

# Lady Power

## 提升名媛力 四大關鍵

隨著好萊塢的名媛明星妮基瑞奇、女神卡卡，以及孫芸芸、蔡依珊姐妹等帶領潮流，女孩兒們對於名媛總有種渴望，《儂儂》特別邀請城市小姐選美大會主席張如君、麻布茶房千金蕭穎、京華城千金沈雅庭現身說法，為妳加持名媛必備四大關鍵力。

採訪撰文／林青樺 攝影／易志強 服裝造型／余康慧  
版面構成／楊鴻圖 妝髮／Sophia (蘇菲亞彩妝造型工作室)  
協力／旺代、LOTUS、Noritake、寬庭、六福皇宮烘焙坊

### Key Item 1 關鍵 1 社交力

身為名媛，社交場合要展現最美好形象，儀表與造型是外在不可缺少的關鍵，內在的涵養與氣質更是加分，在台灣社交界已具人氣的麻布茶房千金蕭穎，留學日本6年回國，甜美可愛的日本女孩模樣在社交圈便開啟好人緣的第一道門。她回憶剛出社會時，自己往往會主動向有興趣的人攀談，後來才知在公開場合這樣做是不太禮貌的。「我喜歡多結交不同領域的朋友，然而選擇朋友和與人交往當中的細節，對方的心態或者彼此的交流，都要適當保護自己。」她說，也許是給人第一印象很好，「大家才容易記得我，我覺得第一時間給人好印象是必須有禮貌、尊重對方，沒有距離感，以親和力表現，才討喜。」因為自己的圈子有限，多認識不同領域的朋友，值得在這些人身上多了解多學習。蕭穎這幾年的社交經驗學習到，「若有想保持距離的人主動來打招呼，或在陌生場合裡，我就會請熟識的朋友介紹，最

好是有人間接介紹，而不是主動去認識人，讓場子或氣氛圓滿愉快。」

因為演出《媽祖》、《觀世音》而走紅演藝圈的張如君，接掌中華港都小姐及全球城市小姐選美已有多年經驗，她認為，女孩們想要把自己最好的一面展現出來其實不難，難的是如何讓別人印象深刻，其實最重要的是笑容，尤其在選美舞台上沒有笑得燦爛，底下的人是看不到的。發自內心燦爛的笑，有禮貌具親和力的問候，就是拉近彼此距離最好的開始。而氣質落落大方、



由左至右  
蕭穎：BCBG 藍綠色緞面小洋裝，12,980元；  
Dior 蛇紋拼接高跟包鞋，27,000元；  
Roger Vivier 金屬色手提包，66,900元；  
e.m. 針織雙層項鍊，15,000元  
金色女王戒指，18,000元；ARTÉ 手環，19,400元。

張如君：Marc by Marc Jacobs 黃色丹寧小洋裝，12,900元；  
Roger Vivier 花朵繫帶高跟鞋，59,900元；  
ARTÉ 項鍊，16,400元、戒指，15,500元。

沈雅婷：BCBG 桃紅色緞面蛋糕洋裝，15,980元；  
Sergio Rossi 蛇紋魚口繫帶高跟鞋，35,500元；  
Fendi 金屬手環組，13,500元；ARTÉ 戒指，14,100元、  
項鍊，135,600元；Dior 米色漆皮手拿包，83,000元。

桌面商品：  
Noritake 春之協奏曲咖啡杯，3,220元；  
優雅風範點心盤（粉紅、粉綠、粉藍三色），2,960元；  
LOTUS 黃水晶壽帶鳥擺飾，6,600元；  
紫水晶葡萄擺飾，10,460元。  
寬庭 銀精靈奶油白色相框，1,680元；  
亞洲風潮粉色狗窩瓷偶，13,800元；珠光璀璨白色餐巾，  
2,080元；珠光璀璨紅色餐巾環，1,180元。  
六福皇宮烘焙坊 開心果草莓塔，180元、  
堅果歌劇蛋糕，180元、提拉米蘇，170元、  
栗子蒙布朗卡迪娜，170元。

格和 facebook，「我在部落格會放些照片和文章獨白，是抒發創作的地方，而 facebook 除了設定條件，不太放照片，用來聯絡一些過去沒有聯絡的朋友，我只會加入自己熟識或覺得感情比較好的朋友，不認識的人我絕對不會隨便加入。」

### Key Item 2 關鍵 2 儀態力

張如君觀察報名選美的北部與南部女孩特色，北部女孩講話動作穿著都很有自信，南部女孩則很含蓄，但本身特質經過磨練後，也能變成光芒四射的寶石，脫胎換骨。她認為女孩子應該多上些美姿美儀、心靈輔導或潛能激發課程，「名媛特質養成不是一天兩天，要時間累積，從小教育培養，多參加一些社交

派對，或精品發表會，把自己曝露在一個美的環境裡，潛移默化。」她說，很多沒經驗的年輕女孩，最初不會穿高跟鞋，但在這個美麗的學習環境裡，可以把自己潛能激發出來，女性對美學的特質是天生的，用餐儀態等，沒有學到十分也有三分像。

更何況，天底下沒有醜女人只有懶女人，印證在兩位年輕的名媛身上一點不假。她們在參加社交場合，或出門在外無論何時何地（國外沒人認識自己的地方），仍會注意自己的儀態或舉止，雅庭說，「因

甫從美國喬治亞州企管碩士畢業的京華城千金沈雅庭，參加台灣留學生團體就是她訓練自己建立人脈的最佳方法，「回台灣後也對自己的發展有益無害。在國外沒有父母親的人脈資源及保護傘，日常生活的小細節，一切都要自己來，不懂的就得去請教別人，例如學開車、交友圈等，觸角都要自己去拓展，也從長輩學到說話的技巧，或者與人相處之道。」

即便社交網站如 facebook、噗浪十分盛行，名媛貴婦們大多敬而遠之，深怕隱私曝光，蕭穎則擁有部落





←沈瑤庭與弟弟們一起送給母親的貼心禮物。

為這是我們從小被教育的習慣，不會因為在任何地方而鬆懈。不過我是很隨性的人，除非有活動，我出門都素顏，」蕭穎接著笑說，有時和瑤庭一起出去也會跟著隨意穿，還曾被朋友說自己不像平常那樣精心打扮。

至於名媛貴婦在派對時通常不太吃東西，蕭穎笑說，「我們還是會多少吃一點啦，例如小口啜飲雞尾酒，或者 canapé 小點心，小心注意食用即可。」我請她們想像一個畫面，在派對場合裡，服務生不小心打翻了雞尾酒，灑了自己一身，偏偏5分鐘後必須與重要人物見面了，該怎麼辦？瑤庭說，「我會隨身攜帶小圍巾或小外套，把污漬遮住，或是以胸花別在污漬上，讓它看起來像是自然暈染的布料」；而蕭穎更大方，「我會先去洗手間沖洗乾淨，即使衣服看起來濕濕的，向對方解釋剛才不小心打翻飲料。」

### Key Item 3 關鍵 3 自信力

張如君身處演藝圈的花花世界，她認為不論任何宗教信仰，女人要很清楚自己的人生怎麼走、自己要什麼，即使身處種種環境都不會迷失。「我在進入演藝圈後就知道自己要做什麼，演戲期間也寫了一些心靈成長的書；參選港都小姐前3年就買票觀摩，訓練自己的膽量。只要用心去感受，沒有什麼困難的。」女孩對選美總有個期待，但要如何務實而不是只做夢或只看外表，卻不那麼容易，「選美佳麗不見得每個都是最美的，但選完都變漂亮了，那是因為她們找到自己的定位，願意為別人付出，這就是內在的自信力。」

蕭穎觀察日本女生，其實只是進階版的台灣女生，以前都會和中性的女孩比較少，說話細柔，但隨著時代演進，即使現在的都會女性，某個層面上但仍有傳統觀念，職場上有所成就也希望有天能成為主婦。「台灣的女孩是能將工作和家庭結合，日本女性則是結婚後就在家帶小

### 沈瑤庭

京華城千金  
美國喬治亞州立大學  
大眾傳播學士、企管碩士畢業  
2007年台灣區全球城市小姐第一名、  
2007年世界盃全球城市小姐  
選拔大賽第二名、  
2007年世界華裔小姐第二名

Dior 連身高腰洋裝，125,000元；  
深藍色壓克力手環，12,500元；  
單綠色漆皮長鏈小包，價格未定；  
Roger Vivier 蟒蛇紋繫帶  
高跟鞋，53,900元；  
e.m. 單鑽雙色戒指，13,000元；  
ARTÉ 手環，41,700元、  
耳環，15,500元。



### 蕭穎

麻布茶房 元祖麻糬千金  
日本亞細亞大學企管系畢業  
2006年台灣區全球城市小姐第五名  
2006年台北市城市小姐第一名

Marc by Marc Jacobs  
藍色花朵洋裝，26,900元；  
Fendi 金屬釘手環，18,900元；  
Dior 珍珠花朵項鍊，115,000元；  
e.m. 玫瑰戒指，12,000元。

←蕭穎擁有多款施華洛世奇水晶飾品，搭配出席不同場合的造型。

孩，所以職場裡較少高階女主管，發展性有限。」很喜歡看書的蕭穎，最近一次看的是陶晶瑩的《我愛故我在》，「她讓我很佩服，我絕對相信聰明自信的女人就會很有魅力。」也因此深信姐妹淘很重要，「我在高中、大學時期有四、五個好姐妹，出社會後也有興趣相同喜歡美麗時尚，或一起出席活動的好友。」蕭穎會和姐妹淘分享一些心裡的話，工作上或感情上的，都是可以深聊的對象。「我大多扮演傾聽者的角色，」嚮往《慾望城市》的女性友誼，「例如我

本身遇到有心事時，想去講的時候，也會希望對方也能給點意見，就會豁然開朗。女孩子為感情煩惱比較多，所以姐妹淘很重要。有些姐妹淘是年輕媽媽，她們聊先生小孩，讓我學到滿多的，因為早晚會經歷那個階段，所以先學習她們用什麼方法去解決家庭問題。」

### 張如君

全球城市小姐選拔大會主席  
1997年中華港都小姐第三名、  
最佳才藝獎、最上鏡頭獎  
主演《媽祖》、《觀世音》連續劇  
女主角，長達400集

BCBG 藍色漸層長洋裝，23,900元；  
Fendi 灰色麂皮繫帶高跟鞋，65,000元；  
e.m. 珍珠項鍊（當作手鏈），15,000元；  
三連層次項鍊，12,000元；  
ARTÉ 皇冠，47,500元。



## 讀者對「名媛」的看法 Q&A



小沛，26歲，法務助理

Q：平常用什麼方式旅行？  
如果自助旅行想去哪國家？  
蕭穎：自助旅行，到日本吸收新的訊息。

沈瑤庭：會與朋友一起旅行，想去歐洲看看悠久歷史文化的國家。

Q：對於「名媛」兩字的看法。覺得這兩字適用在自己身上嗎？

蕭穎：名媛可以有許多層面，端視妳用什麼角度和心態去看待。她不一定非是企業第二代，名媛具備的包括生活教養、美感、生活態度等，都是重要的條件。

沈瑤庭：我很欣賞蔡依琳這樣的名媛，她們不用華麗點綴，而是以積極參加慈善團體來為自己增添美麗光芒。



Jill，30，待業

Q：從事過的公益活動裡，哪一次印象最深刻？

蕭穎：八八水災參與電視台現場接觀眾來電捐款，很感動。

沈瑤庭：：朋友的孩子是自閉兒，媽媽幫她做點小東西拿去賣，工作雖簡單但很辛苦，看到更弱勢的人，更深入去看這個社會底層的面貌，自己也會偶爾去消費支持。



阿呆，30歲，線上遊戲測試員

Q：人家說名媛都有很多名牌鞋包，是真的嗎？  
蕭穎：我也可說是年輕的OL，選擇適合自身的像是 BCBG、Coach 等，我自己最愛

Swarovski 的配件。其實我也是這幾年才開始慢慢認識歐美精品品牌，雖是一種禮貌，但還是得以自己的能力負擔來購買。

Q：名媛及富家千金是否真的只能與企業家小開或高官子弟結婚；成為一個名媛要面對很多流言和輿論，請問會如何做好心理調適？

蕭穎：剛畢業時對感情重感覺，出社會後考慮就多了。想得會比較多，對方是否有預設立場等等，我會依對方的人格特質，當然經濟條件好也不錯，但不一定要嫁企業第二代。成為公眾人物後，遇到負面狀況時，EQ要很好，勇敢面對解決它，適當地澄清，非常低調，並告訴自己人生還有很多事要做，不要因此事而難過。

沈瑤庭：我小時候家長總是填「父不詳」，就是因為家裡要保護我們。我的個性首重「快樂」，不開心的事很快就如過往雲煙。