



▶小方表示繼續操弗身形，重拾腹肌。

方力申

44歲

藝人、歌手、退役香港游泳代表隊隊員

2014年香港十大傑出青年

曾演出作品：《獨家試愛》、《十分愛》、《美女廚房》等

除了是歌手、演員，方力申的游泳運動員形象多年來深入人心。退役後，小方曾有十五年沒再游泳，畢竟接受過刻苦訓練，加上當發現自己在這個範疇無法再進步時，便決定退出。直至數年前，因為慈善活動環島泳，他重新受訓，內心的一團火又再重燃起來，同時衝破自己的關口，明白到不能跟以前的自己相比，而是要發掘自己現在的極限。由泳壇到幕前演出也是一樣，隨着年紀越大，明白到有些角色自己再演不到，更甚會由主角變配角，但他相信只要是好作品好角色，觀眾一定會記得。

大公報記者 文霏霏(文) 蔡文豪(圖)



◀在電視劇《逆天奇案2》中，方力申與林夏薇有不少對手戲。劇照



◀方力申希望有機會可演運動型或對外表有要求的角色。

操弗身形再戰泳賽 盼演癮君子磨煉演技 方力申渴望突破自我

早前小方上載當年為拍廣告變「鋼條人」的舊照，不少網民留言指當時的他太瘦了。他亦笑言當時身邊朋友以為他患病，小方日前接受《大公報》專訪時，提起此事，他指那段時期其實只維持了半個月，「作為男演員，人生有一次擁有這排『朱古力』已足夠，其實要做到不難，但keep住好難。不過，我想明年再試一下。」去年小方重返泳壇，參加「世界先進游泳錦標賽」，分別於兩個項目中奪得一銀一銅。明年，他準備再參賽。「去年參賽時肥了7公斤，今次我想操弗自己，要睇得又打得，目標是衝金，以及可以穿得下現時全職選手所穿的泳褲，這些泳褲聽說要穿半小時才穿得下，因為好貼。」

環島泳重燃鬥志

自退役沒有再當運動員後，小方有十五年沒再游泳，他不諱言那時確是厭了，不想再游。2019年他為慈善參加環島游，重新再花一年半去練水，才開始再游泳。他表示去年參賽，重拾當年比賽的一

團火。「我本身除了在游水方面好勝，其他方面都不好勝，始終游泳是我最擅長的項目，會想贏。以前不想再游泳，因為已沒進步，現在學會了放下，接受了自己不可能游得快過以前的事實，跟同年紀的泳手比較，發現自己仍是游得好，就再有目標去游。」他坦言做運動員，如果破不到自己紀錄是一個關口，比賽也是求進步，因為游得好才會游，不是因為有什麼樂趣，純粹是挑戰自己。「現在我跟同齡人比較，會發現原來也不知自己極限在哪裏，現在一定比以前慢，但慢十秒即是有幾差呢？如果我勤力練，可能只會慢八秒，感覺又幾得意。當然心態上輕鬆過以前，否則也不會肥了7公斤去比賽，當知道得獎時，就心想早知努力些去練啦！所以，明年我會操弗些。」

小方現時每星期會游水五、六天，希望到時可以將身形收緊。他笑言現在沒腹肌了，以前操出腹肌是靠節食，但如果要練習，又不能餓，一定要保持體力。若明年成功修身，他會再拍一輯相留念。早年，小方開始經營游泳學校，遇到疫情時，學校生意大受影響，現在社會復常，生意是不是再上軌道呢？小方說：「也不是，我仍要多做宣傳。游泳學校我不會輕易放棄，始終是自己最熟悉的範

耐心等待好角色

談及幕前演出，小方有份演出的無線劇集《逆天奇案2》上周播出大結局，劇中飾演唐教授的他，今次在角色上有很大變化。他表示演這個角色是好玩的，但監製劉家豪嚴禁改對白，一字一句都要記得很準確。拍檔林夏薇就教他記對白方法，就是錄下對白，駕車時播放，他覺得這個方法很有效。這次小方演教授，沒什麼動作戲。他渴望拍打戲嗎？他承認以往是少拍動作戲，雖然口說怕辛苦，但拍出來這麼有型，自己也想嘗試。但他對拍動作戲沒太大信心，「因為我不敢打人。有時跟武指對打，就算我踢一脚很細力，但他們也要做很大反應，或者要撞埋牆。我拍過一個踢腳鏡頭，踢了三十次，他們要做足三十次反應，我真是很不好意思。反而拍掌摑戲容易得多。」

在角色上，小方希望有機會可演一些運動型或是對外表有要求的角色，如要為角色練到好大隻滿身肌肉，像張家輝拍《激戰》；又或是為角色減磅演癮君子。小方希望觀眾在外表上看到變化，看得出他下了苦功。「為了角色，我可以去得好盡，作品是會留下來的，總會有人看

見。」在游泳及演藝事業上，小方都做出不錯的成績，現時的他對事業上還有什麼追求呢？他說：「以前的電影受歡迎，是因為有偶像成分，我希望讓人看到實力演技，演一些有深度的電影。我明白隨着年紀漸大，有些角色我演不了。像John哥姜大衛，看到他最近得金像獎，我明白做演員是做一世，就算由主角變配角，只要是好劇本好角色，都會有其功用。正如Brad Pitt做配角也一樣可以擲到奧斯卡。」小方指做演員確是要有耐性，他預計自己會做到七八十歲，等待機會。記得入行時谷德昭告訴他，男演員浸得越耐越有味道。



▲小方去年參加「世界先進游泳錦標賽」，分別於兩個項目中奪得一銀一銅。

感情生活 方力申去年宣布與女畫家葉萱拖拍，44歲的小方不時被催婚，最近便有傳他會於三年內結婚。小方聞言笑指自己由入行至今，不斷被追問婚期。「由廿五歲，講到三十歲、三十五歲、四十歲，哈哈。」他指結婚不是他一個人去決定的，也要互相磨合。而他與女友現在只拖拍一年，時間尚短。他不諱言本身也不是一個渴望組織家庭的人，可能自己在游泳學校見到好多小朋友，明白要照顧一個小朋友不容易。加上他本身是完美主義者，會思前想後，顧慮很多。小方指這個年代的小朋友容易有情緒病，他的不少學生有情緒問題，聽得多自己也會多一份擔憂，所以結婚的事隨緣。



關楚耀

41歲

歌手、演員

獲2018全球華語金曲獎「傑出年青歌手／偶像」

作品(部分)：《一舞傾城》、《法證先鋒V》

▲關楚耀自覺婚後更加成熟穩重。

大公報記者文霏霏攝



▲TVB劇集《一舞傾城》中，關楚耀飾演富二代「Marco哥」。



◀關楚耀(右)去年與女友Joann註冊結婚。

讚太太孝順聰明 關楚耀月底補辦海外婚禮

今年41歲的關楚耀(Kelvin)轉眼間入行18年，人生及事業上，他都曾經歷高低。踏入40歲時，他作了一個人生重大決定，與拍拖6年的女友Joann正式結婚。本月底，關楚耀與太太將於東南亞補辦海外婚禮。當年的小伙子，現在已成為穩重人夫，多了一份對家庭的責任。

大公報記者 文霏霏

關楚耀將與太太在本月底於東南亞舉行補辦海外婚禮，早前他接受訪問時，談及婚後的改變。他大讚太太是一位很好的賢內助，給予99分，而且孝順、能幹又聰明。去年11月二人正式註冊結婚，婚後由於各有各忙，到這個月才可以有時間補辦婚禮。問到他當日為何這麼突然決定要結婚？他想了想笑說：「其實都沒什麼特別原因，就是覺得是時候。好難得遇到一個這麼好的太太，她陪我經歷事業高低。」

而前年關楚耀踏單車時發生意

外，導致左肩膊骨移位，更體會到太太的好。

計劃生一子一女

Kelvin亦大讚太太很孝順，很多男人擔心的婆媳問題，絕無在他身上出現。他說：「太太好尊重我父母，我之前不在香港，每到節日，她都會主動找我父母食飯。所以我爸媽錫她多過錫我。有時媽咪還會跟她傾電話，這是很難得，真是一位好太太。」不過，他笑言有時在一些生活細節上，太太是有要求的。他笑說：「但都係情趣的一種。」他坦言婚後，自覺成熟穩重了，現在多了一份責任。他笑說：「外觀上都有改變，以前會較注重自己的儀容，會勤健身。但婚後少了，現在還有肚腩，因為有人認

頭，就會放鬆了。」

婚禮舉行在即，雖然口說是還給太太的一個婚禮，一切全由太太安排，他只是負責付錢。但他也有刻意做運動操肌，因為太太本身好fit。加上他亦計劃生BB，所以希望有更強健的體魄，早日達成願望。他指妹妹早前都當了媽媽，他覺得一個家庭有小朋友才是圓滿，希望自己有一子一女。至於對婚禮的憧憬，他坦言自己不是特別浪漫或有儀式感的人，求婚時已絞盡腦汁。婚禮最重要是太太開心，他估計到時要唱情歌，亦覺得自己會忍不住感動落淚。另外，這次海外婚禮，以親友為主，契爺譚詠麟未能抽空出席，但之前註冊時，已向契爺敬茶，亦收到契爺所送的利是及龍鳳範。

場地：1881「The Library」
服裝：Bettie Bespoke