



■早前小方在佛山登台也獲不少觀眾捧場。 ●小紅書截圖

■李彩華未知會否當老友小方的個唱嘉賓。  
lg 圖片



■方力申找來老友杜德智幫手操肌，未開騷已見成果。  
lg 圖片

### 家人聚首見證紅館夢

# 小方預告 愛女做觀眾

小方將在本月15日及16日假紅館舉行《Perfect Moment 最佳時間演唱會2026》。難得首踏紅館，小方稱原本只計劃開一場已當「成就解鎖」，全因在紅館開騷是他遺忘很久的夢想，加至兩場令他更加興奮與期待，近日也積極操肌及狂啲雞蛋。為了首踏紅館，小方正積極備戰，從沒在巡演上「剝衫」的他決心突破自己：「幾乎每位男歌手在紅館都剝衫，大家未必從我跳舞上看到我付出了多少努力，但剝衫就一定看到，因為戒口、做運動，都是努力的表現，現時已瘦3至4公斤。」小方指時間尚餘不多，已進入「地獄式」訓練狀態。

#### 家人幸福人生滿足

今次個唱小方以「最佳時間」作為演

唱會主題，亦是其當下心境。他娓娓道來：「我覺得這一刻是我人生最幸福、最快樂、最美滿的時間。父母身體健康，弟弟生活安好，我也開始了自己的家庭。」小方希望與大家在這個里程碑上分享：「最佳的時間不一定是擁有什麼，而是『當下』。今天就是我們人生最年輕的一天，永遠沒有太遲，只要今日做，就不會遲。」

#### 嘆疫情時期遇挫折

回顧入行25年，小方學會了從抗拒挑戰到踏出第一步，更笑言若能重來希望坐時光機回到剛出道的日子：「我出道之初並不適合做這一行，因當時以運動員心態



方力申(小方)將在本月中首踏紅館開兩場個唱，揭開演藝生涯重要一頁。從當年的本港游泳代表轉型成歌手及演員，如今已升呢成人父。回望入行25年的路途，他直言此刻是人生最幸福、最圓滿的時光。小方將與歌迷分享這份「最佳時間」，寄語所有人「最好的時機，就是當下」。

記者/攝影：子棠/孫嘉蔚  
髮型：Kin Tam@ILCoplo  
化妝：Yen Lai

■小Isla將會是爸爸紅館騷的頭號粉絲。  
lg 圖片

■小方事業、家庭兩得意，自言現時是人生最美滿時刻。  
lg 圖片

入行，覺得不擅長的事就不做，抗拒新挑戰；現在回想其實可以做得更好。」

談到事業低潮期，小方回想最低谷是疫情期間，沒有拍戲及唱歌工作。小方慶幸當時接了無綫直播東京奧運的主持工作，當時也反應不錯，繼而再做巴黎奧運，又獲邀主持《聲生不息·大灣區季》，啟發他嘗試內地巡演，再到今次辦紅館騷。他說：「過去自我要求高，覺得做不到最好的演唱會就不做，慢慢發覺沒需要跟人比較，要做一個全世界最好睇的演唱會，只要對得起喜歡自己的歌迷和觀眾就足夠。」他坦言領悟到不做就沒機會，做就有機會，每件事都是自然發生，但原點是要肯踏出第一步。

#### 鐵粉應援觸動心靈

小方大爆弟弟方圓明已買了100張門票支持，不少朋友也大手買票捧場，最令其感動的是粉絲自發做應援：「我以為只有年輕歌手才有應援，沒想到我都有；他

們要向全場8,000多人派發應援物，還對我說『不用你管我們自己搞掂』。」小方笑言粉絲和他一樣也有紅館夢，如今一起成就解鎖。他感慨與粉絲互相看對方成長，自己甚至出席過粉絲的婚宴。對於紅館騷，小方強調家人必到場，數個月大的女兒方愛嘉(Isla)亦會支持自己，但不會讓愛女上台：「到時都唔知佢係訓緊覺定係喊緊，所以上台就未必會，但應該會在台下感受氣氛。」

#### 揚言追仔「好」字

數年間從單身、結婚到做爸爸，小方經過不同轉變；婚後要照顧太太，是一輩子的責任，當父親後責任更重。他說：「不僅擔心女兒成長，還要顧及自己與太太的情緒健康，思考更長遠，變得更成熟。」小方笑言女兒出生後，太太注意力全放在愛女身上，自己已「失寵」。不過，這位爸爸雖然介意，但也慶幸太太緊張女兒，是盡責的好媽媽，並認為父母良好互動與情緒管理是給孩子最好的身教。小方又預告不會停步造人：「個人雖偏愛女兒，但作為長子也有傳宗接代的想法，希望有個仔，與太太共識是順其自然。」提到「食生蠔追仔」的傳聞，小方直認一向也喜歡食生蠔：「一餐食20至30隻生蠔都唔會肚痛，如果可以追仔可以試吓！」