

伍允龍身兼動作演員及武術指導  
大公報記者 吳珊珊攝



▲伍允龍（右）與鍾嘉欣的緋聞，終成過去式  
資料圖片

◀伍允龍曾在電影《惡戰》中擔正，並大露肌肉  
資料圖片

副刊  
Trendy  
名人時尚

身兼動作演員及武術指導於一身的伍允龍（Philip），最為人熟知的並非他的功夫，而是他的緋聞。繼與鍾嘉欣傳足八年緋聞後（因他們沒正式承認拍拖），最近他又與港姐劉佩玥（阿Moon）傳出緋聞，雖然他也很欣賞阿Moon，但強調自己目前的身心都放在拍戲上，因為拍動作戲絕不簡單，專心一致會較好。而他入行的目標就是拍攝真正的功夫片，讓年輕人藉此去抓住自己的文化及身份，正如他以身為中國人為傲。

大公報記者 吳珊珊

# 伍允龍 藉功夫教化年輕人

入行十多年的Philip，給大家最深刻的印象就是鍾嘉欣的緋聞男友，不過隨着鍾嘉欣嫁人做媽媽去也，Philip身邊也出現其他女生，就是在無綫劇集《城寨英雄》中跟他合演情侶的阿Moon。他說：「我明白大家為何會誤會，因為我們拍劇時天天見面，關係又好，連秋姐（元秋）也取笑我們在拍拖。事實上我們只是好朋友，不過阿Moon這個女仔值得欣賞，她很爽很聰明，而且修讀電影，對剪接、鏡頭很敏感，而我對電影又有興趣，所以大家很投契。」

## 跟劉佩玥關係好

他大讚阿Moon不錫身，有幾場戲她要在泥地上掙扎滾來滾去，比拍打戲更辛苦，但她很落力去演，不會因貪懶而馬虎應付，所以很尊重她。

Philip續說：「我們互相尊重又玩得開心，變成好朋友，就算拍完劇集也保持聯絡，亦會出來吃飯聊天。（那可有機會發展？）這個不講了，總之大家現在的關係很開心，做朋友開心最重要。（她是否你喜歡的類型？）她的條件當然好啦，否則怎可以當選港姐？大家現階段是好朋友，我不介意保持好朋友關係。」提到他的緋聞女友都是選美出身，其擇偶條件是否很高？他沒正面回應，只道：「拍戲認識的人都是這圈子的，但自己現在真的沒時間去投入感情。我一向不是玩玩下的人，要好sure才會去發展，不過我也不介意與朋友出去吃飯，互相認識及了解，但現階段還是工作最重要。（擇偶對象是否教徒優先？）都會。宗教對我好重要，所以希望將來的太太也是基督徒，不過認識之後她才信主也OK，總之交給神去安排。」

提到其好友安志杰已為人父，會否令他也產生成家念頭？Philip說：「成家是自己其中一個目標，但此刻都是專注在拍戲上，因為拍動作戲絕不簡單，專心一致會好些。我相信在適當的時間，那人就會出現。」

過去主力拍電影的Philip，《城》劇是他在無綫的第一部作品，他憶述當時要身兼電影《潛行狙擊》的監製、武指及演員，工作量很大，還加上受傷，令他消瘦不少，幸無緣體諒讓他先拍攝文戲。Philip說：「打是我的selling point（賣點），所以很開心，而且角色非常好。（你演的是奸角？）其實是忠的，但行動及態度有少少邪惡的。不過我也不介意演奸角，以前都演過不少反派角色，無所謂，最重要是有機會發揮，只要幫助到故事，什麼角色我也會做，最重要是有機會表演功夫。」今次拍劇他最開心的是認識到很多朋友，除了阿Moon，還有袁偉豪及陳展鵬。在拍攝現場，他跟袁偉豪更經常鬥嘴講爛gag，至於另一演員王君馨跟他則已認識多年，Philip自爆有一場戲要飛膝撞她的手，豈料撞到她胸部，並說：「好在我們是認識多年的好姊妹，所以沒有尷尬，我還說：『拍動作片係咁啦，再來過啦！』拍動作戲如

果不留心，雙方都有機會受傷，出來的效果也不夠漂亮，所以拍攝時要好認真，但一停機大家又變得好輕鬆。」他形容進入無綫拍劇就像進入一間學校，有很多人施與援手以及照顧他，令他感覺非常好。

## 明白演員路漫漫

入行十多年，但外界往往注意Philip的感情生活多過他的工作，他有否感到不是味兒？他坦言：「會呀。但自己明解的，演員的路很長，一定要有毅力。記得初入行時，自己由武師以及六、七線的角色開始做起，雖然未做到這行所謂的成績，但也很開心，因為學到很多，還有很多人幫我，尤其是去大馬、新加坡及菲律賓拍劇的那段日子，雖然他們拍的只是低成本製作，但工作人員非常熱情，我那時像是入了少林寺，幕前幕後都要兼顧，累積了很多經驗。我兼做動作導演也是那時訓練出來的，所以今時今日才可以做監製，去荷里活拍劇。」

每個演員都有目標，Philip直言有幾個目標，而最大目標是拍一些戲給新一代的人看，又說：「中國人在外國長大，怎樣去抓住自己的文化以及自己的身份？我在美國長大，就是憑功夫以及功夫片讓我找到自己的身份，所以電影對我幫助很大，有很大影響，令我對自己身為中國人感到很驕傲。既然如此，相信身邊很多人也會受電影影響，所以我希望製作一些有意思的作品給新一代觀眾，同時也讓人知道中國功夫很勁很有型，因此我設計的動作都偏向真實以及實淨，類似搏擊。」Philip又希望擴闊自己的圈子，分享自己的信念，並說：「我也要吃飯供樓，但做藝術家最重要不是錢，現在可以拍自己想拍的東西，有creative control（創意掌控）已經很開心滿足，希望繼續有愈來愈多這些機會。」問到演員如果要提高影響力，是否去內地市場更適合呢？他表示之前很多戲已在內地拍攝，今時今日的演員已不再拘泥於是哪個地方的人，只是base在一個地方，有需要便飛去不同地方拍攝。

Philip之前經常被形容為「武打天星」，問到如何跨過這段低潮期？他直言：「這行某程度上我覺得不公平，所以很多人都會問為什麼。我自己也是人，曾經歷過低谷，當時除了依賴宗教以及教會弟兄姊妹給予力量，身邊的好朋友以及家人也給予很多支持，例如媽咪教我每個機會都是機會，角色、工作不分大小，我都會做到最好為止。同時也要明白遊戲規則，知道自己的技術及value（價值）去到哪，然後盡量加強自己的value，加上態度OK，那麼他們需要用那個類型的人，就會找你。人要往前，就算那一步很細，若不是向後行，也要堅持。」雖然目前成績未算突出，Philip覺得這五年已算不俗，說：「媽咪之前也有擔心我，但她不

會說出來，只會鼓勵我，感謝主給我這樣的父母、家庭，無條件地支持我，今日我得到的成績，有75%是他們的。」迄今，他仍每天與媽咪通話，她是Philip最信任的人，什麼事也會跟她分享。

## 與霆鋒情誼深厚

Philip自七歲開始跟隨父親學功夫，但原來他是教育碩士，先後教過大、中、小學。他說：「我正式工作後曾教了一年小學，好開心。教書與做演藝工作有些相似，我們要在學生面前做出嚴肅的樣子，但背後與其他老師可能嘻嘻哈哈的玩，像幕前幕後一樣；教書及教拳要設計課程，做導演也要設計場面，兩者也很相似。」至於他的教學生涯，最難忘的是教小學時遇到的一位小女孩，Philip謂：「那些小朋友都是由幼稚園升上小學，有個小女孩未習慣上小學，經常用衫掩臉而哭，不過我知道半年後她與同學熟絡了就不會再哭，後來到聖誕節，當學生排隊離開課室時，我突然感到有人拉我的褲腳，一看之下原來是那位小女孩想送禮物給我，登時令我覺得很sweet，因自己的付出有了認同，就像拍劇有好收視所有的認同感。」

Philip的爸爸在美國開武館，所以他二十歲已開始做師傅，教徒弟，而最出名的徒弟就是謝霆鋒。他說

：「霆鋒跟我學了好多年，他已經可以做師傅教徒弟了。（這麼快？）霆鋒這個人只要喜歡上某樣事，就會好熱情，就像當初他不懂烹飪，現在已變成烹飪高手。」Philip表示當初教霆鋒第一套拳「小念頭」，當時他們一起拍戲，而霆鋒的酒店房門經常半開，冰箱裏又常滿，所以自己經常去「偷」飲品來喝，每次他都瞄到霆鋒在

房中練拳，並說：「那一刻覺得他真的很專心、很認真。」隨着霆鋒主力在內地發展，他們已少了見面，但仍保持聯絡。Philip笑說：「入行時，幾個朋友包括霆鋒、吳建豪、安志杰都對我好好。當時沒人理我，拍照時記者也叫我走開，但這班兄弟很盡力幫我，有出鏡位覺得適合都會找我一起。到今天自己有少少成績，他們又proud of me，所以我永不會忘記他們。」

後記：渾身肌肉的Philip平時靠舉重、跑步及壓腿來keep fit，如果要除衫演出或拍照，他除了繼續舉重、跑步，還會注意飲食，減少攝入澱粉質，增加蛋白質的吸收。拍攝《城》劇時，他要赤裸上身打泰拳，故Philip拍攝期間只吃吞拿魚沙律及蛋白，並說：「那兩星期很辛苦，而無綫餐廳的叉燒飯很著名，所以拍完最後一日戲，我立刻去餐廳吃了兩碟叉燒飯，吃到胃也脹了。」

◀伍允龍文武兼備，正等待一個上位機會  
大公報記者吳珊珊攝

▼除了動作片，伍允龍（左）也曾在電影《天師鬥殭屍》裏跟鄭中基一起搞笑  
資料圖片



◀伍允龍（右）與劉佩玥  
結劇緣，更傳出緋聞  
大公報記者吳珊珊攝



◀伍允龍（右）拍《城寨英雄》交了不少朋友，包括陳展鵬  
無綫圖片

▲兩年前，伍允龍（右二）、安志杰（左二）合拍的電影上映，謝霆鋒（左三）特別出席首映禮支持二人  
資料圖片