

由姚子羚主演的劇集《大步走》現正熱播，雖然劇集曾被臨時抽起和差點更改播映時段，但題材健康富正能量無懼風雨。飾演傻大姐「何家欣」的姚子羚，表示多年來未演過類似角色，認同角色與她本人頗相似，所以演繹時都有將部分自己的性格投放在角色上，也讓觀眾見識到戲外真實的她。

不介意做「中女」會堅持扮靚

40歲姚子羚 依然相信愛情



■子羚覺得緣分急也急不來。

劇中姚子羚演的何家欣，因受過情傷不敢

再闖情關，為挖新聞加入陳山聰的跑會，結果由臥底變成真正跑手，她與山聰由歡喜冤家變成情侶。子羚稱角色雖然平凡，但就像每人身邊都有一何家欣，而要突出一個平凡角色是演員的最大挑戰，子羚笑言幸好角色與她本人有多少相似，率直和傻大姐的性格都有她本人的真實影子，表示觀眾看劇時也能認識到真實的她。

近年坊間推崇「斷捨離」的生活態度，劇中也有灌輸這種概念，子羚坦言：「物質上比較容易處理到，例如衣物就最多，閒閒地可以執好幾袋不穿的衣物出來，人就是好奇怪，會有一種佔有慾，其實穿衣來去都是幾套衫。」她最不捨是粉絲送的物品，因花了不少心思去製作，也有一份她與粉絲之間建立的情懷。另一樣就是她演過的劇集劇本，因寫滿了她自己的功課，雖然從未再拿出來回看，但感覺像記載了她一直以來的努力。

承認現時不乏追求者

踏入40歲的姚子羚，多年來的情史不多，較為人所

■子羚飾演的何家欣與她本人頗相似。

知的是曾拍拖3年的「的士邦」鄭子邦，另一段則是背上「小三」之名與夜場老闆Raymond交往。子羚坦言要感情進行斷捨離是最困難的，因人愈大經歷愈多，感情也愈豐富，「就像細個時很純情，要我拍喊戲都不能喊出來，因為沒有經歷過當中的痛楚。」雖然曾背上「小三」之名，但其實她也是受害者但都沒去澄清，強調她是對感情認真的人，不論追求者、前度或是另一半，她都不想為身邊人添加壓力，不想有更多人受到傷害。現時她追求的愛情很簡單，只要二人相處舒服，能互相包容和有責任心就好，「以前細個沒想太多，覺得合得來就一起，沒有責任要負，但現在會花時間去了解一個人。」她笑稱仍在摸索「中女」的定義，也不介意被標籤做中女，她仍會保持扮靚，有自己的生活態度，只是沒後生時那股勇氣，但她依然相信愛情，亦會面對現實，遇不遇到「真命天子」也是緣分的一種，要急也急不來，但承認現有不少追求者，粉絲們只好靜待她的佳音。

■子羚本身也熱愛跑步。



老友接連離世 呂珊嗌難頂

呂珊前晚出席一個嘉許禮暨粵藝同行活動，是疫情下她首次公開演出，她語帶無奈說：「全世界都同一命運，所有行業停下來，我都超過1年沒有聽過觀眾的掌聲。」3月29日剛度過57歲生日的她，生日願望是在事業上再大展拳腳，會有不同嘗試

。提到廖啟智因胃癌離世，她無限感慨，「最後一次見智叔是大半年前在無綫化妝間，打完招呼智叔仲即興唱歌，他好肯教人，都有教過我，聽到佢離世消息好突然，太多老友接連唔啱度，好難頂！」說畢後她雙眼通紅，難過說：「行內行外都太多人走了，要珍惜當下。」

■呂珊希望在事業上再大展拳腳。

姜濤喜獲譚詠麟留意

姜濤昨出席韓風打卡展覽「人生照相館」開幕禮，並獻唱3首歌曲。對於譚詠麟公開讚他，他多謝對方，又開心獲對方留意，如果有機會也想跟對方合作，因他全家都是其歌迷。另對於馮盈盈表示想跟他合作真人騷？他說：「希望邀請MIRROR全隊啦，我一個人唔係好識講嘢。」他又不覺盈盈是抽他水！



拍靈異節目 陳婉婷趁機轉運

「最索丫鬚」陳婉婷日前現身直播平台，她笑言直播成為收入主要來源，但不會放棄任何演出機會，並預告將拍攝靈異節目，但她自認細膽怕「惹禍上身」：「以前喺電視台實習時幾日冇得返屋企，喺休息室刷覺時『昇嘢責』，所以嚇到怕！但今次節目話要幫我『轉運』，等我唔使成日做丫鬚。」



■黃貫中食到「搵埋口面」好搞笑。

朱茵親自炮製加料蛋糕 黃貫中「標淚」驚喜慶生

昨日是黃貫中（Paul）57歲的生日，老婆朱茵趁機為壽星製造「火辣」驚喜，親自炮製Wasabi蛋糕整蠱老公！雖然「其貌不揚」的蛋糕令Paul哭笑不得，但得知是老婆親自為他炮製，惟有硬着頭皮照食。但見他吃到「搵埋口面」，更辣到標眼淚，並高呼：「嘩！辣嘅？係咪整蠱我嘍？不過整蠱唔到我，因為我覺得幾好食喇！」之後他又餵老婆吃一口，實行分甘同味！最後朱茵送上真正準備好的生日蛋糕，為Paul送上生日歌及香吻。問Paul被整蠱的感

受？他笑說：「其實老婆昇咩我都要食嘅啦，但食完兩個蛋糕後，我真係覺得有Wasabi嗰個好味喇，有食緊魚生嘅感覺，芒果就好似吞拿魚嘅口感。」Paul又憶起不少老婆的地獄料理：「佢最恐怖係佢認真下廚嘅時候，仲大鑊過有心整蠱！有次佢用微波爐蒸魚，條魚用保鮮紙包實，叮完出嚟成條魚搵到實一實，仲要唔係好熟咁，總之見到都驚。」朱茵立即為自己平反：「我記得嗰時係識咗佢有幾耐，呢個係昇佢嘅測試嚟，我要睇佢咩反應，哈哈！」

■朱茵與黃貫中結婚多年仍十分恩愛。

