



○劇接劇忙個不停，高海寧終於捱不住。



●拍《童時愛上你》時，高海寧已不慎拗柴。



●高海寧可謂是當今勤奮藝人的典範。



●高海寧刮痧後，肩頸嚴重發紅。

女一不易做 連續忙4個月體力透支

高海寧「大維修」

香港文匯報訊 工作捱夜、日以繼夜拍攝無假放對藝人而言時有發生，容易捱壞身體，影響健康。藝人高海寧（高Ling）和蔡一傑的身體近來都響起警號，不約而同接受中醫治療，高Ling由於經常受傷，此前已自嘲為「豆腐Ling」，今次身體再出現一些狀況，令她不禁慨嘆：「每次拍完劇都要大維修，這次也不例外。」

高Ling近年備受TVB力捧，更榮升做劇集女主角，早前她忙於拍攝主演的新劇《童時愛上你》，連續忙了幾個月，終於體力透支，要進行「大維修」。高Ling昨在社交平台貼上一張正接受中醫治療的照片，留言：「連續忙碌了4個月，體力嚴重透支，第一天放假就扭到肩頸，連老天都不過去了，提示我要學會好好照顧自己的身體。每次拍完劇都要大維修，這次也不例外。」高Ling透露接受針灸和走罐刮痧治療，而相中見她刮痧後，肩頸位置嚴重發紅，看來身體相當疲勞，高Ling有感而發表示：「健康無價」。其實早前跟張振朗在沙灘拍外景時，高Ling已不慎「拗柴」，幸好無大礙，她為此自嘲為「豆腐Ling」。

陳敏之、楊潮凱等好友留言叮囑她要保重身體，而高Ling幽默回應大家：「放心，不是家暴。」網友們見狀都跟高Ling辛苦，亦有網友為藝人的辛酸而感慨：「做藝人生理心理長時間受壓，有嘢做就做到死，日以繼夜體力透支。有嘢做就無止境地等待，心情忐忑不安。要學習稍稍慢下來，照顧好自己身體，盡量平衡生活與工作，做點自己喜欢，工作以外的事。」

不過即便休假，高Ling也不會過於放縱自己，並會抽空去健身房健身，果然是有付出才有回報的身材，有人則問她：「係咪準備同定欣（胡定欣）拍打戲？」



●蔡一傑談及當日生蛇的經歷。



●蔡一傑的背脊上吸了15個罐。

蔡一傑拔罐 形容似箭豬

蔡一傑早前因免疫力下降患上帶狀疱疹，即是俗稱的生蛇，幾經醫治後雖然已康復，但為更進一步調理好身體，蔡一傑找來中醫幫他拔罐，見他在網上上載的照片中背脊上吸了15個罐，他搞笑地形容自己是吸住波波箭豬，又指：「試完好爽，舒服晒！」

黃智雯需克服耳水不平衡 黃淑儀偏愛烹飪多於拍劇

香港文匯報訊（記者 達里）由黃淑儀（Gigi）主持的烹飪節目《Gi味俱全3》今日起於網上平台播放，今輯節目將展示40款家常便菜，讓家庭主婦容易學習，Gigi姐更即場示範欖角炒四季豆，一股香味籠罩整個

記者會。先後推出14本烹飪書的Gigi姐，表示設計新菜式並不難，只是有時要配合贊助商的食材要花一花腦筋。曾與Gigi姐合作拍劇的黃智雯專程來支持，她坦言人生第一道菜，就是跟Gigi姐學蒸水蛋，也買了對方3本烹飪書學煲湯。黃智雯說：「我都是《美女廚房》的最後五強，我覺得自己有遺傳到婆婆和媽媽對廚藝的興趣，但因為小時候不准我入廚，現在就開始鑽研食譜，覺得自己有多少天分。」Gigi姐就鼓勵黃智雯多嘗試下廚，只要有心學就容易成功。

有份參與表演台慶

的黃智雯，透露屆時要在高空做高難度動作，又與40位女同事一起跳舞，說：「現在要克服自己的耳水不平衡，試過上高空後足足暈了兩日，要時間調整一下，今次表演都幾大挑戰。」

黃智雯對攤獎有信心

黃智雯是今屆最佳女主角的熱門人選，她多謝觀眾的支持，始終仍有台慶劇未推出，說：「好姊妹姚子羚的《拳王》未出街，鍾嘉欣的《星空下的仁醫》也很好看，不過我都對自己有信心。」Gigi姐就讚黃智雯在《把關者們》中表現出色，容易帶觀眾進入劇情，加上演小產一幕並不容易掌握。問到Gigi姐何時再拍劇，她說：「之前跟中文大學合作拍了一部社會劇，內容講代溝和關注傷殘人士，現在我喜歡烹飪更多，因為有很多食材未用過，很有挑戰性。」



●黃淑儀(左)示範欖角炒四季豆，黃智雯即席偷師。

Super Girls合體難 李靜儀體會solo之好



●李靜儀

香港文匯報訊（記者 梁靜儀）Super Girls成員李靜儀（Heidi）昨日出席活動，台上她又分享疫情後最想去日本旅行，因她本身很喜欢吃。

Heidi表示已兩年多沒去日本旅行了，知道當地疫情仍然好嚴重，相信還要等多兩年才可前往旅行。未能外遊的這段時間，她多了上網搜尋香港的秘境，之前又跟家人去Staycation，並開拓行山及踩滾軸溜冰的興趣。她小時候雖有玩過滾軸溜冰但不精，她笑說：「以前覺得香港好少室內Roller場，好想開一間，估唔到香港最近開咗一間，個老闆仲要係我識嘅，（入股？）都

好。」她又大爆同行去踩滾軸溜冰的Aka（趙慧珊）因為唔識踩撻了落地，又沒有男仔扶起她，場面好尷尬。

談到Aka早前上ViuTV節目一時感觸表示好掛念以前Super Girls五個女仔一齊的時光，問Heidi可懷念五人一齊的日子？Heidi說：「一個人做嘢，有一個人嘅好。」當年Heidi和陳穎欣（Yanny）因爭御用音樂監製陳考威而鬧不和，此事亦令身為隊長Aka不停自責。Heidi指Aka作為隊長，有事會放到自己身上，會為人設想及承擔。問到跟Yanny不和一事？Heidi說：「鬧完就有

嘢，不過現在都好少見到大家，都係靠手機群組聯絡。」說到Super Girls久未合體亮相，Heidi表示因大家的檔期難遷就，有合適的工作都會一齊演出。她又指約Aka一個都不容易，對方說去她屋企玩，講了四年最近去到。

另外，Heidi表示近日忙於Keep fit，因稍後要為新片《假冒女團》宣傳。

《仁醫》角色遇意外癱瘓 何依婷安撫觀眾：故事未完

香港文匯報訊（記者 梁靜儀）何依婷（Regina）近日在台慶劇《星空下的仁醫》中飾演善良、勤力且愛心爆棚的實習醫生Esther，因在後樓梯跌倒，但因失救時間太長至下半身癱瘓，笑言收到很多網民Inbox「慰問」。

近日劇情講述Esther為了工作，不但休息不足且經常忘記吃飯，連焚爺（鄭嘉穎飾）亦看不過眼伸出援手，Esther終捱出禍在後樓梯跌倒，過了良久方獲卓盈（張寶兒飾）救起，但因失救時間太



●Esther得悉有機會下半身癱瘓後情緒激動。

長至下半身癱瘓。得悉噩耗後，Esther攬着家人痛苦爆喊，場面催淚。Esther的不幸遭遇，更獲網民大表同情，亦有很多人為其能否繼續擔任外科醫生大為肉緊。Regina笑言收到很多「慰問」，觀眾更擔心之後再沒Esther的戲分，她笑說：「大家唔使擔心，Esther嘅故事仲未完，記得睇落去！」

她又透露該場喊戲拍攝順利，皆因劇組給予其充分時間培養情緒之餘，「實習醫生」同事亦幫了不少忙：「佢哋知道我有喊戲，埋位前有同我玩。特別係（林）子超，拍完之後陪我睇Playback，仲畀意見我點樣喊會再靚啲！」

劇情另一亮點則落在因手術出現問題而瘋狂嘔吐的BB身上，他與Max（羅子溢飾）的互動不但有愛，且不時向Max流露出帶有求助意識的依靠眼神，網民都嘖嘖稱奇，網民指劇組必定花了很多心機及時間在相關場口拍攝上。對此，監製表示拍攝團隊為了捕捉BB的眼神，

一等就是幾個鐘，能夠順利完成拍攝，要多謝拍攝團隊的堅持及好多人的努力，還有靠子溢同BB父母在鏡頭後不斷拎住BB心儀的玩具吸引BB，而子溢鏡頭內外都有不斷拍BB，用好多時間同機同BB交流，等BB穩定。

嚴淑明李健達 合唱互旺對方



●嚴淑明與李健達憑合唱歌《失去才懂得》奪獎。

李健達透露之前已寫好另一首新歌《雨過天晴》，也是再度跟嚴淑明合唱：「我覺得唱情歌已有點多，所以今次是講疫情下鼓勵人心的勵志歌，希望發放一些正能量！」與嚴淑明兩度合唱，李健達笑言他倆可組成新一代舊情侶組合，實行互旺對方。而嚴淑明另外有在台灣推出唱片，傾版權問題都很複雜，跟李健達合作則很簡單，李健達坦言自己一手包辦創作，現造歌可擁有歌曲版權，不像初出道時什麼都歸唱片公司，即使現要唱自己的舊歌，也要跟唱片公司洽談版權。

出動「鑽戒」林主持 陳家樂被張敬軒投訴

香港文匯報訊（記者 梁靜儀）陳家樂及張敬軒（軒仔）為求在《男神廚房》勝出，二人各出「奇招」以擄獲主持鄭裕玲（Do姐）心，不過軒仔就寫紙仔扁嘴投訴家樂「好孖」。

前晚第二集公布了首輪比賽成績，「勇氣男神」張振朗僅獲王菀之發出的同情分，並被證實為「處男男神」；首輪最高分得主為湯洛雯表弟「最強基因男神」李子熙。

而第二輪比賽名為「約會限定」，對決中，首輪勝出的李子熙，在「表白」環節出師失利，當Do姐開口要求他「愛的告白」時，竟緊張至「面都紅晒」；至於張振朗則繼續以不堪入口的廚藝獻醜，就連最易話為的湯怡亦狠下負評。



●陳家樂上菜花盡心思。

陳家樂及軒仔就成了是輸最有望勝出者，雖然二人同樣「開口夾着脷」，但卻憑「奇招」擄獲Do姐心，家樂動用外援——「鑽戒」套在食物上，不過其舉動卻觸動了軒仔，軒仔一度寫紙仔扁嘴投訴「好孖」，場面搞笑。

軒仔為了還擊，開口口清唱《櫻花樹下》，更埋身向Do姐獻藝，雖然Do姐睇得一陣陣，但被王菀之出盡力柴台。



●張敬軒投訴陳家樂「好孖」。