

關心健康永不嫌早× 青年、兒童也愛拉伸操

採訪 / 張淑伶
照片 / 受訪者提供



林育德

「**要**注意健康！」這個看來合理不過的叮嚀，卻通常都是上了年紀或身體出狀況的人才會認真面對的事。英國有份研究指出，大多數人到了39歲時，才會擔心壞習慣將影響長期健康，而意識到要改變。其實，未必要等到老了、病了才能做對健康有益的拉伸操，有些青年、甚至兒童就身體力行，讓它成為生活中美好的一部分。



像爸爸一樣的林雄堅牧師

發揮舞蹈專長 大專生帶頭做拉伸

在中壢真理堂服事的林育德，目前還是大學生，也是教會中年輕的「區長」，帶領20位兒童和三位國中生、一位社青參與教會團契。林育德看起來就是個陽光男孩，總是笑容可掬；採訪的那天，幾個國小年紀的孩子打開教會辦公室的門，看著林育德就叫「爸爸」，我一頭霧水，後來才曉得，這是指在信仰上像父親一樣關心愛護這些孩子。從他們親密自然的互動來看，他真的是一位親切有愛心、又有好榜樣的大哥哥。

林育德熱心教會工作，也在教會接觸到拉伸操。從小有過敏體質的他，早上起床後都會流鼻水，這個狀況一直到接觸拉伸操一個月後就明顯改善很多。不只如此，擅長舞蹈的他表示，「當牧師說要推廣拉伸操時，我蠻感動、開心的，因為有一陣子沒在舞蹈方面發揮了。」

團體做操 彼此鼓勵也相互競爭

林雄堅牧師在教會內推廣拉伸操，一開始用意很簡單。有感於因著一群對教會非常付出的同工，八年多來幾乎風雨無阻的每日五點半就到教會晨禱，並在各樣事工上付出自己的時間、心力及金錢，林牧師感念這群同工的付出，更掛心他們的身體健康，經常想要如何推動鍛鍊身體的文化。

剛好去年愛網全人關懷基金會台北真理邀請新加坡藝人東方比利來台，推動拉伸操，林牧師認為這真的是不錯的運動，又有防癌的功效，再加上他相信東方比利的生命的見證，所以，何樂而不為？教會晨禱的前二十分鐘，成了拉伸操時間。推廣的第一個月，身為教練的林育德更是四點就起床，自己先做，務求動作熟練正確後，再去帶領大家。目前，會友的反應都不錯，100位晨禱者中，約有80位會參加拉伸操運動。

拉身操的好處很多。「以前晨禱是先敬拜，可能靈醒了，但身體還有點睏倦；做拉身操，可以幫助清醒。」林牧師說。林育德補充，對平時已經有在運動的人來說，拉伸動作容易恢復肌肉疲勞，有復健作用。大家一起做拉伸操更能帶動氣氛，「我碰得到腳」、「我甩得比你多」，彼此鼓勵或善意競爭。

讓身心健康 好習慣從小扎根

青少年及二十幾歲的大專生往往是很不容易被「說教」的一群。他們在意同儕看法，卻經常對老生常談的價值觀念嗤之以鼻；喜歡新奇古怪的次文化，對主流價值則興趣缺缺——譬如健康養生。在習慣「夜遊」、「夜唱」、熬夜準備考試的大學生裡，林育德顯得很特別。

尤其，林育德就讀的是開南大學創意產業與數位電影系，與文創或電影相關的科系，同學或學長姊為了準備作品而熬夜更是常有的事，但他說：「『健康的生活』一直都是我們教會的文化，教會也一直教導我們時間管理，自然而然就知道不要熬夜。」

別小看年輕人的影響力。現在林育德的父母也和他一起在家做拉伸操。以前他母親常生病，而且總認為「做家事就是做運動」（事實上這兩者會使用到的部位不一樣），如今，他們很肯定拉伸操是個經濟實惠的好運動。

還有一位患有自閉症的國中生威正，一字一字清楚說出他做了拉伸操的感想：「我覺得對身體很有幫助，能夠有精神。」他的母親在一旁補充，說威正小時候有癱瘓，肌肉「低張」，動作比較慢，有了拉伸操訓練後，肢體反應比較好，半年來身高也長高了7.8公分。



好習慣若能從小養成，效用更好。中壢真理堂目前在各鄰里有18個「陪讀班」，是小朋友課後的安心去處，為了讓健康習慣推己及人，目前每週三下午的時段，這些小朋友也會一起做拉伸操。愛網全人關懷基金會特別贊助300條拉伸帶，讓家境清寒的孩子能享有標準配備，無後顧之憂地一起參與這對身心有益的活動。

好運動就該推廣 幼兒改良版現身

「來，老師幫你們纏拉伸帶！」幾個六歲孩子圍在老師身旁，一條條对孩子而言過長的拉伸帶，由老師在他們雙手上纏繞，調整成適當的長度。在台北文教氣氛濃厚的溫州街、和平東路一帶，有一間幼兒園裡的小朋友，每週也做一次拉伸操，每次大約十五分鐘。

威正和媽媽



高咏瑞是邦尼幼兒園的園長，她也是「好東西要和好朋友分享」的實踐者。一直都很想運動的她，去年接觸到拉伸操，發現像是手往上舉的拉伸動作，平常不太會做，而認真做了兩個月後，原本舉肩和手臂往後伸會痛的情況就好了，因此決定推廣這個好運動。

她把原本十二式地全套拉伸操，挑出「側彎拉伸」、「垂直拉伸」等四個較適合孩子的動作，加上兩個不需要拉伸帶的徒手操活絡淋巴，成了幼兒園裡孩子們的定期活動，另外，每週也有三次有氧舞蹈。

定心專注 這是靜得下來的運動

孩子可以從事的肢體活動類型很多，不過，高咏瑞觀察到，有些運動會讓孩子做完後很「high」、靜不下來，譬如有氧舞蹈、跑步，但是做完拉伸操，孩子們一樣會流汗，卻能夠

靜得下來。在做操的過程中，孩子們也會專注地看著老師、聽口號，態度很穩重。

分別帶領過成人和孩童做拉伸操的高咏瑞，分享她的教練心得，認為孩子們真的很單純可愛，不但容易放鬆，也很容易遵守各種叮嚀，盡量把動作做好。大人通常比較經不起「唸」，小孩子卻是你唸了一次後，再讚美一次就又可以讓他們開心做操了。

年輕人及孩童做拉伸操，在健康活力之外，更讓人感受到培養規律生活的定力。這條可滿足不同族群的拉伸帶，不管是分享給同事、家人或下一代，傳遞的都是關懷與愛。