

TVB 周刊

WEEKLY

638 14/09/2009 一書兩冊
逢星期一出版 \$12



《古靈精探B》兩小時結局足本劇情
子朗離魂 晶晶遇險命危



《我們的波叔》
一代笑匠經典圖集

《囧探查過界》探班
王喜「烈火阿牛」上身

王菀之 狂迷卡通企鵝
狂迷卡通企鵝

產後復出

Kelly 極速修身秘技



新劇解構《蔡鏢與小鳳仙》
劉松仁 周海媚 亂世擦出愛火



專訪森美
繼續踩過界

群星助陣《廉政行動2009》
ICAC精英再度出擊



4 893426 000015

封面故事 Entertainment

• 撰文：蘇艷梨 • 設計：歐陽潔儀 •
• 髮型：George Shum@HAIR •
• 服裝提供：Gucci (封面) •



KELLY

身在工作 心在劉昇

陳慧琳

幸福天后陳慧琳 (Kelly) 的懷孕生活，可以簡單以「快、靚、正」概括。

快——由去年十月，Kelly下嫁初戀男朋友Alex劉建浩，成為劉太後，四個月火速成功造人，隨即與大家分享當媽媽的喜訊！

靚——懷孕初期，仍然工作的Kelly堅持以最靚姿態示人，右有怕照踩四吋高蹻鞋，拒絕一般孕婦裝。產後見傳媒時，沒有半點肥腫，皮膚仍舊細緻。產假後狀態更大勇，修身得宜，仲比過未生之前，難怪會被懷疑兒子並非她親生，而是她弟弟陳司翰的兒子。

正——一索得男！為劉家添長子嫡孫，生得靚B劉昇 (Chace)，BB分別遺傳了爸爸的氣宇軒昂和媽媽的精緻輪廓，所以Kelly一直都被傳媒及朋友追問生仔秘方。

放完兩個月的悠長產假，醉心事業的Kelly急不及待復工之時，才發現一直以為自己可以把兒子放低去拼搏，原來只要離開Chace一天，一想起母子分離，就會難過得灑淚於記者面前。

工作與兒子之間，Kelly將面臨一個重大的抉擇。

取代鍾珍

九月三日是Kelly產後首度復工，出席公開活動，接受記者提問期間突然流淚，情緒有點失控，難度是產後抑鬱？Kelly着大家不用擔心：「我很好，沒有事！其實我會喊，情況就如以前我一提及經理人鍾珍，就一定會忍唔住喊。但而家呢，鍾珍已經冇用啦！哈！哈！那位置已經畀Chace取代了，現在只要你們在我面前提起劉昇，我就會好容易喊了。」

由十月懷胎，加上兩個月天天陪伴在側，Kelly與Chace已建立出不能分離的深厚感情：「他always在我身邊，我唔想錯過了Chace的成長，所以Alex每天都會為兒子影相，我們更專登訂造了一本相簿，每天都會放一張相，來紀錄Chace的成長片段。早前我到新加坡工作，也要帶同相簿出門，還即時放入我上機前一刻Chace的即時新照，等我隨時掛住他都可以望。」

然而這本結集了Alex與Kelly心血的相簿，暫時只供私人欣賞，追問Kelly會否有機曝光，她答允：「遲啲！遲啲！」



感動落淚

成為了媽媽的Kelly，愛子如命，只要有人在她面前提起寶貝兒子，她都會因為感動而落淚。Kelly更表示，Chace已成功取代了恩重如山的經理人鍾珍了，相信鍾珍也不介意吧。

爭住湊仔

兩個月的產假，是Kelly入行以來，最長亦同時最繁忙的一個假期，雖然有陪月員及工人，還有家人幫忙，但作為媽媽的Kelly，堅持親力親為打點Chace的大小事務：「我的schedule就是以兒子為先，他瞓時我才会稍作休息，不過很多時我都唔捨得瞓，想望多幾眼，因為Chace好可愛，好鍾意笑住瞓，一定發住好甜美的夢呢！」當然啦！有樂壇天后媽媽每晚唱住〈星夢情真〉作搖籃曲，當然可以晚晚sweet dream笑住瞓。

現在已有兩個多月大的Chace，仍然保持那可愛如蝦餃的小下巴，現在已重達十二磅的重磅B，Kelly笑住話：「肥嘟嘟呀！我成日都好想咬他。」

回想起剛出世的Chace，軟軟的如一團棉花，沒有湊仔經驗的Kelly，頓變成了緊張大師：「因為BB的身體很柔軟，都驚抱他時手勢唔正確會弄傷他，所以我們都請來陪月員，教導我正確的抱BB方法，第一次見到陪月員把Chace抱得好舒服，瞓得好靚，作為媽媽，一定要學好。特別是第一次和他沖涼，完全唔識，雞手鴨腳，當然而家已經熟手。由Chace第一日返屋企，我每日都會親自幫他沖涼，好享受湊仔的生活，但老公一放工就會同我爭仔湊。」



嘴伸喇

剛出生的Chace最愛O嘴，Kelly透露現在兩個月大的他，最愛伸喇，非常得意，討人歡心，不過我們暫時未能欣賞Chace最新的得意可愛樣，希望Kelly同Alex可盡快安排，大家都好想見吓Chace呢。



KELLY

修身秘方

分享完湊仔樂，當然唔少得追問Kelly的keep fit心得。現代女性貪靚，深怕生完仔走樣走身材，或是要花大量金錢時間於纖體上。然而Kelly卻得天獨厚，兩個月極速修身，究竟有何秘方？她分享：「最重要是馱B時的飲食習慣，醫生話孕婦於懷孕期食慾大增，主要是為食，媽媽食了BB大部分都吸收唔到。所以我在馱B的時候，跟隨醫生建議的餐單進食，主要食魚同飲奶，因為BB最需要的營養是鈣質同Omega 3。除此以外，我都做大肚瑜伽，結果重了二十磅左右，我看過一些外國網站的資料，指大肚時體重不可以重超過二十五磅，不然孕婦會好容易患上糖尿病和高血壓，所以我好小心飲食，最特別是經常會食榴槤，哈！哈！哈！哈！」

Kelly一直強調自己已經「肥咗好多！」但自Chace離開她的肚子後，連帶十多磅的胎水帶走，Kelly的體重與懷孕前相差不多，她亦沒有刻意修身減肥：「反而我現在開始食補品補身，聽媽咪同陪月員講，如果而家唔補，到老了之後身體差先會知道。暫時只是少吃了甜品，飲食都是由陪月員為我安排，直到現在都唔可以食橙和梨，因為怕涼同生冷會傷身。同時要常飲魚湯，因為剖腹產子留下傷口，仍不時有點隱隱痛，需要半年才可以完全康復，這一刀真的很傷，但又比想像中冇咁辛苦呢！」

瑜伽秘方

懷孕期間，Kelly除了重視均衡飲食，她更勤於運動，在家定時做大肚瑜伽，她就是跟着這兩套瑜伽DVD學習。由於Kelly本身有學習瑜伽，所以可以在家中自行學習，如想跟Kelly做大肚瑜伽，事先請向專業人士請教。




美麗孕婦

有邊個大肚時，唔想好似Kelly咁靚又健康，成為非凡大肚婆！其實Kelly係咪真係有大過肚呢？她為大家分享她懷孕期間的工作照，看到她的身體變化，特別是那個凸出來的肚皮，這是Kelly懷孕的鐵證。想好似Kelly馱B做靚媽，不妨參考她的飲食修身良方。

公私並重

享受了兩個月的湊仔生活，視事業如命的Kelly重回工作崗位，雖然不捨得拋下愛兒，但Kelly是不會放棄工作：「一來要為BB賺多些奶粉錢啦！二來作為一位時代女性，除了重視照顧家庭外，我仍愛追求於事業上得到的滿足感，我相信很多香港女性和我一樣，除了一同承擔養家的責任外，更希望可以發展自己的興趣事業，所以我會事業與劉昇並重。」

幸好得到公司的體諒，復工後的Kelly可以揀選自己喜歡的工作，最重要可以遷就時間照顧兒子：「會選擇做些比較輕鬆的工作，盡量留港，暫時就算出國都只會飛一、兩日的東南亞或國內，拍廣告大多會在香港一、兩天內完成，要像以前拍戲，如《江山美人》離開一、兩個月拍攝，就暫時唔會考慮，Chace仲細個，而家去計畫考慮都太早了！公司都冇所謂，好就我，還着我要花多點時間湊仔。對我來說，家庭、事業同樣重要，但現階段當然家庭比較重要啦！」

Kelly一索得男，有冇考慮追多個女，湊夠一個好字？她甜絲絲的笑道：「那要看天意啦！現在仍需要休息，那一刀的傷仲未完全康復，半年都未過。真的再生多一個，子女都冇所謂，亦唔排除會有這機會的可能，但不會強求，都是那一句，等上天安排吧！」

落力工作

雖然不捨得離開Chace，但Kelly仍然敬業至上，早前飛到新加坡出席剪綵活動，隨即翌日返港，雖然頻撲，但Kelly感到快樂，因為可以家庭與事業並重。



最佳狀態

產後兩個月，Kelly首次出席公開場合，立即展示美好的身段，皮膚亦見細緻，狀態極fit，很難想像她才剛生完BB，已為人母。



FASHION
MIU MIU曬袋

LIVING
貴菜平吃

City Gossip
保育樹木 全城關注



天真有牙
固齒用品