

# 104 年月會活動，非廣告.....

在五月馬雲飄過後，七月將有一場硯遇，  
歷經八月的墨墨耕耘，九月我們一起牽手去找螺溪石.....

因應臺灣十年大旱危機，今年四月月會籌劃一場特別座談：飲水思源--由水  
荒談水資源與生態環境維護。

五月月會主題分享討論創新創業名人馬雲的人生智慧：選擇與堅持。

七月起，學會將以一季進行一個主題的方式，來舉辦一系列的月會活動。七月是研發組的"硯遇"，八月是還真組的"墨墨耕耘"，講的是文房四寶間的愛恨情仇。我們將傾全力收集中國四大名硯的真品，來分析不同石材的氣行，並解析發墨的原理與氣行之間的關係，九月則是這個活動最後開花結果，將帶大家實地參訪硯台和製墨廠，並且學會分辨以及找尋螺溪石。

至於十、十一、十二月敬請期待.....

## 104 年月會活動表

### 3 月份活動內容-一般月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長 及副組長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長 及副組長	養氣、疏氣、導氣、河車

10:40~12:00	還真組讀書會	林炳彰	穹頂之下影片欣賞與討論會
12:00~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	倚井汲水
15:10~16:10	療法組幹部訓練	助 教	湖魚對戲、河開渠通（後）

## 4 月份活動內容-一般月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長及副組長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長及副組長	十二經絡拳
10:40~12:00	研發組講座	楊文燦 vs 陳振盛	飲水思源--由水荒談水資源與生態環境的維護座談會
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	太公釣魚 正臥：頭、頸、斜方肌
15:10~16:10	療法組幹部訓練	助 教	止步莫慌、丑蹦孺驚

## 5 月份活動內容-一般月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長及副組長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長及副組長	三合拳
10:40~12:00	還真組讀書會	林明彥	選擇與堅持—馬雲的人生智慧 今天很殘酷，明天更殘酷，但後天很美好，絕大部分的人死在明天晚上！至於你能走多遠，第一天的夢想很重要。
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	飛蝠穿梢

			脊側：貼、立、彈；背部瘀傷
15:10~16:10	療法組幹部訓練	助 教	懸燈高照、柳暗花明

## 6 月份活動內容-擴大月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長及副組長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長及副組長	下丹田
10:40~12:00	還真組讀書會	陳銘堂老師	金剛經講座二十四~二十六
12:00~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	排山倒海
15:10~16:10	療法組幹部訓練	助 教	欲擒故縱、穩坐龍椅

## 7 月份活動內容-一般月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長及副組長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長及副組長	中丹田
10:40~12:00	研發組讀書會		硯遇：墨與硯的研究與分享(一)
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	正臥：肩胛骨、肩關節(手腳並用) 獨舟前游
15:10~16:10	療法組幹部訓練	助 教	蛙鳴呼伴、物歸原主

## 8 月份活動內容-一般月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長及副組長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長及副組長	上丹田
10:40~12:00	還真組讀書會		墨墨耕耘：墨與硯的研究與分享(二)
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	正臥：髖關節 開天闢地
15:10~16:10	療法組幹部訓練	助 教	雲開瑞現、四通八達

## 9 月份活動內容-一般月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
配合墨與硯的研究 一日遊			

## 10 月份活動內容-一般月會

當日流程	活動內容	主 辦	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長及副組長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長及副組長	絡臟暢腑
10:40~12:00	研發組讀書會		音樂：陶笛的剖析與欣賞兼論陶笛阿志的音樂世界
12:00~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	仰躺：頭(頂、顛、枕)；頸；斜方肌 順流車踩
15:10~16:10	療法組幹部訓練	助 教	擒索拔河、河開渠通(前)

## 11 月份活動內容-一般月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長及副組長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長及副組長	2016 年節氣動作練習
10:40~12:00	還真組讀書會		音樂：陶笛的剖析與欣賞兼論陶笛阿志的音樂世界
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	仰躺：胸鎖乳突肌；胸、乳、腹 夫子扯鈴
15:10~16:00	療法組幹部訓練	助 教	化整為零

## 12 月份活動內容-一般月會

當日流程	活動內容	主 講	進 度
9:00~10:30	拳法組會員集合練習(三樓)	拳法組組長及副組長	拳法、障礙排除、疏筋揉骨、元神療法、托腦(以上擇二練習)
	拳法組幹部訓練(四樓)	拳法組組長及副組長	2016 年節氣動作練習
10:40~12:00	活動組		音樂：陶笛的剖析與欣賞兼論陶笛阿志的音樂世界
12:10~14:00	午 休		
14:00~15:00	療法組會員集合練習	幹 部	仰躺：鼠蹊三條、孕婦揉麵
15:10~16:00	療法組幹部訓練	助 教	俯崖扱援、福蛙弄喜