

靓丽

Smart 窈窕衣计画

6种风情
泳装修饰身材大作战

超美丽!

15位女明星的
私房穿衣术

ASOS/贾永婕/谢丽金
唐林/田丽/林叶亭
萧蔷/罗璧玲/六月
于婕/季芹/喻可欣
马维欣/蔡佳宏

Special Report

7个部位都要你好看

My Style

零缺点穿出好身材

脸部/肩膀/胸部/手臂/腰腹/臀部/腿部

塑造俏咪咪
内衣选购指南

扁身+小咪咪/圆身+小咪咪
扁身+大咪咪/圆身+大咪咪

COVER STAR

好想谈恋爱
小女人侯湘婷

6大名造型师
教你穿出窈窕和美丽

陈丽卿/陈其伟
Simon/魏君嫻
李明川/游丝棋

衣橱必备单品
基本款式
搭配技巧

背心/T恤/衬衫/长裤
七分裤/裙子/清凉装

图书在版编目(CIP)数据

Smart窈窕衣计画 / 《Smart窈窕衣计画》编委会编.
—北京: 农村读物出版社, 2002.5
(靓丽)
ISBN 7-5048-3842-X

I. S... II. S... III. 女服—服饰美学
IV. TS941.763.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第025831号

本简体字版系由台湾广厦出版集团授权出版。

著作权合同登记号:

图字: 01-2001-4258号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	徐 晖 杨书宏 刘兆光 何晓燕
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农 展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	889mm×1194mm 1/16
印 张	6
版 次	2002年5月第1版 2002年6月北京第2次印刷
印 数	20 001~50 000 册
定 价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

发行电话: (010) 64194870 64194873



靓丽

TS941.717
16
Smart 窈窕衣 计画



农村读物出版社

靓丽

Kawaii

媚丰胸志

丰胸
经络

按摩

挺而俏

你的咪咪够完美吗

美胸绝招

A·B·C

全面搜罗

秘招绝技

内衣让您拥有

波涛汹涌的世纪胸怀

性感曲线全雕塑

六大黄金比例好身材一目了然





Special Report

7个部位都要你好看

MY STYLE

零缺点穿出
好身材 33

肩膀/胸部/手臂/脸部/腰腹/腿部/臀部

155厘米以下 vs. 170厘米以上
娇小美眉&长腿姐姐的
不败穿衣法则

4个重点总检测, 展现完美好比例 46

颜色/素材/尺寸/配件

6种风情, 泳装速鲜穿着法则
泳衣修饰身材大作战 50

比基尼/两件式/三件式/连身式/平口裤/花色



衣橱必备单品

基本款式
搭配技巧 59

背心/T恤/衬衫/长裤/七分裤/裙子/清凉装

4种体型,
塑造俏咪咪的
内衣选购指南 74

创造内在美, 先找出与
咪咪最Match的亲密伙伴

扁身+小咪咪/圆身+小咪咪

扁身+大咪咪/圆身+大咪咪

5大必备配件
完美搭配术 80

帽子/腰带/丝巾/太阳眼镜/鞋子

让好身材随衣应变

找出你的专属色彩&

穿出好身材的美丽密语 90

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

阅读靓丽,
美丽靠自己实现!



好想谈恋爱
小女人

侯湘婷

迈向十九岁的侯湘婷，在这次专辑的造型中，以多款清凉的裙装展现出小女人的韵味。私底下也喜欢裙装的她，就像外表给人的甜美感觉一样，是个很女孩子的女生，是个正在期待爱情发生的小女人。

裙装表现女人味

从小家教严格，穿着保守的湘婷，出道以后，开始尝试各种造型，“细肩带、露腰、低胸是我目前为止可以接受的性感尺度”，“但是我不喜欢那种性感薄纱的衣服”。为了表现出生活化的自然感觉，这次专辑的服装部分舍弃专业造型师，而改由杂志社的服装编辑来做，“因为造型师比较重衣服的设计感，而这次专辑的服装，就像我平常会穿的衣服一样。”轻松、舒服，又有女孩子的感觉，湘婷对这次的造型很满意。“我最喜欢绿色削肩那一件，因为有夏天的感觉。”“另外，我也喜欢白色细肩带，胸前有一朵花的那件，感觉很特别。”湘婷说。

“工作之后，才开始自己买衣服。”从工作环境中学习，侯湘婷对自己的穿着打扮越来越有想法。怎样找出适合自己的穿着呢？湘婷说：“一是多看时装杂志，此外，身边有很会打扮的人，影响也很大。”谁是影响湘婷最多的人？“豆苗姐！”湘婷说。从湘婷充满崇拜的口吻中知道，豆苗姐是一个今天可以很淑女、明天可以很帅气，很会利用配件，永远带来惊喜的人。

至于女艺人当中，穿着最让湘婷欣赏的又是谁？“莫文蔚和张曼玉”，“莫文蔚性感却不裸露”，“张曼玉穿衣服很有品味、气质，有主见”，“我一直很希望自己能当个气质美女。”湘婷自我期许地说。

为写真集第一次穿比基尼

十八岁的侯湘婷，不仅出了第三张专辑，也出了个人第一本写真集，远赴冲绳拍摄的写真集，有湘婷的比基尼处女秀。“这是我第一次穿比基尼，一开始感觉很奇怪，不自在，刚穿好的时候，我还躲在更衣室不敢出来。”湘婷回忆道。拍完写真集，湘婷最喜欢的却是一套比基尼搭配小衬衫和牛仔裤的装扮。

“我以前很少去了解自己的身体，这次拍写真集才发现原来自己哪里长了一颗痣。”认识自己的身体之后，对身材的哪一部份比较不满意呢？“臀部太大了！”湘婷很率直地说。

“小时候爸爸只让我们穿连身而且包得紧紧的泳衣。”湘婷家教严格是有名的，这次拍摄写真集，又是怎么说服爸爸的呢？“这是我第一次很勇敢地向爸爸表达想法”，“其实爸爸只是不习惯自己的女儿已经长大了”。经过这次拍写真集，让湘婷更懂得如何表现自信。

好身材不是一天造成的

虽然湘婷给人感觉是个刚长大的小女孩，其实，她的身材早就出落得玲珑有致。高中的时候就会和同学研究丰胸、减肥方法的湘婷，试过各种小偏方，“我觉得按摩胸部很有效，高中的时候我每天按摩胸部100下。”湘婷透露

出她的丰胸小秘方。不过不知道是不是对正在发育的少女才有效？有兴趣的人不妨试试。

平时会靠饮食来控制体重，尤其是拍片期，晚餐就只以水果裹腹。此外，拍片前一个月开始，湘婷就会进入密集的健身训练，加上自己做腿部按摩，魔鬼般的好身材，果然是没办法不劳而获的。

自认丰满的湘婷，觉得自己不适合穿紧身的衣服，“那要瘦瘦的女生穿起来才好看。”但是她也要告诉所有和她一样丰满的女生，不要因为这样就只敢穿宽松的衣服，其实有时候露露肩、露露手臂的合身衣服，也能让你感觉不那么胖。

现在最渴望爱情

“平常我就喜欢穿裙子，尤其一起出去的朋友中有男生时，更是特别喜欢有女人味的打扮。”湘婷俏皮地说，也隐约透露出小女孩长大了，想要谈恋爱的心情。

这样的心情，也表现在这张专辑中。“暧昧”是湘婷这次录音过程中最曲折的一首，已经有黄莺莺、王菲版本的这首歌，原先的感觉是伤感的，但是最后湘婷终于唱出自己的“暧昧的甜蜜”，“我喜欢暧昧不明时那种被注意、被关心的感觉。”这样的甜蜜心情也呈现在多首情歌中，其中最让湘婷感动的是陈绮贞写的“一起去巴黎”这首歌，“因为这是一个真人真事的故事，一对情侣一起去打工，为了实现去巴黎的梦想，现在他们在巴黎生活。”从造型到歌曲，湘婷的小女人韵味在这张专辑中展露无遗。



Profile

侯湘婷小档案

生日：1984.8.27 星座：处女座

血型：B型 身高：170厘米

体重：50千克 三围：86.64.91(厘米)

最新作品：第三张个人专辑《爱之旅》



Vivian



6大名造型师教你穿出窈窕和美丽

TALK DRESSING

为当下漂亮而穿

陈丽卿

陈丽卿说：女人漂亮要即时！
视野会突然变得开阔。
当一个人对自己的外表有自信后，
是一件很可惜的事。
每个女人都是漂亮的，如果女人终其一生，
都不知道自己能够有多美，

● 每个人都需要形象造型

提到形象造型，大家都会以为那是明星、名人才需要做的事，其实，形象造型的出发点不是“装”成什么样子，而是把内在的自我最美好的一面呈现、发挥出来。“很多女人很可惜的是，只表现出二十分的美丽却不自知，她不知道自己可以有多美。”陈丽卿老师很感叹地说。

穿出窈窕是每个女人的目标和梦想，但是怎么买怎么穿，得先从了解自己的身材和衣服的特性开始。陈老师提供给大家一个挑选衣服的大原则：有腰身、同色系、不贴身、不单薄的衣服，基本上都具有修饰身材的效果，可以让胸部小的人看起来胸部大，胸部太大的人看起来胸部小一些，瘦人看起来有身材，胖人看起来瘦一些……，服装就是能发挥这样神奇的作用。

很多人可能会羡慕西方女性，总觉得她们身材高挑似乎是天生的衣架子，其实，东方女性也有自己的优势呢！“胸部不大、骨架小、腰线长”，陈老师说其实这样的身材比例有时候更好搭配衣服，胸部太大、肩膀太宽反而显得局促，破坏了衣服原本的线条。当然啦，东方女性还是有属于我们自己的身材缺点，所以懂得衣服的搭配，绝对是一个女人变漂亮不可忽略的要件。

● 建立基础服饰骨架

所谓“佛要金装、人要衣装”，衣服每天跟着我们来去，谁能说它不重要？“要把衣服和你融为一体”，陈老师说。很多人买衣服的盲点在于买的是漂亮的衣服，不是适合自己的衣服，是喜欢的颜色，不是适合自己的颜色，结果怎么样呢？根本就无法让你变漂亮。由此看来，买衣服还真是一门大学问呢！

首先必须“建立基础服饰构架”，陈老师告诉我们。什么是基础服饰构架？“基础服饰构架的服饰特色就是简单而基本，好让你跟所有东西都可以搭配。”你有没有过这样的经验？一件衣服买回来之后，就一直在衣橱里晾着，发现根本就找不到适合搭配的衣服，那就是买了一件只是好看却不好穿的衣服了。“女人



不怕花钱只怕花错钱”，陈老师建议大家不妨自己打开衣橱算一算买错衣服花的钱到底有多少。根据陈老师的经验，其实，每个人只需要大约二三十件基本款，就可以搭配出一季所需要的衣服。

买衣服应该重质不重量，而且不一定贵的衣服就一定好。自己也是服装设计师的陈老师说，每个设计师在设计衣服时都有一个他自己心目中的女性形象，进而形成设计师个人的风格，所以我们在买衣服时，最重要的是找出适合自己的服装品牌。陈老师举例说，有个学员，喜欢穿CHANNEL的衣服，但是却总是穿不出自己的品味和质感，后来经过分析，发现其实NET的衣服风格更适合她。

● “衣” Q美学变身传奇

女孩子买衣服常常是一种情绪、一股冲动下的行为，怎样才能理性地购衣，其实只要你了解哪些是适合你的衣服，知道哪些衣服穿在你身上根本没有加分的效果，你就不会再为琳琅满目的漂亮衣服而挣扎了。“让人一眼就在人群中看到你是最糟的穿法”，陈老师说，因为那表示大家看到的是那件漂亮的衣服，根本就不是你这个人。别忘了，衣服是配角，你才是主角，衣服的任务是怎样把你衬托得更美。

如果你还是对如何穿出自己的优点感到迷惑，求助专业人士是另一个好选择。陈老师的个人形象规划工作室提供了一个入门课程，从“找出你的魅力色彩”、“探索你的身材特色”、“创造满意的脸型”、“成功塑造个人风格”、“100%整体搭配美学”、“整理你的衣橱”、“完整的配色秘笈”到“造型盲点大突破”共八个项目，两个整天的课程，从色彩、款式到个人风格，让你能完完全全地将自己的特质表现出来。

● “流行” 惟一的意义是它适合你

当你有了基本服装搭配的概念后，就可以开始朝添加个性化、流行化的衣服迈进了。但是衣服每季每年都在更新，怎样才能够迅速掌握流行趋势？陈老师建议定时翻阅时尚杂志是一个省钱又简便的好方法。翻阅杂志的方式并不是一页一页慢慢地翻，而是快速浏览式地翻阅，通常让你留下最深刻印象、最常出现的就是当季最流行的颜色或款式了。

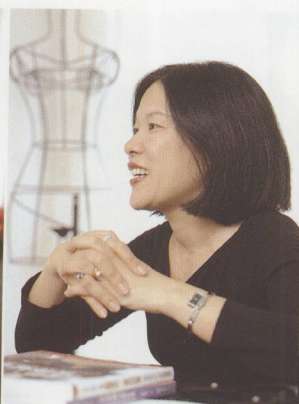
当然，追逐流行也不是盲目的，还是要从各种流行款式中找到适合自己的衣服，陈老师举例说明，像流行的迷彩装，它适合的是具有狂野气质的女性，但如果你不是这种气质的女性该怎么办呢？没关系，你还有变化式的粉红、紫色迷彩或糖果式迷彩可以选择，记住，“流行”惟一的意义是它适合你，而买到合适衣服的不二法则就是试穿、试穿、再试穿！



陈丽卿，纽约服装设计师，创建Zoe Rao品牌。现任台湾辅仁大学整体造型讲师、服装礼仪特约讲师、陈丽卿形象规划工作室主持人、形象造型顾问，个人形象塑造服务达一万人次以上。《GQ》、《工商时报》等杂志报纸专栏执笔。著有《穿出你的魅力与影响力》、《亲爱的，要你好看》、《衣姿独Show》、《衣裳美人》。



▲ 适当的配件可以为身材加分



▲ 工作室中造型特殊的流线型穿衣镜，据说台湾省只有这一面喔！



▼ 找出自己的专属色彩当作买衣服时的准则



陈其伟

就不会买到不适合的衣服了。
了解自己的身材缺点，
只敢穿同一种款式，
勇于尝试，不要永远
不盲目跟随流行和品牌，

学戏剧出身、做摄影助理，进而在婚纱店发现自己的美感天分，凭着想要将脑袋中的灵感发挥出来的冲劲，陈其伟就这样做了十六年的造型师。虽然接触过流行杂志、电视节目、广告C F、产品秀，做过许多大牌艺人是李玟、金城武、吴辰君、张国荣、郑伊健等人的造型，陈其伟却自许为平民造型师。

● 造型不是在整型

造型，其实就是将身材的某些缺陷利用服装搭配的技巧来加以修饰。针对女孩子最在意的怎样穿才会瘦，陈其伟道出穿出窈窕的几个原则：肤色、身高比例、款式，是在挑选衣服的时候必须考虑到的基本要素。以东方人的肤色来说，大概可分为白和黄两种，如果是肤色偏黄或黝黑的人，适合比较饱和，比较重的颜色，肤色白的人，则适合明亮、粉嫩的色系。再以表现出修长的身高比例来说，上深下浅、同色系是最保险的搭配方式，对比色会产生膨胀的效果，比较适合瘦人来穿。而款式则是第三个必须考虑的因素，尤其是领型影响到脸型和肩部线条，穿了不适合自己的款式，可能就会造成脸太圆、脖子太短、肩膀太宽等不同的问题。有了上面这些概念之后，挑出最适合你的两个颜色作为衣服的基本色，这样你的穿着大致上就不会出太大的差错了。

● 为艺人做出独特风格

帮过不少知名艺人做造型，陈其伟成功的地方在哪里？“先了解艺人的优缺点，再去掉最多人穿的色彩，同时，改装的衣服会比现成的衣服适合。”陈其伟道出他做造型的独特之处。造型师不只是找来一件名牌的衣服往艺人身上一套就算了事，陈其伟更喜欢自己动手做一些改装，像他曾经在蔡依林的灯泡装之类还没出现的时候，就帮贾永婕做过一件毛毛泡泡装，不过那时候因为没有在媒体上特别做宣传，让其他艺人反而变成先锋，让陈其伟觉得有些遗憾。不过马上陈其伟又提出一个最近的得意之作，那是一张吴辰君在香港做成大幅广告照片，据说吴辰君对这个造型非常满意，因此决定拿来作为个人宣传照。

喜欢自己缝缝贴贴，陈其伟说，其实只要很简单的一些小道具，你就可以穿出个人的独特风格。流行是短暂的，不需要花大笔的银子去买名贵的衣服，





▲ 这款造型是陈其伟近期的得意之作， ▲ 美女萧蔷也是陈其伟造型的对象。
在香港可看到大广告。



陈其伟，艺术学院戏剧系毕业，钟爱音乐、旅行、设计别人，喜欢极富挑战性、极富创意性的工作。从事造型工作十数载，做造型的领域包括流行杂志、电视节目、广告CF、产品秀、艺人造型。著作有《男人私密书》、《男人造型书》、《美丽衣世纪》。

缝一些亮片，甚至用双面胶在裤子上贴出流行的花样图案，你就可以马上变身为流行高手。

● 最想为一般人做造型的平民造型师

在艺人的花花世界滚打多年，其实陈其伟最想为一般人做造型，为了实现这个梦想，他的工作室终于要在最近开张，而在这同时，他已经从口耳相传之间开始了四到五

人的小班制造型课程，这个针对一般人身材缺陷对症下药的课程，包括哪些项目呢？首先，陈其伟强调，帮学员分析出身材缺点，是最优先的事，因为如果你希望穿出对的衣服，了解自己的身材绝对是最重要的事情。然后就开始选出适合的颜色、基本搭配，最后是现有衣服的搭配和上街添购新衣。

五分埔是陈其伟很爱逛的地方。“第一次去五分埔要抱着探路的心态，千万不要以为去一次就能买到你要的衣服。”陈其伟说，五分埔是一个需要慢慢去挖宝的地方，先去多逛几次把每家店的特色都摸熟了，你才能找到真的适合你的衣服。一直强调流行的东西不需要买名牌，搭配性的东西不需要贵，陈其伟说因为流行的东西就是今年过了就过了，倒是基本款的衣服，就可以考虑买稍微有品牌的東西，因为你可能要穿好几年。

● 今年的流行趋势风格多样

最后问到大家最想知道的今年流行趋势是什么时，陈其伟给了我们一个半喜半忧的答案，他说今年是很特别的一年，不像往年有一条主线在走，迷彩、花卉、条纹、格子、简约等不同的风格都可以看到，好的一面是选择性更多了，但对一般人来说，可能也因为失去追随的依据而变得更茫然。陈其伟分析这种现象，可能是因为经济不景气的关系，厂商不敢大量生产同一款式的衣服，而希望用多变的风格来吸引购买。所以今年你可能发现，前几个星期逛街还看到的衣服，再去找时已经不见了。

对于怎么兼顾流行性和实用性，陈其伟告诉我们一个很实际的方法，下半身尽量以基本色系为主，避免太抢眼的颜色，像是蓝、黑、白就是最不容易出错的颜色，然后把流行色彩放在上半身，因为下半身同时影响到上半身和鞋子，如果下半身决定好了，其他就很容易搭配。

对于“品牌”，陈其伟认为一般人讲到名牌可以说出一大串，但是却没有去了解这个品牌所诉求的年龄层、身分地位在哪里，如何去挑选既有流行感又适合不同场合、适合自己的穿着，是每个人都需要去学习的，慢慢地你就能穿出属于自己的“品牌”。



TALK DRESSING

穿出自信与风格

SIMON

提供最敏锐的美感经验。
运用他的专业知识，
BOBBI BROWN首席彩妆总监SIMON，
深深了解如何为女人打造出光鲜亮丽，
看遍所有台前的美丽与光芒，



今年年初的“美索不达米亚”文物展，在展出前曾举办一场声光俱佳的Fashion Show，这场结合了时尚与艺术的秀，看过的人都印象深刻，而背后功不可没的彩妆造型执行推手正是BOBBI BROWN首席彩妆总监SIMON。多年来SIMON与亚洲区各国顶尖彩妆大师、模特儿一同创造时尚，秀出流行趋势，现在，他将为我们解读今夏流行趋势，并教导你穿“对”衣服的哲学。

● 打破游戏规则，今夏不再一成不变

“今年仍然是大玩服装材质与花色搭配，打破了以往干干净净的‘陶瓷性’穿着方式，通过高彩度的搭配表现出个人的特质，将是今年的重点。”SIMON一语点出今年的流行趋势，迷彩、庞克风在今年将持续发烧，而且比上一季突破了更多男女的分界，不再以较“硬”的方式呈现，利用百褶、蕾丝的小部分装饰，或是小配

件如皮带、斜背包等的点缀，都能把你变得更加有型有款。

● 胖美眉站出来，上合下宽曲线分明

全身都很丰满的美眉要怎么穿呢？SIMON建议可从衣服的质料与款式上做变化，选择具有弹性的莱卡配上简单沉稳的深色T-SHIRT或是直细条纹衬衫，合身的剪裁加深色就产生了收缩身材的效果，而直条纹、V型条纹也能使视觉上的律动效果达到百分百。另外，五分袖与七分袖也是修饰肉肉手臂不错的选择，下半身的部分可以搭配今年很流行的农夫裤、七分裤等，大A字、缩腰的剪裁与低腰的设计，大臀部美眉的烦恼就不见喽！但是要特别注意的是，下半身穿着较宽的农夫裤时，上半身一定要搭比较合身的衣服，以免整体看起来松垮垮的。

● 瘦美眉看过来，秀出美腿截长补短

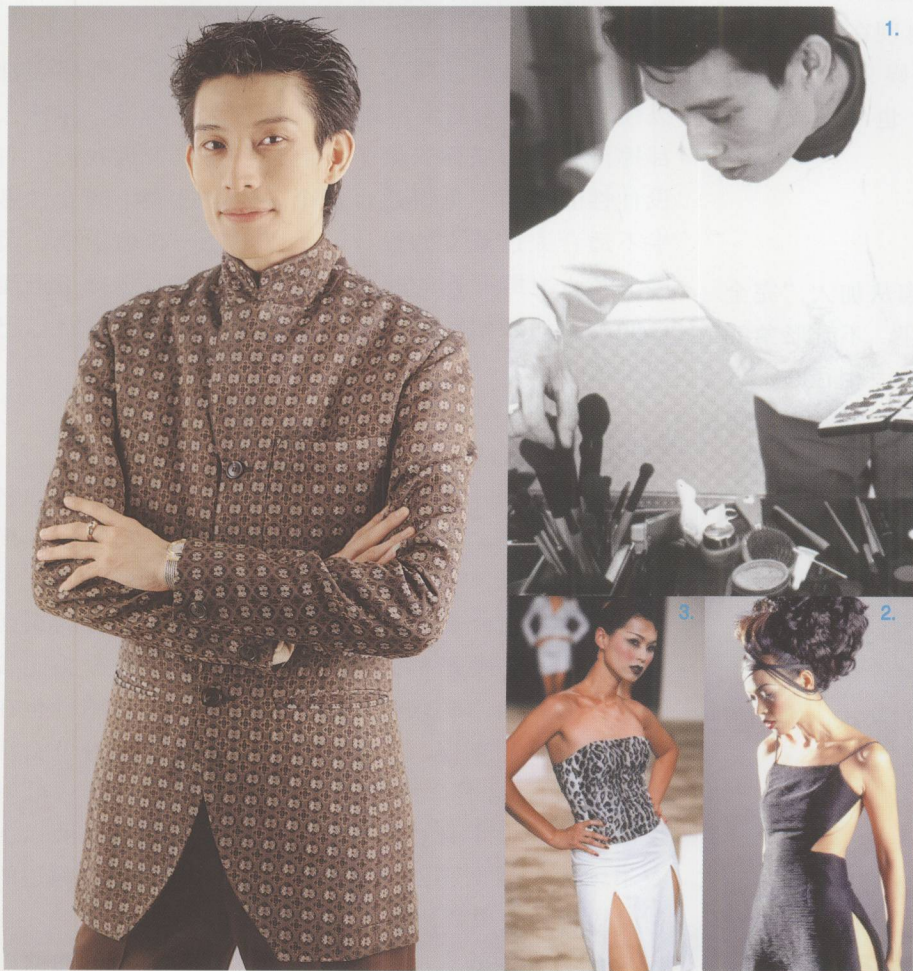
骨感美眉看起来很瘦，虽然受到大多数女性同胞的羡慕和嫉妒，但是她们也有穿衣服的烦恼喔！比较骨感的人基本上穿什么都好看，但是常有扁臀和平胸的问题，无法表现出“曲线玲珑”。通常瘦的美眉上半身不够丰满是很恼人的，想让瘦瘦的上半身看起来更有分量，印花图案、胸口有抓摺设计的上衣，可以让胸前看起来比较有料，增加上半身的份量，也可以穿魔术胸罩、衬垫达到修饰效果。

想让扁扁的臀看起来更有肉，可以在下半身选择图案比较花哨、多变化的设计，例如格子较大的裤子或裙子，布料不要太软，才不会塌塌地贴在臀上，凸显臀的没肉，臀部上有口袋的设计也是相当不错的选择。另外，系上一条今夏最IN的宽腰带，不但能勾勒出腰部曲线，也能替整体造型加分。

SIMON建议过瘦的美眉今年夏天可以秀出美腿，以弥补上半身的美中不足，热裤搭配网袜的穿着，走在街头绝对媚力四射。他还透露了一个小秘诀，利用网袜的多层次穿着可以创造出更多的变化，首先，里层先穿小格的亮色网袜，外面再搭配大网的网袜，配上尖头鞋或靴子，火辣的度不言而喻，但要注意整体的颜色与感觉是否平衡，否则会带给人视觉上的繁杂感。

● 下半身肥胖美眉，绝不跟裙子说拜拜

上半身很瘦但是小腿却不是很细，到了夏天就只能紧紧地包着吗？



先别气馁，SIMON告诉我们，选对了裙子，也就选对了重点。今夏仍然持续发烧的A字裙、七分裙都是不错的单品，尤其以膝下5厘米的长度最为炙手可热，裙子的剪裁上可以尝试百褶裙或下摆有波浪的裙子等，色泽可以选择大花或是迷彩都很不错，再配上一件简单的细肩带就很出色了。但是搭配时切记“上轻下重”的原则，而且也不要全身都一路花到底，免得制造反效果。

● 动手动脑DIY，配件小兵立大功

你还在花大钱买衣服吗？或是一换季就把旧衣服都压在箱底了？经济不景气，SIMON教你不让荷包大失血的方法！“逛街前要先检查自己的衣橱，不要购买太多同质性很高的衣服，尤其是流行敏感度太强的衣饰，往往穿一季就不穿了，买多了只是浪费。”“一些质感不错的单品配上一些小配件，轻而易举就能表现出这一季的流行。”SIMON以今夏很流行的蕾丝为例，许多地方都有卖，只要剪一小块用别针别在袖口马上变得很特别；或是秋冬当红的皮草，只要剪一小块做为服饰的点缀都能产生画龙点睛的效果，“花点小钱做变化你就变得更特别”。利用领巾、帽子、皮饰等配件衬托身上的服装，绝不会比直接穿上名牌来得逊色。

不用太在意自己的缺点，所有的优点与缺点都是上帝赋予我们最好的礼物，穿出个人自信就能散发女性特质，展现自我风格就是流行趋势。SIMON期许所有爱美的读者都能花最少的钱变得最时尚。

Simon，以大胆的设计风格闻名圈内，担任电视节目、大型晚会、Fashion Show及许多知名艺人的彩妆和整体造型，连续五年负责金马奖、金钟奖的造型策划与执行。1997年投入国际知名品牌BOBBY BROWN，2000年荣升台湾省彩妆总监。

1.时常接触大型服装秀和大型晚会的SIMON，对于流行有敏锐的触觉，对于色彩有极大的敏感度。是许多艺人完全信任的造型师。

3.从MODEL身上的色彩以及款式，就可以嗅出当季流行趋势。

2.走在流行尖端的Fashion Show，是每季流行服饰的指标。

魏君娉

不退流行的款式比较耐穿。
不一味追求时髦，
有自信才能穿出自己的风格。
找出属于你的STYLE很重要，
每个人都有适合自己的型，

说到魏君娉你可能觉得很陌生，提到小么你可能不清楚她是谁，但是说到三立完全娱乐中，搞笑的千变主播黄嘉千、魔法主播小嫻、主播孙协志，总该知道他们是谁了吧？呈现这些主播明星们千变万化造型的就是圈内人称她小么的魏君娉。

毕业于实践大学的小么入行已有三年的时间，之前曾做过设计与秀场的造型打理，后来转到美工橱窗陈列，然后才慢慢走到幕后为艺人做整体服装造型，科班出身的她现在负责三立“完全娱乐”主播的造型，也与时报周刊



合作，为每期封面艺人做造型设计。

● 骨感美女代表，千变主播黄嘉千

被称为“e时代搞笑女王”的黄嘉千自从加入“完全娱乐”主播行列后，扮丑耍宝受到大众欢迎，不计形象的搞笑广受好评，与之前玉女歌手的清新路线大相径庭，近日不但在主持的领域开辟了一片天，急速窜红的她表现也越来越抢眼，“嘉千现在的造型都以比较夸张、具主题性为主，为了配合节目所做的搞笑或装丑、装可怜或是漫画人物等扮相接受度也很高”，小么表示黄嘉千的身材是类似郑秀文的骨感型，所以在穿着打扮上，以具有特别装饰效果的上衣为主，“今年流行的胸花、打褶、荷叶边放在她身上都不错，下半身的部分不会选择太过简单的样式，否则上电视的效果不好，会选多一点变化的款式，例如百褶、斜边、裙摆上做变化的都不错。”

● 成熟女性代表，专业主播高怡平

高怡平的主播形象以专业为主，所以服饰的选择上也多以新闻性的风貌呈现，颜色及款式简单、不复杂，再加入个人特质，整体感觉就出来了。高怡平的服装造型也多

以国内外设计师品牌为主，由于大多数设计师服装都以模特儿身型为蓝本，高怡平171厘米的身高，穿什么都撑得起来，堪称衣架。但是小么也告诉我们，有设计性的东西不见得适合每个人，太过瘦小的女性多半不适合太过繁复的设计，所以不要一味追求模仿荧屏上艺人光鲜亮丽的穿扮，她建议大家，选择不退流行的款式比较耐穿，而流行性的衣服也要以适合自己为挑选的标准。

● 娇小女生代表，魔法主播小嫻

从早期的“电玩快打”、“娱乐P.S.”，小嫻的名号越来越响亮，许多年轻人对她的穿着打扮也相继模仿，小么表示，小嫻的装扮大多是日本街头20岁上下小女生的味道，变化性大，所有日本现在流行的东西放在小嫻的造型里都很适合，但是小嫻本身个头比较娇小，大多数的时候都以裙装为主，穿扮的感觉也在可爱与性感间拿捏，如果上身是低胸，下半身就会搭比较可爱的裙子，免得整体感觉太辣，反而适得其反。小嫻的上半身也是属于比较丰满的类型，所以上衣不须太过强调胸部，例如荷叶边的上衣，在侧边的荷叶边视觉效果就比放在正中间来得好。

至于小嫻的衣服哪里找？多半是在西门町的西门



魏君博，以“小么”之名闯荡江湖，实践大学毕业，科班出身，入行三年。从事过设计与秀场的造型打理、美工橱窗陈列，现从事艺人整体服装造型，负责三立“完全娱乐”主播的造型，及时报周刊每期封面艺人的造型设计。

新宿、万年一带比较多，尤其是西门新宿的店家直接从日本带回来的东西最能穿出风味。如果你是个疯狂哈日族，常到西门町逛逛，除了衣服，你还可以发现很多可爱的配件喔！

● 依照个人特质做出舞台效果

谐星变装搞笑不稀奇，偶像搞笑才特别，孙协志在三立“完全娱乐”中也与黄嘉千连袂出击，对于搞笑越来越有心得，变装搞笑不计形象，受到观众欢迎。能够创造出个人鲜明的风格，带给观众深刻的印象，服装造型师的巧思绝对是功不可没。

也替康康做过造型的小么表示，康康虽然看起来有点肉肉的，但宽肩、倒三角形的身材还是占了许多优势，很多其他艺人穿起来不好看的衣服放在他身上都很好

看、很合适，例如格子裤、色泽亮度高、设计感重的都不错，舞台效果一流，可以衬托出他在荧光屏上的个人风格。

● 不要变成“人被衣服穿”

衣服人人穿，问题是怎么穿衣服才好看呢？感觉起来，在欧美国家的街头，可以看到人们的打扮很有风格；其实，真正令人印象深刻的，不是衣服，而是人的本身。小么说，台湾人是“衣穿人”，欧美人才是“人穿衣”，选择适合自己的衣服才能真正凸显个人的特性。

那到底怎么穿才好呢？小么提出几个思考方向，质料本身可以表现气质，所以，不要穿俗气、质感差的衣服，是最基本的原则。另外，衣服不要太繁复、多样化，简单的样式贯穿力强，是最安全的穿法，同时也有很大的自主空间；同样的，花色的衣服和其他衣服比较难搭配，所以基本款的单品很重要。

穿衣服，自信心很重要，多吸收资讯，找出自己的风格。只要找到适合的型，你就会越穿越好看，假如一味追求变化而一直换类型，反而会使自己的穿衣风格显得凌乱。



1. 黄嘉千在「完全娱乐」中的造型以夸张、搞笑为主，这是「SM女王」造型。

2. 小娴娇小的身材，适合可爱的打扮，合身的上衣和短裙最适合娇小的女生。

TALK DRESSING

流行是一种生活态度

李明川

多采多姿的造型世界。
将带领我们进入
乐于与人分享流行经验的他，
却拥有明川哥、明川老师等尊称。
敏感度，尽管只有26岁，
对于流行永远保持着极高的

“流行是一种生活态度，而不只是单纯的在化妆、发型上……”谈起了造型，明川哥总有许多聊不完的话题，只因为兴趣，从学生时代开始，他便毅然决然地钻进了这个没有太多游戏规则的花花世界。由于学的是国剧，所以早在未踏入社会之前，就已经在学校奠定了不错的根基，从超级太阳台“超级旅行家”的第一份造型工作开始，明川哥就开始巧妙地将造型融合在生活当中，现在就连看部电影，他都可以将各个主角的服装，从头到尾分析得头头是道。在三立电视台“完全娱乐”节目中，担任高怡平的专属造型师的他，将告诉大家如何巧妙地穿出自我的品味及特色！



● 衣服可以不买，但是配件却一定要有

“衣服可以不买，但是配件却一定要有。”如此简单的一句话，道破了本季流行的重点。“可能是环境及习惯上的不同吧！我发现有很多台湾省的女性不太会使用配件来搭配，而且常常是一个包包走天下，事实上像是宽腰带、大圆耳环以及包包……等配件，都是今年非常流行的造型重点之一。有别于去年几乎都以金色作为整体造型的诉求，今年则偏重以少许的金来作为装饰及点缀，因此我建议大家可以去购买一双金色的高跟鞋，如果用来搭配牛仔裤，会显得十分的有个性；而搭配裙子的话，则会呈现出另一种性感的味道。”

● 白衬衫、牛仔裤——橱柜必备衣物

因为不盲目追求流行，也深知女性的衣柜里永远少一件衣服的道理，因此白衬衫、牛仔裤成为明川哥推荐的橱柜必备衣物之一。“无论你的衣柜里有什么样的衣服，我觉得你一定要有一件白衬

衫，你可以挑选不同的款式，像是长袖、七分袖或是带点腰身的设计，而质地上的选择也必须特别留意。除了白衬衫之外，牛仔裤也是一项很重要的必备单品。其实一条好的牛仔裤可以修饰出你的身材及线条，让你看起来更有魅力，像低腰带点小喇叭的牛仔裤，就是个还不错的选择。”谈到了牛仔裤，明川哥则像是挖到宝般地突然想起了他最近逛街时的新发现。“我最近发现在忠孝东路四段班尼顿旁，有一家叫做TOPSHOP的裤子还不错，板做得很挺，而且都添加了一些流行的元素在其中，穿起来真的很好看，价位中等，下次经过东区的时候，不妨可以进去看看。”

● “掩人耳目”的穿衣哲学

平常喜欢穿条纹式T恤的明川哥，擅长以联合国式的搭配，作出有朝气并且带点个人风格的造型，他认为造型是要让人更漂亮，而不是盲目地追求流行而搞怪，在面对东方人多半对自己的西洋梨体型感到困扰的情况之下，明川哥也特别以他多年来的经验，分享了许多可以“掩人耳目”的穿衣哲学。“好像有很多人都会对自己的身材并不是十分的满意，其实有时候穿得对的话，反而可以帮助你视觉上加分。以臀大的人为例，基本上我们都知道可以穿A字裙加以修饰，除此之外，像是这一阵子才刚开始流行的蓬蓬裙，也是一个还不错的选择。不过如果你的腰身比较长，就不适合以蓬蓬裙作搭配。在裤子方面，可以选择烟管裤或是直筒裤等较为宽大的裤型，不过长度不能太长，否则在视觉上会拖垮你的下半身，最好以盖住鞋子或是小腿肚的长度为宜。如果你觉得你的腿比较粗的话，不妨可以穿那种长度到膝下5厘米的裙子，再配上有点跟的鞋子，这样子整个人就会看起来比较修长。”谈完了修饰下半身的秘诀，明川哥也特别针对上半身的搭配，提出了一些建议。“似乎有些人会为了自己的胸部太小而烦恼，其实建议你挑些有小花的，或者是带有一点蕾丝边的衣服作修饰，事实上有些衣服，胸部太大的人穿起来不见得好看，假如你的身材较为丰满，反而要避开此类穿着方式。”

● 逛街圣地——天母、东区、五分埔

“平日穿着时，最好连配件全身上下不要超过三个颜色。”明川哥认真地说。“以前还是学生的时候，我常到天母逛街，在台北市中山北路上有一家叫做NEW WAVE的店还不错，像是鞋子、包包以及衣服等单品都很好看。最近则比较喜欢逛东区，因为感觉上有点像日本的新宿，便宜的、贵的都有。其实五分埔也不错，不过大概偶尔去逛逛就可以了，因为那里的重复性比较高，有时候穿出来感觉可能会很容易和别人一样。”总之，常常去逛街，试着找出适合自己的品牌和款式吧！



平常接触到的范围都以艺人造型为主，像是蔡依林、顺子、孙燕姿、陈晓东、那英……都是曾经与明川哥合作过的艺人。



除了电视及平面媒体之外，在金马奖、金曲奖等大型晚会上，也可以看到明川哥的造型作品。



“完全娱乐”主持人高怡平全身上下的造型，都是由明川哥所亲手打点的。

