



# 專訪射箭選手 大埔08射藝會 陳煒然



現正就讀中五的陳煒然是複合弓好手，小小年紀已身經百戰，曾參與多項射箭比賽，屢獲佳績。煒然當初接觸射箭實屬無心插柳：數年前，在「大埔08射藝會」擔任教練的舅父遊說煒然學習射箭。在好奇心驅使下，他便開始認識這項比較陌生的運動。

## 轉趨主動 個人修養提高

射箭是較靜態的個人運動，不太講求團隊合作。然而，煒然參與這項運動後，性格上卻有意想不到的轉變。小男生本來沉默內向，不愛戶外活動，但如今已變得成熟圓滑，是個充滿自信的運動員。煒然比賽後會主動與教練和隊友分享和檢討得失，不論是人際溝通技巧還是性格都有顯著發展。煒然以往愛玩遊戲機，現在卻全情投入射箭運動上，非常享受其中的樂趣。「射中箭靶讓我充滿成功感。」煒然笑道。

這份成功感其實得來不易。煒然亮麗的戰績是努力練習的成果。他每逢周日進行至少四小時射箭訓練，平日放學後或周六有時也會抽空練習。訓練並沒有為煒然的學業帶來負面影響，反而令他更加專注，判斷能力有所提高。再者，煒然閑時會做一些體能練習，這對身心健康皆有益處。因此，家人全力支持煒然參與射箭運動，讓他專心研習箭藝，無後顧之憂。

## 小試牛刀 喜獲優異成績

煒然本來並不熱衷於參賽。他學習射箭約一年後，在舅父和射藝會其他成員的鼓勵下，半推半就地參加了人生第一次的射箭比賽。如今，他會主動留意有關射箭的消息，且積極參與不同賽事，渴望與其他選手較量。他是連續兩年(2014,2015)亞洲青少年室內射箭公開賽的乙組亞軍，2015年的香港青少年室內射箭公開賽中又取得第二名的成績。他表示：「從沒想過能在比賽中獲獎，知道自己贏得獎項時真的很開心！」煒然作賽似乎並不感到壓力，因為每次他都以平常心面對，並盡情享受射箭帶來的刺激和樂趣。

2015年9月，煒然入選香港射箭總會青少年集訓隊。相信他在為期一年的集訓中，可通過各色各樣的講座和練習充實知識和技能，令箭藝更進一步。談到未來，煒然希望能繼續參與射箭運動，並以入選香港射箭隊及代表香港出戰奧運為目標。他亦期望射箭在香港更趨普及，更多青少年能認識這項有益身心的運動。

