



呂良偉身材和外貌可媲美年輕小伙子。

內外都咁fit

香港文匯報訊(記者 焯鈴)近年似乎沒有出現香港影視圈的呂良偉，因為天星娛樂的陳淑芬與香港著名漫畫家馬榮成等合作將其經典名作《風雲》改編成大型5D音樂劇，準備於明年4月於紅館舞台呈現，當中秦霜、步驚雲及聶風師父英雄一角睇中由呂良偉飾演，因此將呂良偉拉回香港。當日幾大型男出場時，雖然阿呂是年齡最大，但他身材和外貌均可媲美年輕小伙子，內外都咁fit，似十年沒變。原來他有一套「呂良偉8+1達摩回春訣」，由於有樣板可睇，朋友紛紛討教，如今更令身邊不少朋友受益。

呂良偉自揭不老之謎 練「達摩回春訣」

《風雲》改編成大型5D音樂劇的劇中一眾演員雖未正式開始排戲，但已經開始進入錄音室進行錄歌，阿呂雖不是歌手出身，但聲音中氣十足渾圓雄厚的歌聲讓製作人陳淑芬驚訝，更一次過錄完，效果很好，陳太讚賞不已。阿呂表示現在還有跟Christine Samson練聲樂，並開始鍛煉體能應付演出，可見他十分認真嚴謹。令陳太很佩服的是阿呂每次都會準時出席開會排練活動，身為前輩大哥事事以身作則起帶頭作用，後輩也不好意思遲到吧。為團隊帶來不少正能量。阿呂未知音樂劇加開到多少場，他的朋友已經紛紛訂飛捧場。

長命得來要健康

阿呂除了為演出《風雲》5D音樂劇準備外，還要香港北京兩邊飛，因為他和他的團隊在北京開班教授「8+1達摩回春訣」。問他是否想返老還童？他直言一向對自己生命負責，平日多練氣功、作息定時及每日睡足八小時，以達至養生長壽。而且不但要長命，還要健康行

得走得，他不希望生命一百歲，但有廿年是臥床的，這樣沒意思。他呼籲大家在努力拚搏之餘，還要多關注及鍛煉自己的身體，才能享受健康人生。

北京親自指導總裁班

呂良偉十多歲開始習武及內家功夫，對強身健體已經很有利，在1985年及1999年，呂良偉曾演出《達摩祖師》，有幸獲得「達摩養生秘訣」這套功法，他直言：

呂良偉平時和太太小娟周遊列國。



「我集結多年練氣功心得，再集各家之精粹，並跟美國團隊一起研究，東西方結合，創作了一套名為『達摩回春訣』課程，有專人教授，專人監察。最簡單的『8+1』方法就用三天時間可以學識，阿呂解釋在三天的訓練課程中，主要喚醒人體的運動細胞。當中包括深呼吸、8式動作及一個氣功。雖易學，但平常人是很難堅持下去，所以重要的是學識後要有恆心練習。」他說：「每天大家睡醒後要用20分鐘練習，十日後便會感覺到周身都有力，行路不會腳骨沒力。」他也會將教材拍攝成DVD及寫真，早前偕太太到意大利和西班牙的小島睇景，預計會在12月到充滿陽光與海灘的地方拍攝。阿呂為了鼓勵身邊好朋友堅持做「8+1達摩回春訣」運動，學費照收，能堅持下去的可退回當獎勵。

呂良偉在北京會親自指導學「8+1達摩回春訣」總裁班，每位學員收費過百萬元人民幣，難得是大家不嫌貴，踴躍參加，令他增添不少信心。他表示收的學費也會花在公益事業上，主要教導學生及寺廟住持。他是篤信佛教，不會亂來的。呂良偉有空就回港陪伴妻兒，並每天跟兒子一起練功：「兒子每天都想挑戰我，希望可以打贏我，不過他才十多歲，很難哩！」

呂良偉每次都會準時出席活動，陳淑芬(右)很佩服。



呂良偉夫妻倆十分恩愛。

新碟製作紀錄片交ViuTV拍 倒戈打TVB? 阿倫:我是世界Friend

香港文匯報訊(記者 李思穎) ViuTV昨日舉行「2017年節目發佈會」，獲得多間唱片公司派代表出席，當中以跟無線鬧不和的環球和太陽娛樂最鼎力支持，分別派出旗下「一哥」譚詠麟和許志安現身撐場，稍後更與ViuTV有合作節目，其他出席歌手有劉美君、劉浩龍、衛蘭，而跟無線關係友好的英皇就僅派出吳浩康一人到場，當日近60位歌手、藝人出席。

阿倫的新節目《譚校長·談欣賞》，由ViuTV負責製作，拍攝阿倫和不同歌手合作新碟的過程和花絮，阿倫接受訪問時主動澄清：「我在節目中不是擔任主持，因ViuTV看到我這project好有價值，可用紀錄片形式拍攝當中花絮和珍貴片段，多謝ViuTV賞識欣賞我這個節目，派出龐大支援，還會派攝製隊去東南亞拍我和歌手錄音過程，我是無錢收的，分毛也沒收。(為何不向ViuTV收取酬勞?)人家界面我，他們都會拍些有宣傳作用內容，ViuTV好慎而重之做大這個節目，大家是合作性質，多謝他們。」

有指環球以此來打無線？阿倫即說：「沒這回事，我是世界Friend，流往香港人的血。(怕否無錢小器?)當然不會，我是世界Friend。」阿倫透露新碟已籌備三年，年頭做好音樂，至於是否跟九位嘉賓合唱？他表示：「不止九個，但名單未能透露，全部在溝通中，因不同公司有好多顧

慮，總之這是世紀性大project，(李克勤有份嗎?)沒有，我要求是沒有合作過的歌手，克勤將來再合作都得，現時有三位歌手已完成錄音，分別是孫楠及李幸倪，其他暫不能透露。(何時再跟ViuTV合作?)將來的事，視乎金廣誠(高層)對我點。」

金廣誠望開放平台

ViuTV製作部副總裁金廣誠被問到未來大計，

他透露希望開放平台，多些公司可以給予他們的資源，互補不足。有傳ViuTV動蝕六千萬，他沒有正面回應：「做製作要向前看，會繼續同公司花錢，但公司沒說過要閉水喉，只希望製作更多節目給觀眾收看。(今年預算製作費有多少?)公司沒有限制我們，而且有些預算未出來。」有傳蔡卓妍會幫ViuTV拍劇？他說：「有傾過，但對方暫未有檔期，一切都要待對方落實先能透露，現正等待她的檔期。」



身穿透視裝的劉美君，在外籍男友Steve陶陪同下出席活動。



譚詠麟帶領環球歌手現身。

許靖韻返母校開發佈會

香港文匯報訊(記者 李思穎)許靖韻的新碟與一班大學生合作，昨日特地到大學母校為首張專輯《大個之後》舉行發佈會，現場播出多位師兄師姐的打氣片段，計有Twins、泳兒、鍾舒漫、洪卓立及羅力威等。許靖韻透露新專輯由大學十位市場學實習生，聯同英皇唱片製作團隊帶領下一起製作，當中佔九位是女同學，懂得一位男生，初時都擔心這麼多女仔會很麻煩，容易是非多，最後完全沒事，大家合作愉快。由一月開始接觸，經常見面，感覺如同家人，自己想請她們吃飯，但她們都拒絕，可能知自己賺錢不多，但她們為做好這張專輯，不惜倒貼買器材，令自己很感動。剛大學畢業的她，被問到前男友有否到場支持，她即說：「沒見到，應該沒有來。」



許靖韻

劉浩龍唔信徐濠縈同超儀交惡

香港文匯報訊(記者 李思穎)劉浩龍(師兄)被問到好友徐濠縈因將陳子聰剛病好的相片放上網，因而同何超儀交惡，對此，師兄謂：「肯定不會，寫包單不會，相信是炒作的娛樂新聞，成班朋友相識有20年，友情沒這樣簡單，完全不會有不和的事發生。」師兄在陳子聰出院後探望他一次，還跟對方一起進食出院後的第一餐：「他的第一餐很精彩，便是食漢堡包，他出院後很餓，我望住他食，見到他很珍惜這個漢堡包，我會『嘈』肥他。」

許志安稍後會為ViuTV節目擔任嘉賓和參與音樂會演出，安仔覺得作為歌手當然希望同多些平台合作，只要是對音樂有好大尊重，平台對歌手而言都是好事，問他不怕無錢嗎？他笑說：「不會，我之前都有幫姐擔任評判，這個世代是大家一起分享好的東西，當然不會，鬧就更加不會。(同無線有否合約?)沒約很久，但我們關係很好，有否合約不是大問題，如果有好的關係，對方需要的话一定會做，不然關係不好，有約也不是好事，合約對我們這行好死。」

劉浩龍表示曾和陳子聰飯聚。



祖兒親親海豚

香港文匯報訊 容祖兒和李克勤早前於新加坡開騷，演出之餘，祖兒更到主題公園親親海豚，非常盡興。祖兒謂，到新加坡一進房門，從大窗外就看到一條海豚高空飛過，眾人開心大叫之餘，就決定工作之餘一定要去探探這個熱烈歡迎他們的朋友，於是便連同工作人員一同去跟海豚玩，本來想叫李克勤一起前往，但想不到克勤竟然回應不去。祖兒說：「唔去係佢損失，條海豚不知幾聰明，幾乖，適逢我個化妝師生日，海豚唱首生日歌畀佢，好可愛，睇完成個人都開心晒，親親大自然動物真係對人係一個好好的情緒治療呀。」



容祖兒

樂隊唐朝下月來港演出

香港文匯報訊 搖滾樂隊唐朝於下月12日假九展舉行一場《唐朝·經典》音樂會。這是唐朝樂隊在香港首次的專場演出，亦是唐朝今年舉行的唯一專場音樂會，同場更邀來蜚聲國際的結他大師包以正任特別嘉賓，他將會率領其樂隊Eugene & the Pows破格演出Classic Rock，兩大神級組合音樂造詣皆登峰造極同場大比拚，定會帶給樂迷精彩演出。



搖滾樂隊唐朝

金鷹電視節14日長沙開幕

香港文匯報訊(記者 姚進 長沙報導)第28屆中國電視金鷹獎暨第11屆中國金鷹電視藝術節將於本月14日至16日在湖南長沙舉辦。大眾最為關注的「金鷹女神」仍處於保密狀態。作為金鷹節的壓軸大戲，閉幕式暨頒獎晚會今年將現場頒發包括金鷹獎優秀電視劇、最佳編劇、最佳導演和觀眾喜愛演員等獎項。此次發佈會上，導演組提前公佈了入圍名單。在入圍的電視劇作品中，《十送紅軍》、《歷史轉折中的鄧小平》、《北平無戰事》、《旋風少女》、《平凡的世界》和《半月傳》等，均呼聲甚高。在入圍演員的男演員中不僅有陳寶國、李雪健、倪大紅幾位頂級「戲骨」，近年來人氣高漲的胡歌、王凱以及吳秀波，都被認為是熱門人選。提名女演員同樣競爭激烈，劉濤、趙麗穎、佟麗婭、馬蘇均呼聲甚高。王琴介紹今年的頒獎晚會中，何炅將擔檔具有鮮明個性的超人氣女演員聯袂主持。另外，李宇春將首度參與金鷹節頒獎典禮，擔任表演嘉賓。