快樂又自信地走完自己的最後一哩路

台北 黃俊仁 +886-932-192860

2025年的一月初，也就在我65歲生日的前一個月，我得到了一個晴天霹靂的消息，醫生告訴我，我得了肺腺癌，而且是第四期。頓時我的人生只覺得掉入了谷底，心想我不抽煙，每週六都去爬山運動，怎麼可能會得到這個疾病。心中充滿了無奈，但更多的是不滿。經過了漫長的五個月，我的心情慢慢地調整，也開始接受了這個事實與治療。

在一次朋友的聚會中，我認識了蔡穎華師姐，當時我太太因為頸椎的壓迫必須去手術，蔡師姐很熱心的到家裡幫我太太調整。後來也邀請我太太參加了第146期的長生學課程，就在那個時候，我第一次聽到長生學，也接觸了長生學。8月22日那一天，蔡師姐帶著我太太和我一起到台北調整站去了解長生學，我們很幸運遇到了駱師兄和吳師姐。他們很熱心的敘述了他們的見證，一位肝纖維化的病人基本上已經是快走到人生盡頭的人，然而吳師姐每天將駱師兄送到了長生學的調整站，接受許多師兄師姐們的幫忙。這樣持續了好多年，竟然駱師兄現在仍然神奇活現的在我面前敘說他的過去，而且驕傲的告訴我，他現在每天騎車、運動，而且可以坐300下的伏地挺身，讓我不禁對長生學產生了一些信心。從那一天起，我只要不去公司，也不用去醫院，我和太太幾乎就是去長生學的調整站。就在接受師兄師姐們的幫助將近一個月的時候，我問了第147期的報名時間，毅然決然地報上了第147期的長生學課程。我覺得我既然接受了那麼多師兄師姐的幫助，我也希望能夠上完課程之後，有能力來幫助其他需要幫助的人。

上課的前三天比較沒有什麼感覺，第四天胸口開始抽痛，第五天上課前胸口疼痛又開始，後來上課期間師兄師姐在後面幫我調整才慢慢比較舒服。第六天上課時又是同樣的情況，但這次情況又不完全相同。剛開始是背後疼痛的灼熱感，後來變成猶如冰磚般的從後背鑽入到前胸。最後有五位師姐一起幫我調整，才讓我胸口慢慢地灼熱起來，疼痛也慢慢地緩解。上課的六天讓我真正的體驗到長生學的奧妙與神奇。也讓我感受到上課和開學的重要性。

我現在仍然是盡量安排時間去長生學的調整站，在除了師兄師姐的幫助之外，我也學習伸出雙手幫助其他的師兄師姐。在這一段時間我伸出的雙手，讓我感受到了之前沒有辦法感受到的能量，我也感受到師兄師姐向我道謝時的快樂和喜悅。

長生學讓我的心情變得快樂起來，也讓我對自己的病情有了新的認知與妥協。人生不過就是如此，生老病死是必經的過程，但是又有多少人走到了最後一哩路，能夠坦然面對。我希望能在長生學的陪伴下，快樂又自信地走完自己的最後一哩路。也謝謝許多對我鼓勵及照顧的師兄師姐，因為有你們，我才覺得自己有信心持續下去。

2026.01.05 彰化田尾國小高級班學員與老師合影

2026.02.08 台南高級班開課狀況

喉嚨痛、唾液嚥不下調整後腫塊吐出~復原了

馬來西亞 彭亨州 關丹 張麗華 +60-19-931 2060

我是一名64歲的退休教師。在一位年輕同事的堅持下有幸于2006年加入長生學。那段時間我經常喉嚨痛、輕微發燒、耳鳴，造成課堂上不得不用手勢和書寫來代替說話，我也必需一直服用抗生素。

我的長生學經歷始于一名病人，現在是周末志愿者(義工)。起初我以病人的身份參加長生學治療。當我坐在凳子上（在舊中心）接受師兄師姐們的調整時，我的上半身會一直搖晃和旋轉。師兄師姐們專注于調整第七和第五穴道及我的耳朵、鼻子和喉嚨。每次調整結束後我都會獨自靜坐，頭部會像被能量牽引一樣，自動向後彎曲90度。這種搖晃、旋轉和拉扯幾乎每次都會發生，喉嚨痛的情況也因此加劇。但我並不擔心，因為師兄師姐們告訴我，這是一個病情正在積極好轉的信號。果然，幾個月後的一天，我的喉嚨痛得連自己的唾液都嚥不下去。我能感覺到鼻腔和喉嚨之間深處有一個腫塊，疼得我難以忍受。在忍受了幾天的疼痛只能靠流質飲食勉強維生，上課也無法開口。之後我決定不再忍受這種痛苦了。於是我頭暈目眩地走向教室試圖把腫塊吐出來，但疼痛難忍，我就邊走邊嘗試自我調理，用手掌捂住鼻腔試圖把腫塊弄出來。幾分鐘後，伴隨著劇烈的疼痛，腫塊被吐出來了。我把唾沫吐到一張紙巾上，發現腫塊直徑約15毫米呈棕綠色，質地黏糊糊的而且很硬。腫塊吐出後，我立刻就能說話和吞嚥，而且沒有疼痛！從那以後，我的喉嚨痛、發燒和耳鳴都消失了。這就是長生學神奇的治癒力量。

感恩兩位創辦老師無私的愛，很慶幸我有機緣能夠學到長生學，非但讓我找回健康，還能出來當義工幫助有需要的人。現在我周末都會到調整中心當義工，為有需要的人伸出我的雙手去幫他們做調整。

2026.01.08 印尼泗水結業合照

印尼籌委會合影留念

2026.01.31 新加坡年度幹部交流會合影

2026.02.08 嘉義六腳「灣南社區」中級班結業學員與義工合影

2026.01.17 嘉義朴子「樂鄰居家職能治療所—崁後據點」中級班結業學員與義工合影

2026.01.12 林老師見證 台北新進義工宣讀誓詞暨合影

2026.01.10 台北第39期高級班於台北市議會舉辦盛況

下列乃近來捐助給本會之大德芳名、捐助日期和款數。一來表誠摯之謝意，二來以昭信實。
一、芳名以「善心人士」稱之者，實因捐助者不願具名。
二、捐助人姓名如有未登錄者，請與本會張老師聯絡，並將於下期季刊補行刊登。張老師聯絡電話：06-2151088
三、民國114年02月24日以後之捐助者，當於下季刊出。

114.12.01	梁志嘉	2.000	115.01.14	鄭寶玉	1.000
	賴碧珠		115.01.14	張桂香	1.000
114.12.02	薛明莊	2.000	115.01.14	陳玄禎	500
114.12.02	薛梅香	1.000	115.01.21	徐勤梅	3.500
114.12.02	薛博仁	1.000	115.01.21	呂秉鍵	500
114.12.03	郵91335	500	115.01.22	陳錦州	500
114.12.05	王秀敏	1.000	115.01.26	呂秉鍵	300
114.12.08	戴志璜	1.000	115.01.26	曾佩娥	300
114.12.10	盧金桂	1.000	115.01.26	陳俞成	200
114.12.11	呂秉鍵	500	115.01.26	陳俞宏	200
114.12.12	徐森雄	2.000	115.01.28	陳美惠	1.000
114.12.12	劉美綠	500	115.01.28	陳美華	1.000
114.12.12	曾秀珍	500	115.01.29	林慧美	1.000
114.12.15	曾佩娥	300	115.02.02	薛明莊	2.000
114.12.15	陳俞成	200	115.02.02	薛梅香	1.000
114.12.15	陳俞宏	200	115.02.02	薛博仁	1.000
114.12.16	陳玥禎	1.000	115.02.04	梁志嘉	2.000
114.12.18	陳玄楨	500		賴碧珠	
114.12.22	周月鳳	1.000	115.02.04	張素靜	500
114.12.23	賴素美	1.000	115.02.05	李寶珠	30.500
114.12.24	葉 隆	1.000	115.02.06	林福裕	500
114.12.24	陳秋月	500	115.02.07	戴志璜	1.000
114.12.24	黃明實	1.200	115.02.10	陳玄楨	500
114.12.26	劉秀娟	1.000	115.02.11	顏春蘭	500
114.12.30	林青輝	1.000	115.02.11	林惠齡	500
114.12.31	戴貴蘭	300	115.02.13	吳明杏	5.030
115.01.02	薛明莊	2.000	115.02.13	郵29429	1.000
115.01.02	薛梅香	1.000	115.02.23	郭宗能	500
115.01.02	薛博仁	1.000	115.02.24	何 嬌	500
115.01.05	梁志嘉	2.000	115.02.24	張佑吉	500
	賴碧珠		115.02.24	林淑卿	500
115.01.05	戴志璜	1.000	115.02.24	張隆翔	500
115.01.05	善心人士	2.000	115.02.24	吳昕蓉	500
115.01.08	李崇源	1.000	115.02.24	張益誌	500
115.01.09	郭卓玉梅	500	115.02.24	張益慈	500
115.01.12	陳家盛	500	115.02.24	張景睿	500
115.01.14	張淑女	2.000			

劃撥帳號代表人戶名：魏裕峰 帳號：3131419 3
俗語說：「獨力難成，衆擎易舉。」諸位之愛心，實乃義工們無盡付出之動力，盼聚沙成塔，以衆生之資源，為衆生服務。

2025.12.21 宜蘭中級班結業學員與義工老師合影

2025.12.13 桃園高級班學員複習課程

一雙溫暖的手改善身體

花蓮 玉里 簡美芳 +886-918826848

我是一位同時有紅斑性狼瘡和乳癌三期的患者，開始時對生命很消沉，時時刻刻都在倒數計時自己的生命，想放棄治療。開始接觸長生學的時候，也和大家一樣半信半疑，如果長生學真的有效，怎麼還會有醫院，需要有醫生呢？但在朋友的牽引下，決定試試看這個方法來恢復健康。

因為我右手手術，導致右手完全不能舉起，而我的職業是老師，需要常常用右手寫板書，對我的生活造成極大的不便，對我的工作更是很大的挑戰，不過漸漸的在調整之後，手從開始一直的顫抖，到後來漸漸的比較不會那麼的抖，到現在持續的調整將近有一年的時間，我的手可以完整地上完三節課，也不成問題，這一切感謝何老師和長生學。慢慢的我感覺身體開始有了變化，首先最大的變化是我的水腫消失了。一年的時間內我從53公斤降到現在的40公斤，接著經過一晚休息之後，早上起床都會有一大口濃稠的痰，我深信這都是將體內不好的東西排出的好轉反應。痰也由濃稠轉得比較清澈，同時也搭配運動養生。

我覺得長生學雖然是一門很高深的學問，但卻容易入門，方法就是只要你願意相信 ，而且持久的去做，身體一定能夠改善。長生學像似是一個溫暖的家庭，永遠不會有人計較誰付出的比較多，都是以一雙溫暖的手，喜樂的心在付出。在長生學，我的身心靈都獲得很大的提升，現在的我更懂得珍惜一切的善緣，和善待自己的身體！

透過靜坐和自我調整把三高控制好了

馬來西亞 彭亨州關丹 周德堅+60-12-987 6300

十多年前，當時我太太剛上完長生學初中級課程，我和太太與一群朋友結伴到沙巴旅遊，並挑戰登京那巴魯山（神山），徒步登山全程需要兩天。第一天需要持續健行6-8小時，到旅館休息一晚，隔天半夜3點就得起床，繼續攀爬3小時的大石山路才可到達山頂。在第一天傍晚，我們徒步差不多要到達旅館時，我的左腳開始抽筋，寸步難行，隱隱作痛。勉強拐拐停停的走到旅館。當時在想，可能就這樣無法完成第二天的攻頂挑戰了，心裡就很難過。我太太當晚幫我調整，兩隻手前後放在我抽筋的左小腿。調了幾分鐘，太太好奇的表示說，她感覺到調整的小腿內肌肉不停的在扭轉；再過了半個小時，她說感覺鬆開了。我也感覺到舒服多了。

第二天，我精神很好，隨同隊友成功的登上了京那巴魯山，也能輕鬆快步的下山。謝謝太太的幫忙，也感恩老師教導和有長生學庇佑，我才能了此心願！

之後，我還上過兩次長生學初中級課程。我了解到引宇宙能量的作用，平常如果腿累了我就兩手各放兩邊腎臟部位，或C7+C2調15到30分鐘。有時身體累了，我的手自然會放C7+心臟。近年來我患有三高：高血壓，高血糖及高膽固醇。醫院配了藥。除了調整日常飲食：少鹽，少糖，少油，我也有靜坐和自我調整C7+心臟、C7+肝臟、C7+腎臟。目前三高都控制得很好，我會繼續努力，自我精進，增長靜坐和調整的時間，讓自己可以完全擺脫三高，不需要依靠藥物。

季刊／講義 助印者芳名

2025/12/01~2026/02/28 以後之捐助者當於下季刊出

400元以下 郭培芬．傅燕玲．陳淑靜．劉宗琳．陳秀華．魏燕雪．陳淑華．丁勛倫．鍾奕仁．李潤茵．李昀蓓．蕭曜球．
邱翠梅．吳健群．趙香美．陳淑葱．曹昌文．馮明堂．李桂良．王中雯．廖曉芬．李錫楷 張素華．陳勝義．詹幼雄．
吳淑貞．張芬芬．程蕙玲．何美玉．林玉粉．蘇文雄．秦羽樂．夏毅成．陳娟淳．鄭夙喻．陳俊良．善心人士

500元 夏光宇．莊碧玉．宋雲宏．莊應城．黃輝陽．陳建霖．賴東旭．柯淑昭．劉秀卿．許世昌．張鴻文．王秋梅．陳玥秀．
陳秋敏．謝瑄儀．許淑英．吳秀枝．楊圓勳．蕭碧蓮．賴麗雯．吳楊英雪．馬莉翔．陳雪娥．臧政義．劉美玉．朱漢強．
陳力菁．朱勝美．李秀娥．周 全．范毓英．王玉秀．林春美．蔡文貴．簡嘉良．邱素華．趙淑英．鍾武義．葉尚忠．
林美玉．林鴻隆．柯秋梅．廖健年．陳素霞．王素秋．徐小鵬．黃明隆．吳碧華．陳靜儀．黃千雯．張芝綺．張清惠．
張叔翠．林淑菁．戴翠玲．邱盛乾．黃梓貞．許玲媛．黃惠紋．邱靖惠．鍾菁倩．林月華．傅淑滿．王美林．戴琡人．
彭瓊儀．吳秀春．邱莉真．謝沅蓁．王希瑛．施秀織．鍾孟玉．陳巧芬．李天聖．鍾淑玲．林君純．藍妮玲．林秀春．
李雪玉．簡美蘭．吳品綸．張夢丹．張洪寶貴．羅碧錦．陳重光．吳嘉雷．陳達來．林承毅．黃宜立．張惟菱．鄭淑錚．
黃惠文．陳炯琿．彭珮鎮．黃琴鳳．顏義芳．張桂枝．潘煒坤．楊玉鳳．翁明傳．陳惠美．陳淑珠．鍾雷智．楊國英．
陳佩鴻．陳冠瑾．譚燕珠．方 今．葉明和．陳秋鳳．無名氏．善心人士．陳振瑋．陳建

600元 袁一鳳．郭家剑．黃鳳枝．黃瑞成．羅秀香．陳金枝．陳東睿．林筑茵．許瑞松．徐彩玲．王琬諭．陳宜嫻．彭美瑾．
陳純敏

700元 張阿錦 800元 張萃玲．林恩彤．張謙合

1000元 陳素珍．李沅瑜．彭義國．王秀玲．胡秀鈴．黃錦桃．王英園．陳錫玉．張庭珊．張家燁 張郁琳 吳秋雲．
袁玉芳 卓秀媛．謝旭昇．賴德財．賴桂玉．張航漆．張晨綜．姜怡如．謝明珠．林金珠．李欣龍．孫玉琴．李佩芸．
黃久玲．雷英君．王 靜．劉莉棒．陳俞秀．林勝豐．賴金枝．戴杰璋．鍾德良．張芳美．張椿里．李月珠 李君婷．
邱鴻卿 邱陳麗玉 邱秀惠．翁玉涯．洪麗菊．善心人士．善心人士．善心人士．善心人士．善心人士

1200元 李佩瑩 2000元 黃玉秀．陳一蕾．劉春雲．桃園張 3000元 洪菱窦 100000 彰化善心人士

肺積水、膿胸好了

台灣 台中 賴威廷 +886-911-941340

在2025年6月底的時候，不明原因得到了肺積水還有膿胸，整個背部佈滿了一顆顆的膿，當時小醫院是拒收的，把我轉診到比較大的醫院，並接受內視鏡手術，住了十幾天出院。

出院的時間，剛好是初級班開課的前四天左右，當時我出院的時候，請問醫生一個問題～我這個樣子以後會恢復嗎？醫生跟我說：「會好，但機會很小」，我很納悶。

因為在醫院的第一天，醫生跟我說要下床走走路，這樣會恢復很快，我早上11點開完刀，我下午三點就開始下床走動。住院十幾天中，我在醫院的病房外走廊一直走一直走，我想我應該會恢復得很好啊！結果醫生跟我說：「你恢復的機會不大」，讓我很懷疑。

發病前在家裡，平常從1樓跑到5樓，根本就不會喘，也不會怎麼樣，沒什麼感覺。可是我剛出院回到家時，我從1樓走到2樓的那個轉角就喘到受不了，我因為工作關係，還要進到冷凍庫冷藏庫，進去後真的受不了了，就馬上衝出來。

長生學開課時，我就想說試試試長生學，開課時早一點去接受調整，遇到一位師兄，他幫我調整，剛開始會痛，那位師兄幫我調了差不多50分鐘左右，調整到我感覺我真的好了耶，當下我覺得很開心很有信心。

第二天我找了一位師姐幫我調整，她跟我說：「你覺得開刀開的應該很好，你就不用擔心」，當下我心安了。

醫生跟我說你恢復的機會是很渺茫的，到了長生學竟然感覺完全好了，我也完成初、中級的課程，聽到很多很多位師兄姐的分享，都說他們改善很多，所以我很有信心的繼續上高級班，希望高級班上完以後，讓我的身體更好。

我曾經為了要試試看到底好了沒，我先去爬比較低海拔的山，從大雪山然後去了阿里山再到武嶺，都沒有事啊。

我以前都是5:30起床，學習長生學後，我每天4:30起床練功，現在我可以從早上4:30起床到晚上就寢時，中間沒有午休，這樣子讓我感受到我體力真的已經完全恢復了，甚至比我以前還沒有生病的時候更好。

感謝長生學讓我的身體得到更大的幫助。

2026.01.20 台中高級班上課及老師與義工學員合照

2026.01.21 台中義工授證及老師與授證義工合照

2025.12.07 台中西屯區中級班上課及義工團照