



新北市永和區公所

Yonghe District Office, New Taipei City Government

生活風水 養生保健

講師：卓文慶

2025 .10 .24



卓 文 慶

- 口才協會認證講師
- 室內風水設計35年
- 就業服務處志工講師
- 新北市中醫師公會顧問
- 傳 媒 記 者
- 新北市圖書館真人圖書









新北市六師專業交流聯誼會

建築師、會計師、中醫師、醫師、牙醫師、律師



2022(下)

新北知識充電站

板橋生活講座

講座時間 8.10~9.28 週三晚上7時

講座地點 板橋區公所6樓禮堂 板橋區府中路30號 (捷運府中站2號出口)



9/28(三)
19:00-21:00

生活風水 養生保健



卓文慶 老師

新北市中醫師公會顧問

古人云：「人為善，福雖未至，禍已遠離；人為惡，禍雖未至，福已遠離。」那怕是對別人付出一個微笑，在付出的同時，能量也會通過各種形式返還，即便我們渾然不知。風水不僅是華人面對環境的哲學，也擔任劃分空間角色的重責。看似古老的風水並不神祕，只要能提升環境的正能量，帶來健康的身體，以及好的生活空間品質，就是最好的風水。

- ★ 演講時間或內容有異動，以板橋區公所官網公告為主
- ★ 活動免費、免報名，現場提供圖書禮券摸彩
- ★ 可登錄公務人員終身學習時數2小時

板橋區公所 洽詢電話(02)29636911#501



官方網站



FB粉絲專頁

指導單位 新北市政府

主辦單位 新北市板橋區公所、新北市工商發展投資策進會

110年樹林區紅麴文化 文化成長系列講座



養生保健與生活風水

講師

卓文慶

110年12月24日(五)

認票場

時間

13:20~13:50

入場報到

13:50~14:00

★紅麴文化宣導

14:00~16:00

★養生保健與生活風水

16:00~

散會

地點

樹林區公所三樓禮堂(鎮前街93號)

人數

80人(額滿為止)

報名
方式

電話報名



(02)2681-2106
分機1610、1617

線上報名



掃描QRcode



全程參與者可領取餐盒及精美宣導品1份

入場請配戴口罩、量體溫及消毒



主辦單位：新北市樹林區公所

救國團新北市板橋區團委會 六月份工作月會暨會前研修通知

日期:109年6月18日(星期四)

時間:下午7:00~8:00 會前研修課程

講師:卓文慶 主講:談生活風水

時間:下午8:00~9:00 召開工作月會

地點:板橋區光華里民活動中心

(新北市板橋區光華街1號2樓)

講師: 卓文慶

經歷: 新北市中醫師公會顧問

健言社認證講師

室內設計師

市府傳媒記者

就業服務處志工講師



**108
年度**

新北市政府就業服務處

就業服務輔佐志工

在職訓練

談生活風水與 快樂志工人生



卓汶慶老師



主辦單位: 新北市政府就業服務處

承辦單位: 全鼎旅行社



主題: 談生活風水

超級實用課程
~享受終身學習~

風水~不僅是人們面對生活哲學
~也擔任劃分空間角色的重責



王牌講師
卓文慶講師

中華民國108年11月14日星期四
晚上: 7:20~9:30 新泰國小二樓



110年度 新北知識充電站 土城生活講座



1/12 19:00-21:00 承濤老師
(二) 心靈醫美為自己的生命整型

7/13 19:00-21:00
(二) 理財投資有退休生活有

2/23 19:00-21:00 卓文慶老師
(二) 生活風水 養生保健

8/10 19:00-21:00
(二) 吃出水果智

3/9 19:00-21:00 鍾宛耘老師
(二) 窈窕瘦身的秘密
~如何健康減重增肌減脂

9/14 19:00-21:00
(二) 禍從口出
網路、人際

4/13 19:00-21:00 于繡華老師
(二) 影片製作—
個人形象營造與拉近人際距離

10/12 19:00-21:00
(二) 肌膚保養，

5/11 19:00-21:00 顏崇安老師
(二) 活用親子魔術拉近親子關係

11/9 19:00-21:00
(二) 健康DIY~
銀髮族的健

6/8 19:00-21:00 鍾宛耘老師
(二) 紓解壓力，推拿自己搞定

12/14 19:00-21:00
(二) 電影裡的性
談婚姻、生

地點：新北市立圖書館土城分館3樓演講廳（新北市土城區中正路18號3樓）

本活動免費、免報名，現場提供圖書禮券大摸彩（19:30後入場）
現場發放集印卡，每參加1場可得1點，集滿3點可兌換精美紀念品
課程安排如有異動，以新北市土城區公所網站公告為主（http://www.tcc.gov.tw）
可登錄公務人員終身學習時數2小時或索取志工研習時數條2條
主辦單位：新北市土城區公所
諮詢電話：(02)2273-2000分機153（新北市土城區公所社會人）
注意事項：為節能減碳，請自備水杯；演講廳內禁止飲食



生活風水 養身保健

卓文慶

講師：卓文慶 老師
(新北市中醫師公會顧問)

古人云：「人為善，福雖未至，禍已遠離；人為惡，禍雖未至，福已遠離。」那怕是對別人付出一個微笑，在付出的同時，能量也會通過各種形式返還，即便我們渾然不知。風水不僅是華人面對環境的哲學，也擔任劃分空間角色的重責。看似古老的風水並不神秘，只要能提升環境的正能量，帶來健康的身體，以及好的生活空間品質，就是最好的風水。

06/08(四)10:10-12:10

鶯歌區公所 健康講座
地點：鶯歌區公所5樓北鶯活動中心

113年土城生活講座 3

十二生肖好名字，養生保健

一個好名字不僅代表了父母對孩子深深的愛意，如何搭配生肖取個好名字，以及搭配適合的養生保健方法，讓孩子帶來滿滿的正能量

免費入場 ● 歡迎參加

講座時間：3/12(週二) 19:00~21:00

講座地點：新北市立圖書館土城分館

(新北市土城區中正路18號3樓)



新北市中醫師公會顧問

卓文慶老師



大綱

第一章

生活

第二章

風水

第三章

分享



第一章 生活



生活之道



各國長壽地區的人種，氣候/食物/習俗各不相同，
有的甚至與健康之道相反，如有的老人嗜酒/喜肥肉。
但有一點卻相同，
即長壽者都樂觀開朗，為人和善。



生活之道



諾貝爾生理學獎得主總結出的長壽之道：
＜＜人要活百歲，合理膳食佔**25%**，其他佔25%，
而心理平衡的作用佔**50%**>>

典範學習

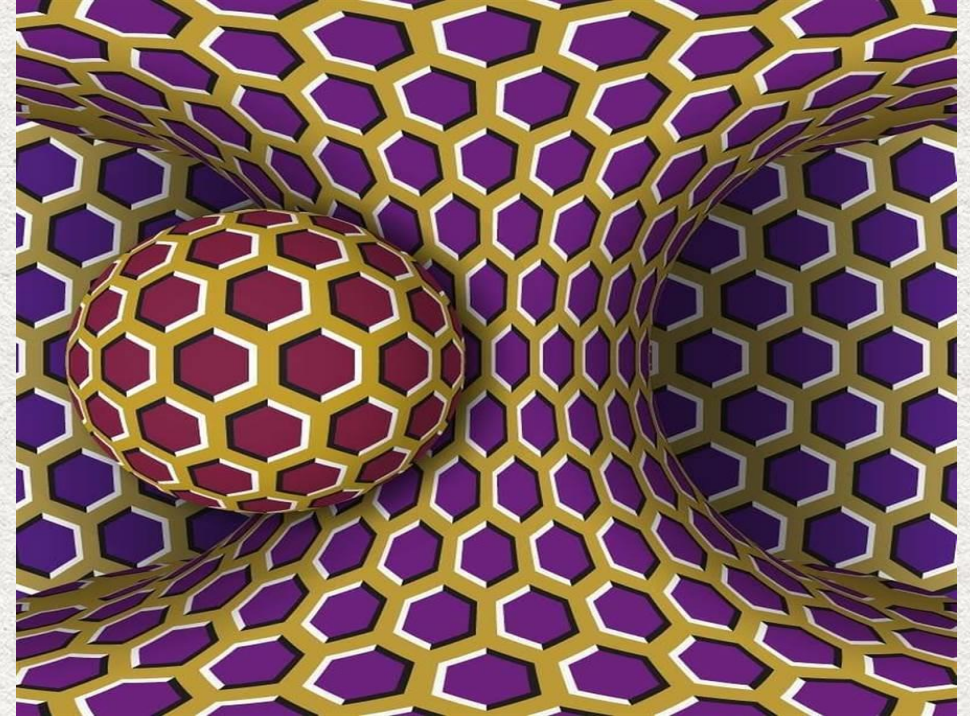
非常好的四句話

- 什麼叫做幸福？
白天有說有笑，晚上睡個好覺。
- 什麼叫智慧？
安排的事能做好，沒安排的事能想到。
- 什麼叫EQ？
說話讓人喜歡，做事讓人感動，做人讓人想念。
- 什麼叫正能量？
給人希望，給人方向，給人力量，給人智慧，給人自信，給人快樂。





生活之道



心理學發現：

一個人在大發雷霆時，身體產生的壓力激素，足以讓小老鼠致死，因此壓力激素，又稱毒性激素。



生活之道



如果是快樂的，
大腦就會分泌**多巴胺**等益性激素，
益性激素讓人心緒放鬆，產生快感。



生活之道



“**目標**，能激發生命活力



生活之道



原因是,如果你沒有目標,死亡變成了唯一的”**目標**”,那麼隱藏在你潛意識裡的**自毀機制**就會悄然啟動,讓你的身體每況愈下



生活之道

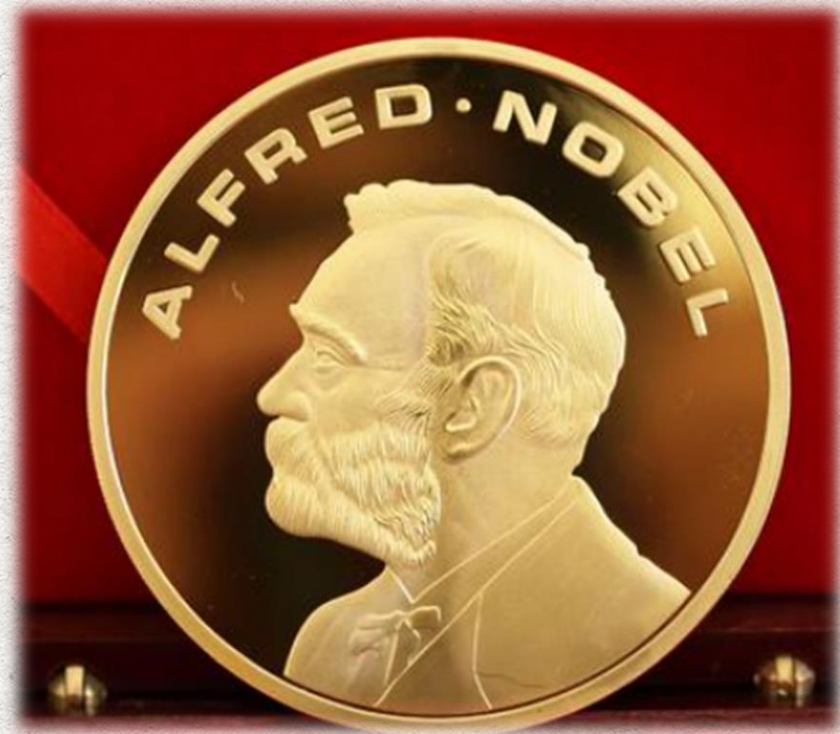
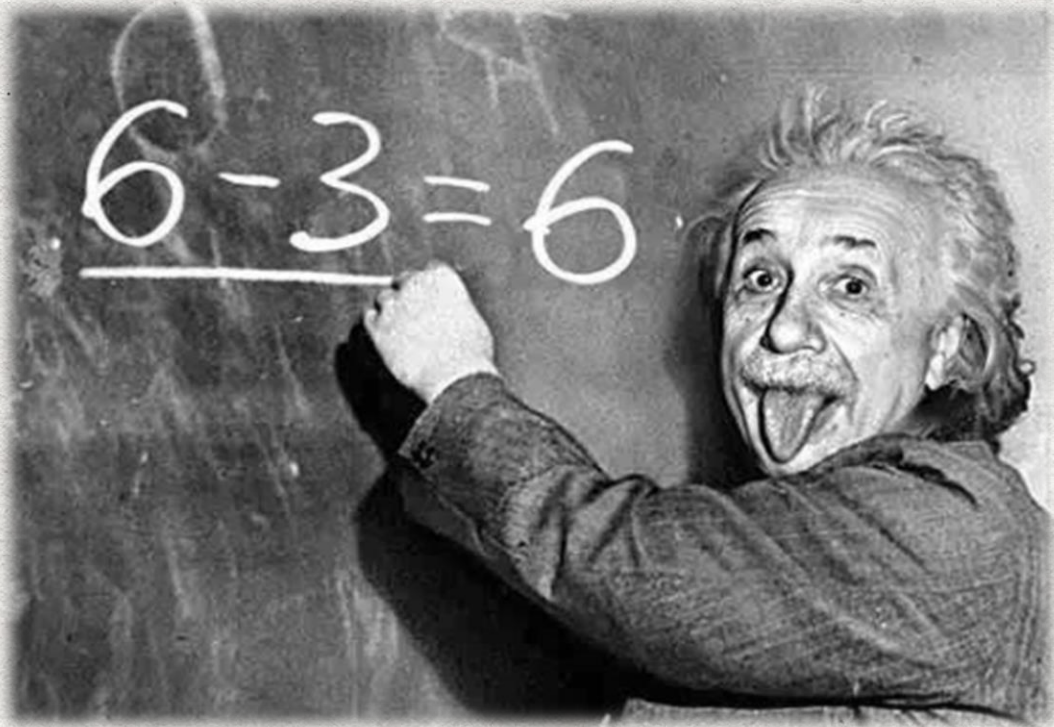


如果有 **目標** 呢？

就會有積極的心態，努力去尋找實現目標的途徑，
就會勤於用腦。



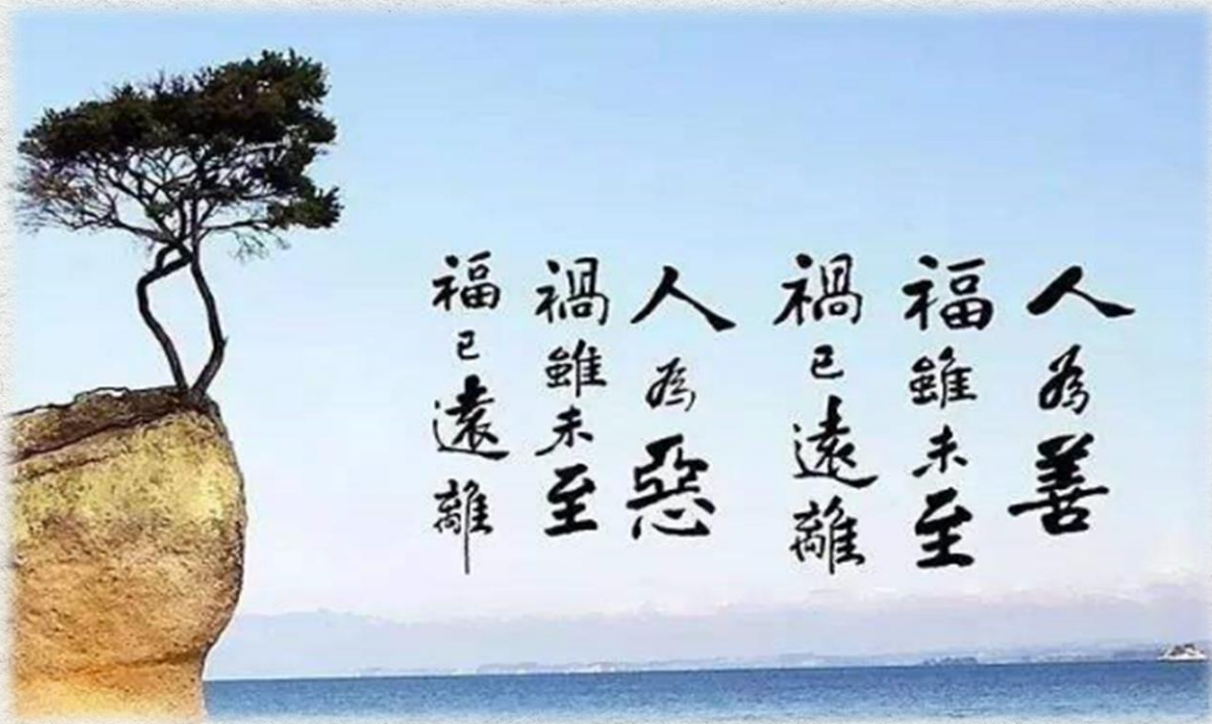
生活之道



諾貝爾獎得主們之所以長壽，
有個原因就是功成名就，獲得社會認可，
帶來了身心的巨大歡愉。



生活之道



因為，與人為善，常做好事
心中常產生一種難以言喻的愉快感和自豪感
進而降低了**壓力激素**水平



生活之道



精神病流行病學專家甚至說：
養成助人為樂的習慣，是預防和治療憂鬱症的良方



生活之道



“付出友善” 會 “收穫友善”



生活之道



因為“**付出友善**”，那怕是對別人付出一個微笑，傳遞一個幽默的表情，唾液中的免疫球蛋白濃度就會增加，這種抗體能增強人的免疫系統。

美國有位生命倫理學教授，
通過研究，發現了”迴
聲”的本質



付出與回報之間，
存在著神奇的能量
轉換的秘密





一個人在付出的同時，回報的能量正通過各種形式向此人返還，只不過，在大多數情況下，自己還渾然不知。

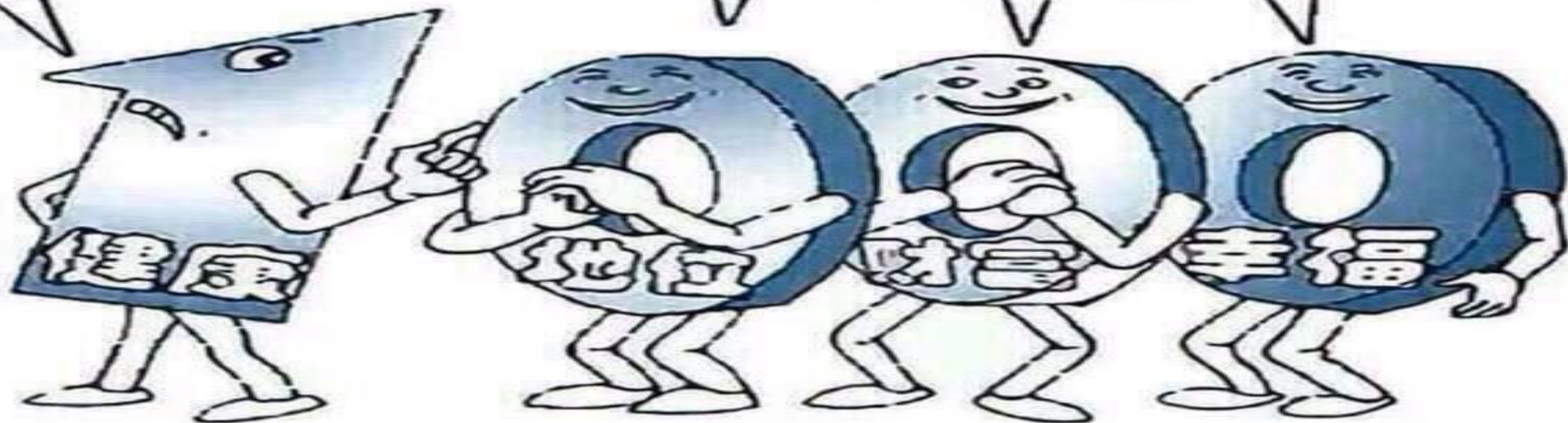


護鼻健康操

<https://www.youtube.com/watch?v=nIhIv8s9SiM>

我要是一走開
你們幾個全都玩完了！

是，是，全仰仗您老人家了！



一個人健康時，有很多夢想！
一個人大病後，只有一個夢想！
就是好起來，其他的夢想就不重要了。

這代表"健康"是如此重要。
記得把健康排在第一位！



分享觀念

- 天氣回暖，萬物齊長，是淨化調養身體最佳季節。
- **中醫而言，春季時體內的肝膽經脈旺盛活躍，
包括肝臟、神經【情緒】、內分泌系統及眼睛。**
- 《黃帝內經》：「夜臥早起，廣步於庭，披髮緩行，以使志生」
- 氣候變化大，注意老人家的保暖，尤其是背部屬陽，不可受寒。



分享觀念

- 高鈣飲食不是引起結石的主因，小心高膽固醇飲食！
- 茶、咖啡不加奶或奶精。
- 不是吃海鮮就會高血脂！
- * 肉類、油炸食物→會引起高膽固醇
- * 抽菸、喝酒、甜食、不運動→高三酸甘油酯



分享觀念

- 一週一次的運動不能算運動。
- 不要吃到飽，健康活到老。
- 天天洗頭、洗澡，保健做整套。
- 適當訓練抵抗力，拒當溫室花。
- 酒少量，菸要戒。
- 茶、湯、飲料不能取代水。
- 自備水壺，讚！



分享觀念

- **怒傷肝，注意情緒的控制與調節，保持樂觀開朗、**
- **心情舒暢，不可悲觀，尤不可動怒生氣。**
- **「人臥則血流於肝」、「不要太疲累。」適當的睡眠，適當的休息有助於保肝及增進肝臟功能。**



分享觀念

- **減少辛辣，如辣椒、胡椒、咖哩、等、油炸、菸酒等刺激性食物，容易燥火傷肝。**
- **避免肥肉和高脂肪的食物，增加肝臟負擔。**
- **注意個人與居家衛生，降低感染性疾病發生。**
- **保肝飲食「三高一低」：高熱量、高蛋白質、高糖分、低脂肪的食物。**

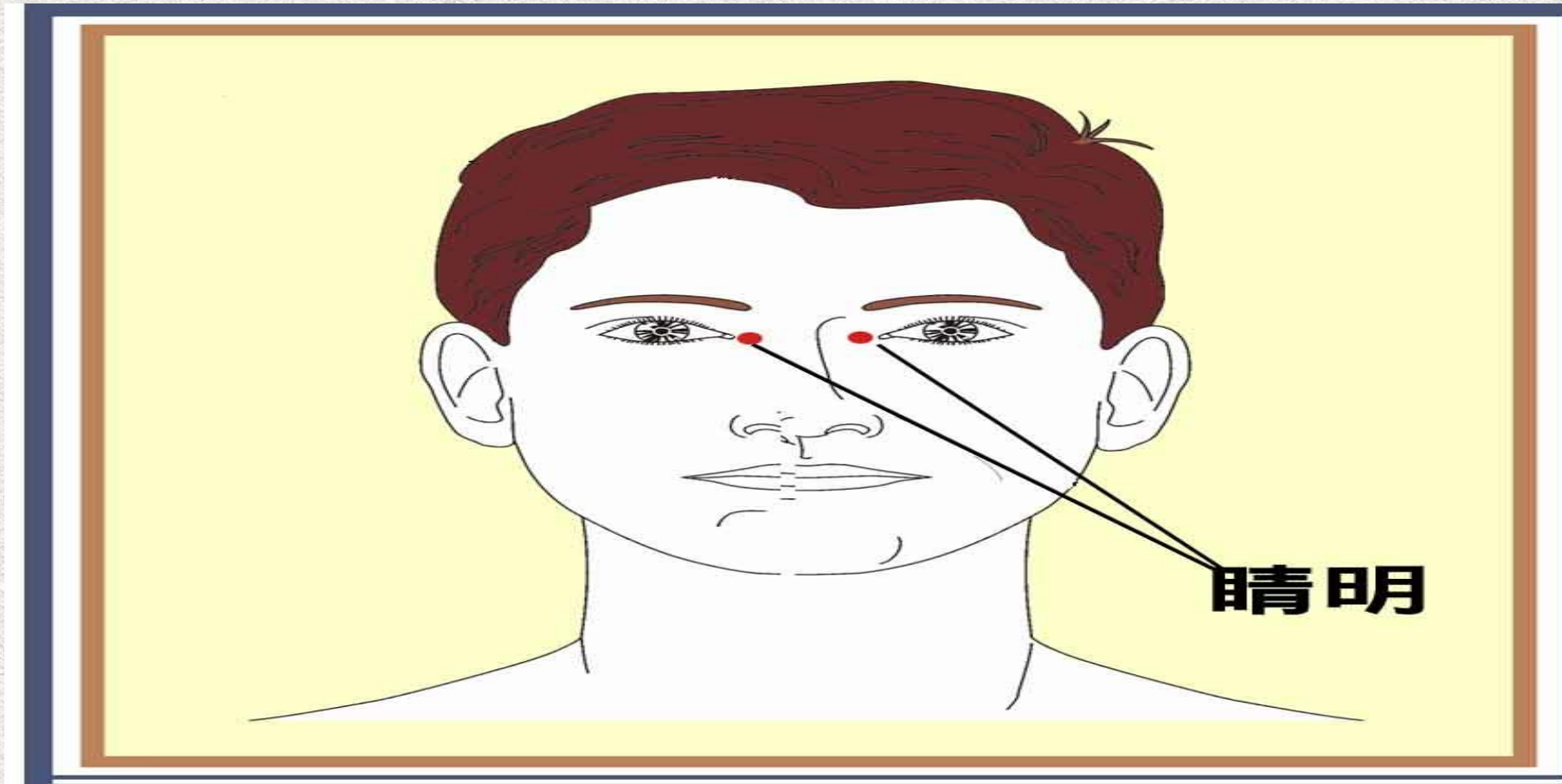


生活起居

- 肝經晚上十一點至一點，膽經凌晨一點到三點，「子時睡得好，比吃補還好。」
- 在肝經運行時熬夜，要花三倍的時間，才能補回
- 來，一整天精神都不好。
- 運動選擇走路、打太極拳等緩和性的運動；運動
- 時間以能見到日光的時候到戶外運動為宜，因為
- 清晨是二氧化碳和氧氣交替的時段，此時運動不太適合。
- 勞力或勞心，都要適度。對工作與休閒，須知所調節。



肝開竅於目，主筋， 其精華表現在爪





春季大補帖

• 首烏粥

材料：首烏30克、粳米100克、紅棗3枚、冰糖適量。

做法：先將首烏放入沙鍋內加水煎煮半小時後，去渣，加入粳米、紅棗、冰糖，再添加適量清水，用大火燒沸後，轉用小火煮成

耳穴按摩

[耳鳴實證耳穴貼]



護眼篇耳穴保健





夏季補心

- 夏季尤其要重視**心神**及**心臟**的調養；心神即指的是**情緒**的調適，心臟則是**心血管**疾病的防治
- **降脂**：調整血脂脂肪代謝，避免體脂肪堆積。
- **養心**：保持良好的精神狀態，就可以增強對壓力的抗壓性。
- 如果違背了傷心系的臟象，秋天會生病，冬天病更會加重。



飲食建議

- **西瓜、綠豆湯、酸梅湯，為消暑解渴之佳品，但不宜冰鎮。飲食宜清淡。**
- **夏天吃些苦味食物，有解熱除煩、消除疲勞的保健效果，例如苦瓜、苦菜、茶葉等。但苦寒容易傷胃，一次不要吃太多以免損傷脾胃功能。**
- **平時多喝 水、補充纖維質可幫助排便。**



養心按摩

- **輕敲腦部，預防夏季頭痛：**

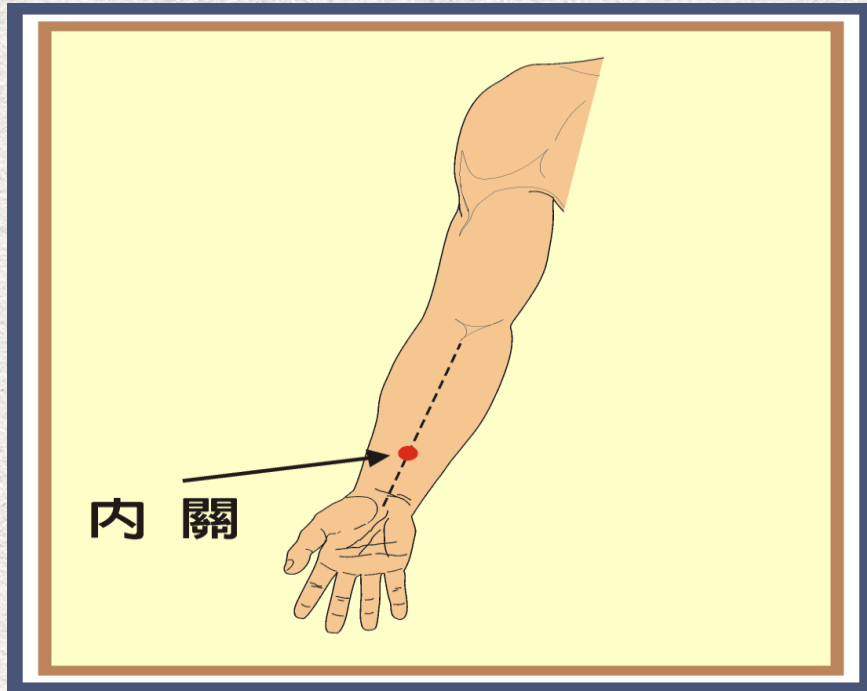
如用指尖輕敲腦部，產生金屬性高音，即緊張性頭痛，為冷飲過量引起；若是低音，即瘀血性頭痛【血循環障礙】。

- **預防夏季頭痛，只須用5個指尖輕敲頭部即可。先敲整個頭部，如果在敲打時，發現有特別舒服之處，就可以把該處作為重點輕敲，至少要3分鐘左右。**



內 關 穴

- 取穴：腕橫紋上2吋
- 功效：心胸內關謀





夏季大補帖

- 消暑美顏甜湯：

材料：綠豆、薏仁、銀耳、蓮子、紅棗、冰糖。

作法：綠豆、薏仁、蓮子、銀耳適量，洗淨後清水浸泡2小時，以多量的水同煮，煮熟後燜加入冰糖拌和即成。





夏日美白湯

• **材料：**蓮子5錢、芡實5錢、茯苓5錢、淮山5錢、薏仁10錢、冰糖適量。【可斟酌再加入紅棗與枸杞】

• **作法：**將所有食材用清水洗淨，水煮滾後加入所有食材，煮滾後依個人喜好加入冰糖調味。



秋季潤肺

- 秋天由熱轉涼，白天氣溫高日照強，俗稱
- 「秋老虎」。夏天的炎熱尚未清除，而又
- 間雜東北季風帶來的寒濕，尤其在白露的節氣，雨水較少氣候較
- 乾燥，寒熱的變化大，
- 所以這時候容易傷風感冒，也容易引發舊疾
- ，所以有句話說：「多事之秋」就是這樣
- 來的，因此秋季的保養就很重要。



飲食建議

- 要多食一點斂氣固脫的澀味、酸味食品。如
- 芝麻、核桃、糯米、銀耳、燉梨、蜂蜜、酸
- 奶、甘蔗、果茶等滋陰潤燥之物。
- 早晨吃粥，健脾胃、補中氣。
- 少吃蔥、薑、蒜、韭、椒等耗氣辛辣之食品
- **中藥材人蔘、西洋參、麥門冬、天門冬**
- **、枸杞、冬蟲夏草、山藥、茯苓、川貝**
- **母、玉竹、石斛等養陰潤肺。**



生活起居

- 早睡早起
- 培養樂觀情緒，保持情緒安定
- 可增加戶外活動，接近大自然
- 注意早晚溫差，天涼添衣
- 笑對肺特別有益
- 喝水四個 時間 一起床一杯水
- 二、用餐前後配杯水 三、外出要帶水
- 四、製作提味水 五、1,500的水

一張圖告訴妳 喝水超級重要

艷陽高照 天氣酷熱

記得補充水分噢

小量多次 避免流失



網友熱議TOP6身體缺水跡象 網路聲量排行





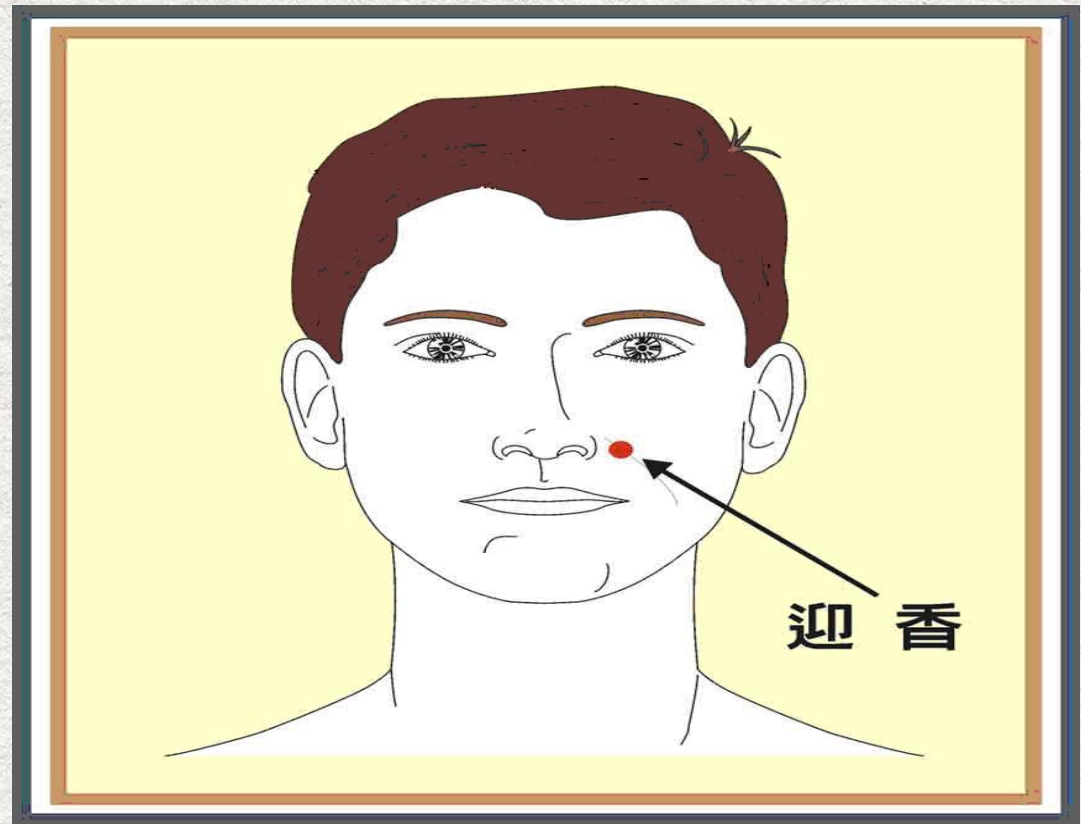
清肺養生

- **壓揉承漿、迎香**：承漿穴在唇下凹處，以食指用力壓揉，口腔內會湧出分泌液，口渴即可消失。可預防秋燥，且含有可延緩衰老的腮腺素，使面色紅潤。
- 秋季敲法：**表肺與大腸相裏**，秋燥
- 易導致大腸蠕動變慢，形成季節性
- 便秘。明顯改善。

迎香

取穴：鼻翼旁開約五分，鼻唇溝中取穴

功效：感冒鼻塞、流鼻水牙痛、嗅覺減退





秋季大補帖

• 百合山藥蛋蜜汁

材料：新鮮百合 50 公克、山藥 50 公克、
雞蛋 1 個，蜂蜜、砂糖各 10 公克。

作法：將百合與山藥放入鍋內，加入
1000 cc 的，煎煮 30 分鐘後加入其餘材
料即可食用。





冬季固腎

- 以中醫角度，腎是人體生命之源。腎中的精（氣）為機體生命活動之本，腎關係人的生長，發育與衰老；久病之人也常見腎虛，即所謂的「久病窮必及腎」。必待日光出來後，才從事活動。
- 避寒就溫，不過熱，不覺寒，不出汗為宜。
- 培養精、氣、神（人身三寶）不渙散而得以內收，乃冬季養生的道理，如違背，即損傷腎氣，到了春天就會生萎厥疾病，壽命也跟著減少了。

飲食建議

- 冬天裡進補，一方面可以增加血液的循環，避免天冷時手脚冰冷，另一方面身體的免疫力功能也會提高，可預防疾病的發生。
- **黃柏、杜仲、熟地**三味來進補，是冬季補腎正統。芝麻、魚類、牡蠣肉、瘦肉、補木耳及中藥女貞子、枸杞子、黃精、天冬、地黃、白菊花等。
- 使身體發熱：薑、辣椒。
- 維生素B群、C、礦物質（**鈣、鐵、碘**）等營養素攝取量增加。

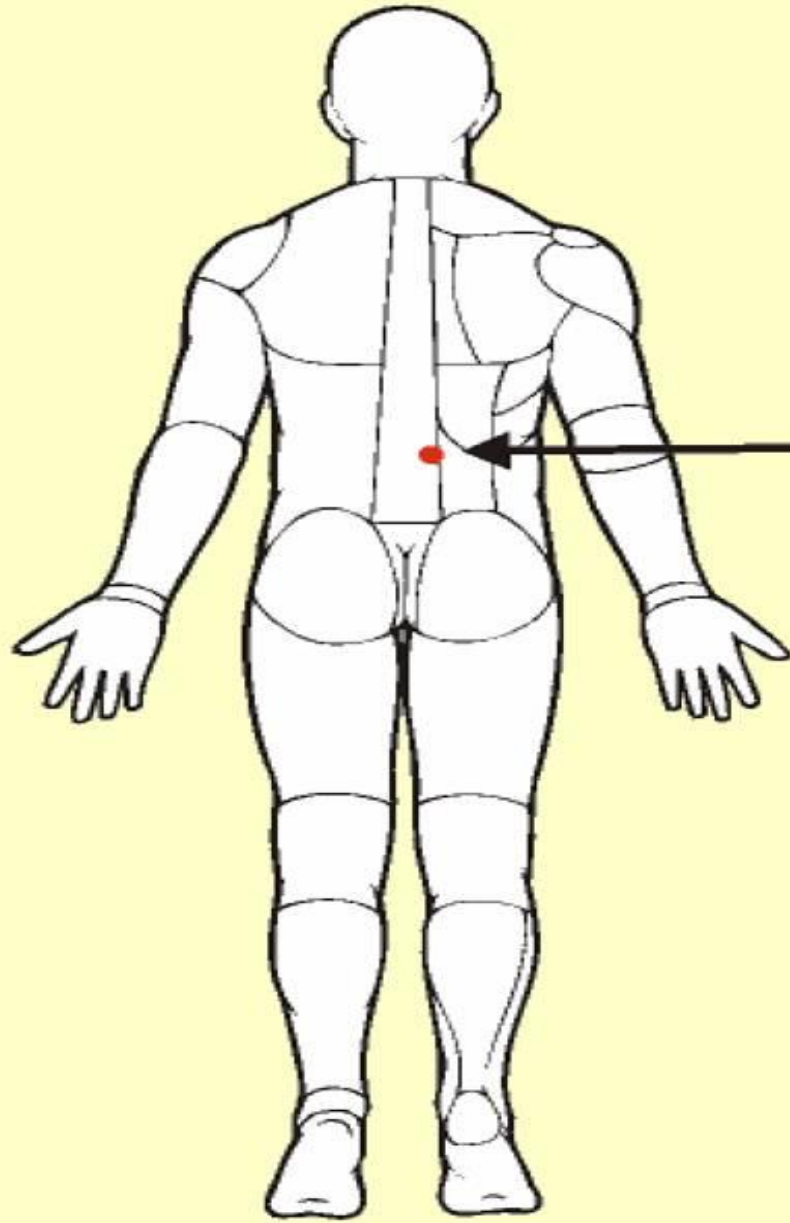




切忌補上火

- 補過頭的症狀：
 1. 口乾舌燥，吞嚥疼痛
 2. 口破，舌破
 3. 鼻血，鼻黏膜乾燥
 4. 皮膚發紅疹，癢
 5. 腹脹痛，便秘，大便硬
 6. 腹瀉





腎 俞



生活起居

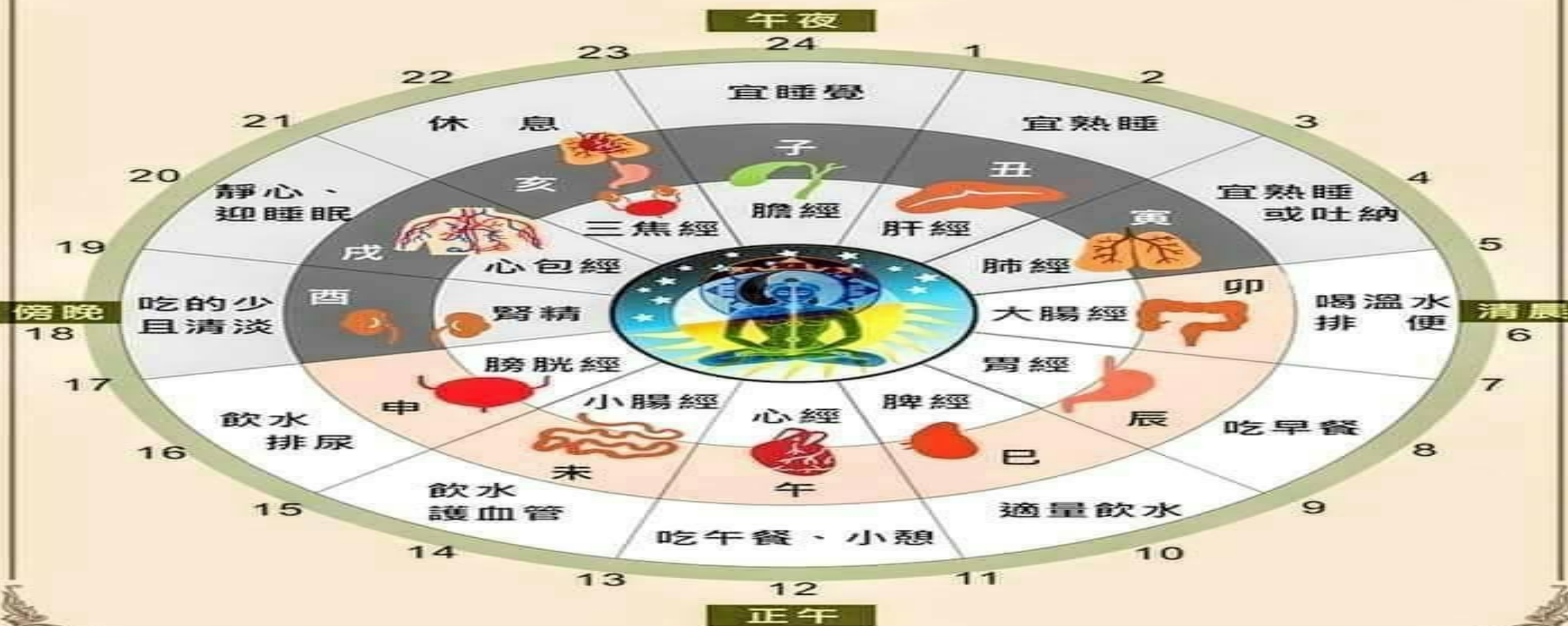
- 早睡早起，不蒙頭、不露肩。
- 晨運亦不宜早起。
- 冬季主「藏」，宜節制房事。
- 保暖。腳（泡腳）、背、肩。
- 適度運動。
- 注重皮膚保溼，防冬季搔癢。



十二時辰



養生法





•按摩：養生十常

(1) 目常運

(2) 鼻常揉

(3) 耳常彈

(4) 面常擦

(5) 髮常梳

(6) 齒常叩

(7) 腹常摩

(8) 腰常伸

(9) 肛常提

(10) 足常搓



想要長壽，竟然是如此的簡單！



唱歌



大笑

梳頭



泡腳

長壽



如此簡單

喝水



走路



曬太陽



補鈣



睡覺

The background is a traditional Chinese landscape painting. It features misty, layered mountains in shades of blue and green. A calm body of water in the foreground reflects the mountains. In the upper left corner, there are pink cherry blossoms on a branch. In the upper right, a bright orange sun or moon is visible, with a flock of small black birds flying across the sky towards it.

第二章 風水

一. 命
二. 運
三. 風水



四. 積陰德

五. 讀書

六. 名

七. 相

八. 敬神

九. 交貴人

十. 養生

十一. 擇業與擇偶

十二. 趨吉及避凶





五種房子

讓你

越住越窮！



1. 長期居住地下室

- 長期住在地下室的朋友，
- 需搬出一個風水好些的環境，
- 至少可以見到陽光。
- 好的運勢就會自然會來了。





2. 住的房子白虎壓過青龍

- 房子的右邊是高樓，
- 或是高壓塔、過街天橋等，
- 而左邊是矮樓，
- 對於低層的住宅來說，
- 就會受到了風水的不良影響了。
- 會出現身體健康的問題，
- 或者事業財運不好，
- 甚至會惹上官司是非。





3. 廚房門和衛生間門相對

- 廚房和衛生間門對門，
- 形成「上水」接「下水」的格局，
- 正是「酒肉穿腸過，財富留不住」，
- 這是越過越窮的風水。





4 · 大門正對窗戶

- 如果家裡大門一開，可以看見窗戶，那麼就產生了漏財的格局了。
- 很多南北通的高層樓都是如此。





5. 自家大門直對別人家大門

- 很多住宅的大門兩兩相對，
- 這樣容易讓財運越來越差。
- 如果對家的氣場、屬相、五行等，
- 恰好與你家的相剋，
- 那就十分倒霉了。
- 若門外又擺放鞋架、雜物，
- 那更有可能形成凶煞，
- 倒霉運會接二連三的來了。





陽宅三要素

- 前有照/後有靠/左右有抱
- 厝深深好裝金
- 左青龍·右白虎





居家風水該注意-門

1. 不做斜的（邪門）

古人說：「**千斤門，四兩屋。**」
大門風水的好壞關乎一家人的
身體健康和財運狀況，大門是
住宅之入氣位，吉兇二氣都從
大門進入室內，所以大門的講
究便成了必要的了





居家風水該注意-門

2.門前不堆 放雜物





居家風水該注意-門

3.門片不破損不髒汙





居家風水該注意_門

住家大門如何改？

- 大門開在虎邊的話，應買在女人名下比較好
- 於合宅向需看老公、宅內看老婆、需命合·與買在誰名下無關。
注意事項:座南向北之宅小心老公太花、自己需常關心老公、不要等到無法處理時才後悔。
- 以在內外門之間埋設**一串五帝錢**，強化氣場，增加房屋的運勢，化解「不同向」的問題。





居家風水該注意_1. 門

- 大門內為坐，大門外為朝向：
- 大門朝西，容易惹爛桃花，做事不專心，雜念多，不良興趣多，容易惹小人是非；
- 大門朝東南，家中有人讀書好，旺文昌；
- 大門朝北，利工作，容易升職，做生意的容易發財
- 大門朝西北，利武職；
- 大門朝東北，效果快，添丁又發財。





居家風水該注意_2. 地墊

擺放風水

1. 大門開在西方：開運顏色是金色，因為金色象徵高貴與純潔，亦可選土，土（黃色）生金，若能在此方位擺放金色，黃色或者橘黃色地毯，可帶來好的貴人運與財運，也可增加小孩的讀書運。
2. 大門開在北方：開運顏色是藍色，亦可選金，金（黃色）生水，因為北方掌管事業，若想找個好工作或想增進事業運，可在客廳的北方擺放藍色或者黃色地毯，有利事業的蓬勃發展
3. 大門開在南方：風水開運顏色是紅色，因為南方屬火，亦可選木，木（青色）生水，因而在此方擺放紅色，紫色或者青色地墊，可使家人充滿幹勁，帶來名利雙收之效。
4. 大門開在東方、東南方：開運顏色是綠色，因為東方與東南方五行屬木，綠色是樹木的主顏色，亦可選水，水（藍色）生木，有生氣勃勃的意義。在此方擺放藍色或綠色地毯，對家運與財運有正面的催化作用。

金



藍



紅



綠





居家風水該注意_3. 玄關

1. 乾淨整潔

2. 進門虛設

3. 鞋櫃用密封式

- 玄關的位置凌亂，堆滿雜物、鞋子，會另人情緒不安，影響人際關係及感情關係
- 鞋櫃應以密封式有門為首選；大門口是納氣位，等同人的嘴巴，所謂病從口入，如此情況，易與人有爭執，而建康方面易受口瘡困擾。





居家風水該注意_4. 客廳

1. 明亮有陽光

2. 避免看到所有房門

3. 座椅沙發要靠牆

- 客廳最好避免會看到所有的房間門，除隱私性較差之外，也會給人一種門戶大開的感覺，讓人有直搗黃龍意。
- 玄關大門也應避免直通後門，有如錢從前面進後門出，積不了財，走道有應避免直向或橫向，直通全室。
- 餐桌不可正對大門，若真的無法避免，可利用屏風擋住。





居家風水該注意_4. 客廳

養魚風水讓你年年財運有餘

- 購買魚的總數必須為單數；
- 一缸魚中一定要有一尾深黑色的魚才可穩定財運；
- 養魚數目建議養七條；
- 若魚缸挨著牆壁，牆上可以挂上瀑布、大海之類的照片。象征財源生生不息，且難以計量；
- 魚缸需擺在陰暗處，遠離陽光直射地方。





居家風水該注意_4. 客廳

沙發佈置

- 沙發背後要有實牆，不要是門窗或通道等，這種格局叫無靠山，
- 沙發無靠，心理上會缺少安全感，風水上講是散泄之局難以旺丁旺財。
- 沙發不要與大門對衝，上方不要有橫梁壓頂。
- 沙發擺設宜彎不宜直，頂上不能有射燈。
- 另外沙發的前後方都不能有鏡子，這樣都不利于宅人健康。





居家風水該注意_4. 客廳

家中的電燈泡竟然也有風水玄機

1. 客廳與玄關屬陽，客廳的燈要夠高、夠亮使燈光散布在整個客廳中。
2. 臥室屬陰，臥室的燈光應柔和。
3. 兒童房因挑選時應從獨特的造型及燈光上喚起兒童的想像力。
4. 廚房屬火，宜采用冷色調白光燈。
5. 衛生間屬水，宜用暖光調黃光燈。
6. 陽台屬金，安裝明亮戶外燈式的壁燈。





居家風水該注意_4. 客廳

花草會帶來一年好運

- 客廳宜選用的品種有富貴竹、鴻運當頭、蓬萊松、七葉蓮、發財樹、金錢樹、招財樹、君子蘭、蘭花、仙客來、桔等。這些花卉蘊涵吉祥如意、聚財發福之意。
- 富貴竹又稱萬年竹，其葉片濃綠色，長勢旺，栽培較為廣泛。
- 一般多用于家庭瓶插或盆栽護養。





居家風水該注意_4. 客廳





居家風水該注意_5. 臥室

1. 不要放水族箱
2. 注意鏡子擺放
3. 避免房中房





居家風水該注意_5. 臥室

臥室風水大禁忌

1. 電器過多，尤其電視正對床腳
2. 風水理論認為洗手間五屬水
3. 陰氣較重容易引起腰腎不適
4. 面積過大超適20坪\獨守空閨
5. 陽台帶落地
6. 窗口過大朝東朝西
7. 床正上方的屋頂裝有吊燈
8. 臥室不要貼太多鏡子
9. 新臥室油漆 不要刷紅色系





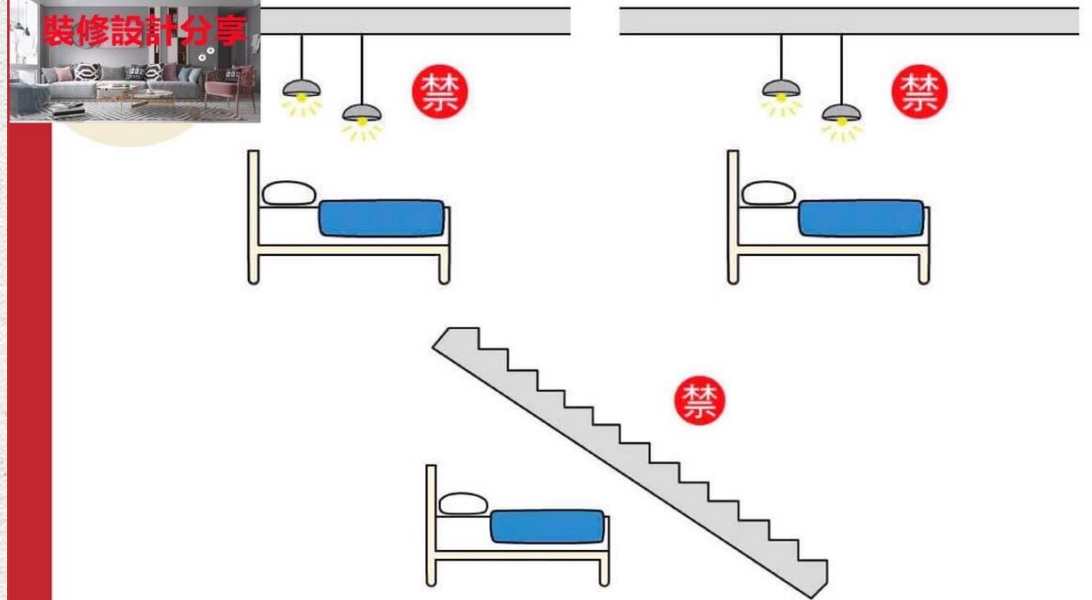
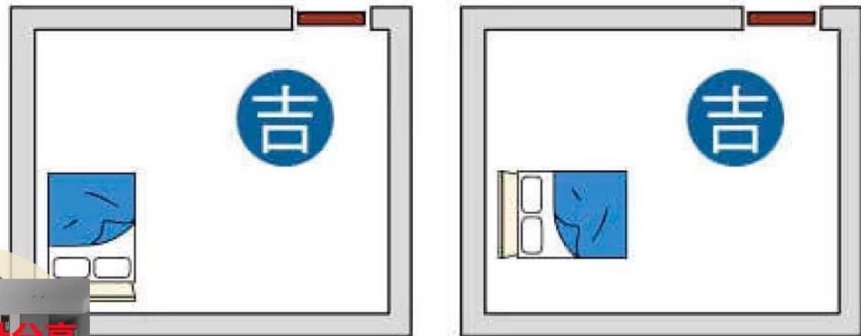
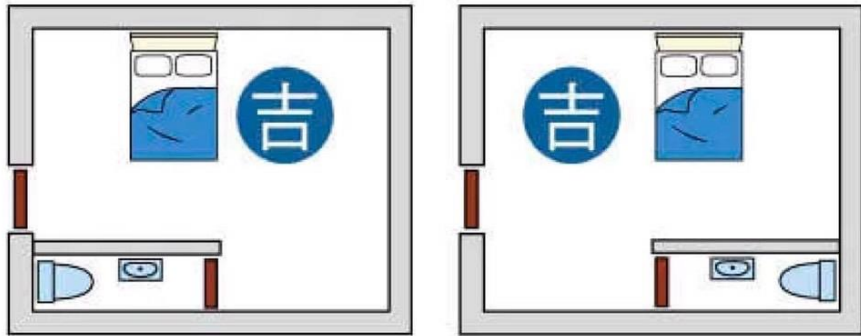
居家風水該注意_5. 臥室_床墊





居家風水該注意_5. 臥室_床墊

床墊的正确摆法



床墊上方不能有柱子

- 天花板上的柱子橫豎都不能對著床
- 也切忌別睡在樓梯下，樓梯可比柱子還大，每天睡醒眼睛一睜開就看到柱子壓頂，當然會有壓迫感，床上懸掛吊扇以及吊燈也相同。



居家風水該注意_5. 臥室_床墊



床墊不宜靠著玻璃窗

- 窗簾無法完全遮蔽一大早的陽光，加上噪音干擾，隱私差，會影響睡眠，俗話說，床靠窗，易遭殃。
- 床頭靠窗戶會漏財犯小人，床尾正對窗戶，有著將往生者送出去的不幸風水含義，天亮的時候光線也會從窗戶直接照射到臉，容易睡不好。



臥室不宜擺放電視

- 風水中，鏡子是用來反射煞氣的，所以鏡子不宜對著床，恐怖片最常演到從鏡子里看到不該看的东西，如果半夜醒來，半夢半醒的，容易受到惊吓。
- 整理儀容的連身鏡可以做在衣櫃中，梳妝台也可以挑選鏡子能够隐藏的。

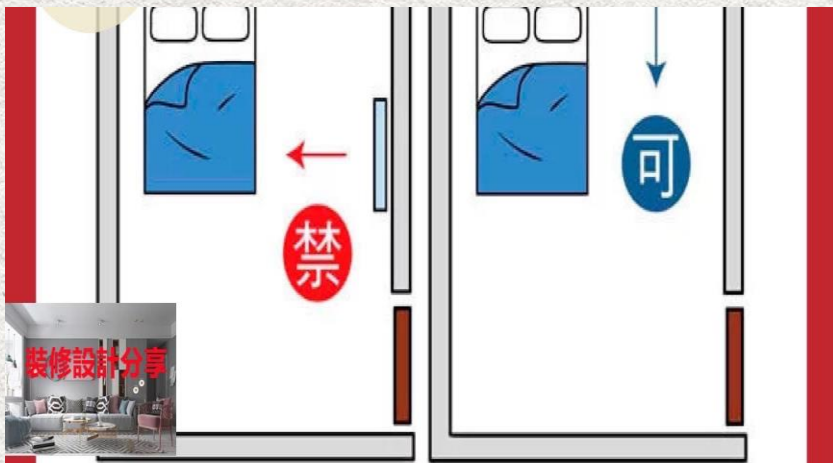


門不能對着床墊

- 開門見床，在風水的角度為大凶，代表着煞氣會直沖床。
- 科學上來看，門一打開就看到睡在床墊上的人，如果是淺眠或失眠的人，容易被開門吵醒。
- 就算是好睡的人，也容易注意門外的動靜，時間一久，睡眠的狀況容易變差。

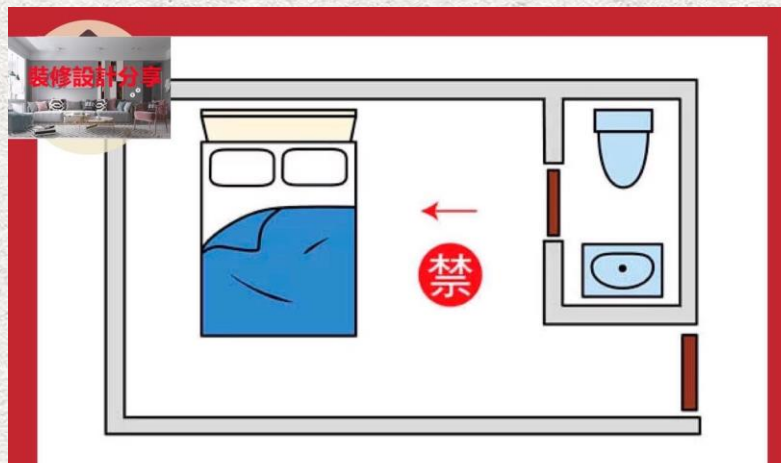


居家風水該注意_5. 臥室_床墊



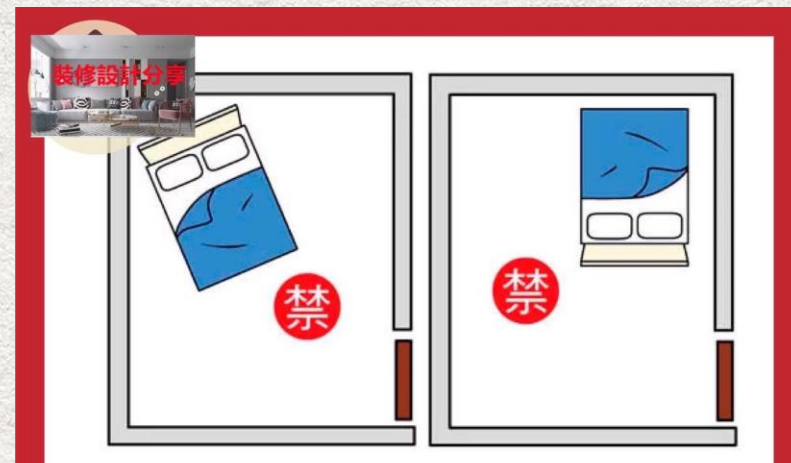
镜子不宜面对床墊

- 风水中，镜子是用来反射煞气的，所以镜子不宜對著床，恐怖片最常演到从镜子里看到不该看的东西，如果半夜醒来，半梦半醒的，容易受到惊吓。



厕所门不能正对床墊

- 厕所代表秽气所在，厕所门对着任何一个地方在风水上来说都是不好的。
- 如果厕所门没关，秽气便会流通，更忌讳马桶直接正对卧室或床墊，厕所也有着湿气，湿气一多身体自然容易产生问题。



床头的摆放要靠墙

- 风水上建议卧房中床头的位置，要紧靠在实墙上，这样称作有靠山，没靠山就容易犯小人，也会漏财。
- 科学的观点，若床头远离墙边，头顶上有空气流动的空间，睡觉人就会缺乏安全感。



家的格局規劃



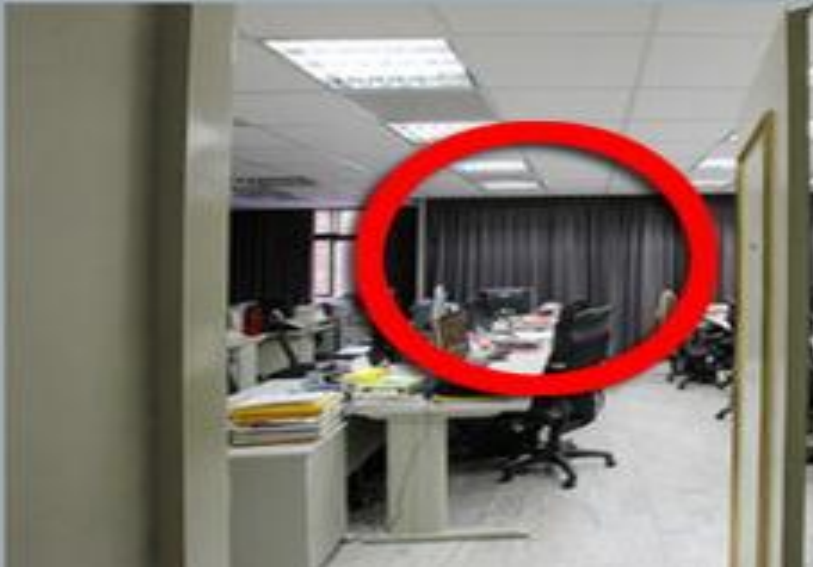


家的格局規劃



圖A

圖A大門直對落地窗，
為標準「穿堂煞」格局

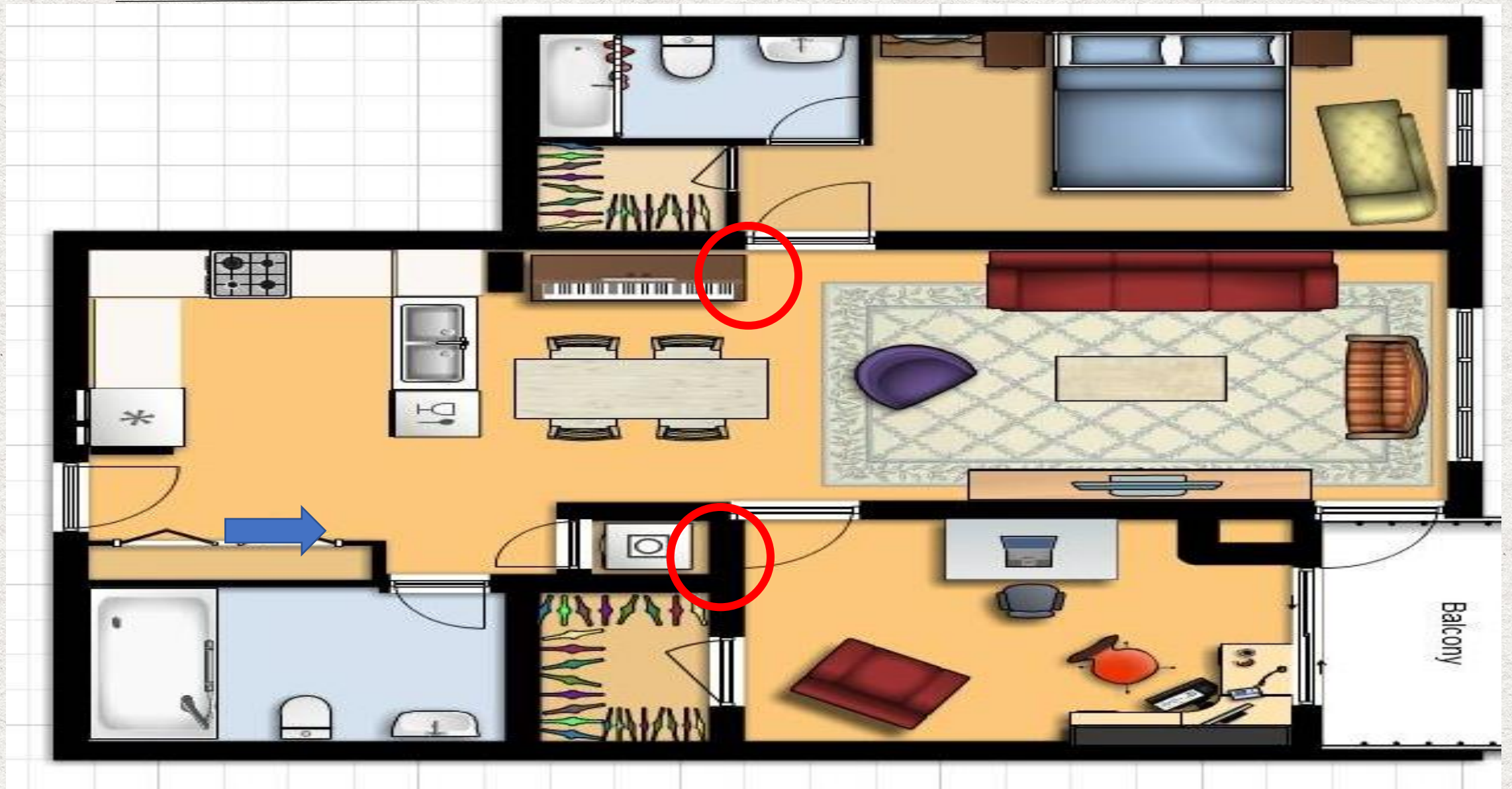


圖B

圖B用不透光隔屏
即可化解穿堂煞的風水格局



家的格局規劃





家的格局規劃





理想化的好風水

環境美觀

格局順暢

擺設安全

採光適中



掃除力



稻盛和夫

（日語：稻盛 和夫，1932年1月21日－）

- 日本企業家，
- 京瓷與第二電電（今KDDI）創辦人，
現為京瓷暨日本航空名譽會長（董事長）、公益財團法人稻盛財團理事長。
- 京瓷與第二電電（今KDDI）均名列世界500強企業

一個人有沒有福氣，看他的房間就知道



1. 你的房間就像你自己



哈佛商學院研究發現：

- 成功的企業家幸福感強，
成功企業窗明几淨，破產
企業髒亂不堪
- 你的房間，就是你自己內
在的折射



2. 清理家就是增長智慧



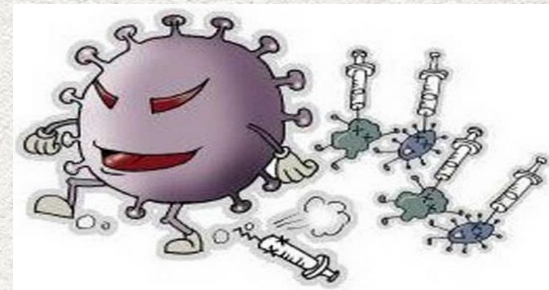
- 清理家就是選擇、整理、揚棄的過程
- 整理家，就是整理思緒
- 外在的環境，是內在心靈的折射
- 整理家，同時也是釐清思緒，整理心靈



3. 清理家就是丟掉病菌



- 久入芝蘭之室不聞其香，
久住髒亂之屋不覺奇臭
- 過敏/髒亂的居家環境，很
可能就是致病/過敏原





4. 清理家就是提升正能量

正能量



- 家裡堆放過多的雜物，**負擔太重**，
當然不能吸引正能量，無法輕鬆
向前
- 灰暗的家，吸引不好的能量/**負能量**
- 明亮的家，吸引光明的能量/**正能量**



5. 清理家就是清理心靈



- 閒置的衣服/物品，佔了空間不算，因為長期沒有使用，會散發負面能量，最好的方式就是送人，讓他有新的主人，能夠產生價值
- 把家裡堵塞的東西清理了，能量自然順暢了，流通了



人生旅程，得意時淡然，失意時坦然

➤ 家就是我們心靈的折射

➤ 整理家，就是

① 增 長 智 慧

② 丟 掉 病 菌

③ 提 升 正 能 量

④ 清 理 心 靈



➤ 人生旅程，得意時淡然，失意時坦然，這就是” 中庸

The background is a traditional Chinese landscape painting. In the top left corner, there are pink cherry blossoms on a branch. In the top right, a bright orange sun is visible with a flock of birds flying in a curved path towards it. The middle ground features blue and grey mountains with a misty atmosphere. The foreground shows a calm body of water reflecting the mountains and the sky. The title '第三章 分享' is centered in the middle of the image.

第三章 分享



【人的命運是看你和誰在一起】

- 跟著千萬賺百萬，跟著乞丐會要飯！
- 現實生活中，你和誰在一起的確很重要，
- 甚至能改變你的成長軌跡，
- 決定你的人生成敗。
- 有什麼態度，就有什麼樣的未來。
- 性格決定命運。有怎樣的性格，
- 就有怎樣的人生。





好心態，好人生

態度看似小事一樁，造成的差異卻很大





好心態，好人生

改變心態、改變習慣，
為人生種好因、結好緣。



本文恭錄自 慈濟月刊【第559期】證嚴上人衲履足跡（2013.5.16）

用心祝福
102.9.16



人年過四十要為自己長相負責。

- 幼年青年時期相貌特徵與父母的遺傳因素有關
- 人的下半生更多地在前半生影響下，所以說人年過四十要為自己長相負責。



子曰：“吾十有五而志于學，
三十而立，四十而不惑，
五十而知天命，
六十而耳順，
七十而從心所欲，不逾矩。”

——《論語·為政》

——《論語·為政》



人年過四十要為自己長相負責。

1. 微笑所謂：“拳頭不打笑臉人”
2. 多讚美好話，誰都愛聽，而且不僅是人。 佛
3. 多忍辱，不生氣
4. 憶佛，觀想佛佛陀在念佛都會得到諸佛加持
5. 感恩 自己所獲得的一切，感恩一花一草、
一人一物。



1. 多於佛前獻花 《花於佛前，莊嚴佛像，必得好相》。
2. 心念的力量相由心生，外貌多數是內心思想的外在顯現
3. 多接近“心靈美人” “近朱者赤，近墨者黑”
4. 與人結善緣，就是你今生的好人緣，來生的好福緣！





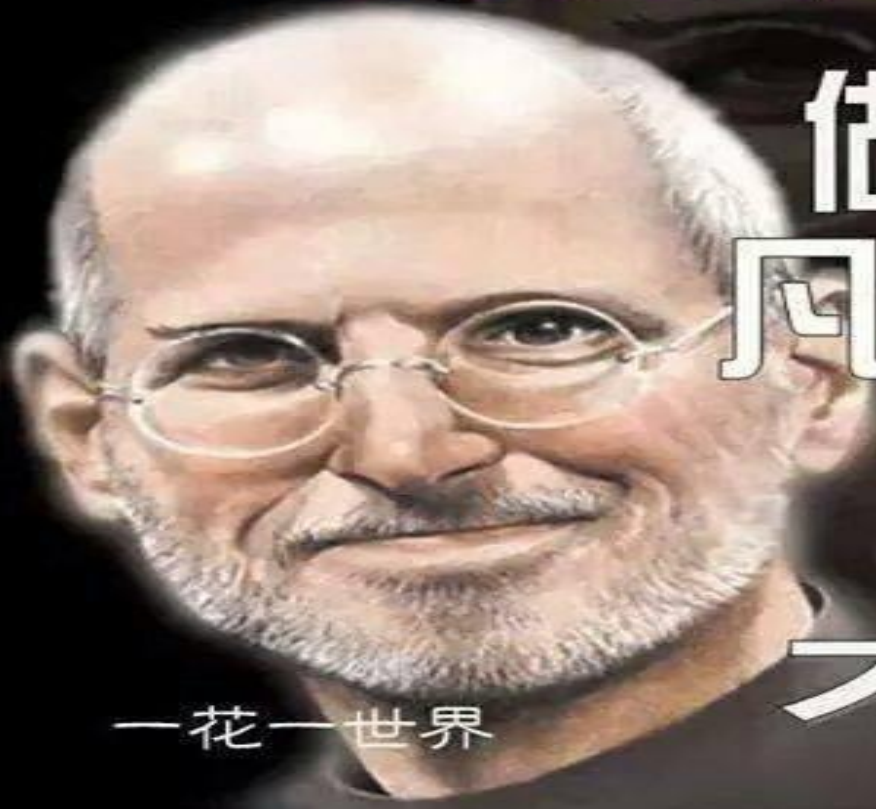
人年過四十要為自己長相負責。



還漂一星地。
後你你福心人
35歲誇那個是的
人，是且良
若有亮定而善



人別一直怪命運
不努力，沒耕耘，哪會有好成績？
老天也不會向你拋黃金



一花一世界

做人要有自信
凡事努力靠自己
成功
不會不等你

謝謝聆聽

The background is a traditional Chinese ink wash painting. It features misty, layered mountains in shades of blue and grey. In the upper right, a bright orange sun is visible, with a trail of small black birds flying towards it. The overall style is serene and artistic.

● 信箱

bleess598@yahoo.com.tw

● 電話：0926-476-725

十二生肖好名字

養身十二

漫談新聞與攝影

開運好風水學

學習刮痧的好處