



## 「水神」菲比斯 飛魚傳奇

今年33歲的「水神」菲比斯，15歲參與奧運游泳項目，未夠16歲已經締造世界紀錄（打破200米蝶泳世界紀錄），自此成為綠水英雄；個人參與過五屆奧運會，包攬28面獎牌，當中23面是金牌，其中在2008年北京奧運更橫掃「八金」，震驚世界。成功背後，「水神」年少時被確診專注力失調及過度活躍；名成利就後又一度患上抑鬱症，公開承認曾有輕生念頭。身高1.94米的水神說：「不游泳，我甚麼也不是。」體育運動給予他榮譽、財富，並教曉他做人處世之道，如今「飛魚」轉型，擔任以自己名義開設的基金會總裁，推廣游泳運動及水上安全，促進健康及積極人生。面對自身的不足，屢敗屢戰的驚人意志，藍色世界空間無限，飛魚傳奇，是一步一步，憑著堅毅游出來的。

被譽為歷史上最偉大游泳運動員的菲比斯（Michael Phelps），利用2008年在「京奧」贏得八面金牌而獲頒的獎金，同年以100萬美元創立「米高菲比斯慈善基金會」（Michael Phelps Foundation），目標是通過增加兒童參與游泳運動的機會，促進健康及積極人生。基金會自2010年起成立「IM計劃」，並先後與美國小童群益會及國際特殊奧林匹克合作，強調水上安全，至今有超過22,000名參加者受惠。

今年9月，菲比斯以「米高菲比斯慈善基金會」總裁身分接受香港賽馬會邀請，由美國來港出席由馬會主辦的2018「慈善共創 都市聚焦」國際慈善論壇，與逾60位海外及本地學者，包括兩位諾貝爾獎得主及著名政治哲學家等同場交流。期間，菲比斯聯同前籃球名將、「姚基金」發起人姚明，以及馬會行政總裁應家柏，在閉幕演講環節上，和與會者就「運動與城市：如何以運動改善都市人的身心健康及促進社會效益？」一題，交流心得。在忙碌的訪港日程中，菲比斯更抽空接受了《駿步人生》專訪。

### 「游泳是我的生命」

問如果重來，你仍會選擇游泳作為事業嗎？菲比斯答得毫不猶疑：「游泳是我的生命，沒有任何事能夠取而代之。我很享受游泳生涯，亦慶幸能把目標一一達成，從沒有想過游泳以外的其他可能。」

由一個患有專注力失調及過度活躍症的小孩，搖身一變而成泳壇霸主，再變身慈善家，菲比斯大抵是體育貢獻社會的最佳典範。他道出自己小時候的經驗，藉此宣揚運動的重要：「我從游泳當中學到很多很多，這些人生道理終身受用。」

游泳教會他按部就班，向目標進發：「我的啟蒙教練教會我，怎樣制定清晰可行的目標，以及怎樣有紀律地跟從計劃，向目標邁進。」游泳令他獲得無比信心，遇強越強：「教練的信任和肯定，對年幼的我來說猶如一支強心針，令我相信可以比任何人都游得快。」游泳讓他堅信，只要有恆心，鐵杵磨成針，「我知道只要自己加倍努力，就會有進步，能夠做個更優秀的人，例如是個更好的丈夫。」

“沒有游泳，我甚麼都不是，因此我常懷感恩，總渴望回饋社會。”



2016年參加里約奧運後，菲比斯宣布再次退役。

🎯 運動吧！無論做甚麼運動都好，你總會有所得著。🎯



2012年7月，美國泳隊在法國的集訓營舉行開放日，菲比斯在觀眾前示範蝶泳技巧。

### 甚麼運動 都有得著

他認為，運動除了強身健體，亦能帶來莫大滿足感，令你勇於克服恐懼、挑戰自我：「運動吧！無論做甚麼運動都好，你總會有所得著。」

可別以為「水神」的職業生涯一帆風順，在2000年悉尼奧運，當時年僅15歲的他便嘗到「食白果」的滋味。失敗乃成功之母是他從中領悟到的真諦，「在生活中經歷過的所有挫敗和困難，統統教會我如何面對人生，找出自我。」

身為體壇巨星，他離開泳壇後希望繼續發揮自身的影響力，為下一代創造更美好的世界，「游泳帶給我一切，並賦予我現有的地位，吸引大家關注一些重要的議題。」

### 百萬美元獎金 成立基金

早在2008年，菲比斯已決意投入公益事務。他利用在北京奧運贏得的100萬美元獎金，成立「米高菲比斯慈善基金會」。他說：「沒有游泳，我甚麼都不是，因此我常懷感恩，總渴望回饋社會。」

基金成立之初，主力宣揚水上安全，希望減低兒童遇溺的風險。近年，他亦相當關心精神健康和節約用水等議題。「這三大議題與我息息相關，深深地觸動我。每一天我都在努力，希望能帶來改變。除非事情變得美滿，否則我終其一生都會為此而奮鬥。」



菲比斯出席國際慈善論壇，與馬會主席周永健(右四)、馬會董事楊紹信(左四)、馬會慈善及社區事務執行總監張亮(左五)、馬會公司事務執行總監譚志源(右二)及一批資深傳媒人合照。

### 敞開心扉 不再扮強人

在近期的不同訪問之中，菲比斯都大方承認自己曾經患上抑鬱症。「我也會經歷高低起伏，與常人無異。抑鬱是我情緒的一部分，何須引以為恥？」他透露情況最壞時，即2012年倫敦奧運後，一度想過了結生命。走過低谷，他希望以過來人身分，喚起社會對精神健康的關注。

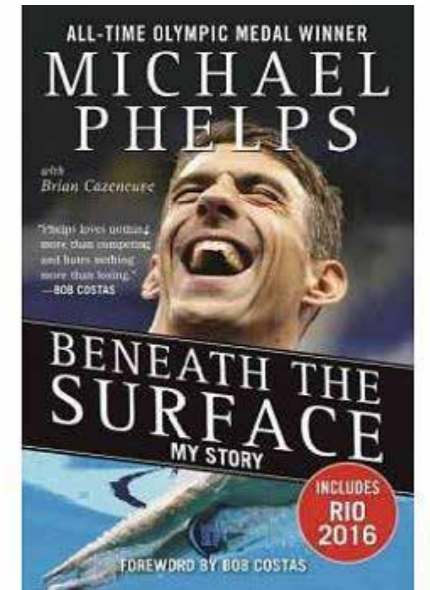
他坦言，過去習慣扮演強人，把所有負面情緒抑壓心底，終於發現「此路不通」，選擇正視問題：「我常自嘲說，30歲才學懂甚麼是溝通，把自己的感受表達出來，敞開心扉尋求協助。抑鬱會否重來？會，所以更加要學習了解自己多一點，預備好面對下一次逆境。」

菲比斯曾出版兩本自傳《No Limits: The Will to Succeed》及《Beneath the Surface》，這兩書會成為《紐約時報》及《USA Today》的最暢銷作品。

### 改變世界 要群策群力

適逢今年是「米高菲比斯慈善基金會」成立10周年，宏業未竟，奮鬥必須繼續。他舉例：「譬如要推廣水上安全，減少兒童遇溺，因這些問題仍然普遍存在；譬如關心精神健康，降低自殺率，因為現在太多人受情緒困擾自殺了。這些都是宏大理想，現在仍然遙不可及，天知道未來會怎樣，但無論如何，我不會停步，但願能挽回更多生命。」

在水中打遍天下無敵手，甚至亮相國家地理頻道和鯊魚比高低，惟他亦明白自己並非三頭六臂，要改變世界必須群策群力，上下一心。「我們探討的問題是超越國界的，不獨是美國，也不獨是香港；唯有通過團隊合作，互相扶持，方能成就如此大事。」



菲比斯曾出版兩本自傳，包括《Beneath the Surface》。

🎯 夢想可以很遠大，但只要你能夠一步一步努力，累積起來說不定就可以圓夢。🎯



## 「我和馬會 都在創造機會」

正因如此，他接受香港賽馬會邀請，飛越半個地球，參加今年九月在香港舉行的第二屆「慈善共創 都市聚焦」國際慈善論壇。「我和香港賽馬會，其實都在做相同的事——創造機會，讓孩子們能夠接觸運動，享受當中的樂趣，繼而培養個人素質。他們應當享有一個更美好的世界，我和馬會是同道中人，正朝着這個方向而努力，有機會交流和合作，着實令人鼓舞。」

他勉勵年輕人「給自己一個機會」，放膽尋夢：「夢想可以很遠大，但只要你能夠一步一步努力，累積起來說不定就可以圓夢。很久以前，我的字典裏已沒有『做不到』這三個字。」

## 參與運動 必須有愛

代年輕人向他請教運動的秘訣，原來很簡單。「可以說，絕大部分時間我都非常享受游泳，那令一切都變得輕鬆。其實，選擇任何運動都好，你都必須好好享受，要真心喜歡它，這是最重要的一點。只要有愛，你便會覺得快樂，便會有源源不絕的能量，推動你做得更好。」

菲比斯有另一重身分——兩個兒子的父親。他覺得當上父母是一件很棒的事，會盡一切所能，引領孩子成長。「人生有很多重要的課題，我希望把自己領悟到的道理傳達給他們，協助他們追尋自己的理想。」



菲比斯在Instagram留言表示，囡囡喜歡下水。(Instagram圖片)

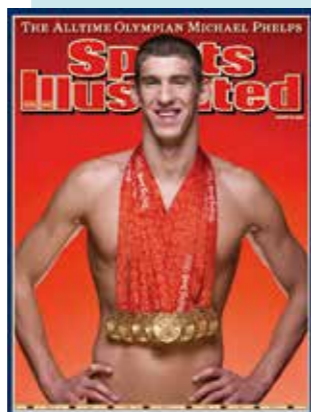
### 菲比斯成長之路

1985  
出生

2000  
15歲之齡參與悉尼奧運，  
成為美國68年來最年輕的  
男子游泳奧運選手。

2001  
在他15歲9個月時，打破  
了200米蝶泳世界紀錄，  
是破游泳世界紀錄最年  
輕的運動員。

2004  
在雅典奧運攬6面金  
牌，成為該屆奧運奪  
金最多的運動員。



菲比斯創下8金神話後，  
為體育雜誌《Sports  
Illustrated》拍攝封面。



菲比斯與Nicole Johnson舉  
行婚禮 (Instagram圖片)

1994

- 確診患上專注力失調及過度活躍症 (ADHD)
- 父母離異，與姊姊跟隨母親生活。
- 受兩位姊姊影響，開始游泳。



「水神」菲比斯童年照

2004

- 進入密西根大學
- 榮獲有「美國體育界奧斯卡」之稱的「詹姆士·E·沙利文獎」(James E. Sullivan Award)。

2008

- 在北京奧運奪8面金牌，成為同屆奧運奪金最多的運動員
- 同年以100萬美元成立「米高菲比斯慈善基金會」。

2012

- 參與倫敦奧運
- 倫敦結束後宣布退役

2014

宣布復出

2016

- 參與里約熱內盧奧運
- 里約奧運後宣布退役
- 以5屆奧運，63場比賽，11,800米賽程，累積28面獎牌，包括23面金牌，正式告別泳壇。
- 迎娶未婚妻Nicole Johnson

資料來源：互聯網



馬會行政總裁應家柏與菲比斯在國際慈善論壇上分享經驗。

他衷心感謝母親在其成長中扮演嚮導的角色：「我實在太幸運了，她總會在我身旁幫助我、支持我，同時她會包容我的所作所為，讓我學懂分寸，知道甚麼該做甚麼不該做。」

「籃球之神」米高佐敦曾經兩度退役後復出，「游泳之神」又如何？雖然菲比斯曾經在2012年倫敦奧運後退役，之後又再跳入泳壇，今次他卻肯定地表示：「我不會再參加競爭性的比賽了，有機會的話，在2020東京奧運再見吧，我可能會在看台上的。」

雖然退役決定或會令支持者失望，但自言至今仍「無時停」的他，表明非常熱衷於公益事務，感到相當充實：「對我來說，這是最好的退役方式吧。」

## 後記 「神」的魅力與感染力



游泳的人，肩膀特別寬闊，更何況眼前站著的是一代「水神」。菲比斯今次現身香港，穿合身西裝、結紅色領呔，寬闊肩膀加上1.94米的高度，衣架子般的體型，的確英偉；特別是他現在留了一頭濃密的短髮，下巴留了鬍鬚，笑起來露出雪白的牙齒，更添一份男性魅力。那管是台上的分享會或會見傳媒，這名33歲的運動員都表現友善和親民，有時手勢配合著語言，修長的手指在空中比劃，看得到左手無名指上，戴了一隻深色戒指。

「水神」很喜歡與人分享經歷，而這些經歷，有血有汗，充滿感染力。在馬會主辦的2018「慈善共創 都市聚焦」國際慈善論壇上，他說兒時會玩四至五種運動，對於一個專注力失調的孩子，這些活動為他帶來動力及歡樂；長大後歸功於有系統的運動訓練，令他確立了清晰的目標，相信只要向著目標進發，總有事成的一天。

15歲成為游泳奧運選手，31歲正式退役，一度叱吒泳壇的菲比斯現在專注慈善基金工作。成功從來不是唾手可得，再寬闊的肩膀都有承載不了的壓力，走過低谷，如今目標明確，水神此際，正游向人生新階段。如他在自傳中所說：「你可以犯一百萬個錯誤，但同一個錯誤，不要犯兩次。」事物並不完美，一切都在於你如何適應並從失敗中學習。蹲下，是為了躍起。



精采訪問片段

