

宣萱知足笑着離別 歷盡人生心無遺憾

感激劉松仁點醒免行冤枉路

現年56歲的宣萱憑藉爽朗直率的「鬼妹仔」性格，形象極度入屋，1999年更憑《刑事偵緝檔案IV》榮登視后寶座，近年她與古天樂的銀幕CP深受觀眾喜愛，令事業再創高峰。宣萱近日接受傳媒訪問時罕有大談生死觀，其人生座右銘是知足，自己亦已完成許多想做的事，坦言即使生命突然畫上句號，亦沒有任何遺憾。

宣萱與陳慧珊、郭可盈、蔡少芬並稱為「90年代TVB四大花旦」，代表作有《難兄難弟》、《戇夫成龍》、《壹號皇庭》，其中在《尋秦記》飾演敢愛敢恨的「烏廷芳」，與古天樂再度合作，將其演藝事業推向巔峰。宣萱天生性格執着、原則性強，在TVB時期曾因過於直率而被傳為人難相處。她回憶起那段時光，特別提到極度感激前輩劉松仁（松哥）當年的主動教導。

原來松哥當時向宣萱直言，看着她就像看見自己年輕時的影子，兩人的性格非常相似。松哥曾形容他們的性格就像「一隻獨木舟」，雖然這種獨特且有稜角的性格能幫他們過河、吸引觀眾（覺得這個人很有個性），但如果一直拉着這個性格硬碰硬走下去，路只會越走越窄。宣萱表示非常感謝松哥當時點醒她，讓她學會如何去調節、適應環境，而



■宣萱感激有劉松仁這貴人提點。

小紅書

不需要完全扭曲自己的本性，免行了許多冤枉路。

老父睡夢安詳離世是福氣

談到親人的告別，宣萱罕有提及亡父離世的往事。她透露父親當年是在睡夢中安詳離開。當剛收到消息時，她直言一時間難以接受。但當她快速冷靜下來，將思維切換到父親的角度時，隨即有了不一樣的體會。她表示父親離世時已90多歲高齡，一生教導了她們很多，生活品質也一直很好，能夠在睡夢中無痛地離開，對老人家而言其實是一種莫大的福氣。宣萱更笑言，這也是她自己未來最大的心願。

■宣萱與古天樂CP大受歡迎。

小紅書

Gin 練瑜伽傷膝 反省量力而為

歌手李幸倪（Gin Lee）昨日（25日）以大使身份出席慈善籌款步行禮活動，她大讚粉絲們也很有心，出錢又出力，又透露自己自20歲開始已年年驗身，最初也會覺得尷尬，但經過第一次之後就覺得沒什麼，不過還是會找相熟的女醫生。

Gin Lee表示最近周身痛，先是拉傷頸部，之後再弄傷膝頭：「我做伸展運動同瑜伽，以為係簡單動作，但一做已經覺得唔妥，第二晚就開始發炎、腫、同痛到瞓唔到，上落床同去廁所都唔得，因為屈唔到膝頭，要拿拐杖幾日，冇諗過

影響咁大，所以要好好保養。」而她表示經過今次之後會提醒自己量力而為及慢慢來，任何事也要循序漸進。

同場的廖碧兒早前被指戀上70歲的上市公司百億富商呂禮璋，她昨日被迫問戀情時，簡單回應一句：「開心囉！」默認正在蜜運中。對於舊愛劉愷威與黎紀君譜出新戀情，廖碧兒表示剛剛才返港幾天，情況不太清楚（會否恭喜對方？）「咁當然啦，最緊要大家開心！」

盧頌恩突發失聲 兩場舞台劇延期

由劉雅麗、盧頌恩（妹頭）、梁嘉琪、張錦雲等主演的舞台喜劇《辦公室劇后》，上周五（23日）正式公演，該劇昨日（25日）原定下午3時及晚上8時有兩場，但演員之一的盧頌恩突發失聲病倒，團方經審慎考慮後，決定將兩場次延期舉行。

劇團Why Show Serious表示，感謝各界媒體與觀眾一直以來的體諒與支持，團隊將全力協助演員調理身體，務求盡快以最佳狀態回到舞台與大家見面；有關具體退票安排，劇團將於稍後透過電郵個別通知已購票觀眾。

■盧頌恩突發失聲。



■Gin Lee最近頸部跟膝頭受傷。小紅書

蔣怡赴四川學院進修廚藝



■蔣怡在社交平台分享學藝日常。lg圖片

現年49歲的名模蔣怡（Coco）向來熱愛烹飪，2013年婚後育有一對子女，一家四口生活美滿。但她從未停下追逐夢想的腳步，多年前遠赴倫敦藍帶廚藝學院以最高榮譽畢業，其後又曾於香港中華廚藝學院研習中菜技巧，廚藝早已達專業水準，近日她宣布隻身前往川菜重鎮，於四川旅遊學院展開期待已久的川菜進修之旅。

蔣怡在社交平台分享學藝日常，透露自己已經開課4天，川菜極考驗廚師對調味與火候的拿捏。從凉拌前菜、開胃的小菜，到鑊氣十足的下飯熱菜，乃至極講究發酵工藝的傳統四川泡菜，全部親力親為實操學習。面對高強度的廚藝鍛煉與濃郁的辛香調味，蔣怡毫不退縮寄語自己要「靜心學藝，慢慢打磨廚藝」。