

免費取閱

情意結

Mind Link Vol. 07

JUL./2017

自主生活
自主情緒



| 宣 萱 |



剛柔 | 宣萱 | 恰好



宣萱 | 電視劇演員

曾被譽為「無綫五大當家花旦」之一，所參演的經典作品無數，包括《天地男兒》、《難兄難弟》、《刑事偵緝檔案IV》、《尋秦記》等等。最近憑《不懂撒嬌的女人》再度引起全城熱話。

攝影室的鎂光燈下，是本地觀眾久違後又再重遇的臉——鼻根筆挺如峰，目光卻閃爍著不經意的婉柔，其舉手投足曾一度經電視螢幕，陪伴大家小戶走過起起伏跌。宣萱（Jessica），獨立律己，卻待人寬容、不拘小節。她眉宇間煥發出一股柔勁，伴隨著一份自信。

常說無綫電視是「大台」，今時今日娛樂選擇多的是，電視業風光不再，「大台」一詞聽來反覺諷刺。然而，《不懂撒嬌的女人》卻輕易俘虜一眾劇迷，使其陶醉於戲中辦公室內外的情仇過招。

重拾初衷

Jessica稱，以前收視動輒四十點，對於今日的瓶頸，不免感到可惜。數字下滑難以逆轉，她對戲行卻熱愛如惜。五年沒拍無綫劇，一歸位就與台前幕後煉出驚喜，全因《不》劇有別於流水式作業——導演的交流頻繁，配以仔啄細磨的對白，以及全實景拍攝。Jessica再三細味，當時與導演合作，頗有早年電視業的況味——重質且有商有量。她相信，這個行業並不如大家所想的悲觀，前景仍見曙光。

成長自立

當年被捧為當家花旦，花旦間又競爭激烈，Jessica對此未感壓力，反覺得不同演員自有不同長處，百花齊放才是好事。她柔和地道：「我們的職責是娛樂觀眾，觀眾看得開心才最重要。」因此，真正令她苦惱的，其實是傳媒炒作。她向來著重私隱，年輕時又難忍被屈，每遇是非定當奮力澄清，偏偏正中下懷，令事件沒完沒了。後來她明白，畢竟遊戲一場，對於傳媒，事實與否並不重要，製造新聞才是日常。

Jessica小時隨哥哥長大，自立卻不孤高；隨和卻不可欺。當年寄宿英國被偷風筒，她非但沒有畏縮，更自貼公開告示，要涉事者物歸原主。久而久之，她慣於自處，更不時自得其樂。現在趁有閒暇，她會獨個兒搭搭小巴，或遊逛超市格價，更笑言：「以前外出，別人會先看到我，現在反是我望別人多，因人人都在低頭玩手機。」

Jessica認為，女人再硬朗，都有嬌柔婉約的一面，這是與生俱來的。她都不例外，只是旁人未必輕易窺見。談及男女之別，她覺得兩者難以完全平等，但女人必需自主，同時與伴侶互相尊重，並容許雙方有空間做各自所愛之事。

剛柔恰好

香港人常常介懷他人目光，然而Jessica學懂不再為片言隻語的評論動氣。不少人羨慕她有所成就，她卻輕描淡寫，並坦承為自己及父母安居都有供樓壓力。每人都有各自的苦樂，她不求時刻精彩，只望心境平和。

人越大，責任越多。當她有所不快，愛犬的陪伴成了最佳良藥，因動物往往有撫慰心靈的奇效。說著愛犬阿Moon，她慈和溫柔地掀起嘴角：「你回家牠永遠擺尾，而你就是牠整個世界了。」動物像小孩，牠的行為充分體現父母家教。觀乎阿Moon的舉止，不難想像Jessica是位禮教得宜的「慈母」呢。

有說成功之士，往往兼擁兩性特質——適時剛毅，亦不失柔慢。台前人後，Jessica都拿捏恰好。

觀眾會繼續期待這位家傳戶曉演員的演出。



情緒健康

小貼士

內心鬱結難解，究竟如何是好？Jessica鼓勵大家

- 切勿被一時情緒拖垮，試沉澱想想：世上只有自己碰上同類問題？如不是，盡量別鑽進牛角尖。
- 有心事不要屈在心中，找好友傾訴至為重要。

活動介紹

香港地，人人為安居疲於奔命。您有否想過，一群生活壓力很大的朋友需要您的扶助，方能建立更理想的生活環境？

利民會「利康安居」贊助計劃

贊助計劃為自資輔助宿舍利康居籌款，以資助維修工程及傢俬電器的採購，與精神復元人士共建安樂窩，促進精神健康！

詳見：<https://www.fringebacker.com/zh-tw/projects/the-likang-enrichment-scheme/>

查詢請電：2466 1992



情意結

MIND LINK

指一縷縷「情緒」與「意念」相互纏織而成的「結」，靈感源於心理學「Complex」一詞。

人生的「結」往往都百味紛陳、百感交集。
廣結五湖四海，細解千思萬緒——
藉此，我們分享生活，品嚐人生，參悟快樂。

地址：香港北角百福道21號18樓1801室

電話：(852) 2529 1323

傳真：(852) 2527 6855

電郵：rfo@richmond.org.hk

網頁：www.richmond.org.hk/mindlink

Facebook：facebook.com/RichmondFellowship



利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong

