率黃浩然蔡一智出戰「毅行者」20公里

# 周潤發自嫌：花逾6小時跑完好慢呀

**周潤發（發哥）做領隊帶領藝人黃浩然、蔡一智一行20多人，昨日出戰「樂施毅行者2026」新增的「樂施會50周年限定版」20公里賽事，由早上8時正在大帽山扶輪公園停車場出發，於下午2時23分55秒抵達終點屯門哈羅香港國際學校衝線，歷經逾6小時完成賽事。苗僑偉（三哥）和太太戚美珍（三嫂）則專誠在終點迎接跑隊凱旋。71歲的發哥到達終點後零疲態受訪，但就嫌自己跑得慢，成績遜預期。**

●香港文匯報記者 李慶全


●「樂施毅行者」今年首辦20公里賽事。 香港文匯報記者李慶全 攝


●（右起）周潤發、蔡一智和黃浩然完成20公里賽事後仍表現得相當精神。 香港文匯報記者李慶全 攝



●周潤發率隊員在昨日下午2時23分衝線。 香港文匯報記者李慶全 攝

發哥、黃浩然與蔡一智接受訪問時，被問到今次跑20公里的體驗？發哥以一貫搞笑作風回答說：「你睇下智哥（蔡一智）面青青就知佢冇跑，我哋個個都紅卜卜！」提到今次大會原定他們早上11時30分會到終點，結果要到約下午2時23分才衝線，是否比預期慢了？發哥解釋：「係好慢呀！因為大帽山一落七八公里都係直落（落斜），頂唔順啦。」並指連續落斜對膝蓋負擔相當大。蔡一智表示，跑得比較慢，是因為他們兜了去千島湖打卡。發哥又指浩然跑得厲害，但之前跑步扭傷要帶傷上陣，要慢慢幫他「搓返」。黃浩然笑指自己並沒有不舒服，但發哥就說：「係你拉我落水，一定要嚟，其實你都好辛苦！」黃浩然指今次是跑「50周年發哥版」，發哥扮辛苦說：「玩一次好啦，以後都唔好再嚟，命都唔長！」浩然回說很難有這個機會，要50年才一次。

## 苗僑偉夫婦「接跑」參加渣馬

談到發哥帶隊跑山，笑言最怕蛇怕鬼，他即望着蔡一智說：「嘩，呢條蛇幾大條！」之後又笑阿智（蔡一智）行兩步就拉下筋擺甫士，真係又靚又叻。記者問發哥跑步全程是否很多人上前「集郵」？發哥又笑說：「都要做㗎啦！做市民嘅嘢，為人民服務。」問到他們跑步有否策略？發哥指由頭到尾都是在休息、吹水和食嘢，蔡一智笑言有飯團、朱古力和一大堆有機食物。

至於跑畢後如何慶功？他們笑言三哥、三嫂來接他們去吃好東西，而三哥和三嫂笑稱接機、接車多，接跑還是第一次，發哥即說：「卓Sir（《使徒行者》中苗僑偉角色）來接我哋喎，好緊要、好鼓勵！」問到三哥是在哪個位接他們？發哥又搞笑說：「重案組發生喺嗰度查案，兄弟做嘢！」再問發哥將來會否也拉三哥和三嫂跑步？發哥笑指他倆已落疊，會跑2027年渣馬（渣打香港馬拉松），不過都只跑10公里，並幽默道：「想佢死呀？卓Sir追賊叻跑步唔叻，今日佢帶隊係北潭涌教頭，『苗英偉』好犀利呀，我同佢改㗎個名，啲家英俊咗好多，我引退咗，畀咗佢。」發哥續指「Ken哥」鄭則仕到時都要跑，不能不跑，黃浩然聞言自告奮勇說：「今年我負責做保鏢，喺側邊傍住佢！」發哥又笑Ken哥是今年渣馬的吉祥物「肥貓」，並鼓勵對方說：「Just do it！」發哥還替Ken哥改名叫「鄭杞人」，因他杞人憂天，常驚落雨打風：「佢話師傅唔跑得唔得，梗係唔得啦，杞人好識蛇王，最大條蛇就係佢。」

## 發哥爆與BIGBANG合影受限制

此外，韓國天團BIGBANG日前在香港啟德主場館演出，發哥獲邀去捧場，BIGBANG隊長G-Dragon（GD）在台上特別感謝發哥，並讚賞他是「forever young super star（永遠年輕的巨星）」，對此，發哥說：「嗰晚我去睇咗啦，個騷好睇，後台都有合照，但佢經理人嗰邊要用大會機，我想用自己機都唔得。」記者笑問發哥是否未能招牌自拍？發哥笑說：「有，打畀周太（發嫂），佢有相，其實佢哋係叫我陪周太去！」問周太喜歡BIGBANG哪位成員？他說：「3個都鍾意，佢係唔鍾意我啫！」問他有否像梁朝偉和劉嘉玲看加拿大歌手The Weeknd演唱會時興奮地邊唱邊起舞？發哥笑說：「我踭（腳）晒啦！」更即興唱：「咪當我老襯……」發哥表示，繼去年在MAMA頒獎給GD後，他倆一直未有見面。接着，發哥又說要結束訪問，因為肚餓要去食煲臘鴨飯醫肚。


▶苗僑偉夫婦在終點迎接跑隊凱旋。 香港文匯報記者李慶全 攝

# 方力申用8小時37分「破浪」達成港澳慈善游目標

香港文匯報訊（記者 吳文釗 澳門報道）剛宣布將再做人父的方力申（小方），昨日參與「凝動全城 破浪傳承：方力申港澳慈善游2026」，挑戰由大嶼山雞翼角出發，經珠江口抵達澳門黑沙海灘的港澳橫渡，目標約在9小時內完成。結果，小方在下午5時30分於澳門黑沙海灘上水，以8小時37分24秒完成今次港澳橫渡，暫時籌得超過800萬港元。

昨早，小方在8時53分下水開始慈善壯舉，出發前他先感謝一眾親友、支持者、原居民、義工、支援泳手及捐款者，在天氣寒冷和舟車勞頓下仍然來支持他。小方在離開碼頭前亦與太太葉萱（Maple）及媽媽深深擁抱，感謝家人的陪伴與支持。

分享期間，小方提到早上看見非常溫馨的畫面，他人生最重要的兩個女人在廚房替他整早餐，說：「媽媽在廚房煲粥、太太親手製作Pancake，令我感受到家人的溫暖。」小方泳前估計氣溫約有攝氏17至18度，水溫則約攝氏22至25度，認為水溫比氣溫高，情況尚可接受，透露會專注於每一下划水，以及眼前的目標，一步一步向目的地前進。整段港澳橫渡，其中一段具挑戰性的泳程，是要留意香港海域船隻的航行及作出避讓。小方曾貫徹他決定了要做的事就會全力去做，一定會游泳到澳門，並相約大家在澳門見。


●方力申努力完成港澳橫渡游。 大會供圖

## 愛妻抱女兒黑沙海灘迎接

昨日下午約4時半，小方太太葉萱、女兒Isla、小方媽媽和其他親友陸續抵達黑沙海灘等候小方登岸，健力士世界紀錄的觀察員也到場見證正式的游泳時間。小方於5時半登岸，他隨即拿走泳鏡並向一直護送他的船隻和工作人員揮手致謝，然後走向終點拍鐘完成今次港澳橫渡。經歷近9小時游泳的小方，與家人大合照後，難免露出辛苦神情和有抖震，小方弟弟見狀即拿風褸及暖水給他保暖，太太也抱着女兒跟小方見面，Isla一臉茫然像認不出爸爸，要小方貼近她面孔才能相認，場面惹笑。


●方力申在昨日下午5時30分於澳門黑沙海灘上水。 香港文匯報記者吳文釗 攝



●方力申獲家人在岸上迎接。 香港文匯報記者吳文釗 攝

# 「籃球女神」展英姿 劉穎鏇擇偶偏好運動型


●劉穎鏇大晒籃球技術，示範轉波。 大會供圖

香港文匯報訊（記者 余雁）劉穎鏇（Tiffany）昨日出席「昂坪360行山基地×劉穎鏇粉絲見面會」，吸引不少粉絲撐場，場面熱鬧。

Tiffany早前在《903 AllStar籃球賽》憑超班籃球技術一夜爆紅，網民洗版式大讚Tiffany是「新一代籃球女神」，昨日Tiffany亦大晒籃球技術，即場示範插花與轉波，動作絲滑零瑕疵，而且成功轉波超過20秒，令現場掌聲如雷。

Tiffany表示行山對鍛煉體能的幫助甚大，令自己可以在籃球場上保持爆發力，不斷上籃、搶籃板與射三分波！她說：「自己一直喜歡行山及做其他帶氧運動，增進心肺功能與腿部肌力，體能好，籃球場上自然得心應手啦！」Tiffany大讚行山可以欣賞沿途美景，強身健體之餘又能「讓眼睛去旅行」，一舉兩得！她說：「今（昨）日行了昂坪觀景台行山徑，搭配纜車來回可以飽覽大嶼山的壯麗風景，天壇大佛、昂坪市集、港珠澳大橋等美景盡收眼底。最重要是此路線難度較低，距離昂坪市集只需15分鐘，男女老幼均可以輕鬆挑戰，行完山又可以到昂坪市集吃飯休息，放鬆身心。」

## 愛坐纜車到昂坪行山

她受訪時表示，自己與纜車相當有緣：「當年參加港姐時我只有19歲，來港後第一件事就是想好好認識香港，於是親友二話不說便帶我去搭昂坪360和參觀天壇大佛。入行後工作繁忙，我有時也會坐纜車到昂坪行山，呼吸新鮮空氣。」聖誕節將至，她自言會再帶父母到昂坪打卡兼行山。

對於榮升「新一代籃球女神」，Tiffany感謝一眾網友支持，又謙稱自己與「女神」一詞相距甚遠，只是一個熱愛打籃球的鄰家女孩，更大方分享擇偶條件。她說：「我從小到大都喜歡打籃球，一來可以強身健體，二來可以磨練毅力，所以志同道合的男生當然會加分，始終要有共同興趣才能一起走更長遠的路。若然是熱愛打籃球及行山的『運動型』男生更會雙重加分，可以跟另一半一邊行山一邊談心，陪着你走的感覺，加上昂坪的醉人日落美景，十足十偶像劇一樣充滿粉紅泡泡，超級浪漫呢！不過現在正值事業衝刺期，還有很多角色想挑戰，追求者可能要多加耐性，讓我先專注事業吧！」

# 鄭秀文攜手舞蹈家梅卓燕交織藝術美學

香港文匯報訊（記者 余雁）鄭秀文（Sammi）近日推出本年度壓軸派台作品《一場自我對話》。為呈現歌曲多層次的情感張力，Sammi親自構思並決定為新歌拍攝三個不同版本的MV，包括於美國紐約取景的「日」與「夜」兩個Ig Reels版本，以及遠赴日本郊區拍攝、充滿前衛藝術氣息的正式版MV，讓樂迷能因應不同心境，細選專屬當下的共鳴之作。

前日正式於YouTube上架的《一場自我對話》正式版MV，製作團隊專誠前往日本郊外，精選一處極具前衛美學的藝術花園取景。團隊更特別邀請曾獲香港舞蹈聯盟頒發「香港舞蹈年獎」的資深舞蹈家梅卓燕老師參與演出，以充滿靈魂張力的現代肢體語言，深刻具象化Sammi深邃的內心世界。

談及與梅卓燕老師的合作及拍攝感受，Sammi坦言情緒極為觸動：「小梅老師以舞蹈代表我內心唔同嘅情緒，拍攝嘅時候我內心其實都好激動，因為我成個人投入晒首歌裏面，有好多真實嘅情緒走咗出來，內心感覺好震撼、好強烈。」正因全情投入，Sammi在藝術版MV中演繹的喜怒哀樂極具層次與感染力，細膩動人。

除了真摯的情感流露，整個MV在視覺美學與表現手法上亦極具突破，無論是色彩運用抑或鏡頭語言均展現出濃厚藝術色彩，這正實現了Sammi一直以來的音樂願景。她表示：「呢啲都係我好想做多啲嘅嘢，尤其是音樂和舞台上，用一啲比較藝術嘅方式去呈現。其實經過咁多年，好多表演方法我都嘗試過，而通過藝術方式展現係我一直以嚟嘅dream，我會逐步逐步做多啲。」


●舞蹈家梅卓燕以現代肢體語言，深刻具象化Sammi深邃的內心世界。 受訪者供圖