

李幸倪 (Gin Lee)、黎展峯 (Andy)、曾傲棠 (Arvin) 及女團 VIVA 日前到卜維廉中學及何明華會督銀禧中學，舉行「EEG x BlessVision School Tour 2024」。Gin 分享如何面對逆境的心得，她自認做每件事都相當認真，但到頭來帶給自己很大壓力，故她認為工作時盡力，休息玩樂時都要盡情，才是平衡心理的最好方法。她又建議學生遇上問題要告訴家人，不要將心事「收收埋埋」。



曾傲棠與學生合作做心心手勢。



黎展峯落台跟學生握手。

李幸倪認為家人永遠是最強後盾。



向中學生分享減壓心得

李幸倪衰太認真 醒覺享樂重要

眾歌手先跟學生玩遊戲，Gin、Andy 跟 Arvin 一隊，對戰 VIVA 一隊。Andy 十分識做，知道 Gin 翌日推出新歌《可惜我們沒有》，於是將隊名改為「聽日出新歌隊」，順勢為師姐宣傳。他們由台上唱到台下，學生即乘機爭取合照，氣氛熱鬧。

今次歌手們跟「幸福傳聲基金會」合作，到各大院校唱歌表演，目的是為讀書壓力大的同學們打氣，更以自身經歷分享如何面對逆境。Gin 自認對任何事都很認真，但其實會為自己帶來不少壓力，所以她認為「Work Hard Play Hard」非常重要，她說：「認真工作時就要全程投入，做完嘢返到屋企我會有個 Me time，Me time 你可以做啲伸展、影相、睇書、放空，搵一啲你喜歡同埋健康嘅小活動，等自己有個渠道抒發，聽音樂都係一個好好嘅方法。」她指家人永遠是最強後盾：「我覺

得溝通非常之緊要，你要畀屋企人知道你經歷緊啲嘢，佢哋先可以知道點樣去幫你。」

Andy 忠於自己

問 Andy 如果有人將他跟其他人比較，他會如何應對？Andy 指最重要忠於自己：「就算身邊嘅人唔相信你都好，只要你相信自己，你就一定會成功。」至於 Busking 經驗豐富的 Arvin 坦言在街頭表演時，少不免被人評頭品足，但經歷多後，他自有一套自處方式：「一開始 Busking 會想迎合大家想要嘅形象，但消化咗，其實唱歌都係一樣表達自己嘅工具，發現最誠實咁樣做自己係最緊要。」



VIVA 很懷念讀中學的時光。

蔣家旻 唔慣被叫「周太」

蔣家旻前日到新城廣播接受譚玉瑛 (阿譚)、何基佑及黃筠兒主持的《OK 玉瑛室》訪問，剛於上月與電視台高層周永基在日本結婚的蔣家旻笑言仍未習慣被叫「周太」，又稱雖然不喜歡做家務，但成為人妻後會親自下廚。問到可有計劃生育？蔣家旻說：「我想有啲二人世界，兩年之後先。生 BB 好大責任，我希望自己有一種好想有小朋友嘅感覺先會生，因為生咗 BB 就係另一種生活模式，最多生兩個，如果第一胎係女，之後生唔生都冇所謂。」



蔣家旻暫時無意生 B。



張馳豪自認是長情的人。

張馳豪分手喊足一年

張馳豪昨日到新城廣播宣傳新歌《宇宙逃生口》，單身逾一年的他透露拍過 3 次拖，每段都以「年」計算，不過分手後哭泣的時間亦是以「年」計算。談到他外表似硬漢，他幽默說：「應硬時自然會硬，所指嘅係硬朗嘅硬，只不過我亦係長情嘅人，對每段感情都投放好多。依家明白分手後都唔一定要忘記，反而希望放下啲陣令自己從中得到成長，經歷係伴隨自己一生。」問到前度是否不喜歡他入娛樂圈才分手？他說：「冇關係，可能大家嘅時間夾唔到，同埋我有太多時間陪佢。」

魏浚笙 拍動作片苦練拉筋



魏浚笙很期待拍動作片。

鄧卓殷明年中在港舉行婚禮。

魏浚笙與鄧卓殷昨日出席腕錶品牌活動，提到型男彭于晏也是腕錶品牌代言人，魏浚笙笑言自己有勤練胸肌，希望不會拉低標準，同時為年底開拍的動作片做準備：「算係第一次正式拍動作片，有好多打鬥場面，畫面上好精彩，所以開始上動作班。」他苦笑稱最難是拉筋動作：「拍動作片要靚，原來唔止要夠力度，仲要動作較大，所以要多啲拉筋，不過我依家只做到半字馬，蜈蚣彈就有問題。」

鄧卓殷自宣布與男友郭子豪訂婚後，一直未提婚禮日子，她笑言：「因為我哋都係『佛系』搞婚禮，推一步就行一步。」她透露決定明年中在港舉行婚禮，方便雙方親友出席：「婚禮唔會搞得太誇張，只想賓客有一個難忘同深刻嘅體驗，所以細節上仲未決定好。」