

吳鎮宇修行學收火

吳鎮宇早前接受由黎芷珊主持的《最佳男主角》訪問。他談到最難忘是與發哥（周潤發）合作，發哥一到片場就已背好劇本，層次又高，只花一秒鐘時間就可以抽離或投入角色。他更笑謂這樣令他壓力很大，會講粗口，每次發哥看着他就會心想叫他不要「啤」他。

曾惹下官非

談到家人，鎮宇表示跟新加坡籍太太協議好在前都會說在圖書館認識，笑指因為他們認識的地方下層是個圖書館，上層是個Disco。他又分享享子秘方，其中一項就是每天要兒子曬十分鐘太陽。提到當年為保護太太而惹下官非，留下案底及罰款，他表示絕對尊重法律裁決。黎芷珊提到有很多人講過他脾氣不好，好像黃秋生說那年跟他到內地工作，酒店工作人員他拿個人資料，他則生氣把房內的電視機、沙發等搬出房外。另胡杏兒亦暗示他把電視機錄影廠內垃圾筒打扁。對這些他表示每天都在學習，信佛的他更會每天修行。最後，吳鎮宇分享他對退休的看法，他表示跟劉青雲說過人生分上半場及下半場，於娛樂圈內，每個人都想賺錢或得獎，這是上半場，但當有名有利的時候，目標又會是什麼？這就是下半場，一個需要思索的問題。



▲黎芷珊（右）訪問吳鎮宇，講到手舞足蹈，想收斂脾氣。

三個女人成就家輝

三度榮獲香港電影金像獎最佳男主角的梁家輝，最近為生活時尚月刊《大日子 MEN'S》創刊號擔任封面人物。這幾年來家輝對演戲的熱情有增無減，每一次的新角色他都視之為新挑戰，同時他也淡然對待影帶這個殊榮，在訪問期間，他多次說：「我是比普通人更普通的人。」

家輝說：「我一直都把自己當成一個普通人看待，而事實上，我真是一個普通人，演員不過是我的職業。我與常人一樣，工作時上班，放工時休息；一樣如普通市民一樣乘港鐵、搭渡海小輪。我一直認為，精彩的是我的演藝人生，我的

人生卻是十分平凡。」從影三十年，雖然在大銀幕裡他擁有多姿多彩的經歷，但回到現實生活，他只想過得平淡。而現階段的他，追求的就只是「平淡、安穩、環保、簡約。」

太太和一對女兒

俗語有云：成功男人背後，必有一個女人在支持。家輝自覺比一般成功男人幸運，因他背後擁有的三倍的支持，就是太太及一對寶貝女兒。當演員是情緒起伏的工作，投入角色之中，往往時而情緒高潮，時而暴躁低落，家輝說：「我覺得自己很幸運，在很年輕時便已經結婚和有小孩，有一個完整的家庭，令我的心境能時刻保持着一份安穩。拍戲影響情緒的情況一定有，例如有一次拍了一場很激動的場面，整個人就好像籠罩着一股怨氣一樣。平常我回到家時，家中的狗都會撲向我歡迎我，但當天我一下車，牠們便四散，那股怨氣強烈得連寵物也感受得到。」不過只要家輝一踏入家門，很快便能冷靜下來，回到家就像換了一個場景，片場的事自然會通通忘記。



▲梁家輝自言是一個普通人

孫耀威製美食 靚女友

孫耀威（Eric）為有線《美味關係》做嘉賓，閒時愛下廚的Eric即席炮製兩道台灣菜，更自爆曾為女友陳美詩及其家人以獨門秘方煎鱸魚，笑言立即獲加分。

獨門秘方煎鱸魚

Eric曾在台灣發展一段時間，故對台灣菜情有獨鍾，特別選擇炮製兩款地道的台灣菜式「三杯雞」及「菜園蛋」給主持品嚐。Eric在調味時出手豪邁，不用量度分量，便隨手放入大量香料和調味料，因而被主持取笑他「重口味」。喜愛下廚的Eric笑言曾以獨創煮法煎鱸魚，並大獲好評，他得意地說：「一般人通常就將條魚兩面煎香，但我就有獨門秘方，將層皮煎到好似薯片咁脆！真係幾好食嘍！」問到誰能成為幸運兒品嚐到這菜式？Eric甜絲絲道：「我係煮畀我女朋友同佢屋企人食嘅，都即刻加晒分嘍！」

比賽場刊憶舊時

另外，節目主持之一的譚凱琪趁機送上Eric當年參加大專聯校歌唱比賽的場刊，令他勾起那些年的回憶，他憶述：「我諗返起我當時雖然好鍾意唱歌，但就比較怕醜，好易怯場同怕面對觀眾，所以我師兄就逼我去參加歌唱比賽，幫我訓練膽量，當時對我嚟講都係幾大挑戰！」



▲孫耀威（右）炮製一手好菜



▽羅霖（右三）昨日出席一美容雜誌活動，和其他人交流美容心得

謝安琪嘴唇老公最愛

謝安琪（Kay）昨日為美容雜誌頒獎禮擔任頒獎嘉賓，她對自己的嘴唇非常有自信，不單只有化妝師大讚，更是老公張繼聰眼中的最愛。

眼神看出為人

Kay說：「今日負責頒發唇膏品牌的獎項，因為很多身邊朋友都讚我個嘴型不錯，很有輪廓，我曾經在拍拖初期問過阿聰最喜歡我五官邊部分，他第一選嘴唇，第二就喜歡眼睛，前幾日出席一個活動更挑戰了化一個豹紋嘴唇，幾有趣。」相反，Kay喜歡留意男生的雙眼，她坦言憑他們的眼神可以看出他是否善良、正直的人，這樣交朋結友會更加好。問到會否認出容易做人第三者的「狐狸眼」？她說：「我比較少見這種，只要眼神堅定的人，應該都沒有大問題，不過我老公好叻，經常跟兒子聊天都扯到好遠，我好緊張，怕他會向我講大話。」

鍾舒漫勤護膚

同場的鍾舒漫（Sherman）坦言自己在護膚方面比一般女孩子懶，但經不少人勸過之後，近來都動力內外補濕。問到會否跟男朋友一齊敷面膜？她說：「以前試過，因為男生會覺得很有趣，（緋聞男友張致恒？）沒有，有需要的話他會自己敷，他飲水多過我，但我皮膚比他好！」她透露原本要飛到馬來西亞拍電影一個月，後來劇組決定來港取景，令她非常開心，每天下班後可以回家休息。

▲鍾舒漫自覺皮膚不俗



▲謝安琪自覺嘴唇最美，張繼聰（右）當年便自覺嘴唇最吸引

無線翡翠台 06.00 卡拉屋企 06.25 瞬間看地球 06.30 香港早晨 08.55 瞬間看地球 09.00 交易現場 09.45 金曲挑戰站 09.50 快樂長門人 10.00 射擊英雄傳之鐵血丹心 10.30 就想賴着你 11.30 宣傳易及新聞提要 11.35 交易現場 11.45 蒲松齡 12.40 宣傳易 12.45 交易現場 13.00 午間新聞 13.15 瞬間看地球 13.20 左右紅藍綠 13.25 都市閒情 14.10 宣傳易 14.15 今日VIP及交易現場 14.50 肥婆奶扭計媳 15.50 Yes! 光之美少女 GoGo及交易現場 16.20 放學ICU 17.20 寶石寵物III 17.50 財經新聞 17.55 大冬瓜及新聞檔案 18.30 新聞報道 18.55 天氣報告 19.00 私隱何價 19.30 東張西望 20.00 愛·回家 20.30 天梯 21.30 雷霆掃毒及極速樓按約會 22.30 最佳男主角 23.00 晚間新聞及新聞檔案 23.40 天氣報告 23.45 瞬間看地球 23.50 今日財經 23.55 宣傳易 00.05 施公奇案 01.10 宣傳易 01.20 今日VIP 01.45 無間音樂 02.50 粵語長片：十載尋夫記 04.45 好客香港攤滿FUN 05.30 玄來如此	無線明珠台 06.00 財經第一線 07.30 NBC世界新聞 08.00 普通話娛樂新聞報道 09.00 教育電視 10.00 金融行情 10.30 交易現場 11.00 金融行情 11.30 交易現場 11.32 金融行情 12.00 CCTV News——直播 13.00 荷活娛樂速遞 13.30 金融行情 14.00 交易現場 14.03 金融行情 15.58 交易現場 16.00 奧尼！酒啊酒I 16.30 鬼馬雙星 17.00 馬達加斯加的企鵝II 17.30 大開眼界 18.00 普通話新聞 18.15 普通話財經報告 18.20 普通話天氣報告及普通話新聞檔案 18.25 財經消息 18.35 荷活娛樂一周 19.30 新聞報道 19.50 天氣報告 19.55 瞬間看地球 20.00 食物大搜查IV 20.35 欲得查VI 21.30 人在野求生錦囊 22.30 環球金融速遞 22.35 行屍II 23.35 PS港生活·港享受及財經速遞 23.40 晚間新聞 23.55 瞬間看地球 00.00 荷活娛樂速遞 00.30 [法] 妻I 01.25 寰宇體壇 02.20 美樂悠揚大畫集 02.30 財經第一線 05.00 台灣無線衛星電視台新聞 05.30 中國新聞	亞視本港台 06.30 亞洲早晨 08.40 ATV焦點 08.45 國際財經視野 09.15 理財博客之即市錦囊 10.15 通識小學堂 10.45 iFit@tv 10.50 ATV每日一歌 11.00 大地恩情 12.00 微電影 12.00 網上全接觸 12.25 當年今日 12.30 新聞／經濟快訊／天氣報告 13.00 理財博客之投資多面睇 14.25 iFit@tv 14.30 把酒當歌 15.00 左右紅藍綠 15.05 微電影 15.20 ATV每日一歌 15.30 亞洲政策組——人人住得好 16.00 通識小學堂 16.30 爆球HIT！轟烈彈珠人 17.00 蜘蛛俠 17.30 微播天下 18.00 新聞 18.40 ATV焦點 18.45 經濟快訊 18.50 體育快訊 18.55 天氣報告 19.00 亞洲政策組——人人住得好 19.25 iFit@tv 19.30 娛樂CIA 20.30 微播天下 21.00 熟女剩男愛作戰 22.00 國際財經視野 22.30 夜間新聞 22.55 ATV焦點 23.00 把酒當歌 23.35 微電影 23.50 賽後你點睇 01.00 ATV每日一歌 01.10 微電影 01.30 娛樂CIA 02.30 國際財經視野 03.00 亞洲政策組——人人住得好 03.25 微播天下	亞視國際台 06.00 Magnum 流行音樂 07.00 新聞早點——中央台新聞聯播 07.30 文化報道 08.00 今日亞洲 08.30 今日話題 09.00 The Wiggles 09.30 Magnum 流行音樂 11.40 中國新聞報道 12.00 中央電視台新聞——直播：新聞一小時 13.00 今日話題 13.30 東方 14.00 聚焦大自然 15.00 教育電視 16.00 消防員阿森 16.30 小隊長法仔 17.00 動物通識 17.30 普通話新聞 17.48 經濟快訊 17.55 天氣報告 18.00 中國新聞報道 18.25 新財富 18.55 香港故事 19.25 財經匯報 19.30 新聞及天氣報告 20.00 賽馬直擊 23.00 夜間新聞 23.18 奧運經濟快訊 23.20 時事縱橫 23.25 時事內幕追擊 00.20 中央台新聞聯播 00.50 藝藝分子 01.50 焦點報告 02.20 中國八大名菜IV 02.50 Magnum 流行音樂	圓圓衛視中文台 09.35 地球宣言 09.40 鳳凰全球連線 10.05 魯豫有約：說出你的故事 10.55 時事開講 11.20 健康新概念 11.25 鳳凰天下 12.00 鳳凰午間特快 12.25 鳳凰氣象站 12.30 有報天天讀 13.00 鏞鏞三人行 13.25 騰飛中國 13.30 鳳凰焦點關注 13.50 文明啟示錄 13.55 娛樂大風暴 14.15 2012 中華小姐環球大賽——美麗前奏 14.20 完全時尚手冊 14.40 鳳凰典藏劇場 15.30 名言啟示錄 15.35 鳳凰衝擊播 16.15 金曲點播 16.20 鳳凰大視野 17.00 12 中華小姐環球大賽——美麗前奏 17.05 開卷八分鐘 17.15 金曲點播 17.20 奧運奪金時刻 17.25 有報天天讀 17.55 健康新概念 18.00 娛樂大風暴 18.15 12 中華小姐環球大賽——美麗前奏 18.20 文明啟示錄 18.25 博覽大文化 19.00 完全時尚手冊 19.20 鳳凰天下 19.55 與夢同行 20.00 鳳凰大視野 20.30 騰飛中國 20.35 鳳凰焦點關注 20.55 名言啟示錄 21.00 時事直通車 22.00 鳳凰衝擊播 22.30 奧運奪金時刻 22.35 鳳凰全球連線 23.00 時事開講 23.25 地球宣言 23.30 鏞鏞三人行 23.55 文明啟示錄 00.00 開卷八分鐘 00.30 鳳凰大視野 00.35 與夢同行 00.40 博覽大文化 01.10 魯豫有約：說出你的故事 02.00 鳳凰典藏劇場	有線電視 電影一台 10.05 買兇拍人 12.05 絕代雙驕 14.15 少林足球 16.35 賭城大亨II之至尊無敵 18.50 爛賭大門爛賭妻製作特輯 19.05 傷城 21.00 龍在江湖 23.40 跛豪 02.30 情癡大聖 10.30 奇特邂逅 11.00 魂牽夢縈的回聲 13.00 血戰 14.00 富江 vs 富江 15.30 奪命傳說3——血瑪利 17.30 恐怖旅舍2 19.00 星際大爭霸 20.00 攻殼機動隊 21.00 亡靈咒怨 23.00 奇特邂逅 23.00 Tale of Vampire 01.00 奪命傳說3——血瑪利 18.30 倫敦奧運停不了——籃球(26) 美國對法國 20.00 德國房車賽 21.00 世界田徑挑戰賽——牙買加邀請賽 22.00 體育王 22.30 世界職業乒乓球巡迴賽——蘇州公開賽 23.30 體育王 00.00 倫敦奧運停不了——排球(31) 美國對中國 01.30 英超雜誌／體育王 02.30 世界職業乒乓球巡迴賽——蘇州公開賽 Discovery 10.00 白令海大吸金 11.00 漁人的博鬥第6季 12.00 生產線上 12.30 製造的原理第15季 13.00 亡命之徒第3季 14.00 寶物鑿像大師 15.00 垃圾變現金 16.00 白令海大吸金 17.00 漁人的博鬥第6季 18.00 生產線上 18.30 製造的原理第15季 19.00 生活科技大解密第9季 20.00 原來如此第2季：最愛巧克力 21.00 巔峰之戰：崎嶇山崖 22.00 世界工程五霸：超級船舶 23.00 空難事件簿第2季 00.00 巔峰之戰：崎嶇山崖 01.00 亡命之徒第3季 FOX Movies Premium 06.50 孖仔歷險記 08.25 戰爭迷霧 10.15 鬼眼 12.05 魔約之子 13.45 換命快遞2 15.15 超人特攻隊 17.15 吸血新世紀3：月食傳奇 19.20 校園冤女盜 21.00 加勒比海盜：魔盜王終極之戰 23.50 殺手觀太唔易做 01.35 鐵甲鋼拳 03.45 雪花高離奇命案 05.20 光豬六壯士
---	--	--	---	---	--