

珍惜演出機會 盼轉戰舞台劇

Fish 氹男人技巧 輸畀栢天男

廖子好(Fish)與栢天男(Adam)在ViuTV劇集《光明大押》化身金融界「神鵬俠侶」，從過氣情侶變為商業夥伴，聯手以物質誘惑新人呂爵安(Edan)投身金錢遊戲世界。不過Fish自嘲「祿功」不及Adam，有待磨煉演技保持競爭力。 採、攝：

記者 子棠

為

演好金融精英角色，零投資股票經驗的Adam參考很多相關電影，學習專業人士姿勢及心理狀態的精髓。Fish則自稱屬於「做咗先」的實戰派演員，習慣在拍攝中摸索，她笑言：「Adam依然咁靚仔，連氹人都叻過我！」

劇中Adam負責氹Edan投身金錢遊戲世界，身為女人的Fish卻自嘲現實中氹男人技巧欠奉：「現實中氹男人嘅能力，我一定會輸畀男人！因為我太直接，成日唔小心講錯嘢，依家學緊圓滑地表達善意。」Adam透露「一Shot過」手法的拍攝非常艱難，是對演員的嚴苛試煉，他希望可以挑戰「一鏡到底」，在旁的Fish大表認同。

Adam 分享減壓心得

提到Fish早前身心亮起紅燈，她表示仍努力面對情緒起伏，學習如何平衡工作與生活。Adam分享減壓心得：「適當休息、調整心態好緊要。運動、飲食、思維都要關注；睡眠不足會放大負面情緒，身體狀態直接影響心理同演出，千祈唔好對自己太苛刻。我以前減壓會跑去海灘大喘，依家就會書寫反思，幫助自己釐清情緒，減輕壓力。」

面對電影業步入寒冬期，同為電影出身的Fish與Adam會否轉戰公仔箱？他們坦言近兩年電視劇機會較多，雖然兩者不同平台，但本質都是演

戲，只要有機會演戲都會珍惜。Fish坦言很想演舞台劇：「AI雖然可以取代好多嘢，但現場表演嘅真實互動同『溫度』係好難被複製，未來可能會回歸傳統戲劇。因為觀察所得，香港觀眾最重視始終係人與人之間嘅份真實嘅人情味。」



栢天男向廖子好分享紓壓良方。



兩人於《光明大押》飾演金融界的風雲人物。

電影出身的廖子好與栢天男近年轉戰公仔箱。

區子琳食物比喻愛情

創作歌手區子琳昨日推出新歌《Honey Pancake》，是她獨立發展後的第2首個人作品，歌詞以食物比喻甜蜜愛情，希望鼓勵所有情侶互相珍惜對方，也讓單身的的朋友感受到愛情的希望。她笑言：「點解歌名叫《Honey Pancake》？因為我細個好鍾意食蜜糖煎餅，成日幻想同心儀嘅人一齊食早餐，享用一堆香甜煎餅！我覺得為對方做早餐係直接表達愛意嘅事，希望用蜜糖煎餅呢個比喻帶出甜蜜嘅感覺，亦希望大家遇上鍾意嘅人，會勇敢講出嚟或者行動！」



區子琳邀得網紅Hugh Cheung拍MV。

翠如紮肚練腹肌？



翠如強調收身只為健康。

同佢哋講，我係最緊要健康為主。」完成紮肚後，翠如笑言坐車時應該很難扣上安全帶，回家時更要老公蕭正楠駕車接送。她說：「聽講我呢個腹直肌就係3指嘅距離，我希望可以減到變成0.5指。」蕭正楠笑言：「咁就有腹肌？」逗得老婆開心大笑。

榮升人母不久的黃翠如早前出席活動時透露產後仍未收身，近日於社交平台分享印尼摺疊式紮肚的影片，她說：「依家腰圍29吋，我有好必要即刻瘦落嚟嘅，不過大家都話因為紮肚會幫內臟同子宮返到最好嘅位，所以我一路

姜卓文多棲發展 拒走父親舊路

姜大衛和兒子姜卓文接受新城知訊台節目《Ben同Benson「Chur」到行》訪問，問姜大衛對兒子有何評價？他形容自己「老來得子」：「太太當年好勇敢生咗佢，呢個仔跟咗我哋近30年，叻唔叻就自己睇啦！唱歌做戲都得，但依家環境艱難，新人要等機會，唯有不斷增值自己。」

姜卓文坦言入行8年壓力不小：「星二代

身份係包袱，好似唔衰得，行為說話都會被放大。」他選擇與父親不同的發展路線，投身音樂、參與飲食節目，甚至嘗試Rap，希望打破框架。姜大衛直言星二代不易做：「佢哋要做到120分先會被認可，所以唔好學爸爸，要超越先得。」他鼓勵兒子走自己的路，並笑言：「我哋以前訪問唔使化妝，依家化晒妝。」引來全場大笑。



姜大衛讓兒子姜卓文自由發展，不會給予任何壓力。