

「運動令你產生內啡肽(endorphin), 內啡肽令你感到愉快, 愉快的人絕不可能殺人。」(喜劇電影 'Legally Blonde' 對白)。我的兩個兒女, 看了這塊電影快有十次, 每次聽到這段對白便哈哈大笑。雖然我們難以理解他們覺得其幽默之處, 但這個說法確是有其科學的根據。「內啡肽」是取其 endo 及 morphin 兩個字合成的意思, 即身體內分泌的嗎啡, 我們的垂體腺(pituitary gland)在運動中會產生這種內啡肽, 使運動者有興奮及欣快的感覺, 有人稱之為「賽跑員的高潮」現象。

四年一度的奧林匹克運動會剛閉幕, 十六天的北京奧運看到了許多日常未能多見各種各樣運動, 目不暇及。但運動最大的好處仍是自己參予, 親身享受定時運動帶來的健康身體。我們的一對子女都熱衷運動, 慶幸成為國家少年青年隊成員, 接受國家的栽培。運動不但令他們健康, 也是他們自信心的一個來源: 記得女兒年少時很害羞不善社交, 但有機會學騎馬, 她不但愛馬, 在馬鞍上她卻是不慌不忙滿有信心, 使我們捨目雙看。

參觀他們的運動比賽, 更使我們一家人有著豐富的家庭活動, 緊張而具娛樂性。你看不到夏天小朋友的壘球賽家人在草地悠閒地曬太陽看比賽、冬天足球場人們冒雨替子女打氣、冰球賽父母緊張的吶喊觀戰。

帶同他們參加比賽也令我們順道旅遊省內及加拿大、美國各城市。特別當他們參加一些大型比賽如全國賽或國際賽, 我們也會結交到新的朋友、如其他教練、其他俱樂部、比賽的籌備人員、別人的家長、甚至其他其他項目的運動員, 擴寬了生活圈子。

子女參予的運動, 就算父母本來未必有興趣、後來往往受薰陶而愛上了。見過許多父母成為那項目的裁判、教練、俱樂部的行政人員。例如有一個專業電腦師, 為女兒的體操活動寫了一個製作體操套路的軟件, 受到國際的使用及好評; 父母替子女製作比賽球衣, 變成了一個小副業; 運動往往可成為一家人共同分享的一個情趣(passion)。

雖然兒女每週運動至少二十小時, 但暫時仍不影响學業, 他們的時間管理做得不錯, 責任感、主動性都較強, 早睡早起, 懂得珍惜時光, 較少看電視及玩遊戲機。並且他們外出比賽缺課時, 學校老師都十分體諒及配合。

子女在運動中常常經歷成敗, 也是讓父母更能認識自己子女、並有親近他們的機會: 成功時一起慶祝加深他們的喜悅。但也有不知多少次, 訓練或比賽有不如意, 子女失望或灰心時, 旁觀的父母要找合宜的說話安慰他們鼓勵他們, 也大大地考驗我們的耐性、同感心、和溝通能力。每一次得宜的處理, 都加深一家人的關係和凝聚力。

在緊張的比賽之餘, 我們一家人也選擇做一些純粹樂趣的運動, 夏天一起在樹林騎單車、冬天滑雪; 都聲明不准比賽, 只為樂趣。如果沒有子女陪伴, 恐怕我們都會以太忙碌做藉口, 懶惰不做運動。所以有活潑好動的子女, 除了他們身體健康外, 更可以有助父母都較活躍、一家人有許多加深關係的機會、融洽相處、身心舒暢。

黃玉璇/何冠明 (黃玉璇博士為 BC 省輔導心理學家/何冠明碩士為 BC 省臨床心理治療師)