諾姆衝浪：在海洋上改變人生

駐波士頓辦事處教育組

美國羅德島州小康頓—當麥肯琪·帕倫博 (MacKenzie Palumbo) 第一次聽到關於《諾姆衝浪》——一個提供衝浪治療，總部在小康頓的非營利組織——她抱持懷疑的態度。她的一對雙胞胎凱許 (Cash) 和霍利斯 (Hollis)·帕倫博，都被診斷得了自閉症和感覺處理障礙。霍利斯不會語言表達；凱許只能有限度的溝通。

來自麻薩諸塞州福爾里弗市的帕倫博說：「一位同是自閉症兒媽媽的朋友一直告訴我：『你真的應該試試看衝浪治療』，但當時我們正積極嘗試其他主流療法，我心想：我的天哪，衝浪到底能夠怎樣幫助我們呢？」

三年後，《諾姆衝浪》「對我們而言意義重大」。

她提到如今的 13 歲雙胞胎：「他們睡得更好，吃的更多。他們越來越獨立，有更多身體覺知，聆聽技能進步了。就在 2021 年，他們的自信心也增強了」。

她說：「他們更加活在現實層面，並且當他們看到衝浪教練，他們就滿臉興奮」。

帕倫博說：「許多時候當想到我們的小孩，我們只專注在他們不能做什麼——他不能讀、他不能寫，而衝浪打破了這些屏障」。

她補充道：「當你站在海灘上，並且有一群圍觀的父母在為你的小孩喝采，這宛如魔法一般」。

《諾姆》(Gnome，童話中的地下寶藏守護神)是由克里斯·安濤 (Chris Antao) 在 2015 年建立的，目的是利用海洋神奇的治癒力量和衝浪的行為來幫助人，但特別專注在幫助神經系統與常人不同的孩童。這種新穎療法在美國曾用於治療有「創傷後壓力症候群」的退伍軍人以及焦慮症和憂鬱症。並且根據英國政府資助的《海浪計劃》(The Wave Project)，這種療法被認可對於精神疾病風險的孩童和青少年是一種有效的治療。

住在麻薩諸塞州福爾里弗市的安濤說：「我相信每一個孩童可以透過衝浪治療得到幫助，但我們主要的關注在於神經系統與常人不同

的孩童，大部分來我們這裡的孩童有自閉症，同時有極大族群的唐氏症兒和過動兒」。

40 歲的安濤，是一個經過《國際衝浪協會》認證的適應性衝浪教練，並且也透過自身的經歷證實衝浪的力量，他是在未診斷出過動兒的情況下成長的。

他說：「我發現衝浪時我找到了平靜。這段時間我可以專注並且把頭腦慢下來，我確實知道衝浪有這種力量，這就是引導我創立《諾姆》的原因」。

他開始衝浪是在 12 歲的時候，當時他在葡萄牙中部的里斯本，他的父親來自那裡，他的母親則來自葡萄牙的亞速爾群島。

他說：「葡萄牙有些世界上最好的海浪，我成長過程中經常造訪風行這海上運動的那些海灘，終於，我進入水裡嘗試衝浪並且發現，這是一個對我精神健康來說關鍵的轉捩點」。

他說衝浪仍然對他有幫助，即使是在用衝浪治療工作的時候。

安濤說：「跟這些小孩衝浪，我無法不覺得處在一個情緒上、肢體上和精神上最好的地方，沒有比這更好的感覺得以跟我的小運動員們分享這個禮物—我們稱為『添加燃料以撥旺』的禮物—看到他們精神煥發，這是一種神奇的時刻」。

《諾姆》的使命是「創造對各種能力程度的孩童一種有仁慈、愛心和接納的文化轉變」，尤其當諾姆運動員分布在 1 到 38 歲，大部分都是在 14 歲以下。據安濤說，因為《諾姆》是《國際衝浪治療組織》(International Surf Therapy Organization)的一部分，也有遠至德州及佛羅里達州的家庭旅行到羅德島州來上課。

安濤說：「我們都在人生中經歷艱難波濤。有時我們嘗試對抗這些波浪，但是也許我們不應該對抗，我們應該順著它流動。我們不能停止每一個浪潮。但是我們可以學習駕馭它之上。當一個又一個大浪經過，你可以看到自信心被建立起來了，我們真正教導這些孩童的是如何掉下衝浪板又再重新站上來」。

諾姆共有 11 位支薪教練並有大約 50 位志願者，諾姆稱呼志願者為「恩惠部族」。他們包含特殊教育老師、護士、瑜珈修行者、藝術家、職能治療師、物理治療師及助理醫生。諾姆在暑假為孩童舉辦免

費的《快樂夏令營》，同時個人的衝浪課程從 5 月到 10 月都有。淡季的時候，諾姆在小康頓和福爾里弗市提供瑜伽、室內衝浪健身和藝術治療。

吉歐·莫特拉姆 (Geo Mottram) 是位小康頓的 17 歲少年，6 年前開始在諾姆學衝浪，現在他是一位教練，正在完成他的國際衝浪協會認證。

他提到當他還是嬰孩時曾有：「零散的腦內出血。結果是，有一陣子我左側部分癱瘓，並且一天多至 30 次痙攣。我有困難講話、神經系統受損、嚴重的感覺處理障礙和無法跟周遭世界互動。這些經歷幫助我跟這些孩童聯結—任何他們可能有的溝通障礙，我已經歷過了。」

莫特拉姆提到他小時候：「我經歷很多霸凌。當我開始衝浪治療時，精神上處在一個極糟的狀態，因此最大的益處是，一個超級的自信心提升，所有在精神上隨著衝浪而來的神奇是它帶你回歸正常—你沒有想到學校，沒有想到其他小孩說什麼—你只是在衝浪。當你可以放手，你感覺自信心提升了」。

如今，他在他學生身上看到相同的轉變。

他說：「我在許多孩童身上幾乎都看到我自己。有一個學生很明顯遭遇艱難，我可以某種程度幫助他更多一點？這真令人興奮」。

莫特拉姆在樸資茅斯高中即將畢業，他計劃在衝浪治療機構工作「做為我畢生的職業」。

他一邊笑著說：「到了 80 歲我還會在教衝浪治療。我可能需要助行器幫我走到海邊，但是到了海裡我還會是『一尾活龍』！」

來自羅德島州提弗頓的惠妮·森格爾 (Whitney Senghore) 是四個孩子的媽，她注意到她七歲有自閉症並且大部分時候不會用語言表達的兒子馬薩內 (小名馬西)·西賽 (Masanneh “Masi” Ceesay) 有顯著的轉變。馬西是一個天生追求刺激的孩童，他在衝浪治療上得到茁壯成長。

她說：「我們發現無論是在學校或在家裡，他在情緒和學業上都有特別大的進步—他有能力坐下來和等待。當他從衝浪治療回家，他可以坐下來放鬆，他能很平靜地玩耍，情緒更加健康並且能夠專注」。

諾姆最近得到一筆《拉斯曼家庭基金會》 (Rathmann Family

Foundation)的贊助，並且同時獲得《小道格·弗拉帝自閉症基金會》(Doug Flutie Jr. Foundation for Autism)的表揚。根據安濤說，他們如今透過國際衝浪治療組織參與一項全球研究，實驗結果預期將在 2022 年的《全球社區心理學實踐雜誌》(Global Journal of Community Psychology Practice)上發布。

在 2022 年 2 月，諾姆於哥斯大黎加的諾薩拉啟動了一個《快樂冬令營》，包含了衝浪學習、騎馬、滑降還有更多。

安濤說：「我們嘗試提供這些家庭一個國際等級的一離開日常生活掙扎一的解脫，許多這種家庭沒有能力去度假，所以我們嘗試促進這冬令營並且讓這種快樂的魔力持續整個冬天」。

住在提弗頓的戴娜·里維爾(Dana Riveire)希望帶她的小孩 8 歲的亨利和 13 歲的艾蜜莉亞去哥斯大黎加。兩個小孩都在諾姆衝浪。

當一位朋友建議讓有自閉症的亨利去學習衝浪，里維爾和她先生喬治一開始感到遲疑。但是當他們嘗試過後，亨利「極為喜愛這個運動。看到當他被海浪衝下滑板時候笑得多麼歡暢真是非常神奇的情景」。

在看到她弟弟有這樣的樂趣，艾蜜莉亞同時也註冊了。這是三年前。里維爾說兩個小孩如今仍然在水裡找到樂趣和平靜。

里維爾回想起有次當亨利與艾蜜莉亞衝上了同一波海浪，群眾在海灘上為他們歡呼喝采。

她說：「只有很少的地方我兩個小孩可以一起做一件事，這對我的家庭來說像特別的禮物，感受這種愛與快樂真是何等特別的一件事呀」！

撰稿人/譯稿人：Lauren Daley / 翁而真

資料來源：Boston Globe

(2021.10.15)https://www.bostonglobe.com/2021/10/15/metro/gnome-surf-changing-lives-out-ocean/?p1=BGSearch_Advanced_Results