

# 活動花絮



送書到人和國小



人和國小



新春團拜



母親節活動



會員大會



國姓國小



大城國中



芳苑國小



雙十國中孝親樹植頒獎



參加中福籃球隊  
新春感恩日



捐血宣導活動



捐血中心領獎



## 台灣省仁光愛心協會

創辦人：歐陽秀蘭  
地址：台中市北屯區興安路一段162號  
郵政劃撥帳號：20616428  
訂案字號：社二字第 780308 號

電話：(04)22315668  
傳真：(04)22307797  
戶名：台灣省仁光愛心協會  
網址：http://www.twjv.artcom.tw

社團法人  
台灣省  
仁光愛心協會  
2016年/三十五週年  
1-6 半年刊



## 宗旨與任務

本會以「仁愛光輝」促進社會福利事業為宗旨，任務如下：

- 一、捐助突發災難、孤苦無依、貧病急需治療者，並轉介其他社會福利機構。
- 二、配合社會福利相關法規，因應社會福利需要，辦理單親家庭、殘障、老人、兒童、少年福利服務工作。
- 三、贊助社會福利機構。
- 四、其他相關事項

※ 本會服務項目

- ◎ 急難救助
- ◎ 關懷兒少、老人
- ◎ 配合台中市志願服務中心祥和大隊相關活動
- ◎ 獎助清寒學童
- ◎ 寒冬送暖 / 端午救濟

## 我與菩提禪修的姻緣

### 「我的生命我做主」

◎ 楊三義

南苑公園是我農閒運動十餘年的公園，在去年六月的早晨，見到兩個人在繞著一棵大樹走圓圈，其中一位走的很有節奏，心想這個一定有功夫。一位是初學者，我前去問，是否可加入學習，他說可以呀！我們正在設點教學，它叫「八卦內功」，我問老師它有什麼好處？他說好處很多，你先練了再說。

它要每天練，每次要走一小時，收功二十分鐘，全年無休，甚麼病都可慢慢好轉，尤其慢性病三個月一定看到效果，但一定要有恆心跟毅力，耐力，堅持一年二年三年四年五年乃至臨終前都還在練。

簡單說走「八卦內功」的好處吧！美容、糖尿病、高血壓、高血脂、失眠、便秘、脊椎痠痛、減肥、強化骨質密度、提升記憶力、延緩機體衰老、腳程有力，能延年益壽！「八卦內功」乃養生之道，天、地、人和之道，能量和生命的運轉之道！在走八卦的行走之中融於萬物，溝通自然宇宙的能量，快速補充元氣提升健康狀況！「八卦內功」對於一些慢性疾病以及病後的身體復元，甚至腫瘤的預防及療癒都有明顯的效果。後來我才慢慢了解（菩提禪修功法）裡，還有「無量大明修持法」及「大禮拜」。

「無量大明修持法」是菩提禪修最重要的修持法之一，是菩提禪師吸取幾十年佛法修練的精華，透過實修實證，將佛法融於世間法，探求長融會貫通而推出的一種淨化身心的修持法門。

它簡單、易懂、方便；不講究方位、時間地點、倡導以慈悲之心為根本，適合現代人的修持。大明修持法它的功效可表現在於

1. 快速增強身體的抵抗力及免疫力，恢復元氣，恢復健康。
2. 清靜身心，平靜雜亂的思緒，使人更加理性，富有靈性。
3. 穩妥而快速地進入禪定狀態，找回自己的本週，明心見性，獲得智慧。

「大禮拜」是一種溫和的有氣運動，也是一項全身性的運動，通過外在鍛鍊肌肉骨骼，帶動內臟器官功能的改善，將處於停滯狀態的各個系統運動起來。其功效有快速減肥、消肚臍、舒通經絡、促進循環、增強免疫、除過敏、強化利智無障礙。

金菩提禪師勉勵我們的話：內心清靜是達到健康的第一步，而清靜的心靈有助於產生穩定的情緒！當一個人可以做情緒的主人，在面對家庭、感情、生活、工作、事業的壓力時，自然能迎刃而解。要常常微笑，將幸福快樂帶入每一個人，帶給有緣人，帶給煩惱的人，如果大家都微笑的話，一切煩惱和問題就可能解決了。

如果我們懂得知足的話，就會幸福，就會感恩，用一種更寬容，更博大的心去看待你的家庭，看待你的愛情，看待你的子女，看待你的父母，看待你周圍的人，你的疾病就已經好一半了。慈悲是關懷是同情是愛護是幫助是寬容是理解是柔軟是奉獻是力量。

我走八卦內功已經一年多多了，但「無量大明修持法」及「大禮拜」才修二個月而已，現在我每天四點四十分起床，五點開始練「無量大明修持法」到六點，六點到六點半練「大禮拜」半個小時，接著七點半到九點到南苑公園練，「八卦內功」，我現在感覺身體非常好，也不覺得我在洗腎，每天快樂去面對每天的生活，我許下心願，我要做一個快樂的修練人，直到生命終了。

我在此勸導諸位有緣人，要過身，心，靈，健康的日子，要早修不要等到大病來臨才要修，都太遲了，越早悟到越好，共勉之！

# 會務摘要

## 一月份

- 01/23 假松柏育樂協會舉辦第14屆第2次會員大會暨第5次理監事會議。
- 01/30 \*假台中中正公園舉辦捐血宣導活動，感謝志工們冒著寒冷天氣完成任務，也謝謝陳水波前會長前往打氣，當天共募107袋。  
\*友會同心慈善會舉辦理事及理監事交接典禮，本會請陳水波前會長及陳秋陽常務理事代表參加。

## 二月份

- 02/07~12 適逢春節本會休館。

## 三月份

- 03/05 本會新春團拜，假會館舉行。感謝歐陽副會長蒞臨，當日近20位參加，熱鬧滾滾，期許新的一年，大家都平安健康，繼續加油。
- 03/06 中福桌球隊感恩日活動，本會請蘇洋助常務理事，張淑華監事及志工林其財代表參加，並榮獲感謝狀二只。
- 03/19 友會星光愛心協會理事交接，本會由張淑華，林其財代表參加。
- 03/25 台中市祥和小學105年度第1次聯誼會報，假市政府舉行，由張良萍秘書參加。

## 四月份

- 04/02 假中正公園舉辦捐血宣導活動，共募128袋。
- 04/09 召開本會第14屆第6次理監事會。
- 04/26 \*發放信義鄉人和國小、同富國小獎助學金及義剪，感謝簡前會長玲珍帶領團隊(何清佳、顏丁輝、黃淑華、張衣琦、王昭文、蔡黃麗珍、李桂足)。  
\*發放國姓國小獎助學金，感謝陳水波、陳秋陽、李燕、曾秀珍。  
\*發放彰化大城國中、芳苑國小獎助學金，感謝周淑慧、陳彥臻、麥貴鳳、張素綾。
- 04/29 本會常務理事林金剛假雙十國中退休老師，每年四月都會自掏腰包發放該校學子李親楷獎學金，今年更配合仁光的名義及資源進行頒發。理監事代表蘇小雲、陳彥臻亦隨行，完成深具意義的活動。

## 五月份

- 05/05 台灣血液基金會假潮港城頒發104年度貢獻獎，本會由麥貴鳳、林信姬、張淑華代表領獎。
- 05/14 捐血宣導活動依計畫於中正公園舉辦，感謝志工們的參與。當天成績137袋。
- 05/15 一年一度的母親節溫馨感恩活動在會館舉辦，感謝副會長依約到場，除了勉勵就是祝福，希望大家能繼續為仁光加油。

## 六月份

- 06/02 外界捐了一批回收童書和贈與畢業同學文具，由蘇小雲、陳彥臻、張良萍送至信義鄉人和國小。
- 06/03 開始發放端午救濟，每一救助戶慰問金二千元，另加白米及麵條，感謝志工們許車萬、林宜軍、陳大振、袁梅鶯、蘇洋助、顏丁輝、黃淑華的辛勞付出。

※感謝林其財、張淑華、黃靜、蔡明恭、張良萍等，長期為中福桌球隊撿球。

# 學習放下

◎張良萍

身為協會秘書一職，照說，是無權在此放肆發言。但在仁光近13個年頭，面對多位會友的陸續離去，心中的無奈和不捨實不足道。

半個多月前，現任李理事長因病過世，她的病來的急，人也走的快。在治病期間，她每每叮嚀我，「張小姐你要按時吃飯，不要老想減肥不吃」「人不舒服要看醫生，不要拖」，猶言在耳，殊不知她還是熬不過！看著會館佈告欄裡她的活動照片，無法相信人已到了另一個世界，曾經種種的聖殿和不通，也隨著那口氣統統帶走。想想阿碧姐、蔡大哥、廖大哥、美鳳姐、理事長，他們會相照再聚吧！人生說長不長，說短不短，在佛家來講，今生能為家人、朋友，那是累生累世造的因緣，不論好緣、惡緣，都是我們這輩子的功課。

緣起，緣滅，皆在剎那間成為永恆。

祝福大家，能珍惜您的家人和身邊的朋友，何德有幸，大家相識相惜，才不枉此生！！放下執著，日子會過得寬廣又自在！

~謹以此文悼念李理事長樂興女士~

# 106年01月~06月 徵信明細

\*若有誤植請與本會聯絡，謝謝您的愛心捐款，敬請繼續支持！

常年會費		李陳金菊		李淑榮		600	
李宗岳	600	李碧玉	600	李佳霖	600	李淑榮	600
陳素娥	600	李佳衛	600	李妍靜	600	李淑榮	600
李妍潔	600	賴淑娟	600	李宗憲	600	李淑榮	600
劉水姑	600	劉賴金龍	600	劉衍統	600	李淑榮	600
蔡鈺珠	600	劉奇銘	600	黃瑞洲	600	李淑榮	600
劉秀鏡	600	黃鈺菁	600	黃敬超	600	李淑榮	600
張桂輔	600	林貴美	600	張世明	600	李淑榮	600
張世馨	600	張世郁	600	高文堂	600	李淑榮	600
李素絹	600	高鈺翔	600	李美儀	600	李淑榮	600
高麗慶	600	高麗德	600	高麗豐	600	李淑榮	600
陳淑君	600	高鈺誠	600	高鈺芸	600	李淑榮	600
高鈺欣	600	蕭詩容	600	杜銘岳	600	李淑榮	600
李碧輝	600	杜敏華	600	杜雨芯	600	李淑榮	600
杜宜學	600	杜承勳	600	杜家釐	600	李淑榮	600
陳芳宜	600	陳芳立	600	陳芳志	600	李淑榮	600
陳芳賓	600	麥貴鳳	1200	洪紹廷	1200	李淑榮	600
洪敬愛	1200	謝淑娟	1200	林碧岑	1200	李淑榮	600
謝綉娟	1200	黃秀雲	1200	盧春菊	1200	李淑榮	600
王一智	1200	呂春燕	1200	盧瑞謀	1200	李淑榮	600
莊智宇	1200	張市	1200	顏月英	1200	李淑榮	600
簡玲珍	1200	顏丁輝	1200	黃淑華	1200	李淑榮	600
豐堤舞蹈團	1200	張依琦	1200	何秀婷	1200	李淑榮	600
張榮壽	1200	張智銘	1200	張耀媛	1200	李淑榮	600
張晶晶	1200	林清鸞	1200	蔡明恭	1200	李淑榮	600
林玉珩	1200	張瑞霞	1200	林榮子	1200	李淑榮	600
張翠玲	1000	張貴鳳	1200	黃銀元	1200	李淑榮	600
黃政維	1200	楊愛連	1200	曾華勝	1200	李淑榮	600
黃秀英	1200	林其財	1200	張淑華	1200	李淑榮	600
胡安雄	1200	黃美蘭	1200	曾郁芳	1200	李淑榮	600
黃球迎	1200	洪淑文	1200	陳彥臻	1200	李淑榮	600
許昭容	1200	李梅春	1200	陳秋陽	1200	李淑榮	600
蘇洋助	1200	卓美華	100	唐秀蘭	600	李淑榮	600
洪國枝	1000	興旺貿易公司	1500	張有來	1200	李淑榮	600
石健璋	600	石健弘	600	陳文玲	1200	李淑榮	600
何壁玲	600	李曾桂花	2500	陳蘇燕玉	2500	李淑榮	600
林碧蘭	2400	林信姬	1200	陳妙月	2000	李淑榮	600
林文姬	1200	蕭素靜	1200	邱美代	1200	李淑榮	600
邱瓊甄	1200	邱郁宜	1200	邱洪彩月	1200	李淑榮	600
林朝露	1200	林李玉蟠	1200	林秋弘	1200	李淑榮	600
林耿揚	1200	林幸玖	1200	蔡美鈺	1200	李淑榮	600
蘇育賢	1200	謝阿秀	1200	柯毓祺	1200	李淑榮	600
粘美欣	1200	林素貞	1200	呂瓊瑤	1200	李淑榮	600
邱岳祀	1200	邱陳美惠	1200	洪寶玉	1200	李淑榮	600
賴順源	1200	王紅薇	1200	張豐守	1200	李淑榮	600
陳秀智	1200	謝昭男	1200	陳靜玉	1200	李淑榮	600
周梅綉	1200	藍淑婉	1200	吳桂雲	1200	李淑榮	600
吳正富	1200	邱素霞	1200	陸順情	1200	李淑榮	600
朱和初	1200	陳俊廷	1200	陳文欽	1200	李淑榮	600

永久會員		廖婉晴		16000			
特別捐		廖婉晴	4000	黃李政民	10000	郭美姿	2000
冬令救濟特別捐		洪瑤美	1000	惠恩企業公司	1200	賴素香	3600
黃春榮		500	陳朝元	500	黃金銀	500	
台中聖賢堂信者		平安鐘40包	陳禾豐	1000	盧招娣	2000	
盧美娥		2000	盧文源	2000	蔡月仙	3000	
黃允良		3000	陳忠義	500	蘇小雲	500	
黃榮發		1000	柯素秋	1000	黃彥勳	1000	
黃晉榮		1000	何清佳	1000	顏丁輝	500	
顏秀茹		500	黃淑華	500	豐堤舞蹈團	500	
簡玲珍		500	何秀卿	500	何昕睿	300	
何昱陞		300	何佩棠	300	張淑津	1000	
林亞璇		1000	林若璇	1000	林金卿	2000	

王彩雲	1000	黃秀英	800	鄭明彰	5000
周淑慧	1000	歐陽秀蘭	5000	馮勝羣	1650
馮雅蓮	1650	邱金水	1000	劉立中	1000
劉立國	1000	陳大振	500	袁梅鶯	500
陳建名	500	陳曉亭	300	蔡佳意	300
陳建樺	200	鄭琦穎	200	楊榮模	200
陳玉滿	200	陳文俊	200	袁蕙芳	200
陳石辰	200	李明益	1200	許貞煥	3000
許光輝	1000	袁蕙貞	200		

端午救濟特別捐		鄭愛詩		500		呂瓊瑤		1000	
鄭永一	1000	陳禾豐	1000	黃榮發	1000	黃晉榮	1000	黃廣斌	10000
林逸群	1000	黃彥勳	1000	袁梅鶯	500	陳曉亭	300	鄭琦穎	300
柯素秋	1000	麥貴鳳	1000	陳建樺	300	陳建名	300	陳曉亭	300
李樂興	3000	陳美慧	300	張淑美	200	楊榮模	200	陳玉滿	200
張至凱	2000	林金卿	1000	黃允良	2000	蔡月仙	2000	袁蕙芳	100
陳大振	500	蔡佳意	300	袁蕙貞	100	蘇洋助	500		
陳建樺	300	阮穎碩	100						

獎助學金特別捐		陳士儀		1000		陳張京衡		1000	
有志	6000	李奇學	1200	段蝶光	500	劉正青	500	劉正青	500
李樂興	6200	孟祥萍	500	陳冠州	1000	陳翠蘭	1000	盧招娣	2000
孟祥萍	500	張貴鳳	1000	盧美霞	10000	楊月珠	2000	楊月珠	2000
中亞熙南有限公司	1000	張耀媛	1200	盧文源	2000	顏丁輝	500	顏丁輝	500
盧美娥	2000	蔡明恭	1200	許也好	1000	張龍凱	1000	張龍凱	1000
王玲珠	1000	蔡明恭	1200	張永軍	1000	蕭有良	1000	蕭有良	1000
黃淑華	500	蔡明恭	1200	李佳貽	1000	黃正鈞	1000	黃正鈞	1000
張永軍	1000	蔡明恭	1200	曾郁芳	1200	林源淳	2000	蘇洋助	1000
劉立中	1000	蔡明恭	1200	陳秋陽	1000	曾鴻儒	500	曾鴻儒	500
林源淳	2000	蔡明恭	1200	曾志成	500	施碧華	600	黃淑淨	1000
周淑慧	1000	蔡明恭	1200	理監事基金	4000				
曾志成	500								
陳聯禧	1000								

# 清寒獎助學金

地	區	學	校	名	額			
南投縣	信義鄉	同富國小	人	和	國	小	20	名
			國	姓	國	小	20	名
彰化縣	芳苑鄉	芳苑國小	芳	苑	國	小	6	名
			大	城	國	中	20	名

\*國中每位一千五百元，國小每位一千元。

# 106年度1~6月成果報告

日期	名稱	地點	服務人次	內容
02/09-02/16	冬令救濟	台中市 南投、彰化	19人	每位慰問金2000元及3公斤白米麵條
06/13-06/18	端午救濟	台中市 南投、彰化	14人	每位慰問金2000元及3公斤白米麵條
01/01-06/30	個案及弱勢家庭救助	台中市	8人	慰問金3000元及物資
4月	清寒獎助學金	台中、 南投、彰化	100人	國中1500元 國小1000元及義剪
01/30,04/02,05/14	捐血宣導活動	中正公園	約120人	引導捐血者，給予帶應重大災難捐血者肯定
1月~6月	中福桌球隊撿球	平德活動中心	約2000人	因為撿球服務，讓球員專心打球，舉凡比賽屢創佳績
1月~6月	公益活動	台中市	約30人	參與友會活動及志願中心相關活動