

認「個嘴唔聽話」難完全瘦身

蔡卓妍等丈夫出手助減脂

蔡卓妍（阿Sa）昨日以粉紅露腰裝出席「莎莎婦女銀袋日2026」記者招待會，回應「大肚」疑雲，並透露Twins 12月演唱會的備戰情況及「飛債」煩惱。

●香港文匯報記者 李慶全



●形象大使蔡卓妍與一眾嘉賓合影。香港文匯報記者李慶全 攝

「莎莎婦女銀袋日2026」記者招待會昨日舉行，形象大使阿Sa以粉紅露腰裝亮相，並介紹活動將於11月8日在沙田馬場舉行，表演嘉賓為好友關智斌。阿Sa笑說：「我都好期待見佢成身粉紅色同戴帽個樣！」

被林峯羨慕食極唔肥

阿Sa最近惹來大肚疑雲，被問到是否以露腰裝鬧謠，她笑指沒刻意這樣做：「好正常，條腰一係露，一係唔露！」

雖然Twins於12月中將開演唱會，但阿Sa表示尚未回復最fit身形，因一直在拍電影《食住上》，戲中她演食評家，停不了要吃；本來每日開工15小時，難得有日早收，林峯即找她吃Omakase，她本想爭取時間陪老公，結果也帶老公一同去吃飯。林峯笑言羨慕她「食極唔肥」，阿Sa苦笑稱是自己「遮得住」，又指連農夫的C君也「界面」說她與其太太是認識的人當中最食得。

為準備演唱會，阿Sa已開始操練，直言不追求好瘦，但仍希望手臂練出線條。記者笑問是否由健身教練老公負責設計鍛煉計劃，她說：「叫佢，也開始做，只係我個嘴唔聽話，會忍唔住食嘢，努力緊儲脂肪，等老公幫手消滅，不過佢都唔鍾意我太瘦！」她表示不會找其他教練。Twins12月舉行演唱會，下月她與鍾欣潼（阿嬌）亦會一起工作。提到阿嬌比她更易肥易瘦，她說：「佢得啲啦，我成日都話健康最重要，瘦或肥、中等身形也各有各靚！」

為幾百張「飛債」苦惱

阿Sa最近亦苦惱「飛債」，除自己演唱會外，不少朋友也託她訂容祖兒演唱會門票：「真係一波未平，一波又起，自己嘅未搞得掂又被狂追阿祖（容祖兒）啲飛。我已經謝絕訂其他公司嘅飛，嘅家都要幾百張，我只係話寫低但唔敢承諾實有，真係要搵老闆，我攤10張出嚟都難，都唔敢煩阿祖本人。」

談到近期傳出《璀璨之城》張曦雯和陳滢被臨場加戲、加大尺度拍脫衣戲，阿Sa坦言拍戲從未遇過這要求，只試過拍電影《神探》時到現場才被加跳海和槍戰戲：「我本身畏高，但劇本啱劇情，都跳咗，不過之後一年半個身都起風癩，因為壓力。之後再見返導演，有劫後餘生嘅感覺，但都係一種經歷同成就。」至於女演員被臨場加戲要脫衣，她認為要切合劇情，但對她來說要過五關斬六將，首先要過經理人和助手，所以從未發生過這樣的事。

車婉婉穿廿年前戲服遊街宣傳

《三代同糖》劇組專注做好劇集

香港文匯報訊（記者 梁靜儀）HOY首部原創處境劇《你的保安李寶安》前晚首播，正式向無綫《愛·回家之三代同糖》對撼。監製羅永賢昨日率領車婉婉、趙浚承、何依婷、李偉健、李茵彤、徐榮、關曜儁，以及新加入的樊亦敏和歐瑞偉，現身將軍澳街頭快閃宣傳，但對家處境劇一概封口避談。

眾人為配合萬聖節扮鬼扮馬，向途人大派糖果，吸引不少粉絲拍照，以扮殭屍的趙浚承最受歡迎。車婉婉與樊亦敏分別以《皆大歡喜》「萬貴妃」及「嫦娥」造型現身；車婉婉表示所穿正是廿多年前戲服，笑說：「件衫Keep到，個人都Keep到。」

問到有否留意《你的保安李寶安》首播，車婉婉說：「我睇晚睇《三代同糖》，（要知己知彼？）我趕住拍攝，8點幾仲喺公司，一路除戲服一路睇。」被問會否重溫友台劇集，她即扯開話題，只叫大家重溫《三代同糖》。對於友台將4集放上社交網讓觀眾重溫，她說：「我哋嘅攻勢係每一晚8點鐘出街新鮮嘅《三代同糖》！KC（歐瑞偉飾）同細佬Terry（李偉健飾）睇晚相認嗰集Loop爆咗個網！」問到是否監製下令禁提友台劇集，她推說拍到8點幾，連明日劇本都未睇完。提到李尚正表示會在《愛》劇演員社交平台讚好，她繼續以趕拍為由，稱沒時間更新社交網。

歐瑞偉以毛毛「玉兔」打扮遊街，笑言為配合劇情，以往演過不少古裝劇，即使烈日下穿公仔裝也是「濕濕碎」。以哪吒打扮的李偉健被問到為何不跟原



●《三代同糖》眾演員以萬聖節造型現身快閃宣傳。香港文匯報記者梁靜儀 攝

著只穿肚兜，他笑說：「我有強烈要求加返啲衫，本來真係有諗過，但見KC着得咁密實就唔好意思。」他笑言性感演出留給何依婷。三人被問到有否留意友台處境劇，即一致封口，表示正趕拍《愛》劇，未有時間留意其他劇集。問到家中是否禁轉台，何依婷笑說：「我老公淨係睇我一个。」

監製預告將陸續加入新角色

監製羅永賢表示有留意網上討論區對《愛》劇的評論：「大家群情洶湧，我哋發覺KC與Terry呢一對簡直係天下無敵！佢哋回咗家，仲會有好多佢哋嘅戲。」他指拍處境劇最重要留意觀眾反應，不喜歡的地方會立即跟進，順應喜惡調整劇情。問到請假中的吳若希何時「回家」，他稱暫未確定，視乎劇情發展再考慮，並透露會陸續加入新角色。

提到《你的保安李寶安》首集最高收視9.4點，羅永賢認為處境劇有長遠，不能以單一集數定生死：



●章子怡獲頒浸大榮譽教授銜。香港文匯報記者梁靜儀 攝

章子怡獲浸大頒授榮譽教授銜

跟電影系學生分享從演廿年心得

香港文匯報訊（記者 梁靜儀）國際影星章子怡昨日到M+博物館出席《香港浸會大學創意藝術學院「Future Film Fest 2026」開幕暨頒獎典禮》，並獲頒授創意藝術學院榮譽教授銜，以表揚其卓越的電影成就及對推動華語電影走向國際的重大貢獻。

浸大協理副校長（跨學科研究）兼創意藝術學院院長潘明倫教授致辭時表示，章教授二十多年來作為當代華語影壇的代表性人物，憑藉多部享譽國際的劃時代力作，將中國電影帶給全球觀眾，獲頒榮譽教授銜實至名歸。他特別提到，在人工智能重塑電影產業的當下，章教授的職業生涯印證了人類洞察力與真摯情感，才是賦予影像意義與靈魂的根本。

曾為角色赴農村種菜體驗生活

章子怡在台上感謝校方給予殊榮，並表示從演廿多年，體會到「台上一分鐘，台下十年功」。頒授儀式後，她以教授身份回答在場電影系學生提問，交流演藝心得。她表示19歲首次演戲（《我的父親母親》）時，對演戲沒有太多認知，只知道要解放天性，面對的是學校裏沒有經歷過的事。她選擇投入角色的世界、體驗生活；由於自己來自城市，卻要演一位農村女孩，導演便帶她到農村挖土豆、種菜，體驗生活。

章子怡又談到演出香港導演王家衛的《2046》及《一代宗師》。她坦言拍《一代宗師》時不清楚故事，每日要等導演的手寫劇本；作為演員要做好準備，包括體態上的準備，每天穿高跟鞋、旗袍，學習步姿。她指這兩個經驗截然不同；演員要先動心，觀眾才能感受到演出的衝擊力：「角色笑也笑、角色哭也哭，聽起來容易，做起來卻很難。」

談當下演戲心境變化

現年47歲的章子怡又談到心理健康，指以前很能吃苦，角色也過得苦，但現在不再年輕，拍攝時會感受到身體負擔和情緒很重。像今年拍了一部飾演失去兒子的母親的電影，演完那場戲四肢發麻、臉也很累。她知道拍這場戲負擔一定很大，所以平常生活會過得平穩些；以前年輕不曉得，現在特別平靜，又笑言做演員不能太心疼自己。



●章子怡以榮譽教授身份與電影系學生交流。

網上圖片

衣錦還鄉大馬領音樂獎

張與辰感恩自己不放棄

香港文匯報訊（記者 李慶全）歌手張與辰日前出席首屆《馬來西亞中文音樂Music Bolch音樂獎頒獎典禮》，奪得「海外傑出表現獎」。能夠親自返回家鄉馬來西亞領獎，與辰分外開心。大會讚與辰由馬來西亞出發，在海外憑創作實力發光，不斷突破，並與不同音樂人合作，讓更多人聽見馬來西亞的聲音。與辰在台上領獎時表示，首次在馬來西亞奪音樂獎已是20年前，其間雖曾獲獎但未能親領，今次親身領獎意義非凡。他受訪時興奮感恩家人朋友的支持，亦感謝自己20年來沒有放棄，會繼續努力，盼下次奪更多獎。

此行他亦與「與辰同行」粉絲聚會分享喜悅。「與辰同行」一眾粉絲為與辰舉行生日會慶祝41歲生辰，與辰在生日會上表示：「難得可以返嚟馬來西亞領獎，仲要嘅生日前夕攞獎，真係一份最好嘅生日禮物。」



●張與辰返家鄉領「海外傑出表現獎」。大會供圖



●車婉婉（右）與樊亦敏（左）復刻《皆大歡喜》造型。香港文匯報記者梁靜儀 攝

「我哋長做長有，做好自己劇集質素，人哋做嘅嘢當然尊重，最緊要要做好自己。」他認為每個電視台都有自己策略，着大家密切留意後續，又稱處境劇緊貼時事，不會拍定太多存貨。