

候選港姐分4組龍舟大戰

香港文匯報訊（記者 李

思穎）無綫《2021香港小姐競選》

的準決賽及決賽將於本月22日及9月12

日舉行，今年突破性在賽前以真人騷《We

Miss Hong Kong STAY-cation 晉級賽》進行，

從28位參賽者中淘汰剩20位晉身賽事，有關節

目亦已定於下周一（9日）開始播出。候選港

姐分4組進行龍舟Battle，為了支持一眾師

妹，不諳水性的師姐朱晨麗及張秀文亦硬

着頭皮為組員豁出去做鼓手，朱晨

麗驚到腳震。



● 綠組（左起）：賴彥好、馬嘉希、余詠童、梁允瑜、師姐朱晨麗、師姐向海嵐、葉靖儀、楊培琳、陳懿德。

朱晨麗

不諳水性當鼓手 驚到腳震

在真人騷晉級賽中，28位入圍佳麗獲安排入住西貢一間酒店，在8位師姐領隊帶領下分成紅、綠、橙及粉紅4組，展開為期11天的「Stay Battle」，決定哪20位佳麗可Stay至最後。

其中的龍舟Battle，除了佳麗們盡全力爭取好成績，不諳水性的師姐朱晨麗及張秀文亦硬着頭皮為組員豁出去做鼓手，朱晨麗表示：「我真係腳震，因為我好怕水，但我跳開舞可能拍子（感）好啲，所以我舉手打鼓。」張嘉兒則指龍舟Battle有助建立組員間的團結：「希望佢哋可以藉此更加認識對方。」

粉紅組佳麗包括王嬋嫻、余曉蕙、宋宛穎、張嘉倩、戴佳敏、劉珍寶、朱緯盈均感激師姐領隊劉倩婷及張秀文照顧周到：「Sandy（倩婷）師姐會錄低我哋嘅姿勢，指導我哋做番正確動作；Sammi（秀文）師姐會喺前線指導我哋。」嘉兒及馮盈盈帶領的橙組馬祖雁、陳聖

瑜、王嘉慧、莫韻認、梁凱晴、盧淑儀、伍韻婷表示很开心獲師姐送贈小禮物：「佢哋希望幫到我哋比賽，因為我哋都好怕曬，上面仲印咗我哋team名。」

師姐師妹培養好感情

經過長達11天的相處，一班師姐師妹培養了很好的感情，盈盈坦言佩服今屆參賽港姐：「雖然嗰時我哋選戰時候都要外景、拍攝時間長，但今次因為係真人騷，個時間再長啲，同埋連休息時都要保持警覺，就算瞓一瞓都有壓力同要保持住個狀態。」她又謂與嘉兒都為師妹組員深感驕傲：「張嘉兒話班女仔真係好勁，如果畀着我哋當年肯定呢樣嘢樣樣都做唔到。」向海嵐與曹敏莉亦對應屆佳麗讚不絕口，向海嵐笑指自己是緊張型媽咪：「我哋同啲組員嘅Bonding好強，就算我哋唔需要嚟現場，見到工作人員傳來組員啲相，我哋即刻導師上身，佢坐得唔夠直呀！呢隻腳伸得唔夠長呀，改正佢哋。」曹敏莉則指會為師妹度身訂做「參選貼士」：「我哋係希望將每一個最好嘅一面都展現出嚟！例如有啲企得唔夠直、有啲唔敢講嘢，我哋都希望有小貼士幫到佢哋。」



● 橙組（左起）：師姐馮盈盈、師姐張嘉兒、馬祖雁、陳聖瑜、王嘉慧、莫韻認、梁凱晴、盧淑儀、伍韻婷。



● 在龍舟Battle中，師姐師妹一條心。



● 粉紅組（左起）：師姐張秀文、王嬋嫻、余曉蕙、宋宛穎、張嘉倩、戴佳敏、劉珍寶、朱緯盈、師姐劉倩婷。



● 紅組（左起）：邵初、師姐何依婷、陳詩帆、梁菁琳、施茉莉、師姐曹敏莉、姜嘉琳、關楓馨。

三文魚成必備食材 向海嵐夜晚6點後走糖

香港文匯報訊（記者 梁靜儀）

陳倩揚近日為香港開電視主持的新節目《你得我大家得》，並邀得有「凍齡港姐」之稱的向海嵐（Anne）分享了Keep Fit經驗。

節目中陳倩揚化身健康導師，連同3位美女主持連佳麗、林靜莉、張嘉凝，暢談Keep Fit心得之餘，又邀請多位星級嘉賓分享健康及瘦身心得。之前便邀請了向海嵐擔任嘉賓，席上陳倩揚更為Anne炮製一道健康的菜式——田園蛋

餅。港姐冠軍出身的Anne表示過去曾試不同減肥節食方法，更試過用錯方法，現時Anne奉行健康飲食原則，除了有食用保健產品之外，還大爆三文魚成了家中的必備食材：「三文魚係急凍，所以屋企可以擺好多，係好理想嘅食材，而且三文魚煮嘅時候唔易出錯，好方便，自己喜歡用三文魚做晚餐，夜晚主要食魚、肉同菜，（晚上）6點之後甚少食有糖分嘅食物。」



● 向海嵐與陳倩揚（右）大談健康之道。

重溫粵語長片尋找快樂 李麗珍感激愛女陪伴度低谷

香港文匯報訊（記者 阿祖）

電影《鬼同你住》前晚舉行首映禮，演員李麗珍（珍妹）、黃又南及麥家琪等與導演陳果一同出席。李麗珍之前因雙親於一年之內相繼去世，令珍妹大受打擊，有傳她情緒一時未能平復不肯見人，直至前晚才於首映禮亮相。珍妹面對鏡頭時，表現顯得有點緊張，不過人也在狀態當中。珍妹受訪時透露已幾個月沒有出席公開場合，問到她心情是否已經平復？她說：「好番好多了，現在都控制到，不開心的事，要自己幫自己解決，搵一些開心事去填補！」而她的填補方法，就是靠煲劇：「我在屋企煲了好多劇，而自己拍戲這麼多年都錯過了很多好好戲，所以重溫番好多70、80年代的電視劇，連粵語長片都睇，尤其睇完粵語長片個人好舒服，覺得當年的入簡單好多，顧慮也少很多，自己投入了當時的人也開心一些，不過自己的戲就反而好少睇番。」

珍妹坦言之前心情低落的日子，最大的支柱是女兒倚榕一直陪伴着她，珍妹開懷地說：「阿女是我最大支持，她已經出來工作，做設計和美術工作，都是她的興趣，她出糧時還主動說畀少少家用，我笑着對她說『係咪真嘅，咁客氣呀』，其實我有少少意外，覺得她真的大個女啦！我知她不想我擔心，我身邊發生的事她全部都睇到，多謝天賜一個小天使守護住我，否則我會覺得好孤獨！」

平復心情後，珍妹已重新投入工作，最近好友溫碧霞



● 麥家琪近年甚少曝光。



● 李麗珍表示會積極工作。

（Irene）投資的新戲《我們的18歲》亦有邀請她客串演出，她的戲份亦已拍完。另外珍妹透露亦有與多位導演接觸過，只是疫情關係要到9至10月才可以開工。

麥家琪被老公投訴

另外，麥方喬（麥家琪）近年甚少曝光，她表示很多人以為她婚後不再工作，但她其實經常往返內地，只是上月開始暑假，她回來陪伴三個子女，日內她又返回順德工作。經常往返內地工作會否不捨得子女？她笑言當然會不捨得和會記掛他們，但自己一個人也是頗開心的，而且子女長大開始獨立，只是老公有時會「詐型」，因她走一趟試過有5個月之久。問到老公有否叫她修心養性？她笑說：「好似有，但我都慣都坐不定。」

亞姐練槍 林海茵膺「女槍王」 陳美濤解約重選望入三甲

香港文匯報訊（記者 達里）《亞洲小姐競選2021》香港賽區18位入圍佳麗昨日接受射擊訓練，6號陳美濤和18號陳可冰早前因病未有亮相記者會，昨日首度現身參與訓練。18位佳麗分成三組練習，師姐范莎莎、張可盈和彭紫莒則分別擔任各組隊長，結果3號林海茵被選為「女槍王」，她表示未有學習過射擊，但自小喜欢看表哥等家人玩槍，可能從中吸收到竅門。

林海茵參選前曾擔任網台的財經主持，她自問對口才方面較有信心，笑指她在股市上有沒有內幕消息賺個盤滿鉢滿，她苦笑道：「現在是滿江紅，有20萬貨『責任』，所以來選亞姐博一博，希望能夠贏到幫補一下。」上圍驕人擁有36D好身材的7號姚琰欣，早年曾當職模出寫真，她希望透過選美來「洗底」，改變大家對她的印象。提到她身材出眾難免仍成為焦點，她就覺得是優勢之一，只是拍照時要挺直腰肢，否則容易「寒背」就觀感不佳。

6號陳美濤是去年亞姐14強之一，今年她再接再厲參選，獲亞視破例批准，她說：「今年我是留班，再來選是聽聞今年有好好玩的環節，所以要求公司讓我再參加一次。」她希望成績能突破上屆並打進三甲。18號陳可冰高興與陳美濤這位「前輩」分享選美經驗，她本身與家人經營網



● 18號陳可冰昨日首度現身參與訓練。



● 3號林海茵和7號姚琰欣（右）頗為搶鏡。



● 6號陳美濤再參選亞姐，自嘲是「留班」。

店售賣衣服，覺得有勇氣來選美已成功踏出第一步。亞視執行董事陳偉傑解釋陳美濤再參選原因，表示對方情況特別，因為見到陳美濤很想參加，而且近一年也看到對方的轉變很大，也充滿誠意，所以給予機會對方再選，但要先跟亞視解除合約，否則對其他藝員就不公平。

ANSONBEAN新歌再拍跳舞版MV

香港文匯報訊（記者 李思穎）寰亞力捧新人ANSONBEAN（陳毅駿）首支跳舞單曲《CRUSH (oh no!)》除獲公司落重本製作MV，由於MV裏面有太多情節，公司決定拍一個dances version，讓大家看清楚成隻舞。

一直努力操肌的ANSONBEAN：「以前我一星期做三日Gym，啲家一星期操五六

日，又會去玩攀石、游水、打網球、滑浪，純粹想做些運動，好玩得嚟又大隻啲，想着背心嘅時候身型更挺嘅。」當日MV在晚間拍攝，有工作人員「萬歲」請食薄餅，但ANSONBEAN卻不為所動，整晚只不停飲水，他謂：「我唔食嘢唔係怕肥，係驚生暗瘡影響皮膚，所以要戒甜戒煎炸食物。」



● ANSONBEAN盡情展現跳舞才華。