

射箭運動員專訪

◆ 中國香港射箭青少年運動員

射箭是中國古代君子「六藝」之一，承載着深厚的儒家文化。孟子曾以射喻德，強調射箭前必先端正身心；若未中靶，則應「反求諸己」，反思自身不足，故言「仁者如射」。時至今日，這項君子之藝已發展為體育競技項目，不僅能鍛鍊專注力、舒緩情緒，更有助矯正「寒背」、「斜視」等不良姿勢。

◆ 傳統優雅 冷門不冷

十六歲的張喆現射箭青少年集訓隊成員。十歲那年，父親送他一把玩具弓，成為他與射箭結緣的起點。張喆一直覺得射箭是一項優雅的運動，渴望深入學習。2022年新冠疫情期間，他為善用課餘時間，正式投入射箭訓練，並於2023年青少年賽事中首度獲獎。

張喆專攻的「反曲弓」，正是奧運射箭項目採用的弓種。這種弓更考驗選手的個人技術與穩定，與他偏愛傳統、追求實力的性格不謀而合。

射箭在香港屬較冷門的運動。符合標準大賽規格的場館較少，或會影響了參與人數。然而，張喆指出，香港選手較易取得器材，加上本地射箭社群樂於提攜後進，整體環境仍十分適合初學者投身其中。

◆ 器材為要 集訓求精

張喆認為，射箭的魅力在於看似簡單，實則蘊含諸多挑戰。外人常將成敗歸因於選手的動作表現，殊不知器材準備同樣左右着命中精準。他解釋，弓的每一個部件與重量均須依個人手感調校，箭的長度與軟硬度也須契合自身特點，箭手方能如臂使指，達到「人弓合一」的境界。因此，賽前如何整備器材，與臨場狀態同樣重要。

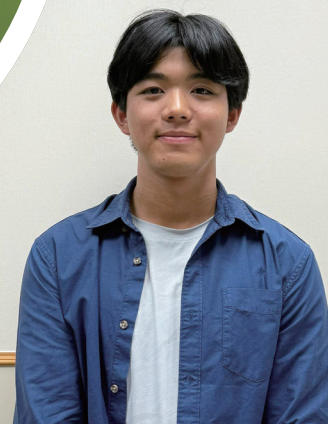
張喆每周於放學後及周末練習三至四次，其中包括周六的青少年集訓隊訓練。他回憶2024年首次參加亞洲青少年錦標賽時，因缺乏集訓經驗，在動作和器材準備上頗多不足之處，導致臨場緊張，影響發揮。

至2025年3月，他遠赴射箭強國韓國集訓，接受前韓國國家隊教練指導，獲讚賞具射箭天賦。同年7月，他再前往海南島集訓，為出戰世界青少年射箭錦標賽作準備，身心狀態更趨成熟。張喆認為，海外集訓不僅提升技術，更有助深入了解隊友，增強團隊默契，對團體賽事尤其重要。

◆ 矢志奧運 刻苦以臻

展望未來，張喆目標明確：代表香港出戰奧運，勇奪獎牌。他自認是完美主義者，而射箭正是一項力求毫釐不差、臻於完美的運動。他期望透過日復一日的刻苦訓練，最終躋身世界級射手之列。

張喆深信：「人最大的限制，是未能想像自己的目標。」在他看來，射箭的秘訣不僅在於技術，更在於對自己充滿信心。儘管追夢過程艱辛，尤其需兼顧學業，休息時間所剩無幾，但每當見證自己在射場上的點滴進步，他便深感一切付出皆有所值。我們衷心祝願張喆，未來能一箭命中夢想的靶心，在奧運舞台上綻放光芒。



射箭青少年集訓隊成員
張喆

