

30歲後
更懂欣賞
珍愛自己



■ Shiga 憑劇集《那些我愛過的人》「方醫生」一角而人氣急升。

輕熟女連詩雅 細述成長蛻變

歌手連詩雅 (Shiga) 夥拍星級健身教練李婉芝 (Utah) 為鑽石品牌拍短片《「珍」我閃耀》，影片以輕鬆手法傳遞珍視、寵愛自己的訊息，因為世上每一位女生都如天然美鑽般珍貴獨特、天下無雙，藉此鼓勵大家面對任何挑戰，依然時刻樂觀、美麗、堅強。

Shiga 與 Utah 這對閨蜜在片中分享了不少開 Live 打扮秘笈和愛錫自己的方法。影片開始，Shiga 忙於開 Live，上半身造型仙氣十足，下半身打扮卻是慵懶家居服，一如所有女生日常直播或進行視像會議的實況，令觀眾相當有共鳴。影片後段，她們不約而同分享喜歡買鑽石來獎勵自己的原因。Shiga 一語道出時下輕熟女的心態：熱衷追求事業成就也着重個人幸福感，全情投入工作亦不忘珍愛自己。她最喜歡給自己珍貴而具有永恒價值的美鑽，因為自信、堅強、珍視自己的女生擁有的如鑽

石般耀目光芒，即使在充滿挑戰的日子，本身蘊藏的力量依然絲毫不減。作為專業健身教練，Utah 認為運動是最天然的減齡秘方，不加修飾的美令人由內而外散發光芒。

喜歡收藏鑽飾手錶

與所有輕熟女一樣，30歲後的 Shiga 進入人生新階段，更明白如何欣賞和珍愛自己，以及珍惜所遇到的機會和挑戰，「30歲前性格較為執着，很小的事情會放得很大。30歲後心情比較放鬆，懂得以豁達態度面對事情；欣賞自己，肯定自己的付出和努力。近年我更應付挑戰，因為無論是機會或挑戰都是我人生中的珍貴經歷，全情投入，做好自己就是了。」憑藉「方醫生」一角人氣急升，令她喜出望外：「可能心態真的會改變氣場，30歲後所有事情都變得

更好！演出被肯定當然非常開心，不過更要提醒自己保持平常心。我每天依然懷着興奮的心情開工，我真的很喜歡演藝工作。」打拚了10年，成績有目共睹的 Shiga 亦不忘給自己獎勵，「我喜歡收藏鑽石首飾和手錶，希望將來傳給下一代。我覺得這一刻的自己像心形鑽石，付出100%『真心』待人，不論是朋友、同事或伴侶。」關於愛情，「隨緣吧，感情總是難以控制，反而隨緣隨心，更有驚喜。我現在專注工作，希望不久將來有機會再舉辦個人演唱會，因為站在舞台上讓我充滿力量，真的如鑽石般閃亮呢！」



■ Utah 在閨蜜 Shiga 面前特別淘氣。

陳百祥廣州拍手遊廣告 順帶秀姑暢遊祖國名勝

新冠肺炎疫情至今仍未消除，很多人都被迫宅在家中納悶地過生活，陳百祥 (叻哥) 倒好，月前接了一個手遊廣告到廣州拍攝，順道帶同太太黃杏秀到內地遊山玩水，並在友人邀請和安排下度過結婚41周年，意義非凡。

叻哥跟太太秀姑先隔離14天後便在廣州拍攝，完成工作後他們就去了遊山玩水一個月。這次肯拍手遊廣告，叻哥坦言是因為香港什麼都不能做，他苦笑說：「無得

玩、無得食，就連馬場都不能入，所以接些工作，之後便在內地遊山玩水。」兩夫婦隔離完之後，先在深圳雲海谷打高爾夫球，朋友得知二人結婚周年紀念，特地為他們搞了一個溫馨甜蜜的派對，令他們感動不已！其後他們轉往首次踏足的雲南及西雙版納，到有少數民族的地方參觀，又到雲南白藥的發源地、普洱茶廠參觀，獲普洱茶大師鄒炳良簽贈名貴普洱茶餅，茶餅上印有「祥」字，是鄒大師女兒特別挑選的。之後他們又應朋友之邀轉往鄭州，對他



■ 叻哥獲普洱茶大師簽贈名貴普洱茶餅。



■ 叻哥與秀姑有影皆雙。

們而言，祖國的河山景物都是美麗如畫的，所以去到哪裏都不停拍照留念，叻哥說他們去了不少地方旅行，今番的祖國行是拍照最多的一次。

■ 阿嬌以最佳狀態拍廣告。

阿嬌逆市獲續約代言

鍾欣潼 (阿嬌) 日前於廈門酒店房間不慎跌倒撞爆右邊眉骨，一直與她合作無間的美容醫療集團即主動表示會為她提供全方位援助。阿嬌自2009年起便為該集團的美容品牌擔任代言人，今年6月更獲品牌逆市加簽代言人合約，早前阿嬌拍攝最新一輯廣告，並分享自己的美容心得，「敷完mask一定要洗面，因皮膚吸收咗足夠水分後，如果面上仲有多餘嘅精華，就會塞住毛孔。另外唔好用勁熱嘅水洗頭，因為熱水會將健康嘅油脂洗走，頭皮得唔到滋潤就會變乾，然後痕，所以呢個都好緊要。」對於獲加簽做代言，阿嬌坦言感恩，但酬勞數目就保密，直言是「開心價」。



陳明熹修讀音樂治療

本周四舉行的網上直播音樂節目《#STAY-TUNED+》第二集請來陳明熹負責獻唱，為了讓大家知道音樂也可以有治療作用，早前疫情時她去修讀了一個關於音樂治療的課程，並會在直播時作出示範。而今次她選唱的曲目也極具意義，包括宣揚環保的《遊樂》以及永遠帶給她正能量的日本動漫歌。



魯振順裸跑戲有「替腳」

魯振順和區靄玲前晚為網上直播節目《星級靚聲演唱廳》演出，提到魯振順於劇集《過街英雄》中的全裸跑街戲成城中熱話，他坦言拍攝當日只得10幾度，大清早只穿着肉色底褲在街頭拍了半小時，因他腳趾有灰甲，特意叫導演不要拍攝他下半身，但到這場戲播出時他發覺對腳好多毛，才知是替身對腳。