



蛻變，只有正面沒有反面，

有如破繭成蝶，像脫胎換骨一樣；

轉型，可正可反，是有機會失敗的。

方力申 茶包的啟示

在我大約 10 歲的時候，一次與游泳隊到廣州參加訓練營，被當地專業教練團評核為劣級運動員，勸我「轉型」去其他項目，當時我父母沒有相信，叫我要堅持。

兩三年後，我又因為耳朵經常發炎，專科醫生說我那隻耳朵的耳管比較窄，容易發炎，叫我不再游泳。我們當時的對話今天我還記得。我說：「怎麼可以放棄，我最厲害就是游泳！」「你怎麼知道你做的就一定不厲害呢？你都可以很厲害的！」醫生回答。這次，到我自己決定，我要堅持繼續訓練，我要證明自己，我要當初不相信我的人，將來會跟別人說他們是怎樣認識我的。

經過多年的刻苦訓練，我參與過世界上所有的大型游泳比賽，數十次打破多項香港紀錄，其中在 2000 年悉尼奧運會上打破的兩項香港紀錄仍然保持至今，達 20 年，是最長壽的香港游泳紀錄（奧運項目）。

我從小到大的生活，都圍繞著游泳這個「第一事業」，看似非常順利，究竟游泳對我加入演藝圈的發展是助力，還是阻力？

2001 年我正式出道，也是我就讀香港大學一年級的時候。同年 8 月 17 日，「金牌娛樂」為我推出首張同名大碟「方力申」，正式開始我的「第二事業」。

從零開始，真是可以用一張白紙來形容當年的我。個人認為運動員「轉型」到「第二事業」，其實比任何人都困難。

一個專業運動員，要花上五年、八年甚至十多年的訓練才有可能做出成績，而運動員的信心從哪裏來？是從他們的外貌身材肌肉來的嗎？當然不是，是從他們的實力而來的。運動員非常執着，對自己要求極高，就是這樣，他們才能取得卓越成就。同樣地把這把尺放在「轉型」後的新工作上，一個不熟悉的領域，一張白紙，從零開始，實力未夠，自信肯定欠奉，更何況我的事業是在一個公開讓觀眾評頭品足的演藝圈，所以「轉型」讓我變得很內向，甚至有人覺得我「串」，說我話不多、裝酷、扮大牌等等。

有時候我甚至不知道自己該做甚麼，一離開游泳池，甚麼信心都沒有了，做甚麼都怕錯，怕被批評，愈怕就愈不敢做，到最後就只留在自己的舒適區，不求突破，錯過許多機會。

一轉眼，我在這一行已經工作 19 年了，現在的我終於適應了，也積極嘗試新挑戰，敬業樂業，算是成功「轉型」吧。谷德昭導演曾經對我講過，男演員就像茶包一樣，要給時間去泡出味道，愈久愈香濃。我深信，只要一直堅持做好自己喜歡做的事情，一定會有進步的。

今年，我應「香港運動員就業及教育計劃」（HKACEP）的邀請，加入「星星伴轉型」學長計劃，計劃希望透過像我這樣已轉型的退役香港運動員，成為新退役運動員的學長，分享我們多年的社會經驗，協助學員適應轉型期，建立亦師亦友的聯繫，從而鼓勵及促進他們「第二事業」的發展，希望學員經過打磨歷練，逐漸走向成功，破繭成蝶。

作者簡介：

方力申，歌手、演員。2000 年悉尼奧運會香港游泳代表。香港游泳學校有限公司創辦人。馬主團體「七俠五義」成員，是該團體名下賽駒「將俠」其中一名馬主。

