



小方希望能在教游泳過程中，把自己做運動員時學會的不怕失敗的運動精神，灌輸給小朋友。

方力申出心出力助心臟病兒童建立自信。

小方在泳池邊與小朋友打成一片。



小方在面對可愛的小女孩時慈父上身。

小方助心臟病兒童建立自信

魔鬼教練及慈父同時上身

香港文匯報

訊 上年與拍檔合資開辦游泳學校

的方力申(小方)，最近就被邀請以「老本行」去做善事，與兒童心臟基金會及如新善的力量基金會香港分會作為期兩年的CFA合作計劃，為一班患有心臟病的兒童(下稱心童)開辦善的力量慈善泳班。早前小方為是次合作於泳池邊與一班小朋友拍攝宣傳短片，盡顯其貪玩一面。小方揚言很久沒下水，好想盡情「濕身」，邊玩邊以善的力量鼓勵心童打破社會既有的看法和框架。

其實早在

這次合作前，小方都有為低收入家庭的小朋友教導游泳，希望能在教游泳過程中，把自己做運動員時學會的毅力、勇往直前及不怕失敗的運動精神，灌輸給小朋友，從而讓他們建立一生受用的自信。

而今次換上一群比一般小朋友需要更大努力的心童，小方不諱言有更大的感悟及鼓舞，換來的就是更大的滿足與成就感，因為在他們身上就如看到自己的過往。因為大眾甚至患者本身，向來也認為患有心臟病便不宜游泳。其實只要獲醫生作詳細的健康評估，就算是心童，一樣可以在專業教練指導下進行合適的運動。

曾被評估為劣級運動員

「我小時候也曾經被教練評定為劣級資質運動員，看我『短手短腳』，一定不能成功。但最終我不但突破自己，還刷新了兩項香港紀錄，原因不是那時候突然長

高，而是我為了練水所付出的汗水和犧牲，比那個年代的任一個選手也要多。」小方就是要把這種嚴苛刻苦經驗告訴心童，別為身體上的缺陷、不足或是疤痕讓小看自己，更別在意別人的目光，相信自己最重要，因為一個人的成就與別人的看法根本是兩碼子的事。

技癢身痕想「濕身」

別以為作為教練的小方，只是「得把口」教，向來喜愛親力親為落水教班的他，在泳池邊拍攝時技癢，與小朋友打成一片，更想下水暢「游」。隱藏着「好爸爸」條件的小方，在面對可愛的小女孩演員時更慈父上身，愛心無限教導她們正確的暖身姿勢，就算導演已停止拍攝仍繼續教導。

小方分享道：「教導心童，『身教』除可讓他們建立互信，更可陪伴他們突破身體或心理上的困難。我不是要教導他們成為游泳好手，最重要是要讓他們知道，在康復路上有不少同行者，心童亦可以過着如其他小朋友一樣的生活。而今次的合作，不但讓我回饋社會，亦是一次非常難得的教學經驗。」



Charlene想透過搖滾音樂去感染別人。

人與人間越來越冷漠 超音界用歌聲將愛延伸

台灣組合超音界(SUPER TOMIC SOUND)，分別由來自台灣信樂團的結他及KEYBOARD手傅超華(Tomi)及筋斗雲樂團的主音夏琳恩(Charlene)組成。近日2人來港宣傳第二張專輯《黑洞》，希望透過搖滾把對社會關心的課題表達出來。

本是香港人的Tomi加入台灣著名組合「信樂團」當鍵盤手多年，「信樂團」多首膾炙人口的主打歌，《天亮以後說分手》，《大驚小怪》，《無可救藥愛上你》等金曲全出自於他手。2017年因為同Charlene合作單曲《裙下》成就樂團超音界的誕生。今年2人再推出專輯，Tomi說：「原來只是想讓更多人聽見我在『信樂團』之外不同的音樂世界，在尋找新主唱的時候是這樣思考的，可是在每首新單曲尋找主唱期間，卻發現不同的主唱都擦出不同的火花與可能性。這樣的過程，反而讓音樂的形狀更像一個會動的3D音符，這是當初沒意料到的收穫！跟Charlene一直認識，合作了《裙下》後一拍即合，今年再推出新專輯。」

Tomi期望超音界的作品有的是無窮無盡的創作靈感。



表示「黑洞」就是甚麼都會被吸進去，空間也無限大，自己期望超音界的作品也從這方面步進，有的是無窮無盡的創作靈感及可能性。

Charlene以搖滾音樂去感染人

同Tomi合作2年，Charlene坦言大家的音樂的理念很相似，都是包圍「愛」。將愛的力量延伸至社會甚至世界，Charlene說：「我們覺得人與人間越來越冷漠，想透過搖滾音樂去感染別人，這就是向來搖滾的主旨：PEACE AND LOVE。」

採攝：IvyChik/場地：8度海逸酒店



台灣組合超音界2位主唱，Tomi及Charlene來港宣傳新碟。

劉翁怕霆鋒搶飯碗做導演

香港文匯報訊 第九集《鋒味前奏》，大廚謝霆鋒教大家整Party小食「墨西哥脆片」。一開始他就同大家分享自己曾經用仙人掌煮呢道菜，劉翁問仙人掌落口個質感似乜，霆鋒就話質地似蘆薈，味道就似蘋果。劉翁再問：「仙人掌質地咁滑潤，有冇好似秋葵或者蘆薈咁令人(排洩)暢順呢？」火火一聽到問題就爆笑，霆鋒就話：「咁我當日又無嘅！」將所有洋葱、番茄、黑豆、粟米等食材處理好，火火就幫霆鋒開鑊，一開始炒洋葱，火火立刻炒到流淚，師傅霆鋒見到笑住拍一拍佢膊頭，鼓勵佢繼續努力。



謝霆鋒(中)自言曾有興趣當導演。

但係我驚有朋友做，大家會同我絕交。」劉翁接住話，劉翁話自己那時好驚，仲好認真咁話：「我心諗你做埋我咪無得撈？好彩佢只係拍一個鏡的廣告！」火火問霆鋒而家會唔會想玩番攝影，霆鋒就話自從有數碼相機之後佢就再無玩，因為自己比較鍾意菲林的質感。佢又講到現在的人對攝影無以前咁認真，「我覺得嘍家影相，大家Delete相多過Save相。以前影相，攝影師就好像一個狙擊手，捕好耐只為一下快門，但而家就好似拎住兩支機關槍不斷影，影完就不斷Delete。」

譚詠麟全「佬」班拍MV

香港文匯報訊 譚詠麟日前為主打歌《男人的浪漫》拍MV，一向喜歡搞新意的校長，今次更請來星級全「佬」班演出，由黃光亮、趙永洪與張松枝客串演「江湖三兄弟」，更出人意料由林雪當鼓手領軍，與結他手張繼聰、Bass低音結他手鄒凱光、彈Keyboard的符致逸(Adrian)及主音趙浚承(Gary)組成跨世代「Sun Run La」樂隊，在大排檔和校長齊齊Rock出「佬」味，更大

派豆腐火腩飯。今次跨年代來組成「Sun Run La」樂隊，林雪更笑言：「好榮幸又好彩，今晚可以有空檔接受校長邀請來拍MV，不必問點解我可以同年輕人合作，因為我都好年輕。」扮演樂隊結他手的張繼聰則說：「好榮幸可以演出校長的MV，我覺得每個香港人成長都受校長的歌影響，基本上都有問過要來拍乜，聽到校長MV要幫手就即刻來了。原來



譚詠麟與星級全「佬」班演出《男人的浪漫》。

我是來扮結他手，所以拍攝時我就用默劇形式來演繹彈奏。」出名演技好的張繼聰，要扮彈得一手好給他，對他來說就有難度。

鍾楚紅 讚Sammi有智慧

香港文匯報訊(記者李慶全) 鍾楚紅昨日穿綠色條子裙一身飄逸出席護膚品牌活動，但見她右眼爆了微絲血管，她說：「睡醒就這樣，我向來眼乾，問過醫生說我沒事，有滴眼藥水，不過沒大作用，但來見大家又不想戴墨鏡。」紅姑穿得飄逸，更顯得瘦了一點，她表示磅數也差不多，而減肥其實是她終身事業，旅行放縱完回報也很辛苦，會靠做運動和吃得清淡，她笑說：「但我朋友多，經常出街吃飯，沒什麼可能會減到，唯有在家就多吃素菜！」紅姑日內會到歐美旅遊兩星期，她是獨個兒起行，再會合當地的親友去看百老匯歌劇和吃好东西。提到發生「安心偷食」事件，問到會否帶好友鄭秀文(Sammi)一起去散心？紅姑說：「Sammi好有智慧，她是個有靈性的女仔，今次她處理得好，會替她開心，但心痛她



鍾楚紅表示有同Sammi聯絡。

是被傷害的一個，還要面對輿論和傳媒，愛錫她的就不好提此事！」問有否跟Sammi見面？紅姑表示大家有聯絡，她是個靈性女仔，亦處理得體，處理得很對。問到Sammi情緒還可以嗎？她剛上載新照片顯得有點瘦和憔悴一事？紅姑說：「我想……不好再講，她有智慧也處理得好，但需要時間！」多點陪她？紅姑謂：「給她時間，這是她兩人的事！」帶她去旅行散心？她笑說：「帶她來飲茶吧！」