

鍾鎮濤小檔案

- 年齡：69歲
- 昵稱：B哥、阿B
- 演繹歌曲（部分）：
《讓我坦蕩蕩》《情變》
- 參演電影（部分）：
《大家樂》
《表錯七日情》

▶ 鍾鎮濤將會陸續推出新歌。



鍾鎮濤（B哥）農曆新年前在內地忙於工作，幸趕及返港與家人過年。B哥接受《大公報》專訪時，暢談在內地的工作以及未來計劃。2月23日是其70歲的生日，他笑說：「係呀，我『奔七』了。」

感覺像四十多歲

多年來，B哥的身形沒什麼大變化，從沒出現過中年發福的狀態。提到保養之道，他笑說：「就是不要讓自己成長得太快，我一向都成熟得好慢，40歲時就像30歲。而且要懂得減壓，不要給自己太多壓力。」問到現在覺得自己的心態是幾多歲？他笑言像40幾歲，唯一是體力上回氣慢了，不能工作太久，以前可以連續工作10幾小時。飲食方面，B哥也很注重。他笑言自己的飲食習慣跟很多人差不多，例如不食宵夜，多菜少油。

他坦言多年來很少要減肥，每當發現自己過重便會立即節制，並說：「我有兩個衣服系列，一款是瘦的時候穿，另一款是肥了的時候穿，當要穿肥的那個系列，就知道要節制了。最重要的是了解自己的身體，才可以保持外形。但年紀大，我不建議太瘦或做太多運動，若瘦到面頰凹了就不好看，保養確是一門學問。」

對於減壓，B哥說：「我在這方面有些心得，加上玩音樂，也有優勢；我亦愛書法，這些都是很好的減壓方法，生活就是要平衡。有些人喜歡找朋友聊天紓壓，我就不太需要。」

珍惜與家人相聚

現在這個階段的B哥，生活無憂，可以選擇喜歡的工作。他笑言是開心的，自己從事娛樂事業，觀眾也不想見到他苦口苦面。即將70歲，可會有大型的慶生活動呢？他表示還未想到，最開心的是一家人在一起。但現在子女都在外地升學，很難一家團聚，所以特別珍惜與家人相處的日子。他亦為了跟家人相聚，推掉了一些工作。B哥笑說：「不過，我屋企

一向好有儀式感，細女生日都慶祝一星期，可能太太已為我生日安排了節目。」

B哥長子嘉浚不經不覺已33歲，長女嘉晴亦已27歲。問到希望子女盡快成家嗎？他笑說：「我當然不想女兒這麼快嫁人，最好全部留在身邊陪我。結婚都是隨緣，他們會有自己的想法，不可以為他們安排。」他自認將來會是呷醋外公，說：「其實我的條件好簡單，只要女兒的另一半比我更錫她就可以了，好容易啫。」B哥次女鍾懿與孫女鍾嫻已分別18歲及13歲，他覺得時間過得很快，很懷念她們小時候的模樣。

寫歌計劃進行中

問B哥今年有什麼工作計劃呢？他透露會舉行個人及溫拿演唱會，但詳情要待主辦方公布。之前因為新冠疫情，很多工作要延遲、改期，今年要補回之前的演出。

2022年，B哥拍了電影、劇集，同時唱歌，歌影視都包攬了。問到還有什麼工作想挑戰呢？他說：「我有個願望，現在進行中，我想寫7首歌，或者可以更多。其實現在已寫了7首，全是我親自寫而且跟自己有關的，遲些會推出。」

今年亦是B哥入行50周年，問到會為此慶祝嗎？他坦言沒有特別計劃，笑說：「講起入行50年，如果想保養得好，就一定要工作，間中有些壓力，刺激一下腎上腺分泌，人才會顯得年輕。如果什麼都不做，就會老得很快。」



▲ 鍾鎮濤（後排右二）與妻子范姜（左二）及子女。資料圖片

▼ 鍾鎮濤飲食有節制。



入行50年未言退

鍾鎮濤不老之謎

踏入2月，鍾鎮濤將迎來70歲，今年亦是他人行50周年。「奔七」的他保養得宜，外貌依然俊朗瀟灑。他分享保養之道，就是繼續工作，如果退休停下來，可能會老得特別快；其次對飲食、體形，他都有要求。今年，鍾鎮濤有不少計劃，除了開個人騷，溫拿亦會舉行50周年演唱會，同時他會創作多首歌曲，相當充實。

大公報記者 文霏霏（文） 麥潤田（圖）

▼ 溫拿樂隊今年將會舉行演唱會。資料圖片



擔任廣東衛視春晚主持

作新嘗試

在剛過去的春節，鍾鎮濤作了新嘗試，為廣東衛視春晚擔任主持。他坦言主持不是自己的專長，要下很大決心才做到，但既然有此機會，何不試試呢？又笑說：「到開會時才知驚，最難的是要雙語表達，唱廣東歌突然轉唱普通話版都可能反應不來，更何況講稿。有些內容又不能直譯，個腦要轉得好快，這個問題都對我造成困擾。」



▲ 鍾鎮濤（右）與炎明熹參與「廣東衛視春節晚會2023」。網絡圖片

不論年齡不斷增值

與時並進

鍾鎮濤近年經常到內地工作，最近香港與內地恢復通關，他表示，現時往返兩地很便捷。

說到不少藝人選擇北上定居，問到會考慮嗎？他指自己也算是，因為在內地有固定居所，早兩年經常要檢疫隔離，有自己的地方就方便得多，又說：「其實幸好有內地這個市場，觀眾好念舊，會記得我們以前唱過的歌及作品。人情味都濃些，但希望內地觀眾也關注自己的新作品，我是與時並進的藝人呀。」

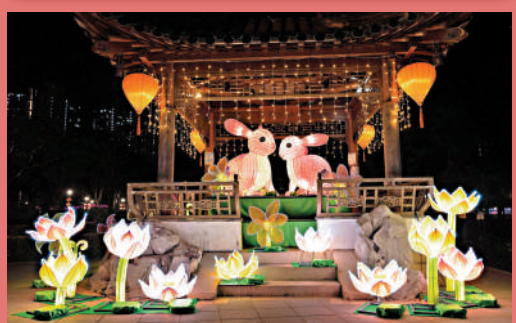
他續說，內地與香港的媒體有點不同，香港媒體較着重娛樂性，內地媒體就會深入了解他的作品：「內地市場大，只要夠實力，自會有人欣賞。我都不停增值，年紀大也不可以退步。」

癸卯年元宵綵燈展



▲ 香港文化中心現正舉行元宵綵燈展，圖為以兔子為造型的綵燈。

日期：即日起至2月7日
時間：晚上6時至11時
地點：香港文化中心露天廣場、北區公園、荃灣公園



▲ 北區公園以兔子為造型的綵燈。

詩情畫意 元宵賞燈

春已臨，加上明天（2月5日）是元宵節，在詩情畫意的氛圍下，大家是否已安排了節目？「元宵綵燈展2023」可能是必到的節慶活動。康文署由即日起分別在北區公園和荃灣公園舉行元宵綵燈展，亮燈時間為每日晚上6時至11時。香港多處亦有慶祝元宵的活動，供大家選擇。

北區公園的新界東元宵綵燈展，以「春意盎然——花開·鯉躍·兔動」為主題，透過有趣可愛的動物及色彩奪目的花鳥蟲魚造型燈組，帶出春回大地，萬物甦醒，處處生機的信息，寓意新的一年充滿活力。燈展包括穿着華服的康文署吉祥物「活力仔」和「思文喵」燈組，祝福市民身體安康，如意吉祥。

至於在荃灣公園舉行的新界西元宵綵燈展，以「福兔迎春，金貓報喜」為主題。除了「活力仔」和「思文喵」外，熊貓、兔子等動物亦為焦點作品。燈展特別加入「吉祥走橋」，以繽紛熱氣球點綴公園內的小橋，讓大家體驗「走橋」的元宵習俗，象徵祈福驅災。有興趣

的話，大家亦可猜燈謎感受節日氣氛。

兔子綵燈喜洋洋

除以上燈展外，香港文化中心露天廣場現正舉行市區春節綵燈展「兔來運轉·花燈迎新禧」，由非物質文化遺產辦事處呈獻一場火樹銀花、喜氣洋洋的視覺盛宴。展出的綵燈由具有30多年製作經驗的許嘉雄師傅創作，糅合了寓意活潑跳脫的兔子、龍精虎猛的醒獅，還有農曆新年的應節食品及傳統點心。

香港文物探知館於元宵當日下

午特設元宵園遊會，現場露天茶座將掛滿浪漫花燈，並設有猜燈謎、剪紙、印明信片、製作襟章等活動，歡迎大家遊玩打卡。黃大仙祠於元宵節延長開放至晚上10時，市民可夜遊黃大仙祠，拜月老求姻緣。當晚還有漢服比賽，2月5日下午5時後入園者，可獲贈燈籠一個。

「綻放大館」全新一季光雕投影匯演由今晚起至2月12日登場，由大館與創作夥伴The Electric Canvas再度合作，聯同本地藝術家，結合三大主題——抽象幻影、幾何形態及霓虹元素，拼湊出香港特色與情懷。觀眾更可即場參與創作光影動畫，將玉兔、煙花、中式燈籠等投射到大館芒果樹上。

「綻放大館2023」光雕投影匯演



▲ 「綻放大館」光雕投影匯演璀璨奪目。

日期：即日起至2月12日（2月6日除外）
時間：晚上6時30分至9時15分
地點：中環荷里活道10號大館檢閱廣場
備註：匯演每節15分鐘，隔半小時上演1次，每晚6次

金沙元宵園遊會

日期：2月5日（元宵節）
時間：下午1時30分至5時30分
地點：香港文物探知館露天茶座

夜遊黃大仙祠拜月老

日期：2月5日（元宵節）
時間：開放時間延長至晚上10時
地點：黃大仙祠
備註：最後入園時間為晚上9時