



陳熙蕊獲選「友誼小姐」，由上屆友誼小姐陳靜堯送上鮮花祝賀。

一班候選港姐到健身中心接受體能訓練。



佳麗學打泰拳。



雪兒與Chris Collins對打「肉搏」。

膺「友誼小姐」喜極而泣 陳熙蕊不擔心三甲不入「魔咒」

香港文匯報訊（記者 吳文釗）10位候選港姐昨日到健身中心接受體能、泰拳和瑜伽訓練，並即場投票互選「友誼小姐」，結果由6號陳熙蕊（Blossom）獲選並由上屆友誼小姐陳靜堯送上鮮花祝賀，她事後表示有信心破三甲不入的「魔咒」。

大會表示互選時出現兩位佳麗同票，需要作第二輪投票，結果Blossom成為「友誼小姐」。Blossom大方透露原本與同房的4號姚懿芝同票，她本身也是投對方一票，知道自己得獎也喜極而泣。笑問Blossom有否擔心友誼小姐的魔咒會令她三甲不入，她說：「我有聽過，但都有信心（入三甲），加上我沒多去想獎項，只要超越自己就當贏。」昨日見Blossom沒參與體能訓練，她解釋因為日前追的士時仆倒弄傷膝蓋，要爭取時間休養，希望以最佳狀態迎接決賽。

廖倬誼身體柔軟度不足

1號黃嘉雯與9號廖倬誼（Ivy）試做瑜伽時明顯身體柔軟度不足，多款動作都跟不上，Ivy更因拉不到後腿坐在地上。事後Ivy稱曾玩過瑜伽，只是動作有難度才做不到，又強調自己



佳麗們的踢腿動作有姿勢有實際。

努力減肥減掉十多磅，現在都有腹肌。問到決賽前會否節食備戰，她說：「一定要吃東西，否則沒有精神備戰，臨近比賽反而要吃更多，最多做些運動。」黃嘉雯承認瑜伽是她的弱項，因為平時少拉筋。至於如何準備決賽，她表示已開始翻看歷屆決賽片段，最擔心問題環節應付不來。見她臉有不少瘡瘡，她坦言因壓力大及捱夜所致，會動敷面膜補救。

楊詠彤否認向前度爆樽

身材高挑的7號楊詠彤（Katy）做瑜伽時有板有眼，身體柔軟度不錯，她解釋之前學了半年瑜伽，近期因沒時間只在家做簡單動作，但有保持做拉筋，所以尚可應付瑜伽動作。對於再有負面新聞傳出，指Katy與男友分手時曾「爆樽」擊中對方，失戀後又常去買醉。她澄清全是失實報道：「普通情侶有時都會噏交，但沒有嚟到要出手，當初拍拖都幾sweet，之後因為性格不合才和平分手。」至於失戀後是否去買醉，Katy說：「因為單身後多了機會約朋友，但沒有飲醉酒，可能現在見報多，就有人亂講，我和前度已經沒有聯絡。」



楊詠彤否認失戀後去買醉。



廖倬誼試做瑜伽時明顯身體柔軟度不足。

雪兒學巴西柔術保年輕

香港文匯報訊 被封為凍齡女神的雪兒（Michelle）向來非常注重飲食和做運動，她於新加坡除了跑步外，又學打泰拳，最近還挑戰學習巴西柔術，她直言：「因為自己係女仔，所以想學少少自我防禦技巧。」近日返港工作的她未有「偷懶」，找來好友兼電影動作指導Chris Collins練習防禦術。

Michelle先與假人練習多個不同的防禦動作，不久與Chris Collins對打「肉搏」，見她不時將對方鎖在地上，成功制服Chris Collins。其後

Michelle再練習另一套防禦動作，先被Chris Collins從後「箱實」，不過不消一會她便成功「逃脫」，再反客為主用雙手鎖住對方的頸！

練習巴西柔術有板有眼，不過Michelle坦言不太習慣與對手「肉搏」，她表示：「其實我唔係太習慣同另一個人咁close，但我朋友好鍾意巴西柔術，玩得好叻，就叫我鍾意新加坡一起上堂。」她又指學習巴西柔術讓她保持年輕：「學這些動作可以運用我的腦袋，對我嚟講係新嘢，令我心態保持年輕，因為

我要認同吸收先可以做到呢套動作。」

予人感覺弱質纖纖的Michelle笑言平時上堂練習，對手都特別照顧她，她笑說：「通常我上堂，大家都好小心，因為知我好易受傷，而且因為受傷令我工作唔方便，所以大家都好錫住我。」不過她亦曾試過打到周身癢：「有時唔小心手臂和腳都會打到癢，因為在地上練習塊臉都會整到，兩邊臉都試過癢，不過唔係咁嚴重。」會否嘗試做動作演員？她說：「其實好大挑

廖碧兒拍劇讀書兩邊走

香港文匯報訊（記者 李思穎）廖碧兒昨日到灣仔會展為調酒師大賽擔任評判，她透露近期很多酒商來港，自己要遷就檔期留港出席這些活動。早前她在社交平台貼上在北京天安門拍攝的照片，碧兒表示：「到北京是探望弟弟一家，現時一家人分散在不同地方，要聚集一齊很有難度，因家姐

戰，但自己想試，之後如果有電影需要，我都可以郁少少，拍少少動作的電影，如果有時間讓我預備去練一套動作，我覺得都會做到的。」

在英國居住，父母在阿拉斯加，而我每星期有3日在溫哥華返學，4日留港拍劇。」

廖碧兒正在溫哥華修讀商科大學課程，尚欠三個月便完成獲得學位，她稱：「剛考完試便病倒，但仍要應付拍劇和廣告工作，連睡覺時間都沒有，但今次課程包括商業法律，對我有很大幫助，（想做女強人？）不是，但就幾得意，因為同堂細佬一起上課，最大壓力是被他問成績，好在考得不錯。」

忙到團團轉的她，自爆將會到法國波爾多跑馬拉松，她說：「因我在波爾多的酒莊今年踏進10周年，酒莊便舉辦馬拉松慶祝活動，我會參加跑42k，暫時可以跑到16k，會以跑完一半即21k為目標。」



廖碧兒正修讀商科大學課程，尚欠三個月便完成獲得學位。

湯寶如 10月開騷 以歌會友

香港文匯報訊（記者 李慶全）湯寶如（湯記）將於10月14日假旺角麥花臣場館舉行《Mine MK演唱會》，她表示原來她是在旺角出世，所以今次演出將更有親切感，她其實亦有考慮過在10月4日生日當天舉行個唱，奈何場館太旺沒檔期。

湯記坦言做細場都是想以歌會友，而早前她錄起4首新歌，但均

沒派台做宣傳，就希望趁今次一併唱給歌迷聽，看大家現場給予的反應，湯記有想過將新歌錄製成HiFi碟，不過只會限量發售。另問到兒子會否來捧場支持？湯記苦笑說：「不會了，他紅館來過一次，今次正是他上學的日子，他對你說你慢慢搞，就連我在家練歌也叫我回房練，不過平時我做主持他都很少來看，我都慣了這心情。」



湯寶如預祝10月14日開騷成功。

張敬軒 11月跟中樂團合作開騷



香港文匯報訊（記者 李慶全）張敬軒昨日出席活動公佈將有人生大事，就是已定於11月22至24日假紅館舉行與香港中樂團合作的演唱會，他笑言即是容祖兒口中所講的「Di Da show」，不過他指這其實是流行音樂與民樂結合的演出，本來他都想多開幾場，但與藝術團體合作，對方只騰出4晚檔期。

軒仔又指，祖兒、關智斌（Kenny）與他這三個月成了「演唱會之友」，問到「密友」關智斌籌備演唱

會進度？他笑言應去問對方，再問會否幫他換衫？軒仔笑說：「他有手有腳，自己搞啦！」會否也幫他幕後工作？軒仔陰陰笑笑說：「我會幫他調……音部，調理音響部！」那怎樣幫Kenny調？軒仔笑說：「輕輕、用陰力、微調不用大力！」他笑言亦曾做過上門調音服務，幫過朋友搞私人卡拉OK房。

另談到祖兒與王菀之已婚「叔仔」傳聞，軒仔表示沒去求證，因為年中都不少這類新聞，總之一起吃飯時

多個人多雙筷就會明白。他說：「其實我和祖兒也過了適婚年齡，我會為朋友心急，她又好喜歡小朋友，所以要快點生！」軒仔又笑指祖兒說過要做其代母：「你估代購咩？真做起來，我要檢查自己哪方面，而且試完不一定成功，香港做代母也不合法，所以應不會考慮。」軒仔又透露指問中媽咪也會問他傳宗接代的問題，他都認為要將小朋友帶來世界真的要考慮清楚，要想將來怎樣供書教學等問題。



碧威請 Angelababy 吃炸魚薯條

香港文匯報訊（記者 叮噹）Angelababy（楊穎）身在英國倫敦，與「萬人迷」碧威（David Beckham）為澳門某酒店拍攝廣告。碧威一盡地主之誼，請Baby品嚐被視為英國國寶食品的炸魚薯

條（fish and chips）。兩人在巴士上吃得津津有味，Baby揚言下次碧威到內地工作時，要請他吃他最愛的大閘蟹。碧威在社交平台留言回覆：「很高興與你喜歡吃炸魚薯條，期待來中國吃大閘蟹。」