



香港在第十五屆全國運動會中累計贏得9金2銀8銅。

銅，創下歷史性佳績，香港再度掀起一股運動熱潮。不過，對於自小與運動為伴的香港歌手周柏豪而言，這份熱情早已深深扎根於生命之中。柏豪自幼熱愛運動，曾代表香港赴外地參加籃球比賽，令他相當有榮耀感。運動帶來的成功感，尤其是見證自己一步步進步的過程，令他倍感滿足。除此之外，運動亦擴闊了他的社交圈子，讓他結識了一群長年並肩打籃球的好友，建立起超過二十年的兄弟情誼。更重要的是，運動能有效紓緩和轉化負面情緒，讓柏豪在面對挑戰時更具鬥志與韌性。

●香港文匯報記者子棠



打籃球為柏豪帶來極大的成功感。

受訪者供圖

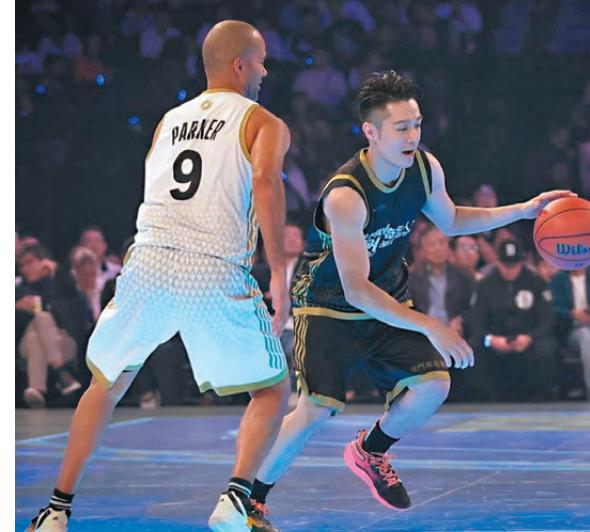
周柏豪擅長籃球運動，曾入選香港青年代表隊。香港文匯報記者孫嘉蔚攝

主動爭取 成就榮耀

運動改變心境 周柏豪更強大



●柏豪今年有機會與NBA球星戴歷斯(中)同場較量。
香港文匯報記者子棠攝



●去年12月，柏豪落場參與澳門NBA傳奇名人賽。
網上圖片



●柏豪享受駕駛電單車帶來的快感。
網上圖片



柏豪的生活就與運動密不可分，他亦是演藝圈中眾所皆知的籃球愛好者。自幼接觸籃球的他，曾入選香港青年代表隊，進入演藝圈後更與志同道合的人士組建球隊。時至今日，他依然持續參與各類賽事，也不時獲邀參與籃球相關的活動。今年5月，他就有機會與NBA球星戴歷斯(Derrick Rose)同場較量，並成功上籃得分，動作之間展現出的爆發力與扎實的步法基礎，獲稱讚「有姿勢有實際」；而去年底在澳門舉行的NBA傳奇名人賽事，他亦能與多位星級籃球高手作賽，他形容為非常開心的一天，因能與多位兒時偶像見面，包括Stephon Marbury、麥基迪及Tracy McGrady。他還透露，「小時候夢想是打NBA，在紀念冊上也是這樣寫的，不過女班長卻說，『你唔好咁天真，睇吓呢個世界有幾多個亞洲人可以打到NBA』！一語驚醒夢中人，發覺原來自己設想的夢太遙遠了。」

初心不變 再續籃球夢

柏豪與籃球結下不解之緣，源於小學六年級第一次接觸到籃球，並成功入籃，帶給了他成功感。柏豪憶述小時候因朋友影響開始接觸籃球，最初只是對着籃板隨意投球，卻意外發現「命中率」很高，「那種『原來我做得到』的感覺，推動我一直嘗試下去。」為了買一雙心儀的球鞋，他會努力儲蓄，又主動爭取機會，央求父母支持他報名籃球總會為青少年開設的訓練班，一步一步從區隊晉升至代表香港出賽。柏豪說：「21歲首次穿上印有『Hong Kong, China』的球衣遠赴馬來西亞參賽，很有榮耀感。」更珍貴的是，他在球場上結識了一班好兄弟，從十幾歲並肩作戰至今，建立了二十多年的友情。說到最難忘的籃球經歷，他透露中四時嘗試「拉框入樽」，因經

驗不足墮地以雙手護頭承受衝擊，導致雙手骨折，笑稱是「最輝煌戰績」。當時有3個月時間，柏豪不能打籃球，繼而是入行初期，因工作繁忙，讓他暫別球場數年，但對籃球的「癮」始終藏在心底，後來重新聯繫波友合組球隊，重拾這份熱情，「對我來說，認定了的事，就是一輩子的事。」

運動有助調適幕前狀態

接觸運動近30年，他見證運動訓練從「土法」到科學化的轉變。以籃球為例，柏豪表示過去訓練多靠口耳相傳，現在則有實證研究與專業器材輔助，還可上網自學，以及有很多課程可以報讀，因此看到街場球員的身形、速度、準繩度都大幅提升，「年代不同，現在的訓練較以前進步了很多，真的很幸福。」他自身也結合健身與籃球訓練，持續追求進步，並寄語籃球愛好者，「我覺得團體運動是很開心的，希望大家好好享受籃球帶給自己的快樂。」

柏豪表示絕對認同做運動能紓緩負面情緒，「面對不快或難題時，雖然問題依然存在，但做完運動或者持之以恒地去做，那個感受會突然之間很不同，身體會出現變化，特別是看到自己有進步時，會慢慢堅強起來，想法或看事件的角度會有所轉變，甚至會感覺到可以解決的，所以很建議大家恒常地做運動，能令自己的心理狀態有所改善。」

疫情期間，柏豪在隔離期間沒有工作的二十多天，也是靠運動維持身心平衡，「當時我待在房間內，堅持進行掌上壓、仰臥起坐和高強度間歇訓練(HIIT)，不僅快速減脂，還提升心肺功能，運動能轉換負面情緒，讓人重新找回鬥志，尤其做幕前工作，保持良好狀態離不開運動帶來的心理調適。」



●拍MV時，柏豪曾在教練陪同下高空跳傘。

跳傘潛水克服恐懼 環保理念融入愛好

運動亦幫助柏豪克服了自身的弱點。11年前，患有恐高的柏豪到澳洲拍攝新碟封套及歌曲《自由意志》MV時，竟先斬後奏瞓着老闆及父母在當地玩跳傘，事後他感謝公司和家人的支持和原諒，讓他在1萬5千呎的高空成功挑戰畏高，並形容在半空中感覺到人真的很渺小，完成後更感覺到對事情的看法不再那麼緊張與執着。在2020年，他與袁偉豪合作旅遊真人Show《兩個小生去Camping》，亦玩了滑翔傘，拍攝當日適逢是太太生日，在半空中的柏豪專誠為太太獻唱生日歌，雖然他只唱了兩句未能繼續，但也成為一次美好的回憶；節目中他還初嘗了浮潛，之後又夥拍連詩雅做義工到西貢甌缸灣上山下海執拾垃圾，為地球出一分力。

翌年，柏豪更於一年內學會駕駛電單車及潛水，事緣拍攝《旁觀者》的一場水底戲，他因幽閉恐懼症復發導致出風癱(風疹)及紅疹，學潛水就是為了克服從小患有的幽閉恐懼症。已考獲高階潛水執照的他更帶動家人和朋友一同參與，讓潛水成為家庭活動。熱愛海洋的他更不忘將環保理念融入愛好，曾在香港參與海底淨灘行動，並鼓勵潛水者順手撿拾垃圾，「海洋生態需要每個人守護，哪怕每次只清理一小部分，都是對未來的貢獻。」

說到最難忘的時刻，他稱是在海底與小丑魚對望的瞬間，「牠們從珊瑚中探頭觀察我，又迅速縮回，那種真實互動的感覺，隔着魚缸永遠無法體會。」他又指很期待有外潛初體驗。至於電單車除了是個人喜好，拍戲也可派上用場，認為人愈大愈要自我增值。



●柏豪不時舉行大型巡演，需要保持極好狀態。

挑戰海陸空運動 被親子活動折服

從籃球少年到跨界運動愛好者，由陸地、海洋到天空，各類型大小運動，柏豪都勇於挑戰無限可能。隨着人生階段

變化，他逐漸從高度衝撞的籃球活動拓展至其他運動，開始打羽毛球、跑步，甚至計劃今年嘗試冬泳，以低衝擊方式維持身體活力。談到極限挑戰的願望，他即說：「高空跳傘！要自己跳！真的很想！雖然曾於拍MV時跳過，但當時有教練陪同，我很想在這一生中學會自主躍出機艙，並希望在十年內做到，當然前提是獲得家人支持及確保安全。」

談到家人，育有一對兒女的柏豪又會否與小朋友一起做親子運動？他笑謂：「同小朋友做的那些不是運動，那些叫做『勞役』，哈哈！但也別小看這些將小朋友抱高放低、追追逐逐，為他們推動鞦韆及氈氈轉等小動作，只要長時間做半個小時以上，我試過計算，心率可以去到150的。」



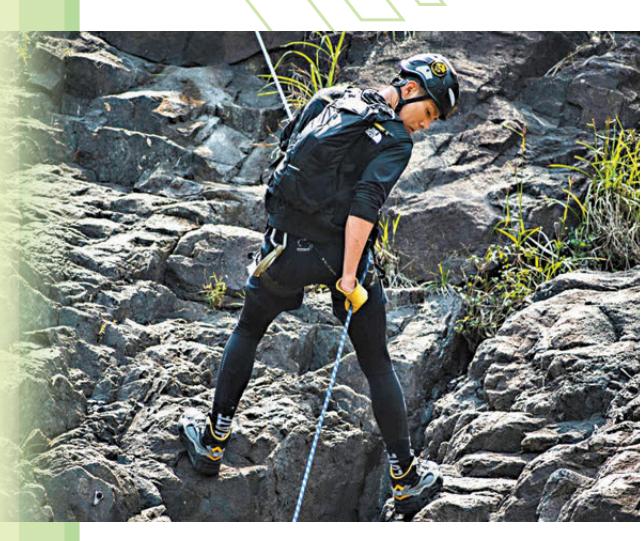
●柏豪勇於挑戰無限可能。

網上圖片



▼柏豪稱學潛水是為了克服從小患有的幽閉恐懼症。

網上截圖



▲攀石對柏豪而言毫無難度。

網上圖片



►柏豪認為親子活動的運動量極高。