

明報

生活關鍵詞

一個字詞，切入文化，思考古今

語文同樂

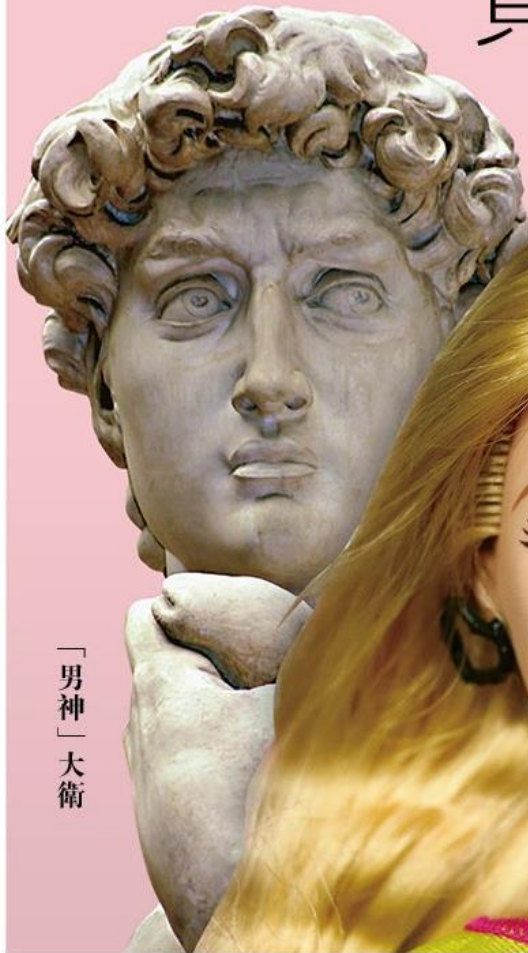
房間鏡子、相機鏡頭、修圖螢幕、意中人目光裏，都折射出不同的「我」。在講求「顏值」的年代，「我」外表普通、充滿瑕疵，應該怎麼辦？

這裏沒有標準答案，只有 8 張來自中學男校、女校與男女校的臉龐（頁 6 至 7），他們不說「內在美最重要」等空泛口號，只真誠地講述對外表的愛憎與煩惱。雖說「貪字得個貧」，但貪靚也可貪出一條尋找自我的路，學習與焦慮共處、待自己寬容。面對他人惡意，也能「神回覆」（頁 2）應對。 文：蔡康琪 圖：蔡康琪、網上圖片

休刊小啟

《語文同樂》今期為本學年最後一期，新學年與大家再見！

貪靚



「男神」大衛



「女神」芭比

02 神回覆
被人說醜 如何還擊

06-07 生活關鍵詞
八張臉的故事

03 古文化談
古代「打卡」建築

09 新書試閱
梁莉姿《明媚如是》

04 投稿園地
〈論求人不如求己〉

11 歷史周報
晚明

05 擺文字上枱
糞子與忠臣

今日明報新聞(港、中、國、粵)



有效期 30 日
bit.ly/2H4yTg9

說：「每張臉都在說一個故事」，且看以下哪個故事與你相似。



八張臉



1 鄭麗雅 (匯知中學, 中四)

關於自拍 一般會與朋友二人自拍。若心情特別好，例如穿得特別或上街前化了「靚妝」，便會自拍。

關於修圖 我會用應用程式 (App) Snapchat 或 SNOW 修圖，喜歡用復古色調或令眼睛變得很大、古靈精怪的濾鏡，但不會執整樣子與身材，因為身邊人都知道我的外表如何，還是留些面子給自己較好。我見過有人花幾小時修一

張圖，相片中人與真人完全不似，見到也覺得尷尬。

女校與男女校 我初中讀女校，大家都不太重形象，但外出逛街會表現得像個女生，例如在學校戴眼鏡、滿臉暗瘡的女生會打扮得很漂亮。現在男女校同學打扮傾向「韓風」，之前流行韓式空氣劉海，現在是「齊陰」。若有喜歡的異性在場，同學會特別「交整」。

2 余芊衡 (拔萃女書院, 中四)

關於自拍 我小六開始長暗瘡，現在自拍記錄暗瘡的變化。平日與朋友上街，因我手長，通常負責持機自拍。

關於修圖 雖然我已關閉手機內置相機自動美顏功能，但相中的皮膚仍變滑，我覺得很奇怪，因為照鏡看到暗瘡，照片卻沒有，這很不像我。我試過修圖抹走暗瘡，後來覺得不應這樣做，因為我一邊按修圖

鍵，像一邊審視自己的瑕疵，最後放棄上載該相片，也放棄修圖。之後上網搜尋「修圖對人的壞處」，其中一項是令人不接受自己的模樣。
暗瘡與我 小時候曾羨慕別人無暗瘡。現在有朋友長一兩粒暗瘡便很慌亂，有時我會安慰對方「我也是這樣」。其實這舉動不太好，聽說過不應用「我比你慘」的姿態安慰別人。

3 陳臻恩 (拔萃女書院, 中四)

關於自拍 我通常會在家、無人的情況下自拍，不然其他人會覺得：「吓，幹什麼？」我自拍多數因為無聊，也不會公開相片。

關於修圖 朋友之間較少提及修圖。修圖是為了令相片變得更美，希望別人覺得自己原本已是這麼美好，所以不會特別告訴別人自己已有修圖。

自拍與自戀 自拍不一定等於自戀，視乎用戶的心態，例如「貪好玩」；若自拍後覺得「我都生得幾靚」，就多少涉及自戀。有時我都擔心過分自戀，但說的不是外表，而是能力，怕過分自信；例如覺得作文一定可以取高分。

4 麥泰皓 (浸信會呂明才中學, 中三)

關於自拍 很少自拍，因不自覺特別好看，而且為了相片好看，擺出不自然的姿勢或表情，我會不習慣。我試過為了自拍，研究用什麼角度看鏡頭，那刻覺得很虛偽，會討厭自己。

關於修圖 我曾下載「美顏相機」App，自拍後黑眼圈變淡、臉形變瘦，會儲存滿意的修圖，但有時重看相片覺得不自然，又會刪相，實際留下的自拍照

很少。
不以貌取人 知易卻行難 人人都知道不能以貌取人，但真正能實行的同學屈指可數。有朋友長得不好看便常嗤嗤笑，最初我認識他時也對他有偏見，其實他很容易相處，也不輕易生氣。另外有朋友五官標致，常受女生青睞，但為人被動、內向，朋友很少，有時更會嫌自己長得不夠帥。

的故事

5 王耀宏 (聖言中學, 中四)

關於自拍 上街穿不同的衣服便會自拍，之後可以重看。

關於修圖 通常我會調光相片，暗瘡便消失。修圖不能過火，若跟真人相差太遠，感覺很怪，內地部分網民修圖真的過了火。

介意暗瘡？要看場合 關於「爆瘡」，在男校不介意，若見到有女生，就會介意。在乎外表沒問題，但別去到厭食的地步。幾十年後，大家都變成阿伯，你還會否介意外貌？年長時，才華比外表重要。

6 陳文灝 (聖言中學, 中四)

關於自拍 自拍是興趣。小四首次自拍，當時在迪士尼樂園遊玩，親友着我舉機自拍大合照。現在我每天自拍，App方面，Snapchat 的濾鏡我只會用狗仔圖案。我不會「美圖秀秀」，因為濾鏡效果難看。

關於修圖 調校相片光暗、用濾鏡不叫修圖，而是編輯 (editing)。調整相片中的五官、膚色或身材，才叫修圖。

樣子與生活 我不喜歡臉上的粉刺、黑頭、青春痘、鬚根、黑眼圈，也會嫌牙不夠白。我認同「你的樣子如何，你的日子也必如何」。如果樣子好看，人會較有自信、更大膽結識別人。

7 陳學滔 (聖言中學, 中四)

關於自拍 很少自拍，反正大家經常見面，沒什麼好拍。我較多拍攝風景照，因為不是經常能遇上漂亮風景。

關於修圖 相信同學大多想相片變漂亮，在社交媒體獲得更多「讚」，但我不在乎點讚的數目，所以很少修圖。我相信用心拍好照片，效果也可以很漂亮。

美的分數 自己看自己，以及別人看自己的 (標準) 都不同，它不像考試 50 分等於及格，美與不美沒有一個分數。

8 連仲一 (聖言中學, 中四)

關於自拍 通常因為風景很美，想為那張相錦上添花，就會加上自己的樣子。

關於修圖 為了令相中的風景更美，我會調光相片，結果沒留意臉孔過曝，有老師曾在 facebook 留言問我：「為什麼你的臉這麼亮？」

自戀與自重 與其談外表與自戀、自愛的關係，不如說是「自重」。有時你代表一個團體，像今年我擔任合唱團主席與班會主席，也會注意打扮整齊，因想表現對別人的尊重、不丟團體的臉。

表面擔心外表 實際焦慮什麼？

「如果你長得好，老師都會疼你」、「靚女與普通女生說同一句話，男生的反應都不同啦」……導演朱順慈與青年智庫 MWYO 合作，拍攝紀錄片《你的樣子如何》期間，到訪多間本地中學，豎立「你的樣子如何，你的日子也必如何」、「貪靚貪出病」等字牌 (下圖)，讓學生各自表達看法。當中較打動學生觀眾的，是從事與「美」相關行業的人在影片中的分享，像髮型師提到臉部完美比例為「三庭五眼 (即髮際至眉毛、眉毛至鼻頭、鼻頭至下巴各自的距離接近一樣、臉部寬度是5隻眼的總和)」，聖言中學男生紛紛用手量度五官；聖保祿學校女生難忘書籍 Beauty Sick 作者在店舖見到護膚品琳琅滿目的盛景後，拋出一句：「人變得貪靚，最終得益者是誰？」

「關於美，我不是想說『鬼唔知阿媽係女人』式言論，即是妄言貪靚是好或不好，只是覺得學生需要些思考養分。」現職香港中文大學新聞與傳播學院副教授的朱順慈，近年創辦社企「火星媒體」，關注青少年文化、推動傳媒教育，她察覺到學生處於對自我更苛刻的時代，「人人都用 IG (Instagram)，你很難不介意自己的外表」。她認為學生若想尋找出口，可以多問自己問題，如「表面是擔心外表，實際在焦慮什麼？」缺乏安全感、覺得活得不夠好、怕事業不成功等，都可以是答案。

藉勸：美沒有名次

紀錄片末，台灣美學大師蔣勳回憶曾有人找他擔任選美評判，對方說「你不是經常談美嗎？很適合」，起初他覺得有些道理，但3天後便婉拒，因為在他心中，美沒有名次，每個人都有完成生命的方式。朱順慈說無論到訪哪間學校，影片播放到這一刻，學生都會徹底靜默，「希望他們都能對自己寬容一點」。



歡迎學界放映

《你的樣子如何》已於8間中學舉辦放映活動，歡迎學校報名。
片長：58分鐘
查詢：hi@marsmediaacademy.com (火星媒體)