■珊珊為自己加油打氣。

■她認為知道問題根源才可找到解決方法。

■情緒病其實跟傷風感冒一樣有得醫！

■珊珊感慨：「NO BIG DEAL！」

■李珊珊先作自我介紹，分享患病過程。

一度感覺窒息 自覺瀕死邊緣

首認曾患驚恐症

李珊珊戰勝病魔！

香港文匯報訊（記者 李慶全）前港姐冠軍李珊珊淡出幕前，7年間幾乎絕跡沒公開露面，一直被傳患上腦癌及抑鬱症，直到今年2月珊珊為東華三院的慈善音樂會分享她進出醫院的經歷，最近她再為「精神健康基金會」拍攝短片，披露她患上的其實是驚恐症，並分享如何治癒的過程。

■鄭秀文希望大眾對情緒病零歧視、零標籤。

短片以默劇形式展示，珊珊盤坐椅子上，臉帶笑容手持寫上心聲的巨型「大字報」，逐點跟大家分享：「我係李珊珊，I have a story to tell.。2017年，我身處醫院，當時因為種種原因，第一次出現非常激烈嘅病徵，發熱、標冷汗、全身冇力、呼吸困難、不停地掙扎直至眼前一黑。嗰種令人窒息嘅感覺我直頭覺得係瀕死邊緣。經過唔同嘅檢測，專科醫生都搵唔到病因，病徵持續出現，每日都徘徊地獄又折返人間。兜過唔少冤枉路，做過唔少測試，都係搵唔到病因。」

古天樂 鄭秀文鼓勵情緒病患者

接着，她透露：「直至有一日.....經轉介去見劉英傑醫生，我先知道個病係叫『驚恐症』，幸好劉醫生教曉咗我情緒病其實同傷風感冒一樣有得醫，我開始向信得過嘅朋友分享，輕描淡寫地透露我嘅狀況，就好似患咗傷風感冒一樣，No big deal！」

珊珊還表示：「然後我就只係做兩件事，準時覆診、準時食藥。加上好友們嘅關心同不離不棄，病情慢慢好轉，驚恐症嘅症狀無再發生，瀕死邊緣嘅感覺無再出現，我就知道我嘅情況受到控制。嗰家睇返轉頭慶幸當初堅持搵病嘅根源，知道問題根源先可以搵啱解決方法。情緒病其實同普通病無分別，搵啱醫生食啱藥，病就自然會好，我選擇行出嚟同大家講我嘅故事，係希望有相同遭遇嘅朋友，又或者你身邊有相同遭遇嘅朋友，都可以分享佢哋嘅故事。」珊珊最後還舉起勝利手勢及為自己加油打氣，笑着展現自己已完全戰勝病魔。

珊珊更獲得圈中好友包括古天樂、鄭秀文、甘比、林保怡、何超蓮及崔加寶等齊齊為自己打氣，更鼓勵同路人要懂得向身邊人道出情緒問題，病向淺中醫，社會更不應歧視及標籤情緒病患者。而珊珊明天亦會在基金會的Facebook做直播分享。

■何超蓮為珊珊打氣。

■古天樂希望更多人支持情緒病患者。

陳煒約好友慶46歲牛一 醫生男友到場相陪

■除何國鉦、朱晨麗等為陳煒慶祝外，其醫生男友陳國強(左一)也在場。 網上圖片

香港文匯報訊 陳煒前日46歲生日，除好友何國鉦、朱晨麗等送上蛋糕為她慶祝外，今年多了個醫生男友陳國強為她慶生，相信陳煒今年生日格外甜蜜！

何國鉦在社交網分享照片，當中大合照上見陳煒男友陳國強也有現身，坐在陳煒旁。何國鉦留言：「踏入午夜十二時是妹妹的生日，感恩每年我都可以和你一起慶祝，今年你終於找到珍惜你的人，希望你以後每天都健健康康、快快樂樂。」陳煒回覆：「Thank you dear！」壽星女也在社交網貼上捧着壽桃包照片，留言：「又大一歲啦！多謝大家祝福」。

■陳煒捧着壽桃包，感謝大家祝福。 網上圖片

港台公佈「最佳進步獎」入圍名單

香港文匯報訊（記者 李慶全）「第42屆十大中文金曲」雖然因為目前社會環境氣氛影響下取消頒獎禮，但港台仍會製作「第42屆十大中文金曲」跨媒體特備節目，將於2020年1月下旬透過港台電視31、香港電台第二台及香港電台網站播出，總結香港樂壇2019年的成績及公佈所有獎項結果，與本地樂迷一同回顧年度優秀作品，並以獎項嘉許出色音樂人才，推動本地樂壇發展。

大會昨日透過港台第二台《騷動音樂》節目，率先公佈本年度「最佳進步獎」的入圍名單，入圍者包括有BOP天堂鳥、KOLOR、石詠莉、周國賢、林欣彤、許靖韻、陳健安、菊梓喬和黃妍。本年度「最佳進步獎」設有金、銀、銅獎各一名，由專業評審評分選出。

楊丞琳為新專輯任製作統籌

■楊丞琳在自我突破上努力探索與嘗試。

香港文匯報訊 等待了三年多，楊丞琳即將推出第11張專輯《刪•拾 以後》，這三年多來，楊丞琳掌握對新專輯曲風的設定及創作人選，並且親自逐一聯絡討論關於歌曲的主題跟想法。她自己都笑說：「好像給創作人出功課，自己也成為了要創作人交作業的老師。」但楊丞琳首次身為專輯製作統籌，親力親為、設身處地站在市場面、自我突破上鑽研、探索與嘗試。也因為如此，楊丞琳更能對專輯的主旨掌握得恰如其分，並且將專輯概念展延到平面視覺與MV影像巧妙地相互對應。

專輯的主要點題歌曲《刪拾》，由陳珊妮填寫詞曲並擔任製作，完整傳達她與楊丞琳在作品溝通中所得到的領悟；兩人雖然是首次合作，但當楊丞琳與陳珊妮通上電話並口述心中對於歌曲的概念時，陳珊妮立刻掌握住她所想要的重點，並給出許多想法上的互動。而《刪拾》這首歌，講述的是心靈層面，楊丞琳表示，「這首歌反覆提醒自己要懂得淡然，別把一切想得那麼恐懼，當找到答案後，自信的自己會慢慢由內而外出現。」

何展睿受軒仔啟發做歌手

香港文匯報訊（記者 吳文釗）樂壇新人何展睿昨日到電台節目自彈自唱新歌《一個人...快樂》，並會獻唱陳柏宇的《霸氣情歌》，他表示第一首主打歌《幸福的情歌》就是從《霸》曲中取靈感，而對方一句說話也令他印象深刻，就是歌手每次唱歌狀態都有不同，只要盡力就好，令他一直覺得自己唱得不夠完美有所覺悟。

何展睿另一個很欣賞的男歌手就是張敬軒，說：「因為是他啟發到我做創作歌手，中學時聽到軒仔的歌，覺得他可以一個人包辦曲、詞、編和監製好犀利，所以令我有嘗試創作的念頭。」至於是否以軒仔做奮鬥目標，他表示盡力而為，做到多少就多少。而明年展望，何展睿希望明年能開音樂會和出唱片，同時會帶小朋友到商場做慈善巡演，發放正能量。

■何展睿

鄭世豪翻唱別人歌有壓力

香港文匯報訊（記者 吳文釗）鄭世豪昨日到電台宣傳新歌《等得太久》，是翻唱偶像彭羚的作品，說：「我喜歡歡彭羚的聲線、唱歌技巧和感情，完全沒有錯處，可惜未見過她真人，只在電視和電台節目中欣賞到。」

世豪稱已不是第一次翻唱別人歌曲，對上一次是2017年翻唱蘇芮的《誰可相依》，由於翻唱別人歌曲始終有壓力和怕被拿來做比較，所以編曲方面要花更多功夫，結果出來與原唱有很大分別。

提到今年多個音樂頒獎禮被取消，世豪坦言有點可惜，說：「每年心態都一樣，有機會就去坐一會，能夠用歌手身份參與已經很開心，頒獎禮像每年的一個總結，又有機會與同業朋友見面，現在少了機會見會感到可惜。」至於一直渴望開音樂會的世豪，何時能實現夢想？他笑道：「每年我都講想開騷，但未達成只怪自己無用，希望明年出多三首新歌，再加之前的作品，有機會可以開騷。」

■鄭世豪