

丁子朗

將興趣變事業

心態改變

演藝界需要一代接一代，不論視圈還是影圈，都需要新面孔。近年無綫落力捧新演員，希望他們能成功接棒，丁子朗是其中一位後浪。四年前，年僅20歲的他由加拿大返港參加「香港先生選舉」，奪得亞軍，從此踏進五光十色的演藝界。丁子朗由最初抱着玩票的心態，到現在發現自己對這一行的熱愛。當年的小伙子，現在目標清晰，要當一位好演員。

大公報記者 溫穎芝（文、圖）

丁子朗小檔案

年齡 23歲

• 「2016香港先生選舉」亞軍
兼奪「最上鏡先生」和「現場最受歡迎香港先生」

部分作品

• 《森美旅行團》（旅遊）
• 《娛樂大家》（綜藝）
• 《解決師》（劇集）



▲丁子朗（前排左）入行後機會不絕，圖為他去年參與籌款節目《歡樂滿東華2020》演出。

資料圖片



▲丁子朗（左）20歲時首次演出劇集《堅離地愛堅離地》。

無綫圖片

丁子朗入行以來，星途算順利，獲無綫安排擔任節目主持，拍攝旅遊節目以至拍劇，作多方面嘗試。《堅離地愛堅離地》於三年前拍攝，當中便有丁子朗的蹤影。他接受大公報記者專訪時提起此劇，笑指自己幾年前的演出十分青澀：「這是我第一套劇，當年只有20歲，剛入行，好迷惘。幸好同劇演員像張振朗好幫我，雖然當時他也是第一次擔正男主角。」

曾被揶揄演技不濟

重看自己的演出，丁子朗笑言當時只知念對白，演繹上有很多問題：「我有很大的進步空間。」問到首次拍劇是否頻頻NG？他尷尬地說：「係呀。那時候好怕自己累全廠人遲收工，累大家沒時間休息，好對唔住大家。」拍攝該劇後，丁子朗自知不足，便去報讀多個戲劇班惡補演技，跟鍾景輝、彭秀慧等老師學習，希望有改進。他說：「最初真的沒任何概念，講對白全無感覺，也牽動不到觀眾情緒，好感激監製肯用我。」

他坦言拍攝第一套劇，有很大的挫敗感，但希望未來觀眾會見到他不斷進步。

丁子朗記得有一位幕後工作人員跟他說：「吓？你連做這個表情都唔識？擘大個口就得啦。」這句說話，他坦言一世都會記得。當時他不明白為何要張大口做這個表情，但為了大家可以準時收工，他還是做了。丁子朗說：「對方的說話夾集了不好的語氣及字眼，但這是一個成長的磨煉過程，我都好多謝他，讓我知一個演員除了自己演出，也要兼顧配合導演以及其他工作人員。」

放棄學業回港打拚

14歲移民加拿大，入讀大學第一年後，丁子朗決定回港參加「2016香港先生選舉」，暫停修讀經濟學系（環球經濟）學士課程。他坦言



▲丁子朗（左）2016年參加「香港先生選舉」獲亞軍，與冠軍黎振輝（中）及季军鍾君揚合攝。

資料圖片

當初回港不是有很大決心要在這行發展，誤打誤撞撞得獎了，便加入演藝界。他說：「最初都是玩的心態，簡單來講是發明星夢，因為在加拿大較少娛樂，我一直都是看無綫的劇，《愛·回家》系列全部看過了。到入行後有機會當演員，我就開始產生興趣，發現自己熱愛演戲。」未入行前，原來子朗間中會拍短片上載YouTube，現在將興趣變成事業，會努力為自己的事業打拚。

當藝人的生活，跟想像有分別嗎？他想了想，說：「最大的分別是，以前是學生，現在是出來工作。以前參加戲劇班是為興趣，不是為生活，現在生活圈子都是演藝界的人，我不再是業餘，不可以像讀書時那樣，隨時不玩就轉玩其他。由學生變成出來社會工作，我有一種震撼的感覺，亦慶幸入行四年，仍然可以留下來。」不過，他不諱言家人雖然沒有特別反對或支持，但父母都會想他完成學業，找一份穩定的工作。他說：「就算現在觀眾開始認識我，但30年後呢？是否繼續做這一行？有幾多人可以變成黎振輝呢？這是父母擔心的事情，但亦成為我繼續努力的動力，希望向父母證明我一個人在香港都可以做出成績。」丁子朗指，他已決心在這行發展，自己一向喜歡表演。

入行四年自覺幸運

丁子朗去年及今年連續兩年獲提名無綫「萬千星輝頒獎典禮」「飛躍進步男藝員」，雖然未有得獎，成績已被肯定。他表示第一年獲提名，很想得獎，因為對自己信心不夠，希望得到獎項鼓勵；現在信心大了，覺得只要積極做好自己已足夠，對獎項抱平常心。他承認自己是幸運的，憑參加「香港先生選舉」入行，後來公司知他的口才有待訓練，就安排他做主持；之後有機會拍旅遊特輯，遇到很多好同事。丁子朗特別多謝公司高層樂易玲及余詠珊，因為是她們由加拿大找他回來選「香港先生」，否則，他應該仍於當地讀書，觀眾也不會認識他。

作為藝人，他明白到有很多事是被動的，像觀眾緣已不由他控制，總不能勉強其他人喜歡自己，但在被動中，也可以做點主動，如演出時大膽些向導演講出自己的見解，他很希望做到本分以外，還可以在表演上有突破。踏入2021年，問到有什麼計劃呢？他說：「當然最希望疫情快點過去，愉快地做自己鍾意的事，其實，有工作已好開心；其次，希望身體健康。現在是事業衝刺期，自己會全副心機放在工作上，希望闖出一片天。」

服裝：izzue

心儀「神奇女俠」

想演奸角

丁子朗入行年資不長，有很多角色未演過，現在他多演細佬、年輕人等。問到最想演什麼角色呢？他想了想，說：「我最想演終極大奸角，亦好想試下剃頭拍古裝劇，總之做一些我平時不會做的事，希望反差大一點，不像平時的我，便最過癮。」

另外，丁子朗最想合作的演員是「神奇女俠」姬嘉鐸（Gal Gadot）。他笑說：「她的美麗令異性覺得震撼，而且男女老幼都喜歡她，若有機會跟對方一齊演反派，就不得了。」

▼「神奇女俠」姬嘉鐸。



▲丁子朗最想演大奸角。

勤鍛煉變身肌肉男

娛樂大家

丁子朗近年積極健身，操練一身健碩肌肉。新冠肺炎疫情下，健身房暫時關門，問到如何鍛煉呢？他忍不住慨嘆：「幸好之前買了啞鈴以及一些小型健身器材，在家鍛煉，但都希望可以盡快去健身房做運動。我也瘦了很多。」

丁子朗指本身屬瘦體形，在增肥的同時要運動，才可以練出肌肉，一旦瘦了，面頰便凹陷，不好看。他說：「其實增肥比減肥難，我食完飯，還要每天飲營養奶粉以及食六隻蛋。但有時飲完奶，好易肚瀉。明明吃到好飽，臨睡前也要喝一杯奶。」

他表示也是入行後才開始操練肌肉，因為很多男同事都有六塊腹肌，自己也要操練一下，不能太輪蝕；又笑言本身不介意騷肌肉，做這一行也是想娛樂大家，觀眾看得開心便可以。



▲丁子朗勤做健身操，弗弗身形。

網絡圖片

獲中文金曲男歌手金獎

周柏豪：歌曲應有生命

「第43屆十大中文金曲·音樂說」已於上周（1月16日）揭曉獎項結果。由於新冠肺炎疫情關係，港台製作節目播出歌手得獎片段，未有舉行實體頒獎禮。

「十大中文金曲男、女歌手」金獎分別由周柏豪與李幸倪奪得。周柏豪說：「2020年聽到很多朋友說想快點過去，我反而不想，想珍惜時間盡力做好，沒可能到2021年就回復正常。以前以為自己好珍惜，對我來說過往未盡力，覺得可以做好些，有少少醒覺我未夠好。歌曲的意義除了好聽，亦想它有生命，大家感受同一件事。」而男歌手銀獎得主是許廷鏗，獲銅獎的是姜濤。

女歌手金獎得主是李幸倪（Gin Lee），銀獎、銅獎得主分別是鄭欣宜和AGA。Gin Lee說：「2020年我過得好不一樣，有好多新體會，是我喊得最多的一年。去年經歷的痛苦、快樂、美好，不同情感也放在碟中。我大膽了，經歷某些事，對自



▲莫文蔚演繹的《呼吸有害》獲「全球華人至尊金曲」及十大中文金曲獎。

己感受有更深層次，感情庫多了好多顏色。」因為疫情影響，2020年她很多時在家工作，覺得暫時不能出外時，就有動力再做一些音樂，令大家感到有自由。

而十首金曲分別是Dear Jane《銀河修理員》、周柏豪《劫後餘生》、方皓玟《All We



▲李幸倪奪得十大中文金曲女歌手金獎。

Have Is Now》、胡鴻鈞《凡人不懂愛》、泳兒《溝渠暢泳》、陳柏宇《感情這回事》、林家謙《一人之境》、許靖韻《別為我好》、麥浚龍Feat. 黎明《忘記和記》、莫文蔚《呼吸有害》；《呼吸有害》同時奪得「全球華人至尊金曲」。

圖片：主辦方提供



▲周柏豪覺得自己可以再做好些。