

■近年半百的Ada無論外貌及身形均保養得宜。



近年不少香港藝人因工作關係而移居內地，2008年下嫁內地男星張晉的蔡少芬(Ada)，2011年憑《甄嬛傳》在內地爆紅，工作接踵而來，老公也主力在內地發展，所以一家五口便長居上海。

舉家移居上海大讚舒適方便

湊仔10年無覺好瞓 蔡少芬靠母愛撐住



■邊手抱團團邊炒菜的Ada，照片一度被指做騷。

近日Ada為內地綜藝節目《送一百位女孩回家》擔任嘉賓，期間大讚上海的生活舒適方便，但自爆十年來都無覺好瞓，道盡做媽媽的苦況。

Ada與張晉婚後育有兩女一子，一家五口幸福美滿。她在節目開頭便講述自己的湊仔生活，每天5點多便起床幫女兒綁頭髮、煮早餐，如果7點半起身已好好，有時困困凌晨4點會突然嚷着要她找奶嘴，她被迫醒來後就很難再睡回籠覺。而她的大女現已10歲，所以她差不多十年都沒有完整睡眠，加上每次帶三名子女出外時，均要攜帶大堆日用品，因而導致腰背勞損。她曾於微博分享一張邊手抱團團邊炒菜的照片，一度被網民質疑是做騷，她澄清是困困堅持要跟着她，實在沒辦法才這樣做，到現在她的肩膀依然很疼痛，甚至無法往後伸展。至於她平時放鬆時會

做什麼？她想了一想說：「應該沒有什麼放鬆的時間，生活都圍繞工作、孩子跟家庭。」她能撐到現在全因母愛，「真的好辛苦，但是也很享受。」回想剛到上海的時候人生路不熟，幸有《甄嬛傳》拍檔孫儷的幫忙，對方不但為她介紹鋼琴老師，還細心地為她送菜送雞，令她大為感動。現在Ada已適應了內地的生活，更大讚上海舒適方便，外出以網約車和共享單車代步，又可以上網購物，她不禁說：「好得沒得再好了！」

卸下偶像包袱廿多年

講到演藝事業方面，Ada很感恩很多人喜歡她的個性，讓她經常獲邀亮相綜藝節目，也讓她可以做回自己。她表示自己現在雖然率直又放得開，但以前卻有很重的偶像包袱，不過在1995年後已經丟下，因95年之前她有機會跟李連杰、周星馳拍電影，又與劉德華拍MV，令她感到好驕傲，豈料之

後竟試過一年都沒人找她拍戲，「原來你以為自己在那個高峰的時候，你別以為真的是，突然間可以什麼都沒有，我覺得這一行很現實，就是有人找你就有工作，沒人找你，你連選擇的機會都沒有。」至此她學會坦然面對人生，「不要因為人家抬高你，你就好像是什麼，人家壓你，你就變成那個沒用的人。」所以就算當時傳媒封她與郭可盈、宣萱及陳慧珊為TVB「四大花旦」，她都沒有自滿，還一直努力默默耕耘，最終於1998年以24歲之齡成為最年輕的視后，但她也放得很放鬆，「因為你會知道有這樣子的一天，你能飛到那裏，也可以降下來，那你就有危機。給自己停下來時候，可以停得穩，那就OK了。」

■最年輕視后已學會坦然面對人生。

結婚14年仍像拍拖階段

48歲的Ada與張晉結婚14年，一直是圈中的模範夫妻。14年說長不長，說短不短，有很多人都抵擋不住七年之癢，但他們已順利經過了兩個七年之癢，且愈來愈恩愛，她坦言現在與老公的關係是「超出想像」，因她陪老公經歷了事業不同階段，亦為他改變自己：「我覺得他很幸運的一樣東西，就是在我跟他認識的時候，我的很多刺都已經拔掉了，所以他進來我生命的時候能好一點點。」被問到夫妻相處之道，Ada作出比喻，她認為愛情是一杯水，男生女生都只有半杯，要互相給予才能一同圓滿。她不諱言現在跟老公仍像在拍拖階段，對他仍有心跳感覺，她自爆：「有時走路我會刻意走後一點，看他會不會來拖我，（如果他沒有呢？）那就自己走去拖他唄！」

今年踏入49歲的Ada，很快便是半百之齡，但她對年齡非常坦然，認為人總會老，總會有皺紋，但她很自豪自己就算生了三個孩子，身材仍管理得還可以，不論身體和心靈她都不覺自己是這個歲數，她還自爆現在還會穿着女兒的童裝哩！



■與老公張晉經常公開曬恩愛。



寄語女生 不要戀愛大過天

Ada與張晉育有兩女一子，談到育兒心得，Ada坦言很多父母都傾向跟孩子做朋友，但她卻不贊成，無論如何一定要有做媽媽的威嚴，「如果我連媽媽的權威都丟開，他聽誰啊？他怎麼會重視長輩？我覺得我可以跟你鬧、跟你玩，但是要有界限。」她又寄語女生不要戀愛大過天，因感情說變就變：「現實生活就要好好地幹活，工作賺錢，然後生活。拍拖那個東西就是遇到自己喜歡的人了，然後我再投入，但如果沒有，我也不會有什麼夢境說我拍拖之後會怎麼樣，結婚之後我會怎麼樣，我不敢這樣想，因為我有印象的時候父母已經分開了，所以我就覺得感情這個東西真的太難說了。」



■一家五口幸福滿滿。



■1995年之前有很重偶像包袱。

■近年半百的Ada無論外貌及身形均保養得宜。



近年不少香港藝人因工作關係而移居內地，2008年下嫁內地男星張晉的蔡少芬(Ada)，2011年憑《甄嬛傳》在內地爆紅，工作接踵而來，老公也主力在內地發展，所以一家五口便長居上海。

舉家移居上海大讚舒適方便

湊仔10年無覺好瞓 蔡少芬靠母愛撐住



■邊手抱團團邊炒菜的Ada，照片一度被指做騷。

近日Ada為內地綜藝節目《送一百位女孩回家》擔任嘉賓，期間大讚上海的生活舒適方便，但自爆十年來都無覺好瞓，道盡做媽媽的苦況。

Ada與張晉婚後育有兩女一子，一家五口幸福美滿。她在節目開頭便講述自己的湊仔生活，每天5點多便起床幫女兒綁頭髮、煮早餐，如果7點半起身已好好，有時困困凌晨4點會突然嚷着要她找奶嘴，她被迫醒來後就很難再睡回籠覺。而她的大女現已10歲，所以她差不多十年都沒有完整睡眠，加上每次帶三名子女出外時，均要攜帶大堆日用品，因而導致腰背勞損。她曾於微博分享一張邊手抱團團邊炒菜的照片，一度被網民質疑是做騷，她澄清是困困堅持要跟着她，實在沒辦法才這樣做，到現在她的肩膀依然很疼痛，甚至無法往後伸展。至於她平時放鬆時會

做什麼？她想了一想說：「應該沒有什麼放鬆的時間，生活都圍繞工作、孩子跟家庭。」她能撐到現在全因母愛，「真的好辛苦，但是也很享受。」回想剛到上海的時候人生路不熟，幸有《甄嬛傳》拍檔孫儷的幫忙，對方不但為她介紹鋼琴老師，還細心地為她送菜送雞，令她大為感動。現在Ada已適應了內地的生活，更大讚上海舒適方便，外出以網約車和共享單車代步，又可以上網購物，她不禁說：「好得沒得再好了！」

卸下偶像包袱廿多年

講到演藝事業方面，Ada很感恩很多人喜歡她的個性，讓她經常獲邀亮相綜藝節目，也讓她可以做回自己。她表示自己現在雖然率直又放得開，但以前卻有很重的偶像包袱，不過在1995年後已經丟下，因95年之前她有機會跟李連杰、周星馳拍電影，又與劉德華拍MV，令她感到好驕傲，豈料之

後竟試過一年都沒人找她拍戲，「原來你以為自己在那個高峰的時候，你別以為真的是，突然間可以什麼都沒有，我覺得這一行很現實，就是有人找你就有工作，沒人找你，你連選擇的機會都沒有。」至此她學會坦然面對人生，「不要因為人家抬高你，你就好像是什麼，人家壓你，你就變成那個沒用的人。」所以就算當時傳媒封她與郭可盈、宣萱及陳慧珊為TVB「四大花旦」，她都沒有自滿，還一直努力默默耕耘，最終於1998年以24歲之齡成為最年輕的視后，但她也放鬆，「因為你會知道有這樣子的一天，你能飛到那裏，也可以降下來，那你就有危機。給自己停下來時候，可以停得穩，那就OK了。」

■最年輕視后已學會坦然面對人生。

結婚14年仍像拍拖階段

48歲的Ada與張晉結婚14年，一直是圈中的模範夫妻。14年說長不長，說短不短，有很多人都抵擋不住七年之癢，但他們已順利經過了兩個七年之癢，且愈來愈恩愛，她坦言現在與老公的關係是「超出想像」，因她陪老公經歷了事業不同階段，亦為他改變自己：「我覺得他很幸運的一樣東西，就是在我跟他認識的時候，我的很多刺都已經拔掉了，所以他進來我生命的時候能好一點點。」被問到夫妻相處之道，Ada作出比喻，她認為愛情是一杯水，男生女生都只有半杯，要互相給予才能一同圓滿。她不諱言現在跟老公仍像在拍拖階段，對他仍有心跳感覺，她自爆：「有時走路我會刻意走後一點，看他會不會來拖我，（如果他沒有呢？）那就自己走去拖他唄！」

今年踏入49歲的Ada，很快便是半百之齡，但她對年齡非常坦然，認為人總會老，總會有皺紋，但她很自豪自己就算生了三個孩子，身材仍管理得還可以，不論身體和心靈她都不覺自己是這個歲數，她還自爆現在還會穿着女兒的童裝哩！



■與老公張晉經常公開曬恩愛。



寄語女生 不要戀愛大過天

Ada與張晉育有兩女一子，談到育兒心得，Ada坦言很多父母都傾向跟孩子做朋友，但她卻不贊成，無論如何一定要有做媽媽的威嚴，「如果我連媽媽的權威都丟開，他聽誰啊？他怎麼會重視長輩？我覺得我可以跟你鬧、跟你玩，但是要有界限。」她又寄語女生不要戀愛大過天，因感情說變就變：「現實生活就要好好地幹活，工作賺錢，然後生活。拍拖那個東西就是遇到自己喜歡的人了，然後我再投入，但如果沒有，我也不會有什麼夢境說我拍拖之後會怎麼樣，結婚之後我會怎麼樣，我不敢這樣想，因為我有印象的時候父母已經分開了，所以我就覺得感情這個東西真的太難說了。」



■一家五口幸福滿滿。



■1995年之前有很重偶像包袱。