

佢B 梁諾妍 恢復跑步

日前結婚的洪永城與梁諾妍雙喜臨門，懷孕4個月的梁諾妍前晚到馬場跑步，並上載腹部微隆但四肢纖幼的照片，她留言說：「懷孕頭2個月都因為未穩定所以去咗行山，不過講真，我真係鍾意跑步比行山多好好好多，8周後忍唔住開始跑番到啲家已經18周了，每次慢跑大概6-8公里，一啲唔舒服都有（唔跑反而唔舒服）……」她更鼓勵跑開步、做開運動的女士懷孕後應繼續做適量運動，而正備孕的朋友仔更要做運動，因有健康體魄才容易受孕，佢B及分娩時都有咁辛苦。



■梁諾妍腹部微隆但四肢纖幼有水腫。

一個新人的誕生，除自身努力外，天時、地利、人和的配合也很重要。首次涉足影圈的王丹妮（Louise）初登銀幕便要飾演舞台王者梅艷芳，談何容易？所以拍攝前電影公司特別請來3位神級歌演舞佼佼者擔任導師，為她進行歌藝、演技及舞蹈特訓。3位導師分別是廖啟智、殿堂級音樂監製趙增熹及著名排舞師麥秋成。

■王丹妮表示能得到智叔教導是她的福氣。



為扮演梅艷芳接受連環特訓

王丹妮難忘 智叔教導

盡傳心得
神級導師

廖啟智在演戲上獲獎無數，生前更是香港浸會大學電影學院全職講師，Louise有幸跟智叔學習演技，「我的演技是由零開始，他慢慢用很多時間去了解我，他與我聊了很多，以了解我內心世界，給我很多課堂讓我學習肢體演技、閱讀劇本等基本知識，他對演戲的熱誠及態度很值得我學習，他曾對我說，每拍完一場戲之後演員都會有遺憾，認為可以演得更好，我們就要將這個遺憾轉化為推動力，便能夠做得更加好，我會銘記於心。」智叔在課堂上曾對Louise說：「信念要好強，要畀觀眾感覺你是真實的。演員的任務是要演好角色，首先要知道角色的背景，要知道自己內裏有什麼素材是脗合這個角色，如果你擁有越多素材便越容易掌握角色，所以你一定要很清楚自己。」Louise坦言能夠插班邊成為智叔學生之一，是她的福氣，永遠懷念這位恩師。

性細心人所共知，但教導新人確實不容易，而且每個音調要求高，更不能出錯，Louise在戲中要演繹梅姐多首作品：「趙增熹老師會與我研究如何運用聲音，如何每一個字咬字清晰。老師更親自彈鋼琴幫我伴奏，讓我容易去融入情緒，感謝他花了這麼多心機時間培育我。」完全不懂跳舞的Louise要為新戲勁歌熱舞，所以學跳舞絕對是難度挑戰，「我本身不懂得跳舞，秋成老師需要由零開始教起，他花了很多時間心機，很努力找相關的舞蹈片段給我，又與我一起練習當年的舞蹈。」她感謝秋成用心逐個動作教導，希望不會辜負老師的努力。

由零開始學跳舞

音樂造詣深厚的趙增熹，耐

■麥秋成用心逐個動作教王丹妮。

■王丹妮首拍電影便扮演梅姐，實在非常幸運。

■李思雅奪得5金1銀好成績。

柏安妮 17歲囡囡承母業

許恩怡演追跳舞夢少女

憑着一顆追夢的心勇往直前，年僅17歲的許恩怡（Natalie）昂然走進了內地導演張一白的電影世界，在他執導的歌舞片《燃野少年的天空》飾演一位追尋自己跳舞夢想的少女小黃。

現實生活中的Natalie是一個香港資優中學生，媽咪是80年代電影演員柏安妮，Natalie 3歲便開始學舞，先後接受古典、芭蕾舞、現代舞等舞蹈訓練，小小年紀已完成了所有皇家舞蹈學院的分級和職業考試。除舞蹈外，她從小又接受武術訓練，擅長劍術、泰拳、太極等，無論武術、舞蹈都獲得不少獎項。接受雙語（英/漢）教育的她，近兩年更獲得不少學校學術獎項，可謂文武雙全。

Natalie跟戲中的角色如出一轍，跳舞對她來說是愛好、是夢想的追求，張一白說：「我擔心由職業舞蹈員來演出不夠自然；所以我從好友給我的視頻中，第一眼看見蹦蹦跳跳過欄杆的她，一臉自由自在、活潑的模樣，當下我就決定小黃一角非她莫屬。」

■許恩怡3歲便開始學舞。



《明星運動會》結束 孔德賢成金牌大贏家



■孔德賢贏得6金2銅佳績。



一連4集的《明星運動會》圓滿結束，逾200位藝員分別參與9項運動項目比賽，藍隊孔德賢積極參與10項不同的比賽項目，包括足球、籃球、排球、4x50游泳接力賽、跳遠、標槍、100米、400米、4x100接力及4x400接力賽，為藍隊贏得6金2銅的佳績，亦成為奪得最多獎牌的運動員。綠隊李思雅除了球類項目表現出色外，她於田徑賽事表現亦相當驕人，她參加了乒乓球、羽毛球、100米、400米、4x100及4x400接力賽共6項賽事，奪得5金1銀好成績，單是她個人便為綠隊取得差不多四分之一的金牌總數量，成為「女子組之冠」，實至名歸。