

光鹽社西北辦事處第一年的那些事 余南燕

有一天,接到李師母的電話,問我願不願意當光鹽社的義工??我毫不猶豫地答應了!! 師母的這通電話,表面上解決了光鹽社的問題,實際上也解除了我長久以來的困擾!!因為,在我治療癌症的過程中,受到太多人的幫忙了,有的甚至是不認識的陌生人!!我一直很想報答這群人,可是總是找不到好方法。這通電話,讓我想到了,我可以藉由當義工,把大家當時對我的愛,對我的關懷,散播給其他需要幫助的人,我相信,對他們而言,應該是最有意義的回報吧。於是,在光鹽社的理事長跟總幹事的張羅下,以及西北華人浸信會的會友們同意,同工們的支持和李牧師與李師母的熱心幫忙之下,光鹽社西北辦事處終於在今年的二月正式開始運作,來服務西北區的華人!!

光鹽社每周有固定的活動,是每個星期二,由李牧師所主持的關懷互助小組的活動。活動是從早上 10:00 ~ 下午 1:00。聚會的流程是先心靈上的交通,做運動,玩遊戲,到最後的吃飯。運動這一部分,是余時俊長輩的最愛!!余長輩曾表示過:「如果當天流程內容有變化,唯一不能變的,就是運動!!」在互助小組剛開始成立時,所作的運動,只是些簡單的呼吸動作。別小看這一呼一吸的動作,竟然可以讓全身暖和、舒暢。有位江長輩更是驚訝地表示,在她作完呼吸運動的時候,她的手,不但變紅潤了,還變溫暖了。讓這位長輩詫異的地方是,這呼吸動作根本沒有動到手,竟然讓冰冷的雙手變成暖烘烘的暖爐!!

這些長輩們,雖然年紀不小了,但是體力比年輕人好,所以簡單的呼吸運動不能滿足他們了!!這時向靜貽老師想到她所學的太極氣功,可以讓大家試試!!於是,向老師一個姿勢,配合著呼吸,慢慢地教完了十八式!!當時正值春天,天氣非常好,所以大家在戶外打太極氣功,除了吸收日月精華,順便享受神創造的美好的天地萬物!!隨著德州進入夏季,天氣不再適合在外運動,轉而到室內,也趁機換運動吧!!現在在做運動 現在在做運動是專門設計適合老人家的,從呼吸,拍打,到快走,配合著輕快的音樂節奏,大家樂在其中,竟然也出了滿身的汗!!做

完身體的運動,接著就是大腦的運動-玩遊戲!!遊戲有兩種,一種是 Domino,另一個是拼圖,這兩種都是需要動腦,動眼和動手。運動大腦,讓腦細胞動起來,促進生長新的腦細胞,不但防止老化,還可以刺激細胞生長,讓大家越來越年輕!!吃飯時間,也是閒話家長,交通心靈的時光!!開心的事,難過的事,擔心的事,委屈的事,讓大家有個可以抒發的地方!!

這一年,星期六的健康講座也成功地辦了幾場,雖然沒有場場爆滿,但是出席的聽眾都非常支持光鹽社在西北地區的辦事處。每場講座,聽眾都受益剖多,也受到感動,提供了不少建議與參考。展望未來,希望能和西北華人協會合作,讓西北地區的公益組織更龐大,進而服務到更多的在西北地區的華人。

