



# 單車「彩虹戰衣」得主投身IT界

運動員退役後只能在體育界工作？答案肯定是不。曾經在世界場地單車錦標賽贏出男子捕捉賽、穿上彩虹戰衣的前香港單車隊代表郭灝霆（Marco），今年四月退役後未有選擇當教練或技術人員，而是告別港單車隊投身資訊科技界從事教育工作，當上另類「教練」以自身經歷及經驗與眾人分享，在人生的另一條跑道奮鬥。

大公報記者 李恆基



郭灝霆退役後投身IT界，希望為自己、也為後來者開出一條新出路

# 郭灝霆

# 人生新跑道再衝刺

在2014年初受傷後已開始為退役後生活鋪路的郭灝霆，起初是以近似義工的形式參與資訊科技初始公司Grwth的工作。該公司是獲數碼港培育計劃支持的小型企業，他與公司創辦人陳駿霖經過一段時間的合作和了解後決定「拍住上」。在正式退役後他加入Grwth，負責與公司同名的手機應用程式的推廣、宣傳，以及參與程式之中「運動與健康」環節的工作。在同期隊友張敬煒、前輩陳振興、黃金寶等前港將先後開展教練生涯之時，郭灝霆卻走上截然不同的道路，原因是資訊科技為其單車以外的興趣。「當教練，他的角色要好有抱負和責任感，照顧單車小將需要花好長時間，所以我首先考慮的發展方向。反而在單車以外，我對創新科技、資訊系統、初始公司都感到興趣，與朋友討論退役後出路時他們也鼓勵我嘗試這方向。」郭灝霆接受本報專訪時說。

## 對創新科技產生興趣

郭灝霆踏入資訊科技界的契機，是來自他參加了一次由現任香港資訊科技商會會長黃岳永主講、關於大數據的講座。席上講者談到大數據、Uber、初始公司對世界的影響，這些內容讓郭灝霆大感有趣。「當時就感覺這些是我想要的前路。」郭灝霆說。經朋友介紹下，郭灝霆認識了黃岳永，並獲邀接受電台節目訪問。郭灝霆向黃岳永表達了對資訊科技業的憧憬後，即獲得「搭路」到黃岳永作為股東之一的Grwth學習。公司創辦人陳駿霖對於這名香港單車界名人大感興趣，於是以前輩形式教導營運公司的技能，包括管理、財務、會計、發展、建立團隊的知識。

運動員生涯所鍛煉出來的堅毅精神，讓郭灝霆與一般打工仔顯得與別不同。在人人趕放工的時候，他卻堅持完成工作才離開公司。就像過往踩車、比賽時一樣，郭灝霆開始了就要完成方會停下，甚至試過手腳受傷都要出席公司會議。「我試過比賽途中跌斷骨，但既然賽事只鬥了一半，我仍有機會贏就要繼續踩，這是好自然的，既然雙腿還能動就要踩到完。」抱著「要今日完成的工作就今日做完」的心態，郭灝霆獲得陳駿霖的讚賞，還稱讚這名單車好手具備管理者的潛質，可感染其他團隊成員。

## 分享經歷獲正面回應

不過，郭灝霆在轉型後也曾經歷過內心掙扎，原來最初他並不喜歡出席各式的分享會去談運動員生涯種種經歷。「以往我會感到世界冠軍是2011年的事，現在快2017年了，還將舊事拿出來講？」他說，經朋友點化後終明白到將自己的榮譽跟別人分享，過程中若能激勵其他人奮鬥其實也是種成就：「有時分享會之後，小孩子都嚷着說要當運動員、拿彩虹戰衣，這樣就好像放了一顆種子在他們心裏，在他們成長的重要階段有正面影響。」

無論是手機程式即將啟動的運動與健康內容，還是創辦社交網站專頁介紹運動資訊，郭灝霆都是以另類「教練」的方式向大眾傳授正確的知識，透過收集到的數據作出分析，並與使用者互動、以專業角度提供進一步的建議，同時間也以一種「先行者」的身份，身體力行為其他運動員示範退役後的出路。「我的工作都似教練，但比較多分享價值觀，有時都會去商界講座主講。原來運動員身份去到商業社會都帶到一定價值，以運動員特質、經歷去影響其他人。」他說；「另一方面，應該有些運動員退役後會投身社會，但內心仍好想將自身經歷分享出來推廣運動，我就具體地透過資訊科技項目，讓其他人接觸專業知識。」

郭灝霆會想學習營商，但透過Grwth的工作，他認識到在營商的時候，也可以有意義地為社會帶來正面信息。他說：「昔日我是一個騎單車運動員，現在我把車放下了，與人分享過去的時光，一切仍圍繞着單車，也是挺感恩的。」

## 郭灝霆小檔案

- 出生日期 1988年2月26日
- 身高 1米74
- 主要榮譽
- 2008年 場地單車世界杯男子捕捉賽分站冠軍
- 2008年 亞錦賽男子麥迪遜賽冠軍（夥拍黃金寶）
- 2009年 亞錦賽男子全能賽冠軍
- 2009年 亞錦賽男子麥迪遜賽冠軍（夥拍黃金寶）
- 2010年 場地單車世界杯男子麥迪遜賽分站冠軍
- 2010年 廣州亞運男子團體追逐賽銀牌
- 2011年 亞錦賽男子麥迪遜賽冠軍（夥拍蔡其皓）
- 2011年 世界場地單車錦標賽男子捕捉賽冠軍
- 2011年 行政長官社區服務獎狀
- 2011年 香港傑出運動員選舉星中之星
- 2013年 亞洲單車錦標賽男子麥迪遜賽冠軍（夥拍蔡其皓）

郭灝霆與小朋友分享奪得彩虹戰衣的經歷，得到非常正面的回應



要從頒獎台最高位下來重新開始，郭灝霆認為運動員的堅毅精神可派用場



## 椎間盤突出傷患萌退意

2014年初，郭灝霆在一次力量訓練中受傷，經診斷後證實其椎間盤突出，傷情最壞時右半邊身到右腳趾都癱瘓，更試過臥床一個月之久。權衡各項因素之後，他最後作出了退役的決定，並且以「決定了就不回頭」的態度面對。傷患對所有香港單車隊的單車選手來說是必經過程，「炒車」斷鎖骨是其中一種常見的傷患，但兩年前郭灝霆受的傷，卻是「手尾」長的腰傷，椎間盤突出壓着神經線讓他右邊身癱瘓，對運動員來說是足以影響未來的傷患。「過往跌斷鎖骨，休息一段時間就可以恢復訓練，這種傷患的康復過程我比較清楚，但第一次經歷一個治療甚久都沒好轉的傷，我就開始萌生退役的想法。」

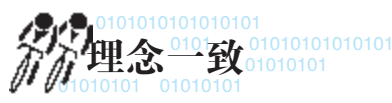
未愈無法趕及出賽，遲遲未能追回進度之餘，甚至日常生活都受影響，那個階段最痛苦和低落。」

## 傷情最壞曾臥床一個月

傷情最壞時，郭灝霆試過有一個月是躺在床上，也有年多時間右腳感到麻痺，他也開始有「能否繼續當運動員」的疑問。「有了退役的想法，我就開始考慮運動員生涯仍有未達成的成就、有否令自己不甘心的事，比如未參加過的比賽或未取得的獎，傷患對往後運動員生涯的影響，綜合起來作出最後決定。」

郭灝霆強調在其角度是「沒有做不到的事」，結束運動員生涯並非只考慮能否踩下去，他說：「在我想法是要踩又怎會不能繼續，阿寶（黃金寶）都踩到四十歲，況且我一隻腳用不了還可以跟殘疾人組別，所以我最終決定並非因為能力上不能再踩，而是考慮了其他因素，若果這傷患在我拿世界冠軍前發生，說不定我會堅持踩下去到四十歲也不為奇。」

## 加盟協助推廣資訊科技教育程式



郭灝霆目前任職的Grwth，是獲數碼港培育計劃支持的初創（Startup）公司，主打資訊科技教育，創辦人陳駿霖認為運動員堅毅、不屈不撓的精神正是學生應追求的價值觀，所以邀請此前正為人生規劃新方向的郭灝霆加入。

Grwth的主要業務是與公司同名的手機應用程式（App），該個程式將焦點放到學生及家長之上，整合家校溝通、電子教室、成長歷程檔案等功能，鼓勵學生追尋夢想，同時讓家長走入學生的世界。公司創辦人陳駿霖從事設計工

作出身，其後跳入資訊科技教育門檻，適逢他經歷了一場讓其面臨死亡的大病，開始思考自己如何能更有意義地透過工作正面影響他人，於是跟人生路上求變的郭灝霆「夾得理」。

## 健兒堅毅精神受賞識

「資訊科技在當今就如電燈、水龍頭一樣是個可供應用的設施，而非廿年前只靠概念就可上市。」陳駿霖在透過資訊科技的應用為學生帶來改變，以及在學習上得到提升，並且得到正確人生態度及價值觀，他說：「我邀請Marco加入的原因，是因為運動員堅毅、訓練自己不屈不撓的精神，正是學生需要追求的精神和價值觀。」



陳駿霖（左）十分欣賞郭灝霆堅毅不撓的運動員精神，故邀他加盟公司協助發展

## 從昆明高原回港適應「打工仔」生活



香港單車隊長年在昆明、廣州訓練，運動員毋須多費心思在衣食住行之上，而在單車隊全職訓練多年的郭灝霆，由隊伍的封閉世界回到香港過「打工仔」生活，能否適應已非他有空間可以想。「不是我想或不想如何適應，而是一定要適應！」他說。

選擇離開「神壇」重返人間，如今的郭灝霆一身恤衫、長褲，就像這城市裏數以百萬的打工仔。即使是世界冠軍，也需要像凡人面對生活一切的情況。「有沒有想過能否適應平常人的生活？應該說我一定要適應。」由選擇離開單車隊投身社會開

始，郭灝霆就知道生活會有天大變化。「以往在昆明長期訓練，每晚九時多就睡、早上六時起床，生活就是踩車、踩車與踩車，但回到香港投身社會，就要與不同人交往，這是必需的。」

衣、食、住、行，平凡生活要面對的，世界冠軍運動員也不例外，接受訪問當天一身醒目休閒服飾（Smart Casual）的郭灝霆笑言，退役後連衣着穿搭都要學：「此前我每次出席活動，都會穿上廣州亞運的運動褲，後來有年輕女義工說這種運動褲像大叔腳穿的款式，聽了我也感到應該貼近潮流一點，生活中很多範疇都是如此，能否適應生活已不到我想，是一定要做到，就像褲子不合時宜就要買一條新的。」

## 現在的郭灝霆不再是單車界頂尖選手，返辦公室上班是主要日程

