



CATWALK
凱渥

TOP MODEL 養成術

夢幻之星



CATWALK凱渥夢幻之星TOPMODEL養成術 /
CATWALK凱渥作. -- 初版. -- 臺北市：臺灣國際角川, 2010.01
面；公分

ISBN 978-986-237-505-1(平裝)

1. 模特兒

497.28

98025051

CATWALK凱渥夢幻之星
TOPMODEL養成術

2010年1月27日 初版第1刷發行

作者：CATWALK凱渥

發行人：塚本進

總編輯：許嘉鴻

副總編輯：徐婉卿、林弘怡

美術副總編輯：蔡宗恩

執行設計：林育如

攝影：厚映影像製作、黃天仁攝影工作室

文字：CATWALK凱渥、譚華齡、張雅惠、施穎芳

印務：李明修（主任）、張加恩

發行所

台灣國際角川書店股份有限公司

105台北市光復北路11巷44號5樓

TEL：（02）2747-2433／FAX：（02）2747-2558

www.kadokawa.com.tw

香港總代理

角川洲立出版（亞洲）有限公司

香港新界葵涌大連排道200號偉倫中心第二期20樓前座

TEL：（852）3653-2804／FAX：（852）2481-1331

製版・印刷：京鈺廣告媒體國際有限公司

法律顧問：寰瀛法律事務所

©2010台灣國際角川書店股份有限公司

版權所有，未經許可，不許轉載

CATWALK
凱渥

TOP MODEL 養成術

夢幻之星

Preface by
洪偉明



攝影／厚映影像製作（威呈）執行導演／時家寧、王聖芬 妝髮／S. n. n.

Dream Girl, You are the One!

30年前，我是位服裝設計師。當時我從未想過，有一天我會打造一個模特兒王國。但30年來，有一點沒有變過：對時尚和美，我有著近乎嚴苛的執著。

對我來說，作一個模特兒，或說一個好的模特兒，就是要每個細節，事事講究。

台灣的女孩是很美的，我們有來自各地方的血緣混融，讓各種不同的特質激化出多元的美感。也因為這樣，我對台灣的模特兒期待很高。在凱渥，我經常提醒他們不只是專業的工作，更是做事的原則、生活的細節。凱渥的模特兒們就像我的孩子，我教導她們，也點醒她們。

現在全球娛樂產業的趨勢很明確，模特兒也是全方位發展。不只走秀、代言，也可以是演員、也可以是歌手……前提是只要妳努力。

因此，我想創造一個平台，讓每一個有夢的少女，可以實現夢想、展現自己，於是，我們有了夢幻之星的選拔。在一連串的比賽中，我們發掘每個人的真我、給予年輕的女孩們空間展演自己，從夢幻之星出發，我們要找到全方位的明日之星。

我常說，夢幻之星能給妳的不只有名次，更重要的是過程與經驗。我不會叫大家「不要計較」，那是矯情，但我認為要看清該計較什麼、如何計較，要計較的是，在過程裡，妳學到了什麼，被啟發了什麼。漂亮且有生命力的美女，才是我們的夢幻之星。

夢幻之星是個公平競爭的舞台，它改變了大多數人對選美的偏見，但它不只是個舞台，更是我和女孩們共同築夢的舞台。

凱渥的世界、模特兒的世界、夢幻之星的世界，都隨時歡迎妳的加入，但千萬要記得，不要抱著僥倖的心態，不要白走一遭。

我常常跟模特兒們說：機會是給準備好的人。隨時讓自己在最好的狀態，不要輕易說「No」。

妳準備好了嗎？假如妳準備好了，You are The One！

洪偉明

Preface by
林志玲



攝影／厚映影像製作（林炳存） 執行導演／時家寧、曲元綱 妝髮／任啟善 服裝提供／Dior

在我念書的時候，
我是個戴著眼鏡，
遇到考試就緊張冒痘的女孩。
演藝圈的舞台，
離我很遠，
更不曾夢想過。

初初接觸模特兒這個行業，
覺得模特兒是第二商品，
為了詮釋所要秀出的主商品而存在著，
只有樣子，沒有名字。

這些年，不一樣了。
模特兒的領域多元化，
Model 也升級明星化。

必須的是，
擁有表演的熱忱，
了解自己的特質，
肢體語言的豐富，
充實突破的恆心，
不患得患失，
不時寵而辱之。
將試鏡當累積經驗的一種方式，
一定要給自己一個可以站在舞台上的理由。

機會是友善的，
但也可能是稍縱即逝的。

志玲姐姐的這條道路，
從 part-time 轉為正職，
走了很久，
但它卻成就了我所有遙不可及的夢想。
如何讓夢幻之星不再夢幻～
每一步，
都要踏實地走。

林姿玲
smiling

C · O · N · T · E · N · T · S



002 洪偉明序

004 林志玲序

Part1 我是如何成為名模

010 白歆惠／李曉涵／林葦茹／許瑋甯／張嘉雲／陳庭妮／隋棠／童怡禎／劉雯

Part2 成為名模6件事

030 專訪秀導楊佩綺

032 1. 優質名模基本功

站有站相，贏得好印象

37步，行不行？

後天改善O型腿

走路是一種訓練

Fashion Show盡情展演

合宜坐姿最優雅

拒當「小腹人」

048 2. 發現自己最美角度

表情自然才誘人

笑容無敵

舉手投足精準到位

抓住經典是入門方法

拍照最怕遇到這些事

楊佩綺結語

- 060 專訪秀導王聖芬
062 3. 美人兒保養日常事

保養前先為肌膚定位
清潔展現妳天然魅力
美人肌保養
5分鐘變美麗
10步驟身體保養
創造美背

076 4. 好彩妝有如神助

完美底妝
粉底、遮瑕、修容、定妝
畫出標準底妝
眉、眼、唇、腮
彩妝實戰1 可愛妝 無瑕底妝最甜美
彩妝實戰2 都會妝 凸顯立體輪廓
彩妝實戰3 冶豔妝 聚焦獵豹電眼

090 5. 運動給妳完美體態

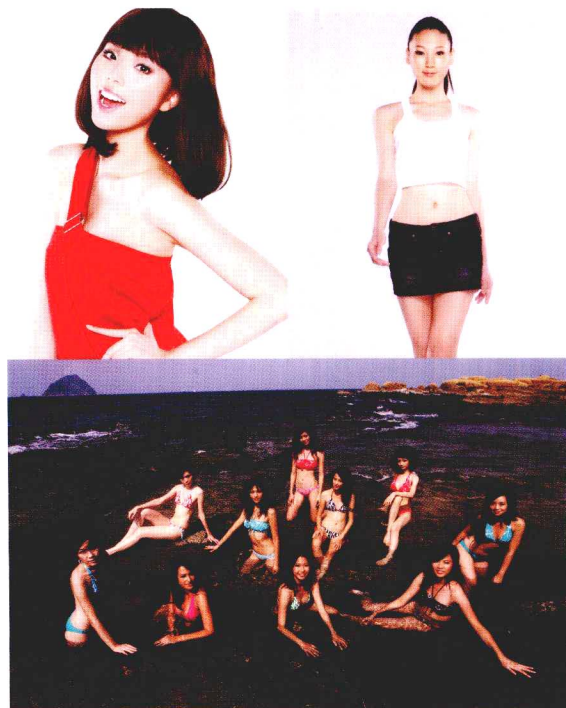
伸展、有氧、重量、緩和
局部雕塑瘦下來
手臂運動、胸背運動、腰腹運動、臀部運動、
大腿運動、小腿運動
王聖芬結語

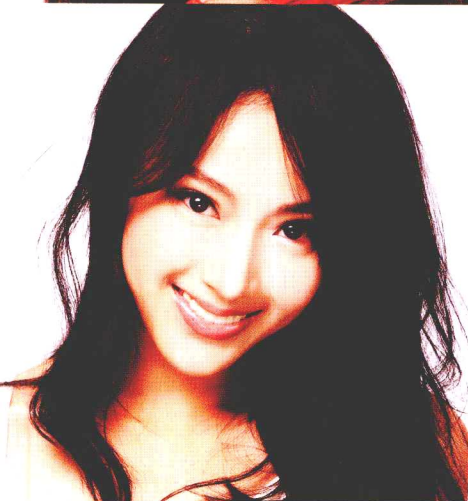
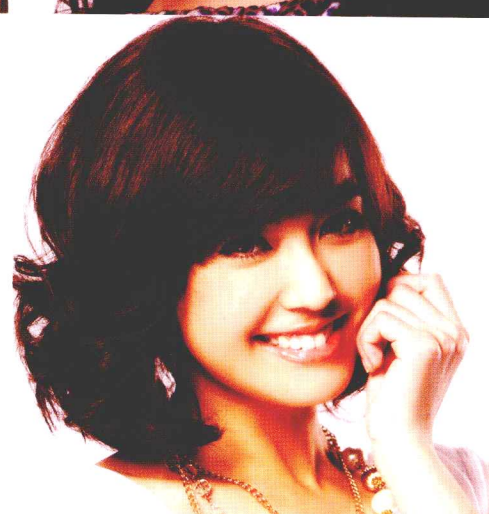
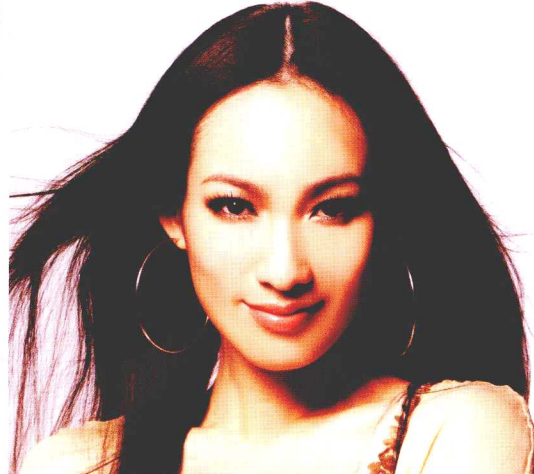
100 6. 正確飲食觀

Part3 夢幻之星實戰花絮

104

夢幻之星旅程起點
初賽—茫茫人海中，誰是耀眼明星
複賽—身材+台風=成功
「模」鬼訓練營
夢幻之星活動初體驗
夢幻之星外拍驚豔和平島
夢幻之星特訓競豔池畔
決戰伸展台
新世代名模就定位
我們做到了，妳準備好了嗎？
開始迎接模特兒新生活





Part 1

我是如何成為名模

白歆惠／李曉涵／林葦茹／許瑋甯／張嘉雲／陳庭妮／隋棠／童怡禎／劉雯

0

左頁：攝影／厚映影像製作（威呈） 執行導演／曲元綱、王聖芬 妝髮／任善啟、悅慈、panny、小菁 服裝提供／mia mia、流行秀、Piazza Sempione





率真自適

李曉涵

從16歲入行的第一天起，我就不曾覺得model是個輕鬆行業，或許就是這種清楚的認知，加上對當model的熱愛，才讓我堅持到現在。

我常覺得，會走上這個舞台是我的福氣，當初我並非主動選擇這一行，我是在忠孝東路上被星探發掘的。這種事即便在相對淳樸的當年，還是令人覺得懷疑和不可思議，所以第一次的面試還是媽媽帶我一起去的。

不過或許這就是人生的機緣，當我開始接觸這個行業，我發現它意外地適合我。我的自我認知很清楚，從以前我就知道自己無法忍受規律生活，每天作一樣的事、講一樣的話，對我是種可怕的折磨。相對來說，model工作雖不輕鬆，拍照常常是天沒亮就起床，結束時可能已經是三更半夜，但這個行業豐富新鮮，每天都可以吸收到完全不同的東西、遇到截然不同的人、體驗很不一樣的人生。所以就算我碰到工作的瓶頸，還是可以找到擺平自己的理由，叫自己「撐過去」。

不過即使有如此堅強的心理建設，很多時候想把這個工作做好，還是要付出許多看不到的努力。別的不說，model就是要注意自己的外表，保持身材跟皮膚，讓自己看起來狀況非常好，因此，不論忙到多晚多累，我每天從頭到腳都至少要用1小時以上來保養，對我而言，這就是敬業。

而且我常常覺得有時候當model比演戲還難！秀導或攝影師有時候會讓妳假設妳在某種情境、是某個特定的角色，可是這跟戲劇不同，它是角色的扮演，卻沒有其他人的配合，妳要在自己心裡構築出正確的情境。

另一種難題則與演員的處境相類似，model是個自我風格需求很強的行業，但有時候你會被要求表現出某種與妳的個人風格大不相同的表現，比如說：甜美可愛的李曉涵。說真的，這時候我只能幻想自己是徐若瑄，不然我還真不知道該怎麼克服這個難題。

常常有人覺得我像冰山美人，但其實我只是比較率真，與其說冷，我還更覺得自己是直接的，或許很多人不相信，我是個很容易滿足的人，有時候只是多出一個下午跟朋友閒抬槓、喝咖啡，我就可以開心一整天。

我很高興自己到現在都還可以深愛著自己的工作，也很開心自己能在這個工作裡做自己，台灣的model很幸運，路很寬廣，從演戲到主持都有空間可以轉換跑道，我不確知自己未來還可以做到什麼，但我知道的是，我會繼續做好李曉涵，做好一個敬業認真的模特兒。

李曉涵



發掘自我

林葦茹

我經常覺得老天很厚愛我，走上model舞台這件事就是。

我國小畢業就已經有167公分，所以從小就常有人說，我不是打籃球就是去當model。但當時的我完全沒想過會走這條路，反倒是媽媽為我留上了心。到現在，如果有人問我最感謝誰，我還是最感謝我慧眼獨具的媽媽。

17歲時，媽媽開始帶著我找合適的經紀公司，希望我接受專業團隊的培訓，於是我很幸運地走進了凱渥。剛進公司時我覺得自己跟別人落差真大，雖然同樣也會拍照和走秀，但就是覺得自己好像還是哪裡卡卡的，現在回想起來，除了訓練，應該還是當時經驗的不足跟在鏡頭前的膽量還沒練出來。

不過我的個性也很好強，既然覺得自己做得沒有別人好，我就憑著一股勁兒，從學姊身上偷看偷學，我相信只要自己夠努力，沒有做不到的道理。

我還記得有一回，在拍照的現場被廠商厲聲責罵，當時年輕的我幾乎想要逃跑回家，可是那時有一位叫Joy的化妝師不斷地鼓勵我安慰我，要我不可以輕易放棄，才讓我順利地完成那份工作。

小時後的我其實是很內向的，喜歡畫畫卻不擅長跟別人說話，更不知道該如何面對鏡頭，尤其是當我穿得很女性或性感時，更是常常尷尬得不知該怎麼辦才好。所以剛開始時我很不能接受穿著比較清涼，更排斥穿比基尼拍照。直到有一次，洪老師跟我說，我是很juicy的女生，也是男性很喜歡的類型，要看到自己的優點。他用他的專業說服了我，我開始放開自己，也終於看見自己另外的特質，也才慢慢成就了今天大家眼中的林葦茹。

當然，當model也會碰到很多意想不到的事，比如有一回，我就被要求要跟黃金蟒一起拍照。起初聽到蛇有點不自在，但還不到怕的程度，可是當真的將牠試盤上身，接觸到牠冰冰涼涼又滑溜的身體，還真是怕了起來。我回家後找很多的資料，比較全面地了解蛇的禁忌後，這才有了催眠自己不要害怕的條件，再上場時，終於可以好好地與牠相處。

我是個適應力很強的人，也很熱愛工作享受人生，在我眼裡，能作model是很幸福的事，可以接觸到不同的人事物，也有機會體驗別人一輩子無緣看到摸到的東西。但要做好這個工作，努力是必要，而態度更重要。除了要拿出專業的態度，對每個人都要有親切的態度。學做事也學做人，model對我來說不只是舞台，更是人生重要的寶藏。