

強悍進化 JR 紀言愷 努力做好每一件事



從自信小胖子蛻變成為健身男神的 JR 紀言愷，自制力強的他時時警惕自己，每天吃二餐且以清淡為主，加上每週上健身房三天。除健身及飲食外，他也分享自己的三大政策，「能走樓梯就走、能站的話就站、吃飽後一定要起來做家事」。

整理／羅怡如 照片提供／天晴音樂、JR 紀言愷臉書





見到「JR」紀言愷，會被他那樂觀、天真且健康的形象所吸引。

紀言愷在二〇〇三年出道，與Gino、Zoo、達倫及立揚組成偶像男團「NON」，影、視、歌三棲，甫出道就廣受喜愛。後來「NON」解散後，他選擇留在演藝圈繼續打拚，更開始挑戰主持工作。

設定目標 築夢踏實

服兵役稱得上是紀言愷人生與工作的轉捩點，他在二〇一四年退伍後，以全新藝名「紀言愷」重新出發，沉寂近一年，才宣布加盟新東家魔耳國際娛樂，並毅然決然將工作重心轉向，從原先的主持工作，改往戲劇、唱片雙線發展，因為他認為，當初觀眾是

因為戲劇認識他，這也是他演藝工作的起始點。二〇一五年JR演出戲劇《莫非，這就是愛情》，並與「宅男女神」阿喜合體推出EP《愛上遊樂園》，並共同擔任台灣觀光局台灣好樂園代言人。

談起逐夢的歷程，他表示，他會為自己設定一步又一步的目標，讓自己一步一步達成，比方當年當完兵回到演藝圈，他給自己的目標就是要重回舞台表演，也期許可以站上跨年舞台，經過了近一年的努力，他的目標達成。他認為「台上一分鐘，台下十年功」，努力不懈的準備和練習，才能讓自己維持在最好的狀態，進而達成目標。

曾經站上高峰，也曾經摔落，然而紀言愷從不輕言「放棄」，而「一生

懸命」更是他刻劃在心上的座右銘。他說，人生總得在低潮中找尋另一個契機，咬緊牙關持續鍛煉，憑藉一顆純粹且不服輸的心，堅持專注、把事情做到極致，用生命守護自己所看重的東西。面對偶爾的失

落，JR靠信仰找回正面能量，因為信仰，他認為這些是上天安排不同的路讓他走，不要自卑也不要難過，努力做好每一件事情最重要。

健美男神 重磅回歸

健美的身形讓人羨慕，其實紀言愷是下決心鍛煉的。當初出道時，總是眯著眼睛笑呵呵的JR，以Baby Fat肉肉般的臉龐討人喜歡，但隨著年齡增長，JR心裡相當明白，如果持續以「自信小胖子」的外型走跳，無庸置疑地只能被歸類到諧星的圈子裡，更別說想要躋身一線電視或電影中的最佳男主角。在演藝圈，縱使有內涵、有才氣，但沒有外表絕對不行，顏值就是引人著迷的基本條件。

他更常以自己的偶像Justin Timberlake來激勵自己，他說：「同樣是男孩團體出道，後來也發展出一番事業，從演戲唱歌到家庭生活，幾十年來從偶像到好爸爸的完美形象每一樣都讓人覺得實在，加上他至今依然保持充滿魅力的體態，實在非常不容易。」



在服役沉潛的十一個月裡，期待退伍後能夠回歸演藝圈的他，為自己訂立魔鬼式體態養成計劃，放假時他總是前往健身房進行操練的功課，排除一切外力的干擾，讓自己成為運動健身的實踐者，逐步實現他的男神之路。持續健身外，飲食輔助也很重要，紀言愷建議以清淡為主，並要補充均衡的營養，少吃油炸食物，建議從鮭魚、堅果等補充比較好的油類來源。而健身完後，可以適當的補充蛋白質，雞胸肉、牛奶、雞蛋或是高蛋白飲品，他都很推薦。

紀言愷 Profile

出生地：台灣台北
身高：180 公分
體重：70KG
血型：B 型
星座：天蠍座
 曾是台灣偶像團體 K ONE 成員，畢業於景文技術學院。

大事記

2012 年 簽約傑星娛樂
 2013 年 3 月 入伍當兵
 2014 年 3 月 退伍，並取新藝名「JR 紀言愷」重新出發



2015 年 2 月 加盟魔耳娛樂演出《莫非，這就是愛情》和阿喜共同擔任台灣觀光局台灣好樂園代言人，演唱《愛上遊樂》主題曲
 代言 DR.GYM 優質蛋白飲、羅亞戴蒙鋼飾等等多項商品

2016 年 加入天晴音樂，成為王心凌，阿喜同門師弟。
 持續擔任台灣觀光局代言人
 演出《後菜鳥的燦爛時代》
 推出《你的擁抱》公益單曲、個人首張單曲《煙火燦爛我愛你》
 三創生活園區舉辦一發現 LIVE 音樂現場 JR 紀言愷《煙火燦爛我愛你》勳風 K 歌棒演唱會
 演出電影《樂獄男孩》

2017 年 演出電影《紅樓夢》飾演男主角 Sean 一角
 持續擔任交通部觀光局台灣好樂園代言人
 忠義基金會 蒲公英助養計畫代言人
 演出三立華劇《真情之家》

參與公益 愛的回饋

小學二年級的時候，紀言愷的父親因為鼻咽癌辭世，媽媽帶著他和年幼的弟弟生活，他說，那時年紀太小，只記得經由學校的協助，有接受過家扶中心的捐助，也曾經參加過家扶中心辦的活動，感受到溫暖。

正因如此，對演藝事業充滿熱情的紀言愷，也相當充滿愛心，工作之餘，他常參與各種類型的公益活動，包括他曾參與永達紅包愛紅包袋的繪製，並擔任愛心推廣大使；也曾受南台北家扶中心邀請，擔任寒冬送暖福袋募

集記者會的暖心大使，用他自己的故事，鼓勵許多弱勢家庭的兒童，也幫忙宣導呼籲大家踴躍捐款。他表示，不管是表演唱歌或是慈善公益等等，能為這個社會做些貢獻，對他的人生來說是相當重要的一件事。

不論是戲劇、歌唱甚至電影，紀言愷對於未來充滿信心，他表示，在演藝圈中想做的事情其實還很多，未來還是希望可以再帶給大家一些什麼。偏執的天蠍座以及不服輸的紀言愷，全新蛻變的他不只開啟人生的全新篇章，更將再次踏上一個巔峰。