

Retro WON: Benefits of Outdoor Sports and Activities

By Vera Koo, Women's Outdoor News, January 23, 2020, Simplified Chinese

户外运动与活动有益身心

我十二岁从香港移民到美国，当时不懂为何美国举国都疯户外运动。

如今在多年之后，我明白了为何美国人如此重视运动。

运动教你如何熬炼、教你如何培养涵养和体能、教导你工作伦理；运动逼得你必须自我提升，运动也教导我们团队精神。



我从小并不是在有运动气氛的家庭中长大。

我父母都不是积极运动或会尝试户外活动的人，也不是我自己的优先选项。我还记得念中学时，连一个仰卧起坐或伏地挺身我都做不了，在游泳池游泳连从左游到右都有困难。

一直到十八岁结识现在的先生家，我才开始涉足运动与户外活动。他引导我骑马、滑雪；在我投入射击运动之前，我们又迷上户外活动。



家一一直都热衷运动和走到户外；他总是在动。我们有了孩子之后，也希望让他们从小就接触运动与户外活动，不希望他们因为户外的泥土和暑热而视其为畏途。唯有自己运动，孩子才知道运动过程的种种辛苦和必须熬过。而我们的户外活动也让孩子周末有事做，不惹上麻烦。

我们的两个女儿顾麟与顾麒从小就跟着我们健走，我们会露营、登山健行。小儿子顾龙也喜欢健行。



我们也带着孩子去划船、划水、滑雪。麟儿与麒儿青少年时期，曾经参加加州斯阔谷滑雪胜地的滑雪队。

我记得麟儿与麒儿还小时我们有次在优胜美地国家公园登山，我们到了山嶙顶，登高远眺，看到两个小湖泊，便将它们取名为麒湖、麟湖。她们至今都还记得这段往事，也曾带着她们的孩子前往该处一睹二湖。

家一与我有五个孙女，我们的孩子也都要他们接触团队运动与户外活动。他们都喜欢滑雪。

安妮卡首次猎鹿

顾麒的二女儿，十三岁的安妮卡，二〇一八年冬天生平首次尝试猎鹿。

她想跟着爸爸一起去打猎已经好一阵子；二〇〇八年，她父亲感觉她长大的已经差不多了，可以跟着一起去猎鹿，这是安妮卡的毅力考验。

圣诞节清晨，她五点就起床，要在太阳露脸以前就到达狩猎站。这是她猎鹿的第一天，天气冷冽，她穿了三条长裤、四件衬衫、两件套头厚棉衫和一件借来的猎装。她整理好她跟她爸爸借来的猎具，直奔猎鹿守候小屋。他们父女俩安静的坐在外面有迷彩伪装的小屋里，免得惊动附近的鹿。等太阳一升起，他们就开始寻觅鹿的踪迹。



一连三天他们都无功而返，但是安妮卡不灰心。

到了第四个清晨，几隻鹿走出树林，进入他们眼帘。安妮卡的父亲指着一隻管理公鹿，鹿角异于一般。安妮卡的叔叔之前曾在这个地区打猎，他告诉安妮卡父女二人说，那一带有一隻鹿角异常的公鹿，他建议他们就找那隻，认为这对初次猎鹿新手来说是一个好目标。

安妮卡在写给我的信中说：「我盯着雄鹿，一直到牠站定、周遭没有任何东西会受到意外伤害、我合适出手，我才出手。我以前从来没做过这样的事，很紧张，但同时我也非常兴奋。」



安妮卡猎中了她生平第一头鹿，但她的工作还没完。

她写道：「我父亲说狩猎不仅仅是射击，知道在射击后如何处理动物非常重要。他教我猎后如何给鹿开肠破肚、如何将牠带到屠夫那裡。过程很噁，而且真的很冷，因此我很快弄，但这对我来说是一次很好的学习经历。」

父女俩把公鹿装上卡货车，送去处理。

安妮卡不仅嚐到从未有过的经历，还是与父亲一同体验，这可能开始为他们父女之间形成一个新传统。



运动与走到户外

这也是运动和户外运动的另一美妙之处——将人结合在一起，像运动这样能把人团在一起或联在一起的事情并不多。

运动和户外活动也提供胜利和成功的机会。但我认为这都还是次要的，真正的好处是：经历个人磨练，以及通过参加运动竞赛与亲身体验户外活动，你学会投入、打拼与恆忍的功课。