香港文匯報
2026年
11月8日

滙周刊 Sunday

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

世界觀 觀世界

親歷另一段「人生」 80億分之1遊戲大熱



城市熱話

無須湊單直接減 雙11做精明掃貨王



馬國明深信努力耕耘總有所獲

馬國明分享了對其演藝生涯影響深遠的鼓勵性心態與信念。他坦言，在演藝圈發展必須抱持堅持到底的信念，才能收穫人生最大的回報。馬國明表示，曾看過一幅圖畫，內容講述兔仔不斷努力在紅蘿蔔田採集，當中的訊息對他產生了很大的影響，給予他極大的鼓舞。他特別提及，當時自己仍在飾演小角色，尚未獲得太多演出機會，那幅圖畫的含義成了他精神上的重要支柱。馬國明直言：「堅持下去，很多真正的寶藏，是不會那麼容易攞到的。你一定要堅持走到最後，你才會攞到人生真正最大的獎勵。」他亦分享了自己一直努力工作的動力來源：「總之你永遠覺得只要一路努力，上天一定有一份好大的禮物在後面等你。」正因懷着這份信念，馬國明多年來始終保持積極敬業的工作態度，腳踏實地做好每一個角色，默默耕耘，等待成果。


馬國明多年來默默耕耘，等待成果。

賴慰玲從無條件奉獻變內心強大

賴慰玲相信自己的價值，她分享了一句對她影響深遠的鼓勵說話。雖然這句話聽來或許有點老套，卻蘊含深刻的人生哲理，就是「要懂得愛人，首先要愛自己」。

賴慰玲坦言，自己年輕時並不理解這句話的真正意思。然而，經過多年的人生歷練與體會後，她對「愛」有了全新的理解。她說：「以前常常覺得，愛人就是無條件的奉獻，但有時忽略了自己，你在愛人的時候，並不是真正快樂地去愛。」她指出，如果只顧努力愛別人而忽略自己，其實未必能真正為對方帶來幸福。相反，只有先照顧好自己、愛惜自己，再將這份愛延伸出去，人才會擁有更強大的內心去愛身邊的人，同時會變得更強大，也更有勇氣去面對逆境。


賴慰玲認為先要愛惜自己。

鄧濤將演戲變通精神融入人生

影壇新貴鄧濤憑《女孩不平凡》獲得第四十四屆香港電影金像獎「最佳新演員」，最近與影帝劉青雲合作拍戲更獲讚賞，星途無限。鄧濤憶述從前上演戲課時，戲劇老師陳曙曦曾教導她，學習演繹一個角色或經歷一些事情時，如果一個方法不成功，便要嘗試另一個方法：「其實我覺得在學習中學到的東西，也可以套用在人生當中，所以人生態度也要這樣。正如演一個角色，你要不放棄地去演出，如果你放棄，這齣戲就無法繼續做下去，所以面對生命也不要放棄。這個方法行不通，就要用另外一個方法，盡量不要讓自己在那一刻停滯太久。」

鄧濤從前拍攝過很多獨立短片，那時規模很小，但團隊人數不多，反而有更多時間溝通：「所以在演出上的不安，我可以跟大家直接溝通、表達出來，從而互相鼓勵，令大家願意再去嘗試。因為團隊當中不只我一個人會感到不安，其他人也有這種狀況，因此大家會一起互相幫助！」


鄧濤獲得第四十四屆香港電影金像獎「最佳新演員」。

遇逆境不言棄 轉念自強

人生路上，誰不曾遇過低潮？那種前路茫茫、彷彿被困在死胡同裏的感覺，往往讓人懷疑自己，甚至想過放棄。然而，低潮並非絕境，而是人生旅途中的一個必經階段。面對低潮，究竟該如何自處？也許，可以從別人的經歷中借鏡，如陳瀅把逆境視為「有原因的安排」，相信每一段低谷都在引領我們走向更適合自己的路；又或是像車婉婉，在迷惘時記住低潮和「樽頸位」只是必經的過程，不必因此放棄自己最有天賦的領域。馬國明和劉佩玥等也保持正面的態度面對現實。


陳瀅相信每件事的發生皆有原因。

陳瀅視逆境為「有原因的安排」

陳瀅分享了自己面對逆境時的心態與轉念。保持正面的她視逆境為「有原因的安排」，她說：「當遇到不順遂的事情時，不應立即質疑它帶來的傷害，而是要換個角度思考。相信每件事的發生都有其原因，即使當下無法理解，但隨着時間推移和個人成長，回頭看時便會明白其意義，並意識到這是在引導自己走向正確的方向，或本來應該走的路。」

她認為，面對不如意的事情，人很容易產生負面想法，例如抱怨或抗拒。不過，更有效的心態是選擇接受它。接受之後，要讓自己意識到這件事未必是壞事。透過這種心態上的轉變，自己的心靈會感到更舒服、更順暢。這個領悟，是她進入職場後開始體會到的。

車婉婉坦言突破「樽頸位」需要強大的毅力。

車婉婉「咬實牙根」跨越瓶頸

車婉婉則從事業發展的角度，分享她面對「樽頸位」（瓶頸）的迷惘與堅持。她認為，事業上的「樽頸位」是普遍現象，尤其對演藝人而言，因此樂於以此與大家共勉。車婉婉稱，數年前曾經歷一段事業低潮，當時感到迷惘，不確定是否要繼續留在娛樂圈：「數年前有一段低落時期，當時冇工作，不知做什麼好，還想到究竟我是否應該繼續留在娛樂圈，還是應該放棄，直至有次跟朋友傾偈，對方跟我說『你正處於樽頸位』。我反問『樽頸位』是什麼？原來有時去到某個位置，自己都不知道，而朋友再跟我說『你不一定要作出選擇或放棄，你可以堅持下去，亦可以做其他行業，但最好不要放棄自己的天賦』。」她續說，可能許多人都會遇上「樽頸位」：「我覺得朋友的一番話很有鼓勵性，不要因為未得到大家的認可或讚賞，就輕易放棄自己的talent（天賦）。可以在繼續堅持的同時，嘗試尋找其他方法提升自己。」她鼓勵大家，若身處樽頸位，必須「咬實牙根」加油，因為突破這個階段需要強大的毅力，要抱持信心並增強自己的能力。

劉佩玥 從「黑暗」中汲取力量

劉佩玥（Moon）談及成長歷程與面對困境的心態，她坦言身邊不乏給予安慰與鼓勵的人，但比起溫柔的撫慰，她更傾向以積極正面的態度面對現實，並從具深度甚至帶點「黑暗」的哲理中汲取力量，推動自己不斷進步。

Moon遇到過許多人說過不少鼓勵或安慰的話語。在她看來，這些話在當下的確能起到撫慰作用，但作用往往止於情緒層面。她說：「其實對我而言，生命中有不少人曾說過一些鼓勵我、在當下能夠給予我安慰的說話。然而，我認為若要實現真正的個人成長，並在未來具備獨立解決問題的能力，便必須勇敢而真誠地面對現實。只有以最真實的態度正視眼前的一切，接受挑戰與困難，才能真正成長，並學會在往後的人生道路上獨自應對各種事情。」

Moon透露特別欣賞哲學家尼采的名言：「其實人跟樹是一樣的，愈是嚮往高處的陽光，它的根就愈要伸向黑暗的地底。」她坦言，某些道理看似有些沉重或「黑暗」，但她會選擇以積極正向的角度去理解與消化，說：「雖然有一點dark（黑暗），但我會覺得這個dark，我會用一個比較積極同正面的方式去理解。」

她分享其中一句令她印象深刻，並深深記在心中的話，核心在於提醒自己無須畏懼艱難的過程。「我的想法就是，你不用怕過程有多黑暗，但你的根要去到很扎實。如果你的根基很厚，其實你不用擔心黑暗的過程。」Moon稱，這些考驗最終都會成為將人推向更高、更好位置的動力。這番話一直銘記在她心中，給予她無畏前行的勇氣與力量，讓她在面對任何挑戰時都能保持坦然與堅定。


劉佩玥以積極正面的態度面對現實。


黃翠如一直保持樂觀的心態。

黃翠如解讀「三個p」快樂哲學

黃翠如透露最近常有朋友發送訊息鼓勵她，當中最令她印象深刻的莫過於「Happy有三個『p』」的說話。她笑着解釋，這句說話其實源自她過去參演的作品《愛我請留言》中的經典對白：「『Happy』平時只有兩個『p』，代表兩個人相處；但如果有三個『p』，就代表多了一個小朋友，那樣就是『好Happy』！最近我突然發現，原來說『Happy』應該要有三個『p』，真的覺得很開心。」她相信保持樂觀的心態十分重要，相信只要勇敢面對困難，珍惜眼前的幸福，快樂終會再次降臨。