

柏提公园练功场 十周年庆典感言

抗癌路上，感恩有你

文 | 柏提公园练功场 — 卓春金功友



2019年11月至2020年全球冠病肆虐，很多国家采取紧急抗疫措施，新加坡也无法幸免地执行阻断措施，人民减少外出，并居家办公。

返老还童气功协会也响应政府的号召，练功场停止一切练功。

给我印象最深刻的是2020年6月，柏提公园练功场有功夫感染冠病毒，包括我在内多位功夫需要在家隔离。我那时刚好生病，有症状，就在医院隔离观察。在隔离的三天中，我感觉好像与世隔绝，好无聊哦！还好大家都在家中隔离，我们就用WhatsApp平台传简讯、聊天，以打发时间。西区练功场的教练们更分发爱心礼包，让我们在家隔离的功夫满心欢喜，教练们的爱心温暖了我们的心房，让我们开心地度过了隔离阶段，但冠病疫情还是蔓延至全球。

2021年6月，我被诊断出患有初期乳癌，需要接受化疗和割除肿瘤。当医生说我要离职并接受一年的化疗时，我的心好像做过山车一般，掉到了谷底，我很徬徨无助，感觉人生进入灰色地带。没有了工作，我的人生会很难过，因为我热爱我的工作。为了治疗而放弃工作，让我内心有诸多不甘与不舍。

我哭了，怨恨老天的不公，为什么会是我！我开始放弃，不积极练功了，总觉得练功没有帮到我！幸好秀约主委的一通电话，让我明白了道理，如果现在放弃，就真的没希望了，我应该勇往直前，接受治疗，积极的练功也会对我有很大的帮助。

接受第一阶段的化疗后，我失去了我最爱的美发，看着镜子里光头，我眼泪直流。突然电话里传来简讯，原来我的老哥和他老伴悄悄的把头发剃光，自拍了他们的光头照片传给我。还有师兄师姐纷纷送给我帽子、头巾、鸡蛋、五谷米等，这让我好感动，觉得抗癌的路上有大家的支持与陪伴，我不孤单，也不害怕。

每个星期我都会戴上他们送的帽子去化疗，在化疗的四至五个小时里，我也苦中作乐，自拍美照传给关心我的亲朋好友，告诉他们我很好，不用担心。

在化疗过程中，我整个人很不舒服，化疗药物导致我变得虚弱、双脚无力、胃口不佳、失眠，每天昏昏沉沉，睡觉的时间比

清醒的时间还长。我的眼睛也因为药物影响开始视线模糊不清，每天感觉周边都是昏暗的，几乎每天问孩子，为什么天黑了还没有开灯？也因为如此，我没法练功。

第三次化疗后，在教练与朋友的劝说下，我回来练功。但那段时间，所有练功场因为疫情而停止练功。幸好有锦祥教练与亚花教练风雨不改，每天早晨继续带领我们几位功夫练功。令我最感动是：有一天下着毛毛雨，只有我一个功夫友，但亚花教练还是坚持教我静功，让我觉得自己要好好努力，学好功法，才对得起他们的付出。

刚开始练功时，因为体质的问题，我不能像以往那样有精力，拉河车用走的方式都觉得很辛苦，完全跟不上大队，静功的好多招式也没法完成。幸好大家一起陪我度过了最艰难的阶段，亚花教练每天练完功后送我回家。我练功的次数也从一个星期两次增加到六次，练功对我的化疗有很大的帮助，睡眠改善了，人慢慢地变得有精神，没那么累了，体力也慢慢地好起来。

当进入第二阶段的疗程 - 电疗时，我发现返老还童呼吸法可以帮助我缩短疗程的时间。因为电疗需要憋气20秒，而且要憋气四到五次才能完成一次治疗。大部分病人都不能憋气，而需要很长时间来完成。医院的医护人员很惊讶，我居然在这么短的时间内完成整个疗程，他们问我是怎么办的，我很有自信地说：“因为我练返老还童呼吸法！”。每一次的疗程，医护人员都会鼓励我说：“气功auntie，加油！”，还对其他病人说我很棒，也鼓励他们练气功来强壮身体。

现在已进入第三阶段的疗程，我希望自己能持之以恒，每天练功，把健康找回来。

柏提公园练功场就像我们的大家庭，大家互相扶持关怀，我感恩有你们！尤其是我的老友美莲师姐，每天送的爱心鸡蛋和糕点，还有苏锦祥教练的叮咛：“春金，在家有练大印式和气归炉吗？有每天做强氧功法吗？每天有吃营养餐吗？……”苏教练，你的话我会铭记在心，也会尝试在家练功，为了我心中的一道彩虹，我会继续努力和积极练功把健康找回来。

感恩劳苦功高的教练们，你们辛苦了！有你们才会有今天的十周年庆，希望接下来会有二十年庆、三十年庆……返老还童气功继续传承下去，让更多人受惠。