

黃浩然分享紓壓心法

黃浩然與杜小喬首度合作的舞台劇《蝦子餅得了憂鬱症》，將於7月10日起假灣仔壽臣劇院上演，故事以輕鬆幽默的筆觸，探討夫妻在困境中如何陪伴、溝通與自救。

黃浩然坦言，過去曾因壓力將太太當作出氣袋：「以前面對好大壓力，回家會呆坐在梳化，望着電視Loop新聞，會向身邊人發脾氣。」他更透露曾因情緒問題推掉TVB劇《張保仔》，「推完後即刻鬆一口氣，原來人要學會休息。」如今他靠運動、打坐及與太太分享感受來疏導壓力，更悟出心法：「任何嘢唔係難關，只係一件未做完嘅事。」

杜小喬則慶幸男友是同行，能互相傾訴分擔壓力。她指以往壓力大時會獨自散步，直至遇上對方，才學會透過交流釋放情緒，認為分享是有效的紓壓方法。



朱晨麗演活角色 觀眾大讚破格

由苗僑偉、岑麗香、陶大宇、朱晨麗（朱朱）等演出的犯罪懸疑劇《重案解密》，前晚首集劇情已非常緊張，朱朱飾演多次流產的程子瑤，由於未能為丈夫鍾琛（胡焯龍飾）傳宗接代，遭奶奶（程可為飾）白眼兼冷言冷語，朱朱在壓力爆煲下患上情緒病。之後朱朱再次懷孕但又流產，但她已不敢告訴家人，反而假裝繼續大肚，更向其他孕婦剖腹取嬰，來扮自己有仔生。

演活精神錯亂角色的朱朱頻頻流露出「過分羨慕」的目光令人心寒。之後她誘騙莊思敏返家，怱對方吃「加料」豆腐花但不成功，朱朱惟有乘莊思敏不備施以偷襲，用充電線勒頸弄暈對方，繼而剖腹取嬰，朱朱瘋癲「變臉」演技嚇親觀眾。至於昨晚一集，朱朱於醫院搶去別人的女嬰，危坐在天台邊緣；之後飾演苗僑偉太太的周家怡拿着「仿真男嬰」，欲換回朱朱手中的B女，朱朱即開心得像小女孩般，竟隨手丟掉女嬰，衝上前搶「仿真男嬰」。網民大讚朱朱今次角色破格，演技非常出色。

朱晨麗演技大突破。lg圖片



炎明熹出名寵粉。lg圖片



鄭俊弘與黎耀祥合作多套電視劇。《大太監》劇照



鄭俊弘與太太何雁詩及兒子外遊。lg圖片

新秀入行曾簽約華星唱片

鄭俊弘告別TVB 形容如離家出走

鄭俊弘（Fred）昨日（5日）透過個人社交平台宣布離開效力長達24年的TVB，17歲中學畢業後即投身演藝圈的他，稱大半青春時光均在將軍澳電視城度過；他發文感性回顧由入行至今的點滴，形容在TVB度過許多美好時光，亦有過艱難時刻，以及疲於奔命的勞累與自我懷疑。

Fred在文中提到，當初入行時只是一個「熱血多過經驗、對世界充滿好奇的細路」，轉眼間已在公司度過了24年。他坦言離別的心情既奇妙又複雜：「一方面我覺得自己好似第一次離家出走咁；但另一方面，我知道自己並未放棄講故事，只是到外闖闖。」他特別點名感謝每一位曾教導、信任他的監製、導演、幕後同事及拍檔，並向多年來不離不棄的觀眾致謝。

對未來合作持開放態度

面對未知的未來，Fred強調心底裏那個17歲的熱血細路依然存在，並已準備好再次學習與成長，尋找新的方式與大家連繫。他也表達了對未來合作的開放態度，以「歡迎新嘅開始、歡迎大家嘅合作、歡迎新挑戰」為這段24年的章節正式畫上句號。

鄭俊弘於2001年參加TVB與華星舉辦的《全球華人新秀歌唱大賽》，於香港區選拔賽中獲得「現場最具風采獎」、「突破新秀巨星演繹獎」及「網上完美之聲大獎」，並進入最後二強，成功簽約華星唱片，但同年10月，因華星唱片宣布停止除版權管理外的所有業務，導致他迅速解約。Fred於2002年加入TVB藝員訓練班，2013年參加《星夢傳奇》奪冠，開展歌星生涯。



鄭俊弘於《星夢傳奇》奪冠後開展歌星生涯。小紅書

炎明熹驚喜現身介紹新歌

歌手炎明熹（Gigi）早前出席音樂頒獎禮擔任表演嘉賓，與MIRROR人氣王姜濤世紀同台合唱，期間更兩人共用一支咪，旋即引起熱議。出名寵粉的Gigi，日前深夜趁着一班「Gi炎粉」（粉絲暱稱）聚會，驚喜現身見粉絲，並分享將於本月8日推出的新歌《Colors in The Air》相關消息。

Gigi透露新歌節奏輕快、歌詞正面，希望大家聽過後可以得到鼓勵、心情舒暢。她指拍攝新歌MV期間發生不少有趣事情，並透露MV於廣州番禺拍攝，又大讚：「番禺，嘢食好食！」