

# 從小參賽樂在其中

# 伍禮騫孔德賢堪稱運動高手

運動潮流系列 3

## 伍禮騫小檔案

年齡：29歲

●2016年參加「香港先生選舉」晉身最後十強

曾演出劇集：《愛·回家之開心速遞》  
《飛虎之潛行極戰》



▲伍禮騫對任何運動都有興趣鑽研。

## 伍禮騫熱愛運動不分種類

有心鑽研

問他們小時想過當運動員嗎？伍禮騫說：「有呀。我小時已想專注打乒乓球、羽毛球，但因為在香港做運動員較艱辛，最終沒有行這條路。我本身鍾意運動，每一樣都想鑽研。到入行後，發現娛圈一樣好多嘢學。」

孔德賢亦覺得運動員跟藝人有些相似，每天都接受訓練，過程是辛苦的。藝人在娛樂圈要不停地去學習，學演技、唱歌、談吐。他說：「我小時亦想做運動員去參與比賽，很想贏。奈何當時香港發展運動的資源有限，又或者自己不夠優秀，當時亦想專心讀書。這可能便是香港小朋友在選擇學業還是運動的矛盾，我那時選擇了學業。」



▲伍禮騫擅長羽毛球。



▲伍禮騫在「明星運動會」中參與七項賽事。



毛球冠軍，被隊友抱起祝賀。

## 孔德賢小檔案

年齡：24歲

●2021年簽約成為無線電視經理人合約藝人

曾參與節目：《後生仔傾吓偈》  
《香港原味道》



▲孔德賢小時的目標是做體育記者。

## 孔德賢盼親到奧運賽場

裝備自己

今屆奧運，孔德賢很開心有機會當直播節目主持，最難忘的是羽毛球混雙運動員鄧俊文、謝影雪打入羽毛球賽四強那一場賽事，當時全廠同事都好緊張，看着港隊比賽，就像為家人打氣一樣。他明白運動員要走上奧運舞台，須付出很多的努力與汗水，那種刻苦訓練難以想像。而歷屆奧運中，孔德賢最難忘2004年高禮澤與李靜奪得乒乓球男雙銀牌，好厲害。他亦記得小時候邊看奧運，邊與家姐在家中地上打乒乓球，運動氣氛很熱烈。

伍禮騫表示難忘的奧運畫面太多，例如李麗珊奪金，高禮澤、李靜奪銀，李慧詩當年奪銅，林丹羽毛球賽奪金等等。他最喜歡的運動員是港隊單車代表李慧詩以及馬來西亞羽毛球運動員李宗偉，因為他們付出很大的努力，成績靠自己爭取回來，從沒有放棄夢想。

孔德賢就很喜歡足球員C朗，說：「C朗以前很瘦弱，現在成為超級球星，當中心態的轉變，很值得我學習。以前他是一個獨自領頭的球員，現在會懂得teamwork（團隊合作）。」孔德賢希望未來有機會親身看奧運賽事，最想看的是田徑男子100米決賽，他說：「就算門券很貴，我都願意買。當然，如果公司派我去做奧運主持更好，我小時的目標是做體育記者。自己會練好英文、法文，為三年後的巴黎奧運做好準備。」



▲孔德賢（右一）與4x400米跑隊友合照。



▲孔德賢（右二）在籃球賽上表現勇猛。

▲孔德賢獲頒「最喜愛運動員」。

東京奧運已經圓滿結束，由此掀起的一股運動熱潮卻仍然持續。原來，不少藝人熱衷運動，更精於某些運動項目。有「體能怪物」之稱的無線藝人伍禮騫以及獲TVB頒發「最喜愛運動員」的孔德賢，便是當中的例子。二人可謂十項全能，未入行前曾經參加不少比賽，相當厲害。

大公報記者 文霏霏（文） 馬丁（圖）

今屆奧運圓滿落幕，就在奧運開幕前，TVB特別製作了《明星運動會》節目，亦讓全台藝員有發揮運動所長的機會。當中有兩位男藝人表現出眾，令人刮目相看。伍禮騫在羽毛球項目中表現突出，勇奪金牌。他共參加了七項賽事，包括羽毛球、乒乓球、鉛球、鐵餅、標槍、足球、籃球，共奪兩金一銀四銅，因而被稱為「體能怪物」。孔德賢更厲害，真正的十項全能，共參加了十項賽事，包括排球、足球、籃球、游泳、400米跑、跳遠、標槍等，共奪七金兩銅，並獲選為「最喜愛運動員」。

### 重踏賽場同感興奮

伍禮騫及孔德賢接受大公報記者專訪時，談起運動，二人滔滔不絕。孔德賢在標槍項目奪金牌，他表示小時候精力旺盛，很喜歡運動，尤其是田徑，並說：「讀書時，我的標槍成績破了學界紀錄，可惜當時學校不再組田徑隊參賽。我跟校長說，一定會拿到獎牌，可惜最終亦無法出賽。我本身最擅長的是標槍、籃球，讀中學時曾加入籃球校隊。整個中學生涯經常參加陸運會，連續五年在校內運動會得到全場總冠軍。」伍禮騫指自己從小到大貪玩又好學，什麼運動都想試。中學時他參加羽毛球校隊，也玩過推鉛球、擲鐵餅，後來在英國讀書參加了欖球隊隊，但始終最叻的是羽毛球。

離開校園後，二人難得再踏足運動場及跑道。孔德賢坦言中學時

的回憶都回來了，在跑道上聽到「On your mark, Set, Go!」心跳得很快，又緊張，感覺十分刺激。他說：「參加公司的比賽，其實沒有分哪一隊，大家盡力去玩就開心。記得接力賽時聽到好多歡呼聲，我最難忘的是參加4x400米那場賽事。」伍禮騫坦言整個運動會的過程都好難忘，參與比賽時心情很興奮，希望公司明年再辦。他唯一的遺憾是沒有參加跑步賽事，因為當時他腳部疼痛無法參加。

### 藝人保持狀態良方

作為幕前藝人，工作不定時，但他們會抽時間做運動，保持狀態。伍禮騫指藝人更加要做運動，令自己出鏡更好看。他入行後，有時要通宵開工，確是很難分配時間，試過開完通宵去健身，其實這樣不太好，但他不想懶下來。孔德賢覺得一定要有恆心，如果早上六時才收工，確實無力做運動，但平時正常時間開工，他會預留兩小時，在開工前做運動，寧願少睡兩小時。

提到近年很多男藝人努力操肌，更不時要在幕前騷肌，孔德賢相信多人鍛煉肌肉，是因為在這一行很多事是未知之數，唯一可控制的便是自己付出幾多努力。如果自己狀態不及其他人，就不會得到機會，所以要先裝備自己。今次公司辦運動會，令觀眾對他們加深了認識。問到未來他們想作什麼新嘗試呢？伍禮騫指演藝工作上，不論主持、拍劇都想試，他亦因為今次運動會，重燃對羽毛球的熱誠，希望可以加操然後參加公開賽。孔德賢則希望在拍劇上有更好的發展，讓觀眾留意到他的演技。他亦期望三年後的巴黎奧運，有機會參與做主持。

部分圖片：無線提供

### 鍛煉心得

## 平衡飲食與運動

被封「體能怪物」的伍禮騫擁有令人羨慕的體形及腹肌。談及鍛煉心得，他坦言一星期做四天運動，笑說：「其實操練肌肉就要堅持，有三個重點要注意，就是飲食、運動、休息，三樣要平衡。」

伍禮騫表示會盡量保持充足睡眠，很多人以為他平時只吃西蘭花及雞胸肉，事實上他什麼都會吃。不過，因為對運動及健身有

基本知識，他了解食物的營養含量，也知道做什麼運動可以消耗脂肪。

孔德賢坦言堅持做運動之餘要戒口，好難，平時在需要減脂時，他才吃白焗雞肉、雞蛋及西蘭花，又說：「如果堅持吃白焗食物三個月，之後吃什麼，體重也不會反彈，當然也要繼續做運動，而不是戒口三個月就坐着不停吃。」

