



# 現代年輕修士的足跡

## 愛運動的精靈——高子鈞的故事

◎ 張尚瑩

### 酷酷的·阿甘

健康人生，健康路跑，素食做得到！這是充滿光明的家庭故事，仙佛護法神照應。父母貢獻社區：推廣中華文化讀經、品格教育，造就這麼棒的孩子，一點都不意外。

高子鈞，今年17歲。小名鈞鈞（台語：滾滾），活潑好動，外號：迷你高、小高老師，吃素、過動兒、體育班，在異樣眼光中走出自信，「培養多元發展，從小到大不曾上安親班、沒有補習，功課也不錯，自己願意讀書。」媽媽如是說。為他報名花式溜冰，國小到國中沒間斷，現就

讀台北市成淵高中體育班。祈求老中慈悲，考上離中堂近的學校，一班車就到中堂上課，離家也近，上天慈悲！老中娘眷顧，一路順暢。子鈞酷酷的說：「有時候早上用跑的去學校，背書包、拎便當袋，一路跑跑，不知不覺就到校了，滿頭大汗，把老師嚇了一跳！」

「吃素的孩子怎麼可以（參加路跑）跑出這種耐力？」很多人有疑問，子鈞一一突破困難，愛讀經的他充滿自信心，發揮優勢，展現才能，也會講求道的好處，渡化同學，修道的孩子懂得堅持。

## 讀經優異表現

幼稚園開始接觸讀經班，因為父母親在老師的推薦下，去聽讀經演講，開始大量接觸讀經教育（中和華山書院王財貴教授、台北市孔廟讀經班、道場兒童讀經及品格教育班等），並投入開發與教學，全盛時期，一星期帶將近二十個班（請看本刊211期：讓班級經營像魔術一樣好玩——陳美雲、高文瑞老師專訪），子鈞都沒有缺席，每星期忙碌穿梭，讓社區小朋友奠定良好的國學基礎，與家長廣結善緣，暗度賢良，因此孩子耳濡目染，非常優秀，具修道涵養和氣質。

媽媽認為讀經和修道，就是接近善知識，孩子一定不會變壞。修道家庭注重孩子多元發展和品德教育的紮實，之後不管做什麼，都會比較有自



▲ 高子鈞一家齊家修辦。



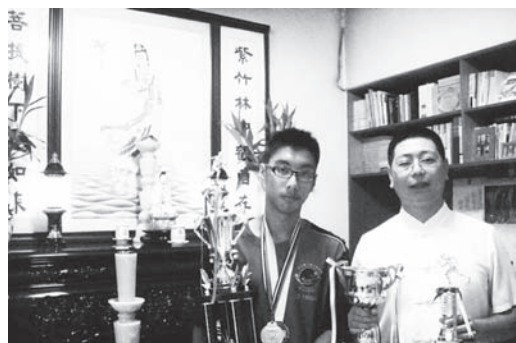
▲ 從小到大琳琅滿目的獎狀。

信心。在讀經家庭長大，也能獨當一面，當讀經小老師幫爸媽代課（小五開始在就讀的三重集美國小低年級帶動班級晨光讀經），小小年紀懂得回饋，獲得校長頒教育志工獎狀。

12歲（2005年）參加世界萬人讀經大會考，世界各國好手匯集，幾萬人參與，除必考科目外，還通過中庸一段。97年（2008）參加全國經典會考，除基本科外，通過大學、中庸兩科段（十分鐘背完），由校長頒獎大大表揚一番（跑馬燈秀了整學期）。讀經孩子的成就是來自於從小背誦到大，非常熟練。準備會考前，每天複習幾章，一定要背下來，最後一天要全部背好，期間不看電視，才有成效。

## 體育品格好手

擅長體育，獲體適能銅質獎章



▲ 高家父子榮耀 老中。

( 國小、國中、高中 )，小一學花式溜冰 ( 檢定 A 級 )、小三開始打籃球，參加躲避球校隊、足球隊，國中與高中都讀體育班。在國二時想考籃球隊，因為身高限制沒有如願，因此想培養體能，每天早上七點到校，跑操場30圈，想考田徑隊，在徐老師的用心指導下，開始每天增加為跑50圈操場 ( 高一 )，培養鬥志、耐力和衝力的技巧，起步雖晚，但後起之秀追上了速度和體能，成為體能和耐力均佳的路跑好手。高中參加田徑隊，每天課後打籃球，號稱身高一百七 ( 一六九點五 )。經過體育推甄，在上天慈悲及父母誠心祈禱能離家近、離中堂近，順利進入台北市成淵高中，目前升上三年級。

為了調適好動的性格，加上媽媽擔心在外面打籃球會遇到狀況外的孩子：打架、罵三字經，規定子鈞國中三年都得參加青少年道義基礎班，訓

練他坐得住，建立道德觀，在球場上遇到不同的孩子，有辨別能力，不被感染，懂得與不同的人相處，不會排斥或躲著對方，不學壞、不被挑釁，讓父母放心。

德智體群美五育都很棒的他，在同儕之中頗受歡迎。星期一到四很活躍，星期五參加靜態青少年班 ( 小三到高三 ) 收心，也有戶外教學，一到假日就是全家參加道場各種班次時間，比平常還忙碌，此等恆心毅力、能文能武，非常不簡單！

身為田徑隊一份子，曾在國文課上朗朗上口「學、庸經典」章句，讓老師和同學刮目相看，會運動又會讀書的訣竅：「上課認真聽，用心做筆記。」媽媽說要堅持在中堂長大 ( 若覺得對課程有意見，可與輔導員溝通 )，對人生有信心，對自己的人生負責。父母對道用心修辦，會讓孩子有福報。

## 兄弟之悌道

全家和樂，父親高文瑞壇主 ( 講師 ) 和母親美雲老師，愛的關懷和用心教育下，子鈞和哥哥互相照顧，不吵架也不打架，互相禮讓、扶持，有事會相挺，兄弟情深。有困難會找哥



▲ 各式比賽獲得之獎盃獎牌。

哥來解除危機，哥哥教弟弟功課；輪流玩電動、打電腦，不爭執。哥哥（子翔，致理技術學院二技部一年級）有好東西，會想到弟弟，送他意外驚喜的禮物，個性大方，相對弟弟比較害羞。父母的教育非常民主，兩兄弟因活潑好動，家裡總是很熱鬧。問媽媽，什麼事會擔心？唯有打籃球打太晚，教練留校訓練留太晚。

## 素食運動健兒

皮膚黝黑、身手矯健，從小人緣好、合群，不因吃素而與人格格不入，參與各式活動有很多表現和成果展現機會，都是媽媽用心留意，替他報名。媽媽從小到大都幫他帶便當，甚至還長期幫吃素的同學帶素食便

當。媽媽堅持孩子不放棄吃素，並隨著興趣發展。被問到吃素的事，子鈞會說：「媽媽爲了孩子的健康就吃素了，很自然啊！」這些問題被問到高中就習慣了。校隊要常常夜習，爲了安排吃素，會與附近素食館老闆、學校總務處、警衛室商洽，在不增添別人麻煩的情況下，做適當安排、盡量克服困難，如果便當不小心被別人吃掉，就買個麵包吃，「感謝大家體諒吃素的孩子。」溫柔的媽媽說。

難能可貴的是，每次出隊（比賽）飲食不同，也不覺得有影響，成淵體育校隊成立八年來第一次有素食的隊員，潘瑞根教練（與子鈞的偶像：超馬林義傑是同一位教練）很尊重、不排斥他，甚至出隊比賽完還特地買素食點心給他吃，子鈞和教練也很談得來。



▲ 2010三重市馬拉松獲獎。



## 一路得獎的鈞鈞

參加約30次比賽。路跑是從國二開始，一萬多位各國好手，嚴格測試，要培養成國手到國際比賽，瓶頸和困難在所難免，都要突破。在體育班，訂定公里數課表，步步紮實。在體育班，大都能拿到體適能獎章，子鈞從國小到高中都獲得體適能銅質獎章，非常不容易，鍛鍊成身強體壯的好手，媽媽說：「很多道親反應，怕孩子吃素沒營養，想要讓他們開葷，故我們以子鈞做見證，吃素不會沒營養。路跑就是體能極限的挑戰。」花式溜冰、直排輪、籃球各項獎狀、獎杯排滿滿的。道親們放心讓孩子吃素沒問題，看到照片中的子鈞拿著獎杯很開心，留下光榮記錄。

每當有三重、板橋、社區、各部落格比賽資訊，媽媽都會幫忙報名參加，最好的成績是集中在今年四、五月，全仰賴高一開始每天跑50圈打好基礎。一開始是參加ING的21公里路跑（國道馬拉松），跑了1小時40分，秒秒必爭。高一、高二開始密集參加比賽，陸續拿獎杯（前六名有獎杯）真的很開心。

參加2008年社區杯冠軍（高一）

（19歲以下分組第一名，總名次第一名），意外又高興！2010年4月參加阿甘盃，獲得分組第一名，「該次比賽代表成淵高中，在中正紀念堂舉辦，奧運馬拉松國手、長跑健將吳文騫（30歲組第一名）也在其中，我最後超越了他，這也激勵我、很難忘！開始很有信心，也成了我決定在路跑這一塊奮鬥的關鍵一戰。」子鈞說道。年輕就是優勢，接著5月在三重市路跑協會舉辦全國馬拉松路跑賽，8公里跑了28分鐘，獲第一名（總冠軍）（截稿為止，九月十二日參加99年全國秋季杯田徑公開賽，勇奪男子5000公尺金牌），根基紮穩便能築夢踏實。

（小常識：路跑分組，分男、女組，且分齡：50-59歲組、40-49歲組…及19歲以下組。）

## 座右銘

子鈞的座右銘：態度 + 努力 = 34分鐘（跑一萬公尺）。

在學校表現不是只有會運動，也累積實力：高一要打掃、公共服務（擔任服務股長），高二要培養信心，十二月要做「素食的意義」專題，在100位各大媒體、他校校長、老師面前，以投影片方式報告半小時。

升上高三，學習幹部領導，為上大學做準備，現在擔任攝影組組長（另一階段新興趣）。小高老師鼓勵年輕人：「凡事要正面思考，遇到事情、挫折，不要輕易喊放棄，否則將來會後悔。俗諺：努力不一定會成功，但是成功一定要努力。」心情都寫在網誌上。

## 健康的夢想

下一個夢想：環島路跑，省道來回約400多公里，預計一個月完成，當做明年的畢業旅行，事先仔細規劃，約好同學一起行動。將來有機會也希望能代表國家出去比賽、上師大體育系，當體育老師，甚至挑戰在北極路跑。

成功的過程不是偶然，大太陽也得跑，淋著雨也要跑，平常比別人早到校、晚回家、課業照上，夜自習兩小時，體能超好。很會運動、很愛運動，不過偶而也累垮了，爸媽很不捨，還陪著他一起參加比賽，不過長輩的路程公里數少了參賽者一半，鼓勵親子參與、支持陪伴，是健康有意義的全民運動。

辛苦比賽總是讓媽媽看了很不捨，愛運動的孩子、健康的休閒固然讓家長放心，相對地擔心運動傷害，曾有過疲勞性骨折，跑到痛跑到腿發

麻，休息一個月再跑，又要追上落後的進度，幸好爸媽很支持。體育班田徑隊的子鈞一路感謝老師的教導並確定：「高手很多，還是要多努力。」修道的孩子就是這麼謙虛。

## 父母親期許

面對這麼精彩的青少年生涯，爸爸感想：兒子長大了！從牙牙學語的小貝比，時時擔心、陪伴，到現在表現這麼好，很乖，變成大家注意的焦點，與有榮焉！孩子也展現孝道：榮耀父母、榮耀老中娘，是道的展現、老中娘的代言人、道的標竿，所到之處讓大家開心法喜，自己能有好的地方影響、帶動他人。謀事在人，成事在天，做足準備，盡力就是了。鈞鈞說：「鑰匙開對了，就有一片天空。」走對路就沒問題了！爸爸如果在忙，社區讀經班就由小高老師代課，沒問題！

在中堂長大的孩子，真不是蓋的！

（部分照片由高子鈞提供，感謝高文瑞、陳美雲講師協助採訪）

中華文化親子讀經教育中心：

5314@easyplay.com.tw

無名網址：

<http://www.wretch.cc/blog/kevin5070>