

## 警察射擊隊

### 沒有奇跡 只有累積

射擊是現代奧運會的重要比賽項目之一，然而對警務人員卻有著更深一層的意義。自受訓的一刻開始，射擊訓練便與人員結伴成長，不離不棄。然而若射擊成為一生的至愛，甚至乎從中體會到不同的人生哲理，實已成就更遠大的夢想。以下是前港隊射擊隊代表警長雷小莊的故事。

二〇〇一年，雷小莊以香港警察射擊會（射擊會）會員的身份，首次到美國印第安納州參加世界警察消防射擊大賽，取得兩金一銀一銅的優異成績凱旋而歸，正式邁向不一樣的人生路。其後憑藉出色的表現，小莊先後在不同的賽事取得佳績，更於二〇〇四至〇六年代表香港參與世界各地舉行的國際性賽事。

### 射擊緣份

雷小莊首次接觸射擊是始於一九九七年加入警隊受訓期間，但當時並沒有「一見鐘情」的觸電感覺。她笑說：「在第一次持槍進行射擊時既緊張又擔心，只記得當時靶場內有很多蚊，而在射擊後的一雙手染上不少火藥屑，十分骯髒。」

然而在偶然的機會下，小莊隨同班學員一起加入射擊會，而這個選擇卻改變了她的一生。她表示：「當時加入射擊會，只是覺得身為女仔可以持槍射靶是很「有型」和「醒目」的一件事。其後每次練習若能命中目標，更為自己帶來很大的成功感和滿足感。」

不知不覺，小莊逐漸養成射擊的興趣，每星期均撥出兩至三日時間，不辭勞苦，由東九龍的居所長途跋涉前往學院的下靶場練習，毫不畏懼射擊後全身長滿「蚊眼」，或雙手變得烏黑的慘況。

### 全場掌聲

回顧當年能夠參加世界警察消防射擊大賽，小莊坦言是喜極而泣，難以相信，但同時亦肩負不少壓力。小莊表示：「部分參賽費用是由警隊贊助，因此自覺成績不能太差；對自己亦有所要求，特別是比賽期間都是用英語溝通，我們必須留心聽每一項指示，同時告訴自己不要犯規，不能出錯，全心全意完成比賽。」

在眾志成城下大家都能發揮水準，特別是其中一個仿如衝鋒車趕抵槍擊案發現場的團體比賽，在小莊及三名均是駐守東或西九龍衝鋒隊的隊員配合下，四人動作一致，迅速下車尋找掩護物，然後朝目標賊人射擊，結果以時間快、準繩度高贏得全場掌聲。

## 攜手相助

所謂「台上一分鐘，台下十年功」，小莊一直努力不懈，才能在射擊運動上大放光芒，獲獎無數。事實上，自加入射擊會後，小莊首次自己付錢買子彈練習射擊開始，便一直追隨令人既敬且畏，要求十分嚴苛的鄭教練練習，並得到射擊會資深隊員的無私教導，讓小莊射擊技巧日趨進步。小莊衷心表示：「由模仿前輩的持槍姿勢，學習別人的技巧，以至在旁邊羨慕他人的良好成績，變為自己靶紙上的彈孔小圈組，內心的滿足感和成就感早已超出訓練時付出的汗水和辛勞，亦是對鄭教練和射擊會的回饋。」

除個人的努力外，背後的支持同樣重要。在家庭方面，由於練習時間緊密，難免較少參與平日的家庭活動，猶幸得到家人，尤其是當時的男朋友（現已為丈夫）的諒解。小莊笑言：「在美國比賽時取得好成績，丈夫較自己更開心雀躍，並即時通知我的父母，感覺十分窩心。」

此外，在警隊推行健康生活模式，以及長官和同事的支持下，小莊才可安心專注比賽。每當自己取得好成績回來，整個工作團隊，以及每名夥伴都會為自己感到開心。小莊指出：「明白到同事沒必要成人之美，因此在比賽過後，我都不會逗留當地遊玩，而選擇盡快返回工作崗位。若明知某段時間工作繁重，也不會強人所難，盡量做到互諒互讓。」事實上，不論長官、同事或射擊會都十分體諒同事在工作上的難處，盡量予以配合。

## 精準判斷

小莊強調，射擊的要求讓她有很大的體會，特別是應用在日常工作和生活上，有不少地方可予學習。例如射擊比賽前須有周詳的部署，同時在比賽期間作出的即時判斷十分重要，包括什麼時候立定，以及姿勢要怎樣等。在警務工作中，人員亦需在受壓的環境下時刻保持冷靜，然後作出精確的判斷。

此外，任何運動都需要有良好的體魄，才能支持整日的比賽，取得好成績，不論是射擊運動，還是執行警察職務亦然。因此，近年小莊加強運動量，藉跑步提升呼吸量以改善射擊時控制呼吸的能力，又以器械訓練提升手部肌肉的穩定性，務求在射擊比賽中帶來更佳的成绩。

### 鍛練體魄

不論是運動員還是警務人員，個人的心理質素同樣重要。在比賽場上，每名運動員都已具備一定的技術和能力，勝負的差別或只在於心理質素和個人狀態。小莊指出，現時在出賽前，內心已放下勝敗，而是將注意力集中在射擊的每一個動作、持槍的姿勢、四肢的穩定性，以及控制呼吸，然後才朝標靶按下「板機」。

同樣地，當警務人員在執勤時突然遇到問題，如能將重點投放在解決問題的本質，而非他人的言論或其他枝節的事情上，做起來便能事半功倍。小莊常說：「過去自己是一名「口多多」的人，在接受射擊培訓後，現時凡事都會停一停、想一想，頓然覺得壓力已不是問題，而是一種讓自己一步一步慢慢解決的挑戰。」

### 樂在其中

小莊先後七次參與世界警察消防射擊大賽，又曾代表香港出席世界盃射擊錦標賽，但至今仍十分享受「射手」的身份及與參賽隊員一起分享經驗、檢查裝備、調節各人的心理狀況，以及指出比賽過程中需要注意和留心的地方等。

總結而言，世事沒有奇跡，只有累積。不論是工作或生活，家人還是同事，任何事都可細分為不同部分，然後逐步逐點解決，而經驗的累積往往是成功的關鍵。