

【平甩聚樂部】文／李鳳山師父（梅門一氣流行創辦人）

# 平甩，甩出心的量子力學

【平甩功的鍛鍊】動作說明



1. 雙腳與肩同寬，平行站立。
  2. 雙手平舉至胸前，與地面平行，掌心朝下。(圖一)
  3. 兩手前後自然甩動，保持輕鬆，不要刻意用力。(圖二)
  4. 雙手向下甩到第五下時，微微屈膝一蹲，輕鬆的彈兩下。(圖三)
- (功法示範：梅門教練饒懷英，圖片提供／梅門文化基金會)



李鳳山師父(右)示範平甩功。  
(圖片提供／梅門文化基金會)

科學家研究的是大宇宙，我研究的是小宇宙。我所感受到的「量子力學」有主動、被動、順動與震動——宇宙中有一種能量是主動的，這股能量會帶動原本是靜止狀態的東西，使之產生被動的能量；整個宇宙的循環是順動的，而中間的成長與蛻變就是震動。

以平甩功的鍛鍊來看，平甩由心而發，甩出去產生離心力，這是主動的力量；甩到末梢，從末梢感傳回到五臟六腑，所帶動的回路就是向心力，這是被動的力量；甩著、甩著，甩到心無旁騖，地創造、革新。

除了物理層面，我也從心的角度去探討「量子力學」。甩手時，因為處於恆動狀態，甩到習慣了，心會離開所有思惟，產生了離心作用；甩著、甩著，心又回來了，叫回心；再甩下去，又離心了。而當我們彈兩下，產生了回力，一來增加動力，二來產生回照，也就是反省的力量。如同我們平時做事，時而有心，時而無心，時而想這個，時而想那個，時而在回心狀態，時而在離心狀態，但人的心只要不斷反省，就會形成回力，持續進步……這就是「心」的量子力學。

## 那年，

## 我們一起歡笑成長的日子

【作者速寫】范珍，民國六十三年入伍，服務陸軍至退伍，轉任公職，至一〇二年退休。

都為了它——傘訓（不通過就退訓），克服高空的恐懼，勇敢的接受訓練，教官說五層樓的高度剛好是人類最害怕的高度，在結束地面訓練後我們開始真正的傘訓。一共要跳五次才能拿到上面有一顆梅花的傘徽和跳傘及格證書。

### 傘訓蛙訓 曬到脫層皮

傘訓結束後，下一階段的訓練，期待已久的蛙訓終於到來，到達海訓單位海濱後，營長調查，我們只有十五、六個人會游泳，其餘全是旱鴨子，在教官嚴格要求下，在沙灘上練了兩天基本動作——蛙泳，就全部下水，一個星期不到，全部都會游泳了。在南部炎熱的夏日下操練，同學幾乎都曬脫好幾層皮，有同學因背上曬得長水泡，晚上無法入睡，只能趴著睡。我們經過數週的嚴格訓練，就是為了最後的考驗——長泳。最後一個上岸的歷經五個半小時才到達，每個人都累趴了，連走路的力氣都沒了，只能拖著無力的雙腿走到集合點。

### 新生入伍女生一樣操

新生入伍訓練時，教育班長幾乎對我們早上操、晚上操，有時間操、沒時間也找時間操，動不動就操，操得真是人馬仰翻、精疲力盡，有時晚上就寢後，突然來個緊急集合，三分鐘著裝完畢；夜間教育，來個膽量訓練，月黑風高、細雨綿綿，前進學校附近的「墓仔埔」，一腳踏到棺木板，膽子小的同學嚇得臉色蒼白又不敢叫，硬著頭皮走，仿如軍教片情節。我們女生受訓時未曾享有一絲絲的福利（優待），完全和男生一同操練。

受訓將近尾聲時，每個人擁有黑又結實的古銅色皮膚，雖然每天被操練得很累，不過也有快樂的時光，如操舟、頂橡皮艇、水肺潛水、滑水、水上求生等，有太多太多值得回憶。結訓的日子終於到來，大夥很興奮的從營長手中接過證書及蛙章一個，蛙章後面還刻上期別及學號，此刻是多麼榮耀！

野外求生訓練終於來臨，入山後除了個人攜帶一點白米，不能偷帶任何食物，檢查後即全副武裝，開始朝著目標前進，此處應該說是多年無人經過，一路荒煙蔓草，靠著開山刀邊走邊闢出路徑，蛇鳥昆蟲四處竄逃，古人云「簞路藍縷」可能就是這感覺吧！為期四天的野外求生訓練也就此展開。

野外求生訓練結束，從山中返回城市時，穿著是野戰服、長筒皮鞋，看起來髒兮兮的，身上掛著槍和刀，吸引了路上所有人的目光。搭火車回臺北時，在車上吃便當，多久沒吃到這香噴噴的白米飯，也顧不得形象，可想而知每個人有多餓，還有什麼比這更人間美味？

經過這些訓練，讓我更成長，確立目標，人生的路是寬或窄，快樂與不快樂，都由我們自己選擇，心有多寬，路就有多寬。



## 春節期間 各榮分門診時間

農曆春節期間，臺北、臺中、高雄榮總及所屬各分院的門診時間皆有調整，資訊如下：

**臺北榮總**——一月二十七日至一月三十日（除夕至初三）休診；一月三十一日（初四）上午彈性門診，夜診停診；二月一日（初五）上午、下午正常門診，夜診及大我門診部停診。

**北榮蘇澳、員山分院**——一月二十七日至（除夕）、三十日至二月一日（初三至初五）僅市區門診開設上午特別門診，其餘休診。

**北榮桃園分院**——一月二十七日至二十九日（除夕至初二）休診；一月三十日（初三）上午彈性門診；一月三十一日至二月一日（初四至初五）上午、下午正常門診，夜診休診。

**北榮新竹分院**——一月二十七日至二十九日（除夕至初二）休診；一月三十日至三十一日（初三至初四）上午內、外科門診；二月一日（初五）上午、下午正常門診，夜診休診。

**北榮玉里分院**——一月二十七日至（除夕）上午、下午特別門診；一月二十八日至二月一日（初二至初五）上午特別門診。

**北榮鳳林分院**——一月二十七日至二月一日（除夕至初五）開設上午門診。

**北榮臺東分院**——一月二十七日至二十九日（除夕至初二）休診；一月三十日至二月一日（初三至初五）上午特別門診（內、外、婦、兒科各開一診）。

**高雄榮總**——一月二十七日至二十九日（除夕至初二）休診；一月三十日至二月一日（初三至初五）上午特別門診（內、外、婦、兒科各開一診）。

**臺中榮總**——一月二十七日至二十九日（除夕至初二）休診；一月三十日至二月一日（初三至初四）上午特別門診；二月一日（初五）正常門診。

**中榮嘉義分院**——一月二十七日至（除夕）上午特別門診；一月二十八日至一月二十九日（初一至初二）休診；一月三十日至二月一日（初三至初五）上午特別門診（內、外科各開一診）。

**高榮屏東分院**——一月二十七日至二十九日（除夕至初二）休診；一月三十日至二月一日（初三至初五）上午特別門診（內、外科各開一診）。

**中榮瀨橋分院**——一月二十七日至（除夕）上午開一診。



農曆春節將至，若能親自下廚作年菜，除了家人凝聚親情，更能夠確保食物的品質與衛生。高雄榮總以專業知識、簡單烹調、創新設計為出發點，發表健康創意年菜。營養室主任王雅君表示，只要發揮巧思，便可將高油高糖的菜色轉換成健康清爽的佳餚，讓圍爐大餐充滿驚喜及營養概念，為新的一年健康加分。

文、圖／高雄榮總營養室

## 高榮推美味年菜 創意料理



### 魚躍龍門

年菜中不可或缺的魚料理，營養師捨棄一般油炸方式，將鱸魚清蒸，再淋上用番茄、鳳梨及黃椒燒製成的醬汁，馬上變成一盤五彩繽紛的「魚躍龍門」。

簡單易做、無油煙，且魚肉質地細緻易消化，最適合銀髮長者。

### 平安卷

就是平常的蒜泥白肉改良版，將五花肉燙熟後，去除豬皮及肥肉，再捲上小黃瓜絲及蘋果絲，做法簡單又討喜。吃下去的每一口都能同時享受小黃瓜的爽脆及蘋果的酸甜，清爽不油膩，符合高纖的飲食原則。對於有心血管病或高血脂的患者，是一道安心的選擇。

### 金玉滿堂

創意年菜「金玉滿堂」，取代傳統的魚翅羹，以金針菇代替魚翅，除口感相似，金針菇含有豐富的纖維，是腸道的清道夫。

這道菜包含絲瓜、金針菇及增加鮮度的蛤蜊，表達低油高纖的設計概念，最適合有便秘或肥胖問題的人食用。

服務：家歡迎符合民申請入住

榮家：市板橋區段 32 號 22755157

榮家：市三峽區 127 號 26731201

榮家：市八德區 1217 號 3681140

榮家：市八德區 1100 號 3651285

榮家：市松嶺路 41 號 5213292

榮家：市桃源里 301 號 7222187

榮家：市田中鎮 421 號 8747647

榮家：市斗六市 160 號 5324100

榮家：市白河區 草 63 號 6852164

榮家：市七股區 147 號 7880664

榮家：市楠梓區 631 號 3652828

榮家：市燕巢區 1 號 6161214

榮家：市內埔鄉 100 號 7701621

榮家：市前路 29 號 8223111

榮家：市更生路 0 號 922417

福田：榮民榮眷贈專戶團法人榮基金會行：庫銀行南路分行帳號：-626-734局：劃撥帳號：2111