



■小方靠食雞蛋成功減重。受訪者供圖

紅館開騷狂減10KG 小方日食24隻雞蛋

新歌MV由太太操刀

方力申（小方）將在本月16日首踏紅館，舉行一連兩場「方力申 Perfect Moment 最佳時間演唱會2026」。開騷前夕，小方自資出歌《生活無小事》，MV更由太太 Maple（葉萱）親自操刀剪接。小方透露連月排舞、練聲、減肥，務求以最佳狀態示人，每日只靠24隻雞蛋充飢，成功減重10公斤，預告演出會「加碼」，保證入場觀眾一定會超驚喜。



■新歌MV洋溢三回溫馨片段。受訪者供圖



■方力申將首踏紅館開個唱。小紅書

新歌邀得 Eric Kwok 作曲、林若寧填詞。方力申表示與 Eric Kwok 相識多年，曾一起主持節目，但音樂上卻是首次合作：「一直很欣賞 Eric，重拾歌手身份後馬上找他合作，與林若寧討論歌詞時，我希望圍繞生活或愛情，最終作品前半段寫大眾經歷，後半寫找到伴侶後的日子。」

MV 中，除了有小方背着 Maple 遊萬里長城的片段外，亦有二人在美國聖塔莫尼卡海灘求婚兼行禮的感動時刻。MV 更將小方現在最幸福快樂的生活完整記錄，包括在美國與太太 Maple 結婚時，小方感動落淚的珍貴畫面；亦有「老公老婆視覺」的甜蜜日常。最溫馨的莫過於小方與太太狂親女兒的片段，盡現三人世界的溫馨與愛意。

小方形容《生活無小事》是「最貼近自己」的作品，並希望傳遞「最完美的時刻就是今天」的訊息，鼓勵大家珍惜當下，想做就做。

歌迷期待鄧麗欣任嘉賓

另外，方力申對紅館個唱嘉賓大賣關子，對於歌迷期待邀請其舊愛鄧麗欣，他早前表示「要問太太先」，而鄧麗欣稱未有收到邀請。

黃妍甩「雨神」稱號 派台MV藏彩蛋

黃妍（Cath）日前舉行音樂會，為歌迷送上專輯的最後一首派台歌《派對後派對》，歌曲細膩譜寫「I人」在派對散場後，才真正展開的專屬靈魂的自我對話時光。

Cath 坦言自己是「I人」的一分子，既享受與朋友見面的相聚時光，亦期待完結後的 Me Time。過往因屢次拍攝和演出都碰上雨天，Cath 一度被粉絲封為「雨神」，每次推出新歌或出席活動時，天氣不似預期，引來不少與天氣相關的趣談。她笑言：「今次拍MV冇落雨㗎！」這次天公作美，終能擺脫落雨魔咒，告別「雨神」稱號。

Cath 與團隊向來注重觀察與細節，她透露這次專輯及MV設計當然也埋下了專屬彩蛋，其中一部分的巧思亦在《派對後派對》MV 場景中一一展現，「《告白前先看天氣預報》的藍天白雲、《無膽匪類》的粉色恐龍及《其實我不是那麼的純情》的小狗等，當然少不了巨大的《枇杷》，一併在新歌MV中驚喜登場。」

■黃妍推新專輯。大會供圖



■陳可辛為著名導演。小紅書

陳可辛分享跨越文化電影

香港電影資料館成立25周年，推出3輯「星級影談」系列節目。首輯節目將放映囊括金像獎、金雞獎和金馬獎的導演陳可辛親自選出的4部代表作，以及兩部對他影響深遠的荷里活經典，於本月23及24日在資料館電影院放映，陳可辛將出席映前或映後談，與觀眾分享他跨越文化和年代的電影世界。門票現於城市售票網公開發售。

陳可辛的4部代表作分別為黎明和張曼玉主演的《甜蜜蜜》、黃曉明、鄧超及佟大為主演的《中國合伙人》、梁朝偉、梁家輝及鄭丹瑞主演的《風塵三俠》、李連杰、劉德華和金城武主演的《投名狀》，另選映兩部對陳可辛影響深遠的荷里活經典電影《北非諜影》及《西線無戰事》。

周吉佩廣州騷全粵語歌單

周吉佩（吉吉）過去兩年分別在香港以及澳門舉行了「第三人生」演唱會，本月16日他將帶著《延續·第三人生》演唱會，來到廣州正佳大劇院·尚梯館，與大灣區的樂迷們共赴一場跨越時光的音樂之約。

今次演唱會以「時間、成長、重生」為核心主軸，向大家娓娓道來這些年來的心路歷程，「第三人生代表年紀大了，仍可以追夢。這三年來，我學會了一件事，只要我還在唱，音樂就不會離開我。」他又透露這次的歌單，「知道廣州的朋友很喜歡聽廣東歌，以往我在演唱會都會唱一些普通話歌，但這次我一整晚都會唱廣東歌。」



■周吉佩月中廣州開騷。小紅書

小紅書