

■朱晨麗（右）與何依婷將向師妹們分享參選心得。



不抗拒60歲再出寫真集 奶奶級羅霖只怕無人買

主力主持工作的鄭啟泰昨為新書《OPPA看風景》舉行發布會，獲好友薛家燕、羅霖、可宜及朱慧敏等撐場。首次出書的他笑言新書以文字為主，也想仿效羅霖推出相集，羅霖取笑他要先操練出6件腹肌，她當年拍寫真也操出馬甲線。羅霖又透露有出版社邀請她推出第二本美容書，她卻希望待疫情過後才去計劃，至於會否再出寫真？現年55歲的羅霖笑說：「真的想我60歲都出寫真嗎？我會一直keep住，keep到就出啦，我已經做了奶奶，下次再出可能做嫲嫲了，怕會無人買！」

另混血兒主播可宜與拍拖接近9年的甲一港隊籃球員鄭錦興宣布拉埋天窗，婚期定於8月8日，她依足傳統會穿裙褂，也會穿婚紗行教堂，晚上則擺酒，由於最近疫情穩



□可宜現身支持鄭啟泰出新書。

大會統籌經理何小慧表示，今次入營後至少會淘汰6至7位佳麗，淘汰評分會根據佳麗們第一日入營開始計，會以她們的紀律、表現、態度、智慧等決定。相關節目將於8月9號播出才揭曉淘汰賽果，而準決賽將有新一輪淘汰，篩選12強進入總決賽。

賴彥妤否認整容

大熱門陳聖瑜及梁凱晴一起接受訪問，對於今日正式入營，她們表示會帶足夠衣物及防曬用品，並透露知道要接受叢林探險等考驗，但指自己相當挺得。她們亦不介意素顏。

■現年55歲的羅霖保養得宜。



自己素顏有信心。對於今次入營會有淘汰賽，她們坦言都擔心，唯有盡量做好自己。她們又稱參選至今已成好友，但不會視對方為勁敵，認為享受過程最緊要。去年曾參選過的賴彥妤，今屆捲土重來，對被指有「變臉」之嫌，她強調自己沒整容或微調，亦沒有打針，只是用生果減肥法減了15磅，問她可有信心打入三甲？「官方答案係好有信心，盡自己努力，入到訓練營已經係一大進步，希望有新突破畀自己。」她又透露

陳凱琳大仔開始揀飲擇食

陳凱琳（Grace）夥拍小男孩 Sean Wong 為連鎖快餐店的素豬扒飯拍廣告，育有兩子的她透露大仔開始揀飲擇食，不時將飯餸中的蔬菜挑出，而老公鄭嘉穎更是「食肉獸」，所以她迫不得已要下旨禁「肉」。

Grace 去年中誕下細仔後火速回復苗條身形，「其實並沒有太刻意逼自己火速瘦身，只是自己一直好注重健康的生活態度，除了做適當運動，最主要是維持健康的飲食習慣，間中亦會食素。很多人 keep fit 時都減少吃白飯或澱粉質，其實 keep fit 都可以吃澱粉質，但要識得揀選健康的澱粉質，如紅米等。」



■陳凱琳爆老公鄭嘉穎是食肉獸。

汪明荃完成接種兩針疫苗

汪明荃前日完成接種第二針科興疫苗，並把相關圖片及短片上載到社交平台。當日打第一針時她有老公羅家英跟她手握手，今次就單人匹馬，並大讚醫生細心，先度血壓再 check 血糖。而打完針等半小時，她才去跟家英哥吃中飯。她說：「我已完成任務，你哋都快啲去打2針啦！為人為己，你都應該咁做！」



朱晨麗 先送恭喜 後補禮物

本年度香港小姐競選28位入圍佳麗將接受首個考驗《We Miss Hong Kong STAY-cation 晉級賽》，昨日她們聯同其中5位港姐導師，包括曹敏莉、向海嵐、朱晨麗、張秀文及何依婷出席記者會。28位入圍佳麗將入住西貢一間酒店，並分成4組，由幾位師姐領軍，展開為期十天的特訓。



■陳聖瑜（左）及梁凱晴因參選而結成好友。

剛考完律師牌試，兩個月後會知道結果，希望雙喜臨門。

身為師姐的朱晨麗慨嘆自己參選原來是10年前的事，她說：「我參選時好少出聲，因為廣東話唔好，其他人就誤以為我好酷。」談到有不少佳麗擔心自己廣東話不好會輸蝕，她直言有秘訣傳授給她們。何依婷會入營10日與佳麗們一齊作戰，她表示當年參選最難忘是去台灣外景，因她首次跟一班女仔去旅行，夜晚又一齊在房間傾偈。朱晨麗就想起當年拍外景有幾位佳麗辛苦到喊，但她覺得是一次很好的體驗。另談到曾跟她傳不和的洪永城雙喜臨門，她表示得知喜訊後已第一時間傳訊息送上恭喜，亦很替對方開心：「佢哋拍拖時已睇好佢哋，覺得佢哋好 sweet，咁家又雙喜臨門，進入人生第2、第3個階段，洪爺，加油！之後都會送上禮物。（會否都想快點進入另一階段？）都有心思思，但急不來。」

陳凱琳大仔開始揀飲擇食

陳凱琳（Grace）夥拍小男孩 Sean Wong 為連鎖快餐店的素豬扒飯拍廣告，育有兩子的她透露大仔開始揀飲擇食，不時將飯餸中的蔬菜挑出，而老公鄭嘉穎更是「食肉獸」，所以她迫不得已要下旨禁「肉」。

Grace 去年中誕下細仔後火速回復苗條身形，「其實並沒有太刻意逼自己火速瘦身，只是自己一直好注重健康的生活態度，除了做適當運動，最主要是維持健康的飲食習慣，間中亦會食素。很多人 keep fit 時都減少吃白飯或澱粉質，其實 keep fit 都可以吃澱粉質，但要識得揀選健康的澱粉質，如紅米等。」



■陳凱琳爆老公鄭嘉穎是食肉獸。

汪明荃完成接種兩針疫苗

汪明荃前日完成接種第二針科興疫苗，並把相關圖片及短片上載到社交平台。當日打第一針時她有老公羅家英跟她手握手，今次就單人匹馬，並大讚醫生細心，先度血壓再 check 血糖。而打完針等半小時，她才去跟家英哥吃中飯。她說：「我已完成任務，你哋都快啲去打2針啦！為人為己，你都應該咁做！」

