



# 米雪

## 熱心助人

### 人肉搜尋器

電視熒光幕上，米雪演活了許多角色；但在現實生活中，她卻時常充當「會走路的搜尋器」——從投保的心得，找骨科醫生的聯絡，以至小一入學的資料，朋友都愛向她打聽，原因是她喜歡觀察和聆聽別人的經驗分享，久而久之，自己便儲到大量的實用生活資訊。

在米雪的資料庫中，保險知識不純是別人的分享，她自己早在 18 歲時已投保。「那時候香港的保險業發展未及今天成熟，很多人對這行業存有戒心，我卻覺得保險很有用，而且交往的朋友都不是思想保守，他們也像我一樣相信保險。這些年來，我每逢知道別人結婚便催促他們購買保險；不過，單身都要買！醫療和危疾這類保障尤其重要，萬一患上重病，沒相關保險便會耗掉個人積蓄。」



米雪對保險概念的高度認同，推算她可以成為一個出色的保險從業員。可是，她說自己若不是從事演藝行業，估計自己會做社工或私人助理，為別人解困。多年來，她不但是朋友身邊的「社工」，也在很多社福機構或病友組織留下足跡。「要幫助別人，有時不一定要做特定的事情，在他們情緒低落時陪伴身旁，聽他們的心聲已足夠。」

熱衷為別人打氣的米雪，會怎樣面對各種痛苦？在今年初拍攝電視劇《女人最痛》期間，與她同行逾四分之一世紀的男友離世，她只休息了一天便繼續拍攝的工作，原因之一是她不想影響同組幕前幕後的工作人員。「很多人願意遷就、讓我休息，但他們其實沒責任分擔我的私人問題，而且呆在家多天未必最適合我。」



在摯愛離世後選擇盡快繼續工作，一方面反映了她的專業工作態度，另一方面是她的「準備」充足。她在善寧會出版的《生命

△ 米雪發揮其經驗的作用，幫助有需要人士，尤其其重要。她認為，萬一患上重病，沒有相關保險將會對個人造成。

美學》中分享道：「既然苦難是無法避免，那我就更加要增強自己的抵禦力，仰首迎接各種挑戰……生活中的磨難和苦難使我們的人生坎坷崎嶇，但它也是砥礪我們堅強意志的試金石。」她說自己「已經盡力為明天儲能量，把我見過的人和事銘記在心，不斷在別人的經歷中學習。」

米雪相信，面對痛苦時，所有老掉牙的大道理都用不上。「好像被人掌摑時，你必然會痛，我們要先接受這份痛。面對生老病死，流淚和傷心是人之常情，但我宣洩情緒後便換上豁達的心情，重返往常的生活軌道。」



豁達和寬容，既是米雪面對痛苦的態度，也是她在娛樂圈的待人之道。莫看她在《瀟風暴雨之家好月圓》飾演的「紅姨」，罵「荷媽」時七情上面，把司棋姐的眼鏡打至飛脫，但真實世界內的她卻不愛與人爭吵。「我不喜歡罵人的感覺，如別人出言攻擊，我會為對方找藉口，真的不開心便對着鏡子發洩情緒。器量小、與人計較，對身心都有損，還影響容貌呢！想到這些，加上出道之初已聽取前輩的教誨，讓我明白忍讓是藝人值得堅持的特質。」

時常忍讓、待人寬容和樂於助人，令米雪廣結良朋，應酬在所難免。不過，她沒有因玩樂而犧牲健康。「初出道時想與同事混熟，常去唱 K、吃宵夜，因睡得太少而致樣子有時很憔悴。後來，當我逐漸意識到健康的重要，便爭取時間睡眠和運動。現時的工作和各種活動，令我的時間表密密麻麻，只好『分期付款』睡眠，並已訓練到閒坐即睡，如拍攝中途有 1 小時休息，即使旁邊的人在搓麻雀，我也能入睡。去外地工作更是睡覺好機會，長途航程可睡，工作後又可早回酒店倒頭大睡。」



爭取每天熟睡 4 至 5 小時之外，米雪也爭取機會運動，如坐車時做腳部運動，平日則抽空練習天

罡拳。此外，她嚴選食物，而且淺嚐即止。「我不夠時間花在飲食上，而且胃納小，故要食得講究，但不代表我挑剔。像我愛吃麥片這很普通的食物，且不加糖和奶也吃得很享受，因我愛那淡淡的麥香。至於無益的食物則會少吃一點，因為我想有更長的時間享受人生！」說到此，大家不難明白她為何以健康為此刻最重視的資產。駐顏養生有道，米雪是娛樂圈中的表表者。

問及她可有想做而未做的投資，原來是與人合作開設社會企業，為社會上多類型的弱勢社群提供就業機會。「我已四處向人分享，希望他日能開辦公司，招請長期病患者、精神病康復者和釋囚人士等，讓他們藉工作活得開心。雖然未知能否及何時實現這個夢想，但人生其他事情，我均安於現狀。」自己活得好的同時，米雪還希望別人活得好。



▲ 米雪認為，生活中的磨難使人生坎坷崎嶇，但它也是砥礪我們堅強意志的試金石。

2487 3688

Moiselle

Iva Law

Enprani