

# 莫忘初衷 開心射箭 魏均珩 傳遞正能量



來自桃園的魏均珩，父親是飛官，母親年輕時曾為田徑選手，弟弟魏均昀也是射箭選手，一家人都是運動健將。「用輕鬆面對壓力，日子才能長久。」是魏均珩一直以來面對射箭的態度。

文／羅怡如 照片提供／魏均珩、魏均珩 WeI Chun-Heng 臉書

**初** 見射箭國手魏均珩會覺得他有些

嚴肅、酷酷的，訪談之後才發現，骨子裡充滿

熱情的他，是個喜歡

分享的人。他盡力讓自

己成為學弟妹和射箭後

進的榜樣，站上射擊台

嚴肅認真的他，私下卻

是和學弟打成一片，也

樂於分享自身的射箭經

驗。

**射箭把簡單的事做到極致**

**到極致**

談到接觸射箭的過程，

魏均珩表示，小學二年

級時，父親帶著他經過

學校，看到有學生在練習射箭，接觸射箭其實是因為父親希望他能透過射箭練習專注力，同時也能望遠、保住視力，沒想到就這樣開啟他與射箭的緣分。

魏均珩對自我要求相當高，射箭對他說，就是將簡單的事重複做，以做到極致為目標；時時要求自己進步，發現問題去面對它、接受它、解決它、放下它，找出問題並改善，這種毫不馬虎的心態也投射在課業上，讓他升學之路相當順利。

他之所以能對射箭持續保有熱情，關鍵在於「把目標放在眼前」，讓事情盡量簡單化，例如每次練習都有十二支箭，他將挑戰「黃心十分」設定為每箭射出的目標，然後盡全力達標。他很感謝家人對他的支持，完全信任讓他能放手嘗試，帶給他滿滿的安全感，成為他最強大的後盾。

## 挫折當成老天的試煉

曾經在二〇二〇年全大運挑戰反曲弓男子個人賽三連霸比賽途中發生弓臂斷裂意外，雖然臨時借了一把「應急」，但來不及調整磅數，最後只拿到銅牌戰。樂觀的他事後表示，將這個意外當成是老天的試煉，既來之則安之。

練習、比賽的過程中，難免會遇上瓶頸或是成績不盡人意，魏均珩笑著說：「上了場，光是要瞄準，就無法去想別的。」思考很正面的魏均珩，即使輸掉



「莫忘初衷，開心射箭。」是魏均珩勉勵自己的座右銘。

比賽，也不曾考慮放棄射箭，他頗有深意地指出，練習和比賽都是人生的過程，如果很喜歡一樣東西，就會想克服過程中遇到的困難，另一個角度看，面對挫折，也是射箭的樂趣。對他來說，事前準備周全，付出努力，凡事盡力就對了。綜觀所有事情，不是學到就是得到，獲得最多的絕對是自己。

每回賽事結束，他會檢討自己在賽場上的表現，找出問題，回來繼續努力。他認為，這是推動自我進步的動力，無論在哪個階段，保持平常心，維持日常訓練時步調，記住每個細節，在賽場上做好每個步驟就對了。

### 每天進步一點

除了射箭，魏均珩對羽毛球等運動也相當喜愛及在行，他相當欣賞ZDY明星柯瑞(Stephen Curry)，或許他的投籃技術很精準，但是在場上他總是享受比賽，重視隊友相處，散發出極佳的團隊精神。

對於有心想要學習射箭或是朝向射箭發展的人，他表示，射箭是很棒的戶外運動，想要走上專業訓練發展，就應該有專注的態度，同時練習跟自己對話。



參與永達保經的「紅包愛」活動，擔任愛心大使。

「莫忘初衷，開心射箭。」是魏均珩勉勵自己的座右銘，他也自我要求要每天進步一點，只要能力許可，即使八〇歲也希望能站在射箭場上，正面積極的態度，讓他持續鞭策自我成長。

### 運動生涯 公益雙軌並行

在老師的引領下，他雖然參與世界展望會的認養孩童已多年，但僅止於捐





魏均珩的自我突破來自熱忱維持。

款，在二〇二二年初參與永達保經的「紅包愛」活動，稱得上是他的公益初體驗。他表示，在忙碌的訓練行程中，參加「紅包愛」公益記者會活動，覺得榮幸且有意義。尤其和弱勢機構的孩子一起闖關，看著孩子活潑可愛的神情，

讓他覺得自己要更努力為孩子拿到好成績。他進一步表示，射箭運動很適合來協助孩童的手眼協調與平衡、穩定度，期待未來，他能有更多機會來奉獻自己的所長。

熱衷射箭的魏均珩，仍以待在國家隊為國爭光為目標，另一方面，他也希望透過教育延續運動生涯，將自己的經驗傳承，讓更多有心朝向射箭職涯發展的新世代，可以少走一些冤枉路。他期許自己，當能力足夠，必然要回饋給射箭，不管是成為教練，或進入協會幫忙，都希望能幫助到這項他最愛的運動。



自我要求要每天進步一點。

### Profile

#### 魏均珩

學歷：國立臺灣師範大學（碩士）

獲獎紀錄：

2015 世界大學運動會團體銀牌、混雙銀牌

亞洲射箭錦標賽團體銅牌、混雙金牌

2016 世界盃射箭賽上海站混雙銀牌、個人銅牌

世界盃射箭賽哥倫比亞站混雙銅牌

世界盃射箭賽年終賽第四名

2017 世界盃射箭賽上海站混雙金牌

世界盃射箭賽土耳其站混雙金牌

世界盃射箭賽美國站團體銀牌、混雙銀牌、個人銅牌

世界盃射箭賽年終賽第五名

世界大學運動會團體銀牌

世界射箭錦標賽個人銀牌

2018 亞洲大獎賽團體金牌、混雙銀牌

世界盃射箭賽柏林站團體金牌、混雙金牌

亞洲運動會團體金牌

2019 世界大學運動會混雙金牌、團體銀牌

世界盃射箭賽上海站團體金牌

世界盃射箭賽上海站團體金牌