堅毅完成「港澳慈善游」不忘初心貢獻體壇

方力申傾囊相授 致力培育世界級泳將

人物專訪

不少中國香港體育名將選擇退役投身教練行列，繼續為自身運動項目培育人才，以及推動該項目在港的普及化發展。前中國香港游泳名將方力申近年開辦游泳學校，致力培育新一代香港泳手，更期望可以由他訓練出下一個何詩蓓。他27日接受《大公報》專訪時就暢談香港游泳培訓現況，直言香港要持續訓練出何詩蓓實力的世界級選手，本地泳壇更需要普及推廣與完善制度，為此他致力開辦游泳課程，身體力行培育香港泳壇未來之星。

大公報記者　朱家立





◀前香港游泳名將方力申期望通過辦學，能為香港泳壇作出貢獻。　大公報記者朱家立攝

◀方力申（左）在泳池中親身指導學員。　方力申ig圖片

方力申小檔案

出生日期：1980年2月26日

身高：1.73米

方力申游泳生涯成就

退役前主要成績

- 2000年奧運200米背泳香港紀錄
- 2000年奧運400米個人混合泳香港紀錄（保持21年）
- 2001年香港錦標賽1500米自由泳香港紀錄

退役後主要榮譽

- 2025年世錦賽先進組200米背泳金牌
- 2025年世錦賽先進組200米個人混合泳金牌
- 2025年世錦賽先進組400米個人混合泳金牌
- 港澳橫渡健力士世界紀錄（2026年）
- 香港環島泳紀錄（2019年）

方力申在21日以前中國香港奧運泳手的身份參與35公里的「港澳慈善游」，46歲的他在順利由香港渡海泳至澳門，為舉辦方籌款逾1000萬港元。談及個人慈善理念，方力申坦言做慈善是「雙向受惠」，在幫助弱勢社群的同時，也向外界展現正向價值觀。面對外界過去的批評，他堅信只要持之以恆便能證明真心。

方力申表示，當初在運動員時期便已開始接觸公益活動，隨着知名度提升，愈來愈多慈善機構邀請他參與宣傳、探訪及籌款。他坦言，最初行善大多是被動受邀，慢慢卻發現「不只是你在幫人，其實是別人在幫你」。方力申指出：「在娛樂圈中，參與慈善和接觸義工，都讓我保持健康的價值觀，這就是我最大的動力。」

另一方面，身為公眾人物，投身公益難免會引來外界的閒言閒語。方力申直言，年輕人容易受外界批評動搖，但他相信只要堅持正確的事，時間自然會證明一切。他坦言自己當年在香港大學讀書，起初只是為了母親而堅持，直到某天在街上遇到一名市民，對方表示常以他兼顧游泳、學業與演藝事業的毅力來鼓勵女兒，若他半途而廢便不知如何再教導孩子，這番話讓他深刻明白自身的堅持能為他人帶來正面影響。

大公報記者朱家立



▲方力申早前參與全程35公里「港澳慈善游」。　資料圖片

積極參與慈善工作 正能量獲市民讚賞

完善制度必不可少

香港游泳界近年發展成熟，無論是普及化還是精英化皆取得不俗成果。在精英化方面，何詩蓓先後在2021東京與2024巴黎兩屆奧運累積2銀2銅游泳獎牌，兩屆賽事都以記者身份現場直擊小師妹創造歷史，方力申當日採訪時曾感激何詩蓓，「你圓了香港游泳運動員的夢」。方力申坦言：「要再遇到像何詩蓓這樣完全由香港資源栽培出的世界級和亞洲紀錄保持者的選手，真的是『百年難得一遇』，但亦證明香港有能力通過本地制度、青訓培養出世界級泳手」。他認為香港需要更加注重青訓及基層普及化，才能為香港泳壇不斷輸送新的人才，延續港隊如今所取得的成績。

要協助香港泳壇培育人才，方力申選擇開辦游泳學校，以指導兒童至青少年泳手為主。方力申亦指出訓練人才除了各界提供游泳課程，中國香港游泳總會制定完善制度更是不可或缺，他特別重提「小泳手事件」，當年他旗下游泳學校的一名9歲男童，雖然成績已達分齡錦標賽標準，卻因所屬泳會級別不夠高而被中國香港游泳總會拒絕參賽。

他指出：「如果泳總不改善制度，不讓屬會百花齊放、普及推廣，就很難出成績。正因如此，當年我才會這麼緊張，極力爭取優化制度。目前雖然升降制度等細節仍未完全完善，但起碼所有達標的小朋友都能正常參加香港錦標賽。」



▲方力申開辦的游泳學校，學員以兒童至青少年為主。　方力申ig圖片



▲何詩蓓2024巴黎奧運奪得2枚銅牌。　資料圖片

「逆流而上」指導小將

方力申開辦游泳學校的目標，除了希望將游泳運動以更具規模形式推廣，更致力為香港泳隊輸送人才。即使香港游泳學校生存空間面對的挑戰日益增加，他仍堅持守護每位孩子的「魚躍之夢」。

堅持人人皆有學習機會

方力申表示，自己創辦游泳學校至今已8年，由最初開辦基礎習泳班起步，如今已建立起具備競爭力的泳隊，學員不僅征戰學界賽事、在錦標賽奪牌，更有人成功打破學界紀錄。他坦言，辦學初衷從不止於教會學員基本求生技能，更希望能為香港泳壇培育未來的代表隊接班人。除了競技培訓，方力申亦成立認可慈善機構，免費為有需要的基層兒童提供游泳課程。他認為游泳是關乎性命的重要求生技能，絕不希望任何孩子因為客觀因素而失去學習游泳的機會。

另一方面，方力申坦言現今社會的學習游泳風氣亦與昔日大相逕庭，以往運動員全年無休地刻苦練水，如今一逢長假期，甚至連泳隊中具備爭標實力的學生都會隨家人外出旅遊。同時成本亦因香港場地有限而不斷提升，令本地游泳學校的發展空間比以往更加艱難。不過他堅持認為自己仍會繼續做下去，不斷去克服困難，為香港泳壇再作貢獻。

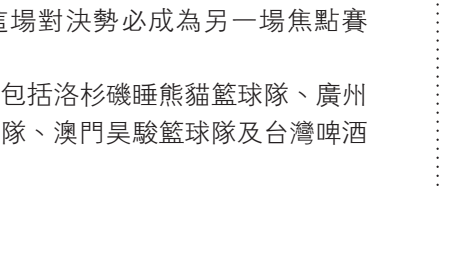
大公報記者朱家立

期望50歲再游長途作生日禮物

以8小時37分24秒完成「港澳慈善游」的方力申接受《大公報》專訪時談及個人未來慈善計劃，他坦言今次慈善游難度超乎預料，一度萌生放棄念頭，由於過程太辛苦，太太明確反對他再游長途。他於是期望在50歲時再挑戰一次長途或短途游泳，作為送給自己的生日禮物。

方力申於21日由香港大嶼山雞翼角下水，橫渡珠江口及港澳公海海域，最終在澳門黑沙海灘上岸，創造了香港至澳門游泳用時最短（男性）健力士世界紀錄。他透露自己每日都會游水，故在落水前原本信心十足，但在游至一半未到時便遭遇風浪及水溫變冷等問題，面臨失溫、頭痛等不良反應，一度無法堅持。方力申表示太太見此已下達「禁令」，但他希望仍把握機會凝聚社會關注並籌集善款。

大公報記者朱家立



▶在「港澳慈善游」當日，方力申的妻女（左）親身到場為方力申打氣。　資料圖片

工商盃下月中伊館開打 9強隊交鋒

▲工商盃抽籤儀式嘉賓及參賽球隊代表大合照。　香港籃總圖片

【大公報訊】記者朱家立報道：由中國香港籃球總會主辦的「第二十四屆超級工商兆基盃國際籃球邀請賽」將在12月15日至20日在伊利沙伯體育館舉行，大會27日舉行記者會及抽籤儀式，並由中國香港籃球總會會長陳少煌、主席陳志雄、永遠名譽會長莫耀強主禮。

今屆參賽球隊來自廣東、台灣、澳門、香港及美國，共有9支球隊角逐錦標，是歷來最強參賽陣容。

5支香港代表出戰

今屆賽事分為A、B、C三組，每組首名將直接出線，最佳次名將成為第四支出線隊伍，躋身四強，至於未能出線的球隊將進入名次賽。賽事將在15至17日進行初賽，19日至20日則分別上演4強及決賽。

球隊方面，香港派出5支本地甲一勁旅參賽，包括滿貫、永倫、南華、香港東方及福建隊。其中南華與永倫被抽入C組，將在小組賽提早上演「紅黃大戰」。

南華主教練羅意庭表示：「兩隊上周已經打完一次『紅黃大戰』，這場對決始終是票房保證，觀眾應該很樂見我們再交手。」

至於香港東方則與滿貫同列A組，兩隊在2026年已先後於甲一聯賽總決賽及高級組銀牌賽總決賽相遇，這場對決勢必成為另一場焦點賽事。

其他球隊則包括洛杉磯睡熊貓籃球隊、廣州商學院虎鯊籃球隊、澳門昊駿籃球隊及台灣啤酒籃球隊。

◀中國隊球員梁仕宇（右）在比賽中射門得分。　新華社

U17國足晉級世少盃淘汰賽

【大公報訊】據新華社報道：在26日進行的U17男足世界盃（世少盃）H組第三輪比賽中，中國隊以8：0大勝斐濟隊，最終作為8個成績最好的小組第三名之一晉級32強。這是中國隊繼1985和2005年之後，隊史第三次晉級世少賽淘汰賽。

責任編輯：凌顧開　美術編輯：鮑俊豪