

水行俠

方力申



方力申 9 歲開始有系統習泳，11 歲開始代表香港出賽；2000 年悉尼奧運，手持三張「入場券」，他締造的 200 米背泳及 400 米個人混合四式香港紀錄，保持了 21 年。

「飛魚王子」認為，千萬不要因為怕輸而不敢嘗試，運動場上，贏自己比起贏比賽更珍貴。他相信，若果每個人都有一樣自己堅持的東西，去發揮、做出成績，可以從中煉出自信，建立自我價值，就不容易受別人意見左右。

游泳健將寬闊的肩膀，盛載著生生不息的動力。他說，現今世代，除了競爭知識，還在競爭身體，因此健康很重要。

游入藝能界，匆匆 21 年。自言職業是「娛樂家」(Entertainer) 的他，挾知名度回饋社會，不時以慈善大使身份參與公益，實踐另類「俠義精神」；這與他名下馬匹「將俠」有異曲同工之意？不是。

「行善讓我知道自己原來很健康、幸福，很想進一步跟人分享正能量。」



飛魚



1 短池世界盃香港站和留學美國的學界賽獎牌，是小方最難忘的獎項。

2 11歲開始代表香港出賽，歷年征戰無數。

3 以運動員身份參加悉尼奧運，眼界大開。

圖 2 及 3 由方力申提供

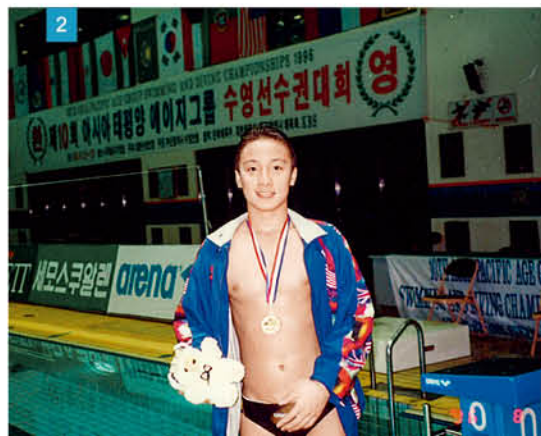
游泳是方力申一生的事業。這事業萌芽之初，「小方」是一個內向害羞的男孩。他接受《駿步人生》專訪時，分享了不少兒時故事。

八九歲時，他去快餐店排隊買漢堡包，家人等了15分鐘仍未見返；查看發現原來他一見有人加入隊伍，便讓人上前，於是自己一直排在隊尾。「一有人迫上來，我就讓人。從來不喜歡跟人競爭，非常內向。」

即使後來繼承爺爺和爸爸的愛好，9歲起加入泳會訓練，他最初比賽時，依然害羞又懵懂。「有外籍少年泳手走過來，用英語對我說『我一定贏你』！我當下卻只懂說『OK、OK』」。

這個內向男孩，後來成為頒獎台上的「飛魚」。小方形容，游泳令他學會堅持，培養出自信，「游泳改變了我很多！」

馬會支持不少運動項目，一直強調運動不僅有助提升體能，也有利個人心智及社交發展。小方表示，「每個人都要找一門自己有興趣、有熱情的嗜好，然後努力去做，做出成績，就能建立自信；當人有了自信，就有安全感，不易受別人影響。」



「比賽是跟自己鬥」

曾經是優秀學生運動員，他深明運動的好處，即使退役多年，依然鼓勵別人多做運動。「現今一個國家或城市，除了鬥知識，還要鬥身體，身體健康很重要」。

運動，不一定要像他那樣成為香港紀錄保持者、港隊奧運代表。「通過運動訓練，讓小孩知道世上沒有不勞而獲，練習了不一定有成果，但不練習一定沒有成果。比賽主要跟自己鬥，尤其游泳，如果你游了『PB』(Personal Best 個人最佳)仍然輸，即使證明你技不如人，但你也發揮了自己的最高水平，依然值得高興，這才是成功感、滿足感所在」。

方力申的游泳生涯，不是一帆風順，尤其當年他挾游泳世家之名進入泳壇，難免承受外界更大的期望；1999年負笈美國進修及訓練，更感受到天外有天的壓力。他稱，那時從日遊7公里，變成日遊15公里，每日上下午各練兩小時再加體能訓練，還要應付學業，一星期六天都過着日睡5小時的生活，坦言：「一開始練到哭，水浸滿泳鏡，看不到前路。」



悉尼奧運 大開眼界

抹乾淚水繼續前行，小方終於得到2000年悉尼奧運三個項目的「入場券」，是當屆參賽項目最多的香港泳手。回想唯一一次以運動員身份參加奧運，當時20歲的他眼界大開。「我們鮮有機會參加國際性綜合運動會，見到很多不同類型的運動員，體操、跳水的較為瘦小；排球運動員則非常高大。單是『睇人』，已增廣見聞。」

娛樂家

目前是唱歌、演戲、主持三棲藝人的方力申說，如果填寫職業，會寫「Entertainer」(娛樂家)，因為「我用娛樂大家的態度去面對觀眾」。入行不經不覺21年。邊做邊學，他開始享受藝人工作的滿足感，形容「工作已融入生活」— 到訪過的地方、接觸過的人、飾演過的角色，都是回憶的一部分。「例如我今天在這裡接受馬會訪問，下次若果再來(這裡)，我會記得。某天曾在這個街角、那間餐廳拍戲，甚至當天是跟女朋友吵架，或者病倒，全都是我的回憶」。

大合照 初時靠邊站

從簡單的競技世界，踏入璀璨的娛樂圈，方力申的確衝破了不少關口，直言運動員轉型，投身社會並不容易。「運動員大部分時間都只是訓練，對自己要求嚴格，亦對自身實力有自知之明。當我轉型時，從未學過唱歌跳舞，但做藝人，表現好與壞，都在鏡頭之下，觀眾看得一清二楚。」因此，入行之初，他又變回小時候那個害羞內向的方力申，出席公開活動，只跟工作人員躲在一角；大合照環節，必定靠邊站；做訪問，答案還簡短過記者的問題。

他解釋，「運動員很腳踏實地，不會因為你讚我靚仔，就覺得自己『掂』」。他自稱天分不足，唯有用態度補救：「天分高低，但態度有標準。凡事多走一步、專業一點、拚命一點，盡快令自己在這個圈子生存下去。」

情迷「四大天王」

方力申自小喜歡唱歌，加上受到熱愛古典音樂的父親薰陶，聽覺特別靈敏，樂韻節奏記得嫻熟，一聽到電視播放流行曲，總會琅琅上口。作為八十後的他，自言在九十年代「四大天王」的金曲中成長，閒時最愛與同學討論喜歡劉德華、黎明、郭富城還是張學友？每年也會追看頒獎典禮，看看誰是最受歡迎男女歌手。

入行後第一首屬於自己的歌曲，他說：「第一次錄音時，看到主唱一欄是自己的名字，感覺很不真實。」

從2001年擁有第一首個人單曲，來到今天，方力申在娛樂圈走過21個寒暑。去年入行20周年，因為疫情未有什麼大製作，問到未來計劃，他細想一下，原來還有個心願：「我之前的音樂會，都是跟贊助商或媒體合作，如果要說想做的事情，就是一個要賣門票的音樂會吧。」



4 入行20年，期望開一個賣門票的演唱會。

回到從前



兩歲時，眼仔碌碌超可愛。



跳呀跳，跳入水世界。



小時可有想過長大後做歌手？



學生時代的他，你可認得出？



運動員生涯，終生的回憶。

相片由方力申提供



社會大使



- 5 游泳獎項見證付出的汗水和淚水。
- 6 積極向新一代傳承游泳心得。
- 7 完成 45 公里環島泳是人生最成功的事。
- 8 2021年9月26日「將俠」勝出，方力申（左六）與親朋好友開心拉頭馬。
- 9 2014 年當選傑青，鞭策他要以身作則。

圖 6、7 及 9 由方力申提供

2004 年退役後，方力申名義上不再是運動員，事實是，他的運動基因不曾改變。2019 年他參與環島泳，為合作十年的慈善機構籌款；凌晨開始圍繞香港島游足 45 公里，比起跑馬拉松的 42.195 公里還要長，結果以破大會紀錄的 10 小時 43 分 06 秒完成全程，成為首位游畢全程的土生土長香港人。

為了這次泳賽，方力申原本預算用半年備戰，後來自覺狀態不足，決定押後一年進行。那一年半以來，即使北上內地拍戲，仍堅持每日練習 4 公里，要不早一小時起床訓練，要不下班後練水，終於完成人生中最自豪的一件事。

環島泳 人生最成功事

「我曾經以為，人生最成功的事是參加奧運或者 2014 年當選傑青，但原來，我在 39 歲才做了人生最成功的事。」成功之道在於，「不是因為我完成環島泳全程，是我藉着這件事籌到 1,050 萬元，這筆善款足以幫助許多人。」



運動員的健康形象，令方力申歷年來，得到不少慈善機構邀請擔任大使，他亦善用藝人的影響力與號召力，身體力行回饋社會。他稱，做善事反而是為自己「叉電」：「每個人都要有理想、有目標，這樣才能『撻着』心中團火，鞭策自己做得更多。」

對比他以藝人身份做善事，他更欣賞低調行善的義工，他們並非知名人士，只是單純地想幫助有需要的人。

下一代 競爭處事態度

一代飛魚王子亦回饋香港泳壇，與友人合辦游泳學校，為香港泳壇培育明日之星，也希望幫助小孩克服畏水的心態。「這個世代的小孩非常幸福，各樣技能遠比上一代優秀；未來若要繼續進步，必是競爭處事和工作態度。」自言要通過學校以外的環境改善下一代，運動和慈善是最好的方法。

馬會曾推出「賽馬會小學生習泳計劃」，透過泳會，為逾萬名不懂泳術的小一學生提供免費學習課程。

做馬主 話題增多

除了游泳，方力申也投入另一項運動 — 賽馬。他成為馬主，源於好朋友 Mike Cheung 擁有多隻「將」字系的愛駒；他跟小方說香港人很喜歡賽馬，小方是藝人，做了馬主會增加話題，人緣可能會更好，於是邀請了小方和其胞弟，及另外四名朋友，七個人組成「七俠五義」團體，購入團體馬，命名為「將俠」。翻查紀錄，「將俠」2020 年 11 月出賽至今，贏過三場頭馬，成績不賴。

成為馬主，的確令方力申增添了不少生活話題，認識更多人和事，自言有聯誼功能；貨車司機、茶餐



廳食客、馬評人也和他講馬。不過，他認為馬主養馬，多數是興趣先行，作為投資還是次要。

其實他十多年前曾於馬會上水雙魚河騎術學校學習騎馬，以應付拍攝古裝片的需要，可是發現一點也不容易學習，笑言：「馬匹還是欣賞好了，學騎馬太難，我這年紀，一跌還得了？」



除了養馬，方力申最近鍾情大熱的「非同質化代幣」（NFT），每天都看看 NFT 的新作品，也構思為游泳團體出產泳帽、泳鏡和浮板的 NFT。他說從來不把 NFT 視作投資，鍾情的是每件作品的獨一無二，就如他熱愛收藏畫作和名人簽名紀念品一樣。他笑說：「我很喜歡這類收藏，一見到就想據為己有。男人大都喜歡買嘢儲嘢，卻不擅長儲錢。」

一 後記



「我只想 做個好人」

就如小方所說，時間很公平，永遠向前。現年 42 歲的他，某角度看，依然帶有一抹稚氣，像相片中兩歲的他。

「手托下巴，臉垂低一些；左手插褲袋，做個 chok 一點的甫士……幻想你正看著一張張舊相片，我們想拍攝你看得津津有味的表情……」專業娛樂家，對攝影師的要求，一一配合，不投訴不嫌煩。

稚氣之外，眼角的摺紋，是歲月的雕刻，象徵磨練出來的經驗。

現代人長壽，問他未來 40 年，可有什麼想做的事？

他默然思忖良久：「最想是幸福健康，因為這不是必然的；特別是父母健康，令我最安心。」錯過了媽媽的來電，會令他擔心不已，怕兩人是否出了問題。「想像不到將來父母身體一旦出問題，如何應對那一天……」

一個訪問，回顧他運動員、藝人、社會大使三個身份，請方力申用三個 Hashtag 加以總結。

他再次思考良久然後彷彿自說自話：「我只想做個好人」 — 「世界多些好人，就美好一些。」



瀏覽 訪問短片