

## How Windsurfing Kick-Started My Quest to Learn Other Sports

2015/08, Regular Chinese

### 風帆駕馭啟開運動之路

我與外子家一相遇之前，沒有任何運動背景，在學校裡我甚至連體育課都不去上。

我與家一在我十八歲那年結識，在一九六九年完成我們的終身大事。我的婚姻哲學當中有一條是：夫唱婦隨；只要是丈夫喜歡的事，我都要學會，因為先生若是喜歡，就表示他會給我時間、支持我去學這個活動，我也因此而一直都試著不錯過任何學習新東西的機會。

家一對各種運動都有興趣，因此多年來我也跟著學會了露營、馬術、風帆、划水和滑雪等等活動。

我當時並不明白的是，這些年來各式各樣的運動其實讓我有了準備，日後可以投身參與競爭性的射擊運動。

以逐浪風帆為例，它絕對是挑戰性的學習經驗！



我在一九八〇年開始玩風帆，當時家一和我住在新加坡，我其實並不喜歡水；我沒有高挑的身材，當時我也不是熱衷運動的死忠派，因此要我站在船板邊緣一端去駕馭龐大的風帆，我感覺就像在拉扯六十磅的重物。

我上第一堂風帆課就雙手流血，雙腿也因撞擊船板而有大片烏青。我不知如何穩定自己，站在板上感覺就像站在一大塊肥皂一樣想去平衡自己。不過那天吃完中餐後，我在雙手上貼好膠布，繼續練習。

教練告訴我，一定要花上兩個禮拜的時間練習，才会有進步。因此連續兩個禮拜，我天天都去一處人工湖、天天在租來的船板上練習。練習時，外子和教練在一旁觀看。我是如何在掙扎中演練我在課堂上所學的技術，一舉一動他們都看在眼裡。兩週後，我仍是一個無藥可救的案例。

之後，教練說可能需要四週的時間才能看出我的進步，我也就繼續照辦。四週過去了，看不出我的操帆技術有什麼改進，教練又說可能還需要一個月；兩個月過去了，技巧上還是十分笨拙。



等我終於學會了基本技巧，已經是四個月以後的事----四個月裡我每天都在人工湖上搏鬥，終於可以從人工湖上的練習畢業，進階到海上操作風帆；兩次海上狂風大作，是海防巡邏員把我從海裡救到岸上。

然而在我上過第一堂課後的十八個月，我終於成為一名技藝不凡的風帆運動員。我記得曾經有一位男士甚至跑來測試我，刻意擋住我前方的來風、從我前面穿過。通常風一旦消失你就會從板上摔落，但是我非常輕巧，我也學到若是將身子貼近桅杆、站穩不動，我可以一直維持平衡到再有風助而恢復駕帆前行。

家一與我搬回加州後，我的孩子喜歡向人誇口吹噓我是職業風帆專家。我當然不是，但與當初第一堂課的情景相比，我確實不可同日而語非吳下阿蒙。

風帆對我既然是這樣困難的運動，把它學會了、學精了，我感覺什麼都難不倒我。在我人生的那個階段，滑浪風帆是難度最高的活動，它讓我信心大增。滑浪風帆也告訴我透過一遍又一遍的練習可以成就什麼。



學習滑雪也需要毅力，滑雪給了我巖峻天候中運動比賽的經驗。我喜歡在暴風雪中滑雪，因為那時坡

上堆滿新雪。風雪過後我總是躍躍欲試，想做次日首批在山坡上滑雪的人，在覆蓋大地的新鮮雪層上練身手。滑雪之際對天氣的應變，讓我學會在自己的射擊生涯中不介意在雨中練習。我希望對雨中比賽有所準備，因此我會在滂沱大雨中磨練槍法。

學騎馬教會我克服恐懼。我素來就怕黑馬，我的教練發現這一點之後，刻意叫我騎上一匹高大的黑馬，逼得我必須正面去面對我的恐懼。馬術就有這種功能；跳馬時若從馬上摔下來，你必須回到馬上再跳，否則心頭的恐懼感永遠揮之不去。我一生只有一次落馬後沒有立即回到馬上，那次摔的不輕，後來才知道因為這一摔，我的脊椎出現裂痕。幸好當時家一沒有堅持要我立刻回馬，而要我去看醫生。

家一和我長年露營，露營時，我們常會背著三十五磅重的背包去健行，我的力氣和體魄可以從中得到測驗，這也是我射擊是會遇到的挑戰。



露營時我們常睡在帳篷裡或是戶外，清晨醒來發現自己被螞蟻包圍，是常有的事。有時露營燠熱、骯髒，這點也非常像射擊。射擊比賽後淋浴時，我常常看到一層黃沙從我身上沖刷下來。若是無法應付燥熱、潮濕和塵土，你是當不了射擊選手的；即使有這些惡劣的條件，你還是得保持你心裡上的專注。

我初識家一時可能顯得弱不禁風，連運動的邊都沾不上，多年的婚姻生活裡，他帶著我接觸運動，當時我倆都未嘗想到，這些運動讓我學到的功課，大大的幫助了我後來在射擊運動比賽中的表現。

也是因為我個人的經驗，當一個朋友告訴我她先生想學一種運動時，我鼓勵她跟著一起學；如果先生喜歡划船，即使划船對你來說不是那麼有趣，也要盡量去學，至少它提供了另一半在一起一同學習一項活動的機會。另外，你也可能藉此學到後來可以在人生中派上用場的事。