

心悠跑馬拉松有心得

劉心悠、傅穎、劉璇及洪卓立昨早出席「長者學苑運動會開幕禮」，心悠謂，活動目的是鼓勵老人家多做運動，她認為做運動最重要是有恆心，自己也可以一早起身緩步跑。心悠是渣打馬拉松常客，已報名參加明年舉行的馬拉松，仍然是跑十公里。她表示不敢挑戰更長里數，因為擔心自己做不來，她的願望是跑足十年，不經不覺今年已是第六年，一共跑了六十公里，心悠的願望是跑足一百公里。

雖然要參加比賽，不過心悠沒有刻意找教練練跑步，因為她跑了多年，知道什麼方法適合自己，總之最重要是舒服及安全。

傅穎跑步包尾

另外，傅穎坦言十分懂得老人家，因為自小和公公婆婆相處和諧。談起運動，她笑言自己參加運動會是「第一名」，不過是由尾數上來。讀書時她跑步包尾，連擲鐵餅也不夠力，故學校安排她做啦啦隊，更連續拿了四年冠軍。雖然自小不擅長運動，反之她入行後跳舞又練武術，開始慢慢發掘自己的運動細胞。



心悠（左）與傅穎鼓勵長者多做運動

紗榮子網誌認離婚

早前傳出離婚的日本女星紗榮子與棒球手丈夫 Yu Darvish，前晚分別在網誌上正式承認，正辦理離婚手續。

夫婦兩人在網誌上發表以「報告」為題的文章，表示「現時我們經代理人就今後的事商討，詳細情況請恕未能透露，希望大家能一如以往般看守着我們」，兩人就離婚引起的騷動向支持者和有關人士致歉。雖然文章由始至終並沒有使用「離婚」二字，但似乎已是無可避免之事。這次是兩人自本月上旬有媒體爆出兩人的婚姻危機後，首度就事件開腔。

據知，現時夫婦正為離婚協議作準備，儘管兩人有意在年內辦好所有手續，但由於涉及二月出世的次子的撫養權，估計離婚將會陷入拉鋸。紗榮子將於本月二十六日出席公開活動，未知屆時她會否親自交代離婚一事。

近藤奪優秀歌唱獎

此外，第五十二屆唱片大獎的選考委員會於日前宣布各獎項的得主，尊尼事務所的近藤真彥奪得最優秀歌唱獎。由於尊尼事務所一直拒絕接受唱片大獎的獎項，今次破例，使近藤真彥成為二十年來再次得獎的尊尼歌手。

至於歌曲大獎和最佳新人獎的得主，則會在十二月三十日公布。今屆大獎的候選歌曲有「EXILE」的《I Wish For You》、「w-inds.」的《New World》、「AKB48」的《Beginner》等；而最佳新人的候選者則包括ICONIQ和韓國的組合「少女時代」等。



▲近藤真彥獲頒優秀歌唱獎

►紗榮子與丈夫 Yu Darvish 於網誌上承認正辦理離婚手續

娛樂 2



陳靜硬銷月曆

陳靜 (DaDa) 的個人月曆將於明日推出，她表示因為第一次以個人擔大旗，十分緊張和擔心銷量，希望可以賣到4、5千本，對公司有交代。近來嘔心瀝血真集動輒報數賣過萬本，DaDa似乎要求較低。

52個造型超值

DaDa說：「我好易滿足，再講依家又唔係書展期，賣到4、5千本已經好好，而且月曆又有時限，出年就有人買嘍啦，希望大家多多捧場！」

問到月曆售價118元，會否太貴？DaDa說：「其實一啲都唔貴，平時寫真集一般都係20幾個造型，今次月曆我有成52個造型，超值就真。」

由於造型性感，日前有人暗指DaDa的月曆適合擺放在廁所，對此DaDa一點也不介意。她笑說：「大家鍾意擺廁廳、房、廁所同廁房都有問題，最緊要買。我更要求公司，希望公司可以幫我搞一場簽名會，谷下銷量之餘，又可以近距離接觸到fans。」



►露薏絲
在片中大
鬧花都

《幻險巴黎》魔幻掛帥

洛比桑終於守唔到寡親自執導《幻險巴黎：美女·魔龍·木乃伊》，而且題材仲要是已拍到茶靡的魔幻電影。點解？因為他寫出感情來，恐防假手於人弄到不倫不類，倒不如親自操刀。但這一着又破了他曾立下的誓言：「一生只導演十部電影」，拍罷《聖女貞德》後他便滿額，是以近年但凡看見洛比桑的名字，都只在監製一欄出現，鮮有過界，但這次出爾反爾，自有其道理。

話說十年前洛比桑已經看上Jacques Tardi的同名經典小說，並有意把它改編成電影，可惜遲來一步，小說的電影版權已被他人購買，但由於作者不滿對方的劇本，改編的計劃才告吹，而洛比桑才再獲機會和作者洽商。他不但親自上門游說，還答允親自撰寫劇本，但仍要拉扯了六年才能成事；這一拖令本來吃頭啖湯的一下子變成水尾，不過法國大師認為不打緊，反正他不是要跟荷里活的風，他只是要拍他的魔幻電影。

故事發生在第一次世界大戰前夕的巴黎，那時候真箇什麼事情都有可能發生。敢於冒險膽識過人的女記者 Adele 為了拯救已變成植物人的姊姊，走到埃及盜取木乃伊，因為她知道唯一可救活姊姊的就是早已成為木乃伊的大國手，而要大國手蘇醒就要靠能喚醒歷史生物能力的教授出馬。剛巧教授把歷史博物館內一顆一億三千六百萬年前的翼龍蛋孵化而被捕入獄，Adele 於是被迫劫獄，木乃伊、魔龍和美女把巴黎搞到七國咁亂，戲味亦由是開始。

這回洛比桑找來巴黎最紅的天氣女郎露薏絲寶歌做主角，此妹勝在愛搞鬼搞馬，報告天氣都可以殺人犯、護士、音樂人、模特兒示人。今次做正大片女主角，露薏絲又怎會輕易放過上位機會。

星子



►曹格感激歌迷對他的包容
►曹格（左）與周國賢屬多年好友，最愛一起夾歌

曹格前晚在亞洲國際博覽館舉行世界巡迴演唱會，並請來周國賢任表演嘉賓，老闆羅傑承和太太、廖碧兒、周麗淇、陳肇麒（陳七）等亦有到場支持。

謝歌迷包容

表演期間，曹格不停重提去年在香港醉酒打人的過錯，認為在這裡跌倒就要在這裡站起來，感謝歌迷包容自己的不完美，和陪伴自己一路成長；演唱《爺爺》一曲時，他還忍不住落下淚來。獻唱《丑角》時，他又謂：「作這首歌時（發生打人事件後），曾想過算了、不再唱歌去賣麵包，不過聽到朋友指如果跌倒就走，做『乜bit』都會失敗，所以自己希望不自己的音樂，自己的所作所為也能改變每一個人的生命。」

除了大談心地話，曹格亦發揮了幽默一面。當他下台與歌迷握手返回台上，他稱看到陳七，但對方何解不用繩球，經常可以陪老闆吃飯和看演唱會，又指對方拍的內褲廣告很性感。與周國賢合唱時，他稱彼此認識了十多年，一直覺得周國賢很靚仔；此說反而令周國賢很尷尬，着曹格不要用眼望着自己。

慶功破酒戒

自醉酒打人後，曹格一直滴酒不沾，至前晚慶功祝酒，他才破例喝了半杯酒；並稱一直以來都不是酒精作怪，是自己的心理應如何處理，戒酒後令自己變得思想清晰，亦希望能成為好例子，告知年輕人知錯能改是很难，但肯將面子放下、接受別人幫助，就可以變成另一個人；而自己在未來日子要面對的另一關，就是區別在什麼的環境才應該飲酒。

另外，羅傑承稱，下月將開設兩間卡拉OK，並預計至明年底共開設八間之多，投資費約超過三億元，並且不支持「獨家試唱」這種方案，認為音樂應共通。



無線翡翠台

無線明珠台

亞視本港台

亞視國際台

國際衛視中文台

美亞電影台

美亞電視劇台

06.00 同居三人組
06.25 瞬間看地球
06.30 香港早晨
09.30 交易現場
10.15 金曲挑戰站
10.20 快樂長門人
10.30 女人花
11.30 宣傳易
11.35 新聞提要
11.40 交易現場
11.45 衝上雲霄
12.40 宣傳易
12.45 交易現場
13.00 午間新聞
13.15 瞬間看地球
13.20 左右紅藍綠
13.25 都市間情
14.10 宣傳易
14.15 真情
14.55 極速大變身
15.00 交易現場
15.05 今日VIP
15.40 新聞提要
15.45 超人梅比斯及交易現場
16.15 放學ICU／閃電十一人
17.15 多啦A夢
17.45 金曲挑戰站
17.50 財經新聞
17.55 無頭東宮
18.30 新聞報道
18.55 天氣報告
19.00 鑽石集及笑談《基本法》
19.30 東張西望
20.00 天天天晴
20.30 巾幘梟雄之義海豪情
21.30 刑警及中小企好拍檔
22.30 爲食一條街
23.00 晚間新聞
23.35 天氣報告
23.40 瞬間看地球
23.45 娛樂頭條
23.55 聖誕金曲之旅
00.00 今日財經
00.10 宣傳易
00.15 通天幹探
01.20 宣傳易
01.25 今日VIP
02.05 無間音樂
03.05 粵語長片：大師姐

06.00 財經第一線
07.30 NBC世界新聞
08.00 普通話娛樂新聞報道

08.30 教育電視

10.30 交易現場

11.00 金融行情

11.32 金融行情

12.00 交易現場

12.30 金融行情

12.35 金融行情

13.00 CCTVNews——直播

14.00 金融行情

14.40 交易現場

14.80 財經新聞

15.00 財經消息

18.30 2010年度HKMA/TVB傑出

市場策劃獎

18.55 氣候急救法

19.00 華爾街快訊

19.30 新聞報道

19.50 天氣報告

20.00 明珠檔案

20.30 新VI

21.30 大城小蔚美國行

22.30 環球金融速遞

22.35 真愛如血

23.45 財經速遞

23.50 晚間新聞

00.10 四／凸音醫VI

01.05 華爾街快訊

01.30 世界足球天地線

02.00 財經第一線

05.00 台灣無線衛星電視台新聞

05.30 中國新聞

05.35 芸娘
06.29 亞洲早晨
09.15 理財博士之即市錦囊
10.15 通識小學堂
10.45 敗犬男大聯盟
12.00 時尚生活 Guide
12.23 環球攝影／當年今日
12.30 新聞／天氣報告／
經濟快訊
13.00 2011aTV 节目巡禮
13.05 船娘蔚霞
14.05 生活加油站
14.35 理財博士之投資多面睇
15.30 師奶愛鬥大
16.15 通識小學堂
16.45 勁爆倉鼠樂隊
17.15 海城王
17.45 左右紅藍綠
17.50 天氣報告
18.00 新聞
18.40 經濟快訊
18.55 體育快訊
19.00 助養祝福孩子健康
19.15 華爾街快訊
19.35 香港 Go Go Go
20.05 敗犬男大聯盟
21.35 書劍恩仇錄
22.25 馬上全接觸
22.30 夜間新聞
23.15 馬上全接觸
23.20 主播天下
23.30 經濟快訊
23.40 時尚生活 Guide
23.50 早着先機
01.00 曹劍恩仇錄
01.50 今夜星光燦爛
02.20 王與我
03.50 法本無情
04.45 浪漫長

05.30 財經資訊
06.35 生命真道——豐盛人生
07.00 新聞早點——中國新聞報道
07.30 經濟資訊
09.25 2010aTV 节目巡禮
09.30 Baby TV
10.00 中央電視台新聞——
直播：綜合新聞
10.30 賽事指南
11.00 綜合新聞
11.20 成長漢語
11.40 中國新聞報道
12.00 火蝴蝶
13.00 香港人在故鄉 II
13.30 香港樹神走天涯
13.55 2010aTV 节目巡禮
14.00 教育電視
16.00 小巴歷歷大世界
16.15 倒賣蟲蟲
16.40 開心寶寶遊樂園
17.05 動物奇幻國
17.35 普通話新聞
17.53 經濟快訊
18.00 天氣報告
18.05 中國新聞報道
18.25 中心舞台
18.55 全獸訊息速遞
19.25 財經匯報
19.30 新聞及天氣報告
20.00 大巴遊世界
20.30 30男1PAIR 半
20.55 2010aTV 节目巡禮
21.05 鬼眼神探

21.35 曹劍恩仇錄
22.25 夜間新聞
23.15 馬上全接觸
23.20 主播天下
23.30 經濟快訊
23.40 時尚生活 Guide
23.50 早着先機
00.35 中國新聞報道
01.00 台灣新聞快訊
01.25 自然
01.50 德國製造
02.15 法國資訊
02.45 財經資訊

06.00 凤凰精選
06.10 日瓦戈醫生
07.00 凤凰早班车
09.00 走读大中华
09.40 方大市場
10.05 魯豫有约：说出你的故事
11.00 大剧院·零距离
11.40 凤凰太空站
12.00 凤凰午间特快
12.25 凤凰气象站
12.30 走进世博會
12.35 有报天天读
13.00 翡翠三人行
13.25 飞腾中国
13.30 名人面对面
14.05 音乐中国风
14.15 凤凰剧场
15.05 南粤纪事
15.35 文涛拍案
16.15 走进世博會
16.20 凤凰大视野
17.05 开卷八分钟
17.15 音乐中国风
17.25 有报天天读
17.50 健康新概念
17.55 娱乐大风暴
18.30 凤凰剧场
19.20 凤凰视天下
19.55 亚运·广州
20.00 凤凰大视野
20.30 飞腾中国
20.35 完美时尚手册
20.55 名言警句录
21.00 时事直通车