

記 謝高晉 (右) 為新歌《仲夏日記》
資料圖片

現年27歲，擁有1.95米身高的謝高晉，外貌陽光俊朗。中學畢業後，他參與平面模特兒的工作，間中拍攝電影，早前參加內地的真人騷節目。今年謝高晉正式踏入演藝界，推出第一首歌曲《仲夏日記》。演藝工作以外，他有另一個身份——香港職業籃球運動員。

大公報記者 溫穎芝 文、圖

謝高晉 (右二) 去年到澳門打職業籃球賽
網絡圖片

藝人 + 籃球員

謝高晉 雙線並行 追夢

謝高晉 小檔案

- 年齡：27
- 現役香港甲一飛鷹職業籃球員
- 2020年推出第一首歌曲《仲夏日記》
- 參演作品：
《同班同學》
《大師兄》
《反黑》



謝高晉正式入行，但不會放棄籃球夢

謝高晉14歲開始打籃球，16歲首次參加公開比賽，便奪得「籃板王」。他坦言從小到大在運動方面很有天分，現在他是香港甲一飛鷹隊成員。受疫情影響，其籃球訓練全面停頓，今年的甲一聯賽都要腰斬。他慶幸尚有演藝工作，今年在疫情下推出了新歌，但很多籃球隊隊友主要做教練工作，因為停課影響生計。

收入不穩 熱愛是動力

疫情下，演藝界亦大受影響，籃球賽又暫停，問到經濟方面有問題嗎？謝高晉笑說：「長期停工的話都困難，以我的身形，食量比其他人大，別人食一個杯麵就飽，我要食兩至四個。由細到大屋企人知我要食很多，錢都花在吃方面。」當運動員與藝人同樣沒有穩定收入，他不諱言家人最初好擔心，但自己意志堅定，做籃球員是他從小到大的夢想，演藝工作則是他人熱愛的職業。

年前，謝高晉參加了內地真人騷《我要打籃球》。他說：「當時參加這個節目，就是想告訴大家香港有好多有天分的運動員，但因為資助不足，他們難以承擔壓力，被迫放棄夢想。我也希望藉此告訴大家，只要堅

持，會有出路的。」謝高晉在節目中入到最後12強，但他覺得結果不重要，最重要的是帶出訊息，希望大家留意香港運動員。

夢很遙遠 信有天實現

談及工作，謝高晉未來有什麼目標呢？他表示，希望在運動及演藝工作上並行，又說：「去年我都去了澳門打職業籃球隊澳門戰狼，當時去過東南亞不同國家比賽。同時間，我要拍攝電影《大師兄》，記得在珠海訓練完就返香港拍夜班，體力上我堅持到的話，都會繼續。」

他指香港運動員比起其他地方的運動員，訓練時間少很多，並說：「就算香港東方南華，一星期都只是練波三四次。去年我到過泰國、菲律賓、印尼，看到他們的訓練方法，一星期最少有六日半訓練。香港單是籃球場也是問題，很多籃球場是石屎地，在上面起跳落地，對運動員的膝頭會有影響，若不慎用錯力受傷，運動生涯或者就此斷送。我在內地參加真人騷時，就發現內地很多運動場已是用木板地，這樣對年輕運動員的發展，幫助更大。」

籃球員生涯有限，謝高晉笑言，沒什麼



▲香港電影金像獎2019年邀請逾30位年輕新演員包括謝高晉 (前排右四) 為嘉賓主持，圖為時任金像獎協會主席兩冬陸 (前排中) 與一眾年輕新演員合照
資料圖片

人能像美國職業籃球員勒邦占士 (LeBron James) 那樣打到35歲，又說：「以我的年齡，可能打多幾年就要退下來。所以，這一刻我不會放棄，兩邊並行。夢想很遙遠，但相信堅持下去，終有一天會實現。」問到將來退役後會否全身投入演藝界呢？他說：「現在我也是全身投入，演藝工作不定時，也不知會賺到幾多錢。我想透過音樂、電影將香港的文化宣揚去海外，讓其他地方的人看到這樣一個小小的地方，有無限創意。」

謝高晉示範3個健體運動

1 收緊腹肌訓練



動作：先做出平板支撐的動作，右膝屈曲至觸到左手肘，如是者左右兩邊輪流做，每邊可以各做十次，每天做兩組。

效用：可收緊腹部肌肉

2 深蹲訓練



動作：雙腳張開至近肩膊闊度，保持腰背挺直，深蹲下去時，緊記膝頭不要過腳尖，否則容易弄傷膝頭。每次做15至20下，每天做兩至三組。

效用：有助訓練大腿肌肉

3 拉鬆肌肉訓練



動作：弓步步張開雙手，可左右腳輪替做重心，這個動作主要是打開背部及胸前的肌肉，幫助拉筋。每次做這個動作維持八至十秒，兩邊各做五至六次。

效用：有助拉鬆肌肉

機緣巧合

從「籃」入「演」，好玩！

以往有不少由運動員轉型當藝人的例子，方力申算是成功例子之一。謝高晉覺得要轉型不難，最重要的是看自己是否熱愛，當然也要看際遇。

他說：「我18歲時因為腳傷，休息兩個月沒打籃球，當時有機會做一些拍硬照的工作，發現原來面對鏡頭幾好玩，後來更有機會接觸拍戲。當年我跟鍾少雄導演返內地拍劇，學了很多關於鏡頭運用的知識，後來拍攝了電影《同班同學》、《大師兄》，還有網劇《反黑》等。我覺得不論運動員還是藝人，也是想將香港有的東西展現給其他地方的人看。」

演藝工作方面，謝高晉很開心2019年有機會參與香港電影金像獎頒獎典禮的演出，他希望將來有機會獲得提名，亦希望跟前輩

周潤發合作，也想試演特別的角色，例如心理有問題的變態殺手。現在謝高晉跟沈灝英師傅學功夫，為將來拍武打片作好準備。他也會唱歌，覺得歌聲可以令人產生共鳴。



▲謝高晉 (中) 有份演出《同班同學》
資料圖片

隔離體會

珍惜當下最重要

因為曾與確診新冠肺炎的女歌手施匡翹有緊密接觸，謝高晉數月前要入住駿洋邨隔離十天 (之前他已在家隔離四天)。在隔離的日子，他體會到原來生活中沒有冷氣機是難受的事，亦令他更珍惜當下每一分每一秒，因為不知下一秒會發生什麼事。

十天的隔離生活，由於是提前收到通知，他帶了琴去練琴，又趁機練唱歌。謝高晉說：「其實隔離時沒什麼好做，而且當時好熱，也睡不到，但就多了時間觀察身邊的事物，例如透過窗戶望外面的人。」他慶幸那次沒有受感染，希望大家都要注意防疫。



▲謝高晉 (右) 完成隔離後，早前與已經康復的施匡翹落區派防疫用品
資料圖片

星趣集

方力申搞笑冬泳

方力申去年進行「環島泳」籌款，為慈善出力，成功挑戰體能及意志。近日天氣轉冷，這位「飛魚王子」繼續冬泳。

最近方力申在社交平台上載一張雙手護胸的搞笑照片，留言表示：「在無人灘上水被偷拍。呼呼的北風，好鬼凍！」他表示原本是穿上長袖長褲的wetsuit (潛水衣)，其後脫掉，但他並沒有後悔，反而覺得自己既man又型。

哥 胡諾言 (左) 把握機會向發



胡諾言跑山巧遇發哥

熱愛跑步，同是「Crazy Runner」成員的胡諾言和陳山聰，早前到有「香港千島湖」之稱的大機涌水塘跑山，足足跑了十公里。二人做足防疫措施，均戴上

口罩。當日跑山還有意外驚喜，他倆巧遇「發哥」周潤發。胡諾言首度在跑山時遇上發哥，當然不放過「集郵」的機會。



▲方力申冬泳後上水被偷拍，搞笑護胸