

從前溫婉可人的「香香公主」，跳出框框飾演硬朗女警，觀眾終於看到岑麗香（香香）不一樣的面貌。婚後減產專注家庭的她，原來一直等待突破自我的機會。鏡頭前努力轉型，擺脫甜姐兒框架；鏡頭後作為兩子之母，她同樣在學習「轉型」，從事事為孩子安排，到學會退後一步，讓小朋友自己嘗試、自己解決問題。事業與育兒路上，她坦言沒有完美的work life balance，但自有一套「玻璃球與膠球」的時間管理哲學，教她分清輕重緩急。

●香港文匯報記者 子棠



●岑麗香一直等待突破自我的機會。 香港文匯報記者子棠攝

香自與金融才俊丈夫結婚

及育有兩子後，淡出幕前專心照顧家庭，近兩年則

接連有兩部新作面世，在今年播出的劇集《重案解密》中飾演硬朗女警，跟昔日甜姐兒形象大相逕庭，更是成功跳出過往的演繹框架。

香香說：「如果有好劇本，我都歡迎接洽！多年來，我拍過許多同類角色，都是甜姐兒、傻妹、被保護的女仔，但我認為可以嘗試更多不同事物，甚至挑戰不同角色，其實有很多東西都可以一試，不應限制自己。」在《重案解密》中飾演女警，對她而言已是重大突破。「我原先覺得自己可能做不到警察這類角色，但其實不必浪費太多時間去擔心，試過才知道。」她更期待未來挑戰奸角：「外柔內奸那一種，奸角也有許多演繹方式，許多人和事物不能單憑外表判斷。作為演員，成長很重要，如果做得會很有成就感，歡迎各大導演監製來發掘我的多元面向。」

●談到工作與家庭的平衡，岑麗香坦言不容易。 網上圖片



●岑麗香在《重案解密》中飾演硬朗女警。 網上圖片

積極「轉型」展現多元面向

岑麗香認事業育兒難完美平衡

母，除了幫他們安排事情，也要給予機會讓他們自己嘗試，即使失敗也能從中學習。我自己也要學習退後一步，以輔導取代直接為他們解決問題。」她認為媽媽不可能照顧孩子一輩子，必須訓練他們獨立思考和解難能力。

談及與兒子的相處模式，她透露：「我覺得夜晚臨睡前是最佳的『套料』時間，所以我有一個習慣，就是每晚與小朋友傾偈，每個人要分享三件事，不開心的、開心的、搞笑的各一。小朋友見到我分享自己的難處和處理方法，可以從中思考和成長。」笑問會否向丈夫「套料」？她笑道：「那又不必，大家都是成年人，要『高招』一點，哈哈。」

自有時間管理哲學分緩急

談及工作與家庭的平衡，岑麗香坦言並不容易：「別人做到work life balance，我自己就做不到那麼全面。」她採用一個有趣的方法：「把每件要處理的事情當作一個球，像玩拋球一樣，總有一些會掉下來。要分析哪些球是玻璃做的，哪些是膠做的，玻璃球掉了就一定要接住，膠球掉了可以撿起來再繼續拋。」她以此釐清優先次序，分辨什麼需要即時處理，什麼可以稍等一下。

對於AI對演員及下一代的影響，岑麗香坦言自己並非專家，但她認為既然AI的存在不會改變，只能小心處理自己的事務，並教導小朋友分辨真偽：「認識了就容易分辨什麼是真、什麼是假。我肯定下一代一定比我們這一代更叻，作為父母，唯一可以做的，就是教導他們以正確的方向和方法去運用AI。」而作為演員，她認為做好本分，盡力演繹每個角色最為重要。

●岑麗香的甜美形象深入人心。 香港文匯報記者子棠攝



化妝：Zoe Fan、髮型：SingTam@artifyLab、場地：FWD House 1881

劉錫明支持女兒入行

謹記「學做戲先要學做人」

香港文匯報訊（記者 子棠）劉錫明、湯寶如、HONEY PUNCH、劉子儀等昨日現身動漫節傳媒優先預覽日。

劉錫明繼數月前亮相梁思浩主持的節目後，今次再度在港出席公開活動，他透露現在自己開設工作室接工作，大多在內地拍劇及舉行個人演唱會，最近更有兩套劇上映。提到其獨生女劉安晴正式進軍演藝圈。他表示女兒可能遺傳了他的演戲和唱歌興趣，現正拍攝台灣劇集，也會為他擔任演唱會嘉賓。問他否有向女兒分享娛樂圈的經驗？他稱：「有提醒女兒最重要是做好人、要踏實、不可太花巧，最記得關海山講過一句『學做戲先要學做人』。（有沒有向女兒分享抗壓能力？）做人行得正企得正，別人怎樣說也不用放心上，最重要是做好

自己的事情便可。」提到62歲的他獲網民讚樣貌回春？他謙稱：「沒可能，雖然我都有做少少保養功夫，但都是做運動、進食減量及服用營養品。」

劉子儀日前在社交平台上載在馬場巧遇郭富城和方媛的合照，因她只為相片中的自己與友人大幅修圖，方媛卻是沒濾鏡原圖，遭網民批評。她承認是自己疏忽，不時會心急出帖、追求效率，已曾因此被朋友責罵；當時也是想極速表達自己遇到兩位偶像，而心目中郭富城和方媛都是靚仔靚女，所以沒有考慮到其他問題。



●劉錫明和湯寶如昨日現身動漫節傳媒優先預覽日。 香港文匯報記者子棠攝

「十大中文金曲—上海金曲匯」啟動

推動滬港音樂文化交流



●「香港唱片足印展」展出不同年代的經典黑膠唱片封面。

香港文匯報記者夏微攝

香港文匯報訊（記者 夏微 上海報道）「十大中文金曲」是香港歷史最悠久、極具行業分量的殿堂級樂壇頒獎禮，沉澱半世紀港樂榮光，鑄刻幾代人的共同音樂記憶。為深化滬港文化交融、傳承經典港樂魅力，豐富上海城市公共文旅供給，凝聚在滬港籍同胞鄉情，由香港電台、上海香港聯會、上海總會及滬港社團總會聯合主辦的「十大中文金曲—上海金曲匯」系列文化活動昨日在滬啟幕。

在「十大中文金曲—上海金曲匯」啟動儀式上，香港特別行政區政府廣播處長關婉儀表示，音樂是跨越地域和語言界限的媒介，香港電台希望以粵語流行曲作為橋樑，發揮香港獨特的軟實力，深化香港與上海及其他內地城市的文化聯繫，同時將「十大中文金曲」這一品牌帶出香港，走向更廣闊的華語樂壇舞台。

「香港唱片足印展」展經典藏品

本次「十大中文金曲—上海金曲匯」除了將於23日晚舉辦近年頗受歡迎的「廣東歌派對之夜」，邀請香港知名歌手曾比特與DJ

「Beat Friday」聯袂演出，更是重磅帶來了「香港唱片足印展」。香港電台的唱片資料庫藏品豐富，僅黑膠唱片就多達15萬張。此次「香港唱片足印展」，展出約130張不同年代的經典黑膠唱片封面，以及歷年「十大中文金曲」的獎盃、場刊等珍貴物品。

展覽現場，「聽，歲月流金的聲音」、「FM調頻·你的情緒頻率」、「時光有聲，雙城回響」以及「香江金韻，金曲留聲」等四大主題板塊通過經典唱片構建沉浸式聲景，將音樂與港式經典生活場景緊密相連。觀眾可以在視聽區欣賞港台以往音樂節目的精彩片段，以及「十大中文金曲」的經典瞬間視頻。

展區內還設置了多個富有香港特色的打卡場景，包括巨型黑膠與時光留聲機、煤氣燈石階街景、復古雙層叮叮車、香港電台直播間、維港夜景牆與摩天輪鐵藝圍欄，以及自1970年代至今的「十大中文金曲」歷屆獎盃，觀眾不僅能一睹眾多歌手夢寐以求的音樂獎項，還可手持真實獎盃拍照留念。

記者獲悉，「香港唱片足印展」從7月23日起至8月13日在上海長寧WYSH翡悅里舉行，免費向公眾開放。

滬港社團總會主席姚祖輝通過視頻致辭時表示，希望通過金曲、通過黑膠、通過一首又一首陪伴大家成長的音樂，令滬港兩地感情更近，交流更勤。港樂不單只是流行音樂，也是香港文化的記憶。「今年我把香港樂壇的代表作『十大中文金曲』帶到上海，希望讓更多上海的市民近距離感受香港音樂的魅力。」

上海香港聯會會長姚珩表示，「這次香港電台帶來的港樂典藏展品，每一件都是香港流行文化發展的鮮活見證。相信展品既能勾起資深樂迷的時代情懷，也能讓觀展的上海市民讀懂香港流行文化的發展脈絡，感受獨屬於香港的人文底蘊。」



《愛·回家之開心速遞》煞科 演員不捨



●呂慧儀與劇中父親劉丹合影。 網上圖片

香港文匯報訊（記者 梁靜儀）陪伴觀眾近10年的處境劇《愛·回家之開心速遞》將迎來大結局，一眾核心演員包括劉丹（丹爺）、滕麗名、呂慧儀、單立文、林淑敏、樊亦敏、陳浚霆、蘇恩磁等日前完成最後一場廠景拍攝。當導演喊了最後一聲「Cut」後，廠景內響起歡呼聲的同時，「三太」樊亦敏及「風少」陳浚霆捧出兩個精心準備的煞科蛋糕，一眾演員還邀請了劇集幕後工作人員，齊齊大合照留念。

一眾演員輪流傾訴離別之情，丹爺率先表達不捨，並高呼「我愛大家」：「到呢一刹那唔知講咩好，總之個感覺係我愛大家！」「大家記住愛回家，為你遮風擋雨嘅地方就係家。」丹爺真情金句一出，現場所有演員爭相說「愛你」，氣氛感人。不少演員均難掩不捨之淚，單立文及蘇恩磁眼紅紅，呂慧儀更直接哭了出來。



●廣播處長關婉儀在開幕儀式致辭。