

星途順遂 享受演戲

何廣沛小檔案

年齡：35歲

- 2013年，無綫第26期藝員訓練班畢業
- 2018年，於「萬千星輝頒獎典禮」奪「飛躍進步男藝員」

演出劇集（部分）

- 《女人俱樂部》《破毒強人》
- 《你好，我的大夫》
- 《新聞女王》



▲何廣沛2018年在「萬千星輝頒獎典禮」上獲「飛躍進步男藝員」。

何廣沛是無綫當家小生之一，亦是新一代快速上位的男演員。由參加藝員訓練班到現在，他加入無綫逾十年，並直言自己的星途算順利，然而，演好角色不是為了得獎。對於公司「最佳男主角」的獎項，何廣沛坦言如果能打入最後五強，對他已是很大的肯定。

大公報記者 文菲菲（文、圖）

何廣沛：演得好非為攞獎

事，證明自己有進步，但我已經拿過，不會有機會再拿這個獎了。其實，任何一個獎項對演員來說，也是bonus（紅利）。演員從來不是為了得獎而演好角色，大家在拍攝時都會盡力，付出好多努力。不論男主角或男配角獎，如果我入到最後五強，已經好開心。」

讚周嘉洛好戲有觀眾緣

陳豪、馬德鐘、黎耀祥、馬國明等都拿過無綫的「最佳男主角」，他們在拿獎之前，也是在演藝路上走了一段長時間，才上到男主角之位。何廣沛算是年輕一輩中的小生，他說：「也不是呀。我記得王浩信當年奪『最佳男主角』時，也是三十幾歲，不算太大年紀。在公司，與我同輩的男演員還有張振朗、周嘉洛、朱敏瀚等。我覺得獲獎與否，不是用年齡去衡量的，主要看整個演出是否好看。假如周嘉洛拿到『最佳男主角』，也不出奇，他演技好亦有觀眾緣。」何廣沛不諱言誰人奪獎也沒所謂，演員之間沒鬥過，大家都是做好自己，只跟自己較勁。

轉眼間，何廣沛由2012年報讀藝員訓練班至今，已經逾十年。

他有感自己在這一行是一步步穩定前行，沒有太大起伏，並特別感激每一個角色都有其獨特性，本身不介意當主角還是配角，只要是發揮的角色，他都很享受。何廣沛說：「當初入行也是想在演藝圈摸索一下，一試便一直做下去。我很幸運，沒有太多掙扎，路是順暢的，很快便入正軌，很早便被公司發現，獲得不少機會。」

不過，何廣沛坦言演員會有不安全感，現在他每次拍完一部劇集，若未知下個工作安排，他都會有一些忐忑。雖然如此，他會努力平衡生活。

場地：The AIR (The ONE)



開始考慮結婚

熟男心聲

演員工作以外，何廣沛也一直嘗試不同的範疇。新冠疫情爆發時，他與方紹聰、郭子豪合作創立頻道「食腦brainstorming」，不過，現在已沒有再做。

當時何廣沛因為疫情令工作減少，三人便一齊嘗試一些新東西。問到最後有無賺錢？他笑說：「都是為興趣啦。」並坦言經營這個頻道得益不少，學到很多東西，當時可以拍一些自己想拍的片段，確實是不錯的減壓方法，亦得到另一份滿足感。

早前何廣沛公開有一位圈外女友，有指他開始考慮結婚。對此，何廣沛坦言自己已經35歲，年紀不小，都要思考一下，不能只有工作，所以將結婚一事列入考慮之列。他說：「有人害怕從29歲步入30歲，但我認為30歲只是人生起步。但到了35歲，我突然覺得亮了黃燈，因為將邁向40歲了。對我來說，39+1是一個關口。」

何廣沛又笑言，早前拍攝劇集《你好，我的大夫》，合作的演員大多數都很年輕，自覺已經很成熟了。



▲何廣沛（左）與余詩曼在《新聞女王》中有感情戲。



▲何廣沛（左）在《你好，我的大夫》劇中演中醫師。



▲何廣沛（右起）、郭子豪與方紹聰曾合作經營頻道。

出演奸角 過足戲癮

何廣沛樣子斯文，原來過往都試過為拍劇操肌兩次，曾經練出六塊腹肌。他覺得為了拍劇，要怎麼操練也可以，如果有機會像張振朗那樣演拳王，自己也想挑戰一下。

何廣沛指入行以來演過很多角色，而且甚少重複。之前渴望演奸角，早前跟陳曉華合作拍攝劇集《非常檢控觀》，便得償所願，他估不到自己可以奸到如此乞人憎：「有一場戲，我要瘋狂掌握自己，於是私下跟陳曉華講，拍攝時不要太快阻止我，好讓我過一過戲癮。」他表示，為了演戲可以去得好盡，自己都試過為了拍清裝戲而剃頭，之後要用一年時間才留回現時中長度的髮型。而拍攝《新聞女王》時，他在短時間內減了13公斤，過程是辛苦的；尤其拍劇期間，余詩曼經常請大家吃東西，但他只能吃給雞肉、西蘭花。但他相信，這是每位男演員經歷成長的必經階段。

2018年，何廣沛奪得「飛躍進步男藝員」。問到下個目標是「最佳男配角」或「最佳男主角」嗎？他笑說：「我不介意再拿飛躍進步獎，這是開心



▲姜皓文（左）與太太有影皆雙。



▲姜皓文（右起）、高海寧、黃浩然在馬來西亞出席新片首映禮。

姜皓文《鎖戰》大馬票房亮麗

【大公報訊】姜皓文早前到馬來西亞參演由當地和香港合拍的懸疑劇情片《鎖戰》，演員還有高海寧、許紹雄、黃浩然等。該片於11月16日在馬來西亞開畫，票房成績亮麗，不但成為新冠疫情後非賀歲檔最高票房的當地中文電影，更由開畫日起連續七日成為中文電影票房冠軍，並已衝破130萬港元票房，破了港片在馬來西亞的票房紀錄。姜皓文對新片的票房成績喜出望外，更形容為從演以來自己滿意的一部作品。

他坦言：「在數個首映禮上反覆觀看了這部作品多次，覺得這是自己從演而來當中表現的情感最為細膩的一套戲，很滿意，很喜歡。」

電影由新導演吳培吉執導，是馬來西亞少有的懸疑片題材。姜皓文在戲中飾演山叔（許紹雄飾）的愛徒，是精通開鎖的鎖匠，同時也是幫警察開鎖破案的能手；在一次開鎖工作中，姜皓文遇見老友，從而揭開一個潛藏已久的秘密。

提到戲中一場搶電單車戲，

姜皓文雀躍地說：「其實我好喜歡搶電單車的感覺，但在香港排期考牌需時接近年多至兩年，今次拍戲可以模擬搶電單車，幾有型，又開心，簡直寓工作於樂趣。」

今次姜皓文逗留馬來西亞宣傳大概20多天，而且有太太陪同去到怡保等地出席首映禮，同行的更有高海寧、許紹雄、黃浩然等。他說：「未試過在馬來西亞跑多個地方宣傳，完全感受到當地粉絲的熱情。」

原來，姜皓文的外婆是馬來西亞人，所以他對這個地方特別有親切感，並說：「我在馬來西亞、檳城有很多朋友，電影更在檳城拍攝，所以大家都當我是半個檳城人，甚至家人，相當開心。有很多粉絲在我們宣傳時，送來好多食物，包括他們做的蛋糕、禮物等，甚至乎叫我們去他們的餐廳吃飯。我唔介意吃胖。」

接下來，姜皓文有數部電影都會在馬來西亞拍攝和上映，所以直到明年上半年，他會留在當地開工。

余宗遙參賽《亞洲超星團》舞出信心

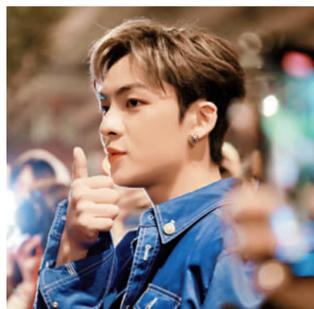
【大公報訊】創作歌手余宗遙（DEZ）今年在香港大學建築系畢業，完成學業後即展開一個新的旅程，到上海參加為期數月的選秀節目《亞洲超星團》，一邊集訓一邊比賽，令這位「手脚不協調」的跳舞初哥，順利完成台上的演出。

余宗遙年紀輕輕，已經有不少參加比賽的經驗，包括2019年的《創造營》，當初比賽時，他被網民封為「翻版余德丞」。另外，他的舞姿被指有很大的改善空間。

來到2023年，經過今次比賽特訓後，日練夜練的他終於在舞台上找到跳舞的信心。

余宗遙表示：「一開始，我跳舞經常被人笑，接受幾個月訓練之後，我終於在台上可以完成一隻舞蹈，同時有信心可以應付台上跳舞，算係對得住自己。」

余宗遙透露，過往這幾個月在上海的比賽和訓練，非常難忘，差不多每隔一天就有考試，曾試過參加考試直到第二日早上五點，非常考耐力和意志力，在任何時間都要做好自己。另外，對於上海粉絲的熱情，他印象深刻。



▲余宗遙日練夜練，終於可以在台上完成一隻舞蹈。

何依婷《新聞女王》演心機女獲讚

【大公報訊】何依婷在無綫台慶劇《新聞女王》中飾演心機女曉薇，不但出賣上司Man姐（余詩曼飾），又與Man姐競爭對手梁景仁（馬國明飾）大搞辦公室「地下情」，其演出獲不少網民稱讚。

談到曉薇不但能力值低，更「食碗面，反碗底」，何依婷坦言由於角色有躁鬱症，拍攝期間自己的心情低落了足足數個月：「因為劇中其他人都好叻，得曉薇一個不停輸，然後又做『二五仔』，畀人感覺好壞。」同時，她為角色平反：「睇完咁多集劇本，我覺得曉薇都有值得同情的地方。Man姐雖然對曉薇好好，但就情緒勒索她，永遠要她活在自己的陰影之下，加上曉薇的男友不是真心真意，所以，曉薇最後會學識凡事為自己。」何依婷更預告角色之後會遇到更多「震撼」事件。



▲何依婷（左）在劇集《新聞女王》中與馬國明上演辦公室「地下情」。

而馬國明的角色在第二集中向芷瑤（陳曉華飾）拋出的一句：「找個男人嫁了吧」（意指芷瑤除了「嫁人」，根本再沒有其他求生術），在內地引發熱潮，無論微博或小红书均有海量延伸帖文，這句對白更被捧為職場劇罵人的高境界。

與馬國明相反，劇中另一男主角「車房佬」阿傑（譚俊彥飾）出場次數不多，但每次均擔當Man姐心靈雞湯的角色，加上性格正直，成為劇中討好角色之一。



▲余詩曼（右）在新劇中與「車房佬」譚俊彥關係密切。