

# 韓宜邦 做好準備 隨時面對變化

以男子團體發片出道的韓宜邦 (Junior)，轉戰戲劇圈展露光芒，除了演員身分，拍戲之餘還「斜槓」鑽研幕後技術，讓演藝生涯越來越寬廣。

文／羅怡如 圖片提供／韓宜邦、臉書



時觀察，應對變化。

## 超級工作狂

韓宜邦進入演藝圈可說是無心插柳，唸書時期被發掘去拍廣告，之後進了唱片公司與黃鴻升及林俊永組成歌唱團體，就開始發片當歌手，也同步嘗試戲劇。團體解散後進入綜藝熱門的時段，接觸不同類型的演出，之後轉入戲劇，甚至成為八點檔本土劇演員。

○一四年曾獲得金鐘獎戲劇節目最佳男主角提名的韓宜邦，其實是歌手出身，從男孩蛻變成男人的他，對未來頗有想法，總是希望展示成果的他認為，與其把規劃說出來，倒不如時

和 Junior 約訪時，他正逢邊拍邊播的軌戲期，關於邊拍邊播，他表示，和其他八點檔相比，邊拍邊播不論在排班或是休息都安排得比較充分，不過仍有

些差異處，從前拍戲時，可以知道完整的劇情走向，角色個性比較好去塑造，但邊拍邊播，往往手拿到劇本，就得立刻揣摩人物，角色的切換非常具有挑戰性。

累積至今韓宜邦演出的戲劇已達四十多部，處在高張力及高壓力的環境，問起他如何調整心情？他說自己是工作狂，戲殺青後就可以接著演下一部戲。曾經友人問他，真的不需要放長假休息一下嗎？他總是笑笑說：「頂多運用戲和戲之間的空檔休息，安排短程走走就好囉！」

重視身材保養的他如何維持好身形，他表示，靠飲食控制和有氧運動塑身，因為他只要一練重量訓練，整個人就會變很大隻，靠著集中代謝與飲食控制，

他甚至曾經因此瘦身七公斤。



迷上攝影與後製。

### 鑽研幕後技術的「斜槓」人生

人生當中，難免遇上低潮、挫折，韓宜邦的調整方式就是告訴自己「放寬心」。他認為，人生總是起起伏伏，你處在高峰的時刻，或許就是別人的低潮，反之也是如此，所以放寬心情。從某個角度來看，沒工作的時候，就是做功課的時候。

除了「放寬心」這道心靈雞湯，韓宜邦等戲時也常自娛娛人，日前他和余彥諺、陳妍安等人玩起「誰不是大偶包」

鬼臉比賽，他以臉部抽搐表情入鏡，甩開形象穩坐冠軍，他透露扮鬼臉祕訣笑說：「我就是臉皮鬆，鬼臉就容易做得誇張。」

對於有心朝向演藝圈發展的人，Juno以過來人身分表示，他支持但不鼓勵，只要有機會，就應該把握，但每個人有自己的造化，只要自己開心，決定之後，該怎麼做就怎麼做。

近來迷上攝影的他，會利用閒暇時間四處走走看看，透過鏡頭觀察生活。談起自己鑽研幕後技術的「斜槓」人生，他表示其實是受到同為戲劇演員吳皓昇影響，迷上攝影與後製，他滿懷信心地說：「別看我平常都跟皓昇哥在『練肖話』，但我還是有在用的，開始學一些剪輯的技巧。」他甚至表示，日後不排斥也兼著做幕後工作。

### 因感動收集玻璃杯

因為組團的緣故，熟知的人都知道韓宜邦與已逝的小鬼有著極好的情誼。在當時得知小鬼死訊，韓宜邦難過到無法



粉絲朋友送的仿油畫。

言語，他在IG寫著「我十九歲的時候認識了十七歲的你，我們形影不離。二〇〇三年，那年你生日，你說想穿個耳洞當做送自己的生日禮物。我說那我也穿個耳洞，當我送你的生日禮物。一輩子的禮物，一輩子的兄弟。」難忘的兄弟情誼在字裡行間表露無遺，日前有一位粉絲朋友將他與小鬼的照片製作一幅仿油畫，送給他讓他感動不已。

他喜歡收集杯子，家中有一面牆都是滿滿的玻璃杯。當初收集的原因，是因為玻璃杯製作的過程都有很動人的故事，當下受到感動。這也讓他每次用玻璃杯品酒都格外有感覺，他也會很小



「放寬心」面對人生起伏。

心地先將玻璃杯洗好放好，才能安心睡覺。

當然，車子也是男孩的最愛，Junior 從小對休旅車情有獨鍾，他認為，「休旅車真的很方便，尤其是露營的時候，可以直接睡車上，朋友要搬家都會找他幫忙載，因為可以載比較多人，所以每

次都會被朋友分配到司機的工作。」



做公益 感動又開心

韓宜邦有一隻愛犬 Summer，平常出遊、在他的 FB 上都常見到牠的蹤影，過年時，Junior 會以牠的照片製作賀卡跟大家拜年恭賀，愛狗之情可見一斑。談及公益，愛屋及烏的情況下，韓宜邦對於「毛小孩」特別關心，因此也會關注動物議題的團體。

此外，韓宜邦也曾和劇組演員一起做公益，在他去年生日當天認購新北市石碇和平國小自製的天然洗手乳，希望可以幫助小朋友順利籌措畢旅經費。韓宜邦表示，真的蠻感動的，那邊的小學要籌措畢業旅費，老師沒有教小朋友直接對外募款，而是教小朋友用校園種的柚

子，製作環保洗手乳義賣籌措經費，這點子真的很棒，讓小朋友知道，要獲得就必須要付出。」

歌手、主持、演員，韓宜邦在每個階段都展現自我，對於未來的規劃，韓宜邦的作法就是隨時面對變化。他認為，想做的事當然有，但說出來就怕沒做到，會變笑話。所以，與其把規劃說出來，倒不如說是時時觀察，應對變化。

韓宜邦 Profile

藝名 Junior，曾與黃鴻升及林峻永組成歌唱組合丸子，發行專輯《關東煮》，之後亦朝向綜藝發展，近年多以戲劇作品為主。

學歷：實踐大學數位媒體研究所碩士

代表作品：《關東煮》、《雨後驕陽》、《春梅》、

《白鷺鷥的願望》、《大時代》、《妖

怪人間》等

