

健康無價 胡美儀

她擁有一把悅耳嗓子，讓樂迷有幸欣賞其美妙歌聲。舞台上的她，穿著華麗的歌衫，一把繞樑、甜美歌聲令人聽得如癡如醉，更被譽為「新派粵曲天后」；眼前的她，雖然沒有穿上閃爍的衣裳，更沒有即席演繹她的拿手好戲-粵曲小調、粵語流行曲，但爽朗欣喜的笑聲，依然令人一見難忘。所說的就是從事演藝事業多年，演而優則唱的胡美儀(Amy)。



璀璨的演藝人生

Amy近日的工作一浪接一浪：連開5場「摩登名曲」個人演唱會、與張偉文、呂珊等人合作的「粵調金曲星聲陣」，以及剛剛於張偉文演唱會擔任表演嘉賓等等。今日的Amy主力發展歌唱事業，並擁有一班忠實的fans，演唱會及推出的CD均反應熱烈，這是Amy多年來努力的成果。

1977年，Amy憑著參加香港無線電視主辦的「聲寶片場」獲得冠軍而正式踏入她的演藝生涯。十多年來，Amy醉心於演藝工作，拍過的劇集多不勝數，包括《獵鷹》、《富貴榮華》、《倚天屠龍記》、《萬家燈火》等。1992年憑著首次主演的舞台劇「壹籠風月」，獲得香港戲劇協會92-93年度最佳女主角獎項，成為首位獲得此殊榮的女電視演員。2003年，她更憑《萬家燈火》一劇獲「明報企業集團」提名為演藝動力大獎之「最突出電視女藝員」。

任美容要職 豐富人生

Amy在演藝事業上的成就雖得到肯定，但她卻不會因一時的成功而滿足。為了發展自己的另一專長，她於92年便離開電視台、暫別拍劇生涯，從而開始投身美容事業；由一個美容集團公關，晉身成為行政及管理階層，負責策劃美容及化妝課程。其後，更躍升成為集團副總經理，為集團開拓內地美容市場。她說：「從事這十多年的美容事業生涯中，令我獲益良多；豐富了我的人生，更可以藉此好好磨練自己。」

重踏舞台 專注歌唱事業

但數年前，她再次離開美容業，回到演藝圈，替亞視拍了一套超過150集的《萬家燈火》，並專注於歌唱事業。問到她唱歌還是拍劇辛苦，Amy笑說：「拍劇是肉體上的辛苦，很操勞，時間亦長；而唱歌卻是心靈上的疲倦。每次當我知道有演唱會時，我都會很緊張，這種精神上的緊張可以使人很疲倦。現在我會以閱讀聖經及做身體按摩來減壓。」

健康無價

現在的Amy雖然全力拓展粵曲以外的歌唱事業，但她坦言這些不是她最重要的事。現時的Amy認為健康才是最重要。在拍攝《萬家燈火》時，Amy的丈夫毛俊輝，因患有癌症而需要接受化療，令她深深體會到生命及健康的寶貴。「從來都不會覺得健康是最重要的。但與他一起經歷過這事後，已令我領會到生命及健康並不是必然的；上天給了我寶貴的一課，讓我學會珍惜自己的健康。現在每逢外出，我一定會隨身帶備披肩，因為有冷氣的地方，容易引起呼吸道不適，加上我一生病，必定是由喉嚨發炎開始，所以絕對有需要多加保護。」



飲食方面Amy亦會十分注意。「平時一定會帶備慣常飲用的飲料外出，例如檸檬蜜糖。如果開演唱會期間遇有身體不適，我便會飲用以羅漢果煲南北杏的湯水，以助調理身體。」最近，Amy更開始減少吃肥膩食物，以免膽固醇過高。「我一向很喜歡吃臘鴨尾、扣肉、肥豬肉等肥膩食物，但不得不承認，現在的身體狀況與以前有所不同，所以一定要多加留意飲食及戒口。尤其是女性，處於不同的年紀，一定要留意自己身體的不同變化。」年輕時的Amy與很多現代女性一樣，拼命工作、日夜顛倒、睡眠不足。但現在的她卻不會讓自己太操勞。而她的經驗更讓她知道若想中年以後也有強健的身體，在年輕時便要好好保養了。「很多人也很注重外表，並於年輕時便使用護膚品護理肌膚；但較少人會從年輕時便開始保健。這個想法是錯的，即使你有美麗的外表，但沒有健康，又有什麼用處呢？」



配合營養補充品

除了留意飲食，Amy也會服用適當的營養補充品以保持健康。Amy道：「我本身也很相信營養補充品，但當然會選擇較優質的產品。事實上，現代人要只從日常飲食中吸取足夠的營養並不容易，而營養補充品卻可補充我們營養的不足。正如當我們有病時，醫生也會建議我服用維他命C一樣。要單單從吃橙中吸收維他命C，可能要吃很多才夠。」

成為一個真正演唱者

Amy剛於去年加盟「環星娛樂」並全力發展歌唱事業；推出全新CD「摩登名曲」外，更先後為「張偉文04好聽演唱會」、「金曲唱聚聲雅廊演唱會」等擔任表演嘉賓。究竟當中有甚麼力量推動她重返舞台？Amy指出：「兩年多前，當時還未與毛俊輝結婚，有次他突然問我：『如果生命將要結束，有甚麼事情是你覺得自己還未盡全力？』當時我毫不猶疑地答：『唱歌。』因為過去十多年中，所推

出的30多張唱片，20多場個人演唱會等，全都是兼職形式進行，根本未曾試過真真正正做一個演唱者，享受整個完整過程，對我來說實在是一個遺憾。」而在我決定再發展歌唱事業的兩個月內，神為我安排了足足一年半的工作量，令我更加肯定自己的決定。Amy還細聲告訴筆者一個小秘密，原來她開演唱會時有一個十分有趣的個人習慣，就是一定要吃豬仔包。她笑說：「臨出場前的半小時，我一定要吃豬仔包，試過最高紀錄是連吃6個，之後便可以開開心心地唱歌。」

享受生活 活出中年

提到她的個人目標及理想，事業更上一層樓原來並不是她的最重要的理想，反而是可以學懂怎樣生活、怎樣享受人生。「之前因為有太多事情奔波，加上人生已經過了一大截，往後的日子應該要好好善待自己，應該要好好享受生活。雖然現時未完全做得到，但仍然有選擇的權利；可以選擇過健康充實的生活、選擇活出精采的生命，所以『選擇』兩個字的確很有意思。其實人到中年，要學識怎樣生活及如何活出更有魅力的人生，真是一大學問。」Amy在訪問中亦引用了聖經中的一句說話：「忘記背後，努

力面前。」絕對值得大家學習。正如Amy所說：「明天會更好，明天會更靚。」

Amy談笑風生，有問必答，整個訪問可說是在充滿笑聲當中完成。未來的日子，Amy滿腦子工作大計，不過更會多加保養自己的身體及聲線，不想像早前因感冒而失聲，令她十分擔心。經過這次不適之後，她明白到不論喉嚨、聲帶的保護，一切都應該從愛惜身體開始，讓她可繼續在舞台上發光發熱，為歌迷獻唱更多好歌。