

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 水上 來源 民生報 日期 890113 版面：一版

四個月小娃 優游水世界

沈寶妮調教兒子 巫冠賢快樂當泳士

【記者江彥文／報導】國內家長常會問「孩子幾歲開始學游泳好？」早年泳界著名的「沈家班」出身的奧運國手沈寶妮說，「最好在六個月前。」她的兩個孩子都是出生滿月後就下水，目前四個月大的巫冠賢已經能在水中自在優游了。

沈家祖孫三代都和水結緣，沈奶奶王翠軒帶著七個子女自小游泳，成就泳壇「沈家班」令名；如今沈寶妮教導女兒巫姜嬌成為國內第一位水上芭蕾選手，連四個月大的兒子巫冠賢都成為「親子游泳」的一員，一家人樂在游泳。

沈寶妮留學英國期間，從競速游泳涉足水上芭蕾及親子游泳領域，婚後在另一半全心支持下，女兒巫姜嬌成了她一個成功的「實驗品」，在水中快樂成長，五歲就在美國參加分齡泳賽，之後學習水上芭蕾，八歲拿到分齡冠軍，目前仍在勤練中，一心要代表中華台北參加亞運。有了女兒的成功經驗，兒子當然免不了如法炮製。

為甚麼說「最好六個月前」？沈寶妮表示，歐美親子游泳教學經驗指出，孩子在母體羊水裡「水世界」的潛意識，一般可以維持六個月，這段期間內孩子入水，會有閉氣的本能反應，只要家長能明確的給予刺激，孩子自然會在水中閉氣、吐泡泡、踢腿、掙扎浮出水面、換氣。

實務作法上，巫爸爸一般是先以言語、輕拍等動作，給孩子鼓勵、要求注意，接著對著孩子鼻孔吹一口氣，在孩子本能反應閉氣時，把他按入水中、

鬆手，初期得從旁幫助他上浮，一段時間後，孩子自然會向著光亮處踢腿、上浮，當浮出水面時，再用手扶住腦後，讓孩子換氣。過程中，孩子當然免不了會喝一點水，更會哭叫抗議，不過這正是最好的肺活量訓練。

巫冠賢是早產兒，呼吸、消化系統都比正常嬰兒差，但滿月開始「游泳」後，不僅改善許多、身體健康，對周遭環境的反應、學習能力都有長足進步，尤其四肢關節的舒展、靈活度，都勝過同齡甚至更大的嬰兒。

嬰兒時期就教孩子游泳，目的不是要他們贏取獎牌、驕人父母，而是親子游泳有太多值得推荐的收穫，例如訓練孩子聽話、守紀律、信賴父母親，在巫姜嬌的成長過程中，就一直是個聽話、懂得自律、有自信、親子關係密切的孩子。在親子游泳的世界裡，沈寶妮說，「我們一家人好幸福。」

→「別看我只有四個月大，我可是個潛水大師哦。」巫冠賢在水中奮力踢腿、上浮。

照片／沈寶妮提供