姚晨登上宁波舞台
三万字台词“一镜到底”

阔别话剧舞台17年，姚晨把回归的第一部戏交给了《非穷尽列举》。

11月6日、7日两晚，这部由奥利弗奖获奖编剧苏西·米勒创作、周可执导的话剧在宁波大剧院大剧场上演，作为2026宁波市精品戏剧季的重头戏之一与甬城观众见面。

演出开场前，两场票务全部售罄。6日傍晚，主办方还安排了后台探班活动，部分观众与媒体走进剧场，从舞台转到侧幕、从道具台到化妆间，近距离感受了这部“独角戏式”高难度作品的舞台肌理，也在开演前看到一部话剧“上场之前”的样子。



姚晨在舞台上。剧组供图

1 一场关于正义与亲情的拷问

《非穷尽列举》的英文原名是“InterA–lia”，本身就是个法律术语，意为“其中包括但不限于”，暗含“列举永远无法穷尽全部现实”的意味。剧中的女主角杰西卡是伦敦高等法院的一名法官，在法庭上，她始终致力于保护女性与未成年证人，努力让司法程序少一些二次伤害，多一点人情味。可当她刚满18岁的儿子哈里被指控涉嫌性侵一名年轻女孩，她必须在“做对的事”和“保护爱的人”之间作出抉择。法官、母亲、妻子，三重身份在同一具身体里撕扯，她所笃信的一切开始摇摇欲坠。

这部剧是苏西·米勒“法律三部曲”的第二部。第一部《初步举证》曾在中国收获极高口碑，这一次，编剧把视角从证人席、律师席挪到了法官席，用一个家庭的困境叩问身份、正义与道德选择的共同命题。

全剧约130分钟，无中场休息，三万余字台词几乎全部压在姚晨一人身上。整场演出她几乎不下场，既是故事的讲述者，又是事件的当事人，在自述独白与写实对手戏之间来回穿梭，法官的冷静克制、妻子的疲惫犹疑、母亲的护犊本能随时切换，声音与形体都要随之重塑。

姚晨此前在上海的媒体见面会上坦言，接到这个角色时颇为忐忑。直到看了NTLive的影像、见到剧作家本人，才被作品打动。“这个角色太熟悉了，她有太多我们熟悉的影子，更准确地说，她离我们太近了。有时候角色离自己太近，其实是最挑战的。”

因为台词量太大，加上表演转换极为频繁，她称自己做梦都在背台词，“每次读剧本到最后，都觉得有点哽咽。一个成年人身上永远要背着各种各样的角色往前走，人到中年，人生课题会变得更复杂，杰西卡就是这样，我们在现实生活里也一样。”

与姚晨演对手戏的是保剑锋和郭紫铭。保剑锋饰演丈夫迈克尔，与姚晨共同演绎一对律政夫妻，在看似平静的家庭生活底下，藏着权力与意识的暗涌。

早年出身上海话剧艺术中心，出演过《马》《阴谋与爱情》等话剧的保剑锋坦言，打动自己的正是剧本的复杂性，没有非黑即白的对错，只有成年人不得不直面的两难抉择。

2 舞美见巧思，戏服藏深意

6日傍晚的后台探班活动中，制作人李鹃伶向媒体与观众拆解了《非穷尽列举》独特的舞美设计。

该剧舞台核心是三层转台，依靠转台转动搭配灯光变化完成全部场景切换。全剧无黑场换景，换装、道具递送都由演员在台上自行完成，是该剧很大的特色，李鹃伶说。

和转台相辅相成的，是后方竖条格栅冰屏。不同于常规整块LED大屏，格栅冰屏可以切割影像，生出意象化的视觉表达，外化人物内心。舞美团队将它命名为“黑色森林”，竖向格栅如同框架，隐喻现代人被规则与生活束缚的处境。转台与冰屏彼此呼应，构成简约又充满巧思的舞台语言。

该剧服装设计的隐喻同样令人回味。主角杰西卡的法袍与围裙采用同一块面料，围裙代表家庭照料，法袍象征职业理性，二者同源，道出同一个人持续承担多重身份带来的消耗。

据了解，这套舞台由导演周可携手舞美沈力、灯光萧丽河、造型大可、作曲欧阳真真共同打造。自7月首演以来，这部剧已走过上海、成都、广州、长沙、厦门、杭州、温州等地。有观众在社交平台写道，演员台词流畅、吐字清晰，“舞台背景干净利落，很有沉浸感”；也有人感慨，看完之后“不敢轻易评判任何一个母亲”。

6日晚演出落幕，掌声连绵，不少观众散场后仍在和同伴交流剧中抛出的命题，剧本不急于给出结论，它提醒人们，不要习惯依靠碎片化信息给一个人下定义，一个人的动机、情绪、隐秘的挣扎，永远无法被简单列举。

11月7日晚，该剧还将在宁波大剧院演出一场。

记者 顾嘉懿 通讯员 叶羽灵

门球聚老友 挥杆享健康

11月6日，2026年宁波市全民健身中老年人门球交流赛在市全民健身指导中心门球场落下帷幕。10余支队伍近百名中老年门球运动爱好者报名参加角逐，展开切磋交流。

为积极贯彻落实国家体育总局通知精神，充分发挥体育在增进全民健康、积极应对人口老龄化和促进银发经济发展等方面的积极作用，宁波市全民健身指导中心持续为中老年市民朋友搭建各类科学健身活动平台，常态化组织开展门球、羽毛球、乒乓球、气排球等运动项目交流赛，普及“运动是良医”等健康理念，以全民健身助力全民健康，同时也丰富我市中老年朋友的精神文化生活。

门球是一个非常适合中老年朋友参与的体育项目：运动量温和，走动、挥杆、瞄准，锻炼手眼协调、肢体平衡能力，活动关节，不易造成运动损伤；比赛中需要布局、判断路线、谋划攻防，持续锻炼记忆力、逻辑思维与专注力；赛场讲究规则、礼仪，不争不躁，有助于涵养平和心态，陶冶修养。与此同时，门球作为团队项目，多人同场切磋交流，讲究合作交流，大家以球会友，收获友谊与乐趣。

近年来，宁波门球运动蓬勃发展，全市常态化参与运动的门球爱好者数以千计，广泛分布在城乡社区、机关、企事业单位、军休系统，中老年群体是主力军，同时积极培育青少年后备力量。

宁波市全民健身中老年人门球交流赛，为中老年球友们搭建了以球健体、以球益智、以球会友的平台，也为大家提供了展现积极健康的老年风采的机会。

本次比赛吸引了十余支队伍参加，经过激烈较量，排定获奖队伍：一等奖，宁波中山队、市老干队、鄞州东柳队；二等奖，市老体活动中心队、市公安队、宁波盛威队；三等奖，高塘海军干休所队、军休一中心队、市供电队。

门球相伴，乐享银龄。未来我市将继续推动这项集健身、益智、社交于一体的运动，在甬城持续焕发活力。

记者 戴斌 通讯员 严哲 文/摄



比赛场景。

分类信息
联系人：姚老师87682086、13884469746（微信同号）
《宁波晚报》分类广告，承接遗失、声明、公告、商务等类信息。
截稿时间：工作日当天16：00

蔡普查，身份证号330225198206 2****7，于2026年10月19日遗失身份证，现声明作废，自遗失之日至补办期间的一切法律责任本人不予承担。
●宁波市北仑区大碶霖云塑料制品加工厂遗失公章一枚，编号：3302060197838，声明作废。
●慈溪市金麦龙鞋厂遗失公章一枚，编号：3302821013912 0，声明作废。