



尚雯婕和法國歌手喬伊絲·喬納森惺惺相惜。網上圖片

寄語人要有「一技之長」

**尚雯婕喜歡港樂的有情有義**

上一次到港，是18年前《超級女聲》巡迴香港站的演出。尚雯婕和香港文匯報記者回憶着對香港的好感。雖然大多數感覺是通過歌曲和影視劇得來的，但那種氛圍尚雯婕還清晰可見：港劇的鏡頭、女主角說台詞的感覺、個性都很強；港樂也一樣，有很直接的表達。歌裏、戲裏，都能看到亦正亦邪的人。

「你有沒有發現，港產片和歌曲裏幾乎沒有完美的人？」尚雯婕反問記者。作為歌手，尚雯婕喜歡港樂裏的有情有義，港樂令她常有澎湃、震撼感。而港劇對人性多面、複雜性的處理，以及那種恰到好處的戲劇張力，也令演音樂劇的她心生好感。

在記者看來，尚雯婕和她口中的香港有着十足相似的務實和瀟爽之處。她曾有名言：「如果這個行業不能給我一個飯碗，我就自己給自己造一口鍋。」做歌手、成為明星的18年，尚雯婕習得一個樸素的搵食道理：「人靠自己有一技之長。」

法語這門一技之長，帶給尚雯婕的後勁強烈。當《乘風》遇上2024中法建交60周年暨中法文化旅游年，尚雯婕和來自法國的歌手喬伊絲·喬納森(Joyce Jonathan)合作《讓光遇見光》，成為文娛場域裏的中法交流友好大使。

「法語就是一個文化開關。」在她看來，學習語言學的不是語言本身，而是就着這扇窗能看到很多不同面貌、風情……如今在社交平台上，流傳着尚雯婕的法語、英文學習方法。她也成功帶領諸多網友拾起閒散時間在線學英文。《乘風》之後，尚雯婕和朱丹借助「100天英文口語挑戰」繼續升溫友誼，也順勢帶動了許多網友好學向上。

# 「超女」18年來不斷蝶變 尚雯婕音綜舞台上再次追光



徐徐吁出一口氣，鬆軟手掌，待舞台的光打在身上，便如向日葵般迎向朝陽。尚雯婕上台前還是會緊張一分半鐘，明顯症狀表現為肢體僵硬，「今年才真的鬆弛了一點」。當時間量化成時光，湖南衛視今季《時光音樂會》以「內地音綜20年」為念，邀十大音綜經典IP歌手同台，共嘆時光交響曲。出道即巔峰，定是人生厚禮；而後出人意料一「跌」千里。在冷嘲熱諷的風口浪尖裏，再「乘風」而上，「超級女聲」尚雯婕終於迎來了觀眾正常的欣賞眼光。而如今的尚雯婕對舞台仍抱有崇敬，不斷蝶變，把自己練成一種方法，18年後重獲粉絲緣，如今舞台中央的尚雯婕張開雙臂有了想要擁抱的心情。

綜藝舞台，實時反映着大眾的心境。20年前，《超級女聲》在內地橫空出世，為萬千少女造夢。從復旦大學畢業，正在某外貿公司做職員的尚雯婕絕對不該想，兩年後她會站上這個舞台，用迄今為止的高票數「5,196,975」紀錄登頂冠軍寶座。

「出道即巔峰」，表情不多的尚雯婕想起那時還是心口發熱。「顛覆是真的。」她補充說。《超級女聲》作為內地本土偶像製造的一大標杆，鼓勵了一批又一批的年輕人集體追夢。2006年，她跑轉多個城市賽區才入圍總決賽，尚雯婕以逆行的姿態拿下冠軍。她的標籤至今有兩個：一是目前為止票數最高的冠軍；二是高學歷「超級女生」。

## 英雄不問出處，拚的是熱血

「我成為冠軍的意義就是告訴外界英雄不問出處，有些夢真的可以去做。」相比近年內地音綜大興直播live秀，尚雯婕還清晰記得《超級女聲》的舞台，場場5小時起步的直播競賽，上台唱歌沒有耳機返送，大家拚的就是熱血。

在那個電視娛樂為主流的年代，尚雯婕在今夕對比中忍不住感慨：「超女」來了——緊跟而來的，是時運落在身上。這個舞台鑲嵌了普通女孩的明星夢想，它把個人理想、時代精神、社會面貌巧妙編織在一起。

首期《時光音樂會》以「超級女生20周年」為題，邀請各屆超女代表再嘆青春夢想。自認精力充沛的尚雯婕也不免感觸：「那樣的舞台還真是屬於20多歲的追光者們。」尚雯婕表示《超級女聲》點亮的不是她的星路人生，也鼓舞着千千萬萬的女孩勇敢追夢。這樣的舞台，如今再看依然震撼。

## 搞「雷人妝造」奮力一搏

只不過，「冠軍」也都有天差地別的個人際遇。有人平步青雲，也有人一「跌」千里。奪冠

之後的兩三年，尚雯婕經歷了音樂創作的「驚天期」後一度「跌」到消聲無息。突然有一天，關於尚雯婕的新聞詞條，「雷人妝造」「老年妝」的消息層出不窮。回首「雷爆期」，是娛樂頭條的獵奇抓拍、放大？還是個人選擇不多的背水一戰？彼時，內地的互聯網從「上線」變成「線上」社交平台。隨着微博熱搜興起，民眾也在實時更新的網絡新聞裏尋找茶餘飯後的談資。

尚雯婕曾自剖心境：「為了保持曝光率」，那些奪人眼球的妝造是她「審時度勢」之後，以較低成本做出的奮力一搏。身為藝人，要有基本的關注度，才會有人去關注音樂、理解妝造背後的意義。

## 「怪異」引同類共鳴惺惺相惜

都說時光有暖人心的功效。或許，回望本身就已經是溫柔動作。很多人在重溫中發現曾經被掩蓋的一些真實。例如，尚雯婕的「老年妝」在2024年《乘風》舞台後，得到了重新審視的機會。原本，這是尚雯婕為歌曲《靈魂的去向》做音樂可视化表達的一個妝造。她期待用「19歲」的紅毯妝和「91歲」的頒獎禮妝造設計，一前一後借此去探討人生衰老的話題。但在當時的觀眾眼裏，她就是在「博眼球」。

時間也磨練人。2024年，還沒有過去。但對尚雯婕來說，「18年後又是一個王者」的意味有些悠長。當「姐姐」成為一種價值肯定，獲得社會上眾多女性的「照見」時，尚雯婕終於趕上了2024的《乘風》。18年後再唱《愛》，這首當年拿下《超級女生》冠軍的「戰歌」，尚雯婕唱得屏幕內外的姐妹們淚花閃爍。而《乘風》的真人秀，大面積展示女藝人生活裏的真實樣貌。和30多個姐姐集體生活，尚雯婕強迫自己進入社交的樣子被網友廣泛看見、充分理解。彈幕、評論裏關於尚雯婕的一些「怪異」，引出許多同類共鳴。她們在惺惺相



尚雯婕2006年高票拿下《超級女聲》冠軍。受訪者供圖

## 把自己練成方法「擁抱」舞台

「緊張了十幾年，終於有了鬆口氣的感覺。」尚雯婕對舞台有崇敬之心，在她看來，舞台都在切面時代，關照社會和人心。若不是《時光音樂會》重聚超級女生們，出道18年的尚雯婕，還鮮少煞有介事在舞台說舞台。

如果說，《超級女聲》是喚起普通孩子敢做夢、追夢；《我是歌手》對尚雯婕也是一個具有里程碑意義的舞台。「這個舞台令大眾對音樂有了品鑒之心。對於登台的歌手來說，也是實力再戰。彼時，處於轉型爬坡期的尚雯婕用「電音女王」上場，以一首《最終信仰》來鳴志，雖沒有扭轉大眾層面的偏見，但她的唱作實力也引來了大大小小的舞台機會。

發展慢了幾拍，慢到18年後尚雯婕才重獲粉絲緣。冷面心熱的尚雯婕說，舞台不斷蝶變，不變的是把自己作為方法去嘗試。《超級女聲》的那道夢想的金光、《我是歌手》舞台再次追光、《乘風》而上路人投來的正常眼光……現在的尚雯婕還是會緊張，正如她在《時光音樂會》的舞台，利索乾淨地用「音樂」和「擁抱」兩個詞語給出「時光」註解。



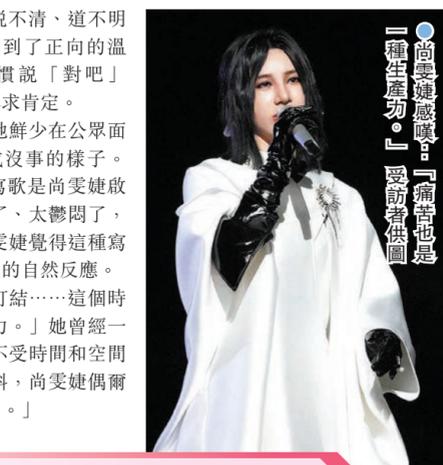
尚雯婕在《乘風》舞台收穫友誼。網上圖片

## 要有將情緒病「變廢為寶」的能力

「觀眾緣」「路人緣」是一種說不清、道不明的感覺，直至今年，尚雯婕感受到了正向的溫暖。就像聊天對話中的尚雯婕，口頭禪習慣說「對吧」「對」。這或許是她無意識或者下意識的一種尋求肯定。

尚雯婕曾經是抑鬱症、情感雙向症患者。但她鮮少在公眾面前提起，包括在家人和團隊面前，她都會裝成沒事的樣子。「其實那很不OK」，被壞情緒控制的時期，寫歌是尚雯婕啟動的一種自我保護機制。「整個人就是太憋屈了、太鬱悶了，我的身體要找一個出口。」寫歌成為出口，尚雯婕覺得這種寫的動作，就像人渴了就去喝水一樣，是一種身體的自然反應。

成名、跌落、輿論口水的漩渦和漣漪、心裏打結……這個時期，尚雯婕給自己贈言：「要有變廢為寶的能力。」她曾經一天寫一首歌，那種隨時隨地寫歌的靈感和衝動不受時間和空間限制。時過境遷，再去感念「痛苦」帶來的養料，尚雯婕偶爾也會意猶未盡地道一句：「痛苦也是一種生產力。」



尚雯婕感嘆：「痛苦也是一種生產力。」受訪者供圖

## 張馳豪重情分手喊成年

香港文匯報訊（記者子棠）張馳豪(Aska)昨日到新城電台宣傳新歌《宇宙逃生口》，並指當大家遇上感情問題或困難之時感到不開心，希望這首歌能像救生圈，讓大家找到逃生口，尋回一個人的快樂。他表示希望藉着歌曲帶出正能量，不諱言也是自己曾經的經歷和領悟，笑言現已可當上這門課題的導師。

單身逾一年的他透露曾有3段戀情，並且每段都以「年」來計算，不過分手後哭泣的時間同樣也是以「年」計算，笑言像日劇《一公升眼淚》名字一樣。說到



張馳豪笑言可當情感導師。網上圖片

## 魏浚笙操肌拍動作片 鄧卓殷明年年中行禮

香港文匯報訊（記者達里）魏浚笙(Jeffrey)與鄧卓殷(Amber)昨日盛裝出席腕錶品牌宣傳活動，Jeffrey坦承是該品牌的支持者，未做代言人之前已收藏了數隻腕錶，尤其喜歡古老款式。

提到型男彭于晏也是腕錶品牌的代言人，Jeffrey笑稱自己也有勤練胸肌，希望不會拉低標準，同持也要應付年底開拍的動作片，他說：「算是第一次正拍動作片，會有很多打鬥場面，所以都已經開始上動作班學習。」Jeffrey苦笑最難應付的是拉筋動作。問到新片會有什麼對手，Jeffrey透露會跟大家熟悉的外國演員對打，預計年底先在香港開拍，待農曆年後就出埠拍外景。

準人妻鄧卓殷自宣布男友求婚功後，一直未聞婚



魏浚笙表示已開始動作班學習。鄧卓殷與TVB仍保持合作關係。網上圖片

禮日子，她笑道：「因為我們都是佛系搞婚禮。」Amber稱已決定明年年中在港舉行婚禮，方便雙方親友都可以出席。轉型做普拉提導師的Amber已甚少在幕前出現，笑指她是否婚後專心做人妻，她說：「煮食我都OK的，中西式都可以應付，最重要讓侯爵湯留住男人個胃。」Amber又稱與TVB仍保持合作關係，平時寓旅行於工作拍攝短片。問到婚後是否積極造人，Amber說：「未計劃好，一定不會是雙喜臨門。」