

要動不要凍

馮瀚緯

自小老師說：萬般皆下品，唯有讀書高。讀了個半輩子，個子長得不怎麼挺高，身體也不怎麼挺好，看電視時老要睡覺，上了床又睡不着。年過半百，思前慮後，實乃因為常常凍在椅上、聊天打牌讀書看電視，而少動在場上、跑跑跳跳喊喊叫叫。痛定思痛，下一代可不能再覆轍重蹈，不但靜時要如處子，動時也要如狡兔，再加以琴棋書畫的惡補薰陶，才堪稱文武雙全，將來不可限量，成龍成鳳，指日必可待。於是，看看要怎麼著的可以讓兒女寓教於動，如此他們就不會老凍在家裡猛K死書了。

一九九五年春季，千橡中文學校第一次參加在洛杉磯舉行的南加州華人運動會，就蹦出了傲人成績，佔了許多鰲頭，實非當時始料。迄今九個年頭，千橡年年參加華運，囊括無數的田賽、徑賽、啦啦隊及精神錦標，加上男子社會組拔河三連冠等，確實風光有年。拿獎是一回事，最大的收穫是：從此千橡習武之風鼎盛〔此武非耍槍弄棍，乃是奔馳田徑場上，與眾同道作良性競爭，一決雌雄。〕，一掃白面書生、纖纖弱女形像，千橡少男少女行之路，氣宇軒昂，怎不叫人羨煞？

因為體能的不同，東方人在田徑各項目上與西方人相比確實落後。落後歸落後，又不是會永遠落後。中華民國紀政在一九六八年墨西哥奧運的八十公尺低欄，以十秒四打破奧運紀錄拿到銅牌，也是當年亞洲選手在田徑場上唯一的一面獎牌。中國上海田徑選手劉翔在二零零四年雅典奧運百十公尺欄，以十二秒九一拿下第一，是中國第一位在奧運短跑項目摘金，這也是在徑賽上的一大突破。

我們下一代在此長大，營養環境皆屬上層，加上美國學校一向重視運動，我們豈能缺席？二十一世紀，大部份家長已經領悟到跑跳運動的必要性，不會再認為是浪費時間。但一般來說，中國小孩加入美國學校田徑隊的比例偏低，因為總覺得要出人頭地常拿獎牌實在不易，但參加華人運動會，因為選手的水平與競爭的層次不同，自然得獎的機率相對增加；尤其是，大隊接力更能讓初上運動場的孩子一顯身手。過去多年，有許多孩子都是因為參加

華運得到鼓舞，從此對田徑有了興趣與信心，自發的加入美國學校田徑隊而樂此不疲。

參加華人運動會，除了以上所說這點以外，還有別的收穫嗎？鐵定是的。

在拔河，大隊接力等團體項目上，每一個隊伍，少一不成軍，很可能就因為一個人的缺席或不守時，使得整個團隊無法參加或贏得比。許多孩子與家長們對此不但有了深深的體驗與認知，也就無形中更激發了團隊精神，這對自己社區的凝聚力，當然產生了正面的影響。在現場，你到處可以聽到啦啦隊廝聲力喊、大叫加油的此起彼落；看到觀眾抬首頓足、揮手扭腰的千姿百態，如此忘情熱烈投入的情景，非身歷其境是難以感受的。比賽當然有勝有敗，勝固可喜，但敗時，你更可以看到孩子、大人們的互相鼓勵與扶持，那種感覺，相當溫馨。兩天的賽程完畢，循例有個中國菜聚餐打牙祭，大人與孩子們邊吃邊鬧，像過年一般，怎得不快活？

許多家長以為這個運動會主要還是孩子們表演，那就大錯特錯。要曉得，四十虎彪彪，五十風華茂，六十將將好，七十不算老。如果您曾飛馳場上，那就請您上場重溫舊夢，再領風騷；如果您是新手，此時不下海，將候何時？莫待往事無可追憶！

明年將是千橡參加華運的第十個年頭。每春為了運動會，動員既眾，許多工作也是年年重複，加上準備流程長，實在有需要像千橡雜誌與新春晚會一般成立永久性的工作委員會，一方面訂定基本規定流程使之制度化，再來也可把經驗累積傳諸後進，同時也可讓大家早日開始鬆鬆筋骨，免得臨時抱佛腳，又閃腰、又扭腳的不成話兒。

今年受華協會長之托，不才如我，將兩馬當前，先幹些活，建立康谷田徑工作組。目前已有多位數業有精攻的專才，答應鼎力相助。舉凡如教練、經理、聯絡，及運動大員，尚須有才如您者，共襄盛舉。

各位，出來動動，別光又坐又窩凍著發呆。明年場上見！

聯絡：中文學校：左娟娟，其他：馮瀚緯

康谷團體

- 千橡城基督教會
218 W. JANSS ROAD, T.O. CA 91360
鄭昌國牧師 805-379-0882
中文主日崇拜： 早堂 08:20 AM — 09:30 AM
午堂 11:30 AM — 12:40 PM
中文成人主日學： 09:50 AM — 11:10 AM
英文主日崇拜： 09:50 AM — 11:10 AM
英文成人主日學： 11:30 AM — 12:40 PM
- 康谷華人宣道會
1250 ERBES ROAD, T.O. CA 91362
甄世平牧師 805-241-8245
中文主日崇拜： 10:30 AM — 12:00 PM
中文主日學： 09:30 AM — 10:30 AM
週四查經班： 07:30 PM
英文兒童主日學： 09:30 AM — 12:00 PM
青少年主日學： 09:30 AM — 10:00 AM
- 慈濟西北聖佛區
8963 RESEDA BLVD., NORTHRIDGE
西北區會所 818-727-7689
周書溟 818-234-2768
- 華韻社
郭碧華 805-482-9702
顧木蘭 805-375-6292
- 金齡會
藍芸 818-597-0788
- 雙谷跳舞俱樂部
黃季子 805-375-6292
莫逢娟 818-222-8386
- 康谷天主教查經班
顧木蘭 805-375-6292
- 揚聲合唱團
楊捷 626-337-8889
毛明福 805-447-7526
- 夢幻青少年管絃樂團
賴怜君 805-480-3812
- 健言社
每月第一及第三個星期一聚會
胡碧 805-529-8891
- 千橡圖書館
袁曉琳 805-449-2660 x256
- 千橡中國書畫學會
溫揚 805-493-1939
田丰 805-480-1887
- 橡園太極拳協會
張孚威 805-480-1887
張寧孜 818-991-8149
- 聖谷太極拳班
房兆棠 818-368-4548
- 千橡聯誼社
郎果傑 818-865-2968
傅祖聰 805-492-2329
- 籃球俱樂部
賴家祥 818-991-7641
- 洛杉磯西北區台美網球協會
徐衛龍 805-492-6558
陳達文 805-492-5152
- 東方藝苑 (CAPA)
王珏 805-447-6501
潘黛美 818-865-9772
徐衛龍 805-447-2305
畢曉娟 805-447-1051