

# ALMOND

## MAGAZINE

PP 18873/10/2015(034340)  
COMPLIMENTARY

ISSUE **10**  
JULY 2016

### 娛樂觀星台

娛樂圈姐妹花  
童童歌樂園 III  
藝人男女掏心話  
經典琴歌蔡琴2016演唱會  
郭富城舞林密碼世界巡迴演唱會

### 星專訪

吳天瑜成功與否自己決定  
杜尉綸一出道就心如所願  
林暉與視後對戲直呼壓力大  
俊偉自認在愛情裡過於理智  
Greyson Chance <Somewhere Over My Head>

### 娛樂星聞

歐陽娜娜進軍韓國  
許佳麟獲最佳音樂人  
AGA七月處女碟秒殺貴價飛  
TVB藝人遠赴大馬拍攝《星級健康》  
馬來西亞第一屆國際電影節及金環獎發布會

# 張建聲

# JUSTIN cheung



www.almondmagazine.com

Photography Kirkcheungvision Make Up Storey\_leung Hair simm827

# 目录

# Content

For advertisement and distribution enquiries, kindly contact or email to Almond Magazine.

KDN PP18873/10/2016(034940)

No. 5, Lorong Delta 1, Greenlane 11600, Pulau Pinang.

[www.almondmagazine.com](http://www.almondmagazine.com)

[facebook.com/almondmagazine](https://facebook.com/almondmagazine)

[youtube.com/c/almondmagazine\\_my](https://youtube.com/c/almondmagazine_my)

AlmondMagazine

almondmagazine

+6016 420 4712

Almond Magazine is now available at the following establishments:



Selected establishment in Penang:



Cooperate With



Printed By: Percetakan U-Tech Sdn Bhd - KDN: PD1780/C/629  
7, Sokok Sungai Pinang 4, 11600 Sungai Pinang, Pulau Pinang.

Editorial Department: Crystal Ooi, Uz Ghoh, Ng Ai Yi  
Marketing Department: Crystal Ooi

明星艺人专访和活动报道「记者会、电影首映礼、演唱会、颁奖典礼、演唱会等」，  
请联系Crystal ☎ +6016 420 4712 | ✉ crystalalmondmag@gmail.com

Designed & Published by Almond Magazine



# Get delicious coffee wherever you go!

There's never been an instant like this. With the great aroma, body and flavor customers have come to expect from Starbucks for more than 40 years, Starbucks VIA® Ready Brew offers delicious Starbucks-quality coffee instantly. Made with 100 percent Arabica beans, Starbucks VIA® Ready Brew offers a full-bodied, flavorful cup of black and iced coffee as well as lattes.

## Starbucks VIA® Latte

Starbucks VIA® Lattes deliver the high-quality taste Starbucks is known for, all in a convenient single-cup stick:

- **Starbucks VIA® Caffé Mocha:** Inspired by the irresistible flavors of the handcrafted version, Starbucks VIA® Caffé Mocha is the perfect union of cocoa, Starbucks® coffee and natural dairy.
- **Starbucks VIA® Vanilla Latte:** The much-loved Starbucks Vanilla Latte inspired the creation of this everyday companion, featuring rich Starbucks® coffee, natural dairy and vanilla flavor.
- **Starbucks VIA® Caramel Latte:** The Caramel Latte combines rich Starbucks® coffee with velvety milk and luscious caramel flavor.

## Starbucks VIA® Ready Brew

At last there's an instant coffee you can enjoy at home that's as good as freshly brewed Starbucks® coffee. Made with the finest Arabica beans, there's something for everyone, whether it's the smooth and balanced taste of Starbucks VIA® Colombia, or the bold and robust pop of Starbucks VIA® Italian Roast.

## Starbucks VIA® Iced Coffee

When the weather warms up, all it takes is a few seconds to tear open a packet and brew up 16 fl. oz. of Starbucks VIA® Iced Coffee. Lightly sweetened with cane sugar and specially designed for mixing with cold water, this coffee just needs ice to hit the spot.

Starbucks VIA® Ready Brew is now available at all Starbucks stores in Malaysia.

# 舞台王者郭富城「舞林密碼」演唱會盛事公告 豪花百萬打造超智能發佈會 熱烈公告加開四場 並解構超智能特效舞台 首度呈獻並顛覆展現 八月紅館 飄移演繹 最強金曲 城城領導四十名舞蹈員聯手跳至翻天覆地 研發製作費高達五千萬港元

闊別紅館舞台三年，城城將於八月暑假黃金檔期(21/8-28/8)，再度登臨紅館，呈獻其《AIA 郭富城舞林密碼世界巡迴演唱會2016 香港站》。早前信用卡優先訂票反應非常熱烈，引來一陣搶票熱潮，門票於5個小時內一掃而空，不少向隅的歌迷，與分期待演唱會正式售票日期，因此城城今天特地由台灣拍戲劇組搭機，親返香港，出席其門票公開售票記者會，公告加場資訊及製作詳情。



記者會上，大會以突顯城城其舞台王者形象，把場地化身成為小型超智能特效舞台。舞台被三面電視螢幕包圍，配合舞蹈音樂的鏡前，令人有如置身於城城一個迷你版的「舞林系列」演唱會。在記者會上，大會設置一道LED大屏幕予城城盛裝出場，LED幕門一開，勁有氣勢，加上所有智能配件均價值不菲，足見單是記者會亦動花心思，來強化今次城城的「舞林密碼」演唱會，肯定是超級突破，極有看頭，亦保證每個演出章節將會令你意想不到，充滿玄機，令人期待。

城城在記者會上首先感謝了東亞信用卡的支持：「很高興優先訂票在5小時內已經爆滿，多謝奧亞團隊，多謝歌迷的支持。很多朋友都投訴因為訂不到飛而感到失望，令我背負起很多飛債。」所以城城是日立即公告門票正式發售是6月22日開始，在各城市售票網公開發售，希望歌迷緊記這個重要日期，全力搶飛。之後隨即城城發佈了最新的演唱會海報，由早前的側面篇轉至正面篇示人，代表著公開售票將會在6月22日正式開始。而城城更打趣地說：「正式開售後希望大家可以買到飛，不要再追我買飛了。」

而在最新的舞林密碼演唱會上，城城表示在舞台設計上將會有重大突破，由以往的空中之舞台，坐擁從力士世界紀錄的360度旋轉花舞林，六合旋轉彈跳舞台，今次又再昇華突破，創造了首個智能舞台，其中會以超特效視覺及聲控去研發舞台，製作組經歷一年苦研，突破多項科技的難關，終研究出今次充滿變化和神秘感的智能移動舞台。城城表示：「真千變萬化，和我的舞蹈配合，今次演唱會十足十舞台奧妙展一屆，希望能令大家耳目一新。」而今次研發費用加製作費高達五千萬。

在記者會上，主題贊助AIA特別送上一個皇冠給城城，為城城冠以舞台王者美譽。城城表示：「一直以來很感謝身邊朋友及品牌對我的愛護及支持，很感謝AIA，浪琴及Physical Fitness的贊助。」除了贊助商的支持，非音樂界別的藝友也特別為城城打氣，令城城十分驚喜和感動。

記者會精彩元素一浪接一浪。城城最近因為拍戲而非常繁忙，但在百忙之中仍騰出時間，不眠不休地及分別於香港和台灣灌錄了最新的演唱會主題曲，名為「舞士精神」，以一首經典英文歌去改編成時尚節奏，成為一個有份量的舞林系列主題曲。由小美填詞，相當有意思。城城特地在記者會上進行首播，主題曲MV剪輯亦花了很多心思，特別挑選過往城城「舞林系列」演唱會的經典畫面剪輯而成，令人重新回味一次城城歷年演唱會的突破和創意，令人加倍期待這個即將舉行的「舞林密碼」加「智能舞台」，所有觀眾均希望演唱會盡快來臨。



最後城城表示有好消息宣佈，特別以「魔法麻舞士」的身份施展魔法，以一個神秘的魔法球為大家解開第一個神秘的「舞台密碼」。城城表示：「因為演唱會反應熱烈，我們正式宣佈演唱會將會加開四場，由9月1日至9月4日，希望大家都可以順利買到飛!! 為慶祝加場喜訊，各大贊助商，協辦商均全力支持，送上打氣禮物。而演唱會台前幕後則送上順利開賣蛋糕致意，預祝演唱會成功，加場再加場，場場爆滿。」

城城和製作團隊亦答應力量最好的演唱會予觀眾，並仔細甄選40名精銳舞蹈員參與表演，到時跳上智能舞台，和眾舞蹈員聯手把舞台跳個天翻地覆，這個八月紅館，絕對令人萬分期待。

演唱會主辦機構亦特別精美「舞林密碼」紀念品送予媒體，多謝大家一直的支持。



Director of ALVIN TENG DESIGN

出生于1981年

美发入行20年

为SUMMERY HAIR SALON创办人

CITY & GUILDS EXTERNAL VERIFIER

台湾 香港 新加坡 上海 英国 技术研习观摩

英国VIDAL SASSOON学院高级文凭

专长于飞剪剪法 色彩心理学



Q : Precious Nature来自哪里？

A : 来自意大利

Q : Precious Nature适合亚洲人吗？

A : 适合

Q : 请问我可以哪里享用Precious Nature产品的护理呢？

A : 您可以在Alvin Teng Hair Design想用这个新系列纯天然有机护发产品的护理。

Q : Precious Nature可以买回家自己弄吗？

A : 当然可以

Q : 可以简单介绍Precious Nature的成分吗？

A : For Colored Hair (With Almond & Pistachio); For Curly & Wavy Hair (Grape & Lavender); For Long & Straight Hair (Prickly Pear & Orange)

## 告别干燥开叉头发 展放光滑亮丽秀发

许多女生常因烫发、染发、漂发等化学处理导致头发干燥开叉而烦恼。Alvin Teng Hair Design近期引进新系列纯天然有机护发产品——Precious Nature，解决女性们面对的问题，还原光泽亮丽秀发，让女性们展现原有的自信。这个新系列纯天然有机护发产品分为三种——For Colored Hair（给染发者），For Curly & Wavy Hair（给卷发者）以及For Long & Straight Hair（给长直发者）。



# PRECIOUS NATURE

ITALIAN HAIR MENU



FOR  
COLORED HAIR



FOR  
CURLY &  
WAVY HAIR



FOR  
LONG &  
STRAIGHT HAIR



# ALLAN 杜尉纶

Allan杜尉纶拥有187公分的健硕身材于2013年被推荐为“90后最完美侧脸”，在那时走着猫步的他进军乐坛还推出了首张EP《Hi I'm A.T》，找来了本地知名音乐制作人彭学斌为他量身定做《你过天晴》这首情歌。其后更在2015年获得《非常演员》甄选秀冠军，成了演艺圈新一代。

## 近期忙于拍摄电视剧

他透露目前正忙于为8TV和ntv7拍摄电视剧，两部剧里所饰演的角色截然不同。8TV《回盼》这部剧是结合了科幻与侦探元素的故事，为了能力石与黑色组织打战，在戏里他是一名拥有正义感与超能力的侦探，这类型的角色他之前都没挑战过。拍摄时能力石是需要靠想象，然后演技也要比平时演得夸张，所以他觉得整个拍摄过程相当好玩。而在ntv7《我的星光大道》里他饰演一名艺人，这是一部讲述艺人们在台上的风光与他们在台下写实人生的故事。很多人觉得艺人跟平凡人都不一样总是星光闪闪，其实当艺人表演完下了舞台也是平凡人一个。他表示在这个角色中突破很大而且也很有艳福，因为在剧中他会跟很多女生发生一些错中复杂的关系，然后也会有让人看了脸红心跳的画面。

## 一出道就心如愿

以自己的偶像为目标他想往全方位艺人发展，目前在演艺生涯中仍是磨合期，一旦磨合他就会开始进行这个计划。他觉得受到了幸运之神的眷顾，一出道就心如愿，之前曾想过要接拍变态与帅气的角色，然后不久电视剧邀约就接到了这两个想挑战的角色。然而近期会比较想往电影圈发展，无论在电影里饰演什么角色都可以，他不会去局限自己，因为在电影方面他还在摸索阶段，并且也希望自己能好像陈凯旋与谢佳见前辈们到国外发展，趁年轻开拓视野。

喜欢唱歌的他之前曾担任过民歌餐厅的驻唱，当他推出自己的专辑拥有了自己的歌，录音的那一刹那，如

今仍然记忆犹新。唱着真正属于自己的歌，那种感觉是多么的奥妙，戴上耳机听着自己的声音这让他深有感触，让他觉得离自己的梦想更近一步。在演艺方面《幸福专卖店》这部作品是他从《非常演员》一出道的第一个作品，以前都是听人家说拍戏是怎样的感觉，如今当自己真正接触了，才能体会到那个真实拍戏的心情。

## 每天都要面对不同的人

他表示在这个行业里最大的挑战是要不断的让自己进步，因为每一天都会去饰演不同的角色，然后面对不一样的人生，你还要去懂得如何揣摩与拿捏好那个角色，把它呈现出来。而在唱歌的部分也许是这次的专辑是抒情歌，可是在下一张即将推出的专辑就要有所改变与突破。然而往后他也希望能为自己的专辑加入一些自己的想法或作品，不过在这方面是需要慢慢的学习。

## 成名后依然要保持一颗低调的心

他坦言自己还是一个新人仍在学习的阶段，他觉得成名过后还是一样，因为这是一份兴趣与工作。他觉得没必要因为成名而把自己的生活习惯改变，自己身边的家人朋友与四周的一切依然保持一样。成名算是一个成就与成绩，不需要去炫耀给大家看。他还是平凡人一个，而且他还时时刻刻提醒自己无论以后是否大红大紫，也要保持着一颗低调的心努力向上。









## 与《金视奖》视后对戏直呼压力大

近期电视剧工作邀约接二连三的她忙于拍摄ntv7精心打造的重头剧《囚爱》(暂名)，在这部剧中她饰演吴天瑜的妹妹。剧中双亲因一场车祸意外而丧失性命，因此姐妹俩成了孤儿，从此她就与姐姐相依为命。命运坎坷的她，姐姐被关进监牢或精神病院，在这世上就剩下她一个孤苦伶仃。不过当她姐姐被控为命案凶手时，她很乐观并坚信姐姐是不会做出这样的事情。即将与《金视奖》视后对戏的她直呼压力甚大，戏还未开拍就做足了功课，而且她还开始诠释与投入这个角色，并笑言身为视后的“妹妹”绝对不可以丢她的脸。

## 比较向往演艺界发展

以模特儿身份进入演艺圈的她表示，希望在未来可以挑战精神病患者或哑巴这类型的角色。她也坦言自己很喜欢拍戏，起初进入爱娱乐经纪公司的目的也是因为想往演戏这方面发展。不过后来加入了才发现原来演戏并不像自己想像中的那么简单，然而她在演技上的技巧很多东西都需要学习与磨练，所幸在这部剧中能够获得吴天瑜前辈的提点。对于演艺界新人来说，她在投入剧情里的角色仍有一点小心得。每当接到剧本要投入一个新角色之前，她都会在拿到剧本之后先把台词和剧本先看一遍。然后再把剧中角色的故事、背景与特性做笔记，这个方法对她投入角色而言还蛮有帮助的。

## 接拍灵异片会很避忌

别看她外表新潮，但接拍灵异片时却相当的避忌。有参演拍摄《鬼戏》的她虽然在拍摄过程中没有遇到任何灵异事件，不过她却很害怕而且还事事都避忌。她还笑言接拍之前她想推辞这个角色，因为几年前她有参演过灵异短片，当时还饰演了女鬼，拍摄的那段期间也许是自己的多虑所以导致事事不顺。但是拍摄完毕后接二连三获得了许多工作的邀约，可能当时的霉运是她自己的思维在作怪。

## 千万不可以否定自己 必须相信自己

身为艺人每天工作都要化妆，所以她觉得脸部的清洁绝对是保养之前最重要的步骤。然后运动也是她保持好身材的一个最好方法，不仅如此除了运动还需要充足的休息时间，加上健康的饮食也是不可忽视的重要环节。当谈及在这个行业里最大的挑战时，她声称要相信自己才是最重要，娱乐圈这条路走来不易。这条路漫长又坎坷，当每个人在否定你时，你千万不可以否定自己，你必须要去相信自己，然后说服自己要怎么从困境中走出来。

顶着美姐头衔出身的Lynn林绿，笑容甜美的她更在2014年马来西亚环球小姐中夺得最佳笑容奖。一直以来都饰演绿叶角色的她在ntv7本地电视剧《重案狙击2》中饰演一名女警，透过这部剧她开始佼佼崭露头角，令观众眼前一亮。

# 林绿



# 男女 掏心話

編導：余卉

男生說  
莊仲維

對於我來說，如果女生的年齡比男人大五至七年就會比較有距離感了，也會擔心男生的思想比較不成熟，反觀男生的年齡比女生大許多不是什麼大問題。當看到鍾麗緹要嫁給張倫碩的新聞時，坦白說是很驚訝的，畢竟他們有12歲的距離，可是我相信真愛可以跨越一切，所以會以真心祝福他們。我個人是比較保守的，沒辦法接受另一半比我大太多，但是有時候愛情的感覺沒辦法說死，一旦要火花爆發的，也許沒可能都會變得可能，我不敢說看好或不看好，只是在我這個傳統男人身上，是不會做這樣的嘗試，而且我家人會無法接受，因為我和一個大我十多年的姐姐談戀愛，我都沒辦法接受，更何況我的家人？我覺得謝霆鋒和王菲的姐弟戀在我心目中是最特別的，從小一直看著他們這段戀情經歷合、分、各自組織家庭，再到現在重新走在一起，年齡不是問題，思想和經歷才是他們肯定彼此的重點！



女生說  
蔣珮珮

45歲鍾麗緹和比自己小12歲的張倫碩結婚啦！又一句經典語錄應運誕生：只要保養得好，你的未來老公可能還在高考！經歷兩段婚姻和育有三名女兒的鍾麗緹，與張倫碩的愛情全因去年參加中國真人秀節目開始，兩人從互不相識到打破隔膜開始拍拖，在全世界都不看好的情況下，小鮮肉男友竟在節目中拿出戒指當場求婚，以往結婚未正式穿過婚紗的她，終於在這次婚禮披上婚紗走入教堂，讓全世界的大齡勝女都高呼“太羨慕”！娛樂圈嫁夫的例子還有伊能靜，她和庾澄慶離婚7年後，再嫁小她10歲的秦昊，並在46歲時順利生下寶寶，高呼很幸福。雖說韓劇中的姐弟戀永遠帶著粉紅泡泡，但來到現實總會招人口舌，這一期的男女藝人，又對這段戀情抱著怎樣的心思呢？

聽到鍾麗緹和張倫碩要結婚的消息時，第一感覺是有情人終成眷屬，哪管他們相差二十歲、三十歲，只要他們真心相愛，我們就該真心送上祝福。其實我是蠻介意姐弟戀的，因為我的思想比較成熟、個性也比較強勢，姐弟戀不太適合我。如果在我身上發生忘年戀，我也覺得很矛盾，在我二十多歲時，覺得男方比我大十到二十年有被保護的感覺，現在我已經四十多歲，對方如果大我十多年，已經快六十歲，會考慮對方健康的問題……我很害怕照顧一個人又很需要個人空間，連我都覺得自己很難搞（笑）。即使我身上真的發生姐弟戀或忘年戀，相信以我的個性，也沒有什麼人可以反對！哈哈。現實中，請只帶物理美得主楊振寧和相差54歲的妻子翁帆結婚超過10年，這段忘年戀令我印象很深刻，他們讓我相信想愛就去愛，最重要敢敢愛！

# Danny许佳麟获最佳音乐人 为新歌MV加持

Danny许佳麟于6月14日在中国厦门获得美拍所颁发的最佳音乐人奖项，恰巧他于6月13日晚10点正式推出他出道以来的首支个人创作曲MV《有多久》，“最佳音乐人”这一奖可说是为他推出的新歌注入强心剂。

Danny许佳麟卸却Astro小太阳“Danny哥哥”身份后，专心朝流行音乐创作事业发展，他在发表新歌MV之际，受邀出席在中国厦门美拍大本营举办的《美拍2岁生日会》，除了有机会现场演出，他还在这场活动中获得出道以来首个音乐类型的个人奖项。

Danny开心说：“其实我真的没想到会活的这个奖项，我当初使用美拍是想要为影片做美美的滤镜效果，后来发现上传的音乐视频获得不少中国粉丝支持，给了我莫大的鼓励，让我继续用创意的方式翻唱当红的歌，能够获得人生第一个跟音乐相关的奖项，真的很高兴。”

## 暖心写歌送爸爸

即将在9月推出EP的Danny，趁着父亲节前夕正式推出由他创作的《有多久》MV，还透露他特意改编了一首情歌的旋律，想趁父亲节含蓄地给爸爸送一份暖心的礼物。

他说：“我跟我爸的感情很不错，他是个很好的爸爸，小时候常常带我们去唱K，不过渐渐长大后父子之间可能比较少聊天，而且爸爸又是狮子座，特别爱面子，而我又比较爱黏妈妈，所以我们很少会把爱说出来，《有多久》原本是一首写给情人的歌，但我在没情人，适逢父亲节，就特意把这首歌改编成对家人唱的旋律。”

Danny愧疚表示，自己因工作的关系鲜少回家看望爸妈，因此他希望能够借歌寄语，也鼓励粉丝们听到歌之后，要及时对父母表达心里的爱意，提醒粉丝多抽空回家陪伴家人。“我一年之中回家可能才三到四次，真的很少，最近看到爸妈越来越老了，觉得自己应该多抽空，把时间回家跟爸妈跟家人聚一聚。”

他也透露，创作这首歌过程相当顺利，“我在一个晚上灵感涌现，才短短10分钟就完成了旋律部分，之后填了一部分的词后，就找了瑞业老师来帮忙完成歌词部分。”



Danny为作曲《有多久》拍摄感人MV，借歌呼吁粉丝回家团聚。

## 9月 推出EP表达爱意

Danny在参加《Astro新秀大赛2008》获得殿军后转战主持界，近年创意翻唱光良、田馥甄、周杰伦等歌手的歌，除了大票本地粉丝，也虏获了不少中港台的粉丝心，在各社交网站以及视频平台，拥有过百万名粉丝，更被台湾媒体称为“国民男友”。网路上拼人气的他，有意在今年推出的首张创作EP，找回最初的歌唱梦想。

他透露，这张EP将收录三首创作曲，除了献给爸爸的《有多久》，其它两首歌也将是以“表达爱”作为创作主题，他还坦言筹备EP的压力挺大。

“以往都是翻唱都是当红的歌，这次唱自己的歌，会担心跟大家有没有共鸣，我不敢说我的歌播出来以后大家一定会唱，不过这些都是我内心想表达的东西，希望大家也能够表达心中的爱意。”



Danny许佳麟获得台湾著名音乐人黄伟仁颁发“美拍最佳音乐人”，粉丝纷纷举牌庆祝！

# 马来西亚第一届国际电影节以及金环奖媒体发布会



马来西亚第一届国际电影节以及金环奖颁奖典礼即将于2017年3月5日于云顶云星剧场引爆！这一场大马电影国际盛事预计将会有16个国家参与，并将设有超过16个以上的电影奖项角逐，届时亚洲各区域电影制作人以及艺人也将参与其盛，携手促进大马及亚洲电影工业，共同表扬电影业表现佼佼者，而台湾金马影展执行委员会执行长闻天祥以及香港知名艺人叶蕴仪也首次担任此次电影节与金环奖颁奖典礼顾问，叶蕴仪坦言首次肩负重任不敢担当，但抱着学习的心态来为大马及亚洲电影业献一份力，她表示若有机会亦不排除接拍本地电影。

问及叶蕴仪是如何接触此次的金环奖，叶蕴仪透露与此次电影节及颁奖典礼的主席吴佩玲小姐熟识，而对万源知她一向热爱参与文化艺术，并是电影爱好者，当获得吴小姐的诚邀，叶蕴仪表示自己首次担任电影颁奖典礼的顾问，也想尝试自己没有尝试过的工作，因此抱着学习的心态参与。

至于看电影的标准，她表示导演的拍摄手法以及带出的讯息非常重要，她认为电影就像是一本书，视乎导演以怎样的手法把讯息呈现，她有感目前的电影都以环保、性别议题及女性议题居多，她透露念书时就有许多女性议题的课题，而现今不少女性在各位置都有很出色的表现，而好友主席亦是扮演举足轻重的角色，这亦是她接下此次颁奖典礼顾问的原因之一，她并坦承自己较为热爱女性议题。

自TVB《女人俱乐部》之后，叶蕴仪便比较淡于亮相荧幕，她坦言近期没拍戏，在看剧本当中，而目前较多参与文艺及女性慈善的活动，不过她最近有为美国一部卡通片《宝贝流浪记》配广东配音，她透露这部电影将会于香港暑假时上映。

她说：“我多是会做自己没做过的工作，像早前帮香港电视台Viu TV拍了旅游节目，我觉得不同个性的人出游很多矛盾会很有趣，之前香港只有一个电视台，多点电视台观众可以有多点选择，出来的作品也会比较好。”

她表示自己以前较少看大马电影，她赞扬近年大马电影表现越来越出色，因此将会学习看更多国家的电影，以作进一步了解及促进电影工业。

问及叶蕴仪会不会尝试接拍本地戏剧，她说：“这是不可求的，如果有特别的才会尝试，有不同的题材和挑战才会做。”

此次闻天祥先生（台湾金马影展执行委员会执行长）亦担任此项电影节及颁奖典礼的主要顾问，他表示之前看过Yasmin Ahmad的电影对他有很大的启发，他近期亦观看大马闽南语电影，希望从中了解更多的文化。

他说：“若各国出色的电影可以于明年的电影节一起播放，这对大马电影爱好者来说将会是一件很美妙的事，我自小看电影长大，这一类电影带给我很多的启发，而这次我肩负着推广大马电影业的使命，也感谢大马的朋友们过去所给予我的照顾和支持。”



马来西亚第一届国际电影节及金环奖颁奖典礼将由Jozzy Group率领一众马来西亚、台湾及香港最顶尖并才华出众的领导人一起合力举办，此次金环奖更获得大马电影发展局(FINAS)大力支持这场国际性电影节及颁奖典礼。

马来西亚第一届国际电影节预计将会有16个国家参与，并拥有16个以上的电影奖项角逐，其中包括特别为本地电影制作而增设的“最佳本地电影”。国际电影节将于2016年7月开放报名，有意者可以登入电影节官方网站报名。

马来西亚第一届国际电影节及金环奖颁奖典礼活动详情如下：

**马来西亚第一届国际电影节：**  
2017年2月24日至2017年3月4日，  
Nu Sentral Shopping Mall  
**马来西亚金环奖颁奖典礼：**  
2017年3月5日，云顶云星剧场

欲知更多详情，请浏览  
[www.mgga.com.my](http://www.mgga.com.my)或电邮至  
[marketing@mgga.com.my](mailto:marketing@mgga.com.my)查询。



## 童童歡樂園III

連續兩年銷量破萬的、Astro小太陽出品的全馬最暢銷的暢銷兒童專輯《童童歡樂園》第三張合輯在大家引頸長盼下終再與小朋友見面！“小太陽

一寫”許佳麟盼《童童》的銷量能再打破紀錄；另外這張專輯是他的“畢業作”，他也宣布即將暫別小太陽到中國發展！

《童童歡樂園III》精心製作了11首活潑和勵志的歌曲，繼續帶動親自編跳熱潮。在推介禮上，“小太陽之花”榮榮、小書、劉佩志和許佳麟現場演唱新歌《省電俠》、《時間在哪裡》和《童童小英雄》，還引領全場小朋友一起學習這個新舞蹈，小朋友們又唱又跳，好不熱鬧。

這張專輯也是許佳麟的“畢業作”，他在台上分享在小太陽的故事時頗感觸，更差點落下男兒淚，他謂：“我在小太陽快七年了，七年時間，小朋友都從小學升上中學了，時間過得真快。”在小朋友眼中的他一向唱跳俱佳，他自嘲：“其實我以前跳舞同手同腳，做節目經常需要跳舞，現在舞技都進步許多。”他透露之後會到中國參與《非常完美》和其他節目，所以會暫別小太陽，讓榮榮、小雪和劉佩志大呼捨不得。

也屬“元老級”人馬的榮榮，之後會升級大師姐帶領劉佩志和小書。讓實際年齡只有22歲的她大呼緊張，談到拍攝趣事時她說：“這次《童童歡樂園III》都在棚內拍攝，雖然不用受日曬雨淋之苦，可是很多時候我們都從早上6時開工到凌晨12時，連續工作18小時不間斷，一點都不簡單。”

長相甜美的小書也是小太陽的新人，許佳麟和榮榮大贊她勤勞、上進，不會跳舞的她為了練好歌曲的舞步，經常在半夜起身練習，許佳麟稱：“現在她跳得很好，很多時候我和榮榮忘記舞步，反而都是靠她。”學業工作兩邊跑的劉佩志這次在專輯中未能參與MV部分，但仍積極參與演唱部分。

當晚，小太陽姐姐小魚也宣布了“哥哥姐姐甄選活動”的得主，Veron鍾倩紋和Candy 藍瑜澄將會加入《童童歡樂園》家族，鍾倩紋同時也是網絡“I Like 哥哥姐姐”的得主。

當晚推介禮上，《孩子王2015》戲劇組冠軍劉佳鑫和創作組三強之一陳江銘聯合表演Beat box和Rap一首《快樂加油》助興，三強之一的Chole和Dada也表演彈鋼琴，為現場小朋友帶來一個又歡樂、又熱鬧的晚上。



## TVB藝人 朱晨麗、黃子恆、鄧佩儀、何君誠 遠赴大馬拍攝



### 《星級健康4之Go Green碳世界》 身體力行實踐綠色健康生活

由TVB與Astro聯手製作的健康資訊節目《星級健康》踏入最後一季《星級健康4之Go Green碳世界》，帶出多個環保議題，拍攝也進行得如火如荼。TVB藝人朱晨麗、黃子恆、鄧佩儀及何君誠將於六月遠赴大馬進行為期數日的拍攝，身體力行實踐零垃圾生活，反思都市人生活方式。

近年，社會提倡環保，鼓勵源頭減廢，減少製造廢物。一眾TVB藝人朱晨麗、黃子恆、鄧佩儀及何君誠飛赴大馬吉隆坡，化身綠色使者。他們先分成兩組，分別探訪實踐零垃圾生活（Zero Waste）的兩個家庭。朱晨麗及黃子恆拜訪風雲，她示範零垃圾購物，如自備膠血裝載買回來的食材，自備玻璃樽裝醬油等，減少製造垃圾。另一方面，鄧佩儀及何君誠則拜訪法國人Claire，她與丈夫分享一些綠色生活心得：採用舊衣物代替新的抹布、自己栽種香料、穿著二手衣物等。四位藝人均佩服Claire及其家人能堅持減少不必要的浪費。隨後，他們集合進行任務，根據分別發得的兩份菜單購買材料及烹調料理，過程中需減少製造任何不必要的垃圾。在準

備及烹調過程中，四位藝人均感到困難，原來在生活中習慣方便的同时，亦會不停製造垃圾。

四位藝人更深入了解環保生活方式，減少廢物，朱晨麗、黃子恆、鄧佩儀及何君誠一同拜訪環保義工組織Free Tree Society (FTS)組織發起人Baida，Baida簡單介紹這組織的環保工作後，藝人們被分配進行植樹的前期工作，為環保出一分力。儘管烈日當空，藝人們汗流浹背，他們仍專心預備一棵棵樹苗，鋪草翻泥、淋水、修剪草木等，為綠化環境出一分力。完成工作後，藝人們接受任務，需結合從FTS及環保組織iCycle給予的物品，以及在當地市集以物易物換到的貨品，製作屬於自己的家居裝飾。他們首次運用手上二手或殘舊物品製作精美裝飾，賦予每樣二手物品第二次生命，讓他們感動，覺得這過程特別有意義。

行程結束前，四位藝人進一步認識廚餘問題，他們拜訪當地居民Jin，她約於8年前開始做廚餘堆肥，風雨不改，親力親為。她先簡單講述大馬的廚餘問



題，再給予藝人們任務。他們需於限定時間內製作堆肥，四人分成兩組，分別到菜市場及餐廳收集廚餘。他們二話不說收集廚餘，接著各自到所屬的土地範圍，在有限時間內堆肥，過程中，四位藝人感嘆萬千，痛心人們浪費這麼多食物，對環境帶來嚴重的污染。此外，四位藝人不忘向觀眾介紹環保小手工，包括用廚餘製作水果及垃圾酵素，以蛋殼製作精美小盆栽等，將廢物循環再用，活出綠色生活。

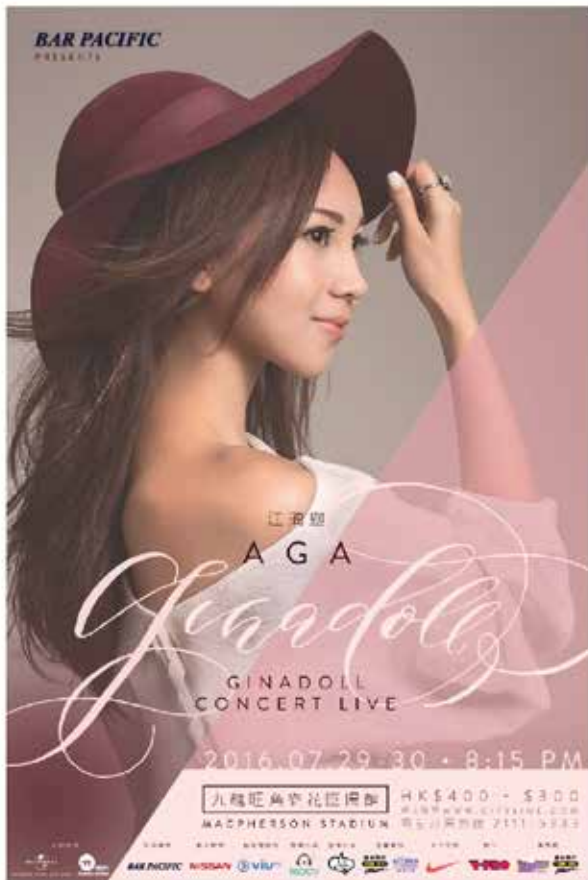
是次拍攝十分順利，各位藝人均表示獲益良多，學懂如何從生活細節減少製造垃圾。過去更數天的拍攝工作令四位藝人反思自己作為城市人的生活方式，他們亦承諾會更珍惜食物和所用物品，不作任何不必要的浪費，向更多人宣揚環保信息。《星級健康4之Go Green碳世界》即將隆重推出，帶出環保的意義及真諦！

《星級健康4之Go Green碳世界》將於7月17日和24日晚上8時，分別透過翡翠台（頻道326）和Astro華麗台（頻道311和HD頻道310）廣播。



AGA入行以來，所有作品都是自己作曲，而且每一首作品都在各大電台及數碼平台流行榜全數榜上有名，進一步肯定了AGA的創作才華。今年，AGA的音樂路途更進一步，處女騷「Bar Pacific Presents AGA《GINADOLL》Concert Live」一開售，貴價飛經已「秒殺」售罄，十分踴躍！得到歌迷的熱烈支持，加上很多網民都留言表示買不到飛，AGA表示：「一知道貴飛消息咁好成績，好興奮，訓唔著！令我更有動力做到最好，聽多些好歌俾大家聽，嘉賓陣容方面絕對帶到驚喜俾大家！」

最近，AGA為演唱會密鑼緊鼓地開會和宣傳，希望能夠帶給樂迷難忘的一夜。日前更到銅鑼灣街頭，與法國新晉女歌手Joyce Jonathan一同Busking，預演音樂會，吸引近百人圍觀和拍照。加上新歌正值錄音階段，演唱會前將會有一首全新廣東歌曲面世，密切留意AGA最新動向！



## 7月處女騷「秒殺」貴價飛 AGA：開心到訓唔著！ 嘉賓陣容絕對有驚喜

貴為樂壇新生代珍愛創作才女AGA(江海迦)，出道三年以來，繼早前推出的首張處女大碟《GINADOLL》榮獲金唱片佳績，她的處女演唱會「Bar Pacific Presents AGA《GINADOLL》Concert Live」即將於7月29和30日在麥花臣場館舉行，一圓AGA期待已久的夢想！





**欧阳娜娜成首位最年轻华人古典大提琴艺术家进军韩国《15》国际英文版在韩发售  
 欧阳娜娜古典大提琴演奏专辑《15》韩版即将发行登韩国最大音乐网站Naver首页  
 欧阳娜娜亲访韩国环球音乐总部致谢 与同事首尔庆生获16岁的第一个生日惊喜蛋糕  
 欧阳娜娜16周岁生日惊喜连连 大提琴生日音乐会亚洲巡演本周开跑  
 独家周边商品首度公开！首部电视剧全国收视第一，首支华语单曲《温暖你的冬》正式上线**

日前，环球音乐旗下“大提琴演奏家”欧阳娜娜的首张个人古典演奏专辑《15》国际英文版已在韩国正式发行，韩版也将于9月与广大乐迷朋友见面，她也将作为首位进军韩国市场的最年轻的华人古典大提琴艺术家。为答谢韩国同事的辛勤工作，娜娜亲自赴韩并与同事共同度过一个难忘的生日。2016年“在地球旅行”大提琴生日音乐会亚洲巡演也在紧锣密鼓的进行最后的准备，据悉此次大提琴生日音乐会周边商品届时将第一时间在演奏会现场同步公开发售。2016年将是欧阳娜娜忙碌并且充实的一年。

欧阳娜娜首张个人古典演奏专辑《15》发行至今，在亚洲已经创下白金销量，并蝉联海外iTunes古典榜及各大重要古典音乐榜单冠军宝座。为祝贺娜娜首张唱片就能取得如此喜人的成绩，并期待她在未来的音乐道路上越走越远，《15》的国际英文版已于5月底在韩国正式发行，并火速登上韩国最大音乐网站Naver首页！韩版专辑也将于9月份发行。为答谢韩国环球同事的辛勤工作，娜娜亲自拜访并精心为大家准备了礼物，谁料到更大的惊喜早已经等着她，全公司的同事共同为欧阳娜娜准备了一场生日party，大唱生日快乐歌的同时送上生日蛋糕以及造型别致的韩国民族风首饰盒做为生日礼物。韩国环球音乐董事经理B.J.Yang还为娜娜送上专门为她设计的宣传用文件夹

和明信片，让她爱不释手。欧阳娜娜说这是她16岁生日的第一个蛋糕，她非常感动！

制作精良的古典专辑《15》在亚洲地区引发古典音乐热潮，2016“欧阳娜娜——在地球旅行大提琴生日音乐会亚洲巡演”在紧锣密鼓的进行最后阶段的准备，这是娜娜第一次将每年6月份的生日音乐会带到内地甚至全亚洲，6/15台北首场、6/18内地首场、6/29日本将分别与各地乐迷亲密接触，共同迎接16岁的到来。音乐会将不仅涵盖专辑中的古典音乐作品，热爱多元音乐元素的她也将用大提琴演绎轻松的音乐作品！期待欧阳娜娜为我们带来的古典也流行的视听享受！

电影、综艺都取得骄人成绩的欧阳娜娜，首次带着大提琴温暖开嗓唱起了歌，首支华语单曲《温暖你的冬》失恋版，不仅唱出《是！尚先生》中女主角廖小葵的心声，也展现出了欧阳娜娜的聪明和才华！娜娜首次参与电视剧拍摄并担纲女主角，就创下该剧全国收视第一的骄好成绩，令人振奋。而由她首度跨界献声的个人第一支华语单曲双主打《温暖你的冬》已经全面正式上线。电影、电视、歌曲、演奏、综艺都不放松的娜娜将会蜕变成怎样的全能跨界偶像，让我们拭目以待！



## 麻袋跳

使用麻袋把自己的個子套進麻袋裡。抓緊麻袋的上半段用雙腳往上跳。平衡自己的身體，手腳在同一個時間一併進行。

為了讓遊戲更有趣味性，麻袋跳遊戲開始前將設計障礙物與跑道。跑道內佈滿障礙物體，玩家需要穿著麻袋，然後一邊跳躍到終點一邊避開障礙物。若不小心碰到障礙物，需從新開始。以時間最快的速度取勝。



## 音樂椅子

需要至少10人，把椅子圍成一個圓圈，音樂響起時參與者將為這椅子繞圈。當音樂停止時參與者將搶留在哪兒的9張椅子。搶不到椅子的參與者算淘汰，搶到最後椅子的人算贏。





### 与各方名人的互动

胡升前一阵子参与了在香港TVB拍摄的现场直播游戏节目，他表示他最大的挑战是因为节目是以直播模式播放，所以拍摄时是不可以有任何问题或者差错，必须要打起12分精神去关注每样事情，遇到什么情况也要随机应变。当时和TVB的大师兄钱嘉乐、森美，还有一些非常有名的明星、影帝、视后一起拍摄游戏节目让他很难忘。

同时他也了解到进入这个行业的利与弊。在这个行业每个人都要把自己做到最好，把最完美的一面展现给观众。所以他为了维持良好的身材和皮肤而放弃很多美食，胡升有时路过或者经过一些路边摊看到那些让人垂涎三尺的美食都必须控制自己，不让自己吃那些美食而导致身材走样。

### 健身让自己变得更好

一旦有休闲的时间，他都会跟亲戚或朋友一起出国旅行或一日游，看电影、唱卡拉OK，当然少不了健身和运动。他为了整体美感和让自己有更好的独特脸型，所以下定决心减肥让自己的脸变得更立体。自从他开始健身，他觉得自己最大的变化就是脸部，因为胡升以前的脸是比较圆以及肉肉的。他现在每天会喝一杯咖啡和摄取鸡蛋三到五颗，但他只吃蛋白，还有麦片、水果、鸡胸肉以及蔬菜。此外，他也利用一个星期中的三到四天定期去健身房来维持他的身型。胡升也尽量吃少油、少糖和清淡的食物来维持健康的身体。



### 翻版「都教授」

胡升表示他最想去的国家是韩国因为在那里可以看到一些不一样的人物和风景。他也喜欢韩式风格的打扮，他觉得那样的装扮很帅气。加上有很多人觉得胡升长得很像韩国人，甚至有些人会觉得他长得很像都教授（来自星星的你的男主角）。在香港寒冷的季节时，他也会依旧穿着他喜欢的韩式风格的装扮出席各式各样的场合。胡升也很喜欢听到别人称赞他像韩国人和美男。

胡升希望接下来可以尝试不一样的领域和希望观众可以在每个大荧幕上看到他的演出。他想要在电视剧和电影中挑战拍摄不同的角色和为出名的大品牌拍摄广告，因为这样才可以让自己有更多的学习机会和享受每一样东西。胡升对未来的打算是可以拥有一间自己的咖啡馆和希望自己的生活变得多姿多彩。他也想要借着这个机会谢谢一直支持他的粉丝，谢谢他们付出很多宝贵的时间，用心来关心他和一直无条件支持他。

## Winson 林胡升

林胡升是一个思想开放，性格活泼开朗，为人直接又果断，爱干净和一直都是保持正能量的人。最近他在忙着一些广告拍摄，广告试境，同时也参与了两部电影的制作。



# 《星级健康4之Go Green碳世界》



黎诺懿、姚子羚、刘佩玥、唐诗咏、胡定欣、龚嘉欣分享环保心得

配合《星级健康4之Go Green碳世界》节目拍摄，TVB艺人黎诺懿、唐诗咏、姚子羚、胡定欣、龚嘉欣及刘佩玥于6月12日抽空出席Lui Farm的记者发布会，一起分享环保心得及拍摄前心情。此趟“五星半月”的黎诺懿兴奋表示，有美女相伴在侧加上度假村环境优美，心情极佳。

由于一行人早上才抵马，隔天才正式拍摄，他们都对于接下来的行程相当期待，尤其新人刘佩玥更是人生中首次来马。姚子羚更笑言团中有黎诺懿，必定乐趣非常

多。龚嘉欣也表示对于即将拍摄的大象保育工作相当感兴趣。

谈到环保，早前已来马拍摄的唐诗咏表示，透过骑脚踏车环市中心，让她惊觉平常自己在车内“叹冷气”的同时，不但造成严重空气污染也让地球升温。另外，参与环保屋兴建也让她留下深刻印象，“要环保大家都懂，但常常都被忽略。在起环保屋的时候，会领悟到其实这些事情平常大家都能够动手做，但都没有去做。”

而参加了过去三季《星级健康》的“班底”姚子羚就表示每次来马参与《星》的拍摄都会带着领悟及想法返港。她透露自己也是环保分子，且是受母亲影响。她也分享道，饮食也是环保的重要一环，而自己也在近年开始素食，减少伤害动物，为生态环境出一份力。

至于龚嘉欣就笑说是被“同居主”姚子羚影响，平常两人在家中都会为垃圾分类，小小的举动却对环保帮助大。而胡定欣就自爆是受助理影响，“平常都会打包饭盒，她后来帮我准备了便当盒，也自备环保餐具。”

除了“动口”分享环保心得，6人也现场“动手”种树，亲力亲为在大热天下握铲子堆泥土及浇灌。及后，大会也准备了“当季”的榴莲，让大家大啖一顿，但6人却较钟情椰子雪糕，吃得亦亦乐乎。



6人现场分享环保心得，并呼吁观众留守《星级健康4之Go Green碳世界》的播出。左起刘佩玥、龚嘉欣、胡定欣、唐诗咏、姚子羚及黎诺懿。



刘佩玥见到开垦榴莲非常新奇，黎诺懿于是从旁协助她打开榴莲。

由TVB与Astro联手制作的健康资讯节目《星级健康》系列来到最后一季当然重锤出击，以更鼎盛的主持阵容、更多的资源打造《星级健康4之Go Green碳世界》。16位TVB艺人袁伟豪、李施嬅、王君馨、张振朗、朱晨丽、黄子恒、邓佩仪、何君诚、黎诺懿、龚嘉欣、姚子羚、刘佩玥、唐诗咏、杨明、岑丽香、霍威豪以及嘉宾胡定欣，为全新一季的节目注入新力量，带领观众搜集各种Go Green方式，身体力行肩负环保工作，并探索如何达到能够永续发展的生活。

《星级健康》系列自2013年开播以来好评如潮，从第一季探索健康常见问题，到第二季以运动发展健康体魄以及第三季的星梦之旅，节目始终希望能够贴近观众，传达多元的健康资讯。今次《星级健康4之Go Green碳世界》以环保为题，共分4个章节——垃圾、食物、环境及生活；每个章节都会有4个主持人充当绿色行者，探访各个不同领域的环保达人，除了介绍多种的环保概念，每一集也将有一个绿色任务让主持人们挑战。

《星级健康4之Go Green碳世界》将于7月17日起，逢星期日晚上8时30分，在翡翠台（Astro频道326）启播；华丽台（Astro频道311和HD频道310）则于7月24日起，逢星期日晚上8时30分播出。

# JUSTIN 張建聲

## CHEUNG



因《向西仔》開始為人認識的張建聲，終於憑著200磅惡人“阿積”（壹獄壹世界：高登閣少爺監日記）一角成功出線，即使最後沒有人圍香港電影金像獎，但頒獎典禮常設他以嘉賓形式踏上舞台，令他有感：“我終於走進電影的世界”而感動莫名。他自認性格有少少極端，不過他和其他一步一腳印在娛樂圈奮鬥的年輕演員一樣，都盼自己早日氣場爆棚，他的人生座右銘是：“只要肯做，什麼都會有可能發生。”而他身上，的的確確都將“可能”變成真。

眼前的張建聲皮膚黝黑，手上有紋身（電影造型）兼戴著太陽眼鏡，絕對難以想像老實斯文的“向西仔”（《一路向西》）和200磅“阿積”沾上邊，他笑笑解釋：“由140磅增肥到200磅，然後在三個月內再變回140磅，人人都講我玩命。”

《一路向西》是他人生中第一部做男主角的電影，戲中的大膽風格演出令他成為焦點，之後拍了幾部情色片，他的名字再也與“情色片男星”脫離不到關係。他說：“之前沒有做過男主角，難得機會來，當然要去嘗試，我不是科班出身，沒有演戲底子，一個只是做過模特兒的普通人走去拍戲，可想而知我去到片場多麼壓力，那時候用三個月每一天都拍戲，一定要將這個‘人’做出來，這部電影帶給我的電影的認知。”

拍《3D肉滿園》時，他與飾演“宰王”的何華超聊天，其實也從他身上偷師：“那時候我都是很新人，見人家的表情，那場戲做的很好，我會反問自己‘自己做得好嗎？’、‘為何人家的反應是這樣？’拍得越多，我越覺得自己不足，不足就去學，學了就會沉迷，然後就會慢慢上癮，愛上演戲這回事。”

即使這幾部電影為他打開演藝界之門，然而他亦受了一些苦：“沒辦法啦，因為這些情色片太激啦，結果我接不到其他正常的電影，又被標籤了是情色片男星，去不到中國拍戲。”

那時候公司問他，要不要拍《高登閣少爺監日記：壹獄壹世界》，要增肥到200磅，接不接？他當時聽到即刻拍桌子答應：“一來我喜歡破格，二來我要告訴觀眾，我不止只能做向西仔，你們看過的只是我的第一部，為了‘阿積’這個角色，我用了一年時間拼命增肥，沒有其他工作，插起胖子的心態，其實開始有一種自卑感，望著鏡子，自己都開始不認得自己，上街也自卑，衣服穿不下，電影還沒公佈，心裡面又忐忑會不會中途拍不成，整個人變得很負面。”

但是有危就有機，張建聲那段日子努力調適自己，用打電動來抒發壓力，狂煲電影揣摩演技，然後一直

努力反省自己在《一路向西》中做得不到的地方，沉澱了一年時間，他想通了很多東西：“這樣增肥、減肥，雖然某程度上是玩命，Touch wood，我身體沒有太大的影響，不過現在的我反而要思考進牌出，遇到下一部戲又要我這樣做時，到底這部電影值不值得我再這樣做？因為身體和心靈上都是很辛苦。”

結果，這個角色令他成功出線，搶到觀眾眼球，他感觸道：“這一兩年這個變化是最大的，爸爸走了，對我來說，人會成熟多少，會珍惜身邊多少，會更多衝勁去做事，想有點成就，其實入圍之前爸爸病重昏迷，我在醫院對他講，攔住我看我入圍，不知是不是我看戲太多，我覺得他有反應。”

雖然沒有人關，不過邀請了他做嘉賓，劉青雲介紹他出場的那番說話，張建聲仍然倒背如流。他稱：“那一番話我很感動，雖然沒有人關，說得我答應過爸爸的事情做了一半，知道自己在香港電影業，是被認為是香港新生代的新演員，認識覺得自己這幾年沒有白費，我上台時緊張到嘴，但是我終於站在這個舞台，終於進到這個世界，覺得一切都值得！”



張建聲入行以來，都來自將凡事都有可能的心態去努力：“只要你肯做，不要怕劇本，因為你去嘗試一樣事情，試過必可以成功，但試不嘗試就一定會成功，我也是在學著不要那麼執著，無論對人對事也好。”

他還承認喜歡人家贊他勤勞：“但其實我自己懶懶，其實我開工時會盡量做好，跟身邊的人都拼命聊天吸氣，但假如我可以很HFA什麼都不管，其他人就在旁邊持一盤蛋，好像學態和徒弟的情況一樣，都是咬著一口氣，要去忍。”

他自認運氣不太好：“你看我的作品，都是比較複雜的角色，全部這些都帶破格，所以為什麼人家放我拍這類電影？可能我的性格仍有這種因子，所以現在的放我而去學習演技，演像這些複雜的角色。”

這陣日子，他拍了網劇《大小在左，瘋子在右》，演一個他講得一個瘋狂物理學家：“我喜歡這類精神有問題的角兒，我想想能多拍一些這類角色，接下來還有一部劇集，演一個成長期的去誘惑，演一個和爹倫對抗的小丑（Joker），這些精神上很分裂的角色，應該可以提升到演技，很喜歡見到自己成長。”

另外，他現時最大的目標是與偶像吳彥祖合作：“他由亞洲，是演到現在拿影帝，他的可塑性很大，什麼角色都能駕馭，甚至四十多歲傳到這樣身段，我都會覺得自己很大的空間，他是我的目標。”張建聲如是回答。

電影的世界內，什麼都有可能發生，只要肯做，而想與偶像在電影內碰頭，相信不用多久，就可以又聽到張建聲講：“我又做到啦。”



服裝贊助 Club Monaco

# DEBBIE

## 吴天瑜

Debbie吴天瑜五科选美冠军，美貌与智慧并重的实力派演员。她浑身散发着优雅高贵的气质，而且还不时展现出女王的非凡气场。曾连续获得3届《金视奖》最受欢迎女演员，2014年凭着《香火》中的精湛演出再次夺得最受欢迎女演员殊荣荣获后这个头衔，成为双料赢家。

### 近期忙于拍摄ntv7重头剧

近期忙于拍摄ntv7十二月即将播出的重头剧，剧中她饰演一名精神分裂的女明星并且拥有双重身份。剧情的开端她就被控成为命案里的凶手，在这开始也慢慢揭发了这起豪门事件里一单接一单不为人知的秘密。而《囚爱》(暂名)也是吴天瑜亲自担任监制，这部剧的卡司阵容强大，集合了《金视奖》台前幕后得奖的电视工作者一起合作，还会邀约香港著名艺人黄浩然参演此剧。当谈及是否有信心夺得《金视奖》？她声称如果能获奖是一个认定，最重要的是聚集大家的力量为本地娱乐圈创造出与以往不同的作品。她还坦言如果本地制作不加强努力，就只会原地踏步而且这不是一个健康的现象。她希望在这部剧中加入一批新血与不同的脸孔，可以擦出不一样的火花，为本地影视圈带多一点光彩。

### 精神分裂的角色演来不易

当接到这个剧本，揣摩剧中精神分裂的角色时才发现不容易，饰演这种角色多多少少对精神与身体带来了一定的伤害。当她开始投入这个角色时，精神会变得容易恍惚，不会这么集中，然后脑海里会不自觉得出现很多无谓的想法。她还笑言这种角色人生中试一次就好，投入与脱离角色会很困难而且又伤身体，她也表示如果在一个角色中加入了更多自己由内而发出的感情，在脱离角色方面会有困难。

### 现阶段很多东西兼顾 无法抛下一切

一路走来在她的职业生涯里也许会有很多机会从她身边擦肩而过，不过她自认不是积极型也不会因为有了进军美国市场的机会而抛下这里的一切飞过去。到了现阶段她需要兼顾与顾虑的东西很多，包括家里的中心——妈妈。然而所谓的进军就是要全力为自己的事业去冲刺，至少需要花上一年半载的时间，然后放下这边所筹备的一切，专注于那边。目前她不会这样做，除非这些合作的机会能让她从中学习与成长，她就不会排除这些难得的机会。

### 成功与否是由自己来决定

在这个行业里从事这么久，最大的挑战莫过于克服自己，她觉得挑战与克服自己还难过挑战别的事情。很多时候成功与否都是由自己来决定，你需要去掌握自己的情绪起伏，自己的性格改变，更需要懂得怎样去克服自己。人在不同的阶段想法都不一样，起初只是想要拍戏，拍了三至四年后，当上第一女主角就会觉得拍戏很累。然后就会开始想拍电影，也许拍了电影后可能就想结婚，人就是这样在不同的阶段有不同的需求。如果要在行继续走下去就要克服自己的负面思维，掌握自己的情绪，加上挑战自己也很重要。她声称每当拍摄她都会告诉自己是一个新人，把自己变成一张白纸。她表示如果一直使用基本的技巧就会变成老练，而且老练不好看。然而很多人都很容易自缚到了某阶段就觉得足够，就会停留在原地，不过在她眼里永远都没有最好，精益求精才是最重要。



### The Life Song "More Than Me"

In the EP <Somewhere Over My Head>, the last song track "More Than Me" is Greyson's favourites. In the lyric there is a phrase saying "when I thought you are looking at me, but you are looking somewhere over my head" that means a lot to him. The entire song is about the life of Greyson while he was growing up in America and some heart break stories when he was a kid and teenager. It is a sad song which contains darker lyrics but Greyson likes it very much.

The biggest challenge that Greyson faced while preparing the EP was to make and create something that he could feel proud of and stand next to. He has been in music life about 6 years and he wants to figure out what he wants exactly and what to do next. In addition, he really works hard for it and to make everyone happy and understand the message that he wants to convey through this album. The most memorable memory was that he got to work with his closest friends and the people he admired a lot. He had gain a lot of knowledge during the making of this EP and in the process of production.

### The Food Paradise - Malaysia

Malaysia is one of the country that Greyson always wanted to visit. This is the first time he came to Penang and he likes the culture of Malaysia. Greyson mentioned that Malaysia has impressed him in various way and it's an incredible place as Malaysia has different races but still live in peace. He also love Malaysian local food for example Mamak, Prawn Mee, Nasi Goreng and others that he could not recall the name.

### Life Keeps You Busy

Recently, Greyson busy promoting his EP. Other than that, he had just graduated from high school. He took online school's courses when he started off with music 6 years ago. In the meanwhile, Greyson had move down to Edmond, Oklahoma in the past years. He spent his time experiencing the new city, exploring and going around town and he had good time there.

Greyson plans to continue his studies and take online courses. However, at this moment, he wish to focus more on music and with the hope of to continue producing more music and EP in next couple of months and years. He want to grow in music.

### 生命之歌 "More Than Me"

在 <Somewhere Over My Head> 专辑中的最后一首歌名为 "More Than Me" 也是 Greyson 最喜欢的歌曲之一，里头有一句歌词是 "when I thought you are looking at me, but you are looking somewhere over my head"，那整首歌是关于 Greyson 在美国成长的生活和青年时期的伤心故事，虽然这首歌是较伤心但 Greyson 还是很喜欢这首歌。

Greyson 在筹备专辑时面对很大的挑战，因为他想要创造出一些可以让他引以为傲的音乐。他踏入歌坛已有6年，他希望可以找出自己真正要的是什么和下一步应该如何继续他的音乐之路。此专辑里的歌曲他都很努力地去做，因为他希望听到他的歌的人会被他感染及明白专辑所要带出的信息。然而让他最难忘的是可以和自己最爱的朋友和仰慕的人一起合作，令他在筹备专辑时从他们身上得到很多知识。

### 马来西亚是个美食天堂

Greyson 一直都希望可以来到马来西亚旅行，这也是他第一次来到檳城（马来西亚），他表示很喜欢这里的文化，马来西亚给了他很多好的印象，尤其是马来西亚拥有三大种族而且大家可以融合相处。Greyson 也很喜欢马来西亚的美食，当中包括咖喱档、虾面、炒饭和其他美食。

### 生活就是忙碌

Greyson 刚刚高中毕业，在6年前，当他开始接触音乐时他就选择了网上课程。近期他也从他老家爱德蒙，俄克拉何马州（Edmond, Oklahoma）搬了出来。这段时间他也去体验了新的城市以及探索当地的文化。Greyson 也有打算继续升学，但他还是会选择网上课程。现在他只想专心创造音乐和希望制作出更多的好歌，因为 Greyson 想要和音乐一起成长。

S



A

A talented teenager who is an expert in singing, song writing and a pianist. At the age of 18, he has a million fans around the world and his name is Greyson Chance. Currently he is releasing his 2nd album named <Somewhere Over My Head>. Greyson is excited and also nervous to travel over to Malaysia around Kuala Lumpur and Penang to promote his EP. Besides, he is very happy that he could come back to meet his fans in Malaysia.

GREYSON  
CHANCE

SOMEWHERE  
OVER MY HEAD

Greyson Chance 是一位精于唱歌、写歌、作曲和会钢琴的天才少年，今年才18岁的他已经拥有超过一万人粉丝团。近期他在推行第二张专辑 <Somewhere Over My Head>，Greyson 很兴奋紧张因可以来到马来西亚的吉隆坡和檳城推广专辑。见他的粉丝。

O

H

PENANG

# ★ COFFEE & DESSERTS FESTIVAL ★

© 2016 ©

12<sup>th</sup> — 14<sup>th</sup>  
AUGUST 2016

GURNEY PARAGON MALL  
PENANG



ENDORSED BY: 

ORGANISED BY:



CO-ORGANISED BY:



☎ 017-9894283  
f TLMEVENT

PENANG  
★ COFFEE & DESSERTS ★  
FESTIVAL  
◊ 2016 ◊

# Latte Art

throwdown



13<sup>TH</sup> AUG 2016 | 11.00AM  
ATRIUM, GURNEY PARAGON MALL

1<sup>ST</sup> PRIZE

PRIZES WORTH  
RM 1200

2<sup>ND</sup> PRIZE

PRIZES WORTH  
RM 800

3<sup>RD</sup> PRIZE

PRIZES WORTH  
RM 500

Registration Fee: RM120 | To register or more information please contact 016-4433747 | Other terms & conditions apply

ORGANISED BY:



CO-ORGANISED BY:



PRESENTED BY:



SUPPORTED BY:



SPONSORED BY:





## 娛樂圈姐妹花

能夠成為親生姐妹是一種緣分，好比在電影《閨蜜》中，幾位閨蜜的姐妹友誼已經感動到觀眾哭濕多少張包紙巾，更何況親生姐妹？！在娛樂圈，就有這樣一些姐妹花，在這個光怪陸離的圈子裡，不管遭受多大傷害，永遠都有好姐妹陪著；不管遇到什麼問題，好姐妹都會為你出主意，手牽手一起成長。即使在成就上姐妹備有高有低，不過姐妹仍然是最信任的“閨蜜”、彼此間最堅實的依靠。

### 大S & 小S

大S小S兩人高中時期以組合ASOS之姿發唱片，之後轉職主持人，姐姐之後憑《流星花園》杉菜一角紅遍大江南北，小S和蔡康永是靠著《康熙來了》成為最秀的主持人。兩人各組家庭後，也經歷了許多紛爭，面對許多負面新聞，每次出事，姐妹倆都馬上現身力挺對方，可見徐家姐妹感情一直都很深，每次看見她們倆為對方出頭，就會覺得有一個姐妹在身邊真的很好。



### 任家萱 (Selina) & 任容萱

Selina和妹妹任容萱相差7歲，各自在歌壇上和戲劇界發展。Selina曾在網上po文坦言從小很討厭妹妹，因為她長得很可愛，搞得大家不再注意她，笑言這是“姐姐的憤怒”，其實這Po文是她用心良苦之作，表示因為自己太紅，讓妹妹出道時備受壓力。現在兩姐妹在不同的地方發光發熱，姊姊稱讚妹妹「終於成為了一位如此成熟又厲害的演員」，超催淚！更讓妹妹哭說希望自己也能成為姊姊的驕傲，你說這樣的姊妹情是不是太感人啦！



### 鄭秀妍 & 鄭秀晶

韓國演藝圈新生代最著名的姐妹花當屬鄭秀妍鄭秀晶兩姐妹。姐妹倆2000年逛街時被韓國SM娛樂公司發掘，成為其旗下練習生。2007年鄭秀妍 (Jessica) 以女子偶像團體“少女時代”成員正式出道，妹妹鄭秀晶 (Krystal) 則於2009年以偶像組合“f(x)”成員出道。短短幾年時間，姐妹倆都成為了風靡亞洲的人氣偶像。雖然鄭秀晶比鄭秀妍小5歲，但姐姐好像更柔和小女人一些，妹妹氣場勝一籌。



### 楊怡 & 楊卓娜

楊卓娜和楊怡兩姐妹同樣為TVB效力，楊怡挨了十年終於有成就，不止是一姐，而且還是當家視後，兼剛剛收服羅仲謙，榮陞“羅太”，事業家庭幸福爆棚。至於姐姐楊卓娜是選美出身，她在TVB由低做起，可惜發展一直平平，不過她在《愛回家》中“靈姐”一角表現總算亮眼。雖然始終妹強姐弱，但兩人感情十分深厚，楊怡一直不忘提携親姐姐，為她爭取好角色。



### 歐陽妮妮、歐陽娜娜 & 歐陽娣娣

歐陽妮妮穿外套意外發現200元的圖片新聞，助歐陽妮妮迅速走紅。多才多藝的她憑藉健康清新的形象，代言拍廣告、拍電影、為電影配音等。大妹妹歐陽娜娜在大提琴展現的天分備受矚目，在姐姐進入娛樂圈後，歐陽娜娜也出道拍電影，並出現於各大時尚活動的會場，而最小的妹妹歐陽娣娣也準備跟進，全家三姐妹被外界視為全面進軍娛樂圈。三姐妹遺傳了父母歐陽龍、傅娟的好基因，同時又各有所長，被譽為人生勝利組！



### 周汶綺 & 周麗淇

香港最靚姐妹花周汶綺和周麗淇，姐姐是香港第一名模，近年更兼顧主持和寫作；妹妹周麗淇原本是兼職模特兒，後被發掘拍電影和電視劇，發展也相當不錯。周汶綺3年前下嫁法國籍男友，在40歲造人成功，至於周麗淇半年前與內地小生徐正曦發展弟弟戀，因聚少離多而導致分手收場。36歲再次回復單身，這位黃金盛女在情場上失意，但事業卻春風得意，轉戰內地拍劇的她，最近在中國獲得首個獎項，人氣極盛。



### 張惠妹 & 張惠春

“亞洲天后”張惠妹的地位不需多做介紹，她的妹妹張惠春也曾以“阿妹妹”這個組合出道，雖然成立短短幾年就宣告解散，但是張惠春在演藝圈仍舊一直非常努力，從演唱到戲劇都有非常優秀的表現，去年更在浙江衛視的「我不是冠軍」節目中勇奪冠軍，展現出她不輸姊姊的演唱實力！



### 江蕙 & 江淑娜

江蕙和江淑娜是台灣台語歌壇上無人可及的姐妹花，她們從小出道跑歌台，麥克風一握就握了四十多年，現在她們倆在台語歌壇界都各據半邊天。



# 《經典琴歌蔡琴2016演唱會》

## 台灣金嗓天后演唱會10月登場

【云顶高原2016年6月17日讯】每当蔡琴在台上悠悠地浅吟低唱时，观众总能感受她动人心魄的歌声和永恒的艺术魅力。相信她即将于2016年10月22日（星期六）在云顶世界举行的演唱会，也会给观众带来同样的感动。

《经典琴歌蔡琴2016演唱会》将于晚上8时30分在云顶云星剧场登场。为喜爱她的歌迷带来经典好歌。作为一位家喻户晓的流行和民谣歌手，蔡琴凭着她浑厚美妙又富有感情的歌声，演绎过无数的华语和台语歌曲。舞台上的蔡琴温婉可人，却不失幽默。总是散发着独特又迷人的魅力。

蔡琴于70年代末出道，自此揭开了80至90年代的中文乐坛。她的歌谣至今仍遍布全球，尤其是在中国大陆。蔡琴许多首经典歌曲历久不衰，始终为听众所钟爱。其中包括《被遗忘的时光》、《恰似你的温柔》、和《最后一夜》。

蔡琴是屹立不倒的歌坛常青树，唱片销量成绩傲人。2007年，她凭着《不了情2007经典歌曲香港演唱会》和《金声演奏厅》这两张专辑，夺得香港唱片销量大奖最高销量国语（华语）唱片。

《经典琴歌蔡琴2016演唱会》门票价格分别为438令吉（VIP）、338令吉（PS1）、258令吉（PS2）、178令吉（PS3）和108令吉（PS4）。云星卡会员以云顶积分、现金、信用卡或云星积分购票可享受20%折扣。今天就成为云星卡会员以享有更多优惠！

欲订购门票或查询更多演唱会详情，请浏览网站www.twgenting.com或致电03-2718 1118。所有欲出席观赏《经典琴歌蔡琴2016演唱会》者需凭票入场，包括所有年龄的儿童及婴儿。

# 經典琴歌

蔡琴 2016演唱會



## TSAI CHIN LIVE IN GENTING 22/10/2016 · 8.30 PM · ARENA OF STARS 云顶云星劇場

NON-MEMBER PRICE 非会员价

VIP RM438 | PS1 RM338 | PS2 RM258 | PS3 RM178 | PS4 108

GENTING REWARDS MEMBERS PRICE 云星卡会员价

VIP RM350.40 | PS1 RM270.40 | PS2 RM206.40 | PS3 RM142.40 | PS4 86.40

03-2718 1118

Website: www.twgenting.com



Small text at the bottom of the page containing legal disclaimers and contact information for the event organizers.

当初误打误撞出道，Zen俊倩认为这两年半虽说不上很顺利，但觉得自己比很多人幸运。“过程有过不少跌跌撞撞，但每次我都激励自己不因此放弃，跌倒了很快就再站起来，绝对不让自己在低潮中翻滚。”所谓的跌跌撞撞与低潮，就如刚出道时受英文所以中文发音不正确就在网络上引来一阵负评，让她一度迷失。“当初推出了《了解我》后，并没有感觉很充实，觉得自己没有被认同，慢慢开始质疑自己是不是有做不足的地方。”

后来靠着身边朋友的鼓励和心理辅导，Zen俊倩渐渐地不在那么执着，跟着自己的心做自己想做的事情，告诉自己要活在当下，不去烦恼自己控制不了的事情。她也时刻提醒自己，勿被明星光环限制，自在及充实地生活。

虽然，看在别人的眼里，两年似乎太久。但是，Zen俊倩却觉得自己的初心没有变过，反倒是心态上起了变化。她坦言未入行时，曾经很天真地以为当歌手是很完美的职业。直到真正踏入这个只有耕耘才有收获的圈子；她很快的就领悟到除了做好本分以外，更必须加倍努力。“我告诉自己不能空等机会，后来我决定了去修读传播系，也学了马克丽娜及吉他等乐器，在等待的过程中不断提升自己。”

她心里想着，当歌手不是只想看红，而是想把自己的正能量传达出去，当一个有影响力的歌手。当然，这一切也并非空说，Zen俊倩早阵子就身体力行地去学习手语，希望自己可能多一份能力去了解与自己不同世界的人。

在出道这短短的两年内，Zen俊倩也交出不俗的成绩，包括入围了上一届本地乐坛代表性颁奖礼《娱协奖》新人。此外，除了是各大商演及慈善演出的“新宠”，Zen俊倩去年也很荣幸受邀担任Demi Lovato大马演唱会的表演嘉宾，以及2015世界失明会《饥饿30》倒数活动演出歌手之一。在她身上见证了一句话：努力耕耘，收获梦想。



### 自认在爱情里过于理智

回到EP，虽然《Love Story》的概念也是机缘巧合下促成的，但Zen俊倩的“Love Story”当然顺理成章是大家关注的焦点。性格爽朗的Zen俊倩大方透露了自己的情史。她谈过三次的恋爱，初恋发生在15岁那年，她形容当时是最单纯的爱，不像现在要谈恋爱必须顾虑很多事情。

在爱情里，被爱的那方都是幸福的，所以Zen俊倩觉得三段感情里的自己都很幸福。“我在爱情里是很大女人”，但都让我遇到肯迁就自己的另一半。”然而上一段恋情就在她出道一年后结束，当时的她还在摸索这个圈子的节奏，忽略了男友，但对对方还是对她百般迁就。“后来我觉得这份过分的迁就，把对方变成了另一个人，所以我决定放开他。”

不过，她也觉得过去在感情里的自己都过于理智，这让她久而久之就感受不到爱的感觉。爱情空窗一年多，现在的她更希望自己往后谈恋爱是跟着感觉走。现阶段，她抱着顺其自然的心态，遇上对的感觉的人，不抗拒再次投入恋爱，不会以专注工作为借口。

### 天生正能量爆表

一个人的正能量也许真的是天生。Zen俊倩从小就不喜欢不开心的感觉，尤其从小到大都觉得雨天特别悲伤。问她正能量的来源，她笑着忆述自己小时候曾被预言活不久，“妈妈在抱着我时，碰巧出麻疹，所以我出生后特别弱，尤其心脏。当时我听到医生这些话时，没有觉得害怕，反而继续开开心心地玩。所以，我认为自己的思维设定（Mindset）很重要，只要你的心态和思维是正面的就有自我治愈的奇迹。”

Zen俊倩在整段访问中没有过半句的怨言，足见她的正能量是无限的，朋友们很多时候都会主动找她分享心事，她也是乐在其中。她表示自己除了很正能量，也是一个很好的聆听者，适当的时候会给“适量”的正面信息。“如果一个人情绪太低弱时，你塞给他太多的正能量，对方是会反弹的。”这位正能量傻大姐真的设想周到。

她得意地披露，在刚出道的初时，爸爸曾经反对，担心她的前途崎岖。后来，靠着她的努力做出成绩，也换来了爸爸的认同。为何这也关乎正能量？因为她笑着说庆幸小时候爸爸管教很严厉，才没有把她宠坏，也更珍惜自己从小到大的那份幸运。



### 宁可沉默也不想说出后悔的话

Zen俊倩说起话来滔滔不绝，虽然近年才学好中文，但以伶牙俐齿来形容一点也不为过。但，她却强调自己爱说话，但不喜欢吵架。除了正能量无上限，情商（EQ）也是“黑洞”，在情绪几近崩陷前，都会成功安抚自己，避免吵架。

Zen俊倩之所以不爱吵架，是因为不希望情绪失控的边缘，说出让自己后悔的话。她分享道，在中学时期曾经和一个品学兼优的学长很重要，但当时的她还不懂事，不时会无理取闹。“有一段时间，他的家人和校方都给了他很大的压力，在一次争吵中，我说了很重的话。后来他失联一个星期后，我才听说他因为某些原因过世了。”这件事情让她当时年纪小小的她至今都无法完全释怀，懊悔当时说过的那句话也像泼出去的水，收不回来。

后来，生活中每次遇上争论到近乎吵架时，Zen俊倩会选择离开现场，让自己有个深呼吸的空间，重新调整情绪。



Zen俊倩出道两年半，继两年前的单曲《了解我》后，早前终于推出全新EP《Love Story》。小性感加上纹身的全新形象，让个性活泼开朗的她，增添了一份轻熟气息。

90后的Zen俊倩年纪轻轻，外型活泼外向，但心里像是住着一个“老灵魂”。从小被捧在手掌心长大的她却没有任何一丝娇纵和任性，言谈中让人感觉她很知足，正能量总是满表。

# GOASEAN 东盟旅游频道一岁啦！

## 马来西亚自创旅游频道 自 2015 年开播以来已囊括 12 个奖项

配合 6 月 2 日开播一周年，首个东盟旅游频道 GOASEAN 隆重推出两个原创旅游节目，向全世界展示美丽和神秘的东南亚风情。

GOASEAN 东盟旅游频道是首相兼雪兰莪州州长的倡议，他在马来西亚于去年担任东盟轮值主席国期间，主张创建一个以人为本的东盟。首相于 2015 年 4 月为 GOASEAN 东盟旅游频道主持开播仪式。这个跨平台的旅游频道不断制作原创旅游节目，包括 Go Travel, Go Fast or Go Home, The Halal Foodie 和 The Eco Traveller。

GOASEAN 开播不到一年就得到了国内外人士的肯定，并荣获 12 个奖项。它最近在第 37 届特勤 (Telly Awards) 电视节颁奖典礼上，凭着最新的原创旅游节目 The Eco Traveller 荣获银奖和铜奖。今年六月，GOASEAN 将继续和观众分享这份喜悦，他们会透过线上活动以及和 GOASEAN 伙伴合作的实地活动，向公众送出总值 15 万令吉的奖品。

The Eco Traveller 和 The Halal Foodie 这两个必看的旅游节目，预计今年 6 月会在 GOASEAN 东盟旅游频道播出。

The Eco Traveller 是 Rovilson Fernandez 赴东南亚大自然美景探勘的旅游日记。这个旅游节目展现东南亚大自然的魔力，鼓励观众体验生态旅游，同时启发人们思考日益发展的旅游业对环境所带来的问题。

Rovilson 说：“旅游是一件很美丽的事情，不管您是在探索未知的神秘之地或是在绿色环保城市旅游，永续旅游会让您感受自己也是地球的一份子。它已经超越了选择重复使用酒店毛巾和床单的环保概念。”

Rovilson 也是世界自然基金会大使，他希望观众能通过节目体会环保。同时他也要把生态之旅化为更有趣和精彩的旅程。此节目重点介绍菲律宾鲜为人知的绿色旅游景点，亦会介绍当地人所进行的环保工作，包括养植珊瑚、清理海滩、经营有机农场、参观洞穴和租船。

Rovilson 指出：“当您积极参与当地人的环保工作时，您会学习到如何尊重这些东盟国家的社群和文化。”

The Halal Foodie 将介绍与众不同的东南亚美食。这个节目会带领观众到东盟不同的地区寻找道地或创意清真美食。美食导游 Papi Zak 说：“身为一名穆斯林和老饕，当我在东盟旅游时，寻找正宗的清真食物是一项极具挑战的任务，不过我愿意尝试。”

他说：“在 The Halal Foodie 节目里，我单枪匹马在东南亚搜寻独特和美味的清真佳肴。”

Papi Zak 不只是以令人垂涎的清真美食吸引观众，他也在美食之旅中拜谒当地宗教场所。Papi 在泰国曼谷参观一座清真寺，体验泰国和伊斯兰文化的交织。在沙巴亚庇 Monsopud 文化村，品尝原住民清真食物。这些都只是 Papi 在探索美食过程中的冰山一角。

除了上述两个原创节目，Food Maps 则以短片介绍那些必吃的美食以及地点，这些短片可通过 GOASEAN LetsGoNow 应用程序收看。Food Maps 标榜为东盟美食推荐地图，目前主要介绍新加坡、暹罗、曼谷、胡志明市和金边的美食。

GOASEAN 东盟旅游节目已经可以通过多个平台收看包括 ASTRO 737 频道、iKoo、多家主要航空公司机上娱乐频道和 GOASEAN's Lets Go Now 应用程序 (苹果和安卓版)。这个免费应用程序能让用户随时随地收看所喜爱的 GOASEAN 节目。

更多关于 GOASEAN 的资料以及其他原创节目，请浏览 [www.GOASEAN.com](http://www.GOASEAN.com) 或下载 GOASEAN's Lets Go Now 应用程序。最新消息欢迎关注 GOASEAN 官方脸书专页 GOASEAN、YouTube 频道 GOASEAN、Instagram @goasean 或推特 @goaseantv。



# 泰式香茅牛油鸡

*Thai Style Butter Lemongrass Chicken*



## 材料：

2只鸡全腿（去骨，切小块），2个鸡腿，2支香茅（切碎），1条红辣椒（切碎），3片疯柑叶（切碎），1大匙冬炎酱，50毫升清水

## 腌料：

1粒蛋（打散），1/2大匙盐，3/4大匙糖，1大汤匙粟粉，2大匙面粉，1/2茶匙胡椒粉，少许麻油

## 做法：

1. 将鸡肉加入腌料拌匀，腌制1小时。
2. 锅中烧热适量炸油，将鸡肉以中火炸至金黄色成熟。沥干油份，备用。
3. 烧溶2大匙牛油，爆香香茅碎，红辣椒和疯柑叶，加入冬炎酱和清水煮至酱汁浓缩或干即可。



# 好戏抢先看

爱丽丝(米娅·华希科沃斯卡 Mia Wasikowska 饰)为了拯救挚友疯帽子(约翰尼·德普 Johnny Depp 饰)而重返仙境。她与白皇后(安妮·海瑟薇 Anne Hathaway 饰)及一群老朋友一起，展开了一段璀璨华美、永生难忘的奇幻冒险。然而除了邪恶的红皇后之外，爱丽丝还要面对另一位劲敌——时间(萨莎·拜伦·科恩 Sacha Baron Cohen 饰)，他是传说中无人能击败的角色！爱丽丝要如何才能扭转乾坤，拯救疯帽子和仙境世界？影片改编自路易斯·卡罗尔广受好评的同名原作。

**上映日期：06-07-2016**

导演：詹姆斯·博宾  
编剧：琳达·伍尔芙顿 / 路易斯·卡罗尔  
主演：约翰尼·德普 / 米娅·华希科沃斯卡 / 海伦娜·伯翰·卡特 / 安妮·海瑟薇 / 萨莎·拜伦·科恩 / 更多...



一个落魄警察(成龙 饰)、一个滑头赌徒(约翰尼·诺克斯维尔 Johnny Knoxville 饰)，一路南下追追逃逃，刚从俄罗斯黑手党中虎口脱险，又遇蒙古壮汉拜拜花式被虐，途径广西身陷险境险丢命，无奈香港黑帮穷追不舍……他们能否成功拯救白舒(范冰冰 饰)？

**上映日期：21-07-2016**

导演：雷尼·哈林  
编剧：Brian Gatewood / BenDavid Grabinski / Jay Longino / Alessandro Tanaka  
主演：成龙 / 范冰冰 / 约翰尼·诺克斯维尔 / 曹志伟 / 王敏德 / 更多...



刘杰辉(郭富城饰)获升警队一哥后，他的妻儿却遭遇了歹徒绑架。虽然费尽心机要赎回妻儿，但最终还是死于歹徒之手。刘忍受失去至爱的伤痛，誓要抓住歹徒，恶戒恶人。他化悲愤为力量，一心要揪出绑架案的幕后大老板。可是，单凭一个人的能力要对付这伙凶狠恶毒、阴险狡诈之徒，着实是个不小的难题与挑战。思虑再三，他决心说动已经退休的前副警务处长李文彬(梁家辉饰)再度复出，协助于他破案。随着对案件的深入调查，他们发现了谁都不曾预料到的事，李文彬的老爸竟然与幕后大老板有着十分紧密的联系。之后，这四人之间少不了的便是一番斗智斗勇。

**上映日期：08-07-2016**

导演：梁乐民 / 陆剑青  
编剧：梁乐民 / 陆剑青  
主演：郭富城 / 梁家辉 / 杨采妮 / 彭于晏 / 李治廷 / 更多...



本片已确定由林诣彬(“速度与激情”系列)执导，剧本由西蒙·佩吉和道格·郑联合创作参与编剧，2016年7月8日北美上映。演员方面，Chris Pine、Zachary Quinto等原班人马悉数回归，Idris Elba加盟出演反派，因《王牌特工》大热的美国女星Sofia Boutella也将加盟《星际迷航3》，出演重要角色。

**上映日期：21-07-2016**

导演：林诣彬  
编剧：西蒙·佩吉 / 道格·郑 / 杨格 / 吉恩·罗登贝瑞 / 罗伯特·奥奇 / John D. Payne / Patrick McKay  
主演：克里斯·派恩 / 扎克瑞·昆图 / 伊德里斯·艾尔巴 / 西蒙·佩吉 / 安娜·德·阿玛斯 / 更多...

由美国环球影片公司出品的《人类清除计划》(The Purge)系列，业已成为拳头产品，前两部电影的全球收入业已突破2亿美元。今日，环球电影公司正式宣布，《人类清除计划3》业已正式被提上拍摄日程。前两部的导演詹姆斯·德莫纳克(James DeMonaco)，将继续为该系列操刀剧本，并且有望继续担当导演。该片的幕后班底也凝聚力超强，包括大名鼎鼎的迈克尔·贝(Michael Bay)、塞巴斯蒂安·莱梅瑟尔(Sebastian Lemerder)、贾森·布卢姆(Jason Blum)在内的制片团队，将再度集结，参与该片的拍摄。

**上映日期：14-07-2016**

导演：詹姆斯·德莫纳克  
编剧：詹姆斯·德莫纳克  
主演：伊丽莎白·米切尔 / 弗兰克·格里罗 / 麦凯尔泰·威廉姆斯 / 雷蒙德·J·巴里 / 伊桑·菲利普斯 / 更多...



三千年前，黄帝(梁家辉 饰)受妖妃妲己(范冰冰 饰)蛊惑，联手申公豹(古天乐 饰)，试图召唤黑暗力量降生灭世黑龙，一时间妖孽横行，民不聊生……为阻止昏君灭世，姜子牙(李连杰 饰)命雷震子(尚文 饰)、哪吒(文章 饰)与杨戬(黄晓明 饰)联手寻找光明之剑斩妖除魔，并协助武王引领百岐大军攻打朝歌。不料妲己施法令姜子牙中了逆生咒，朝歌大战迫在眉睫，黑龙降世已成定局，天下再度陷入危机……

**上映日期：28-07-2016**

导演：许安  
编剧：蔡衍泽  
主演：李连杰 / 范冰冰 / 黄晓明 / 杨颖 / 古天乐 / 更多...



周星驰 张曼玉 郑裕玲 经典搞笑电影

7月份《周六影院》

每逢星期六，下午3点30分



在7月份，ntv7《周六影院》将为您送上多部搞笑电影，包括武侠喜剧《济公》、《逃学威龙》、《神勇双妹侠》、《精装追女仔》和《摩登仙履奇缘》，个个巨星陪你哈哈大笑过周末。



7月2日 - 《济公》

杜琪峰和程小东执导，由“笑将”周星驰、“美人”张曼玉、吴孟达、黄秋生、梅艳芳、苑琼丹、卢海鹏等主演的喜剧喜剧《济公》讲述天上伏羲罗汉（周星驰饰）与众仙打赌，那在凡间会令三名凡人于一定时限内为他人作出牺牲，否则他愿再受轮回之苦。伏羲罗汉化身和尚济公来到人间，边游戏人间边普渡为生的周郎，他选中被老天所罚的九世乞丐（黄秋生饰）、遭男人欺女人辱的妓女（张曼玉饰）、杀人的大厨（吴孟达饰）为实验品。凭着鬼马机智5秒安排一番后，济公与三人建立了良好的关系，而最终，九世乞丐与大厨被济公感化作出为他人牺牲之举，妓女更是一往情深投入，令他开始为最后自动放弃神仙身份而在凡间逍遥。



7月23日 - 《精装追女仔》

由王晶自编自导，由周润发、张曼玉、曾志伟、冯淬帆、陈百祥和张敏吴美主演的《精装追女仔》，讲述粗口发（周润发饰）、吴准少（曾志伟饰）与交通灯（陈百祥饰）三人为了死伴同在一车房内任职，车房老板刘定家（冯淬帆饰）为人真挚刚直，但对三人刻薄中带有一定宽容，为抒发失恋怨气，提议往横城散心，众人在海濱游乐场中心的员工更衣室（张曼玉饰）租被追（利文秀饰）后，决展开追求。



7月9日 - 《逃学威龙》

在1992年的第11届香港电影金像奖获得最佳电影的喜剧电影《逃学威龙》由陈嘉上执导，周星驰、吴孟达、张敏主演。周星驰继《赌圣》之后第二次打破香港电影票房纪录，成为周星驰最经典的代表作。周星驰（周星驰饰）穿飞虎队队长，奉命以卧底的身份到圣高雷中学找警司于督察时被捉的尴尬。周星驰就算百般无奈还是接受了任务。他很快适应了学校的生活。功夫高强的他也受到了学校众多学生的青睐。周星驰也很快调查来地案件，警队的另一位卧底曹达华（吴孟达饰）也参与了这个案件，最后也与周学一起合力，帮助周星驰破获一宗大型军火贩卖案件。



7月30日 - 《摩登仙履奇缘》

另一部亦由王晶执导并演出。张曼玉和陈百祥领衔主演的《摩登仙履奇缘》，片中陈百祥饰演一个职业流氓，偷和巧骗无所不无，唯一可取身从不使用暴力；张曼玉饰演刑警督察员，收入微薄，生活拮据；一天，陈百祥车时，被偷的脚踏车撞也，陈对陈一见钟情，但陈未萌于陈也；未几，陈意外得巨款，往找卖家脱手，欲杀陈手于陈，陈侥幸得巨巨巨巨巨于陈鞋店的一只高跟鞋内，自此陈陈好被陈又未参加约会。



7月16日 - 《神勇双妹侠》

“鬼才导演”王晶的作品《神勇双妹侠》讲述了梁山伯（郑裕玲饰）与祝英台（张曼玉饰）是情同手足的表姐妹，彼此之间感情十分要好，两人靠着收指铺土。阿本（高雷作饰）是两人家中的租客，某一日，他突然离奇死亡。梁山伯和祝英台（陈百祥饰）对阿本的死因产生了怀疑。一位名叫山崎（林敏贤饰）出现的自称阿本的弟弟，偷走了阿本的遗物。杀手大熊（韩义生饰）绑架了梁山伯和祝英台，命令他们交出阿本的遗物，好在山崎和祝英台及时赶到，两位美丽女子才幸免于难。修警官（张曼玉饰）找到了梁山伯等人，让他们交出神秘玉佩，原来，修警官正是杀害阿本的真凶，而山崎的真实身份更是揭开整个事件的解。

约您一起收看7月份《周六影院》电影！留守每逢星期六，下午3点30分，只在感觉美好的ntv7。

# 台庆月精彩电影

## 7月份《红星影汇》

### 每逢星期五，晚上11点



欢庆感觉美好的ntv7第18周年，《红星影汇》为您播出多部精彩电影，包括《喋血双雄》、《辛亥革命》、《听风者》、《公元2000》和无线电视首播《北京爱情故事》。



7月1日 - 《喋血双雄》

吴宇森导演兼编剧的犯罪动作片《喋血双雄》，由周润发、李修贤、叶倩文、朱江主演。影片讲述了杀手亚庄（周润发饰）在一次暗杀行动中误伤了歌女Jennie（叶倩文饰），令其双目接近失明，自此，深爱肉体的他开始暗中保护、帮助 Jennie，并想趁她晕倒之际将她抢走，但 Jennie 却爱上了他。为此，亚庄被迫与黑帮头目周旋，不但要躲避黑帮的追杀，还要在完成任务后不但不收报酬，反被黑帮头目的人追杀。革命信念相关命案警察李贵（李修贤饰）在调查过程中因事情情有独钟，亚庄并非冷血杀手，开始与其惺惺相惜，而在面对江湖势力的追杀中，两人更是结成生死之交。然而亚庄的命运，似乎已被注定了。



7月22日 - 《公元2000》

金像奖导演詹姆斯·曼高德的动作片《公元2000》，有“天王”布鲁斯·威利斯、妮可·基德曼、吴彦祖、吴彦祖、吴彦祖、吴彦祖主演，吴彦祖更凭借电影《公元2000》获得2001年第20届香港电影金像奖最佳男配角奖以及第7届香港电影评论学会奖最佳男演员奖。故事关于电脑专家Greg被神秘特工绑架，其弟Peter亦被绑架。事件涉及香港政治部、CIA，孰知被绑了和—自那Greg未婚妻的神秘女子，故友蓝芬，Peter则这是一位天降太阳，自己亦另起天地。



7月8日 - 《辛亥革命》

成龙的第100部电影，一部由张艺谋执导，纪念辛亥革命一百周年纪念的献礼片《辛亥革命》，有成龙、李冰冰、赵文瑄、黄秋、孙淳、庹宗华、胡歌、余少群、杜宇航等主演。该片讲述了晚清末年，内忧外患，中华民族到了危亡之际，改良派维新变法运动的失败，孙中山为首的革命派，决心以革命推翻清政府，建立共和体制。



7月15日 - 《听风者》

改编自作家茅盾的小说《暗算》，演绎着一场惊心动魄的谍战传奇的电影《听风者》由张艺谋和陆川强强联手，周润发、周迅、王学兵等主演。故事讲述了解放初期，国民党残余情报人员企图颠覆新政权，为防备敌台设立的秘密部队701陷入了空前危机。1949年，新中国建立之初，江山初定，百废待兴，和平的表象下没有硝烟的战争早已拉开序幕。情报台湾国民党接连向大陆派出特工，伺机破坏。为了应对接二连三的特务活动，中共成立保密部门701局与敌方展开谍战较量。同年10月初，701局侦破绝密情报网而瓦解，为了查清台敌电台的下落，701局负责人老鬼（王学兵饰）授命代号2000的绝学字（周迅饰）去上海寻找其上司的副手调查调查频率3.3。结果朋友反目，李学兵找到了李学兵第一一三团并招募起前信人雷海阔（梁朝伟饰）。同兵不仇敌寇，不仅遭到原属上司的拷问，还在工作中一败惊人。在残酷的谍战战争中，周兵和李学兵之间某种情感也暗涌而生。



7月29日 - 《北京爱情故事》

无线电视监制陈思诚导演的电影《北京爱情故事》，你将能观赏5段爱情故事，5对不同年龄层的男女，两两配成男女生男人女人一生的爱情！北京某位男同学（陈思诚饰）在好友（郭京飞饰）的吉剧单身派对上对白晓沈少（佟丽娅饰）一见钟情，随后两人开始了热恋，不料不久后两人未尝先孕，二人准备结婚却知道了沈少母亲的反对。

约定您一起收看7月份《红星影汇》电影！留守每逢星期五，晚上11点，只在感觉美好的ntv7。



# Astro七月精选节目表

双星

(频道324和HD频道307)

日期	时间	节目
7月1日起	每逢周一至周五晚上10PM	飞鱼高校生
7月15日起	每逢周一至周五傍晚4PM	台北爱情捷运



粤语片台

(频道328)

日期	时间	节目
7月7日	周四下午2:30PM / 晚上10:30PM	火窟幽兰
7月8日	周五下午2:30PM / 晚上10:30PM	细路祥
7月16日	周六下午2:30PM / 晚上10:30PM	古老门时髦
7月22日	周五下午2:30PM / 晚上10:30PM	七小福



天映频道

(频道322)

影帝郭富城  
电影巡礼

日期	时间	节目
7月1日	每逢周五晚上9PM	圣诞玫瑰
7月8日	每逢周五晚上9PM	同谋
7月15日	每逢周五晚上9PM	全民目击
7月22日	每逢周五晚上9PM	西游记之大闹天宫
7月29日	每逢周五晚上9PM	B+ 侦探



天映频道

(频道322)

日期	时间	节目
7月3日	每逢周日晚上9PM	九层妖塔 (电视独家首播)
7月10日	每逢周日晚上9PM	爱上变身情人 (电视独家首播)
7月17日	每逢周日晚上9PM	Unbelievable先生 (电视独家首播)
7月24日	每逢周日晚上9PM	道士下山 (电视独家首播)
7月31日	每逢周日晚上9PM	万万没想到 (电视独家首播)



华丽台

(频道311和HD频道310)

日期	时间	节目
7月7日起	每逢周一至周五晚上8:30PM	收规华
7月18日起	每逢周一至周五晚上9:30PM	鬼同你OT



华丽台

(频道311和HD频道310)

"影汇万花筒"  
经典港产大串烧

日期	时间	节目
7月2日	周六晚上10PM	整蛊专家
7月3日	周日晚上10PM	精装追女仔
7月9日	周六晚上10PM	东京攻略
7月10日	周日晚上10PM	纵横四海
7月16日	周六晚上10PM	喋血双雄
7月17日	周日晚上10PM	烈火战车
7月23日	周六晚上10PM	夜半歌声
7月24日	周日晚上10PM	福星高照
7月30日	周六晚上10PM	监狱风云
7月31日	周日晚上10PM	九二黑玫瑰对黑玫瑰



AEC

(频道301和HD频道306)

日期	时间	节目
7月5日起	每逢周一至周五晚上8:30PM	志在四方2
7月8日起	每逢周一至周五晚上7PM	空巢姥爷
7月11日起	每逢周一至周五傍晚6PM	华青引之绝要之城
7月14日起	每逢周一至周五下午4PM	失去你那一天



## 剧情介绍

### 圣诞玫瑰

身患残疾的钢琴教师李静 (桂纶镁 饰) 在一次例行体检后将香港名医周文瑛 (张震 饰) 以性侵犯告上法庭, 引起全港哗然。代表李静的检控官陈志天 (郭富城 饰) 立誓要为她讨回公道, 但被告周文瑛的辩护律师 (夏雨饰) 却认为本案并非想象般...

儿辩护, 控方则派出大名鼎鼎、犀利词锋的检察官童涛 (郭富城 饰)。控辩双方剑拔弩张, 案件扑朔迷离, 真相究竟是怎样?

### 同谋

泰国私家侦探陈探 (郭富城 饰) 为了寻找三十年前父母被杀的真相, 只凭借一张照片只身前往马来西亚追寻线索, 知情人一再阻止他继续查下去。因为人生地不熟, 他向当地侦探郑风翼 (张家辉 饰) 求助, 二人从此便踏上了同谋之路, 上演惊心动魄的追凶戏码。两人为了查出真相深陷迷局!

### 西游记之大闹天宫

孙悟空 (甄子丹 饰) 曾跟菩提祖师修成七十二变, 决心要成为神仙, 但因青梅竹马的好友九尾狐被杀害及误交牛魔王 (郭富城 饰) 而视天庭为敌。牛魔王煽动孙悟空联手大闹天庭, 最终迫使玉帝 (周润发 饰) 率领二郎神等众仙迎战, 展开连场仙魔大战!

### B+ 侦探

好友风泽带着一批照片前来, 私家侦探亚探望着眼前一幅幅谋杀现场的图片, 还来不及思考, 案件已接连发生。亚探寻找这些案件之间的关系, 背后都指向凶手的唯一特征是患精神病。于是从有犯罪记录的精神病患者中抽出一名叫狄生的人, 案件是否已经破解?

### 全民目击

大富豪林泰 (孙红雷 饰) 正准备与女友结婚, 不料准新娘被发现伏尸停车场, 警方怀疑杀人凶手是林泰的女儿。林泰请来著名大状周莉 (余男 饰) 为女

## 生命密碼(1)

### 农历出生年

1904, 1914, 1924, 1934, 1944,  
1954, 1964, 1974, 1984, 1994,  
2004, 2014



鄭利安老師



## 生命密碼1號 個人氣場開運錦囊

麻貞  
先天五行：丁火  
後天五行：艮土

生命密碼1號者，麻貞化祿，可啟動你的好運氣場，使你愛情、事業如魚得水，好運滾滾來。麻貞在人體裡代表的是太陽穴、手指與手掌。麻貞為丁火，為因星，是一類化忌時容易緊張、有憂鬱傾向的星宿。在人體五官上是太陽穴。太陽穴是“三叉神經”和“聽狀神經”的匯集之處。會使人感到頭暈、面部神經緊繃、眼花、失眠、緊張，甚至於憂鬱等症狀。

### 那為何與手指有關？

易经說卦傳曰：麻貞為艮。為手。為指，麻貞在人體上也代表手指與手掌。手指代表藝術天分、創作能力。麻貞化祿之人具有藝術天份、創作能力佳。手掌可看出一個人的性格、工作耐力等。

麻貞為艮，艮在地理上是代表高山，高山在寒冷時，其頂端會有白雪之象。心血不潔時，在前額上留點白髮或染成淡色，對運氣也不錯哦！

因此生命密碼1號者開運的重點在加強太陽穴的明亮度、手指的美感與手掌的保溫。

**整體感覺：**麻貞為丁火，代表精密儀器，是智慧型的象徵。因此你適合看起來像個、有智慧的形象。偶爾攜帶手提電腦、掌上型電腦、手機或與眾不同的飾物等，會讓你看起來充滿魅力。

**顏色：**麻貞先天為丁火，為紅色、橘色。後天為艮土，為淡黃、白色。以紅色、橘色、白色、淡黃為搭配主軸。

**加強部位：**加強太陽穴的明亮度、手指的美感與手掌的保溫。

## 紫微開運DIY !!

生命密碼1號者，麻貞化祿，要加強太陽穴的明亮度、手指的美感與手掌的保溫坊間有很多教大家如何使手指變得修長及美觀的方法，在此不再贅述。僅提供一兩個保健方式，既可改善我們的精神與健康，又可提升麻貞星的氣場與運氣，一舉兩得哦。

### 開運錦囊1：按摩太陽穴，麻貞好記憶



如果能在每天臨睡前及早晨醒來時按摩此穴道，不僅能養目護身、消除疲勞，還能活化腦部的功能，穩定我們的情緒，使我們精神更集中。如此就能像麻貞這部記憶器一樣，將一天要做的事備有系統的存在我們的大腦裡，做事自然有系統，貴運節節上升。

**方法：**  
採用坐姿，將兩手掌搓熱，貼於太陽穴，稍稍用力，順時針轉10-20次，再逆時針轉相同的次數即可。每天持續做，最好不要中斷。

### 開運錦囊2：十指相敲，十拿九穩



十指是我們身體的末梢神經，也是我們心氣、血氣最不容易到達的地方。麻貞星為丁火，屬血脈，化忌時，手腳末梢會冰冷，女性容易經痛、月經不順。十指末梢有很多的井穴，常做十指相敲法，不只能改善手腳冰冷的問題，還可強化手指的靈活性、增強腦部的功能，讓我們做事更加得心應手，十拿九穩哦！

**方法：**  
雙手十指相對，互相敲擊，有空就做，次數不限。

### 開運錦囊3：天天拍掌，天天擁有好氣場

麻貞代表手掌，而掌上是我們五臟六腑的健康反射區，時常拍我們的手掌，可對身體五臟六腑的氣血達到調節的作用，這可改善失眠，去除心中鬱氣，給你天天好運氣，天天擁有好氣場。

**方法：**  
拍手掌有兩個方法，可以互相交換拍。

**實心拍掌：**雙手掌對掌互相拍擊，拍出響聲，每天最少五分鐘，直至雙手感覺發熱、發麻為止，或給自己一個目標，每天最少200-300下等。

**局部拍：**雙手隨意局部拍打，例如手掌拍手掌、手指拍手指或右手掌從上至下拍打左手掌，在交換拍打。如此重複直至雙手感覺發熱、發麻為止。



資料提供By：鄭利安老師

更多有關其它數目的生命密碼，請留意下一期雜誌。我們每一期將刊登不同數目的生命密碼。

## 从你的微信看出你的魅力指数

现在大部分的人都在用微信，微信成了人人每天必用，也是联系时必用的网络工具。很多人把这样一个聊天工具当作一种娱乐，在微信中可以聊天，可以是公司法福利，可以看到很多有趣的新闻等等。发发朋友圈会遇到很多点赞评论，那是因为你的魅力值和社交关系良好才会有的，那么你的微信魅力指数会是多少？一起来做个社交测试吧！

### 发现未接电话你会怎么办？

**A**

等对方打过来比较好，因为不是我找对方有事，只要是我找

**B**

看到未接电话马上拨过去，万一急事呢

**C**

有未接电话不管它，我忙我的忙我的，反正真的重要还会打过来不是吗



### 答案分析：

#### A、微信魅力指数60%

虽其实际生活中朋友不少，自己不太注重虚拟生活的自我展示。也不是朋友圈狂人。所以微信对于你也是可有可无，并不是缺了它活不了。对于点赞评论不评论看得不那么重。而且更注重自我保护。不会常发那种透露隐私的照片或者内容。所以并非不是魅力不够，而是把魅力展示的技巧有余。因为大家虽然不经常给你朋友互动，但是你发的内容都很有深度，大家也喜欢欣赏，你的微信很有魅力，一点都不能算。

#### B、微信魅力指数70%

还是一个非常有责任心的人，而且现实生活和生活都可活力非常强，可遇可求，朋友圈内的领导力量，大哥大姐级人物，深受亲朋好友以及微信聊天的喜爱。你发朋友圈大家回赞点赞强迫症一样为你不是加油打气！难道不是这样吗？而且你也是有所必回，有评论必回复的模范！有这样一位风云人物再圈内，微信魅力指数无敌呢！你的微信真的是闪闪发光，让人羡慕呢！

#### C、微信魅力指数20%

家属于我行我素活得很洒脱自我的类型，自己只要过的好就可以，别人的事情也很少过问，相当于尊重他人隐私生活，一点也不八卦。而且现实生活和虚拟生活掌握的非常准确，不会因此失信。微信是你的通讯工具，并不是你的亲密感情的桥梁，你喜欢再现实生活中和朋友们谈天说地。所以并不是你没有魅力，而是并不在乎其他的虚拟魅力指数而已。因为见过大世面的人，怎么会拘泥于这么件小事呢不是吗？你的现实魅力指数不可估量，太高了！

## 喜爱的房子了解朋友圈

准备开始一个人生活在找房子的你，选客厅大一些的还是邻居住有名人的，或是大象也踩不坏的房子？每个人都有各自的挑选方法吧。那么你的最低要求是什么？在房租和房间大小都一样的情况下，你重视以下哪个条件呢？

**A**

上班上学方便的

**B**

新筑的房间漂亮的

**C**

阳光照射好的

**C**

离商店近购物方便的

### 测试结果：

**A**

明确的讲就是你要的是可以来听你的任性话，无论是约会时还是平常相处时，全部都来附和你的人是你的最好。

**B**

很在意别人眼神的你，希望走在你身边的人是令你骄傲的型。所以你会选择在朋友面前亮相的人，有一点儿只要外形好，内涵稍坏也忍受的趋向。

**C**

例如象沉默寡言的运动员那样子很独立的人。不太看外貌，而是能够在精神上依赖的，总是能够和你在一起的人。

**D**

Joking 啦流行的约会场地知道很多，会调动气氛，并且能满足你知的好奇心的人。可是要小心再行家的人也有倒空底的时侯呢！

# 七月星座运势



## 白羊座 (3/21-4/20)

进入7月份由于太阳和陷落的火星相遇，白羊座内心脾气暴躁，动不动就会轻易说出分手的话，弄得家宅不安，家中幼儿身心会受到影响。身居高位者可能冲动做出决策，比如改变方向，辞退下属等等。上中旬花销甚剧，幸好下旬财运开始发力，本月白羊座容易在冲动下做出投资决策，务必谨慎。



## 天秤座 (9/24-10/23)

进入7月份，天秤座在处理数据问题方面得多留一份心，通讯设备和软件容易出故障，值班事务也有延误的迹象，出行可能会遇到诸多不愉快的事情。夫妻之间彼此尊重，但是基本上没有了当初爱慕的感觉，情侣之间约会的热度也有所减退。本月天秤理性生活不太愉快，彼此应当多沟通。



## 金牛座 (4/21-5/20)

7月份对于金牛座来说是颇为纠结的一个月，小情绪的蔓延会带来大问题，容易造成一些利益纠纷和账目不清，最好仔细检查并提前防范。急于求成的话会带来不少损失，甚至有被炒鱿鱼的风险。本月受孕可能性较大，想要小孩的应去医院调养，老年人注意营养保持，同时不要盲目服用药物。



## 天蝎座 (10/24-11/22)

进入7月份，守护星冥王星事业，天蝎座开始变得忙碌，如果从事电影、文字、传媒等职业，可能会有一些跨界的合作，不同的团队之间会经历不少摩擦，但是最后的作品颇受欢迎。中旬，慢慢地将放开怀抱，接受新的恋情。不过月末的离月并不友好，天蝎座女性要多注意手脚的保护和脚背的保养。



## 双子座 (5/21-6/21)

进入7月份，经过了上半年的摸索，双子座觉得自己许多方面的能力还有待提高，开始寻找有深造和进修的机会，但是过程可能颇为曲折，上战场可能会发生小范围恋情，但是终究不能持久，还是多关注婚姻的稳定情况吧。本月女性双子座受孕的可能性较大，可提前进行身体方面的调养。



## 射手座 (11/23-12/22)

进入7月份，射手座是否按时完成任务还得打一个问号，因为本月风险指数相当严重，许多事情因为没有及时处理而面临问题十分严峻，甚至有可能因为违约而惹上官司。不过下旬有脱单的机会，应该抓住机会表白。财务状况不佳，官司和税收支出大。本月射手座老人容易感冒发烧，怀孕期的女性最好控制情绪。



## 巨蟹座 (6/22-7/23)

进入7月份，守护星月亮逐步归位，巨蟹座的财务状况得到好转，有足够钱可以在后期顺利进行上房。对于更高平台的欲望不能排遣，更要注意降低过远目标，所以适合购置交通工具，商家促销以及学习游泳、健身等等，巩固的生活因此会丰富不少，每一天自己做饭，又卫生又健康注意哦。



## 摩羯座 (12/23-01/20)

进入7月份，守护星土星太阳星座逐步上升，摩羯座有可能在大项目当中占据龙头角，可以得到上司的认可和欣赏，有可能有升迁加薪或者奖学金。会去交男朋友和职场甚至办公室男和某些人搞暧昧，但是基本上都处于一种没光的状态，运动时注意四肢关节的保护，同时务必保持足够睡眠。



## 狮子座 (7/24-8/23)

进入7月份，狮子座的勇气和信心十分充足，愿意接受各种挑战，不过偶尔会逞强，由于精力不足，处理工作的时候会有一些遗留的问题，不再有任何交友活动，并先关注于婚姻的一些现实问题，例如房产、家务的分配等等。收支基本平衡，有强烈的理想，成年人胃口不佳，注意改善伙食。



## 水瓶座 (01/21-02/19)

进入7月份，月亮与天王星对冲，守护星官位陷落，水瓶座职业感受糟糕，可能会受到某些黑心老板的压榨，会有被迫接受某个项目以及延迟发放奖金和工资的的可能。感情方面，如果自己无法割舍的恋情就不要勉强承诺，最好应当会去法院告倒别人。中旬有较大支出，月底的日子过得苦逼。



## 处女座 (8/24-9/23)

进入7月份，守护星水星逐渐离去，处女座心态颇为矛盾，有时候会故作坚强，其实应该好好休息和调理自己了。职场效率堪忧，宜与人合作。下旬财运有所回升，有奖金、福利和赠礼，也有社会多多放松休息，独处的时候相当自在。情侣之间感情进一步加深，本月处女座容易多想多虑，比较爱哭。



## 双鱼座 (02/20-03/20)

进入7月份，主要与海王星交相落入官位，让双鱼座更核心的地方比较多，下属或者同事可能比较较真，让你感到你不得不承担额外的工作，甚至有可能就上述新桥，你能改变感情当中不合适的状态，不想总是一个人默默付出，需要商讨欠款的款项才可能填补债务，务必多费一点心神。



真生活 真夥伴  
THE REAL LIFE COMPANY

AARON KWOK de Aa Kode  
WORLD TOUR LIVE IN HONG KONG 2016

# 郭富城 舞林密碼

世界巡迴  
演唱會  
2016  
香港站

熱烈加開  
1/9-4/9  
四場!

主辦機構：小倫工作室

2016年8月21、28日及9月1、4日

晚上8:15 紅磡香港體育館

票價：HK\$880 / HK\$1880 / HK\$2880

查詢：www.aaronkwok.com

門票現於各城市售票網公開發售