



▶蘇皓兒指運動好處多。

大公報記者 溫穎芝(文) 文浩(圖)

疫下運動

別看模特兒出身的蘇皓兒外表弱質纖織，原來她熱愛打籃球，更加入了一隊由藝人組成的籃球隊，偶爾會出賽。

蘇皓兒自認灌籃高手

內已下降至正常磅數。」

對於注重保養的女士來說，現時美容院因疫情暫停營業，亦是一個問題。蘇皓兒表示，現在會經常敷面膜，因為拍劇常化妝，她要好勤力去保養皮膚。

考化妝師證書

作為演藝界新人，因疫情停工是一大考驗。蘇皓兒說：「但人生總有高低起伏，如果這個時間沒工作，正好讓自己沉澱一下，思考人生。同時，亦可以趁機增值自己，也是一個好的經驗。我覺得做演員要多體驗生活，有經歷，人才會長大。」

工作量減少了，她多了時間看電影，什麼類型都會看，希望擴闊眼界。問到有因為疫情變身「廚神」嗎？蘇皓兒笑言平時少下廚，因為25歲後自己的新陳代謝慢了，不敢亂吃東西，食物都以簡單為主。

有些人因為疫情轉行，她有找其他工作去維持生活嗎？蘇皓兒說：「沒有。不過，我是以唱歌組合成員出道，當年組合解散後，我曾經去學化妝，更考了證書，可以做化妝師。當時每星期一堂，要找模特兒練習。那時我的工作量少，曾擔心自己的生活。本身鍾意化妝，經常研究不同妝容，但學完化妝後，我未試過接化妝的工作。」



◀蘇皓兒熱愛籃球。

蘇皓兒小檔案

年齡：26

●2008年以學生身份參加「第12屆Yes!全港校花校草選舉」，之後成為平面模特兒

●2015年簽約太陽娛樂音樂，獲挑選加入女子唱跳組合「As One」

●2017年12月組合解散後，轉型為演員

●現為太陽娛樂文化兼邵氏兄弟旗下藝人

部分參與劇集：

●《瑪嘉烈與大衛系列 前度（特別篇）》《那些我愛過的人》



▶蘇皓兒（上圖）想與周冬雨合作。



盼與周冬雨結戲緣

豐富人生

蘇皓兒是歌手出身，現在則專注演戲。她在普通家庭成長，自覺生活平淡，所以很享受拍戲，藉此豐富人生，隨著演繹角色，她也感受到角色高低起伏的人生。當然，如有機會她也想再唱歌，希望唱一些勵志歌曲。

作為新演員，蘇皓兒最想跟周冬雨合作。她說：「年輕一代演員中，我最欣賞周冬雨，她演什麼都很出色。」

蘇皓兒形象活潑開朗，未來她希望演一些與自己反差較大的角色，如自閉人士、吸毒人士、殺手等，亦渴望拍驚悚片。

談及2021年的目標，她說：「這個時勢，有工開已好開心。我希望成為一個好演員，所以每次演出都會盡力做到最好。」

1 雙腳前後分開，右腳屈膝成90度，左腳向後拉直，為時約15秒，換另一側腳做。

2 右手放身前橫向伸直，被左手向上承托，為時約15秒，換另一側手做。

3 左手向前伸直，右手稍用力將左手手指屈向下，保持約10秒，換另一側手做。

示範拉筋動作

打籃球小貼士

1 打球前必須做熱身運動，手、腳需要做拉筋動作。

2 冬天打籃球，注意熱身運動若不足夠，會容易拉傷。

3 女孩子要剪指甲，小心打球時會有「篤魚蛋」（手指撞擊硬物如籃球導致受傷）的情況。

4 新冠肺炎疫情下未能聚集一齊打籃球，但自己做運動或練波時都要做足防疫措施，最安全的是全程佩戴口罩。



▶蘇皓兒（左一）初出道時以女子唱跳組合「AS ONE」成員出席商場活動。資料圖片



▶蘇皓兒年前拍攝檸檬茶廣告，以清純形象示人。資料圖片



▶蘇皓兒（左）在劇集《那些我愛過的人》中飾演林文龍女兒。資料圖片



王梓軒 示範15分鐘居家運動

新冠肺炎疫情下，大部分人多了時間留在家中，但因為欠缺運動，又經常下廚，有人不斷增磅。王梓軒除了唱得，身形亦保持得很健碩。最近，他在YouTube開設頻道教大家做運動。

王梓軒最近上載一段做運動的片段，教大家用15分鐘，在室內地方例如家中，如何鍛煉手臂及背肌。

觀眾可以跟著片段去做運動，道具只需一塊瑜珈墊及兩個啞鈴，十分方便。

◀王梓軒網上開設頻道教大家做運動。



▶譚詠麟（右）行山巧遇周潤發。

◀阿倫（右起）、盧海鵬、苗僑偉愛運動。



阿倫「捕獲」發哥翌日齊行山

「發哥」周潤發向來是行山客最想「捕獲」的人物，日前譚詠麟（阿倫）最早去行山，竟「捕獲」發哥，令他很高興。原來當日發哥偕苗僑偉、盧海鵬齊行山。

阿倫在微博發文：「晨早偶遇幾位型男兼老友，原來他們全都加入了Mark（發）哥的戶外跑隊，剛剛做完運動，聽說發哥是全隊的

隊長、教練兼按摩師；（發哥）已經和我相約於不久將來一齊跑。」估不到二人原來立即相約翌日一齊行山。

阿倫其後留言：「估不到跟Mark哥不久將來的約定就是今早晨，他不單止跑得、教得、按摩得，仲影相得，謝謝他拍攝的靚照。」