陳凱琳忘記老公年紀

餸菜浸茶去油 鄭嘉穎凍齡有法

■吳海昕稍後將演出舞台劇首次挑戰喜劇。

■陳凱琳送完囝囝上校巴才出席活動。

陳凱琳（Grace）與吳海昕（Sofiee）昨到尖沙咀出席天然護膚品牌活動，Grace雖然貴為三子之母，但保養得宜身材Fit爆，她坦言為了照顧小朋友，習慣了夜睡早起，所以當媽後更注意護膚保養，更爆老公鄭嘉穎為了Keep Young，飲食非常健康，會將餸菜浸過茶才吃入口。

三子之母Grace笑言早上先送完孩子上校巴才出來工作，又指為了照顧三個小朋友，習慣了夜睡早起，但為保持年輕，護膚絕不敢躲懶，更會注重飲食健康均衡，為了立下好榜樣，本身好鍾意食零食的她也不能隨意食，因小朋友會問為什麼自己不能食，所以在小朋友面前她會多吃蔬菜：「就算食（零食）都只能等小朋友睡了才偷食，我最愛食蛋糕同朱古力，不過都擔心吸收過多糖分對皮膚不好，易衰老。」雖然老公鄭嘉穎不會禁止她食零食，但會成日提住她，似足營養師，「他經常都說零食可以食，但要照食正餐，減少糖分，不要等有了細紋，皮膚變黃才知驚。」又指老公本身飲食很健康，會將餸菜浸過茶才吃入口。由於嘉穎比Grace大超過20年，故常提醒她現階段她可以享受，但到他的階段就會明白，「新陳代謝慢了就會注重健康，（他大你幾多？）不記得了，哈哈哈，他都是個很年輕的人。」雖然嘉穎算是有節制的人，但她踢爆老公每逢睇波，就會瘋狂吃零食不節制。

吳海昕跟朱栢謙學戲

Sofiee透露正為稍後演出的舞台劇做準備，當中要唱歌跳舞，過去她雖有演過舞台劇，但今次首次挑戰喜劇，且挑戰演藝學院大舞台，故特別踩健身單車Keep Fit，又跟朱栢謙學戲。Grace指老公過去有演過舞台劇，當時見他全情投入，現場演出更絕不能分心，令她明白演出不是件易事，問她可想嘗試演舞台劇？「我比較喜歡做主持，都算現場演出的一種，但做完就可以完全放低，講真，我做戲又不算叻。（老公說你不叻？）我們最近拍了一條片，有人問我的演技如何，他答和以前差不多。」她知道老公在講笑，故未感到被打擊，且明白演戲始終需要時間去磨練才有所成。

■陳凱琳與鄭嘉穎日前齊齊穿上睡衣放閃。

夥200小朋友演兒童劇 陳慧敏擔心被笑低能

■陳慧敏同小朋友相處無難度。

疫後首個「全港最大型」原創合家歡兒童劇場《品格英雄》將於8月23日—25日假香港青年廣場Y綜藝館一連4場盛大公演，記者會當日由歌手陳慧敏（慧敏哥）連同一班4–15歲小演員，跟健身教練做體能運動，以應付暑期的演出。

現場所見，慧敏哥做運動時好像有點吃力，問她平時有沒有做過GYM，又如何面對一班小朋友的挑戰？慧敏哥稱：「其實之前喺澳門已經試過同小朋友做音樂劇，但200個小朋友同場就真喺第一次，好彩每位小朋友都好專注，而我都好喜歡同小朋友相處，所以都無咩難度，反而我驚佢哋會唔會覺得我成日笑太過低能。」她又謂有keep住健身及跑步，因爲除了應付這個大型演出，即將會有新歌推出，及希望年底可以出到專輯，「今次是我疫後最大型的活動，所以我都在好珍惜。」而主辦方早已在4月進行公開遴選，限定取錄200名4—15歲小朋友，並進行綜合演藝訓練，屆時一眾小演員將展現努力訓練的成果，與慧敏哥同台演出，以活潑生動的劇場，讓現場觀眾體會本年主題「父母往往就是孩子的一面鏡子」。

■姚子羚打完莊鍶敏再打莊思明，大快人心。

一個打九個 姚子羚葉問上身

劇集《一舞傾城》前晚劇情講到陳星妤飾演的KK答應下海陪客卻反口，莊鍶敏遂聯同一班姊妹找她晦氣並打她，幸好姚子羚趕到救場，更葉問上身一個打九個。

子羚對這個場口十分難忘：「平時都係同男演員打多，今次難得同女演員打，仲要一個人打咁多個女仔，覺得都幾得意。」但同女仔拍打戲也有難度，「女仔打交通常都係扯頭髮、掌摑，好擔心啲位就得唔好同埋無情力會整親大家，拍完之後見到佢哋啲手紅晒，我都好心痛。」

溫裕紅病逝 終年54歲

資深藝人溫裕紅於本月19日病逝，終年54歲，其安息禮拜定於下月中舉行。

溫裕紅曾於無綫効力23年，主持過婦女節目《都市閒情》及劇集演出，而《食腦喪B》成爲其遺作。2005年她不幸確診乳癌，一度擴散至淋巴，但她樂觀積極面對，曾接受化療及醫生建議進行乳房切除手術，病情受控。她曾分享患病的歷程，由於有信仰未感到很大打擊，加上樂觀面對，治療時仍有外出。2020年她受訪時表示身體情況良好，無須再服藥，但每年要做定期身體檢查，去年4月她與林建明吃飯敘舊，當時明顯消瘦及戴上頭巾。

■溫裕紅的安息禮拜定於下月中舉行。