

# 李蕙敏 愛自由配搭 凡事享受

久未露面的李蕙敏 (Amanda)，在筆者心中，她是一個相當全面的藝人，在內涵方面，無論唱快慢歌、跳舞、演戲、擔當唱片騎師甚至作曲填詞到歌曲監製，都難不倒她，甚具水準；而且其身材高佻而窈窕，樣貌也不俗。不過，在一段很長的時間卻在香港看不到 Amanda，直至最近她將於4月在香港開其個人演唱會「Forever Love」，在朋友介紹下，有緣地跟她作了一個訪問，由她結婚開始說起，分享她對時裝、飲食的心得，更說起親子關係，Amanda 笑言很想要小朋友，在此祝願她心想事成。

文：吳綺雯 攝：莫雪芝

形象指導：Rono Seto

服裝：Vivienne Westwood

髮型：Roy Yung 場地：MY GARDEN



**當**筆者踏進 MY GARDEN 時，已感覺到很有西方婚禮的情懷，原來這兒是去年 Amanda 在香港結婚派對的場地，她說：「當時是透過朋友認識才知道有這個地方，那時還未正式開幕，場地很新，覺得香港沒有太多這些場地，於是毫不猶豫地便選了這兒作為我的結婚派對。這兒提供一條龍服務，由朝到晚，你可以在這兒做證婚儀式、晚宴及 After Party，這兒還配備了套房，當中一對新人還可以在這兒過夜，你可以跟你的朋友玩至凌晨一至兩點，我記得我們更玩至凌晨三點半，非常盡興！」

身處這個場地，Amanada 覺得極溫馨，因為就算結婚，新人都要享受，嘉賓更加應該跟你一起享受這份喜悅，所以她的結婚派對不太侷促，大家傾偈極舒服。Amanda 回憶說：「看到大家開心，自己都很開心。」

### 時裝喜歡創意拼搭

談起時裝，原來 Amanda 都經常在報紙上發表時裝意見，她中間會寫時裝專欄：「我個人喜歡變化，所以穿時裝都是一樣，我很喜歡香港有四季的天氣，這樣四季便可以穿着不同的服飾，開時更會去看看時裝 show，而 Vivienne Westwood 亦是我喜歡的品牌之一。」另外，在時裝搭配上，她喜歡撞色拼搭，因為撞色配搭得好是很考工夫的，亦需要創意成分，如襯得美，更會覺得有新感覺，如能突出女孩子身材的剪裁，她會更喜歡。

### 多做運動根基穩健

拍攝那天，有點陽光，Amanda 說她其實很喜歡陽光與沙灘，更喜歡打籃球，原來她在讀書時是籃球校隊成員，為學校增光不少，極受老師歡迎，還笑

說有時正當校際比賽時，更會多於練波，上少了一些堂。還有，她亦代表過學校參加歌唱比賽，可謂面面俱全。因此，她認為人不應只是讀書，應該從多方面學習，每個人都有自己的長處，不應只埋頭於書本上。所以，如她將來有小朋友，她會建議小朋友應從多方面發展，尤其是要多做運動，現在的她都經常會抽空做 Gym，如身體健康，以及有興趣，便能專心做任何事，這樣根基才會穩健。

### 吃是享受愛新嘗試

近年，她不期然地轉吃西餐多了，但依然最喜歡的是廣東菜、上海菜，比前為食多了，她自知自己是易肥易瘦之人，所以吃的量少，但一定要好味，很喜歡嘗試新餐廳，當然會經多方面好評才會去嘗試。而且，她極注意健康，閒時會自己煮東西，所以她很喜歡看名廚

節目，根據食譜加以自己創作，例如有一次根據西式食譜，但加少中國元素，即是在調味上由西式的只有鹽及胡椒，變為會用蒜頭、洋蔥、豉油、麻油、薑等作醃料，令肉類或海鮮更入味、更健康。然而，她不喜歡吃生東西，所以甚少吃日本刺身及壽司，但日本燒肉卻很喜歡。「我很喜歡看着師傅在爐前燒，從而我亦可以學習，加上每款食物量不多，但可以吃更多種類。同時，我喜歡居酒屋的環境，感覺很舒適，能與朋友傾談甚歡。」Amanda 分享地說。

總之，無論什麼方面，她都喜歡自由配搭，加減減減，多作嘗試就可以。現在，她正忙於籌備其演唱會，將於4月5日至6日在九龍灣展覽中心舉行，整個演唱會由自己監製，有新歌舊歌，亦會唱其他人的歌曲，更會有跳舞，大家拭目以待！

## 花事了



■ 紫色美國玫瑰系列



■ 粉紅色美國玫瑰系列



■ 「胭脂」



■ 用心做、滿載愛

## 「雙指」

在剛過去的中西情人節，據說客人們豪擲千金買花，令花店的生意額大升；但對於藝術味濃的自由花藝師而言，客人的讚美及正面回饋，或許才是更重要的。客人訂花，為了保障自己，往往喜歡看樣本、列條件，但對於自由花藝師而言，這反會讓他們「綁手綁腳」，影響花作品的質素。因為有時花藝師會為了遷就這些「條件」，而放棄選取最好的花材。

那麼，如何取得平衡？記得內地有「雙交」一詞（在指定時間、指定地點交代），不禁令人連想起訂花時也有「雙指」，就是客戶「指定的花種、指定的顏色」。在一般情況下，「單指」是沒有問題，對花作品的質素是有保證的；「雙指」對花的質素會有某程度的影響，例如指定的花種並不合時令；若然是「三指」（指定的時間、指定的花種、指定的顏色）的話，要做出高質素的花束，難度當然更高。若果在情人節為所愛訂購的「雙指」花束，你（或者伴侶）非常滿意和驚喜的話，請好好珍惜留住，因為如此細心和手藝的人在香港並不常有。

（所有花作由 Henry Leung 設計）

文、圖：Henry Leung  
面書：Whim W-him  
微博：Henry\_Whim

## 美麗密碼

文：雨文

## 髮理學界新突破 「地中海」有救

近年，筆者發現身邊不少年輕朋友，尤其是男性都出現了「地中海」的情況，令他們的自卑心極嚴重，像是要找個伴侶以緩和他脫髮問題帶來的自卑心，究竟這個「地中海」情況能解決嗎？筆者便於早前訪問了國際皮膚科權威、醫學博士及大學教授托雷洛·洛堤及史雲遜護髮中心髮理學家余秀紅，為大家看看如有這問題，如何處理。

首先，洛堤博士介紹由美國最新研發的「MIT 毛囊蛋白酵素測試」時指出，根據研究顯示，原來超過五成 50 歲以上的男性和女性會面對雄激素性脫髮問題。而且，自青春開始，身體會產生大量的男性荷爾蒙，亦會增加面對雄激素性脫髮的機會。雄激素性脫髮屬持續性脫髮問題，受遺傳基因及脫髮荷爾蒙 DHT 影響。若雄激素型脫髮發生在男性身上，脫髮模式通常會出現為 M 字額及地中海；若發生在女性身上，便會形成普及性稀疏，即是分界位變化。另外，有少於百分之一的成人會因自身免疫力問題出現斑禿情況，俗稱「鬼剃頭」；而因壓力或節食導致的擴散性脫髮是另一種脫髮現象，原因



■ 洛堤博士指出透過「MIT 毛囊蛋白酵素測試」，能及早發現頭髮及頭蓋健康狀況，做好預防治療，有助對抗毛囊微發炎誘發的脫髮。他表示毛囊微發炎乃深藏表皮之下，無法用肉眼直接觀察或通過顯微鏡驗症，而研究發現，毛囊微發炎發現於部分患有雄激素性脫髮的人士身上。

是由於毛囊突然提早進入「靜止期」，頭髮會整體變得稀疏。

據了解，情緒及壓力、使用不適合的護髮用品等令有害物質刺激或細菌感染頭蓋皮膚，導致毛囊微發炎，長期及持續的毛囊微發炎可以引致持續性頭皮屑及頭皮痕癢，甚至破壞毛囊組織，令毛囊組織出現纖維化及毛囊萎縮，引致禿頭，尤以有脫髮遺傳基因的人士更有機會誘發出雄激素性脫髮。洛堤博士稱，其實治療



■ 頭蓋皮膚檢查



■ 髮理學家余秀紅簡介「MIT 毛囊蛋白酵素測試」

雄激素性脫髮的關鍵，在於及早發現問題癥結，做好預防治療，以增強頭髮及頭皮的抵禦力。而現在透過這個嶄新的毛囊蛋白酵素測試，只要確認毛囊微發炎情況，便可以作出針對性治療，從而改善頭髮及頭蓋狀況。

那麼，大家如何做這測試？余秀紅表示，史雲遜護髮中心為全港唯一提供此全新評估測試的機構，如持續有頭蓋皮膚問題及脫髮的人士，若試過不同方法亦無法改善，她建議及早進行「MIT 毛囊蛋白酵素測試」，以了解毛囊是否出現微發炎，再對症下藥，讓脫髮人士盡早獲得適當的治療，避免問題惡化。他們會先將客人 3 條處於生長期的頭髮寄到研究所化驗，研究員會從頭髮毛囊細胞抽取酵素，以活性化驗劑培養 24 小時後，用紫外光測光儀測量毛囊蛋白酵素的活躍度，讀數愈高，毛囊微發炎情況愈嚴重。如及早處理，「地中海」情況或許得以改善。

■ MIT 毛囊蛋白酵素測試