

# ALMOND

MUSIC

PP 18873102015(034340)  
COMPLIMENTARY

ISSUE 12  
SEPTEMBER 2016

## 娛樂靚星台

双王双后聚集云顶开唱  
梁文音2016人生的新篇章  
郑欣宜十月中旬香港开首唱  
伍佰化名玩 IG 摄影  
天后孙燕姿再创纪录

## 星專訪

幸福人妻宋熙年  
陈奕仁《不求人大乐队》  
林长金从低潮中找到了自信  
温胜光「现在不算太迟」  
李阔杰正筹备《我十七岁的秘密》

## 娛樂星聞

梁静茹《你的名字是爱情》大马站 浪漫揭幕  
龙纹徽带领队伍称霸嘉年华  
《歌台喜歌剧》首登马来西亚云顶世界舞台  
《楼下的房客》台湾票房破亿创佳绩  
《全球流行音乐金榜》上半年20大金曲出炉  
女神婚礼大比拼

宋熙年

Sarah Song



# 目录 Content



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

KDN PP18873/10/2018(034340)

No.5, Lerong Delima 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](mailto:almondmagazine)

+6018 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: PQ1780/C/620  
7, Solok Sungai Pinang 4, 11600 Sungai Pinang,  
Pulau Pinang

Editorial Department: Crystal Ooi, Jz Gnoh, Ng Ai Yi  
Marketing Department: Crystal Ooi, Josephine Ng

明星艺人专访和活动邀请「记者会、电影首映礼、造势活动、演唱会等」，  
请联络Crystal ☎ +6018 420 4712 | ✉ [crystal.almondmag@gmail.com](mailto:crystal.almondmag@gmail.com)

Designed & Published by Almond Magazine



# 梁文音

梁文音2016人生的新章節：每一天用聲音寫日記  
Day 1 與你的《不期而遇》 幸好我們相遇 代表我們相遇  
三立華劇「我的極品男友」插曲 / 東森轉劇「初戀向前衝」片尾曲  
Day 2 備選的靈魂後將《還原》 每一次迷失道別 都為了再次向前  
1919 閱讀計劃2016 主題曲 / 三立華劇「我的極品男友」插曲  
微暖的Day One 《不期而遇》 充滿希望的Day Two 《還原》 8 / 16 數位全面上架

今年對梁文音來說是別具意義的一年，年初完成了自己「最幸福的事」，文音帶著大家的祝福，開啟了人生新的章節。婚姻是人生的分水嶺，婚後的文音，生活依然充滿著美好的音樂，她繼續唱著歌，透過音樂分享生命的美好，固定的進出錄音室，將所得到的體悟，透過音符唱出更多聽人的歌曲陪伴大家；每一天，都用樂書寫不同的日記。這次，為我們帶來微暖的Day One《不期而遇》，以及充滿希望的Day Two《還原》，都將於8/16數位全面上架。

微暖的Day One《不期而遇》，梁文音繼續用她「有故事」的歌聲撫慰人心，並再度和作詞人黃仲權手合作。2013年兩人首次合作，在黃仲的深處剖析之下，文音終於坦然釋放情緒。勇敢唱出內心深處的自己，也唱活了橫掃各大數位榜的冠軍單曲《分手後不要做朋友》，讓她登上歌壇生涯的再一次高峰，至今仍是「國民K歌榜」中的長青樹。2016年，梁文音開啟人生新章節，新單曲《不期而遇》再度唱進大家心坎裡，「幸好我們相遇，代表我們愛過，我們都要勇敢為自己繼續。」此曲也是現正熱播的三立華劇「我的極品男友」插曲，以及東森轉劇「初戀向前衝」片尾曲，梁文音的歌聲帶領著我們勇敢再升級，再造「國民K歌」！

充滿希望的Day 2《還原》，每一次迷失道別，都為了再次向前。此曲也是「1919閱讀計劃」2016年的主題曲，文音受邀擔任今年「早安 陽光 - 1919閱讀計劃」的代言人，5月中旬回到故鄉高雄茂林區萬山部落，在安萬山1919閱讀班當了3天的志工，與陪讀班的聽秋音老師，也是她的姑姑，一起探訪陪讀班孩子的家直，並教導孩子演唱為1919閱讀計劃量身訂做的新歌《還原》。梁文音分享陪讀班志工的感動，她表示，「孩子們放學就會來陪讀班，吃飯、寫功課、學樂器。在那裡，有老師教、有朋友陪，是一個充滿愛、安全又溫暖的環境，小朋友們對學習感到興趣，陪讀計畫就像是給予這些小孩一個家庭，讓他們得到全面性的關心與照顧。」而《還原》也是三立華劇「我的極品男友」插曲。

本來就會下廚的梁文音，婚後更是「廚性」大發，有空就盡量自己煮，每天變換不同菜色，即使一邊煮著炒蛋，她也會想辦法腦力激盪，變換不同的創意，去餐廳吃到好吃的，回家就開始自己研發，連逛書店都不知不覺買了10多本食譜；逛百貨公司，也是在挑選餐盤、果汁機；除了要煮好吃的愛心餐，也開始注重養生，希望一起健康到老，更自顧怎麼煮，另一半都喜歡，她也很感謝另一半不管有多忙，只要有緊急的事需要幫忙，一定會放下手邊的工作相助，相當貼心。



### 犹如置身于海底世界演唱

为了配合英文名字为Fish的梁静茹，演唱会当中其中一个环节更重金打造3D特效影片背景。纱布落下的那一刻，投影机投出栩栩如生的海底情景，加上巧妙的灯光及舞台设计，搭配上装扮成热带鱼及水母等海底生物的舞者陪伴下，让静茹仿佛置身于海底世界自由自在的在水里畅游。

### 香港知名造型师精心设计服装

当晚静茹共换了6套服装造型，均由香港知名造型师Thomas精心设计。其中2个最特别的就装置了灯光的裙摆，在舞台上闪闪发亮。值得一提的是，配合3D海底世界的那一套纯白色蓬裙晚礼服加上华丽的水钻点缀，令人赞叹不已。



### 首次在板城开演唱会 聚集各地歌迷开第一歌

虽然已出道17年，但这是静茹首次在板城开演唱会，该演唱会吸引了7千名歌迷到场支持外，除了大马歌迷，也有来自台湾的歌迷在场，各地歌迷齐聚一堂。

### 后援会制造惊喜

为了感谢这17年来带给歌迷们许多好听的音乐，梁静茹马来西亚后援会特制“Welcome Home!”及“Fish你陪我们长大，我们陪你到老”手幅，让在场的每一位一起在演唱会期间集体举起，给静茹惊喜。

### 经典歌曲大合唱

眼见台下卷起一片彩色灯海，荧光棒跟着旋律挥动，静茹除了感动还是感动。除了她所邀请大家一起合唱的《宁夏》及《勇气》之外，几乎每一首歌都有歌迷们不自觉的跟着哼唱。

### 要求歌迷打开手机灯光 制造一片星海

在演唱《我喜欢》的时候，静茹要求在场的各位开启手机的灯光，营造一片漂亮的“星海”，配合台上的夜景。

### 邀请各领域专业人才助阵

演唱会的表演除了艺人的演唱，更功不可没的就是音乐制作团队与舞者们的配合演出。该演唱会的音乐制作团队除了邀请长期与李宗盛合作的编曲Mac Chew倾情加盟，这演唱会也集合了许多来自马来西亚及台湾的乐手与合音。此外，也邀请由天王郭富城御用编舞老师Sunny Wang所带领的港澳舞者一起演出，为该演唱会声色了不少。

### 三度落泪 歌迷心疼

在演唱完多首自己经典歌曲后，静茹一时感触，感动落泪。歌迷见状后忍不住心疼，大喊“静茹不要哭”。随后，接近尾声时，静茹更是时不时哽咽，场面格外感人。



# 《你的名字是爱情》 大马站 浪漫落幕

板城，2016年8月27日——“未来的你，会懂我的疯狂”全场7千人大合唱《给未来的自己》，为梁静茹长达约3小时的《你的名字是爱情》2016世界巡回演唱会-大马站浪漫落幕。



### 超大型水晶灯上演唱 浪漫十足

在演唱《崇拜》时，静茹坐在从天而降的超大型水晶灯上，配合一身金色造型，升上三米高，浪漫十足。



### 升降欧式房屋上演唱 忆起小时候

演唱会的另一个吸睛之处，就是静茹坐在可升降的欧式房屋屋顶上演唱多首梁氏情歌。静茹表示这款式房屋让她回忆起小时候居住的房子，而自己小时候常常爬上自家的屋顶上唱歌，但现在长大了才发现其实这行为是很危险的，要歌迷们不要模仿。



### 欲安排好友当特别嘉宾 唱档期相撞

静茹在演唱会的最后表示其实有意安排圈内好友当特别嘉宾来演唱，无料却大家工作档期满满，无缘前来助阵。



### 开玩笑 要记者帮忙修图

为了不让场面冷场，静茹在整场演唱会开了不少的玩笑，如：交代记者在刊登照片前记得修图，把自己的身形拉长，逗在场的歌迷们开怀大笑。

### 亦演唱别的歌手的歌曲

当晚静茹除了演唱自己的许多经典著名歌曲之外，也演唱了齐秦的《夜夜夜夜》，林晓培的《心动》，孙燕姿的《遇见》，五月天的《温柔》及师父李宗盛创作的《问》。

## 《歌台音乐剧》 首登马来西亚云顶世界舞台

新加坡歌台文化搬上舞台  
台湾艺人张帝及蔡秋凤跨刀助阵

结合新加坡特色的“歌台”文化将以音乐剧演出方式首次登上马来西亚云顶世界舞台。《歌台音乐剧》将从2016年10月1日至4日及8日至11日，晚上9时在云顶国际歌剧院为您隆重上演一场精彩感人的舞台盛宴。



这部原创音乐剧由新加坡知名导演韩雪御、著名剧作家林志坚、新马艺人和团队强强联手共同炮制。演出者包括“歌台一哥”皓皓、黄振隆、郑盈盈、宝贝姐妹、何洁和莫翰等艺人。另外，台湾知名艺人张帝及蔡秋凤将跨刀助阵，分别在每周担任特别嘉宾，让这场表演再添星辉。

《歌台音乐剧》曾于去年4月份在新加坡首度音乐剧化，不仅引起极大回响，更掀起热潮。这场音乐剧取自真实歌台歌手光鲜背后的奋斗史。音乐剧将把观众带回80年代的新加坡，巧妙融合歌台草根阶层的生活写照与音乐剧元素。

另外，新加坡音乐人玖健也为这部音乐剧创作三首新歌。经典歌曲如《爱拼才会赢》、《热情的沙漠》和《爱神》等也将穿插在故事中，引导观众的情绪起伏跌宕。音乐剧也特别邀请著名服装设计李伟光为参演的艺人们量身设计舞台服装。观众不仅可欣赏独特华丽的舞台布景，届时百变的人物造型

也将一一亮相。扣人心弦的故事和悦耳动人的歌曲，加上演技出色的众演员和绚丽梦幻的舞台，《歌台音乐剧》绝对是一场您不容错过的舞台表演！

《歌台音乐剧》将于2016年10月1日至4日及10月8日至11日晚上9时（周六将有两场演出，分别为下午4时和晚上9时）。

门票价格分别为530令吉(VIP)、230令吉(PS1)及120令吉(PS2)；成人与孩童票价均为相同。凡从即日起至2016年9月25日订购门票，将享有20%早订折扣优惠；云尊卡会员则享有30%折扣优惠。在9月25日后购票的云尊卡会员则享有10%折扣优惠。今天就成为云尊卡会员以享有更多优惠！

欲知更多详情，请拨电至03-2718 1118或浏览 [www.rwgenting.com](http://www.rwgenting.com)。

# 綻放☆魅力2

演唱會·馬來西亞站

Be Charmed 2 Live in Malaysia

2016



“雙王雙后”陳展鵬、吳卓羲、楊怡和胡定欣齊聚雲頂開唱。榮陔「羅太」的楊怡更隔空向老公羅仲謙發表愛的宣言，含淚高唱終於找到屬於自己的「終身美麗」！

楊怡3月做人妻，台下觀眾在她出場時，頻頻喊“羅仲謙”的名字，她甜美講：“我不會退休的……我知道台下的粉絲都叫我也太啦！我有聽到，但是他不在這裡。”

她演唱鄧秀文金曲《終身美麗》時，真一時感觸落淚，之後感性表白：“這首歌我從來沒有細聽歌詞，直到今次我再唱，勾起我許多人生的回憶，這首歌是我的終點站，因為我找到我的終身美麗。”愛的告白令人動容，當大螢幕播出她與羅謙婚紗照，她的淚水也奪眶而出！

有傳楊怡胡定欣是世紀宿敵，兩人交惡11年，彼此誓成水火。然而這次同台演出，兩人相擁合唱，打破多年來的不合之說。在首個合唱環節，楊怡和胡定欣雙雙從升降台登場，唱《紅頭》時，她們倆都有轉頭“四目相投”。而在胡定欣因腳踩6吋高跟鞋，在下樓梯時踩空幾乎跌倒，幸得陳展鵬牽著才避免慘事發生，楊怡眼見拍檔長裙擺難移動，也主動伸出手輕輕攙胡定欣的腰，世紀破冰！

吳卓羲與楊怡、羅仲謙老友鬼鬼，他為找到幸福的楊怡感到高興，也表示將擔任其婚禮的伴郎。他得知風靡全球的手機遊戲精靈寶可夢GO [Pokémon GO] 6日剛登陸大馬，他也帶來動畫《寵物小精靈超世代》的主題曲《超世代之戰》，讓觀眾大感驚喜。

舞蹈員出身的他在演唱舞富城《有效假期》時戴上墨鏡耍酷，又唱又跳猶如舞王上身。另外，曾在電視劇《叛逃》中飾演兩兄弟的吳卓羲和陳展鵬合唱《友情歲月》，螢幕上也播放著兩人在電視劇中的片段，讓觀眾聽出耳油。

陳展鵬在台上頻頻賣萌，除了要替父母向稱讚他帥的觀眾道謝，更問觀眾想不想知道他的減肥秘訣。不過在唱《到此為止》時，他突然激動地，繼而眼眶泛淚無法唱下去，之後他敬度轉身背向觀眾，想再唱時淚水又再滑落，雖然之後他開玩笑自嘲，然而大家都對他突然失態感到超好奇！

## 曲目

火熱熱感La La La (合唱)；後來、默契、髮很簡單、心花怒放 (胡定欣)；浪花一朵朵、你為了愛情、隆重登場、終身美麗 (楊怡)；紅蝴蝶、金剛、超世代之戰、有效假期、別怪她 (吳卓羲)；友情歲月 (吳卓羲合唱)、圍城、到此為止、單車、Kiss Goodbye、下世紀 (陳展鵬)、從不知道你是最好 (胡定欣合唱)；紅日 (合唱)



# 即日全马上映的《樓下的房客》

## 台湾票房破亿创佳绩



《樓下的房客》在台湾传来捷报，上映不到两周便写下破亿的票房，刷新台湾限制级电影多年的记录，同时也让马来西亚的观众更期待这部电影的上映！

由mm2 Entertainment 发行，从唱片界转战电影界的导演兼制片崔震东执导，柴智屏担任监制。九把刀编剧的的黑色幽默奇幻推理电影的《樓下的房客》日前在台湾 举行庆功宴，房东房客齐聚一堂与导演崔震东、监制柴智屏一起揭晓最新票房成绩。截至8月23日，台湾的最新票房数字是1亿841万元台币，“房东”任达华排除万难6小时旋风去台湾参与庆功宴，其中两位房客Bernard森竣和侯彦西也兑现承诺，裸穿雨衣登场答谢影迷力挺。

导演崔震东非常感谢影迷的鼓励，他表示：“虽然依据马来西亚的民情和市场推出了‘干净版’，可是故事的完整性还是很好地保留了。”他也呼吁马来西亚的影迷要热情的支持，把好口碑口耳相传，让还没看的赶快来看，一定可以在电影中发现拍摄时精心布置的细节。

这部由金像奖影帝任达华、金马奖影帝李康生、金钟视帝庄凯勋、大马小鲜肉Bernard森竣等人主演，已经于8月25日登陆大马各大电影院，让大家一起翻开人生的尽头！



# 全球流行音樂金榜

## GLOBAL CHINESE GOLDEN CHART

HIT FM聯播網、MusicRadio音樂之聲、CITY FM城市之音、馬來西亞MY FM  
新加坡UFM 1003、加拿大中文電台、舊金山星島中文電臺 聯合主辦  
洛杉磯AM1300中文電臺、紐西蘭中華電視網華人之聲AM936、澳大利亞布里斯本澳華之聲、  
澳大利亞悉尼2AC、紐約中文廣播網、youRadio都市之聲

### 【全球流行音樂金榜】上半年20大金曲出爐 李佳薇、Alvin鍾瑾樺入榜

經過半年的激烈競爭和嚴格審核評分，【全球流行音樂金榜】2016年上半年的榜單終於出爐，馬來西亞共有兩位代表入榜，包括李佳薇以及Alvin鍾瑾樺！

實力派唱將李佳薇憑借第三張專輯《愛的風暴》的主打歌曲“暴風雪”成功上榜。這首中板節奏的歌曲配上磅礴的編曲，加上李佳薇高亢的歌声，讓人感覺非常具有氣勢。另一位大馬歌手Alvin鍾瑾樺則以“Don't Ask Me Why”擠進上半年20大金曲。Alvin表示剛接到這個消息時感覺非常驚訝，因為在剛出道時一直希望自己的作品可以入圍【全球流行音樂金榜】，而今天終於實現這個願望。除了對MY FM和歌迷一直以來的鼎力支持和推薦表示感謝，同時也要謝謝【全球流行音樂金榜】對這首歌的肯定，也承諾會繼續加油，並希望在不久的將來會有更多優秀的作品。

台灣Hit fm昨天下午舉辦線上記者會，並邀來歌手Yoga林宥嘉和Bii畢書盡宣布【全球流行音樂金榜】2016年上半年20大金曲名單。這兩位巨蟹座男生除了身負重任揭曉金曲名單，也各自為最新專輯作宣傳。睽違四年剛發片的林宥嘉及上月甫在台北開個唱的Bii畢書盡，各自以“天真有邪”以及“Catch Your Double Eye”入選榜單。對於這個成績，Bii感覺榮幸和開心，並認為這對他來說是一項非常大的鼓勵。而對於自己有參與製作的歌曲獲得肯定，林宥嘉表示由於自己四年沒發專輯，所以這次是用了所有的力氣去製作，也感謝大家的支持。

另外，榜單當中進榜周數最多的前五名分別是孫燕姿的“在，也不見”（進榜11周）、賈乃怡的“當世界只剩下我一個人”（進榜10周）、張杰的“我想”（進榜9周）、五月天的“派對動物”（進榜7周）以及艾宜良的“我們的总和”（進榜5周）；而進榜的男歌手有12席，女歌手9席，在人數上似乎男歌手的表現較佳。

值得一提的是，今年上半年有許多新人表現优异，例如進榜5周的艾宜良，“我們的总和”是她第三張專輯的主打歌。五月份才正式推出就佔據了每一周的排行榜版面。編曲上只以兩把吉他伴奏，搭配上艾宜良的靈魂嗓音，訴說著對愛情的詮釋也充分展現了她在詞曲創作方面的才華。中國實力派歌手張杰的單曲“我想”進榜9周，成為這半年人氣最旺的歌手，他的嗓音清澈嘹亮，充滿正能量的歌詞启发人向上的意志，簡單的鋼琴配樂就让人心旷神怡，難怪能独占鰲頭。



半年榜中其他榜中歌手包括周杰倫和aMEI、林俊杰、李榮浩、李宇春、叮噠、蕭煌奇、尚雯婕、林芯儀、許魏洲、薛之謙以及在這兩年受歡迎程度破表的小鮮肉組合TFBOYS。

MY FM為主要會員台之一的【全球流行音樂金榜】，每逢周六下午5時至7時于MY FM進行首播，并由Jym庄綉毅和Catherine關心联手主持，重播時間為每週日晚上8時至10時。



首位華語女歌手同時攻頂6地iTunes、Apple Music冠軍

燕姿“童心滿滿”2歲可愛模樣登EP封面 展現天后最“萌”的一面

難忘小時候姐妹倆最愛去冒險！ 潦澗變許願池、紙箱當滑板

最愛洗澡開個唱 卻慘遭鄰居抗議“別再唱了！” 《童謠1987》重溫童年記憶

孫燕姿全新EP 《彩虹金剛》 Apple Music獨家精彩呈現！



有趣的是，燕姿小時候聽到有某某小朋友的爸爸替孩子組好了一個金剛玩具，都會覺得很興奮，流露出羨慕的眼光，燕姿表示，「小朋友都喜歡把東西擬人化，當時都會幻想玩具金剛是活的。」而從小就要唱歌的燕姿，特別喜歡在洗澡的時候唱歌，常常一洗就是一個多小時，燕姿笑著說：「像是在開個人演唱會。」不過卻經常遭到樓上的鄰居抗議，要她「別再唱了！」

而EP中收錄了一首《童謠1987》，當時燕姿9歲，這首歌詞簡單溫柔的曲調朗朗上口的歌詞，若有似無的潛移默化中搖頭晃腦著似懂非懂的孩童，那些道理在人生中的排序還沒過雲飛車與駝方格。但這首歌曲，燕姿反而是在長大後開始體會歌詞裡的意境，觸動許多內心的感受，例如：親愛的媽媽給我哭鬧的時間，讓我選一些才學會標準的笑容……親覺的世界給我一個黑板，讓我快樂地畫一幅自己的嚮往，其實你不該教會我太多黑白，讓我長大後不會對著灰色無奈。觸動燕姿想跟所有大人分享；讓小孩有屬於自己的空間，用自己的方式長大，是給小孩最珍貴的禮物。歌曲經過Kenn C重新編寫，更有屬於燕姿個人的韻味，歌詞裡傳達的意義也變得有味道。簡單的鋼琴聲開場，燕姿輕聲吟唱，說出那些感觸。慢慢的加入吉他與起伏的編曲，簡單卻充滿呢喃與感嘆。

天后孫燕姿靈氣十足的實驗性音樂新作，帶你步入夢幻般的絢麗空間，重拾久違的純真童心。全新單曲《彩虹金剛》唱出孩童般的天真與浪漫。3首1987年樂壇經典之作的重新詮釋，帶你重溫燕姿的童年記憶；2014年熱門單曲《克卜勒》經全新改編，變身溫柔恬淡的搖籃曲調。孫燕姿的2016年和那些音樂上的1987年，這一次在Apple Music的音樂裡“精彩”！

於(8/17) Apple Music無預警的獨家推出孫燕姿全新單曲《彩虹金剛》，攻占中國、香港、台灣、澳門、新加坡及馬來西亞的排行榜冠軍，燕姿更是首位華語女歌手創下6個地區iTunes和Apple Music榜單同時登頂冠軍的紀錄，台灣更在5分鐘內攻頂，燕姿睽違一年多再推新作，出其不意的方式，讓粉絲們驚呼也狂推，天后氣勢超驚人！Apple Music更以天天都有獨家驚喜的方式，呈現共5首歌曲的全新EP《彩虹金剛》，8/19一推出EP也稱霸6個地區的冠軍寶座！Apple Music更發表了關於燕姿的獨家短片、私房歌單、代表作品以及情歌精選等內容。

這張以「CHILD」為主題的EP，天馬行空與真廣的氛圍，燕姿透過音樂，帶大家進入一個充滿幻想的想像空間，回到單純的自己。而數位EP的封面，正是燕姿2歲時的可愛模樣，搭配手繪的塗鴉與字體，滿滿的童心讓大家看到天后最“萌”的一面。燕姿回想起小時候，活潑、好奇、充滿想像力的年紀，最愛和姐姐一起去家後面的山坡地冒險，幻想荒地裡的潦澗是許願池，還會帶著撕開的大紙箱，從山坡上滑下去，全身玩的癢兮兮，再去抓蟋蟀。前幾年賣家要被拆掉蓋新大樓，燕姿特別再回去走了一遍，對於兒時的秘密基地要消失了，心中充滿不捨。



# 郑欣宜

## 十月中旬香港开首唱 来马宣传狂嗑美食

Joyce郑欣宜早前宣布不再瘦身要做自己，签新公司紧接推出新专辑《Joyce》，以歌让大家重新认识“郑欣宜”。于8月19日，她带着专辑来马宣传并出席记者会与本地媒体打交道，心情格外愉快的她在整个记者会上毫无保留呈现最真的自己，活泼、搞笑及傻大姐个性逗乐在场所有人。

时隔三年再出专辑，郑欣宜表示，《Joyce》是出道多年来最贴近自己，最能代表其内心世界的专辑。尤其是蓝奕邦作曲，黄伟文作词的新歌《女神》一出街即好评如潮，如今也传唱度惊人。郑欣宜表示，此歌的意义在于自我鼓励。“每个人生下来就是男神女神，但在成长中受到环境影响，渐渐向现实低头，忘记了自己的价值。”

她还披露，以前个性害羞，不敢表达自己的意见，直到加入新公司后才决心坚持自己的概念，做自己喜欢的音乐。外表看起来活泼乐观，但她分享透露在这三年间曾萌生退出乐坛念头，“其实中间有出过专辑，但曝光率很低，我开始失去方向，在想应不应该继续唱下去，也怀疑自己的存在价值。”后来，她醒悟到自己最喜欢还是唱歌，更不希望放弃难得的机会。

同时，郑欣宜还参与了《女神》MV的执导，且还亲自动手制作道具--皇冠给参与演出者。不知，MV中的演员都是她现实生活中的朋友。

尔后，她也在记者会上开心宣布即将于十月中旬在香港举办首场售票演唱会，不过暂时还不能透露确实日期。然而，大马行程返港后，她就会为演唱会拍摄海报。询及有否开始感到压力？她表示未有感觉，“可能要开场前两个星期才会紧张及怕。到时会将所有的‘好野’都show出来，就比如会劲歌热舞。”

她还说，届时好友Mag林欣彤及Alfred许廷铿会为她撑台，出任嘉宾。被问会否特设环节纪念母亲沈殿霞？她不改搞笑作风，说：“我其实整个人每分每秒都在纪念她，不想把演唱会气氛变得那么伤感。”

此趟的来马除了宣传专辑及会见久违的歌迷，身为“吃货”的她也霸道狂嗑地美食。她笑着披露，甫到步当天，本地工作人员已准备一桌食物让她边开会边吃，争分夺秒。主持人也忍不住爆料指，在记者会前，休息室也出现了两大碗肉骨茶，看来郑欣宜的行程都不会被饿肚子。而且，获知回到北马宣传后，郑欣宜也默默在心中列出了美食清单，想吃的包括炒粿条、叻沙等。

郑欣宜这次来马，在吉隆坡、雪兰莪和檳城举办演唱会及粉丝见面会，让她得以与久违的大马粉丝近距离交流与游戏互动。



# 陈奂仁

## Hanjin Tan

在香港“不求人”是一个可以自己为自己抓痒的生活用品。这次陈奂仁将推出他的新专辑《不求人大麻烦》，也想告诉大家他也可以“不求人”靠自己创造更多好音乐。而这专辑也有深一层的含义，那就是每个人都可以以自己的能力去实现自己的梦想和按部就班地完成自己想做的事情。其实这专辑的本名是Looper，也就是循环器的意思。他会用这循环器制作音乐，一个人也能奏出十个人的效果，就像一个团队为你伴奏，因为它有现场录音的能力。在一次机缘巧合之下，奂仁为小凤姐（徐小凤）担任演唱会嘉宾也为她制作新专辑。在某一次的开会，小凤姐要求奂仁用循环器表演，之后小凤姐就取了这个名字《不求人大麻烦》，而奂仁也觉得这个名字很简单和直接，所以就决定用这个名字。

然而这张《不求人大麻烦》专辑的筹备时间可说长可说短。长是因为这些歌都是累积很多年的作品，一些是为歌手做的作品比如有“爱是怀疑”和“一步一步”，这些都是很著名的作品。这些作品都花了很多时间，因为是帮艺人做的，之后还要去沟通和了解他们的要求，有时中间还要等他们，所以花的时间比较长。再加上从写作到编曲到录音到混音需要很长的时间。但也可以说是比较短，因为这张专辑的概念是一次性录音，所有的歌曲都是练好后再一次性演奏和录成的，也是毫无间接以原汁原味的方式录下来，因此缩短了录音的时间。但在录音之前也要花很多时间编好曲和要很熟练才能达到一次性录音的效果。

### 完美主义音乐人

这次巡演的的方式可能对很多人都很陌生，因此会令很多歌迷朋友有新新鲜感。而新鲜感是很重要的，因为现在在网络上随时都可以找到新的音乐，所以作品一定要突出和特别才能吸引到大家。虽然这次的取场巡迴这个仪式比较不一样，但对奂仁来说并不觉得是一种冒险，反而更熟因为它是一次性录音，而奂仁也有好的心态就是每一次表演都是现场演奏。他对自我要求的定义很高，例如他的专辑，他每一首歌的录音都不会录多过三次，之后再从中选最好的一次。

在10个城市的巡演里，奂仁有很多难忘的回忆。最主要的是他很开心因为巡演的反应很好，比如在深圳大概有800人，而在武汉有600人，在西安的音乐厅有1000人。由于这几个场子比较大，所以反应比较热烈和轰动，因此他也玩得特别开心。当然小场有小场的好处，因为地方较小所以比较热情和紧凑。奂仁还开玩笑地说可以互相闻到大家的味道也是一个特别的感受。另外一件难忘的事情就是在重庆巡演时，就开始生病直到北京，而且严重到买抗身素来增强免疫力。平时在香港要买抗身素是要去看医生，然而在内地只要在药房就可以买得到了。因此她就打电话问在香港的医生应该买些什么药，然后根据他的建议去买适当的药之后也很快痊愈了。还有一件奂仁觉得很可爱的经历就是在厦门站的时候，巡演完就会有粉丝们排队要签名或合照，那通常都会要艺人签在他们的衣服，手机壳上或是光碟上。然而

厦门的粉丝很独特，因为他们会把iPhone的手机壳卖掉，要奂仁直接签名在手机壳上面，甚至iPad和MacBook也有，所以他们对厦门的印象是他们很豪华和豪爽。

近年来，音乐这个行业的竞争越来越大因为这个市场不断的在萎缩所以做音乐的朋友会比以前辛苦。从以前的录音带到光碟到现在可以轻易地从网上下载音乐，可说是时代不停地在进步，而不远的将来光碟又会被什么东西取代也无人能晓。但对奂仁来说，如果一个环境慢慢在萎缩那不见得是件坏事，因为在不好的环境能激发人类的创意去想出更多的新事物，也可以很自然地制造出新的音乐。

### 我坚持因为我

曾被小学老师说“Hanjin喜欢唱歌，但声音不动听”和钢琴老师说“你和音乐没有缘分，不要学琴好了”的奂仁偶尔都会产生想放弃的念头。但在当时的他只是觉得特别好笑也没有自卑的感觉。反而长大毕业后，踏入社会做事和成为一名制作人后，才发现真的不简单。在养活自己的路上遇到的困难或遇到解决不了的时候就会很气馁。可是他却从来没想过要放弃，可见奂仁是多么的喜欢音乐，音乐对他也很重要。

### 人生路上要不断的突破

现在奂仁除了忙着筹备《不求人大麻烦》专辑之外，同时也在筹备《不求人大麻烦》的世界巡演。今年年中他在内地用了13天完成了10个城市的巡演。他表示这是一个20多岁音乐人应该做的事情，在他20多岁时也曾在新加坡的酒吧做过类似的活动，但只是小模型的巡演，而现在40岁的他才开始做巡演的很考验体力和耐力。再加上这个专辑他是独立身份去筹备，而且是以众筹的方式进行，因此需要很多人的帮助。除了音乐的部分，对于安排宣传和发行都是很困难的事情，也是一种新鲜的体验和挑战，不过这是他一路以来都想做的事，所以他也得到了心灵上的享受。

奂仁也希望以后有机会来马来西亚演出，虽然目前还没有收到任何的邀请，但他还是不会放弃，只要有表演的机会都会珍惜。他也希望大家可以多多支持这个众筹，而支持的方法就是到 <https://musicbee.cc> 去陈奂仁的众筹网页 <https://musicbee.cc/project/hanjin> 购买光碟或是黑胶唱片或限量版衣服和其他可爱的产品。奂仁很感谢一直支持他的歌迷，希望很快可以出新专辑与大家见面。





由龙纹敏领导的黄队成功以压倒性的胜利夺得MELODY FM Four-Bulous运动会总冠军！亚军及季军分别由菲比带领的紫队以及尹滢秀带领的白队获得！

由Kinohimitsu Superfood活力引爆的MELODY FM Four-Bulous嘉年华，日前于蕉岭康乐国民型小学展开。这是配合MELODY FM成立四周年以及2016里约奥运会所举行的一项亲子嘉年华，亦是MELODY FM首度集合全台DJ所进行的开台以来首场小型运动会和嘉年华会。

这项活动自公开报名以来反应热烈，共有超过100个家庭报名参加，其中共有28个家庭成功被录取。这28个家庭共分成七组，并由DJ们担任队长，其中包括红队长Jentzen林震前、黑队长黄雋球、黄队长龙纹敏、紫队长菲比、绿队长C9、棉队长理强和白队长尹滢秀。担任活动大会主持的为Chui Ling；而Amelyn和祥威则是活动主持。

### 男DJ全军覆没

这场嘉年华共设计了六项以亲子互动为主的竞技，其中包括传送小番茄接力赛的爱的路上千万里；合力制作容器迎接高空抛下的鸡蛋的“蛋”愿人长久；将杯子绑在队员全身并让队友抛球入杯的“球”你讲清楚；给予懵着双眼的队友指示并完成任务的你是我的眼；二人三足的手足情以及拔河。没想到在首轮淘汰赛，所有男DJ所领导的队伍均全军覆没，只剩下女DJ的组别进入半决赛。C9首先在半决赛遭淘汰；而尹滢秀所带领的白队因犯下技术性的错误而止步决赛；最终“人强马壮”的黄队在决胜负的拔河赛再度胜出，成功赢走八千令吉现金奖！

同时，现场也有一些亲子摊，展示怀旧小零食和童年玩应供家长和孩子享用及参与。而Astro小太阳的Stephanie姐姐（Stephanie 刘佩芯）、莹莹姐姐（Melissa 翁莹莹）以及小露姐姐（Sharon 庄凌霖）也在现场演唱和互动。

欲知更多有关电台的活动详情，欢迎全天候守住MELODY FM，或浏览MELODY FM 网站melody.com.my以及电台官方面子书<https://www.facebook.com/MELODYFM1030>。



黄队长龙纹敏接过冠军奖杯



黄队为MELODY FM Four-Bulous嘉年华的冠军队伍



白队长尹滢秀亲力亲为



MELODY FM DJ在活动后合影



红队长Jentzen林震前为队员提供指点

# 《在城市的時間裡 輕輕滴淌而下》

伍佰化名玩IG攝影 分享台北街景 結交世界友人 樂當台北觀光大使  
音樂工作空檔之餘 街頭為裝路人玩手機攝影 紀錄美好的日常瞬間

攝影儼然成為伍佰的創作副品牌，伍佰即將推出第四本攝影書《在城市的時間裡輕輕滴淌而下》，書中作品全部來自他在Instagram帳號中的照片，儘管工作滿檔，伍佰說：「攝影是我的第二個創作線，會跟專輯一樣一直下去。」

兩年前發行《伍佰·台北》攝影書時，伍佰除了黑白底片攝影之外，也開始利用當時很新的社群軟體 Instagram 發表照片，為了想要收集人們看到自己拍的照片時真實的反應，伍佰拿掉明星的光環，採用化名發布這些照片，兩年來伍佰使用手機拍照並即時以一天一張的速度發表在Instagram上，不但累積了600多張照片，也以圖會友結交了350幾位世界各地的友人，600多張照片呈現的是人們在台北的生活，而不是伍佰自己的生活，因此世界各地的友人可以透過這些照片看到台北，而伍佰也可以透過世界各地的友人看到其他國家的生活，伍佰表示：「音樂有語言的限制，但是照片沒有，我的攝影創作透過Instagram就變成全世界都可以溝通的語言。」

Instagram上的友人包括西班牙、波蘭、匈牙利等歐洲國家，也有非洲和南美洲等國家，其中一位葡萄牙的科學家非常欣賞伍佰的作品，另外一位南美洲的友人，一直認為伍佰是女生，還說他的亞洲英雄有兩個人，一個是李小龍，一個就是使用化名的伍佰！



還有一位新加坡朋友表示：「你拍的照片好像伍佰！」由於使用手機拍照，伍佰可以近距離拍攝很多畫面，他常常利用工作空檔帶個帽子便混在人群中拍照，兩年來體會平常人的日常，讓伍佰大呼：「我終於把失去很久的東西要回來了！」

不同於《伍佰·台北》只有照片沒有文字，新書《在城市的時間裡輕輕滴淌而下》除了精選出Instagram上發表的500張照片，還有伍佰關於創作的13篇文章，鮮少披露自己創作觀的伍佰，一次把出道26年，創作 300多首歌曲，並出了 4本攝影書的創作觀做了一番回顧，雖然已經出到第四本攝影書，但伍佰表示：「我不是攝影家，我是攝影者，就像我不是明星，我是名人！」希望從搖滾天王的視角看到日常生活的台北，也讓大家看到另一種攝影的伍佰。最新攝影書《在城市的時間裡輕輕滴淌而下》8月17日在網路書店開始預購，8月26號正式發行。



新書資訊請持續關注伍佰微博：

<http://weibo.com/clubwubai>

伍佰粉絲團：

<https://goo.gl/3OCWIL>

博客來 <http://goo.gl/95E67> (限量簽名版)

金石堂 <http://goo.gl/w4WZuv> (限量簽名版)

誠品 <http://goo.gl/gGOZQW> (限量簽名版)

讀冊 <http://goo.gl/NGNSjR> (限量簽名版)

稱自己為「左手畫圖，右手畫方」的伍佰，攝影創作每天都在進行，同時還要巡迴世界各地舉辦演唱會，跨逾三年的創作專輯目前也在閉關進行中，六月底才完成古裝武俠片《奇門遁甲》的演出拍攝，11月19號還有高雄巨蛋的《正面對決》全經典演唱會，儘管工作滿檔，伍佰表示攝影是自己的第二個創作線，會跟出專輯一樣一直下去，也希望喜歡伍佰創作的粉絲們同樣給予支持！



台湾跨界王黄子佼魅力无法挡，难得来马“佼流”全场爆满，除现场观众横跨各年龄层，更吸引一众本地电台和电视台主持人、艺人和歌手等前去“偷师取经”！

配合开台四周年以及为了回馈听众们长期以来的支持，MELODY FM特别邀请远在台湾的黄子佼前来大马举行这场MELODY FM《黄子佼我还在分享会》，同时也让听众凭票免费入场。出道28年的佼佼在演艺路上高低起伏，昨晚和现场超过500位现场观众分享如何面临低潮滞后期，怎样从人生谷底炼功重生。



佼佼表示，人生处于高空时容易迷失自己，反而在低潮期可以享受人生、感受细节，观察别人是怎么成功的，自己再重新出发。佼佼注重细节的行为可谓是在他低潮期所领略到的道理，就像为了这场分享会特别系上了有“M”字的腰带，除了代表Malaysia，主办单位MELODY FM，也代表了我的名字Mickey。



“世界最公平的莫过于每个人每一天都拥有24个小时，我们怎么运用这一分钟，就会改变未来的一分钟。在低潮期我准备好自己，也看了很多部电影，没想到我后来就有机会主持金马奖；我们必须时时刻刻有所累积，因为贵人或许就在角落看到你，身为主持人的我们不要害怕担任绿叶，因为没有绿叶，红花也会感到寂寞。”

佼佼生动有趣的分享让现场笑声连连，幽默风趣的他以众多娱乐圈的事件作比喻，但表示现场的学生和上班族也能以此作为借鉴。热爱演艺工作的佼佼也从未忘记进入演艺圈时的初心，也正因为秉持着这样的信念，他虚心向前辈学习并提携后进，终于得到大家的肯定。



MELODY FM《黄子佼我还在分享会》现场也公开让观众提问，最终在签书会后落下帷幕。这场分享会的主持人为MELODY FM DJ Jentzen林震前及菲比。

欲知更多有关电台的活动详情，欢迎全天候守候住MELODY FM或浏览MELODY FM官网[www.melody.com.my](http://www.melody.com.my)以及官方面子书[www.facebook.com/MELODYFM1030/](http://www.facebook.com/MELODYFM1030/)。



# JOHN

## 分享近况。近期忙些什么？

最近在筹备着《我十七岁的秘密》这是一部与新加坡公司联合出品的一部微电影，再来的是十月拍摄一部鬼片《颤抖 Tremble》这是一部上戏院的作品，也是我第一部大制作。因为自己的身份特殊是演员也是导演又是制作人，所以公司旗下艺人的一些MV和创作都必须在今年去完成。

## 座右铭是？

态度决定你在娱乐圈走的多远。

## 休闲时爱做些什么？

平时休闲喜欢创作，写歌，写剧本，不然就会到电影院看电影找灵感，我很爱我的工作，所以就算休闲时间，我做的事情离不开娱乐。

## 觉得自己最大的优点是什么？

我觉得最大的优点就是不怕失败，只要我喜欢的事或是我想挑战的事，我就会尝试去做，就算没把握，我还是会去尝试，至少失败后的我，或是被谩骂的我，经过失败，我又成长了，所以不是每个人可以有“打不死的蟑螂”的称号。

## 接下来会有什么新作品吗？

接下来除了有刚才提到的《我十七岁的秘密》还有《颤抖》还有的就是我的爱徒JASMINE李妍心即将筹备新歌+MV，而我担任了这次的总监制以及MV导演。

## 想挑战什么类型的角色/电影/电视剧？为什么？

其实身为一个演员出生的我，任何的类型的角色，我都可以接受，当然对于热爱我还是会选择电影，如果站在导演的角度去想挑战的话我会选择拍摄“情欲电影”，但是只要用健康的眼光去看，情欲电影是一部很难拍摄的作品，镜头必须抓到美感，演员必须专业，故事必须合理不然整部电影会从“情欲”变成“色情”。

## 想和哪一位艺人合作？为什么？

如果有机会，我想与罗志祥还有杨丞琳合作，我觉得身为一个戏要好的导演，最起码演员是你喜欢的才会有火花。

## 您曾经担任《旗头》、《第三者》、《我的哥哥是超人》以及《叛逆》的导演，您觉得担任导演最大的挑战最困难是什么？

最大的难度，就是播放后必须接受观众的批评和辱骂，然后还要硬着头说“谢谢”，突破自己才是最大的困难。

## 有什么东西想挑战，但至今未实行？

我想站在台湾倒数的大舞台表演，把我的创作，我的歌声，我的舞蹈给很多人看。但是要冲进台湾，不是一件很容易的事。

## 分享一件值得纪念的事情？

我很想纪念的事情就是我的第一部作品《叛逆》的所有幕前幕后的人，因为有了第一部，成就现在拥有一家全方位娱乐电影制作公司，也成就现在的我。

## 最想去哪里旅行？为什么？

我是一个很爱去旅行的人，但是偏偏英文就不好，所以我还没去过欧美一代的国家，如果有机会我很想去哪里逛一圈。

## 生活中总不会尽如人意，若遇到进退两难的状况会怎么办？

我会沉默，这也是我常常静的原因，呵呵！

## 当您忙碌了一段很长的时间，接下来最想做些什么事？

我想组织家庭，带着我的爱人然后一起去旅行，我是工作狂，更本没时间去玩，如果真的有时间，一定要去玩个够。

## 未来有什么计划？

先发一张属于自己的歌曲专辑，然后再慢慢的退居幕后，把更好的机会留给公司的旗下艺人。



## 《姐妹淘第二季》

Astro与TVB合作的马来西亚版《姐妹淘》再度开拍第二季。这节目是关于美容美发、生活知识、时尚品位、养身健康等的资讯，提供给广大的观众适用的小贴士。这次的主持包括江美仪、廖丽名、姚子羚、龚嘉欣、黄翠如和新加入的宋熙年。每一期节目都会邀请重量级嘉宾为大家探索 and 介绍各式各样的美容养身话题。

这是宋熙年第一次来《姐妹淘》担任星级主持人。她表示平时在香港有很多朋友也会问一些关于打扮和保养的心得与技巧，所以借着《姐妹淘》这个节目跟大家分享在香港的时尚和打扮的心得，同时也可以了解马来西亚女生的衣着品味与香港的分别。而让熙年最开心的就是可以和江美仪、姚子羚、廖丽名和黄翠如一起合作，因为她们几位都是参与电视剧较多，然而她自己是一名主持人所以很少有合作的机会。这次可以一起工作又可以从小姐身上又学到不一样的东西，她表示自己真的很幸运。

在《姐妹淘》的节目里，熙年喜欢介绍一些与饮食健康有关的话题。她认为美丽是由内至外的，要调理和维持好身体才能拥有美丽的外表。节目里也有提到中西医的调理保健方法和健康的饮食。她坦言本身是有去健身和定时做运动，因为运动可以帮助排汗和毒素，同时也可以塑造完美的体态。

## 最尖端时尚

对于时尚，熙年的看法是一个人可以有不一样的样子和打扮。就如在不一样的场合就要有不一样的衣着，这是对人的一种礼貌和尊重。她也认为每一个人应该要尝试不一样的形象和风格，不要一味地把自己困在特定的框框里，因为时尚是一件很好玩的东西，可以从头到脚尝试不一样的风格，随心所欲地改变自己。

忙完《姐妹淘》的拍摄后，她就回香港出席一些活动，也会到北京担任北京影视节的司仪。熙年希望日后可以试试一个粗鲁的角色，因为她希望观众可以看到不一样的自己，而不是每次都是斯文大方的角色，她想跳出这个框框给观众不一样的视觉，看到不一样的她。日后如果遇到好拍档和机会就会做点小生意让自己有更多方面的体验。

## 幸福人妻

即将成为人妻的熙年很享受现在的生活，对于婚礼都是以简单为主。熙年表示她人生最重要的一刻就是要和自己最重要的人分享和最疼爱的人聚在一起那就足够了，而不是婚礼有多华丽或多隆重，那些都是其次。她觉得最浪漫的一刻就是陈智康 (Jason) 向她求婚的时候，她表示两个人在一起一定会有意见不合的时候，所以要多沟通，多聊天才可以知道对方的想法和看法。她很感谢Jason愿意陪她走她人生的这条路，然而她也表示婚后会继续工作不会因此停下，也会不断地提升自己。



宋熙年

Sarah Song



## 鬥獸棋

鬥獸棋是種中國棋類遊戲，雙方各有八隻棋子，依大小順序為象、獅、虎、豹、狗、狼、貓、鼠。較大的可吃較小的，同類可以互吃，而鼠則可吃象。動物走一格，前後左右都可以。

棋盤橫七列，縱九行。雙方底線上各有三個陷阱（作品字排）和一個獸穴（於品字中間）。如果一方進入了對方的獸穴便勝出。若果對方的獸類走進陷阱，己方任何一隻獸都可以把牠吃掉。中間有兩條小河。獅、虎可以橫直方向跳過河，而且可以直接把對岸的動物吃掉。只有鼠可以下水，在水中的鼠可以阻隔獅、虎跳河。兩鼠在水內可以互吃。



## 次序

部份鬥獸棋的次序略有不同：象、獅、虎、豹、狼、狗、貓、鼠；一般認為是因為狼的體型比狗大，這樣排列較為合理。亦有用狐代替狼的：象、獅、虎、豹、狗、狐、貓、鼠。



# 第一届 青少年童 玩生活营

LET'S  
MIND-MAIN  
之  
童心未泯

想对传统游戏别有一番的见解吗？  
想知道小时候玩的游戏背后中的人生哲理吗？  
那就快来参加青少年童玩营吧！

放下手机，丢下网络  
玩下童玩，感受其中  
分享欢乐，学习哲理  
心灵增值，青少年童玩营

日期：9/12/2016 - 11/12/2016  
地点：韩江小学  
时间：下午三点报到

联络号码：

郭廷义 Matthew 016-4727281  
郑巧旋 Catherine 012-9283815  
黄廷治 Will 017-5536019

欲知更多详情，请浏览五脚基童玩馆面子书  
For further details, please log on to:

[facebook.com/gohkakinuseum](https://www.facebook.com/gohkakinuseum)

organized by:



# 女神 婚禮大比拼

近年娛樂圈喜事一浪接一浪，周董與昆凌、Angelababy與黃曉明、劉詩詩與吳奇隆，場場演藝圈名人婚禮，都堪稱得上是重磅出擊！這個7月就迎來了陳妍希和陳曉、林心如和霍建華這兩對男神女神配的世紀婚禮，讓大家好生羨慕。這兩對新人有三大共同點，包括是因戲結緣、組員兼兼齊帶球跑，現在我們一起來看看這兩場婚禮的豪華排場吧！

整理：余卉  
圖片取之網絡

## 霍建華+林心如 → 霍心婚禮低調中見華麗



喜客們范冰冰、周迅、劉詩詩、趙薇、劉濤等人，都穿著白色洋裝入場，陳淑蓉白色馬蹄袖草帽，似乎是林心如精心規劃的dress code。當年《還珠格格》三姐妹聚會，現場就是一個小高潮。



婚照攝影師：為霍心的婚照操刀的是婚拍時尚女攝影師陳麗，為多本國際雜誌擔任主理封面攝影及廣告，曾與不少名人合作如 Victoria Beckham、范冰冰、章子怡、周迅等。她更曾於美、法、英、日等地舉行展覽。重視視覺藝術美感，講求唯美畫面。今次心如的巴黎婚照更令人眼前一亮！  
婚禮花費：約166萬台幣

36歲的霍建華和40歲的林心如雙雙在徵博上公開婚愛，讓這段錯過10年的戀情修成正果。兩人5月閃電，6月就宣布7月31日在峇里島舉行婚禮。聽說婚禮低調處理，可是哪裡有網絡，哪裡就是江南。一眼藝人都紛紛跑去峇里島見證這對「十年好友說愛愛」的婚禮！



Welcome Party 都是林心如最愛的粉紅色調，在度假村的泳池，更出現紅鶴游樂園，象徵「新婚幸福快樂」，可愛又有意義。

8月2日霍心在台北精品酒店舉行下午茶，現場佈置粉嫩的燈光呈現夢幻感，湯邊及桌上以大隻粉白玫瑰點綴，十分浪漫。



## 陳妍希+陳曉 → “雙陳”千萬奢華婚禮

33歲的“姑姑”陳妍希和29歲的“通兒”陳曉假戲真做後感情一路狂飛，甚至飛到巴黎許下終身，從熱戀到結婚，小倆口只花了八個多月的時間，他們的故事就像一齣浪漫劇，7月5日，陳妍希在男方家鄉合肥登記領證照，正式成為夫婦，而今天正是陳曉29歲生日，小倆口在領證結婚之餘，也順道宣布陳妍希肚子裡面有寶寶，一連三個好消息！



33歲的“姑姑”陳妍希和29歲的“通兒”陳曉假戲真做後感情一路狂飛，甚至飛到巴黎許下終身，從熱戀到結婚，小倆口只花了八個多月的時間，他們的故事就像一齣浪漫劇，7月5日，陳妍希在男方家鄉合肥登記領證照，正式成為夫婦，而今天正是陳曉29歲生日，小倆口在領證結婚之餘，也順道宣布陳妍希肚子裡面有寶寶，一連三個好消息！

晚上婚禮開始，兩人選在北京有著著譽的“哥倫布”的餐館完成此生大事，陳曉換上西裝坐進戲院，著寫真婚紗的美麗大狂新娘，就坐小高亮亮飄浮過海嫁給老公，賓客沿途灑放玫瑰花，十分浪漫。



大上最美伴娘團終於曝光，由陳喬恩領銜，其他成員為鍾欣潼、胡冰卿、袁子芸、Freya、Andrea，伴郎團由陳翔、鄧靜森、王茂雷、張智誠、馮起龍、何奉天組成。

婚紗照：陳妍希身上除了 Vera Wang 的婚紗外，也戴上卡地亞Solitaire 1895系列訂婚鑽戒，經典結婚對戒、高級珠寶戒指，耳環頸項鍊，以及卡地亞Clé de Cartier腕表，相伴他們的拍攝幸福時刻。  
婚禮花費：1500萬台幣





來自東馬的溫勝光，十二年前離家來到吉隆坡追夢，參加《絕對Superstar》後進入演藝圈、發片當歌手、主持人、拍電視劇等，不難看到他對這個行業的熱愛、雄心萬丈要闖出一番好成績。直到去年他“意外”結婚兼當爸，身份改變、心態也跟著改變，今年6月他把心一橫，帶著妻女回到東馬“重新”開始……



回去東馬這個決定，溫勝光稱從做決定到搬回家鄉，時間不超過一個星期，他笑問：“很灑脫對不對？”自問是個浪子，過著是嬉皮士生活，溫勝光坦承：“我做事不太有交代，每次拖著一個行李，很瀟灑那樣就離開家，沒考慮過別人的感受，回想之前也做了許多讓爸媽傷心的事，有點過意不去。”

帶著妻女回家鄉重新開展主持事業，正當大家“以為”他把事業重心推移到東馬時，他卻發行全新EP《Let's Smile》，叫人出乎意料。溫勝光指回家生活接近兩個月，整個人都覺得開朗、開心，對自己的決定也更加篤定。

他感嘆：“吉隆坡是一個追求夢想的地方，卻不是一個生活的地方。看著身邊的人都被工作、壓力壓垮，笑容越來越少，我自己也嘗試過這種生活，24小時不眠不休拼了命工作，最後換來的是越來越深的黑眼圈和眼袋，以及越來越沒有生氣的自己。”

幸好太太當頭棒喝，痛斥他：“生活並不是這樣過的，現在你有家庭，應該要懂得把工作和家庭的時間分配好。”於是，給了訂金的房子不要了，太太願意放棄高薪厚碼的公關工作，陪他回去東馬重新開始、專心照顧家庭，讓他心存感恩：“太太在我身邊一直叮嚀我，事業上遇到瓶頸，是她鼓勵我；當我決定自己音樂、主持不比別人做得好，她反問我：有多少人可以做自己喜歡的事？激勵我要做得比之前更加好。”

EP中收錄的四首歌曲，字字句句都是溫勝光近期的心聲。他媽媽道出：“《Let's Smile》寫的是我十二年在吉隆坡的經歷，也是寫給生活在城市中的人，要記住簡單的快樂和感動，記住微笑。”他指現在的自己，用Working Trip的心態來吉隆坡工作，拼了以後再回去純樸的家鄉生活：“大家都說我氣色變好，家裡有太太、爸媽悉心照顧，有足夠的休息，充電後再繼續工作，生活很圓滿。”這番話他說得鏗鏘有力。

別開生面的是，溫勝光終於在這張EP圓夢，即將南北下展開公路式的卡車音樂會宣傳專輯。算是大馬歌手的創舉：“幾年前我就很想辦這類卡車音樂會，礙於一些狀況無法完成，這次終於可以實行，有賴於我們整個團隊的堅持和相信。”

他坦承很多人不看好這種宣傳方式，可是他相信危機即是轉機，

唱片市場一直改變，做歌手不能坐等別人來買專輯，所以要用這個方式“唱”進大城小鎮，讓別人認識你：“這種流動音樂會在西方國家很盛行，大馬的確比較少見，也有很多人覺得很少歌手可以打進東馬市場，其實不然，我在家鄉看到很多原住民歌手駐唱的民歌餐館都有許多支持者，他們只是以不主流的方式默默在努力。”溫勝光相信，只要肯用心做，一定會被大家看到。

9月正式開展的宣傳行程，會有兩輛小麗里在兩個星期內開去檳城、馬六甲、吉隆坡和柔佛全馬跑透透，以Live Band形式唱歌給大家聽：“這種方式有別於一貫在商場做的宣傳活動，成功不成功是其次，但我首先去做，說不定能為其他歌手開創一條新路。”

自問是個Rocker，每次唱的都是社會不公不平，當爸爸的他還寫了一首《伸手的距離》給寶貝女兒：“這首歌是寫在我老婆進產房前兩個星期，實實在在太太肚子裡的時候，我會有很多想像，當時已經為她改好名字叫紫田，因為媽媽喜歡紫色，而我則希望給她一畝田、一畝麥田。”

他笑言：“我以前開口閉口都是搖滾，這類抒情歌在我身上百年難得一見，原來當身份上有轉變，心態也跟著改變，我希望能在女兒3歲時，讓她入鏡拍這個MV，想以爸爸的視角，看著女兒在一片薰衣草田上奔跑、歡笑，也想告訴她，無論她飛得多高多遠，爸媽都在伸手的距離隨時扶你一把，給你最暖心的關懷。”

《堅固愛情》是舒服的英式搖滾，音樂最重要是耐聽，或許二十多歲的你現在聽到這首歌會沒太大感覺，可是當你三十歲，心態轉變，再聽的時候則會有另一番體會。”溫勝光表示：“我始終相信，好聽的歌曲好像一鍋湯，越熬越有味道，而不是口香糖，越嚼越無味。”

至於《一點點時間》，溫勝光則說離家十二年，每次都因為工作忙碌，把回家這回事當作不再是一件理所當然的事。直到最近回家，他看見疼愛他的爸媽老了許多，感情深厚的婆婆的健康也大不如前，令他十分感慨要把握時間，多陪陪家人。溫單，他笑言：“現在不算太遲。”因為，他已經走在回家的路上。

## “以为成功，但原来只是开始”

比赛结束后，Kim认为自己已踏入娱乐圈子，而发片是对于歌手身份最好的肯定。于是，他开始尝试创作，2014年完成了自己的第一首作品。“奈何时机不对，发片的事情一拖再拖，看不见一个期限。”尤其，当他看到同届的战友赵浩莹及颜慧萍，自己只能光羡慕，所以决定自己动手去制作Ep。

“很多事情不去尝试，永远不知道自己的能力到哪里。虽然现在发了Ep，也还不知道会有什么样的成绩，但至少我做了。”Kim选在生日当天发布Ep《The First Extended Play》，就是送自己一份愿望。最意义非凡的礼物。

回首过去五年的经历，Kim领悟到，“人一旦失去信心和方向，别人也会觉得你没有希望。”Kim表示自己自信不足得连和不熟悉的人说话，也不敢直视对方的眼睛。出道初时的Kim想法仍很单纯，所以当在音乐道路上不顺利及感情出现问题，让他更加的负面，感觉完全看不到前方。

“后来因为压力加上工作需要化妆，皮肤突然严重敏感，双颊通红爆痘，连带接工作也受阻。我几乎不敢出门，尤其旁人的好奇询问和关切问候更让我招架不住。”事业加上健康都遇上不顺利，Kim直言曾轻萌生轻生念头。“偶尔和朋友外出喝茶要戴上口罩，脸上的痘痘也很痛，整个人的情绪变得很低落。没有稳定的收入，但还要花钱看皮肤科医生，问题却一直不见改善。”

自我封闭一段日子后，通过圈内朋友王雪晶接触到现在的信仰，Kim才渐渐找回自信，想法也逐渐变得正面。“雪晶是真正带我走出来的人，她是一个充满正能量的人，以过来人的身份给我很多的鼓励。也因为这样找回自己的信心。”

“后来她带我去到教会，认识了其他圈内的朋友，我才觉得原来我并不孤单。在我把发片的念头提出时，大家都义不容辞地跳出来鼓励和帮助我。”

为了一圆发片梦想，Kim可说花尽自己的储蓄，也向身边朋友借钱。虽然家中是家中的幺子，但Kim向来个性独立，即使生活再不顺利，也都欢喜不烦恼。如今顺利发片，他也不忘感谢兄姐们在这段日子把父母照顾好，让他没有后顾之忧去追逐自己的梦想。

走过不顺利，Kim找回了自信，想法也变得更正面。“遇到什么事情都好，想办法解决，而不是一味埋怨，不付诸行动。”



## 以自身的故事创作了《不要分手》

在Kim比赛结束后曾结交一名女友，但交往一年多后对方劈腿，离她而去。Kim重提此事，他坦言是自己对于感情的处理不成熟，让对方感到压力，才有此下场。“因为事业不顺利，自己又皮肤敏感，种种的打击下来让我很没有自信，加上对方又是一个大美女。”因为信心不足，让Kim缺乏安全感，小事都会很敏感，还曾经做了检查对方手机等不尊重的行为。

“每一段感情的开始都会希望对方是自己的最后一个女朋友，所以我付出了很多的心思。”但当留不住对方的心，放手就是最好的祝福。后来，靠着创作把自己的心情化为文字，他才渐渐的走出这段感情，就有了《不要分手》这首歌。

## 单身多年，父母关心感情着落

他披露，父亲近年来开始不时关心他是否有着落。“他说自己已经70岁，牙齿也剩没几颗，可能等到我结婚的时候必须要戴一口假牙，哈哈！”不过，Kim目前还是抱着顺其自然的心态，盼放多一些专注力在歌唱事业上。

至于对下一段感情的期待，Kim表示希望可以找到个性独立、有想法的另一半。“如果一个女生太过依靠男生，如果那天失去了对方，她会很痛苦很会易钻牛角尖。”未来如果遇到喜欢的女生，会否闪婚？他就坚定地表示，“不会！结婚关乎两个人的事情，需要尊重对方的想法。”他也笑说从上一段感情中学习到了尊重的重要性，所以下一段感情会做得更好。

## 挑战突破性角色

Kim过去曾参与电影电视剧的演出，虽然未有接到吃重角色，但每次都“下足功夫”去做功课。接下来他也会参与本地电影演出，角色更是有别于以往，对他而言也是一项挑战。电影预计10月开机，目前他以开始研究角色，非常用心。

除了为角色做功课，Kim也没有停止写歌，用音乐让大家认识Kim 林长金。

## 从低潮中找到了自信

原以为在比赛中得到名次就是音乐梦想中一个好的开始，殊不知一等就是五年。经历不顺心、打击等等，Kim林长金：我从低潮中找到了自信。

Kim林长金是华裔与原任混血儿，怀着站在舞台唱歌的梦想，从东马只身到城市追梦。2011年，他在《Astro新秀大赛》中获得第五名，更代表马来西亚到海外参加国际性歌唱比赛。在台上的他总是给人腼腆、害羞的印象，但音乐响起时的那份投入感，让人看见他对唱歌的喜爱。

当年，Kim从东马“漂洋过海”到吉隆坡参加《2011 Astro新秀大赛》面试，全程陪同家人。他表示，“我不想让他们想太多也不想他们会失望，所以一直到我进入十强后，他们也是在电视播出才发现。”Kim从小甚少接触中文，多以原住民族、马来语及福建沟通。他披露，自己的童年不太快乐，“唱歌可以给我信心和自信，是唯一让我可以完全投入去享受做自己喜欢的事。”

“站在舞台上，我的华语不好是很大的致命伤，所以我多下了双倍的功夫去修正过来。”后来，他拿到第五名的佳绩，并代表马来西亚到台湾及香港参加比赛。“我以为



Kim 林长金

# 男女

## 掏心話

近日網傳男神余文樂和小儀公開戀情，承認相戀的新聞，內容大意就說35歲的余文樂與45歲的小儀默認姐弟戀，新聞裡頭還有雙方“默認式”的回應。新聞一出旋即引起全城熱話，面子書都被瘋狂洗版，稱這根本是童話般的愛情故事，有人祝福“剩女有春天”，有人亦堅決不相信。經過一個早上的發酵，余文樂和小儀終出面回應，稱根本是烏龍事件，余文樂更講：“小儀如果我過幾年都找不到對象的話，我們就真的在一起吧!!!”被網民直指有侮辱小儀的成分，你們怎樣看待？



演員~  
陳立謙  
(Teddy)

一看到這個所謂的“绯闻”曝出時，我瞬間覺得難道余文樂在這花花世界兜兜轉轉太久，心累了？想嫁了……？我本人第一時間是相信的，因為覺得小儀是那種很懂得照顧人的類型，而且聽過她主持的電台節目，她絕對是有頭腦的女人，只是很懶惰去迎合這個世界，她是聰明的女孩，很多時候，愛情並不是建立在表面上的，而是建立在床上(啊不是!)我是說建立在相處內涵上，他們的真實互動我們“識條鐵”(懂個屁)嗎？我是看好他們的發展(如果真的在一起)，劉德華說過：“不在乎天長地久，只在乎曾經吃過(不是!)是曾經擁有”，所以不管有沒有未來，我都覺得小儀“死纏綿了”…… 就算事情發生在我身上，我是絕對可以接受條件跟我完全不般配的女生，因為愛情來的時候，那些年齡/身份/地位/種族/宗教/隔壁老王/身價/頭髮長度/父母反對/喜歡吃叉燒飯不要叉燒的嗜好都沒資格進到情人的眼裡，因為情人眼裡出肉體(啊不是)，是西施。

我一直以為小儀和余剛是一對的！所以一看到新聞，第一秒是覺得Unbelievable! 從余文樂之前的女友又或是離開女友，我覺得和小儀不太一樣類型，所以到最後還是覺得應該只是炒作吧！男生選老婆和選女朋友的心態不太一樣，選女朋友，可能覺得只要樣子是自己喜歡的Style，興趣一樣，感覺對就可以了。可是說到選老婆，就是要和她度過一輩子了，所以不是說外表，感覺就是一切了，或者要看女生可以一起建立一個家庭不，所以如果假設這新聞是真的，我覺得余文樂應該是決定要結婚生子了！因為小儀又會煮，口才又好，感覺就是個100%賢妻良母型！在愛情裡，年齡只是個數字，一個人的成熟度不是年齡可以衡量的，一個人的成熟度是那個人的經歷，歷練而磨練成的。愛情國度裡，年齡不是問題，身高不是距離！我可以接受一個和我條件完全不匹配的男生，因為我發現我喜歡的男生，我最在意的點是我們是否合得來，聊得來，他沒有讓我覺得在他心裡我是最棒的！反而，條件好或不好就真的不是我看在意的，在意的，他是否有一個點能夠讓我深深被吸引著，條件再好的男生，不來電，也沒辦法了！

歌手~  
陳珂冰





檳城是座美丽的岛屿也有古迹之城和美食天堂的称号。到这里旅游的人越来越多，所以有很多咖啡馆也慢慢地入驻檳城每个角落。而最近在亚依淡区增添了一个吃早餐的好去处，那就是 Jokers' Breakfast。这是由4个热血洗刷的青少年所创办，他们分别是石俊毅 (Ivan)，蔡仲敏 (Casper)，陈宣积 (Jack) 和王庆伟 (Kenny)。庆伟和宣积都曾在酒店担任过厨师，有数年的经验。而Casper和Ivan分别是工程师和营销出身。



## 挑战与实践

大概在2011年，俊毅偶然看到，无论在商场或夜市都有着一批卖手机配件的摊位。当时他是持怀疑的态度，觉得这些东西应该用不着吧，并不相信这个行业能赚取金钱上的利益。因此他打消了这门生意念头，并到了一间鞋店工作。或许是命中注定，在2012年，俊毅再次寻找外快时，他通过面子书看见了很多人都开始转用智慧型手机时，他觉得这应该是个机会。俊毅把他之前半工半读的工钱投资在这门生意上，他不想错过机会，就算是失败他也愿意接受。在短短三个月里，他赚取了超过一般打工人的薪水，让他明白机会来了要把握，让他更加热诚于生意方面。

宣积自小成绩就不是很突出，但唯一令自己感兴趣的，就是下面煮些美味的菜肴。他从小就爱看别人下厨，还经常就家人煮的菜提供意见。想不到，这些点滴，就令他渐渐踏入成功厨师之路。在半年的实习中，宣积主要负责搬运及清洁，一天到晚就像是一个「打杂」。不过他并没有因此放弃，反而不断提醒自己咬紧牙关，继续坚持下去。四年期间，宣积曾经到五星级大酒店餐厅跟随着数位经验丰富的师傅工作，让他更上一层楼。「宣积的父母都会支持他，但亦有一些人会向他泼冷水：『读书不成三大害。做厨房子，你就会烂菜、烂路和烂账。』不过别人对他白眼，反会使他更加努力！」

庆伟自从修学烹饪毕业后，便开始应聘到一家餐饮公司，从事着低薪厨房的工作，因为手艺是刚学的，所以时常会被师傅长指责。那时对他来说：没关系，学习经验比薪水来的可贵。在这4年里，他到了数家餐厅和咖啡馆工作。他不断学习，为了了解更多如何操作一间餐馆，他甚至换当服务员。专业的服务态度很快的他就被委任成为了副主管。接着他又舍弃了这职位，学习如何冲泡美味的拉花咖啡，很快的整个咖啡馆老板很信任的交给他管理。累计着这些经验的目的是为了将来能够自己当上有经验的知识的老板。[不被骂不成精 谦虚努力学习 接受批评。]这是几年来庆伟不停坚信的工作心态。

仲敏毕业于电子工程系学士学位后一心想要创业，但往往身边的同学都抱着胆怯的心让他一个人无法踏出第一步。在2016年6月尾的一次聚会里让他寻找到与他志同道合的伙伴们，也燃起了创业的心。虽然他本身并没有任何的经验在于生意上，可是却抱有很重的心态让他越挫越勇。他负责包办了咖啡馆大大小小的运作，且确保咖啡馆的经营顺利为最大的责任。因为他坚信「把最好的服务、态度、料理带给支持的每一位，就是我们小丑兵团最大的动力！」



## 一日之计在于晨

Jokers' Breakfast是家提供西式早餐的店，但他们没有设定的菜单，因为他们想要提供大众多样性的选择和突破传统早餐，让人们不会觉得约束同时也有新鲜感。然而早餐的价钱都是以成本价出售，希望可以做到媲美五星级酒店的早餐的水准和价廉物美的美食。虽然只是个简陋的咖啡店但却带给人不一样的感觉。而它的营业时间是星期一至从早上的九点半 到下午一点半，星期三至星期日都是从早上七点半到下午一点半（星期二休息）以方便上班族在开始工作之前也可以享受到美味的早餐。

## 创造特色风味早餐

在Jokers' Breakfast菜单中有一些比较有特色的菜色如他们自制番薯泥都是每天现做现卖新鲜出炉，为的是每天提供顾客尝试不一样的新鲜口感。由于他们很喜欢观看台湾美食节目，对食物有少许研究，他们认为面包可以提供不一样的料理。因此突发奇想地把台湾土司文化结合泰国的CARBONARA 面包成为了新的一道料理，这也打破传统的美式早餐。Jokers' Breakfast成功地别处的文化带进马来西亚。再来就是他们的招牌菜SIAW拼盘。SIAW的含义是SEXY, INCREDIBLE, AWESOME和WONDERFUL。他们觉得现在的人喜欢在开餐之前为食物拍照所以特地提供这个SIAW拼盘，里头有着各式各样的早餐必需要有食物，分量是可以提供二至三人食用，而且还可以拍出让人垂涎三尺的照片。此外，他们也表示希望在未来可以在别的地方开分行让更多人尝试不一样的美食。

# 坚持吃9种抗衰老水果裸妆都不怕

当今时代，水果、蔬菜和其它各种植物，正越来越明显地改变着传统美容方法。它们正在成为特效护肤产品的重要成分之一，为我们的皮肤阻隔环境毒素的侵害，抵抗细菌的感染，减少岁月的痕迹。对于皮肤而言，越来越多的发现，越来越高超的科技，再加上你的细心呵护，无疑地延长着我们皮肤的青春寿命。今天，裸妆，从三十岁开始都不怕！

## 胡萝卜

胡萝卜被誉为“皮肤食品”，能润泽肌肤。胡萝卜含有丰富的果胶物质，可与汞结合，使人体内的汞通过排泄排出，肌肤看起来更加细腻红润。它含β胡萝卜素，可以抗氧化和美白肌肤，预防黑色素的沉淀，并可以清除肌肤的多余角质。它也含有抗氧化不能少的维生素。



## 黄瓜

它的味道鲜美，脆嫩清香，备受瘦身人士的推崇。而且它富含人体生长发育和生命活动所必需的多糖类类和氨基酸，以及丰富的维生素，为皮肤、肌肉提供充足的养分，可有效地对抗皮肤老化，减少皱纹的产生。所含丰富的果酸，能清洁美白肌肤，消除晒伤和雀斑，缓解皮肤过敏。

## 杏仁

不仅具有明艳的外表，而且富含糖类、果酸，维生素E、膳食纤维、黄酮类物质、维生素C及铁、磷、钾等矿物质元素，维生素B17含量尤其丰富。杏仁也富含蛋白质、脂肪、胡萝卜素、B族维生素、维生素C以及钙、磷、铁等营养成分。丰富的矿物质及植物性不饱和油脂，具有良好的润肤滋养效果。



## 葡萄

它含有大量葡萄糖多酚，具有抗氧化功能，能阻断游离基因增生，有效延缓衰老。它还含单宁酸，柠檬酸，有强烈的收敛效果及柔软保湿作用。另外，葡萄果肉富含维他命B3及丰富矿物质，可深层滋润、抗衰老及促进皮肤细胞更生。

## 石榴

娇嫩欲滴的石榴已经被证实具有很强的抗氧化作用。它含有一种叫鞣花酸的成分，可以使细胞免于环境中的污染、UV射线的危害，滋养细胞，减缓肌体的衰老。有研究表明，鞣花酸在防晒辐射方面比红酒和绿茶中含有更多的酚更“厉害”。



## 樱桃

自古以来就是美容果。樱桃汁能帮助面部皮肤嫩白红润，去皱清斑，是不少美白产品的显见。樱桃不仅富含维他命C，而且含铁极其丰富，是山楂的13倍，苹果的20倍。除了含铁量高之外，它还含有平衡皮质分泌、延缓老化的维生素A，帮助活化细胞、美化肌肤。



## 橄榄

早在古希腊时代，橄榄树就是生命与健康的象征，除了可以作为健康食品食用之外，更有突出的美容功效。由树叶到果实，橄榄树全身都能提炼出护肤精华。橄榄叶精华有助皮肤细胞对抗污染、紫外线与压力引致的氧化。而橄榄果实中则含有另一高效抗氧化成分——酚化合物，它与油橄榄苦素结合后，能提供双重抗氧化修护。



## 柚子、橙、橘

由某研究机构进行的2005项研究证实，柚子的气味的令女性比男性看起来平均年轻6岁。现在，柚子中含有的一种柠檬酸已被普遍应用于护肤领域。这种成分能帮助死皮细胞代谢和排出，从而使皮肤回复光滑，重现光彩。



## 柠檬

柠檬中含有维生素B1、维生素B2、维生素C等多种营养成分。此外，还含有丰富的有机酸，柠檬酸，具有很强的抗氧化作用，对促进肌肤的新陈代谢、延缓衰老及抑制色素沉着等都十分有效。





# 好戏抢先看

古天乐继续饰演香港廉政公署首席调查主任陆志廉，此番他将面临贪污势力与杀手的“围剿”，“人心难满，故海难填”，一场“拒绝黄赌毒”的动作大戏即将打响。

**上映日期：15-09-2016**

导演：林德禄

编剧：黄浩华

主演：古天乐 / 张智霖 / 周渝民 / 蔡少芬 / 林保怡 / 更多...



《逗鸟外传》讲述了一只迷子鹳（安迪·萨姆伯格 配音）在运送一个baby到新家的过程中发生各种搞笑逗趣故事。

**上映日期：22-09-2016**

导演：尼古拉斯·斯托勒 / 道格·斯威特兰德

编剧：尼古拉斯·斯托勒

主演：安迪·萨姆伯格 / 凯蒂·克朗 / 凯尔希·格兰莫 / 詹妮弗·安妮斯顿 / 泰·布利尔 / 更多...

《深水地平线》改编自一起真实事件。2010年4月20日，墨西哥湾曾发生一起英国石油公司钻井平台爆炸案，导致大量石油泄漏，11名工作人员身亡。这次事故的严重性超乎许多人的预估，一度成为全球最为关注的热点事件，也是美国历史上最严重的一起漏油事故。

**上映日期：29-09-2016**

导演：博格

编剧：马修·迈克尔·卡纳汉 / Matthew Sand

主演：马克·沃尔伯格 / 迪伦·欧布莱恩 / 约翰·马尔科维奇 / 库尔特·拉塞尔 / 吉娜·罗德里格兹 / 更多...





鄭利安老師

# 生命密碼3號

個人氣場開運錦囊

生命密碼3 - 农历出生年 1906, 1916, 1926, 1936, 1946, 1956, 1966, 1976, 1986, 1996, 2006, 2016

天同 先天五行：壬水 後天五行：震

生命密碼3號者，天同化祿，可啟動你的好運氣場，使你愛情、事業如魚得水，好運滾滾來。

天同在人體裡代表的是耳垂與足部。

天同化氣為福星，主掌健康與福氣。而在我們五官上最能表現我們健康與福氣的地方就是耳垂。耳垂大、肥厚，且沒有皺褶之人是長壽的象徵。

那為什麼與足部有關呢？

易經說掛傳曰：天同為震，為足，為膝蓋以下至腳掌的地方。且腳掌支撐著我們的身体，是我們人生富貴貧賤與健康的根基。這些都與天同有關。因此要常保足部的潤滑與保溫，足部時常冰冷者易得婦科疾病與影響睡眠，對愛美女性絕對不是“福”音哦！！

因此生命密碼3號者開運的重點在耳垂的視覺圓滿上，注意足部皮膚的潤滑與保溫。龜裂的足部間接地也透露著天同星運氣不好的徵兆。

整體感覺：

以輕鬆、活潑、自然不造作為打扮重點，能襯托出你天真無邪的氣質。

顏色：

天同先天為壬水，為黑色，後天為震木，為碧綠、淺綠的顏色。

但較不鼓勵黑色，以碧綠、淺綠為較接近天同福星與健康的顏色。建議碧綠、淺綠以搭配主軸。

加強部位：

密碼3號耳垂不豐滿者，可利用耳環的搭配，使其在視覺上看起來豐潤圓滿。足部要注意潤滑與保溫。

## 紫微開運 DIY

生命密碼3號者，天同化祿，要多強調『福祿』與『福』星的性質。『福』從哪裡來？『福』來自於健康的體質與穩定的情緒。因此在紫微斗數裡天同星代表的是健康與情緒。

### 開運錦囊 1：心腎相交法，給你好精氣

天同是壬水，與腎臟有關。腎氣不足，心臟也會不好，耳聾問題或者是耳垂突然出現皺褶者，是心肌梗塞與心臟病的前兆。因此多做心腎相交法可疏通我們的心血管與強化腎臟的功能，自然能使耳垂越長越美，看起來“福”氣逼人哦！！

方法：中指是心包經的井穴，所以用中指推進耳朵裡，在裡面旋轉180度，動作要輕、要柔、要緩，像小蟲子在表面蠕動一樣，指甲也一定要剪得很乾淨，旋轉約二、三十秒後，突然將手指猛地向外拔出，最好能聽見響聲，這樣就可完成了簡易的心腎相交法。

### 開運錦囊 2：揉捏耳朵，延年益壽

耳朵上有很多的穴位，有空時多用拇指與食指揉捏整個耳朵包括耳垂，由內向外，直至有點發熱為止。據報導，如此常做可達到清腦明目、健胃壯膽、養身延年的功效哦！！



### 開運錦囊 3：天天泡腳，天天好足氣

每晚用熱水泡腳：對人體來說，上半身最重要的是頸椎與咽喉，中間最重要的是腰，下半身最重要的是足部，特別是腳趾，是我們健康的根基，此部位不可以受寒，受寒則百病叢生。

每晚最好用熱水泡腳，水要超過腳踝，最少20分鐘，直至身體微微出汗。之後再適當的搓揉足部與腳部，如此，不只可像天同星小孩子般好吃好睡，對健康有莫大的助益哦。



# 九月星座运势



## 白羊座 (3/21 - 4/20)

进入9月份，满月降临，遇上土星刑制，让白羊座身心难安，一直处于担忧焦虑的状态，不敢轻易做出决定。整体事业趋于保守，为人谨慎低调。月中安全感逐步被找回，关注点放在家人上来，开始注重亲子关系并关怀父母。月末贵人带来收入回升，有可能得到奖金。不过心情依旧阴郁不定。



## 天秤座 (9/24 - 10/23)

进入9月份，天秤座不再过分执着于理想，你的决定可能不得不考虑一些现实的问题，或者开始接受一些现实。名人、长辈所压制，对于现实的比以新接纳了一些。情侣之间如果不被长辈祝福，可能会被一冷再冷。夫妻之间也会因为小孩而继续维持婚姻。本月容易发生误会，误会的现象，注意开好胸襟。



## 金牛座 (4/21 - 5/20)

进入9月份，金牛座对于事业的信心有所提升，加上新的资金和人员将整装开始入驻，自己也有新的理念和想法，人脉资源丰厚，利于组建团队和进行创意。部分有痒的人可能开始质疑自我并对对方的态度感到不满，矛盾一触即发。天气转热，注意防暑降温，要小心空谈病。



## 天蝎座 (10/24 - 11/22)

进入9月份，由于火星偶与事业宫对冲，导致天蝎星座的负面情绪开始增多。比如拖欠工资，上级决策失误，同事背叛等等。建议及时清理，实在不行就另谋高枝。家庭诸事顺遂。女性怀孕者应当多加小心，月末有可能出现流产。出门的时候要留心交通工具，容易发怒。月底较难入睡，提前做好准备。



## 双子座 (5/21 - 6/21)

进入9月份，守护星进入合相宫，基本上不可能单打独斗。双子座想要完成好工作不得不四处奔波，比如亲自到项目现场或者与不同部门进行协调等等。夫妻之间，可能会因为小事而产生猜忌，加上财务方面的纠纷，离婚可能性大。亲子关系应该多留心，尤其是小孩的心理和成绩问题。



## 射手座 (11/23 - 12/22)

进入9月份，高度的兴奋开始多了起来，射手心情容易变坏，受到紧张。两清事实是关键。家庭开支支出较多。许多地方需要金钱的补贴，不知该摊平、推卸，和家庭矛盾。成年男性可能会有点压力，甚至想逃避。成年男性射手座要注意肾脏、脚步的保养。女性在生理期的时候注意保暖。



## 巨蟹座 (6/22 - 7/23)

进入9月份，由于月亮和上升星座对冲，巨蟹座之前的计划可能会有所变动。对于客户的需求会进行调整，同时开始整合不同的实施方案。虽然时间暴发了，但是反映很谨慎。感情方面也是如此，多一点表白反而更加加深彼此的感情。不过，本月可进行适当的美容手术，可能合食疗。



## 摩羯座 (12/23 - 01/20)

进入9月份，守护星与土星呈对冲之势，导致摩羯座的眼眶乌黑憔悴，精神不济竞争开始出现。摩羯的内心会有不少阴暗面开始出现，但是幸好不会将其付诸实践。如果有欠债或意外借债的流言，最好在20号之前就把这笔款项收拾清楚，不然到了月底那日十分混乱，很难感情融洽，月底可求福。



## 狮子座 (7/24 - 8/23)

进入9月份，守护星远离合宫，狮子座可能不再有多虑感，当前对别人的判断或质疑的时候还是什么都不管说，这样可以减少不必要的麻烦。对于感情稍微有怀疑感，比较喜欢回忆往事，不愿意直面现实。喜欢思考科学、科技、研究、培训、财富管理，有幽默，可捉弄，不要嫉妒，离任，例失资产。



## 水瓶座 (01/21, 02/19)

进入9月份，守护星步入事业宫，水瓶座对事业态度增强，为了提高个人业绩，不得不加班加点。虽然有点劳累，但是愿意去劳有所酬。理财意识有所增强，可能会开设新账户，涉及股票、基金方面的制毒分配问题。情侣之间感情相当和谐，进展感很强。不过建议不要冲动的策略，继续磨合一段时间吧。



## 处女座 (8/24 - 9/23)

进入9月份，处女座开始变得有点犹疑，不确定事业是否需要迈出新的一步，做事谨慎慢。但容易被人打小报告，感情需要彼此让步才会更加持久。月末可能会婚、求婚和订婚。冲动消费比较多，最好让身边细心又理性的人来管理钱财。老年人本月应当多关注没取服药和关节的症状。



## 双鱼座 (02/20 - 03/20)

进入9月份，双鱼座不得不和不同的人打交道，会碰到一些无下限的人，但是为了顺利完成任务，只能忍气吞声。不过下半年可能会碰到一些能修正错误的打算。感情方面颇为失望，甚至有一辈子再婚的想法。财运上劣，梅运有道。家中老人有可能旧病复发，记得常备药物，同时家人务必陪伴左右。

# 你的爱情 由谁说的算？



人生路上有太多的选择题，很多时候，我们都不知道该如何抉择，总是会在选择的时候想一些事物之类的。那么，在面临爱情的十字路口时，在抉择的时候你会想起什么？什么又能影响到你的选择呢？来做爱情测试，秒测影响你对爱情的抉择是什么？让你明白你的爱情谁才能决定。

## A. 神灵

你很浪漫，爱幻想，非常相信命中注定，甚至常常随身携带占卜工具，遇事总要求神问卦。神灵在你的爱情中占主导地位，而你的爱情因神灵开始也因它而结束，以为神灵替你找到绝佳伴侣可以恩爱一辈子。

## B. 朋友

你很讲义气，非常重视友情，属于宁可不要异性也要人性的那种。你对爱情并没有太多要求，但为了让你的朋友都满意，你的对象是换了一个又一个，到最后朋友们都出双入对谈论结婚了。

你却还停留在初步阶段甚至是单身依旧，和你谈恋爱的不是你的朋友，你的婚姻也不是为了能在朋友堆里有面子，这是你要记住的。

在一个漫天雪花如鹅毛般纷飞的寒冷冬季，你从你公寓的窗户向对面的大楼望去，看到一名头发凌乱的消瘦男子在对面大楼的楼顶赤膊坐了整整一个上午，却完全没有想下来的意思，你觉得他这样做的原因是：

A 在忏悔自己的罪过

B 玩游戏输了的惩罚

C 精神病院的病人

D 想要自杀

E 威胁追讨欠债的人

F 为了寻求社会援助

## C. 自己

你做任何事情都会按照自己的步调行事，从来不在乎他人眼光，对爱情更是拥有绝对的自主权，不管家人、朋友如何反对，都不能改变你的决定。因此你经常受伤，以为爱的死去活来惊天动地，到头来却只是白日做梦，他人无权干预你的爱情，却能更客观的看清你的爱情，给你提供重要的参考。

## D. 对方

你比较内向，不太善于主动追求爱情，只要对方没有主动表白，你就是宁愿等死也不会先开口。等到发现暗恋对象牵着他人手从眼前走过时，却又懊悔不已。常常是还未摸到幸福就要品尝失恋的苦酒，即使熬到步入婚姻殿堂，每天的喜怒哀乐都是随着对方的情绪变化，这就是你想要的幸福吗？幸福就像氢气球，如果自己不牢牢抓住它就会溜走。

## E. 金钱

你喜欢过奢侈的生活，是个绝对的拜金主义者，金钱在你的爱情中占主导地位，只要对方有钱，其他条件一律从宽处理，所以你常常得忍受猜疑和制约的痛苦。

享受了奢华的物质生活，却也尝尽了独守空门的痛苦，金钱并不是万能的，它无法填补你感情的空虚。

## F. 家人

在家里你是最受宠的一个，你也很习惯凡事都让家人安排，为了尽孝道即使他们的安排不尽如你意也会勉强接受，对于爱情也是如此。

但到最后你找到了他们所认为的幸福，却无法找到专属于自己的幸福，只能带着假面具苟延残喘的活着。家人可以为你出谋划策，但却不能陪伴你终生。



张帝  
10月01-04日

皓皓  
(饰沈逸飞)

莫翰  
(饰金哥)

黄振隆  
(饰刘正文)

蔡秋凤  
10月08 - 11日

郑盈盈  
(饰阿林霞)

宝贝相祥  
(饰程程如妹)

何洁  
(饰白芳)

玖健  
(饰薛经理)

赖宇涵  
(饰肖杰)

冯启胜  
(饰阿林)

郑夏韵  
(饰金嫂)

陈美瑾  
(饰阿珍)

GE TAI - The Musical

# 歌台

## 音乐剧

前台后台 都是歌台

豆豆  
(饰黄美霞大姐)

洪秀玉  
(饰陈小生)

姚乙  
10月01日

欧俊辉  
10月11日

欧佩莹  
10月02日

刘珺儿  
10月03日

刘燕华  
10月04日

谢国文  
10月08日

侯美仪  
10月09日

黄晓凤  
10月10日

1 - 4 Oct 2016, 8 - 11 Oct 2016

4pm\* & 9pm

Genting International Showroom

Get your tickets now from RM120!

\*Selected dates only.