

正所謂，三個女人一個墟！在不同界別被封為「女神」的沈卓盈、倪晨曦與鄭芷凡聚在一起時，情況都不例外。早前三人合作為「香港開電視」拍了一個名為《五星級絲打》的節目，介紹香港的打卡吃喝玩樂好去處。市民近月因疫情多留在家中，可以看這個節目「止癢」，留待回復正常社交生活後，大家可放心外出。對於「女神」稱號，三人都表現得相當受落，亦分享了各自的保養心得。

大公報記者
溫穎芝（文、圖）

幾個女人聚在一起，便吱吱喳喳說个不停，沈卓盈、倪晨曦與鄭芷凡因為合作拍節目而認識，一見如故，成為好友。早前她們拍攝《五星級絲打》時，寓工作於娛樂，拍得很開心。三人早前接受大公報記者專訪，分享了她們的扮靚保養心得以及愛情觀。這三位靚女有不少共通點，除了說話直率、話速很快之外，同樣被封為「女神」。沈卓盈是「溫柔人妻女神」、倪晨曦被封「網絡女神」，而鄭芷凡是「宅男女神」。

保形象 出街化淡妝

問她們平時是怎樣保養呢？提到保養方法，三人發言十分踴躍。沈卓盈指女人是水造的，一定要多飲水，也要勤力敷面膜，令皮膚保持足夠水分。她說：「很多女士會忽略落妝過程，工作完好回家便上床。但皮膚清潔很重要，我會勤力敷面膜，有時邊做家务邊敷面膜。」倪晨曦覺得飲食及運動都好重要，她本身食得很清淡，經常做運動，一星期會做四次瑜伽，臨睡前會拉筋。鄭芷凡指心態好重要，如果不開心，氣色都會變差。她說：「做人不要太緊張，要放鬆自己，開心的時候，保持正面心態，美麗就會由內在散發出來。」沈卓盈亦贊成多做運動，她表示自己每星期會做三次健身，多做帶氧運動，也會去焗桑拿排毒，每次焗十五分鐘，令全身出汗。

至於被封「女神」，會否有壓力呢？三人不約而同笑言，樂於接受這個稱號。倪晨曦笑說：「我向來對稱號不會太在意，都是一個稱呼，可能叫一陣子『女神』，遲些又叫『BB』。但我們三個都只是做番自己，大家性格好似，好直率。我們其實不是別人想像中那樣斯文、優雅，我有時坐梳化會駭起隻腳，也會像普通人一樣打呵欠、挖鼻，哈哈。」沈卓盈笑言多謝大家的抬舉，最重要的是帶出正能量，大家都開心。鄭芷凡指這個稱號，聽的人開心，說的人又開心，充滿正能量，絕不會介意。當然，為保持形象，平時三人出街不會太粗魯，亦會稍為化妝。她們不諱言也有想懶惰的時候，有時工作完很累，回到家真是什麼也不想做。沈卓盈笑言特別在冬天，就不想敷面膜。倪晨曦笑說：「縮入被窩後都不想再動，唯有搽些sleeping mask（睡眠面膜）便睡，睡時盡量不打側瞓，免得弄污枕頭。」鄭芷凡笑言每到冬天自己的動作特別快，沖涼後搽護膚品、穿衣等會加快速度。沈卓盈去年結婚，成為人妻。倪晨曦將在

會像普通人一樣打呵欠、挖鼻，哈哈。」沈卓盈笑言多謝大家的抬舉，最重要的是帶出正能量，大家都開心。鄭芷凡指這個稱號，聽的人開心，說的人又開心，充滿正能量，絕不會介意。當然，為保持形象，平時三人出街不會太粗魯，亦會稍為化妝。她們不諱言也有想懶惰的時候，有時工作完很累，回到家真是什麼也不想做。沈卓盈笑言特別在冬天，就不想敷面膜。倪晨曦笑說：「縮入被窩後都不想再動，唯有搽些sleeping mask（睡眠面膜）便睡，睡時盡量不打側瞓，免得弄污枕頭。」鄭芷凡笑言每到冬天自己的動作特別快，沖涼後搽護膚品、穿衣等會加快速度。沈卓盈去年結婚，成為人妻。倪晨曦將在

鍾意一個人，不止欣賞對方的優點，也要接受對方的缺點

我向來對稱號不會太在意，都是一個稱呼

開心很簡單，保持正面心態，美麗就會由內在散發出來



▲倪晨曦（左起）、沈卓盈及鄭芷凡齊扮鬼臉

▼倪晨曦（左起）、沈卓盈及鄭芷凡合作拍電視節目，成為好友



展現真我本色

沈卓盈
倪晨曦
鄭芷凡

沈卓盈小檔案

- 前無綫藝員
- 2004年《TVB周刊》Cover Girl選舉冠軍
- 演出作品：《結·分@謊情式》《平安谷之詭谷傳說》《特技人》等

保養心得
飲水
敷面膜

倪晨曦小檔案

- 模特兒、主持、演員，美容及瑜伽達人
- 2005年多倫多華裔小姐冠軍
- 其YouTube頻道有超過20萬人訂閱、IG擁有超過76萬粉絲

保養心得
吃得清淡
常做運動

鄭芷凡小檔案

- 藝人、主持
- 2013年第17屆國際旅遊小姐（香港）冠軍
- 2018年香港電影金像獎十位「星·勢·力」新演員之一

保養心得
別緊張
心態正面

鳴謝場地
Barry@巧鬆响工作室
Kowloon Party Room

倪晨曦
Maje

服裝髮型化妝
Eas Fu@Admixhairstyling
Janice Lam@glowmakeupacademy

沈卓盈
Carmen Lau

化妝髮型
鄭芷凡
METHODODOLOGY

服裝

鍾欣潼閃結閃離：不能互相埋怨

【大公報訊】記者溫穎芝報道：現年三十九歲的鍾欣潼（阿嬌）二〇一八年跟圈外醫生男友賴弘國（Michael）結婚，當年五月於美國舉行婚前派對，同年十二月正式註冊。近日驚傳二人離婚，賴弘國接受台灣傳媒訪問時承認，他與阿嬌早在今年三月一日已離婚。阿嬌經理人霍汶希（Mani）昨日承認二人確已簽下分居協議，婚姻維持不到兩年。

已簽分居協議

有指今次離婚是阿嬌主動提出，賴弘國接受台灣媒體訪問時被問到離婚原因，直言：「她不愛我啊！」更指阿嬌早在美國舉行婚前派對時已後悔，但因當時他們已簽約參與真人騷，才維持這段婚姻。他更指已收到阿嬌的離婚協議書，並已簽好，二人財政獨立，沒有分產爭議。Mani昨日說：「我們公司代鍾

欣潼回應，承認二人已經簽了分居協議，希望能夠給雙方一個冷靜期。」她轉述阿嬌的回應：「兩個人相處是一個大學問，雙方也不能對大家有什麼怨言，這始終是我和Michael之間的私人事，只想講我們還是很尊重對方的，其他都不再多說。以後關於婚姻的問題，也不會再回應，謝謝各位的關心。」據知離婚一事由阿嬌主動提出，而且早在二〇一八年結婚之後不久，她已向賴弘國提出過一次，阿嬌認為雙方認識兩個月就結婚，彼此未有太深了解；賴弘國曾試圖挽救婚姻，並經常自費飛到阿嬌拍戲的地方陪她，雙方感情曾一度回溫，可惜到今年二月，賴弘國飛到馬來西亞探正在當地拍戲的阿嬌後，返回台灣不久，就接到對方再度提出離婚的要求。



▲鍾欣潼（左）、賴弘國情已逝

鍾欣潼（阿嬌）與賴弘國宣布離婚，阿嬌昨日透過經理人發出回應。賴弘國亦在IG發表千字文，表達了對阿嬌的愛意，以及懷念近三年來跟阿嬌相處。

他坦言是因為阿嬌不愛他而選擇離婚，但仍感謝對方，若要重來一次，他仍會向阿嬌求婚、結婚。賴弘國帖文一開首便指自己「又單

賴弘國直認阿嬌不愛他

身了，一切發生得很突然」。他表示二月時還去了馬來西亞探阿嬌，當離開時，阿嬌表示要送他去機場，因不知受疫情影響，二人何時才能再相見。

他回憶跟阿嬌過去經歷的一切，大讚阿嬌是優秀的演員、歌手、artist。「我不只深愛着你，也是你的忠實粉絲。我們在香港辦了眾星雲集的盛大婚禮，是我這輩子想都沒想過的事，英皇集團全部人如此幫忙，我們得到了大家的祝福，對我一個小醫師來說，真的是想都不敢想。」

他亦感謝阿嬌對他的好，送了很多東西給他，又為他飛來飛去。「記得我們一起追劇、一起玩switch、一起拼樂高，記得你知道我出差辛苦，回來時總是把家打掃乾淨，笑着跟我說：老公我很棒吧，我當時有多感動。你也時常鼓勵我，說我的技術這麼好，為什麼不自己出來做。想起越診所開幕時你來幫忙剪綵，像個老闆娘一樣忙進忙出，歷歷在目，這輩子都報不了這個恩情。」

二〇一八年，他們在美國洛杉磯舉行婚前派對，派對後，阿嬌突然變得冷

淡。「我問你為什麼，你跟我說你後悔了，你沒有很愛我，覺得自己不適合婚姻，我們討論了許久，還是決定再一起努力。今年三月，你打（電話）來跟我說：對不起，以為婚後會慢慢愛上我，但真的沒辦法，想要分開時，我還以為你在開玩笑。直到收到你簽了字的分居協議，我從難過到憤怒到失落到接受現實，我想人生就是如此，雖然到現在我還走不出來，但謝謝你誠實的告訴我你的感受，讓我們可以走向不同的未來。」

字裏行間，賴弘國表達了對阿嬌的不捨。文尾，他強調以後關於婚姻的問題，不再作任何回應。

【網友反應】

- 「阿嬌說：個個都結婚，你估個個都想結婚咩？」
- 「離婚是一種傳染病，阿Sa離完到阿嬌。」
- 「化化學學的婚姻。」
- 「嬌姐以後獨身美麗就對了。」