

黃浩然1月將參加由UNICEF舉辦的「聯合國兒童基金會慈善跑HERO RUN - 超能跑PowerRun」。一向是「跑友」的浩然，透露自己會出戰10公里賽事，亦會安排兒子與他一起跑，順道實行身教。談到分別13歲及11歲的囡囡，浩然坦言不介意愛兒長大後闖娛樂圈，更透露細仔愛做戲，但首要條件是先要讀好書，果然開通。

採、攝：達里

今次慈善跑活動的主要目的，是為弱勢兒童及其家庭提供迫切援助，包括為有需要兒童及家庭提供營養、食水、個人及環境衛生，及其他與兒童權利相關的倡議及支援，同時藉跑步喚醒參加者對各年齡層健康生活、促進身心發展的關注。對於獲大會邀請擔任活動大使之一，浩然大感榮幸，也盛讚HERO RUN的概念很好，他說：「很多人都覺得Hero（英雄）應該是電影中的Super Hero，要像超人一樣，但其實不是，只要大家肯出一分力幫少手，就可以做到英雄，正如活動主題是大家來跑步幫手籌款。」

愛兒若闖娛圈



■浩然育兒有方，經常攜同小朋友行善。

■浩然將於明年「入五」，但保養得宜依然超fit。

夥周家怡再結劇緣

工作方面，浩然早陣子與周家怡、歐鎮灝完成ViuTV劇集《翻盤下半場》，劇中浩然飾演「凸胸中年」，故事描述他們一家被電騙致破產的故事，浩然笑道：「電騙現在很流行，雖然有很多呼籲要人小心，但仍有不少人中招，故事看上去好像很灰，兩父子一齊破產，但認真看會見到有正能量一面。」以往浩然在無綫拍劇曾跟周家怡合作，因此二人默契十足，今次也完全沒問題，加上幕後大部分也是無綫舊同事，令他開工時有見回老朋友的感覺。問及可有機會回巢無綫拍劇，浩然僅稱有好劇本，不論在哪个平台播出都會參與。現時他身為古天樂旗下藝人之一，今年會踏足馬來西亞接拍當地電影開拓市場：「希望古老闊開多些戲，其實馬來西亞電影業很蓬勃，而且地方靚又多美食，每次去完大馬回港都要努力減肥。」

■早前浩然為伍仲衡、周國豐的網上節目《週五有伍伍》任嘉賓。



父子檔跑步當親子

他不忘呼籲大眾參加在1月12日（星期日）舉行的「聯合國兒童基金會慈善跑HERO RUN - 超能跑PowerRun」，項目有半馬拉松、10公里賽、5公里賽及3公里少年賽，參加對象是11歲或以上青少年、成人、專業跑手、企業和團體。浩然將參與10公里賽，屆時亦會安排兒子與他一起跑作為親子活動：「今次跑步可以做一次身教，帶小朋友去做慈善，從中教導子女可以幫人的道理，同時也增進父子之間的溝通。」



■一向形象健康的浩然為慈善跑擔任活動大使。

洗灑英鼓勵變跑手

以往浩然曾跑過30多公里，但近年因工作關係已疏於操練，現在要重拾佳態備戰，笑言身為大使也不能跑得太肉酸。他說：「成績是次要，最重要是心態，希望可以身體力行去幫人，藉着我們藝人的身份有少少影響力。」問浩然是否跟周潤發（發哥）開始接觸跑步，他說：「不是，我是跟我師父洗灑英跑，後生時通常只去健身室，但其實帶氣運動做得不足，師父教我一定要去跑步，跑過就知道當中的好處。」浩然在跑步中也悟出人生道理：「透過跑步在過程中要克服難關一樣，又可以訓練自己意志，是很有意義的運動。」回想攜團跑，浩然指初時要用利誘方式：「我要叻他跑完之後會有獎牌，而且又幫到人，最重要的是教到小朋友，幸好兒子本身都喜歡做運動。」

■仍是小鮮肉的浩然當年在《新紮師妹》的角色劍雄令人印象難忘。

黃浩然開通不介意



■一向有跑步習慣的浩然熱愛爆汗。

冀拍古裝劇願剃頭

曾拍劇多年的浩然，演過不少角色，原來他現在最想拍古裝，笑問他是否已不怕在大熱天穿厚厚的戲服，甚至要為古裝剃頭，他回應：「不怕，因為香港現在要拍古裝真的很難，但其實我未試過拍清裝，覺得拍清裝自己會幾靚，只要有古裝衫着，演皇帝或什麼角色都沒所謂。」提及兩位公子可有遺傳其演戲天分，他說：「我細仔喜歡做戲，他又會自己找跳舞片來看，都幾有表演慾，而大仔都有跟學校活動去看話劇！」浩然坦言不介意愛兒日後加入娛樂圈，但最重要的是先讀好書：「將來要走的路由他們自己負責，做父母只會從旁協助，讓他們自由發揮，要阻止也阻不了！」他認為身為父母，最多只能給予意見：「其實兩個仔都見到我的工作模式，很多時沒睡眠時間，他們頂得住就沒問題。」

■近年浩然活躍電視圈，穿梭不同平台拍劇。