

五年歷練

# 幕前英勇 幕後膽小

## 劉穎鏞

### 外表與性格反差大

劉穎鏞2016年參加港姐競選奪得亞軍，加入TVB至今五年。擁有高挑身形，屬運動型的她獲得不少動作演出機會。但原來她怕痛又膽小，自言筋骨硬，最怕的是拍動作戲前要拉筋。不過，公司給予的機會，劉穎鏞會盡力去做，希望未來作出不同的嘗試。

大公報記者 文霏霏（文） 文 濤（圖）

最近劉穎鏞（Tiffany）演出的劇集《大步走》、《把關者們》，角色不是要長跑就是要步操；早年她拍攝劇集《兄弟》時更演拳手，拳拳到肉。被選中成為新一代「動作擔當」，全因她有健康的膚色，加上讀書時是籃球隊成員，予人身手靈活的感觉。Tiffany接受大公報記者專訪時笑言，自己其實好怕痛又膽小，跟外表完全相反，並說：「好多人覺得我可以（拍打戲），武指都說我沒問題，但我的筋好硬，從小到大都唔鍾意拉筋。」她承認自己喜歡打籃球，但就怕拉筋，所以要拍一些踢腳的動作，並不容易。

#### 打女嗌痛 最怕拉筋

對於公司近年常常安排她拍一些有動作戲的劇集，似是讓她當打女，Tiffany無奈笑說：「我都知，所以好閉翳，每次拉筋都想叫救命，但我亦好花心機去練踢腳。沒法啦，我的骨架望上去好sporty（運動型），自己不知是好事還是壞事。」

問到會否學功夫打好底子呢？她坦言未必會，始終自己對動作戲不是好熱愛，亦容易受傷，又說：「我之前試過打到周身痠周身痛，雖然對動作戲有興趣，但不至於要練功，變成日常的習慣。」再問是否自小扎扎跳不怕痛？Tiffany立即睜大雙眼，神情搞笑地說：「no no no！我好怕痛，不要因為我生得高而有錯覺，其實我好多嘢都驚。我怕離心力，不敢坐過山車，亦怕蛇蟲鼠蟻，好細膽。」

#### 堅持進修 毅力可嘉

Tiffany在美國長大，一直愛看一些以查案為題材的劇集，希望將來有機會拍這類電視劇。她說：「查案、醫療做題材的，我好想嘗試，對我亦是很大的挑戰，因為本身中文不太流利，可能對白上會有一些專有名詞，要花時間去熟讀。」問到是否抗拒當打女呢？她笑言因為之前嘗試過很多次，但她承認成功完成到一些動作戲

時，都會有滿足感。

從選美到成為藝人這五年間，劉穎鏞覺得自己成長了很多，可能因為工作機會多，演技也有進步。現在的她是否已適應演藝界的工作環境？她想了想，說：「好難適應到全部，總有很多新鮮的事要學習，每拍一部劇都能學到新技能。」期間，她完成了大學的課程，更自言是最大的成功感。劉穎鏞說：「家人沒給我壓力，但媽咪好想我完成大學課程，拿到學位。原本我想報讀港大，但工作不定時，好難上堂，最後選擇上網進修，當中有兩年時間，我是邊拍劇邊讀書的。」

終於完成大學學業，Tiffany指毅力不可缺，有時要拍劇，她便帶備資料到拍攝現場溫習及上網課；最難忘有一次與張振朗、謝東閔去西班牙拍《12個夏天》節目，但遇上要考試，壓力很大，因為一旦失手便要重考。她說：「我記得當時一收工就趕回酒店考試，幸好最終完成了課程，最開心的是我媽咪。」Tiffany修讀的是工商管理，她不諱言對做生意都有興趣，希望將來有機會學以致用。而當演員是她第一份工作，因為以前媽咪不准她做暑期工，最初入行時，媽咪都有擔心，但現在家人已漸漸習慣了她成為公眾人物。

#### 接受批評 繼續成長

作為公眾人物，可能會聽到一些批評聲音。對於網民留言，Tiffany表示都會在意，若有不好的批評，一定會不開心，但她會看大家的意見，希望作出改進。幸好她未有遇過很惡意的攻擊，大多是真誠的意見。

經過五年的體驗，劉穎鏞越來越喜歡演戲，每一部劇對她來說也是新挑戰。她說：「做演員在劇中就是經歷不同的人生，不同的工作，是很好玩的。」

至於未來目標，她想繼續在這一行业发展，最重要的是有成長，大家覺得她有進步。



#### 劉穎鏞小檔案

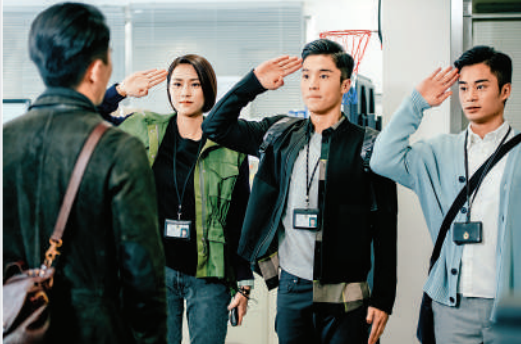
年齡：24歲

●2016年香港小姐競選獲亞軍、最上鏡小姐及現場最受歡迎佳麗獎

部分劇集作品：《兄弟》《大步走》《把關者們》



▲劉穎鏞（右）在《大步走》裏有不少跑步戲。 資料圖片



▲劉穎鏞（右三）在《把關者們》中演海關關員。 資料圖片



▲劉穎鏞在《兄弟》中演拳手。 資料圖片



▲劉穎鏞希望拍以查案或醫療為題材的劇集。

## 打籃球亦愛行山

#### 運動瘦身

劉穎鏞擅長打籃球，讀書時曾是校隊，所以早前無綫舉辦明星運動會，她有機會比賽，十分開心。劉穎鏞有感在香港打籃球不容易，因為好難訂場地，很多人都要排街場。她估不到香港有這麼多「熱血籃球人」。而她以前在美國經常在室內籃球場練習，並說：「我一直打校隊，經常有機會打波。但香港每個場都多人玩，好crazy（瘋狂），但好開心有這麼多人鍾意打籃球。」

除了打籃球，劉穎鏞也愛行山，喜歡行山時可看到美麗的風景。最近她更開始做健身，希望有更佳的體能，亦不時跑步。她笑說：「我試過用啞鈴去鍛煉肌肉，但不是太成

功，因為我經常偷食。尤其拍劇時，到某些時間就想食零食。」

近年不少女星熱衷操練腹肌及「蜜桃臀」，劉穎鏞指練臀部更難，自己經常練到臀部肌肉疼痛。她說：「keep fit要配合飲食及運動，我未開劇前一星期健身六日，體脂是人生中最低的，現在只能抽到一兩天去健身，加上睡眠不足，體重好易反彈。」

功，因為我經常偷食。尤其拍劇時，到某些時間就想食零食。」

近年不少女星熱衷操練腹肌及「蜜桃臀」，劉穎鏞指練臀部更難，自己經常練到臀部肌肉疼痛。她說：「keep fit要配合飲食及運動，我未開劇前一星期健身六日，體脂是人生中最低的，現在只能抽到一兩天去健身，加上睡眠不足，體重好易反彈。」



網絡圖片

## 鬼妹仔惡補中文

#### 求教爸媽

劉穎鏞於美國長大，最初返香港選港姐時，中文很差，後來拍劇時要不斷看劇本及台詞，學懂了很多。現在她懂得看少少中文，有時會叫同事發來劇本的電子版，她播着聽，並於劇本上寫拼音。每次拍劇前，她都做足功課，但有些中文她看不明白，特別是一些四

字詞語。劉穎鏞說：「有時會問爸爸這是什麼意思，讓他幫我補習。」

劉穎鏞指有一次在外看劇本，看到不明白時找媽咪求救，透過視像請媽咪教她讀對白。當時媽咪都驚訝她識多了很多中文字。原來她在不知不覺中，已學了很多，只是口音仍差少少。

問到會否挑戰古裝劇？她立即耍手擰頭，笑說：「Oh No！古裝是另一個level（水平），四字詞我好難handle（掌握）到。」

►劉穎鏞（左）2016年參選港姐獲亞軍，馮盈盈（中）奪冠，陳雅思獲季軍。 資料圖片



#### 性本害羞

劉穎鏞是2016年的港姐亞軍，她亦有留意今屆的港姐競選，更勾起不少回憶。她笑說：「現在回想，不知當年為何可以順利參賽。過程好辛苦，穿高蹺鞋走一晚，真是不容易。」她承認參選港

## 選美成人生轉捩點

姐是人生中一個轉捩點，雖然未必是人生中最重要的事，但是改變了她的人生。

當初參加選美，劉穎鏞純粹想趁放暑假試一試，更計劃參選完畢便返美國完成學業。當時她不知

道原來選美之後，自己順理成章加入香港演藝界。劉穎鏞說：「那時我選港姐，家人以為我說笑，因為我以前好害羞，不敢在眾人面前演講，選美更加無可能。估不到自己選完還入行，轉眼便五年。」