

不說不知今年是袁偉豪 (Ben) 入行25年，在1997年已出道的他，於這25年人生中經歷跌宕起伏，由入行時有「少爺仔」之稱，現在已經是懂得照顧自己及家人的「大丈夫」，從今次採訪中更了解到他是「出得舞台入得廚房」的暖男，他首次公開展示整披薩、沖咖啡，還懂拉起花來，手勢非常純熟，連大廚都讚。原來背後的他好學不倦，自己每天不斷練習。演藝事業上現階段的他「求精」，追求更加優質的作品，尋覓一個自己從未演過的角色，務求將自己經營得好一點。今年他亦作出新嘗試，在音樂創作上親力親為，由作曲、作詞、監製等都一手包辦，言談間流露其音樂夢，目標是能做一位全能藝人。

採、攝：雨文、焯焯

場地提供：香港金域假日酒店

Osteria 意大利餐廳

首飾贊助：David Yurman

◆袁偉豪強調凡事要出自「自己的真心」，處事要令自己及對方都舒服。



◆袁偉豪支持勵智協進會宣傳慈善步行及愛心口罩籌款活動。 ◆Ben拍攝《打工捱世界》時在坦桑尼亞留影。 ◆Ben在哥倫比亞拍攝節目時留影。



◆《馬路英雄》MV幕後花絮，Ben表演彈結他。

◆袁偉豪全力在音樂創作上發展。

嚮往台上玩音樂 新歌一手包辦

袁偉豪追尋音樂夢 期望做全能藝人



◆袁偉豪喜歡揸車，故全新歌曲《馬路英雄》以揸車為主題。



掃碼睇片

回顧袁偉豪在入行時，追求的是什麼？他說：「今年我已入行25周年了，當年在1997年入行時參與模特兒的工作，入行後就參與電影的工作較多，主要是參與劉偉強導演、王晶導演的電影，中間過程經歷了很多不同的路，同時亦不斷在找尋什麼較適合自己。當年曾經是在音樂方面發展，但因際遇及時機問題，最後我就加入了TVB，在TVB這十幾年，大家都比較多看到我在電視劇演出，偶爾也會做一些主持節目，如《打工捱世界》、真人騷節目等，就這樣過了十多年。但是，其實我依然想在音樂上完成我的夢想，我希望能做一個全能的藝人，亦期望透過自己的工作，不論是電視劇角色、我自己做音樂的方向，都可以感動到身邊的人，希望觀眾能接受我多一點。」

新歌包辦作曲填詞拍MV

袁偉豪向來喜歡音樂，他即將推出多首自己創作的歌曲，一圓做創作歌手的夢。他將先推出一首新歌，是屬於他第二首作品，今次他亦擔任了作曲作詞，同時也參與編曲及監製。「這首歌是講述『揸車』的《馬路英雄》，因我本身都喜歡揸車，於是便寫了一個揸車的日常生活環境，當中有不少反面教材及鼓勵作用，歌中詳述道路使用者的種種態度及心態，曲風較為Pop Rock。我也處理了錄音部分，結他是由自己彈，算是完成了自己的心願。」這首歌他是2021年7月開始寫，在錄音室錄了差不多一年，然後才慢慢編曲及作詞，最近已拍好MV，MV是與圈中朋友一起構思，內容以故事描述，由他做導演親自操刀，希望可以在創作上參與度更多，所以近年大家少看到他在戲劇上幕前的工作，這樣他才可放多點時間在幕後製作，以及音樂創作方面。

「香港做音樂實在不容易，由電視台跳出來做音樂，真的需要一些時間給觀眾或聽眾去認識及接納，我也希望我自己的音樂，每一首歌也可給予一種感覺給聽眾。如大家問我音樂上的曲風是什麼？我是以Pop為主，每一首歌有不同題材，目標會有五首歌，五首歌裏，大家可以視這五首歌為五套不同電視劇集的主題曲，或是五套不同的故事。」他希望多些自己的作品，日後登台時就有多點自己的歌表演，他亦非常期待及嚮往在台上玩音樂那一刻的感覺。由於他自己本身不是一個讀書的材料，讀書時都只是英文、體育、美術及音樂科較

好，故在寫詞方面，今次這首歌其實是一些比較貼地的歌詞，不是那些文法上深奧的歌詞，是給自己一個好開始，一個新嘗試，希望大家能在歌詞裏，或者那些日日都要揸車開工的朋友有所共鳴。

活到這個階段做自己想的事

談及現在樂壇上常見未滿18歲已出道的情況，是否感覺與這些年輕人同台宣傳要克服一些心理障礙？Ben直言：「其實，都不需要特別介懷，正所謂人生活到這個階段，在這行已經經歷了這麼多，如仍為這些情況對自己想做的事而產生猶疑，這反而會浪費時間。換句話說，問我能否在年輕人身上學東西，我會說學到，因為他們10幾歲就有這樣的才華、膽量，回想自己在10多歲時，我可能在籃球場打球，雖然自己叫做早入行，16歲就入行，但當時感覺自己是『一啖飯』，像是什麼都不懂，如人際關係等，只是後來經歷跌碰多年才慢慢學懂了。」

每個人有不同際遇及方向，人人都會付出多，Ben勝在早入行，在這圈中接觸的事多，無論在演藝上、人生上慢慢開竅，學習

如何經營，從而理解到自己怎樣去做好一件事。他做人直率，不喜歡轉彎抹角，對自己的堅持能耐也感到驕傲！是他做人的基本原則，現在他笑說自己也學識了圓滑多一點，不過Ben強調：「最重要都是要出自『自己的真心』，處事令自己及對方都要舒服，凡事要抱著真心的態度去學習、做人及面對工作，雖然偶爾出現一些沙石，如絆腳石會令自己不开心，或是不敢面對公眾，但這都不會衝擊我自己的信心。」

這或許是Ben對自己的要求過高，他亦同意自己的確對一切都很認真，雖然有

人常說「認真便輸了」，Ben不認同：「認真的方向太廣，我覺得是需要認真工作，對待人生、家人及太太，可能有些事不需要太認真，或許我都認真了，故有時會出現一些反效果，不過我仍堅持我的作品要做得更好，就算無讀過訓練班都要盡所能做到最好。以往公司給我這麼多的機會，我自問自己無錯失過，亦都可以說是達標的，每次出來的角色都有人記得，這已是我們基本上要做的事。現在回想起，有時可能是自己想多了，或許是自己鑽進了胡同，但人生經歷點滴累積，這種思考方式或許可以協助自己的

Ben製作披薩有板有眼。

喜劇演繹令觀眾有共鳴

在眾多演出上，Ben喜歡演喜劇角色，他笑說：「我自己也是頑皮底，當然還未到壞。我覺得在演戲上，先要觀察及留意日常生活身邊人及狀況，多聽聽別人的對話，如何透過演繹做出來，將它轉化為可以出街，又有同感的對白，令觀眾有所共鳴，這也是幾奧妙的事情。但是，演喜劇是我2013至2016年的事，近幾年的確無乜喜劇作品，因為演喜劇其實要很多能量，我覺得自己沒有以前這麼好能量，以前那種沒有那麼多枷鎖的狀況，能讓我們更豁達地去演繹。」

Ben開時喜歡整麵包及薄餅，沖咖啡也練習了四五年，成為了他日常生活習慣，「我是特地

去學拉花的，我對集中專注力的活動很有興趣，2016年開始學，如說上手第一年時間，因平時工作忙，我買了一部咖啡機放在家中練習，每朝起身就沖，好壞也好，養成一個恒常嗜好，給我集中，然後放低一些煩惱藉以減壓，從而能有短暫喘息的機會。由於每日狀態不同，做出來的咖啡都不同，做麵包也是，極有趣，如有一天我心情不好，好嚟唔知嚟，開包麵粉出來搓做麵包，出來的麵包就是不好吃；但如果你放慢慢慢去做，就會很不同。」Ben分享心得，當中如做波羅包、牛角包、法包、薄餅等，其實最少要提早一至兩日發粉麵，工序見心思。

Ben開時喜歡整麵包及薄餅，沖咖啡也練習了四五年，成為了他日常生活習慣，「我是特地

去學拉花的，我對集中專注力的活動很有興趣，2016年開始學，如說上手第一年時間，因平時工作忙，我買了一部咖啡機放在家中練習，每朝起身就沖，好壞也好，養成一個恒常嗜好，給我集中，然後放低一些煩惱藉以減壓，從而能有短暫喘息的機會。由於每日狀態不同，做出來的咖啡都不同，做麵包也是，極有趣，如有一天我心情不好，好嚟唔知嚟，開包麵粉出來搓做麵包，出來的麵包就是不好吃；但如果你放慢慢慢去做，就會很不同。」Ben分享心得，當中如做波羅包、牛角包、法包、薄餅等，其實最少要提早一至兩日發粉麵，工序見心思。

披薩出爐後，Ben為它放上配料。



◆Ben是特地去學拉花，平時也常在家練習。

可放低煩惱減壓 養成恒常嗜好

在訪問前，Ben即席獻技，在廚房中做起披薩來，原來他都是近年才學識的。「每一個小朋友成長都很需要家人的照顧，而我在成長階段中都是習慣給人照顧，照顧到就算出來工作都仍被照顧，所以入行時有『少爺仔』之稱，那時真的還不懂得人情世故，後來在經歷中學識自己照顧自己，尤其是自己搬出來住後，每天起身有時間就會沖杯咖啡、做早餐、洗碗、吸塵、洗衫晾衫等，全部都是自己做，如今結婚了，請了工人姐姐去幫自己，然後便善用時間去做一些有效率的事。因此，照顧自己是必須的，尤其是一個家庭，更要互相訓練大家。」

近年，



演出及音樂創作。」

喜劇演繹令觀眾有共鳴

在眾多演出上，Ben喜歡演喜劇角色，他笑說：「我自己也是頑皮底，當然還未到壞。我覺得在演戲上，先要觀察及留意日常生活身邊人及狀況，多聽聽別人的對話，如何透過演繹做出來，將它轉化為可以出街，又有同感的對白，令觀眾有所共鳴，這也是幾奧妙的事情。但是，演喜劇是我2013至2016年的事，近幾年的確無乜喜劇作品，因為演喜劇其實要很多能量，我覺得自己沒有以前這麼好能量，以前那種沒有那麼多枷鎖的狀況，能讓我們更豁達地去演繹。」

Ben開時喜歡整麵包及薄餅，沖咖啡也練習了四五年，成為了他日常生活習慣，「我是特地

去學拉花的，我對集中專注力的活動很有興趣，2016年開始學，如說上手第一年時間，因平時工作忙，我買了一部咖啡機放在家中練習，每朝起身就沖，好壞也好，養成一個恒常嗜好，給我集中，然後放低一些煩惱藉以減壓，從而能有短暫喘息的機會。由於每日狀態不同，做出來的咖啡都不同，做麵包也是，極有趣，如有一天我心情不好，好嚟唔知嚟，開包麵粉出來搓做麵包，出來的麵包就是不好吃；但如果你放慢慢慢去做，就會很不同。」Ben分享心得，當中如做波羅包、牛角包、法包、薄餅等，其實最少要提早一至兩日發粉麵，工序見心思。

Ben開時喜歡整麵包及薄餅，沖咖啡也練習了四五年，成為了他日常生活習慣，「我是特地

去學拉花的，我對集中專注力的活動很有興趣，2016年開始學，如說上手第一年時間，因平時工作忙，我買了一部咖啡機放在家中練習，每朝起身就沖，好壞也好，養成一個恒常嗜好，給我集中，然後放低一些煩惱藉以減壓，從而能有短暫喘息的機會。由於每日狀態不同，做出來的咖啡都不同，做麵包也是，極有趣，如有一天我心情不好，好嚟唔知嚟，開包麵粉出來搓做麵包，出來的麵包就是不好吃；但如果你放慢慢慢去做，就會很不同。」Ben分享心得，當中如做波羅包、牛角包、法包、薄餅等，其實最少要提早一至兩日發粉麵，工序見心思。

披薩出爐後，Ben為它放上配料。



◆嘩！超多款。

◆Ben開時喜歡在家整麵包。

Ben分享道：「由於以前年輕，可以不用睡，任何戰鬥都沒問題，第二朝仍然好有能量，那時是奮鬥期。現在，不是不能再做，只是自己需要準備的工夫多了，不像以前不用睡就可以，反而需要充足睡眠去準備第二天的工作，故現在是爭取工作及休息能有所平衡。」同時，Ben在訪問中亦感恩找到了一生中的靈魂伴侶，能在心靈上伴侶間互相支持、互相提點、互相體諒，就算有任何挫折也能正面面對。

而且，Ben一向熱心公益，特別支持勵智協進會宣傳慈善步行及愛心口罩籌款活動，勵智協進會的贊助人為答謝他的幫忙，特別送出美國第二大珠寶品牌David Yurman的手錶給他，以示謝意！

展望未來，Ben透露想再拍《打工捱世界》節目，當年由2016年開始拍第一輯，至今共三輯，曾到過印度、威尼斯、非洲、哥倫比亞等，他還回顧說當年拍第三輯的哥倫比亞時，17天搭了11次飛機，相信不說大家也不知道。「這節目令我放眼界世界去感受，當中所見所聞對演戲很有幫助，每日感受不同，放開自己挑戰迎來的新事物。」同時，他也想開拓內地市場，他回想2007年往內地拍攝時已發現，內地製作很有規模，相信如今更加進步。如果有機會參與內地的綜藝性節目也很樂意，「因為那種新鮮感會令自己的投入程度更大，亦可認識新的合作夥伴，共同一起去做好節目。」現在的他，持續向自己目標的行走，發掘其演藝事業新世界。