

偶像扎堆藏龙虎

全新偶像选秀节目《亚洲超星团》官宣之后，引发大家高度关注，除咗因为选秀节目久违大家视线外，佢哋嘅阵容亦相当吸引。有曾志伟做“召集人”，节目嘉宾阵容就更唔使愁了，目前公开嘅导师 Rain、程潇、朱正廷都係“秀场”精英，《亚洲超星团》pick 出嘅新人势必藏龙卧虎。呢档节目旨在重塑年轻一代，朝气蓬勃与健康向上的形象，所以佢集合咗来自各国的优秀种子。早前已经喺 TVB 人气急升嘅丁子朗，已经以 idol 姿态活跃的李权哲等，都係大家比较熟悉嘅面孔，佢哋将同众多新人同台竞技，争取上位成为最能代表亚洲娱乐水准的偶像。丁子朗更喺采访中提及，为咗更符合选秀节目的角色定位，佢专登染浅色头发，用偏白粉底打造“奶油小生”妆容，大家可以拭目以待。

《我们的歌》全新一期口号係“一路为伍，向生绽放”，以华语乐坛老、中、青三代歌手通过“盲选配对”的方式组合献唱。佢哋以歌交友、用音符切磋，互相竞技既同时更注重交流与陪伴。旧歌新编、陈曲再响，每位歌手都用自己情感赋予呢啲音符全新嘅活力，用自己独有的嗓音真诚唱出生命的力量。Color 君个 friend 曾比特，喺首期节目中与 A-Lin 黄丽玲搭档，用一首《记得》唱出柔情歌的震撼力量感，而喺第二期舞台上，Mike 又搭档“哈林”庾澄庆，唱出《让我一次爱个够》与《情非得已》，如同跨代对话，让观众梦回过去，同时感受到经典历久弥新。

唐文龙：与“龙”共舞

上一期，唐文龙跟可乐君去品尝传承百年的“蚝”滋味，体验埋传统“蚝”技后，觉得依然未够喫，话要玩啲速度与激情。计仔多多嘅可乐君即刻安排龙哥“水上飞”，去到广州番禺嘅碧龙舟训练基地，体验与“龙”共舞嘅快感。

郭玮/文 碧龙舟队提供/郭玮/图

水上新“社交”

扒龙船係中国传统端午节习俗之一，由战国时期开始，人们通过扒龙船祈求农业丰收、风调雨顺、事事如意，借此承载大家内心美好的希冀。扒龙船早期喺广州係一项宫廷活动，最早可以追溯到五代十国时期嘅南汉，到咗明清时期，龙舟竞技越发鼎盛。2010年，扒龙船入选并成为广州亚运会比赛的正式项目。随着运动全民化的发展，大家现在除咗会喺端午节期间举行比赛之外，日常都有爱好者组队训练，兴起之时仲可以组织竞技，喺传承嘅同时又将扒龙船变成一种“水上社交”，连结至 in 友情。

速度与激情

传统嘅扒龙船，有好多独特的仪式：为防止龙舟船身发霉，每次龙舟赛后都会把龙舟沉入水底，因为传统龙舟多为松木制作，在水中会越浸越结实，将龙舟从河中挖出，就係“起龙”；龙舟再次出赛之前要进行“点睛”，为龙头点睛寓意祈求顺风顺水，呢个仪式係“请龙”；以前，龙船饭係犒劳划手嘅餐食，由糯米、腊肉、虾米、香菇等材料制作而成，惹味又顶饱，后来龙船饭亦渐渐变成一种传统美食。初次体验扒龙船嘅文龙哥，喺教练嘅指导下迅速上手，学识好多技巧，例如划桨嘅时候唔可以用上身嘅蛮力，腰部同手臂的力量相结合，带动全身嘅划桨划水就比较科学。喺扒龙船嘅过程中，全身肌肉都可以得到锻炼，文龙哥亦因此十分兴奋，话扒龙船唔晒用嚟锻炼背肌，为新剧造型做准备。

赛后多感慨

从热身开始，文龙哥就超级投入，沉浸式感受每一把传统嘅速度与激情。上岸之后，文龙哥感慨道，玩呢项运动唔单止要有力，仲要掌握节奏同技巧，团队队员之间嘅协作和信任更係必不可少。每次鼓鸣、每声打气，都係团队精神嘅一次升华。碧龙舟队代表张文迪都表示，扒龙船係一项体现个人意志力嘅运动，亦係一项可以承载年轻人热情与正义感嘅传统玩物，希望有更多人了解呢门运动嘅艺术，一起体验呢份值得传承嘅速度与激情。

Color 提醒：《UP 在湾区·港见粤闻》会继续带大家学非遗、品美食、玩转非遗手艺。如果想知下次係边位大咖带大家搞搞新意思，记得关注我哋啦！