

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







108年度新北市政府就業服務處
就業輔佐志工在職訓練



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

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。



卓文慶 老師

新北市中醫師公會顧問

★ 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)29686911#501

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



官方網站

FB粉絲專頁

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)

登臺場

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



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 (二)	19:00-21:00	承灝老師	心靈醫美為自己的生命整型
2/23 (二)	19:00-21:00	卓文慶老師	生活風水 養生保健
3/9 (二)	19:00-21:00	王雲文營養師	窈窕瘦身的秘密 ~如何健康減重增肌減脂
4/13 (二)	19:00-21:00	于繡華老師	影片製作— 個人形象營造與拉近人際距離
5/11 (二)	19:00-21:00	顏崇安老師	活用親子魔術拉近親子關係
6/8 (二)	19:00-21:00	鍾宛耘老師	紓解壓力，推拿自己搞定

地點：新北市立圖書館土城分館3樓演講廳（新北市土城

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://>)
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小時
主辦單位：新北市土城區公所
洽詢電話：(02)2273-2000分機153 (新北市土城區公所社會人
力資源科)
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

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。

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。

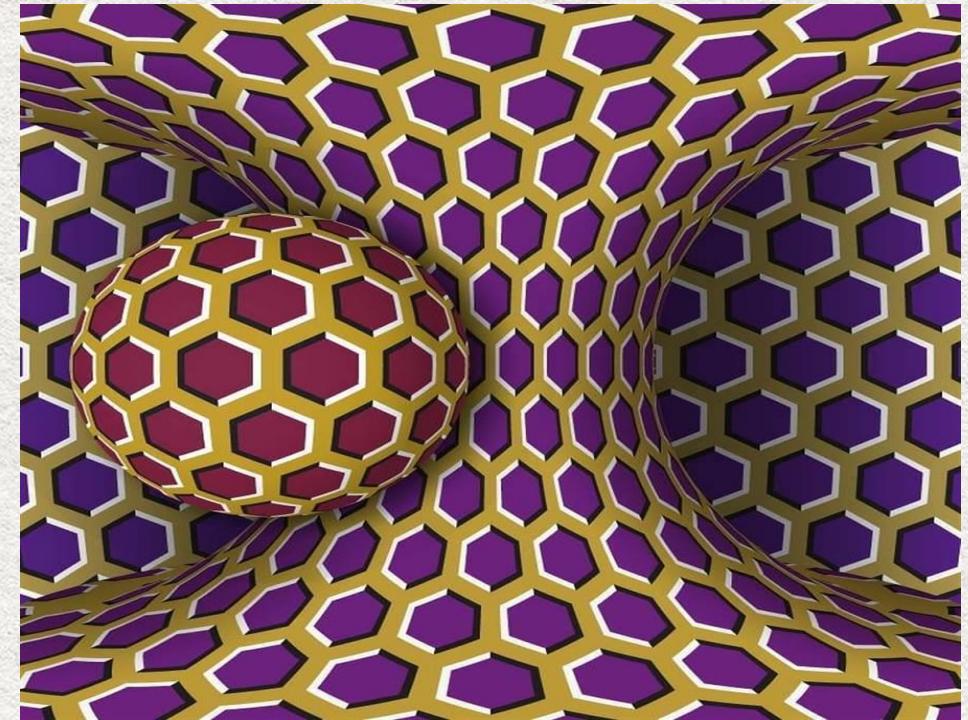
➤ 什麼叫正能量？

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



如果人是快樂的，
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

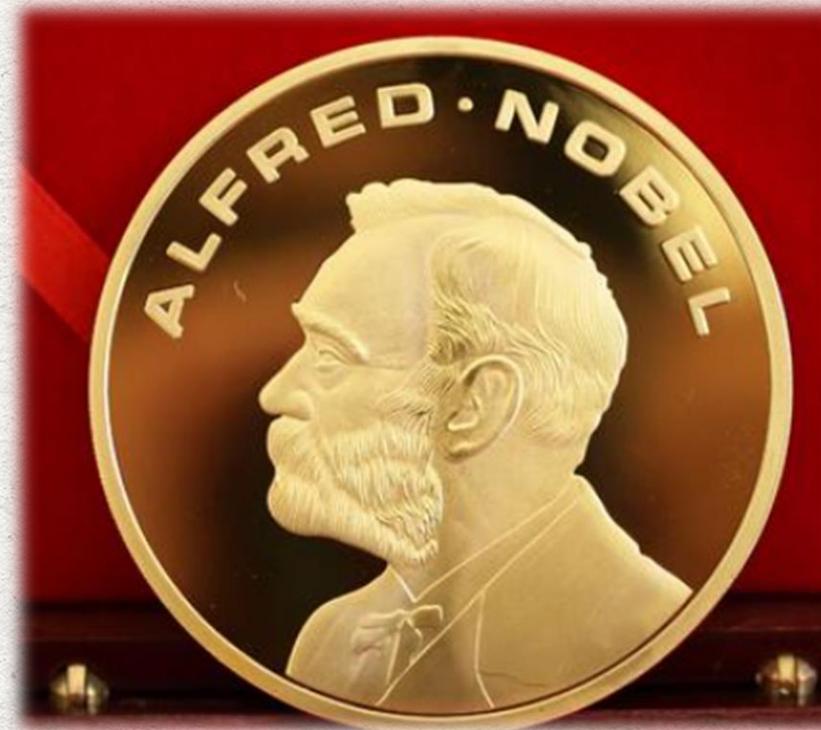
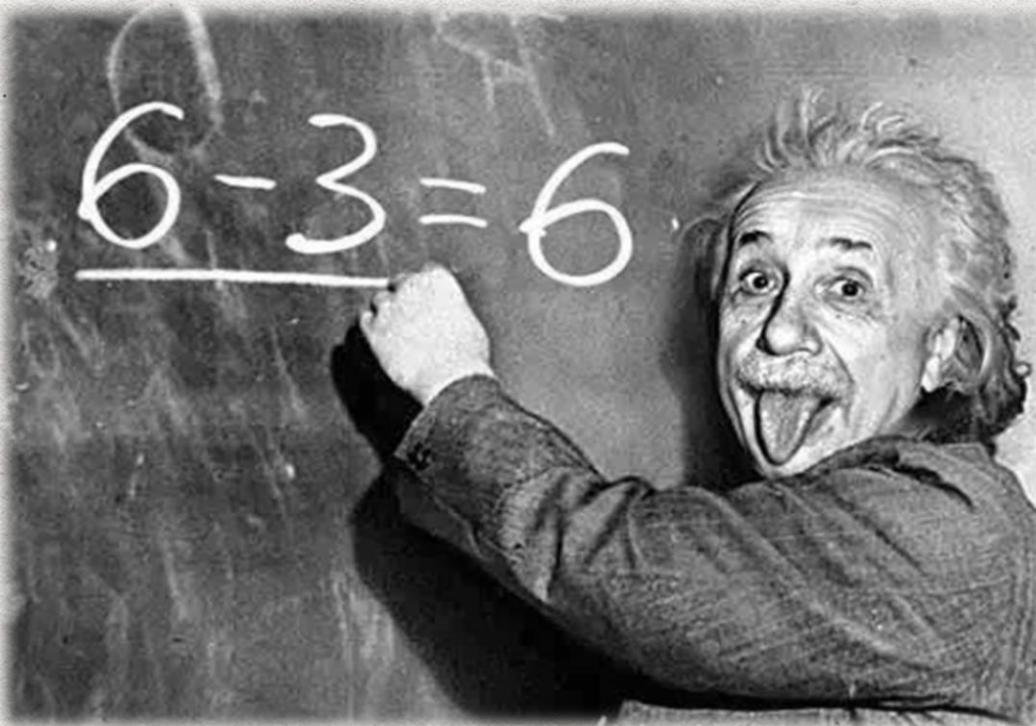


如果有 **目標** 呢？

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



人為善 福雖未至 福已遠離
人為惡 禍雖未至 禍已遠離
福已遠離
禍雖未至
禍雖未至
福已遠離



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

行善

援手滴水恩
仁爱德善道



“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。

A photograph of a large, weathered bell tower with a single bell hanging from a wooden frame. The tower is situated on a rocky outcrop, with a metal railing. The background is a dramatic sunset with streaks of orange, yellow, and blue across a cloudy sky.

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。

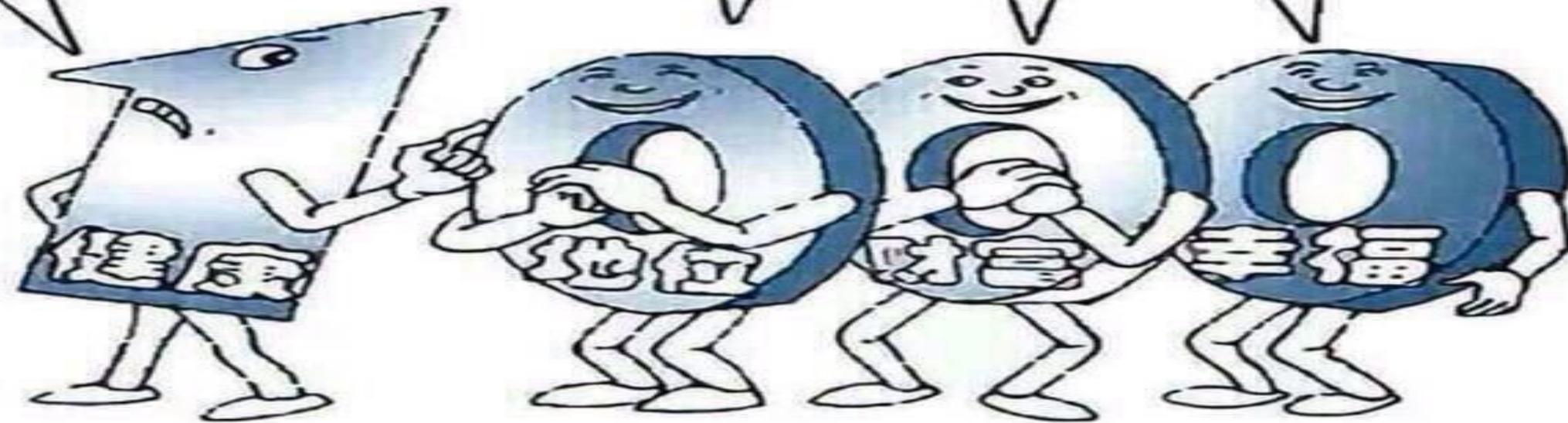


護鼻健康操

<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。

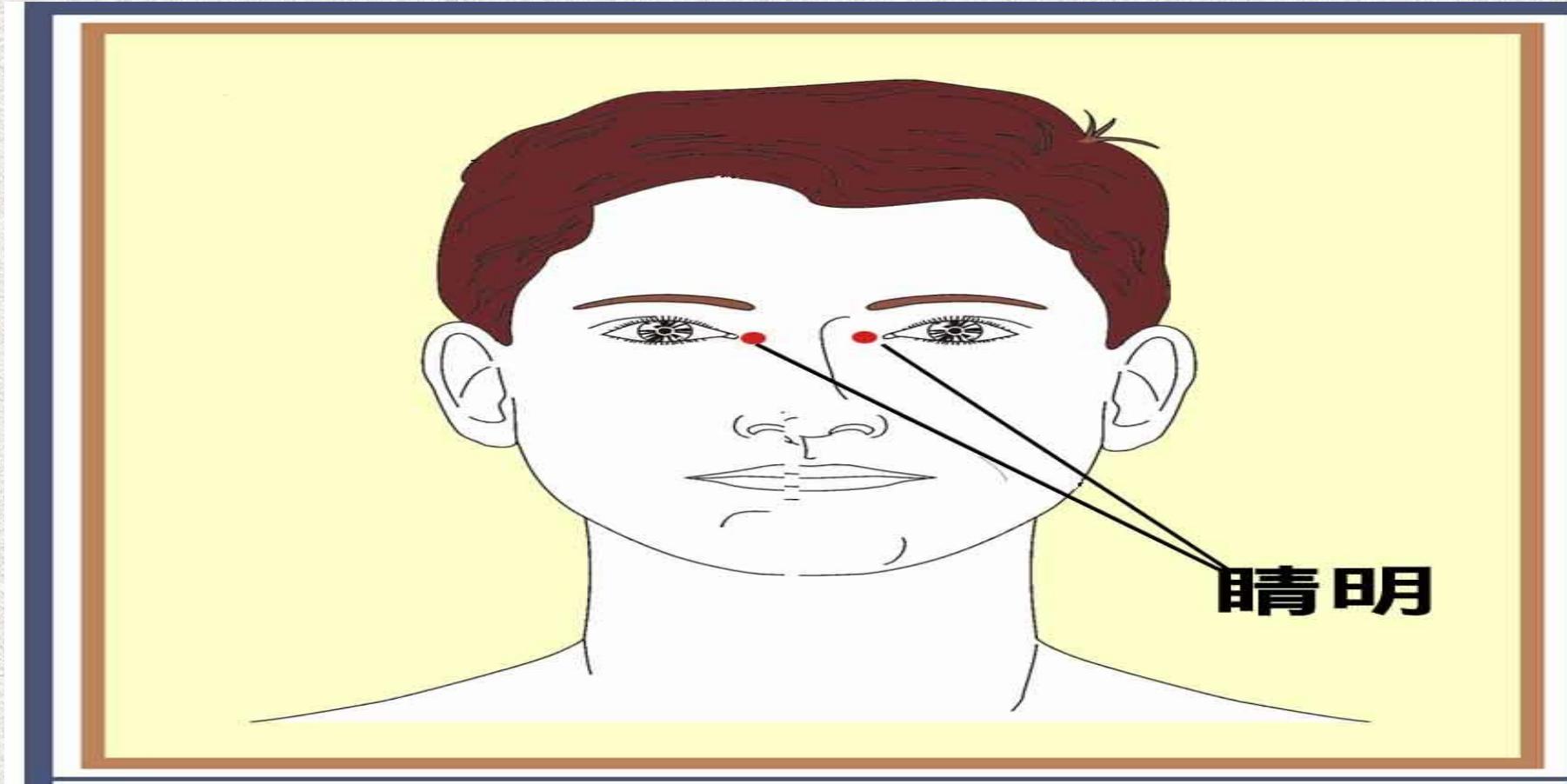


生活起居

- **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。



肝開敷於目，主筋，
其精華表現在爪





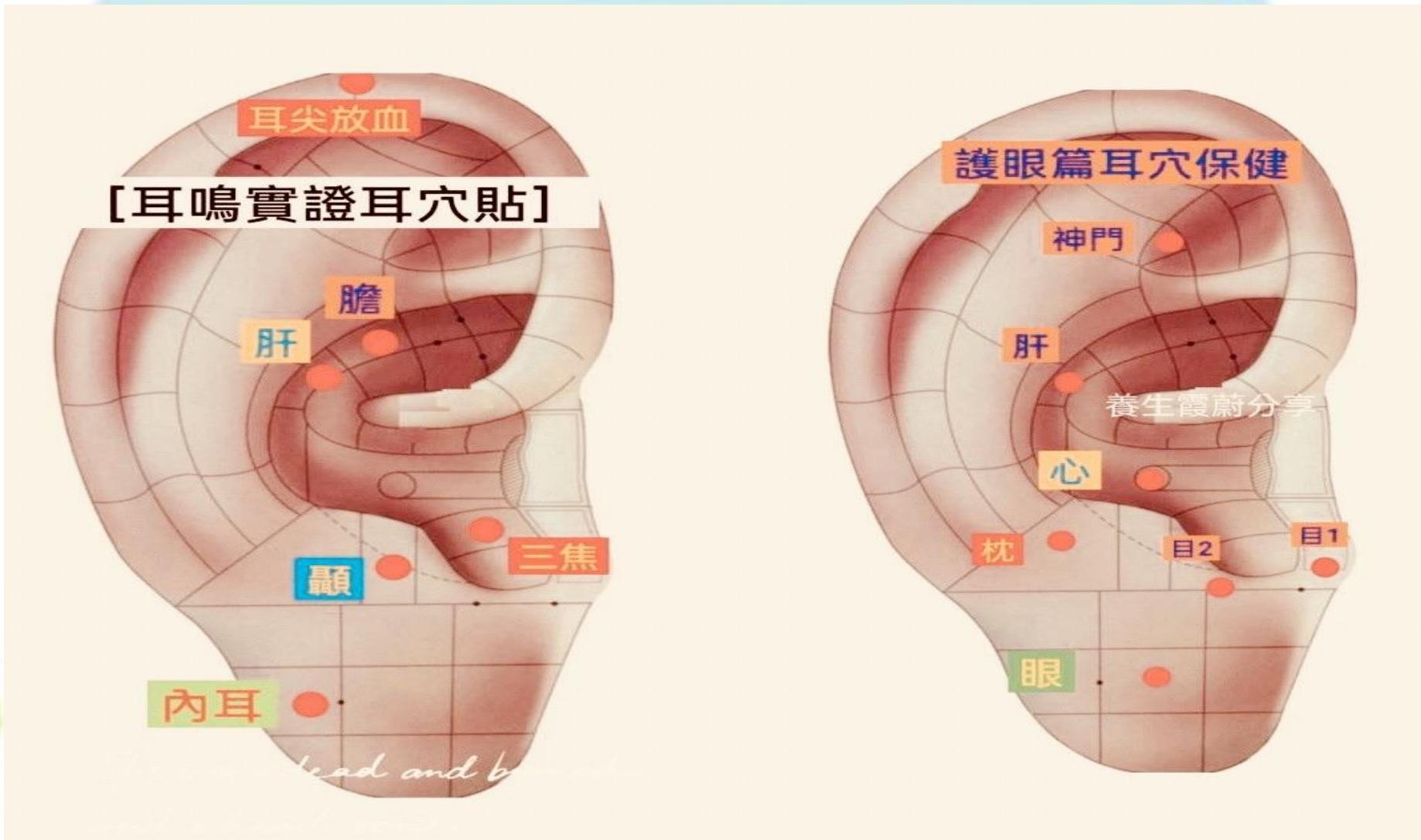
春季大補帖

• 首烏粥

材料：首烏30克、梗米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，加入梗米、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





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、苦蘿蔔等。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。**



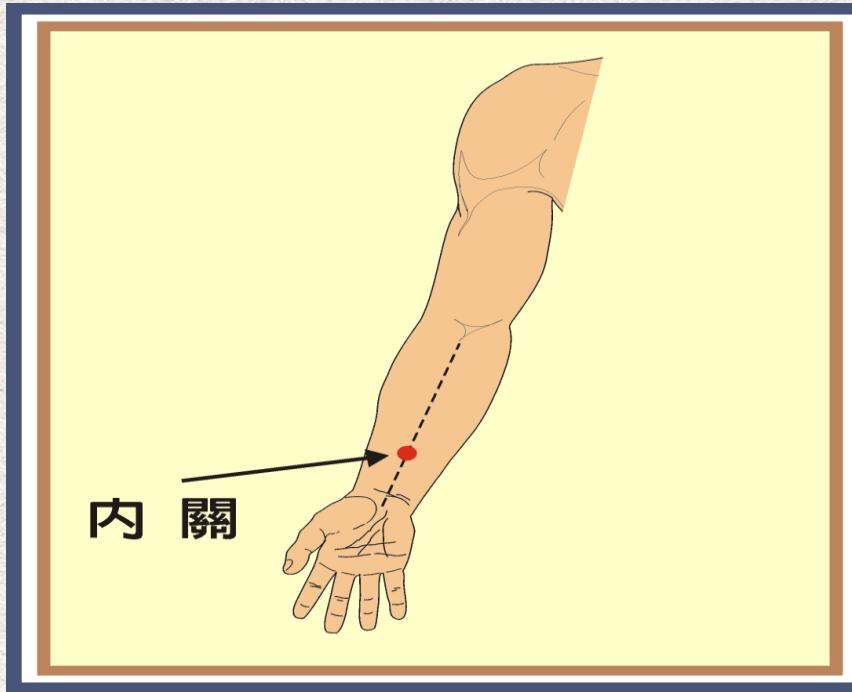
養心按摩

- **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，煮熟後燙加入冰糖拌和即成。





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
- **中藥材人參、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

一張圖告訴你 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

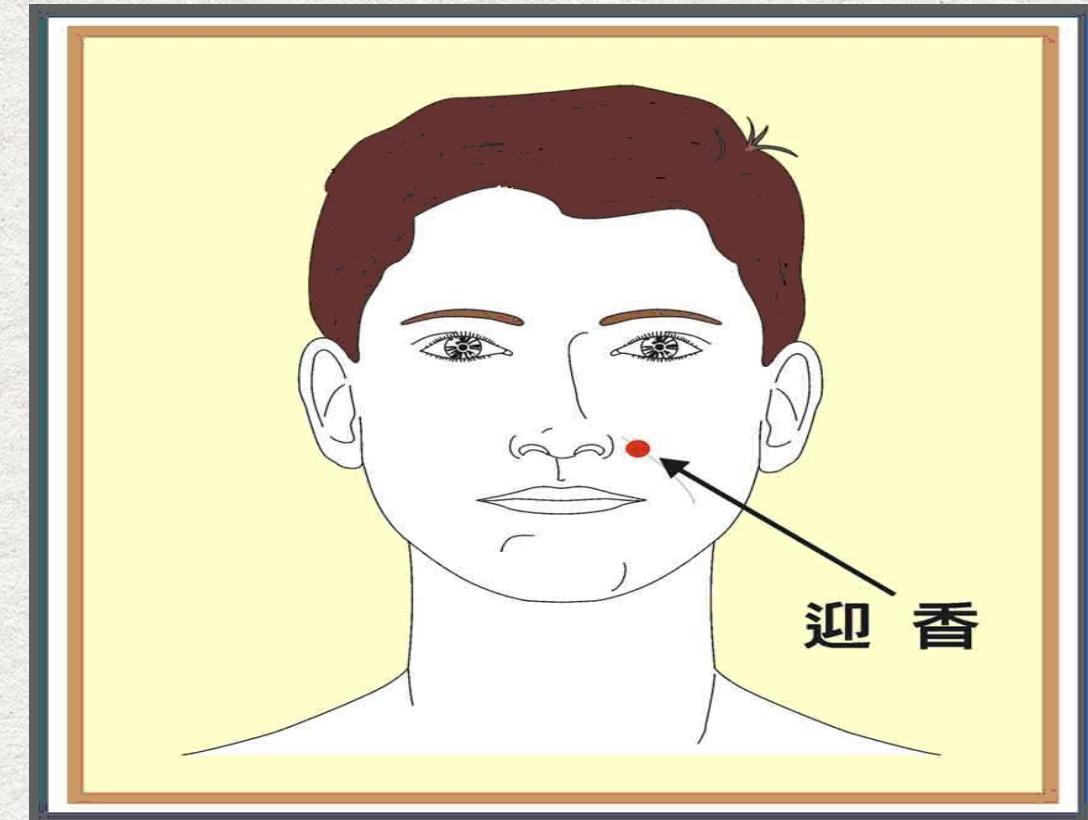
- **壓揉承漿、迎香**：承漿穴在唇下凹處，以食指用力壓揉，口腔內會湧出分泌液，口渴即可消失。可預防秋燥，且含有可延緩衰老的腮腺素，使面色紅潤。
秋季敲法：表肺與大腸相裏，秋燥易導致大腸蠕動變慢，形成季節性便秘。明顯改善。



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

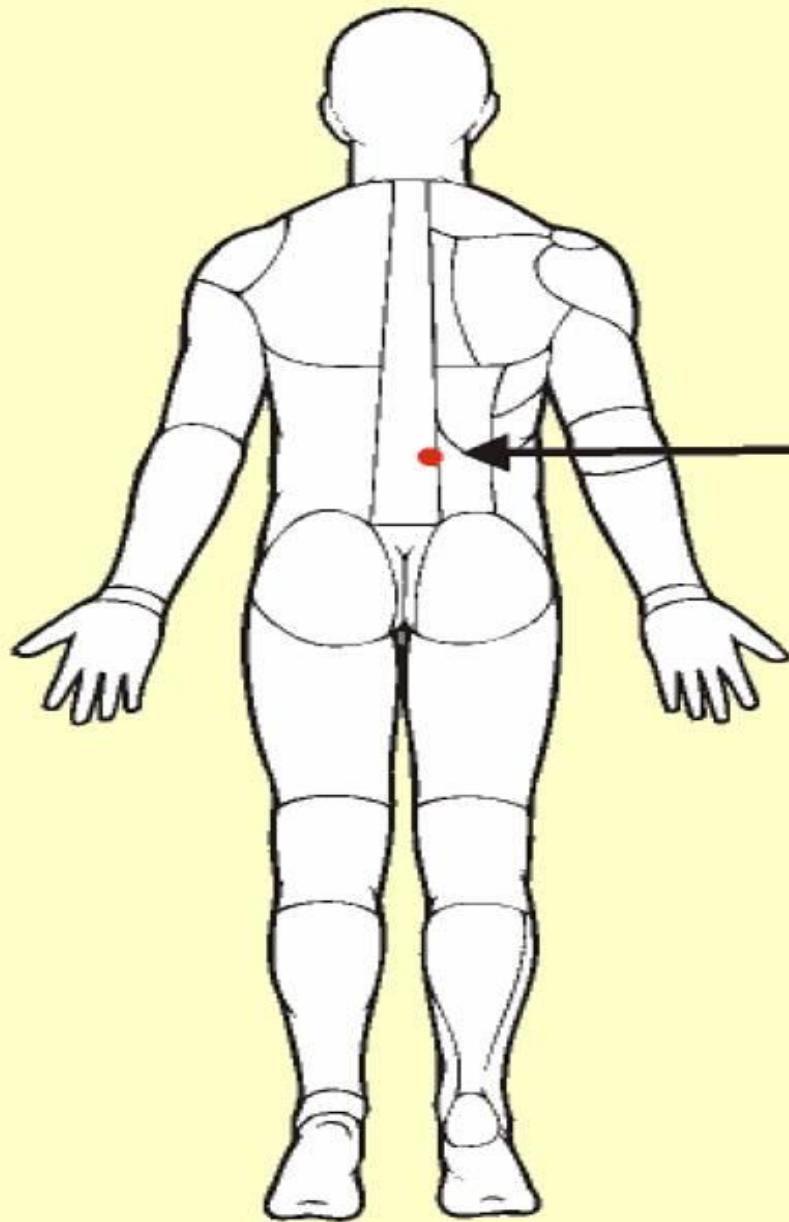




切忌補上火

- 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，便祕，大便硬
 6. **腹瀉**





腎俞



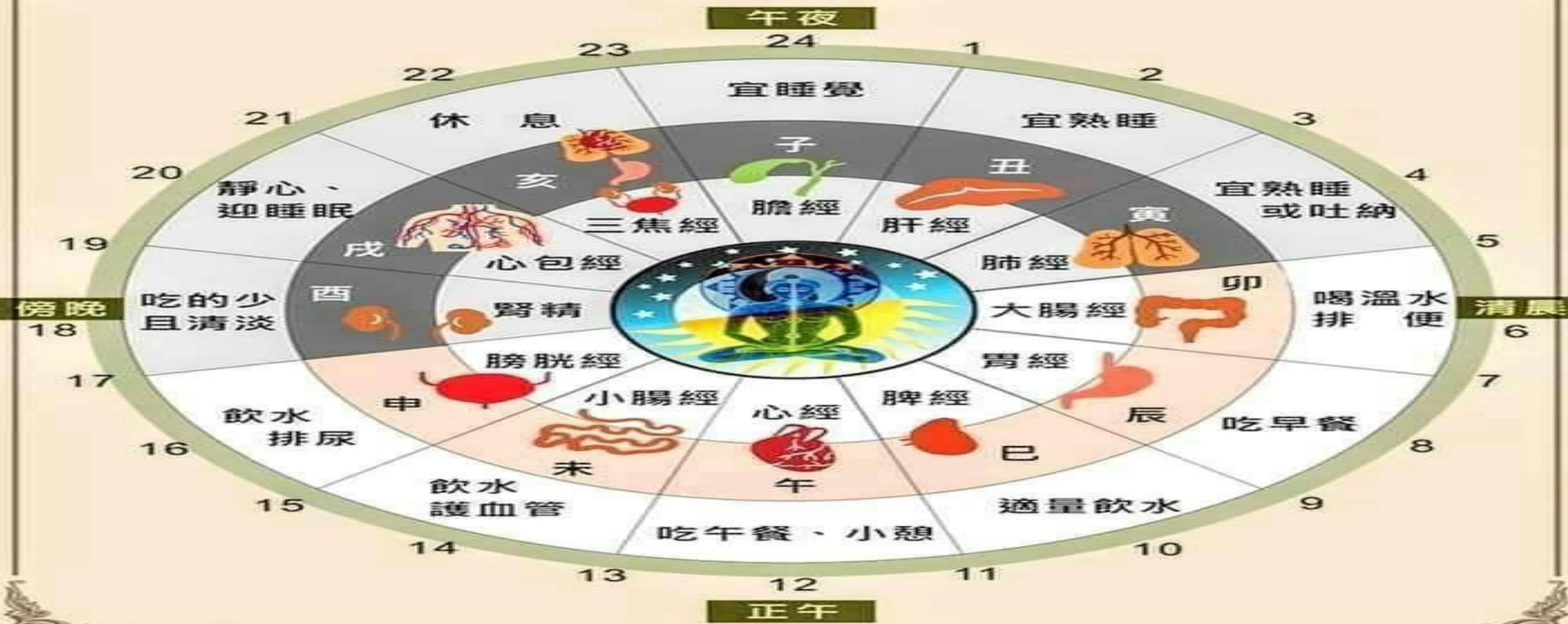
生活起居

- 早睡晚起，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

養生活





•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！

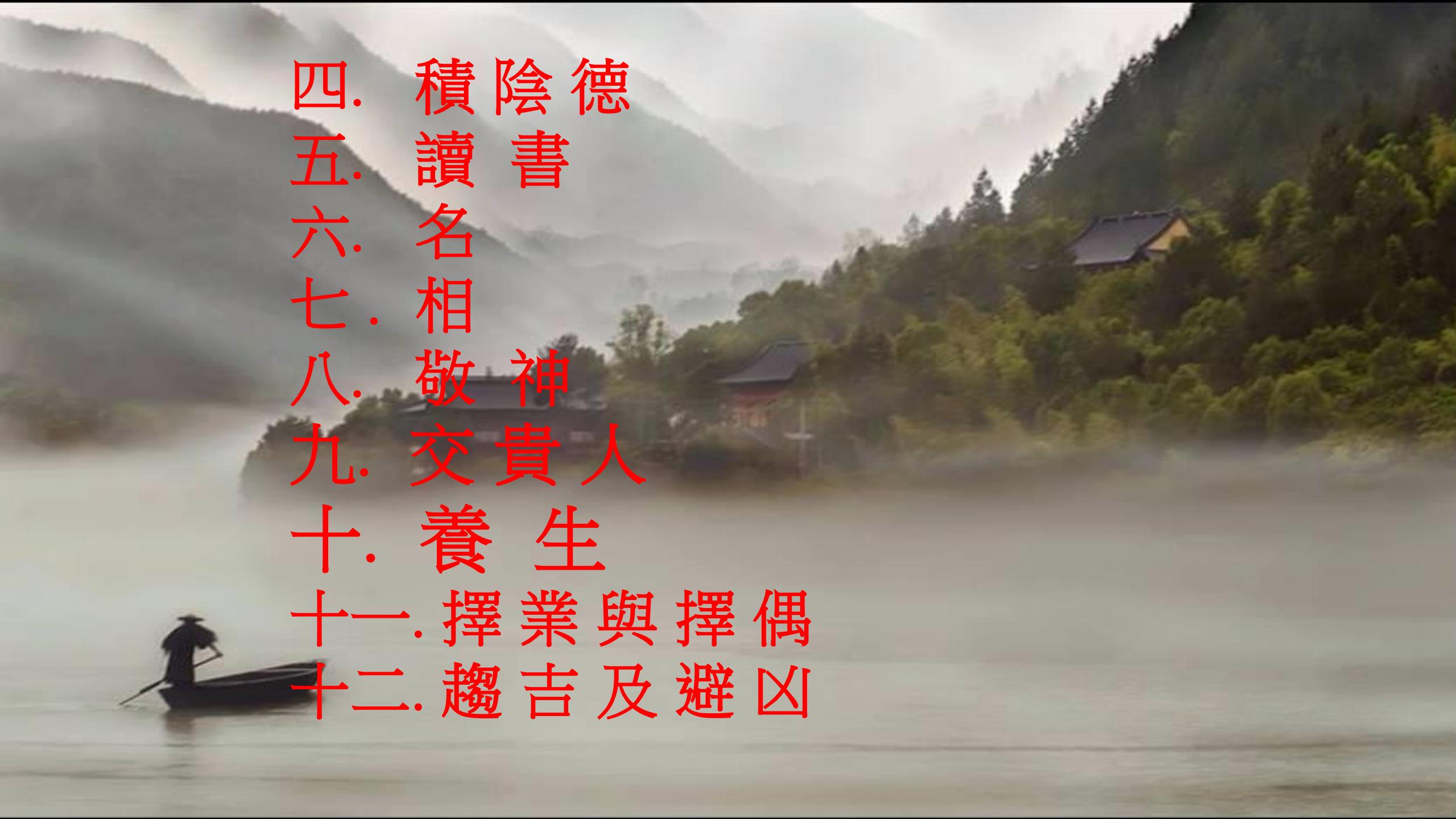




第二章 風水

A misty landscape featuring a river in the foreground with a person in a small boat. The middle ground shows a cluster of traditional buildings nestled among dense green trees. In the background, several layers of misty mountains are visible under a hazy sky.

一. 命
二. 運
三. 風水



四. 積陰德

書

五. 讀名相敬

神

六. 人

七.

八.

九.

十.

十一.

十二.

相

敬

交

責

養

生

人

貴

業

與

吉

擇

偶

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。



www.123RF.com



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。



倒
霉



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。」

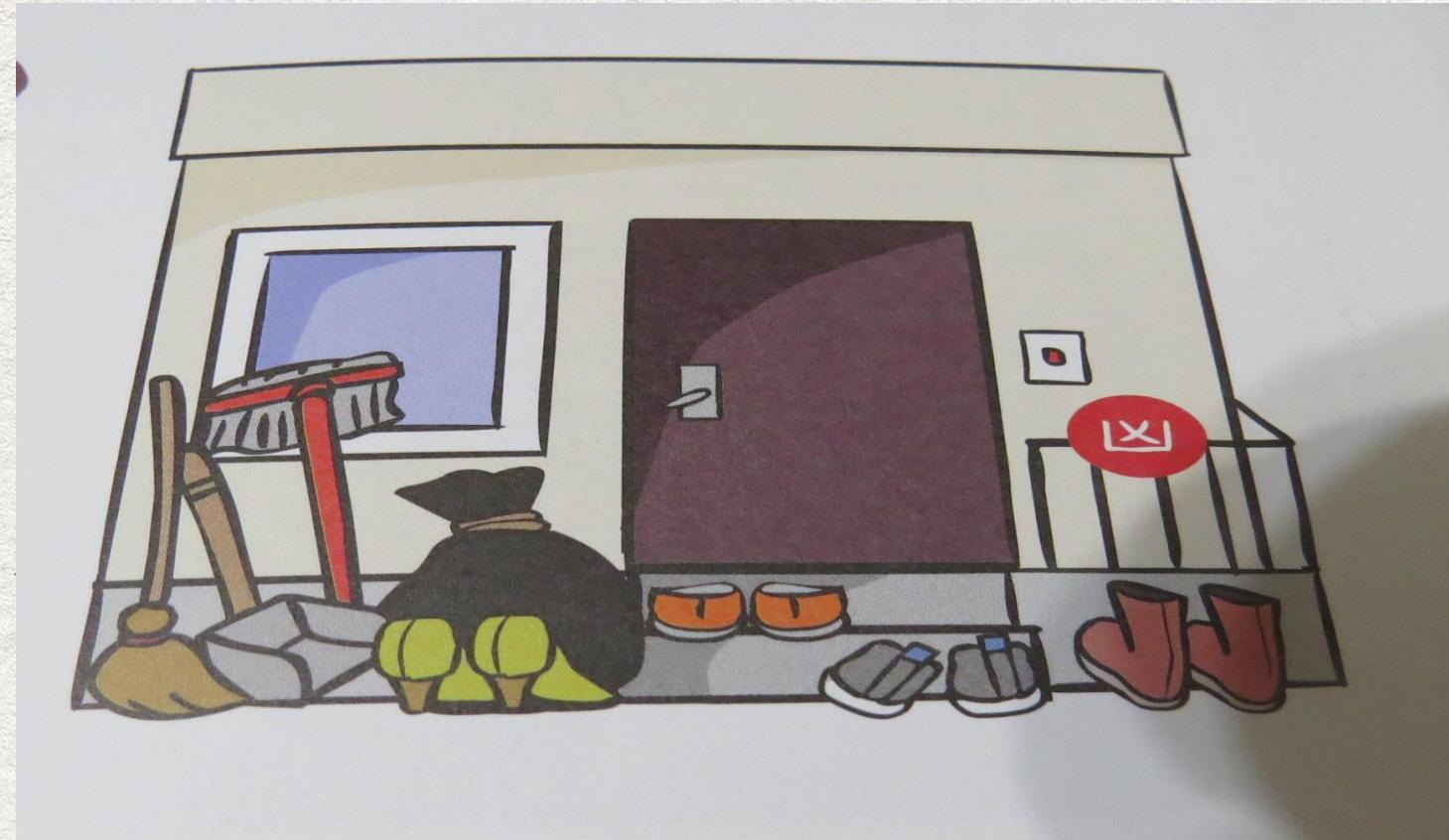
大門風水的好壞關乎一家人的身體健康和財運狀況，大門是住宅之入氣位，吉凶二氣都從大門進入室內，所以大門的講究便成了必要的了





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

- 大門內爲坐，大門外爲朝向：
- 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。





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，會令人情緒不安，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，而健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。





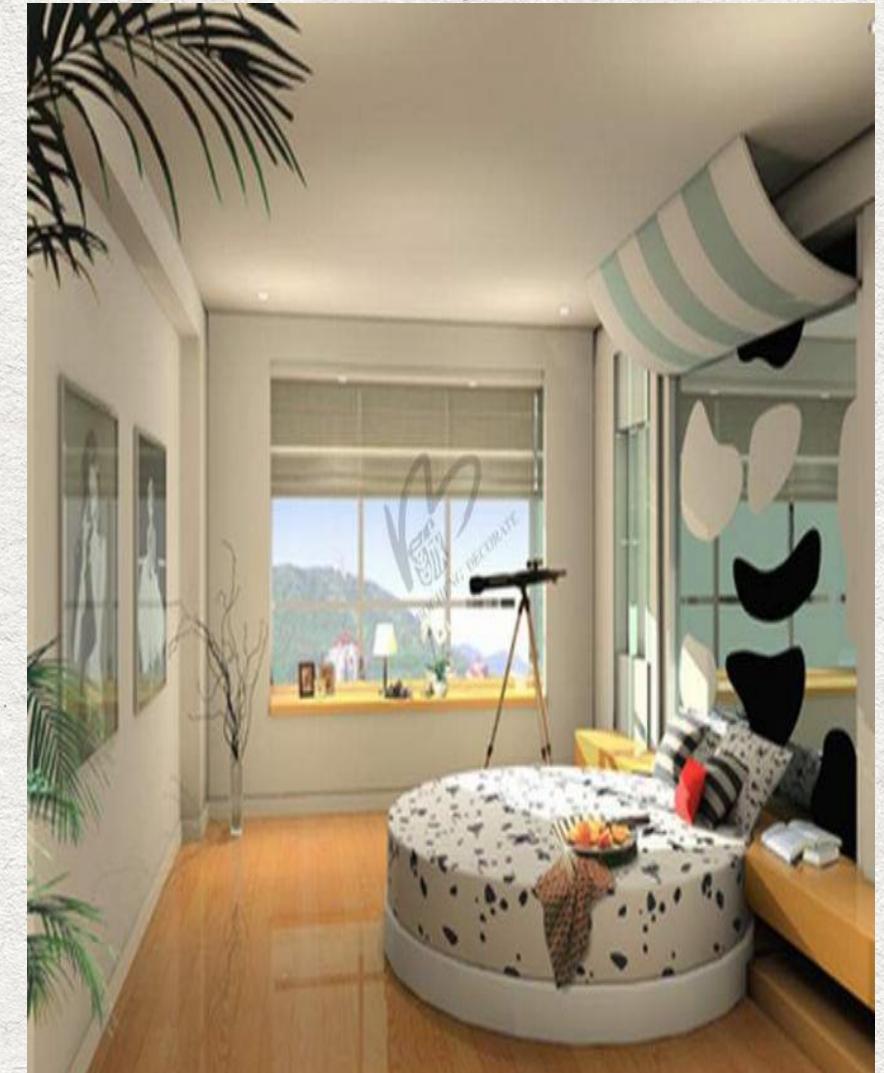
居家風水該注意_4. 客廳





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





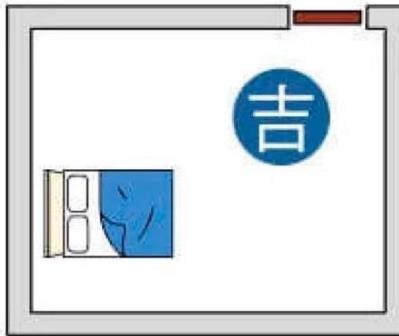
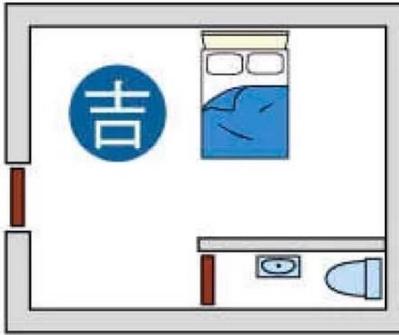
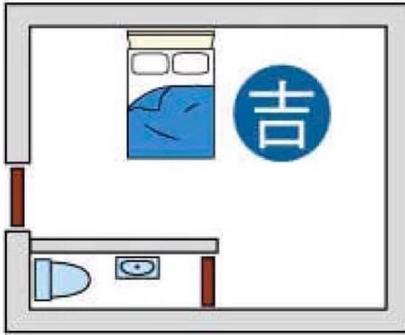
居家風水該注意_5. 臥室_床墊



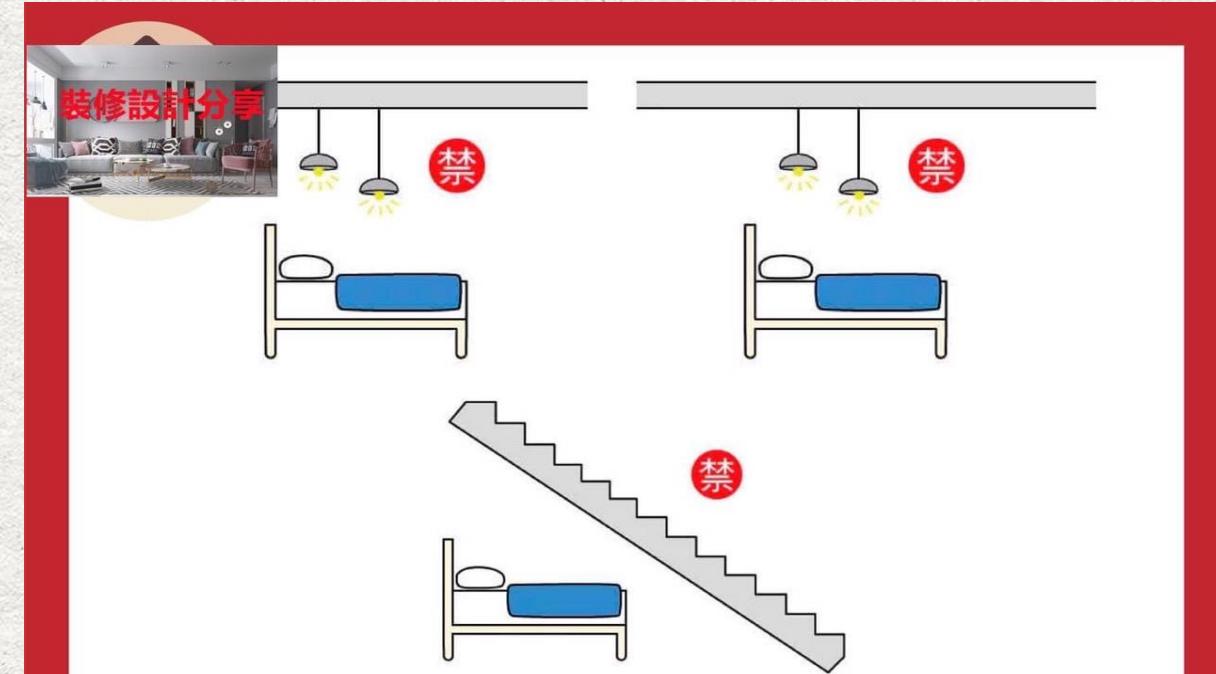


居家風水該注意_5. 臥室_床垫

床垫的正确摆法



裝修設計分享



床垫上方不能有柱子

- 天花板上的柱子横竖都不能对著床
- 也切忌别睡在楼梯下，楼梯可比柱子还大，每天睡醒眼睛一睁开就看到柱子压顶，当然会有压迫感，床上悬挂吊扇以及吊灯也相同。



居家風水該注意_5. 臥室_床垫

裝修設計分享

床垫不宜靠著玻璃窗

- 窗帘无法完全遮蔽一大早的阳光，加上噪音干扰，隐私差，会影响睡眠，俗话说，床靠窗，易遭殃。
- 床头靠窗户会漏财犯小人，床尾正对窗户，有著将往生者送出去的不幸风水含义，天亮的时候光线也会从窗户直接照射到脸，容易睡不好。

裝修設計分享

卧室不宜摆放电视

- 风水中，镜子是用来反射煞气的，所以镜子不宜对著床，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。
- 整理仪容的连身镜可以做在衣柜中，梳妆台也可以挑选镜子能够隐藏的。

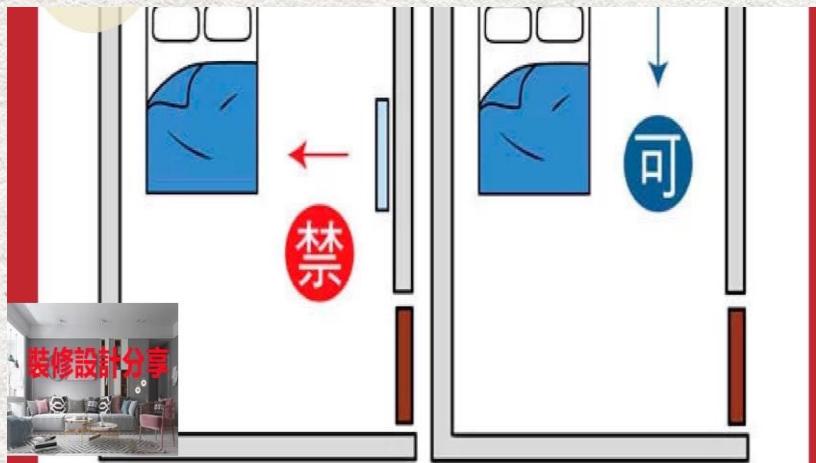
裝修設計分享

门不能对着床垫

- 开门见床，在风水的角度为大凶，代表着煞气会直冲床。
- 科学上来看，门一打开就看到睡在床垫上的人，如果是浅眠或失眠的人，容易被开门吵醒。
- 就算是好睡的人，也容易注意门外的动静，时间一久，睡眠的状况容易变差。



居家風水該注意_5. 臥室_床垫



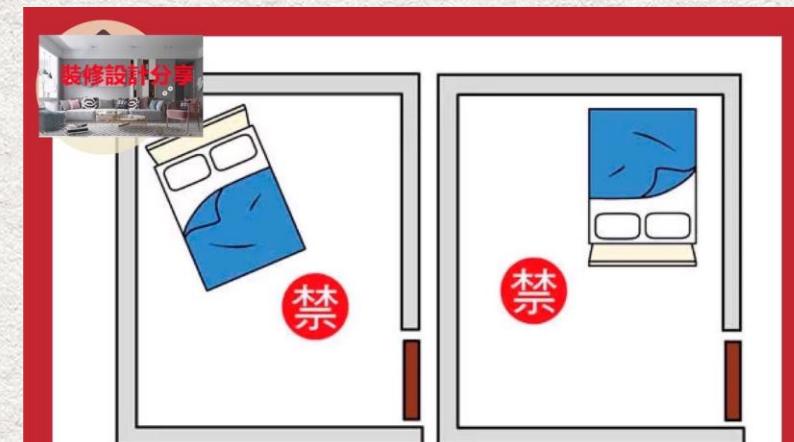
镜子不宜面对床垫

· 风水中，镜子是用来反射煞气的，所以镜子不宜对著床，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。



厕所门不能正对床垫

- 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垫，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

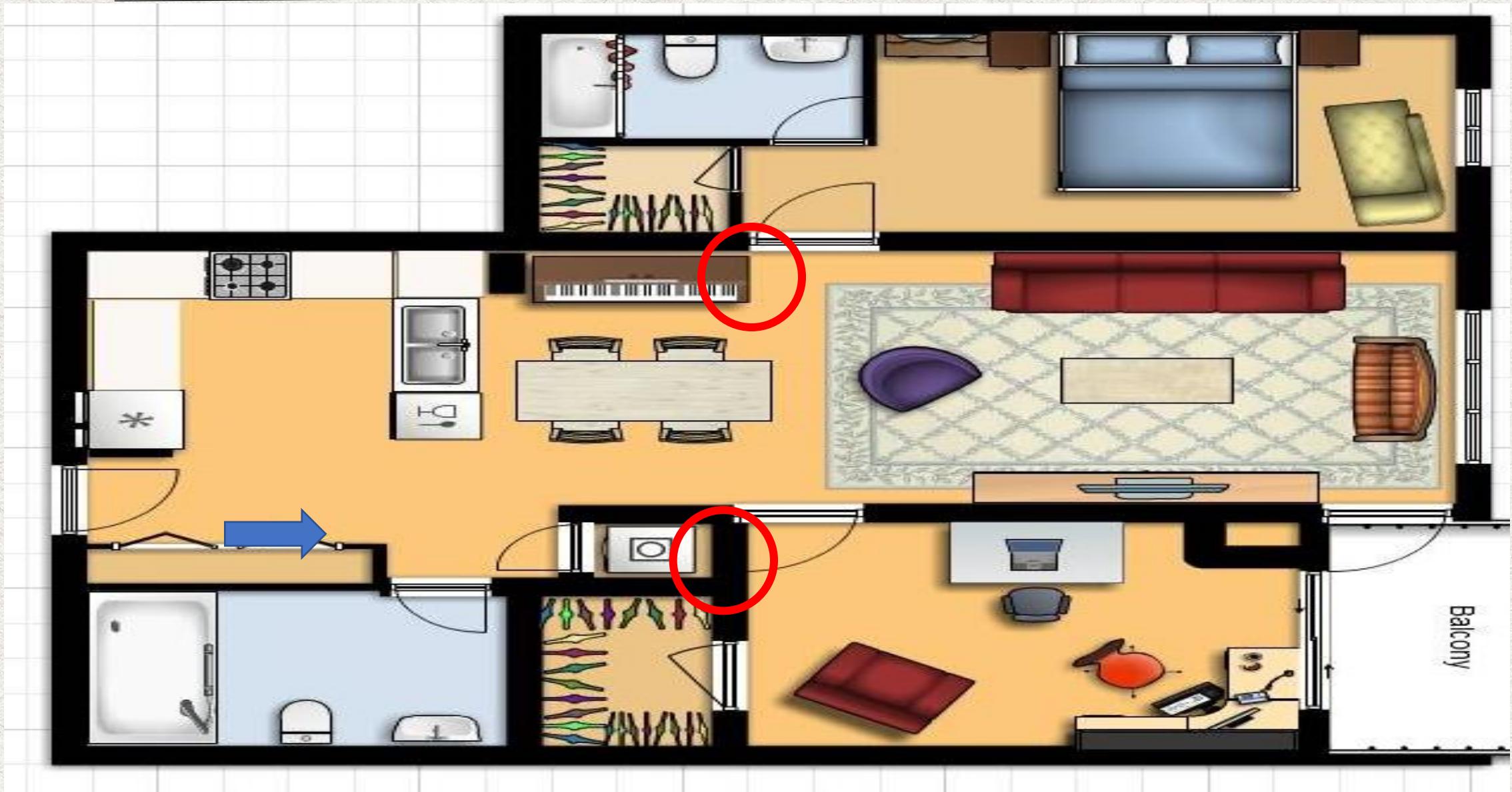


圖B

圖B用不透光隔屏
即可化解穿堂煞的風水格局

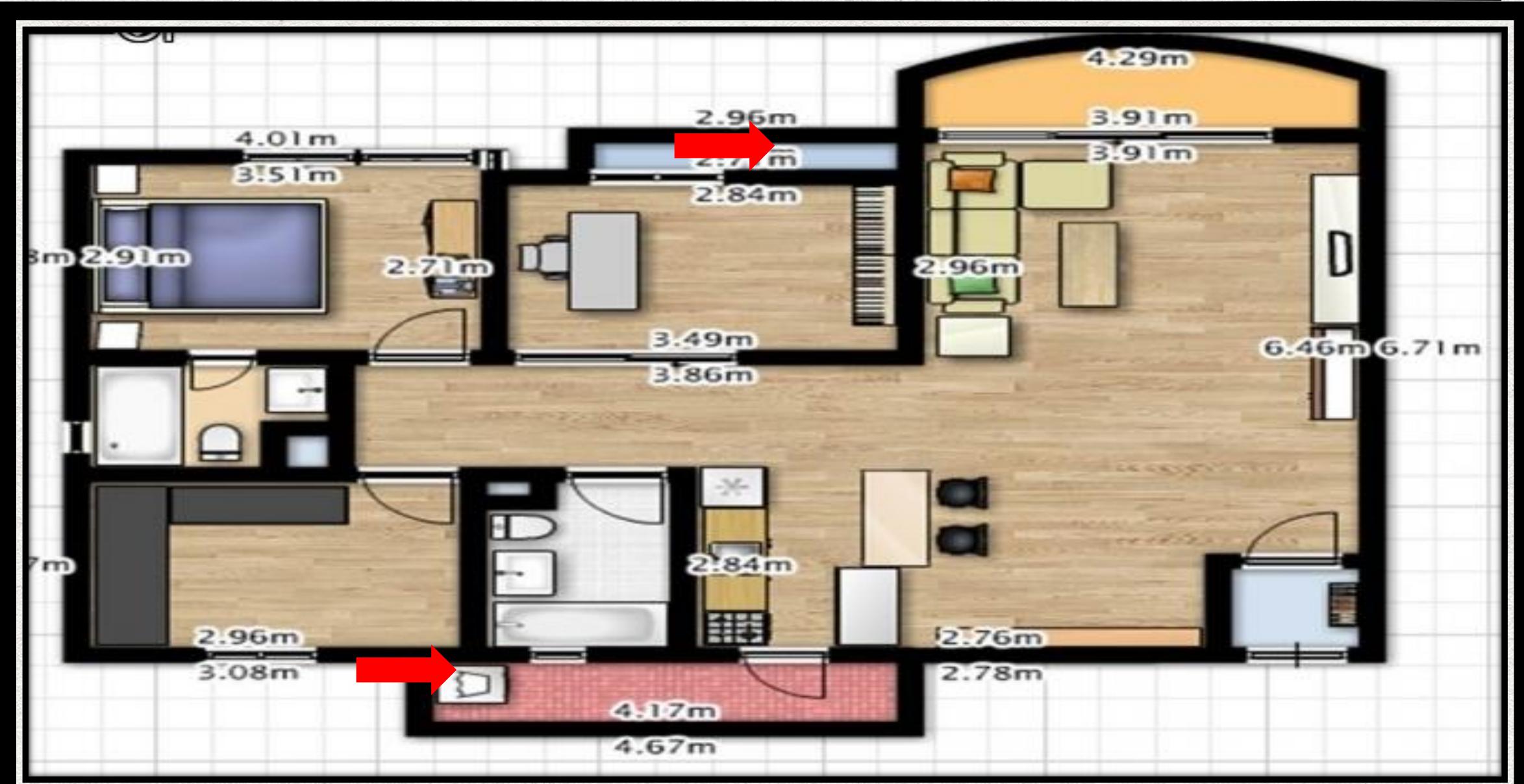


家的格局規劃





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，破產企業鱗亂不堪
- 你的房間，就是你自己內在的折射



2. 清理家就是增長智慧



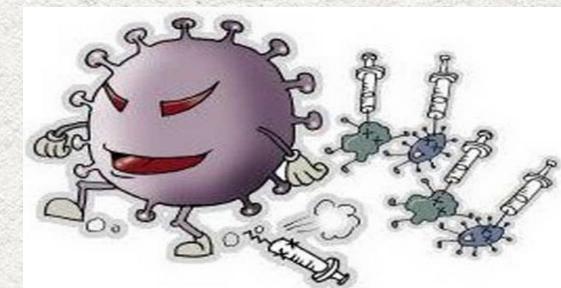
- 清理家就是選擇、整理、揚棄的過程
- 整理家，就是整理思緒
- 外在的環境，是內在心靈的折射
- 整理家，同時也是釐清思緒，整理心靈



3. 清理家就是丢掉病菌



- 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



- 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/负能量
- 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”



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

態度看似小事一椿，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。



用100%祝福
102.4.16

本文恭錄自 慈濟月刊【第559期】證嚴上人衲履足跡（2013.5.16）



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》

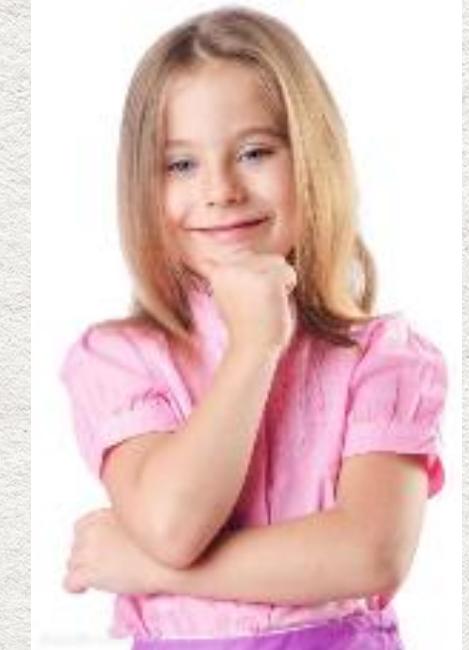
——《釋名·釋畧》



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。
後你福心人。
歲誇那個是的。
35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



謝謝聆聽

● 信箱

bless598@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