SAM YEH/AFP VIA GETTY IMAGES



余香凝當評審 趁年輕想當女打仔

◆ 看中國訊

由臺北市電影委員會主辦的「2026金片子大賽」，日前揭曉入圍名單！今年吸引全球44國共336件作品投件，共同角逐113萬元總獎金。本屆評審陣容星光熠熠，香港金像獎影后余香凝，更首度跨海擔任評審，直呼審片過程熱血沸騰，不僅激起自己親自執導「私密媽媽經」的衝動，更大方招認想趁年輕放膽挑戰肉搏動作片。

今年國內競賽共有101部劇情片、18部紀錄片及38部動畫片參賽；國際競賽則包含132部劇情片、10部紀錄片及37部動畫片。本屆評審包括余香凝、張亨如、許富翔、許承傑、卓立、劉梓潔及瞿友寧。

首度擔任金片子大賽評審的余香凝，從演員的角度特別關注角色之間的互動，笑說每當看到演員對戲精彩時都會格外興奮，也忍不住好奇演員演出究竟源自劇本安排，還是現場即興碰撞出的火花。

想當女打仔

而談到自己最想挑戰的角色，余香凝笑說是從未嘗試過的動作片：「真的是要打鬥的那種，趁年輕想要試試看，留下一個我年輕時候在打鬥的畫面，應該會是挺帥的吧！」余香凝也提到，有些作品雖然製作預算有限，卻能靠創作者的巧思發揮出不同的趣味，讓她想起自己過去參與學生製片、拍攝短片的經驗。當時一群人為了喜歡的事情聚在一起努力完成作品，那份熱血至今仍讓她印象深刻。因此她也鼓勵年輕創作者，不要被預算限制住，只要願意花心思、大膽嘗試、勇敢踏出第一步，觀眾自然能看見作品獨特的一面。

余香凝也因為擔任金片子大賽評審，讓她思考自己拍短片這件事，「會不會我也可以去寫一個短片，把自己想要表達的，用十五分鐘表達出來？」談到想拍的短片主題，余香凝說：「我想寫關於母親的故事，因為我自己是個母親。這幾年我當母親有很多感受和心得，也有一些可能別人看不見的生活片段，如果有機會的話，我想要把它拍出來。」

林熙蕾心狠手辣 庹宗華讚她氣場十足

◆ 看中國訊

李銘順、婁峻碩、雷嘉洢、庹宗華、林熙蕾、傅孟柏等人主演的影集《黑白清道夫》，近日正式上線，短短48小時內即空降Netflix臺灣每日排行榜第1名。雖然林熙蕾飾演的范姐為了達到目的不擇手段，害不少人喪命，不過很多觀眾看完反而心疼范姐，林熙蕾開心表示：「大家居然和我有一樣的共鳴！」

林熙蕾飾演的「范姐」，則成為劇中另一個讓觀眾重新思考「黑與白」的角色。她率領宿敵組織「夜月堂」，為了奪回屬於自己的位置不惜採取強硬手段，然而隨著劇情揭開她與父親、青和宮之間的過往，部分觀眾反而開始理解角色的選擇與內心的不甘。

對於觀眾竟然與自己一樣「心疼范姐」，林熙蕾坦言相當開心，更透露拍攝范姐與父親回憶的戲時，看到父親角色流露出不甘與心疼，讓她突然意識到，「事情不是那麼單純。」她也表示，自己一直很心疼范姐所承受的委屈，以及長年累積在心中的不平衡。庹宗華大讚林熙蕾氣場十足，「從她的眼神中就能很清晰的感受到她這個角色在這場戲裡所要表達的企圖 ！精準、不拖戲，也是跟她這次合作給我很深的印象，很期待希望有機會能夠再次與她合作！」

李銘順在劇中飾演負債纏身、原本只想退出江湖的江福生，卻陰錯陽差加入「青和宮」成為清道夫，並與婁峻碩飾演的政二代薛秋楠搭檔。外表看似落魄的江福生，實際上重情重義，無論是妻兒、兄弟的女兒、搭檔，甚至身處敵對陣營的沈美娜，都逐漸被他視為自己人。

除了江福生的角色線，婁峻碩與雷嘉洢飾演的薛秋楠、沈美娜之間敵友難辨的關係，也成為觀眾追劇時的一大討論焦點。兩人從互相試探、衝突，到逐漸建立信任，始終沒有直接說破彼此究竟是甚麼關係。婁峻碩認為，兩人更像是兩個對世界缺乏信任、同樣孤單的人，在彼此身上看見熟悉的自己。

TPG/GETTY IMAGES



雷嘉洢則將這段關係形容成「甜不辣」，笑稱很難替兩人定義究竟是甚麼。她認為，兩人之間可以是信任、依賴與理解，也可能慢慢轉變成愛，但究竟是家人的愛還是愛情，未必需要馬上得到答案，「我反而覺得這種沒有答案的狀態還蠻美好的。」

劇情後段則進一步將焦點拉回薛家兄弟，傅孟柏飾演的薛春誠，一路被視為薛家最理想的接班人，直到最後才揭開他與弟弟薛秋楠之間真假難辨的布局。

傅孟柏透露，第一次看到劇本最後的反轉時就相當喜歡，因為不只讓角色關係更加複雜，讓薛秋楠的選擇成為全劇重要核心。

談到兄弟最終攤牌的戲碼，傅孟柏認為，薛春誠面對的並不只是輸贏，而是兄弟關係徹底改變的瞬間。他形容薛春誠某種程度上「戰敗」了，卻也因此重新看見弟弟的成長，甚至開始佩服對方的布局，「最後不是單純誰輸誰贏，而是兄弟兩人的位置和關係，在那一刻徹底改變了。」

昆凌靠奶油雞 征服周杰倫

◆ 看中國訊

昆凌與周杰倫2015年結婚後，育有2女1子，不時透過社群平臺分享溫馨家庭生活。21日她出席廚電品牌活動，秀廚藝示範拿手菜「奶油雞」，表示全家人都很喜歡吃；並透露夫妻倆都會做菜，「如果一個人在廚房，另一個人會在不遠處，一起試吃、享受這個過程。」甜蜜放閃。

談及2人在廚房的甜蜜互動，昆凌表示廚房平時其實是全家人重要的活動空間，笑稱「我們家2/3的時間都在廚房！」她常在煮飯時看著孩子在一旁畫畫或做自己的事，讓大家在同一個空間裡各自忙碌卻又能彼此陪伴。也提到周杰倫與兒子Romeo都會貼心擔任她的廚房小幫手，女兒們則負責時間控管與「等吃」。

昆凌直言自己不能沒有烤箱，由於孩子每天起床的時間不太一樣，不希望孩子吃到已經冷掉的飯菜，因此烤箱對她而言相當方便，可以隨時重新加熱餐點。

TPG/GETTY IMAGES



陳妍希超飲控 近5年不吃有鹽料理

◆ 看中國訊

女星陳妍希自與中國演員陳曉離婚後，便將重心放在演藝事業上，而現年43歲的她，身材與臉蛋狀態都維持得非常好，日前她在節目就曾提到，自己其實在拍攝《神鵰俠侶》前有向營養師諮詢，而之後有長達5年的時間，幾乎都沒有碰過任何有鹽的料理，連到餐廳都「滴鹽不沾」，如此自律的飲食習慣，瞬間在網絡上掀起討論。

陳妍希近日登上網絡節目《小妮子的家家酒》，節目中歐陽妮妮提到有關「陳妍希一天的飯量是我的一頓」的熱搜話題，透露一開始認識陳妍希時，對方就在嚴格執行飲食控制。

對此，陳妍希坦言，自己大約是在拍攝《神鵰俠侶》前找營養師，當中大約有5年的時間，「幾乎不吃加任何鹽的食物。」即使到餐廳用餐也是如此。

直到後來與張書豪合作時，陳妍希又找了另一位營養師，「那段時間可能是我最嚴格實行控管的時候。」當時就連在外吃西餐，都會特意將飲食的澱粉與蛋白質、菜的纖維量、肉塊重量等，都精準地輸入到手機App做紀錄。

其實陳妍希先前曾在中國綜藝《我家那閨女2026》中，提及自己多年來「一天一餐」的飲食習慣，表示因為自己容易水腫，因此白天不吃正餐，只喝2杯咖啡提神，直到晚餐才進食，而為了讓上鏡時有良好狀態，自己平時下廚也都以少油、少鹽方式料理，再透過保健食品補充其他營養素，連對甜食也十分克制，因為她希望自己可以活得再更健康、養生一點。

專業營養師聽到陳妍希5年不吃鹽後，呼籲大眾不要盲目模仿。營養師表示，鈉是人體必備的元素，如果長期戒鹽，恐怕會造成低鈉血症及電解質紊亂。

46歲韓多感生了 試管1次成功

◆ 看中國訊

韓劇《浪漫滿屋》女星韓多感當媽媽了！46歲的她跟大1歲的企業家老公結婚6年，透過試管嬰兒懷孕，日前她順利產下一名男嬰，高齡成為新手媽媽，她曾開心透露想要挑戰在50歲以前生三胎，未來生育企劃也掀起關注。

韓多感已在46歲順利迎來第一個孩子，先完成「三胎計畫」的第一步，不過目前韓多感也才剛生下寶寶，也許在照顧新生兒的心力交瘁下，她可能會改變生育計畫也說不定。