

手腳欠靈活動作戲有心無力

高海寧（高ling）今年稱得上「大豐收」，她主演的4部劇集《殺手》、《迷網》、《反黑路人甲》及上周五剛大結局的《C9特工》劇接劇先後播出，而高ling演技亦備受肯定。她在《C》劇中飾演入屋師奶兼職業特工，不少動作場面都親力親為，她重溫這部兩年前的作品時感觸良多，坦言是拍劇以來最辛苦一次，同時感謝劇中「家人」，特別是馬國明和黎諾懿兩位「暖男」對手，給她無限量的愛與包容。

高海寧 替身武指包容 感激

感性的高ling在社交平台發長文多謝大家對《C》劇的喜愛，並分享感受：「雖然是兩年前的作品，但感受依然深刻，拍攝過程應該算是最辛苦的一套電視劇吧！因為有大量動作槍戰場面，拍攝時間緊迫，幾乎每天都是在公司洗澡，然後再重新化妝開工的！雖然勞累，但是過程非常享受，特別能感受到那一句：『台上一分鐘，台下十年功』的意義。」高ling不忘感謝其替身佩雯和一眾武術指導，「謝謝你們包容我的手腳不靈活、動作不敏捷，體諒我的有心無力，陪我練了一次又一次，但我發誓我當時真的盡力了。經過這3個月的魔鬼急訓，之後碰到動作場面我竟也能應付自如了，都是你們的功勞呀！」

點讚兩暖男對手

她又大讚兩位對手馬國明和黎諾懿的窩心舉動：「馬明，一個嘴上喜歡說笑，但內心卻十分溫柔體貼的對手，他不會說很多話，卻會默默為你做很多。每一場戲他不僅自己拿捏得很好，還很照顧我這個對手，即使鏡頭拍不到他，

他也堅持全情投入地再演一次，再笑一遍，再哭一遍，希望我也能發揮得很好！或許你們會說這不是演員最基本該做的嗎？但現實能做到的不多！諾懿，一邊嘴裏罵着我笨，一邊幫我試武打動作的對手；一邊叫我減肥，一邊又怕我肚餓沒力氣打，做了老爸，果然擔心的比較多！謝謝bro！還有Cute媽可愛的家人們，我是一個感性的演員，老爺、大姑奶、細佬、芥蘭仔，跟你們在一起真的就像一家人，每天吵吵鬧鬧，你一句我一句，像極了每個人家中的日常，卻又是那麼的溫馨，那麼的不可取替！願看完C9的你們，也能珍惜眼前的一切，珍惜平凡的日常，珍惜這份平淡卻無可替代的愛。」不少網民都表示很喜歡Cute媽角色，更期待高ling今年可以摘下「最佳女主角」獎項。



■高ling與替身佩雯合攝。

朱主愛拍MV 盡顯才藝

唱作女歌手朱主愛為內地某護膚品牌擔任品牌大使，而品牌的廣告歌《愛的魔法圈》MV亦已上線，MV在畫廊、房間、天台等多個場景拍攝，她還大顯才藝，除了彈奏夏威夷小結他（Ukulele），還打鼓、玩花式籃球和畫畫，但在泡泡泳池的部分她險些滑倒較狼狽，不過她卻最滿意這場景，因效果太夢幻！



半百萬綺雯 自信滿滿

前日是萬綺雯的農曆50歲生日，她在社交平台大方公開年齡已半百，並上載片段，片中她身穿晚裝拿着酒杯一臉自信的說：「有人話女人最好嘅年紀係18歲……唔係，我覺得無論咩年齡，當下至係最好。女人最美嘅時候，唔係18歲的青春，都唔係30歲的成熟，而係但永遠都充滿自信個個樣。」



■大豐收的高ling 距離視后之位又近了一步。

栢天男拍虐打戲真受傷

栢天男受傷仍繼續拍，專業精神可嘉。

譚耀文、張建聲及栢天男（Adam）等主演的電影《逃獄兄弟》快將上映，戲中演新囚的Adam，在獄中多次被虐打，扯頭髮、拮手指應有盡有，「導演要求每一場都要很逼真，所以拳打腳踢是真，好多損傷也是真！」他更真的被刺傷流血，但最後將錯就錯繼續拍，「場戲要我邊掙扎邊被拮手指，混亂中真係拮到流血，我好滿意畫面。」拳打腳踢外，Adam還需被心口碎大石，飾演獄中另一巨頭的譚耀文，以大錘子隔着木板大力毆打Adam胸口，不過到拍攝時，阿譚比他更擔心，擔心用錯力令木板斷開或直接錯手打至Adam內傷，幸好大家經驗夠，Adam又好定，最終順利完成。



為接近因因犧牲女神形象 朱茵扮阿婆老公一眼認出



■朱茵化身賣小吃的地攤阿婆。

朱茵、黃貫中（Paul）及女兒黃鶯參演的內地親子真人騷《想想辦法吧！爸爸》正在熱播，為近距離一睹女兒與Paul的相處情況，朱茵喬裝成賣小吃的地攤阿婆，雖然造型入木三分，但仍被Paul認出。阿婆裝的朱茵甫出場，幾位星爸跟黃鶯都未有察覺「婆婆」的真正身份，唯獨Paul感到古怪，不斷打量這位「婆婆」，火速洞悉了朱茵的身份，但他並未「踢爆」，更吩咐女兒將車途中畫的全家福親手送給「婆婆」，又吩咐女兒攬攬「婆婆」，場面感人。事後Paul表示：「她（朱茵）一上車、沒有講話，就知道她的身份，哪怕她裝什麼，我都可以認出來，這個化妝的皮膚太爛、太過分，當時我很想馬上抱着她，什麼都不管。」至於成功親近女兒的朱茵，事後表示既緊張又開心，「剛才見到一幕令我好感動，老公抱女兒尿尿，但找不到廁所，他便找一個可以方便的地方給她，她真的很乖，他們兩父女比我想像中更快好好相處，老公讓我挺安慰，這幅畫對我很重要。」在節目中奉旨外遊遊世界的朱茵，對於可以丟開家去旅行，感覺好輕鬆，好像把壓力都放出來。雖然她曾表示穿泳衣會被老公罵死，但今次行程中，她亦以泳裝上陣享受陽光與海灘。

■阿Paul教女兒善待長者。

