



Meimen Bimonthly 十一月號 Nov. 2025・立冬

民國114年11月1日出刊 / 雙月刊

## 甩出新生的力量

— 2025 台東監獄榮耀平甩功比賽紀實 —



▲法務部矯正署台東監獄典獄長李宗莉女士（中）與榮耀平甩功動態比賽評審教練及工作人員合影。



▲一場充滿光與希望的比賽，讓平甩成為監所收容人身心鍛鍊的重要力量。

文 / 張嘉玲

2025年9月25日，台東監獄舉辦了一場別開生面的盛會——「法務部矯正署台東監獄114年榮耀平甩功動態比賽」。梅門特別派出九位教練，其中五位擔任評審、四位為工作人員，共同見證這場充滿光與希望的比賽。

比賽分為「靜態」與「動態」兩部分。靜態比賽由收容人撰寫《平甩奇蹟手冊》閱讀心得，動態比賽則有三百多位收容人組成十八支隊伍，展現平甩功的穩定、整齊與創意。禮堂中整齊的隊形、齊心的口號、用心的服裝，現場洋溢著活力與感動。

典獄長李宗莉女士致詞時表示：「我們是最支持平甩運動的矯正機關。」並鼓勵這次前三名隊伍參加十二月底的平甩國際賽。她感謝梅門每個月教練前往東監帶動，讓平甩功在監所

中成為收容人身心鍛鍊的重要力量。

梅門裁判長石文曄教練致詞：「這個有意義的活動要感謝獄方的用心，感謝李鳳山師父傳下平甩功這份寶藏，也感謝同學們的用心學習，平甩功是一份大家終生受用的禮物。」

這場活動也特別感謝前任典獄長、現任南投看守所所長于淑華女士。由於她發起用平甩比賽來成為收容人鍛鍊的動力，因此我們有機會見證這群收容人身心的轉變。

值得一提的是，活動前一天（9月24日）正逢樺加沙颱風來襲，火車停駛、改乘接駁車，整隊人馬比預定時間抵達台東晚了兩小時。但所有師兄姐仍以平靜心面對挑戰，堅持完成任務。正如文曄師兄所言：「這段旅程，就像收容人的人生歷程——雖歷風雨，終能迎來光明。」



李鳳山師父修養心法

開門  
見山

千篇一律，放之及得；一律千篇，無入不得！  
喜出望內，心喜若定，感而遂通，恩澤無盡。



# 平甩養生法

文 / 李鳳山 師父

現代人壓力大，有各種身心健康問題，培養運動的習慣很重要，如果運動能加上養生，那就更好了，而平甩正是一種養生的運動方法。我從小愛好武術，但很多練武的人都練到受傷了，也有很多武功很好成了大明星的，最後身體卻出了問題，很可惜！每次看到這樣的消息，我就會讓學生想辦法送《平甩的奇蹟》小冊子過去，希望他們可以平甩，很多人幾十年的運動傷害，就是平甩練好的。

所有的養生運動，都離不開自然原理。老祖宗有一些養生法門很細緻，很難普傳，要注意動作、心法、呼吸等等，我想了很久，還為此閉關，碰到SARS爆發那一年，便毅然決然傳平甩。我告訴大家：「平甩要跑得比細菌還要快」；學生也曾擔心沒人沒錢、或人家學了不來上課怎麼辦？我當時問：「是人重要，還是錢重要？」大家都說人重要，於是平甩就這麼傳出去了！

平甩為什麼可以普傳？因為這一招，「至簡至易，至大至剛」。很容易上手，不用管呼吸，只要放輕鬆，保持中正平衡，雙手規律地甩動，就能把循環帶動起來，呼吸也跟著自動調整了，這就是十指連心、氣達末梢的功夫，最厲害、最有意思的地方是在這

裡，但最好是天天甩，就能練出異想不到很好的效果。

我有一體證：「千篇一律，放之及得；一律千篇，無入不得！」正可說明平甩奧妙。簡單的一個方法，全面放出去，全世界的人都得到了，人人受用，所有複雜唯有「一律」可解救之！

以道的領域來說，要是真懂得「千篇一律」，就是不管在何種狀況下，保持規律的動，也就是律動，那可不得了！我反過來說「一律千篇」，意思是一個律動，就把所有問題都解決了。我參考了很多古人的方法，把自古至今累積的經驗，都連貫起來，所以平甩可視為「一氣流行甩」，甩到一氣流行。

平甩練著練著，會出現一些排毒反應，有人稱為「暝眩反應」。遇到這種反應，心態要保持「喜出望內，心喜若定，感而遂通，恩澤無盡」。內心要喜悅，但卻是內斂、放鬆的，望外的話，有時候一不小心就破功了。當得到了，若能喜出望內，才能長久。練功夫，尤其是細緻的功夫，其實是一種修養，如孟子所說：「學問無他，但求放心而已」，平甩，就是很好的寫照。

當有暝眩、排毒反應時，若心態是喜悅但保持穩定，則會給予自己最好的反應：一則以排除、補

充，一則以平衡，還有化解。排除後自然補充，很多問題在身體裡就化掉了；平衡，會讓人身心、內外、上下、左右，在律動中，慢慢地，一點一滴平衡起來，以致於到最後，天人合一，那就更加平衡了！

要想讓感應好，就要懂得感恩，感恩的力量真的很大！感恩，事實上是一種反思的力量。我常跟學生說，遇到事情，怪這怪那，最後連小貓小狗都怪，什麼都是人家害的，跟自己沒關係，怎麼會看得到問題呢？我們誰都不怪，永遠反省自己，最厲害的是，連自己都不怪，處處謹慎，就沒有壓力了。得到恩惠，抱持感恩的心，把這股力量傳出去，回來的力量，不可思議，這就是「恩澤無盡」！

有位博士曾用科學方法檢測平甩時的腦波，他驚訝地發現， $\alpha$ 波是一些修行者靜坐一段時間才會出現的入定波，平甩竟然能在動態中測出來，而且能持續出現！現在的疫情，波長是 $\beta$ 波，平甩可以甩出 $\alpha$ 波，保護鍛鍊者不被 $\beta$ 波影響。我們也聽過監獄裡，房間很小，九個人住一起，疫情期間，八個人感染，只有天天平甩的人沒事，最後大家都跟著一起練。這是平甩可貴的力量。真正落實，整齊劃一，生氣充盈，渾身是勁，讓我們一起來堅持地甩下去吧！

平甩  
奇蹟

文 / 張嘉玲

# 在限制中展開的自由

—梅門教練共同見證台東監獄平甩奇蹟

法務部矯正署台東監獄114年榮耀平甩功動態比賽在2025年9月25日舉行，這一天台東監獄禮堂內傳來熱烈的掌聲，一場別開生面的比賽活動隆重登場。

## 動靜比賽並進，個人與團隊展現真功夫

參與比賽的收容人要先撰寫《平甩奇蹟手冊》心得報告，提前完成評比，再由收容人分成十八個隊伍進行現場演出。

前任典獄長、現任南投看守所所長于淑華女士，是最早推動平甩在監獄辦比賽的關鍵人物。她的支持，促使許多收容人從日常練習中見到身心的明顯改善。

在比賽當天，李宗莉典獄長特別安排兩位靜態比賽的特優得主，親自朗讀他們的心得作品。字字真誠，讓全場為之動容，許多人都紅了眼眶。大家深深感受到一平甩功不僅是身體的鍛鍊，更是一場心靈的療癒。

參與本次比賽的幾位評審也分享其感想：

張麗雪師姐分享：「這場比賽不只是競賽，更是一場療癒與重生的契機。」她表示，靜態作品風格多元，有的如論文嚴謹、有的如詩歌深遠，展現出收容人內在的改變與深刻體悟。

在動態比賽中，各隊展現出令人讚賞的用心。除了力求動作的標準整齊，更在有限條件下發揮無窮創意——從隊名、隊形、口號到音樂與服裝，都展現出巧思與特色，帶來一波又一波驚喜。

李自正師兄則指出：「他們練習時間有限，卻能完成三千字手寫心得，還能自訂隊名、服裝與口號，展現驚人的創造力與自信。」他特別讚歎師父堅持開發的「光明世界」，讓平甩功在監所中開花結果。

李志恒師兄也感動分享：「從靜態心得看到平甩功讓收容人學會與自己和解，有人夢魘減少、有人不再依賴呼吸器，甚至有人走出了心理創傷。」

動態比賽除了看到他們展現出的合作及創意



▲2025年9月25日法務部矯正署台東監獄舉辦114年榮耀平甩功動態比賽，許多人不僅得到身體的鍛鍊，更是一場心靈的療癒。

外，更感動的是：他們把平甩的動作鍛鍊的非常到位。他強調：「只要把平甩融入生活，身心自然會改善，甚至得到救贖。」

李文忠師兄分享：「監獄關得住人的身，關不住人的心。平甩功練的是身，也淨化了心。」他形容這十八隊的動態比賽，就像十八場真誠的心靈舞台劇。「在乏味的監所生活中，平甩帶來了希望與動力。」

## 一場心靈的甩動，一份社會的希望

除了評審外，主要工作人員柔均師姐也分享現場的感動：「看到他們用心準備、台上穩定自信的神情，我深深感受到師父的神功不需法條限制，透過簡單規律，真正讓這群內心受創的同學得到力量。」她感恩地說：「師父無所不救、無所不渡、無所不助，我們會繼續努力，把平甩功推廣到全省各監所。」

## 在甩動中，遇見光明

這場比賽的背後，是師父願力的展現，也是眾人愛心的累積。感謝所有護持的師兄姐與助印《平甩奇蹟手冊》的善心人士。

平甩功在監所中的推廣，不僅帶來健康與安定，更讓社會看見改變的可能。善的循環將持續在全台各矯正機關發光發熱，讓更多心靈在平甩的節奏中，重獲自由與希望。

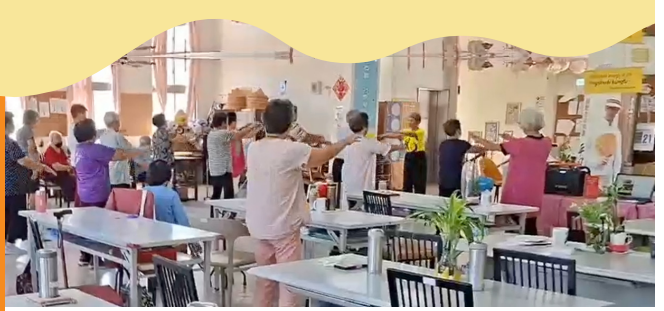
平甩  
傳愛

李鳳山師父引領弟子每個月到花蓮、台東、屏東平甩傳愛，2025年10月進入第11個年頭了！因緣際會，9月時舉辦了三場在花東地區前所未有的平甩傳愛活動，一是台東監獄舉辦平甩比賽(詳封面及P3報導)，二是梅門教練在花蓮光復鄉開班衛福部「預防及延緩失能照護方案」之「平甩六活養生」健康促進課程，三是9月24日首次培訓在台東據點帶動長者鍛鍊的「平甩帶領員」。

今年6月在台東縣政府社會處舉辦的長者關懷據點聯繫會議裡，公告梅門將繼新北市及台中市之後，培訓台東據點的代表成為平甩帶領員。整個培訓計畫包含室內培訓營、據點實習與輔導及回訓三階段，為期至少6個月，其間除了梅門教練會實地到據點輔導之外，室內培訓結束後一百天內，請受訓人員於據點內帶動長輩每日團練，並上傳團練短片，教練線上輔導。

# 花東屏平甩傳愛開展新篇章

台東據點「平甩帶領員」培訓計畫正式啟動



▲梅門教練團10月前往台東明峰社區據點與長輩們一同平甩團練。  
(劉柔均拍攝)

就在培訓營開辦前，因為颱風外圍環流造成花東地區豪雨成災，東部鐵路交通數度中斷。幸運的是來自台北、台中和台南道場的5位教練師兄姐仍及時到達，而台東各地7個關懷據點的照服員及志工也無畏風雨趕來研習平甩養生法。

在梅門教練的指導下，受訓學員從培訓營當天就開始在線上群組「打卡」，自我要求每日平甩，持續至少一百天，透過「百日功」的體證，更能帶動長輩們保持練習。次日，卑南鄉的明峰社區據點和台東市的知本據點上傳了平甩團練影片，教練看到了長輩練習的情況後，及時線上對長輩給予鼓勵，也建議調整練習動作讓效果更好。教練們也在10月份的花東屏平甩傳愛期間，到兩處據點現場帶動及輔導，線上線下互動熱絡。

擔任培訓營教練的李志恒師兄有感而發地說：「這次讓我們更真實感受到在東部民眾生活的不易，不但有地震的考驗，也有颱風的風雨所帶來的衝擊。這樣真實的現場體會，更讓我們想要將李鳳山師父穩定身心的平甩功帶到台東。希望透過這些平甩種子，

把平甩帶回到服務的據點。讓長輩學會後，每天可以自己鍛鍊，改善長期的病痛，進而平衡台東在醫療資源上的不足。」



◀台東據點「平甩帶領員」培訓營圓滿完成，學員與教練合照。  
(吳玉玲拍攝)



# 平甩傳愛·活化無礙

—2025全球健康甩

時間：2025/11/15 (六)

15:30 運動會開幕式；16:30 全球健康甩同步啟動！

地點：新竹中華大學

全球  
健康甩

23年前，當世紀病毒SARS席捲全球、人人陷入恐慌之際，李鳳山師父啟動《平甩傳愛》行動，帶領義工團從大城走入小鄉、從機構深入家庭，舉辦無數場健康甩活動，教導民眾簡單而有效的自救助人之法。

二十多年來，這份愛從未間斷，平甩足跡遍布全球超過100個國家，如春雨般灑遍世界每個角落，喚醒人們身心能量，創造了無數生命的奇蹟與感動。

2025「全球健康甩」盛大登場！

今年活動結合「心智障礙者親子運動大會」，將於新竹中華大學盛大舉行。

當天現場將有超過2,500個心智障礙者家庭共同參與，並同步全球直播，與世界各地平甩知音連線共振，一起甩出健康、甩出愛！

歡迎助印《平甩的奇蹟》，傳愛更遠！

希望將《平甩的奇蹟》手冊送進每一個心智障礙者家庭，邀請您隨喜助印——

一本助印費 \$50，讓愛的能量從台灣出發，溫暖世界每個角落。

掃碼捐款·愛心滿滿



賀

2025年第九屆世界盃太極拳錦標賽，  
梅門群英佳績：

余佳欣(新竹道場)/太極拳女子社會組第1名  
方彥文(新竹道場)/太乙劍男子社會組第3名  
石文暉(東門道場)/太極拳男子長青組第3名  
梅門台北隊/太極拳團體組第2名  
其餘師兄姐亦表現優秀，鍛鍊有成！



◀參賽的梅門群英，  
右2為余佳欣師姐。



直播連結：[https://www.youtube.com/live/eJh12jJFkys?si=f3l1wM\\_bjaVKwHkc](https://www.youtube.com/live/eJh12jJFkys?si=f3l1wM_bjaVKwHkc)

## 桃園市原民金融素養培力計畫圓滿落幕

公益  
夥伴

攜手原民局從理財到防詐 全方位守護原民朋友

桃園市原住民族行政局推動「114年原住民族綜合發展基金貸款業務執行計畫」，目前已圓滿完成全數系列活動。自9月22日首場於復興區農會開跑，至10月陸續巡迴桃園多所大專校院與公私部門單位，共舉辦九場金融素養課程，並搭配創業輔導、產業交流等主題活動，

深受參與者好評。

本次計畫以「原民需求為本位」，導入金融知識、防詐意識與經營管理知能，協助原住民族朋友提升經濟素養與數位能力，現場不僅有專業講師講解，更提供即時互動與實務案例，讓參與者收穫滿滿。

未來桃市原民局仍將持續關注原住民族的經濟與數位發展，並透過更多元計畫積極賦能，

期待與原民朋友們一同前行。

搜尋關鍵字：桃原好理財

活動官網：<https://portaly.cc/tyrich>





### 展覽訊息

■地點：梅門防空洞 台北市延平南路 87 號 B1

■時間：2025/11/4 (二) ~ 12/14 (日) 11:00-22:00 (週一休)

■開幕茶會：2015/11/8 (六) 14:30



# 時憶記事

## —蔡芸瑄 彩瓷創作展

蔡芸瑄，畢業於國立清華大學藝術與設計學系，並取得國立臺灣藝術大學工藝設計學系碩士學位。自2021年初次接觸釉上彩以來，便深深著迷於那份「需要時間成就的細膩」。

### 以瓷為媒，記憶在瓷面上呼吸

這門工藝需在瓷器釉燒完成後，再層層疊上色彩，經歷多次低溫燒製。每一次火候與筆觸的交錯，都是與時間的一場溫柔對話。

當她輕觸作品表面，感受到色層的起伏與呼吸，悸動於那一刻與作品相應的美好瞬間。

記憶，有時沉默如土，有時輕盈如光。在蔡芸瑄的創作中，它不再只是流逝的名詞，而是能被看見、被觸摸的溫暖。

### 以釉為筆，日常在彩瓷中低語

《時憶記事》是蔡芸瑄的第二次個展，也是一場以器物為日記的創作實驗。靈感多半來自生活——老屋的窗花、街角盛開的花草、午後灑落的光影。那些不被刻意記錄的小事，成了她筆下的風景。她以釉上彩的透亮，將這些生活記憶化為可見的形狀與色澤，讓時間的流動柔和封存。



### 延古創新，技藝在新意中傳承

釉上彩，是一門極需專注與耐心的工藝。從繪線、上色到反覆燒製，每一步都仰賴手的穩定與心的節奏。

蔡芸瑄希望讓這份「被遺忘的溫度」重新回到日常，釉上彩本該被握在手裡、被欣賞與感受，而不是只存在於博物館的距離。

於是，在她的創作裡，傳統的技藝用現代的語彙重新詮釋，每件作品所綻放的光澤，承載著時間的溫度，也讓觀者在凝視時，感受到一種靜謐的親切。

《時憶記事》是一場邀請——邀請您放慢節奏，在釉彩與紋樣間，看見被時光輕盈帶出的風景。作者希望觀者不只是看見，而是能因此想起——想起某段生活，連結某種情感。她的作品，於是成為一場與自己安靜的對話——緩緩流動，溫柔地訴說著：記憶，原來可以這麼柔軟，也這麼明亮。

### 青花畫盤DIY 把記憶畫進生活

「青瓷畫盤DIY」體驗課，邀您在釉色與筆觸間，留下屬於自己的生活印記，體驗彩瓷創作的溫度，也將獲得一只約20公分的素胚盤，使用青花顏料自由創作，現場提供圖紋參考，也可自備圖樣轉印。作品將於燒製後寄回，成為一份獨一無二的生活器物。

■時間：2025/11/22 (六) 14:00

■費用：800元/位 (含材料與燒窯)

■洽詢：02-2389-7788



自馭  
故事

文 / 郭秀 (台南)



# 人生真正的修行在梅門

——平甩讓我的身心變強——

本不想分享練功心得，因為怕失言，但是想一想不說更怕失職，如果不分享平甩功的好，那就對不起師父了。

我有30多年的歲月在擔任小學老師，在職場為人師、在家庭為人母，要盡忠職責，又是賢妻良母，因承擔了不少的責任，也就累積太多的壓力，以至於原本不很健壯的我長期疲憊、倦怠、緊張、恐慌，身心出現諸多症狀，未達屆齡就於1999年提前退休，退休前就經常看中、西醫、求神拜佛，退休後也是如此，用藥不斷，我常想，要如此度過晚年嗎？

感恩老天的關愛，在書局看到「李鳳山師父平甩功」的著作，未翻閱內容，映入眼簾寫著：【甩出健康·甩出幸福】；平甩不但可以調百病，還可以改變人的思想領域，改變人的氣質，改變人的精神，改變人的內在，並能誘發人體潛能「自馭」之力。

我如獲至寶，這是我想要的！之後師父的每本著作，我全拜讀，是我的精神的糧食，也是我努力練平甩的動力，我自行在家平甩了4年，這期間症狀還是常有，只有頭痛醫頭、腳痛醫腳，後來才知道是換勁，我總覺得欠缺了甚麼，有很多不足的地方。

在2022年，我加入梅門台南道場，

至今只有兩年四個月，直屬教練是大琳師姐，館長是玉玲師姐，光辰、弘斌師兄，都是教練，而且親切如家人！

上課不是只有練功練武，也會閱讀師父的著作、心法、轉述師父的開示，並談及師父的理念、修行、養生之道，無形之中學員也吸收很多善知識，讓我們不斷的學習與成長。

在2024年，我家經歷了令人椎心之痛，精神沮喪的變故，人生降至谷底，但是這一次我沒被擊倒，反而更加堅強，因為我更勤加練功，沒有懈怠！

由於身體的鍛鍊，以至於心理的轉念，現在的我從容淡定、處之泰然、心平氣和，生活過得充實自在。

有人說：「沒有走不過的事情，只有走不過的心情，現在我把它改為，沒有走不過的事情，也沒有走不過的心情」。引用印度詩人泰戈爾的話：「你的付出，將是變成禮物」、「你所受得苦，將照亮你的路」，不怕任何阻擋，只怕自己的投降。只要持之以恆，持續不斷，一定能「甩出健康、甩出幸福」。

時間如白駒過隙，回首過去與今日，有師父的帶領、教練的教導，以及我也能勉勵的持續向前，在修身、修心、修靈上我不斷提升，帶來深遠的影響。

在此懷著喜悅、感恩，祝福大家一切平安、一切順利。

「不該說的，說了是失言；該說的，不說是失職」

李鳳山師父修養心法

李鳳山師父引領



平甩鍛鍊，自助助人，參與即是榮耀！  
人人有獎，優勝再獲獎金！

時間：12月21日(日)下午1點~6點

地點：梅門平甩堂(新北市五股區國道3段22號)

參加資格：歡迎報名，梅門教練評審團初選後推薦參賽

參加方式：1. 現場參賽 2. 上傳影片參賽(限海外)

規則請參閱線上報名表單，請掃碼

活動諮詢：吳弘斌 / 何昌明 02-22710555 2changmingho@gmail.com





李鳳山師父總在樂玩中啟發小孩，一點一滴地餵養生活中的智慧。

# 修行

文 / 鍾為平

教養  
故事

## 從一顆單純的愛心開始落實

師父就像一個超級強力大吸鐵，上至九十多歲的長者如長住義工滔滔師姐的父親張爸爸，下至兒童武學班的小不點們，無一不是師父的粉絲！

林口有機茶農小周師兄四年前開始與我們合作，他的寶貝女兒子芸也加入兒童武學班學習武術。子芸今年剛上小學一年級，非常喜歡聽師父講話以及跟師兄師姐們互動分享，年紀雖小卻很有自己的想法。

有一次子芸問師父：「師父，請問您是怎麼樣變成師父的？」當師兄師姐們有的詫異、有的笑、有的還在思考時，師父當下不假思索地給出了三個答案！

師父說：「第一、不要懷疑；第二、要落實；第三、要有愛

心。」

子芸：「可是我只有一個心！」

師父：「不是用很多個心去愛一個人，而是用一個愛心去愛很多人！」

這樣的對話，看似簡單，卻蘊含了極深的智慧。對大人而言，這是修行的準則；對孩子而言，這是人生最初的啟蒙。師父總能在日常點滴中，將高深的道理轉化為淺顯易懂的語言，讓每個人都能聽懂，並且在生活中實踐。這或許就是為什麼不同年齡層的人都會自然而然被師父吸引。

子芸的童言童語，提醒了我們：修行不是遙不可及的，可以就從一顆單純的愛心開始。

當我們能用一顆心去愛很多人，關懷眾生時，生命的價值就不再侷限於個人，而是能散發無窮的光和熱。

師父的回答，給了子芸一個方向，也給了在場所有人一面鏡子。原來，成為「師父」不是一個身分，而是一種心念的鍛鍊與行動的累積。當我們不再懷疑，願意真正落實，並且懷抱愛心去付出時，每個人都能在自己的人生裡為別人帶來啟發與力量。

也許多年過去，子芸長大後，會回想起小時候師父給她的答案；而我們在場的師兄師姐們，也會在生活中一次又一次被提醒：「不要懷疑，要落實，要有愛心。」這三句話，將成為我們共同前行的最好陪伴。



歡迎加入「梅門原光之程」群組  
李鳳山師父心法 練功心得分享  
Line ID: @meimen94100

梅門平甩  
普傳公益活動

歡迎報名



| 場次     | 時 間            | 地 址         |
|--------|----------------|-------------|
| 台北東門館  | 11/16、12/28(日) | 14:00-15:30 |
| 六調通    | 每週三            | 11:00-12:00 |
| 新北市平甩堂 | 11/16(日)       | 14:00-15:30 |
| 中壢     | 12/10(三)       | 19:00-20:00 |
|        | 11/30、12/28(日) | 14:00-15:00 |
| 新竹     | 11/8、12/13(六)  | 14:00-15:00 |
| 台中     | 每週六            | 14:00-15:00 |
| 台南     | 每週六            | 10:00-11:00 |
| 高雄     | 11/19(三)       | 15:00-16:00 |
|        | 12/19(五)       | 19:00-20:00 |

※歡迎邀集20位以上民眾，申請「梅門平甩傳愛」公益講座，甩出健康，甩出幸福來！聯絡請洽：02-2271-0555 何昌明



## 梅門一炷流行

「成人養生」、「兒童武學」課程暨「平甩公益普傳」活動，請查詢梅門官網 <https://www.meimen.org/>

### 服務據點、電話一覽表

| 館別   | 地址・電話                                                                                                                                                         |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 東門館  | 台北市中正區信義路二段213號12樓（黎明大樓東側12樓）捷運東門站7號出口 (02)2321-6677（週日、一休）                                                                                                   |
| 六調通  | 台北市林森北路107巷69號 (02)2563-3838（週一休）                                                                                                                             |
| 平甩堂  | 新北市五股區國道路3段22號（公車：大同新村站—國道路、四維路口） (02)2271-0555（週日、一休）                                                                                                        |
| 宜蘭   | 宜蘭縣羅東鎮中正路130號2樓（羅東鎮農會中正辦事處樓上） (03)956-1760（週二上課）                                                                                                              |
| 基隆   | 基隆市中山區復興路206號（德和里活動中心） (02)2321-6677或0918-188201 王育仁（週四上課）                                                                                                    |
| 桃園   | 桃園市大連二街10號 (02)2321-6677（週四上課）                                                                                                                                |
| 中壢   | 中壢市永樂路42號 (03)426-3474（週三、五上課）                                                                                                                                |
| 新竹   | 新竹市東光路192號B1（山燕科技大樓） (03)574-5874（週日、一休）                                                                                                                      |
| 台中   | 台中市中美街365號 (04)2310-3188（週日、一、四休）                                                                                                                             |
| 台南   | 台南市西門路二段351號8樓（民族路口凱基銀行樓上） (06)228-2275（週二、五上課）                                                                                                               |
| 高雄   | 高雄市九如二路255號10樓 (07)313-5995（週三、五上課）                                                                                                                           |
| 香港   |  5548-3818（可WhatsApp）<br>服務時間：週一至週五下午三點至七點（公眾假期休息）<br>※為方便安排，到訪前務必預約，非常歡迎。 |
| 馬來西亞 | No. A-2-8, Pelangi Square, Persiaran Surian, PJU 6, 47800 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.<br>+60 3 7733 2779（週一至週六 10:00-17:00）                            |
| 美國   | 詳官網                                                                                                                                                           |

### 文化課程

地點：台北市中正區信義路二段 213 號 12 樓  
 （黎明大樓 東側 12 樓）捷運東門站 7 號出口  
 電話：(02)2321-6677  
 ★號者於六調通上課（台北市林森北路 107 巷 69 號）  
 電話：(02)2563-3838

|   |                   |
|---|-------------------|
| 禮 | 童子思塾、同茶課(兒童)、甩茶講座 |
| 樂 | 尺八班               |
| 御 | 街舞班、踢踏舞、魔術班       |
| 書 | 硬筆草書★、王慶海書法藝術進階班★ |

懇請贊助平甩傳愛基金，  
讓我們把平甩傳到全世界



捐款方式：

■線上捐款

<https://meimen2.eoffering.org.tw/>

■銀行匯款

★戶名：財團法人梅門文化基金會

(1)第一銀行光復分行/

帳號：153-50-371719

(2)郵政劃撥/帳號：5036-0988

■海外匯款（當地貨幣或美金）

NAME: MEIMEN CULTURE FOUNDATION

A/C: 153-50-371719

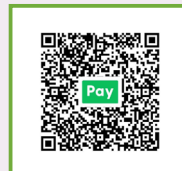
BANK: First Commercial Bank Guangfu Branch

1F, NO.16 GUANGFU N. RD., TAIPEI, TAIWAN, R.O.C.

swift code: FCBKWTWPXXX

請提供捐款人姓名、地址、電話，以便開立收據寄給您

■掃描樂捐・方便快捷



德藝(風)報(Meimen Bimonthly)雙月刊  
 第八十三期・立冬 民國114年11月1日出刊  
 中華郵政台北雜字第1872號執照登記為雜誌交寄

發行人 / 李鳳山 師父

策畫 / 梅門文化基金會

企畫執行 / 梅門一炷流行

美術設計 / 聯合報系

印前數位製作中心

地址 / 248 新北市五股區國道路3段22號

電話 / (02)2271-0555

網站 / [www.meimen.org](http://www.meimen.org)

電子信箱 / [friends@meimen.org](mailto:friends@meimen.org)

創刊發行 / 2012年3月1日

本期發行 / 2025年11月1日



# 擦的平甩功 神奇辣木油



## 秋冬頂級保養聖品～神奇的辣木油

辣木油是世界上最珍貴的油之一。用「奇蹟之樹-辣木」的種子冷壓提取，製作一瓶30 ml的辣木油需要至少400顆辣木籽。

辣木油富含不飽和脂肪酸、維生素A、C、E、K，並具有抗氧化、抗發炎和止癢的功效。它能夠預防和延緩細紋、老化和皮膚乾燥。近年來，許多知名的護膚品牌如雅詩蘭黛、Body Shop和Herbal Essences都推出含辣木油的產品。

辣木油還可有效去除粉刺和青春痘，連嚴重的暗瘡且得到明顯的改善，而且不留下疤痕。因為辣木油是100%天然的基底油，可以直接塗在臉和皮膚上，或是搭配其他護膚品如面霜和乳液使用。

此外，辣木油還具有非常好的護髮功效，洗完頭髮後，將幾滴辣木油滴在掌心，雙掌相互搓揉，均

勻塗抹在頭髮上。除了護膚護髮外，也對蚊蟲叮咬、瘀青、燒傷、濕疹、牛皮癬、帶狀皰疹、異位性皮膚炎、甚至雞眼…等皮膚問題有顯著改善。

## 辣木愛心基金會與梅門結緣

辣木愛心基金會致力於用辣木改善世界上的營養不良、森林消失和貧窮問題，執行長周白博士於2017年結識梅門派駐美國的教練，周博士感佩李鳳山師父公益理念，除自身學習平甩外，並幫助貧窮國家，培養在地平甩種子。梅門需要房同時間亦引進辣木愛心基金會產品支持其理念，善善推陳。

## 辣木推廣行公益

購買辣木愛心護膚產品的同時，不但可以為您帶來美麗和健康，您的消費也幫助辣木愛心基金會在世界各地的獎學金計劃，助人又助己，讓您變美的同時還能行公益。

## 修復肌膚神器—辣木油體證分享

《15度的勇敢—塵燃女孩的900天告白》作者 陳寧

多年前因為台灣八仙塵燃事件，我從一般肌膚成為受傷肌膚，變得更加乾燥與敏感，後來在傷口逐漸癒合後開始使用辣木油，在冬天相當滋潤肌膚，而傷痕也變得愈發光滑與健康。相當推薦大家使用天然辣木產品，來呵護日夜奔忙的自己喔！

## 梅門需要房服務據點及網購服務

「梅門需要房網購商城」

網址：<https://shopee.tw/meimenmart>

〔梅門需要房〕養生藝文超市

台北東門店：台北市信義路二段 193 號 (捷運東門站 7 號出口)

電話：02-2393-0588

新竹慈雲店：新竹市東區慈雲路 73 號 (新竹 迪卡儂斜對面)

電話：03-668-6200

台中公益店：台中市中美街 365 號 (公益路口)

電話：04-2310-3188

服務專員：林山任 0931078007

需要房平甩傳愛公益講座：

◎慈雲店：每月第一週五上午 10:00-11:00

◎公益店：每週六下午 14:00-15:00



文 / 鄭明雪 (梅門大廚)



## 秋季創意料理—椒麻麵

材料：

1、梅門三合油麵1包

2、梅門辣魷5cc

隨著秋意漸深，外在環境涼爽，要注意體內保暖，因此飲食非常重要。所有的食物都與陰陽五行，五臟六腑有關係，所以吃東西要順著自然的節奏，才能做到最好的養生。

秋天屬肺，適量的吃點辛辣，可刺激肺臟運作，強化肺功能，到了秋天多少要吃點辣，替肺加把勁，但也不能吃太辣，吃多傷肺，一切都要中庸之道。



津津  
樂食

文 / 溫光辰（梅門大廚）



2025年9月梅門台南道場舉辦首場「養生素食冷凍食品之運用講座」，為便利養生系列活動揭開序幕，眾多對健康飲食與養生有興趣的朋友前來參與。現場氛圍溫馨熱烈，來賓們紛紛讚嘆這不僅是一場飲食講座，更是驚喜連連，展開養生智慧與生活便利的啟蒙旅行。

主廚在活動中示範了多道創意料理，展現簡單食材的巧妙運用，有著無限可能的搭配。例如，蘿蔔乾毛豆炒飯，鹹香爽口，營養均衡；豆皮卷辣椒可靈活入菜、炒飯、炒麵，層次豐富；而「一大力醬」更是全場焦點，不僅能變成滋味濃郁的燉飯基底，還能轉化為義式紅醬義大利麵。這些料理看著精緻，實際上僅以紅蘿蔔、高麗菜與櫛瓜等家常蔬菜搭配，卻能輕鬆完成，讓人充分體會「美味、便利、養生」的核心價值。

原本以為冷凍食品已被廣泛認識，但實際上，許多來賓甚至從未真正品嚐過。現場試吃時，發現即便只是解凍後加熱，就已十

# 冷凍不失能量 養生更添便利



一大力燉飯



豆皮捲炒飯

分可口，再經過用心調理後，更是令人驚嘆，顛覆對冷凍食品的陌生與質疑。這讓大家體會到冷凍並非降低品質的代名詞，而是一種延續風味與保存能量的技術。

正如李鳳山師父所強調的，飲食是養生的重要根基。師父提醒我們：「飲食要講究五行平衡，並且所有食物都要熟、透、軟。」五行飲食透過五色、五味與五性的調和，使身體在日常飲食中保持陰陽平衡、臟腑協調。而「熟、透、軟」則是護胃養生的核心原則，讓食物更易於消化吸收，真正滋養身心。冷凍食品遵循這些理念並以冷凍方式妥善

保存，能避免養分流失，依然保持能量與風味，對忙碌的現代人而言，是兼顧健康與便利的最佳選擇。

來賓們在分享心得時紛紛表示，這場講座給他們全新的認知，打破「素食＝清淡單調」的刻板印象，肯定冷凍食品在現代生活中提供的便利與安全，能夠幫助落實師父的養生理念，將健康真正帶入日常。

之後將陸續推出系列講座，分享更多符合師父理念的創意素食與冷凍應用，歡迎一同在餐桌上實踐「五行平衡、熟透軟、養生便利」的智慧，享受方便又健康的生活。

## 防空洞

（藝術人文・餐飲・演藝・修生館）

地址：台北市延平南路87號B1

（中山堂對面，捷運西門站4號出口）

電話：(02)2389-7788

服務時間：11:00-22:00

週五通宵至隔日6:00（週一休）

週五、週六晚 洞舞台表演18:00用餐，19:00-20:00演出

## 食踐堂

地址：台北市松仁路28號B2

（BELLAVITA寶麗廣場精品百貨）

（捷運市政府站3號出口）

電話：(02)8729-2734

服務時間：11:00-22:00（除夕休）

## 梅門餐飲聯盟 淨素資訊索引

★幸福養生・能量有勁★

### 新竹客棧・覺茶坊（請先預約）

地址：新竹市東光路192號B1

電話：(03)574-5874

服務時間：11:30-14:00、17:30-20:30

（週日、一休；週六營業至14:00）

### 大義山莊（山林修行山莊）

地址：新竹縣北埔鄉大林村二寮八鄰14號

電話：(03)5801221

服務時間：9:00-22:00

聯絡人：梁亞忠 0937-563368

（Line ID: liangyachung）

★入園、住宿、用餐請先預約。

## 六調通（輕食・喝茶）

地址：台北市林森北路107巷69號

（開車請由新生北路方向進入）

電話：(02)2563-3838

服務時間：11:30-22:00（週一休）

## 至善蔬食

地址：忠孝東路三段217巷7弄9號1樓

（近捷運忠孝復興站）

電話：(02)2711-9097

營業時間：11:30-14:30；17:00-20:30（週一休）

## 善培坊

地址：新北市五股區國道3段22號（四維路口）

電話：(02)2271-0216

營業時間：11:00-18:00（週一休）



「茶中意境，飲中道境。一口一啜，達順轉合之妙境。」

——李鳳山師父

# 梅門金成獎 之最佳茶藝獎

2025梅門第四屆全國泡茶比賽

整理 / 宋佳慧

李鳳山師父力倡養生、文化、教育、休閒，從食、衣、住、行、育、樂各方面向，落實文化與生活的結合。為復興中華文化，特設立「金成獎」，取其「精益求精，眾志成城」之意，啟發參賽者自我精進及團隊精神。

中華飲茶文化已有千年歷史，古代醫者提到茶的益處，關鍵取決於製茶工序。梅門用

茶全程手工古法製茶，不求速成。秉持師父所傳授「四敬」之精神：保持尊天敬地、敬人敬茶之心；做茶過程遵古守正，靜心體會老天爺的恩賜、傾聽茶的聲音；做茶者需茹素，且均為資深太極拳教練，身心鍛鍊乾淨後，才能做出乾乾淨淨的好茶；種茶、做茶的過程不可予取予求，造成破壞，還要造化環境，使之長長久久。以此精神做出來的茶喝了不只不會睡不著、心悸、胃痛，反而舒心安神，通體舒暢，真正還茶一個清白！

為了把這麼好的茶推廣給更多的人，梅門茶藝競賽一金成獎因應而生；來自全國各地的參賽者齊聚一堂，以茶會友，一起共襄盛舉。從比賽中體悟為人處事、回歸自然本性。與大家以茶會友，並提昇對飲茶文化的了解，由「禪茶不二」裡入道。

禪茶  
一味

■初賽時間：114/11/23 (日) 上午 10:00  
梅門六調通 / 台北市林森北路 107 巷 69 號

■決賽時間：104/12/7 (日) 上午 10:00

■主辦單位：梅門德藝文創股份有限公司 · 梅門六調通

梅門六調通

Tea House [www.meimen.org](http://www.meimen.org)

也讓我們想到，不論練平甩功或學泡茶，講究的就是「態度」。師父教我們泡茶就是要有態度。起初我們以為泡茶，這麼正式做甚麼？後來慢慢感覺到~如果你擺出陣勢來了以後，你的茶就是不一樣，因為你很「用心」。

「每一泡茶，用心去為人著想，心中只想著如何泡出能幫助人的好茶！」有一次我在茶道上遇到瓶頸，李鳳山師父賜與我的上乘心法。

梅門金成獎，比的不只是儀態、茶湯的優劣，而是一份對天地恩賜的感恩、是一份為人著想的心、是一份互信互助的默契、是一份傳承文化的使命、追求世界大同的理想！不只金玉其外，更能成就其中之道境。

梅門金成獎茶藝比賽，是一場好茶、好器、好手、好席雲集的交流，歡迎踴躍觀賽及指教。