

# 修杰楷體態凍齡 全靠跑步+美好心情！

攜 10 歲插畫家一起為三星路跑活動領跑

有感而發：「家庭教育」就是孩子美學天賦的來源

2017年10月15日，台北訊 — 公益行動也能「美」到令人感動！星好爸爸修杰楷擔任第13屆三星公益路跑領跑大使，偕同小小插畫家黃少寬，一起助弱勢孩子找到人生「星美好」未來！修杰楷表示，過去自己是個非常愛運動、愛跑步的人，但最近忙於工作、家庭，跑步的時間少了許多，這次參加三星公益路跑活動非常享受，不僅重拾久違的跑步運動，更可以與年僅十歲的插畫家一起呼籲全民，用「美感教育」改變弱勢孩子的人生。

今年三星路跑活動遍布整個會場的主視覺，由年僅10歲的兒童插畫家黃少寬所設計，靈感來自爸爸每天為少寬做的吐司麵包早餐，進而發展出童趣原創角色「吐司人」。修杰楷直呼非常喜歡黃少寬的創作，對於少寬的天賦為之驚艷，現場也特別跟少寬的父親討教如何發掘孩子的才華，並且發現，日常生活中的小細節與家教，就是美學教育的最重要養分。

今年活動更首創讓參與者彩繪自己的號碼布，不但能夠鼓勵小朋友揮灑創意、增進親子互動，也讓大朋友重溫創作的樂趣。修杰楷表示，在小朋友的美感教育培養過程中，家長的參與也是很重要的一環，透過這樣的互動過程能夠更了解小朋友的狀態與興趣，彼此在這個過程中也能激發出不同的火花與靈感。修杰楷現場也特別請黃少寬教學幾種快速上手的繪畫與構圖方式，未來希望也能跟家人透過不同藝術層面的互動，增進情感交流與開拓多元的創意思象。

喜歡運動的修杰楷平時主要的運動為慢跑，另外也會特別針對核心肌群訓練，並且搭配運動後的蛋白質與蔬菜的均衡營養攝取，達到完美的體態。修杰楷也透露，維持好身材的最大訣竅就是保持「美」好心情，讓運動成效事半功倍。透過日常生活中欣賞各種不同的藝術與美好的事物提升心靈，搭配上慢跑過程中頭腦所釋放出的腦內啡，提升思考能力，並且引發更多創意。