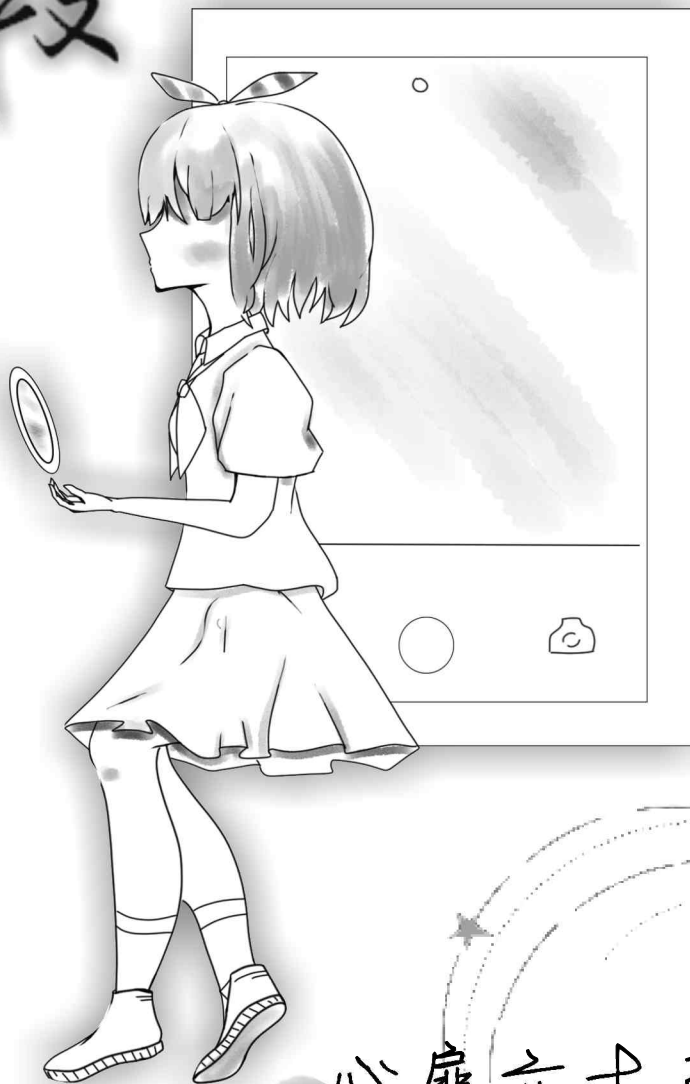


瑕



心扉六十五期

目 錄

前言

校長的話 1

問卷分析

「瑕」會掩瑜嗎？容貌焦慮與我們的關係 2

人物專訪

由內而外的焦慮
專訪國立臺灣大學心理學系 李怡青 教授 14

容貌焦慮「整」得掉！？整形外科醫師談「容貌焦慮」
專訪耕莘醫院整形外科代主任李秉侖醫師 18

療癒專區

關於書包掛飾二三事 22

結語 小編們的話 29



指導老師：王蕙蘭、李涓琳

主編：沈桂伶

問卷：許善雅、沈桂伶

專訪：李蔚、陳亦妍

療癒：王訢郁、范蒙恩

美編：唐芯妍、范蒙恩

助理文編：王敏棋、蔡雨潼、黃子韶、王姣安

李妍蓉、洪宜婕、谷霏、琦賀





前言

校長的話

親愛的同學們：

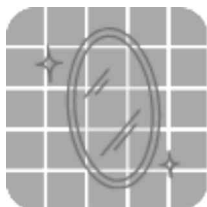
過去三年的疫情期間，人們被迫以遮掩的面貌相見，如今大難已過，大家得以脫下口罩，大口呼吸新鮮空氣，以完整且自然的面貌相見，然而，有些同學們卻對此感到些許擔心。本期的心扉刊物以此現象為主題，帶領同學們認識容貌焦慮，並且教導同學如何以更健康的心態去面對它。

校長從問卷分析中觀察到，少部分同學對於自己的外貌有些不自信，校長想借用本期刊物的刊頭字「瑕」來勉勵大家，這個「瑕」字出自成語瑕不掩瑜，小綠綠們在校長眼中都是一塊美玉，玉上的斑點並不會遮住它的光彩，反而會成為它的特色，期望大家都能珍視自身特點，成為一個充滿自信，閃閃發光的人。

閱讀完本期刊物後，校長深刻感受到小義工們的用心，從主題的挑選到文字的編排都足見其努力，但願同學們也能撥空閱讀此刊物，並從文字之中得到助益。

校長 **陳智源**





瑕會掩瑜嗎？

容貌焦慮與我們的關係



前言

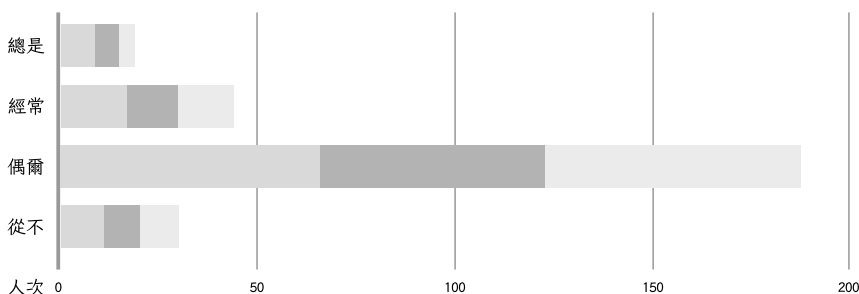
容貌焦慮是一種心理狀態，在這種狀態下人們會過度擔憂自己外貌上的小瑕疵。在後疫情時代，我們終於能擺脫口罩的束縛，卻有人為此感到擔憂，出現容貌焦慮的現象，北一的同學們也有容貌焦慮嗎？大家對於自己的外貌有什麼看法？我們發出了 322 份問卷，收回 283 份，有效回收率達 88%，接下來讓我們看看問卷結果。

外貌狀態與心情的關聯

根據問卷調查，大多數學生「偶爾」會因外貌狀態影響心情，選擇其他選項者較少，選擇人數為「經常」>「從不」>「總是」。可以反映本校學生較少人擁有較重的容貌焦慮，僅偶爾會因外貌狀態影響心情。

請問您是否會因外貌狀態影響心情？

高一 高二 高三

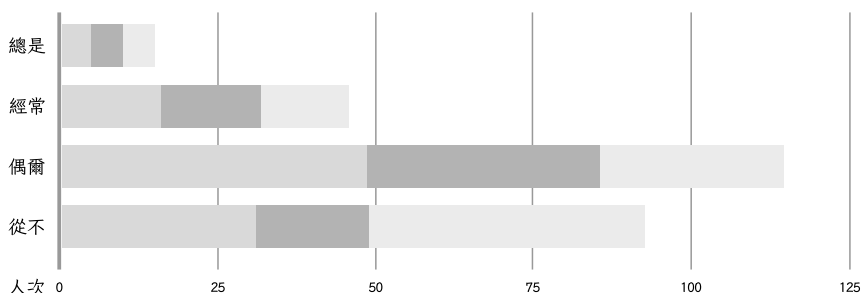


以貌取人觀念對北一學生社交意願的影響

根據問卷數據，外在打扮對「社交意願」的影響程度較「見朋友的意願」來的更大。下圖為打扮與否是否影響對社交意願與見朋友的意願之調查，由此圖我們發現，外在打扮是否會影響見朋友的意願，選擇「從不」者較多；外在打扮是否會影響社交的意願，選擇「總是」、「經常」者較多。我們推論，學生們會擔心外在打扮影響較不熟悉的人對自己的觀感，因此外在打扮會影響學生的社交意願，而見朋友的意願比較不會被外在打扮影響。

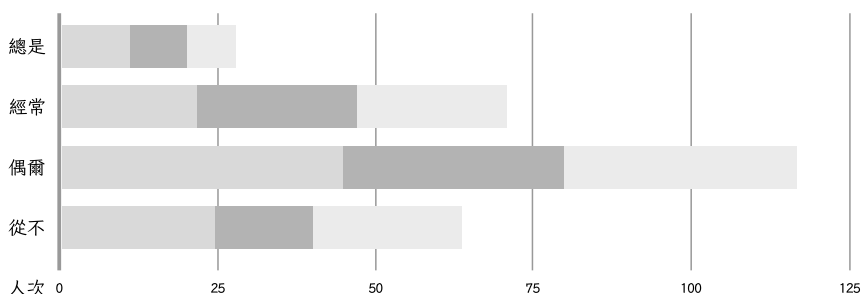
請問打扮與否是否影響您見朋友的意願？

高一 高二 高三



請問您的外在打扮是否會影響當天的社交意願？

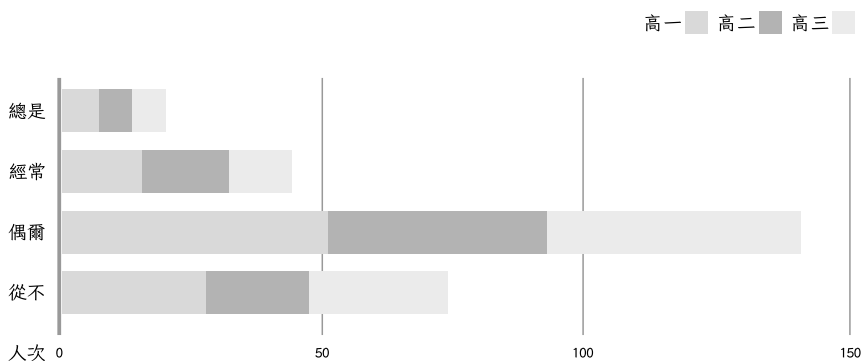
高一 高二 高三



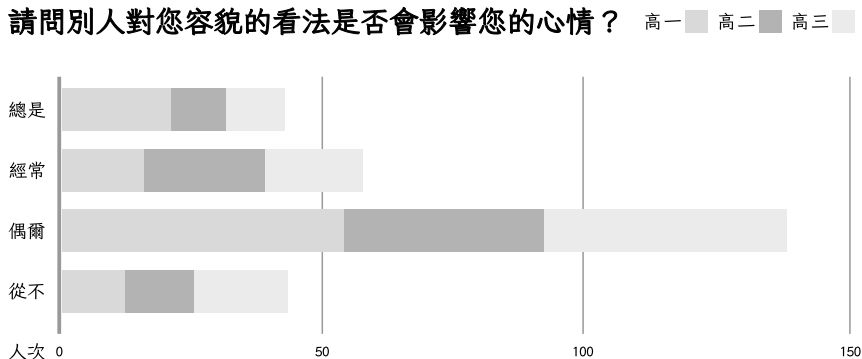
他人的評價是否影響我們的心情和自我評價？

根據問卷數據，他人對自身外貌的看法較容易影響自身心情，但較不會影響自我評價。下圖為他人對自身容貌的評價是否會影響心情與自我評價的調查。我們發現，選擇「他人看法從不影響自身心情」者只有 43 人，而選擇「他人看法從不影響自我評價」者有 74 人。此外，認為「他人看法總是影響自身心情」者有 42 人，但選擇「他人看法總是影響自我評價」者僅 20 人，不到前者的一半。

請問別人對您容貌的看法是否會影響您的自我評價？



請問別人對您容貌的看法是否會影響您的心情？

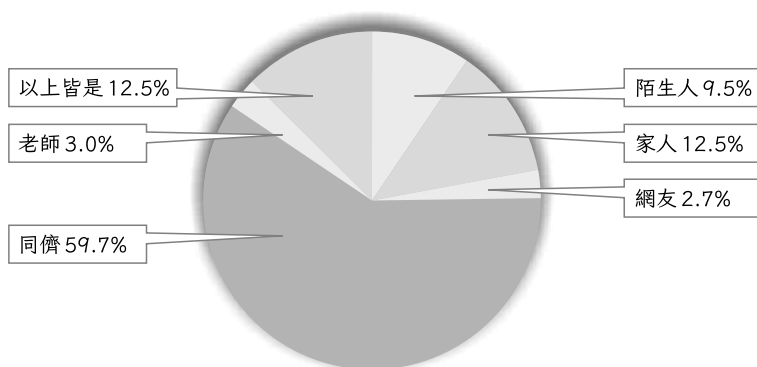


我們認為，對北一學生而言，他人對自身容貌的看法較不會影響自我評價，可能是因為學生們覺得自我評價不應只由外貌而定，課業表現、人際關係等也會影響自我評價，但是他人對自身容貌的看法還是會影響學生們的心情。

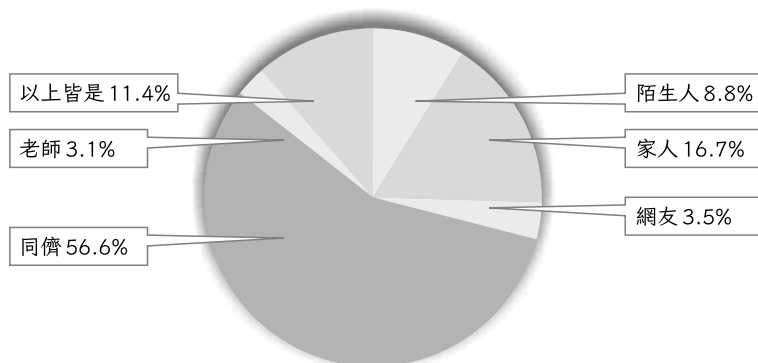
同儕對容貌的看法影響我們最大

根據問卷調查，同儕對自身外貌的看法最容易影響學生們的心情與自我評價，均超過 50%。其原因可能是因為學生每日與同儕相處時間較長，因此最容易在外貌上產生比較。當同儕認可自身外貌狀態，可獲得較多認同感與快樂；反之，一旦同儕提出負面回饋，學生們較容易放在心上或因此而感到不自信。

什麼人的看法「最」容易影響您的心情？



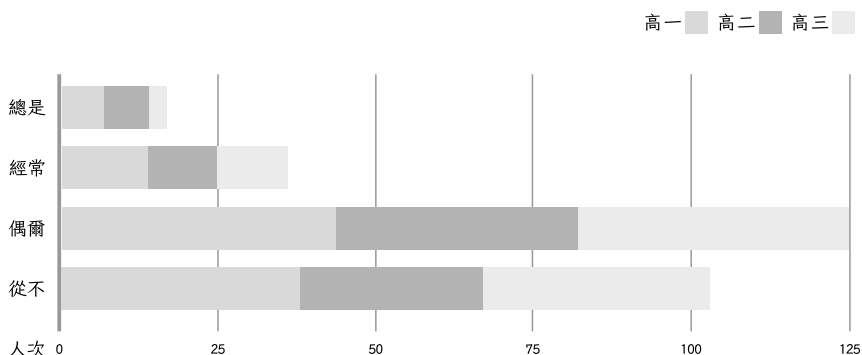
什麼人的看法「最」容易影響您的自我評價？



瀏覽社群媒體真的會導致容貌焦慮嗎？

根據問卷數據，約 45% 的學生瀏覽社群媒體時「從不」會因他人外貌而對自己的外貌感到不自信，選擇「偶爾」者也超過 35%。因此，瀏覽社群媒體並不是導致本校學生容貌焦慮的主要原因，學生也較不會對社群媒體上的人物產生比較心態。

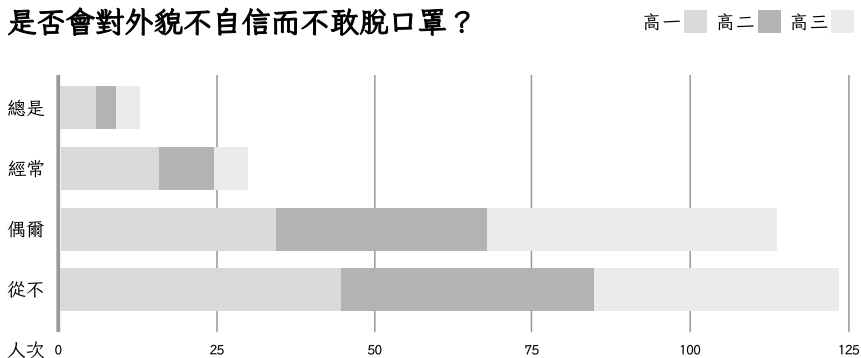
瀏覽社群媒體時是否會因他人外貌而對自己的外貌感到不自信？



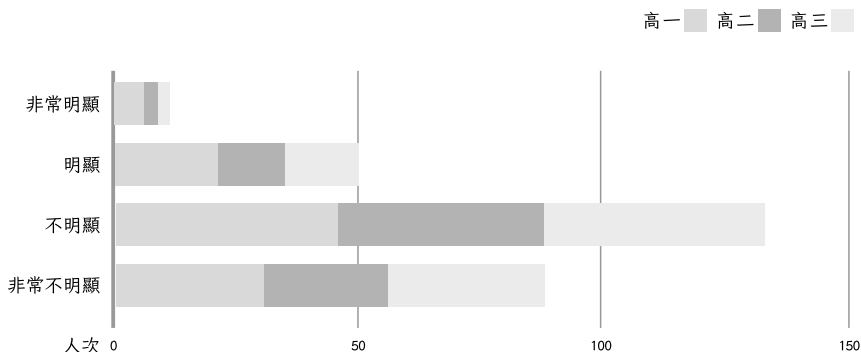
口罩解封 X 容貌焦慮

根據問卷數據，最多受試者「從不」因對外貌不自信而不敢脫口罩，選擇「偶爾」者次之。另外，最多學生認為疫情口罩解封之後「不明顯」加劇自己的容貌焦慮程度，選擇「非常不明顯」者次之。因此我們推論，疫情並沒有加劇多數（約 75%）學生的容貌焦慮。此推論與一般媒體報導與大眾認知不同，本校學生較不會因疫情而明顯加劇容貌焦慮程度。

是否會對外貌不自信而不敢脫口罩？

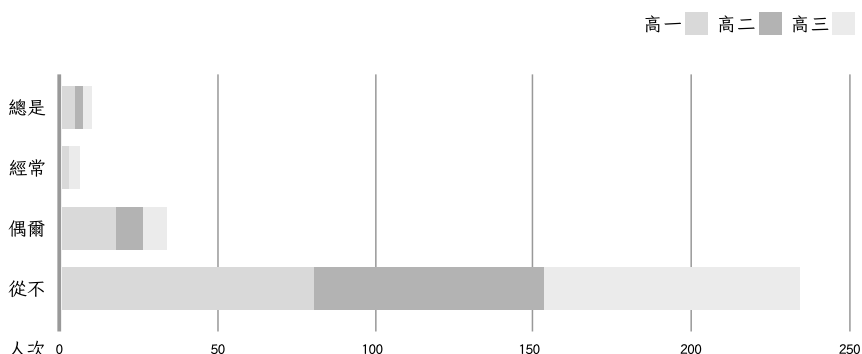


疫情口罩解封之後是否明顯加劇自己的容貌焦慮呢？



至於同學在外進食的狀況也令我們感到好奇。從圖表可以看出「從不」選項獲得了壓倒性的票數，表示絕大部分同學在外進食時並不會因為不想被看見臉部而加快進食，再進一步觀察圖表後可以發現「總是」和「偶爾」選項中皆是高二的比例最高，我們推測這是因為高二的同學剛進入新的生活圈，對於新的同學還沒完全熟悉，在外進食時比較在意他人眼光而導致此現象。

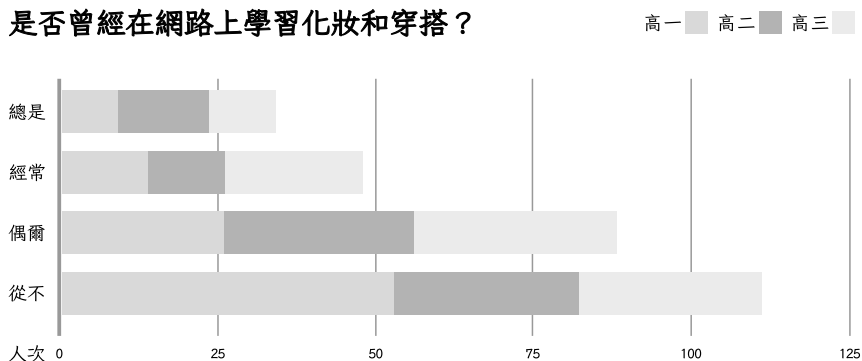
在外進食時是否會因為不想被看見臉部而加快進食速度？



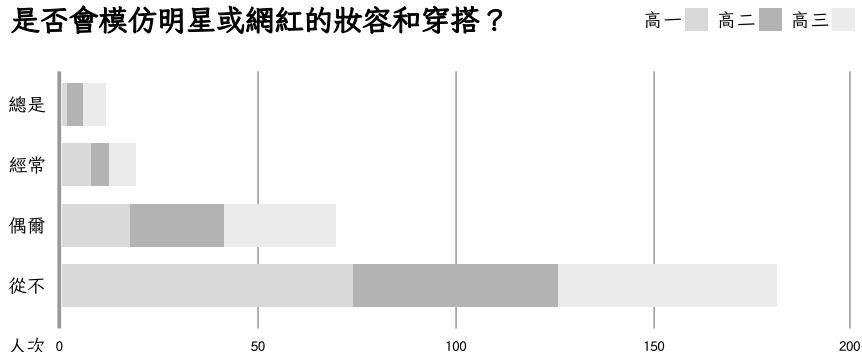
「網路」妝容打扮教科書

我們想知道，同學是否會在網路上學習化妝、穿搭？根據問卷調查，我們發現相較於高一的最高票落在「從不」選項，高二、高三的最高票則落在「偶爾」選項，這表示相比於高一，高二、高三同學更常在網路上學習化妝和穿搭技巧。隨著年紀的增長，我們會漸漸形成自己對於美的定義，進而去追求，加上同儕間的互相影響更會加劇此現象，因此我們認為圖表呈現的結果不出意料。

是否曾經在網路上學習化妝和穿搭？



是否會模仿明星或網紅的妝容和穿搭？

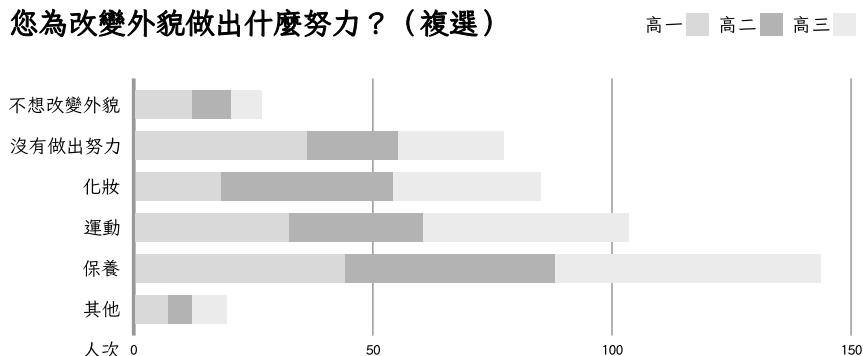


進一步來看，比較這兩張圖表可以發現，曾模仿明星或網紅的同學相較於曾經在網路上學習化妝和穿搭的同學少很多，我們推測這是因為大部分同學運用網路資源是希望找到適合自己的樣貌，而非一味的模仿明星或網紅。

我們對外貌的付出

觀察統計結果後可以發現，各年級的最高票皆是「保養」，我們推測這是因為保養是學生最容易做到的變美方式，因此大部分同學都選擇透過保養來改變自己的外貌。進一步觀察圖表後可以發現，高一的第二高票是「沒有做出努力」，高二則是「化妝」，高三則是「運動」，這可能是因為念書也需要足夠體力，因此透過運動來達到目標；高二同學們則是有繁忙的社團活動，透過化妝快速找回好氣色就變成了她們的最佳選擇；高一同學則可能是還沒找到適合自己的方法因此沒有做出改變。

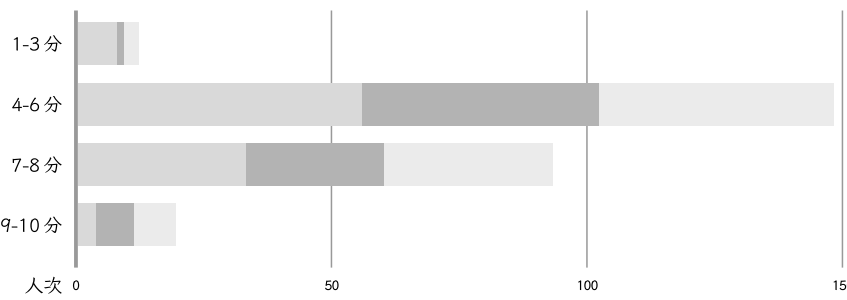
您為改變外貌做出什麼努力？（複選）



學生們對自己的外貌評價

從此圖表我們可以看到，超過一半的同學認為自己的外貌分數落在 4～6 分，這比我們預期的稍微低了一些，我們推測一方面可能是大家對於自己的外貌保有謙虛的心態，或者是大家的自信來源比起外貌更多的是來自內在涵養，因此大家對於自己的外貌給出比較中等的分數。

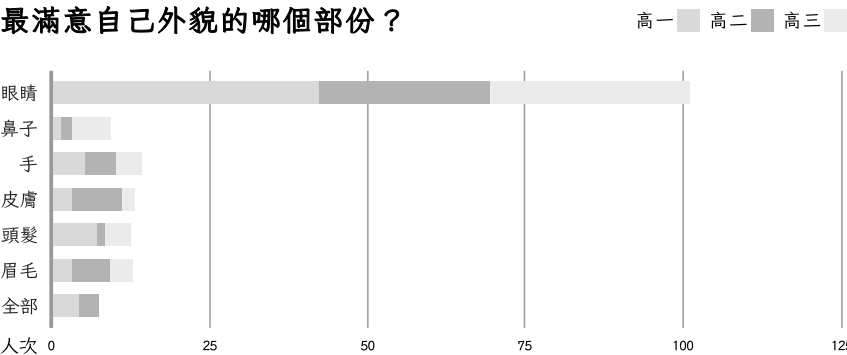
為自己的外貌打分數大概是幾分？（ 1-10 分） 高一 高二 高三



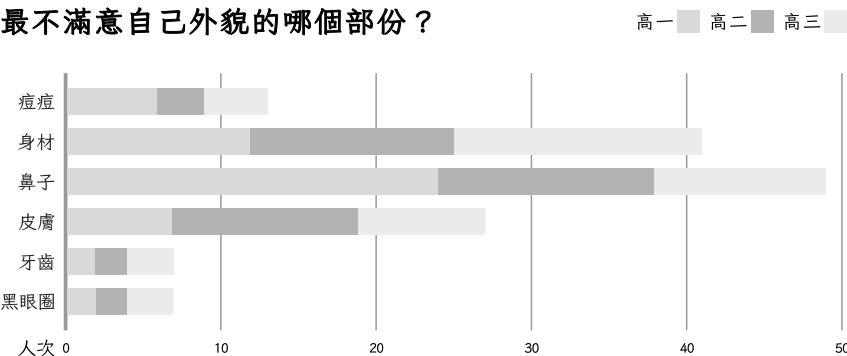
我們最滿意與最不滿意的部位

透過問卷調查，我們發現每位同學對於自己的外貌都有不同的看法，所以這部份的票數較為分散，我們統計了比較多人提到的部位，可以觀察到有超過三分之一的同學最滿意自己眼睛，而有比較多的同學最不滿意自己的鼻子或身材，在「身材」選項當中高三佔比最高。

最滿意自己外貌的哪個部份？



最不滿意自己外貌的哪個部份？



結 語

透過問卷調查與分析，我們發現整體而言，北一學生似乎沒有「過度關注自身部位而導致對日常生活產生負面影響」的情況，大部分同學雖然對於自己的外貌有小小的不滿意但都找到屬於自己的排解方式，希望大家都能對自己保持自信，每個人都是最特別的。



由內而外的焦慮

專訪國立臺灣大學心理學系 李怡青教授

你也有容貌焦慮嗎？

在生活周遭與網路上我們都經常看到有人說自己有「容貌焦慮」，此現象的普及程度大約每五個人中就有三人擁有，面對如此充斥在我們生活中的困擾，我們又真的了解什麼是容貌焦慮嗎？在一個寒冷卻帶點溫馨的聖誕節前，我們很榮幸可以與臺大心理系李怡青教授聊聊關於容貌焦慮的大小事。

焦慮，悄悄發芽、蔓延……

首先，我們想先釐清何謂「容貌焦慮」？李教授說明其實「容貌焦慮」一詞的概念已經有近百年以上的歷史，容貌焦慮係指過度關注於自身部位使自己感到不自在，因而導致對日常生活或心理狀態產生負面影響，李教授認為有趣的是容貌焦慮比起百年前會越來越受到重視，是因為日常生活中我們跟人互動所仰賴的媒介有所改變，像是從以前的文字（書信、email）到現在的圖片（IG等），影音媒介普及也是主因之一，且在以圖片為主的社群媒體上，令人產生容貌焦慮的部位不僅僅是臉，全身都有可能導致容貌焦慮。對於日常口語中之「我容貌焦慮」，李教授表示，雖然在醫學上的定義來講不太正確，但也能理解每個人有自己的想法，有時把這當作一種簡單的自我表達也沒什麼不可以。

根據生活上的觀察，我們發現並不是每個人皆會產生容貌焦慮，因此我們很好奇這其中的原因，李教授告訴我們容貌焦慮的人通常自尊是較低的，有研究顯示這可能是因成長過程中被忽略或缺乏正向肯定，導致對自己正面評價較少所致。

研究結果反映出自我肯定的重要性，然而自我肯定並非無中生有，它來自於身邊重要他人對我們無條件的支持，李教授則開玩笑的說：「今天如果是『你要長得好看我才要喜歡你』，那我當然也會容貌焦慮。」

無解的容貌焦慮？

李教授表示容貌焦慮的患者在自我的印象或感覺上是扭曲的，例如不管別人怎麼說你的眼睛好看，你依然覺得太小、很難看，研究發現其想法的扭曲和僵固，是很普遍存在的現象。臨床上證明有效治療的方法像是「認知療法*」，利用治療讓人的想法發生改變，對於有容貌焦慮議題的人，療程需長達數週到數十週，使其檢視自己的想法並願意改變。

聽到這裡，我們想知道有什麼日常的方法，讓我們可以幫助身邊有容貌焦慮的朋友？李教授沈默了幾秒，嘆口氣說道：「因為容貌焦慮的根本是一種不理性的想法，且從小到大已經根深蒂固，很難因為周遭的人說幾句話他就改變，但我想平時多給予正向的肯定與鼓勵當然還是有幫助的。」對於透過醫美來改變容貌焦慮，李教授認為是不樂觀的，因為容貌焦慮的根源並非外表，而是來自患者不理性的想法。

※ 認知療法：根據認知心理學提出的認知過程影響情感和行為的理論假設，通過認知和行為技術來改變病人不良認知的一種治療方法。



容貌焦慮比一比

身為高中生的我們，看到身邊許多容貌焦慮的案例，也想知道其好發年齡層為何。教授說，臨床資料上的好發族群以青少年為主，且青少年女性較男性早產生容貌焦慮。研究發現女性較關注自己的外表，男性主要關注在身型或肌肉等特質，相較於成年男性，青少年時期的男性身型尚未發育完成也較不會焦慮，因此在青少年階段女性患者較多。容貌焦慮並不會因為成年而消失，在任何年齡層都有容貌焦慮患者，也就是說，過了青少年時期後，男女患者比例並無明顯差異。

了解完了垂直面向，接著我們想看看水平的比較。在東西方的差異上，教授指出不論是對外表的重視程度或是外表對社經地位的影響力，美國均大於臺灣，而若就亞洲來講，若是影視媒體常常強調容貌重要性的國家像是韓國，根據推測，容貌焦慮大概率會比其他地方嚴重。

李教授最後說道，近年來才有比較多學者投入容貌焦慮的研究，也許未來有更多的資料，能夠針對上述所提到的社會風氣或社會互動的方式提出分析與建議，進而幫助人們更理解這方面的議題。

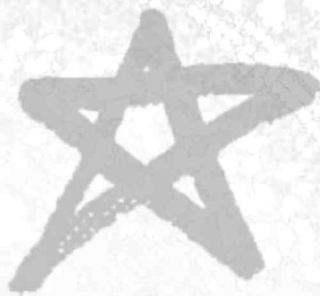
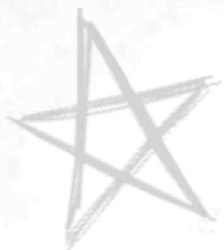
成為自己的光

到了尾聲，我們也私心詢問教授對想上臺大心理系的同學們有什麼想說的話，教授提到他其實看到很多學生明明很優秀，對自己卻是不滿意、不喜歡的。教授覺得每個人都有自己擅長的地方，因此在眾多的比較與競賽中，能看見自己、接納自己是很重要的，讓自己在喜歡的舞台上成就自我，就是一件很棒的事情。



後記

結束了這次訪談，我們一行人心滿意足地離開了臺大心理系南館，在問完上述問題後我們還追加問了許多與心理系相關的大小事或自己身邊容貌焦慮的各種問題，非常謝謝李教授侃侃而談地幫我們解答了如此五花八門的問題，讓我們收穫滿滿，透過這次專訪也讓我們了解到，會影響到生活的容貌焦慮其實是一種心理議題，要治本，必須從自身的想法上改變，而非外表的更動。這並非易事，但值得我們一起努力，因為接納了不完美，才能成為更有力量的自己。



容貌焦慮「整」得掉!?

整形外科醫師談「容貌焦慮」

專訪耕莘醫院整形外科代主任 李秉侖醫師

前言

我們常常聽到有明星去整形、做醫美，隨著媒體的報導，臺灣醫美產業逐漸興盛。我們非常榮幸能邀請到耕莘醫院整形外科代主任李秉侖醫師專訪，李醫師先說明整形產業的發展、醫美業與「容貌焦慮」的關聯，最後分享了自己的職涯選擇關鍵，並向我們介紹了整形外科在醫學領域中的重要角色。現在，就讓我們一起來揭開整形外科神秘的面紗！

整形動機大不同

一開始，我們詢問了醫師關於人們整形的動機。李醫師說，主要分成兩個族群，第一種是大約二十幾歲的年輕人，第二種則是四十至六十歲的中年人。年輕人可能會因為不滿意自己的外貌或想變得像某個明星而去整形，而中年人主要是因為老化而想調整。還有一些特別職業的人，他們所著重的地方也會不同。像是運動健身方面的工作者，會比較在意體態的雕塑。

來整形的人有一部份是對自己的某些地方不滿意，甚至產生焦慮，此類行為有點類似強迫症，病人可能會反覆地一直照鏡



子，很注意身體上不滿意的部位，甚至會想把它弄好，就像是有些強迫症的人會一直洗手、做重複的動作。而且這些人無論自身外貌如何，對於自己的身體就是不滿意，想法較極端。面對這群人可能就要特別小心，整形醫師雖然不是精神科的專家，但藉由簡單的對談，大概能知道對方是怎麼樣的人，以此仔細考量要不要幫他整形。

臺灣整形產業情報大公開



在醫師的經驗中，整形的男女比例差不多為二比八到三比七，不同的項目會有差別。社會上，女生在意外貌的比例比男生高，因此才會出現這樣的整形男女比例關係。和韓國相比，臺灣的醫美產業發展較慢，再加上一些社會因素，所以男性相對做整形的比例沒那麼高。

雙眼皮大概是台灣最常見的整形手術，畢竟手術時間較短（約一至二小時）、規模小，有時候也不需要全身麻醉，可以在清醒的狀況下進行，再加上快速的恢復期和明顯的改變，CP值很高。再來大概是眼袋手術，也算是眼周手術。眼袋是老化過程中一定會產生的，甚至有些人很年輕就出現了。眼袋跟結構有關，隨著老化、皮膚鬆弛而產生。臺灣人算是屬於漢民族，所以顴骨通常比較扁，更容易出現眼袋。眼袋幾乎每個人這輩子都會產生，只差在發生的早晚。我們看人第一眼多半是先看眼睛，之前因為疫情需要戴口罩，使得眼睛在外貌上更為重要，所以台灣目前眼睛部分的手術最流行。

然而，因為社群媒體的影響，大家越來越注重外貌的展現，醫美產業也相應而產生新的需求。例如：自拍最近蔚為流行，但





若從下往上拍，雙下巴就會跑出來，有人就覺得沒有辦法接受，想要自拍三百六十度無死角，因此有診所開發了「天鵝頸手術」，他們就是用特別的名字當噱頭，營造「讓人的脖子就像天鵝一樣很美」的意象以吸引顧客。



開啟整形外科之門

在醫學院裡，大致分為三大領域，分別是內科系、外科和一些獨立科如眼科、耳鼻喉科、放射科、精神科等。順帶一提，這些獨立科還滿熱門的。外科中又會有心臟外科、重建整形外科等等。所有的專科中，整形外科訓練的時間最長，而且六年訓練的過程很辛苦。需要訓練那麼久，是因為要練習顯微手術，這種精密手術需用極為細小的線，在顯微鏡底下縫合血管，接合肌肉、神經。

醫師回想自己小的時候最喜歡玩樂高，喜歡組合、動手做事情和完成一個成品的感覺。醫師說，選擇外科而不是內科或獨立科的理由，是動手術的成就感。動一個手術，就像是在做一個手工藝，像雕刻、積木，完成手術後，病人可能馬上就痊癒，可以從中獲得許多成就感。醫師也說自己比較不怕累，畢竟開刀有時候是開一整天，整形外科有時要開到半夜、甚至到第二天。



第二個理由是喜歡整形外科的內容。整形外科的內容較新穎，前面討論的都是美容整形，其實整形外科有很大的一個領域是「重建整形」。「重建整形」就是修復一些身體經過的傷害，像是燒燙傷和肢體重建。這些受傷的病人就像動漫「進擊的巨人」一樣，用來防衛的圍牆破了一個洞，使細菌、病毒等容易入侵，身體非常脆弱，因此在醫治病人的同時，醫師們也面對很多





生死難題、心理上要學習調適。李醫師覺得即便辛苦，只要能救助病人，再累也值得。醫師還分享了八仙塵爆救助病人的經驗，讓我們知道了整形外科的大範圍，也了解其實整形外科不只是美容，也拯救了許多人的性命。



回到初衷

我們最後詢問醫師，有沒有什麼話想對要進入整形外科的人說？醫師回答，在選擇之前，最重要的事情是要有理想和目標，且有興趣。做整形外科的人還是要對重建的部分有熱忱，且希望能夠幫助人，不管是他們的身體上的一些傷口、缺陷，或功能上的重建，這是整形外科最重要的宗旨和目的，而非只是想踏進美容的領域。如果只是想走醫美的話，醫師覺得可以不用走整形外科，因為醫美其實任何一個科都可以走，像現在外面打打針的醫美，可能就是像復健科、皮膚科、麻醉科等等出身的醫師，門檻很低。大家可能因為比較容易賺錢而感興趣，所以不見得一定要走整形外科，畢竟整形外科訓練過程十分辛苦。醫師最後再次強調，如果要走這條路的話，還是希望對於這科的宗旨有共鳴和興趣，並想要幫助人，擁有這些基礎再走這條路會比較適合。



後記

經由採訪李秉侖醫師，我們了解了臺灣近幾年醫美產業的發展、人們去整形的理由、整形外科醫師應具備的能力，以及破解大家對重建整形外科的一些迷思等豐富的内容。非常謝謝醫師熱情地跟我們分享這麼多故事，讓我們更加認識了不管是醫美還是整形外科背後不為人知的一面，並學到了寶貴的一課！



關於書包掛飾的 二三事



在繁忙的高中生活中，妳會為自己的書包裝飾上療癒的小物嗎？無論是掛飾、徽章、鑰匙圈和蝴蝶結，甚至是貼紙或者絲巾，只要根據自己的喜好和風格妝點書包，無論什麼物件都不分對錯，更無需是名牌精品，除了是展現自我獨特風格的絕佳機會之外，從裝飾過程到背戴出門都能帶給人療癒感！

或許在一些同學眼中，書包上的裝飾只是一堆看似雜亂無章的小東西，但對某些同學而言，它們卻是一個心靈療癒藥方、心情的寫照。接下來就讓小編們來分享她們療癒的書包小物，希望妳也能在繁忙的高中生活中找到屬於自己的心靈療癒藥方！





精神信仰

「喀拉喀啦！」書包每天都裝著厚重的教科書、慘烈的考卷、敬而遠之的功課，快把小編壓的喘不過氣。你是否也有將喜歡的動漫角色掛在書包上，甚至把裝飾書包當作一種興趣？它們對你來說，代表著甚麼呢？

這個吊飾，是同學的網友送她的。據她說，她和網友是經由經營社群帳號認識，雖然年齡不同，感情卻很要好。那是她第一次見網友，而網友剛好有一個多出來的吊飾是她喜歡的角色，於是就帶來送給她。如果是小編收到這樣的禮物，一定會超級驚訝與開心。

最重要的不是禮物本身，而是送禮者的心意，有這種心意，就足以令人感到溫暖。





能透過動漫愛上一個角色，不是一件容易的事，而是需要緣份的。這個吊飾上的角色是個已經畢業——也就是停止更新的Vtuber。她會把它掛在書包上，除了喜歡她，可能也摻雜著不捨吧。它承載著她們的回憶，就算身在不同次元，我相信那段時光，她帶給她快樂、使她忘卻煩惱，這段情誼很珍貴，也令人難以忘懷。

其實，吊飾的意義不只是朋友之間的羈絆與美麗記憶的鑰匙，這麼說或許有點誇張，小編覺得這更是對喜歡角色的信仰。小編之前對買動漫周邊的行為非常不理解，不就是印了圖案的塑膠嗎？為甚麼要花那麼多錢呢？有了真心喜愛的角色之後，小編才終於了解，它們是那個角色的象徵，是他說過的話、他最耀眼的瞬間、他令人憐愛的個性。那塊塑膠在動漫迷的眼中，是閃閃發光的。

「喀拉喀啦！」吊飾們發出清脆的聲響，轉動了友情與回憶的齒輪。在疲憊的時刻看到「他/她」的吊飾，就能想起愛上他/她那一刻內心的撼動，憶起有著彼此相伴在身邊度過的那些日子，露出欣慰的笑容。



美好祝福

高中生活相當的緊湊，無論是課業還是社團，都得做好平衡、取捨，壓力就像一本又一本讀不完的講義、寫不完的作業、背不完的公式，逐漸讓小編被壓得喘不過氣，每天都在期待假日的到來。

漸漸的，小編在壓力中迷失自我，「反正再怎麼努力永遠都有人比我更強」，這樣的念頭在小編心中悄悄萌芽，並讓小編開始逃避，不願再面對一切，只想待在自己的世界當個無名小卒，逃避一切。

而在這時候，小編得到了名為「勇氣」的禮物。

小編的書包上有一個小小的徽章，上面是一隻非常可愛且渾身雪白的狗，牠的名字叫做哈羅，是小編喜歡的動漫裡頭的角色，牠總是用笑容和不畏艱難的韌性吸引人，照亮周遭所有人的世界，無論摔倒多少遍，都義無反顧地向前邁進。

這個徽章是小編在逛動漫展時媽媽送的禮物，媽媽希望小編可以在意志消沉時可以想起哈羅的鬥志，也可以擁有像哈羅一樣溫暖的內心，隱含著媽媽對小編的祝福，對小編來說是意義非凡的禮物，有哈羅陪在身邊的日子，小編會一直充滿著能量去對抗許許多多的挑戰，讓自己更加耀眼也更有勇氣。



心靈夥伴

毛怪、奇妙生物，還是突變種雪怪？小編的書包上總掛著一隻讓人困惑的「毛茸茸」。只有親近的朋友才知道，這坨淺棕色的軟毛其實是一隻兔子，閨名「亞亞」。

亞亞是小編國中畢業時，閨蜜所送的畢業禮物，四個要好的姊妹淘一人一隻，每每看到她，想到三年的姊妹情，內心也隨之溫暖。

撥開亞亞軟軟的長毛，可以在它身上找到眼睛和鼻子。小編壓力大時，喜歡像寵物一樣揉搓她的絨毛，捏捏她的身體，悄悄和她說幾句話。

亞亞與市售那些標榜「解壓」的玩具不同，小編並不需要暴力的揉捏或捶打，只要看著亞亞可愛的模樣，感受細軟的毛在指縫間滑過，輕輕柔柔的把煩惱和憂慮一塊帶走。有一隻毛茸茸，隱藏著真面目的小兔子每天陪著上學放學，在書包拉鍊上搖搖晃晃，再僵硬的心情也會隨它柔軟。

childhood

memory



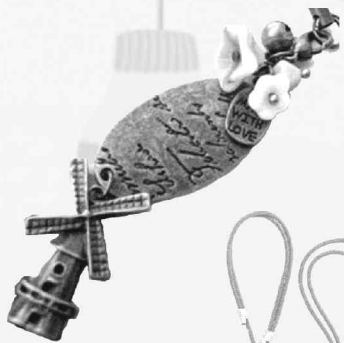
重返童年

黑色的亮麗外型、精緻的棉布蝴蝶結、小巧玲瓏的耳朵和亮色大眼，它是一個擁有可愛外表、其魅力足以迷倒眾生的HELLO KITTY書包，光是靜靜地觀賞著它，療癒感便汨汨湧上，臉上洋溢著無限的幸福感，讓人不禁讚嘆這可愛生物帶給世間的純真與美好。

翻開書包，眼底赫然映照出一個略帶瑕疵的布製鉛筆盒，看來其歲事已高、飽經風霜，米白色布料上的黑色汙點無損圖案中HELLO KITTY的甜美笑靨，以白、黑、紅三種配色共同襯托出她的唯美與動人，以插畫的風格設計更增添它的可愛與隨和。而後還有黑色系的KITTY鑰匙包和錢包，以墨黑色為底，皮革作為材質，為金色線條所勾勒出的KITTY添增亮點。

自早晨揹著書包上學，至在課堂中拿出鉛筆盒、有時候拿出錢包購買餐食及添購所需之物，最後在面對家門時掏出鑰匙包，這些可愛的小物在不知不覺間於日常中療癒著我們。

純真的圖樣在心靈上為我們洗滌一天的疲憊，不由得輕輕勾起那遙遠童年的回憶，為平淡的生活添上幾分輕鬆亮麗又童趣的色彩。



無限回憶

在這繁忙的高中生活中，小編我無意間發現了一個小小的心靈療癒角落。

小編的書包上裝飾著許多小小的物件，每一個都有著特別的故事。其中有一個白色編織兔子吊飾，是國中時最好的朋友送的生日禮物，那時，我們經常一起度過放學後的時光，分享著快樂和憂愁。每當看見它，小編就想起這位朋友和她的笑容，以及我們相處的點點滴滴，深刻感受到它帶來的溫暖和支持，也提醒著小編，即使時光飛逝，友情依舊如初。還有一個小風車吊飾，是和家人在荷蘭旅遊中買的。在一家小店裡，看到了一個精美的小風車吊飾，靜靜地轉動著，散發著古樸的美感，小編被它深深吸引，決定買下這個小風車作為紀念品，成為這次旅行的象徵，它的轉動總是能帶來心靈的寧靜，彷彿讓人置身於風的懷抱中。

這段美好的時光，小編會永遠記得。有時在學校感到疲憊或者焦慮時，小編就會拿出這些小物件。看看它們、摸摸它們，就可逃離班級壓力和考試煩憂，立即轉換心情。想到生活中還有許多美好的事物，心裡不禁感到溫暖與平靜。

這些可愛的療癒小物都有著獨特的故事和意義，它們陪伴著小編度過每一天的綠園生活。



結語 小編們的話

這次編寫問卷和整理資料的經驗很有趣，希望大家喜歡這本刊物～／夏蓉

心扉刊物乘載著同學和老師的心血！希望大家會喜歡！／桂

彙整大家的想法並完成刊物真的很有成就感！／櫻月

大家都是美女不要焦慮！還有追我小說帳／夕酒安小染

第一次參與刊物的製作，好酷！／我會唱跳rap 籃球

心扉的大家都辛苦了！來跟我拍小頭銳面／Babyy

好好玩！最難的是這句要打什麼／guggugagaa

很開心能跟心扉的老師同學們合作，創造一段美好的回憶！／鹽巴

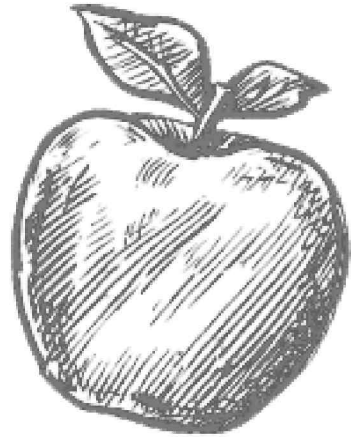
心扉超棒，不接受異議。／雞蛋糕

很開心跟大家一起製作刊物！／阿蔚

在擔任美編一職能學到各種排版及繪製封面的技巧，能參與編輯刊物是件有趣之事！／糖心蛋

哇哇終於完成啦！希望大家喜歡這期心扉噢～／阿蒙

在這兩個學期中的每一個星期二是這份校刊的養分，我很開心看到一切的結果如此美妙。／蛇蛇



THE REFLECTION OF MIRROR IS YOUR TRUE SELF.

北一女中輔導工作委員會
中華民國 113 年 5 月

