

康乐人生之二：晨练晨操

奇诺岗华人协会

奇诺岗邻居是我住过的城市中最友善的，我们会住过 Sun Valey , Arleta , Glendora , Pasadena , 及 West Covina。在奇诺岗已住了快七年，邻居就像小型的联合国。对面住的是墨西哥籍的。邻居则为当地白人。后面的则为南美来的非洲籍的，再过一家则是菲律宾来的。我们虽从世界不同之处来到奇诺岗，但我们却都有一个梦想—美国梦和健康快乐人生。



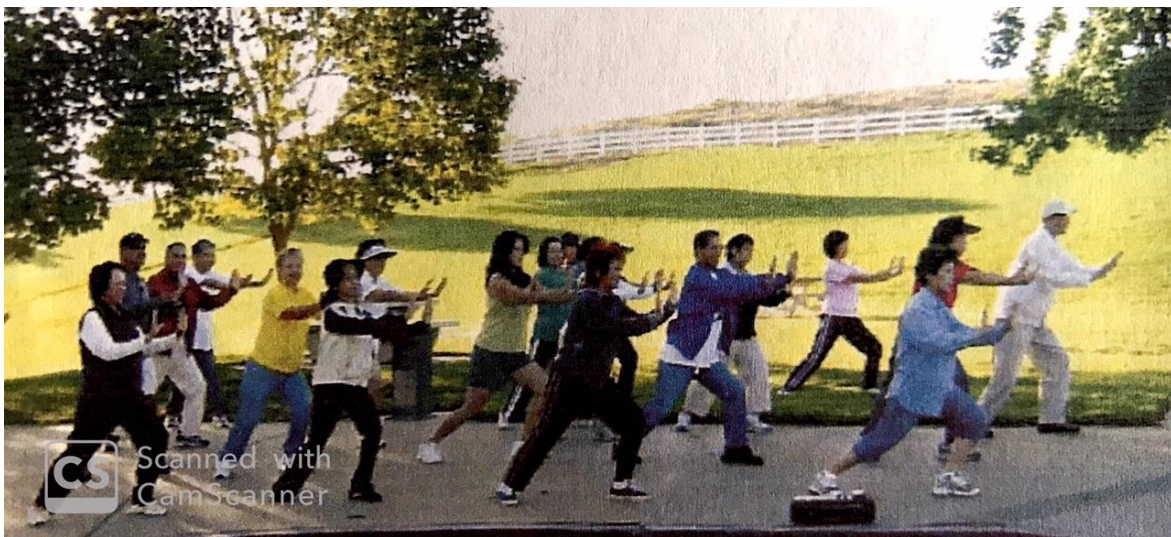
Grand Ave Park 照片来源：www.chinohills.org

早晨我们都很注重运动，增强生命活力。我们做晨运晨操的地点的有四：一、家附近路上。二、Grand Ave Park。三、English Spring Park。四、Cross Road Park。

在家附近路上漫步和慢跑是很安全的，邻居作此运动很多。我家邻居黄先生太太夫妇经常作漫步尤其奉着小狗同行，不亦乐乎！在 Grand Ave，最高点有一个大公园 Grand Ave Park 在这个公园内有两个标准足球场、四个网球场、一个滑轮球场。当然围着球场有条三合土走道和一条沙尼走道，有人觉得走在沙尼走道上，不会扭伤脚骨。所以您可选其一。星期一至星期五早晨六时多公园便开门。没有人打球，非常清静。在此公园的常客是香港来的 Noman，台湾来的 George，及印度度来的 Paul-George 及 Paul 每天早上七时便在公园开始晨跑及晨练。George 在电脑公司工作；Paul 则在化工厂作老板。在晨跑晨运中，我们谈的题目很多。从美国时事到台湾，印度时事，无所不谈，转眼又到时间上班了。上午八时后姜先生和周先生及其朋友到来散步。Grand Ave Park 在 Grand Ave 是奇诺岗最高点，早晨可

看到云彩、日出、风景甚佳。晚上夜景更令人神往！Grand Ave, Park 下午和周末是年轻人活动地区，打球运动，非常热闹。

来 English Spring Park 晨练晨操的邻居非常多，而且不同时段不同人物。在这个公园，景色在各公园中最美的，公园中心有个湖，湖中有鱼、有龟、有野鸭、有鸟，绕着湖有条走道，走道旁有不少大树，树荫甚多，非常美丽和舒适的晨运和拍照取景之地！早上五时，台湾来时的苏先生便从 Chino Hill Pkwy 最北的家走到 English Spring Park。他是很用功的。以前在台设厂，是个成功厂长！后中风，因经常天天花三到五小时的晨练，晨跑，现在几乎恢复！早上六时从泰国来的 Donald S. (史先生) 便到此公园散步，他坚持每天走六圈，他是 Loma Linda 大学有名的微生物 (Microbiology) 教授。十几年前中风要坐轮椅，他的坚持努力动，现在已可以不用从输椅走路了。他非常风趣可爱，从我和他经常在一起围着小湖走。他教我不少做人做事道理，得益非浅。早上七时以后，我邻回菲律宾移民来的 Rudy 来到。他只要走四圈，便要到 McDonald 了。他有二个非常聪明的儿女，儿子全 A 在 UCLA 第一名毕业并入 UCLA 医科。现在已是实习医生。女儿则是 UCLA Nursing Program 毕业。现在退伍军人医院任职。早上八时后香港来的周先生，陈老师，上海来的赵高工、厦高工和台湾来的姜先生和李教授便到来围湖而行；行行谈谈，非常热闹。所以早上到 English Spring Park，无论哪一个时段，都会有邻居相伴，绕湖漫步！



Cross Road Park

Cross Road Park 是在奇诺离公园中最活泼、最快乐、人缘最佳晨连晨操的组合。他们的领导是 Geoga 和 Lai Yu (余先生和余丽芬太太) ;这二位领导是很好的配合！每天早上六时四十五分 Lai Yu 便背着收音机及唱带到公园，在公园最高点停下 Cross Road Park 最高点是停车场和卫生设施，在公园的草地上有个篮球场及一大片草地。围着草地、篮球场是一条走道，喜欢晨跑晨走的，这是最佳的选择。在七小时左右，晨操音乐开始叫着一、二、三、四、二、二、三、四。。。。。。来的人越来越多，大多三十人左右，来的人都是奇诺岗的邻居，有的从香港来，有的从大陆来，有的从台湾来，有的从墨西哥来。。。。。。但是他们却有同一个梦想—美国梦，健康快乐人生。George 和 Lai Yu 开始带领三十多人一起做健康操，大约八时左右便开始打太极。他们打的太极，比较容易上手。可能是他们教的方法非常好吧！他们每天七时至八时半，每年三百六十五日，都来到 Cross Road Park。有许多常来的，健康越来越好，心情亦愉快的多了，运动后，每星期三到 McDonald 喝咖啡，吃早餐，场谈人生！每星期二，四则到 Diamond Bar 老年中心，聚餐、跳舞，精神、社会的生活都有所安排！在 George 和 Lai Yu 领导下，这个团队还有不少热心人士，如 Bill, Belinda, Paul, and Catherine Chen。。。。。。他们互相交换保健。房地产投资讯息，帮助有心人士达到他们的健康快乐人生。

我们的奇诺商岗成立城市才十几年，但聚居的华人相处在一起非常快乐，有欢笑，有健行，更有可爱的团队。但愿有一天我员*选出一华人在奇诺岗做市议员*，2008 年是我们在奇诺岗华人努力的目标！