

Staving Off Physical and Mental Deterioration with a New Sport

Vera Koo, Women's Outdoor News, Published January 28, 2020 Regular Chinese

學習新運動，延緩心智衰退

七十歲從射擊競賽場上退休後，我知道自己需要找方法讓自己能夠體態不走樣、腦筋不退化。

我不能漠視自己年老的事實。去年聖誕節，我年屆七十三歲，然而，我們可以採取行動來讓自己的身心狀況不退化。學新東西，就是一個極好的方法。學習新事物會刺激你的腦子；如果活動屬於體能性質，會讓你保持住身材。

就是有此想法，我去年開始上散彈槍射擊課程。

去年九月我在德州的聖安東尼「女性領袖論壇高峰會」報名參加散彈槍課程，我希望事前就練習，而知道高峰會的課程快要開課，讓我更有動機去磨練技巧。



你或許認為我既然是《比安奇盃》女子組八屆冠軍，散彈槍射擊也應得心應手。然而情況不然。手槍射擊與散彈槍射擊就像蘋果和橘子，是兩碼事。

結果我從一個一門領域的專家變成另一門領域的新手，一切都要從頭學起。

[Type here]



對此我一點都不傷神。畢竟，我學習射擊散彈槍的目標不是要成為全世界一流的射手。二〇一八年《比安奇盃》後我退休，從此放下比賽生涯。如今我的目的是挑戰自己，而要挑戰自己，還有什麼比從事一個不是我已經擅長的活動項目開始更好呢？

我不怕從事自己舒適區以外的活動。你學習的技巧不見得都在你的優先名單之列，例如我不喜歡下水，但是我仍然去學習操作風浪版和划水，因為我有學這些運動的機會。我珍惜這些機會，絕不想讓機會平白過去。我相信一生之中學到每一樣技術，都是我日後成為手槍射擊運動冠軍的推手。



學習射擊散彈槍

我第一次到加州摩根山的郊狼谷泥鴿靶場上第一堂散彈槍課時，我甚至連持槍都不會。我的教練要我用布朗寧二十口徑雙管型散彈槍。這是一款輕型散彈槍，適合我的輕瘦體型。

女教練教我如何架槍，但是我不太能摸得到肩窩在那裡，總之學習過程跟手槍射擊大不相同；非但不是像使用手槍一樣、把槍拿的離身體遠遠的，而是要知道如何用身子頂住散彈槍。幾十年來我只用手槍射擊、習慣兩手握槍，如今要我把腮幫子頂住槍把，有點困難。總之，散彈槍教練要我把過去二十多年學會的手槍射擊技術全部忘掉。我知道此刻要學會新運動對我是個挑戰，但是目前我還是執意要把它學

[Type here]

會，畢竟不定向射靶是我三十歲靠邊時就一直想學點事情。

對手槍項目競賽，我用光學瞄準器；透過它瞄準目標。而散彈槍射擊，你的視線要越過槍膛看目標——泥鴿。扣扳機的動作也跟《比安奇盃》之類的手槍射擊不同。

因此，上第一堂散彈槍射擊課，我感覺像個學步的小孩，摸索著如何跨出第一步。

人若在靶場以外的地方看到我，絕對想不到我是一名射擊選手。然而我在靶場上最如魚得水；我喜歡獨自練槍，在《比安奇盃》競賽二十多年的時間裡，始終如此；總是情不自禁地走向個人運動。在靶場上，我自自在在穿著牛仔褲、極細纖維排汗衫和登山鞋，對在靶場上搞得一身是汗、骯兮兮，也不以為意。

因此，儘管換跑道到散彈槍射擊，我並沒有陌生感，射擊環境是叫我越挫越勇的地方，感覺就像受到老朋友歡迎。



我一生學過幾項運動——騎馬、操作風帆、划水與滑雪等等；不是因為我有運動細胞，而是因為我的毅力過人。我是一個會完全投入的學習者，而且不達目標不甘休。

上完我人生的第一堂散彈槍課程，我把女婿的散彈槍放在床下，白天我會拿出來練習持槍，也會練習在槍管之外瞄準射擊目標。

汽水罐頭射擊練習

雖然我已經退休，不再比賽，卻未放棄手槍射擊。有時我會在記者要求希望看到我射靶的地方接受訪問。我明白技巧不進則退，因此我也藉著去靶場，在四十碼外射擊汽水、可樂罐頭來保持槍法的準頭。罐頭大於四·七五英寸高、二·五英寸寬，但在四十碼的地方，罐頭看起來大約四分之一英寸高；高一點點罐頭大約六·五英寸高、二·五英寸寬，但四十碼外，它看起來也只有八分之三英寸高。

我把罐頭裝滿水；子彈打到它的那一刻，罐頭會彈跳、爆開；我若是打中罐頭的上端，有時它會彈跳到十五到二十五英尺那麼高，然後掉下來。記者若想觀察我使用手槍展現槍法，這是一個不錯的選擇，因為視覺效果極佳。我會用我有 Aimprint ACO 2MOA 紅點快瞄鏡的比賽用槍，我以無依托立射姿勢射擊。

為何而射？

[Type here]

那麼，我從事散彈槍射擊的目標究竟何在？我深知，若是持之以恆，幾年後，槍法可能可以精進到近乎每發必中的境界。

有天我到散彈槍靶場去，看見一名八十六歲的老人跟他的兒子一同射擊，叫我大開眼界。這個畫面告訴我散彈槍射擊可以是件我會喜歡上很多年的事，我也不見得要像我在手槍射擊上的成就一樣當上冠軍神槍手，我無意於此。



看見泥鴿靶在被擊中那一瞬間爆裂的畫面，那種滿足感令你欣喜。等我到了八十歲，也許我的散彈槍槍法會變得高超。

但是我的目標基本上是繼續學習、不斷自我挑戰。缺乏挑戰、沒有考驗、手上無事，我不是最優秀版的顧方蕓。衝破極限、擁抱挑戰，我活出的最精彩；我專注於它，我身心也永保敏銳。

Captions:

Vera experienced her new sport of shotgun shooting at the Women's Leadership Forum Summit

顧方蕓在女性領袖論壇高峰會經新鮮體驗散彈槍射擊運動。