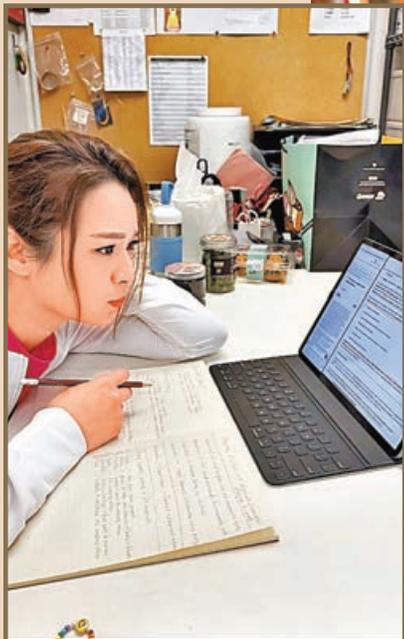


42歲呂慧儀不斷學習，身為《愛·回家之開心速遞》台柱之一，忙裏偷時間報讀牛津大學的課程，成績更非常好。她表示除了能夠跟不同國家的同學討論學習外，最開心是跟兒子一齊溫書，似兩母子一起為學業努力。



■ 雖然半工讀辛苦，但呂慧儀零怨言。 lg 圖片



■ 呂慧儀有讀書天分，名副其實美貌與智慧並重。 lg 圖片

## 支譽儀重視健康 非追求纖瘦身形

《中年好声音》38歲歌手支譽儀雖已為人母，但樣貌與身材非到漏！前日她在社交平台上載水着照，並留言：「終於在忙碌的拍攝、練歌、背稿和阿仔補習的日子裏，抽到一個陽光明媚的日子給自己充盡電！」她於一日內除了享受陽光與海灘外，還進行冥想、做facial、食薄餅、品嚐日本菜和飲雞尾酒，她笑言：「爭一碗重慶魔鬼辣螺絲粉來做消夜就極致。」不少網民讚她很靚，更指她很懂得分配時間。

支譽儀接受傳媒訪問時分享keep fit心得，她稱每朝都會食減脂餐，以蛋白質及蔬菜為主，已持續兩年：「我每餐都會先食菜，咁可以減少澱粉質吸收。」她又稱每日都會做運動、浸浴、浸腳和刮痧，她強調不是追求纖瘦身形：「最重要係身心健康。」

■ 支譽儀在沙灘留情影。



開心做兒子「讀書 Buddy」

# 呂慧儀半工讀 完成牛津課程

呂慧儀畢業於香港科技大學電子工程系，2006年參選港姐奪得季軍入行，2017年開始演無綫處境劇《愛·回家之開心速遞》「熊若水」，深入人心。2018年她與黃文迪離婚，以單親媽媽身份照顧兒子「蟹籽」，既要工作又要湊仔，忙得不可開交。

### 與世界各地同學討論學習

前日她在社交平台表示：「在王駿雄博士的鼓勵下報讀了牛津大學賽德商學院 (Sard Business School, University of Oxford) 的 Executive Leadership 課程。」並指在半工讀下已完成課程，而且成績非常好。她又分享平時讀書的片段，包括在咖啡室、公司等溫書，並上載筆記及

上堂片段，可見半工讀的她無時無刻爭取時間溫書，非常勤力。

呂慧儀透露同學來自世界各地，只有她來自香港：「一班來自世界各地的同學，有來自大企業的領導、醫療機構的高管、小公司的主管們。班中在香港的，雖然只有我一個，但也不孤單，跟同學們討論，讓我不再局限在自己的框框裏，而是看見了更廣闊的想法。」

她坦言最開心是兒子多了一個讀書伴侶：「最開心的是，蟹籽好像多了一個讀書 Buddy。我們一起讀書、一起努力，感覺媽媽不只是陪你長大，而是陪你一起努力。」呂慧儀讀中七時曾是理科全級第一，其公開試成績的中國語文及文化科都取得A，讀書天分非常高。



■ 呂慧儀在無綫飯堂溫習。

lg 圖片

## 衛蘭過口癮 懶理身材管理



■ 衛蘭在網紅帶領下品嚐街邊小食。

歌手衛蘭早前在廈門舉行演唱會，趁空餘時間在當地旅遊。她先遊覽沙坡尾，又坐船夜遊鷺江，享受溫柔海風，更歌癮大發唱《My Cookie Can》。她在當地網紅帶領下品嚐街邊小食，當她見到美味海鮮、甜品、煎糕及炸麵包等，忍不住將「肥過電單車」

的身形拋諸腦後，放肆品嚐美食，過足口癮的她更邊食邊嗝好味。另外，她到訪了廈門英才學校，與學生一齊上音樂課堂，更與師生合唱自己的名曲《就算世界無童話》，氣氛融洽。

## 冼杞然自豪零特技拍大場面

康樂及文化事務署香港電影資料館6月28日至8月24日舉行「秦漢文脈影裡尋」放映節目，開幕電影為1994年《西楚霸王》(4K數碼版)，該片導演冼杞然、動作指導江道海、攝影指導鄭兆強、演員杜少津和劉洵，以及藝人梁琿及蓋鳴暉均是座上客。冼杞然自豪說：「30年前電腦特技還未流行，竟然以接近4,000人拍出千軍萬馬的場面，是所有工作人員的心血，甚至乎可以說是用付出生命來完成的一個作品。香港電影界可以被稱為東方荷里活，並不是浪得虛名。」



■ 《西楚霸王》導演冼杞然。