

高海寧2008年參加香港小姐競選後加入演藝界，在無綫拚搏12年，近年終於做出成績。由最初大家以她的身形為焦點，到最近獲公司力捧，終於脫離「花瓶」之列，踏上演員之路。工作稍有成績，她說：「真是好開心，自己好享受演戲，更加享受大家視我為演員。」

大公報記者 溫穎芝（文） 何嘉駿（圖）

# 高海寧「花瓶」蛻變

最近高海寧（高Ling）頻頻在電視熒幕上出現，由六月尾播出的《殺手》，之後有《迷網》、《反黑路人甲》、《C9特工》，這些劇集她都有份演出，同時間她客串演出內地人氣劇《三十而已》，一時間，高Ling在內地及香港的人氣都提升了。高海寧接受大公報記者專訪時提到其主演的四部劇集連續播出，她說：「每個角色都不同，編劇已設定了人物的性格，演繹方式也有些限制，但在不影響人物性格前提下，作為演員要思索怎樣去演。」

## 想與劉青雲結戲緣

能夠分析怎樣去演出一個角色，當然因為高Ling儲了12年的經驗。她不諱言演出經驗越多，分析層面亦更深入，並說：「以前覺得演開心戲就笑，傷心的就喊。但傷心也有不同程度，被上司關、朋友死了、親人背叛，已是三種不同程度的傷心。」重看以前的演出，她坦言應該可以再好些，又會反問自己當時為何這樣去演。太久遠的演出，她笑言不敢重看。最近有網友將她與楊明合作了四部劇的片段剪輯，她看過後不禁失笑，幸好之後看到自己的進步。

高Ling入行以來，在無綫與很多男演員合作過，像陳豪、王浩信、楊明等，黎耀祥則未有機會正式演對手戲。她說：「我很希望跟叻的演員合作，這樣才有得益。現階段叫我去帶新人，自己也會怯，我都未願掂自己，沒有資格教其他人。所以，我好想跟前輩們合作。」另一位她渴望合作的男演員是劉青雲。高Ling笑說：「這是我的夢想，可能有一天我會去拍戲，做下閒角都好呀。我好欣賞劉青雲，特別喜歡內容講精神分裂的《神探》。我對有關心理學的角色特別有興趣，所以對這套戲印象深刻。」

## 「每場戲我都是主角」

高Ling指現在是享受演戲的過程；記得初入行時，演戲好大壓力，經常質疑自己，如今會享受如何塑造一個角色，並說：「可以說信心大了，連講句對白都會多些信心。到有一天做到祥哥（黎耀祥）的階段，就是演什麼角色也是過戲癮。」高海寧在公司基本上已坐穩女主角之位，她卻說：「不要這樣講，也不是每一套劇都是當女主角，我不介意戲分多少。」她表示很久以前跟佘詩曼（阿佘）合作拍劇，很記得當時阿佘告訴她，不

論配角還是主角，演員在自己演的那場戲就是主角，所以努力演好自己場戲就足夠了，演得好，即使只有一兩場戲也會讓觀眾留意到。相反地，就算當女主角演足20集，觀眾也不會有印象。

問到渴望得獎嗎？她想了想，說：「也不是有太大渴望，重要的是別人覺得你值得擺獎，實至名歸。如果擺不到，大家會說我不值，這樣我更開心。當然頒獎給我是開心的，但『最佳女主角』這個獎對我來說還很遙遠，有提名已經好開心。」

高海寧的目標很簡單，就是演好每一個角色，這樣滿足感會很大。她說：「最近剪了短髮，很多人都說我長髮好看，但我（為了演戲）是心甘情願去剪的。」在新劇《七公主》中，高Ling演一個有男子氣概的女生，以前沒想過有監製會找她演這類角色。她說：「能夠遇到打破原有框框的角色很難，但我遇到了。」她最欣慰的是觀眾現在想起高海寧，不會只想到性感的「花瓶」，不會將焦點放在她的身材上。「以前很多人說高海寧是一個藝人，現在我的目標是成為一個演員，因為要懂得演戲，才會被稱為演員。」她說。

服裝：Whistles  
形象：wwwchezw  
場地：Pier 1929  
化妝：謬瞳小白  
(littlewhite\_makeup)  
髮型：Hei(Essentials Toni & Guy Hair Salon)

## 盼遇到對的人

### 感情生活

高海寧對感情事十分低調，今年初她與音樂人鄧智偉分手。她表示，對感情一直是隨緣：「事業也控制不到，何況是感情。人生很多事情是無法計劃的，我只可以說不會為嫁而嫁，家人亦不會給予壓力。對我來說，嫁一個人表示願意跟對方行以後的路，一直到死，所以要好好選擇。」

問到擇偶條件？高海寧笑言小時會對另一半定了模樣，但每次拍拖就會發現無論想像有多完美，那個他亦不在自己的擇偶條件內。她打趣說：「個個都想男朋友似彭于晏啦，但是一旦鍾意，無論對方是怎樣也會鍾意，我只希望遇到對的人。」

相信很多女性都會羨慕高海寧擁有勻稱的身段、白皙的皮膚。她表示，初入行時曾因為減肥感到很大壓力

，甚至一度脫髮，自此她沒有再逼自己減肥。至於身形，高海寧笑說：「其實我真是天生的，媽咪遺傳了幼腰及有肉的臀部給我，最近因為運動較少，腰比之前粗了，有25吋。不用開工時，我會拉筋，或者去健身。」

皮膚保養上，她有一套心得。高海寧平時會浸熱水浴，不會喝凍飲。年過30歲後，也開始勤力敷面膜了。



▲高海寧客串演出內地電視劇《三十而已》 網絡圖片

### 高海寧小檔案

2008年參選香港小姐繼而入行

33歲

主要劇集作品：  
《不懂撒嬌的女人》  
《婚姻合伙人》《殺手》《C9特工》



## 內地拍劇滿足感大

### 北上發展

高海寧早前客串演出內地劇《三十而已》，只有九場戲，其中兩場獲得觀眾高度讚賞，令她在內地火速爆出知名度，其微博吸納了過百萬的粉絲。她說：「我估不到回響這麼大。記得第一次去北京是為了宣傳劇集《使徒行者》，當時很多人不知道我的名字，只知道是劇中的第五個卧底。之前沒有預期《三十而已》反應這麼好，是意外bonus（收穫）。」

談及在內地拍劇的感受，高海寧指最大的不同是拍攝手法，其中一場戲她要掌摑江疏影，導演想捕捉她們演出時情緒上的連貫，同時用了四部機去拍攝。她說：「是很大的滿足感，導演大讚好看，很開心演出得到肯定。」既然打開了知名度，問到會否爭取到內地工作呢？高海寧指要看機

緣，不是想拍便有機會，本身當然希望有機會返內地拍劇，但現在公司給予她很多機會，自己會畀心機演好每個角色。



▲高海寧（左）與楊明曾多次合作

資料圖片

## 陳奕迅籲疫下輕鬆聽歌

### 一周星聞

陳奕迅（Eason）已有一段時間沒推出廣東歌，直至最近推出新作《致明日的舞》。早前他接受媒體訪問，表示今次的新歌曲風輕快，希望大家在疫情下可以放鬆聽歌，亦放鬆面對生活。

新冠肺炎疫情對Eason的影響是好壞參半，好的是多了時間留在家以及多做運動，他亦有相約好友梁漢文打網球，希望保持身手靈活，到60歲時仍有40幾歲的體魄。至於不好的影響，就是工作暫停或延遲，因為不知疫情的發展。

Eason笑言，這一年自己都

患了「荷包乾硬化」的病，更有少少急性「發錢寒」；見到自己今年的收入一直是負數，幸好他有積穀防饑，相信很多藝人都像他一樣。Eason說：「我今年只拍了一個快餐店的廣告，另外就是錄歌。」

最近有報道指他跟楊千嬅爭今年年尾的跨年演唱會檔期，他笑言沒有爭過，又說：「講真，大家都未知是否開到（演唱會），自己只知道2021年沒什麼檔期。我的演唱會因為投資大，最少都要攤三、四十日期，這樣長的檔期，好難去搶。」問到心急再上台唱歌嗎？他笑言不會心急，現在上街見到人都可以唱。



▲Eason推出全新粵語單曲《致明日的舞》

## 楊千嬅入行25年推紀錄片

楊千嬅年前舉行了「MY BEAUTIFUL LIVE世界巡迴演唱會」。適逢今年是她入行25周年，為了回顧這些年的心路歷程，她製作了影像紀念冊《楊千嬅 I、II、III MY STORY》，記錄了她每一個重要時刻。

影像紀念冊是一部屬於楊千嬅的個人紀錄片，花了一年時間攝製，由巡迴演唱會開始，每一站也記錄了千嬅的足跡。紀錄片於10月17日舉行首播，也會在網上平台播映。片中訪問了千嬅最親的家人，還有多位昔日圈中好友，大家剖白了心目中的楊千嬅是個怎樣的人。

千嬅一直認為藝人不能光靠自己成就演藝事業，她沒有辦法令每一個人認同自己，卻會以平常心面對一切，堅守自我，哪怕有一天只有一個觀眾，她也會繼續唱下去，亦希望把握現在，好好珍惜每一刻。



▲楊千嬅在個人紀錄片中回顧在圈中多年的感受