



一度達至183磅的方力申胸肉盡現。

# 疫下減甩26磅肥肉重拾鬥志

# 方力申 籲用好心境對抗逆境

香港文匯報訊（記者李思穎）年屆40、自喻是香港中年男人的方力申，在過去持續近一年的新冠疫情下，令很多生活日常出現變化，最可悲是他不能與一眾兄弟玩最愛的籃球，體重也隨著常常留在家而穩步上揚，巔峰時期升到183磅，變成凸胸肥佬，當時他正值泳班生意全停，個人演藝工作亦大受影響，鬥志欠奉，無心戀戰。幸好有一班「同病相連」的兄弟們，沒有繼續「放負」，反而帶起「抗疫大大力」，由最初目標只是想減肥改善身形，最後連心態也改變，決定要將身心健康連結「抗疫」生活，便成就了今次進化版的「抗疫大大曆」拍攝挑戰。

小方不介意分享疫情下的「肥仔」身形，並透露因受到反覆的疫情所影響，拍攝日期一直延遲，中間經歷放棄、掙扎，又從新開始的過程，最終完成了自去年5月到12月這212日的「歷程」，更終於明白到，大大力的「力」並不只於運動的力，而是一種超越訓練身體的精神歷練，這本年曆並不在於展示他們12位兄弟在身形上的改變，而是希望記錄在疫症下曾經所付出的努力跟汗水，以體現「與其抱怨生活，不如先奮力尋求改變」的精神。

小方從去年3月至12月中由183磅減到157磅，共減了26磅，他更打頭炮成為「抗疫大大曆」一月主角，當中見他赤膊上身，在鏡子反映下，露出一排結實腹肌，身形不爆，為自己努力成果展示出燦爛滿意笑容，充滿正能量的他留言說：「當控制不了環境，但原來可以控制好自己，就算戴上口罩，都要讓大家看到我們的笑容……同時繼續提醒自己，唔好被眼前環境影響自己嘅心境，學習用自己嘅心境去轉變當時環境！要坐言起行，我哋唔做，一定係zero；但去做，有可能變Hero！」共勉之！

「戰時狀態」，出身自石家莊的「三金影后」周冬雨昨日發文轉發央視新聞有關河北抗疫微博並配文：「一定要健康平安，為河北加油。男演員鄧倫昨晚亦發文為家鄉打氣：「加油石家莊！加油河北！」

而歐美疫情則持續嚴峻，據美國媒體報道，原定於1月31日舉行的第63屆格林美頒獎典禮因新冠疫情被推遲，主辦方尚未確定新日期，但據稱目標是在3月份舉行。



鄧倫出身自石家莊。



方力申努力操練自己。



方力申拍攝月曆大晒結實腹肌。



周冬雨十分關注家鄉的疫情。

## 周冬雨鄧倫為家鄉石家莊加油

此外，近日河北省疫情嚴重，進入

# 馬浚偉嚴謹防疫 3日做1次快速測試

香港文匯報訊（記者梁靜儀）馬浚偉（馬仔）昨日為影音使團創世電視節目《雙劍合璧》進行錄影，他表示疫情下工作為了安全起見，買賣很多快速測試包，每隔3日便會驗1次，笑言手指頭都篤到爛晒，故希望盡快有安全而有效的疫苗推出。

他又自爆因為疫情期間在家工作，去年5月開始幾乎每日都食雪糕及雪條，雖然有變肥，但因食得太多生冷東西，以致傷了脾臟：「食到肚苦好白好厚，腸胃好寒好濕，夜晚又瞓唔到，早上又發呆，嚴重到有幾次差啲要入急症，於是去睇中醫，食咗3個月中藥，將啲寒氣逼返出嚟，現在臉色同講嘢都慢慢唔同。」他自言一向不煙不酒，若因為食雪糕而令到身體轉差就覺得唔抵。說到食極都唔肥，他笑說：「唔需要羨慕或妒忌，自己食極都唔係好肥，因為我唔係好吸收，但唔係一件好事。」

馬仔近期正攻讀中醫課程，他透露還要讀1年半，讀完後可能會再攻讀4年的健康管理課程，不過他並非想執業中醫，只是想有專業知識，故稍後公司亦將推出食療節目，為大家介紹簡單食療。

去年幕前工作幾乎停頓了的馬仔透露今年有很多工作計劃，其中與黎瑞恩的舞劇將會延到6月公映，下半年亦會開拍電影及做音樂會。他透露其演藝學校分店將會開幕，除了招收小朋友及青年外，同時亦歡迎現職的演員及歌手報讀，他更已邀得羅冠蘭教授大師班，更只得十名學額。問到他可會親自教授課程？馬仔表示會在最後幾堂出現分享心得，同時亦會幫學生搵演出機會，除了會演出其公司的製作外，他跟邵氏亦會有合作。



馬浚偉(左)表示疫情下工作好小心。



李施嬅趁假期探望陳山聰父子。

## 見陳山聰父子 李施嬅：阿蕭投胎了

香港文匯報訊（記者阿祖）李施嬅與陳山聰這對最佳拍檔於劇集《金宵大廈》中飾演Coco和阿蕭大受歡迎，令觀眾留下深刻印象，無綫有見及此即開拍續集讓兩人於劇中再續前緣。而續集早前已殺青，李施嬅趁假期便往探望榮升父親的陳山聰，自然也跟

他兩父子一起合照，施嬅看見山聰兒子陳霆軒（Jaco）跟爸爸餅印一樣，也笑說：「阿蕭投胎了！」山聰回覆施嬅：「阿蕭投胎係Joey！」山聰劇透了他在《金宵大廈2》下世的角色變成了Joey，相信觀眾又要期待續集會如何時空穿梭去解構劇中人物關係。

## SHINee 下月合體回歸歌壇

香港文匯報訊 韓國男團SHINee將於2月回歸歌壇，時隔3年重新開始合體活動。SHINee所屬的SM娛樂昨日也透露SHINee正在準備新專輯，消息一出備受外界期待。

距離SHINee上一次全員回歸已過了3年之久，隨後除了老么泰民外的成員便陸續入伍，直到最近才退伍團聚。

而SHINee成員崔珉豪作為特別MC參與拍攝綜藝節目《我家的熊孩子》。特別是，這是珉豪去年11月退伍後首次出演綜藝節目，他將公開的兵役期間的插曲小故事也是另一個看點。

### 有謙離巢 GOT7面臨解散

至於韓國男子組合GOT7卻面臨

解散危機，成員金有謙將離開所屬公司JYP。

昨日據韓媒報道，1月將與JYP合約期滿的有謙計劃與hiphop公司AOMG簽訂專屬合約，該公司老闆同樣是JYP娛樂出身的朴載範（Jay Park）。有謙自去年開始就與多家經理人公司接觸，準備合約期滿之後的去向。近日與AOMG接觸之後決定與該公司簽署合約。

2014年出道的GOT7本月合約將到期，對此，JYP表示與7位成員都進行了單獨對話，正在就多種方案進行討論，並考慮即使成員們所屬的公司不同，也一起活動的方案。

在有謙宣布不續約之後，JYP老闆朴振英接連取關了GOT7成員段宜



SHINee時隔3年重新開始合體活動。

恩、BamBam、朴珍榮的IG；香港成員王嘉爾（Jackson）2017年成立個人工作室，近年也多於內地發展及積極在海外發展個人活動，故粉絲們均關注GOT7會否從此各散東西。

## 許廷鏗社交網遭黑客入侵

香港文匯報訊（記者李思穎）許廷鏗（Alfred）的社交網帳號於前晚被黑客入侵，並把他的頭像換成上圍豐滿的女性照，又貼上土耳其國旗相，更把原有帖子不停刪掉，Alfred發現後在另一網上平台留言：「被hacked，點解要揀一張咁有taste嘅相做profile？唔好再delete我啲post啦！打得好好辛苦救命！你邊度人啊？」

據攘一輪後，Alfred終收回帳號，他寫道：「各位我回來了！剛剛幾小時經歷了2021的第一個失而復得，我以為會失去了我的帳號。我剛才真的

好慌亂，見住一張一張相片被消失，用心雕琢的文字慢慢不見，真的好心碎。」Alfred更放上一張早前奪男歌手金獎後回後台感動落淚的相片，來表達他現時的心情，承諾會好好繼續為大家經營好大家的橋樑，又重新自我介紹「2021請繼續指教，我係許廷鏗。」帳號失而復得，意外收穫是粉絲關注人數多了1千人追蹤。

被黑客入侵時，許廷鏗的頭像也被換成性感女性照。



許廷鏗放上早前奪男歌手金獎後感動落淚的相片，來表達他失而復得的心情。

香港文匯報訊（記者阿祖）賈曉晨（JJ）與樊少皇育有三歲女兒「小飯兜」，去年9月再多追一個女兒「小飯團」。雖然細女在疫情下出生，但JJ和樊少皇都照顧有加，在「小飯團」滿月時，一家四口穿得漂亮拍全家福及切蛋糕慶祝，到日前是「小飯團」出生100日，一家人又拍全家福和切蛋糕留念，相當幸福溫馨。

今次主角「小飯團」穿上灰色公主傘裙戴上大花花頭箍，胖嘟嘟十分可愛，姐姐「小飯兜」跟媽媽都是美人胚子，她穿白色蕾絲裙，由JJ抱着長相都似足媽媽。JJ看到兩個女兒這麼可愛，老公又愛錫她，也留言道：「你們快樂健康就是我最大的幸福，我們要一直幸福下去，愛你們。」樊少皇亦對女兒說：「你是一個苦盡甘來的娃，讓全家明白什麼是過程不重要，結果是平安的誕生到這個世上。繁瑣伴月，風飛九天，願你一生平安快樂，健康成長，飯團100日快樂。」



賈曉晨與樊少皇及兩位女兒溫馨拍全家福。