

# Kluang 分站

2010/2011 年度理事会

站长 : 关亚兰 秘书 : 彭伟君  
 财政 : 陈有木 医药主任: 张闰钊  
 教功主任 : 李荣贵  
 辅导员 : 关亚兰 王曼梅 陈莉珠 高莉荣 麦春婵  
 练功地点 : 居銮湖滨公园广场



12-12-2010 举行“一曲定江山”华语卡拉OK赛, 得奖者与主办单位合照



居銮郭林气功 一个马来西亚 2011-09-16  
 9月16日在湖滨公园练功后聚餐, 庆祝马来西亚独立日, 大家同饮共乐。



2011年1月23日, 居銮分站庆祝成立13周年纪念。恭请青年体育部副部长顾炳寿律师上议员主持开幕仪式。群体共唱生日歌, 副部长亦语重心长地鼓励老友会员们要坚强有毅力地抗癌。宴会上, 李荣贵老师和张闰钊老师分别讲解练功的正确方式及护理健康须以中医为辅助调理。顾副部长亦为五年以上抗癌勇士佩戴“红花”

## Lake Garden Station

### FRIENDSHIP VISIT TO BEIJING AND QUILIN by Tang Yew Yin

I am a member of Guolin Lake Garden Branch for the past 7 years and have never regretted joining this group. As a result of my daily practice of qigong exercises, I noted that both my physical and mental health have improved tremendously. Beside this, I am also able to network with a broad spectrum of friends both locally and abroad to share our life experiences, joy and sometimes sorrow. One of the happiest moments which I always look forward to is to be able to join my members for group vacations together. On the invitation of Mr and Mrs Low, the head of the Guolin Shah Alam branch, 16 of us (including 5 from our branch) made a friendship visit to the Guolin Qigong branches of Beijing and Quilin for 9 days. This was a truly inspiring trip for me as through the sharing with fellow friends there that I learnt cancer is not always affiliated with death even if it is life threatening. So many of the members there shared with us their survival stories, One 8 year brain cancer survivor who devotes his time wholeheartedly to Qigong exercises, and some who had been diagnosed as terminal yet still survive for more than 30 years. It convinced me that qigong is indeed good for me and for anyone who wish to seek for good health.

## 蒂蒂旺沙站 ----- 马春季

努力的“吸吸呼, 吸吸呼”一步一步走下去

一向注重运动保健养生的我, 对自己的健康信心满满, 就连伤风感冒都很少患上, 可是却被病魔盯上。就在三个孩子相继出国深造的空巢期, 生活一时无所适从, 丈夫又长期在外工作, 倍觉失落, 情绪掉到谷底之际, 这时我得了子宫颈癌! 它颠覆了我的人生, 把我缤纷的生命色彩搅成一片灰色, 一时乱了阵脚。痛定思痛, 依着证严法师名言: “面对他, 处理他, 接受他, 放下他” 摄住了恐慌的心神, 在家人的扶持, 亲友的关心鼓励下走上抗癌之路。两年来因为复发及并发症, 经过五六次大小手术, 四十多次放疗化疗的折腾, 原本五十八公斤的体重剩下不足人形的三十五公斤。对于身心所经历过的煎熬, 提起笔来固然可以轻描淡写, 可回想起来仍然令人心惊胆颤! 还好, 终于把病情稳住, 开始从轮椅上学站起来, 一小步一小步慢慢地练习行走。

当我步伐稳健时, 朋友把我带到蒂蒂旺沙郭林气功站, 在这里有热心的老师和辅导员, 他们细心, 耐心的教导, 让我学到郭林气功的功理, 功法。就凭着“吸吸呼, 吸吸呼”的自然行功, “吸呼, 吸呼, 吸呼”的特快功, 一步一步走上了健康之道。在这里更有一群积极求生的战友, 本著同是天涯沦落人之故, 大家特别投缘, 特别亲切。平时我们也会天南地北无所不谈, 不论疾病, 医疗, 生存之道, 衣食住行, 所有的快乐和悲苦, 毫无保留的互相交流, 互相鼓励, 也是我的另一类疗法。“活了”不但抒解了我心中的郁闷, 也增添不少知识和生活乐趣。在这里更有机会参与各类活动, 视野开阔了, 人也更加开朗。

走到今天, 感恩医护人员的治疗, 感恩亲友的支持和打气, 更要感恩家人的不弃不离! 对付癌症, 除了医疗, 食疗, 运动保健和勤练郭林气功, 更重要的是要有一副好心志, 积极的思想, 稳住情绪, 那么才能兵来将挡, 水来土掩。

努力做好自己, 努力过好每一天,  
 努力活下去, 不管前路是长是短,  
 努力的“吸吸呼, 吸吸呼”一步一步走下去。