

音樂劇角色與人生深度共振

陳松伶從「暗黑」中自我和解



搖滾音樂劇《出走》8月1日至16日於深圳萬象天地劇場拉開序幕，該劇取材自56歲女性蘇敏自駕出走的真實社會事件。講述了半生被因家庭瑣事、世俗規訓中的主人公徐靜為逃離壓抑的既定生活，毅然獨自駕車踏上旅程，在一成不變的人生軌跡之外，奔赴獨屬於自我的遼闊曠野。

演出前做心理建設

音樂劇能夠打動陳松伶，第一重緣分是年齡與處境的高度契合。「八年前演《媽媽咪呀！》時我四十多歲，剛好貼合劇中單親媽媽的年紀；如今我56歲，主角徐靜也是56歲出走，我們處在一模一樣的人生刻度裏。」在陳松伶看來，市場上適合中年女性、深挖內心困境的作品寥寥無幾，《出走》會讓有同樣困境的女性，找到覺醒的動力。「每個女性心底都藏着一簇嚮往自由的火苗，只是生活的瑣事、身邊人的期待，把它壓成微弱星火，這個劇可以讓大家找到覺醒的動力。」

觀眾看到的是，陳松伶演繹角色的坦然，卻不知道她最初拿到劇本時，也十分猶豫。徐靜前半生壓抑、委屈、孤立無援的處境，幾乎復刻了陳松伶的前半生。那段至暗歲月裏，輿論裹挾着壓力，陳松伶只能獨自硬扛，全靠讀書自我疏導，「反觀這個角色徐靜，她的女兒十分保護她，也無條件支持她

遠行，她比我幸運很多。」

陳松伶曾直白地和導演、製作人袒露顧慮：「我是從同一番痛苦經歷走出來的，如果再一遍遍演，感覺就像輪迴，每一場都要重新經歷一次涅槃，我會很辛苦。」但主創團隊給予的信任和誠意，讓陳松伶決定說服自己邁出這一步：「我反覆給自己做心理建設，就算故事和我相似，我也要用第三方視角，當成別人的故事去詮釋。倘若未來我有機會書寫自己的人生，我也要用旁觀者的心態看待，才能保持當下樂觀的狀態。」

尾椎骨裂忍痛上陣

今年2月28日，陳松伶在香港演唱會收官後次日，動身奔赴上海進組排練。儘管如此，她還是比其他演員整整晚到一個月。彼時的她，思維、肢體記憶還停留在演唱會的歌曲與舞蹈裏，需要徹底切換表演狀態。「背詞應該是我最大的難關，劇裏每一句歌詞都不重複，文字對我來說也有點難口。」

為了不給劇組拖後腿，後台工作人員介紹，數月的排練期，陳松伶沒有一次請假，並且經常練習到深夜。然而在一次劇場走位時，她還是不慎受傷，重重磕到尾椎骨，確診骨裂。談及傷痛，陳松伶也是輕描淡寫玩笑帶過，「原來56歲了，骨頭受傷真的很難長好，但劇組對我很好，舞台台階高度適中，沒有虐待『老年人』。這個傷完全不影響我排練和演出。」

回歸熒幕一切隨緣

眾所周知，出演舞台劇耗時耗力、收益微薄，但這些沒能沖淡陳松伶對舞台的熱忱。「如果純粹從生意人角度考量，舞台劇絕對不划算，但我天生熱愛表演，就像真心喜歡小動物，哪怕牠耗費時間、需要情緒照料，依舊心甘情願。」陳松伶說，每一場結束後，台下觀眾真切的共情與掌聲，能帶來無可替代的滿足。

至於未來，她直言舞台劇永遠是心中首選，能否再演影視劇一切隨緣。「舞台上依靠聲線、神態、肢體，既能演繹二十多歲年輕人，也能詮釋花甲老人；但影視劇對中年女演員來說沒那麼寬容，我也很感恩自己有些比較好的代表作。」



●陳松伶為音樂劇經常練習
受訪者供圖

不極端減脂
花4年時間瘦身

早前坊間一直流傳陳松伶為香港演唱會，半年速瘦22公斤，對此，她笑着澄清：「那是不可能的，這種速成方式非常傷身體，我是花了4年，才從74公斤瘦到穩定52公斤。」

陳松伶指，自己減脂始於2022年。彼時她赴西雙版納拍戲，落地便遇上全城封控，被困酒店整整三周。「那段時間我和助理每天下樓散步、泡健身房，剛好代謝掉常年堆積在體內的激素。」減脂初期迎來短暫紅利期，她很快瘦下10公斤，但往後兩年，體重牢牢卡在60至63公斤，無法突破瓶頸。「我只能一邊調整飲食，一邊加大力量訓練，增加肌肉量。」

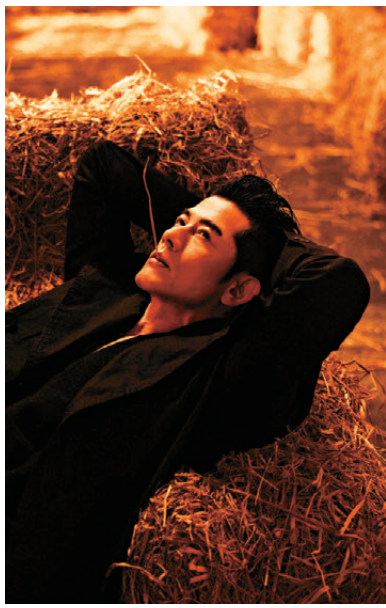
籌備香港演唱會期間，陳松伶加大有氧訓練強度，短期額外瘦下10公斤，但她強調，這只是階段性調整，絕非節食速成，女性減脂不可極端虐待自己，「我能做到的，只是晚上7點後不再進食，減少豬肉、碳水、甜品攝入，每周保持2次阻力力量訓練。」

郭富城唱響馬會年度主題曲《衝衝衝》

香港文匯報訊（記者 阿祖）香港賽馬會今年邀得郭富城（Aaron）出任「馬年大使」，並推出首支年度主題曲《衝衝衝》，詮釋賽馬運動「人馬合一、同心向前」的精神。

負責填詞的小美表示：「其中特點是全首歌的歌詞，由第一句至完曲，都沒有一個『馬』字，純採用不同的用字造句，描繪一匹駿馬不斷拚力向前衝，奮力向目標進發的意象與勁度！」歌曲首段已立即點題：「衝衝衝，爭分秒衝衝衝，一股勁衝衝衝，衝起心中的夢！」配唱期間，Aaron建議歌曲中段加入充滿潮流玩味的英文Rap句，為經典勵志曲風注入全新活力，「Keep running, till you win」直白傳達永不言敗、堅持到底的競技姿態和Aaron的奮鬥及努力不懈的精神，完全契合。同時亦映照出賽馬運

動每場比賽全力以赴、力爭上游的真髓。



●郭富城出任馬會「馬年大使」。

農夫開騷身兼多職 直言一腳踢壓力大

香港文匯報訊（記者 阿祖）男子組合農夫昨日出席手機品牌活動。成員陸永與C君近期開完演唱會後，再開綜藝舞台騷，更頻繁出席活動賺錢，陸永笑言忙還忙，搵錢還搵錢。

農夫最近為主辦綜藝舞台騷《人夫集團》，直言十分忙碌又擔心。他們透露之前是獲邀請去做騷，感覺好舒服，但這次演出，主辦、行政、音樂排練、廣告及膳食都要自己負責。被問到做主辦可以分多一份錢，二人笑言賺多點錢也可以輪清光，壓力會很大。他們笑說：「難怪張繼聰之前做監製會發惡夢，今次就開心可以去接其他工作，因有他倆來分擔。」

農夫表示十分慶幸10場優先訂票一小時內售罄，目前期待公開發售門票也有好成績，現階段心情超級緊張和大壓

力，希望觀眾反應熱烈可以再加場。他們笑說：「寧願犧牲休息時間或一日開兩場，不過仍要與最好體力的張繼聰商量是否可行。」

談到老閩古天樂（古仔）亦舉行演唱會，農夫說：「一定會去支持，只未知是在台上還是台下，但之前與古仔有一首合唱歌，希望可以在現場搞搞氣氛。」陸永笑說：「但我們也不是驚喜位，大家只想看他（古天樂）不會期待我們！」

二人被問到會否再開演唱會，農夫表示待《人夫集團》完成後可以繼續巡唱。談到下次演唱會會否「翻兜」再邀陳慧琳做嘉賓，C君說：「都難再請她，而且每位嘉賓都是度身訂造一個環節，再做就沒有了驚喜！」至於陸永正計劃搬屋，他表示最近實在太忙，全權交由太太負責。



●農夫昨日出席手機品牌活動。香港文匯報記者阿祖攝

《浪子心聲》響徹西九 羅啟豪開騷致敬黎彼得

香港文匯報訊（記者 阿祖）羅啟豪全新音樂企劃《Come 聽羅啟豪—以音樂與你對話》前晚於西九文化區Livehouse舉行首場演出，第二場則定於8月20日舉行。是次迷你音樂會概念猶如一場「知音召集會」。他今次趁着難得的近距離演出打開私人歌單，與觀眾分享真正陪伴自己成長、啟發甚至塑造其音樂品味及演唱風格的作品，重新演繹經典旋律，並在現場清唱《浪子心聲》致敬近日逝世的填詞人黎彼得。

羅啟豪亦趁今次演出將焦點放到歌曲背後的創作人身上，他特別提到自己非常喜愛的作曲人，包括林敏敏、黃尚偉，以及早前離世的台灣音樂人袁惟仁。日前突然傳來殿堂級填詞人黎彼得病逝的噩耗，他特別在台上清唱許冠傑經典作品《浪子心聲》，更與全場大合唱，以最簡單直接的歌聲，向這位為粵語歌奠定基石、譜寫大量經典作品的前輩致敬。他說：「黎彼得前輩嘅樂壇有舉足輕重嘅神級地位，歌神許冠傑嘅一系列作品深入民心，《Monica》又為哥哥張國榮嘅事業帶嚟重

大突破，講到我最鍾意嘅，一定係寫畀我嘅超級偶像梅艷芳嘅《將冰山劈開》《夢裏共醉》《心肝寶貝》等，好歌真係數唔晒。」

被問到大型演唱會與Livehouse之間的取捨，羅啟豪以「油畫」與「素描」作比喻：「大型演唱會如油畫，情感要放大至最後一排；迷你音樂會如素描，一個呼吸、一個停頓都是表達。兩種我都享受，只是說故事方式不同，觀眾亦會看到不一樣的羅啟豪。」



●羅啟豪率全場大合唱向黎彼得致敬。

黃德斌談善言打匹克球玩到凌晨



▲黃德斌大讚談善言是天生運動員。香港文匯報記者達里攝

▶許廷鏗落力打匹克球。香港文匯報記者達里攝

香港文匯報訊（記者 達里）黃德斌、談善言、許廷鏗、梁釗峰等人昨日出席ViuTV新節目《公司！我要打Pickleball》宣傳活動，眾人即場切磋球技，場面熱鬧。

黃德斌與談善言均為匹克球新手，但二人熱情十足，更常與圈中好友相約深夜打球，有時為遷就工作時間，晚上11時才開打，玩到凌晨四時甚至天亮才離開。談善言笑言打波後認識了不少新朋友，擴闊了社交圈子，但被問到有否遇到心儀對象時，她即笑稱自己是「專業」的運動員，打球時眼中只有球，完全不受干擾，「現在除了工作就只有匹克球，拍拍的事隨緣吧。」黃德斌則大讚談善言是天生運動

員，因她不怕被球打傷，有別於一般女生擔心被打傷，球技進步神速。

談到工作方面，二人正分別為舞台劇做準備。談善言首次挑戰恐怖題材，演出一套以鬼故為主題的舞台劇，坦言既緊張又期待。黃德斌則高興舞台劇近年大受歡迎，認為演員應多作嘗試，因舞台劇的臨場感和即時互動是獨特體驗，與拍劇截然不同。二人均表示會想多嘗試，為觀眾帶來精彩演出。

許廷鏗與胞姊合資開診所

同場的許廷鏗則成為另一焦點，他打波時充滿狼勁。他透露自己接觸匹克球已近兩年，當初在泰國朋友介紹下愛上此運動，平時打球會戴護目鏡保安全，更打趣說朋友弄傷牙齒可找他治理。他與胞姊合資的診所將於9月開幕，投資達七位數字，提供「一條龍」醫療服務，診金收費相宜。談到好友欣宣傳復出，他表示希望她快點跟大家見面，不要浪費美好聲音。