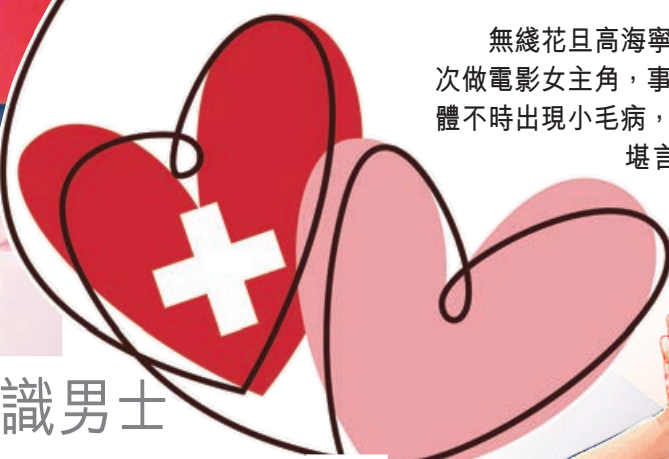




■高海寧與陳靜  
「瞓身」玩遊戲。



無綫花旦高海寧（高Ling）去年工作不斷，更首次做電影女主角，事業運當旺的她卻健康遲欠奉，身體不時出現小毛病，之前更試過濕疹上眼，令她苦不堪言！故踏入2025年，她除了希望工作繼續長做長有外，最想要的是身體健康。

珍惜事業 冇時間識男士

# 忙到濕疹上眼 高Ling祈求健康



■高海寧工作不斷，但就犧牲陪父母的時間。

■陳靜（左）讚林襄是好女仔。

個月，連父母都少見面，過年亦沒假放，因要到洛杉磯登台，屆時會在當地多留兩天當放假。她又稱與堪輿學家蘇民峰同行，會乘機請教對方如何令事業運長旺，也想增財運，當然最希望是身體健康，因去年經常出現小毛病，甚至濕疹上眼！問到可會向蘇民峰請教增加愛情運？她笑言沒時間拍拖，現在很珍惜事業運：「朋友約食飯我都拒絕！真係冇時間，工作已排到年中。」

她承認去年是豐盛一年，有各種挑戰、突破，更憑劇集《新聞女王》奪3個「女配角」獎。問到如何獎勵自己？她笑言：「想買樓，反而唔會買包包，因為冇時間用。活動上嘅打扮都係服裝師安排，一係就係拍劇嘅戲服。我都

鍾意買珠寶同手錶，因為保值。」問到可想在內地置業，方便工作？她指未有打算，因自己經常四圍飛：「我可以住婆婆屋企！」

## 林襄玩遊戲唔怕濕身

陳靜與林襄於《麻》片有不少對手戲，陳靜讚林襄是好女仔，很有禮貌，已預先教她玩遊戲。林襄表示看過《獎門人》，很期待玩「開口中」，不怕玩遊戲濕身或滿身忌廉。陳靜指林襄在台灣拍過不少綜藝節目，對她的表現有信心。陳靜又稱剛完成3部電影，其中兩部是賀歲片，不擔心「自己打自己」，因其中一部是馬來西亞電影：「新年我會留港，希望好好謝票同觀眾拜年，支持香港電影。」

高海寧、陳靜、林襄、郭珮文、蕭正楠、吳若希及朱敏瀚等，前晚到將軍澳電視城錄影《大師兄新春感謝祭》。高Ling透露專程返港宣傳賀歲片《麻雀女王追男仔》，之前一直在深圳拍新劇《夫妻的博弈》，錄完節目即再往深圳，預計月中返港拍香港的戲份。

高Ling坦言在深圳開工3

## 李幸倪

### 努力做「萬年女金」

李幸倪（Gin Lee）與衛蘭等前晚參與《全民減碳大行動演唱會》，Gin日前在叱咤頒獎禮首奪女歌手金獎，她表示已「找數」請同事食飯，更食足兩餐，並預告加碼派新年開工利是，以及請家人去旅行，之後會繼續努力工作。問到是否想做「萬年女金」？她笑言：「有啲難，但會努力做到最好。」問到奪金後會否在感情上也有喜事宣布？她笑言：「暫時未有其他好消息，繼續享受剛剛得獎嘅好消息先。今次好似完成願望清單上嘅其中一項，下個願望係係紅館開5場演唱會。」



■李幸倪專注事業，不心急拍拖。

## 陳山聰想同發哥鬥跑

陳山聰、陳澧與朱敏瀚等昨晨在無綫高層樂易玲帶領下，到港珠澳大橋（香港段）參與2公里賽事。山聰笑言想跑足全程，因2公里對他而言實在太短：「真係濕濕個口都唔夠，未熱身就完。」他指去年曾報名與周潤發跑半馬，但因要開工未能出席：「我私下同發哥跑過好多次，發哥好好，我叫佢周老師，因為一齊跑時佢教咗我好多嘢，希望喺賽道上可以遇到佢。」提到好友胡定欣拍拖，是否少了跑步？山聰說：「要甜蜜下，不過佢好努力做運動，我哋食過飯。（向定欣催婚？）催緊，新年新願望，叫佢快啲請飲。」



■左起：朱敏瀚、陳澧與陳山聰均熱愛跑步。

剛從溫哥華返港的陳澧笑言放假都是飲飲食食，沒時間做運動，熱身時因太久沒運用肌肉，被朱敏瀚取笑：「去咗兩個禮拜，不過又冇肥到，我定咗2025年新目標，就係做健康嘅人，要食得健康啲，做多啲運動同早睡早起。」

## 鍾柔美 食甜品減壓

「聲夢小花」鍾柔美（Yumi）昨日出席「世界心臟日2024-25 健心跑暨心臟健康嘉年華」，她透露平日會做運動幫助護心：「主要係跳舞、保持開心、唔好畀咁大壓力自己，會對心臟好啲。（工作定讀書大壓力？）讀書，其實做每樣嘢都會有壓力，睇你點樣面對。」她表示除了找朋友傾訴外，跳舞出汗亦有助減壓，又笑言愛吃甜品，是時候開始做Gym維持身形：「因為身形對我嘅工作好緊要，人大咗好似好容易肥，要預早控制，再大啲想減就未必減到。」



■鍾柔美開始做Gym保苗條身形。