



黃浩然

鄭嘉穎

《結・分@謊情式》
觀眾自行投票為家安抉擇

《700萬人的數字》
農夫與Do姐的默契

人生拳手

《耀舞長安》首播足本劇情
「假都知」名鉞遇上
「冒牌家丁」在山

上海直擊《名媛望族》
楊怡京劇花旦妝登場



coverstory

封面故事

撰文：劉靜宜、李志宏、冼麗宜 攝影：何焯燦 美術：譚志仁



拳王
Gloves Come Off

鄭嘉穎 黃浩然

高喊「打不死」精神

劇集《拳王》雖以打拳為主軸，但當中卻以不同角色的際遇，帶出拳手要花很多努力、磨練和挫折才能站上擂台。

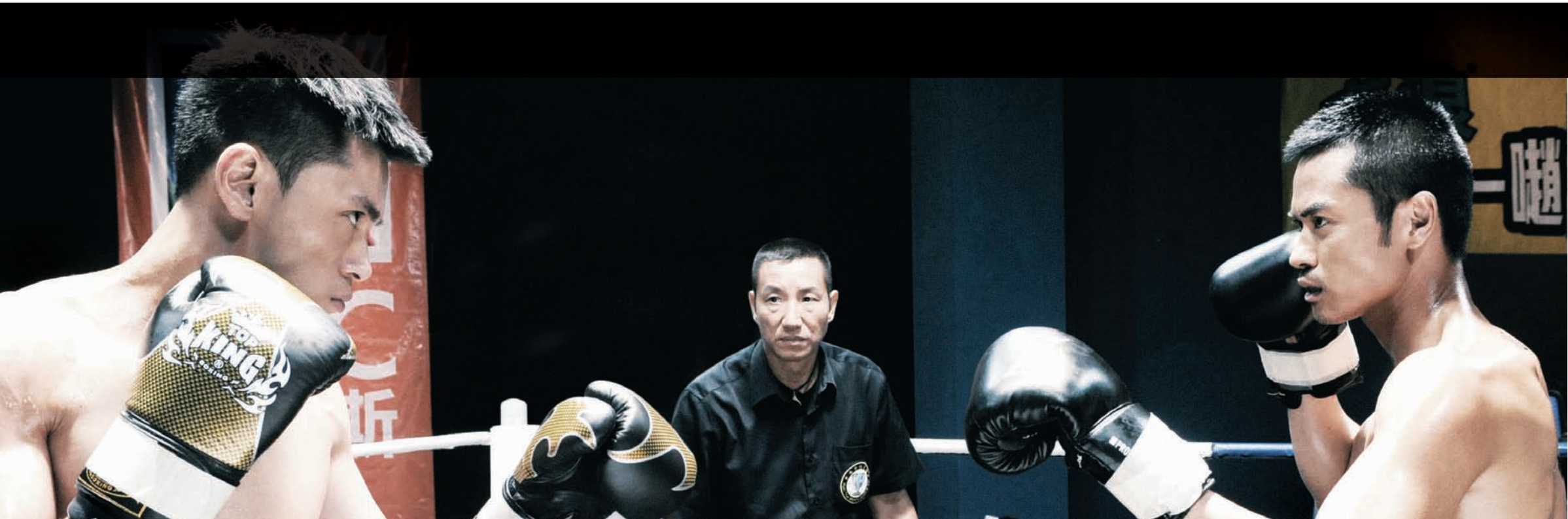
這就像人生，一生人總在事業、感情上遇上不同程度的挫敗。

在劇中飾演唐拾一的鄭嘉穎，當年以「棒球小子」形象在樂壇嶄露頭角，人人都以為他前途一片光明之時，其歌唱事業卻突然停頓，要到台灣發展，輾轉在

2001年才回流香港，正式加入TVB。

而一出道就被電影公司力捧的黃浩然，在2000年香港票房冠軍電影《孤男寡女》中，拍住劉德華，飾演第二男主角Roger。但事業上卻一直未有其他突破，直至2007年他開始演出TVB的劇集，才來一個逆轉。

嘉穎和浩然兩個不同出身的演員，過去都曾經歷不同的事業低潮，這次演出的角色亦同樣要面對不同起跌，所以對他們而言，當然有更深刻的體會，而無論戲內戲外，他們都明白了一個道理，就是被擊倒仍要堅持着「打不死」的精神，這才能無悔自己的人生。



最強意志

早在去年到橫店拍《步步驚心》前，嘉穎經已為了《拳王》去學泰拳，知道真正的拳手外形是怎樣，他說：「泰拳的拳手，特別是打比賽的全是無脂肪，唔會有好多肌肉的『鋼條型』，所以我除了要練到有結實腹肌，跑步、練氣之餘，還要令自己無多餘脂肪。在橫店時我經已爭取時間做運動。返到香港拍《拳王》時，我除了晚晚繼續做運動，更加係日日嚴格規定自己的飲食，三個月日日都是食一些嘅口雞肉，真係嘴都歪埋，厭到不得了！」

回想那三個月的自我特訓，嘉穎依然會面容扭曲地說：「那三個月真係過得好痛苦。」痛苦仍要堅持，是因為「我要做到似，就只能係咁。否則觀眾一見我行出來就話：『佢都唔似打拳。』咁就無用喇。做一個演員，要做好一個角色，就是要讓觀眾覺得型神俱似。」

和嘉穎相比，跟冼灝英師傳習武多年的黃浩然，雖然有武功底子，但仍不敢有半點鬆懈。不但事前特別重溫泰拳，更為劇集先到拳館練習，然後再回公司開工，但這也只能符合《拳王》的前半部分要

求。浩然說：「因為劇情發展講到我會成為拳王，所以我在後半部都要學嘉穎咁節食，雖然我只跟隨佢一半時間，都經已覺得好辛苦，見到他食足三個月無鹽、無油的雞胸肉飯，真的好佩服他的意志力。」

配合免受傷

《拳王》中有很多拳擊場面，觀眾看到他們拳拳到肉，拍攝期間演員難免被打瘀、擦傷，嘉穎說：「今次泰拳理事會找來好多拳手來幫我們，他們個個出拳的位和時間都好準，例如他一打向我塊面，就剛剛在我鼻前擦過。有他們配合，才令成件事可以錦上添花。至於和藝人同事對打，因為我們唔識就位，一定會有中拳然後瘀傷，但好彩並唔嚴重。」同樣浩然亦很多謝各位同事的配合，說：「幫手的泰拳拳手、武指和其他幕後工作人員，知道我們能力可以做到甚麼，會在鏡頭上面幫我們完成畫面上的要求。而我們個個演員，像嘉穎、陳志健等，唔理夜晚係收凌晨兩點定三點，翌日都一定會提前個多小時回來做熱身，互相拉筋，以減少受傷機會，和增加大家對打時的默契。」



努力練成 嘉穎這「鋼條」身形，不是光靠節食就可以，還要靠雞肉中的蛋白質和大量運動，才有結實的肌肉，讓人一看外形就感到他像職業拳手。



力度極準 因得到泰拳理事會的拳手幫助，所以一眾藝員拍拳擊場面都拍得相當安心，看似被拳手擊中的一下，很多時都只是像風一樣擦過。



合拍最好 嘉穎和浩然在劇中因誤會而結識，後因打拳理念相近，成為好友。他們也認為工作和做朋友一樣，假如大家想法完全不一樣，就很難有火花出現。

嘉穎速成拳王餐單 (為期三個月)

為了有一副拳王的零脂肪鋼條身形，嘉穎自行設計了一套嚴格的地獄特訓：節食加上運動，出來效果令浩然都認為甚有參考價值，甚至跟其餐單去照辦煮碗。

早餐

白麵包（不能有牛油、果醬。）

午餐、晚餐

1. 無鹽兼去皮雞胸肉（雞胸肉的脂肪含量少，有豐富蛋白質，可以幫助鍛鍊肌肉）
2. 走油、走醬青菜（吸收維他命和纖維質）
3. 白飯

• 因鹽分會令身體積水，以致水腫，所以便要戒絕，但偶然感到太乏味時，也會以「小量」薑蔥蓉來點雞肉。不要看小這些薑蔥蓉，在那遵照以上餐單期間，它簡直是人間美味。

• 分量方面，無精密量度，總之食到七分飽，讓自己可以有足夠體力去應付拍攝工作。

• 另外，嘉穎和浩然都分別做大量運動，例如二人都每日跑步練氣，令肌肉結實。

（以上餐單，純是嘉穎和浩然要在短時間練出拳手身形而採用，各位勿胡亂跟進，有需要應請教醫生或營養師。）

兩大拳王助陣

監製羅永賢說拍此劇很感激得到泰拳理事會協助，除了有該會的幹事冼灝英在現場不時出作技術性的指導外，他們更派出不少真正拳王落場幫助拍攝，跟演員對打，務求出來的效果更逼真。

第2集 泰國拳王察猜



真身介紹



沙溺 綽號：冬蔭功

多次於香港大型泰拳比賽如WMC I-1世界泰拳格蘭披治中作賽。迄今為止，沙溺已累積了逾140場擂台比賽經驗。更分別於02及04年勇奪130lb及140lb泰國拳王名銜。

第25集 泰國拳王他旺



真身介紹



飛龍 泰名：Yodkumarn

參加過多次國際性的泰拳比賽，當中包括09年的WMC I-1世界泰拳格蘭披治中作賽、10年I-1 Super Fight Champion等，都得到不俗的成績，是近年頗具人氣的泰國拳王。

拳王的感情世界

在劇中，嘉穎先遇上喪妻之痛，後愛上擔任公司CEO的齊柏暉（李詩韻飾），卻因自卑而未敢示愛。在現實中，嘉穎卻自言連一個讓他有愛意的對象也未遇上，所以他說實在非常羨慕有家庭生活的浩然。「我明白做人做事一定是有得有失的，如果我像浩然一樣有家庭，我無可能會一年中有幾個月在大陸拍劇。我並不是為事業而刻意放下感情，而是真的無時間。我現在是『遊牧民族』，每個地方工作幾個月，到大家熟絡後又走了。這種生活會維持幾耐？好難講。可能就是等到有一日，我遇上一個令我感到有『叮』一聲感覺的女仔，我覺得要留下和她培養感情，就不會再到處工作幾個月了。」

講到幸福，在《拳王》中畢家成贏得拳王，並娶得好逑（唐詩詠飾）為妻，怎知有名有利後的他卻難逃感情缺失。可幸現實中經已是一子之父的浩然，無論婚前、婚後，他那永遠以家庭為首位的性格並沒有改變，硬說有變的話，只有更重視家庭生活，他說：「有了孩子後，我知道除了努力事業外，還要特別抽更多些時間陪他。我唔想兒子像某些小朋般重視物質，首先我自己要做個榜樣。當他見到我們做父母的是怎樣重視和家人的關係，例如我們放假是和其他兄弟姊妹，和他們的子女一齊去郊外旅行、在家中搞大食會，而不是去打機、去好貴的餐廳，希望他能從中感受到親情的重要。」



有緣無分 在《拳王》中嘉穎和李詩韻緣分似有還無，現實中嘉穎亦感到自己這個「遊牧民族」難以和任何女士培養感情，其實事在人為，加油呀！嘉穎。



特別鳴謝 嘉穎很希望能借機會多謝，這次特別在《拳王》中客串飾演他妻子的徐子珊。



父子情緣 劇中飾演嘉穎兒子唐吉的童星，和嘉穎因拍劇培養出一份「父子情」，至今仍會間中打電話給「爸爸」，嘉穎亦大讚這個「兒子」聰明又聽話。



改變人生 在劇中家成和好逑都是「大唔透」性格，因好逑未婚懷孕，其身為泰拳體育會會長的父親國龍（劉江飾），要家成成為拳王才准二人結婚，激發起家成認真對待拳擊。



監製羅永賢 一切由《洛奇》開始

拍一齣出色的動作片，題材不想局限於警匪片之類，以運動作出發，十年前錢嘉樂就跟監製羅永賢說過不妨以拳擊作考慮，有此概念奈何怕太暴力未敢落實，直至幾年前看了史泰龍自編自導自演的《洛奇：拳王再臨》，除了勾起對《洛奇》的情意結外，感人的拳手人生更令監製落淚，引而激起落實以「泰拳」為骨幹，集洛奇一生於大成的《拳王》。「拾



觀眾接受 監製將泰拳予人的暴力感覺淡化，用運動形式處理，以劇情激勵人生，成功將劇集帶入屋，令上星期的平均收視有29點。

拳擊影片齣齣勵志

拳擊運動，剛陽味濃，它是熱門的電影拍攝題材，西片隨口套套都是經典：就如監製深受其影響的《洛奇》(Rocky)系列，官能刺激無出其右；當然，一味以視效為賣點，只會拍到爛，真人真事改編，《狂牛》(Raging Bull)以拳擊運動揭示體壇以致社會黑暗面，其出現或多或少誘發往後的意念創作——《搏擊會》(Fight Club)借男主角人格分裂對社會控訴。到近期的《鋼鐵鬥士》(Warrior)，Brendan Conlon與Tommy Conlon從關係疏離的親兄弟，到站在擂台上以命相搏，過程就非常熱血感人。

至於港產片代表，有《浪漫風暴》郭富城、李若彤的情愛衝擊、《阿虎》劉德華從打假拳到自我救贖、《野獸之瞳》吳彥祖依遁哥哥古天樂足跡見證兄弟情誼；近年連奪香港電影評論學會大獎、香港電影金像獎「最佳電影」的《打擂台》，以輕鬆手法包裝，當中有句經典對白：「唔比賽一定唔會輸，要比賽就一定要贏」，打不死的精神，戰勝自己，大抵可以說作為一部拳擊電影的核心思維。TIP

認真搭建 擂台與拳館都是在錄影廠搭建，但為求逼真，監製用了四個拳館的材料去建，所有拳把、跑步機、擂台都是真的，難怪出來的效果不比真實的差，「最遺憾是擂台比賽的現場環境唔夠大，我都想去紅館拍，結果這方面需要加後期視覺效果去營造氣氛。」



一、畢弟(家成)、同阿廷可說是不同階段的洛奇人生寫照，初出茅蘆成為拳王，之後成名迷失的洛奇是畢弟，退隱拳壇避世，被人逼出山的洛奇是拾一，利慾薰心，貪勝不知輸的阿廷又是另一個洛奇。」難怪就連監製也說《洛奇》可說是《拳王》的前身，影響他至深。

至於說到處理拳賽場口，監製直言難度不算高，因為泰拳不似中國功夫，較多花招，只得拳腳踢膝，「比較困難是由於打泰拳沒有戲服，只得一條短褲，不能在衣服上做防禦措施，而演員都要真身上陣，為求效果又要拳拳到肉，實牙實齒，因此在控制他們對打時要非常小心，慶幸從拍攝到現在，除了一些瘀傷外，都沒有甚麼意外發生，更高興是播映以來無觀眾投訴血腥，反而是不少年青人睇完，都說劇集刺激得來又勵志。」監製亦強調其實拳賽背後的意義才是最重要，這樣才能令觀眾真正投入於拳賽之中。



《洛奇》



《搏擊會》



《鋼鐵鬥士》



《阿虎》



TVB 周刊

Life
WEEKLY 775



MOTHER'S
DAY

向母親說愛你

SUPPLEMENT

種一棵樹 心思DIY手作
精選袋妝 給靚媽的禮物
藝術甜品 可以吃的珠寶

法國藝術風吹到
Daily Wear Leggings
認清煩惱絲