

香港文匯報訊（記者阿祖）關智斌、衛詩雅、李幸倪、劉偉強及應屆香港小姐等前晚出席「八大·尋龍記」展覽暨晚宴。關智斌從不吝嗇在社交網站晒健美身形，但他前晚坦言年紀已經踏入4字頭，新陳代謝變慢，更自爆有中年危機，要保持「凍齡」狀態並不容易。



▲穿上大露背裝現身的李幸倪備受注目。

▶衛詩雅罕晒「事業線」登場。



◆關智斌自爆每次出門口要塗黑白髮。



# 自爆41歲有中年危機 請教師姐「凍齡」秘訣

## 關智斌

### 每周滑水3天保持身形



◀關智斌經常去滑水面對慣風浪。網上圖片

▼應屆香港小姐宋宛穎(中)、梁凱晴(左)、邵初卸任在即。



關智斌剛完成電影《海關戰線》的拍攝，戲中他不乏動作場面演出，由於做海關人員，因此經常要出海拍攝海上追逐戲，他慶幸自己過去有滑水面對慣風浪，故未有暈船浪：「不過有次出海4、5個鐘，在船上都晃動得幾厲害，拍完返到陸地，都有少少暈船浪！」問他在戲中是否有需要騷肌？他笑說：「我演的是小角色，還是交給師兄謝霆鋒，他那麼fit，我無謂在他面前班門弄斧。」

在等待另一齣新戲開工，關智斌現有時間可一星期滑水3天，閒來便將寫意出海的照片放上社交平台，網民也大讚其身形好fit。他笑說：「這當然開心，但其實好難keep到，我都4字頭（41歲），新陳代謝變慢，同一強度的運動已經不可以，要加重運動量努力才keep到，我都有中年危機，晚晚要把白頭髮塗黑，只是大家不知道，現在還要靠骨膠原和健康補充產品來保健。」

問他何有向女士們求教延展青春的秘密？關智斌笑謂：「真的呀，我有和阿Sa（蔡卓妍）、阿嬌（鍾欣潼）講過其實大家都沒老得太多，也不是囂張的說，我們真的探討過大家點解好似唔識老，最主要是我們都心境低能，真的幫到好多，我們沒說要40、50歲目標要做到什麼，仍是像20歲在做低能的事情。」問到誰心境最低能？他偷笑說：「一定是我自己，我也不夠膽踩任何一位師兄、師姐啦！」

#### 宋宛穎開心可在紅館卸任

應屆香港小姐宋宛穎、梁凱晴、邵初，楊培琳及關楓馨一同出席「八大·尋龍記」展覽暨晚宴。對於新一屆港姐已完成初選，20位佳麗已經亮相過，冠軍宋宛穎表示留意新一屆港姐：「我快望過，覺得質素好好，學歷相當高，有博士又有碩士。」亞軍梁凱晴對14號梁超怡印象特別深刻：「她好似韓國女孫藝珍，個笑容好似，我也很喜歡看孫藝珍拍的劇。」季軍邵初亦表示有眼望過今屆的師妹們：「今屆都好高質素，我覺得16號敖嘉嘉樣子好甜美。」

身為師姐又會給予入圍師妹什麼貼士？宋宛穎表示去水腫最重要，她參選當時堅持每日喝薏米水去水腫。梁凱晴則靠飲齋啡去水腫，另亦飲蘋果醋和檸檬水美白肌膚，邵初笑指參選時要夠力氣，所以不能夠餓親，即使要減肥也不可讓自己太肚餓，否則整個人會跌watt，故參選時她經常都有吃米飯。

今年港姐原定構思日本拍外景，但考慮到疫情及各方面因素而最終取消，宋宛穎說：「因為疫情去不成日本也沒辦法，但今年決賽在紅館舉行，她們可以在舞台上表演，我們亦可以在紅館卸任，一樣也很開心！」

## 何婉盈演舞台劇 獲女兒教舞 李思捷扮陳奕迅屢次失敗



▲李思捷現場見有桌球枱即扮打桌球。



◆何婉盈指李思捷為舞台劇增添不少娛樂性。

香港文匯報訊（記者達里）由李思捷、何婉盈和曾航生演出的音樂劇《再見亦是朋友》原定在情人節上演，後來因疫情無奈將演期推遲，直至近日疫情緩和並放寬表演場地限制，決定在8月中於屯門大會堂公演。思捷透露舞台劇會獻唱40多首經典金曲，講述一對曾經相愛過的情侶，在多年後重遇的故事。劇情內容與何婉盈真實故事相似，她笑言人生中能有一首歌如《再見亦是朋友》，令聽眾畢生難忘已是很高興的事，她也會叫女兒到時入場看媽媽的演出。

李思捷表示《再見亦是朋友》不論在電視、電影上都是一個很好的題材，相信拿來做舞台劇也不是問題，難得他與老闆、原唱何婉盈和曾航生商量時，大家一拍即合便成事，希望做到電影《星聲夢裡人》的感覺。首次演舞台劇的何婉盈高興有份參與，她表示歌曲兩個人的故事本身很平淡，怕拿來做表演會不夠說服力，但加上思捷就增添不少娛樂性。思捷稱他劇中像一個說書人，見證何婉盈與曾航生的愛情故事，基本上全劇有三分二時間都在唱歌，也滿足他扮嘢的喜好。已闊別幕前十多年的何婉盈，接受挑戰決定演出，到時也會叫

女兒入場欣賞，她說：「女兒本身喜歡Hip Hop和K-Pop，她見我排舞都有幫手教我跳，我覺得她都有表演慾，只是未有踏上舞台的標準，等她讀完大學後，讓她自己決定以後的路要怎行。」何婉盈稱自己前參與《流行經典50年》後，有重返幕前想再活躍的念頭，現時有客串拍劇的她，坦言最愛仍是唱歌。

#### 思捷寫好超級英雄故事劇本

早被封為「扮嘢王」的思捷，最愛扮他的偶像郭富城，說：「因為城城跳得又有型，最難扮的是陳奕迅，因為他聲線獨特，我試過好多次都不行。」至於思捷仍想模仿哪一位藝人，他表示反而想將扮嘢融入演戲之中，說：「我想將畢彼特、羅拔迪尼路、占基利的演戲方法套入拍劇中，因為我2019年滿約TVB，到今年才重返公司，所以較少劇集作品。」思捷透露其實他早有一個已寫好，共有12集以超級英雄故事做題材的劇本，可惜近年受疫情影響未能開拍，待他完成舞台劇後，希望在不久將來可以完成並呈現給觀眾欣賞。

◀李思捷、何婉盈和曾航生將演出音樂劇《再見亦是朋友》。

## 與吳家樂三演夫妻 楊卓娜不怕觀眾睇到悶

香港文匯報訊（記者梁靜儀）吳家樂與楊卓娜在無綫劇集《壹時愛上你》中第三度扮演夫妻。在劇中一直表現搶鏡的楊卓娜，將「精神出軌的內疚」及「對老公懦弱的失望」演繹到位，獲讚演技出色。對於角色屢獲好評，楊卓娜歸功於劇本說：「喇嘍戲都係跟住劇本去做，完全冇刻意諷刺嘞傷心嘢，因為劇本好，令我情緒推動好自然，對演員嚟講係好大幫助。」雖然角色情緒起伏大，但她並未將負面情緒帶回家，並笑言可能未遇到好精神分裂的角色。

楊卓娜又指與家樂的決裂戲是其中一場最深刻場口，她說：「嗰場戲令我好崩潰，同埋我要推蒜嘞幅肖像畫，幅畫係公司嘅美指同道具部用咗好多時間同埋好多粒扭計股翻出嚟，推蒜佢真係好心痛。我真係好鍾意幅畫，嗰刻我真係係有崩潰，覺得好對唔住公司道具部嘅同事！」據知這幅楊卓娜扭計股肖像畫，總共動用了672個扭計股，而每個扭計股要扭成所需圖案約耗時20分鐘，即共用了約224小時製作，一點都不簡單。說到今次第三度與吳家樂演夫妻，她透露之後有套劇二人又再做一對，但因為每次的角色及發揮都不同，一定不會令到觀眾有悶的感覺。

另外，吳家樂為演好「扭計俠」花了不少功夫，為演好一場傾偈戲，苦練連珠扭計股，連監製都大讚。



◆楊卓娜在劇中的情緒演繹好自然。

著名作曲家李海鷹表示，廣東產生過很多音樂浪潮，誕生過很多音樂家。



▲Supper Moment擔任音樂周宣傳推廣公益大使。胡若璋攝

## 大灣區音樂發展土壤極肥沃 新生代「星輝」指日可待

香港文匯報訊（記者胡若璋廣州報道）「2022粵港澳大灣區青少年音樂周」昨日在廣州正式啟動。來自本港的樂隊Supper Moment擔任「音樂周」宣傳推廣公益大使，現場他們也演唱了為慶祝香港回歸祖國25周年而創作的歌曲《共創新篇》。Supper Moment成員們呼籲更多的年輕人能參與其中，玩自己想玩的音樂。同時，他們也誇讚大灣區各個城市裏的Live house氛圍越來越濃。在他們看來，Live house某種程度上，承載的是城市音樂氣質，凝聚的是地域音樂文化、語言習俗等，青少年們也恰恰需要這樣的多元且豐富的音樂土壤來找到自己的音樂理想和熱愛。

粵港澳大灣區音樂藝術聯盟主席、著名作曲家李海鷹，擁有諸多傳唱大江南北的代表作，如《彎彎的月亮》、《七子之歌》、《我不想說》。在他看來，北京、廣州、香港、台北是華語音樂的四大重鎮，其中大灣區就擁有兩大重鎮，這可以充分說明大灣區音樂發展土壤十分肥沃。

在「青少年音樂周」去探討廣州、香港以及整個大灣區的音樂特色非常有必要。李海鷹認為，廣東或者說大灣區的音樂特質，其背後是嶺南地區中西交融的傳統優勢積澱而成，並

說：「廣東產生過很多音樂浪潮，誕生過很多音樂家。熱愛音樂是廣東人愛吃之外的另一大特色，這種氛圍之下，大灣區是實實在在的『愛樂之城』。」李海鷹稱，當下，政府、行業協會、高校、企業都來關注青少年音樂素養的培養，且意識到為他們提供成長所需的肥沃土壤的重要性。這種勢頭之下，湧現出來的諸多音樂周、音樂節都是實實在在助推發展的舞台，這對於青少年來說也是見證成長的最好舞台。李海鷹指，大灣區完全有能力培育新生代，新一代的「星輝」指日可待。

在互聯網文化領域，單從廣州來說，也依然保留着音樂產業方面的優勢，湧現了像荔枝、酷狗音樂等數字文化類企業，在網絡音頻、在線音樂領域方面培育人才，打造了產業發展的生產力。

據悉，「音樂周」頒獎音樂盛典將在今年11月舉辦，在此期間，也將組織名家音樂會、音樂沙龍、5G雲端音樂會、元宇宙音樂會和青少年音樂選拔等系列活動。同時，還將舉辦鋼琴、民樂、管弦樂、聲樂等專業音樂選拔賽和頒獎音樂盛典，通過活動選拔出大灣區優秀青少年音樂人才，在「音樂周」各項活動上與音樂家同台推廣大灣區音樂。