

### 高跟鞋殺手

新推介

高跟鞋向來都是女士們的最愛，但很多時候它都會讓雙足受苦，不是磨得腳趾起了水泡，就是夾得腳趾疼痛起來。Dr Scholl's 腳部護理品牌最近就推出專為女士而設的「Ready-To-Wear」系列，包括專為高跟鞋而設的鞋墊、保護腳趾專用的「Rub Shield」，後者如同漿糊筆一樣，塗在腳趾部分，避免鞋邊摩擦，使用方便；亦有保護膠貼，撕下來想貼在腳上任何地方都可以，全面保護雙腳，各大藥房有售。



文：柏斯  
圖：品牌提供

### 涼快郊遊必備

夏日炎炎，最好的活動當然是約定一班朋友去郊遊或野外燒烤了；但站在烈日當空之下曝曬，往往令人汗流浹背，興致消失得無影無蹤。這時只有一罐冰涼的飲料才能紓緩一下升溫的身體了，但一般膠質的手提冰箱，只有能容納十多罐的空間，而且冰塊在高溫的下一就溶掉了，微溫的飲料讓人喝不下去。有見及此，Thermos®推出了



斜頂冰袋，可放108罐飲品。(\$59.99)

一系列的保溫袋，特設強力保溫物料，無需冰塊，能抵擋高溫的環境；其中Cayman系列更有48罐空間的手拉式設計，讓你整個下午都維持涼快。而Urban Elements系列更採用了全新的IsoTec 隔離保溫的PEVA物料，既環保而且實用，當中亦有手袋形的設計，更是攜帶方便。



迷彩冰袋，可放24罐飲品。(\$24.99)

文：黃天寶  
圖：由品牌提供



雙層冰袋。(\$69.99)

# 村姑變潮孀 長者扮靚手冊

## 變身過程

本地形象指導 Kimberly Law 在溫哥華為個人和公司團體做形象指導已有十年，為了解長者扮靚竅門，她就以六十一歲的 Vivian 做一次變身示範。

未開始變身前，Kimberly 除了觀察 Vivian 的身形、容貌、皮膚等外表因素外，還要了解她的性格、喜好和風格，然後才開始變身。Kimberly 解釋：「雖然是變身，但也有兩個原則，一、必須與個別的風格搭調；二、盡量使用衣櫃裏原有的衣裝和飾物重新配搭，不須大破慳囊但仍可變出一個新模樣。」以 Vivian 的例子，她退休後弄孫為樂，有時也會整理家裏的花園，生活優哉悠哉，所以就變身，她也想以舒服自然為主，但希望可以潮一點，看上來多一點光采。



變身前平凡阿孀

年紀大了，想扮靚就更難，但如果懂得避重就輕、隱惡揚善地打扮，還是可以令人眼前一亮的。看看《Britain's Got Talent》的 Susan Boyle，其「娘爆」造型一度被大眾以譏為「村姑」，但被「執一執」後，馬上容光煥發起來。想後生十年變靚啲，不一定要大灑金錢去抽脂拉皮打 Botox，只要學懂扮靚的技巧，也一樣可以青春常駐，不如就讓專業形象指導講解一課長者扮靚的竅門。

文、圖：梁寶茵



變身後新潮祖母

## ③ 重新襯衫

淡素蛾眉後，Kimberly 為 Vivian 重新襯衫。白色屬淺色系列適合 Vivian，而且又容易襯托其他顏色，所以 Kimberly 建議 Vivian 仍然穿著之前的白色牛仔褲，但就把上身的啡黃色 T 恤換成白色 T 恤，再加以淺藍色的外套襯托。選取這件外套除了屬淺色系列外，其實還有原因。Kimberly 解釋：「Vivian 的身形較矮小，把外套的領翻高（右圖），會使人感覺高挑一點；Vivian 的腰部和臀部從正面看成一直線，好像看不到她的腰，而外套背後的橡筋（左圖）可以把她的腰部外形再塑造出來。所以適當選擇襯衫是很重要的，可以把身材的缺點修補，再突出原本的優點。」而原本穿著波鞋的 Vivian，變身後卻穿了高跟涼鞋，所以感覺高挑了一點。



## ① 顏色分析

Kimberly 先為 Vivian 做一次顏色分析，所謂的顏色分析，不是睇眼看看皮膚的顏色便下判斷。Kimberly 說：「自己適合什麼顏色不只是看皮膚的顏色，還要看其眼睛和頭髮，所以每次做顏色分析先要準備一系列的顏色布塊（下圖），把不同的顏色布放在她身上襯襯才會知道答案。」經顏色分析後，Vivian 最適合的色系，應以淺淡色為主。



## 長者化妝貼士

隨著歲月的增長，黑眼圈、眼袋、皺紋等問題也隨之出現，所以長者化妝時，更須注意特別技巧來掩飾這些歲月的見證。

- 1) 長者的皮膚通常都會比較乾燥，搽粉底前，可以先搽點潤膚膏，使皮膚看得更亮麗健康
- 2) 選擇與自己皮膚顏色相近的淺色粉底，但不要發光的顏色，給人青春的感覺
- 3) 定期修飾眼眉，所用的眉筆顏色避免太深，最好與頭髮顏色相近
- 4) 年紀愈大，頭髮、皮膚、眼部的顏色也會漸漸褪色，如果在這情況還襯以深色化妝，只會突出著老的感覺，所以必須切忌選擇深色系化妝品
- 5) 選擇中性眼影顏色
- 6) 如果有雙下巴，可以在頸骨以下搽一點不閃光的啡色粉底，使人的眼光集中於頸骨而不是下巴
- 7) 嘴唇有皺紋，切忌塗上啞色或發光顏色的唇膏



## 後生十年從「頭」開始

想外表比真實年齡後生！？不一定要花錢拉皮或打肉毒桿菌，從頭到腳，只要細心整理一下，也一樣可以後生十年。

- 頭** 短頭髮一向都比長頭髮感覺後生，頭髮長度大約在下巴位置就最適合，而削薄或剪碎頭髮更會使人顯得青春。另外，年紀增長，白頭髮也隨之出現，染髮同時也可選幾組頭髮加點其他顏色
- 牙** 人老牙黃是難以避免的問題，可到葯房買漂牙貼或考慮漂牙
- 胸** 人老了，胸部也開始下垂，要小心選擇適合自己的胸形的胸圍
- 背** 很容易不自覺駝了背，使人覺得沒精打采，記住在任何年紀也應保持良好的坐、站和走路的姿勢
- 腳** 雖然三吋高跟鞋未必適合長者，但鞋跟保持少許高度，會感覺有活力

## ④ 飾物配襯

每襯一套衫除了要好睇外，還要強調一個焦點，使人集中看你的優點而忽略了其他的不足。以 Vivian 的例子，她的輪廓深刻，Kimberly 選擇了以她面部為集中的焦點，適當的飾物可以令人的眼光投射於不同的位置。Kimberly 選擇了一個花形吊飾（上圖），除了襯托 Vivian 的襯衫外，也有引導目光轉移到頸部和以上位置的作用。



## 變身後感言

變身後的 Vivian 感到很开心，她興奮地說：「雖然真正的年歲沒有減少，但照鏡看看，覺得自己後生了幾年，精神飽滿，自信心也增加了。我很滿意這次變身，少少改變，感覺就大不同，但也不失我自然、舒服的風格，可以適合大部分的社交場合。」



形象指導 Kimberly (左) 為 Vivian 變身之餘，也教了她很多扮靚秘訣。

其他扮靚貼士可參閱：[www.personalimpact.ca](http://www.personalimpact.ca)

## 白羊座 3/21-4/20

就算聽起來稍微無理的要求今天也有被接納的可能。情勢似乎是站在你這邊的，看來要與人討價還價你會比對方有利。今天也是克服自己不拿手的事物的最佳時機，不論是不擅長的工作項目或是你覺得難以對付的人，都可以再試着超越看看。

在你這邊的，看來要與人討價還價你會比對方有利。今天也是克服自己不拿手的事物的最佳時機，不論是不擅長的工作項目或是你覺得難以對付的人，都可以再試着超越看看。

## 金牛座 4/21-5/20

只要謹守本分，淡泊不與人爭奪的工作態度就能平安過一天。不該說的不說、不該聽的不聽，是今天的平安之道。就算不小心聽到別人的流言、中傷言詞，今天最對真正重要的人做出背叛的行為。將情人的東西帶在身上，提醒自己別一時受不了誘惑才好。

只要謹守本分，淡泊不與人爭奪的工作態度就能平安過一天。不該說的不說、不該聽的不聽，是今天的平安之道。就算不小心聽到別人的流言、中傷言詞，今天最對真正重要的人做出背叛的行為。將情人的東西帶在身上，提醒自己別一時受不了誘惑才好。

## 雙子座 5/21-6/21

愛情運有些小衝突的跡象，原因大多在於你自己。對方說的話在你聽來都像片面之詞，好像說什麼你都想反駁的感覺。除此之外身邊也是多誘惑的一天，可別因此對真正重要的人做出背叛的行為。將情人的東西帶在身上，提醒自己別一時受不了誘惑才好。

愛情運有些小衝突的跡象，原因大多在於你自己。對方說的話在你聽來都像片面之詞，好像說什麼你都想反駁的感覺。除此之外身邊也是多誘惑的一天，可別因此對真正重要的人做出背叛的行為。將情人的東西帶在身上，提醒自己別一時受不了誘惑才好。

## 巨蟹座 6/22-7/22

初次見面的人或第一次做的事最好在事前先做個調查以策安全。小心身邊出現以甜言蜜語誘拐你的人。尤其對重大事件不宜一個人驟下決斷，集眾人的意見後再行判斷。而今天在私生活的行為上，也最好多一份謹慎，約會的地點最好是離住家遠一點較安全。

初次見面的人或第一次做的事最好在事前先做個調查以策安全。小心身邊出現以甜言蜜語誘拐你的人。尤其對重大事件不宜一個人驟下決斷，集眾人的意見後再行判斷。而今天在私生活的行為上，也最好多一份謹慎，約會的地點最好是離住家遠一點較安全。

## 獅子座 7/23-8/22

強勢的作風讓人感到特別刺眼，人際關係還是不得不顧慮的重點。所幸今天的直覺靈驗，憑藉着直覺判斷行事即使遇到危機也能成功脫出。嗅出周圍的氣息有什麼不對時、別人的眼光有異時，這就是提醒你該收斂態度的警訊了。

強勢的作風讓人感到特別刺眼，人際關係還是不得不顧慮的重點。所幸今天的直覺靈驗，憑藉着直覺判斷行事即使遇到危機也能成功脫出。嗅出周圍的氣息有什麼不對時、別人的眼光有異時，這就是提醒你該收斂態度的警訊了。

## 處女座 8/23-9/22

為了別人委託的事情而辛苦奔走，但卻是無苦難言。無法對別人訴說的煩惱在心中堆積。不過可試着在書本中找答案，似乎裏面有着提示你解決方案的可能。情人也是你最好的諮詢者，不要悶在心裏自己發愁，有人分擔心情會輕鬆多了。

為了別人委託的事情而辛苦奔走，但卻是無苦難言。無法對別人訴說的煩惱在心中堆積。不過可試着在書本中找答案，似乎裏面有着提示你解決方案的可能。情人也是你最好的諮詢者，不要悶在心裏自己發愁，有人分擔心情會輕鬆多了。

## 天秤座 9/23-10/22

從別人的話裏挑骨頭，讓周圍的人感到有些反感而敬而遠之。今天的你似乎在小事上太過拘泥了，在一些小事上囉囉唆唆的惹人煩。而且身邊隔牆有耳，今天說出口的秘密很難保得住，即使不是秘密，像是批評某人、某件事等等也都最好避免。

從別人的話裏挑骨頭，讓周圍的人感到有些反感而敬而遠之。今天的你似乎在小事上太過拘泥了，在一些小事上囉囉唆唆的惹人煩。而且身邊隔牆有耳，今天說出口的秘密很難保得住，即使不是秘密，像是批評某人、某件事等等也都最好避免。

## 天蠍座 10/23-11/21

人多聚集的地方將是你的幸運場所。積極的出席各種公開場合，有開發有利人脈的好機會。而今天還頗具有說服力的樣子，需要交涉的事情大多能往你預期的結果進行。戀愛運也不錯，就在你身邊平常沒特別意識到的人卻開始產生戀情的預感。

人多聚集的地方將是你的幸運場所。積極的出席各種公開場合，有開發有利人脈的好機會。而今天還頗具有說服力的樣子，需要交涉的事情大多能往你預期的結果進行。戀愛運也不錯，就在你身邊平常沒特別意識到的人卻開始產生戀情的預感。

## 人馬座 11/22-12/21

受到意外的人對你提出告白，心中小鹿亂撞的感覺。不過先保留一下，盡量不要當場回答對方，多給自己一些時間觀察吧。而今天與上司、前輩的想法都頗能一致沒有衝突，在工作上應該是順利愉快。如果能再稍為加上一些緊張感，還能激發出超常的實力。

受到意外的人對你提出告白，心中小鹿亂撞的感覺。不過先保留一下，盡量不要當場回答對方，多給自己一些時間觀察吧。而今天與上司、前輩的想法都頗能一致沒有衝突，在工作上應該是順利愉快。如果能再稍為加上一些緊張感，還能激發出超常的實力。

## 山羊座 12/22-1/19

對身邊一些正想丟棄或長期擱在角落的東西再看一眼。說不定經過你的手又翻身成為寶物。創造力很不錯的樣子，花些小功夫就能使原本感覺已經沒用途的舊東西又起死回生。正在追求新戀情的人，今天是以頭腦取勝的日子，先由對方的嗜好興趣調查起吧。

對身邊一些正想丟棄或長期擱在角落的東西再看一眼。說不定經過你的手又翻身成為寶物。創造力很不錯的樣子，花些小功夫就能使原本感覺已經沒用途的舊東西又起死回生。正在追求新戀情的人，今天是以頭腦取勝的日子，先由對方的嗜好興趣調查起吧。

## 水瓶座 1/20-2/19

今天的運勢偏向自省，是將之前走偏的運勢導回正軌的日子，之前決策錯誤的人今天可藉機轉換方向。只不過情緒上有些神經質的傾向，對別人的話特別敏感在意，所以對平常跟你合不來的人，今天還是不要靠近他們比較好。

今天的運勢偏向自省，是將之前走偏的運勢導回正軌的日子，之前決策錯誤的人今天可藉機轉換方向。只不過情緒上有些神經質的傾向，對別人的話特別敏感在意，所以對平常跟你合不來的人，今天還是不要靠近他們比較好。

## 雙魚座 2/20-3/20

金錢上的糾紛較多的一日，因貪心不足而有失敗的可能。金錢上對具誘惑性的高利勸誘特別要留意了。對金錢似乎頭腦就沒那麼靈光了。而身邊出現的一些流言幾乎都是毫無根據，有人正打算利用你的弱點設下陷阱，對刻意討好接近你的人要加強警戒。

金錢上的糾紛較多的一日，因貪心不足而有失敗的可能。金錢上對具誘惑性的高利勸誘特別要留意了。對金錢似乎頭腦就沒那麼靈光了。而身邊出現的一些流言幾乎都是毫無根據，有人正打算利用你的弱點設下陷阱，對刻意討好接近你的人要加強警戒。

星運勢