

首演無綫劇集 膺首個「最佳男演員獎」 鍾鎮濤：期待未來出演女兒執導作品



演藝潮流

72歲的鍾鎮濤（阿B）縱橫演藝界逾五十年，歌而優則演，演出作品超過百部，當中不少角色讓觀眾難忘。最近阿B終以演員身份獲得首個「最佳男演員獎」。他表示獲獎當然開心，但女兒鍾懿獲北京電影學院錄取成為導演系研究生，阿B坦言比自己得獎更興奮，他期望將來有機會演出由女兒親自執導的作品，稱這樣才是最有意義的事。

大公報記者 文霏霏



▲鍾鎮濤為女兒獲北京電影學院錄取感到驕傲。大公報記者黃洋港攝

鍾鎮濤小檔案

歌手、演員

年齡：72歲

參演電影：

《表錯七日情》
《青蛙王子》
《新精武門1991》
《二十四味》等

▲鍾鎮濤日前憑《二十四味》首次以演員身份得獎。大公報記者黃洋港攝



▲鍾鎮濤稱在《巨塔之后》中演出的角色有挑戰性。

▶鍾鎮濤和女兒鍾懿。



注重飲食 保養得宜

72歲的阿B全沒老態，除了臉上自然的皺紋外，身形保養得甚好，不單腰背挺直，更是沒肚腩。阿B不諱言保養是一種學問，飲食不能亂來，要看體質是否合適。同時亦要保持運動，定時做身體檢查，預防勝於治療。阿B指自己也是愛吃的人，但平時飲食較清淡，早前

到廣州拍電影時，因為廣州多美食，他都胖了。他說：「我見到美食都忍不住的，但最主要是吃完，肥得值得。如果吃三個菠蘿包或是一盒朱古力而肥便不值了。加上我都嚴格管理自己身形，如果發現胖了，便會控制飲食，不會待不可收拾時才管理身形。」



▲鍾鎮濤表示與宣萱在《巨塔之后》中的合作十分愉快。

參與《女神配對計劃》 工作機會增

姜卓文：想追夢要再付出百倍努力

演藝界的不少「星二代」當中，有人成功，亦有人星路比其他人更崎嶇。生長於演藝世家的姜卓文（細John），父母是「大俠」姜大衛與李琳琳，自小便慣常在片場出入，亦遺傳了家族的演藝天分。細John最近因為參與拍攝TVB戀愛真人騷《女神配對計劃》人氣增加，工作機會亦陸續有來，一時間要處理很多事令他忙亂起來，表示發覺原來過去三十年「從未辛苦過」，希望能努力做好一切。

大公報記者 文霏霏

真人騷《女神配對計劃》，令多位藝人知名度大增。其中一位是姜卓文，因為是資深演員姜大衛兒子，故卓文被稱為「細John」。早前他接受《大公報》專訪，坦言沒想過外間對這個節目有這麼大的反應，當初自己是抱着體驗的心態。他說：「因為以前我好鍾意看戀綜，有機會可以體驗下，就決定參加了，也不是抱着一定要識到女朋友的心態，一切隨緣。」

即使拍拖亦希望專注工作

細John不諱言自己才剛分手不久，所以參加此節目時心情是矛盾的。但整個過程是開心好玩的，亦很榮幸有這個機會。他說：「過程中，我對自己有了更多認知，原來我真是幾慢熱，跟其他參賽者有很大反差。」因為這個節目，細John表示工作量變多了。

最終細John跟關嘉敏未能配對成

功，他亦因為節目中的態度被網民抨擊。細John坦言有跟關嘉敏詳談過，他說：「我有想像過如果我們在一起會怎樣呢？大家都是在這一行工作，確是很投契。但當很忙很累時，連自己也照顧不了，又怎樣負得起責任去跟其他人開展一段關係呢？」對於網民抨擊，他表示不會為自己辯護。他說：「由出世到現在我都因為家庭背景被評論。有些評論也是正面的，不鍾意我的人也有權利不鍾意。我知道有人鬧我不投入，但我覺得沒問題，這都是大家的意見。」他坦言現在不會為評論生氣，唯一是介意自己一手一腳做出來的作品被人說是「抄」，他會因此與網民討論。

演藝世家出身帶來無形壓力

姜卓文來自演藝世家。以前他會說沒壓力，但其實亦有無形的壓力，他表示會不斷被與他人比較，會被指不及爸爸有型俊朗。他處理每件事都要比其他藝人小心，因為怕家人也受影響，亦因為大家對他的標準高，他對自己的要求也會再高些。過去出道的「星二代」如謝霆鋒、鄭欣宜、譚俊彥，星途都不易行。細John說：「其實做每件事都有難處，但這是自己選擇的路，只能努力做好。」幾年前，他參加《全民造星2》，有一位評判跟他

說：「因為你的身份，原本你有九十分，都會只得七十分。」這句話，令細John尤其難忘，亦令他明白現實就是這樣。

細John不諱言爸爸已幫了他很多，記得第一次試鏡，因為他的身份，已有雜誌報道，亦已令人留意到。他說：「我這個背景，一定是好處多於壞處，最少我沒有家庭負擔，讓我努力追夢。別人的評論，現在已成為我的動力。」他又指小時候其實對這一行有點抗拒，但慢慢發現唱歌、表演很有趣，他本身亦喜歡音樂，有少許天分，到參加選秀節目後，就決定在演藝圈發展。

用自己頻道收入出歌拍MV

提到目標，細John表示自己追求穩定。現在出歌也是自資的，總不能一直花家裏的錢。

細John自己在做飲食頻道，認為這能給他帶來安心感及滿足感，還可以賺取收入，花在自己喜歡的事上。他說：「出歌拍MV，都是用自己的儲蓄。拍MV要花很多心機、時間，是很有熱血才（能）去做這件事。今次出歌又一次過清我荷包，好多謝身邊很多朋友幫助。」

今年細John踏入三十歲，這個「三」字頭的關口，他又有什麼特別感受呢？他笑言：「可能我廿九歲已當自己三十歲，心態上確是有改變的。三十歲開始，工作順利了，機會多了，亦有很多事要兼顧，感覺有點吃力。這時我才發現原來我三十年來都沒辛苦過，以前工作都是別人安排，但現在所有事（都要）由自己決定，才發現自己處理得不太好。」他指自己過去「長時間處於舒服狀態」，現在同時間要做很多件事，有想過放棄。直至最近調整自己，專注工作，感覺自己又成長了。



▶姜卓文依靠自己的收入出歌、拍MV。



▲姜卓文除了唱歌與演出外，亦經營着飲食頻道。

做廚師讓自己明白什麼是付出

姜卓文除了唱歌，亦有參與舞台劇演出，同時還經營一個飲食頻道，經常在網上拍攝下廚短片，節奏明快，不論食品及製作過程都充滿創意。他謙稱讀大學時做的兼職都跟飲食有關，平時在家中也會下廚。碰巧早前有人找他合作做這個頻道，便開始嘗試。

兩年來他突然想離開演藝界，感受下外面的世界，曾在一間高級餐廳當了兩年四廚。他說：「做廚師好辛苦，原來喜歡下廚不代表能做廚師，要求很高，壓力亦很大。」當廚師的經歷，令他學懂什麼是付出。他身邊的廚師很多壓力比他更大，令他覺得如果自己繼續追夢，一定要再付出一百倍的努力。

姜卓文小檔案

演員、歌手

年齡：30歲

演出作品：

電影《梅艷芳》、《臨時劫案》；舞台劇《進念—香港生死書》、《進念—三少爺的劍》等



▶姜卓文表示上《女神配對計劃》節目一切隨緣。