



■許家傑有強勁運動細胞，連拉丁舞也難不到他。

「送水輝」許家傑自小熱愛打籃球，更是圈中數一數二的籃球高手。不過近期他迷上跑步，由2024年至今已參加了5個大型馬拉松賽事。他接受《香港仔》專訪時表示跑步與打籃球最大分別是「個體」與「群體」，無論獨自跑步或相約好友輕鬆跑，都是一件非常放鬆、寫意的運動。
文：民章

■跑步已成為許家傑生活的一部分。

■陳安立是許家傑的跑友之一。



許家傑擁有超強運動細胞，無論打籃球或跳拉丁舞都非常出色，入行後更與多位藝人好友組籃球隊Hero。不過近年他愛上跑步，他說：「不瞓我都鍾意做運動，但以前跑步主要係操腹肌，嗰時覺得跑步好辛苦，唔享受過程。直至兩年前好朋友陳安立叫我一齊報名參加跑步比賽，一報就係半馬21公里。一開始好驚自己完成唔到，通常我都係跑大約10公里，但係因為咁訂立咗一個目標。我記得嗰時大概係10月，但比賽係1月，得3個月練習，當時諗既然報咗名就頂硬上。就嗰呢段時間越跑越鍾意！」

唔會有輸贏感覺

完成第一次比賽後，許家傑發覺自己越來越愛跑步，故去年年初他報讀跑步教練課程，由去年至今年初，他參加了5個馬拉松賽事。他說：「跑步最好玩係同其他運動有少少唔同，譬如打籃球要同人鬥，要分出勝負，但跑步永遠都係同自己鬥。例如每日60分鐘先跑完，今日就58分鐘跑完，都係一種進步。就算一班人一齊跑，都唔會分輸贏，唔會話我跑得快過你就係我贏，唔會有呢種感覺。反而大家會一齊研究點樣跑，一齊進步。有一種跑法叫輕鬆跑（easy run），冇壓力，大家可以傾住跑，朝早一齊跑去睇日出，黃昏就睇日落，嗰種感覺好舒服。」

許家傑指打籃球是激烈運動，一上場便專心比賽，什麼也不想，但跑步可以一個人慢慢思考人生：「好多人道理都係喺一個人跑步嗰時諗出嚟，例如點解呢一刻咁辛苦？原來係之前唔夠努力，呢啲都係跑跑吓突然之間『叮』一聲出嚟，我覺得跑步都係一種靜思嘅行為。」

感染哥哥一齊跑

問到跑步過程中有什麼難忘事？他坦言最開心是感染了哥哥愛上跑步：「其中一個最難忘係同哥哥一齊跑，但本身都鍾意做運動，但唔鍾意跑步。佢住馬鞍山，附近有個海旁好好跑，有時會約佢食完飯輕鬆跑10公里。開頭佢跑兩三公里就喘救命，跑咗幾次佢已經跑到10公里，佢仲話自己健康啱。好多球類運動都需要突然間爆發，例如一啲轉身動作，如果自己唔夠休息，就容易受傷。相對嚟講，跑步屬於中低強度嘅運動，當我自己好叻時跑半個鐘輕鬆跑，個感覺係好relax、好治療。」

籃神轉跑道

■許家傑是籃球健將。

許家傑悟人生

■參加馬拉松成為許家傑愛上跑步的契機。

■許家傑熱衷公益，不時參與義工活動，充滿愛心。

組籃球隊 HERO 熱衷公益

雖然許家傑近年愛上跑步，但絕不會「貪新忘舊」放棄籃球，若可以約「齊腳」必定開波。他表示當初入無綫，遇到一班同樣熱愛打籃球的台前幕後，故組成了HERO籃球隊：「我哋有報名參加比賽，首先係TVB盃，之前仲有報乙組嘅比賽，要好多時間練波，但因為大家都好鍾意打波，會盡量就。除非要開工，否則約咗人食飯呢啲都要放棄。」提到HERO不時做義工，許家傑說：「其實我唔係次次出席，不過我好鍾意做，無論我個人或以HERO名義都盡量出席，所以好多時見到我。除咗工作之外，我都係將慈善同HERO擺喺第二位，所以就算約咗人食飯或有其他嘢做，我都一定抽時間去。」

他續稱：「大概慈善機構例如保良局、獅子會都合作過，亦都試過自己搞全港籃球3人比賽，喺沙田河畔舉行。如果有收益捐畀人當然好啦，但有時反而係集合一啲商家朋友、安老院或特殊學校去捐物資都好有意義。而且未必係金錢上，甚至乎我哋去同大家見個面、講聲加油，都係一種公益。」

■許家傑和台前幕後的同事組了一支籃球隊。

