



方力申

成功無捷徑

有「飛魚王子」之稱的方力申，帶著昔日習泳刻苦訓練培養出的堅毅性格，從泳池跳入娛樂圈，不斷尋求進步。至今仍是「200米背泳」及「400米混合泳」兩項香港紀錄保持者的他，今年當上「賽馬會青少年足球領袖計劃」的星級導師，與年輕新一代分享自身經歷，希望他們透過運動實實在在的訓練，明白成功沒有捷徑，必須先苦幹。

記：記者

方：方力申

記：自小習泳，繼而成為獲獎無數的港隊代表，背後的動力是甚麼？

方：我想是因為有進步，看到自己不斷進步，很開心，亦有很大滿足感，因此願意投入更多時間練習。以前非常期



方力申成為「賽馬會青少年足球領袖計劃」導師，身體力行示範體能訓練動作。

待星期五來臨，因為星期五的練習時間特別長，教練會定下難度較高的訓練計劃，讓我可以挑戰自己。

記：你認為體育訓練對年輕人的成長有何幫助？

方：運動可以鍛鍊出體育精神，現今社會商業掛帥，經常渲染走捷徑這種不良風氣，就好像有些廣告標榜速成訓練，聲稱每日只需運動十分鐘，便可鍛鍊出六塊腹肌；或只吃一粒藥丸便可以安心大吃大喝。我希望年輕人明白，世上沒有不勞而獲。運動和訓練可以最簡單直接告訴大家，成功是沒有捷徑的。通過運動，年輕人可以調整心態，變得腳踏實地，也可令他們更有鬥志，變得正面，對他們未來發展很有幫助。

記：由「飛魚王子」到今天的演藝事業，別人眼中的你一帆風順，箇中是否有經歷大挫折？

方：我經常予人一帆風順的感覺，或許因為我自小已是香港泳隊代表，退役後也順利轉行加入娛樂圈。然而我在演藝事業的成績，與許多前輩相比仍差很遠。讓一些媒體及觀眾有這份感覺，可能與我樂天、知足的性格有關。

不過我真的很享受現在的事業，有成就感，滿足感及挑戰！我算順利，但不算「行得快」，以前游水，我是香港第一，我當然希望演藝事業同樣做到香港第一！我相信只要繼續努力做好自己，機會始終會來臨，我有信心做得到。

記：有何信念或座右銘支持自己？

方：小時候很喜歡找座右銘，但發現很難「一卡走天涯」。以往游水成績很好時，會常用一句說話「it wasn't what you used to be, it is what you are today」提醒自己就算游得多好、破了多少紀錄，也要忘記過去，時刻準備迎接新的挑戰，千萬不可自滿，有「好漢不提當年勇」的意思。

入行十多年，最近又看到一句很喜歡的話：「Don't aim for success if you want it; just do what you love and believe in, and it will come naturally」，指如果熱愛一件事，就要相信自己、繼續用心努力去做，慢慢就會找到成就和滿足感，成功自然會來。



方力申認為成功無捷徑，運動有助青少年培養正面的價值觀。

記：去年獲選為傑出青年，有何說話與年輕人分享？

方：我覺得年輕人要成功，必先要有危機感。現今香港社會比較繁榮安定，父母努力為我們打拼，讓年輕人後顧無憂，但也令他們過分安逸、比較自我中心。當他們出來社會工作，往往發現外面的世界與他們的安全區（comfort zone）不同，與外界容易有衝突，變得容易「Say No」。我覺得年輕人不要隨便「Say No」，工作不一定能隨心所欲，多嘗試、多出錯，才能從中學習、成長。

記：運動員予人感覺堅毅不屈，你會如何鼓勵年輕人放膽追夢？

方：真正成功的人，無論遇到任何打擊都不會輕易放棄，我感激過往運動員的訓練讓我從小學會面對失敗，從失敗中鍛鍊自己的毅力。年輕人擁有的是時間、魄力，應該多嘗試，即使失敗了亦可訓練自己成長，一旦找到自己的興趣，便不要三心兩意。你寧願做一個樣樣只得「半桶水」的人，還是專心做一樣令人驕傲的事？我就會選擇專注做好一件事。

記：你積極投入公益活動，馬會亦經常捐助與青少年有關的活動，你認為這些活動對青少年發展有何幫助？

方：我知道馬會未來數年將會重點投放資源在青少年身上，尤其透過運動鼓勵青少年，培養他們的領導才能。我也是運動員出身，深深認同這種想法，因為運動可培養個人自信和做人的態度，提醒年輕人要腳踏實地、靠自己雙手努力，為自己的未來打拼。

訪問現場片段，
請瀏覽：

