



听陈洁仪的《私房歌》

胡珂宁

沉寂两年多的陈洁仪，最近发布消息说，本月30日将在香港红馆与另外4名女歌手（万芳、辛晓琪、潘越云和林晓培）呈献一场《情牵女人心》演唱会。对支持她的歌迷们来说，这绝对是一个好消息。

过去两年多，陈洁仪完全把精神和时间投入于公关工作，没有多余精力经营演艺事业。即使唱片公司为她发行几张精选集，她也无法配合时间做宣传，所以导致有些听众不知道这些精选集早已出版。

这些精选集中，值得一提的是去年8月发行的“32 Bit 96 KHz High Density Audiophile Mastering”《私房歌》自选集。里头收录的18首歌不一定

是陈洁仪之前专辑的主打歌，但都是陈洁仪最喜欢的歌。

专辑以双CD包装，CD1的曲目包括《东方土星》、《情人》、《我怕》、《担心》（Remix版）、《走出黑暗的世界吧！朋友》等。

第二张“醇歌”CD收录了与张学友合唱的《醇酒醉影》、与苏永康合唱的《越吻越伤心》和《爱得正好》，还有翻唱梅艳芳的《似水流年》。

上omy娱乐，看陈洁仪怎么在60秒内，告诉你这张高音质的《私房歌》专辑有多好。



重温好歌：陈洁仪去年8月发行《私房歌》自选集，收录18首叫人回味的动听歌曲。

喜欢她的音乐的朋友，也可以参加简单问答游戏赢取专辑。

showbiz.omy.sg

挑战“比萨王”

周汉瑜



omy《游乐场》每星期三都有新游戏登场，让你玩fun天！

想体验当F1赛车手的那种快感吗？赶快挑战最新的“Whacky Ride”！或者用键盘上的左右键帮助酷似神奇宝贝的“Monster Poise”，让他成为不倒翁。

此外，“Pizza King 2”邀你打理比萨餐厅，并确保服务到家，否则顾客就会走人。

playground.omy.sg

寿司多吃不会发胖？

陈秀娟

日本料理是许多人心目中较健康的选择，但在你放下心防，准备大快朵颐的时候，你可能会误入高热量、高钠（sodium；食盐）的地雷区。

一份鳗鱼饭（unagi don）所含的钠是926mg（毫克），等于每个人每日食盐摄入量的将近一半；一份日式照烧鸡肉饭（teriyaki chicken don）除了含5茶匙的脂肪外，也含947mg的钠。

营养师伍卉苓发现，认为中餐不健康、对减肥不利，而疯狂吃日本餐的女生并不少。然而，你知道一件寿司含有多少热量和钠吗？

有人告诉营养师，她吃下5件寿司后，感觉连塞牙缝都不够，需要另外叫一碗日式拉面。其实，5件寿司的热量就等



高热量：5件寿司的热量其实就等于一碗米饭，但只吃5件寿司往往没有饱足感，让人不知不觉吃下更多食物。

于一碗米饭，加上拉面，吃下的热量已将近2碗米饭了。

要如何选择，才能控制热量的摄取又吃得开心呢？

上《食天堂》看营养师有什么好建议吧。

eat.omy.sg

简简单单 分享照片

杨福泉

不少退休者喜欢出国游玩，并拍照做纪念。进入数码时代，他们也得赶上科技潮流，改用数码相机，甚至上网分享照片！

但这些科技对年长一辈而言也许相当复杂。所幸，Nikon无论相机功能或网上储存空间“my Picturetown”平台，使用都很简单，让用户轻轻松松就能拍照、上载、分享！

55岁的Sally和她的小姑Catherine（50岁）在退休之后，喜欢结伴出国游玩。日前，omy就安排她们向本地知名摄影师Dominic Khoo讨教摄影技巧，并学习如何利用Nikon的my Picturetown来整理和共享照片。她们这才发现这个网上平台有那么多好处，



分享：知名摄影师Dominic Khoo（左）传授摄影技巧。

也很容易上手。赶快上网点击vodcast看一看吧！

分享照片做慈善

上网到www.nikon-caretogive.com注册成为my Picturetown新会员，Nikon将捐出\$1给新加坡儿童会。上网分享照片也能做善事，何乐而不为呢？赶快行动吧！

lifestyle.omy.sg