

30歲的郭子豪近年獲無綫力捧，有不少演出機會，其健碩身形亦成為他的標記，讓觀眾留下深刻印象。原來郭子豪亦是一位健身教練，2018年奪得華南地區的健美比賽冠軍，曾幫助不少男藝人操練體形。他在健身方面不但專業，而且覺得幫到人，滿足感很大。

大公報記者 文霏霏（文、圖）

副業教健身

郭子豪 幫到人滿足感大

郭子豪小時候於香港讀書，及後赴英升學，畢業於倫敦帝國學院機械工程系。2012年他返回香港到保時捷當實習生，其間獲美國服裝品牌Abercrombie & Fitch (A&F) 相中，擔任品牌香港旗艦店與全球店舖開幕禮的模特兒，當時他是首位兼唯一一位華人被選中。原來他小時已受爸爸影響，對健身產生興趣，由中二開始做健身，鍛煉體格。

郭子豪接受大公報記者專訪時，分享自己的健身經歷。他說：「爸爸以前也是健身教練，我的英文名叫Arnold，都是因為他很喜歡Arnold Schwarzenegger（阿諾舒華辛力加）。由細到大，我影相時都是擺健美先生的甫士。」

曾獲健美比賽冠軍

他坦言在健身方面有一個目標，於2018年已經達成。當年郭子豪參加「2018 PCA PRO及香港健美及運動體適能錦標賽」，且奪得「第一屆華南地區男子運動模特組別冠軍」。他說：「有些事要趁年輕時去做，在這之前，確是未試過有香港藝人參加健美比賽奪得冠軍。我這個經歷可以講一世，將來也可跟自己的子孫講。」

郭子豪早有健身教練的專業資格，教授健身亦是其興趣，也是他一份有穩定收入的副業。他說：「早前不用拍劇時，我讀了很多相關課程，考了六七個牌，內容包括急救、筋膜放鬆等。在健身方面，我是專業的。」他承認當藝人對做健身教練的工作有一定幫助，以前曾教過不少藝人，如何廣沛、「阿姐」汪明荃等。

他說：「我超鍾意教健身，喜歡跟學生分

享健身心得，看到一個人訓練前後身形的改變，我好有滿足感，又可幫到人。其實等同拍劇，我也希望透過自己的演出，給予觀眾動力，鼓勵別人，這是無價的，其他行業未必做得到。」

熱愛健身，亦享受教授過程，郭子豪現時演藝工作及教授健身兩邊兼顧，但以前者為先。他不諱言當藝人有時會欠缺安全感，以前入行做模特兒時已知道有這個情況，所以，當時覺得一定要讀完大學，之後才想有什麼副業可以做，最後他選擇了做健身教練。

郭子豪說：「如果儲到一班（健身）客，大家互相信任，收入是很不錯的。我現在都是靠副業支持我在演藝圈追夢，做藝人真是愛好熱愛這個行業，才可堅持下去，否則很容易放棄。如果我專注做健身教練，收入應該會更多。」

腹肌重現只需兩周

健身與演藝工作，他表示兩者都喜歡，但現在喜歡的層次會深入一點，並笑言以前喜歡吃，但健身的一套理論已入了血，加上自己已建立了一套飲食及運動的習慣，好有紀律，所以要操fit身形是很容易的事。他說：「如果要拍劇，我就會有一套飲食及運動時間表。平時不用特別加操時，我什麼也會吃，一星期會做一兩次健身。」

早前，郭子豪為了劇集《十月初五的月光》中「金勝」一角做準備，就只食雞肉、蛋白，再加時鍛煉。他表示練成的肌肉，其實不會流失，但會因為不做運動被脂肪遮蓋，他本身經常操練，現在只要給他兩星期時間，便可以立即恢復狀態，令腹肌再現。他說：「我太熟悉自己的身體，自問對健身方面的知識有深入的了解。」

部分圖片來源於網絡

拍電單車戲難忘

經典角色

無綫重拍經典劇集《十月初五的月光》，郭子豪在劇中演出「金勝」一角。舊版金勝當年由唐文龍飾演，郭子豪亦看過舊版本那套劇。今次監製希望他盡量不要重看，怕他會不知不覺模仿前人。他說：「金勝都是一個經典角色，今次劇中我會有多一條跟爸爸（林偉飾演）的線，也有不少場口頗為感性。」

談及劇中的難忘場面，郭子豪說：「所有駕電單車的戲，都好難忘，我為了這個角色特別再練電單車，亦學打泰拳。其實，三年前我已考了電單車牌，但一直沒有買電單車，這次我特別租了劇中同款的電單車練習。」劇中他不單要駕電單車，

還英雄救美，又要經常駕車載着蔚雨芯。他坦言要拍駕車載人的戲，心情特別緊張，而拍完此劇後，他愛上駕電單車的感覺，但家人就反對他買電單車。



▲郭子豪（右）與蔚雨芯在《十月初五的月光》中有不少對手戲。

無綫圖片



▲郭子豪2018年參加健美比賽獲得冠軍。



▲郭子豪做健身已成習慣。



▲郭子豪另一個身份是健身教練。

擺獎看時機

雙線發展

郭子豪近年獲無綫器重，除了拍劇，亦參與不少綜藝節目的演出。兩者他都喜歡，亦同樣享受。他只想觀眾會喜歡其演出，也想大家看到他的多面性。

郭子豪覺得做綜藝節目，有好多準備工作，就算「爆肚」（臨場

發揮），事先也要儲多點資料，才可以即時交出反應。

對於獎項，郭子豪抱平常心。他說：「我初初加入無綫時，對獎項看得很重，現在成長了，覺得觀眾能記住自己的角色，已好開心，總好過勉強給我一個獎。時機未到的話，得到（獎）也會覺得自己不值得。」



▲2020年，郭子豪（前排左三）參與《歡樂滿東華》慈善籌款節目，表演踩燈泡。

資料圖片

30歲自省：最愛演戲

曾歷挫折

郭子豪加入無綫七年，當初被公司邀請加盟，他內心飄飄然，覺得自己好厲害，因而工作態度以及待人接物都有所欠缺。後來發生了醉駕事件，他又做錯了一些事，令他反思自己。近年，郭子豪重新出發，專心工作。

他說：「我發現以前浪費了很多機會，那時的我好虛浮，經常想當主角，只想着虛榮的一面，希望出鏡有多點大頭，在台上亦可站前一點。當時，同期很多藝人都不要我，但自己不會care（理會），現在回想，這樣的態度真是好差。我感恩當時沒有一帆風順，並無攀高一點，否則跌下來，真是會好痛或永遠也不能翻身。」郭子豪指現

在希望獲得別人的信任，背後花很多努力去改變他人對自己的觀感。

剛踏入30歲的他，在生日前特別清空所有工作，沉澱自己，並在網上找到一些關於自我反省的文章，希望重新尋回自己的方向。他說：「我反思過去30年，自己有什麼做的得心應手，有什麼事力不從心。我亦反思到未來的興趣，自己做什麼事最舒服。最後，我肯定最鍾意的是演戲，所以會繼續堅持。」

郭子豪感恩入行以來，得到不少前輩的幫助，包括林偉、海俊傑、鄭嘉穎、羅子溢等，聽他們的分享，他獲益良多，自己很喜歡聽前輩們的故事，這比讀幾本書收穫更多。



▲郭子豪（左）在《十月初五的月光》中演金勝。



▲郭子豪（右）在《親親我好媽》中與何廣沛結劇緣，他曾是何廣沛的健身教練。

資料圖片