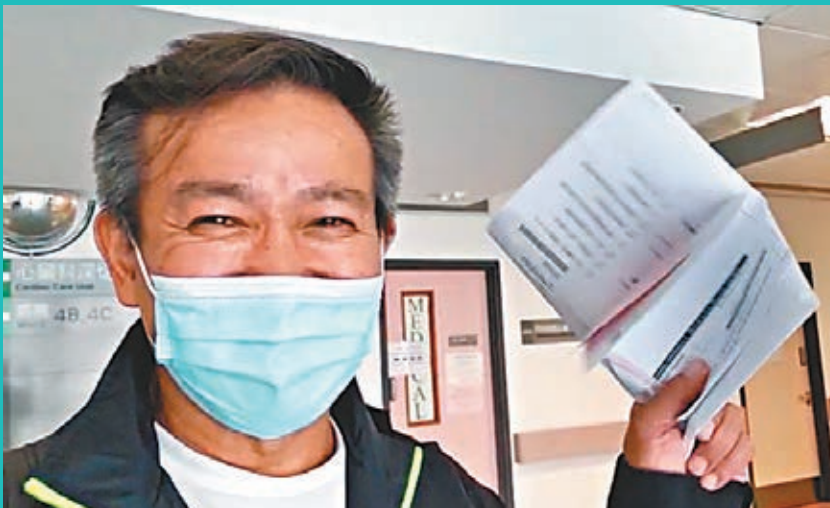




■收到醫生通知可以出院的麥德羅喜上眉梢。



■劉少君鼓勵年紀大的患者要有抗疫鬥志。



■黎姿在家中做掌上壓keep fit。



■黎姿在事業家庭上均打點得很好。

香港文匯報訊（記者 阿祖、文芬）劉少君上月確診新冠肺炎，在伊利沙伯醫院經過11日治療後，前晚康復出院，並入住尖沙咀一間酒店。他休養之餘，仍不忘做運動，並拍片給病友打氣，以及提點大家注意抗疫。麥德羅比劉少君早確診，昨日終於收到醫生通知可以出院，他開心指收到消息就像中了六合彩一樣，這次猶如死裏逃生！

劉少君緩步跑練肺功能

麥德羅

確診肺炎後，經過十多日留院治療，昨日終於收到醫生通知可以出院，他戴上口罩興奮地拍下短片向大家分享喜訊：「今日好開心，醫生話我可以出院啦，我好似中了六合彩一樣，這次好似死裏逃生，現在才知道健康是比財富更可貴，所以首先要多謝照顧我的醫護人員，這兩個星期悉心照顧，以及關心我的好朋友，我在這裏亦都希望，有病的好朋友好似鄧達智，你們都快些好返，而全港市民都要注意衛生，記得戴口罩，勤洗手，祝你們身體健康！」他拿取出院紙辦好手續，便安心回家休息！

劉少君出院後入住酒店休養。他表示：「今日（昨日）出院第一日，天氣唔係咁好，打風落雨，但我朝早6點已起床去緩步跑，每5至10分鐘就休息一陣，對肺功能有幫助，可以恢復得快

啲。」他又不忘鼓勵年紀大的患者：「年紀大嘅朋友唔使咁擔心，呢個病係有得醫嘅，而醫生亦會細心作安排，最重要有好嘅意志，畀多啲自信。」他希望大家都有一個Fighting Heart。

劉少君亦不忘分享在醫院所得：「在治療期間，醫生都畀咗好多意見，醫生話就算無病，最重要亦要多食高蛋白質的食物，例如鮮奶、雞蛋、豆腐製品等，有助增強體力打倒病毒。」他又提示大家不要去人煙稠密的地方，減少接觸病毒的機會。

黎姿居家抗疫勤做運動

至於平日要打理醫學美容中心，又要照顧家庭打點3位女兒生活細節的黎姿，本來已經很忙碌，但作為時代女性，無論如何都要保養自己，經常保持最佳狀態示人，加上最近疫情爆發第三波，黎姿都是留在家中做運動，昨日她於社交平台分享做運動短片，見她身穿黑色緊身運動裝，身形勻稱又帶點肌肉，她亦留言道：「適量『肌肉』是女生最佳的塑身衣，我要加油！GigiBeautySecret：夠Firm，穿什麼衣服都好看！」而上月底黎姿的一對雙胞胎女兒馬

家蔚及馬家鎂剛度過10歲生日，她感慨時光飛逝，轉眼兩個女兒已到10歲了，不再是當初抱在懷裏的BB，心裏真的是百感交集，腦海裏閃過無數她們出世時的畫面，今年她們已進入了人生另一階段，她貼文表示：「跟所有父母一樣，期望女兒們快點成長。可是，又不禁暗地裏希望孩子可以永遠纏在身邊。害怕一天她們不再需要媽媽；但又擔心她們過於依賴我。期盼她們能闖出自己的天地；卻又憂慮她們飛得太遙遠。漸漸，發覺自己總是帶點誠惶誠恐的心情，來面對小豬們的長大。既然這交戰揮不去，就讓我來當一個矛盾、但無畏的媽媽吧！孩子背後，媽媽隨時Stand By。」以此作為她3隻小豬的成長記。

祖藍貼心護駕 亞男笑夫似太監

香港文匯報訊（記者 達里）王祖藍與李亞男夫妻檔早前參與內地真人騷節目《做家务的男人》，展示他們平日在家中的相處點滴，祖藍更應節目要求，施展渾身解數做家務，「處男下海」入廚煮飯，獲太太和女兒大讚好味。從節目中見祖藍對懷孕的亞男十分緊張，每當見家中有不清潔的地方，就會立即去清洗整理，更不准太太觸碰刀子利器。亞男雖然面對過分緊張的老公有點無奈，但也感謝對方工作回家後，都要為她操心。祖藍的女兒Gabby也在節目中亮相，她表現乖巧沒有扭計，又懂得對着妹妹的超聲波照片大喊「BB」，令祖藍和亞男大為感動。

雖然祖藍兩公婆在家中相處時很認真，但到節目訪談時就大耍花槍，祖藍稱在家與太太只是偶爾見幾面，而亞男更稱與祖藍完全不相熟，幽默感十足。祖藍又稱擔心太太在街上走路時會被人不小心撞到，所以出入都會扶實對方。不過，由於動作太過誇張，亞男取笑老公像太監一樣服侍皇后。



■每逢外出，祖藍都會扶實亞男。

《日光之下》入圍 呂星辰再回上影節

香港文匯報訊（記者 倪夢環 上海報道）導演梁鳴處女作《日光之下》順利入選上海國際電影節亞新獎，主演呂星辰於2010年便憑借首部電影作品《郎在門對面唱歌》榮獲上海電影節最佳女演員獎項，她也成為了上影節迄今為止最年輕的獲獎女演員。談及再次回到上

影節並參演入圍作品，呂星辰笑言：「雖已有10年之久，但我入圍的是亞洲新人獎，所以我感覺我還是很年輕。」同時，呂星辰首次擔任編劇的作品《甜蜜變奏曲》、主演的另一部影片《孤星入》也在今年的創投單元有所入圍。

《日光之下》一片以少女谷溪的視角閱讀世界，呈現了1999年寒冬發生在中國北方邊境小城的一段成長往事。其中，谷溪由呂星辰扮演，她透露導演給足自由發揮空間，「他懂得跟演員溝通。」而在影片裏，谷溪用到的很多流行歌磁帶亦都是導演自己的收藏，而這也成為了影片與現實的紐帶之一。

除了年代感的道具，故土的美景也在電影畫面中一一呈現。據悉，梁鳴來自黑龍江小興安嶺，電影中的東北寒冬就是他小時候對家鄉的記憶。



■呂星辰(中)笑言自己依舊年輕。 倪夢環 攝

林俊傑藤原浩攜手作曲

香港文匯報訊（記者 阿祖）「亞洲唱作天王」林俊傑（JJ）將發行新專輯，日前推出全新單曲《無濾鏡》，今次更與素有「日本時尚教父」之稱的國際時尚大師藤原浩攜手作曲，與身兼設計師及音樂人雙重身份的藤原浩合作，原曲由藤原浩開啟並力邀JJ共同創作。

談到這次JJ與藤原浩合作的契機，JJ首先表示相當榮幸，對潮流品味十分敏銳的他，以前就相當關注藤原浩，無論是時裝、音樂等作品。而JJ與藤原浩過去曾在活動上相遇，當時只是點頭之交，但沒想過之後竟會一起寫一首歌，笑說這個機緣很奇妙。藤原浩也敘述了這次合作的淵源：「有一次我在錄音室裏做音樂，剛好JJ在IG上與我聊起探討音樂上的合作，我就想起這首歌其實很適合與他合作。JJ的版本美極了，真希望錄音的當時我在場。下次一定！」不僅如此，這次藤原浩也親自為《無濾鏡》設計了專屬的單曲封面。



■林俊傑以前就關注藤原浩的時裝、音樂作品。

曾羨慕吳業坤樂壇成績 謝東閔拍劇另闖出路

香港文匯報訊（記者 達里）謝東閔日前接受電台節目訪問，在劇集《殺手》中的他的演出備受關注，演技也開始受肯定。而歌唱比賽出身的東閔，近年也開始有音樂作品推出，他坦言曾有一段日子羨慕同是「巨星幫」出身的吳業坤的成績。

2010年參加《超級巨聲2》入行的謝東閔，雖然熱愛唱歌，但拍劇數量卻是同期師兄弟中最多的，十年來由小角色慢慢爬上主角位置，更是TVB力捧小生之一。對於吳業坤在《巨聲2》落敗後，卻能出唱片更走進紅館開騷，甚至贏得樂壇重要獎項，直至去年才灌錄第一首劇集主題曲的謝東閔說：「入行頭兩年，感覺是跟唱歌理想愈行愈遠，之後就沒有再去想，嘗試去演戲，到拍《女警愛作戰》時，發覺自己真的愛上演戲。有段時間的

確有羨慕坤哥，但唱歌講緣分，這十年我有得着的是其他，拍了近三十齣劇，應該是巨聲幫中拍劇最多的一個，自己也算行出一條路，這一行是長途賽，也只應該跟自己比較。」

患難見真情關係會更好

謝東閔與朱智賢的緋聞一直未獲二人承認，直至4月時，朱智賢被揭與有婦之夫黎振輝出軌，謝東閔以男友身份陪女方出席記者會公開道歉，表示自己疏忽了女朋友也有責任，會陪伴她走過這一關。被問到為何能冷靜地幫女友護航，謝東閔說：「我一向是衝動的人，但當時不是埋怨的時候，反而要去想怎樣去保護她，大家一起認識了這麼久，我不會做什麼去擺低她，我只是很擔心她，就決定陪她一起出

來面對。我沒想其他，一心只想怎樣幫她，我覺得她是一個我值得去幫的人。」謝東閔也相信每段關係都必須經歷過考驗才能更進一步，就像踩單車要跌過很多次才會踩得好。



謝東閔(右)自負是巨聲幫中拍劇最多的一個。



■左起：洪欣、朱茵、蔡少芬和陳法蓉再放笑彈。

「港普F4」變「舞動F4」

香港文匯報訊（記者 阿祖）蔡少芬、洪欣、朱茵和陳法蓉四位閨蜜最近組成「港普F4」發放笑彈及正能量，日前她們就拍了一條齊齊跳舞的視頻一展舞藝，陳法蓉笑言：「在線給大家來個非專業舞蹈，有福利！」蔡少芬亦留言：「好吧！和你們一起，我就是舞后！（搞清楚，不是你們母后！你們都比我大的，看只有我上身和腳都有動！）」

陳法蓉更着大家注意：「請勿問我誰亂拋垃圾，因為沒有人自首，哈哈！」細看片段，才發現跳舞期間，蔡少芬一揚手，便不經意地將紙巾拋落在陳法蓉腳邊，令陳法蓉成了疑兇。而最後四人合照時，蔡少芬又再次出手，將陳法蓉推出鏡頭之外，她還取笑陳法蓉：「你不是不拍嗎？我再幫你一把！」陳法蓉回她：「我都被你推出框了！」就連洪欣也加入戰團戲言：「其實我真的不想拍，你們通通給我滾開！」

東出昌大 渡邊杏正式離婚

香港文匯報訊（記者 文芬）34歲渡邊杏跟32歲東出昌大昨日通過事務所正式發表離婚聲明指，今後將共同養育孩子。據知情人透露三個孩子的撫養權判給了女方，但沒有離婚賠償金，相信是因東出昌大背負大額違約金，恐怕已無力支付。



■東出昌大與渡邊杏結束5年多婚姻。

網上圖片

ONF本月開網上見面會



■男團ONF即將回歸。

近日ONF新專輯的封面正式公開，見新歌《Sukhumvit Swimming》標題是印在封面的底部，並用上成員們的圖像以灰階色調配合。ONF已於上月27日率先發布了他們的預告影片，作為專輯宣傳的第一炮。

香港文匯報訊（記者 凡文）韓國男團ONF即將回歸，將於本月10日發布他們的第五張迷你專輯《SPIN-OFF》，並於同日舉行網上粉絲見面會，以慶祝他們的新碟發行。

近日ONF新專輯的封面正式公開，見新歌《Sukhumvit Swimming》標題是印在封面的底部，並用上成員們的圖像以灰階色調配合。ONF已於上月27日率先發布了他們的預告影片，作為專輯宣傳的第一炮。