

## Staving Off Physical and Mental Deterioration with a New Sport

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

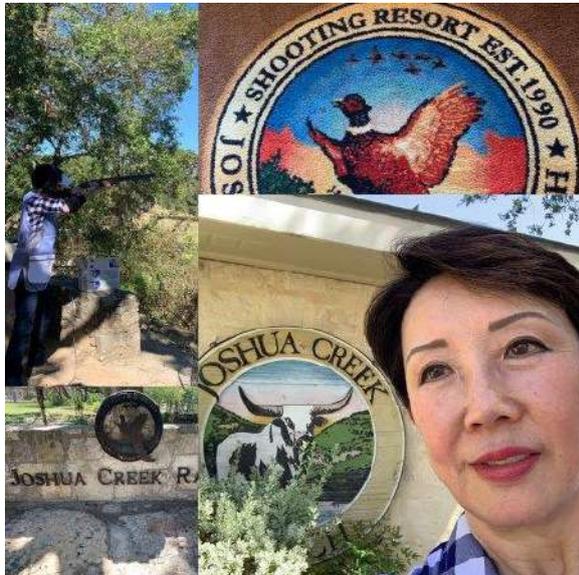
### 学习新运动，延缓心智衰退

七十岁从射击竞赛场上退休后，我知道自己需要找方法让自己能够体态不走样、脑筋不退化。

我不能漠视自己年老的事实。去年圣诞节，我年届七十三岁，然而，我们可以采取行动来让自己的身心状况不退化。学新东西，就是一个极好的方法。学习新事物会刺激你的脑子；如果活动属于体能性质，会让你保持住身材。

就是有此想法，我去年开始上散弹枪射击课程。

去年九月我在德州的圣安东尼「女性领袖论坛高峰会」报名参加散弹枪课程，我希望事前就练习，而知道高峰会的课程快要开课，让我更有动机去磨练技巧。



你或许认为我既然是《比安奇盃》女子组八届冠军，散弹枪射击也应得心应手。然而情况不然。手枪射击与散弹枪射击就像苹果和橘子，是两码事。

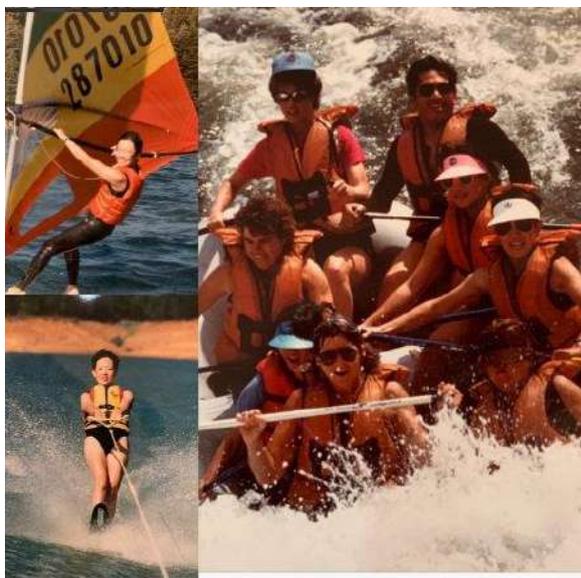
结果我从一个一门领域的专家变成另一门领域的新手，一切都要从头学起。

[Type here]



对此我一点都不伤神。毕竟，我学习射击散弹枪的目标不是要成为全世界一流的射手。二〇一八年《比安奇盃》后我退休，从此放下比赛生涯。如今我的目的是挑战自己，而要挑战自己，还有什么比从事一个不是我已经擅长的活动项目开始更好呢？

我不怕从事自己舒适区以外的活动。你学习的技巧不见得都在你的优先名单之列，例如我不喜欢下水，但是我仍然去学习操作风浪版和划水，因为我有学这些运动的机会。我珍惜这些机会，绝不想让机会平白过去。我相信一生之中学到每一样技术，都是我日后成为手枪射击运动冠军的推手。



### 学习射击散弹枪

我第一次到加州摩根山的郊狼谷泥鸽靶场上第一堂散弹枪课时，我甚至连持枪都不会。我的教练要我用布朗宁二十口径双管型散弹枪。这是一款轻型散弹枪，适合我的轻瘦体型。

女教练教我如何架枪，但是我不太能摸得到肩窝在那裡，总之学习过程跟手枪射击大不相同；非但不是像使用手枪一样、把枪拿的离身体远远的，而是要知道如何用身子顶住散弹枪。几十年来我只用手枪射

[Type here]

击、习惯两手握枪，如今要我把腮帮子顶住枪把，有点困难。总之，散弹枪教练要我把过去二十多年学会的手枪射击技术全部忘掉。我知道此刻要学会新运动对我是个挑战，但是目前我还是执意要把它学会，毕竟不定向射靶是我三十岁靠边时就一直想学点事情。

对手枪项目竞赛，我用光学瞄准器；透过它瞄准目标。而散弹枪射击，你的视线要越过枪膛看目标——泥鸽。扣扳机的动作也跟《比安奇盃》之类的手枪射击不同。

因此，上第一堂散弹枪射击课，我感觉像个学步的小孩，摸索着如何跨出第一步。

人若在靶场以外的地方看到我，绝对想不到我是一名射击选手。然而我在靶场上最如鱼得水；我喜欢独自练枪，在《比安奇盃》竞赛二十多年的时间裡，始终如此；总是情不自禁地走向个人运动。在靶场上，我自自在在穿着牛仔裤、极细纤维排汗衫和登山鞋，对在靶场上搞得一身是汗、脏兮兮，也不以为意。

因此，儘管换跑道到散弹枪射击，我并没有陌生感，射击环境是叫我越挫越勇的地方，感觉就像受到老朋友欢迎。



我一生学过几项运动——骑马、操作风帆、划水与滑雪等等；不是因为我有运动细胞，而是因为我的毅力过人。我是一个会完全投入的学习者，而且不达目标不甘休。

上完我人生的第一堂散弹枪课程，我把女婿的散弹枪放在床下，白天我会拿出来练习持枪，也会练习在枪管之外瞄准射击目标。

### 汽水罐头射击练习

虽然我已经退休，不再比赛，却未放弃手枪射击。有时我会在记者要求希望看到我射靶的地方接受访问。我明白技巧不进则退，因此我也藉着去靶场，在四十码外射击汽水、可乐罐头来保持枪法的准头。罐头

[Type here]

大于四·七五英寸高、二·五英寸宽，但在四十码的地方，罐头看起来大约四分之一英寸高；高一点点罐头大约六·五英寸高、二·五英寸宽，但四十码外，它看起来也只有八分之三英寸高。

我把罐头装满水；子弹打到它的那一刻，罐头会弹跳、爆开；我若是打中罐头的上端，有时它会弹跳到十五到二十五英尺那么高，然后掉下来。记者若想观察我使用手枪展现枪法，这是一个不错的选择，因为视觉效果极佳。我会用我有 Aimprint ACO 2MOA 红点快瞄镜的比赛用枪，我以无依托立射姿势射击。

### 为何而射？

那么，我从事散弹枪射击的目标究竟何在？我深知，若是持之以恆，几年后，枪法可能可以精进到近乎每发必中的境界。

有天我到散弹枪靶场去，看见一名八十六岁的老人跟他的儿子一同射击，叫我大开眼界。这个画面告诉我散弹枪射击可以是件我会喜欢上很多年的事，我也不见得要像我在手枪射击上的成就一样当上冠军神枪手，我无意于此。



看见泥鸽靶在被击中那一瞬间爆裂的画面，那种满足感令你欣喜。等我到了八十岁，也许我的散弹枪枪法会变得高超。

但是我的目标基本上是继续学习、不断自我挑战。缺乏挑战、没有考验、手上无事，我不是最优秀版的顾方蕤。冲破极限、拥抱挑战，我活出的最精彩；我专注于它，我身心也永保敏锐。

### Captions:

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

顾方蕤在女性领袖论坛高峰论坛新鲜体验弹枪射击运动。