



資料提供：海豚游泳培訓中心  
整理撰文：宋穎

今年初，林書豪帶領紐約尼克斯隊籃球連連創出「不可思議」的佳績後，美國主流社會為之瘋狂。「林來瘋」讓美國大眾對美國華人的「書豪子」形象大大改變，華人家長們都在反思：我們除了把下一代培養成聰明勤奮、學業成績優秀的精英外，更應該讓他們像林書豪那樣「文武」兼備，具備完美的人格特質。在NBA球隊中，哈佛畢業的亞裔運動員僅有林書豪一人。他除了把球場上的表現與球技，他自責：尼克隊贏球，他把功勞歸於隊友。他視情況表現幽默或嚴肅。「紐約時報」的評論則認為林書豪打籃球的方式是一創造性和不自私，他是球場上的情緒中和中場，靠頭腦打球，通過靈巧地傳球，把球傳給合適的隊友，使得每個選手都能充分發揮，爭取團隊的佳績。林書豪謙和有禮，能融入球隊。他會讀書，入學哈佛大學有專攻，而不是身材魁梧、頭腦簡單、欠缺修養、言行粗野的運動員的負面形象。當得不到賞識，多次被球隊裁掉時，他永不放棄，等待良機展現自我。當他率領全隊屢戰屢勝時，卻不居功自傲，歸功於神助及團隊的力量。所以他不僅以高超的球技博得公眾的讚嘆，而且美德也予人好感，為他建功立業奠定了堅實基礎。這位平衡發展，有名校學歷，有精湛球技，有良好心態，有溝通能力的大男孩，即便離開球場，在職場上仍具競爭力，前途一片光明。

林書豪旋風迅速在華人社區引起運動熱，產生「林來瘋效應」。海豚游泳培訓中心負責人Tiffany表示，林書豪成名以來，到該中心報名的人數明顯增加，其中尤以籃球班為最多。一位從8歲開始就把孩子送到「海豚」、參加過游泳班、籃球班及空手道班的家長深有體會地說，讓孩子培養運動的習慣，練就健康體魄和敏捷的身手，不僅讓他們面對繁重的課業時應付裕如，生活自理能力也明顯進步。更重要的是對他們成長及人格培養方面很有幫助。她說，有了林書豪這個楷模，她和她孩子有了個完美的榜樣，更能訂

好努力的方向。  
**運動培養體魄意志與優良品格**

今年5月13日母親節，有一半華裔血統、17歲的倪麗雅(Lia Neal)送給母親的最好禮物，是她當天在2012 Charlotte Ultra Swim 100米自由泳比賽中以54.35秒的佳績贏得冠軍。因此，她極可能入選本屆在倫敦舉行的美國游泳奧運代表隊。倪麗雅自小在華埠唸書，6歲開始在海豚游泳培訓中心習泳。從8歲開始，她多年保持了全美少年兒童組50米自由泳紀錄。一向以來，她謙虛踏實、品學兼優。她和她母親都認為，雖然騰出了不少時間參加艱苦的訓練，但更培養了她專注、不怕困難的品格，運動對她的學業具有正面影響。

家住布碌崙的梁太太說，自6歲開始，她的兒子Jacky就沉迷電玩，每天下課回家躲進房間，把時間浪費在網路和電腦遊戲上，每天和父母說不上3句話，學習成績也越來越差，讓她擔心不已！幸好後來參加了游泳班，每周一課1次，另練習2次，孩子愛上了游泳。在游泳班中認識了不少新朋友，漸漸走出了虛假世界，人也變得開朗健康，學業成績明顯進步。

許多形容現在年輕世代是「草莓族」，像草莓一樣，承受挫折能力與抗壓性低，沒有意志和堅毅力，猶如溫室裡的花兒，禁不起外面的風吹雨打。許多專家建

議家長，為孩子主動創造接受磨練和考驗的環境，從小培養他們一種或數種運動的興趣，讓他們在運動的過程中培養克服困難、堅忍不拔、百折不撓的意志，勝不驕、敗不餒的優良品格，是改造「草莓族」行之有效的途徑。參加體育運動不僅可以強身健體，在此過程中還可以幫助青少年建立時間管理觀念、團隊精神、加強韌性和意志力，頭腦也容易獲得充分的休息；運動只會對學業及人格成長有正面幫助，而不會對造成負面影響。更重要的是，美國學校欣賞的是全面發展、多才多藝的學生。在運動方面表現出色者，對其考進好的高中和大學都有很大幫助。現在，林書豪不就是一個最有說服力的例子嗎？

**讓子女參加有系統的體育專業訓練**

頂級的華裔網球運動員張德培、花式滑冰皇后關穎珊以及最近家喻戶曉的林書豪，哪一位不是通過嚴格的專業訓練才步上成功之途？他們自己及家人都為這些成功付出無數代價。

海豚的一位家長何先生家住長島，兒子今年16歲，女兒13歲。從6歲開始，他就有計劃地讓兒女接受網球、籃球、游泳及高爾夫球等運動訓練。他的心得是，相較於讓孩子在課餘時間自行到外面參加不同的運動，讓他們自由發展，絕對比不上從一開始就接受正規訓練，

由基礎練習開始。比如學打籃球，通過正規的訓練除了可避免孩子在球場上結交到不好的朋友，最重要的是學到正規的籃球技術，少走許多彎路。專業的好教練團隊，會從對球場的認識、每條球場線的名稱開始，依照正規的球隊訓練項目逐一訓練學生，嚴格要求從每個基本動作開始作到定位。不會只提供場地讓學員自由地打球，但沒有落實基本訓練。

在完成基礎訓練項目之後，循序漸進傳授學生專業的球隊訓練如持球、運球、傳球、上籃、轉身、移位、搖擺運球、掩護轉身、傳切訓練、傳球訓練、傳球快攻、轉身投籃、左右移位投籃訓練、進攻籃板觀察訓練、三人籃板練習等等專業的訓練內容。讓學生藉由每週一次的固定訓練課程舒展身心外，確實學到籃球技術，在攻防練習上能夠得心應手，也讓學生更有機會參加學校的籃球校隊，長期保持對這項運動的興趣，也對自己更具自信。

游泳的專業訓練也同樣重要。無論是希望自小就發掘出子女在游泳方面的天份，有意識把他們引上專業運動員的道路的；還是通過游泳普及培訓，讓兒女掌握基礎游泳技能，練就強健體魄的，都應該參加專業的游泳培訓課程。游泳專業訓練中心必須有一套成熟、行之有效且立竿見影的訓練課程，所有技術從一開始就以國際界最新標準為訓練目標。這樣才有利學員在接受完基礎級至泳隊的完整訓練，優秀者可加入學校的游泳隊，從優者還更上一層樓，在各級少年奧林匹克比賽中嶄露頭角。



習泳既可以鍛鍊身體，亦可培養克服困難、堅忍不拔的意志。

**海豚游泳培訓中心**

成立於1997年，擁有100多位耐心熱誠、專業優良的教練陣容，超過1萬名學生在總教練Tiffany及海豚泳隊的訓練下，掌握游泳技能，痛領各級游泳專業證書。該中心採小班制，嚴格按照課程進度教學，每位教練細心指導不超過4位學生，所以學員可在最短時間內輕易地掌握技術。Tiffany為美國專業游泳協會執照教練(ASCA certified professional coach)，擁有20多年傲人的教學經驗。她是美國紅十字會執照教練主考官、前美國大學游泳冠軍、全美國際游泳學校協會(USSA)會員、世界游泳專業教練協會(WSCA)會員及美國紅十字會成員。Tiffany更經常參與美國及世界性泳界盛會，並擔任演講人。

# 海豚游泳培訓中心

網站: [www.dolphinsswimming.com](http://www.dolphinsswimming.com)

長島Old Westbury、唐人街、法拉盛、布碌崙、寶靈墟及羊頭灣各有場所  
電話: 718-359-7743

以林書豪為榜樣，讓我們的子女文武兼備、學業優秀、身體健康、人格完美。

海豚與世界接軌，多次邀請奧運金牌選手舉行講座，推廣世界最新的游泳技術。本中心總教練Tiffany Yip每年出席「美國游泳教練技術研討交流會」、「美國游泳學校研討會」及「世界游泳教練交流會」等美國及世界性盛會，並多次被邀為主講者。

海豚游泳培訓中心舉辦「奧運金牌選手游泳講座」後，世界級的金牌選手Aaron Peirsol及Josh Davis與部份學員合照。

海豚空手道班學員正在上課中。

海豚籃球班由前NBA超級球員Michael Gordon和Magic Johnson對壘的國際球員Wesley Correa主持。圖為教練Malik McCullough(左)和Paul Flower(右)指導學員練習中。

金牌選手Aaron Peirsol(右一)、Josh Davis(左一)、總教練Tiffany Yip(中)及極可能入選倫敦舉行的美國游泳奧運代表隊的倪麗雅(Lia Neal)(左二)、海豚學員、2011年全美少年兒童組50米自由泳冠軍的黃偉滔(Stanley Wong)(右二)合照。