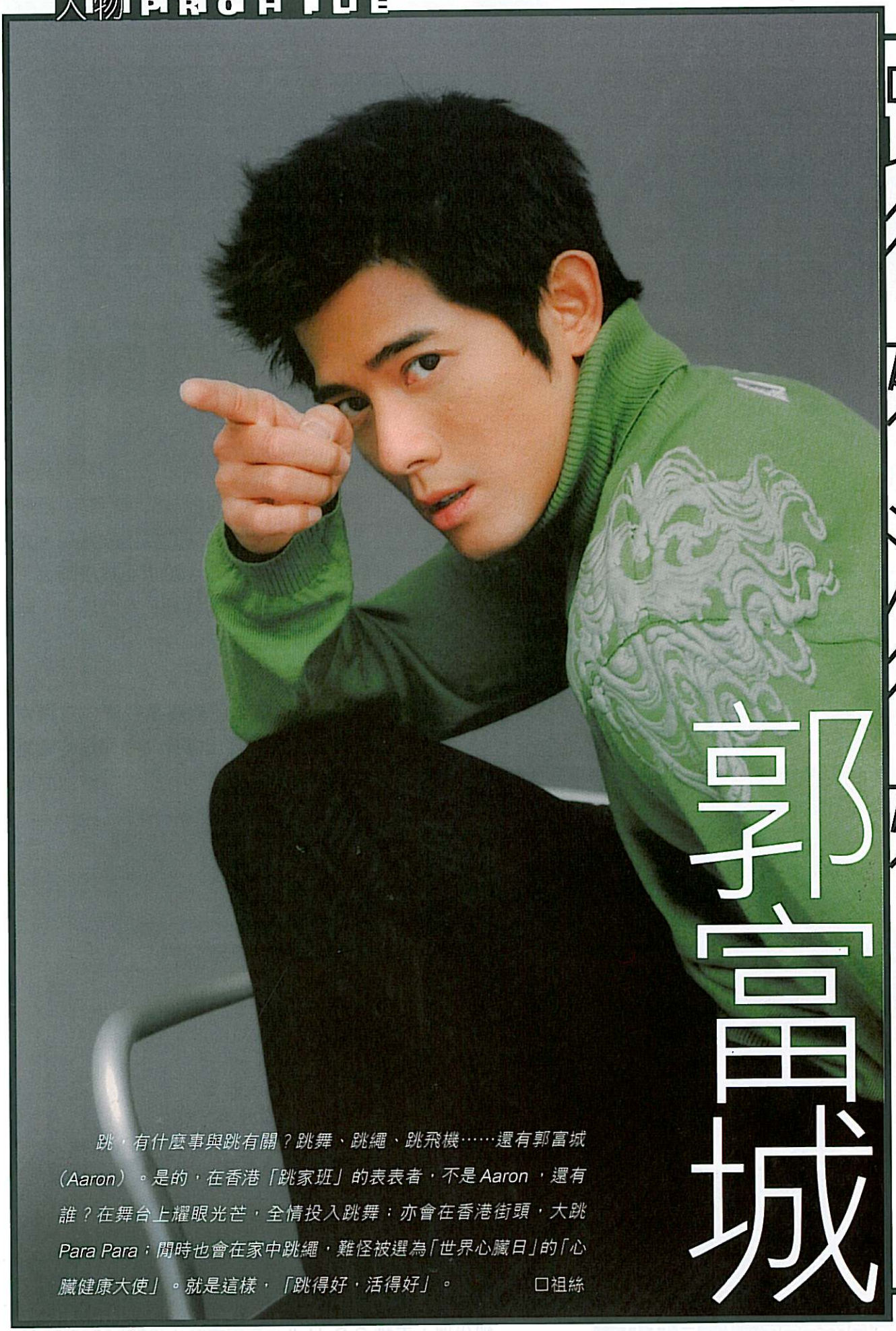
跳得好 活得好

郭富城



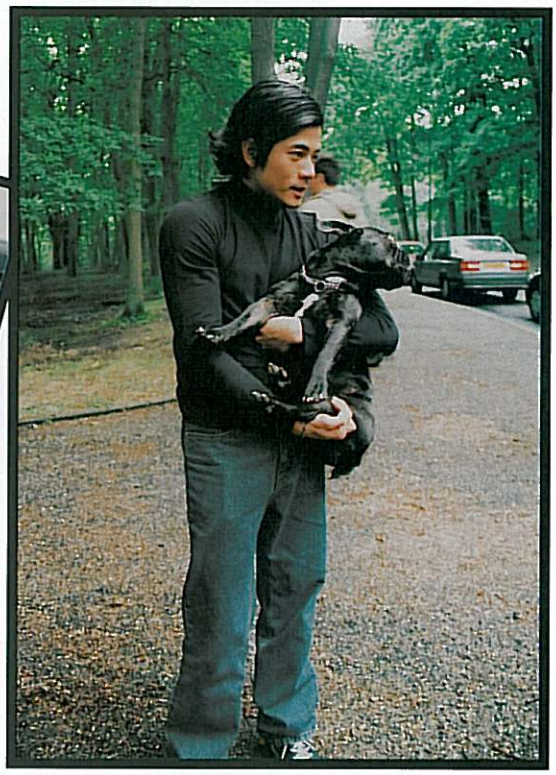
跳，有什麼事與跳有關？跳舞、跳繩、跳飛機……還有郭富城（Aaron）。是的，在香港「跳家班」的表表者，不是Aaron，還有誰？在舞台上耀眼光芒，全情投入跳舞；亦會在香港街頭，大跳Para Para；閒時也會在家中跳繩，難怪被選為「世界心臟日」的「心臟健康大使」。就是這樣，「跳得好，活得好」。 □祖絲

香港人對於郭富城這個名字，不會陌生。因為你總會被他舞台上，強勁的舞姿和臉上閃爍的汗水，深深吸引着。台下，他偶爾也會沉思一下，到底心裏在想什麼？想着事業大計，還是想要歇歇？但還是跳跳紮的日子比較多，充滿活力的笑容，叫你我都想跟他一起跳，一起活得好。

跳躍舞台

Aaron自小就喜歡跳舞，所以很早已經加入舞蹈藝員的行列。把全身的活力都貫注在舞蹈中，一舉手一投足，都舞動着朝氣，叫身旁的人都被感染。Aaron 謂：「跳舞有益身心，動作又非常優美，所以我從小到大，都很喜歡跳舞。沒有什麼特別的原因，這是我的嗜好。」難怪，每一次在台上表演，都可以這麼投入，就好像活在自己的跳舞王國中。

縱然如此，跳舞天王不是每一天都跳舞。「因為我的工作範圍很廣，有電影、錄音、出外登台、做慈善活動等。但每星期都會抽空跳舞，因為很多時要到海外表演及開演唱會，所以都要頻頻練習的。」經常練習，又要應付這麼多



Aaron 偶爾亦會給人冷酷的感覺，但其實有一顆熾熱公益心，積極參與慈善活動。正如今次擔任「心臟健康榮譽大使」一樣。

工作，辛苦嗎？「其實也談不上辛苦，反而跳舞後出了一身汗，整個人更舒暢呢！」體力透支，亦不會少吧！常常要跳來跳去，一定要好好補充體力，有足夠的精力才可應付工作嘛！「對呀，所以我會飲大量清水及吃有營養的食物，來補充體力。可是過肥或高脂肪的食物，我是不會吃的。」跳舞天王，亦不是每餐都要吃鮑參翅肚，清蔬淡菜正是Aaron 的養生之道。

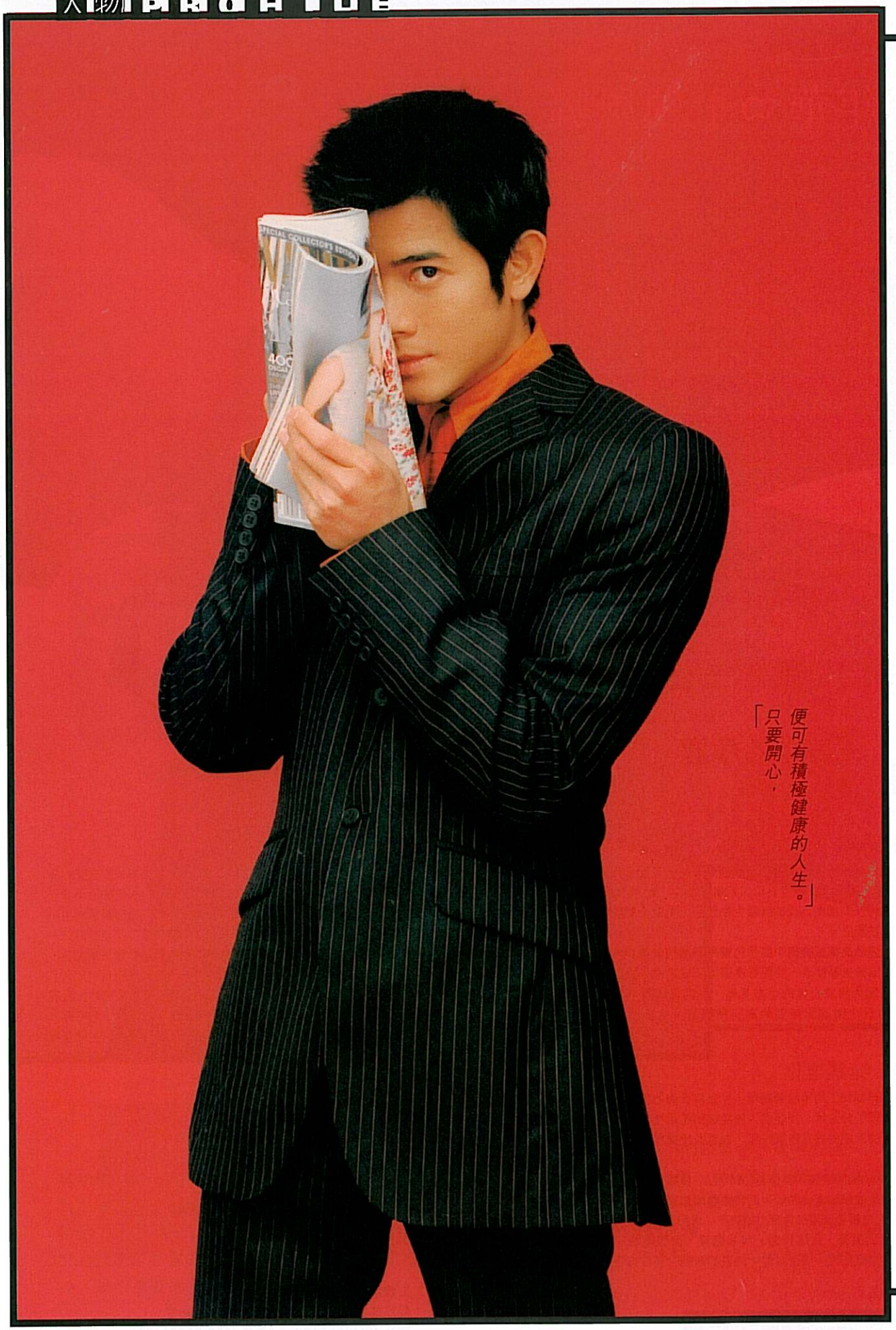
跳舞也跳繩

Aaron是「世界心臟日」的「心臟健康榮譽大使」，要推廣跳繩強心的運動，他自己又會不會坐言起行呢？「我知道心臟病是都市殺手，而且患者越趨年青化。其實除了要有均衡的飲食外，更需要適量運動，才可保持心臟健康。而跳繩則是一種既簡單又有效的運動。即使家中地方淺窄，只要有一條繩就可以做運動，所以大家都要試試啊！」Aaron既然是動感之星，除了跳舞，當然也會做運動，強身健體。「我間中會做健身操，亦會跳繩。因為跳繩與跳舞非常相似，都是步伐節奏輕鬆。」

「除了跳舞，當然也會做運動，強身健體。」

積極使我有活力

台上台下，Aaron 都是到處跑，可以說是「無時停」。無論出席大大小小的公眾場合或者表演，Aaron 都是充滿能量似的，勁歌熱舞，絕無冷場，令觀眾看得如癡如醉。到底有什麼靈丹妙藥，可以令人整天都充滿朝氣？「我在台上或台下，也都是充滿活力和幹勁的，因為我做人的宗旨，是積極面對人生，對每樣工作也抱着熱誠，這樣便能保持活力！」積極，有點抽象。怎樣才可以積極？「哈哈，首先一定要有健康的身體，才可以投入工作，熱愛人生。我認為健康最基本的，是要有均衡飲食、充足睡眠，然後是心理上的健康。只要開心，便可以有積極的人生。」所以，笑，是很重要的。請大家跟 Aaron 一起笑！



「只要開心，便可有積極健康的人生。」

家庭是幸福之源

「我的家庭真可愛，健康快樂笑常在……」一首大家都耳熟能詳的歌謠，告訴大家家庭的重要。但是，對於家庭不是報喜不報憂。有開心的事，當然要跟家人分享；傷心的時候，也可以一起分擔，互相傾訴。Aaron 也不例外，「我快樂或不快樂的時候，最想與朋友及家人分享，最重要的傾訴對象，當然是媽咪啦！」

跳過現在 跨向未來

Aaron現在歌影視三棲，是國際級巨星，對於未來事業的發展，亦從未停步，永遠向前「跳」。「我是一個積極向上的人，不會滿足於現狀，仍然有很多計劃要實踐呢！例如我將會進修音樂，學習作曲、編曲、填詞等，為自己增值，做一個全面的藝人，希望再有新突破。」正熱切期待 Aaron 的大作，很希望可以透過他的創作空間，再窺探 Aaron 的內心世界。

由《仙樂飄飄》中傻頭傻腦的教師，到《雷霆戰警》中的熱血幹探，至《芭啦芭啦櫻の花》中患有色弱和自卑的健康舞中心主持人，Aaron 給觀眾留下不同的印象，有時是傻得可愛，有時卻是很冷酷無情。Aaron 會偏愛某種

跳舞天王也有沉思的時候。

角色嗎？「我希望可以嘗試不同角色，有機會發揮。」Aaron就是有動力幹勁，時時刻刻面對不同的新挑戰。是挑戰才會令人成熟，是挑戰才會令人積極，是挑戰才會令人生變得更有色彩，更有意義。

Aaron就是有這種魅力，令你手舞足蹈，再次有力量。聽到他的歌，你就會想起他台上的英姿，誰都會被這種動力感染。跳得精彩，人生也一樣活得精彩。

後記：

偶然記起 Aaron 有一首歌，同樣能給你能量。Are you ready? Go!
「怎樣是活得好 是我有力量改和造
怎樣是活得高 是我有情懷極高
怎樣是活得好 是我有力量可領導
來引領潮流和世界 去參與改寫天空和創造」
《活得好》

鳴謝：香港心臟專科學院