

# 亞太童樂分享會 1.0

童樂人生  
相伴 不相絆

腦力激盪-Rudy 來 lead 2.0

# □ 何謂好命

好命

生的好

老的慢

病的晚

死的快

# □究竟自己三段人生



第一段/ 儒

第二段/ 釋/ 耶

第三段/ 道

# □ 三段人生-美好回憶

- 1) 第一段：儒家（人與人關係）
- 2) 第二段：儒家--》釋家/基督（人與心）
- 3) 第三段：釋家+道家（人與自然）
- 4) 告別人生：道家/耶穌基督

# □究竟自己的人生

## ◆人：

- ◆婚姻,愛情,親子關係,家屬,長輩照顧,告別式
- ◆社團朋友,社交活動,旅遊

## ◆財：

- ◆事業交班,孩子接棒,培訓,
- ◆財富(遺產)規劃,養生/養老資金

## ◆身

- ◆個人健康(身,心,靈)→RIP
- ◆旅遊身體許可

## ◆人生告別式(為社會留下什麼)

## ◆童樂會學長腦力激盪.....》童樂會2.0



# □ 中國人三大死亡殺手

心腦  
血管病

癌症

帕金森



# □著名養生專家--病逝世享年59歲



- 梅墨生, 1960年生
- 畫家、書法家、詩人、學者、太極拳家
- 中醫影響世界論壇副秘書長
- 中國武術七段
- 北京吳式太極拳研究會常務副會長
- 武當山武當拳法研究會顧問

大腸癌-吃!

# □台灣科技精英們

- 前HP惠普董事長 黃河明 憂鬱症-72才 墜樓
- 國碩董事長陳繼仁因癌症過世
- 世界先進前董事長章青駒
- 華碩財務長張偉明在摩鐵燒炭身亡
- 人生金牌教練：管家賢 53歲 憂鬱症 花蓮 跳橋
- 李朝政，瑞昱研發主管，宿舍墜樓享年50歲
- 中天新聞主播史哲維，年僅四十六歲
- 群光執行長/副董事長 久病厭世墜樓
- 茂迪前董事長左元淮罹癌過世

# □ 相伴 不 相絆

➤ 健康的-----身,心,靈

➤ 身-生理,物理

➤ 心-心理,思維,轉念

➤ 靈-自覺

➤ 屬靈, 覺醒, 覺察, 覺受, 覺知

➤ 馬太5:3- 自覺屬靈需要的人有福了

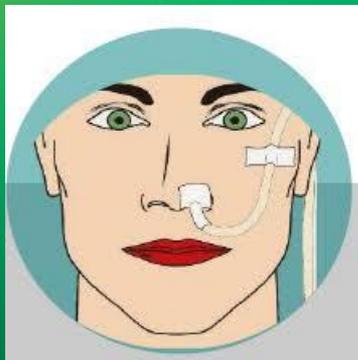
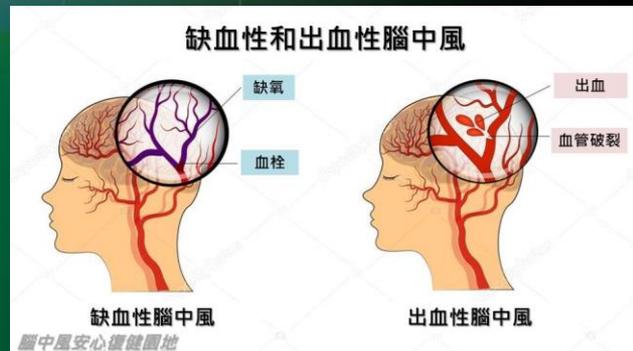


# 如何避免老來羈絆



**心肌梗塞**  
血栓阻塞血管！  
警覺心肌梗塞記住這8症狀

早安健康  
百科



胰島素筆針注射  
**Insulin Pen Injection**



### 憂鬱症

美好生命的小波折



反應遲緩  
短期記憶退化  
說話重覆  
理解及表達能力下降

# □ 生命最後十年如何選擇

# 一心思意念

# 五蘊皆空 度一切苦厄

# 悟空

# 行

# 想

# 受

# 色

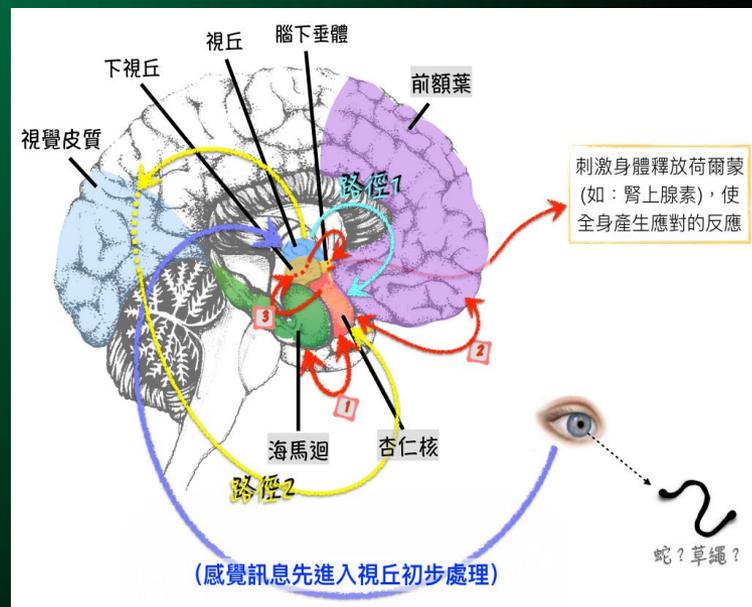
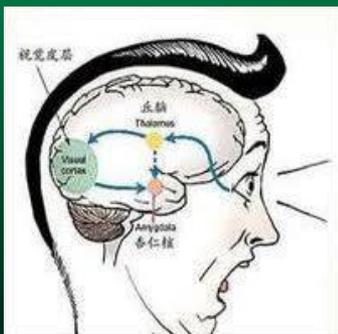
# 識

# 我

我

- 情緒資料庫
- 記憶資料庫

## Mapping



# 想 行 識-新的我執

DNA 執行出爐  
改變我們記憶  
庫設定

意念 心思  
設定 Mind set

結果



行動

關係

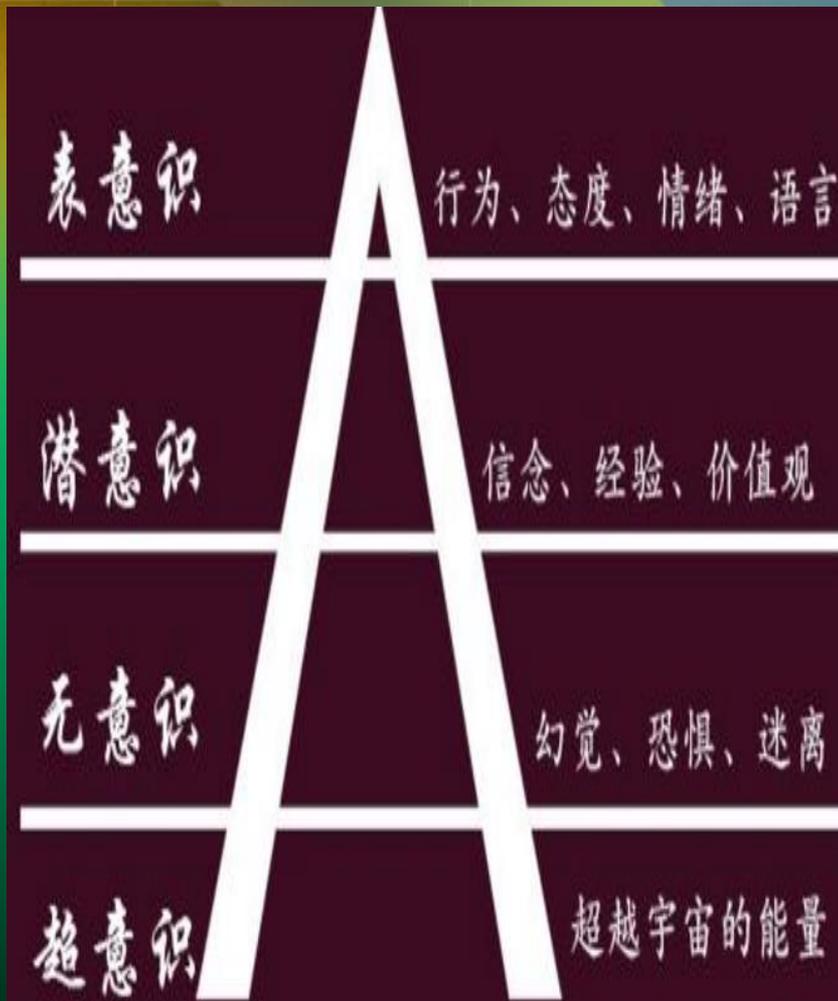
人,事,時,地,物



我  
手+戈

觀念的我

# 我的構成-----意識



# 禪定深觀的五個修行階段



# □量子/分子細胞 VS 七段DNA

- 量子細胞 包覆 分子細胞
- 量子細胞：微能量來自 思維/意識/心思
- 量子特性：粒子，波動 → 疊加 糾纏
- 宇宙-已知5%，25%暗物質，70%暗能量

## ➤ 七段DNA執行單位：

➤ 1.生存，2.情緒，3.理性-物質層面

➤ 4.靈性-開悟，5.存在（精神）-----量子層面

➤ 6.是：小涅槃，所有一切，也包含不是

➤ 7.空無：愛，大涅槃，成佛，成道

# □ 自覺 覺知 覺受 屬靈

# 念

七段DNA執行

# 空

- 平等心，應無所住而生其心，我執，住相
- 空-無相（我相，人相，眾生相，壽者相）
- 苦，集，滅，道
- 此岸-----（相）----》彼岸（涅槃）

# □ 此岸一相→彼岸 涅槃

pāramitā  
波羅蜜多

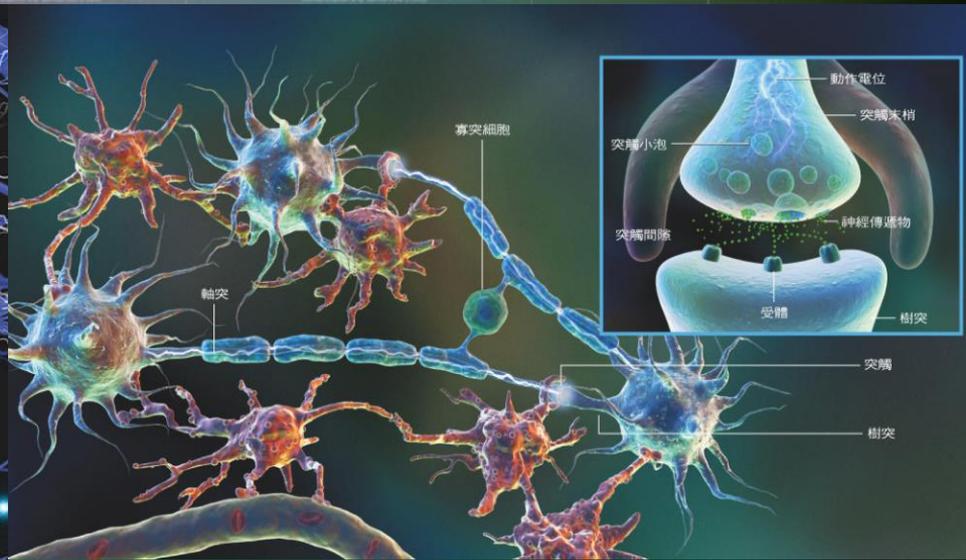
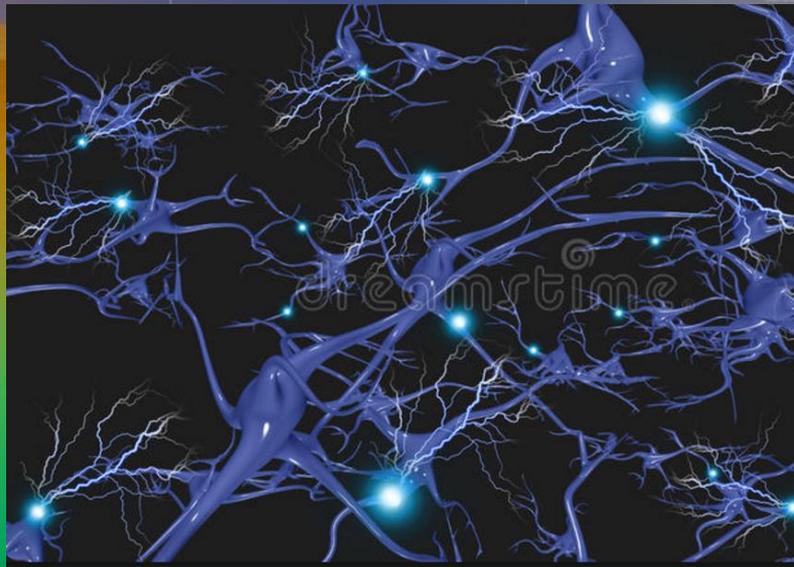
安樂的  
彼岸

超越、度過

苦難的  
此岸



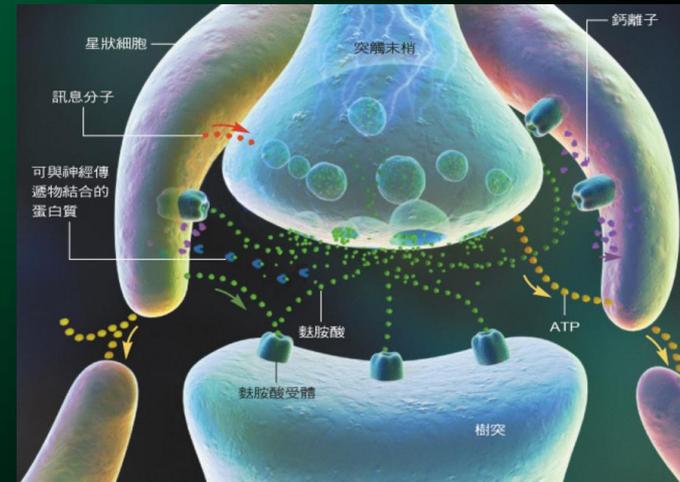
# □神經元如何溝通- 同時fired / wired



➤ 大腦的可塑性有三種改變：

- 化學變化-短暫記憶力
- 結構性變化-長期記憶力
- 功能性變化-不斷的練習

念



# □ 生命品質的四個層次

生命的修為

智慧的生活

健康-身.心.靈

財富的人生

人生：就是將你 每一個當下串連一起！

# □ 如何-----轉念/正念

- 設定自己的腦部思維-正能量
- 吃藥吃到死 VS 吃藥吃到 呷百二歲
- 不要吃太胖 VS 吃出健健康康
- 半夜醒來失眠 VS 今天多了X 小時學習
- 失眠 VS 昨天11 PM-1 AM 已經夠了
- 學會安慰自己是 “一輩子的心課”



# □ 生命中的不完美 成就完美我們生命

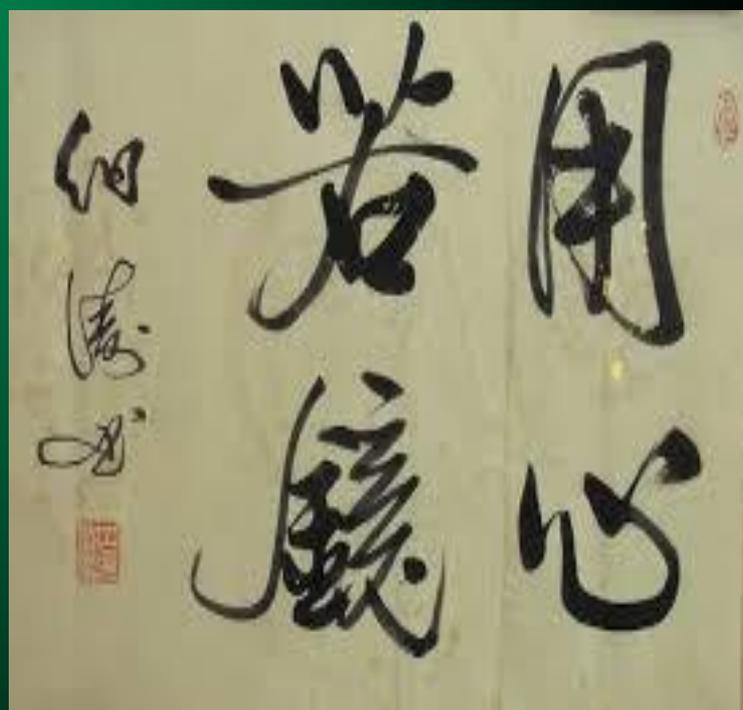


# □ 不在乎（放下） VS 在意

- 不在乎/放下： 物質面向
  - 社會地位
  - 個人成就
  - 名利， 財富
  - 面子， 壓力
  - 自卑， 消極
  - 抱怨， 猶豫
  - 懷疑， 狹隘
- 在意： 精神面向
  - 婚姻愛情經營
  - 親子關係
  - 社團朋友
  - 父母/兄弟姐妹/家人
  - 覺知， 覺受， 覺醒
  - 感恩的心
  - 美好的回憶

# □ 至人用心若鏡

至人之用心若鏡  
不將不迎  
應而不藏  
故能胜物而不伤



# □ 念的管理

人生不如意十之八九





# 二,世紀大災難

## 失智症/憂鬱症

# □ 失智症/ 阿痴海默症

5.4 M

➤ 美國人得病

50 M

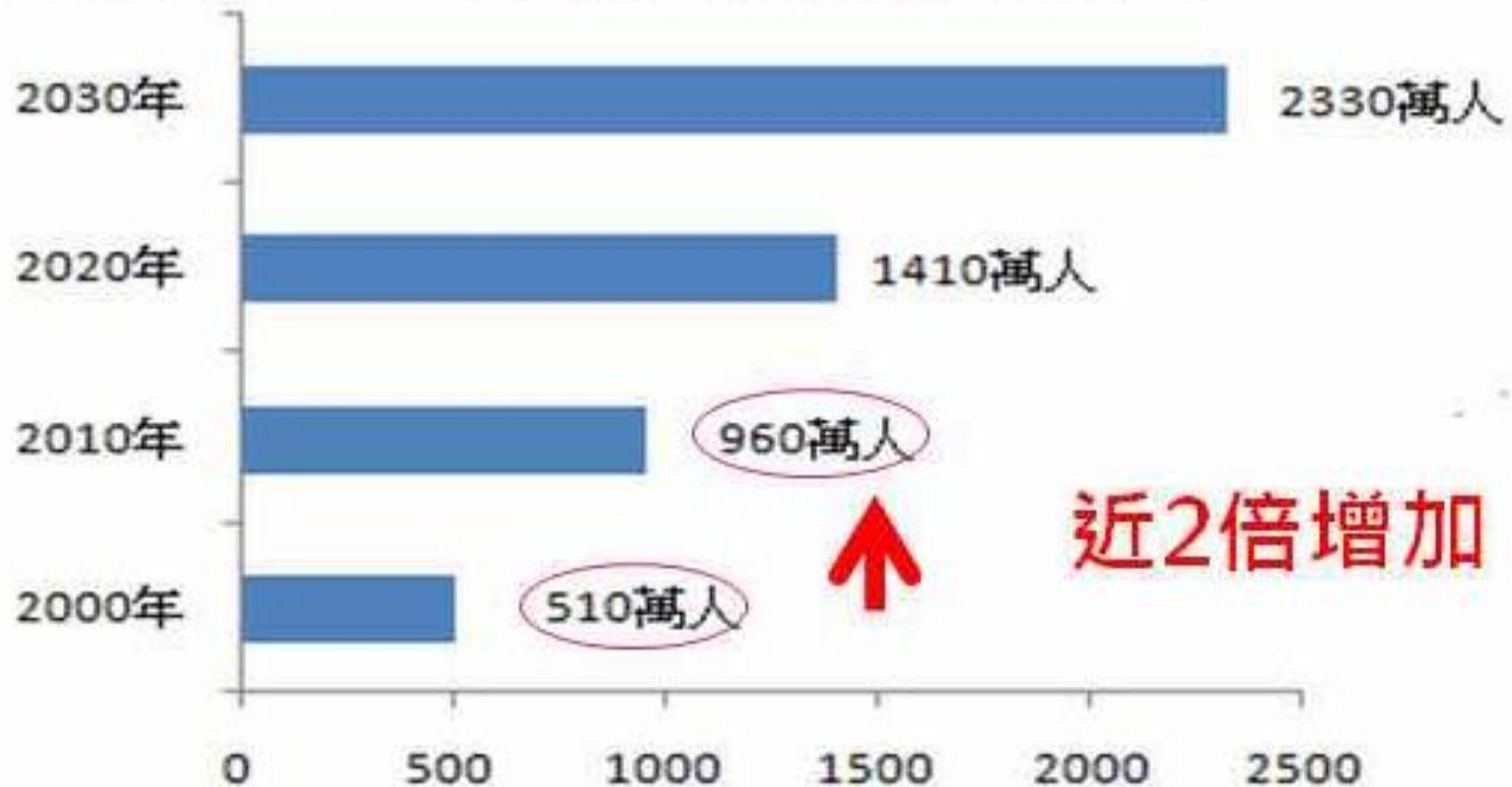
➤ 全世界得病

80 yrs

40 %

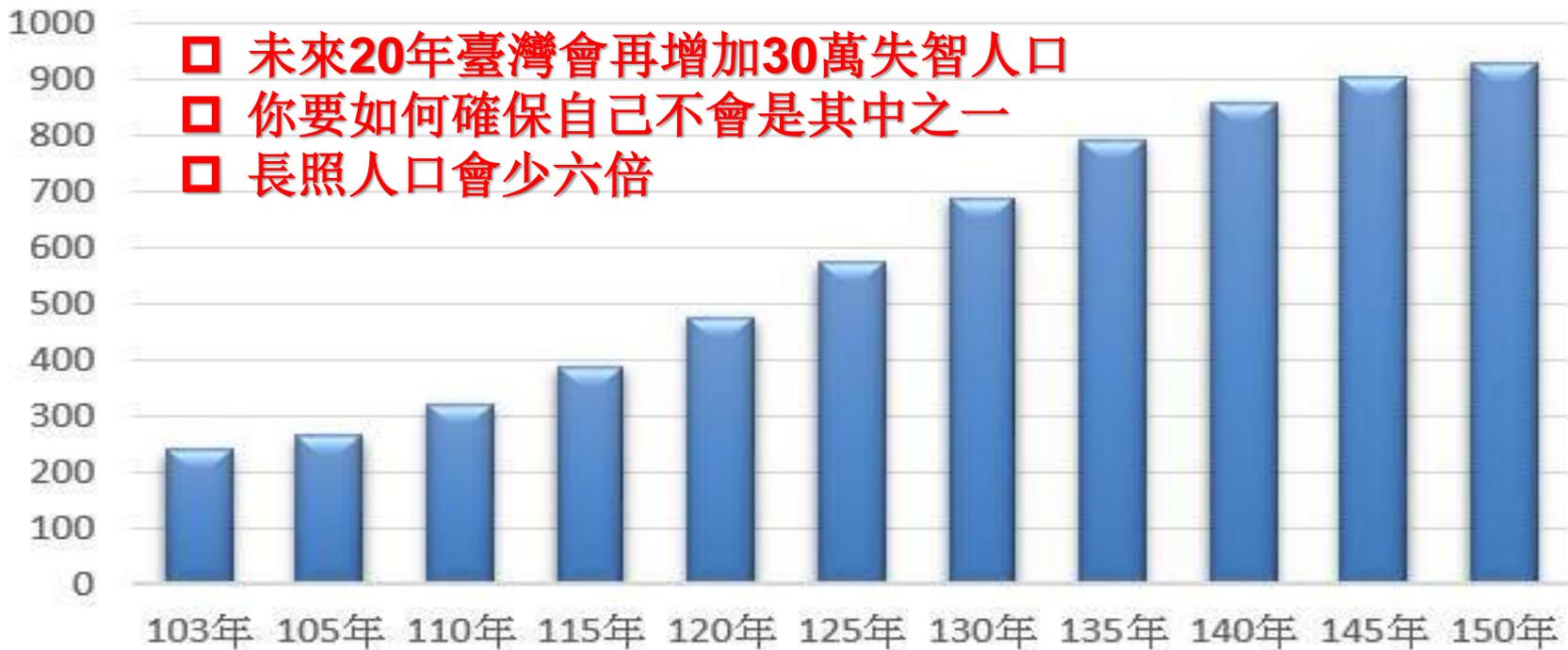
# □ 中國失智症人口

目前中国65岁以上老年人中有**900万**患有失智症  
居**世界第一** 且每年新增**30萬**以上



# □ 台灣失智人口推估

## 台灣失智總人口推估（千人）



- 夫妻之間彼此認識失智症
- 子女要充分瞭解失智家人要如何被照顧

# 台灣失智症照顧費用

## 固定消耗品

紙尿布、鼻胃管、流質營養補充品等。

## 醫療照護費

醫藥費用、看護或養護機構支出等。

## 永久性花費

環境改造、輔具添購等。

失智症病程約12年，分3期估算，外加醫療準備金

輕度時期 | 一個月 6萬 × 12個月 × 病程 4年 = 288萬

中度時期 | 一個月 8萬 × 12個月 × 病程 4年 = 384萬

重度時期 | 一個月 10萬 × 12個月 × 病程 4年 = 480萬

醫療準備金 | 一年 20萬 × 病程 12年 = 240萬

**12年至少需準備1,392萬**

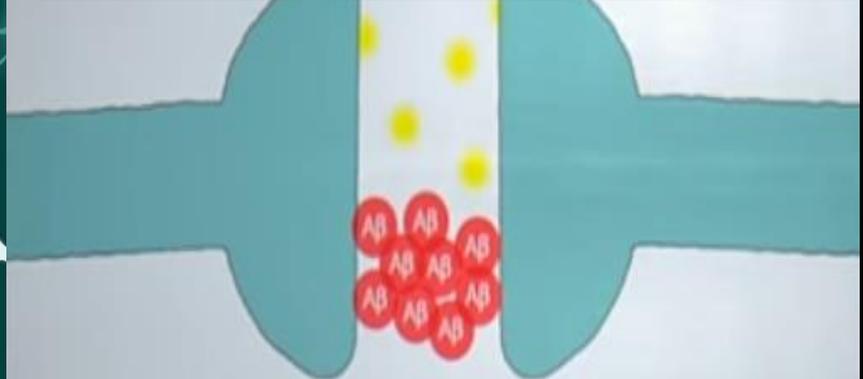
以上還未包含基本生活費用與房屋支出

- 失智症照顧時間約8~12年
- 每年需要費用約100萬台幣
- 大陸政府推動「康養」產業。
- 大陸失智症900萬人

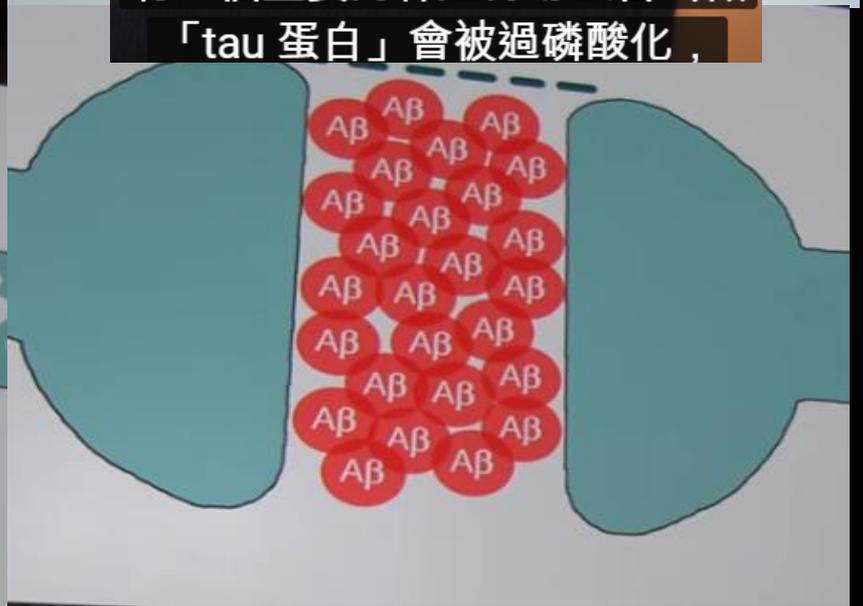
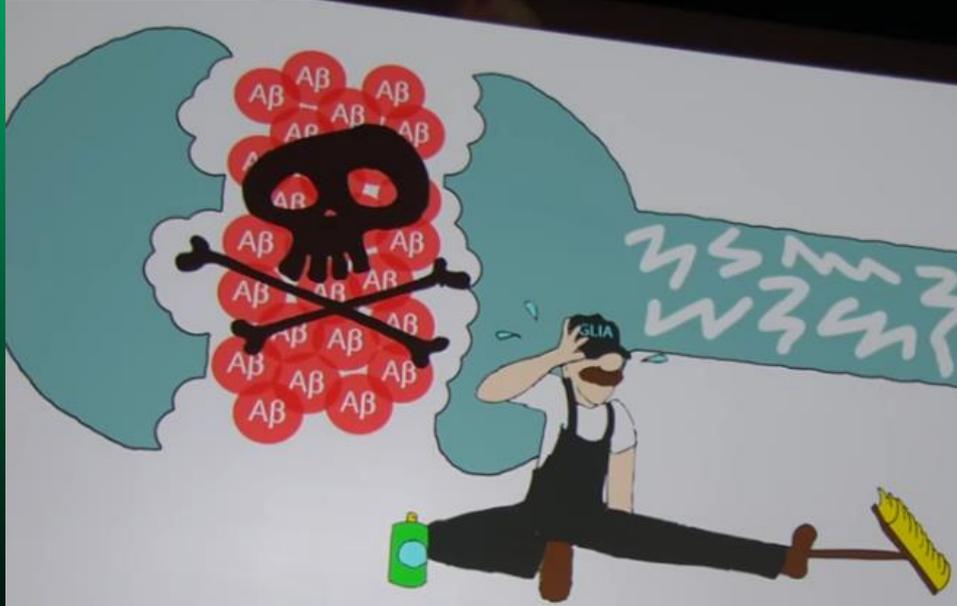
# □ 神經元如何形成



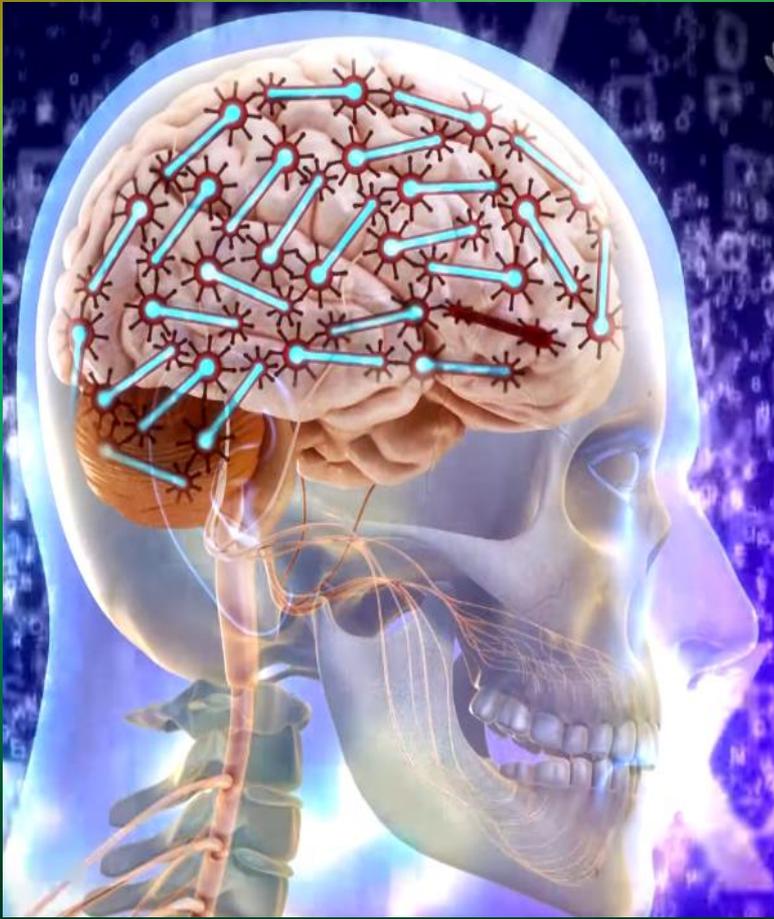
我們認為澱粉樣蛋白斑的累積  
至少需要 15 到 20 年，



有一個重要的神經傳導蛋白叫做  
「tau 蛋白」會被過磷酸化，



# □ 神經元的連接密度-用進廢退





# 腦部如何排毒

體細胞

大腦

失智症

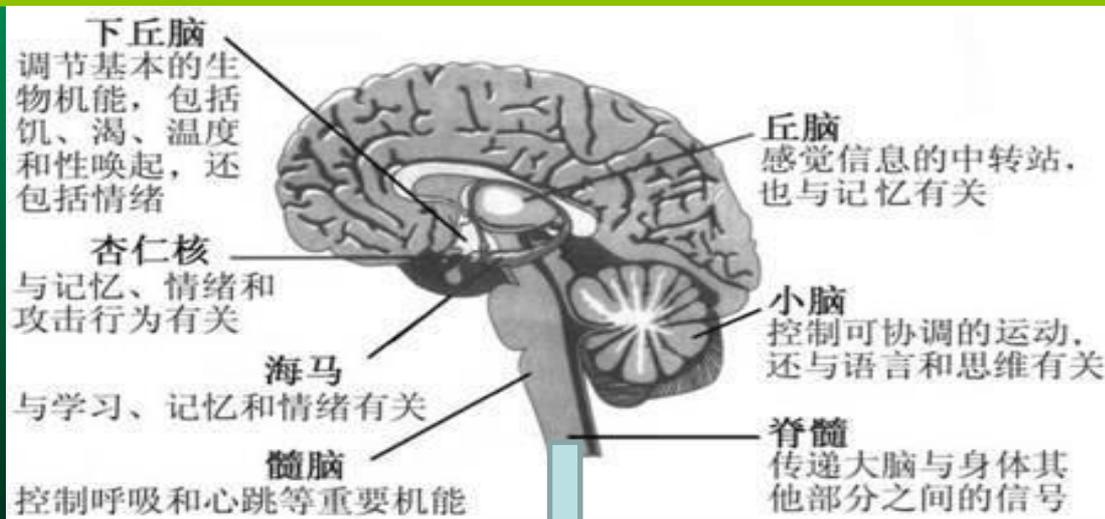
成因

代謝廢物排除需要有淋巴系統

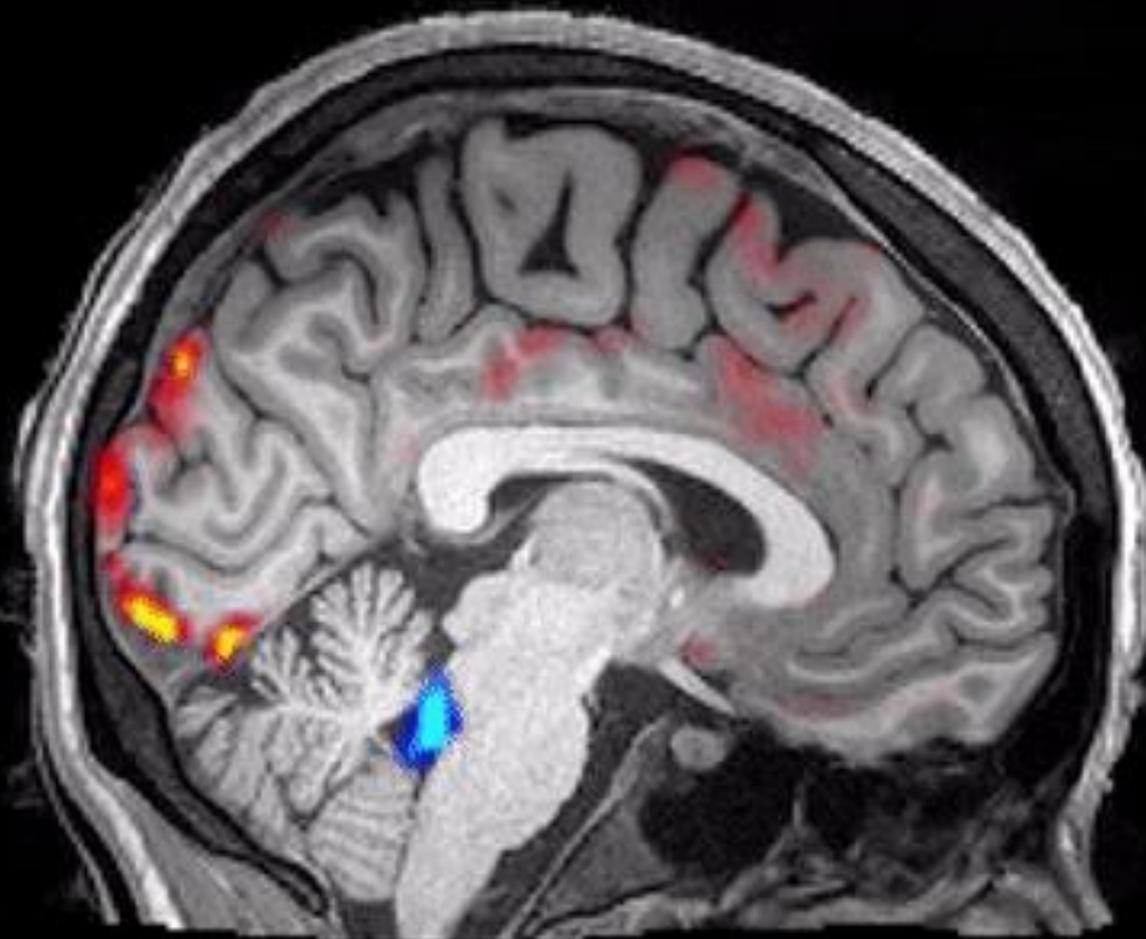
透過腦脊髓液排除廢物,只發生在熟睡時

類澱粉斑塊-產生的廢物長期無法排出腦部

熟睡時間,打鼾,睡眠中止,失眠,熬夜



# □利用深睡時間腦部排毒



Fultz et al. 2019

# □ 阿茲海默症是【腦的糖尿病】

- 糖尿病患者的阿茲海默症發病率增加【4.6倍】
- $\beta$ 澱粉樣蛋白（Beta-amyloid）這種蛋白質囤積在腦部，造成腦細胞急速死亡，就會造成阿茲海默症
- 如果血液中的胰島素過多，只能專注在胰島素上，腦部缺乏胰島素，結果就造就了 $\beta$ 澱粉樣蛋白繼續囤積
- 四種方法建議
  1. 晚上限醣飲食
  2. 攝取橄欖油、薑黃、洋蔥 橄欖油的抗氧化效果強
  3. 睡眠充足 7~8小時
  4. 活動身體

# □ 阿茲海默症病發過程

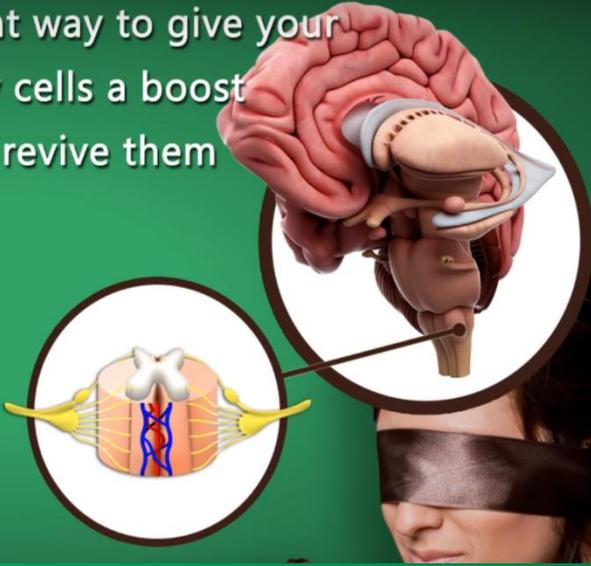
- 1) 短暫記憶能力
- 2) 邏輯能力
- 3) 情緒控制
- 4) 偏執和幻覺
- 5) 深層記憶能力喪失 (吞嚥, 大小便失控)
- 6) 喪失控制呼吸和主宰心跳
- 7) 最終導致生命死亡



死亡!!!

# □ 如何延緩腦部的老化/失智

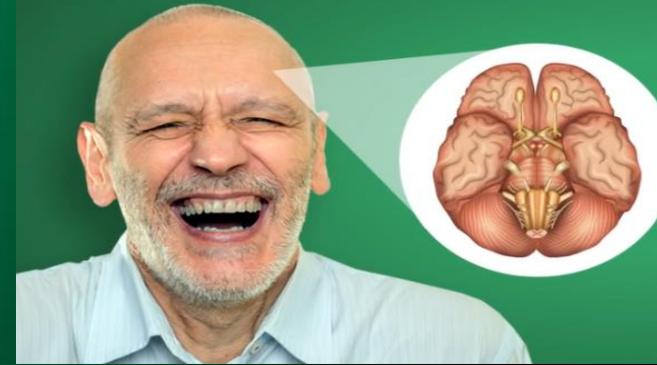
Great way to give your grey cells a boost and revive them



1. 練習嗅覺

2. 開朗大笑

Laughing is therapeutic and prevents ageing of your brain



3. 多用左手

4. 常常寫日記

Use your left hand more often to do things



Help



# □ 失智症可以逆轉勝

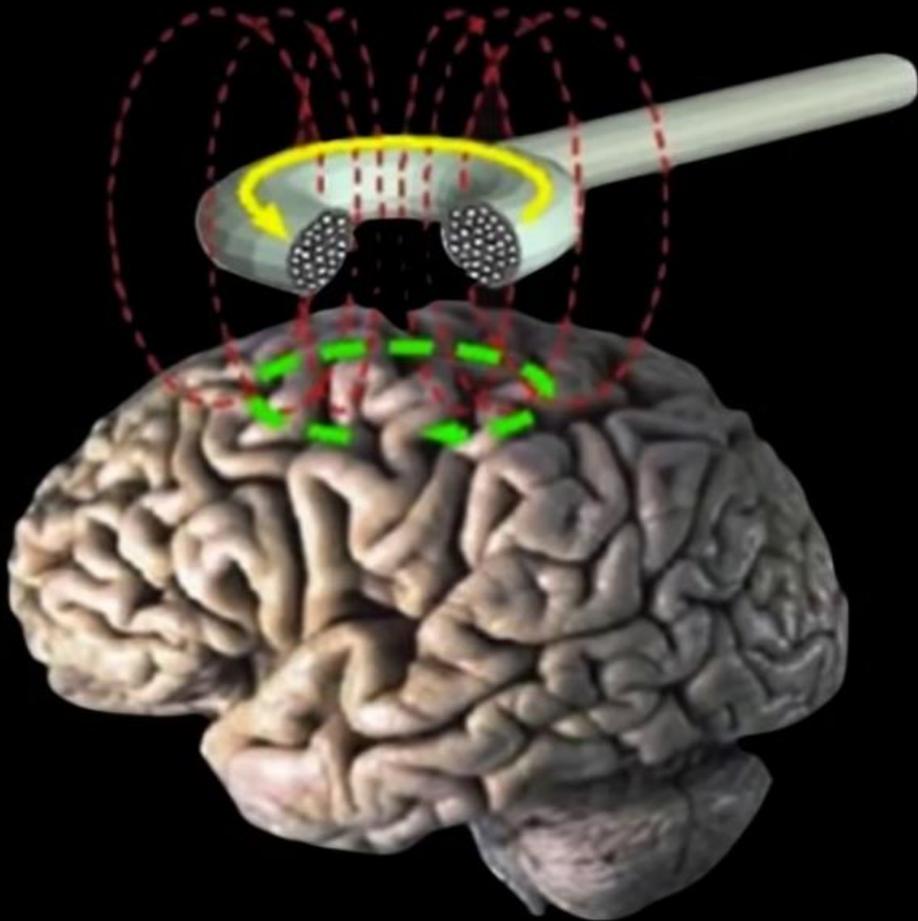
- 陽明醫學院-超音波共振
- 促進BDNF提供神經元再生養份



物理刺激腦細胞促進神經滋養因子分泌

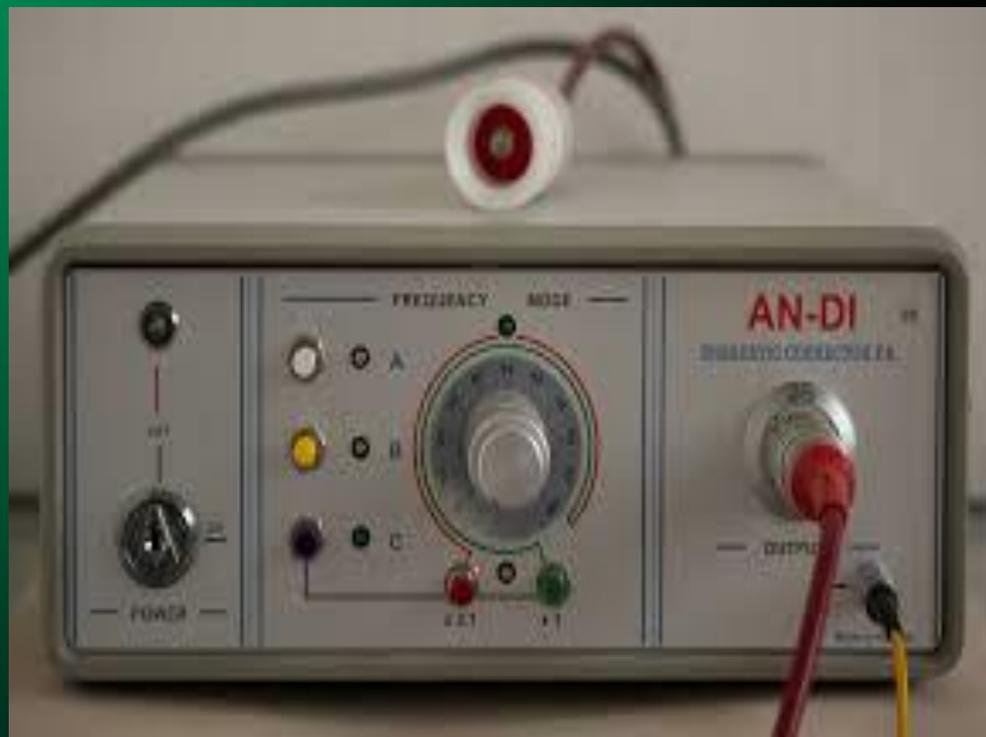


# □ 腦神經元：脈衝 刺激 新迴路



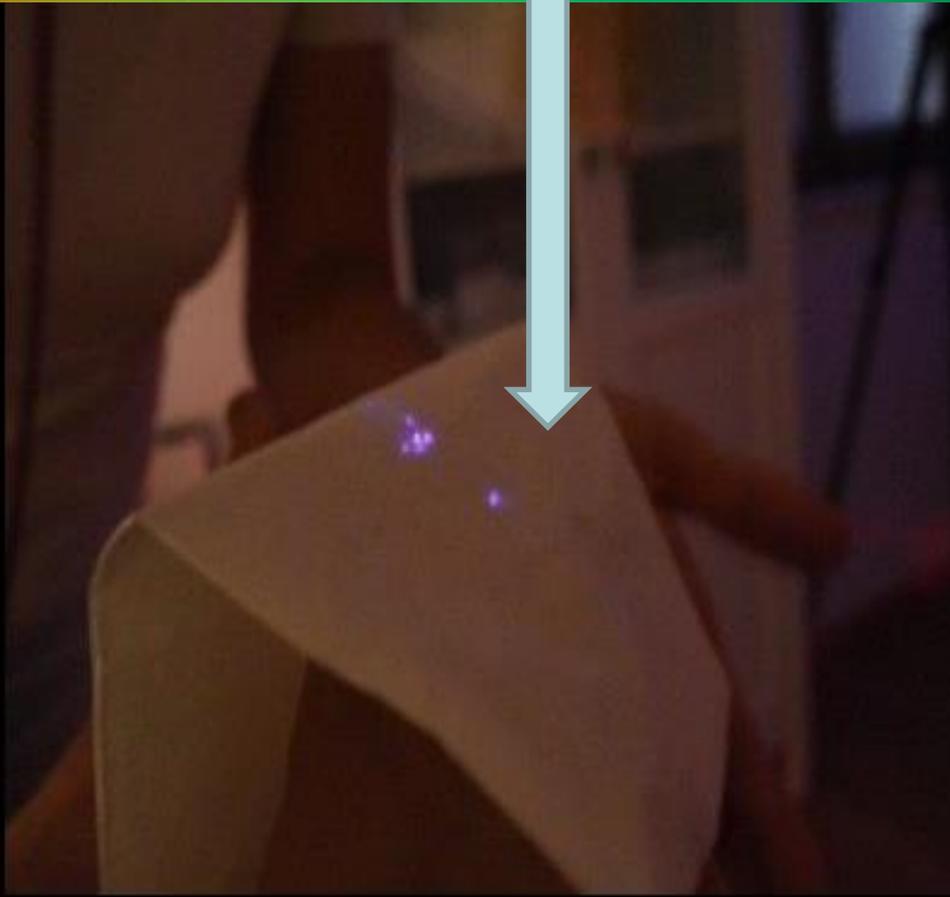
# □ 俄國太空總署 科學家

- 經由人體經絡的穴位注入能量來修復細胞
- 強化腦神經元末端的突觸的敏銳度和 **BDNF**（腦神經元的營養素）



# □ ANDI在治療的過程

亮點底部身體細胞能量不足



# ❑ 失智症13-15天就可以逆轉 勝

- 釋放7萬伏特生物電漿能量
- 對生病細胞進行充電
- 失智症約15次療程即可痊癒



# □ 脈衝波刺激增加成長基因



BDNF



NR2B



GluR5



VEGF

Increases levels of neurotrophic factors and specific glutamate subunits.

- BDNF
- NR2B
- GluR5
- VEGF

# ☐ 憂鬱症-世紀災難

全球憂鬱症人口 **320,000,000**

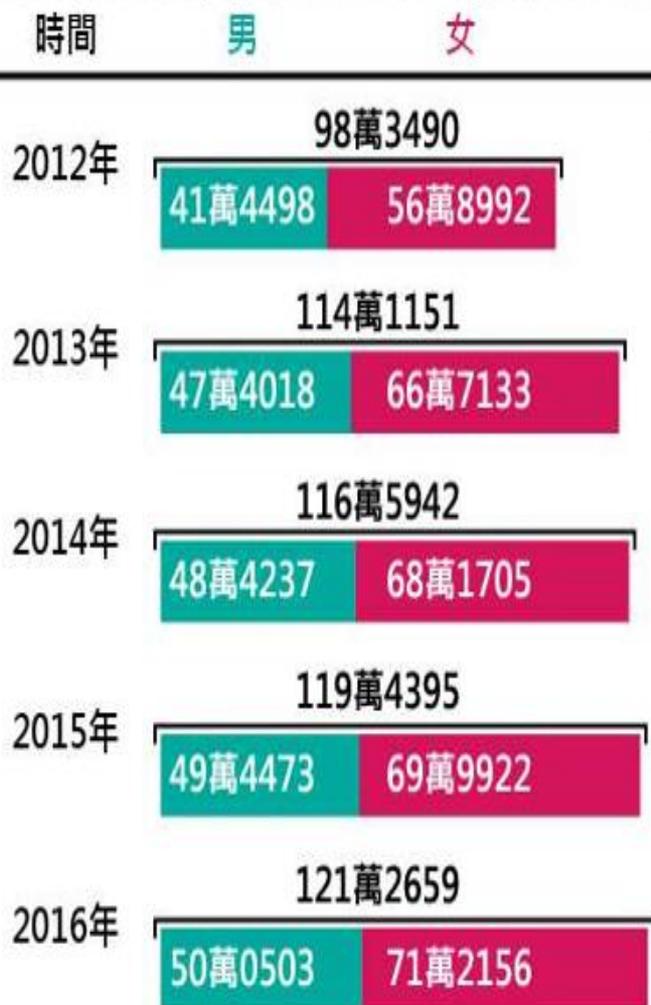
台灣憂鬱症人口



**1/10** 人患有憂鬱症

# 精神感官疾病

國人近年服用醫師處方抗憂鬱劑藥物人口統計



單位：人

全球憂鬱症人口 **320,000,000**

台灣憂鬱症人口



**1/10 人患有憂鬱症**



# □金剛經修八心 VS 三順

✓安定心

✓當下心

✓心順

✓無住心

✓平常心

✓言順

✓無相心

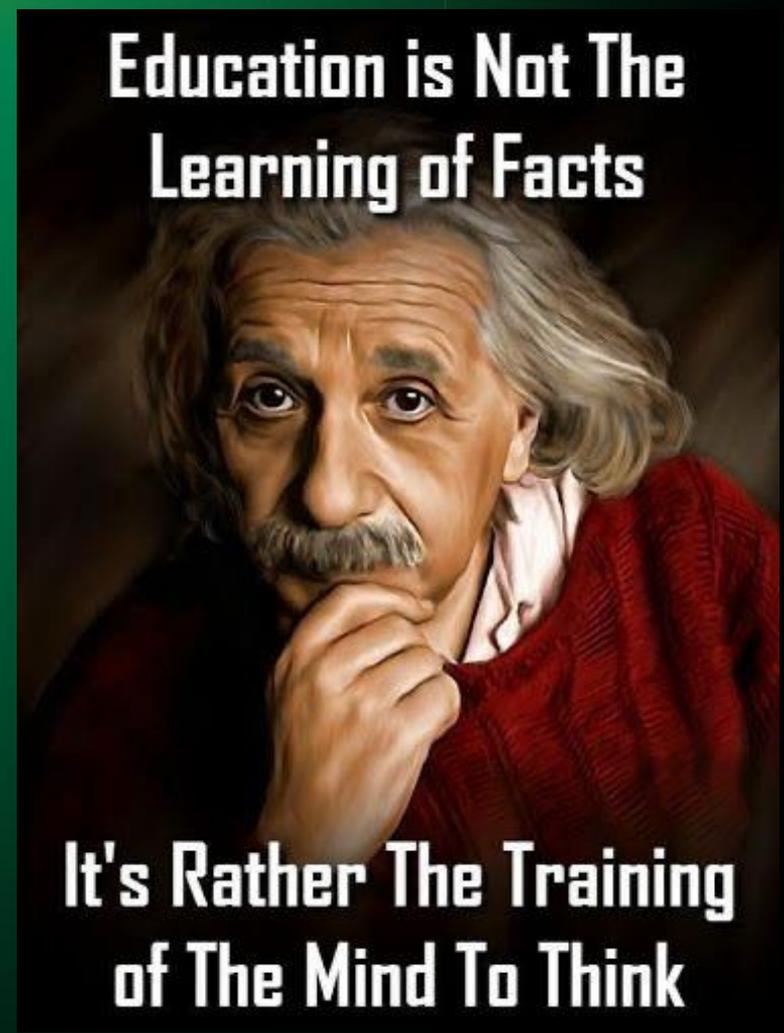
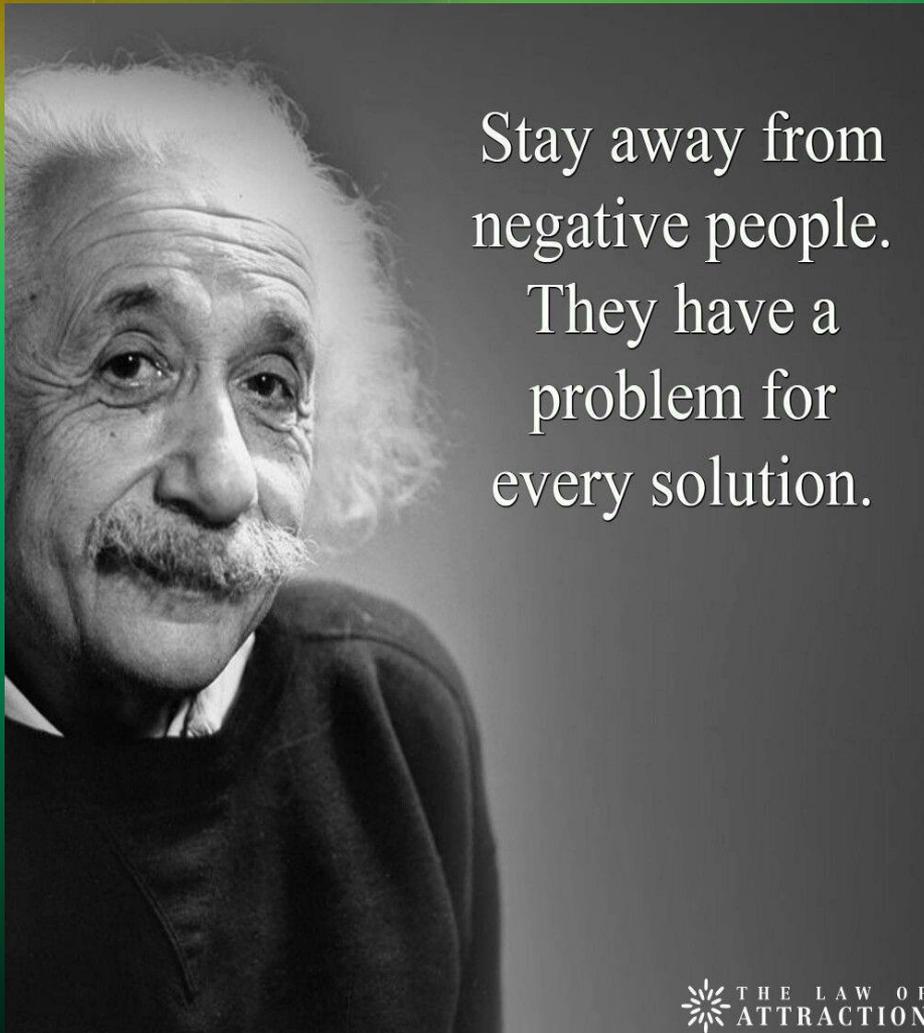
✓隨緣心

✓事順

✓奉獻心

✓進取心

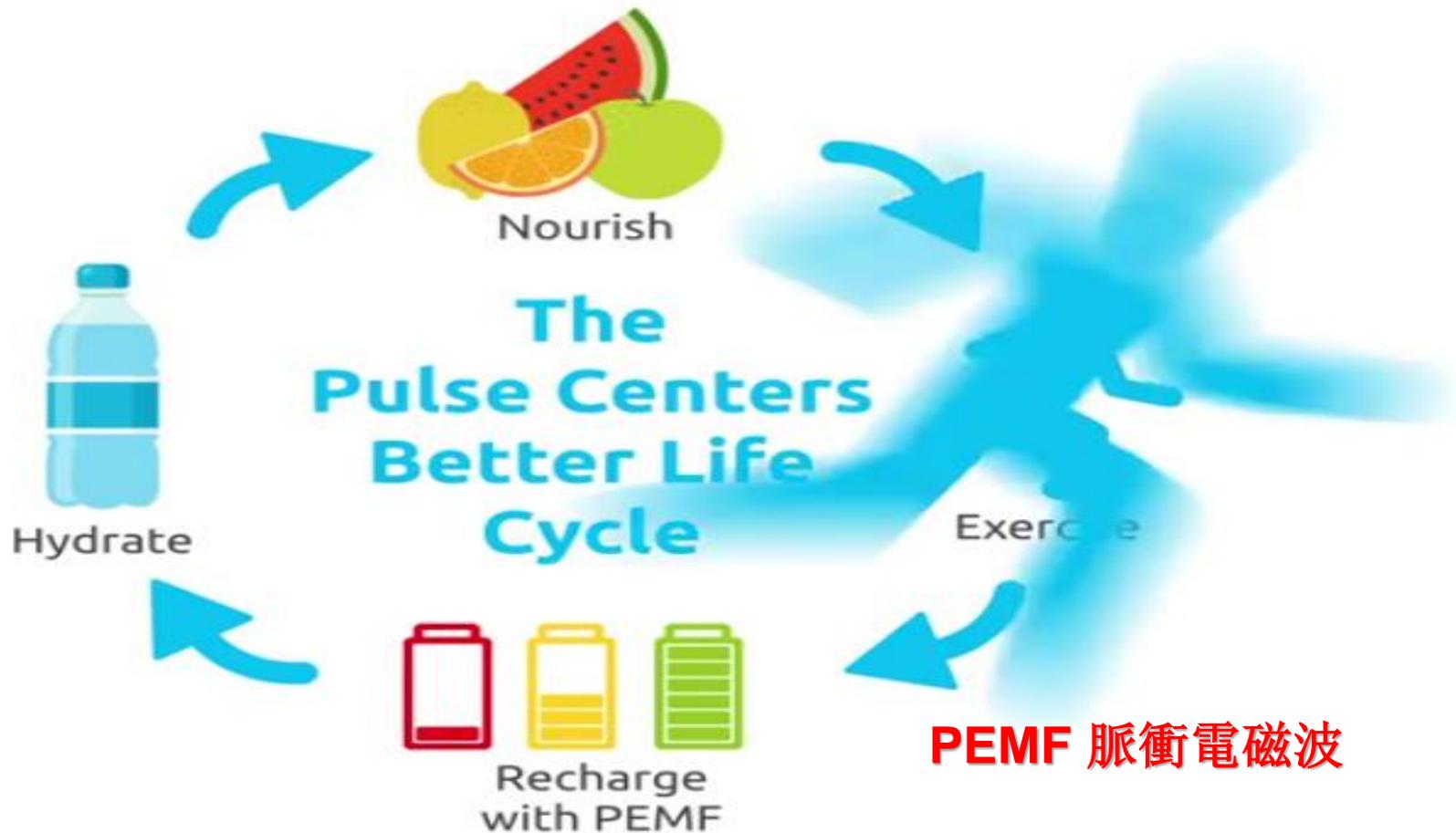
# □ 遠離負能量的人 學習思考



# 三, 癌症/腦中風

# □ 生命有五元素

空氣，陽光，水，食物，地氣



# □ 1961 年NASA發現 太空人返回地球沒有能量



2009:

NASA uses PEMF to reverse bone loss and muscle degeneration experienced by astronauts due to long space missions.

## NASA DISCOVERED PEOPLE IN SPACE GET SICK BECAUSE THEY LEAVE IT



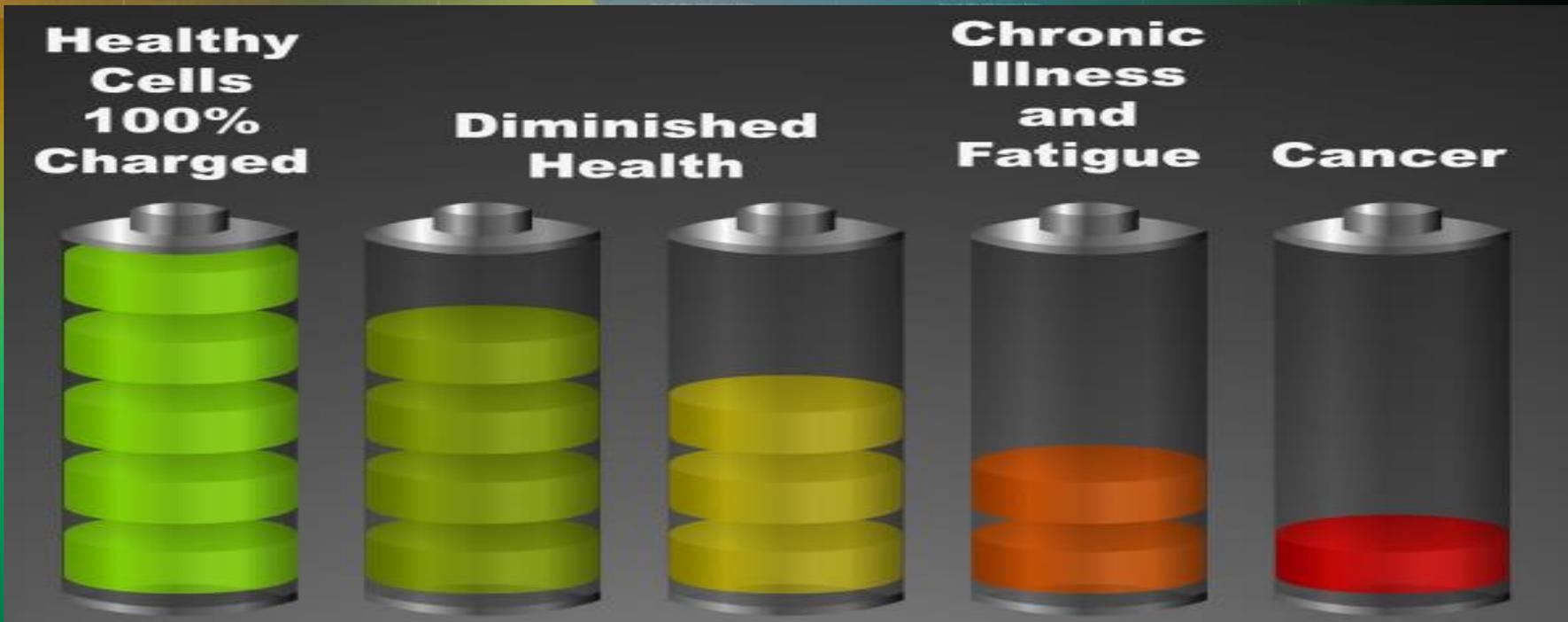
### The Natural Schumann Resonance EMF Of The Earth...

- 7.8 Hz frequency
- 1 picoTesla intensity

**7-12M 閃電**



# □ 細胞就是一個超小型電池



細胞電荷 Voltage (毫伏特)

- 心臟細胞: 90 – 100 毫伏
- 健康細胞: 70 -100 毫伏
- 慢性病細胞: 30 – 50 毫伏
- 癌細胞: 15 – 20毫伏

# ❑ 癌症的態度—浪子回頭 VS 抗癌

- 1/3 被自己嚇死， 1/3-被醫生醫死， 1/3 每天自己還在找死
- 身體本是通透的河流， **污染源**林立！
- Graviola （奇蹟樹， 比化療的藥物強10,000癌細胞殺手）
- 水分子的奧秘



# □ 腦中風的機率



- 每六個人就有一人終其一生會患腦中風
- 每年全世界有**1500萬**人腦中風。
- 每年死於腦中風的約**600萬人**

# □ 辨識腦中風--FAST



## 1 | FACE

請患者微笑或是觀察患者兩邊的臉是否對稱。



## 2 | ARM

請患者將雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力下垂。



## 3 | SPEECH

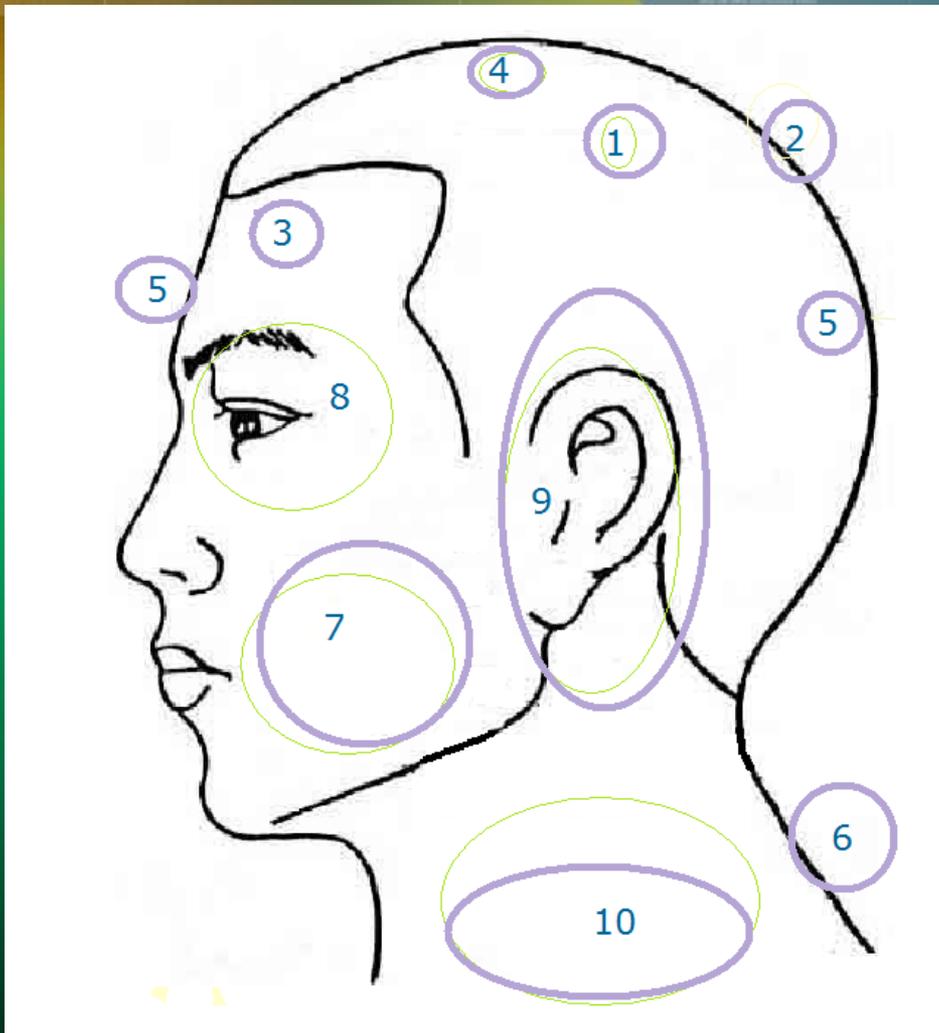
請患者讀一句話、觀察是否清晰、完整。



## 4 | TIME

要明確記下發作時間，立刻送醫。

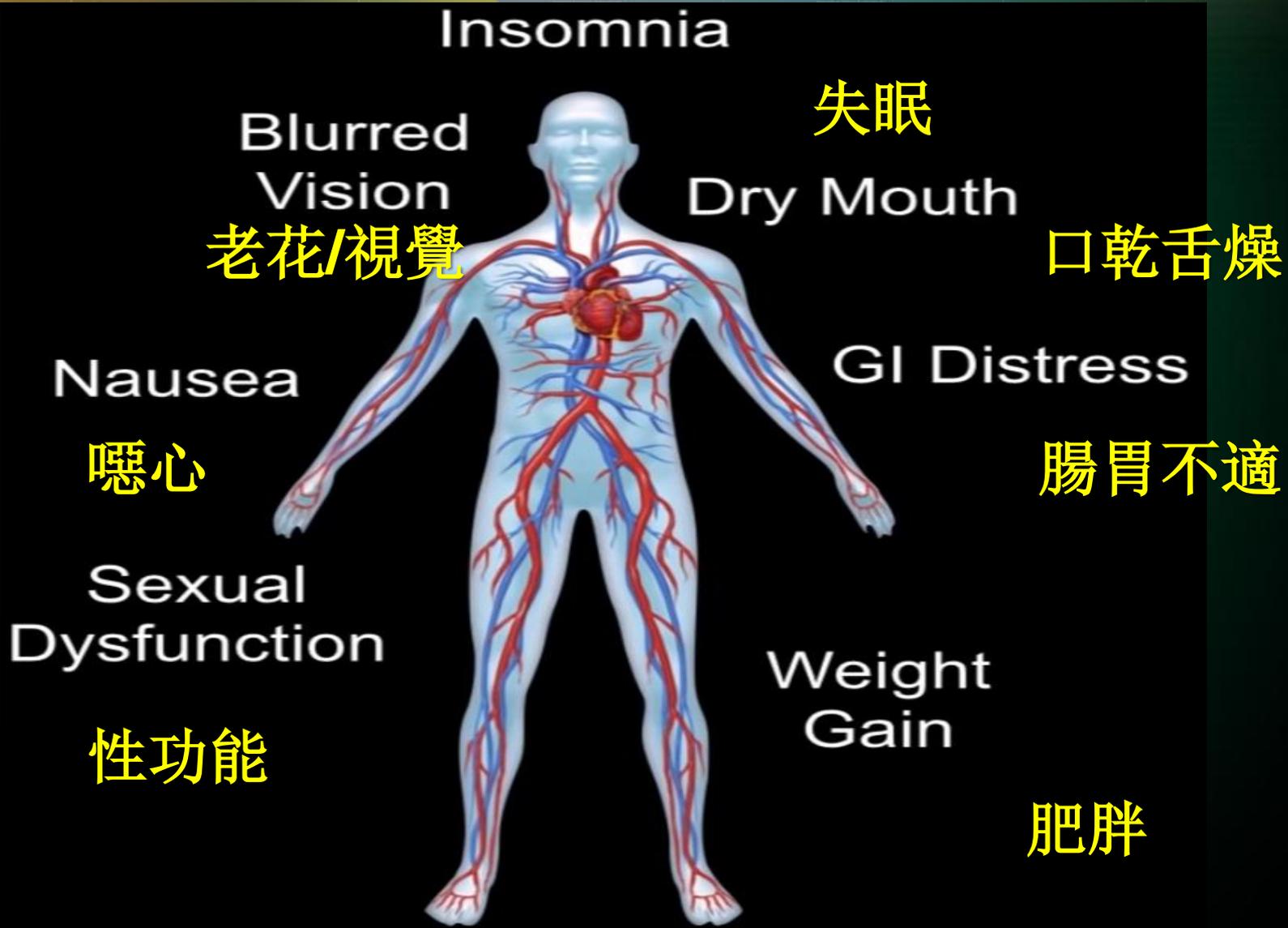
# □ 頭部拍打 避免『腦中風』



1. 兩側
2. 後腦尖
3. 前額頭尖
4. 百會
5. 前額後腦勺
6. 後頸部
7. 臉頰
8. 眼眶
9. 耳朵
10. 脖子

1-2-3-4-5-6-7-8-9 數到。 。 。 9-2-3-4-5-6-7-8-9

# ☐ 腦神經元-影響全身神經系統



# □ 心課— 細胞複製

- 細胞壽命：一天～6個月
- 問自己複製出來的細胞是：
  - 快樂？喜悅？痛苦？仇恨？怨氣？
- 相由心生的道理（分子細胞，量子細胞）
- 思維（量子）影響全身神經系統
- 周遭分子細胞複製出？。。。。。

□ 過午不食，餓治百病

# 餓！

- 每週一次間歇性斷食-18小時
- 「飢餓是一種操練」
- 劉又鳴醫師抗三高秘方：一週僅吃7餐

# 四,如何成功老化

# □ 四個面向的老化模式

名稱	內容	目標
健康老化	(疾病)	身體
正向老化	(憂鬱)	心理
活躍老化	(活動)	社會
成功老化	(人生)	意義

# 如何成功老化



開三通，避三高/三低

# □掌上健康球

- 手部的運動能使腦部的  
供血更加充足
- 能有效保健大腦，減緩  
腦部的老化速度
- 避免老年痴呆症的發生
- 材質-金屬，玉質，石  
材



# □ 儲存骨本

骨本

鈣，維他命 D，運動，日照

預防

預防保健 》 》 治療

運動

強化造骨細胞，骨骼密度，骨骼耐受力

日常

搬 移 提 居家生活

# □ 肌少 肌耐力 肌肉

肌肉

- 肌肉流失 低阻抗運動

肌力

- 肌肉訓練 一輩子的事 肌耐力訓練

體重

- 肌肉 萎縮 體重不變 脂肪取代肌肉

體適能

- 心肺 肌耐力 平衡感 柔軟度

飲食

- 熱量 優質蛋白 保健食品選擇

# □ 平衡感

運動

- 騎車 太極拳 金雞獨立

肌力

- 肌肉訓練 一輩子的事 肌耐力訓練

養生

- 平甩功

神經

- 健康球練習 酸痛 麻痺

# □每天做“金雞獨立”1分鐘

- ✓引血下行，增加足三陽/三陰經絡通暢
- ✓對高血壓、高血糖、頸腰椎病有幫助，
- ✓還可遠離老年癡呆。
- ✓左腳酸了，換右腳即可
- ✓閉著眼睛做金雞獨立，如果站不了10秒鐘，表示平衡感退化到了六、七十歲的地步
- ✓多練習可以恢復平衡感，雙眼微閉

# 金雞獨立訓練

可引血下行，自動  
調節足底六條經絡  
的功効，防治老年  
高血壓，小腦萎縮  
，老年痴呆，精神  
不集中等。起到靜  
心的作用。



◆閉眼，每天不少於一分鐘，手可以任意擺放，最好每天練習是10-20分鐘

◆金雞獨立可預防高血壓，糖尿病，小腦萎縮，預防失智

# □ 太極拳的好處

## ➤ 神經系統

- 心靜用意” 意念集中
- 修復神經系統的平衡，消除慢性病灶

## ➤ 心血管

- 血管彈性增高
- 適應外界刺激
- 防止高血壓、血管硬化



## ➤ 呼吸系統

- 深腹式呼吸氣沉丹田”
- 增加了內臟的蠕動，腸胃消化能力。

## ➤ 骨骼肌肉

- 有力的下肢
- 保持青春、防止衰老。



# □ 筋骨要柔軟

拉筋

- 蹲姿 臥姿 簡易

跪睡

- 利用睡覺時拉筋

體操

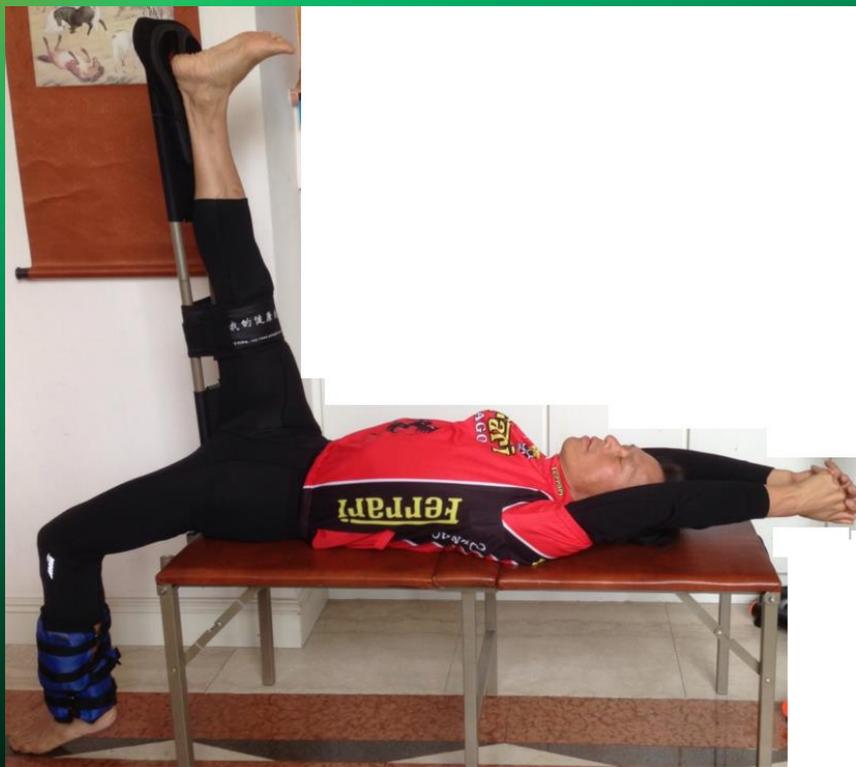
- 拉開筋骨 每日練習

拍打

- 拍打通用部位 氣血循環好

# 拉筋拍打治百病

拉弓射箭概念--展筋--》射出：精，氣，神



# □治療骨刺 腰間盤酸痛



- 時間有**10分鐘**--》每次增加**3-5分鐘**、
- 睡覺一整晚 醒來 腿不麻！

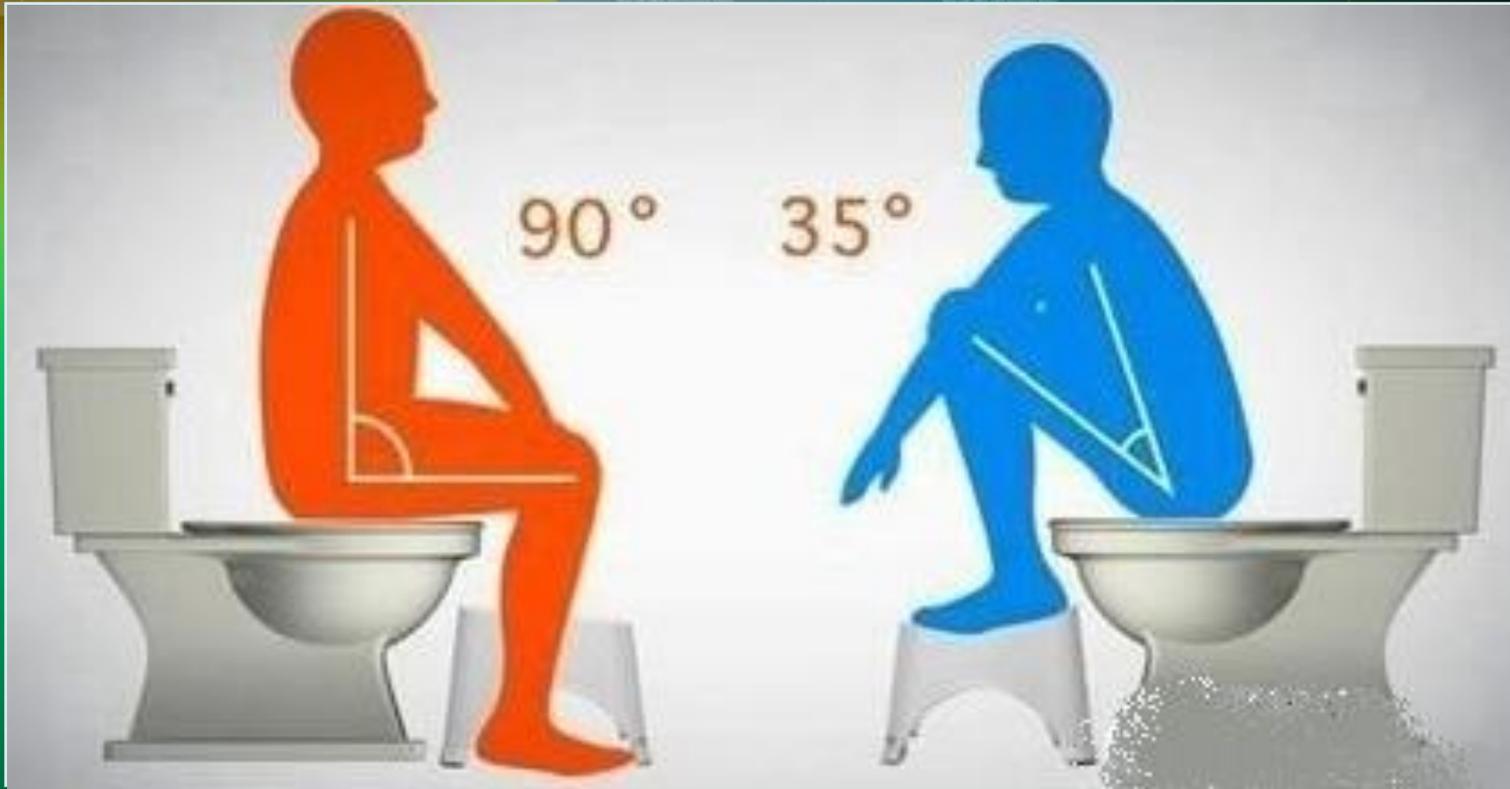
# □ 身體『水油電』路三通

- 水路通：食胃道、大小腸道-（每天三大七小）
- 油路通：血管、筋腱、神經的保養
- 電路通：經絡、氣脈-（腰酸背痛，手腳麻痺）



通則不痛，痛則不通

# 學會三慢四快



三慢：脾氣，吃飯，心跳

四快：走路，反應，入睡，晨課

# □ 避免心肌梗塞



- 冠脈溝有斷溝

# □ 五臟六腑的經絡瓶頸在胸部



要兩人前後同時拍打和雷同的力道。

# □ 有意義的長壽-無疾而終

- 長壽--就要順其自然，適合自己的才是最好的
- 人法地，地法天，天法道，道法自然，我自然
- 敬畏生命，學會 {笑對歸宿}
- 黃帝內經：花開花謝，日出日落，自然道理
- 台灣平均壽命比健康壽多**12**年。

# 五，家人相伴不相絆

# □ 娶對老婆 夫家旺三代

➤ 娶錯老婆夫家衰三代

➤ 三代-公婆，先生，子女

➤ 前提-好老婆要先有好老公

➤ 好老公/丈夫

➤ 安心，平等心，疼惜心，體貼心

➤ 感恩的心

➤ 配套的條件

# □ 父母/孩子 VS 弓 箭

- 父母是弓 孩子是箭
- 弓 是協助 箭 要去的方向
- 如果你教育出來的孩子沒有比你父母培育出來的孩子優秀-一代不如一代
- 孩子的成功廣義的看待

# □ 富不過三代

## 1. “富不過三代”

一代**創**，二代**守**，三代**花**，四代**敗**。

猶太人富過300年的家庭不在少數。人口佔世界0.3%，  
Fortune統計 超級富豪佔 20%-25%.

利用保險 USD 1mil- 》 10mil-》 100mil-》 基金

2. 為孩子製造仇人：兄弟姐妹-親戚-原告/被告

3. 家是孩子的第一所學校父母是第一任/終身老師

4. 事業再怎麼成功都換不回孩子教育的失敗

# □ 父母對孩子的責任

- **生**-生個好基因的孩子（羊水裡的荷爾蒙）
- **養**-
  - 好習慣-生活，飲食，運動，讀書，時間，正念
  - 好習慣就成功一半
- **教**- 身教，給孩子最大的禮物-好榜樣
- **陪**- 時間，空間，心靈，伴讀，運動

# □ 猶太人教導孩子五個存錢筒

猶太人教導孩子的五個錢筒

我們家教



# ❑ 兔媽媽如何教導三個孩子

- ① 4~8歲 每人每週10本， 讀完2000本書， 買玩具的錢和玩遊戲時間要靠讀書賺來
- ② 沒有『不勞而獲』和 不可以 任性
- ③ 好的紀律和習慣
- ④ 窮著養- 沙漠種樹， 一點點水
- ⑤ 人生開始-大學畢業每人 負債二萬美金
- ⑥ 大學畢業- 一毛不給， 只有來沒有往

# □ 讓孩子成為他/她自己

➤ 尊重孩子的選擇

➤ 性別，職業，愛情，夢想

➤ 成功是多元的-吳季剛，85度C

➤ 不要攀比

➤ 與孩子互動- 靜，弱，慈

# □ 帶人如何帶心

- ◆ 記住和寫下每位朋友/孩子的優點
- ◆ 發揮他們的優點，降低缺點對組織的傷害
- ◆ 美好的事物都是我願意換來的

# □ 修為

人不『為』己  
天誅地滅

# □如何修為自己

- 我是我- 活出自在
- 我是他- 同理心
- 他是我- 無我
- 他是他- 智慧，尊重

願意打開學習  
改變自己的覺知/覺受

# □ 生命的極致

- 漫畫家蔡志忠說……「每塊木頭都可以成為一尊佛，只要去掉多餘的部分。」
- 生活的極致，一定是素與簡。生活中多餘的東西，毫無猶豫地砍掉了，然後活出快樂，喜悅的一片天！
- 劉慵一人生就是一路走一路扔 到兩手空空為止
- 不要賺自己用不到的錢！ 究竟自己！

# □ 生命最後十分鐘

- ◆ 模擬用你生命最後一刻的心境
- ◆ 謙卑的面對自己內心真實的自我
- ◆ 你準備好了嗎
- ◆ 人生可以走的了無遺憾嗎
- ◆ 多久沒有好好和自己內心對話
- ◆ 感動就哭吧宣洩你的情緒
- ◆ 麻煩關燈 用心體悟!

# ☐ 生命最後十分鐘



# □ 閉上雙眼, 雙手合掌/合十

讓我們一起打開我們的屬靈生命, 覺受, 覺察, 覺知



# □ 謙卑的心究竟自己



# □ 腦力激盪-Rudy

- 忘- 有，優，憂，財富，成功，失敗，愁，恨， .....
- 記-恩人，親人，老友,美好回憶.....
- 究竟哪些....
- 轉念-如何轉？轉那些？
- 如何生活的極致-素簡 減拋
- 追求精神 VS 物質
- .....

祝福

童樂學長

圓滿璀璨人生

謝謝 Q&A