■華仔表示今次演唱會製作上，很多優秀團員是首次合作。

■華仔透露除了練體能和綵排外，在飲食方面亦相當清淡。

■當大家排練完，華仔仍挑燈夜戰，獨自練舞，務求盡善盡美。

戒糖戒澱粉 操弗身形開騷

華仔深夜獨舞練體能

香港文匯報訊(記者 李思穎)劉德華演唱會如箭在弦，剩下不足兩星期便登上紅館開騷，華仔積極「備戰」以最佳狀態演出，除了鍛煉體能，更戒澱粉戒糖操弗身形，務求帶給大家一個「超值」演唱會。

■劉德華全面備戰演唱會。

華仔的《My Love Andy Lau 劉德華 World Tour》香港站將於本月15日在紅館正式演出，距離不到兩周的時間，華仔透露每天除了勤練體能、不斷排練外，茹素的他在飲食方面一向清淡、這次大量的蔬菜、每天吃足6隻蛋，成為優質蛋白質攝取的主要來源之一，這次很大不同的飲食方式是戒澱粉、戒糖。華仔說：「吃素後澱粉類一直是主要的飲食，戒澱粉初期還會覺得餓，但是很快就習慣。大家不要擔心我體能狀態，因為都會有營養師看管着。」

每天至少45分鐘跑步

華仔曾說演出前一個月是去蕪存菁期，目前一切已大致定下，剩下小細節上的微調。而這次演唱會製作上有很多優秀的團員，華仔和他們都是第一次合作。他們非常的用心、努力。大家經過幾個月朝夕相處、溝通、配合，培養出了十足的默契。這次在舞蹈方面結合了藝術界翹楚的曹誠淵老師及知名現代舞老師Alan Mak，每個老師的方式都略有不同，但嚴格及要求卻都是一樣的。

華仔素來毅力驚人，常常一整天汗水淋漓的和大夥兒排練完，他仍挑燈夜戰，獨自練舞，務求盡善盡美。而無論多晚回到家，華仔也堅持每天至少要做45分鐘的跑步。這樣嚴格控管自己的體能、體態，對節目細節的高度要求，為的就是希望能讓每一個來看他演唱會的觀眾都能盡興而歸，每張門票都能物超所值。

將紅館中央懸吊大熒幕拆下

睽違8年再次踏上紅館，華仔坦言自己心情是緊張的。而談到這次演唱會的舞台設計，華仔略作透露：「這次會有一個新的創舉，就是會將原本掛在紅館中央的懸吊大熒幕拆下，改設置在旁邊。讓觀眾的視野更加開闊。觀眾可以更直接地欣賞舞台上的演出。希望每一個觀眾都能更融入演唱會中。」

■劉心悠對於首次踏足芭蕾舞台表示興奮，故不惜推掉工作，以投入訓練。

■劉心悠每日最少拉筋6小時，苦練柔軟度。

劉心悠日拉筋6小時苦練柔軟度

香港文匯報訊 劉心悠粉墨登場，在《胡桃夾子》中友情客串全新角色—星光仙子，為迎接本月14日的首演，她近月每天努力練習和綵排，務求以最佳狀態演出。心悠所飾演的星光仙子角色，由聖誕樹頂端的星星幻化而成，是特別為她度身而設的全新角色，將在首兩幕演出。零芭蕾舞根基的心悠為了準備友情客串《胡桃夾子》，不惜推掉多部電視劇和電影拍攝的邀請，專心留港練習。在香港芭蕾舞團導師指導下，心悠日夜排練，將每一個舞步跳得滾瓜爛熟。記熟舞步對於擅長背誦台詞的心悠而言不是難度，難倒她的是芭蕾舞基本的繃腳、各式腳位、各式手位，全都需要高柔軟度與肌肉力量。

一向對自己要求極高的心悠除了接受香港芭蕾舞團的訓練外，更特意聘請了私人芭蕾舞導師為她補習芭蕾舞技巧。心悠每日努力拉筋最少6小時，拉到一字馬為止，以提升柔軟度，甚至不惜拉筋拉到痛哭，她說：「雖然我有做運動，有瑜伽底子，但柔軟度依然不足以應付芭蕾舞的柔美動作，每次拉筋的動作都好像令肌肉撕裂一樣，是非常痛，痛到淚水不由自主地流下，導師以為我接受不了，想停止幫我壓腿，但我覺得我可以捱到，不停叫他繼續。」心悠付出的不止是體力，她在練習後還參考不同的芭蕾舞劇，盡力掌握芭蕾舞劇的節奏。

董敏莉順利幫愛女換片

香港文匯報訊（記者 李思穎）董敏莉（Monie）早前剖腹生下囡囡，榮升媽咪級的她，在成功餵哺母乳一刻，激動得想落淚，順利幫愛女換片更有成功感，首嘗母愛的力量。Monie最初幾天嘗試給BB餵哺母乳時不大成功，前日終於順利餵母乳，令她感動到想喊出來，開始感受到做媽咪感覺，她笑說：「慢慢已習慣，以前我好怕屎尿之類的物體，但幫個囡換片真的不同，好有成功感之餘，真的是母愛的力量！」

Monie出院後，湊女工作一身包辦，因她沒請陪月和工人，暫當全職媽咪湊女：「這幾日醫院都好好，教識我點幫子子沖涼、換片，自己是新手媽咪真的會驚，最難是掃風，要好好研究一吓，這幾天好多朋友來探子子，長輩們很疼錫BB，一出世已經收好多衫同利是。」

由於她產後出現腳腫情況，亦因要照顧囡囡，暫時不接工作，談到湊女樂，她一臉滿足道：「我現在當囡囡是公仔，之前買下大批BB衫，可以幫她扮靚。今年過聖誕節就好開心，多了囡囡陪我，工作方面暫時都未有復工時間表，我都同電台同事講要新年後先復工，因為真的不捨得離開個囡。」

■董敏莉

田蕊妮開工即病倒

香港文匯報訊（記者 吳文釗）已有年多沒拍劇的田蕊妮昨日返電視城為新劇《她．她．她的少女時代》開工拍攝，她表示新劇已開工四、五天，笑言角色像延續她主持的節目《女人四十》，她將演一個失婚失業的40歲女人，如何在谷底自強。問到角色是否為她度身訂造，延續《女人四十》效應，阿田笑言相信只是巧合，新劇輕鬆和勵志，希望帶給觀眾新鮮感。

久未拍劇的阿田自嘲一開工就病倒，而且劇中角色情緒起伏大，田蕊妮說：「頭幾集已經喊得好瘋狂，以為自己很幸福，怎料老公原來有第二個，幸福家庭的希望完全幻滅。」阿田笑指監製找她時以輕鬆勵志片掛帥，怎料收到劇本後是另一回事，笑道：「點解不可以讓我做些簡單角色，要我喊都不是問題，只要劇本感動到我就得，因為我不會為喊而喊，而且大家都知我喊點有幾低。」今年沒份提名視后的阿田表示有沒有獎項都是輕鬆心情面對，笑指她今年加入樂壇要爭新人獎時，她即大賣廣告表示第二首派台歌《半段路》已推出，但能否出席音樂頒獎禮要視乎檔期，她也有很多音樂想法跟大家分享，而且她也跟大家一樣，希望古天樂能贏到我最喜愛的男歌手獎。

■田蕊妮新劇演失婚失業的40歲女人。

鍾欣潼追求簡單生活

■鍾欣潼

香港文匯報訊（記者 李思穎）鍾欣潼(阿嬌)和準夫婿賴弘國將於本月20日擺婚宴，近日阿嬌積極修身，並於網上同大家分享減肥進度，同時又籌備將於月中的全新國語專輯，昨日率先推出新歌《聽說的幸福》，新歌更是目前阿嬌的寫照，不再是憧憬愛情，而是切切實實擁有幸福的故事。

阿嬌坦言好感恩能夠擁有這首歌，但感恩對象並非未婚夫，而是歌曲的作曲、作詞人，內地著名唱作人汪蘇瀧，對方把阿嬌甜蜜心態融於歌曲中，稱得上是為阿嬌度身訂造，阿嬌謂：「本身自己不算眼淺，但一收到這首歌時感動到想喊，應該話遇到呢首歌係另一種幸福！」

新歌MV描述一對情人相處點滴，阿嬌同另一半是異地戀，所以MV情節除了交代二人一齊相處時光，還有為另一半執行李、夜晚煲電話粥或者視像通話，就算去到邊都會影相互相分享。其中一幕男方落廚煮公仔麵，阿嬌就話即刻聯想起未婚夫為自己做過同類型事情，阿嬌追求不是要餐餐大魚大肉，簡單得來又窩心便可以。阿嬌謂：「好多時我們各自分開去工作，呢種情況下要維繫確係有難度，平時我們好着重分享自己生活，最重要係唔好俾遠距離去影響到段關係。」MV結尾阿嬌手寫一句英文藝術字「You love me. I love you. That's all that matters.」原來她是即學即寫，現場工作人員都大讚寫得有板有眼，更流露出幸福滿瀉神態。

龔嘉欣享受做打女

香港文匯報訊（記者 吳文釗）正忙拍新劇《殺手》的龔嘉欣昨日返電視城開工，她坦言為此劇弄得遍體鱗傷，繼早前弄斷手指根後，日前又傷腳脛骨要縫三針，表示做打女並不容易，但很享受箇中過程。

嘉欣向記者展示腳傷處，表示日前拍一場吊威吔，需要她凌空飛向對手，用腳踢掉對方手上的機槍，結果因自己判斷錯誤，傷到「上五吋、下五吋」脛骨位置，她說：「即場我已看到有個窿，但我仍被威吔吊住，由工作人員幫我消毒處理，之後都繼續拍攝，但前後換了五大塊滲滿血的膠布。」收工後嘉欣到醫院求診，護士姑娘見傷口之深，反問嘉欣不是不縫針吧，而且康復後也一定會留疤痕。嘉欣稱在新劇中有七成都是打戲，當初也想不到自己可以如此勇猛，加上她身形瘦削沒替身可用，所有場口都要親身上陣。問她會否不再拍動作戲，嘉欣說：「又不會，監製找我時已預了會受傷，之前《幕後玩家》合作過，想我給到觀眾不同的感覺，最多拍完之後去大維修。」

■嘉欣向記者展示腳傷處。

■龔嘉欣為新劇弄得遍體鱗傷。