

極限 實智孔

陸海空

運動日誌

酷運動成癮

一種最屌的生活態度





極限・竇智孔

陸海空運動日誌

竇智孔 著

時周文化

SPOT/spot

04 鎂光燈系列

極限・竇智孔

陸海空運動日誌

作者 竇智孔 Bobby Dou
文字整理 張欣琳 Hedy Chang
攝影 余靜萍 Fisher Yu
部份圖片攝影 連震黎 Lian Zhen-Li
書系主編 張欣怡 Cherry Chang
特約編輯 潘玉芳 Joyce Pan
美術編輯 劉心正 Hsin-Cheng Liu
造型 高橋聖人 Takahashi Masato
化妝 Vincent Wang
髮型 貓王 Vincent
文字校對 潘玉芳 張欣怡 林岳渾
部份照片提供 竇智孔 Bobby Dou

發行人 張國立
編輯部總監 韓嵩齡
發行部總監 蘇清霖
廣告部總監 林增欽
印務經理 梁芳春
出版者 時周文化事業股份有限公司
發行地址 108台北市大理街132號
聯絡地址 114台北市民權東路六段25號5樓
聯絡電話 886-2-27936000 (代表號)
讀者服務專線 0800000668
讀者服務傳真 886-2-27929568
郵政劃撥 19785804
電子郵件信箱 ctwbook@mail.chinatimes.com.tw
製版印刷裝訂 晨捷印製股份有限公司
總經銷 時報文化出版企業股份有限公司
地址 中和市連城路134巷16號
電話 (02)23066842
初版一刷 2004年12月15日
定價 280元
ISBN 986-7586-17-4

Special thanks to:

藝人經紀 林岳渾、張月梅
場地提供 綠野騎馬俱樂部、野馬飛行俱樂部、瑪吉斯越野車場
越野車提供 王志偉〈偉勝車業〉

感謝廠商：

VOLVO
for life

REEF

<http://www.izzue.com>

720
amour

極限竇智孔：陸海空運動日誌/竇智孔著--
初版.-- 臺北市：時周文化，2004（民93）
面：公分.--（鎂光燈系列：4）

ISBN 986-7586-17-4(平裝)

1. 休閒活動

990

93022050

版權所有 翻印必究 all rights reserved
裝訂錯誤或破損的書，請寄回更換

CONTENTS

推薦序 1

人不輕狂枉少年 王小棣

Page 02

推薦序 2

自然、率真、執著——關於我所知的寶智孔 黃平洋

Page 03

推薦序 3

男孩的天真，男人的認真，造就玩家夢想就此成真

黃甘霖

Page 04

推薦序 4

喜歡這樣的小寶 劉亮佐

Page 05

推薦序 5

用「拚命」來為自己做紀錄 藍心湄

Page 06

- ◆ 序言 玩味人生 Page 08
- ◆ 竇智孔大事紀 Page 012
- ◆ 深陷大藍——衝浪 Page 016
- ◆ 行動幫浦——越野車 Page 070
- ◆ 聽見大地心跳的節奏——騎馬 Page 112
- ◆ 棉花糖天行者——飛行傘 Page 148
- ◆ 後記 酗運動成癮 Page 176
- ◆ 拍攝幕後花絮全公開 Page 180
- ◆ 番外篇 我，就是這個樣子！ Page 188



極限・竇智孔

陸海空運動日誌

竇智孔 著

時周文化

人不輕狂枉少年

連著兩部連續劇都讓小寶受苦了。「大醫院小醫師」裡演莊正邦老是在跑步，萬芳醫院跑課堂這段，三總跑病房那段，榮總更是從大廳跑到走廊、跑到院子，再跑進另一幢樓……。這每一段都常常是Take1有路人看鏡頭；Take2有人入鏡指著小寶說：「在拍戲耶……」；Take3走廊都沒有人經過；Take4太陽中途被雲遮住了；Take5小寶速度太慢了；Take6有個護士半路忽然發現不對四下張望，看到工作人員拚命揮手請她繼續走，她就很高興問說：「可以過去嗎？」最後副導演觀察一切安當下令「準備」時，對講機那邊傳話過來，「請等一下，小寶已經腿軟了，請等一下……」。當然除了跑步，還有打架，還有游泳……

「赴宴」裡演郭泉溪，被倒吊起來打、灌水、夾眼睛、捏嘴、抓肚子……，每次NG把繩子放下來，全體工作人員都衝上去，有的搬桌子讓他躺平，有的鬆綁，有的擦汗，有的送水，心軟的女生把半顆橘子餵到他嘴裡……，忽然有人發現說：「哇！小寶好像神豬喔！」這以後的一個多星期，小寶每天上戲都要化妝兩、三個小時，眼角、眼皮一層一層上，便當都沒法吃……

其實，拍莊正邦這個小醫師，和郭泉溪這樣大氣魄的先烈，也都是對青春的禮讚吧！二十幾歲健康的體格，勇敢地追求夢想，認真地接受挑戰，熱情地擁抱生命，而戲外的小寶也為「人不輕狂枉少年」作了自己的註解，平常老聽他吹牛，這回總算有圖為證，年輕人活得神采飛揚真是一件好事啊！

恩師 王小棣

自然、率真、執著

——關於我所知的竇智孔

與小竇認識在這次「追風少年」的拍攝地點，他很頑皮，在花蓮拍戲的空檔，他總是一邊研究衝浪DVD，一邊對我仔細描述關於衝浪的經驗、基本動作、甚至於技巧…，所以當他把這本書定稿的文字給我看了之後，我就發現，這真的是一本很貼近小竇的運動書。

在工作上，我看到小竇的自信，他對於生命的熱情與衝勁是很強烈的，只要是他喜歡的東西，他都會很認真的做、很努力的學習。在我們近期合作的偶像劇裡，小竇飾演一位精準投手，我看得出來他一直不斷要求自己，不管是姿勢或速度，他都很努力想要達到標準，所以在片場總是能看見他不斷地的練投…如此用心做他的工作，並不只是把它當成一部戲而已。

而運動，佔滿小竇的全部生活，我看到的是他在運動中的膽識與率直，對於一樣東西的執著是很難得的，熱愛運動的精神不管在越野車、騎馬或是衝浪中，小竇都表露無遺，勇敢去接受其中可能會遇到的挫折。這樣的精神很好，在面對困難時，我想小竇會因為他所執著的精神，而更知道該怎麼克服、迎接與挑戰一切。

拍戲過程中我與小竇互動滿多的，他是個很好的「前輩」也是一個很好的「晚輩」，在片場我們常常聊天，我總是與他分享我在球場上的經驗，還有我這幾十年的生活歷練，我曾跟他說，要樂觀面對所有事情；要珍惜自己所擁有的；還要關心一切發生在周遭的情感交替。

在這本書裡，真的有很多很精采的照片值得大家去看一看，小竇就是像你們所看到的，這樣自然的一個人，未來還很長，也希望小竇一直都可以保持這樣自然、清新且健康的他。

男孩的天真，男人的認真， 造就玩家夢想就此成真

酷！誰都會玩，但要玩出名堂，卻不是件簡單的事。我自認為是個對生活認真、也懂得享受生命的人，褪下球場上的拼勁與壓力，我喜歡跟陽光、海洋為伍，在釣魚的專注中重新找到生活的平衡，但前些時候遇見小寶，才赫然發現我這般「獨樂樂」、偶爾邀集三五好友共同悠閒的「玩」法，充其量只是小魚看見近岸的浪花拍打，就以為生命真是刺激，卻忘記外頭海洋的遼闊，想的、猜的都不如親身體驗才夠真實！

喜歡運動的人，就會莫名愛上速度帶來的淋漓快感，但追求快感的人多，實際去做的人少，特別是礙於「男人」的自尊，經常在初入門的時候，害怕摸索過程中的跌跌撞撞，於是有人觀望，有人退出，然後有千萬種理由與之擦身而過，最後只能看著旅遊探險頻道，安慰自己也曾有過這樣的衝動。我喜歡小寶這個朋友，就是喜歡他「要做就要像」的「男人的氣魄」（人，總是會喜歡跟自己很像的人呀！），不花時間遲疑，順著男孩個性中的天真直接親近，堅持男人獨有的認真全力投入，馬路上的競逐、浪頭上的飛馳、在天際間翱翔、在馬背上快意奔馳……。小寶說的對，能在這麼年輕的時候就找到相隨一生的運動，是值得快樂而感動的，但我卻忍不住要再補上一句，玩，要夠健康、夠認真，才能真正體驗運動為一輩子帶來的美妙感受。

小寶夠朋友！自己跌跌撞撞後，不只是一要和我們分享每一次的快樂，更大方地想要帶著門外觀望的人一起走進這片天地。看著小寶的影像、文字記錄，與其說它是本精彩絕倫的寫真書，不如說是一本夠麻吉的寫真工具書，正是男孩的天真加上男人的認真，小寶讓玩家夢想提早成真，自在，而且痛快！如果你也開始躍躍欲試，那麼歡迎你跟著我們一起一頁頁放縱心中動的渴望，然後在圖上畫的片刻，用汗水一起追逐陽光大地沉而有力的脈動。

運動前輩 **黃甘霖**

喜歡這樣的小寶

我喜歡小寶的敬業。

第一次認識小寶是在中視的八點檔「愛情風暴——美麗九九」，很莫名其妙地，我們就變得很熟、很對味。

和小寶合作讓我對新生代的年輕演員刮目相看，他是我合作過的年輕演員當中極少數對表演有著非常強烈企圖心的人：對角色一直保持著飢渴、不停的挖掘，每一場戲也都的全神貫注地呵護著。讓我最驚嘆的是他的哭戲，說真的，其實哭戲不難，可是要能像小寶一樣面無表情的掉下眼淚那就難透了，這樣的表演絕對需要很深切的情感基礎（要不就得具備能夠控制淚腺的特異功能），這是我工作至今唯一看到能夠做這項特技的年輕演員（我常在小寶拍完哭戲情緒尚未平復的時候對他說：「你這簡直是特技表演嘛！」）。

我喜歡小寶的頑皮。

小寶是個很皮的男生，我常說他是過動兒，因為我從來沒看他安靜過，不是到處跑來跑去、打打鬧鬧，要不就到處跟人家開玩笑，所以他說他愛衝浪、愛騎馬、愛騎越野車，甚至說他愛鑽地、啃樹幹玩我都不會覺得奇怪，也就是這樣的友善和熱情，讓在他身邊的所有人都感染到他的開朗和快樂，更重要的事他很大方，沒把錢當錢過，買單的時候永遠第一個掏錢包出來。

我喜歡小寶的性格。

個子不大的小寶個性卻十足像個猛張飛，衝動而且情緒化，似乎所有情緒都不能不被看到，他天生有一種天不怕地不怕的性格，也自詡為正義的化身，永遠路見不平拔刀相助，我常跟他說「很多事忍一忍就過了」、「解決事情的方式很多」、「不要那麼生氣」……當然對他而言都是廢話，因為他從來也沒有改變過，依然活得像一面情緒的鏡子，什麼情緒來什麼情緒反射出去，很勇敢的「作自己」。

我喜歡小寶的真誠。

有一天，小寶很炫耀的跟我說他昨天晚上騎了一台多屌又多屌的摩托車，一個人衝到多美又多美的山上去，整夜沒睡。我問他是不是又心情不好了。那天他異常的低氣壓，悶悶的心理好像生病了。後來我們拍戲拍到很晚，胡亂瞎聊當中他說這一陣子工作過量讓他覺得很壓迫，加上沒有女朋友讓他無時無刻的感覺到寂寞，晚上睡不著覺就常常跑到外面散心，可是越這樣就越感覺到孤單，生活中似乎隨時淡淡的飄著一種為自己傷感的氣氛……。這很不像小寶，可是這也是他。

希望你們也喜歡小寶。

這本書裡面或許你們習慣看到的是平常見到的小寶，可是用點心看仔細一點，說不定你們在字裡行間也可以像我一樣認識一個更立體更豐富的寶寶孔。

哥兒們 **劉亮佐**

用「拚命」來為自己做紀錄

真正認識小寶是幾年前在台視一個有五個人一起主持的節目，有小寶、小嫻、嘉千、李仁及我，這代表什麼？老、中、青嗎？一確定主持人名單時我的第一個畫面就是……好殘忍。

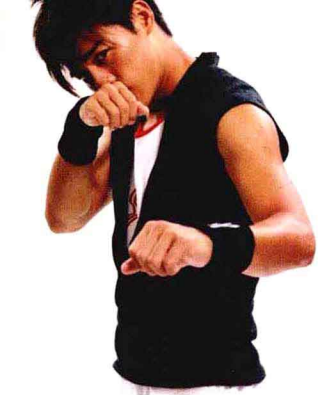
節目特色是因來賓不同我們主持群得練不一樣的才藝，例如：陳昇、信樂團、齊秦來參加時，我們五人要學樂器為他們伴奏；何莉秀來，我們要學佛朗明哥為「她」伴舞；5566來要去學……喔，不用學，因為只有小寶敢吧，他最小啊！最年輕啊！因此就代表主持群去玩火、跳遠、跳高、飛躍七人以上的人數……，好拚命喔！

我當時真的嚇壞了。他們都那麼年輕、活力、勇敢又聰明，什麼運動項目一學就會。為了證明自己不能被老給擊敗，我也要這樣硬幹下去嗎？真是令人既掙扎又感慨呀！我要是再年輕幾歲該有多好。你看小寶……他……他……無時無刻都在練、在動、不用休息，他是過動兒嗎？這麼拚命是在拚什麼？證明什麼？年輕嗎？回想起像他這個年紀時的我，頓時，我懂了！

因為年輕有的是時間，所以就浪費時間。現在看到一個二十出頭的小鬼，知道惜青春，不管什麼角色、什麼地方、什麼時候，用「拚命」來為自己做紀錄，令人不由得想為他喝采。小寶，謝謝你讓我參與了幾個你拚命的過程，知道要活就要動的樂趣，以及時間的美。

小寶，加油！

衝浪啓蒙 **藍心湄**





序言

玩味人生

我喜歡現在的自己。

擁有一份工作；結交許多朋友；體驗形形色色生活。

前陣子過境香港機場，發現免稅大廳有一間充滿中國風的商店，好奇心驅使，令我不由自主走進去，商店門口放置一個彷彿廟裡才會有籤筒，筒中有一支籤特別凸出，我很自然地把籤抽起，籤上有一個號碼，於是我也照著號碼翻了旁邊的書，書上寫著——「抽中這支籤的人會有一個特別的人生，一般人無法體會這人生之中的奧妙」，當時手裡拿著籤的我，呆了好久……

沒錯，我有一份很特別的工作，我想是因為我的生活讓工作變得更精采。平常我喜歡觀察別人的眼睛，人的眼睛裡藏有無限元素，代表每個人過著不同的人生，而我喜歡經歷多樣化的生活，玩味人生。自有記憶來我就愛到處跑、四處看，嘗試新玩意、挑戰自己，隨時隨地體驗不一樣的世界。

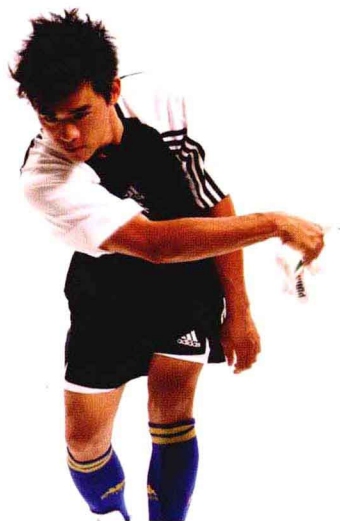
因為堅持這種想法，多年來累積各種經歷，集合總總元素讓自己在工作時能釋放更多力量，因為我讓觀眾、聽眾不經意間一同感受我的生活片段。到目前為止，我無法評定自己做得夠不夠好，不過我會繼續努力。

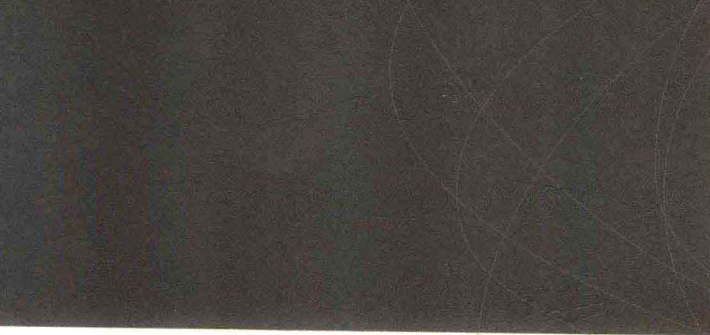
這一本運動書，希望能讓大家看見你所不知道的小竅，這些都是我平日的休閒——平日我與朋友們的運動。

也許某一天我們會在這些地方碰面。這些運動、生活帶給我許多成長，我很慶幸老天爺給我這樣的人生，讓我遇見一群瘋狂的運動夥伴，進而分享他們眼睛裡的世界。

更高興能遇見大海、挑戰衝浪、駕馭駿馬、奔馳越野車，以及，藉由這本書的拍攝，第一次擁抱天空飛翔。







竇智孔 大事紀



竇智孔 Bobby Dou

173 CM / 65 KG

生日 9. 28

O型 天秤座

運動年表

'86
游泳

'90
躲避球
青山國小
躲避球隊

'92
籃球

'95
浮潛

'96
潛水

'97
重型摩托車

'98
西洋劍