

◆洗靖峰透露新歌要三度錄製。



新歌細訴18歲少男初戀事

洗靖峰 (Archie) 最近推出新歌，以自身經歷唱出了那些年追求了一年也不敢開口的初戀，一段18歲少男心事的印記。不過26歲的他現將焦點放在工作上，全力增值自己，向多功能藝人進發，為了做好這件事，還為自己設定時間表，把一日24小時用到極致。

採、攝：香港文匯報記者 子棠
場地：The AIR (The ONE)、
髮型：Hugo Poon @PRIVATE i salon、化妝：King Yip @KingsMakeUp

洗靖峰努力增值 望多棲發展

洗靖峰在新歌《無意冒犯》中，講述自己在18歲時的一段戀愛經歷，他直認字面上是無意冒犯，實際上是無膽開口，花上一年的時間密集式而低調的追求，最終未能開花結果，不過就保住友誼，充滿着青春的回憶。

不敢表白錯過初戀

「這首歌的概念是來自我在18歲第一次追求女仔的經歷。當年我暗戀一個女仔，怎料原來大半同學都知道，在中六舉行的一次聯校舞會上，20多個男同學竟然推開所有人，成就我跟她跳舞，因而認識了，其後我用了一年時間，每晚不斷發訊息與她傾談，還為她改變了自己的興趣和生活習慣，除了努力鑽研她喜歡的動漫、打羽毛球來製造話題，更由原本晚上10點睡覺延至凌晨2點，為的是與她傳短訊；不過結果也不成功，因為我始終不敢開口講『我喜歡你』。因為當時的概念是，如果說出口，好像越界會冒犯她，甚至可能連朋友都無得做……豈料在大學時重遇，她說其實當時是等着我表白。」笑問他什麼時候才學會聰明一點敢「冒犯」女仔？他笑稱之後沒試過再花一年時間追女仔，但亦成功拍過拖，因兩情相悅就自然會走在一起；回想起來，相信那一刻緣分未到，不過亦覺得整件事很「青春」，因此就創作了這首歌。

與MV女主互動動害羞

Archie又指，錄製這首歌期間亦有些經

歷。他透露新歌要三度錄製，因最初的兩次都不達標，最後一次是完成《亞洲超星團》後再次錄音，即使當日身體抱恙，聲線不是最佳狀態，反而情緒到位，唱得最有感覺，令他感受到唱腔是會轉變的；到拍攝MV時，被要求與女主角有近距離接觸，由於太過怕羞感到尷尬，最終要工作人員直接推他靠近女主角，他稱這些都令他在工作中有新體會。

說到他有3次拍劇的經驗，在上半年播出的劇集《神耆小子》中更首度擔正，還獲讚表現亮眼。他解釋，「兩者不同，MV有部分是自己的故事，所以有一半好像是自己；但在劇中就是另外一個人，我是一個角色。」

定時間表學習超自律

Archie在工作上機會良多，音樂上既是歌手，又是「聲夢」唱將和男團「LOONG 9」的「妙音龍子」，更拍電視劇及主持節目；他表示很感激有不同的機會，亦自覺幸運，會抱着不怕失敗、努力嘗試的心態，把每項工作都盡做。「做每項工作之前，我都會做足準備，舉例拍劇前就會想一下怎樣可以做得好一些，及多看電影和電視劇取經；正如即使完成了《神耆小子》後，我都會再去不斷重溫，留意每位演員的情緒和狀態，以前追劇是不會這樣的，雖然我現在沒有修讀演戲課程，但在尋找一個演戲老師，並在溝通中，而前輩的意見更是人生智慧。」

Archie的自律性更是相當之高，他會善加



◆洗靖峰深情擁抱MV女主角。



◆洗靖峰自律性相當高。

運用每天的24個小時。「我現在還在不斷地學習，課程包括韓文、日文等，我更為自己定下時間表，如幾點起床、幾點學習、幾點跑步、跑步的時候會同時做什麼等，當然有休息時間，但就沒有安排玩。事關已經26歲了，現在只願玩，到了30和40歲時就會很辛苦了；因為我本身唔叻，所以更要努力。」

◆洗靖峰對鏡頭甜笑賣萌。



吳業坤當日籍演員翻譯 邢慧敏爆3大減磅心得



◆吳業坤幫黃宗澤在日本尋找黃敏奕。

香港文匯報訊（記者 達里）吳業坤（坤哥）在《法證先鋒VI：倖存者的救贖》（法證6）中幫助黃宗澤在日本尋找愛妻黃敏奕，難得找到目擊證人後，坤哥以一口流利日語與對方交談，不負他學了6年日語的努力。

去年與日本女演員浜口愛子結婚的坤哥，原來早於2018年已努力學習日文，當時目標是希望將他的音樂帶到更遠的地方，他說：「2018年去了日本做cover，看看有沒有機會將歌聲傳得更遠，當時認識了不少音樂人和朋友，學了好多日文，之後再遇到我太太，我一直都有努力去保持水平，都希望可以考到N1（日本語能力試驗最高級別）。」學以致用的坤哥在日本拍攝《法證6》期間，也幫忙為劇組及有份參演的日籍演員充當翻譯，讓拍攝過程更順利，大家也不怕有語言障礙。坤哥更透露監製鍾澍佳原來曾想過邀請他太太參演，可惜因為一個原因未能成事，他說：「太太始終覺得自己不太會演戲，最主要的是她覺得自己未去到最好，所以不敢去做。」

除了學習日語，坤哥近年也有學空手道，早前更在日本比賽贏得冠軍，他說：「拎到冠軍好開心，人生對上一次拎冠軍好似是中五推鉛球金牌，明白到無論多累都要咬實牙關直至完場，歡迎大家一齊變得更加強大。」坤哥深信最重要的是肯踏出第一步，正如打乒乓球的嬌嬌都可以打奧運，如果找到喜歡的事，沒有理由不讓自己去試。

另外，首次拍劇的邢慧敏（Sharon）演技雖然有待改善，但她劇中的壞秘書打扮卻備受熱議，網上更流傳不少她的「美腿連環截圖」。Sharon表示自己曾試過體重高達70kg，後來因工作關係用了短短一個月減了20磅。她在社交網分享3大減磅心得，當中一大重點是戒糖，說：「我以前每日會飲一杯珍珠奶茶，剛開始減肥時會控制自己一周飲三杯，之後就一周一杯，到最後直接不飲，但有時都會獎勵自己，星期六或日會飲一杯熱奶茶，但都不會加糖。」另外兩個心得是



沒問題 盧先生已經吩咐過

◆邢慧敏壞秘書打扮扮熱議。

見6猛男內心澎湃失聲尖叫 林淑敏贈陳建華愛的抱抱

香港文匯報訊（記者 梁靜儀）由胡蓓蔚、支譽儀、火火及陸浩明（6號）主持的直播互動選秀騷《我推的野男LIVE！》前晚（20日）最後6位野男登場跟觀眾見面，包括：17號翟錦豪（Anson）「格鬥江華」、18號陳建華（Eric）「震波建華」、19號布柏軒（Peter）「健身界Peter仔」、20號凌志杰（Irwin）「大波凌」、21號陳家豪（Rambo）「肌界黃貫中」及22號伍家豪（Ivan）「雙節棍野男」，星級嘉賓是《愛·回家之開心速遞》的「大小姐」林淑敏。

「大小姐」林淑敏出場見到面前6位野男時，忍不住失聲尖叫：「我內心的澎湃已經忍不住喇，我見慣大場面，但都無見過這麼『大』的場面。」接着她語帶不忿地說：「本來昨晚就應該來，但是同『三太』（樊亦敏）打交爭輸了，心情非常不舒服。」

當晚可以說是「武術之夜」，多位野男在Show Off環節都表演武藝，有泰拳互搏、雙節棍及空手道。率先登場的17號Anson「格鬥江華」及21號Rambo「肌界黃貫中」，兩人以泰拳互搏，Rambo表示因為多年前看了電影《洛奇》（Rocky），所以下定決心練大隻；An-

◆最後6位野男登場跟觀眾見面。



◆陳建華表演空手道獲林淑敏垂青。



son則表示練拳是要保護身邊的人。22號Ivan「雙節棍野男」表演的雙節棍技，令在場觀眾拍爛手掌。最後出場的18號Eric「震波建華」表演空手道獲林淑敏垂青，貼上「至威貼紙」及「愛的抱抱」，推高全場熱度。

一如以往經過競技環節「泰坦掠奪者」「野男頂心衫」後，輪到壓軸公布熱度排行榜，22號Ivan「雙節棍野男」獲19.2萬likes稱冠，17號Anson「格鬥江華」以17.6萬likes居次席。

下星期將加入新主持陳欣妍，暫時頂替出埠登台的支譽儀，同時接下來的兩周將進入淘汰戰，會有野男被請出局。

林志玲自揭情緒管理方法

香港文匯報訊 台灣藝人林志玲同日籍老公AKIRA（黑澤良平）結婚五年並育有一子，雖然婚後鮮少公開露面，但對慈善仍盡心盡力。林志玲日前（20日）身穿一襲粉嫩花貼身長裙出席少兒心理健康課程啟動記者會，分享自己的育兒心得，希望將情緒管理的教育推廣至校園。

向來出名高EQ的林志玲，先分享了「情緒三連問」：「先問自己是不是應該發這個脾氣？再來發脾氣對象是對的嗎？有沒有更好、不傷人的溝通的方式？我一直覺得我們要用溫和的言語去溝通，不要用憤怒的言語去留下很多的遺憾。」

林志玲在育兒方面主張用「靜」來面對孩子的情緒。「許多媽媽都會溫馨提醒我孩子長得很快，我現在正好孩子是2歲最可愛的時期，所以我也處於非常珍惜的階段，換個角度跟角度就會非常快樂。」並表示自己的情緒不會被小朋友牽動：「因為他們可能在下一秒就沒事了，所以要讓自己先冷靜。」最後，林志玲亦不忘暖心呼籲：「只要心還在的一天，我們就可以改變，用愛撫平創傷，同心守護未來。」林志玲也盼望「心理健康」課程能真的走進校園，在兒童與青少年感到脆弱時能及時給予幫助並拉住他們。



◆林志玲呼籲用愛守護少兒心靈健康。 中通社

自認大叔想拍戲 柯有倫被愛女融化

香港文匯報訊 據台媒報導，台灣歌手柯有倫日前出席美容展活動，提到除了音樂創作也希望拍戲，而聊起4歲女兒，柯有倫露出慈父笑容，「女兒改變了我的生命，原來生小孩是這麼快樂，更吃喝大家快生小孩。」

柯有倫出席活動吸引大批粉絲駐足合照，他笑說：「這麼多粉絲，我心情很好，就像回到當年簽唱會一樣，而問起近況，柯有倫表示已經有一段時間沒有拍戲，現在拍攝實境秀居多，「希望明年有演出機會，趁現在我還有帥氣的臉，電視劇、電影也好。」

柯有倫育有4歲女兒，提到女兒就相當開心，「我每天跟女兒擁抱，女兒已經改變了我的生命，讓我有種原來生小孩是這麼快樂、這麼開心的感覺」，隨後打趣表示要大家趕快去生小孩。近日柯有倫與寶智孔合作推出單

◆柯有倫與郭亞棠（右）齊派心。中央社



曲《大叔》讓他很有感觸，「其實我們真的做了很久，有20多年了，可是我們現在就算是大叔，也活得很開心，然後不斷地努力有更好的作品端出來給大家。」至於個人專輯，柯有倫坦言：「製作整張專輯很累，如果沒有人聽會很難過，先一首一首來好了。」

即便柯有倫自認是大叔，同台主持的演員郭亞棠表示，「有倫哥維持得真的很好。」更表示私下到KTV唱歌一定會點柯有倫的經典歌曲《零》，「他很親切、很陽光，希望我未來的老公像他一樣身材維持得這麼好，還香香的。」