

陳山聰近年成為馬拉松常客，並和袁偉豪、胡諾言等組成「Crazy Runner」，去到邊跑到邊。2月尾，山聰會首次去跑東京馬拉松，而5月在加拿大的賽事，他亦報了名。愛上跑步影響了山聰思考人生的方法，令他明白就算現在有多大的負面新聞和負面評論，對他來說是 nothing，只因人生才是真正的馬拉松。

採、攝：植毅儀場地：將軍澳皇冠假日酒店



將人生當作長途馬拉松 陳山聰睇化： 負評是 nothing

幾何時，陳山聰的體重達190磅，是人生高峰。自2013年他跟超雲分手後，翌年重投無綫劇接劇，也是那時迷上跑步。山聰表示當初跑步是發性，想跑就跑，現在更感染大哥大嫂、大家姐全部都跑，且是參加全馬。

「有人喜歡打籃球，有人喜歡踢足球，而我就迷上跑步。因為沒有任何的限制，你起床可以去跑，出外拍劇可以去跑。好多人覺得藝人拍劇好辛苦，但其實睡多睡少是自己去分配，我都盡量抽時間練。現在已習慣了早起，跑步不可以逼，而是去感染身邊人跑。好慶幸我身邊有一班『Crazy Runner』成員袁偉豪、胡諾言會一起跑步，連我的家人，我大哥大嫂、大家姐全部都跑，且是參加全馬。」

透過跑步展示另一面

近日雖忙於拍攝新劇，但山聰仍不忘操弗自己，只因還有兩星期就要出戰東京馬拉松。而在跑馬拉松的過程，山聰似懂得放心中的壓力，咬緊牙關向前衝，跑離「負能量」。

「因為自己是第一次跑東京馬拉松，我最想拿到成績。在很多人跑過都讚好正，因東京是世界五大賽事之一，氣氛好好，也很難報名。這次我是付錢報團去參加，因擔心等多兩年，自己去不

到那個level（水平），所以希望盡快參加，現在心情已很興奮。入行伯樂之一劉德華，曾贈我六字箴言『少說話，多做事』，我希望透過跑步，令觀眾對陳山聰有另一種看法，當然有好有不好，這個世界不會所有人都鍾意陳山聰。我亦不會以跑步作自我宣傳，這樣做會好辛苦。現在做人最重要心態，你要自己問自己『人生最重要是什麼？要點去面對自己將來的路？』如果只着眼一些負面報道，你會錯過人生很多精彩美好的部分。想通了，負面評論對我來說是 nothing。」

想演紀律部隊人員



■山聰感染家人熱愛跑步。

人生是真正的長途馬拉松，未到死的一天，你都不知道你到底是輸是贏。套用在演員身上也是同一道理，現在一刻不紅不緊要，只要肯守落去，或有機會遇到一個令觀眾難忘的好角色。像山聰的好友之一陳展鵬曾經因失意而去做地盤，但逆境過後，展鵬已經貴為「視帝」。近年TVB流失不少小生，其實也是山聰上位的好時機。

「好老土講句，事業上順其自然，這刻安於現狀，我已好滿足，因現在追求的已不是那回事。自己只想嘗試多些不同角色，永遠做奸角也好悶，因為來來去去那五、六、七道板斧，連最邪惡的殭屍都演過。你問我『羨慕陳展鵬擇

獎？』我不會刻意去爭取什麼，真的不需要，我好享受現在的演員生涯，寧願拍多幾個劇，儲多些錢去跑多些不同地方的馬拉松，支持到我做另一樣興趣，我已經好開心。5月我都報加拿大的賽事，希望公司可以畀我放假去跑步。至於角色上，我入行至今從未扮演過紀律部隊人員，所以警察、救護員及消防員都想做，最想做的當然是警察及飛機師，因警察幾乎是每個人小時的志願，飛機師則是平時不會接觸到的，想感受一下警察及機師的心理。」

好老土講句，事業上順其自然，這刻安於現狀，我已好滿足，因現在追求的已不是那回事。自己只想嘗試多些不同角色，永遠做奸角也好悶，因為來來去去那五、六、七道板斧，連最邪惡的殭屍都演過。你問我『羨慕陳展鵬擇

獎？』我不會刻意去爭取什麼，真的不需要，我好享受現在的演員生涯，寧願拍多幾個劇，儲多些錢去跑多些不同地方的馬拉松，支持到我做另一樣興趣，我已經好開心。5月我都報加拿大的賽事，希望公司可以畀我放假去跑步。至於角色上，我入行至今從未扮演過紀律部隊人員，所以警察、救護員及消防員都想做，最