



■雲浩影自覺體態很fit，但仍想練多啲肌肉。

■葉泓聲未來兩星期將註冊結婚。

林家棟、天堂鳥成員葉泓聲 (Gordon) 及雲浩影 (Cloud) 前晚出席健身院開幕活動，Cloud自言以前是個微胖少女，但自從勤做Gym後，現體態很fit，自覺是個成功份子，不過她坦言健身過程中很容易想放棄，幸有教練在旁鞭策，加上又保持健康飲食，才得以成功，「未來我想保持體脂低一啲練多啲肌肉，而且健美一啲就可以着少啲(衫)見大家！」

疫情期間靠洗車當運動

# 一周做4日Gym

# 林家棟操出線條

林家棟表示一向有健身keep fit，一星期最少做Gym 4日，雖然沒練到很健碩，但有線條，應有則有，而之前因疫情關係，他就靠洗車當做運動，覺得最緊要身體健康。日內家棟會啟程到上海出席《第二十五屆上海國際電影節》，他主演的電影《第八個嫌疑人》入圍金爵獎主競賽單元，是3部入圍華語電影之一，他很高興能參加盛會，希望多與內地電影人溝通和交流。而工作方面，家棟透露早已

有幾個劇本在手籌備，他負責監製或演出的都會有，應該能於下半年開工。

### 葉泓聲有意為妻女寫歌

Gordon與陳樂榕日前公開戀情，女方並懷有6個月身孕，前晚活動上只見Gordon獨自出席，他指未婚妻因身體不適才缺席。首次當爸爸的Gordon一提到未婚妻佻B女預產期在9月，即表示心情很緊張：「瀨嘢！好大鑊，要搵多啲奶粉錢！」他與陳樂榕拍拖已一年多，但一直口密沒公開，他坦言感情事想低調，現有了BB是喜事便開心告訴大家，不過他本身想25歲成家立室，現都已經33歲。他

透露未來兩星期會去註冊結婚，但會待女兒出世後才補辦結婚派對慶祝。提到陳樂榕本身育有8歲女兒，Gordon表示跟繼女關係也不錯，笑言連母親在內，屋企即將有4個女人收服他，不過繼女現改叫他做「GG Father」，他都很窩心。未來為照顧家庭，他表示除了努力做飲食生意外，仍會繼續演藝發展，希望以個人身份出歌，也想天堂鳥再度合體演出，之前他亦寫了一批歌準備推出，也考慮寫歌給未來太太和B女，一定會好感動。



■家棟keep fit有道。



### 盧慧敏為工作剪掉8吋秀髮

盧慧敏剪了一頭清爽短髮日前出席派對，她笑說：「一生人都未試過這麼短頭髮，以前出來好女子，今次為了一項工作而剪短頭髮，我估計都有8吋。」提到她成功由模特兒轉型做演員，她亦自覺幸運，「畢竟我身高對拍戲是有所阻礙，但天生無得改變，我會加倍努力，希望用實力話界大家知我真的轉型成功！」

■成功由模特兒轉型做演員的盧慧敏自覺幸運。



■高海寧出場時化身模特兒行貓步。

### 高海寧直播帶貨晒S身形

TVB聯乘淘寶前日(5月31日)舉行第9場直播騷，並以「香港小姐」作主題，邀來前港姐湯洛雯、高海寧、朱晨麗及何依婷參與帶貨。長達9小時的直播帶貨，銷售額突破1億人民幣(約1.1億港元)，一班港姐出場時齊齊化身Model，戴上名貴首飾行Catwalk，高海寧的Super S身形更是弗到漏油。

■洪嘉豪指2020年是他最沒自信的一年。

## 靠粉絲陪伴增自信 洪嘉豪最怕講阿媽



洪嘉豪(Kaho)新專輯《Cleanse》昨日面世，前晚舉行新碟分享首映會，大會特別安排了一段剪輯了Kaho入行5年的經歷，及身邊人對他的感覺，由於Kaho本人也沒看過，司儀問他可擔心會感觸落淚？他笑謂：「現在我變了感情木頭，好難會被搞噉，反而睇番自己以前嘅訪問片會好尷尬，不過近年自覺變好了，可能有自信。」而片段中，身邊人對Kaho的評論大多都是沒自信，更爆他低潮時期曾經喊過，對很多事甚至自己都不滿意，而他最擔心的是如何向母親交代。Kaho看畢片段後，直言最怕人講到媽媽，又笑謂：「現在鍾意自己多了，上升到六成半，其實係有時四五、有時七八，我對自己係有伸縮自如的愛！」

受訪時，Kaho表示專輯面世很开心，因籌備了一年多時間，不過看到大會播放的片段、重溫自己以前青澀一面時，坦言仍感尷尬，但亦覺感動，並指2020年是他最沒自信的一年，當時亦知道自己問題所在，現已學識如何做一個歌手和做好音樂，覺得最重要是開心過每一日，這樣音樂也會做得更好；至於令她增強信心的良方，就是這幾年與粉絲互相陪伴。

## 李靖筠填詞靠食飯擺靈感

李靖筠(Gladys)新歌《苛刻》昨上架，更是她首次填詞的作品。但一開始她並沒打算自己填詞，「諗極都諗唔到搵邊個寫，諗吓諗吓已經嚟到錄音前兩日，咁唔係自己寫都唔得啦！」題材方面則來自她日常生活的所見所聞，「寫完demo後，覺得首歌比較襯一啲憤怒啲嘅詞，我就諗平時人類最大嘅公敵就係你老細，永遠出街食飯隔離枱一定係投訴啲老細，我就覺得，好似大家共同嘅憤怒對象係你公司嘅時候，不如寫一啲關於咁樣嘅歌。」



■李靖筠寫歌題材來自她日常生活所見所聞。