

# 廖慧儀 | 何泳芍 | 陳若思 | 胡美貽

## 廖慧儀小檔案

年齡：26歲

- 「2020年度香港小姐競選」十強佳麗
  - 無線合約藝員、瑜伽導師
- 演出作品（部分）：  
《青春本我》  
《港女野人》

## 何泳芍小檔案

年齡：28歲

- 「2018年度香港小姐競選」入圍最後五強
  - 無線合約藝員、潛水教練
- 演出作品（部分）：  
《學是學非》  
《痞子殿下》  
《港女野人》

## 陳若思小檔案

年齡：26歲

- 「2020年度香港小姐競選」十強佳麗
  - 無線合約藝員
- 演出作品（部分）：  
《Think Big天地》  
《呢鋪開乜：開壇》  
《港女野人》

## 胡美貽小檔案

年齡：28歲

- 曾參與「2017年度香港小姐競選」
  - 無線合約藝員、商人
- 演出作品（部分）：  
《兄弟大茶飯》  
《愛·回家之開心速遞》  
《港女野人》

# 上山下海玩轉香港

海上扒木筏



潛水



何泳芍、陳若思、廖慧儀與胡美貽同樣曾參選港姐，但原來她們都有好動的另一面。廖慧儀年前加入無線J2台，自薦拍攝行山節目，最終公司集合了何泳芍、胡美貽及陳若思，與廖慧儀一齊拍攝20集的綜藝節目《港女野人》。四人接受《大公報》專訪時，暢談今次拍攝的經歷。

## 體驗戶外運動 挑戰體能

擁有健康膚色的何泳芍笑言，很多人不知她曾選港姐，反而以為她是職業運動員。廖慧儀覺得香港小姐不一定要很斯文，今次在節目中，她們就是想表現真實貼地的一面。胡美貽指自己一直沒有包袱，否則經常要斯文正經，會很不自在。

四人在節目中作了很多不同的嘗試，體驗了一些她們以前未玩過的活動。除了行山，四人還要爬獨

木舟、攀岩、紮木筏、去露營等。她們笑言拍攝該節目後，大家都消瘦不少。陳若思笑說：「我每次開工，前一天都不做運動，留力拍攝，因為需要大量體能。平時我有跑步，但拍攝目前不會跑了。」何泳芍本身是潛水教練，單看外表已是運動型女生；她笑言，不少人以為她樣樣運動都精通。胡美貽與廖慧儀同樣熱愛運動；前者平時會玩滑水、排球，廖慧儀會做瑜伽，所以大家都有不錯的體能。

挑戰了不同的運動，四人各有感受及見解。胡美貽說：「最難忘的是在最後一集中，在瀑布拍攝沿繩下降，當日天氣不好，岩上既濕且滑，雙手要用力撐着全身的重量。我以前試過沿繩下降，但在瀑布進行是首次。」胡美貽平時會跟一大班朋友行山，大多是很輕鬆地前行，像拍攝節目那樣挑戰高難度行山路線，則比較少。近年新冠肺炎疫情肆虐，她跟很多香港人一樣到處郊遊，才知道香港原來有這麼多行山路線。

## 瀑布攀岩遇險 忍不住哭

陳若思最難忘的亦是在最後一集中的瀑布攀岩，並

何泳芍、陳若思、廖慧儀與胡美貽因參選香港小姐，繼而加入演藝圈。四人曾經選美，卻沒有包袱。她們經歷了七個月上山下海的拍攝工作，體驗香港各類戶外運動，由「港姐」化身「港女野人」。

大公報記者 文韋韋（文） 蔡文豪（圖）

## 接受挑戰

說：「我本身怕高，但想告訴大家，我拍完這個節目有成長。當時我很快便爬了上去，結果上去易，落下來很難，自己在岩上足足待了半小時，不知怎辦，其間又下雨。我向上望，好像不太高，但在上面向下望，差不多有20米。」拍攝期間，其中一位工作人員在岩上跌腳去到瀑布邊，相當驚險。陳若思說：「我跟美貽與那位工作人員用同一條繩攀岩，當時害怕會被拉下去，自己嚇到哭了出來。」

攀岩以外，陳若思也體驗了扒獨木舟，表示很好玩，而且扒完手臂肌肉好像結實了，又說：「扒獨木舟要靠自己的能力，去哪裏都可以，是一項很自主的運動。唯一要注意的是，扒獨木舟中途不能放棄，否則就要暴曬。」

廖慧儀最難忘的是要學紮木筏，她們先上網找資料學習，拍攝當日在教練指導下去做，原來要花很大氣力去縛繩打結。廖慧儀說：「最後我們是成功的，雖然最終播出的片段不是很長，我們都花了一小時去紮木筏，然後乘坐木筏在海上扒了一小時。」此外，廖慧儀還愛上釣魚；以前她會好奇為何釣魚愛好者可以釣足一天，今次她在船上體驗釣魚，就發掘

到當中的樂趣。廖慧儀笑說：「可能因為我成功釣到魚，所以覺得很好玩。我本來很怕昆蟲，今次亦克服了對昆蟲的恐懼，拿起一條蟲掛在鉤上做魚餌。」

## 歷時七月 港女化身「野人」

何泳芍是潛水教練，水中運動當然難不倒她，但原來她較少玩水上運動，今次在節目中體驗了「風箏滑浪」，她覺得比想像中難很多。何泳芍說：「拍攝當日因為天氣不好，海面很大浪，加上玩這項運動要很好的平衡力，最終我未能成功利用滑板在水面站起來。我們拍這個節目，很多時因為天氣問題，阻礙了拍攝進度，加上期間有疫情，所以歷時七個月才拍攝完畢。」

雖然辛苦，但四位「港女」樂於化身「野人」，更期望如果有機會拍第二輯《港女野人》時，可以衝出香港，繼續試玩不同的運動。



學紮木筏



挑戰高難度山徑：赤崖



瀑布攀岩



衝浪

## 足夠裝備 留意天氣

### 戶外遊玩

經歷了七個月的拍攝工作，何泳芍、陳若思、廖慧儀與胡美貽對於上山下海的戶外運動，已有一定經驗。

問到有什麼貼士可以跟讀者分享呢？何泳芍表示，出發前一定要看天氣，如果天氣不好，最嚴重的會對生命構成威脅。胡美貽則覺得水、衣服一定要足夠，如果缺水，隨時會暈倒。

很多女孩子怕參與戶外運動會曬黑皮膚，她們有什麼建議呢？廖慧儀說：「戴帽好重要，

但我們因為需要拍攝，為防面孔被遮，較少戴帽，結果頭皮給曬傷了。所以大家注意面部、身體防曬以外，也要顧及頭皮。」

拍攝《港女野人》節目，四人很多時都會穿上瑜伽褲。最近香港女生常穿瑜伽褲，成為話題；對此廖慧儀指，其實外國流行穿瑜伽褲很久了，女生做運動時穿瑜伽褲，跟男生踏單車時穿單車褲一樣，沒什麼問題，但就不能穿太久，始終太貼身，長期穿不太好。何泳芍認為瑜伽褲其實有不錯的保護性，女生行山時穿上，可以防曬、防蚊。

## 對互作各有冀盼

### 希望更新

何泳芍、陳若思、廖慧儀與胡美貽加入無線都不是太長日子，是新一代女藝人，今次拍攝《港女野人》節目是一個新嘗試，未來她們想試什麼呢？胡美貽說：「我好想做打女，自己好捱得，不容易累，精力旺盛經常要『放電』。而且我的學習能力不錯，身體柔軟度亦高。我很喜歡余詩曼前輩，希望有機會跟她合作。」

廖慧儀曾當空姐，希望將來有機會做飲食、旅遊節目。她表

示，希望可以像黃翠如那樣去不同地方拍攝旅遊節目，體驗不同的事物，又說：「即使窮困、戰亂的地方也可以，我想多看看這個世界。另外，我想跟C君合作，但對方現在是管理層，可能機會較微了。」

何泳芍與陳若思則希望多拍劇；前者表示之前曾有機會，但每當所演角色開始被觀眾留意時，又被派去做綜藝節目。陳若思亦指自己入行以來，大多做綜藝節目，很希望可以演不同的角色。她們很想跟李佳芯合作，因為對方靚女又好演技。



▲何泳芍（左）與陳若思熱愛運動。



▲廖慧儀（右）與胡美貽精力充沛。