

承諾保持正能量 踏實過好每一天

姜濤歷風浪自省 游離「孤島」擴圈

「不用擔心，我會過好每一天。」姜濤安撫每一位關心他的朋友說。一場突如其來的墮海意外，引來外界諸多揣測與質疑，姜濤選擇以行動展現正向思維，包括借歌「自抽」勇於面對，以及用客觀心態消化別人的主觀評論。從素人躍升為人氣王，歌影視綜藝多棲發展，更進軍海外。然而，隨名氣而來的是非與高低起伏，亦是娛樂圈的定律。經歷在圈中8年的洗禮，現在姜濤的心態與思想有何轉變？面對未來，又懷抱怎樣的願景？姜濤接受香港文匯報專訪一一剖白。

●採、攝：香港文匯報娛樂組



●姜濤以客觀心態時刻審視自我，慎防自滿。



●姜濤參與了保育活動，他早前和陳卓賢成為港產龍鳳胎熊貓的星級「契爸」。

資料圖片

人生不只一條路 關鍵在於堅持

本月放榜的香港中學文憑考試（DSE）引起全城關注，而月下旬考者們仍要面對JUPAS放榜。姜濤雖非考生，但憑自身經歷的信念向考生寄語真摯鼓勵：「我沒有參與這個考試，無法親身體會考生們的壓力，但明白人生確有許多殘酷的考驗。我也曾穿越巨大難關，那種壓力是很大的，但要告訴自己是可以過渡的。我不可以告訴考者們成績怎樣都好，因為這個並不現實，不過即使成績未如理想，也要告訴自己，有很多路可以走，人生路很長，我們的存在本身就是告訴大家，人生不只一條路，關鍵在於堅持。」



●姜濤早前參與學校活動，大受學生歡迎。

資料圖片

角色必須演技很好才能駕馭，若明知力有不逮，我寧薦賢能，不願因勉強出演而糟蹋角色。」出道8年的姜濤，已褪去青澀外殼，在自省與承擔中成長，從慣於獨處的孤島，到主動擴闊生活圈子，希望讓每一個關心他的人安心。

入行8年，從初出茅廬走到公眾目光下，姜濤不斷蛻變，他堅持抱著自我審視、警惕自滿的信念，努力與務實地做好自己，並透露追求簡單生活的同時，亦不忘設定目標。訪問中，他分享創作靈感、自省信念、生活哲學、墮海意外後啟示等的心境變化。

設新目標 具驅動力

曾拋金句「用作品說話」的他對這份態度至今沒變。除了演藝工作外，姜濤亦創立個人服裝品牌，他強調所有創作靈感純粹來自生活體驗，無論是幕前工作或是其他，因為未經體驗的事物難以令人信服，真實至為關鍵，故此在自己的作品中，至少希望用最真實的自我去說話。當被問及「生活簡單，快樂源於籃球與美食」是否依舊？他直言：「現在依然簡單，甚至更純粹只為了一個目標去做，而目標已設定好，是個很好的目標，待完成後會告訴大家。以前的我或許過於『活在當下』，覺得開心就好，這本身沒錯，但現在我需要給自己更多驅動力，避免陷入安逸。」

姜濤於數年前已領悟到入行後的重要一課，就是要以客觀心態時刻審視自我，慎防自滿。重提此信念，他認真地思索良久才回答：「方向不變，依然想繼續這樣做，但坦白說，性格等許多因素都會影響實行，甚至令到許多身邊人憂心受傷，所以是說來容易，實難需時間；當前首要的是做好本分，讓關心我的人安心。因此這個信念是不會改變，只是過程中必須要『粉碎再重建』，世事大抵如此。」回望與MIRROR隊友並肩8年，姜濤亦客觀地自我審視；他坦誠：「我一直以來都『太摺』（封閉）了，可能被人照顧多一些，就像常說的『團寵』，但我希望開始改變這個狀況，向着與隊友間互相照顧進發。」

放開自己 與人傾訴

墮海意外亦成為姜濤深刻的生命課堂，這場經歷對他有何轉變？他坦言：「其中一個領悟是，我需要拓展自己的圈子，過去的自己『太摺』，習慣獨自消化和思考，現在學會向多人傾訴，因為『這件事』讓我知道身邊有很多人真的很關心我；加上，不想再有一些事情發生令大家擔心我。故此，我會更努力做好自己，保持低調，踏踏實實過好每一天，因為很多問題是源於

自己的不成熟，這學習永無止境，即使出道8年仍是必修課題。」問到是否比以前更成熟？他即說：「我不敢說自己成熟了，這需由身邊人認可，而非自我感覺；況且有時自覺成熟，行為卻背道而馳。某種程度上，我渴望找回初出道時那種最單純、最簡單的正能量，因為經常會受到外界事物所影響，還是很感謝身邊包容我負能量的人，希望今後無論對身邊人、大眾還是社會，我都一定會盡自己的能力去保持這份正能量；與藝人身份無關，做人也該如此，這樣對我們的下一代才更好。」

力有不逮 寧薦賢能

對於未來希望有什麼新嘗試，姜濤務實傾向深耕演藝事業而非盲目突破：「我一向不會刻意追求『新嘗試』，總覺得眼前的事尚未做好，談何說服他人嘗試新事物！音樂上，我樂於嘗試不同風格，但在其他範疇方面，與其追求特別突破，不如專注將手頭每項工作做到最好。應該說，我會衡量自己的能力，舉例有一個

姜濤重溝通 拒戀「黑面神」

遊戲能令人放鬆心情，答案還可以微妙地映射出一個人的內心世界。姜濤入行之初經常玩快問快答的遊戲，出道8年後重玩「二選一」遊戲，當中在事業、生活、感情上的「抉擇」，勾畫出姜濤從內向「摺男」走向開放務實、更懂溝通與接納的成長軌跡。



掃碼睇片



姜濤稱 寧願光頭，不要大肚腩。

生活「二選一」

問：早上匆忙趕出門口，寧願不整頭髮還是不化妝？
姜濤：我兩樣都不整，因為我不懂整頭髮和化妝，我沒辦法選擇，所以經常會準備很多漁夫帽，因為我的頭髮很容易亂。

問：寧願有黑眼圈還是口臭？
姜濤：有黑眼圈！有口臭的話，如果有另一半怎麼辦？這個我自己也接受不了。黑眼圈可以用化妝遮掩，口臭可能可以，但口臭始終難頂一點。

問：寧願光頭還是大肚腩？
姜濤：以前我會選擇寧願有大肚腩，現在我寧願光頭。因為我覺得不用整頭髮其實都幾方便。

問：寧願地獄式極速減肥還是舒服式慢慢減？
姜濤：其實減肥就無得舒服，不過我現在是偏向舒服式，雖然都幾辛苦，但尚算舒服。

問：面對壓力的時候，寧願狂唱歌發洩還是狂找人傾訴？
姜濤：以前我不會找人傾訴，但現在會，還多了很多，因為以前的我「太摺」了，所以現在我希望嘗試擴展自己的社交圈子，同時也會在自己的歌中傾訴。

事業「二選一」

問：唱歌還是演戲？
姜濤：還是喜歡唱歌，因為我小時候的夢想本身就是做一個歌手，演戲是在這條路上額外發現到是幾好玩的事。

問：文戲還是床戲？
姜濤：我沒有什麼演床戲經驗，暫時都是文戲，不知道將來有沒有機會，但有的當然會嘗試，工作方面一向很開放，會根據官方要求去做。

問：工作忙的時候，寧願捱肚餓還是捱眼瞇？
姜濤：嘩！兩個都好痛苦呀！兩者相對就比較習慣捱肚餓，其實捱眼瞇都好難頂，不過捱肚餓至少健康一點，最多是吃少一些，但捱眼瞇真的會對身體不好。

即使面對刁鑽問題，姜濤都放開自己一一回答。



感情「二選一」

問：寧願選擇野蠻女友還是黑面神女友？
姜濤：我寧願野蠻，因為至少可以溝通，但黑面神不肯跟你溝通是很難相處的。況且我都經常黑面，兩個都黑面搞唔掂，哈哈。

問：傾向一見鍾情還是日久生情？
姜濤：日久生情！因為我認為一見鍾情，很多時候只見到第一眼，是不了解對方的；而真正愛上一個人是需要時間，兩個人一起共同經歷事情。

問：選另一半希望身材好（骨感）還是有點肉（豐滿）？
姜濤：都可以，以前也會說有些什麼特別的要求，舉例是希望對方長頭髮或是怎樣、怎樣，但現在真的沒有，會認為是「那個人」就是「那個人」了，因不知道對方是怎樣的人，所以不可以設定條件。但是如果一定要選擇，由以前到現在都會選有少少肉地的。

連詩雅揭女兒出招霖人 陳家樂變「呷醋爸爸」

香港文匯報訊（記者 子棠）連詩雅（Shiga）與老公陳家樂育有一歲女兒陳星顯（Camila），昨日Shiga出席兒童汽車座椅品牌記者會，並獲贈兒童汽車座椅，令她大呼開心，因為相當合用。Shiga透露已很久沒開車，但為了女兒未來上學的需求，考慮重新練習駕駛及報讀「進階」課程，笑言預期老公可能會擔心她獨自開車載女兒。

說到女兒剛滿一歲，Shiga稱女兒正處於學走路階段，暫時不扶着東西約可走15步；故此接下來家中物品可能要重新移位確保小朋友的安全。她還透露最近老公常被女兒搞到「霖之之」及「呷醋爸爸」：「之前女兒經

常叫媽媽，最近就不停叫爸爸，而且叫得溫柔，每次一叫，老公都立即望着個女兒到死！不過女兒最近還很喜歡錫人，見到任何人都錫，令老公禁不住叮囑女兒不可以對着每個男人都這樣。」問到會否迫生BB？Shiga笑言若有代言酬勞高達4百萬以上可考慮，其後才正經指目前重心是照顧女兒，未來的事再作打算，因不想做有了小朋友就完全依賴老公的人，希望女兒長大後能感受到自己是由爸爸、媽媽一起養育的。至於會否一家三口合拍廣告，她坦言與老公傾談過，一致認為視乎「機緣巧合」，需要合適及有紀念價值才可。



連詩雅為愛女考慮重新練習駕駛及報讀「進階」課程。子棠攝

Tyson Yoshi婚後攜妻首亮相

香港文匯報訊（記者 達里）近日在意大利完成婚禮的香港藝人Tyson Yoshi（程浚彥）昨日與太太Christy一同出席商場宣傳活動，二人全程十指緊扣，非常幸福。

前晚才回港的Tyson Yoshi跟太太首次夫妻檔出席活動，他坦言會將酬勞上繳到婚後二人開設的共同戶口，笑稱是做人夫之後的生存之道。問到太太Christy覺得老公有沒有改變，她笑道：「他一樣好玩得，每天都有驚喜給我，令我情緒不易起伏的人都覺得好玩。」提到Tyson在意大利婚禮上忍不住哭，他解釋道：「當見到太太穿起婚紗由樓梯行下來時就忍不住，因為她親到喊，加上環境和整件事的氣氛，如果是電影情節也是這一刻會爆喊。」不過，婚禮上也有小插曲，原來新娘落樓梯不小心絆了一下，即時逗得Tyson笑了出來，Christy說：「當時爸爸陪住我行，但他又救不到我，最後由wedding planner幫



●Tyson Yoshi與太太Christy表現甜到漏。達里攝