



社團法人  
中華自我保健推廣協會

第 32 期  
2015.7

# 自我保健

翡翠





靜夫

# 明池國家森林遊樂區活動花絮



翡瓊



靜夫



日英



翡瓊

## 年中感言 第六屆理事長 邱修志先生

104年已過一半了，協會在上半年度陸續舉辦了氣功養生班、回春功班等課程。學員踴躍參與，對養生氣功方面的進步有莫大的迴響。

每個人都有生病的經驗，所不同的只是大病、小病而已，小病也許只要吃吃成藥或是不在意的硬撐過去，大病可就不同了，很多人到處遍尋名醫，找尋秘方，只為了解除身體上的病痛，但是真的找到了治療的方法嗎？或許大多數的人，認為痛苦減輕了，身體舒服了，當然是找到了，但是我們相信那僅僅是短暫的壓制而已，問題依舊存在，因而每隔一段時間病痛就再復發，周而復始，甚至頻率愈來愈高，我們不能僅是舒緩表面的疼痛，應該更深入探討真正的問題所在，並將問題連根拔起，才是一勞永逸解決病痛的良方，所以請您相信，(人沒有病，只有問題)，問題只是反映內在的情緒，只是一種警訊而已，問題如果沒有解決，它會重覆不斷的反應在每個人的身體上。

“學如逆水行舟，不進則退”，這是人生的座右銘，所以我常常警惕自己，勿自滿，勿驕矜，不要把自己侷限在象牙塔中，唯有敞開心胸，放空自己，宇宙的能量才能與我們契合。

更希望會員們學習功法，能夠有始有終，不要半途而廢，接觸到孫老師的養生氣功以及一起上課的夥伴，我覺得是我人生中的一大轉機，而且這個轉機是打開了好的基因，感謝一切的有緣，祝福大家身體健康，讓自己活得更自在，更自由。

社團法人中華自我保健推廣協會第 32 期會刊

台內字第 8806004 號

中華民國 88 年 1 月 10 日創刊 中華民國 104 年 7 月出刊

出版者：社團法人中華自我保健推廣協會

發行人：孫靜夫

審查委員：邱修志、江宗錫

編輯委員：羅瑛綺、蔡婉妮、陳文淵、沈耀宗

資料提供：本會行政、教育、活動委員

會址：台北市和平東路三段 341 巷 1 號 7 樓之 1

電話：(02)2732-8059 傳真：(02)8732-0188

# 孫靜夫【以病爲師】談憂鬱症

有一次在板橋體育場上課，學期結束時有一李姓學員在心得分享時說：『我這一生有三個父母；第一為生身的父母，第二為在一次執行任務的飛行中，我所駕駛的直昇機因天候不佳，在天祥墜落，飛機斷成兩段，我摔成重傷，是醫師救活了我，這是我的第二個再生父母、最近我患了嚴重的憂鬱症，正在惶恐不可終日的時候，學了老師的穴道健身功法，使我免於步上倪 ×× 的後塵，所以老師是我再生的第三個父母』。我聽後說：『這是你自己努力的結果』。誠然，如果妳不努力，功法再好也沒用。

現代人長期生活緊張忙碌、面對各式各樣的壓力、情緒緊繃壓抑、無法獲得適當的抒解或發洩，很容易就會導致憂鬱、焦慮、失眠、以及其他的心身症狀。最近一些經常超時工作、熬夜拍戲、連吃飯都沒時間的演藝人員，紛紛被媒體披露罹患憂鬱症；連擔任家管的非職業婦女，都有可能因承受過高的壓力而導致憂鬱。因為這些家庭主婦的壓力源可能來自：每天接送孩子上下學、參加各種才藝班，深怕小孩輸在起跑點上，先生有外遇或工作狀況不理想、返家後未能協助家事，股票被套牢或房貸付不出等種種壓力。

的確，生活壓力有可能引發憂鬱症，然而卻不是每個人在相同壓力狀況下，都會發病。這是因為導致憂鬱發作的生活事件並非單獨的肇因，它必須的個案所處的家庭社會環境、他的早期童年經驗、性格特質、壓力處理模式、以及基因體質結構一起來考量。如果這些使人易感受憂鬱的危險因子愈多，則有愈高機率在痛苦的生活事件發生時出現憂鬱。因此憂鬱症的發生是生物、心理、以及社會等多重因素交互作用後所造成的結果。

罹患憂鬱症除給專業醫師診治外，作者認為穴道健身功法應該是不錯的選擇。憂鬱症的有效功法：

## 1. 梳頭功功：

- (1) 摩擦雙掌 18-36 次。
- (2) 以雙手十個手指頭的指腹，推搓整個頭部。
- (3) 十指張開，稍加用力，由前額髮際開始，搓到頭頂中間，再下拉到後脖。
- (4) 雙手手指，到達啞門穴時，要用力按壓一下，再分開拉到喉節處為止。
- (5) 一前一後為一次，共推搓 36 次。

## 2. 搓湧泉穴：

- (1) 搓手 18-36 次。
- (2) 以右手掌搓左腳腳底湧泉穴。
- (3) 搓完左腳，以左手掌搓右腳底湧泉穴。
- (4) 兩腳各搓 36-72 次。

## 孫老師的良心建議

- \* 人生不如意事，十常八九，凡事想開點。
- \* 時時抱持歡喜面對心情，快樂過日子的心情過活。
- \* 晚上睡前用熱水泡腳，泡後再搓腳底各 100 次就寢。

# 骨質疏鬆的預防

賴清標

## 一、什麼是骨質疏鬆？

1、健康檢查報告當 Tu 值小於 -2 則表示為骨質疏鬆症，患者會陸續出現身材變矮、彎腰駝背等症狀，必須門診接受醫師治療，否則可能會繼續惡化下去。此外，小心不要跌倒及避免外力撞擊，以免發生骨折。除了就醫治療外，也要開始補充鈣質，多吃高鈣食物，適度曬太陽，增加鈣質的吸收，同時也建議配合鈣片服用，半年再回診檢查，如果情況未改善，則可能需要藥物加以治療。

Tu 值 > -1	骨質正常 (骨折低危險群)
-1 > Tu 值 > -2	骨質流失期 (骨折中危險群)
Tu 值 < -2	骨質疏鬆症 (骨折高危險群)

Tu 值大於 -1 表示骨質正常，**但更年期後的流失速度加快**，故仍須定期追蹤。Tu 值介於 -1 ~ -2 則為骨質流失期，此時骨質有機會恢復正常，建議開始補充鈣質，多吃高鈣食物，如：黑芝麻、小魚干、吻仔魚、起司、髮菜、紫菜、蝦米等，並配合多運動、適度曬太陽，以幫助鈣質的吸收，考慮服用鈣片，半年後再測量以了解是否已恢復正常。

## 2、那些人容易骨質疏鬆？

1. 家族遺傳。
2. 女性。
3. 種族（如亞洲人或白人）。
4. 骨架細小或體重過輕者。
5. 荷爾蒙缺乏或不足（如停經後婦女、早期卵巢切除者）。
6. 年齡（尤其是超過 60 歲以上）。
7. 鈣或維生素 D 攝取不足。
8. 缺乏運動。
9. 長期使用某些藥物（如含鋁的制酸劑、皮質類固醇藥物、利尿劑及甲狀腺素、抗痙攣等藥物）。
10. 疾病或某些情況導致負鈣平衡（如甲狀腺機能亢進、腎臟病、慢性腹瀉或吸收不良、副甲狀腺疾病、胃切除等）。
11. 抽菸、酗酒。
12. 過量攝取纖維質。
13. 過量攝取咖啡因。

### 3、骨質疏鬆症的治療

一旦發生骨折時應立即求醫，輕微骨折可包紮石膏固定，嚴重者需手術，如骨外固定或鋼板固定。具有預防和治療骨質疏鬆症效果的藥物方面，目前有雙磷酸鹽類與選擇性雌激素受器調節劑等。至於非藥物治療方面，則包括衛生保健教育、足夠鈣質與維生素 D 的攝取、適當運動、戒菸、戒酒、防範跌倒、改善居家環境等。

## 二、飲食預防骨質疏鬆症

在我們的日常生活當中，有一些小技巧，可以增加鈣質的攝取，例如：

1. 保持均衡飲食的習慣，廣泛攝取各類營養素及充足的鈣質。
2. 多喝優酪乳及攝取各類乳製品，此為鈣質的最佳來源。
3. 多攝取可連骨頭一起吃到的食物，如小魚乾、小蝦米等。
4. 熬排骨湯時適量加入一點醋，有利於鈣質的溶解。
5. 減少喝咖啡，以減少鈣質的流失。
6. 富含草酸的食物，如菠菜、萵苣、扁豆、甜菜、秋葵、可可、巧克力和花生等，避免與含鈣食物一起吃而影響吸收。
7. 在鈣需求較多的生長發育期、懷孕期及哺乳期，必須特別注重鈣的攝取是否充足，可預防日後骨質疏鬆症的產生。
8. 盡量減少抽菸、喝酒，以免妨礙鈣質的吸收。
9. 避免大量纖維質的攝取，1 天攝取不宜超過 50 公克。

目前素食養生十分流行，崇尚素食的人口逐年增加，除了宗教原因，更有許多是為了追求身體健康。前面提到大量纖維質的攝取，可能會減少一些礦物質，如鐵、鈣和鋅等的吸收，間接影響骨質密度，增加罹患骨質疏鬆症的危險性，此外鼓勵素食者飲食能夠多變化，尤應廣泛選擇鈣質豐富的豆製品及深綠色蔬菜為佳。

鈣豐富的天然食物				
食物類	鈣含量（每 100 公克食物）			
	50-100 毫克	101-200 毫克	201-300 毫克	>300 毫克
乳製品		鮮乳、優酪乳、保久乳	煉乳	奶粉、乳酪
魚貝類	鳳螺、蠔螺、雪螺、文蜆、白海參、干貝	旭蟹、牡蠣、魚肉鬆、文蛤、小卷、蝦、蝦仁	金錢魚、各種魚鬆	小魚干、蝦皮、蝦米
豆類	豆腐皮、味噌、素肉鬆、毛豆、素火腿、花豆、蠶豆、米豆	素雞、豆豉、紅豆、綠豆、黃豆、黑豆、臭豆腐、傳統豆腐	日式炸豆皮、五香豆干、干絲、豆漿、凍豆腐、小三角油豆腐	小方豆干

堅果類	松子、花生、白芝麻、核桃粒	腰果、開心果	杏仁果	黑芝麻、芝麻糊、芝麻醬
蔬菜類	角菜、芥菜、蘿蔔乾、油菜花、甘薯葉、白鳳菜、青江菜、空心菜、高麗菜芽、芹菜、野苦瓜、韭菜、甘藍、高麗菜	芫荽、黃秋葵、油菜、小白菜、川七、紅鳳菜、綠豆芽、紅莧菜、九層塔、莧菜、皇冠菜	山芹菜、梅乾菜、黑甜菜、高麗菜乾、芥藍	野苧、香椿、食茱萸
肉類	鈣含量均低			
蛋類				
水果類				
五穀類				

※ 喝牛奶反而會缺鈣。例如，人均喝牛奶最多的四個國家—美國、芬蘭、丹麥、瑞典，缺鈣最嚴重。在這些國家發生骨折的人比比皆是。喝牛奶最厲害的美國婦女平均三人之中就有一人患骨質疏鬆症。

不喝牛奶的民族反而不缺鈣。西方科學家在非洲調查，發現非洲斑圖婦女從來不喝牛奶，鈣質的獲取完全來自蔬菜。斑圖婦女一生當中平均生育 10 個子女，每個孩子都哺乳一年以上，母親們以乳汁哺育小孩，每天消耗大量的鈣，但斑圖婦女並沒有缺鈣。

三十年前中國人很少喝牛奶，特別是農村人口從來不喝牛奶，而缺鈣的情況聞所未聞。八十歲的老農民能挑很重的擔子，腰膀硬朗，骨硬牙堅。從上述事實可知，正常飲食五穀蔬菜的人根本不會缺鈣，但是，一旦喝牛奶或吃肉食，就可能出現缺鈣。因為喝牛奶或吃肉食，人的體液、血液變酸性，呈鹼性的鈣元素便從骨頭中被釋放出來，以中和酸性，鈣完成使命後，變成廢物從尿道排出來。鈣這樣流失了。牛奶喝得越多，酸性體質越嚴重，鈣流失就越厲害。可見，越喝牛奶越缺鈣。

### 三、長期保持運動習慣預防骨質疏鬆

人體的骨骼猶如大樓的鋼筋，一旦銹蝕則修補不易，而骨質疏鬆患者好比海砂屋一般，骨質十分脆弱容易發生意外，因此還是那句老話「預防重於治療」，長期保持運動習慣的人，骨質疏鬆症的發生率較低，同時也活得比較健康與長壽。但要特別提醒的是，運動習慣應於年輕時就要養成，如果在中年時才突然開始大量運動，反而容易引起身體的傷害。至於已有骨質疏鬆症的患者，不宜劇烈運動，建議選擇散步或游泳等不會導致碰撞之活動較為理想。

#### 四、中醫預防骨質疏鬆之方法

中醫認為補腎即補骨，中國傳統醫學與養生之道，認為腎為先天之本，生命的中樞，人體生長、發育及生殖的本源，因此，強化腎臟，固本培元，防止老化也能預防骨質疏鬆。因為中醫認為腎主骨，腎虛則骨不壯，所以骨質疏鬆症用補腎的方法來治療。如六味地黃丸或左歸丸就適合「腎陰虛」型；獨活寄生湯用於「肝腎二虛、氣血不足」型；龜鹿二仙膠是用於「陰陽二虛，精血不足」型（雖是葷的藥，但可以開方便）。所以，骨質疏鬆症患者還是需要由中醫師辨證分型，才能對症下藥。

#### 五、穴道養生保健治療骨質疏鬆症

**懸鍾穴：**推搓懸鍾穴。懸鍾穴別名絕骨屬足少陽膽經。八會穴之髓會。在小腿外側，當外踝尖上3寸，腓骨前緣。

**腎俞穴：**背摩腎俞穴。此穴與腎臟相應，為腎的背俞穴。腰部第二腰椎棘突下（命門）旁開1.5寸處。

**足三里：**拍打足三里。本穴是“足陽明胃經”的主要穴位之一，是一個強壯身心的大穴，傳統中醫認為，按摩足三里有調節機體免疫力、增強抗病能力、調理脾胃、補中益氣、通經活絡、疏風化濕、扶正祛邪的作用。足三里穴位於外膝眼下四橫指、脛骨邊緣。

**關元穴：**揉按拍關元穴。此穴位於肚臍下三寸處。關元穴是小腸的募穴，小腸之氣結聚此穴並經此穴輪轉至皮部。它為先天之氣海，是養生吐納吸氣凝神的地方。

**補腎虛：**臍下腎間之氣藏於此穴。本穴為血液循環的強壯刺激點，又為先天氣海，元陰元陽在此交會，虛症用灸，平時多揉按拍可促進血液循環。

**湧泉穴：**推搓足心之湧泉穴，可滋腎水，降陰火之功能，並能舒解安神。按摩前後用溫水泡腳（水約38°C~40°C為宜），每次十五分鐘，有利調暢周身血氣，防止下肢之衰老，注意！血壓低或糖尿病人不宜。

**三陰交穴：**按壓三陰交穴。此穴是肝、脾、腎、三經交會的穴位。主治：婦科各症、腹痛、腸鳴、腹脹、泄瀉、遺精、陽痿、遺尿、疝氣、失眠、神經衰弱等。

經常按壓此穴，有養肝血、補脾氣、滋腎陰的作用。取穴於腳踝內側內踝上四指的位置，叫做三陰交。

#### 六、平常保健

足三里推搓、膝蓋推搓、湧泉穴推搓、甩手捶肩擊腰腎、背摩後精門。



# 2015 年度〈龜山島一日遊〉活動

黃彥華

由台北搭乘遊覽車，到宜蘭頭城烏石港，再搭船出航，到龜山島，船環繞龜山島一，看到了（海底溫泉湧上流）的奇景，眼鏡洞乳石奇觀，等…。

登龜山島／安檢站，有專人導覽：開始走訪：普陀巖，龜山小學，魚港，軍事坑道，龜山湖，觀音像，冷泉繞訪一圈（龜山奇潭）聆靜的感受，簡單樸素的環境，舒服的氛圍。

龜山島，是我一直很想去的地方，這次報名參加，終於圓夢了，有幸跟孫老師結緣，才能跟協會師兄師姐有緣一起出遊，真是一群與眾不同的體力，示現練功的成績，走訪時沒人喊不能走，乘船時沒人喊不舒服，是一群有福報的人，當天好天氣，佛光普照，風平浪靜，安穩航行，也看到一大群壯觀 40, 50 隻鯨豚的跳躍，真是幸運兒。

感謝主辦活動：文淵同學，貼心的介紹，用心的安排，找到蘭鯨號船公司配合，由經驗豐富的船長為我們掌舵，讓我們平穩的座船，安心的返航、之後行程還有去仁山植物園，是登山及休閒最佳的去處，四十位的登山爬行過程，連 80 幾歲的賴理事長，都沒有人喊不能爬了，真是厲害，証明了，學功法的成效。

感謝兩位前理事長的參與，江秘事長的帶領，師兄師姐踴躍的參加，讓這次的活動有著圓滿愉悅的心境，把這份愉悅帶回家，感恩一切緣、感恩大家。



這是龜山島的全景



這是龜尾湖的乘龍觀音像



這是座航返航的同學



## 2015-06-10 明池國家森林遊樂區

「銀髮族走出戶外拍出健康」2015-06-10 上午 08:30 自台北市和平東路一段 64 號集合出發，要在這個炎炎夏日到「明池國家森林遊樂區」作清涼避暑的一日之遊。



明池森林遊樂區原為退輔會森林開發處的伐木場，伐木事業結束後，成為森林復育地，從事造林工作，如今湖岸周邊的山巒，環繞著蒼翠鬱鬱的柳杉林，都是造林復育的成果；後來轉型成為森林遊樂區，園區內以明池為中心，沿湖畔建有環湖步道並依生態資源規劃的各式亭園及遊憩景觀設施。



我們以順時鐘方向遊園，入口左側的粉牆、黛瓦、雅竹、石地，有著古代園林的古雅風格。



湖畔的落羽松、竹林及柳杉林，深深、淺淺各種不同層次的「綠」，令人覺得涼爽、舒適及寧靜。





環繞明池四周的群山，造林復育的柳杉林，高聳挺拔、蒼翠蓊鬱。林中還可看見國寶級的「紅檜」。



對古代園林頗有涉獵的副班長富美，帶領我們探訪以庭園山水的概念，設計建築而成，具有古代風格的園林建築「靜石園」。



巷道兩側，粉牆黛瓦的圍牆內，都有著不同風格的庭園山水。



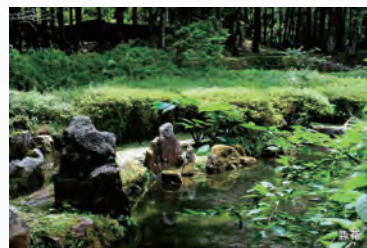
### 苔庭一

以庭中枯立倒木為主景，因全區青苔生長豐富而得名，庭中「桃蘭庭」則因位於桃園、宜蘭之界而命名。



### 曲水庭一

採東晉王羲之「蘭亭集序」之意境，引富春園餘水，掘曲水而築「流觴亭」，盛夏射干滿園，群蝶亂舞，傍曲水為宴，甚為風雅。



「石庭」與「禪庭」雖僅一牆之隔，卻形成一榮一枯，一陰一陽的特殊景觀。

### 石庭一

仿禪宗林山之抽象手法而作的「枯山水」庭院，以「石」為山，以「砂」為水，提供遊客一個無限暇思冥想的體驗空間。





石庭院落以七、五、三、一，數字堆積之石塊，附合古代以奇數為吉之傳統。

「銀髮族走出戶外拍出健康」的同學深入寶地，豈可空手而回，靜坐片刻，體會這裡空靈之間所孕含的禪意。



離開「靜石園」來到居高臨下處，可看見「禪庭」全貌，卻發現庭園裡水池中小島的造形很像隻「龜」。鏡頭拉近，再看清楚一點，它還真是一隻「龜」。



森林裡的石階步道迷漫著芬多精的氣息，走來輕鬆、愉快，神清氣爽。

自然枯倒的巨木，上面附生著眾多蕨類植物。



在樹叢中，可看見「花庭」在竹籬下築的「茶亭」，可供賞花、沉思、小憩，極富山間野趣的小亭子。

叢林裡，陽光透過樹梢灑落的光影，真是美麗。



回到明池湖畔。同學們立即被湖邊索食的魚、鴨，還有那二隻有名的黑天鵝所吸引。一隻毫不畏人的小野鴨，跑上大夥聚集的木台，慢條斯理的邁大步呢。明池的這些水禽們，都被遊客餵養慣了，看到人的影子，立刻過來，索討食物。



我們繼續在沿湖的森林步道繞行，欣賞美麗的湖畔風光。

有著「北橫明珠」美譽的「明池」，湖水面積約三、四公頃，湖水源自桃園縣三光溪，流至這裡的山坳谷地積聚成湖。而湖中插立著筆直的紅檜枯木，則是來自園景設計者的巧思，以明池後方的山巒形似筆架，湖水彷彿硯台，而這些湖中插立的枯木，就宛如硯池中一枝枝的筆了。



今天由秀娥帶領練功。



呼吸三式—抱球揉氣



呼吸三式—大鵬展翅



呼吸三式—祥雲獻瑞



柳杉林中的木棧道，可通往林間教室及明池山莊方向的出口，因林中陰暗潮濕，蕨類生長茂盛，種類繁多，又稱為「蕨園」。

下午 16:20 我們來到今天的第二個行程—玉蘭茶園

「玉蘭茶園」面對著蘭陽溪，茶山以風景優美聞名，茶園邊緣的觀景亭，俯瞰蘭陽溪，視野遼闊，亭中賞景，令人心曠神怡。



今天一早從台北出發，來到海拔一千五百多公尺，位在宜蘭縣北橫公路最高點，有「北橫明珠」美譽的「明池國家森林遊樂區」，我們在充滿芬多精的柳杉林中悠遊漫步；在有著「枯山水」風格的「石庭」靜坐，體會古人暇思冥想的禪意；在橄欖綠的湖水池畔餵食錦鯉、鴛鴦、野鴨、黑天鵝；在磁場極優的林下湖畔練功；黃昏將近，我們到了玉蘭茶園，俯瞰蘭陽溪谷的開闊景緻，飽覽茶山風光的旖旎秀麗；在玉蘭部落品嚐泰雅風味餐飲；在夜幕低垂時回到了台北。

感謝老天的眷顧，讓我們擁有這麼美好、豐富、多彩的一天，這一切，留待我們日後細細回顧、慢慢品味。

# 溪頭杉林溪兩天一夜之旅

胡椒鹽

酷熱的夏天，最適合去山上避暑了！再加上班長精心安排的吃住，這一次「溪頭杉林溪豪華之旅」將就此展開。

舒適的國道旅途中，不知不覺地到了第一站－「南投鳳凰谷鳥園」。熱情的導覽小姐介紹下，大家進入「鸚鵡園」，當燈光打開的那一剎那，我們受到鸚鵡熱烈的歡迎，此起彼落的鳥叫聲中，邁入下一個「珍禽園」。在那兒見識到新好男鳥－

「布萊斯犀鳥」，牠們可是會幫母鳥坐月子的喔！一路上，看到許許多多珍奇異鳥，還有幸見到孔雀開屏，整個早上像走進了 Discovery 頻道般，上了寶貴的一課。

話說這幾天的天氣其實不太穩定，很容易下個午後雷陣雨，氣溫又悶熱……，但是下午到了溪頭，陽光突然被雲霧遮住，一路上微風吹拂，真是倍感涼爽！走在高聳的樹林中，呼吸著山林間特有的芬多精，這對住在城市中的我們來說，可真是奢華的享受！不免俗的一定要在大學池留個念，然後就朝著「空中走廊」邁進，走在七層樓高蜿蜒的步道上，身邊圍繞著柳杉林，眺望著遠方的景物，心胸頓時舒暢開來。（噓～～我可不曾說戴老師在上面一面叫著一面走完的，因為她怕高！）

傍晚到了米堤飯店，說來也巧了，等大家前腳進入飯店，突如其來的大雨後腳就接著下……。我想，這就是孫老師說的，氣功保健協會的每個人都是有福之人，上天都默默地保佑著我們呢！晚飯期間，喝著同學自釀的梅酒、荔枝酒，大口吃著佳餚，真是愉快的一晚！酒足飯飽之後，耳聞「南投妖怪村」的大名，散個步前往吧……一走出飯店才發現，原來晚上的山中是如此漆黑。但意想不到的確是讓我碰到人生中的第一次－與「螢火蟲」的偶遇！因為漆黑，天空中的星星好大、好亮；因為漆黑，身旁的螢火蟲好迷離、好夢幻！

第二天一早，晨練完神清氣爽地吃早餐，便往杉林溪出發。依照班長規劃的最佳路徑，坐著接駁車到達終點站「松瀧岩瀑布」。此地景色優美，青綠色石階、暗紅色曲折小橋，搭配上氣勢磅礴的瀑布，好個「杉光水色」，果然迷人。（趁機多練幾個呼吸法，將負離子吸得飽飽的再走吧！）。接著往上爬一段便可到「天地眼」，只見一對圓洞鑲在山中峭壁，不得不佩服大自然的鬼斧神工啊。而六月剛好是繡球花開的時節，沿途不時見到一簇簇白的、粉的、淡綠的

花朵，真是美不勝收。突然，孫老師看到轉動的風車，馬上分享是如何自創出氣功的招式，果然「萬物靜觀皆自得」，只是不曉得我們什麼時候才趕得上孫老師的腳步呢？（老師……等等我們啊！）

最後一個景點，在客家文化館聆聽著往昔客家人生活的點滴辛勤，之後大家開心的買了一堆的伴手禮，回到遊覽車上，開始下起滂沱大雨……或許，跟著對的人出去玩，無論怎樣都好玩，因為人對了，一路上的風景也將更迷人！





# 明池國家森林遊樂區 活動花絮



翡翠



靜夫



翡翠



翡翠

# 自我保健

翡翠



社團法人  
中華自我保健推廣協會

網址：[www.csca.org.tw/](http://www.csca.org.tw/)（均可上本網站查詢相關上課課程）

部落格：<http://blog.csca.org.tw/>