

重返音樂劇舞台 陳松伶與角色共振

■陳松伶今年年初在香港開演唱會。

距離領銜出演世界級音樂劇《媽媽咪呀！》已過去8年，再次站上舞台的陳松伶褪去綜藝節目裏鬆弛爽朗的模樣，化身搖滾音樂劇《出走》裏56歲獨自駕遠行的角色「徐靜」。回望陳松伶的前半生，一路跌撞、滿布荆棘，她曾獨自困在無邊壓抑裏，無人支撐、無處傾訴，而《出走》中的「徐靜」有着與她近乎重合的人生刻度。當燈光亮起時，這次陳松伶不止是在演繹別人的劇本，更是藉着舞台，帶着當下的人生閱歷，與當年困在黑暗裏的自己完成一場遲來的和解。

■搖滾音樂劇《出走》深圳上演。

搖滾音樂劇《出走》8月1日至16日於深圳萬象天地劇場拉開序幕，取材自56歲女性蘇敏自駕出走的真實社會事件。該劇講述了半生被因家庭瑣事、世俗規訓中的主人公「徐靜」為逃離壓抑的既定生活，毅然獨自駕車踏上旅程，在一成不變的人生軌跡之外，奔赴獨屬於自我的遼闊曠野。

作品讓女性找到覺醒動力

音樂劇能夠打動陳松伶，第一重緣分是年齡與處境的高度契合。「8年前演《媽媽咪呀！》時我四十多歲，剛好貼合劇中單親媽媽的年紀；如今我56歲，主角「徐靜」也是56歲出走，我們處在一模一樣的人生刻度裏。」在陳松伶看來，市場上適合中年女性、深挖內心困境的作品寥寥無幾，《出走》會讓有同樣困境的女性，找到覺醒的動力。「每個女性心底都藏着一簇嚮往自由的火苗，只是生活的瑣事、身邊人的期待，把它壓成微弱星火，這個劇可以讓大家找到覺醒的動力。」

觀眾看到的是，陳松伶演繹角色的坦然，卻不知道她最初拿到劇本時，也十分猶豫。「徐靜」前半生壓抑、委屈、孤立

無援的處境，幾乎復刻了陳松伶的前半生。她曾直白地和導演、製作人袒露顧慮：「我是從同一番痛苦經歷走出來的，如果一遍遍演，感覺就像輪迴，每一場都要重新經歷一次涅槃，我會很辛苦。」但主創團隊給予的信任和誠意，讓陳松伶決定說服自己邁出這一步：「我反覆給自己做心理建設，就算故事和我相似，我也要用第三方視角，當成別人的故事去詮釋。倘若未來我有機會書寫自己的人生，我也要用旁觀者的心態看待，才能保持當下樂觀的狀態。」

今年2月28日，陳松伶在香港演唱會收官後次日，動身奔赴上海進組排練。儘管如此，她還是比其他演員整整晚到一個月。彼時的她，思維、肢體記憶還停留在演唱會的歌曲與舞蹈裏，需要徹底切換表演狀態。「背詞應該是我最大的難關，劇裏每一句歌詞都不重複，文字對我來說也有點繞口。」

骨裂忍痛排練演出超敬業

為了不給劇組拖後腿，後台工作人員憶述，數月的排練期，陳松伶沒有一次請假，並且經常練習到深夜。然而在一次劇場走位時，她還是不慎受傷，重重磕到尾椎骨，確診骨裂。談及傷痛，陳松伶也是輕描淡寫以玩笑帶過，「原來56歲了，骨頭受傷真的很難長好，但劇組對我很好，舞台台階高度適中，沒有虐待『老年人』。這個傷完全不影響我排練和演出。」

眾所周知，出演舞台劇耗時耗力、收益微薄，但這些沒能沖淡陳松伶對舞台的熱忱。陳松伶說，每一場結束後，台下觀眾真切的共情與掌聲，能帶來無可替代的滿足。至於未來，她直言舞台劇永遠是心中首選，能否再演影視劇一切隨緣。「舞台上依靠聲線、神態、肢體，既能演繹二十多歲年輕人，也能詮釋花甲老人；但影視劇對中年女演員來說沒那麼寬容，我也很感恩自己有過一些比較好的代表作。」

勸女性勿極端速成減脂

早前坊間一直流傳陳松伶為香港演唱會，半年速瘦22公斤，對此，她笑着澄清：「那是不可能的，這種速成方式非常傷身體，我是花了4年，才從74公斤瘦到穩定52公斤。」

陳松伶指，自己減脂始於2022年。彼時她赴西雙版納拍戲，落地便遇上全城封控，被困酒店整整三周。「那段時間我和助理每天下樓散步、泡健身房，剛好代謝掉常年堆積在體內的激素。」減脂初期迎來短暫紅利期，她很快瘦下10公斤，但往後兩年，體重牢牢卡在60至63公斤，無法突破瓶頸。「我只能一邊調整飲食，一邊加大力量訓練，增加肌肉量。」

籌備香港演唱會期間，陳松伶加大有氧訓練強度，短期

■陳松伶坦言最初拿到劇本時，也感到猶豫。

■陳松伶為音樂劇經常練習到深夜。

額外瘦下10公斤，但她強調，這只是階段性調整，絕非節食速成，女性減脂不可極端虐待自己，「我能做到的，只是晚上7點後不再進食，減少豬肉、碳水、甜品攝入，每周保持2次抗阻力量訓練。」

■與老公張鐸非常恩愛。

