

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運 來源 中國時報 日期 93. 8. -9 版面 五版

## 雅典奧運 中華代表團

射擊

陳麗如 私密檔案

身高 — 158公分  
 體重 — 56公斤  
 生日 — 1981.4.24  
 血型 — O型 (做過體檢, 但身體太健康, 沒發報告給我)  
 星座 — 金牛座  
 幸運數字 — 「3」, 以第三名入選中華隊  
 綽號 — 小三 (國中同學這樣叫我, 認為我排不上老大, 也輪不到老二)  
 座右銘 — 人不輕狂枉少年

- 最喜歡吃——牛排。「我家牛排」便宜又大盤
- 最喜歡喝——茶。不是喝現成的茶, 是親手泡的高山茶, 去年亞洲賽特別帶鋼杯去泡茶。
- 最喜歡去——義大利佛羅倫斯。當地慵懶的生活步調, 與我完全符合。
- 最喜歡穿——休閒服
- 最喜歡唱——我是K歌之王。歌本翻開從「一字部」開始, 很少有難倒我的歌。

當國手拿獎牌

2003亞洲賽複合弓個人銅牌

ATHENS 2004  
OOO

攝影/雷光涵 繪圖/陳金宏

## 陳麗如 不心虛

別人說運氣好 只練5個月 闖關成國手  
 她自認付出多 5天三千箭 自虐練肌力

記者雷光涵／專題報導

陳麗如在今年決選賽對抗, 第1場淘汰了名將劉碧瑜, 她說:「別人說運氣好, 但我認為, 我付出很多, 一點都不心虛。」

外人下此論斷, 是因為陳麗如從複合弓, 改練亞奧運項目的反曲弓, 短短5個月, 邊練邊比賽, 通過7關考驗, 晉級總決選, 最後射下3屆奧運國手。

陳麗如說, 去年11月在亞洲錦標賽女子複合弓摘銅, 她在大學畢業前, 完成一件瘋狂的事, 恩師蘇欽明也覺得, 她在複合弓獲得好成績, 不妨試試其他項目。

一回國, 她連續5天射600、700支短距離的箭, 用幾乎自虐的手段, 加強射複合弓較少用到的肌力。練習結束, 她躺在床上, 心想:「如果這樣的賭注是對的, 再怎麼痛苦, 我也忍耐。」

老天爺加諸於她的考驗, 不只身體的疲痛, 第3次複選賽時, 傳來她母親糖尿病惡化入院的消息, 總決選前夕, 母親接受了截肢的手術; 在高雄國訓中心參賽的她, 只能透過電話為母親打氣, 還好, 她真的選上了奧運國手。

陳麗如回憶, 總決選其他兩名選手篤定獲選, 她與劉碧瑜、蔡靜雯竟同分, 「我只想著, 這加射的1箭, 是過去5個月、練習15萬箭的總和。」她射出9分, 劉、蔡都是8分, 比較與靶心的距離, 蔡的成績較好, 由陳、蔡晉級。

陳麗如坦承, 進入國訓集訓兩個月以來, 最難調適的是「團體行動」, 「以前都是自我管理。」不過在自信方面, 她是不輸任何人的。

