝各班的輔導長、副輔導長及從旁協助的志工們，因為各位無私的奉獻和熱情的參與，鼓勵並分享經驗，在散播愛心、和諧、歡愉的環境下，讓前來學習氣功的有緣人，各個心生歡喜，不僅提升慈悲心與智慧，更促使學習的成效倍增！

還有每週一、週三、週五中午十二點以後，善心助人保健的白天志工團隊，在協會盡心盡力對前來求助的人士，不分男女老少，都刻不容緩、不吝出手，把協會凝聚成一個有愛心、有能量的超級大磁場，所以，各位的無畏施眾人有目共睹，更是積善樂施、善緣與福報的傳承。

每個月協會的樂捐白板上，有來自師姐師兄的慷慨解囊，幫助協會解了不少燃眉之急，特別感謝興隆師兄，長期以來對協會的善舉，之前，贈與協會陶氣阿隆教子書與阿隆的奇幻人生，不管是樂捐或是贈書，只要是善舉對協會總是不遺餘力、一馬當先、不落人後，此次出版期刊敬邀興隆師兄投稿，師兄不加思索、立馬答應，有您的贊助與鞭策，協會定能日益進步，有您真好！感恩！

近期在姚秀鳳師姐的大力推廣及宣傳下，荒野團隊不少團員高級班結業後，也加入協會志工行列，讓協會增添了不少生力軍，尤其張傑靈師兄（北極星）代辦向社會局、衛生局申請協會的志工單位，也順利通過審核，讓協會的志工們可以申請志工時數，非常感恩！

長期以來協會在邱媽媽和幾位前理事長的帶領及傳承下，各位師姐師兄互敬互重、攜手同心，莫不是希望協會能永續經營，有師姐師兄的鼎力相助，新任務、新挑戰、新承擔，期待每位師姐師兄發揮所長，繼續支持與愛護協會，在各位的肯定與協助下，深信協會定能發揚光大，繼續服務社會、造福人群。

在此敬祝師姐師兄身體健康、心想事成、萬事順遂、闔家平安！

理事長致詞剪影



學功法各隨其緣~王興隆

功法無好壞有緣才能練到
少林寺易筋經各式刻在石壁上
有緣的人揣摩姿態融會貫通氣血運行
假以時日悟出自己一套功法
沒緣的毫無感覺
人電功法適合各年齡層有緣人練
柔和易學不佔空間
箇中高妙神奇練下去就知道
自助助人都有效用
可能都曾練過各種功法
練人電不會和其他功法衝突
誰勤練功法就是他的



人電功法見證~王興隆

人電功法非常適合身體健康不佳造成行動不便者。

我本身練的達摩神功，行動不方便的人就很難練。

我是鼓勵腦部有困擾的好友，陪他一起來上人電基礎班，功法容易上手，見他症狀有改善，證實人電功法有效。

繁榮志工中有人中風出院，我請他們夫婦到人電上課，第一天就出現奇蹟不必柺杖，就自己走出門回家。

於是鼓勵繁榮志工，我出錢你們花時間，練好人電功法自助助人。

於是有100人次練了人電，希望其他人，自己的健康要你自己投資。

我是怕志工們以為我為人電協會賺錢，現在證明對需要的人確實有用，祝福更多的有緣人練好人電功法。



It's so magical~吳秀春

透過孫秀龍師姐介紹友人Judy帶父親前來協會保健，幾次保健後，效果極佳。一天Judy非常熱心傳line告知，她朋友有位70多歲，德籍的美國人Mike和台籍的太太要來尋求保健，我立即約定保健時間。

某日Mike夫妻照約定的時間前來協會，我幫Mike保健，太太則由其他師姐負責，依照慣例三問後，即開始展開保健，我個人的習慣是保健前會先小順肩膀和雙手，當下發現Mike的雙手非常冰冷，我問他雙手一直這麼冰嗎？他回答：Yes！Always！

當調完穴道，保健到肩膀時，發現Mike的雙手已經變深紫色，經過順氣單手後，雙手剎那間變成一白一紫，Mike驚訝表示：It's so magical！而且還打趣地說：較白的手像是年輕人的手，深紫色的手像是老頭子的，還自得其樂，哈哈大笑！我詢問Mike是否方便讓我拍照，我要做成紀錄當教材用的，他立馬說：Yes！no problem！

保健結束，Mike 覺得身體變得很舒服也變得輕鬆多了，所以，再次約定好下次保健的時

間，基本上每週一和週五他都會準時來報到（出國除外），大約經過兩個月的時間，每次的保健都有立竿見影的功效，雙手的深紫漸漸地變淡紫，再來發現氣血順暢後，Mike的雙手已呈淡紅色而且掌心也變得暖和了，非但身體的狀況漸入佳境、大有改善，整個人容光煥發、神清氣爽，感覺變得更年輕了！

原本希望他們夫妻能一起來學習氣功，雖然Mike聽不懂國語，希望太太能從旁協助，回去講解並教導，因為他們事業太過於忙碌，又要台灣、美國兩地跑，只好作罷！這或許是因緣未到吧！



每天自我保健少病痛~柯是權

預防勝於治療
預防醫學勝於治療醫學
人電學自我保健勝於治療

97年時，因椎間盤突出，造成左腳酸、麻、痛，最嚴重的時候連走路都走不動，走一步就痛了很久，爬樓梯也很艱辛，前後總共到醫院復健以及天天自我保健，做了九個月才好，醫生說要小心，不要復發，因為太多人常常復發又痛。

所以我就天天自我保健，百會穴加上患部（椎間盤突出的部位），早晚各做一次，這17年以來，腳酸、麻、痛沒有復發，深感慶幸，每天自我保健真好！

104年左眼發生視網膜剝離病症，經榮總主任醫師緊急手術，用雷射將剝離的部位黏貼回去，得以撿回差一點失明的寶貴眼睛的視力。

然後每天早晚各自我保健一次，百會穴加上患部，經過11年以來，每次回診，醫生都說保養得很好，沒有惡化，深感慶幸，每天自我保健真好！

108年正式退休後，不必每天早上急著趕去上班，因此有時間，每天早上睡醒後，先在床上做全身的自我保健，先做六個主要穴道，

接著再從頭到腳，包括腦部、臉部、眼睛、牙齒、五臟六腑、手、腳、總共做了1小時的保健。

晚上睡覺前也再做一次全身保健，常常不知不覺中就睡著了。

因此，至今已經72歲了，全身沒有什麼疼痛的地方，每週還可以爬山1到2次，才深知全身自我保健的實用性與很好的效果。

希望學過人電學的各位師兄師姐，不要辜負了這麼好的功法，確實每天要做自我保健，保護我們身體的健康，預防勝於治療，也可以少用到健保卡，讓身體永保安康！



我的人電修學歷程~陳亦芬

103年底的某一天、到國父紀念館參加笑笑功習練，經由趙寶秀師姐的引薦加入台北市人電學研究協會的氣功班，開始是我大哥、大嫂和幸子大姐先來學習，緊接著我跟雅芬、千惠陸續加入這個行列，禮拜天姐妹們回家就一起練功，那種氣氛真的很棒，全家人終於有一個共同的嗜好和運動項目；除了互相研究功法之外，更促進一家人和樂融融！

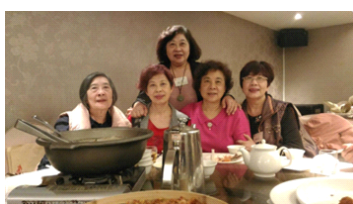
說到學習的經過，雖然從初級班、高級班，我都沒有請過假，可是打起香功真的像肢體障礙，保健手法也都不得位。記得有一次我們在打香功時有位開穴師實在看不慣我們打

得荒唐走板，就從教室衝出來修正我們，實在有夠丟臉。保健手法也不甚熟悉，器官的位置更是一知半解，出手也就無法一次到位，只好就一直留下來當志工到現在。

其間在週四班跟著柯是權師兄、侯玉麗師姐、吳秀春理事長不斷地學習，前後長達10年的磨練，對於人電總算有一些大概的了解，這同時我們也參加了週三及週五班精修班課程，光佑師兄常教我們各種疼痛和身體部位的保健手法、穴位的功能及對於疼痛反射區的保健，但是往往上一堂課講的下一課就忘了，只好常常來上課，反覆複習至少可以記得一、二。

從學習到現在這10年間，我們幾乎星期三、四、五都會來協會，來上課是開心的，因為可以學到各個輔導長和前輩們的專長，還可以幫家人和朋友保健，真可謂一舉數得。

10年下來我們家人感冒的次數幾乎了了可數，偶有感冒也是很快就好了；人電學功法簡單易學，可以延緩老化、增強免疫力，所以鼓勵大家畢業以後一定要留下來當志工，並多多介紹親友加入建康行列。



人電學保健手法案例分享~洪明聰

我曾在銀行服務於94年9月由高雄旗山調回台北，因台北空氣品質不佳，久咳不癒因而喉嚨長血管瘤，因係是良性與它和平共處，卻在逐日長大中破裂血液噴到脊髓神經導致手腳癱瘓，因而頸椎切開三節清除淤血，手術後復健將近一年未完全康復，於95年5月同事陳慧美師姐介紹才接觸人電學，高級班結業後每星期一至星期五下班後一天晚上有空就到協會當志工，且在師兄、師姐互相保健之下逐漸康復。

95年至108年之間協會在邱媽媽及林明宏和王武雄、黃幸萍前四位理事長領導之下，講師及各班輔導長將「浩然強身功」無私傳承分享給新學員，在學習當中碰到不同症狀就和資深師兄、師姐們互相切磋保健手法及技巧，空白的身心靈漸漸的吸收到人電學的保健奧妙之處及精華之所在，將個人多年來淺薄經驗分享如下。

一、某位師姐長期住在美國由於醫療費用貴所以她本身從未健康檢查，有段時間常感覺身體不名原因之痛，即回台灣到仁愛醫院安排健康檢查，由於需要等待一個月，她恰巧碰到曾經學過人電在仁愛醫院檢驗科服務的黃師姐，在等待期間黃師姐介紹她先來人電協會保健看看。她來也未告知身體健康狀況，連續幾天中午來保健，每次在調完六個穴位及熱敷頭部並且加強前腦、後腦即感覺舒服。惟在第七天再幫她保健頭部十分鐘之後仍感覺雙手刺刺麻麻，問她每天是否有熬夜她說沒有，我就請她快去找黃師姐拜託安排掛急診並跟醫生及護理師說明這幾天感覺頭痛不舒服的過程及情況。結果經醫師診斷有高血壓且非常危險在中風臨屆點，醫師即時給她降血壓藥物治療，避過得中風之險及復健之煩，她因而和人電結緣，黃師姐並且同時介紹二位中風病患來學人電。

二、心血管疾病腦部輕度中風及不同種類心臟病之保健，必需注意事項：1.輕度中風者先問每天幾點吃降血壓藥物，並且是否有吃抗凝血劑。有服降血壓藥物一小時內調穴容易發生血壓快速降低，因而發生頭暈跌倒風險。2.若有長期吃抗凝血劑，血管比較脆弱碰撞容易淤青或出血，必須提醒師兄、師姐身體不舒服盡量避免刮痧、拔罐，且推拿時力道不可過大，身體感覺舒適即可，這樣可以防阻微血管出血或靜脈血管出血的風險。3.在心臟保健方面，感覺被保健者有胸悶之徵兆，其所產生的負能量，在保健者雙手放在C4給予正能量時間超過十分鐘以上，指腹感覺心臟正負能量仍未達到平衡，有可能三條主動動脈之一出現阻塞。保健時感覺頭痛沒有固定位置有可能二、三尖瓣閉鎖不全或脫垂。

所以建議去醫院身體檢查一下比較安全。（如：在民生社區周五班程師兄本可預防。蘆洲陳師姐父女一家三口、鴻海劉師兄、台銀翁先生等）

三、歷年來保健過乳癌、肺癌、男性攝護腺肥大攝護腺癌：

1.乳癌手術後需要放療或化療前一天用人電保健，在放療或化療過程中身體感覺比較不會痛苦。而放療或化療後隔天用人電保健身體精神痛苦指數降低，紅血球、白血球恢復比較快。保健方式坐著或躺著前面後面全身保健可排除更多病氣，雙手順氣除任督二脈之外，增加膀胱經絡、肝膽經絡順著身體及雙腳大腿小腿而下，保健後走路時手腳感覺輕鬆，且晚上好入眠。若是癌症後多年身體僵硬疼痛必須每天保健一次恢復比較快。（民生社區時輔大陳師姐）

2.肺癌除了依序調理穴位，再用雙手放在肺部前面後面熱敷各十分鐘，另外加強穴位C7、C5、C4十分鐘，可以增加心肺功能。平常要放鬆心情，且多多到郊外踏青吸收芬多精，並且加強肺部深呼吸，早日恢復健康。如：陽明山、二子坪空氣品質良好是踏青好地點，或作甩手功增加排毒功能。（如：謝師兄感冒肺癌二度復發）。

3.女性生活緊張頻尿，男性攝護腺保健一手放在背部C3、C2，一手熱敷腹部及雙腿內側淋巴系統依序保健完成後，開始做運動雙腳墊腳尖時吸氣並同時縮肛停十秒之後吐氣再放下反復做十次，預防腹部肌肉鬆弛及膀胱壓迫頻尿、尿急、尿失禁。（如：台銀翁先生、蘆洲王師姐）。

人電學基礎班、高級班所教的各種保健手法都是前輩們的經驗累積，我們要經常出手才能體會個中奧妙，僅類舉數案供參，希望大家共襄盛舉發揮人電助人的精神。



人電學保健手法運用~林光佑

人電學有三寶：香功、靜坐和保健，其中功法部分有香功、靜坐、轉穴和把脈，保健手法部分有調穴、瀉血、熱敷和順氣；其中把脈是輔助保健手法的功法，功法也好、手法也好，二者相輔相成互為體用是屬必然；基礎班和高級班所教授的內容都是點、面的引玉手法，稱之為實習課；有鑑於常見高級班結業後到週三精修班來上課的學員在互相保健時，均不出初、高級班所學的軌跡而有所感悟，如何把實習課的手法靈活運用，達到事半功倍的保健效果，是為本文之目的，惟人體器官恆多，謹提部分概述原理原則，期對出手保健者有所助益。

調穴：基本手法是C7+C6二分鐘、C7+C5C4一分半、C7+C3C2一分半，但是把脈後或經被保健人口述身上病症重點則必須有所調整，譬如睡眠障礙、自律神經問題、頭痛頭暈、帕金森式症等頭部問題，調穴時就可以將五分鐘全部放在C7+C6；如果是心血管問題則五分鐘就全放在C7+C5C4，肝膽腸胃問題就放在C7+C3C2；另外對於較為重症的患者也可考慮施以瀉血，這是一種迅速將能量導入體內並降低病菌的特殊手法，一手放在手腕脈搏一手放在上述相關穴位或患部，惟須先行瞭解被保健者是否有外傷、女性是否為生理期以避免大量出血而得不償失。

熱敷：熱敷的手法必須遵守幾道原則，第一是一定要由上而下，就是先保健頭部再向下依續出手；第二輸氣為主抓氣、順氣為輔；第三是手到心到，心隨手向，意守患處，儘量不要心猿意馬甚至和別人聊天嘻笑；第四瞭解被保健者的狀況後立即擬好出手順序，手法一次到位，切勿舉棋不定引人疑竇；第五掌控保健節奏一氣喝成；第六無須問被保健者的感覺，一切狀況了然於胸；茲列幾種常見症狀的保健手法供參。

頭部：這是最基本的保健部位，其中前後腦之外建議顏面各點亦須熱敷到，因為息息相關；調穴完首先熱敷前腦接著將雙手手指置於太陽穴，掌中勞宮正對耳孔，此動作對於風寒症狀有相當效果，故時間不得少於2分鐘；然後左手覆蓋雙眼，右手置於後腦的玉枕穴可有效緩解眼疾和暈眩等症；第三頭部保健不可或缺的頸椎重要穴位風池穴，這是身體到頭部的重要關卡，以兩手同時上下置覆，確保血液運化順暢，防阻腦部病變的發生，時間最好也能超過2分鐘。

心肺：最有效的熱敷就是前後包覆，這些部位必須從甲狀腺/氣管/支氣管/肺/心臟依序包覆熱敷，遇有刺麻情形時置於前面的手必須施以不限次數直到降低或完全沒有刺麻感才停止

的抓氣動作，心臟部分則一定要作通氣，然後再由上而下多次順氣；上列器官也是新冠病毒最易侵襲的地方，多做絕對可以有效的預防感染的機率，施作者可從手感決定熱敷的時間。

腰背：現代人由於工作大多依靠電腦，所以久坐不動或姿勢不正確者就容易造成腰背不適，甚至腰椎滑脫、坐骨神經酸痛等毛病，保健腰背最好的方法就是趴床式熱敷，一手C5一手C3，然後一手C4一手八區(C3和C2中間脊椎下端)，此手法高級班後段輔導長都有教授，除熱敷時間要久一點之外，放置C3和八區的手一定要多作幾次的順氣，而且要順過承扶穴(臀部和大腿接連處)才會有效果，然後再針對委中穴(膝蓋正後方)給予適度的熱敷，委中是腰背的反射穴位，對於腰背的緩解效果奇佳。

腸胃：作任何部位的保健最後一個位置一定是腸胃，腸胃是全身免疫系統最大的地方，協助被保健者提升自我防護能力，才能達到事半功倍的效果，稱之為停損點；其手法由胃/大腸/小腸/膀胱由上而下依序保健，手法也是前後包覆，然後一定要順氣，腸胃如果健康基本上身體的自癒力一定會增強，罹患疾病的機會相對減少，即使偶有風寒或其他不適大多不須依靠藥物而能自理。

最後必須提點的是，功欲善其事、必先利其器，保健要達到一定的效果源自於施作者平素是否勤於練功，一天打魚三天曬網的結果絕對是出腳沒力、出手沒氣，必然徒勞無功，在此期勉人電學子們，勤能補拙，功法再好如果不練則盡是空談，一分耕耘一分收穫，歡喜出手，自助助人，何樂而不為。



怎麼都不會膩的人電學~張美蘭

你是否也曾經遇過這樣的學問--明明反覆練習，卻怎麼都不會膩？對我來說，「人電學」就是這樣的存在。每一次接觸、每一次練功，總有新的領悟、新的驚喜。這門源自宇宙能量、結合氣功及各種古老智慧的功法，像是一場永無止盡的生命探險。

自己就是最好的實驗對象

剛開始接觸人電學時，我只是抱著「試試看」的心態，想看看這套說來玄妙的能量練習是否真的有用。沒想到，一練下去竟然停不下來。無論是透過呼吸、導引、手法或靜心，身體的回應一次比一次明顯。不知不覺中，我成了自己最忠實的實驗對象，每天觀察自己的能量變化，記錄每一次練功後的感受與身體反應。

當志工，遇見另一個自己

後來有機會成為人電學志工，是我生命中的另一個轉捩點。教學過程中，我遇見了許多同樣熱愛這門學問的師兄姐們。最特別的是，當志工遇見其他志工，總有一種「你也懂」的默契。我們分享彼此的練習經驗、討論能量場的變化，甚至一起去社區服務及推廣，一起體驗那種發自內心的成就感。

有人問我：「你學這麼久都不會膩嗎？」我總笑著說：「怎麼可能會膩？我每天都在認識新的自己！」人電學不只是身體的練習，更是一場心靈的旅程。它讓我不斷校準自己的頻率，學會與宇宙的節奏同行。

來自宇宙的禮物

我相信，人電學是宇宙送給我們的一份禮物。只要打開心門、願意接收，我們每個人都能與這份能量共振，找到屬於自己的平衡與力量。

願我們都成為自己與他人生命中的一道光，在人與人之間，串起愛與療癒的能量。



週三精修班結業照



人電學是什麼？~孫秀龍

它是一項技術、工具，讓你隨時攜帶在身上，不論身處何地，都像帶著一位專屬你自己的醫師保鏢隨行，保衛你的身體健康平安。甚至周遭與你同行的親朋好友，都能因此受惠。

舉一個例子，有些人出門時，會隨身攜帶薄荷油或是綠油精，以預防暈車或是頭昏不舒服。

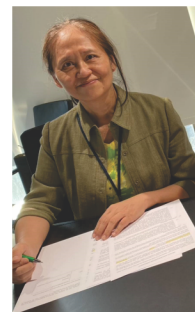
這時候我們就可以針對（頭暈）（不舒服的地方），做保健，通常在很快的時間內，這些症狀就會消失，不舒服的感覺就不見了，也不會擔心，會發生其他的症狀要送醫院。

這聽起來一定很神奇，不是嗎？

再舉一個例子，我曾幫兩位同事，保健身體。他們都有耳鳴和心臟的問題。當我第一次幫他們做耳鳴的保健，沒想到在保健中，耳鳴竟然消失了。他說：我聽得到聲音了！原來在耳鳴的過程中，他是聽不到外面的聲音。我持續幫他們保健12次，原本我擔心他們的心臟症狀，竟然就一直平安沒事。

我也曾找一位淺眠的朋友，來中心接受保健。當他回家時，他說除了（上廁所，喝水，肚子餓），他整整睡了2天，他才知道自己可以這麼好睡。

還有一位深受50肩困擾的朋友，她只接受第一次保健，竟然痊癒了！之前，她至少半年時間，都在接受復健治療，但都無法根治痊癒。現在，她已在上高級班，並立志要當志工，幫助更多人體驗人電的神奇功夫。



小腦中風的保健實例~吳正陽

各位師兄師姐、大家好：

今天在這裡，我懷著一顆無比感恩與敬畏的心，想與大家分享一個真實、而且令人動容的保健見證。

在正式開始之前，我要先深深地感謝兩位一路同行的夥伴——洪明聰師兄與林秀錦師姐。正因為他們的無私奉獻與全力支持，我們才能共同完成這項艱鉅又意義非凡的任務。這不僅是一場保健的實踐，更是一段見證生命奇蹟的旅程。

在台北市人電協會，我們常聽到一句話：「人電沒有不可能，只有無限可能。」在我親身經歷之後，我深深體會，這不只是一句口號，而是一份信念、一種力量。

事情發生在民國106年6月的一個早晨，群組如往常傳來早安問候，其中一則訊息卻令人震驚：我們敬愛的陳師兄突然身體不適，緊急送往新光醫院急診。林師姐第一時間前往探視，確認他罹患小腦中風，需住院觀察。

當天晚上，我與林師姐再度前往探望。在出發前，我們已經仔細思考該如何為他進行保健。抵達病房時，只見陳師兄虛弱地躺在病床上，無法言語、也無力翻身。我們先徵得家屬同意，隨即展開約30分鐘的保健。

就在我排病氣的過程中，一個震撼人心的畫面出現——陳師兄突然從病床坐起，現場一片驚呼。這一刻，不僅給我們帶來極大的信心，也更加堅定我們的信念：人電，是有力量的！

我們持續保健幾日，直到師兄出院。過程中恰逢主治醫生巡房，原以為會被制止，沒想到他不但不反對，還鼓勵我們繼續進行保健。這就像給我們打一劑強心針，讓我們更無畏地堅持下去。

出院後，我與林師姐每天晚上風雨無阻前往協助保健。沒過幾天，便有師兄姐悄悄告訴我們：「陳師兄竟然偷偷騎機車出去買飯了！」我們聽了又驚又喜，這是第一個奇蹟。



接著，更大的奇蹟發生——陳師兄第一次回診時，醫師問他怎麼來的，他竟說：「自己開車來的，還從停車場一路走到門診，全程沒用輪椅。」在場的所有人無不讚嘆，這是第二個奇蹟。

隨著保健的進行，我們注意到他在吸氣時左胸異常，雖無法判斷原因，仍建議他就醫。但他堅持不肯。無奈之下，我們請洪明聰師兄協助。洪師兄憑多年經驗判定，很可能是心臟血管阻塞。我們連忙將情況告訴陳師兄的太太，並叮嚀一定要帶他去檢查。

隔天，他太太果然「半強迫」地陪同前往急診。結果證實正是心血管阻塞，醫師當場安排放置三條支架，成功挽回危機。這，是第三個奇蹟。

自那之後，洪師兄負責早上的保健，我與林師姐繼續晚上的協助。經過三個多月的努力，陳師兄的恢復遠超預期。他講話自然、行動自如，甚至恢復原本需要爬上爬下的技術職務。最令人敬佩的是，他的客戶竟完全不知道他曾經走過鬼門關！

這一切，讓我們深深體會到：「保健，不只是身體的修復，更是生命的延續。」

而人電，不僅是一門技術，更是一份對生命的尊重與祝福。

最後，我要再次感恩祖師爺留下這套寶貴的保健方法，也感謝所有師兄姐長年來的耕耘與傳承。這份技藝，值得我們用心學習，用愛實踐。讓「台北半日遊」，不只是一句問候，而是成為大家每天身心健康的保證。

這是我親身的保健心得，誠摯與大家分享。

謝謝大家！



快樂當志工、健康做公益~張傑靈（北極星）

台北市人電學研究協會自民國87年11月21日成立以來，始終秉持科學精神，凝聚志同道合的朋友，共同推動人電學的研究與實踐。多年來，無數志工學長姐默默耕耘、無私奉獻，累積的志工時數早已超越百千，令人敬佩與感動。



為落實志工制度，紀錄並肯認各位的服務貢獻，協會已於114年5月5日正式通過台北市政府衛生局審核，成為合法的志工運用單位。自此起，凡登錄為協會合格志工者，其參與協會志工服務所簽到的時數，均可正式登錄為志工服勤紀錄，作為未來獎勵、證明或相關申請的依據。

一、申請成為合格志工的步驟如下：

1. 註冊台北市志工管理平台帳號、請填妥基本資料，並上傳個人證件照。
 2. 完成線上志工訓練課程（共10小時）
 - 基礎訓練課程：6小時，請至「臺北e大」線上學習平台修習。
 - 特殊訓練課程：共4小時，課程內容如下：
 - 1) 菸害防制介紹
 - 2) 營養生活與我的健康餐盤
 - 3) 面對疫情的防疫基本功
 - 4) 認識常見疾病（以上由台北市政府衛生局提供，每門課程各1小時）
 3. 下載學習證明
所有課程完成後，請下載學習證明檔案。
 4. 申請志工手冊
由協會代為透過志工整合管理平台提出申請。
- ※提醒：即使已有他單位志工手冊，仍需完成上述4小時特殊教育訓練。



二、志願服務榮譽卡申請條件與優惠

為感謝志工長期服務，政府提供「志願服務榮譽卡」作為服務的肯定與福利憑證：

申請條件：

1. 志工服務年資滿三年，且累計服務時數達300小時以上。
2. 榮譽卡效期為三年，到期前一個月可檢附相關文件重新申請，申請時須持有有效志工身分。
3. 重新申請榮譽卡時，服務年資與時數不可重複計算。

憑卡優惠方式：

1. 志工可憑卡免費或優惠進入全國部分文教、休閒場所與風景區（詳細台北市適用場所請參見協會公告，全國場所請參考衛福部官網：<https://goo.gl/yacMdw>）
2. 使用時請本人攜帶榮譽卡入場，卡片上須貼附照片與有效期限。

三、成為志工的多重收穫

加入志工行列，不僅能回饋社會、幫助他人，更能：

- 提升幸福感與成就感
- 拓展人際關係、認識新朋友
- 學習新知識，增進生活技能
- 強化心理健康，培養自尊、自信與自我價值

誠摯邀請各位人電的師兄師姐一同快樂當志工、健康做公益，在服務的路上共同成長！

緣起~姚秀鳳

神奇之效

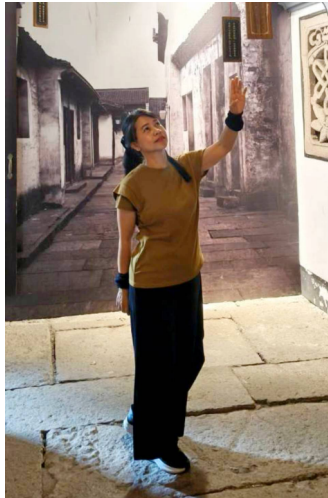
第一次聽到香功，是我在30幾年前從一對台商夫妻口中聽到，當時聽說練功過程中體內氣的運轉順暢會產生特殊「體香」且因人而異，讓我深感不可思議與好奇，可惜沒機會接觸學習，往後的歲月中接觸過一些門派的氣功……也聽過長生學，而在兩年多前同事蔡岳蒼知道我工作之餘也在長照服務，有時會利用曾經所學替長輩順氣、排濁氣，卻不知如何幫自己排病氣而感到擔心，因此，向我推薦了台北市人電協會也說起了香功，以及他學習後對身體的幫助，讓他多年來每年都會復發的皮膚狀況獲得康復，還能凍齡。

當時的我也覺得很好奇，然而同事口中的香功是我所知道的香功嗎，難道是緣份來了……

對於平常連睡覺時間都不夠用的我，索性請他提供開課資訊並幫我報名，最後證實是我想學的香功，感謝他讓我與協會有所連結。

緣份就此展開~~

我是週四班的學員，我的輔導長是秀春師姐，輔導員有雅芬師姐、亦芬師姐、莊師姐、麗分師姐、元霜師姐、錦成師兄、還有杏子師姐，後來又接觸了光佑師兄、柯是權師兄、許明陽師兄、李師兄、林明宏師兄、美蘭師姐……及許諸多協會的師兄師姐，我被他們的熱誠與關懷以及多年來無私的奉獻，無條件且無償的付出愛與善的力量深深感動，除了初級、高級班學習後，對我身體的助益與神奇效果之外，也因為這一份感動讓我想承傳師兄師姐們的愛與溫暖推廣給更多有緣人，但有更多的目的是助人…上天也成就於我之後維持在每一期每一班都能推薦幾位朋友陸續來報名上課，參加這個健康行列！



剛開始學的時候，遇到朋友因為暈眩症發作，全身無力想嘔吐，我陪她下公車在路邊的花台坐下，幫他用我剛學到的功法幫他調穴順氣，C7+C3加強，沒多久她便舒緩下來趴在我腿上睡了一個多小時，醒來已恢復許多能自行搭車回家。

又有一次我在新山夢湖不慎階梯踩空腳踝扭傷，朋友遞來藥膏後我請他們先走我自行留下休息等他們回程，此時才想起試用人電的急救保健手法C7+患部，5分鐘後用手熱敷10分鐘，神奇之效，我已能恢復行走上下階梯趕上大家。

還有一次晚上11點多腳趾踢到牆，四隻腳趾又痛又腫，想說隔早再看醫生，卻半夜3點多痛醒，腳趾往上到腳背已腫的像麵龜，想去急診卻行走困難，不想吵醒家人，此時才想起我學人電進階班了，一樣C7+患部，之後熱敷+指腹放在患部上面交替半小後，已舒緩較不痛了，我就睡下，早上醒來已消腫也能走，我照常上班走路，午休時同樣手法自我保健，三天後嚴重淤青都散了，第四天已無痕。

自從學了人電，精神也變好，不僅低血壓已正常，冬天手也不再冰冷了。

再次推薦

人電浩然正氣強身功是一種結合靜坐與動功（香功）內外雙修的氣功功法，透過開啟人體穴道吸收宇宙電能，轉化為人體電能，將人體電能與宇宙電能調適，活絡氣血、疏通經絡，從而達到強身健體，提升免疫力以致自我療癒、保健之效。

此功法方便簡單易學，動靜兼修，只要有站立的一席之地，隨時隨地皆可練習。

最後，敬祝協會每一位師兄師姐、學員們，身體健康，平安喜樂、心之所願皆圓滿。



人電學心得報告 基礎班 潘文怡

右手的五十肩已經痛了將近半年，去復健科處理的當下略見好轉，但隔日起床繼續疼痛，狀況膠著未見改善。

10天前來人電學習氣功後開始回家自己練習，在第五天起床時患部紅腫疼痛加劇，連拿水壺倒水都無法施力。

師兄建議上課時提早20分鐘來做保健，師姐持續幫我做了2次，回家也認真練功，驚覺手

好了大半進步非常多，患部的紅腫熱痛也完全消失。

我非常感謝能有這個機緣來人電上課，希望能讓自己健康，也期許將來能幫助更多人擁有健康。一切感恩。



張陳笑子師姐的中風復健之路~張淑梅

我的媽媽張陳笑子師姐原來是個充滿活力、動作敏捷、個性很急的人，去年9月20日跟隨著我爸去新店種菜，那天天氣很熱，媽汗流很多但水喝得不多。

爸媽兩人總是很認真種菜，一週安排2天去種菜，但是種菜的地點實在太遠，不早點回去會塞車，所以他倆從早上忙到下午，一刻沒閒下來，那天回到家媽只覺得身體很疲倦。

9月21日清晨3點媽覺得手腳無力告訴爸，爸覺得媽只是太累休息一下會好，一直等到早上7:00才打電話給大姐，大姐趕緊叫救護車送去萬芳醫院，當時已經錯過中風黃金救援的3小時。等我去看媽的時候右手及右腳已經抬不太起來，並且右腳開始一直抽筋。我打line給光佑師兄求救，看如何保健及緩解媽媽抽筋的問題。後來，我很不好意思的請求光佑師兄來醫院救援，結果他二話不說迅速的趕來醫院幫媽媽保健。

9/22中風第二天一早媽媽的狀況變糟，講話開始不清楚，右手完全抬不起來，右腳也幾乎抬不起來，媽媽心情超極沮喪，她沒想到自己會中風，覺得自己會拖累家人。

因為我和大姐都學過人電，也聽過柯師兄的分享中風保健的經驗，所以我深信人電的保健手法對媽媽絕對是有幫助，然而媽媽一直抽筋不停，我知道單憑我的功力及經驗遠遠不足，只好再次求救光佑師兄。



光佑師兄真的是媽媽的貴人，他來醫院幫媽保健，抓了超多的病氣，很快的我發現媽的右腳竟然有力量可以踢出去。接下來，光佑師兄及柯是權師兄聯手在醫院幫媽媽保健，柯師兄傳授許多寶貴的經驗，兩位師兄的恢諧逗得媽媽很開心。之後光佑師兄、柯師兄及秀春師姐三不五時輪流來醫院幫媽媽保健，其餘的日子由我和大姐輪流幫媽媽保健，未曾間斷。

媽媽從右手右腳完全癱軟無力，進步到可以上下樓梯，12/13出院當天媽媽正好遇到週四班開課，於是聽從秀春師姐的建議，當晚就去人電上課及開穴。後來媽媽的外籍看護安娜到位，我們也讓她開穴一同學習人電，這樣她在協助媽媽復健的時候，或多或少有氣功可以加強復健效果。

現在媽媽過得很充實的日子，每週去協會2次，每次都有師兄師姐特別的照顧，固定有醫院的復健及唱歌活動。媽媽的復健狀況每次回診總是得到醫生的肯定，我想除了媽媽自己努力認真之外，其中有很多師兄姐大力相助及鼓勵。



感恩師兄姐對媽媽無私的付出，還好有你們，媽媽才有超乎預期的進步，而且媽媽的笑容也越來越多了。謝謝人電這個充滿大愛的團體，我們每次來到人電協會總能帶著滿滿的正能量回家。



人電學香功練習心得報告~王文川



個人自113年12月起學習人電學香功至今已半年多，從基礎班到高級班的學習，深感此功法非僅肢體鍛鍊，更重能量運行與心念專注。

初練時手心有麻熱感，身體感受能量流動，漸漸地呼吸順暢、精神穩定，身心狀況明顯改善。靜坐轉穴時常進入「無我無念」的狀態，體會深層的平靜。透過排病氣、長期練功及身體自我保健下，減緩了身體長年帶來的不適(如高血壓已獲得控制及每天排毒順暢等)，也提升了內在覺察

與對自然的連結。人電香功講求「以人為本、以電為導、以香為應」，讓我學習以謙卑開放的心面對生活。

未來將持續深入修習人電學香功，期望更能穩定心性與培養慈悲心，並將這份能量與平靜分享給親友們也非常感恩與感謝人電學會吳輔導長、講師、調穴師與師兄姊們的無私教導與陪練。



慢老，好好地慢慢變老~張秀妃

人會老，這是生命自然的進程。
但我們可以選擇如何老去。

在這個步調越來越快的世界裡，「慢老」聽起來似乎有點奢侈。但我相信，真正的幸福不是不老，而是能好好地、踏實地、喜悅地老去。

學習人電功法、參加精進班，是我選擇「慢老」的方式。

在人電協會，我遇到一群願意為自己的身心靈負責的師兄姐。我們一起學習，一起練功，一起分享生活裡的大小轉變。那種與人電、與氣、與彼此產生的正向振盪，讓我明白，變老並不是走向衰敗，而是走向一種更穩定、更柔軟的自己。

平時在家練香功、調穴、保健，一點一滴地練，一點一滴地感受到身心的變化。不只是身體變得更有能量，心也更平靜，對生活多了幾分信心與感恩。這背後，不只是功法本身的力量，更是因為我知道，有一群默默奉獻的志工夥伴，和我一樣，在為大家的

健康努力著。我們彼此串聯，一起努力，這種連結真的很珍貴。

當然，人還是會老。家族基因、後天環境、情緒壓力，這些都在影響我們如何老去。但學了人電，我知道我不是無力地接受老化，而是可以有選擇地面對它、調整它。雖然不能保證不生病、不能長生不老，但我可以用更健康的心態，迎接這段變老的旅程。

我很幸運，在人生的這個階段遇見了人電協會。

讓我不再害怕變老，反而開始期待，慢慢變老的過程中，還能遇見怎樣的自己。



學習人電與快樂志工行~黃美玲

2020年夏天，在繁榮社會企業王董事長的發心推動下，我們有幸參加了「人電學」課程，展開一段奇妙的自我保健之旅。

那是我第一次接觸人電學，對這套功法完全陌生，滿懷好奇卻說不上來它的具體內容。每當想向親友介紹時，總要解釋半天，對方還是一頭霧水，其實我自己當時也是一知半解。直到完成基礎班課程，我才驚喜地發現：原來後面還有高級班可繼續進修。

接觸人電學後，我深感這是一套極棒的自我保健功法，值得傳承下去。尤其是我本身的氣感相當強，基礎班結束後，我開始勇敢嘗試幫助暈車、暈船、腸胃不適及燙傷者進行保健，竟然都有效果！這大大提升了我的信心，讓我在後續的高級班學習中越來越得心應手。

由於工作繁忙，我常常是在下班後練功，但也發現氣太強有時反而容易睡不著。後來我報名了精修班，跟隨光佑師兄學習更多保健手法，課堂上也常邀請資深師兄師姐授課，讓我們的功法持續提升。

光學會還不夠，持續練習才是關鍵。許多手法若不常練，很容易遺忘。高級班結束後，我開始跟隨光佑師兄與美蘭師姐，加入週二班的志工行列。

剛開始當志工時，我對許多手法還不熟練，無法清楚指導學員，但幾年下來，透過一次次的實作與協助，我對功法的理解與熟練度大幅提升。這就是當志工的最大收穫！而且，在我自己身體最需要的時候，也能運用這些功法來保健自己。

感謝祖師爺賜予我們這麼珍貴的功法，也感謝師兄師姐們無私的教導與付出，讓我深深感動。人電學不只是自我保健的功法，更是一種分享與傳承的智慧。未來我會更加用心努力推廣這套功法，讓更多人了解人電學的好處。

畢竟，人擁有再多財富，也比不上健康的

身體重要。願我們在這條路

上一起努力，幫助更多需要的人，讓每個人都能身心健全，活出更有力量

的自己！
我們一起加油吧！



如何用台積電管理手法管理健康~謝文翊

「身體怪怪的，醫生也說不出所以然？」
換個思維，試試用**台積電管理手法**來處理你自己的健康問題。

這不是醫療文
是一篇教你**管理身體**的文章

有天早上醒來，我頭痛欲裂。不是普通那種「睡過頭」的痛，而是整個人像被悶棍打過一樣。雖然撐過去了，但是原因沒有找到，問題沒有解決，說不定哪一天又會再來體驗一次，這樣不是辦法。

我突然想起曾經學過台積電解決問題的管理流程，台積電的工程師每天用這套方法分析製程、找出問題根因，然後提出改善方案。

如此靈光一閃——**如果健康是個系統，那就該用「管理系統」來處理！

用台積電思維處理健康問題，你也可以像處理一場異常事故一樣，抓出病因、堵住漏洞、建立 SOP

台積電解決問題的管理流程分成8個步驟，我將它套用在解決"頭痛"這個問題上，順序為：

Step 1：**建立處理團隊**

不是一個人面對，找對人是關鍵。一群有經驗的人一起出主意，勝過自己一個人想破頭。

你可以找：

- ✓ 自己（第一負責人）
- ✓ 醫生（專業協助）
- ✓ 師兄師姐或輔導長（經驗值）
- ✓ 健康社群（資訊來源）

Step 2：**描述問題：人、事、時、地、物**

精準的描述問題 - 「何時發生？在哪裡？
做什麼事情？發生前有沒有異狀？」

我開始回想——

* 昨晚在冷氣房追劇追到凌晨

* 前幾天三餐不正常

* 一週沒運動了

* 最近工作壓力爆表

再輔以量化數據，我找出幾個警訊：

□ 體重上升

□ 血壓偏高

□ 睡眠品質低落

這些數據，就是我的健康「SPC控制圖」，不能只靠感覺！

Step 3：**暫時防堵**

在台積電，出事當下會先「防堵異常狀況擴散」。

健康也是一樣。

我立刻做了幾件事：

□ 熱敷、喝水、自我保健（C6+C7）

□ 提早睡覺、關冷氣、喝薑茶

⚠若症狀持續，立刻看醫生！

Step 4：**找出根因：5 Why 分析法**

像在抓製程錯誤那樣，透過不斷提問「為什麼？」，深入挖掘真正的原因。

我問自己：「為什麼我會頭痛？」

1. 因為感冒了
2. 為什麼會感冒？→ 因為吹整夜冷氣
3. 為什麼會吹冷氣？→ 因為睡前沒有設定時間
4. 為什麼沒設定時間？→ 因為最近太累，沒思考這些細節
5. 為什麼那麼累？→ 工作壓力大，沒有紓壓出口

另一種可能情況是：

1. 為什麼會情緒低落？→ 因為財務壓力大
2. 為什麼財務壓力大？→ 因為房貸金額高，還款壓力大
3. 為什麼還款壓力大？→ 因為沒收入穩定來源

從身體找出情緒，從情緒找出生活問題。
這才是全面的根因分析！

Step 5：**提出對策**

上一個步驟找到了根本原因，我們就可以思考對策。

- ✓ 工作壓力大 → 每天練香功+參與協會活動+補眠+健康飲食
- ✓ 身體虛弱 → 每天練香功+補眠+健康飲食
- ✓ 情緒低落 → 參與協會活動，找到人際連結與價值感
- ✓ 金錢壓力大 → 學習新技能或找支援系統，重新站起來！

每個對策都對應著「原因」，而不是亂補。



Step 6: **驗證成效：時間是最好的證據**

對策要經過驗證，確定真的解決問題。

就像製程改善要經過長期數據追蹤，我也給自己三週測試期。

☐ 每天練香功

☐ 定時記錄血壓、睡眠品質

☐ 每週參與一次協會活動

結果不只是頭痛減輕了，心情也穩了，身體更有力了。

許多師兄師姐的見證也是我的信心來源。

Step 7: **預防再發：建立 SOP**

要想讓問題不再發生，就將解決方案轉成必做的標準流程(SOP)

我給自己的健康也做了SOP：

☑ 睡前靜坐

☑ 每天練香功至少2次

☑ 三餐正常

☑ 每年健康檢查

☑ 每週反省一件「讓我失衡的事」

Step 8: **反省未來：還能不能更好？**

這次頭痛雖然只是小警訊，但我知道，如果不處理，就會像晶圓上的瑕疵一樣蔓延開來。

人生就像一個超大規模系統，一個問題背後有千絲萬縷的連動。

唯有**持續練功、持續學習、持續自我檢測**，才有辦法活得穩、活得久、活得有力！

結尾金句：

「身體不是神給你的無限資源，
而是你每天管理出來的成果。」



這篇文章如果打動了你，不妨試著把它分享給那個常說「身體怪怪的，但又懶得處理」的朋友。

讓我們一起，**用台積電思維，管理你的健康人生！



學習人電的理由之~張美蘭

你有沒有注意到~~

身邊的老年人口，越來越多了。

每天上下班的路上，常常看見推著輪椅的、杵著拐杖的身影。

一老一少的組合，乍看之下，以為是父女、祖孫；

走近一看才發現~~是看護與被照顧者，那是日漸普遍的「長照日常」。

有時候我會默默想：

有一天，我也會變成被推著走的那一位嗎？

還是，我們其實可以提早為自己，也為家人，多一分準備，多一分自主？

回想過去，每當身體不適、情緒低落或壓力沉重時，我們總會下意識地摸一摸、按一按某個部位。

那不是無意識的動作~~

那是身體在呼救，那是能量在提醒我們：

「我需要幫忙了！」

接觸人電以後，我才真正體會到：

原來，身體一直在說話，

只是我們從沒學會花點時間聽懂它。

而人電教會我的，是如何打開「心理的耳朵」，學習聽懂身體的語言。

它教我怎麼照顧自己，也讓我有能力去幫助別人；

教我如何讓卡住的能量重新流動，
如何溫柔地喚醒本來就存在的自癒能力。

人電，

不是什麼神秘的術法，

也不是艱深的理論；

它是一門貼近生活、
回到本能的實用學問。

對我來說，

這是一份讓我安心老去，
也能陪伴他人安心變老的力量。



莫德納與人電學的因緣際會~李美玲

一劑莫德納疫苗讓我差點升天，讓我的人生產生巨大的變化，讓我對未來感到絕望，也因為中西醫判定無法復原，讓我有接觸人電、認識人電的機緣，也因為人電讓我對生命更加認識，更加的珍惜，更加的想要活下去，活著真好。

● 疫苗的痛苦

110.11.23下午14:30至新莊區「署立台北醫院」施打莫德納疫苗，聽從醫生指示於休息區等待，約10分鐘後漸漸感到頭暈想吐，心跳不自主的加快到80-90下，且血壓開始飆高至(146/110) (174/122)，下午16:00醫生評估未改善，立即至急診室就醫，告知剛施打疫苗後不適，該院立即檢測：X光、抽血、並施打點滴及2劑抗過敏藥物，於晚間約7點後血壓心跳回復正常(約 110/80/70 以下)，醫生准予可先回家休息，告知不舒服要立即就醫，並預約過敏免疫科門診。



110.11.24至該院過敏免疫科就診，再次感到頭暈、想吐、血壓心跳飆高，醫生告知可能要住院檢查(因不想住院，拒絕)。醫生確認昨天打針後病情有舒緩，於是再施打2劑抗過敏針並讓我回家休息，且再次告知如有不適要立即到急診就醫，並開立診斷證明書(疫苗不良反應)。

110.11.26再次回診，因走路就會頭暈、想吐、心悸、血壓心跳飆高、手會顫抖，醫生告知可能要住院觀察(年底工作較忙，再此拒絕住院)，最後還是先開藥，並再次告知不舒服一定要立即就醫。

110.12.01再次回診「過敏免疫科」，告知醫生只要走路就會開始頭暈、想吐、心悸、血壓心跳飆高、手會顫抖，醫生加掛「心臟科」會診治療，抽血及預約110.12.7施作「心臟超音波」檢查。

110.12.08晚上18:00回門診，「心臟科」就診前血壓/心跳數值為(160/95/106)、(153/94/95)、(166/101/95)，心臟科醫生直接給我減緩心跳用藥一個月量，並告知為慢性處方籤需長期服藥。當下又至「過敏免疫科」就診，血壓/心跳數值又更高了(165/102/93)、(169/113/88)，頭更暈、想吐、心悸、血壓心跳飆高、手會顫抖，並告知風濕免疫科醫生該現象是打疫苗後才發生的，應該不需要長期服用心臟病用藥，於是，直接安排住院徹底檢查。

110.12.09辦理住院，期間至110.12.17止，抽血、心臟 X 光、腹部 X 光、心臟超音波、24 小時心電圖…等多項治療。

110.12.17告知疑似有「肺高壓異常」，辦理轉診至「台北榮總」做心導管檢測。

110.12.17下午轉診至「台北榮總」就醫，並做超音波、抽血、及X 光檢查，110.12.18經多項評估，醫生告知無立即生命危險轉一般門診治療，並協助掛號及辦理出院。

110.12.20於榮總心臟科就醫，醫生認為先做“肺部斷層掃描”確認有無血栓需緊急住院，至急診做肺部斷層掃描時，因身體不適，頭暈、呼吸困難、心悸、手顫抖，急診醫生自行收治重症區觀察：打點滴、抽血、照 X 光、超音波…等，確認病情穩定，才准予離開急診。

110.12.28於榮總接受肺功能檢查，測驗幾次均不成功，告知醫生因吸吐氣會胸痛，吐氣吐到會頭暈，醫生懷疑有氣喘，吸入氣喘藥休息15分鐘再次吹氣，測試許久才完成檢測。

於是在「台北榮總」一個月的多項檢測，從抽血、心臟 X 光、腹部 X 光、心臟超音波、6 分鐘走路測試、24 小時心電圖、肺部斷層掃描，最後於111.1.27做了心導管走路測試才確定，左心室舒張壓異常，病因“心臟衰竭”。

● 自律神經失調

打了疫苗後，只要一走路就會喘，一喘起來心臟無力，手腳就不自主顫抖，如(帕金森氏症)一樣，醫生說如果查不出來病因，請我預約掛號精神科~自律神經失調。

生病後只要發病，就有醫生建議我掛精神科看一下自律神經失調，還安慰我說，現代人的文明病，很多人都有，不用生氣也不用害怕。

後來特別研究一下，自律神經失調的症狀，剛好與我症狀相像，且現代檢查不出來的病情，很多都是自律神經失調造成的，也難怪提醒我掛精神科檢查。



●曾經能登山越嶺

打疫苗前，我自認身體不會太差，110年4月七星山1120公尺，上去了(小百岳編號002，疫情時期，還戴著口罩登頂)，5月金門大武山—大大的「毋忘在莒」上去了(也是小百岳編號99)，在109年1月合歡山東峰海拔3421公尺、8月玉山前峰(石瀑)3239公尺，都去了。所以你們應該可以感受到我有多麼絕望。

●隱形缺氧(快樂缺氧)

那陣子一直聽到隱形缺氧(快樂缺氧)，自己又常常胸悶吸不到氣，我跟我老公提醒，半夜起來記得看一下，我有沒有呼吸，還是默默離開。結果半夜被老公嚇到，他說我呼吸太微弱，看不到胸部起伏，所以放我鼻子檢測，也因為狀況不好，所以該交代的都交代清楚了。

●心臟受損不會好

所有西醫都告訴我心臟受損不會好，中醫把脈也是說心臟受損很嚴重，連帶五臟六腑都出問題，中醫生看舌頭的顏色判斷，正常人是紅潤的，我的是泛白無血色，氣血帶不上去，所以頭會暈，精神不濟，注意力不集中，往下更慘，氣血帶不到腳，所以久坐手腳會麻會無力，都要長期調理。

●諺語

有句諺語說「上帝關了一扇窗，會為你再打開另一扇窗」，因為生病無法勝任銀行工作，5月份請調至總行從事內勤工作，遇到熱心的好同事劉永豐，堅持帶我到協會請輔導長光佑師兄幫我保健。那時的想法是中西醫都判定不會好了，死馬當活馬醫，我的一輩子不能就這麼毀了。

●緩緩來，緩緩回去

第一天來協會保健是找輔導長光佑師兄，當他看到我走路緩慢、手抖腳抖，手捂胸口、氣喘吁吁，臉色還發白，應該有震撼到疫苗的可怕性，但每次緩緩來緩緩回去後，晚上都特別好入眠，不再害怕。之後，中午保健時間一定可以看到我的身影。經過一個月的努力，加減可以走快一點點。

經過一年的努力，慢慢走可以走2公里，但用了4小時。經過二年的努力，某天達成1萬步(約5.5公里)，讓我開心好久。現在經過三年半的努力，雖然心臟不會好，但只要我放慢速度慢慢走，都沒問題，只是需要一個禮拜恢復體力，想想，我好像快忘記，當初沒辦法走路的樣子了。

●第一次開穴

我是111年8月26日第一次上課，輔導長是光佑師兄，第一天開穴，一開完穴，我整个人暈到不行，超暈超想吐。師兄有一直強調，回去一定要靜坐，練香功，氣會自己修復受損的身體。結果呢，我早上也轉，晚上也轉，上班也轉，下班也轉，氣隨時都在轉，結果地震我也不知道。而且氣很玄，上面C6.C7 轉一轉，C4.C5 心臟轉一轉，C2.C3 尾椎也轉一轉，輪流發功，永杞師兄還笑話我，會氣動不用高興，是人太弱了。

●練香功

初級香功對大部份的師兄師姐沒感覺，對我真的很痛苦，練香功次數(36~54)，我選擇每次都練52下。做完心臟就是很無力，很虛很累。美蘭師姐都會告知我說：沒關係不舒服可以坐著打香功。

後來我是用我自己的速度來練香功，慢慢的對我反而有效，可以感覺到手上是有氣的，感覺氣在身體裡面從上往下遊走，有時手指頭會麻麻刺刺、會腫脹、會黑黑的、身上某個點突然刺痛一下，就如上課所說，勤練香功，慢慢感受著身體越來越好的轉變。

時間過得真快，我來人電也三年多了，真的很感謝各位師兄師姐的幫助，學了人電後身體真的慢慢在變好，讓我人生從黑白又恢復成彩色的，我只想告訴大家～活著真好，健康真好，學人電更好。



修學人電心得分享~劉美華

由於平日的工作型態需要長時間維持同一動作，使得肩頸總是很僵硬，加上照顧家庭成員的精神體力投入，長期蠟燭兩頭燒的結果是肌肉緊繃無法放鬆，致全身脊椎疼痛，血壓升高。

三年多前經由淑梅師姐的介紹來到人電，師兄師姐用人電手法幫我保健身體，才讓身體的疼痛得以獲得明顯的緩解。於一年半依序上完初中級香功，及每天早、晚各練習一次香功，我的全身脊椎疼痛竟然不藥而癒，以往練香功時，腰椎是完全無法左右擺動，真的太神奇了。並且，意外發現高血壓也在勤練香功後順利回復正常。

人電除了讓我的健康慢慢好轉外，也造福了我的親朋好友們；多次以人電的急救手法均可以達到立即止痛、消腫、止血、止癢、、、等功效，而且屢試不爽，有如神助。

如：家人於醫院治療時，護士為打輸液紮軟針造成手臂極度疼痛，及時以人電急救手法敷五分鐘後，其呈現的瘀青明顯較沒有敷的部位獲得舒緩，有圖有真相（請詳照片）、孫子額頭撞到桌角而腫起的一個大包，及時以人電手法急救二分鐘即消腫、兒子手指被易開罐割傷血流不止，及時以人電手法急救五分鐘即止血、姪女手臂被炒鍋熱油濺到，及時以人電手法急救五分鐘即止疼、朋友偏頭痛時，以人電手法急救五分鐘即止疼、、、等等，自己服用西藥副作用引發全身發癢時，多次以人電排病氣，亦能達到止癢的功效，生活中急救成功的真實案例不勝枚舉。於是，現在只要遇到自己或親朋好友感到身體有任何不適或疑難雜症，我都會先以人電保健手法因應。

學人電後真的受益良多，除了自己身體的健康情況獲得有效改善外，還可以順利救助他人。

在人電協會大家庭中，師兄及師姐們無私的付出、熱心助人的利他情操更是讓我心裡充滿感恩及敬佩。

衷心祝福大家身體健康、幸福安康、心想事成。



人電香功經驗談~宋斯宏



繁榮社會企業王董事長興隆先生以實際學費資助了許多繁榮志工與好友完成人電氣功的初級班及高級班的課程，讓許多人受益良多。而我是以興隆學長的身份(成大工程科學系，比他高四屆)，也成為受益者。在此，先感謝他的引進，讓我獲益匪淺。我也在高級班畢業後，順利的進入精修班。

坦白說，我不是一個資質很好的人電學生，再加上每天又沒有很規律的練功；因此，當老師們要我們體會內功的表現(譬如說是否有灼熱的感覺或者關燈看雙掌之間的氣流)，我從來都沒有成功的體驗過。看到其他師兄、師姐都能體會自己內功的表現，而我只有羨慕的份兒。

不過，有一點是我必須說明的，就是我們人電學協會的氣場很足；志工師兄、師姐們大家也都充滿了愛心與耐心，熱心指導我們，對我們提出來的問題，也都能詳盡的回答。因此，身為周三精修班一員的我，都盡量會參加，絕不無故缺席。非常幸運的，從初級班、高級班到精修班，我的輔導長都是光佑師兄(副輔導長是美蘭師姐)，他的功力異常深厚，上課的內容都是言之有物，使我們同學們的功力精進。在上課期間，同學們的互相保健，是我非常喜歡的項目；我可以藉此出手幫人保健，以增加我的經驗。而每次上課開始時的軟身操與香功的練習加上靜坐都是非常棒的安排。

雖然我的功力很差，無法像許多師兄、師姐出手幫人保健；但是，對我太太出手，倒是沒少過。

1)她睡眠狀況不是很好，有時會無法入睡；我就用光佑師兄教的，C7+左耳垂後方之安眠穴，非常有效，大概在五分鐘之內，她就呼呼入睡了。

2)有時，她會有個頭疼、胃痛或肌肉痠痛的情況發生時，我立馬出手，C7+患處或瀘血，大部份的時間都能有效的止痛。

看到協會內的志工師兄、師姐奉獻時間與精神，使我油然而生敬佩的心意。謝謝你們無私的貢獻，使人電學協會的運作正常。人電香功是我終身必習作的功法，我會持續的練習，功力精進我不敢奢望，只要維持現有的狀態不退步，我就很滿足了。

在此，虔誠地祝福我們人電學協會欣欣向榮，永遠招生額滿。



人電陪伴我從憂鬱症中重生~陳佳佩

2024年初，我和先生文東參加了耀銘和麗芬的聚會，聽他們分享參加人電三年的心得，覺得對身體幫助很大。剛好週二初級班要開課，我們便報名了。當時我已經患有憂鬱症一年，看過身心科也服用藥物，但效果不大。文東希望人電氣功能對我有所幫助，所以每週二下班後，我們從深坑開車一起去中正區的人電協會練功。

輔導長林光佑師兄鼓勵我利用午後去做保健，但我因為不敢獨自搭車而無法做到。後來我通常會提前半小時到課堂，接受保健。在上課期間，我總是戴著口罩，因為當時我非常瘦弱且缺乏自信。上課時除了練功、靜坐、聽課，還要做互相保健，但這是我最討厭的部分，因為我沒有氣感，且懷疑自己的氣很亂。在別人為我調氣時，我害怕他們會覺得刺麻，這讓我焦慮不已。

初級班有好幾位學員中途退轉，我懷疑是因為感受到教室裡因我而產生的負能量。每次上課，我都呼吸急促，有一次美蘭師姐告訴我，要慢一點呼吸，她常常幫我做保健，我對此感激不已。還有一次，錦蘭師姐提醒我：「人電要好好學，不要認為這個沒什麼。」我當時心裡愣了一下，她居然能夠讀到我在想什麼，加深了我的焦慮感。

講師們常分享人電救人的奇蹟，這讓文東對人電十分有信心，無論我多不情願，他總是每天早上拖著我一起練功並為我調穴。上課時，幾乎都是別人在幫我保健，我無法專注，所以很多手法無法記住。我記得有一次光佑師兄讓我們寫出身體的毛病，除了失眠和便秘焦慮，我不敢寫憂鬱症。晚上來臨時我害怕失眠，只能依賴焦慮藥物才能入睡；而白天則更加恐懼，因為我得獨自面對漫長的白天，外面的陽光和美景對我毫無意義。我不喜歡旅遊、看電視、追劇、聽音樂、閱讀，也不想煮飯，更別提參加聚會活動了。面對他人，我沒有笑容，甚至沒有表情。

有宗教信仰的我，不會做傻事，但是我也不知道怎麼好好過活，我不想從鏡子中看到我自己，覺得自己像鬼一樣，每天都穿一樣的衣服，不打扮，甚至懶得洗澡刷牙。為了逃避約定我會說謊，聲稱自己不適，不想來練功。因為充滿負能量，我常看到殘疾人士，耳邊總是聽見救護車的聲音，任何音樂對我來說都是噪音，吃東西也無味可言，因焦慮而狼吞虎嚥，便秘問題也相當嚴重，有時七天不便，吃益生菌也無法改善。有時我懷疑自己身上或家裡有不乾淨的東西。任何正面話語我都聽不進去，直到偶然中聽到法師說了一句話，我聽進去

了，他說，人在有負面想法的時候，有邪思邪見的時候，鬼魅魍魎是隨時在身邊的，反之，如果有正念和正思惟，那些東西都會遠離無法侵犯，因為邪不勝正。

我想如果我自己不想振作，任何神佛也無法拯救我。只要肯踏出家門，而不在家裡面胡思亂想，就有機會進步。2024年9月，朋友介紹我當國小課後班老師，我強迫自己走出去，訓練退化的口語表達能力，增加與他人互動的機會，漸漸重拾自信，從不知道怎麼笑，慢慢會笑了，從沒有氣感，練到有氣動了！

在醫療和用藥方面，我其實是一個不配合的病人，因為從心底不想承認自己是身心科的病人。朋友們對藥物的意見不一，一派說不要依賴藥物，長期服用會失智，另一派則認為，藥物不能隨便停用，一定要跟醫師商量。2024年9月到12月之間，我逐漸好轉。2025年2月，我最後一次去身心科，就告訴醫生：「我好了！謝謝你在我第一次門診的時候告訴我，放心啦，憂鬱症是會好的！」

事實上，我沒有完全依賴藥物，而是透過心藥和法藥。在這過程中，我來人電上課，從初級班上到中級班，再上到精修班，持續練功、靜坐、和保養之外，還聆聽幽默風趣的輔導長光佑師兄「練肖話」，以及其他師兄姊的練功心得分享，來這邊「話療」，就是在服用心藥，另外我自己有在聽聞佛法，就是在服用「法藥」。非常感恩所有人電師兄姐的陪伴，當然最重要的是我先生文東，不離不棄的陪伴和關懷，無論風雨，載我一起來練功，沒有他，我是不可能痊癒的！

最近，有一位朋友告訴我，他在40多歲時也曾患憂鬱症，在吃藥之後甚至想要輕生，後來他放棄所有藥物，有個機緣接觸人電，最初也沒什麼氣感，但還是跟著依樣畫葫蘆，堅持做下去，成功渡過生命中的幽谷。我不能說是人電治好了我們，但可以說人電助我們一臂之力，陪伴我們走過憂鬱症的路，讓我們重獲陽光！



人在邁入”奔八”的時刻,心理上會產生相當程度的不安及無奈感,總會猜想”衰老是否會像一場突如其來的風暴毫無預警地襲擊你”而迷惑不已。

身處在這個極度迷惘的處境中,個人很幸運地得到了林明宏前理事長的指引走進了”人電學”領域,開啟了浩然強身功的學習旅程。

今天在基礎班即將結業之際,很高興在此和各位資深前輩們,師兄師姐們分享一些個人在這段期間內的學習心得如下:

第一:

困擾個人甚久的花粉症改善了:流鼻水,眼睛乾澀,流淚的次數非常明顯地減少了,已經不需每日服用一顆藥也能正常過日子。

第二:

長年來的”流冷汗”及”手冷”現象好像有變化了。

雖然”流冷汗”毛病沒有明顯的改善,但雙手已經不再涼涼的,相反地手掌顏色已由蒼白變成紅色,宛如正常人般的溫暖。

第三:

經由改善後的手掌溫度,我每天自我保健腦部及內臟(肺腎心肝胃臟等)數次,令人十分興奮的是我已能自我感受到好的反應,有點像是氣血活化了,經脈漸通般,身體也較不易勞累了。

以上的這些小進步看似微不足道,但是對我來說卻是非常大的進步。

在此我要誠摯的感謝林明宏理事長,林錦成師兄,許明陽輔導長,洪麗分及李皓懿副輔長及無數的輔導員和志工師兄師姐們的耐心無私的教導,沒有他們的指導,沒有人能在這麼短的時間內達成了這樣的進步。

從過去這三個月的學習,我體會到香功+人電學是氣功與宇宙特異功能相結合的一種”功到病除”的功法,藉助宇宙浩然正氣增強人體的元氣來調理病氣排除毒氣濁氣,讓病源消失達到無病一身輕,快樂一生境界。

個人非常期待參加即將開班授課的”高級班課程”也會盡力學習希望藉由不斷地學習+力行練功可以進一步改善自己的體質尤其在下面:”腦部保健/保養 暨 背部脊椎校正”兩方面。

屆時深切期望資深師兄師姐們不吝教導,繼續匡正。期望在高級班結業之際,大部分師兄師姐們都有能



力自我保健並為人保健,助己又助人。

我以身為”台北市人電學研究協會”一員為榮,將盡快加入協會永久會員遵守協會規章,善盡會員責任&義務。

盼望各位師兄師姐們大家一起來共同回饋協會,壯大協會。



人電緣

基礎班 林碧惠

接觸人電浩然強身功基礎班,在一系列有規則的課程教導下,慢慢感受到氣感,並且在身體中流動的觸電感覺,除了想幫自己,更想幫忙家人在面對身體問題時得以獲得解放,神奇的是,連在走路雙手晃動的當下,都還能感受到指尖麻麻的觸電感,於是開始喜歡走路,並且享受走路中氣流流動的開心感受。

既不是認真的學生,每次上課到下次上課間,一定會忘記個七八成內容,也沒時間機會多加練習,但期許自己把做香功和靜坐納入生活的一部分,在面對自己身體某些狀況不適之時,只要指腹觸摸,就能感覺氣流穿過痛處,有一種無法解釋的舒服與開心。

右手高舉的痛感已經復健一段很長期間,藉由人電師兄的協助獲得改善,一方面檢視自己身體,一方面在練香功和靜坐中獲得心靈的平靜,找到按摩心靈的方法,感謝人電給我這樣的體驗經歷另一種有電的人生。



人生的際遇很奇妙，與人電學會研究協會及芳香型智悟氣功的結緣，始于3月29日於中山北路光點餐廳下午茶的義結金蓮。經由鍾榮欽師兄的引介，與周宗保師兄一同前往林明宏前理事長公司請益後，並獲前理事長推薦，開始了人電學之旅。

我對新的事物從不排斥，也樂於學習，希望充實與豐富人生的旅程，更何況人電學有助於身體保健呢！三個月來，從一開始上課的專心聽講、筆記，認真跟著練習，到現在成為每天生活的一部分，有些心得與感受分享如下：

1. 身體的感受：當動態香功預備式10下完成後，兩手掌開始發熱，而在後續18式的過程中，擴及身體乃至流汗，覺得有達到新陳代謝與促進血液循環的效果。

2. 學會放鬆：因為認真與科學精神的個性，希望每個動作都做到精準，也求效率，倒像個機器人。經由許陽明師兄的愛心指導，讓我嘗試輕、慢與柔的功夫，並感受手指與掌間氣流的舒適。



3. 氣動與氣場：在雙手合掌與靜坐時，不自覺的氣動。不知是否與在2018年前，打坐修持九年的基礎有關？我知道，自己對於氣的感受較為敏感，而漢口街的人電學會會址，氣場更充滿著溫馨與和樂。

4. 氣動是舒服的，因為打通阻塞環節、或者酸痛，讓氣來帶動，感受到舒服。然而練氣的過程，不是在覺察是否有氣、是否氣動或聞到香氣，切不可捨本逐末，一切輕鬆自在。

5. 保健助人：一次家人肩頸痠痛，我第一次真正學以致用，雙手覆蓋在家人肩胛處，不久後，我感受到家人肩膀兩處大動脈的不小的氣流如波浪通過。持續幾分鐘的保健下，家人氣息變得平緩、平靜而自然睡著，有著安定、恢復疲勞與舒緩的效果。

6. 練氣其實是練心：通則不痛，是生理的反應，也是身體好轉的現象。練氣更是心的修練，修持輕、柔、慢的靈性，也是養生之道。

7. 持之以恆：任何成事在於願意，有願有力，耐心、毅力與恆心的實作，才能有初步效果。從實作中體會、思索其中道理，甚至可開發新的想法與作法，此與創新無異。簡言之，執行是真功夫、實踐為王。

8. 感恩與慈悲：一切的果是眾多因緣際會而來，得之不易，心懷感恩，學習慈悲之心。

我很喜歡在每天課程結束前，向香功始祖恭頌：「願以今日所做一切功德，迴向十方有情眾生。」人，不能只有為己，一切有情眾生包括宇宙有生命的物種，我們都須尊重生命，並愛惜資源，以共存共榮、共創美好世界。

但心想：自身的練習，一切所得與好處在個人，何來功德？練氣在練身，也在練心。練身可助己、助人，而練心讓自己的心性穩定、慈心，有助於人際交流，一切只有感恩。人電學會研究協會是個溫暖和樂的大家庭，感謝所有不辭辛勞授課、開穴、補氣、許明陽輔導長及每次陪著我們上課、關懷我們的師兄師姐的付出，有您們真好。歡迎有緣的朋友，體驗這一切。



基礎班結業



某一天師姐洪麗芬聽著我因為身體痠痛在唉聲嘆氣，她好意地告訴我，你要不要來人電協會上課。當下聽到「人電」兩個字，心想：「這是什麼地方啊！聽都沒聽過，會不會是什麼直銷機構或者詐騙集團？」。麗芬還跟我說每個星期一和星期五中午可以到人電協會去讓功力很強的師兄師姐們保健，當下心裡還是充滿許多的懷疑。於是某個星期三我心血來潮鼓起勇氣打開人電的門，看到一位80幾歲白頭髮的師兄正在幫一位中風的患者保健，看到有人被保健，我心裡的擔心就釋放了許多。當天這位師兄也針對我身上的痛點幫我保健，保健完的效果還不錯，因此我就報名了星期一的初中級班。

我是參加4月19日的初中級班，前兩個星期的星期六到星期一必須連續三天上課，這兩週主要的課程在學習初級香功的基本功法及調穴，並請功力深厚的師兄、師姐來分享各種身體的保健養生法，接下來13週由輔導長許明陽師兄每週一指導大家如何自我保健和助人保健並複習香功。很神奇的是我居然學完了前兩週6次密集的課程，手上常常會覺得麻麻感覺有電，5月5日開始上自我保健和助人保健，我就依照師兄的指導原則，除了為自己保健外，也回娘家幫我母親保健。我母親的三根手指不小心被刀背剝到，左手肩膀和肩關節因為長期拿拐杖的關係已經痛了十幾年，於是我就依照師兄的指導原則一哪裡痛就摸哪裡。母親的手指在我治療了三次之後，居然跟我說她都不痛了。於是每次回娘家她都要求我幫她保健，一邊保健一邊看著我幫她挑選的YouTube節目，母女兩人突然變得有許多話題可以聊。母親有時還會打電話來說：「你什麼時候還要回來幫我保健啊！於是她的肩膀和肩關節在我跟她保健後的第13次也幾乎好了95%」。

那接下來也來談談我個人的身體病痛接受人電強身功保健之後的心得。由於退休前從事教職工作，經常要連續站好幾個小時，因此膝關節很快就退化了。我爬樓梯、下樓梯及運動關節都會疼痛，但是我長期都有接受針灸的治療；另外因工作上的需求，每天需要大量的文書處理，造成每天需久坐4-5個鐘頭以上，導致及腰椎退化及坐骨神經痛。更嚴重的是因為打電腦的時候都保持同樣的姿勢引起頸椎椎間盤突出，脖子及肩膀的肌肉都非常的僵硬，常常抬不起頭來，20幾年來常跑復健科診所做脖子的牽引大約有兩、三百次了，然而每次做復健

都只能維持幾天的舒服狀態。職業的傷害讓我身心俱疲，只好選擇退休休息。我觀察自己上課第七次後，在家練完香功、靜坐、調完穴後，我抱著姑且一試的心態，把雙手放在頸椎兩側，以及肩膀各五分鐘，沒想到脖子居然變鬆了，也能轉動自如，當下的我真是覺得不可思議。現在我再也不需要去復健診所拉脖子，因為靠著自我保健又不用再額外花錢就可以讓我的肩膀和脖子放輕鬆。而且我過去因為脖子和肩膀非常的僵硬，氣血都上不來，造成我每到夏天一出門被太陽曬到時，就好像有兩塊大石頭壓在我的左右肩膀上，而且一定會大中暑，所以我一直很害怕夏天的來臨！但是練了香功後，發現自己的身體氣血變得活絡，每天用雙手保健自己的脖子和肩膀後，肌肉居然全都放鬆了，出門即使曬到太陽也不會有不舒服的感覺。今年的夏天，我還經常跑到基隆的海邊去散步，這是我這30年來沒有過的經驗。講完了脖子和肩膀，接下來忍不住分享我的退化性膝關節炎，以前都要去中醫診所針灸，雖然也都有效果，但是路途遙遠每次去又要花200塊的掛號費，來回加上治療的時間大約都要3個小時，自從學了人電之後，只要膝蓋覺得稍微有點不舒服，就把手指頭輕輕放在穴道或者疼痛的地方，膝關節就不疼了。另外我先生也常覺得脖子和肩膀非常僵硬，經過我幫他保健後，他也覺得鬆弛很多。我不得不說「人電強身功」真的很厲害，因此我告訴了很多的朋友，鼓勵他們來學，這是一個非常溫和有效的氣功，而且又可以幫家人治療病痛。



上課了幾次我才知道來台北市人電強身功研究協會幫學員上課的輔導長、副輔導長和師兄師姐們，他們都是不領酬勞，義務地來上課的。我對他們犧牲自己的時間，對協會奉獻的熱忱與精神感到敬佩。也謝謝某些善心人士默默捐款給台北市人電強身功協會，讓這個協會可以繼續推廣人電強身功，來幫助那些在身心有病痛的患者，得到身、心、靈的療癒，讓病癒的人可以再幫助更多身體有病痛的朋友，形成一個良善的循環。這裡真是一個有愛的地方，感謝台北人電學研究協會！



新竹一日遊



會員大會剪影



台北市人電學研究協會

相關網站

主站：<http://www.hesa.org.tw>

Email：19326604@so-net.net.tw

臉書名稱：taipei.hesa

粉絲團：台北市人電學研究協會

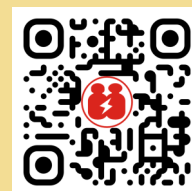
<http://www.facebook.com/taipei.hesa>

人電養生健康學聯誼會：

<https://www.facebook.com/groups/732706123447772/>



FB粉絲團



人電網站

【有臉書的朋友，請幫忙按  讚，也歡迎大家在上面交流練功的心得。】