

李珊珊 豁出去

開設頻道無懼負評

從網紅到網紅
從網紅到網紅

李珊珊於1996年參選香港小姐奪得冠軍入行，本是星途璀璨，但她突然神隱謝絕與外界接觸，屢傳她得了怪病。原來珊珊最初也不知道自己的病源，及後才發現患上驚恐症，她一直努力接受治療，如今仍需服藥。不過珊珊鼓起勇氣面對病魔重新出發，早前開設YouTube頻道，以過來人身份分享情緒病問題。珊珊感恩一直有伴侶和朋友的關顧，只是她這3年回復單身，專注寄託在工作上，並決定不會結婚。

●李珊珊於早年拍片自揭患驚恐症。網上圖片



▲李珊珊直言要營運一個網上頻道並不容易，並透露已開立了7個不同主題的系列。

李珊珊這次正式復出幕前，更開設YouTube頻道「三坐山」擔任主持，她透露淡出幕前已十年，今次也鼓起了很大的勇氣。她表示網上頻道早於去年十月成立，卻與當時第一批拍檔夾不來要解散，到最近再遇上有統一理念又有心去拚的人：「大家立了目標，便向前衝直達目標，從一粒微塵滾成一個球。」珊珊解構其頻道，包括有直播及資訊節目，她不單擔任主持，也要兼顧製作、找贊助商及找拍攝團隊，甚至裝修工作室事事一腳踢，目前她仍未有能力聘用全職員工，所有工作人員都是按每單工作支薪。

分享精神健康資訊助人感滿足

珊珊直言要營運一個頻道並不容易，她指頻道已開立了7個系列，各有不同主題，自己負責擔任其中節目《珊珊大爆發》。另外亦有邀請精神科專科醫生講解有關情緒病的《神醫請坐》，她都以過來人身份去分享，系列中還有講素食，找素人分享成功故事以及講小朋友情緒與精神健康資訊，尤其講小朋友情緒第一集出街，她沒放焦點在點擊有多少，幫到人就很有滿足感。珊珊所患的是情緒病中的驚恐症，但發病之初她也不知道自己所患的是情緒病，錯摸了一兩年時間，以為是身體機能出現毛病：「最初又嘔又嘔，面紅發熱，後來到呼吸困難，出現休克。急起來我就打999去急症室，但瀕死邊緣的狀況通常維持45分鐘，去到急症室又回復正常，但每次發作已全身乏力，要臥床四天才回復過來，最嚴重是只吃粥水都吐瀉，看過腸胃、心臟專科都沒幫助，直到轉介我到精神科，終於有個答案。我之前不停處於驚恐之中，那種折磨好內耗，我又解釋不到給人知，身邊人又代入不到我的辛苦。」珊珊自覺幸運，獲得一位細心又有耐心聆聽她的醫生幫助，情緒問題轉好，現雖然仍要服食精神科藥物，

但相比7年前已減了80%劑量。

「進化」面對負評 感激網民力撐

談到受情緒困擾多年，現重新面對社會大眾，珊珊直言：「最初我都有忐忑，但我相信傳媒會留力，大家會明白我由病中走出來不容易，所以最初只擔心『Haters』失控，不過當我決定要行出來，便不再忐忑。」是會選擇不看網民不好的留言？她笑答：「我已過了這階段，初出道時是狗仔隊最沒秩序，後期沒那麼亂來稍有規矩我都經歷過。以前我會同『Haters』鬥嘴、火拚，我覺得講我不緊要，但指鹿為馬『屈』人，有組織計劃去圍攻一個人，我會不顧一切跟他們『揪』過。」但珊珊理解到目前她已不只代表個人是代表團隊，也要懂得「進化」，更感恩再出來評論有98%都支持她，叫她努力加油。

問她今次復出除了當主持，還會否拍戲？珊珊表示知道自己現在未必符合大型或傳統製作公司的審美條件，但自己出來是想賺錢的，只要價錢合理她都願意做：「之前想出來總有事發生打擊我，今次我成個人都豁了出去，再沒有事情也無人可以阻到我！」

視友誼為最大財富

珊珊又承認過去一直有談戀愛，遇到一些有擔當的人願意去照顧她，她只是近3年才沒拍拖，但身邊仍有很多朋友在生活上給予照應，所以也不用太擔心她的生活。珊珊感恩地說：「我沒有什麼財富，唯一的財富就是朋友，沒這班朋友我行不到今天，我好想找一個場合逐一多謝他們，人家問到我都避答，因為會抹煞其他人，每個朋友於我都好有分量，所以不止大家說的林保怡、古天樂、鄭秀文，不止他們，這不公平，所有朋友都成就到我，可以這麼大步行返出來。」

珊珊如今單身了3年，會否再渴望拍拖？她坦言：「如果我說沒經歷也是騙大家，以前我是浪滾浪沒停過，桃花很旺，我曬埋屋企，都有人在社交平台來跟我聊天，然後對我有意思，多謝個天給我桃花，但現在令我更有連漪的人已降低了很多，以前不會分好感，喜歡還是愛，有感覺就去。」珊珊亦下了決定不會結婚：「承諾好重要，我怕自己執行不到。」

●採、攝：香港文匯報記者 阿祖

資訊

樂群社會服務處攜陀飛輪籌募經費 關懷基層

樂群社會服務處於2000年成立，一直以來，秉承「助人自助 敬業樂群」的服務宗旨，與社會各界齊心協力，關懷基層。今年適逢樂群25周年銀禧誌慶，與香港陀飛輪品牌萬希泉聯乘推出「樂群25周年」陀飛輪名貴腕錶義賣活動，作為其重點籌募活動之一，為樂群持續關懷基層服務對象的工作籌募經費。是次聯乘共推出兩款腕錶，分別以樂群主席吳秋北的行書及篆書「長樂未央」墨寶作為設計主題，展現出深厚的文化底蘊及傳統美學。「長樂未央」是遠古吉語，取其「樂與時長，情意未央，周而復始，群樂無極」，象徵着對未來的美好期盼與祝福。兩款腕錶均選用鍍空錶盤，讓機芯的零件一覽無遺，突



●篆書版腕錶採用線條柔和的銀白精鋼錶殼，直徑約40毫米。

顯腕錶的美感與技術感。行書版選用外型硬朗的PVD鍍黑精鋼錶殼，直徑約43毫米；而篆書版則採用線條柔和的銀白精鋼錶殼，直徑約40毫米。腕錶提供不同顏色的真皮錶帶以供選擇，而行書版更可選擇型格的精鋼錶帶，迎合不同人士的品味需求。在錶背的藍寶石玻璃上，不但印上

「25周年」字樣，同時，品牌提供獨有的機芯刻字服務，讓客人在機芯上刻上個人名字或獨一無二的字句，令腕錶更具紀念價值。

腕錶配備由155件組件及18顆寶石軸承精製而成的陀飛輪機芯，含40小時動力儲存，以振頻每小時28,800次律動，走時穩定、精準，象徵樂群社會服務處多年來一直持續不斷透過各項服務，幫助社區中的弱勢社群。

香港貴州聯誼會接待貴州省委宣傳部常務副部長謝念一行 冀加強貴港經貿人文交流合作

香港貴州聯誼會於日前與貴州省委宣傳部常務副部長謝念一行，在上環信德中心會址進行座談會，全國政協委員、香港貴州聯誼會榮譽會長程燕致歡迎詞並介紹聯誼會出席成員，貴州政協常委、香港貴州聯誼會會長陳宇齡介紹會務情況，雙方就加強貴港兩地經貿人文交流合作等方面進行交流。



●香港貴州聯誼會與貴州省委宣傳部常務副部長謝念一行合影留念。

程燕表示，近年來，香港黔籍社團深切感受到貴州在香港的宣傳力度大幅提升。無論是貼近市民的地鐵站、巴士上的廣告，還是報紙上的專欄介紹，貴州的山水風光、特色小吃等都深入人心。去年貴州旅遊業的火爆，與貴州省委宣傳部的精心策劃和大力推廣密不可分。與此同時，香港貴州聯誼會及香港貴州文化交流基金會在宣傳貴州方面也不遺餘力。例如，去年香港政府舉辦的「家鄉市集」活動中，聯誼會組織了大型的貴州推介活動，包括貴州少數民族歌舞表演、美食推廣等，深受市民歡迎。此外，基金會多次帶領香港學生前往貴州參訪，特別是到榕江與當地學校進行交流並舉辦友誼賽；並組織聯誼會的文藝隊到香港學校表演貴州少數民族歌舞，展示貴州少數民族服飾，深受師生喜愛。

陳宇齡表示，香港貴州聯誼會於1987年成立以來，在貴州省委統戰部、貴州省政協、中央政府駐港聯絡辦以及特區政府的大力支持下，隊伍不斷壯大，目前有會員近2000人，聯誼會積極完成各項活動的對接工作，通過舉辦有利於家鄉及香港的事務與活動，進一步提升了聯誼會在社會及社團中的知名度和影響力。他期望能與貴

州省委宣傳部進一步加強合作，攜手將貴州的魅力更好地傳遞給香港市民，並通過香港這一國際化平台，向世界展示貴州的獨特風采。

謝念肯定了香港黔籍社團一直以來對貴州發展所做的貢獻成果，並對統一戰線工作提出了意見和建議。他表示，貴州歷史悠久、文化多彩，擁有眾多彌足珍貴的文化瑰寶，從不同側面、在不同程度、以不同方式彰顯著中華文明的突出特性，是中華文化百花園中一道亮麗的風景線。謝念期望香港黔籍社團推廣繁榮多彩的貴州特色文化，推進文化自信自強，凝聚奮力譜寫中國式現代化貴州實踐新篇章的強大精神文化力量。

此次出席的貴州省領導還包括貴州省委宣傳部新聞處處長林茂申、文藝處處長徐穎、文藝處二級主任科員左聯，貴州日報當代融媒體集團黨委委員兼總會計師麻新志，貴州文化演藝產業集團黨委委員兼副總經理萬光偉，孔學堂書局（《孔學堂》雜誌）常務副總編輯張發賢，中央政府駐港聯絡辦宣傳文體部傳媒二處幹部田方，貴州電影電視製作有限公司黨支部書記、貴州省影視拍攝服務中心常務副主任莊立強，貴州日報當代融媒體集團天眼傳媒公司業務副總監鄧剛、副總經理馬曉丹及文旅體公司高級主管蒙駿。出席的香港貴州聯誼會成員包括貴州省政協委員、香港貴州聯誼會常務副會長兼秘書長曾濤，榮譽會長楊育清、常務副會長龍長霞，香港貴州聯誼會副會長兼秘書長劉鈺，香港貴州文化交流基金藝術顧問唐姪及香港貴州聯誼會總幹事陳翠萍。

中小學生四川之旅 探索國家歷史與發展



●學生團參觀中國大熊貓保護研究中心，深入了解大熊貓保育工作。

由教育局舉辦的「國民教育內地學習團於日前順利結束，學習團加深了香港中小學生對國家最新發展的認識，培養國民身份認同。

透過體驗與實踐 認識保育與文化

一行80人的學習團於2月8日前往四川省交流。旅程中，學生參觀中國大熊貓保護研究中心都江堰基地，深入了解大熊貓的生態環境，體驗為「國寶」種植竹子。「大熊貓之父」張和民親授大熊貓保育知識，講解保育工作，讓學生體會中國式現代化「人與自然和諧共生的現代化」特徵，學生還於青城山隨老師王堯學習太極拳。此外，學習團還參訪了都江堰水利工程、三星堆博物館、成都太古里等，深入了解中華文明的博大精深，領略國家悠久歷史與深厚的文化底蘊。

學習團亦前往四川汶川特大地震漩渦中學遺址，親身感受歷史的滄桑，反思生命的價值。同時，學生了解災後中央政府提出「一省幫一重災縣，舉全國之力，加快恢復重建」的方案，使災區重建在地震後三年便完成，見證了中國特色社會主義巨大的制度優勢，體現了中國式現代化「全體人民共同富裕」的特徵。學生亦實地考察了賽馬會援建的四川香港馬會奧林匹克運動學校，深切體會兩地同胞之情。

體會川軍抗戰精神 一同踏上新征程

此外，學生到訪建川博物館聚落，了解抗日戰爭時期的歷史、川軍英勇抗敵事跡，以及人民為和平而奮鬥的精神，從而體會珍視和平的重要性，並思考如何為新時代下的國家發展貢獻一己之力。適逢抗戰勝利80周年，令此次四川學習團別具意義。行程中，學生還深入了解國家的最新發展，包括參訪四川大飛機科普館，了解國家民機的發展歷程，並在互動體驗區學習航道指示器、發動機反推裝置運作，以及進行模擬飛行，體會國家在實現現代化上的努力。中國AI衛星互聯網科技公司——國星宇航設有製造衛星工作間，加深學生對宇宙衛星的認識，領略國家實現高水準自立自強，形成「新質生產力」，從而推動國家高質量發展。

相關負責人表示，多元化的旅程展示真實、立體、全面的中國，讓學生領略四川豐富的歷史文化，見證當地社會經濟的急速發展，也深刻感受祖國發展新質生產力的成就，拓寬學生視野，激發他們對中華文化的認同感和民族自豪感。