

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

2015/08, Simplified Chinese

### 风帆驾驭开启运动之路

我与外子家一相遇之前，没有任何运动背景，在学校裡我甚至连体育课都不去上。

我与家一在我十八岁那年结识，在一九六九年完成我们的终身大事。我的婚姻哲学当中有一条是：夫唱妇随；只要是丈夫喜欢的事，我都要学会，因为先生若是喜欢，就表示他会给我时间、支持我去学这个活动，我也因此而一直都试着不错过任何学习新东西的机会。

家一对各种运动都有兴趣，因此多年来我也跟着学会了露营、马术、风帆、划水和滑雪等等活动。

我当时并不明白的是，这些年来各式各样的运动其实让我有了准备，日后可以投身参与竞争性的射击运动。

以逐浪风帆为例，它绝对是挑战性的学习经验！



我在一九八〇年开始玩风帆，当时家一和我住在新加坡，我其实并不喜欢水；我没有高挑的身材，当时我也不是热衷运动的死忠派，因此要我站在船板边缘一端去驾驭庞大的风帆，我感觉就像在拉扯六十磅的重物。

我上第一堂风帆课就双手流血，双腿也因撞击船板而有大片乌青。我不知如何稳定自己，站在板上感觉就像站在一大块肥皂一样想去平衡自己。不过那天吃完中餐后，我在双手上贴好胶布，继续练习。

教练告诉我，一定要花上两个礼拜的时间练习，才会有进步。因此连续两个礼拜，我天天都去一处人工湖、天天在租来的船板上练习。练习时，外子和教练在一旁观看。我是如何在挣扎中演练我在课堂上所学的技术，一举一动他们都看在眼里。两週后，我仍是一个无药可救的笨例。

之后，教练说可能需要四週的时间才能看出我的进步，我也就继续照办。四週过去了，看不出我的操帆技术有什麽改进，教练又说可能还需要一个月；两个月过去了，技巧上还是十分笨拙。



等我终于学会了基本技巧，已经是四个月以后的事----四个月裡我每天都在人工湖上搏斗，终于可以从人工湖上的练习毕业，进阶到海上操作风帆；两次海上狂风大作，是海防巡逻员把我从海裡救到岸上。

然而在我上过第一堂课后的十八个月，我终于成为一名技艺不凡的风帆运动员。我记得曾经有一位男士甚至跑来测试我，刻意挡住我前方的来风、从我前面穿过。通常风一旦消失你就会从板上摔落，但是我非常轻巧，我也学到若是将身子贴近桅杆、站稳不动，我可以一直维持平衡到再有风助而恢复驾帆前行。

家一与我搬回加州后，我的孩子喜欢向人夸口吹嘘我是职业风帆专家。我当然不是，但与当初第一堂课的情景相比，我确实不可同日而语非吴下阿蒙。

风帆对我既然是这样困难的运动，把它学会了、学精了，我感觉什麼都难不倒我。在我人生的那个阶段，滑浪风帆是难度最高的活动，它让我信心大增。滑浪风帆也告诉我透过一遍又一遍的练习可以成就什麼。



学习滑雪也需要毅力，滑雪给了我在严峻天候中运动比赛的经验。我喜欢在暴风雪中滑雪，因为那时坡

上堆满新雪。风雪过后我总是跃跃欲试，想做次日首批在山坡上滑雪的人，在覆盖大地的新鲜雪层上练身手。滑雪之际对天气的应变，让我学会在自己的射击生涯中不介意在雨中练习。我希望对雨中比赛有所准备，因此我会在滂沱大雨中磨练枪法。

学骑马教会我克服恐惧。我素来就怕黑马，我的教练发现这一点之后，刻意叫我骑上一匹高大的黑马，逼得我必须正面去面对我的恐惧。马术就有这种功能；跳马时若从马上摔下来，你必须回到马上再跳，否则心头的恐惧感永远挥之不去。我一生只有一次落马后没有立即回到马上，那次摔的不轻，后来才知道因为这一摔，我的腰椎出现裂痕。幸好当时家一没有坚持要我立刻回马，而要我去看医生。

家一和我长年露营，露营时，我们常会背着三十五磅重的背包去健行，我的力气和体魄可以从中得到测验，这也是我射击是会遇到的挑战。



露营时我们常睡在帐篷裡或是户外，清晨醒来发现自己被蚂蚁包围，是常有的事。有时露营闷热、肮脏，这点也非常像射击。射击比赛后淋浴时，我常常看到一层黄沙从我身上冲刷下来。若是无法应付燥热、潮湿和尘土，你是当不了射击选手的；即使有这些恶劣的条件，你还是得保持你心裡上的专注。

我初识家一时可能显得弱不禁风，连运动的边都沾不上，多年的婚姻生活裡，他带着我接触运动，当时我俩都未尝想到，这些运动让我学到的功课，大大的帮助了我后来在射击运动比赛中的表现。

也是因为我个人的经验，当一个朋友告诉我她先生想学一种运动时，我鼓励她跟着一起学；如果先生喜欢划船，即使划船对你来说不是那麽有趣，也要尽量去学，至少它提供了另一半在一起一同学习一项活动的机会。另外，你也可能藉此学到后来可以在人生中派上用场的事。