

2026年
10月18日

星光背後

編輯：梅馨文
設計：陳婉怡

文、圖：李慶全、吳文釗、林子棠、梁靜儀

簡單的一句鼓勵看似平凡，卻往往能在關鍵時刻帶來希望與勇氣。藝人分享真實經歷，展現一些鼓勵說話如何在人生低潮中成為支撐前行的力量，包括影后廖子妤在演藝路上獲得前輩支持、重拾自信；柯煒林抗癌期間感受母親溫暖陪伴，在最脆弱時刻得到力量；周吉佩憑藉前輩的鼓勵堅持音樂夢，最終迎來事業轉機。胡定欣及王菲亦分享改變自己人生觀的重要話語。

「相信自己去做就可以」 廖子妤因梁詠琪恢復自信

擁有億萬票房作品及香港電影金像獎影后殊榮的廖子妤，2012年獨自從馬來西亞來港發展。回想當年21歲的自己，她坦言初到香港時幾乎一無所有，也從未想過能取得今天的成績，目標只是追逐令自己快樂的演戲夢。當時她甚至抱著一個簡單想法，只要積蓄花光便回家，因此從沒預設自己會在香港走得多久。

她表示，自己對電影的熱愛很大程度上來自父親的影響。父親在外地擔任廚師，每逢放假回家都喜歡看影碟，她亦因此接觸大量電影，當中包括不少港產片。從小愛幻想自己成為電影中的人物，中學畢業後便開始尋找表演課程，更把原本想成為畫家或科學家的志願改為當導演。在馬來西亞期間，她曾擔任特約演員，亦接觸剪接、副導演及MV導演等工作，累積不同幕前幕後經驗。後來她主動向亞洲各地電影公司寄出履歷，最終獲現時的經理人公司邀請來港發展。

她形容最難熬的時期正是入行初期：「工作量不多，我同自己講，只留半年，沒起色就走。但當我想要離開之時，我面試到第一部戲《末日派對》，那一刻我真是覺得，是香港選了我。我記得一位朋友講過『做好電影，係為咗報答電影。』我花了一段時間先明白，原來我的世界觀、生活技能、甚至喜怒哀樂，好多都來自電影。這份『被電影養大』的感覺，成為我在最艱難時仍不放棄的理由。」

面對工作空當期，她從未停止學習，不但持續進修演技，還嘗試學習大提琴、陶藝及攀石等不同技能。當中攀石帶給她很大的啟發，讓她明白與其只盯着遙遠終點，不如專注眼前每一步。她認為過於執着宏大目標未必有幫助，反而應把焦點放在當下，踏實完成每一個階段，再一步一步向前。

廖子妤亦感激身邊人在低潮時給予支持。拍攝《骨妹》期間，她曾承受巨大壓力，而梁詠琪的一番話讓她重拾信心。對方當時鼓勵她：「你做得好好，唔使咁擔心，相信自己去做就可以。」這句說話一直留在她心中，因為讓她重新相信自己的能力。

此外，余香凝也是她重要的情緒支柱。由於她習慣預想最壞情況，每當陷入焦慮時，余香凝總會安慰她：「唔會㗎，你諗嘅嘢唔會發生。」對方更曾送她一本名為《別擔心，一切都會沒事！》的書，希望她學會放鬆心情。

「你係得㗎」王菲自我鼓勵

2019年香港小姐亞軍兼「最上鏡小姐」得主王菲，最難忘的一句鼓勵說話，來自初入行時一位前輩對她的提點：「你要相信你係得㗎，你係可以做到㗎。」

她憶述當時是她參演首部劇集期間，需要拍攝一場喊戲。對演出經驗尚淺的她而言，面對現場工作人員的注視，難免感到緊張。她憶述：「壓力越大就越哭不出來，結果愈來愈緊張，覺得自己好像做不到。」正當她不知所措之際，一位前輩主動走到身

邊，輕聲鼓勵她：「你係得㗎，你要相信自己，你係得㗎，你已經ready，你係可以做到㗎呢件事。」短短幾句話，卻令她當場感觸落淚。她說：「因為聽完對方這番說話，我突然覺得『原來我真係做得到。』」其後，她亦順利完成了那場戲。直到今天，每當面對挑戰時，她仍會想起這句說話，提醒自己不要輕易放棄。

鼓勵話語
撫慰人心

藝人重拾
前行力量



胡定欣開始放下過度的執着。

周吉佩一直沒有放棄音樂工作。

廖子妤奪得第44屆香港電影金像獎影后。

「不要停，寧願慢」 周吉佩堅持音樂夢迎轉機

流行聲樂達八級水平的周吉佩，於2007年參加歌唱大賽奪得亞軍而入行。然而，其歌唱事業發展平平，2010年轉型成為娛樂記者，直至2022年才迎來參加《中年好声音》的契機，最終奪得冠軍，人氣急升。

吉吉表示，轉型成為娛樂記者後，曾在活動上遇到容祖兒。對方得知他曾於電視台以歌手身份出道後，關心他現時從事什麼工作。當他表示自己正在擔任娛樂記者時，祖兒鼓勵他說：「你鍾意就keep住做啦，其實鍾意就做乜都得㗎啦！」這句說話一直留在他的心中。

他又表示，身邊還有很多

朋友曾給予鼓勵。當中陸永比他早一年出道，大家經常在活動場合碰面，卻鮮有深入交談。反而有一次在街上偶遇，二人才有機會閒聊。陸永坦言自己亦曾遇上不少人生低潮，同樣是靠自己努力走過來，最重要的是不要停下腳步。吉吉表示：「陸永這句話很入我心，就是不要停，寧願慢，也不要什麼都不做。」因此，在過去12年間，即使轉行成為娛樂記者，他仍一直沒有放棄音樂工作，不但繼續教授音樂，也組樂隊、自己創作歌曲，從未真正離開音樂。當工作與興趣同步進行時，唯有一直堅持下去，待機會出現便盡力把握。如今回想起來，他十分感激當年這些鼓勵，原來一切都是真的。

「有事啦！喺度！」 柯煒林抗癌 母親給力量

新生代潛力演員柯煒林去年公開自己患上第四期肺腺癌。接受治療後，病情已受到控制，並重返演藝工作，積極面對人生。談及抗癌經歷，柯煒林展現樂觀態度，始終帶着笑容面對。他表示：「就住自己的事情，在沿途我都收到大大小小的鼓勵，我認為一句很簡單的鼓勵說話，在別人的低谷時就能接住對方一下，而這一下十分重要。」他坦言，自己在患病期間深深感受到來自四方八面的

關懷與愛，亦希望這個世界能夠多一點愛。

柯煒林尤其感激母親一直以來的支持與陪伴。他表示，母親從來沒有半句怨言，也沒有說過任何負面的說話。每當他情緒崩潰時，母親只會默默抱着他、輕撫他的頭，說一句：「有事啦、有事啦！喺度！」簡單的說話卻帶來莫大力量。他表示，正正是母親接住他的那一刻，令他能夠慢慢重新振作起來。他亦認為每個人都有崩潰的權利，不應長期壓抑情緒，因為積壓過久最終只會變成鬱結。

柯煒林在患病期間深深感受到來自四方八面的關懷與愛。

王菲難忘初入行時前輩對她的提點。

醫聊日常



俞佳琳

北區醫院內科部
顧問醫生

減肥遇瓶頸？睡眠是健康代謝關鍵

都市人生活節奏急促，熬夜與飲食無定時已成常態。不少人發現身形和體重逐漸失控後，積極透過運動與飲食控制試圖減重，然而體重卻依然長期停滯，甚至不降反升。究其原因，往往忽視了一個關鍵變數——睡眠。

坊間常笑言：「睡眠不足，不吃也會變胖。」此說並非無根據。睡眠與體重調節在生理層面緊密相連。長期睡眠匱乏會直接干擾內分泌系統，擾亂代謝功能及壓力荷爾蒙平衡，最終體現於體重變化。若你正面臨減重瓶頸，在調整運動與飲食之際，不妨也審視自身的作息規律與睡眠質素。

為何深夜總是餓？

相信不少人都曾試過，每當熬夜或睡眠不足時，日間特別容易感到飢餓，深夜更總是「口痕」想找零食吃。這並非單純因為意志力薄弱，而是體內荷爾蒙在作怪。

睡眠不足會影響荷爾蒙平衡，尤其是

「瘦素」與「飢餓素」。「瘦素」負責向大腦發送飽腹信號以抑制食慾，「飢餓素」則負責刺激飢餓感。當休息不足時，「瘦素」分泌會大幅下降，「飢餓素」則顯著飆升，使人頻頻感到飢腸轆轆。

與此同時，睡眠不足會削弱大腦負責理性自控的「前額葉皮質」，同時過度刺激掌管情緒與慾望的「杏仁核」。杏仁核是啟動大腦「獎賞機制」的關鍵，當它過度活躍，會使人大幅增加對高糖、高脂肪及高熱量「邪惡食物」的渴望，藉此尋求安慰。在雙重夾擊下，人變得更難抗拒食物的誘惑，體重隨之暴增。

睡眠不足 拖慢代謝與血糖調節

除了引發食慾，睡眠不足還會直接拖慢身體的新陳代謝與能量消耗。試想像，長期欠缺休息的人，身體時刻處於疲憊狀態，日常活動量與運動意慾必然下降，熱量消耗亦不及常人。

更嚴重的是，身體調節血糖的功能也會受到影響。體內的胰島素平時負責引導血糖進入細胞，轉化成為能量。如果睡眠不足，身體對胰島素的敏感度會顯

著降低，使血糖無法被有效吸收利用，最終轉化成脂肪積聚體內。這亦解釋了為何失眠或睡眠不足人士患上糖尿病的風險相對較高。

睡眠重量 也要重質

值得注意的是，衡量睡眠不能單看時數，睡眠質素對生理代謝具有決定性影響。習慣熬夜、長期失眠或夜間頻頻驚醒的人士，其睡眠質素普遍欠佳，深層睡眠比例不足。此類睡眠模式會誘發壓力反應，促使壓力荷爾蒙皮質醇長期居高不下。高皮質醇會向身體發出「儲存能量」的信號，在熱量未完全被消耗的情況下，容易導致內臟脂肪堆積。

此外，生長激素主要於深層睡眠階段分泌，幫助修復組織與生長肌肉。若睡眠質素差，生長激素分泌受抑制，可導致肌肉流失、新陳代謝減慢。

在臨床上，肥胖與睡眠互為因果，亦會變成惡性循環。肥胖人士由於頸部脂肪較厚，睡眠時上呼吸道容易收窄，會較大機會患上睡眠窒息症。患者夜間反覆出現呼吸暫停與間斷驚醒，難以深層睡眠，導致日間嗜睡、倦怠。這種睡眠

匱乏會引發荷爾蒙失衡、皮質醇上升與代謝減慢，肥胖問題進一步惡化。要打破這個惡性循環，必須從改善睡眠質素與接受針對性治療入手。

重塑生理時鐘

人體大腦內設有一個控制器官活動與作息的生理時鐘。想有效管理體重，就要將作息與生理時鐘對齊同步。筆者建議，都市人盡量在晚上十一時前入睡，因為褪黑激素分泌通常在晚上八時至九時開始，亦應維持七小時至九小時的連續高質量睡眠。

對於入睡困難者，可在睡前兩至三小時避免劇烈活動及進食，並遠離藍光（如手機、電腦螢幕），以助神經系統放鬆。若長期嚴重打鼾或日間極度倦怠，應及早尋求專業協助。如在嚴格控制飲食與運動下體重仍持續上升，這可能是代謝功能紊亂的警號，應正視自己的睡眠習慣。

「睡個好覺」絕不只是生活享受，更是維持健康與理想體態的生理基礎。從今晚開始，為自己安排充裕且優質的睡眠，讓身體有充分修復時間，輕鬆突破減重瓶頸。