

## Retro WON: Benefits of Outdoor Sports and Activities

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

### 戶外運動與活動有益身心

我十二歲從香港移民到美國，當時不懂為何美國舉國都瘋戶外運動。

如今在多年之後，我明白了為何美國人如此重視運動。

運動教你如何熬煉、教你如何培養涵養和體能、教導你工作倫理；運動逼得你必須自我提升，運動也教導我們團隊精神。



我從小並不是在有運動氣氛的家庭中長大。

我父母都不是積極運動或會嘗試戶外活動的人，也不是我自己的優先選項。我還記得念中學時，連一個仰臥起坐或伏地挺身我都做不了，在游泳池游泳連從左游到右都有困難。

一直到十八歲結識現在的先生家，我才開始涉足運動與戶外活動。他引導我騎馬、滑雪；在我投入射擊運動之前，我們又迷上戶外活動。



家——一直都熱衷運動和走到戶外；他總是在動。我們有了孩子之後，也希望讓他們從小就接觸運動與戶外活動，不希望他們因為戶外的泥土和暑熱而視其為畏途。唯有自己運動，孩子才知道運動過程的種種辛苦和必須熬過。而我們的戶外活動也讓孩子週末有事做，不惹上麻煩。

我們的兩個女兒顧麟與顧麒從小就跟著我們健走，我們會露營、登山健行。小兒子顧龍也喜歡健行。



我們也帶著孩子去划船、划水、滑雪。麟兒與麒兒青少年時期，曾經參加加州斯闊谷滑雪勝地的滑雪隊。

我記得麟兒與麒兒還小時我們有次在優勝美地國家公園登山，我們到了山脊頂，登高遠眺，看到兩個小湖泊，便將它們取名為麒湖、麟湖。她們至今都還記得這段往事，也曾帶著她們的孩子前往該處一睹二湖。

家——與我有五個孫女，我們的孩子也都要他們接觸團隊運動與戶外活動。他們都喜歡滑雪。

### 安妮卡首次獵鹿

顧麒的二女兒，十三歲的安妮卡，二〇一八年冬天生平首次嘗試獵鹿。

她想跟著爸爸一起去打獵已經好一陣子；二〇〇八年，她父親感覺她長大的已經差不多了，可以跟著一起去獵鹿，這是安妮卡的毅力考驗。

耶誕節清晨，她五點就起床，要在太陽露臉以前就到達狩獵站。這是她獵鹿的第一天，天氣冷冽，她穿了三條長褲、四件襯衫、兩件套頭厚棉衫和一件借來的獵裝。她整理好她跟她爸爸借來的獵具，直奔獵鹿守候小屋。他們父女倆安靜的坐在外面有迷彩偽裝的小屋裡，免得驚動附近的鹿。等太陽一升起，他們就開始尋覓鹿的踪跡。



一連三天他們都無功而返，但是安妮卡不灰心。

到了第四個清晨，幾隻鹿走出樹林，進入他們眼簾。安妮卡的父親指著一隻管理公鹿，鹿角異於一般。安妮卡的叔叔之前曾在這個地區打獵，他告訴安妮卡父女二人說，那一帶有一隻鹿角異常的公鹿，他建議他們就找那隻，認為這對初次獵鹿新手來說是一個好目標。

安妮卡在寫給我的信中說：「我盯著雄鹿，一直到牠站定、周遭沒有任何東西會受到意外傷害、我合適出手，我才出手。我以前從來沒做過這樣的事，很緊張，但同時我也非常興奮。」



安妮卡獵中了她生平第一頭鹿，但她的工作還沒完。

她寫道：「我父親說狩獵不僅僅是射擊，知道在射擊後如何處理動物非常重要。他教我獵後如何給鹿開腸破肚、如何將牠帶到屠夫那裡。過程很噁，而且真的很冷，因此我很快弄，但這對我來說是一次很好的學習經歷。」

父女倆把公鹿裝上卡貨車，送去處理。

安妮卡不僅嚐到從未有過的經歷，還是與父親一同體驗歷，這可能開始為他們父女之間形成一個新傳統。



### 運動與走到戶外

這也是運動和戶外運動的另一美妙之處——將人結合在一起，像運動這樣能把人團在一起或聯在一起的事情並不多。

運動和戶外活動也提供勝利和成功的機會。但我認為這都還是次要的，真正的好處是：經歷個人磨練，以及通過參加運動競賽與親身體驗戶外活動，你學會投入、打拚與恆忍的功課。