

# 追求體育夢並非成為張家朗李慧詩 三鐵教練棄50萬年薪 享受斜槓人生



◆石啟右選擇當「步兵」是因為可以寓工作於跑步。

常言道「三十而立」，30歲本應是人生方向大定的年齡，不過石啟右（Angus）卻決定在臨近30歲時跳出舒適圈，放棄50萬年薪的會計師工作，轉而成為一位「斜槓族」三項鐵人教練，雖然經歷過疫情時收入不穩的艱難時期，不過Angus依然對自己的「斜槓人生」樂在其中，對他而言追求體育夢不代表要成為張家朗、李慧詩，能夠以自己喜歡的方式將運動融入生活，已是不枉此生。

◆文：香港文匯報記者 郭正謙



▲石啟右在歐洲參賽自拍留念。受訪者供圖

看着石啟右的個人履歷，實在很難想像只有44歲的他是怎樣完成這麼多事情，做過年薪50萬的會計師，亦曾是的士、小巴及網約車司機，現在則是三項鐵人教練兼速遞員，擁有過百種資格及執照的他從小到大都十分熱衷於學習新事物：「我從小就希望成為三鐵運動員，覺得從事運動行業有個特別的光環和榮譽感，不過父母當然希望我工作收入穩定，所以畢業後就當了會計師。」薪高糧準只能解決Angus的「生存」所需，但對「生活」的需求卻未被滿足，他最快樂和放鬆的時間就是下班後去跑步。

## 29歲跳出舒適圈 嘗試新生活

雖然會計師工作繁忙不時要加班，但Angus仍堅持一星期跑兩三次，有時甚至在凌晨三點也會去跑，睡幾小時就去上班，工作的壓力加上休息時間不足，令Angus的身體開始出現毛病。到他29歲時終於決定辭職，嘗試另一種生活方式：「屋企人第一反應當然是反對，畢竟家裏還在供樓，但我知道如果我在29歲時不出去闖一闖，年紀再大就更難下決心。我當然就只是單純地想見世面，換另一種方式生活。」

走出了辦公室的「牢籠」，自此Angus就過上長達15年的「斜槓人生」，主業是三項鐵人教練，曾做過的士、小巴及網約車司機，現在還在即時送貨平台當兼職「步兵」，他表示選擇當「步兵」是因

為可以寓工作於跑步：「兼職『步兵』很適合我的生活節奏，有時間就做幾單幫補一下，送貨又可以順道練跑，將運動融入生活，有時會送貨到一些比較特別或偏僻的地方，又可以見到香港的不同面貌。」

## 做喜歡做的事 去見識和體驗

沒有了穩定收入，Angus雖然每個月都要花上大量時間去計算收支和制定時間表，不過他卻認為快樂和自由最重要：「我想說的是生活從來都可以選擇，但不論做了怎樣的決定，都要繼續對自己有要求，否則無論是『打工仔』或是『斜槓族』都會被淘汰，最重要是你喜歡你正在做的事。」

疫情時三鐵教練的工作被迫暫停，Angus就毅然轉去當小巴司機，亦想盡各種辦法維持收入，他表示「斜槓族」不代表「躺平」和「hea」，反而要隨時隨地思考增加自己的本錢。國際三鐵教練牌、急救牌、各式各樣的駕照甚至水電牌等過百個資格和執照，正是Angus能夠堅持生活方式的最大底氣，他剛剛更獲得一個自己夢寐以求的工作機會，為一個歐洲單車旅行社團擔任領隊兼職員，Angus表示像這種夢想工作正是他轉換跑道的最大得着：「我覺得現在的生活才像人生，我由29歲做斜槓族到現在，我會繼續下去，人生應該要見多些東西，無論高低起伏好壞，都應該要去見識和體驗。」



◆石啟右經常赴外地參賽，享受快樂和自由。受訪者供圖

## 袁心玥領銜中國女排出征世聯賽

中國女排昨日從北京出發前往巴西，出征2024年世界女排聯賽，里約奧運會冠軍袁心玥領銜16人名單。

此次隨中國隊出發的16名隊員是：袁心玥、刁琳宇、龔翔宇、張常寧、丁霞、李盈瑩、王夢潔、王媛媛、王雲蕓、高意、許曉婷、鄭益昕、倪非凡、王藝竹、吳夢潔、王文涵。其中，袁心玥、龔翔宇、張常寧和丁霞是獲得過里約奧運會金牌的老將。

在這份名單中，2002年出生的年輕副攻王文涵是比較引人注目的新面孔。在去年舉行的成都大運會上，王文涵以出色的表現為球隊最終奪冠立下了汗馬功勞，這次經過兩個多月的集訓又為自己贏得了隨隊出征的機會。

2024年世界女排聯賽首周的比赛將於5月中旬拉開戰幕，中國隊將於5月15日至20日參加里約熱內盧站的角逐，4個對手分別是韓國隊、美國隊、加拿大隊和塞爾維亞隊。此後，中國隊還將參加中國澳門站和中國香港站的比賽。

世界女排聯賽每站比賽每隊可以有12至14名球員報名參賽，不同分站賽可以報不同的球員。此前，中國隊主教練蔡斌曾對外表示，希望朱婷在中國澳門站能夠跟隊。◆新華社



▲中國女排出征世聯賽。中國排協圖片

## 國乒公布男單 混雙奧運陣容

男團與混雙三項。新華社



王楚欽在巴黎奧運將參賽男單、男團與混雙三項。新華社



馬龍無緣巴黎奧運男子單打比賽。新華社

中國乒乓球協會昨日在其官網公布中國國家乒乓球隊2024年巴黎奧運會混雙、男單項目參賽運動員名單，混雙參賽運動員為王楚欽/孫穎莎，男單參賽運動員為王楚欽、樊振東，奧運冠軍馬龍無緣男子單打。

按照中國乒協《乒乓球項目2024年巴黎奧運會參賽選拔辦法（修訂版）》相關規定，中國乒協對上述名單進行公示。中國乒協還表示，孫穎莎自動獲得女子團體參賽資格，王楚欽、樊振東自動獲得男子團體參賽資格。

## 馬龍落選男單 無緣衝三連冠

隨着男單項目參賽運動員的公布，老將馬龍落選巴黎奧運會單打名單，無緣衝擊男子單打奧運三連冠。馬龍是里約和東京奧運會男單冠軍得主。此外，他還獲得了

倫敦、里約、東京奧運會乒乓球男團金牌。出生於2000年的王楚欽則將身兼男單、男團、混雙三項，出戰巴黎奧運會。

此前國際乒聯公布了最新一期混雙世界排名，王楚欽/孫穎莎排名第一。本期世界排名公布標誌着巴黎奧運會乒乓球混雙項目參賽席位基本確定，但國際乒聯表示，這仍需等待各國家或地區奧委會最終確認。

另外，WTT2024沙特大滿貫賽當地時間6日迎來了第三個比賽日的激戰。國乒冷門頻出，男單的馬龍、梁靖崑、林高遠及女單的王曼昱皆止步32強，而港隊杜凱傑/黃鎮廷則在混雙賽事以11:5、13:11、11:6力挫瑞典對手晉級四強。

◆中新社

## 長篇短說

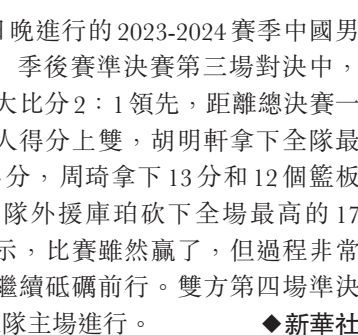
### 中國男隊獲4×100接力賽第六

2024年世界田聯接力賽當地時間5日在巴哈馬首都拿騷落幕。此前已經提前鎖定巴黎奧運會參賽資格的中國男子4×100米接力隊派出新陣容出戰決賽，最終位列第六。中國女子4×100米接力隊（右圖）則在第二輪奧運資格賽中再次位居小組第三，未能「直通」巴黎。目前，中國女隊憑藉此次預賽中跑出的43秒03，在所有未能直通巴黎奧運會的隊伍中暫列第二位。在接下來不到兩個月的時間裏，只要中國女隊能夠保住前兩位的排名，依舊可以拿到奧運入場券。◆新華社



### 廣東勝遼寧 距總決賽一步之遙

廣東隊（左圖）在6日晚進行的2023-2024賽季中國男子籃球職業聯賽（CBA）季後賽準決賽第三場對決中，以98:82戰勝遼寧隊，大比分2:1領先，距離總決賽一步之遙。此役廣東隊五人得分上雙，胡明軒拿下全隊最高的16分，徐傑貢獻14分，周琦拿下13分和12個籃板的「兩雙」數據；遼寧隊外援庫珀砍下全場最高的17分。廣東隊主帥杜鋒表示，比賽雖然贏了，但過程非常艱苦，希望年輕隊員們繼續砥礪前行。雙方第四場準決賽將於8日晚繼續在廣東隊主場進行。◆新華社



## 滬男排「十七冠」調整狀態迎新賽季

香港文匯報訊（記者 夏微 上海報導）在2023-2024中國男排超級聯賽中，上海光明男排成就了隊史的「十七冠」。昨日舉行的「十七冠」總結會上，上海光明男排主教練沈瓊表示，決賽獲勝之後，隊伍已經很快調整了狀態，開始為新的賽季做準備。

從2023年11月揭幕到2024年4月落幕，本賽季中國男排聯賽時間長，場次多，上海光明男排在所有比賽中只輸兩場，在總決賽中更是零封對手強勢奪冠。而除了奪得聯賽冠軍，主教練沈瓊獲得最佳教練獎，隊員彭世坤獲得最有價值球員獎。

在昨日的總結會上，上海光明男排隊長戴卿堯將冠軍獎盃抱上台，他介紹，「本賽季一方面我們在不斷分析對手，另一方面通過比賽來尋找自身的不足。本賽季我們輸過球，但球隊不斷總結，並通過訓練來加以改進。」帶着平常心、過硬的實力，以及一顆拚搏的心，球隊最終將冠軍收入囊中。

沈瓊表示，「十七冠」只是一個起點，決賽後隊伍已經在為新賽季做準備。「下賽季我們當然希望衛冕，一系列的準備工作也已經在做了，其中某些外援的位置可能會作調整，內援方面我們也會去想辦法，爭取讓本土球員的實力更強大，這樣，球隊的板凳深度也能更厚實一些。」



▲滬男排舉行「十七冠」總結會，主帥沈瓊（左一）分享心路歷程。香港文匯報記者夏微攝