



■堅持每天運動一小時。



■早年經營法式甜品店廣受好評。

久違了的名模 Amanda S. (龍玥心)，過去幾年經歷了人生低谷，包括餅店結業、離婚及父親病逝，不過她都一一捱過，現在又再精神抖擻出來打拚，除了繼續模特兒及廣告拍攝工作，更為電視台拍攝旅遊節目，又開甜品店 Pop-up shop，希望與港人分享快樂，為香港人加油，但不會再開實體店，因不想再有租金壓力。

■舉手投足都散發名模魅力。



經歷了這麼多令人沮喪的事，讓 Amanda 有時間重新反思，才發現自己好像一直只為別人而活，覺得應該要重新開始，同時慢慢重拾自信，做回自己，現在，她覺得開心以及享受人生最重要。問到對事業及感情還有什麼追求？她坦言沒所謂，並透露有新戀情，但不想多談男友，暫時亦未有計劃再婚或生小朋友。已 40 歲的她，直言到了這個年紀，更要懂得保護自己，「做女人，最重要的是有信心，要勤力，也要愛自己，保持開心。（未來目標？）一定要做開心的女人，年紀越大，要對自己做的所有事都感到滿意。」她又希望未來抽多些時間陪媽咪，因爸爸離世後，家裏就只有她與媽咪兩個人，而她的中文名龍玥心，也是媽咪幫她取的，以方便她返內地工作。

# 40歲 Amanda 重操故業為港人加油 尋回自信

■標致的輪廓令她一出道備受追捧。

## 羅霖望早日打內地疫苗

羅霖昨早現身灣仔出席食肆推廣的抗疫行動，並向市民派發口罩，她透露未來日子會主力在內地發展美容工作，希望可以早日接種疫苗，且會選擇內地傳統疫苗，聲言會第一個排隊打針。她之前到內地工作要在當地酒店接受隔離，她大讚酒店安排細心，服務一流，更有心理醫生照顧隔離者，每日電話慰問。

## 內地綜藝 打造國際男團

內地首個旨在打造國際男團的綜藝《創造營 2021》即將推出，節目將召集來自中國、日本、俄羅斯、泰國等不同國家、不同經理人公司和院校的 90 名學員，在多位榜樣前輩的引領、助力和陪伴下進行深度的文化與專業交流，通過舞台合作與台下的共同生活、練習，選拔出多個正能量少年，組成一個國際男子團體。

節目早前官宣導師名單，鄧超擔任發起人團團長；寧靜擔任創始人代表；發起人團成員有劉逸雲 (Amber)、周深及周震南。鄧超直言今次參與節目跟兒子等等是有直接關係的：「在他成長的過程中，他玩的遊戲我開始陌生了，他聽的歌我開始陌生了，作為父親，我想看現在的組合、年輕人他們流行的、喜歡的東西。這次我的最初衷就是讓自己年輕，向年輕人學習。」



■鄧超為了兒子而參與節目。

## 與愛徒行花市辦年貨 唐韋琪勁買推動經濟

唐韋琪 (Vikki) 與愛徒張若希日前到花墟辦年貨，買了大量年花、揮春及糖果後，再返回 Vikki 的歌唱學校布置及擺放全盒。

第一年陪伴經理人兼唱歌老師 Vikki 辦年貨的若希心情十分興奮：「好開心呀，疫情之下都有好多人出外辦年貨，熱鬧氣氛完全冇減，成個花市都紅噹噹，未到年初一，

已經感受到過年喜氣洋洋，今年花農其實都好艱難，一年只賺一次賀年花錢，Vikki 姐姐話今年要特別買多啲花及揮春、糖果，幫手帶動一下經濟。」若希自言家人好傳統，年廿八會大掃除洗邋邋，仲會換新牙刷、洗面毛巾，同個人貼身內衣，但因為環保，會盡量將舊物件整理一下當新嘅來用。至於未來一



■張若希首年陪老師唐韋琪行花市。

年，她祝願大家充滿活力！人人笑口常開！身體健康！

### 每天運動保持苗條

Amanda 非常認同「世上只有懶女人沒有醜女人」，她覺得外在美與內在美同樣重要，內在美是要保持心境開朗以及愛惜自己，享受生活。她承認要保持外在美不容易，每天要勤力保養，飲食方面也好重要，她只吃新鮮食材，「我愛吃，只要食材新鮮，就算是炸的也是好食物。我每天亦會吃維他命丸。」當然，運動也很重要，只要每天運動，就可以消耗脂肪，所以她從不會計算食物的卡路里，「我每天會做一小時運動，例如在室內踩單車、健身，有時會去滑水。（滑水要暴露在陽光下，但你竟然皮膚緊緻沒雀斑？）皮膚的清潔及保濕好重要，我敷 mask 之前會搽一層 face oil，敷眼 mask 亦會先搽精華素，全身則會搽 body oil。（每天護膚要花很多時間？）I love it，我有小朋友，有時間呀！沖完涼，慢慢做保養，得閒又可以煮食或看電視。早起身我就做運動，下午整甜品，生活開心又滿足。」