

國立臺灣大學社會科學院新聞研究所

深度報導碩士論文

Graduate Institute of Journalism

College of Social Sciences

National Taiwan University

Master's Thesis—In-depth Reporting

打破容貌焦慮的枷鎖：

從釐清迷思到跳脫焦慮的指南

Breaking the bonds of appearance anxiety: A guide for
dispelling myths to escaping anxiety

何汶

Ho, Wen

學術指導教授：謝吉隆 博士

Advisor: Ji-Lung Hsieh, Ph.D.

報導指導教授：蕭富元

Reporting Advisor: Fu-Yuan Hsiao

中華民國 113 年 12 月

December, 2024



國立臺灣大學碩士學位論文
口試委員會審定書
MASTER'S THESIS ACCEPTANCE CERTIFICATE
NATIONAL TAIWAN UNIVERSITY



打破容貌焦慮的枷鎖：
從釐清迷思到跳脫焦慮的指南

Breaking the bonds of appearance anxiety: A guide for
dispelling myths to escaping anxiety

本論文係 何汶 R10342022 在國立臺灣大學 新聞研究所 完成之碩士學位論文，於民國 113 年 12 月 5 日承下列考試委員審查通過及口試及格，特此證明。

The undersigned, appointed by the Graduate Institute of Journalism on 5 (date) 12 (month) 2024 (year) have examined a Master's thesis entitled above presented by Ho, Wen (name) R10342022 (student ID) candidate and hereby certify that it is worthy of acceptance.

口試委員 Oral examination committee:

謝吉隆
(指導教授 Advisor)

董富江
(指導教授 Advisor)

邱銘心
蔡蕙如

系主任/所長 Director: 謝吉隆

謝辭



首先，感謝我的兩位指導老師——謝吉隆老師和蕭富元老師。感謝謝吉隆老師，從一開始就肯定了我在大學時期的設計背景，強烈建議我發展多媒體深度報導，並推薦我學習 AI 生成繪圖，作為創作的主要素材，讓我有機會接觸到很多新的知識和技術。感謝蕭富元老師，雖然身兼多職，但總是願意抽時間和我討論，不但給了我很多啟發，還一針見血地指出了我在寫作時容易忽略的問題。在老師的指導下，我更懂得以讀者的角度來思考報導的切入點，也更注意敘事的流暢和邏輯。

再來，也很感謝兩位口試委員——邱銘心老師和蔡蕙如老師。在百忙中撥空參與口試，並非常仔細地閱讀了我的論文和多媒體作品。不僅肯定了我的努力，還提供了很多具體的建議，使內容更加完整，讓我受益匪淺。

對於容貌焦慮這個議題，我知道它對一些人來說可能比較敏感。因此，我要特別感謝所有的受訪者，願意敞開心扉和我分享他們的人生故事，讓我有機會從不同的角度深入探討這個主題。我會選擇這個議題，其實也和我原先的某些迷思和誤解有關。希望通過這篇多媒體報導，能讓更多人對容貌焦慮有更清楚、深入的理解。

回顧整個寫論文的過程，其實比我想像中要更耗時也更有挑戰。一開始光是確定題目方向就花了很久，後來在製作上也遇到了很多突發狀況，導致畢業的時程一再被延後，同時還要面對找工作的壓力。但現在回頭看，真的很慶幸自己努力把這份作品完成，也很感謝一路上陪伴我的朋友們，謝謝你們聽我傾訴、給我建議，讓我能撐過那些困難的時刻。

最後，謝謝每一位願意花時間閱讀這篇論文的人，這對我來說是莫大的鼓勵，亦是這篇研究存在的意義。希望我的研究能帶給你一些啟發，也希望我們能一起更深入地理解容貌焦慮這個議題，讓這個社會變得更加包容。

摘要



本文聚焦於容貌焦慮這一當代心理與社會議題，深入探討其成因、影響以及解決策略。隨著社群媒體的普及和文化審美標準的日益苛刻，容貌焦慮似乎已從個人心理層面的不安，演變為一種廣泛的社會現象。研究透過文獻回顧、深度訪談以及多媒體創作，揭示容貌焦慮的多層面向，並試圖釐清將容貌焦慮等同於身體臃形症等認知誤區。

研究發現，性別角色規範對女性影響尤為顯著，女性比男性更容易受外貌評價影響；此外，年輕人在社群平台上頻繁接觸濾鏡與修圖的內容，容易導致負面的身體意象與嫉妒、挫折等情緒。

本文訪談對象涵蓋不同性別與年齡層，探討其容貌焦慮的來源，包括家庭、學校及社群媒體等外部壓力，以及自身對理想外貌的過度期望。透過媒體觀察與訪談發現，許多人對容貌焦慮的定義存有偏差，甚至將正常的外貌關注病態化。這說明大眾對容貌焦慮的理解仍不充分，需要更全面的教育與宣導。容貌焦慮的核心在於個人對社會審美標準的過度內化，而非單一因素造成。

為了促進對該議題的廣泛認識與理解，本文創作了一個多媒體互動專題，透過深度報導、數據視覺化、自我評估問卷與互動遊戲等形式，試圖提升閱聽人的參與感，並倡導正向的自我認知。本文不僅分析容貌焦慮的成因，還提供具體的應對策略與實踐方法，包括心理諮商、媒體素養教育以及對多元美的接納，旨在幫助受困於容貌焦慮的人群走出負面情緒，重建心理健康。

關鍵字：容貌焦慮、身體意象、社群媒體、審美標準、多媒體敘事、新聞遊戲

Abstract



This paper examines the psychological and social issue of appearance anxiety, exploring its causes, impacts, and solutions. With the rise of social media and rigid beauty standards, appearance anxiety has evolved from personal discomfort to a widespread social phenomenon. Through literature review, interviews, and multimedia creation, the study reveals its multifaceted nature and clarifies misconceptions like equating it with body dysmorphic disorder.

Findings show that gender norms significantly affect women, who are more influenced by appearance evaluations. Social media's filtered content fosters negative body image and emotions like jealousy and frustration. Interviews highlight external pressures from family, school, and media, combined with unrealistic self-expectations, as key contributors. Public understanding of appearance anxiety remains limited, often pathologizing normal concerns, underscoring the need for education.

This study includes an interactive multimedia project featuring in-depth reporting, data visualization, and games to enhance engagement and promote positive self-perception. It provides strategies such as counseling, media literacy education, and embracing diverse beauty, helping individuals overcome appearance anxiety and improve mental health.

Keywords: appearance anxiety, body image, social media, aesthetic standards, multimedia storytelling, News game

目次



謝辭.....	II
摘要.....	III
ABSTRACT.....	IV

<深度報導>

第一章、【解構迷思】為何有容貌焦慮？	2
第二章、【容貌囚徒】我為什麼不好看？	13
第三章、【階段差異】容貌焦慮的心境變化.....	20
第四章、【掙脫枷鎖】容貌焦慮的解方.....	28

<報導企劃>

第一章、緒論.....	36
第一節、報導動機.....	36
第二節、報導背景.....	37
第三節、問題意識.....	39
第二章、文獻探討.....	41
第一節、容貌焦慮：社會動因與心理認知.....	41
第二節、多媒體新聞敘事.....	61
第三章、報導規劃.....	72
第一節、文字部分.....	72
第二節、多媒體敘事設計.....	78
參考文獻.....	81

圖次



<深度報導>

圖 1、臉書提及「容貌焦慮」的貼文數.....	9
圖 2、容貌焦慮自我檢測問卷.....	13
圖 3、容貌焦慮文字冒險遊戲.....	14

<報導規劃>

圖 2、臉書提及「容貌焦慮」的貼文數.....	38
圖 3、 <i>September 12th: A Toy World</i> 遊戲畫面	68
圖 4、 <i>Budget Hero</i> 遊戲畫面	69
圖 5、 <i>Reticulum</i> 遊戲畫面	70
圖 6、「青春網戀模擬器」遊戲畫面.....	71
圖 7、網頁排版與設計：第一章.....	78
圖 8、網頁排版與設計：第二～四章.....	79

表次

<報導規劃>



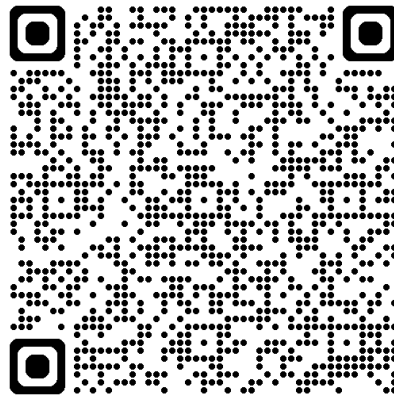
表 1、社交外貌焦慮量表 (SAAS) 題目	52
表 2、外貌焦慮量表 (AAI) 題目	54
表 3、外貌焦慮量表 (AAI) 評估焦慮等級	54
表 4、整形手術評估問卷 (COPS) 題目	55
表 5、整形手術評估問卷 (COPS) 評估焦慮等級	56
表 6、新聞遊戲的共同特徵.....	66
表 7、採訪名單：容貌焦慮感受者.....	74
表 8、採訪名單：專業醫療人員.....	75



多媒體深度報導作品

《打破容貌焦慮的枷鎖：從釐清迷思到跳脫焦慮的指南》

專題報導網站請見 <https://reurl.cc/Nl3Wvg>



建議使用電腦瀏覽，獲得最完善的敘事體驗。

第一章、【解構迷思】為何有容貌焦慮？

鏡中映出的，是誰的面孔？

每天行走城市中，我們被無數的廣告包圍：醫美療程、瘦身秘方，滿街的宣傳畫面似乎在低語，「你還不夠美，不夠好。」打開社群媒體，一張張修圖後的完美自拍充斥螢幕，標準化的臉龐無聲地設定了外貌門檻。在這樣的文化背景下，容貌焦慮正悄然成為一場無聲的競賽。

在自我展示成為常態的時代，我們或許都曾在某一刻，定格在那片冷冽的反光中，端詳自己的面孔，試圖尋找些什麼，也許是美，也許是缺陷。然而，我們真正尋找的，是滿足社會期待的形象，還是某種讓自己安心的確認：「我看起來還不錯吧？」

在那追尋的過程中，有些人開始迷失在鏡像、影像與現實之間，容貌焦慮便從這樣的縫隙中悄然滋生，如同籠罩心靈的陰霾，逐漸吞噬自我認同感。

容貌焦慮指涉的範圍涵括臉部、身材，乃至整體的形象。根據訪談與研究總結，我認為，容貌焦慮是當我們無法從鏡子裡看見真實的自己，而只能看到他人與自我期待的樣貌時，心底所泛起的恐懼。猶如一面破碎的鏡子，將裂痕映射在臉上，讓每一個不完美的角落變得無比尖銳，時不時扎進心房。

正是這樣的落差感，讓人無法正視自己的模樣，因此本文的受訪者多半以化名現身，他們認為，必須隱藏真實身份才能訴說自己的故事，以及抒發這難以消化的負面情緒。

現實與虛擬的割裂

容貌焦慮並非現代最新產物，它是跨世紀、跨世代的共有現象。

長期生活在海外的戒賭諮商師 Oscar Wilde（化名），曾因鼻子被同儕取笑而感到困擾。說起容貌焦慮的體悟，他特意分享了最喜愛的作家奧斯卡·王爾德於 19 世紀的創作——《道林格雷的畫像》（The Picture of Dorian Gray）：

「在維多利亞時期的英國，一位名為格雷的年輕男子，五官如同精心打磨的玉石般完美無瑕。然而，他卻嫉妒著自己的肖像畫能永保青春，因此不惜以靈魂為代價，讓畫像替他承受歲月與罪惡的痕跡。」在故事中，主角格雷看似享有青春永駐的特權，然而，隨著他的品行墮落，畫像也逐漸腐朽，猶如一面映照內心罪惡的鏡子。最終，格雷再也無法忍受畫中醜陋模樣的他，拿起刀刺向了畫，也同時刺穿了自己的靈魂……。

如今，在社群媒體精心塑造完美形象的人們，同樣試圖將現實中的瑕疵掩蓋起來，造成現實與想像的割裂。英國藝術家佛克索（Foxall）一語道破：「自拍讓真實自我以及幻想自我的界線變得模糊，從此人就在這兩種自我之間劇烈擺盪。」

如同《美國醫學協會》子刊的研究，濾鏡和修圖軟體導致人們對外貌產生不切實際的期望，對自尊心造成負面影響。《國際飲食失調》期刊也顯示，頻繁修圖的人更關注身體形象，對外貌的不滿意度更高。

現實中大多數人無法擺脫對外界評價的焦慮。社群媒體上的形象成為一種「畫像」，承載了人們對理想的追求，抑或是如同一面鏡子，反映出內心深處對美與不完美的矛盾。當現實與虛擬形象之間的差距越來越大，人們的焦慮感也隨之增長。

社群媒體是罪魁禍首嗎？

近年來，大眾媒體和社群媒體上的「容貌羞辱」現象屢見不鮮，無論是新聞報導還是網絡討論，總是圍繞著藝人或網紅的外貌變化大做文章。一會兒譏笑藝人「老化」、「皮膚鬆垮」，一會兒又批評她們「整形過度」、「塑膠臉」，甚至喜歡看她們「卸妝前後」的對比。這些評論彷彿在傳達：變老和變醜是一種罪過。

從 Instagram 的濾鏡自拍，到 TikTok 的變裝影片，那些精心打理、經過濾鏡和修圖處理的影像，不斷向年輕族群傳遞一個訊息：美是可以被「修正」和「達成」的。不但模糊了真實外貌與虛擬容貌之間的界限，讓人對自己的外貌有了更高的期望，也因此讓人更容易陷入焦慮。

這股對外貌的焦慮感也蔓延到年齡更小的群體。

在 Tiktok 上，風靡一時的「翻轉」特效掀起了「左右臉對稱挑戰」，透過將影像水平翻轉來確認臉部的對稱性，讓人一窺「他人眼中的自己」。使用該特效所製作的影片已接近 1000 萬則，總瀏覽量更突破 230 億次。為了與同儕擁有共通話題，國小生多莉（化名）也嘗試了這項挑戰，她這才意識到，自己在他人眼中與鏡中的模樣竟截然不同。「我覺得自己嘴巴看起來歪歪的，突然覺得自己很醜...」，她失落地說著，開始無法接受自己的模樣。

多莉提到，雖然她經常上網尋找改善的方法，但效果有限。「那些影片就說不要側睡，但我感覺沒有什麼很明顯的效果」。她表示，未來可能會考慮戴牙套來矯正嘴部歪斜的問題，即使沒有人認為她需要改變。

心理師林佳瑾對容貌焦慮議題頗有研究，曾在專門分享美容醫學、健康資訊的網路平台《ME Media 美醫誌》拍攝影音介紹，也不乏參與各地講座與媒體投書。她提到，一些求診的病患，其焦慮原因來自於社群媒體小紅書。該平台號稱集結了「3 億人的生活經驗」，截至 2024 年 11 月，小紅書在 Google Play 商店已突破 1000 萬次下載。

「小紅書上的照片是一種極端的呈現，」林佳瑾指出。「這並不是真實生活中的樣子。生活中的樣子，應該是腰間坐下時可能會有兩三層脂肪，雙腿之間也未必有縫隙。」她說，曾有病患因為做不到小紅書流行的「反手抱腰」挑戰而感到焦慮，甚至因此懷疑自己是否太胖。

林佳瑾直言，這樣的內容過於不真實，且有害心理健康。社群媒體上的內容看似娛樂性豐富，實際上不僅窄化審美標準，還會透過一些技術手段，強化使用者的自我評價。對處於自我認知發展階段的青少年來說，更容易引發對外貌的過度關注和焦慮。

實際上，社群媒體所引起的容貌焦慮，背後是由多重且複雜的因素共構而成，涵蓋社會文化、家庭背景、同儕影響以及個人自我認知。身心科醫師黃偉俐指出：「在強調外貌、醫美產業壟斷的社會，容貌焦慮最終可能被轉化為對財務狀況或社會地位的焦慮。」由此可見，社群媒體雖放大了外貌競爭的壓力，但深層原因還在於社會期待、消費文化與個人價值衡量方式的錯綜交織，促成了容貌焦慮的蔓延。

容貌焦慮不是個人的掙扎，而是社會結構和文化價值觀共同作用的結果。

在一個將外貌與自我價值劃上等號的文化中，女性常常不得不迎合這些完美的標準，彷彿唯有達到這些標準，才能獲得認可與尊重。除了自我價值之外，美國國家經濟研究局指出，父母長相吸引力高的子女，收入也相對較高。研究者 Daniel Hamermesh 形容，好看的外貌如同可繼承的資產，能提高後代的收入與職場地位。

換言之，天生麗質的人在社會競爭中具有更大的優勢。此外，在社群媒體上，網紅所展示的不僅僅是精緻的容貌，還包含了奢華的生活方式——從 Dior、Louis Vuitton 等高級精品到海外豪華度假飯店，這些物質符號透露出一個訊息：姣好的外貌需要相應的財力支持奢華的生活方式。

因此，容貌焦慮不僅限於對外貌的追求，還逐漸融入炫富行為之中，個人經濟能力與外貌競爭日益緊密相連，文化與經濟的雙重壓力進一步加深了對容貌的焦慮感。這些符號不僅是外貌優勢的延伸，也是一種身份的象徵，進一步鞏固了「美貌與財富」的綁定關係。

然而，這種關係帶來的不僅是對外貌的焦慮，還包括經濟能力的壓力。例如，部分網紅與追隨者將昂貴的名牌包視為外貌競爭中的必需品，因而出現了「名牌包焦慮症」一詞。這反映了容貌焦慮的物質化，成為現代社會對女性的多重壓力來源。

這種風潮透過社群推播，逐漸擴散到一般群眾，形成一種「貧窮限制了想像」的現象：經濟條件的限制，阻礙了對外貌的追求。在這樣的社會氛圍下，人們不僅感受到容貌的焦慮，還要面對經濟能力不足帶來的雙重壓迫，從而鞏固了容貌焦慮與消費文化之間的惡性循環。

因此，社群媒體並非容貌焦慮的唯一或主要原因，它就像 instagram 的放大鏡（內容推薦區域）一般，讓我們更容易觀察到容貌焦慮的普遍性與片面樣貌。換句話說，社群媒體上的按讚、分享與演算法機制，或許加劇了某些審美標準的傳播，但真正導致容貌焦慮的，是更深層的社會和個人心理結構。

好看的人為何要容貌焦慮？容貌焦慮就是愛美嗎？

在社群媒體的討論中，許多人感到疑惑：為何那些擁有外貌優勢的人仍會深陷容貌焦慮？身心科醫師張哲嘉解釋，健身網紅、媒體藝人和芭蕾舞舞者等屬於「高風險族群」，他們通常更容易受困於容貌焦慮，因為他們的表現或職業成功與外貌有著直接的關聯。他說，「這些人經常在社群媒體上看到外貌出眾的同行，就可能互相比較。因為長得比較好看的人，通常會比較有好的表現。」

YouTuber 美麗安娜便曾經拍攝影片抒發容貌焦慮之苦，她形容這種狀態為「內心的瑕疵放大了外表的瑕疵」。然而，觀眾的反應卻大相逕庭，許多人認為她只是對自己要求過高。這不禁引人深思：這些苛刻的要求標準究竟從何而來？更令人費解的是，網路上肆意批評他人外貌的人也比比皆是，凸顯了人們對外貌的態度存在著雙重標準。

「如果我沒有，你也不可以有」

當人們看到公眾人物的完美形象時，往往會將對自身的焦慮投射到他們身上，尤其是當自身無法達到那些形象標準時，焦慮感便容易轉向外界，藉由貶低他人來暫時緩解內心的不安。美國女星安海瑟薇因《穿著 Prada 的惡魔》和《悲慘世界》等經典作品獲得廣泛關注，尤其是在 2013 年奪得奧斯卡最佳女配角獎後，她以優雅端莊的形象、完美無瑕的外表成為媒體焦點，卻同時引發了一波討厭她的浪潮。

網路上許多評論認為，安海瑟薇「過於完美」的形象帶給人一種疏離感，甚至讓人產生嫉妒與自卑的落差感。這些討厭她的網友將她的名字 Hathaway 和憎恨者 Hater 結合，創造出「#Hathahaters」一詞，成為對她批評的標籤。有人嘲諷她在領獎時的笑容太過刻意，也有人認為她在公眾場合的言行舉止過於討好。然而，這些負面評價的背後，更多是因為她的「完美」形象與一般人之間的落差，使人們不自覺地將對自身不足的焦慮投射到她身上。

這種現象可以用「螃蟹效應」來解釋：當一隻螃蟹試圖逃出桶子時，其他螃蟹會將它拉回，確保全體無法脫逃。安海瑟薇正如那隻試圖脫穎而出的螃蟹，而部分群體則透過貶低她，來維持心理上的「公平」。她的完美形象在無意間成為他人比較的標竿，而這種過度聚焦於外貌與形象的競爭心態，也反映了現代社會對外貌標準的嚴苛。

在社群媒體的推波助瀾下，這種容貌焦慮更被放大。無論是藝人經過修飾的精緻形象，還是網紅日常分享的精心營造，都可能引發受眾的比較與焦慮。對公眾人物而言，當他們意識到自己成為視線焦點，也容易不自覺地內化外界的目光，如同一面潛在的鏡子，時刻反映著他人的期待與審視，進而對自己的每一個外貌細節過分在意，陷入容貌焦慮的循環。

容貌焦慮更多源於主觀的感知，並非外界所見的客觀事實。

擁有「性感教主」稱號的網紅雪碧（方祺媛），經常在社群上分享整形的心路歷程。由於工作環境經常接觸外型亮麗的女性，使她感到強烈的比較壓力，在 10 年內斥資 800 萬進行多次整型手術，儘管如此，她依然受到容貌焦慮纏身。她解釋，整形的路就是這樣，「你只要走上做鼻子、做額頭、做眼睛、做下巴的路，只要整形的人都懂我的感覺，你就是一輩子要修修補補。」

另一方面，容貌焦慮並不僅限於渴望完美的人。許多自認外貌平庸或不佳的人，不僅避免在社群媒體上展示自己的照片，甚至在日常生活中也會將自己隱藏起來，例如以口罩或寬鬆的穿搭，遮掩住不夠自信的容顏與身材，以防受到外界的審視與評價。

無論選擇曝光還是隱藏，容貌焦慮如同一張無形的網，將人們緊緊束縛在對「完美」的無止境追逐與對「不完美」的無盡逃避之間，令人陷入了一種難以自拔的焦慮迴圈。有些人精雕細琢，不斷地在社會標準的壓力下改變自己；另一部分人則躲在面具後，害怕面對真實的自我與社會的目光。最終，因為對社會標準的屈服和對自我價值的不確定，他們都無法逃脫外界的審視和自我評判。

覺得自己不好看就算容貌焦慮嗎？

2023 年年初，隨著疫情減緩，口罩政策也逐步鬆綁，「容貌焦慮」一詞迅速成為熱議的話題。根據 QSearch 輿情分析平台的數據顯示，Facebook 上關於容貌焦慮的討論聲量，在同年 2 月宣布口罩政策放寬後迅速飆升，顯示對外貌擔憂的人數急速成長。

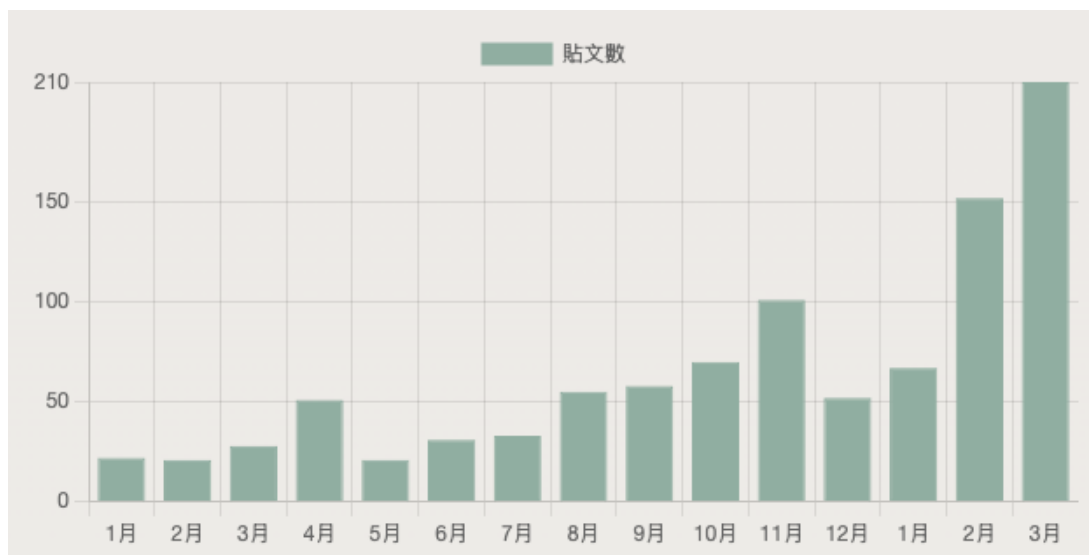


圖 1、臉書提及「容貌焦慮」的貼文數

隨著更多人面對重返「全臉曝光」的現實，容貌焦慮便成為眾人共同的話題。

圖片來源：QSearch (2023)

為什麼會出現這樣的現象？可能是因為長時間強制佩戴口罩的日子裡，人們習慣了只露出眉眼的樣貌。當口罩得以摘下後，不少人對於毫無遮掩地面對同事、朋友或是陌生人，感到渾身不自在，也更加有意識地審視自己的外貌。

值得注意的是，在意或不滿外貌不一定就是容貌焦慮，而是當這種不滿足感持續影響到日常生活，並且可能引發長期的心理困擾，才是容貌焦慮的界定標準。對於那些因容貌困擾而實際影響日常生活的人而言，「容貌焦慮」一詞被過度濫用，失去了原本的意義。

「我連在宿舍睡覺都要戴口罩...，吃飯也要盡量外帶」

「有次外出時口罩的線斷了，我覺得很焦慮，很想躲起來」——張生（化名）

從國中起就習慣戴著口罩的大學生張生（化名）就是一個例子，在疫情期間，所有人都必須戴著口罩的生活，對他而言是一種解脫，因為他認為自己不再是「異類」，不再有人好奇他為什麼長期戴著口罩。然而，隨著「容貌焦慮」一詞在社群媒體上頻繁出現，張生對此現象感到不解。

「某些網紅經常修圖，然後說自己也有容貌焦慮，我覺得這樣很矛盾，這只會讓我們這些真正有困擾的人感到更加痛苦。」他質疑，這些網紅是否真正理解容貌焦慮的本質，還是只是利用這個話題來博取關注。「他們說自己焦慮，但其實生活並沒有因此受到嚴重影響，這和我們這些真正被外貌困擾的人是不同的。」

如同另一位大學生 U 同學（化名）所說，容貌焦慮的核心在於嚴重否定自身的外貌，而不同於追求精緻外表的常見行為。同樣長年戴口罩應對社交場合的她指出，有些人在社群媒體上發佈照片時，搭配上容貌焦慮的文案，實際上只是跟隨流行，這讓她對該詞的濫用感到不滿。

U 同學擔心，隨著容貌焦慮的廣泛討論，社會的審美標準會更加窄化，並可能誤導更多人認為關注外貌的行為是病態的，因而產生錯誤的自我認知。她也提到，這種氛圍可能對韓星、美妝網紅等公眾人物造成負面影響，因為他們的形象經常被誤解為加劇容貌焦慮的原因。然而 U 同學認為，個人應該有能力分辨並管理自己的情緒，而不是單純依賴社群媒體或他人的照片來決定自己的外貌是否值得焦慮。

容貌焦慮是一種疾病嗎？

如果你有這樣的疑問，或許你也曾經聽過「身體臆形症」，或簡稱「BDD」。當一個人對外貌上的某些細微缺陷過度關注，以致影響到日常生活時，便可能被診斷為這種心理疾病。

根據身心科醫師張哲嘉的說法，容貌焦慮其實存在於一個光譜上，從輕微的外貌不滿到嚴重的情緒困擾，皆屬於這個範疇。而身體臆形症則是其中較為極端的一端，可能會出現反覆檢查、遮掩迴避等行為，與強迫症有相似的特徵。「比如有些人會不斷擠痘痘，或者反覆進出醫美診所，甚至因為手術效果不佳而提告。」他強調，臨床上重點協助的，是這些經歷過度醫美干預、且反覆感到外貌不對稱等問題的患者。

身心科醫師黃偉俐則認為：「身體臆形症的人往往會臆想出自己外表上的缺陷，即使這些缺陷在客觀上並不存在，比較偏向妄想症的症狀。與容貌焦慮其實有一大段的差距。」他進一步強調，「容貌焦慮者多數是在追求一種主觀的美感，而不是被臆想中的缺陷困擾。」

張哲嘉指出，雖然近年容貌焦慮的討論驟增，但以醫學角度來看，疾病的發生率並沒有明顯上升。「舊的、新的數據來看，真正有疾病的比例差不多，但求助的人變多了，大家也比較願意談論這個問題。」張哲嘉進一步解釋，因為容貌焦慮不像其他精神疾病那樣，帶有嚴重的污名化現象。「相比躁鬱症這類會讓人聯想到瘋狂或有問題的標籤，容貌焦慮這個詞相對中性，大家更容易說出口。」他認為，這種語彙的中性化讓更多人願意在網路上抒發自己有容貌焦慮的問題。

當人們認為自己有容貌焦慮時，心理師林佳瑾認為這是一種觸發機制，反映出他們對生活中某些部分感到失控。因此，她會先深入探討這些困擾對當事者的影響，幫助他們發現焦慮的根本原因，然後再決定是否需要進一步的治療介入。

儘管如此，林佳瑾與張哲嘉同樣提到，大多數患者並不會主動尋求心理治療，而是選擇前往醫美或皮膚科診所改造外型。根據林佳瑾的觀察，當建議病患尋求心理諮商或藥物治療時，許多人常會感到羞恥與憤怒，拒絕承認自己心理層面的問題。因此她認為，最終來尋求心理諮商的患者，大多是因無力繼續負擔整形費用，或是因過度整形導致皮膚損傷，被整形醫師拒絕手術，不得不轉向心理治療。「說實在，她也整到沒錢了，只剩下諮商費。」林佳瑾坦言。

根據三軍總醫院提供的數據，在整形外科或皮膚科部門，大約 6% 至 15% 的求診者存在嚴重的容貌焦慮。因為反覆進行皮膚治療與醫美手術，可能是一種逃避容貌焦慮的行為，然而，這種做法可能只會讓狀況更加惡化。

不過，輕度的容貌焦慮其實不一定需要治療，它更像是一種心理壓力，來自外界的標準與自我形象之間的落差。因此，醫學上通常會根據焦慮對個人生活的影響程度，來判定是否需要進一步的干預或治療。

在進一步深入報導之前，如果你認為自己也有容貌焦慮，不妨參考以下由英國身體臃形症基金會（BDDF）提供的 9 項自我篩檢問卷，了解自己對外貌的

態度是否超出了健康的範疇。



你有容貌焦慮嗎？來測試看看吧！

第 1 / 9 題

1. 你一天會刻意檢查自己的外貌幾次？

☐ 40次

☐ 20次

☐ 10次

☐ 5次

☐ 從不

下一題

圖 2、容貌焦慮自我檢測問卷

第二章、【容貌囚徒】我為什麼不好看？

在意外貌，是天性的使然，還是社會的枷鎖？

追求理想外貌，得以讓我們在社會中與他人互動、吸引，並成為自我表達的一種方式，這無疑是人類的天性。然而，隨著時代發展，現代社會不斷強調「容貌」的價值，讓我們陷入無止境的比較與自我懷疑。正如作家 Virginia Woolf 所說：「殺死幻影比殺死現實更難。」理想容貌，似乎正是那個幻影般的野獸，隨著社會環境、文化的餵養而逐漸壯大，也如同無形的枷鎖，禁錮著人們對自我的認知，成為一種難以察覺卻深刻影響的存在。

以下是一場文字冒險遊戲，邀請你進入容貌焦慮者的內心世界。透過劇情選擇，親身體驗他們的心理掙扎，理解容貌焦慮如何在不知不覺中影響我們的生活與自我認知。

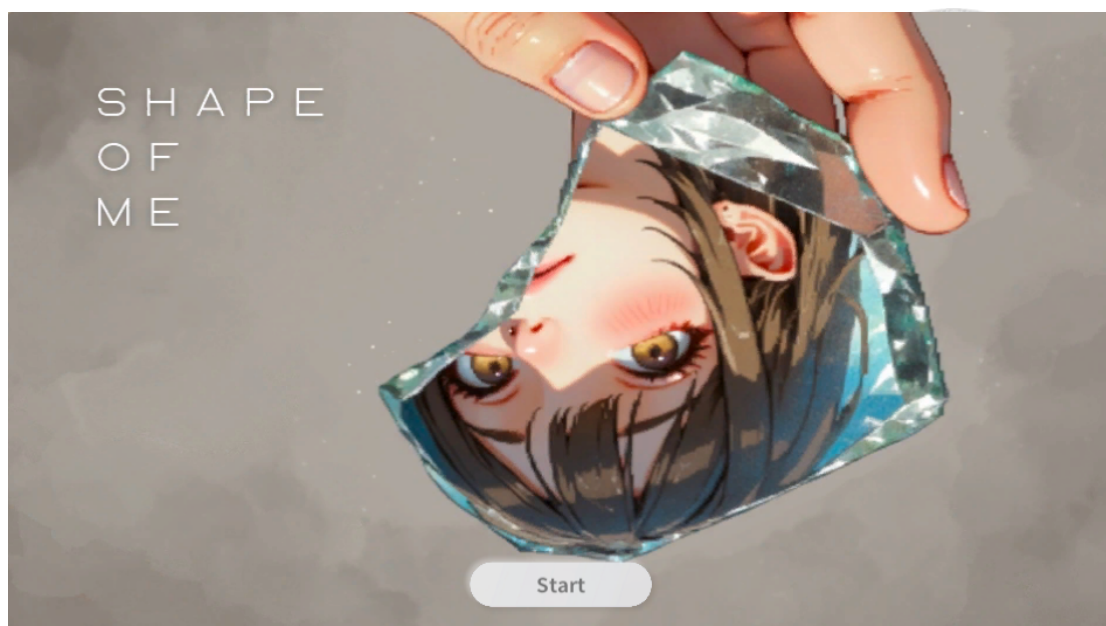


圖 3、容貌焦慮文字冒險遊戲

不經意的話語，揮之不去的傷痕

容貌焦慮的演進，經常是從在我們最熟悉的環境開始的。

生活圈那些看似無心的評論，卻總在不經意間，深深刻劃在心底，留下難以抹去的印記。而造成最直接傷害的，往往來自家人朋友間的有意無意的評論。年紀近 30 歲的樂樂，曾經體重達 159 公斤，她憑藉驚人的意志力，如今已減重至 53 公斤。體重僅剩原先三分之一的她特別強調，希望以化名出現在報導上，「我不想讓其他家人擔心，也從沒跟他們提起這些事，我已經長大了，」。樂樂過去的經歷，讓她逐漸封閉自我，難以與家人、朋友抒發內心的痛苦。

從小至今，樂樂因為體型遭遇過無數次的嘲笑與指責。事實上，最早、最深刻的傷害就是來自她的家庭。「我爸爸常常會在我胖的時候，說不願意開車載我，因為覺得載不動我。每次出門我都得坐在車後座的正中間，稍微動一下就會被罵，」她難過地回憶。「我從小就因為遺傳問題很胖，我的父親甚至在外人面前羞辱我，」這些經歷在她心中刻下了深深的創傷，讓她對自己的體型感到自卑。

連走在路上時，鄰居也會對她指指點點，用台語說：「那個誰誰家的那頭豬，又出來了。」同時，學校的同學也對她的體型百般嘲諷，她深深地記得那些話語：「你是死胖子啦，我不想要跟你一組，你那麼胖，又跑不動，」她回憶起學生時期，因為沒有其他同學願意跟她一組，她總是被分配和老師一起參加活動。「不管是什麼活動，我永遠都是沒有人要的，老師也是一副不想要跟我組隊的樣子，就是很難受，真的很難受。」

這些隨口而出的話語，充滿了對她體型的羞辱。更令人感到不堪的是，同學們不僅會言語攻擊，還會將吃不完的食物直接丟給她，無視她的意願，甚至連老師也有同樣的行為。對樂樂來說，這些不尊重的舉動，不僅僅是針對她的體型，更是對她人格的否定。

「我本來就是不浪費食物的人，但當我吃下那些食物時，卻反而成為他們嘲笑的對象。」樂樂的語氣中帶著些許憤怒與不甘，同學們將她當作「豬」來形容，認為她是個隨時可以餵食的對象，這些不經意的行為，逐漸形成集體的輕視，讓她感到自尊受損。

「以前的我很魁梧，當時我是田徑校隊，練鉛球的，手臂和肩膀都很粗壯。」儘管她為學校拿下多次比賽名次，又或者是在歌唱比賽中取得冠軍，但她的身材仍是評價的焦點。她挫折地表示，即便取得了成就，也無法改變同學對她的看法，「同學們還是會嘲笑我，叫我『那隻豬』。」她的努力依然不被重視。

樂樂也曾經嘗試過各種方法來減肥，包括針灸、吃中藥、斷食等，但這些方法對她的身體造成了很大的負擔。不過，樂樂並未就此自暴自棄，經過心理治療和諮商，她逐漸找到了突破自我的方法。她說：「一位心理醫生曾對我說，人生只有一次，為什麼不給自己一個機會，讓那些曾經嘲笑你的人看到你的蛻變？」這句話深深打動了她，也成為她減重和改變自我心態的關鍵。

經過不到一年的時間，樂樂就減去超過 100 公斤的體重。然而，儘管體重變輕了，過去的經驗仍然讓她的內心沈重不已。每當她搭乘捷運或公車時，還是會暗自心想「這個位置我可以坐嗎？會不會擋到別人？」甚至會讓座給旁邊的人，並向疑惑的路人連忙稱道「我太胖了」。

每當回過神來，樂樂又會開始懷疑自己，為何總是無法控制地說出這種話，她無奈地說，「因為我就是過去這樣子，有負面的陰影，也有被傷過嘛。」這也導致她至今總是戴著口罩，「我甚至連回家都經常不把口罩拿下來，因為我覺得這是武裝自己的一種方式，」樂樂解釋道。她認為，戴上口罩可以掩蓋她的真實面貌，讓她不再受到評價和指指點點。

「幸福的人用童年治癒一生，不幸的人用一生治癒童年」——Adler

樂樂的情況，正如心理學家阿德勒（Adler）的這句名言，她說：「我知道自己已經改變了外在，但內心深處的陰影仍然存在，需要時間去消化。」過去的創傷，讓她在生活的每一個角落裡，都時時與自我抗爭。

樂樂明白，外表的改變或許可以短暫地帶來自信，但真正的自我接納，仍需要面對那些隱藏在心底的傷痕。諷刺的是，當她瘦身後，過去那些因為她體型而對她不友善的人，如今紛紛露出驚訝的表情，對她釋出以往沒有的友善和讚嘆。

這種轉變讓她非常反感，「我本來就是正常的，為什麼我胖的時候不是這樣，反而是我瘦了，你才這樣對我？」她說，這些態度轉變讓她感到「很噁心」，也不願再與那些人互動。

即便人們開始對她表現出尊重和禮貌，她卻無法忽視這種變化的背後，藏著難以忘懷的傷害。尤其是面對熟悉的親人，樂樂更是小心翼翼，保持著防備心。「瘦下來的是我給自己的一個肯定，而不是要成為茶餘飯後的話題。」她說。

雖然陰影尚未褪去，樂樂仍大方地分享 Facebook 的照片，「我之前是 159 公斤，現在是 53 公斤，差距真的很大，」她重複地說著。「大家看到這些照片時，通常都會瞠目結舌，不敢相信我曾經胖成這樣。」面對這些疑問或「肯定」，樂樂直言，「對，我曾經就是這麼胖過」。

「這些照片證明我真的走過來了，」樂樂說道，語氣中帶著自信與驕傲。她透過這些照片，重新審視自己的蛻變歷程，並以此為動力，繼續追尋自我價值。

他人塑造的自己

原先在科技公司擔任工程師的小黑（化名），因為遇上詐騙事件，為了存錢重整生活，而轉行到「按摩店」（俗稱風俗店、半套店）工作。儘管這些經歷充滿波折，她在談到過去時，依然掛著開朗的笑容，溫柔語氣中，帶著一絲自嘲。那些困難沒有擊垮她，反而顯得她更加堅韌。

小黑的容貌焦慮，源自於國、高中時期，受到校園環境的壓力影響。「同學中長得比較醜或比較胖的，常常成為霸凌對象。我自己雖然沒有被霸凌，但總覺得自己被歸類為『普妹』，...，我一開始會有焦慮也是因為很怕被霸凌。」出於害怕遭受霸凌的心理，讓她深信，人們會理所當然地因長相而有差別待遇。

「那時候，我會不自覺地去比較，特別在意腿型和骨骼，拼命運動，想說我要跟她們腿一樣細，要看得到的關節，」小黑如此對瘦的執著，除了來自周圍同學的影響外，也受到流行文化的渲染，她提到，尤其是當時日本漫畫的美感以及當紅女星所展示的「小鳥腿」形象，讓她認為「病態瘦才是好看的」。

小黑回憶起那段時光，她坦言當時並沒有「病識感」，也就是沒有意識到問題的嚴重性，然而現在回想起來，她覺得自己的狀態已經達到病態的程度。

「那時候我完全不敢照鏡子，」小黑說道。這樣的行為，意味著逃避面對真實的自己，因為鏡中的「真實」與理想中的形象形成落差，令她難以接受。

這種焦慮感改變了她的個性，「我會盡量少說話，避免與人接觸」，她補充，「如果全部都是女生的環境，反而很自在，但是只要有一個男生出現，就要安分守己，」因為在這種場合，她常常會有一種「被男性凝視」的心理，覺得自己是被評價的對象，這讓她變得格外壓抑。

相似地，戒賭諮商師 Oscar Wilde 的容貌焦慮，也源於年少時的經歷。他回憶說，在學生時期，因為自己的鼻子大，常常被同學當成「丑角」取笑。他回憶說：「那時候班上有個混血兒同學，他的鼻子很挺，我的鼻子大又不夠立體，這種對比讓我更自卑。」他坦言，很羨慕那些擁有西方血統的人，因為他們的五官更加立體深邃，拍照總是看起來更有魅力。

在這段時間裡，他對自己的鼻子愈發在意，在冬天時，他習慣戴著可以遮住臉的圍巾或口罩，藉此掩蓋不滿意的地方。這種迴避行為讓他逐漸養成了避免露臉的習慣，也讓他變得不喜歡拍照，在無法拒絕合照的場合時，總是選擇躲在角落。

這讓 Oscar Wilde 從小便有了整形的念頭，希望自己的鼻子能像西方人一樣挺拔，他說：「其實我曾經想過要整形，但家裡不認可，也沒這個錢，所以就盡可能的把它遮起來。」他更強調，「那時候很想逃避，並不是為了變得好看，而是希望不再被嘲笑。」

談論到嚮往的樣貌時，Oscar Wilde 的話語尤為深刻：「我羨慕那些可以不在乎別人怎麼看的人」，這樣的感慨道出了容貌焦慮者內心深處的糾結。無論外界的標準如何變動，最難跨越的，往往是對自己的評價。

不自信的心魔

十分仰賴口罩的張生，與小黑和 Oscar Wilde 受到環境壓力的情況不同，他原本就對自己的外貌非常苛刻，甚至認為自己的照片「見不得人」，他將這種情感比作戴口罩的行為，都是為了隱藏不想讓人看到的「缺陷」。

在國中時期，張生曾經被同學評論長得像鄭捷，一名犯下嚴重刑案的罪犯。這個比喻讓張生深受打擊，甚至使他一度不敢看鄭捷的照片，擔心自己真的長得與他相似。「有兩個人都講出一樣的話，我就開始想，別人看我是不是會覺得像在看殺人犯的感覺？」張生說。

當他偶然看到鄭捷的照片時，他特別注意到了相片中的眼神，認為那種「死魚眼」的面相似乎真的和自己有些相似。他也提到，「朋友們會偶爾說我戴口罩比較好看，這句話雖然可能沒有惡意，但我還是會覺得不太舒服。」他人的評價讓他更加確信，自己的外貌確實有問題。

不過他表示，社群媒體是塑造他極高審美標準的主要因素，他會追蹤欣賞的韓國、西洋藝人，看到藝人幾近完美的呈現，強化了他對自己的要求，開始長時間戴口罩。張生明確指出，流行文化導致他的審美觀窄化，這讓他時常感到自己無法達到這些標準而感到焦慮。他說，「我對自己的標準太高，沒有辦法接受自己不是那樣子。」

他會收藏一些網路上的照片，特別是他認為好看的五官部位，如鼻子或眼睛，並將這些特徵拼貼到自己的照片上，試圖想像，如果自己也有這樣的外貌會是什麼樣子。「我會把那些鼻子或眼睛畫在自己的照片上，看看自己如果長那樣會不會好看些。」這樣的想法之下，他開始考慮以醫美的方式改善外貌。

張生明白，社群媒體上的圖片多數經過修飾，但他仍無法停止比較。「有時候你知道那些照片是修過的，但你還是會覺得自己不夠好。」事實上，他曾向心輔中心和身心科求助相關問題，諮商師建議他嘗試：不要去跟別人比較。

然而，張生無奈地說，「大家應該都知道這件事，但不是想做就能做到的。」他認為，這種建議雖然有道理，但在現實生活中實踐起來卻並不容易。

對他來說，尋求醫美是能達到自己理想標準的一種方式。「如果能達到我的標準，那至少我會努力去實現。嘗試了，還是無法達成，那我也許會因此釋懷一些。」他回憶起高中時期，對於外表的關注並不多，甚至連自己的尺碼都不清楚。但隨著時間推移，他開始在一些細節上努力改變自己，例如預約醫美諮詢、穿搭打扮、穿耳洞等等，他相信在能掌控的地方盡力，便是改善焦慮的途徑。

容貌焦慮的枷鎖，往往來自家人、同儕、媒體，或是社會文化的審美標準，操縱著人們的自我認知與行為。不過，無論如何定義「美」，真正困住我們的，是內心對於「我為什麼不好看」這個問題的無盡追問。

第三章、【階段差異】容貌焦慮的心境變化

青春期的不穩定的自我認同

在討論容貌焦慮時，青少年是更需要關注的一群，因為在充滿變動與探索的青春時期，他們開始透過外界的眼光來確立自身的價值，尤其將容貌視為核心焦點。由於自我認同尚未健全，容易受到媒體、同儕以及家庭的影響。其中，又比其他年齡層更容易受到社群媒體的內容牽動。

根據兒福聯盟於 2024 年公布的《台灣兒少的社群時代容貌焦慮》調查顯示，超過 70% 的國高中生對外貌感到不滿，近 60% 的兒少因此改變穿搭、保養，甚至嘗試減重以符合心中的理想形象。值得注意的是，超過 45% 的學生曾修圖或不敢上傳照片，顯示社群媒體對兒少外貌自我認知的扭曲影響。

該調查也顯示，38.8% 的兒少曾因網路美照產生自卑感，更有 13.7% 的學生曾考慮整形。其中，女性及 Tiktok、instagram 使用者的容貌焦慮程度尤為嚴重，顯示社群平台和同儕壓力是形成這些心理問題的主要因素。

晴（化名）是一位女高中生，熟悉使用社群媒體，尤其特別關注美妝 KOL。某天，她看到一個關於「黃金比例」的測試，透過比對手指是否能將鼻尖、嘴唇和下巴連接成一條線來判斷臉部是否符合「標準」。

她提到，小紅書也有許多分析評比藝人的「三庭五眼」，明確提出比例好壞的評判標準。「這些影片一開始都說，這是為了讓你更好看，後來看了就覺得讓人更焦慮了，那些藝人明明很好看了啊。」她苦笑著說。

不僅如此，她還從一位年僅 14 歲的美妝網紅口中，首次聽聞「鼻基底凹陷」的概念。「我以前不覺得鼻子那裡有問題，但看了影片後，突然覺得自己看起來怪怪的。」這些不曾注意的部位，頓時變得讓她無法忽視。

晴透露，她每天會有意識地檢查自己的外貌超過 40 次。雖然這並沒有顯著影響她的學習或導致遲到，但看到身邊的同學打扮得更加亮眼時，這樣的差距總會讓她自我否定，開始思考自己是否應該也要多花心思在外貌上。

實際上，同學們並未對她的外貌提出直接的批評，而是晴格外在意來自家人的評價。「因為他們最了解我，也看我最多次，」她解釋道。特別是她的母親，偶爾會隨口說些關於外貌的話，「她有時會說我的眼皮看起來怎麼那麼腫，」雖然並非出於惡意，但這些話讓晴對自己的眼部更加在意。「從國中開始，我就覺得自己的眼神有些怪怪的，」她坦言道，這份不安從那時便逐漸形成。

「有時候我會跟我媽抱怨一下，」她說道，但每次談到這些問題時，她的母親總是顯得不耐煩，讓她感到這些話題不值得深入探討。「她只會覺得我很煩，」晴無奈地笑了笑，似乎對於家人無法理解自己的焦慮感到無力。

在晴的情緒波動中，整形的念頭偶爾會浮現，「有時候會覺得自己眼睛、鼻子長得怪怪的，想說以後長大了就去動一下，」她坦白說，「我偶爾真的會覺得自己是最醜的，」她表示，經常半夜陷入這樣的負面旋渦之中。

然而，這種想法並非持續不斷，晴也意識到自己的感受有時是過於極端的。「大部分時候都是我自己想太多了，」她承認，雖能理性地反思自己的焦慮，但自我懷疑依然不時湧現，突顯出她在自我接納與外界影響之間的掙扎。

離開校園：學生跨入職場的角色轉變

隨著成長與環境的變化，容貌焦慮並未隨著學業的結束而消失。相反地，面對全新的社會期待與專業形象要求，許多人在這個過渡階段中，經歷了不同形式的壓力。一方面，職場環境中的競爭讓個人更在意外貌是否符合專業形象的標準；另一方面，隨著自我認同逐漸建立，部分人也開始學會在這些標準中尋找自己的位置，甚至放下過去焦慮感。

先前提到的小黑，原本受到校園同儕的影響而產生容貌焦慮。進入以男性為多數的科技業後，讓她感受到一種新的優勢。「在那種環境裡，女生相對比較吃香，」小黑解釋道，「我以前一直以為自己是外貌中下，但工程師的女生大部分都不會打扮，只要稍微打扮一下就算是中上了。」這種性別比例的不平衡，讓她不再是一個不起眼的「普妹」。

小黑形容這種現象為「父權紅利」，她認為，在男性主導的職場中，常常因為她身為女性而獲得更多的包容。她發現，上司對男性職員要求比較嚴格，但對女性職員犯的錯誤常常會被輕鬆帶過，「男生犯錯後就會被嚴厲批評，但我們女生只要撒嬌一下，就沒什麼事。」不過這樣的差別待遇也反映到男女性升遷速度的差異。

這段職場經歷讓小黑發現：「原來外貌的標準其實和環境有很大的關係，」也就是說，容貌焦慮的程度也會隨所處環境變化。在她短暫轉往按摩店工作時，她說，「在那裡，客人對外貌的要求其實還好，真正的壓力來自經紀人，他們會利用小姐們的容貌焦慮來控制她們，讓她們更聽話，甚至願意接受更大的尺度工作。」

她形容，按摩店的經紀人會以「PUA」的手段，不斷強調外貌的重要性，讓女同事們感到自我價值感低下，而打破自己的底線。這種經濟層面的壓力和心理操縱，讓小黑對男性的態度變得極為負面。雖然她自己沒受到這樣的操縱，但也對這種手法十分敏感，因為她過去的詐騙經歷便是使用類似的手段。

原先，小黑曾經因為雙腿的線條不夠理想而煩惱，不過在韓流興起後，「蜜大腿」成為主流，讓她不再執著於「小鳥腿」。她也提到，自己曾經對整形持有偏見，認為這是「不認命」的行為，但如今她對此看法變得更為開放。「如果未來有能力，我會考慮整形，這不是為了取悅別人，而是為了讓自己更開心、更自信。」

從小黑的經歷可以了解，容貌焦慮的本質，是由複雜的社會環境、流行文化和性別權力結構共同作用。當她進入一個不再將外貌視為唯一價值的環境時，她能夠逐步建立自信，並開始學會與過去的焦慮對抗。

然而，不同職場環境和文化，對每個人的外貌壓力也有不同形式的影響。

劉小姐是一位手術室的護理師，她認為進入職場後，容貌焦慮明顯變得更加嚴重。「在學生時期，頂多就是上課畫個淡妝，還沒有那麼在意外貌，」她回憶。

現在，她的同事中有一半以上會定期進行醫美療程，皮膚狀態變得越來越好，這讓她開始感到羨慕。她說，「他們定期去做醫美，而我還在觀望，讓我覺得自己和她們相比，膚質真的差很多，」除了同事之外，上班的環境也讓她想做醫美的念頭越來越強烈。「有時候我們在手術室裡接觸到做醫美的病人，看到效果後也會心動，」劉小姐解釋，再加上醫院提供的員工福利，讓她更容易接觸這些項目。

不過，她了解醫美風險，因此猶豫不決，「這是一個坑，一旦開始可能就停不下來，而且有風險，像是注射不當可能會有後遺症。」劉小姐苦惱地說。

在與同事的互動中，她無法避免自我比較，她說，「漂亮的同事在工作中似乎更受歡迎，容易獲得更多資源，比如飯局、社交場合等，」這番話語，似乎再次驗證了小黑的經歷，在這個社會中，突出的外貌能夠帶來許多好處。

同樣煩惱是否該進行醫美的小潘，是一名行銷業務人員。為了維持職場人脈和獲取專業形象靈感，她頻繁使用社群媒體，尤其是關注穿搭和化妝的影片。對她而言，這些平台成為她在業務工作中不可或缺的「武器」。

「作為業務，我應該要看起來專業一點，」小潘表示。這些社群內容確實幫助她提升外在，但她無法避免與那些成功人士進行比較。她無奈地表示，每次去談生意時，客戶總是把她當成還在校的實習生，這種感覺讓她心中掠過一絲酸楚，讓她不禁懷疑，自己的能力是否因為外貌而遭到質疑。

「在與客戶見面或參加公司大型活動時，我會感到特別焦慮，」小潘坦言，即便是拍照也不敢掉以輕心。她提到，網紅和醫美診所經常宣傳不切實際的外貌標準，促使人們認為需要透過整形或昂貴化妝品來改變自己。不過小潘也對此現象表示理解，「大家都希望展示自己最好的一面，」她說，這種行為在職場女性中尤其普遍。

如同小潘奮力在職業要求與個人之間尋找平衡，蔡明潔身為補習班的國文老師，同樣受到職業形象的限制。她的穿著受到教職人員應保持保守形象的限制，她秀出手腕上的翡翠手鐲，笑著說「這是我們國文老師的標配嘛，」

不過，蔡明潔也透露，這種規範並非在所有老師中一視同仁。「我有聽說，現在年輕一輩的國文老師，會穿得比較性感，比如中空裝。」她表示，當學生告訴她時，她起初不敢相信，「我當時還跟他們說不太可能，因為我們這個行業對露膚的衣著其實非常要求。」

「補習班嘛，說白了，就是經營個人魅力。有些年輕老師，尤其是男學生較多的班級，穿得稍微辣一點，其實也沒什麼問題。」她補充道，「我聽說她

們會穿細肩帶和短褲，這還勉強在可接受範圍內。」她的話語不僅道出了傳統職業形象的壓力，也反映了隨著世代交替，某些規範正悄然改變。

人生中場：外貌與年齡的拉鋸戰

談及容貌焦慮，許多研究資料與報導往往集中於青少年群體，尤其是在社群媒體盛行氛圍下，年輕人受到的影響最容易觀察。然而，醫美行業卻敏銳地捕捉到中年族群對於「凍齡」和延緩衰老的渴望。

以鳳凰電波為例，廣告以「與時間逆行」為標語，從網路到街頭、公車廣告牌隨處可見。醫美診所甚至以「40歲，活得像少女」、「年過40大齡剩女!?! 你若有以下情況要注意！」等語句吸引目光，試圖喚起中年女性對容貌的擔憂。

這類療程專門針對皮膚鬆弛、皺紋等肌膚狀況做改善，目標群體明顯鎖定那些事業與家庭已經逐漸穩定的中年消費者。儘管他們在生活上看似取得了一定的成就，卻開始面臨不可避免的生理老化問題，特別是外貌上逐漸出現的歲月痕跡。

然而，當廣告宣揚「活得像少女」這種不現實的美麗標準時，無異就是將衰老視為一種過錯，要求女性在任何年齡都要維持年輕的外表，也加深了容貌與價值的綁定。此外，中年族群在面對容貌焦慮時，與年輕人也有著不同的挑戰，他們多半背負著多年累積的社會壓力，不僅要應對職場要求，還要平衡家庭責任。

Annie 是一名會計師，也是兩個孩子的母親。「懷孕生小孩之後，我肚子上就留下妊娠紋，每次看到都覺得不舒服，畢竟回不去了啊，...，我還會叫女兒要從小開始擦乳液保養，不然會跟我一樣。」她輕輕嘆了口氣，聲音中透著些許無奈。「有時候，老公還會拿這件事開玩笑，讓我更加難受。」那些難以抹去的紋路，像是一道道傷痕，不僅刻在她的皮膚上，也深深烙印在她的心底。

隨著年齡增長，衰老引發的肌膚鬆弛，加上社會對「年輕美」的高度推崇，容易引發中年人的容貌焦慮。Annie 每次與朋友聚會，也總會不自覺地轉向一個話題——醫美。「有時候跟朋友吃飯，我們會聊一些醫美療程，誰做了什麼，效果怎麼樣。」她說，這樣的討論成為了她們彼此分享和建議的機會，甚至帶有些許競爭意味。「朋友跟我說，她最近打了什麼電波的，整個臉看起來都緊緻了不少，我看她的效果還不錯，也想去試試看。」

對她們來說，醫美似乎真的成為了與時間逆行的秘訣。「只要你願意花錢，就能讓自己看起來年輕十歲。」她半開玩笑地說道，語氣中透露著現實的無奈。然而，對於自己肚子上的妊娠紋，Annie 暫時沒有打算採取醫美手段。她解釋說，「其實大部分場合都看不到那些紋路，除非是穿泳裝什麼的。而且做那種手術很貴、又要修復期，之後還可能留下明顯的疤，我是覺得有點不值得啦。」現實的考量讓她不得不說服自己接受，儘管心裡仍有些不甘。

隨後，她提到了朋友的經歷，「她的老公在外面有女人，她就很傻，為了挽救婚姻，還去做私密處緊實的手術，最後還不是離婚了。」Annie 的語氣中帶著些許惋惜，她很清楚這並不是醫美能夠解決的問題。

這樣的情況並不是個案。先前提及害怕被霸凌的小黑，也研究過整形外科的醫病關係，她指出，「會對整形上癮的通常是貴婦，因為他們很怕自己的老公被小三拐走。」許多女性害怕丈夫會因為自己年老色衰而另尋新歡，她們大多認為，只要通過手術改變外貌，就能一同改變愛情、改變人生。

小黑從醫生的分享中了解到，嚴重的容貌焦慮者即使在整容後，依然對自己感到不滿，甚至可能引發法律糾紛。有時即便手術沒問題，這些患者卻無法接受婚姻破裂，會轉而控告醫生手術失敗。

「她們以為改變外貌就能改變人生，但當手術結束後，生活並沒有如願改善，反而使她們更加挫折。」小黑認為，這些人的容貌焦慮背後，其實更多反

映出她們對愛情與生活缺乏掌控感，而整形手術，僅僅是她們試圖找回控制感的途徑，然而卻常常以失敗告終。



容貌焦慮，隨歲月流轉

在人生的不同階段，煩惱會隨之改變。同樣地，年輕時對外貌的焦慮，隨著成長也會有不同的視角。曾因鼻子被嘲笑的 Oscar Wilde，如今已放下對外表的執著，語氣中帶著一絲釋然。他回憶道：「隨著年紀增長，特別是出國後，看到更多的人和事，你會發現，容貌的問題其實微不足道。」他感慨道，很多不符合主流審美的人也過得很好，這讓他意識到，外貌並不是一切。

Oscar Wilde 提到，如今社會對外貌的討論越來越激烈時，他已經不會受到太大的影響，因為他早已過了「在乎別人怎麼看」的階段。然而，他承認，假如他再年輕 20 歲，生活在如今社群媒體盛行的時代，可能會有不一樣的感受。

「以前我們沒有這些技術，所以只能接受自己的樣子」他說，現在大家可以通過修圖輕鬆改變外貌，但也可能造成現實和虛擬形象的割裂，讓人迷失在其中。他不諱言，「說難聽一點，我覺得這是自欺欺人的行為」。

Oscar Wilde 認為，隨著科技進步，人們對外貌的焦慮與對認同的渴求只是換了一種形式來呈現。談到社群媒體上精修的照片，他也表示理解：「有些人可能只是在尋求外界的認同，特別是在外貌上。」他表示，這樣的行為背後，反映了人們在當今社會中對外貌的依賴和對自我價值感的追求。

最後，Oscar Wilde 淡然地表示，外貌是天生的，並非個人能掌控的部分。「雖然你無法選擇自己的外貌，但你可以決定如何呈現自己。」這番話強

調了後天自我認同的重要性，他認為，真正的自信來自內在的平衡與自我認同，而不是外在的修飾。



第四章、【掙脫枷鎖】容貌焦慮的解方

社群媒體角色的重新定義

面對社群媒體帶來的種種負面影響，兒福聯盟提出了「數位排毒」的建議，呼籲年輕人減少使用社群媒體，以緩解容貌焦慮。這類建議在網路討論中也屢見不鮮，不少人認為「少看小紅書、不要修圖」即可解決容貌焦慮問題。

然而，身心科醫師張哲嘉指出，這種觀點過於簡單化，忽略了容貌焦慮的複雜性，也缺乏對當事人的同理心。他解釋，許多人之所以格外關注外貌，往往與生活中的挫折或過去的自信缺失有關，而非單純因為社群媒體或修圖習慣。他強調：「有些人打扮得漂亮，是為了提升自信，即使他們不看社群媒體，也可能因為生活中的不順遂讓他們更加關注外貌。」

張哲嘉進一步指出，治療焦慮的關鍵在於減少逃避行為，無論是社交焦慮還是懼高症，避免逃避才是治療的核心。因此，單純建議人們少看小紅書或減少關注外表，並不能真正解決問題。他解釋道：「像要求主播不上妝就上鏡，這種建議並不現實。對於某些人來說，化妝已經成為日常生活的一部分，並且有助於提升自信。」

此外，社群媒體的影響也不全然負面，反而為許多人提供了展示自我的管道和學習新知的機會。國小生多莉認為，雖然有時會因為網紅的動態而感到自我否定，但她也表示，社群媒體讓她學會如何打扮自己，她說，「我會想跟他們一樣，讓自己變得更好。」大學生張生也認為，儘管社群媒體在推崇單一審美標準，但只要選擇合適的內容，仍能成為自我提升的工具。

U同學則是有意識地避開那些過度經營的帳號，僅專注於學習性質的內容，如化妝技巧和服裝搭配等。她表示，這些內容對她來說既實用又正面，並

不會讓她感到焦慮。此舉呈現一種批判性使用社群媒體的態度，懂得篩選有益的資訊，並與不切實際的審美標準保持距離。

對樂樂來說，社群媒體更提供了一定的心理支持。她毫不避諱地將自己的身材變化分享在 Facebook 上，這對她來說不僅僅是紀錄，而是一種自我證明。「那些曾經嘲笑我的人，現在看到我的變化會驚訝不已，我變得讓他們無法置信。」樂樂自信地說道。她的故事使社群媒體成為展現個人成長與堅韌的舞台，而非追求完美的無盡深淵。

除了能夠展示自己的蛻變，社群媒體有時也能帶給樂樂歸屬感。她解釋：「社群上有些內容我會認同，比如那些鼓勵你不要在乎別人的看法，勇敢做自己的話，」這些正面的訊息能幫助她逐漸擺脫內心的陰霾。

同時，樂樂也會特別避免接觸負面內容。「我已經盡量讓自己保持在正面的軌道上，如果看了負面的東西，可能會引發不好的念頭，甚至讓我做出傷害自己的行為，」樂樂表示。她透過篩選有益的內容，在社群媒體中找到了正向的支持，並小心地控制與網路的互動。

由此可見，如何使用和看待社群媒體，決定了它在生活中的角色。

補習班老師蔡明潔觀察到，「社群媒體確實展示了多元的美，但孩子們還是會被身邊的同儕影響，去追隨那些特定的標準。」她透過觀察學生，發現壓力大多來自同儕間的比較，而非社群媒體本身。

社群平台的影響力在於使用者如何掌握平衡。能夠設立健康的使用界限、並挑選積極內容的人，通常能從中獲得靈感和心理支持，而不會陷入與他人比較的焦慮之中。相反，過度沉迷於追求完美的人，則容易被平台帶來的壓力壓垮。因此，學會篩選和批判性地看待內容，社群媒體便能成為促進個人成長的工具，而非焦慮的來源。

心理重建：以專業治療擺脫焦慮

解決容貌焦慮需要從多方面著手，包括心理支持、社會認同和個人的調適策略。對於嚴重影響日常生活者，身心科醫師、心理諮商師能夠提供專業的評估和治療，幫助患者了解焦慮來源，制定合適的治療方案，幫助他們逐漸重建自信。

如同樂樂聽取心理師的建議，她開始以減重為契機，學習面對過去的陰影。她強調：「我需要一個完全不認識我的人來說服我，幫助我重新看待自己，這樣我才能慢慢改變自己的想法。」減重後的顯著變化，給予她前所未有的自信，也讓她在面對曾經嘲笑過她的人時，不再退縮。雖然，真正讓她重新審視自我的轉折點，仍源自於外貌的改變，但對樂樂而言，外在的蛻變成為她內在力量的來源，賦予她面對過去傷痛的勇氣。

心理師林佳瑾分享了一名個案的治療過程。病患是一位 22 歲女性，她多次做整形手術，卻逐漸覺得自己的原貌更好看，最終陷入崩潰、生活徹底失序，因此前來求診。除了過度整形，她還會極度控制飲食。雖然她身高 165 公分，但體重卻僅有 30 公斤，處於極度消瘦的狀態，但她卻覺得自己「剛剛好」或甚至「不夠瘦」。

林佳瑾解釋，某些患者的極端行為與強迫症有關，當人們感到生活無法掌控時，常常會將焦慮轉向日常中更可控的事物。「有些人會反覆檢查門窗、拖地、洗澡，甚至要求房間的物品擺放得一絲不苟，因為這是他們唯一能掌控的。」林佳瑾進一步解釋，「他們通過這些小事來釋放焦慮意念，因為現實生活中的失控感無法改變。」

林佳瑾強調，唯有讓患者認識到生活本質上就充滿不確定性，並學會接受這種無法完全掌控的現實，才能真正走出焦慮的陰影。「當我們試圖掌控一切時，只會越來越無助。接受生活中的不確定性，才能逐漸走出這種惡性循環。」

身心科醫師張哲嘉則分享「認知行為治療」(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)的方式，讓患者學會識別和挑戰負面認知，逐步減少對外貌的過度關注。其中，採用「暴露不反應」為指導原則，循序漸進地引導患者面對引發焦慮的情境。例如，從在家素顏開始，逐步過渡到出門不化妝且不依賴口罩遮掩，幫助患者學會在這些情境中保持冷靜，減少逃避行為的發生。

治療過程中，張哲嘉強調，患者需要配合一些安撫的方式來減少焦慮反應。例如，可以通過深呼吸、抱娃娃、聽音樂，或專注於自己的優點來平復情緒。此外，治療師的陪伴也很重要，張哲嘉解釋道：「在暴露的過程中，治療師的角色是幫助患者不斷打氣，減少他們失敗感，避免想要再次用遮掩的方式來應對焦慮。」

林佳瑾說明，除了透過心理諮商治療容貌焦慮，視情況也會透過身心科醫師開立抗憂鬱症或焦慮症的藥物，穩定病患的情緒。她將身心科的藥物比擬為游泳圈，它可以讓病患暫時不溺水，但也不能一輩子都靠游泳圈生存，因此心理師比較像游泳教練，最終會引導病患用自在的方式學會游泳，靠自己的力量上岸。

另外，國外更嘗試以法律手段來應對容貌焦慮。2022年，挪威實施《行銷管制法》，要求媒體廣告中如果修圖改變了身形或皮膚狀況，必須明確標示。這樣的措施，旨在減少消費者對完美外貌的過度追求，進而減少容貌焦慮。林佳瑾認為，這種增加現實感的做法有助於降低人們對外貌的過高期待，並可能減少焦慮。

然而，黃偉例對此持懷疑態度。他指出，歷史已多次證明，試圖抑制人類慾望的努力很難成功。「這個社會上，任何抑制人類慾望的企圖，從來沒有成功過。」他舉例說，鄂圖曼土耳其帝國曾試圖禁止咖啡，因為國王認為人民沉迷於咖啡館閒談，導致社會懈怠。然而，禁令以失敗告終，顯示出單純的法律約束難以改變深層的社會習慣。

黃偉例進一步強調：「這就像試圖在社群媒體上禁止美化內容，最終那些人乾脆去做整形，然後說，『我就是比你美，我有錢去做整形。』」在他看來，這樣的法律最終只會將問題轉化為另一種消費焦慮，無法從根本上解決容貌焦慮的問題。因此，他強調，解決容貌焦慮的關鍵還在於培養獨立思考的能力，幫助個人正視自己的內心需求與慾望。

看見曙光：自我調適與接納

在走出容貌焦慮的過程中，建立穩健的心理支持環境相當重要。有時候，與家人坦誠交流能成為擺脫容貌焦慮的重要轉折點。不過，正如身心科醫師張哲嘉所言，許多青少年不願意向周圍的人坦露受到外貌問題的困擾，而是身體不適、翹課等形式來表達壓力。

張哲嘉指出，青少年擔心討論容貌問題會讓他們顯得自戀，因此選擇隱藏這些感受。大學生張生也透露，他曾有相似的經歷：「大部分的人認為太在意外貌很膚淺，所以我通常只敢和心理師或醫師談這些。」除非是匿名發文，否則他不會在網路上發表相關言論，避免被認出或受到評判。

張生曾經覺得焦慮到難以承受，但當他鼓起勇氣向家人敞開心扉後，他形容這種感覺就像是「把一個秘密講出來」，雖然家人並不完全理解他的煩惱，但至少尊重他的感受，並且給予很多正面鼓勵。對他來說，能夠有一個抒發的出口，讓他感覺到有人可以分擔自己的困擾，焦慮也隨之減緩了。

容貌焦慮會隨著環境、社會期待和自我認同的變化而起伏，小黑的經歷便是很好的例子。

她在國高中時期，面對不友善的校園環境，曾深受外貌評價的壓力。「當時我不會想透過化妝或整形來融入漂亮女生的範疇，覺得那只會讓我更容易成為霸凌的目標。」她坦言，當時只想低調行事，避免引起注意。

隨著時間推移，小黑逐漸意識到，不需要因為世俗標準而感到自卑。「長大之後我覺得，會用外貌來決定別人價值的，才是有問題的人。」她一改以往的思維，對整形的看法也發生改變：「以前我會非常排斥整形，因為我覺得如果整形，大家就會給我貼上標籤，覺得我不認命，還想要去改變什麼。」後來她認為，只要整形是為了自己，而不是取悅他人，那這就僅僅是一種個人的選擇。

Oscar Wilde 的經驗則道出，隨著閱歷增廣與跨文化的接觸，能夠更專注於內在成長，減少對外貌的關注。他分享，出國留學和工作經歷讓他看到了不同的價值觀，這讓他意識到，外貌並不是生活中最重要的事情。

但不是每個人都能輕易走出容貌焦慮。有些人可能因長期受到負面評價或心理壓力影響，仍無法擺脫這種困擾。除了學習如何調適外，預防往往勝於治療，這時候，除了心理諮商與支持系統的建立，更需要社會與媒體共同參與，提供更多元包容的審美價值觀。例如，建立健康的社群媒體環境，平台應更加注重發布負責任的內容，如強調真實的形象、多樣化的美，而非單一的標準。

此外，政府、教育機構與非營利組織也可以攜手推動媒體素養教育，尤其是針對青少年進行外貌壓力的預防性輔導。例如，學校應融入與媒體影響相關的課程，讓學生能批判性地看待廣告與網路內容，學會辨別哪些是操控性的訊息，進而形成健康的自我形象認知。

對於無法成功解決容貌焦慮者，也可以考慮參與社會倡議活動，將自己的經歷分享給他人。這不僅能讓他們重新找到意義與自我價值感，也能為其他人帶來支持與啟發。另一方面，職場和家庭應營造更具包容性的文化環境，讓每個人都能安心以真實面貌示人。

要掙脫容貌焦慮的枷鎖，首先需要正確認識它，而不是將「愛美」或自卑情緒過度病態化。同時，容貌焦慮並不僅是個人的問題，它反映了媒體、家庭

和同儕等多重管道帶來的社會文化影響。唯有學會與焦慮共存，不讓它掌控生活，才能真正走向內心的平靜。





報導企劃

第一章、緒論



第一節、報導動機

在社群媒體的數位洪流中，「容貌焦慮」的話題無處不在，討論聲量也逐年增加。最初，我注意到諸如 Dcard、小紅書以及抖音（TikTok）等平台的討論尤為熱絡，許多人表達了對自身外貌的不滿與焦慮。隨著進一步探查，發現「容貌焦慮」有不同的說法，如健康雜誌《康健》、時尚雜誌《ELLE》，以及新聞媒體《自由時報》、《Yhoo! 新聞》、《公視 P# 新聞實驗室》等，皆引述心理諮商師或身心科醫師的觀點，將「容貌焦慮」描述為「身體臆形症」（body dysmorphic disorder, BDD），也就是將其視作一種精神障礙，並使用「得了容貌焦慮症」、「患者」等字眼，甚至將容貌焦慮形容成受社群媒體影響而出現的「文明病」。這一切引發了我的好奇：容貌焦慮究竟是一種需要治療的心理症狀，還是受到社會文化影響而形成的一種現象？

近年社群媒體的相關研究指出，長時間暴露在強調外貌的資訊環境中，容易使年輕人產生負面的身體意象（body image），因為他們會傾向於將自己與外貌、身材更優越的人比較，因而出現嫉妒、挫折等負面情緒（Anixiadis et al., 2019; Di Michele et al., 2023）。這種在線上的比較，通常針對的是社群媒體上具有較大影響力的意見領袖（key opinion leader, KOL），如網路紅人或演藝工作者，而非與同儕進行比較（Pedalino & Camerini, 2022）。

在瞭解到網路平台可能造成的負面影響後，我注意到一位尚在國小就讀的家人頻繁地提到減肥的念頭。當我詢問她是否了解「容貌焦慮」這一概念時，她表示曾從抖音上接觸過，並因此認為自己也受到容貌焦慮的困擾。起初，我曾輕率地將她的行為與想法全然歸因成社群媒體的影響。然而，經過與她談話後，才發現她對於外貌的不自信，更多源於家人的評價和同儕之間的比較，而社群媒體的影響則相對表面，並非主要原因。這一發現讓我意識到，現有的許

多研究和報導可能過分強調了社群媒體與容貌焦慮的直接關聯性，而忽略了更多深層的社會和心理因素。

基於以上觀察，我發現人們從不同管道接觸容貌焦慮的概念時，可能會有不一樣的認知。例如，從抖音等短影音平台上獲取資訊，可能會造成閱聽人的理解過於碎片化，甚至誤導他們將正常的外貌關注視為容貌焦慮的表現。而 Dcard 的相關討論則各執一詞，甚至出現激烈爭辯而無法得出共識。即使是從新聞報導理解容貌焦慮的定義，也可能將其誤認為是一種心理疾病。換言之，同一詞彙卻出現描述上的差異，將導致大眾對該問題的認知分歧。因此，本文旨在釐清人們對於容貌焦慮以及與社群媒體之間的關係，除了透過文獻回顧闡述容貌焦慮的定義以及與身體臃形症的關係，也將透過深度訪談了解容貌焦慮者的真實經歷，以強化讀者對該議題的認知。

第二節、報導背景

「容貌焦慮」源自人們對外貌和自我形象的關注。在疫情期間，特別是當政府宣布放寬口罩規定之際，相關議題的文章與新聞急遽增加。許多人對於摘下口罩，讓自己的臉部完全暴露於他人視線中感到不安，因為擔心外貌會受到批評，特別是在青少年群體中，這樣的擔憂尤其普遍（陳玲芳，2023）。因為許多學生自入學以來便習慣彼此戴著口罩的模樣，他們擔心摘下口罩便無法遮掩臉上的瑕疵，因而感到無所適從（曹佼人、許猛捷，2023）。

同時，社群媒體上的討論也相當熱絡，以 Facebook 為例，提及「容貌焦慮」的貼文數量，相較 2021 年成長約 4 倍（見圖 1），驟增的討論聲量顯著反應了大眾對此議題的關注。其中，口罩議題的討論與「顏值、容貌、長相、外表」等話題密切相關，凸顯了口罩對外貌的影響，以及個人對自我形象關注度

的提升（游孟欣，2023）。

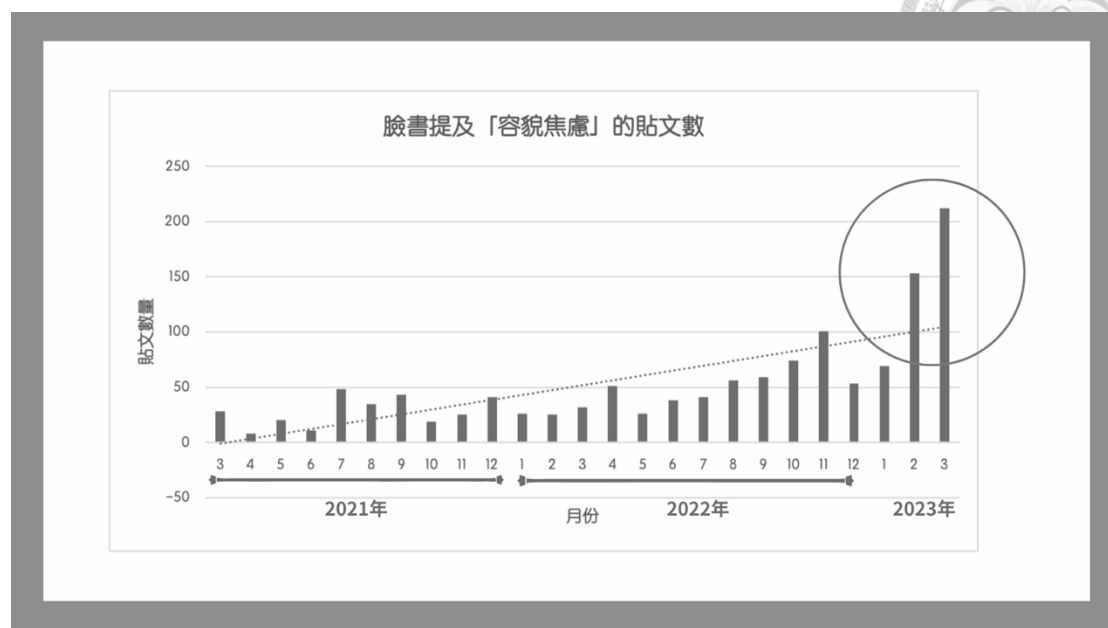


圖 4、臉書提及「容貌焦慮」的貼文數

圖片來源：QSearch（2023）

在當今社群媒體蓬勃發展的時代，閱聽人似乎能夠更自由地展示自我。然而，平台演算法的推播機制，以及追求讚數、追蹤的現象，使得這些平台無形中也推崇和強化了某種主流價值，並極其重視外貌、裝扮以及奢侈品等物質。研究顯示，即使只是短暫瀏覽 Facebook，年輕女性就會增加對身體形象的關注，並且更渴望改變自己的外表，如臉部、髮型或皮膚狀態（Fardouly et al., 2015）。此外，《華爾街日報》引用 Facebook 內部研究也指出，Instagram 讓 30% 青少年身體形象問題惡化（Wells et al., 2021）。英國醫療過失事務所 Patient Claim Line 的整形外科數據顯示，Z 世代（18-24 歲）有 36% 的人曾考慮做臉部醫美手術，是所有年齡層中意願最高的群體（Briscoe, 2022）。

然而，容貌焦慮描述的現象並非疫情或社群媒體時代的產物，早在 1980 年代和 1990 年代，國際學術界便已開始探討大眾媒體對自我形象認知的影響。Hargreaves 與 Tiggemann（2003）對過去數十年的研究進行了綜合分析，發現女

性如果經常觀賞強調瘦身的電視節目，將加劇飲食失調風險，以及造成身體形象不滿、體型焦慮等問題（López-Guimerà et al., 2010）。

這些研究與數據顯示，從大眾媒體到社群媒體的演進過程，都持續在塑造和影響人們的審美標準和自我形象認知。因此，容貌焦慮不是社群媒體時代獨有的現象，而是隨著傳播技術而變得更加明顯和普遍。在此情境下，大眾很容易碎片化地將社群媒體的影響放大，而忽略了長期作用於人們的各種因素，如無處不在的廣告、名人形象，以及深植於社會與文化的審美觀，引來家庭、同儕甚至外界對個人外貌的評價，甚至造成自我價值低落。正是這些相互作用的因素，共同編織出了一個外貌至上的社會氛圍。

第三節、問題意識

「容貌焦慮」作為一個特定用詞，自 2020 年底中國獨白劇《聽見她說》第一集〈魔鏡〉上線後，便登上微博熱門搜索話題，不但瀏覽量超過 7 億，討論量也高達 14 萬（陳曉珍，2020）。針對這項議題，中國的學術研究自 2021 年起逐漸增加，內容多半涉及社群媒體與社會審美等議題。例如，李升與李敏（2022）針對年輕女性指出，容貌焦慮不僅與建立親密關係和尋求社會認同的需求相關，也受到社會性別規範和審美觀念的影響，雖然社群媒體為女性提供了展示自我形象的新空間，同時卻創造了「社會審美-容貌焦慮-身體消費」的惡性循環。

而臺灣過去的研究多聚焦於「社會體型焦慮」（social physique anxiety）和「身體意象」（body image）等健康教育領域，而近年容貌焦慮作為一個獨立主題，研究焦點逐漸轉變為心理學與媒體研究領域。如鄧毓文等（2024）綜合整理容貌焦慮者的心理評估方式，以及王芊昀（2023）以文字探勘技術，探討匿名論壇 Dcard 的使用者如何討論容貌焦慮。由於目前本土的研究相當不足，因此在概念框架與調查數據通常會借鑑中國的文獻，前述鄧毓文等人的研

究即援引中國學者周微等（2023）對容貌焦慮的定義；王芊昀也借鑒了 Chen 等（2022）對微博上關於容貌焦慮留言的分類構面。

臺灣的主流媒體包括《中央社》、《自由時報》及《公視》等，從 2021 年起開始報導容貌焦慮這項議題，初期主要關注中國「顏值經濟」所帶動的醫美市場發展，及其衍生的社會問題，因此聚焦於中國醫美的監管政策。近年，中國的社群媒體如小紅書、抖音也擴散到臺灣市場，成為許多流行話題的發源地。在 2024 年，小紅書上關於容貌焦慮的話題瀏覽量高達 20 億以上，相比話題發酵當年，增長幅度超過了 14 倍，凸顯了小紅書在傳播話題的強大影響力。由此可見，容貌焦慮一詞在中國的使用與普及皆早於臺灣，加上兩地的語言與文化相似，這些因素綜合反映了臺灣社會對容貌焦慮的理解與盛行，在一定程度上受到了中國的影響。

在初步的訪談和媒體觀察後發現，儘管社群上對於容貌焦慮的討論熱絡，但多數內容侷限在經驗的共鳴或對彼此看法的質疑，透露出大眾對於該議題的理解可能僅停留在表層，甚至將正常的外貌關注錯誤地標籤化為容貌焦慮，逐漸形成一股不良的風氣。

此外，近幾年自媒體也出現各種論點，試圖剖析容貌焦慮的症狀與成因，包括社群媒體的濾鏡、修圖軟體，以及公眾人物與網紅的展演內容等，尤其在疫情期間實施的口罩政策更是討論的高峰，這個現象代表口罩議題從公共衛生過渡到社會心理學的領域，凸顯了現代社會對於外貌的關注及其對心理健康的潛在影響。然而，這些觀點往往局限於單一層面，可能過於簡化了容貌焦慮的成因與本質。

因此，基於前述觀察，本文旨在釐清觀點與破除迷思，提出以下探討：

1. 容貌焦慮的深層原因有哪些？家庭背景、同儕壓力和社會價值觀如何互相作用，使個人對外貌過度關注？
2. 社會大眾對容貌焦慮有哪些認知？錯誤觀念會產生什麼影響？

- 
3. 不同年齡層對容貌焦慮的感受和應對有何不同？這些差異是如何由審美標準、社會期待和自我形象的理解所形成的？
 4. 社群媒體對容貌焦慮者的身體意象和自我認知有哪些影響？個人使用習慣是否在當中扮演中介因素？
 5. 如何幫助容貌焦慮者轉念或跳脫焦慮情緒，以重塑健全的自我認知？

本文目的旨在透過批判性的探索視角，重新審視社群媒體對容貌焦慮的作用，並試圖揭示在討論容貌焦慮時，可能存在的偏見或未涵蓋的視角。透過訪談心理諮詢師、身心科醫師，以及對外貌問題感到困擾的對象，從個人故事、心理影響到社會和文化背景進行全面性的分析。並且藉由引入自我評估量表，協助讀者自我察覺及判斷個人的狀態是否為容貌焦慮，最後根據專家的建議，幫助人們更健康地處理與外貌相關的壓力和焦慮。

報導採用數位敘事呈現，結合文字敘述、資料圖表、網頁遊戲等，利用互動式網頁設計，為讀者提供沈浸式的閱讀體驗並促進參與感。其中，網頁遊戲與圖片等素材透過 AI 生成，直觀展示容貌焦慮的不同情境，讓觀眾能夠更深刻地共鳴於故事人物的心理狀態。透過這種互動和視覺化的敘事方式，報導不僅能傳遞訊息，更引發讀者對自身經驗的反思，並增進大眾對容貌焦慮議題的認識和關注。

第二章、文獻探討

第一節、容貌焦慮：社會動因與心理認知

本節結合了心理學、社會學以及媒體研究等領域，從多角度剖析容貌焦慮的成因與影響，包括探討社會結構與規範如何影響群體觀念，以及人際互動中形成的態度和行為模式。其中，借鑑學者 Kluck (2010) 和 Jones (2001) 的觀點，將重點收斂於家庭和同儕對個人形成容貌焦慮的影響。而社群媒體作為當代流行文化和社會價值觀傳遞的重要管道，其對身體形象的影響亦不容忽視。

最後，也探討了容貌焦慮者的評估與治療方法。本節透過綜觀各方文獻，以利後續建構適切的訪談架構與報導規劃。



壹、容貌焦慮

一、容貌焦慮的意涵

容貌焦慮 (appearance anxiety) 所描述的現象，在不同的時空與文化背景下，有不同的意涵與專有名詞。在國內學術界，原本多以「社會體型焦慮」(social physique anxiety) 來描述，意指過度擔心自己的體型無法滿足社會期望，以及因為在眾人面前展露自己，而產生的焦慮和緊張情緒 (張志成, 2015)。國際期刊《Body Image》則專注於探討「身體意象」(body image) 的相關現象。此概念具有多面向的架構，涵蓋個人對自己外貌的感知、態度與行為模式 (Cash, 2004)。不僅受到個人的性格、身體特徵的影響，還包括人際互動和社會文化因素的作用，共同形塑了對身體形象的評價 (Cash, 2002)。當人們對自己的身體形象持有負面的主觀評價，則稱為「身體不滿意」(body dissatisfaction) (Pole et al., 2004)。

而專門討論「容貌焦慮」一詞的中文文獻，多引用 Hart 等 (2008) 的研究，將其界定為一種超越身材或容貌等單一層面的擔憂，而是包含對整體外貌的關注。周微等 (2023) 則將社群媒體的興盛納入研究框架，指出在美顏濾鏡普及的數位環境中，使「社會體型焦慮」得到進一步擴展和加劇，導致許多人對外貌的不自信產生焦慮感，並強調隨著網路技術的發展，而逐漸成為一種社會問題。

基於上述探討與個人見解，本文將「容貌焦慮」定義為，一個人因擔憂其外貌不符合既定的社會價值觀或個人的審美標準，而對自身外貌產生「過度」關注和焦慮情緒，並可能進一步影響日常生活和心理健康狀態。

二、認知誤區

(1) 將正常關注病態化

容貌焦慮一詞時常隨著某個熱門事件、某部影視作品，甚至是某位名人的一句話而引發討論（戴晨，2021）。大眾通常會根據當前的流行或個人經驗而給予不同見解，可能導致這一概念的定義變得模糊不清。

實際上，因容貌而產生焦慮感是一種情緒反應，可能在不同程度上對人產生影響，但並不一定會構成臨床疾病或是心理健康問題，只有當焦慮感在強度、持續時間或對個人日常生活的影響上達到顯著的程度，並出現心理或功能障礙等負面影響時，才需關注其可能是容貌焦慮，甚至是 BDD 等更嚴重的心理障礙（陳芳儀，2022）。

如同 Veale 等（2014）指出，身體形象問題與 BDD 之間通常存在一種連續關係。也就是說，從對自己外貌的輕微不滿到嚴重的 BDD 症狀，這些問題在程度上逐漸增強，形成一個連續體而非截然不同的類別。簡言之，人們可能會在不同程度上經歷身體形象的困擾，其中 BDD 患者位於這個連續體的極端端點。因此，在討論這項議題時，應明確區分對外貌的關注程度與相關行為的界線（Phillips et al., 2010），避免將正常的自我關注病態化，或是將容貌焦慮升級為身體臆形症。

正常外貌關注（normal appearance concerns）是大多數人都可能出現的行為，尤其在青春期的時候人們對外表的認知和興趣會顯著提高，因此這種情境下所關注的外貌問題是非常正常的現象（Cadman, 2023）。實際上，人們對自身外貌產生不滿意或關注，是人類對美的自然追求反應（Engeln, 2017/2021），以及與社會互動的一部分，並不應被視為心理健康問題。換言之，「關注外貌」並不等於「容貌焦慮」，就如同短暫的心情低落並等同罹患憂鬱症。主要的判定標準在於，這種關注是否影響了個人的生活功能，以及對外貌的想法是否存在主觀與客觀的顯著差距（盧玟靜，2023）。

而容貌焦慮強調的是一種對外貌的「過度關注」，陷入這種情緒的人會經常與他人比較外貌，造成心理不適或是自尊低落，因而在社交場合變得膽怯、甚至迴避需要與人交流的場合，擔心自己的外貌會受到他人的評價或嘲笑（張瑋庭，無日期）。

相比之下，身體臃形症，亦稱為身體畸形障礙，則是一種更為嚴重的心理障礙，為精神科醫生 Morselli 於 1891 年首次以「畸形恐懼」描述該症

（Nicewicz et al., 2024）。根據《精神疾病診斷與統計手冊》第五版（The fifth edition of Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5），該病症被歸類為強迫症譜系之下（American Psychiatric Association [APA], 2013）。患有 BDD 的人會對一個或數個想象中或輕微的身體外貌缺陷過度關注

（Bjornsson et al., 2010）。這可能導致他們每天至少花一小時思考這個缺陷，甚至會因為對外貌的擔憂而有重複和強迫的行為，包括不斷照鏡子、過度健身、反覆化妝等，從而影響他們的社交、工作和其他日常生活功能（Phillips et al., 2010）。不同於容貌焦慮，BDD 患者通常不是因為與他人比較外貌而產生焦慮，而是表現出一種近乎妄想的執念，堅信自己的某些身體部位存在缺陷（黃偉俐，2024）。

（二）容貌焦慮的群體面貌

在社群媒體的討論中，一個常被提出的疑問是：為何擁有外貌優勢的人也會經歷容貌焦慮？實際上，這背後的心理機制與自我物化息息相關，當一個人意識到自己的外貌可能成為他人關注的焦點時，便會逐漸內化為自我認知，從而以他人的視角審視自己，並不斷地對外貌進行監控（Engeln, 2017/2021）。即便外貌沒有明顯的缺陷，也可能引發強烈的焦慮感。顯然，容貌焦慮的形成與自己對外貌的主觀感知密切相關，並非單純反映實際的外貌狀況。

特別是對於網紅而言，由於他們深知自己時刻處於公眾的注目之下，這種被觀察的意識尤為強烈，而可能會更加刻意地審查自己的外貌，以符合大眾期

待。這種自我審查行為不僅加重了他們的容貌焦慮，也在某種程度上加劇了大眾對外貌完美無瑕的追求，因而形成了一種惡性循環。例如，被譽為「性感教主」的網紅雪碧（方祺媛），曾透露她深受容貌焦慮之苦，由於工作環境經常接觸外型亮麗的女性，使她感受到強烈的比較壓力，迫使她不斷追求完美的外貌，在 10 年內斥資 800 萬進行多次整型手術，儘管如此，她依然未能擺脫對外貌的焦慮與不滿（周希雯，2023）。

而容貌焦慮者的另一種面貌，則是因為內心深處認為自己的外貌不吸引人，而選擇用口罩或衣物來掩飾自己的臉部、身材。這種行為反映出一種心理防禦機制，目的是隱藏自認為缺陷的外貌，以此來減少焦慮感並避免受他人評判（Phillips, 2005）。然而，外人可能會誤以為沒有打扮或是超過標準體型的人就不會有容貌焦慮。但實際上，他們是在用自己的方式應對容貌焦慮，以掩蓋深層的自我不滿和焦慮（Cash & Smolak, 2011）。

（三）容貌焦慮的主要原因

儘管社群媒體對自我形象的影響不容忽視，但若將之視為容貌焦慮的唯一或主要原因，則可能落入「可得性啟發」（availability heuristic）的思維陷阱。因為人們傾向於依賴記憶中最突出的資訊，或是易於觀察的現象來做評估，而忽視其他重要因素（Baker et al., 2004）。例如，在社群媒體盛行的情境下，平台上充斥著經過修飾的照片，產生強烈的視覺刺激；此外，也有許多報導強調，社群媒體的使用和口罩政策解除對容貌焦慮的潛在影響。然而，容貌焦慮的成因實則複雜多元，包括社會文化因素、個人經歷以及心理因素（張瑋庭，無日期）。因此，本文將從個人與社會互動的視角出發，以此探討容貌焦慮的多重根源。

貳、社會價值觀

一、性別角色與規範

Sunilkumar (2020) 針對 18 至 21 歲之間的大學生為研究對象，男女性數量各半，使用外貌焦慮量表 (appearance anxiety inventory, AAI) 進行測量，發現女性大比男性更可能經歷較高程度的容貌焦慮。

其他研究也顯示，女性對身體的不滿意程度普遍大於男性 (Tiggemann, 2004; Stanford & McCabe, 2002)。無論在東、西方文化背景下，女性普遍渴望獲得男性的認可，因而將身體主權讓渡給社會主流價值觀來操控 (陳渝苓、徐譽桓, 2008)。在《美麗迷思》一書中，作者 Wolf (1990) 深入探討了審美標準如何被用作控制女性的工具，她透過對女性身體形象的分析指出，許多在西方社會取得成功且富有魅力的女性，實際上對自己的外貌持有極為苛刻的標準，並滋生深層的自我厭惡與對衰老的恐懼 (Holly Chau, 2023)。

以上現象皆體現了 Fredrickson 和 Roberts (1997) 所提出的「物化理論」(objectification theory)，女性在日常生活中經常被當作觀看的對象，並將觀察者的觀點內化為她們對自身的主要認知，導致習慣性的身體監控，增加女性感到羞恥和焦慮的機會，並引發對身體的不滿意以及心理健康問題。此外，性別角色的規範還強化了外貌在人際關係中的重要性，將女性的吸引力、成就，甚至職涯發展都與外貌掛鉤 (Wolf, 1990)。例如，空服員、電視主播、網路直播主等職業對女性的外貌皆有著一定程度的要求。

雖然女性在容貌焦慮的嚴重程度和普遍情況上似乎更為突出，但實際上，不論女性、男性乃至兒童的身體形象同樣受到廣泛的社會和文化因素影響。Grogan (2021) 援引「認知行為模型」(cognitive-behavioral perspectives) 為框架，強調「文化社會化」(cultural socialization) 過程中，可能會因為社會對兩性的不同期望，而發展不同的身體滿意度和自我認知問題。

在社會觀念和媒體的影響下，男性經常被期望擁有發達的肌肉，促使他們因壓力而追求更加健碩的身材，而可能導致過度運動和依賴類固醇；對於女性而言，社會普遍推崇以瘦為美的價值觀，造成她們時刻面臨著瘦身壓力，對年

輕女性的心理健康影響尤為顯著，增加了飲食失調的風險；至於兒童，他們的身體形象觀念從小就受到玩具和媒體角色的影響，例如芭比娃娃和超級英雄等，這些形象塑造了他們對理想身體的想像（Grogan, 2021）。



二、同儕互動與社會比較

根據「社會文化理論」（sociocultural theory）的主張，社會形塑的理想形象，會透過同儕、家庭和媒體等渠道傳遞給個人，進而導致對身體的不滿意（Tiggemann, 2011）。為了更深入探討，接下來將從同儕互動、家庭環境與媒體傳播這三個方面展開，以便更全面理解社會價值觀如何在不同的互動環境中塑造個人的自我認知和身體滿意度。

Jones（2001）借鑑了 Festinger（1954）提出的「社會比較理論」（social comparison theory），指出在學校環境中，同儕對於青少年的社會比較過程具有關鍵作用，對自我形象也有顯著影響。也有研究指出，身體不滿意通常在青春期的發生，約 49 % 至 84 % 的青少年經歷過這種心理狀態（Dion et al., 2015）。

青少年的身體不滿主要源於他們與同儕或模特兒、名人進行體重比較的行為，其中同儕的影響力尤為顯著，因為同儕在青少年的日常生活中扮演著存在感更加直接和持續的角色，如此密切的社交互動加強了比較的影響力和頻率；此外，青春期的女性相較於男性更頻繁地關注不同的比較對象和身體特徵，顯示社會比較過程中存在性別差異（Jones, 2001）。

社會比較存在不同形式，因比較對象而有所不同。當與親近的朋友進行比較時，通常為同級比較，以避免引起負面情緒；反之，與較不熟悉的人或社交圈外的人比較時，則可能較頻繁地發生向上（upward）或向下（downward）比較；值得注意的是，向上比較可能引發挫敗感和自我價值的質疑，而向下比較則可能促進自我肯定和心理上的滿足感（Wheeler & Miyake, 1992）。這些情緒

反映了社會比較理論中的核心觀點，即人們透過與他人的比較來評價自己的社會地位和個人價值。

許多青少年對外表過度重視，不僅會頻繁地對外表進行評價，甚至會以此作為判斷他人價值的重要依據（Fildes et al., 2014），使得他們更敏感於外貌的評價和比較。無論是在現實互動還是線上交流中所遭遇的批評，都會交互加劇青少年現實生活的容貌焦慮，以及對線上形象的關注，包括頻繁地檢視和評估他人的照片，並且對反覆修飾自己的照片，以求在社群媒體上獲得更好的呈現和反饋（Schmidt & Martin, 2019; Zimmer-Gembeck et al., 2021）。

不過，現實生活與線上的同儕霸凌在影響程度和持久性方面具有顯著的差異。在現實互動中，青少年無法像在社群媒體那樣透過濾鏡或軟體修改外貌，因此外貌的呈現和感知顯得更為真實，使得言語攻擊和非語言行為，例如訕笑和輕蔑的態度，對青少年的自我概念影響更深，也比網路的文字評論更難以忽視，因此當青少年在日常生活中直接遭遇外貌攻擊時，這些經歷可能顯著增加他們的容貌焦慮，因而對其自我形象產生長期的負面影響（Zimmer-Gembeck et al., 2021）。

三、家庭環境與觀念內化

家庭是一個重要的社會制度，父母作為子女的重要他人（significant others），成為被學習與模仿的主要對象，透過日常互動和家庭教育，子女漸漸內化父母的行為模式和價值觀，並成為他們在行為表現與社會互動的根基（高淑芳、陸洛，2001），突顯了家庭環境和父母角色在個人成長過程中的重要性，特別是在形塑身體形象階段的青少年時期。

然而，隨著孩子年齡的增長，父母對其外貌的讚美往往會逐漸減少，取而代之的是更多的批評（Stanford & McCabe, 2002）。這種變化可能影響孩子的自我認知和自尊心，但在現實生活中父母卻經常忽略其言語的影響力。

Kluck (2010) 的研究指出，家庭環境對女兒的身體意象和飲食失調有顯著影響，尤其當父母過度重視外貌和體型，不論是以嘲笑或批評的口吻，讓女兒意識到自己的身體沒有吸引力，或是鼓勵女兒控制體重和體型時，這種行為可能會間接地否認女兒當前的外貌，並暗示她需要採取措施來改變自己的身型。

許多女性從小在傳統家庭和父權文化中被灌輸了性別角色的觀念，認為她們的身份和價值與外貌緊密相連，並將其逐漸內化為自我認同的一部分 (Wolf, 1990)。在此脈絡之下，女性被迫遵循社會構建的「美貌體系」(beauty system) 標準，對身體進行規範化，認為只有符合標準的身體才具有「價值」，並且歧視與排斥不符合標準的身體 (黃麗莉, 1999)。

在父權體制的背景下，連女性本身都難以擺脫男凝視角的框架，進而可能陷入喪失自我主體性的危機 (Young, 2006/2007)。這種壓力不僅存在於社會層面，也深入家庭內部，特別是母親對女兒的外貌要求，經常會引發女兒對自己的身體形象產生不滿 (Benedikt et al., 1998)。

例如，YouTube 創作者飽妮分享，她感到容貌焦慮主要是源於母親對她身材的負面評價。母親的批評雖出自擔心，不希望她因不符合主流審美而遭到社會排擠，卻在無意中造成她深刻的焦慮 (TEDx Talks, 2023)。這些研究與現象共同體現出，社會觀念是如何透過家庭互動影響自我認知，進而產生對身體形象的壓力。

四、媒體形象與審美形塑

如同前述 Jones (2001) 研究，社會比較範圍不僅限於同儕之間，也會擴展到與公眾人物如模特兒的比較。當女性接觸媒體影像時，有些人可能與媒體中的模特進行比較來評估自己，而另一些則可能幻想自己成為模特，以認同的

心理機制來體驗理想的自我，這些心理過程的差異對她們的自我感知和身體滿意度具有重要影響（Dittmar, 2009）。

對於那些內化了瘦身理想的女性而言，當她們將自己與媒體中的理想形象比較時，通常會經歷「向上社會比較」的心理過程，由於媒體常以單一的高標準來形塑理想外型，這些女性可能因難以達到標準而產生身體形象障礙（Myers et al., 2012），包括負面的身體意象與自我批評。

隨著社群媒體的興起，女性處於更加頻繁展示外貌的場景之中。研究顯示，女性使用社群媒體的時間較長，因此比男性更易於感受到容貌焦慮，甚至激化對同性外表的比較心理（Hawes et al., 2020）。同時，網路上經常出現「人正真好」等言論，將長相視為一種資本與權利，如此的「美貌紅利」更加深外貌至上的社會風氣，影響社會對女性的評價和待遇（海鷗小姐，2018）。

此外，經常使用強調外表的網路平台，如名人和時尚網站，容易使人產生身體監控以及社交外貌焦慮（social appearance anxiety）等問題（Seekis et al., 2020）。特別是自媒體上的美妝時尚部落客、網路紅人或 KOL，其展示近乎完美的外貌，極大地影響了青少年的審美判斷（邱天、王肖，2022）。

然而，社群媒體上的內容往往是經過精心策劃的，並不完全反映現實生活。許高勇與鄭淑月（2022）提到，在社群媒體中，「美化自我」與現實之間的反差，以及媒介影響下的「自我認知失調」，都可能引發容貌焦慮。

Facebook 的虛擬實境平台 Spark AR 已有 10 億人使用臉部改造濾鏡（Roberts, 2019），Snapchat 的活躍用戶平均每日使用濾鏡超過 20 次，單日處理量超過 2.1 億張照片（Roettgers, 2019）。在美顏濾鏡、修圖軟體盛行的背景下，人們越來越難以區分現實與修圖後的虛擬形象，並渴望通過整形手術來達到修圖所展現的理想外貌，一位整形外科醫生 Schulman 將這個現象命名為「Snapchat 身體畸形恐懼症」（Snapchat dysmorphia）（Bruculieri, 2018）；

Sadati 與 Radanfar (2022) 更將概念擴大為「濾鏡畸形恐懼症」(filter dysmorphia)，強調這種現象不僅限於特定的社群媒體。

由於追求濾鏡的理想外貌是超脫現實的，可能導致重複整形，甚至是自我形象的嚴重扭曲，因此，比起整形外科醫生的介入，更需要心理專業的評估和治療，以幫助他們建立更健康的自我形象觀念，以及認識現實與虛擬之間的界限 (Ramphul & Mejias, 2018)。

現代社會對外貌過度重視，有時甚至用來評判一個人的品格和能力，這種對理想的追求經常被特定的社會與媒體觀點所左右，形成了一種對美的病態執著 (戴晨, 2021)。邱天與王肖 (2022) 認為，這與醫美整形行業的興起以及社群媒體的推波助瀾密切相關，進一步導致了「審美異化」的現象，導致年輕人追求「西化」或「日韓化」的容貌。

其中，韓國流行文化近年來在全球廣受歡迎，但在傳統父權社會和商業利益的追求下，形塑出男凝框架的審美霸權，限制了女性對美的多樣化追求和自我認知的形成 (Chen & Zhang, 2023)。在美國社群平台 Reddit 上曾瘋傳的「韓國小姐.gif」，揭示了整形手術導致的外貌趨同化現象，其背後的社會和文化因素便是體現了父權社會結構帶來的商業利益 (Lee, 2016)。此外，Aquino 與 Steinkamp (2016) 也強調，整形手術的決策背後是一系列複雜的文化動因，而非僅僅是個人層面的審美選擇。

參、初步評估與改善

一、容貌焦慮相關測驗量表

(1) 社交外貌焦慮量表 (social appearance anxiety scale, SAAS)

社交外貌焦慮量表由 Hart 等 (2008) 設計，用以評估個人對其整體外觀受到他人評價的焦慮情緒，題目編制參照《DSM-5》中對社交焦慮障礙、身體畸形障礙和飲食障礙的描述，以確保題目能夠準確反映這些障礙的特點。量表

採李克特量表（Likert-type scale），評分範圍從 1（完全沒有）到 5（非常），共有 16 項題目（見表 1），主要關注個人對外貌的整體意識，而不限於特定身體部位，例如頭髮、鼻子、胸圍尺寸。



表 1、社交外貌焦慮量表（SAAS）題目

序列	題目
1	我對自己在他人面前展現的樣子感到自在。
2	拍照時我會感到緊張。
3	明顯被人注視時我會感到緊張。
4	我擔心人們因為外貌的原因而不喜歡我。
5	我擔心不在場時其他人會談論我的外貌缺陷。
6	我擔心人們會因為我的外貌而覺得我不吸引人。
7	我害怕人們覺得我不吸引人。
8	我擔心我的外貌會讓生活更加困難。
9	我擔心因為外貌錯失了機會。
10	我因為外貌，與人交談時會感到緊張。
11	別人提到我的外貌時，我會感到焦慮。
12	我經常焦慮於自己的外貌是否符合他人的期待。
13	我擔心人們會負面評價我的外貌。
14	當我認為別人注意到我的外貌缺陷時，我會感到不舒服。
15	我擔心伴侶會因為我的外貌而離開我。
16	我擔心人們認為我長得不好看。

資料來源：Hart et al. (2008)

社交外貌焦慮量表（SAAS）的重要性在於，其與社交恐懼量表（social phobia scale, SPS）、社交互動焦慮量表（social interaction anxiety scale, SIAS）及簡式負向評價恐懼量表（the brief fear of negative evaluation scale, BFNE）等傳統的社交焦慮評量工具有著密切關聯；同時，SAAS 也與身體形象理想問卷

(body-image questionnaire, BIQ)、外貌圖式量表 (appearance schemas inventory, ASI)、社交體型焦慮量表 (social physique anxiety scale, SPAS) 等負面身體形象指標相關。

研究結果顯示，社交外貌焦慮與廣泛的社交焦慮 (social anxiety) 與負面身體意象 (negative body image) 構念緊密相連，SAAS 與 SPAS 及身體形象不滿程度有明顯的正相關；此外，SAAS 分數與外觀評估量表呈現顯著的負相關，表示高 SAAS 分數與缺乏吸引力的自我感覺有關；對超重的關注也與 SAAS 分數正相關，顯示飲食限制、體重監視、肥胖焦慮和節食行為與社交外貌焦慮有關聯；值得注意的是，SAAS 分數與性別無關 (Hart, 2008)，顯見 SAAS 量表對臨床診斷具有重要意義。

(二) 外貌焦慮量表 (appearance anxiety inventory, AAI)

外貌焦慮量表則是由 Veale 等 (2014) 開發，並且經過臨床醫師審查，用於判斷 BDD 的嚴重程度，以及評估 BDD 患者在治療過程中的進展，以追蹤患者對治療的反應，包括他們的認知和行為變化，因而能夠幫助專業醫療人員了解治療的有效性及需要調整的方向。

AAI 量表包含了 BDD 主要的心理衡量因素，分別為迴避和偽裝 (avoidance and camouflaging) 與威脅監察 (threat monitoring)，代表了 BDD 患者接近或避免潛在威脅的典型應對策略：迴避因素會避免可能引起負面評價的情境，以及試圖偽裝或隱藏自身的外貌特徵或缺點；威脅監控則包括過度關注自身外貌和持續檢查，以確認或否定外貌的各種特徵是否符合期望 (Veale et al., 2014)。

AAI 開發研究中分為兩種對照組，一組是被診斷患有 BDD 的臨床參與者，另一組則是具有高度外貌關注 (high appearance concerns) 的非臨床社會組，例如想改善其外表的一個或多個特徵，並有意願進行整容手術的人 (Veale

et al., 2014)。透過兩組的比較揭示出 BDD 與高度外貌關注之間的心理機制差異，也可以確定量表的敏感度和特異性。

AAI 量表由 10 個題目組成（見表 2），包括對外表的過度檢查、避免社交場合以及使用服裝或化妝品來掩飾外表缺陷等行為，這些都有助於了解個人如何因外貌焦慮而調整其日常行為和社交互動。

表 2、外貌焦慮量表（AAI）題目

序列	題目
1	我將自己的外表與其他人比較
2	我會檢查自己的外表（例如照鏡子、用手觸摸，或為自己拍照）。
3	我因為自己的外表而迴避某些情況或人。
4	我沉思過去的事件或原因，試圖釐清為什麼我看起來像現在這樣。
5	我思考如何偽裝或改變我的外表。
6	我專注於自己的外表，而不是周圍的環境。
7	我避免反光表面、照片或自己的影像。
8	我與他人討論我的外貌，或詢問他們對此的看法。
9	我試圖偽裝或改變我的外表的各個方面。
10	我試圖在特定情況下隱藏我的外表的某些方面（例如改變姿勢或避免強光）。

資料來源：Veale et al. (2014)

AAI 採用李克特量表，評分範圍從 0 分（一點也不）到 4 分（總是），將所有項目相加最高 40 分，總分越高代表發生焦慮情緒的頻率越高。此外，將項目加總後的平均分數可用於劃分焦慮程度的級別（見表 3），有助於計劃相應的治療策略。

表 3、外貌焦慮量表（AAI）評估焦慮等級

平均分數	外貌焦慮程度	症狀或影響
1.7 ~ 2.1	輕微	無明顯症狀

2.1 ~ 2.9	中度	可能會干擾日常功能 具有臨床意義
2.9 ~ 3.7	嚴重	嚴重外貌焦慮
> 3.7	極度嚴重	極度嚴重外貌焦慮
總分超過 21 分時，可能與嚴重的身體形象焦慮或身體臆形症（BDD）相關		

資料來源：Veale et al. (2014)

研究證實，確診 BDD 的臨床組在 AAI 上的得分明顯高於具有高度外貌問題的非臨床組，代表高度關注外貌行為不代表患有 BDD。在認知行為治療期間，BDD 患者在 AAI 得分上表現出顯著的下降，證明了 AAI 可以追蹤治療過程的變化，體現臨床應用價值（Veale et al., 2014）。

（三）整形手術評估問卷（cosmetic procedure screening questionnaire, COSP）

整形手術評估問卷同樣以 Veale (2012) 為主要研究開發者，用於初步判斷受測者是否患有 BDD。此外，該問卷也可以在 BDD 患者接受任何治療（包括整容手術）後，測量 BDD 症狀是否有所改善，還能預測症狀的持續性，或對整容手術的不滿意度，能夠有效反映 BDD 患者接受治療後的狀態變化（Veale et al., 2012）。

COPS 問卷開發研究中有兩個對照組，一組是尋求整容手術的 BDD 患者，而另一組是有意願進行整容手術的非臨床社會組。問卷一共 9 個題目（見表 4），評分範圍從 0 到 8，代表受到困擾或認同的程度，總分範圍從 0 到 72，分數越高反映了 BDD 症狀越多，如果總分為 40 分或以上的受測者，應接受進一步身心科評估診斷是否為 BDD。

表 4、整形手術評估問卷（COPS）題目

序列	題目
----	----

1	你會多頻繁地、有意地檢視自己的外貌，包括照鏡子，利用可以反射的表面，如商店的櫥窗。包括直視或用手指觸碰，但不包括無意間剛好看到
2	覺得自己的外貌目前醜陋、對人沒吸引力，或者「不對勁」
3	請問你的外貌造成自己多大的壓力跟心情不好
4	外貌多大程度造成你避免參與活動跟人際互動
5	你會多在意，老是掛念著自己的外貌；就是腦子經常在想，無法抑制
6	假如目前有伴侶，你覺得自己的外貌有多大程度會影響到你們的關係(像被嫌棄、爭執) 假如目前沒有伴侶，你覺得自己的外貌有多大程度會影響你們的約會或關係進展
7	你覺得自己的外貌有多大程度會影響到工作或學習的能力，假如沒有工作或讀書，請以社交狀況、處理一般事務評分
8	你的外貌多大程度上干擾你的社交生活？ 例如，聚會、酒吧、俱樂部、郊遊等
9	你認為你的外表是你最重要的一切嗎？

資料來源：Veale et al. (2012)

英國身體臆形症基金會（Body Dysmorphic Disorder Foundation, BDDF）致力於為 BDD 患者提供幫助和資源，該組織引用 COPS 問卷製作成一項診斷 BDD 的線上測驗。BDDF 特別提醒，使用此問卷的前提是受測者沒有明顯的外貌缺陷或損傷，以確保評估焦點在於由心理因素引起的外貌不滿，而非由實際生理缺陷導致的問題（"Do I have BDD," n.d.）。

由於 COPS 的研究本身僅提到 BDD 的界定標準（40 分），因此以下的等級劃分規則是參考 BDDF 提供的評估方式（見表 5）。

表 5、整形手術評估問卷（COPS）評估焦慮等級

加總分數	判斷與程度
< 30	BDD 並未困擾你
30 ~ 39	可能有 BDD 的風險

> 40	可能患有 BDD
------	----------

資料來源：BDDF (n.d.)



(五) 小結：應用量表的選擇

社交外貌焦慮量表 (SAAS) 雖有量化的計分制度，如果分數很高便能判斷受測者的症狀，如對外貌過度重視、自認缺乏吸引力、實際與理想體型差異較大，以及對超重的擔憂。然而，該研究未提供評分判斷標準，例如具體分數對應的焦慮症狀等級。此外，SAAS 的相關文獻主要集中在探討該量表的信度和效度，以及與其他心理測量工具的相關性。

外貌焦慮量表 (AAI) 不僅設有評分規則，亦明確將分數與焦慮程度進行對應。不過這項研究側重於評估身體臆形症 (BDD) 患者的嚴重程度，以及追蹤治療的進展，主要並非用於界定 BDD 患者。

COPS 問卷與 AAI 量表均由 Veale 主導開發，其為一名擁有豐富臨床經驗的精神科醫生顧問，專精於治療強迫症 (obsessive compulsive disorder, OCD)、BDD 等心理障礙。此外，COPS 問卷的開發研究也證實其具有良好的內部一致性、重測信度和收斂效度，對於尋求整容手術的人，此問卷可以有效診斷是否為 BDD，因此被 BDDF 用作評估和界定 BDD 的有效工具。

此外，COPS 問卷的題目也被國內的身心科醫師所採用，並根據本地情況作適當調整，用於評估容貌焦慮的工具 (黃偉俐, 2024)。基於此，本文在設計容貌焦慮相關的敘事互動時，選擇以「整形手術評估問卷 (COPS)」的題目為基礎，並於多媒體敘事設計章節完整說明。

二、治療與解方

(1) 專業治療

如同前述，容貌焦慮和 BDD 雖然存在連續性，但它們在嚴重程度和實際影響上有所不同，因此兩者在治療方法上需要根據個別病例的具體情況進行調整。對於焦慮程度較輕的情況，Jarry & Ip (2005) 指出，認知行為療法 (cognitive behavioral therapy, CBT) 能夠有效地幫助人們改變與身體意象障礙有關的行為，如減少對體重的過度監視或不再逃避穿泳裝的場合。

CBT 不著重於檢討過去，而是關注當下，通過改變患者的負面思維與行為模式，幫助其解決問題並改善生活 (周士閔, 2022)。根據美國心理學會 (American Psychological Association, APA)，CBT 的核心理念包括：心理問題源自認知扭曲或負面行為模式；任何事件的困擾主要來自於人們賦予的意義，而這些認知可被改變。治療目標是幫助患者意識到自身的認知偏誤，進而調整思維模式，改善心理狀態。

常見作法如功能性分析，協助患者辨識負面信念，進而專注於行為或思維的改變。透過此過程，患者可學會控制對事情的解讀方式，有效應對生活挑戰，從而重建自信與正向思維 (周士閔, 2022)。CBT 的實踐強調，需要同時處理對身體的態度、認知、行為，才能更有效地減輕對身體形象的不滿 (Jarry & Ip, 2005)。

Fogelkvist 等 (2020) 指出，接納與承諾治療 (acceptance and commitment Therapy, ACT) 對於改善身體形象問題也特別有效，治療方式為教導人們不必將負面經驗視為需要修正的問題，而應接納為生活的一部分，包括喜悅、困難與不完美等各方面。也就是說，治療目的不是消除或避免這些負面經驗，而是學會如何與之建立更具健康的關係。當面對痛苦和挫折時，實踐正念思想 (mindfulness) 保持對當前經歷的覺察，可以提高患者的自我接納和自尊 (Thompson & Waltz, 2008)。因此，ACT 是透過採用接納、正念、承諾與行為

改變策略，以提升心理彈性（psychological flexibility）（蘇益賢，2016），亦即強化個人適應變化與壓力的能力。

此外，可以透過身體正向訓練，讓患者學習重塑對自己身體的看法，鼓勵患者關注自己的能力及其他價值，並認識到外貌不應是評價自我價值的唯一標準（張瑋庭，無日期）。具體來說，可以專注於思考身體能為自己做什麼，例如手可以擁抱寵物、腳可以舒適地散步、吃飯可以讓人有精力做更多事等等（Tylka, 2021）。

Tylka（2021）也建議，相處對象應選擇接納、欣賞各種身材的人，同時自己也應減少與他人的身體比較，並專注於個人的獨特之處；如果外貌因面臨困難而改變，例如在 COVID-19 期間暴飲暴食而產生體型變化，這時應試著實施自我同情（self-compassion），對自己表現出如同對待好友般的關懷和理解，並認識到所有人都曾經歷挫折和失敗，以上方法都有助於培養正面的身體形象。

而對於被診斷為 BDD 的患者，由於其症狀通常更為嚴重，可能不僅限於上述的心理治療，在這些個案中，藥物治療通常是必要的，尤其是使用抗抑鬱藥物來管理其焦慮和抑鬱症狀，以應對更嚴重的症狀和功能障礙（李添浚，2018）。

（二）正面心理支持與教育資源

Burnette 等（2017）在研究社群媒體引起的容貌焦慮時，指出首要之務是提升青少年的媒體識讀能力，教導他們對線上形象保持批判性思考，以避免內化畸形審美標準。Fardouly 等（2023）研究也證實，減少瀏覽社群媒體上呈現完美形象的貼文，可以有效減輕女性的容貌焦慮，此外也建議社群媒體應利用演算法推廣多樣化的內容，並優先顯示促進正向身體認知的貼文。對此，Instagram 也進行積極引導，於 2019 年宣布禁止使用模擬整形手術的 AR 濾

鏡，並於同年開發隱藏點讚數的功能，以期改善使用者的情緒與心理健康狀況（Kelly, 2020; Criddle, 2021）。

此外，學校透過提供心理健康和身體意象教育，可以幫助青少年建立自信，欣賞自己的獨特性，以及協助青少年理解和處理容貌焦慮（Burnette et al., 2017）。同時，家長對自身外貌的重視程度，也會影響他們對孩子外貌的態度，因此建立健康的家庭溝通模式與積極的心理支持環境，有助於促進青少年發展正向的身體形象（Striegel-Moore & Kearney-Cooke, 1994）。另外，加入心理互助小組，與經歷類似問題的人交流，分享他們的故事與經驗，也可以獲得共鳴和支持（楊聰財，2023）。

肆、小結

研究顯示，年輕人接受整形手術的頻率呈上升趨勢，這與他們頻繁接觸社群媒體密切相關（Slevec & Tiggemann, 2010; 邱天、王肖，2022）。這類研究確實說明了社群媒體對年輕人的身體意象有顯著負面影響，與此同時，也出現許多同樣敘述邏輯的新聞報導或文章，這使得許多人誤以為它是形成容貌焦慮的主要因素。關於這一點，從 Dcard 相關的留言中可以觀察到，許多人普遍認為他人的容貌焦慮是來自於社群媒體的使用，並建議發文者避免瀏覽小紅書或 Instagram 等平台。

然而，根據 van den Berg 等（2002）提出的社會文化理論三因素影響模型，媒體、同儕和家庭綜合影響了自身對外貌的認知和態度，並塑造與傳遞社會對美的期待。此外，容貌焦慮的根源與更廣泛的社會文化背景，如性別角色、流行文化及社會價值觀緊密相連。如此共同作用下，個人可能因童年時期的虐待或欺凌、或在現實與網路上經常遭受同儕對外貌的嘲笑，而更加關注自己的外貌（Didie et al., 2006; Zimmer-Gembeck et al., 2021）。同時，家庭環境中父母對子女外貌的評論，特別是關於飲食習慣和體型的看法，對子女的身體滿意度也有顯著影響（Kluck, 2010）。

因此，應將對容貌焦慮的關注從單一的社群媒體層面轉向更廣泛的社會文化層面，以更全面地理解和處理相關問題。這將有助於開發更有效的改善策略和治療方法，以避免病態的身體形象散播並窄化審美標準，同時提升大眾的正確身體認知。要真正克服容貌焦慮，關鍵在於樹立正確的認知和在日常生活中培養對自我內在價值的認同感（戴晨，2021）。

第二節、多媒體新聞敘事

由於大多數報導主要採用文字敘述，使得閱讀體驗相對單調。此外，容貌焦慮的自我評估問卷通常需要讀者自行計算分數以對照焦慮等級，或是採用基本的表單作為測驗介面，這些方法缺乏吸引讀者參與的動機。因此，本文將透過結合 AI 繪圖技術和新聞遊戲來呈現數位敘事，以增強讀者的代入感和沈浸感。

由於容貌焦慮牽涉個人的自我形象和自尊，部分受訪者不希望揭露真實身份。因此，利用 AI 繪圖能夠避免直接展示受訪者的真實外貌，同時也能生動呈現受訪者經歷的場景，展現豐富的視覺效果。此外，新聞遊戲的設計讓讀者透過互動參與敘事，進一步提高情感共鳴並深化對資訊的印象。因此，本節首先介紹 AI 繪圖技術的概念及其應用，第二段則爬梳新聞遊戲的特點與互動性體驗。

壹、AI 繪圖

一、概念與爭議

在當今數位時代，人工智慧（artificial intelligence, AI）的突飛猛進已於眾多領域展現創新的潛力，其中藝術創作領域的變革尤為引人注目。2022 年 8 月，Jason Allen 以一幅由算圖工具 Midjourney 生成的畫作《Théâtre D'opéra Spatial》，在美國科羅拉多州博覽會奪下數位藝術首獎，首次引起人類對 AI 繪圖技術大幅的關注（Gault, 2022）。

生成式 AI (generative AI) 繪圖不僅拓寬了藝術創作的邊界，讓更多非專業人士有機會參與，也讓藝術家能夠快速具象化他們的構想，加速創作的過程 (Dee, 2018)。Newton 與 Dhole (2023) 更將 AI 繪圖技術的興起比擬為新一代的工業革命，可能會徹底重塑人們對藝術創作和鑑賞的理解，另一方面也能幫助創作者進行風格模仿與轉換，學習不同流派的特點。

正如早期攝影技術問世時，藝術界也曾出現抨擊的聲音 (Wu, 2022)。隨著 AI 繪圖技術的普及，也引起大批藝術家、作家和工程師的反彈，他們擔心生成式 AI 可能與其作品競爭，或是取代他們的工作 (Klein, 2023)。此外，也激起了關於作者認定和版權歸屬的辯論 (Dee, 2018)。部分觀點認為，AI 生成圖像與攝影概念無異，儘管需經由機器來運行，人類的參與仍是藝術表現的關鍵。透過使用者精細地調整文字提示詞 (prompt) 與參數，並從眾多生成結果挑選最合適的作品，這個過程體現了人類的藝術評鑑能力，因此不應將 AI 生成圖像排除在藝術創作之外 (Wu, 2022)。

然而，原創作品被用作訓練數據，卻未給予作者適當的版權認可或補償，也是 AI 藝術遭人詬病的原因 (Samuelson, 2023)。由於傳統的版權框架可能不適用於 AI 生成的作品 (Dee, 2018)，相關爭議在美國已出現一系列的版權訴訟，其結果將對生成式 AI 的合法使用與發展產生重大影響，可能會導致使用範圍限縮在公共領域 (public domain) 的作品，即沒有著作權的創作，以及已授權的作品來訓練生成式 AI 系統 (Samuelson, 2023)。

其中，2023 年 9 月美國版權局決定，前述由 Midjourney 生成的畫作《Théâtre D'opéra Spatial》無法獲得版權保護，也否定了 Jason Allen 的「作者」身份。版權局認為 Jason Allen 的貢獻僅限於提供產生圖像的文字提示詞並進行視覺修改，由於版權法旨在保護人類作者，而不是機器，因此只有他進行視覺編輯的部分才能受到版權保護 (Kenney, 2023)。

該案的判決可能對人工智慧經濟產生深遠影響。為了平衡創新與版權保護，將來版權法需要進一步明確 AI 創作的版權歸屬，確保原創作者的權益；另一方面，AI 繪圖系統的開發者需要引入更嚴格的內容審核和使用許可機制，以避免侵犯版權的風險；此外，提高公眾對於版權知識的認識和尊重，也是解決版權爭議的關鍵一步（Samuelson, 2023）。

二、AI 繪圖工具選擇

由於本文基於學術研究且無直接的商業利益，並且對 AI 藝術抱持正面與創新的態度，仍決定以生成式 AI 圖像作為報導素材。本文主要使用的生成工具為 Stable Diffusion 和 DALL·E，因兩者皆能夠根據使用者提供的文字提示詞生成精緻圖像，並各具優勢與不同的應用範圍，以助報導表現豐富的視覺效果與深層意涵。

Stable Diffusion 是一種採用潛在擴散模型（latent diffusion model; LDM）為基礎的技術，通過將影像壓縮為低維度的潛在空間，再進行去噪和轉換以生成最終影像（"Stable Diffusion," 2022）。主要應用於文字生成圖像（text-to-image）、圖像生成圖像（image-to-image），可根據文字提示詞以及多種參數設定，包括調整圖片尺寸和種子數值來生成圖像（Syed Sha et al., 2023）。Stable Diffusion 憑藉開源特性和靈活的圖像渲染能力，吸引許多研究人員和用戶使用，並自成共享教學資源的交流社群。

Stable Diffusion 的特點在於可以選擇繪圖模型，使生成圖像呈現出不同的藝術風格，如油畫、水彩、素描等。讓使用者製作圖像素材時能夠根據需求，更好地表現不同場景、角色的特徵和風格，或是增加畫面效果、細節強調、色彩調整等，以提升整體的美感和表現力。

2023 年 10 月 OpenAI 推出 DALL·E 3 AI 繪圖模型，能夠直接在 ChatGPT 平台上使用。以往使用者需要給予 AI 精確又詳細的文字提示詞，才能描繪出他

們所想的場景與元素，現在則可以利用 ChatGPT 強大的語言理解和生成能力，使用者可以提出簡單的問題或是敘述詳細的段落，ChatGPT 就能提供多種視覺效果，過程中也可以透過對話調整圖像（OpenAI, 2023）。

此外，DALL·E 3 生成的內容準確度比以往更高，也能夠呈現複雜的細節，如文字、手和臉部，並支援不同的圖像尺寸，因為它經過高度的影像標註訓練，使得圖像與文字描述更加吻合（Betker et al., 2023）。為了確保 DALL·E 創作的圖像符合安全標準並維護創作者的權益，OpenAI 實施了多重安全措施和機制，包括內容審查以防止生成有害內容，如攻擊性、冒犯性、不適當或非法的圖像（Leggie, 2023）。此外，OpenAI 也禁止生成模仿當代藝術家風格和公眾人物影像，創作者還可以選擇將他們的作品排除在未來圖像生成模型的訓練資料集中（陳建鈞, 2023）。此舉除了避免侵害著作權，也保證了使用者可以自由利用 DALL·E3 生成的圖像，不需要許可即可轉載或用作商業使用（陳曉莉, 2023）。

貳、新聞遊戲

一、新聞與遊戲

新聞遊戲（newsgames）被描述為，電子遊戲和新聞業交叉的產物，用於處理當前及過去的真实事件，以豐富傳統新聞的表達方式（Bogost et al., 2010）。它是一種基於規則的可變性系統，遊戲規則不僅設定了讀者所面臨的目標和挑戰，以及他們可以採取的行動，還直接影響了視覺和聽覺設計，進而塑造整個遊戲的氛圍和風格，這些元素共構了遊戲機制，使得每個遊戲結果具有獨特的價值，形塑讀者對新聞內容的互動體驗，強化了對新聞主題的理解與投入（Juul 2005; Kapp et al., 2013）。亦即，新聞遊戲不僅改變了傳統的線性傳播模式，還為讀者創造了橫向劇情的發展空間（Schulzke, 2016）。

Burton (2005) 通過分析新聞遊戲的優缺點，以及傳達資訊的獨特之處，認為遊戲不宜作為突發新聞的報導工具，而更適合用於提供對廣泛議題的深入理解和背景分析；為達成此目標，製作新聞遊戲時需謹慎選擇主題以及描繪方式，以避免偏見。遊戲設計師 Frasca (2003) 通過其作品 *September 12th: A Toy World* 展示了新聞遊戲如何將嚴肅的新聞內容與遊戲機制結合，創造出一種新型的政治敘事形式。

在傳統新聞業，《紐約時報》在 2007 年以先驅之姿實踐數位敘事與新聞遊戲，並成功增加網路流量 (Usher, 2014)。隨著資訊爆炸時代來臨，媒體逐漸將新聞遊戲定位為一種提高讀者參與度的策略，以此應對讀者日益稀缺的注意力 (Ferrer-Conill & Karlsson, 2015 ; Plewe & Fürsich, 2018)。

《美國公共傳媒》(American Public Media, APM) 於 2008 年推出一個名為 *Budget Hero* 的新聞遊戲，旨在提高大眾對美國聯邦預算與政策辯論的參與和理解。根據 APM 統計，*Budget Hero* 遊玩次數已超過 170 萬次，有 75% 的讀者完成遊戲，並有許多讀者表示他們在遊玩後對國家政策辯論有更深入的參與能力 (Andresen, 2023)。此外，*Budget Hero* 也被教育機構用作教學工具，進一步證明了新聞遊戲在提升大眾參與和理解複雜社會議題的潛力 (“Budget Hero,” 2012)。

為了探索遊戲設計元素如何在新聞報導中傳達訊息並影響觀眾感知，Plewe 與 Fürsich (2018) 分析了三款以難民和移民為主題的新聞遊戲，研究這些作品如何呈現「他者」與「我們」之間的權力不對等；此外，也透過情感互動來促進對難民困境的理解與同情，例如設計讓讀者在壓力下做出困難決策的情節。

研究發現，當新聞遊戲利用遊戲機制，使讀者體驗他者的生存危機時，能顯著增強新聞的傳播效果；然而，若敘事從單一視角呈現問題，則會有無法展開對立觀點和多元文化視角對話的問題，此外，遊戲的互動性和機制如果過於

簡化，也會限制敘事的豐富性和讀者的深入參與，且過度強調情感投入可能影響遊戲的客觀性和教育價值（Plewe & Fürsich, 2018）。

由於新聞遊戲自發展以來不斷演變，且每個作品都具有獨特的主題和遊戲規則，因而缺乏普遍認定的定義（Plewe & Fürsich, 2018; Grace, 2020）。因此，其新聞價值有時也會受到質疑，通常被視為參與工具而非傳統新聞內容（Lopezosa et al., 2023）。Plewe 與 Fürsich（2018）回顧過往研究，總結了新聞遊戲的核心特徵，以作為發展策略的基礎（見表 7），研究目的是增強對新聞遊戲的認識，特別是其在傳遞可靠資訊、易於獲取、有效溝通以及對時事議題的反應能力。

表 6、新聞遊戲的共同特徵

特徵	說明
參考時事	新聞遊戲是指當前或過去的真实事件，其中大多數事件都站在更大的社會、歷史或政治問題的背景下
易於取得	新聞遊戲應採用讀者熟悉的遊戲機制，且應確保容易取得，例如允許讀者直接在網頁或手機瀏覽器中進行遊戲。
有說服力的意圖	新聞遊戲透過設計規則反映對主題的見解，能夠提供深入的背景資訊，並且透過互動性的系統展示事件背後的機制，讓讀者體驗並可能影響事件的發展。
對傳統新聞的補充	新聞遊戲應被視為一種豐富現有資訊的互動方式，而非獨立報導新聞的手段。

資料來源：Plewe & Fürsich (2018)

二、新聞遊戲類型

Gómez-García 等（2023）認為，先前對新聞遊戲的分析僅強調資訊特質，而缺乏探討遊戲作為一種互動媒介在新聞性表達的潛力和多樣性；因此，研究採用紮根理論分析 75 款新聞遊戲，根據其涵蓋的主題、遊戲設計以及新聞資訊

的類型，最後分為三個主要的類別：解釋性新聞遊戲、資訊性新聞遊戲和意見新聞遊戲。



（1）解釋性新聞遊戲（interpretive newsgames）

解釋性報導著重於探討新聞的背景資料，目的在於揭示事件發生的原因、影響、發展趨勢和深層含義，以增加大眾對事件的理解，透過全面的分析與詮釋，使新聞事件更加清晰且易於理解（文衛華，2016）。同時，解釋性新聞應當運用數據和訪談專家或利益相關人士來支撐報導的深度（Masterton, 1995）；此外，這種報導形式適合放大邊緣化群體的聲音，以探索他者的經歷和觀點，引發大眾對其面臨的問題和挑戰的關注（“Interpretative reporting,” n.d.）。

解釋性新聞應用於新聞遊戲，是目前最常採用的類型（Gómez-García et al., 2023），報導主題包括探討政治決策的背景、經濟影響的產業鏈，或社會問題的歷史發展等。遊戲類型通常採用角色扮演或策略規劃，有利於在遊戲中表達複雜的新聞資訊；然而，這類遊戲有時過度依賴文字描述，限制了讀者在遊戲中的能動性，雖然這種形式通常不需要複雜的遊戲設計，但也因此容易忽略數位遊戲互動的特有潛力（Gómez-García et al., 2023）。

遊戲作品 *September 12th: A Toy World* (Frasca, 2003)（見圖 2），透過第一人稱視角的射擊遊戲機制，呈現了反恐戰爭中的道德辯論，尤其是反思暴力無法有效區分敵我，而導致更多無辜者受害的問題；遊戲目的看似為消滅恐怖分子，但由於恐怖分子經常徘徊在平民居住地帶，使得在不傷及無辜的情況下攻擊變得極為困難，反映出現實世界中的「附帶損害」困境，這種設計暗示讀者最明智的行動方式實際上是不參與射擊，從而將射擊遊戲化為一種對暴力行動的批評（Espel, 2015）。



圖 5、*September 12th: A Toy World* 遊戲畫面

圖片來源：On Serious Games (2015)

(二) 資訊性新聞遊戲 (informative newsgames)

資訊性新聞特別強調基於事實的客觀報導，因此通常不採取特定或強烈的觀點，而是透過提供事件的背景以及相關數據，以增進對事件的全面理解，讓讀者從中獲取有價值的洞察和資訊 (Manaher, n.d.)。

這類遊戲適用於解釋複雜概念或深入探討長期問題，如環保政策、社會議題及國際事務等，常見的遊戲類型包括策略遊戲和模擬遊戲，這些遊戲的設計通常讓讀者以第一人稱視角進入事件中心，親身體驗個人決策的結果，以此提供一種互動和探索的方式，使讀者客觀地經歷和理解事件；此外，有時也會採用益智遊戲的形式，使讀者透過遊戲機制推敲潛在的因果關係，進而深化對事件背景的理解 (Gómez-García et al., 2023)。

模擬遊戲 *Budget Hero* (APM, 2008) (見圖 3) 的設計，即是讓讀者進行預算決策，選擇不同的政策卡牌來影響預算赤字或盈餘，並根據自己的政治價

值觀來調整政策，遊戲目標是達到特定的政策目的，同時保持預算的平衡（Wilson Center, 2012）。



圖 6、*Budget Hero* 遊戲畫面

圖片來源：TEGD（2012）

（三）意見新聞遊戲（opinion newsgames）

意見新聞是理解新聞與政治關係的重要領域，意見代表著以媒體的立場與觀點來參與政治辯論，旨在透過影響大眾輿論，或直接對政治人物發聲，並且通常與新聞報導所追求的客觀性事實有所不同（Firmstone, 2019）。

應用於遊戲主要用於傳達具有明顯觀點或立場的資訊，常透過幽默和諷刺的方式來表達對時事的反思或評論，與社論漫畫的理念相似，目的在於挑戰傳統觀點，促使人們思考當前的政治或社會問題，遊戲主題包括政治、國家政策和氣候變化等社會議題（Gómez-García et al., 2023）。

這種形式的新聞遊戲通常採用簡單休閒的遊玩方式，並不強調複雜操作或深度策略，而是直接進入遊戲的主題，讓讀者快速接收並消化遊戲中的觀點和資訊，在娛樂的同時快速理解和反思遊戲所傳達的主題；其中，遊戲作品

Retoricum (El Confidencial LAB, 2016) (見圖 4) 以幽默的方式展現政治言論的不連貫性，遊戲設計只允許讀者在選擇錯誤答案時推展故事內容，諷刺地指出了政治言論的荒謬性 (Gómez-García et al., 2023)。



圖 7、*Retoricum* 遊戲畫面

圖片來源：El Confidencial LAB (2016)

三、本土新聞遊戲作品

公視青少年新聞節目《青春發言人》於 2023 年推出了一款名為「青春網戀模擬器」的互動遊戲 (見圖 5)，讓讀者從第一人稱視角體驗，透過模擬真實的對話，重現了使用交友軟體的互動情境，並在遊戲結局提供有效的自救方法，逐一拆解網路詐騙手法背後的運作機制；除了提高青少年對於網路交友平台潛在風險的警覺，同時也同理私密影像外流的受害者，並提供支援的方式與管道 (葉冠吟, 2023; Stonee, 2023)。此外，遊戲結束後還附加豐富的內容，包括專題影片、相關統計數據，以及指引青少年妥善處理隱私問題的文章。



圖 8、「青春網戀模擬器」遊戲畫面

圖片來源：簡訊設計（2023）

讀者在遊戲中將扮演一位 15 歲的女高中生，因失戀而在交友軟體上認識一位男性網友，並逐漸發展戀愛關係。遊戲操作模擬真實的交友軟體介面，讀者可以設定個人資料，包含輸入姓名、選擇興趣、右滑選擇心儀對象來互動，並根據讀者的選擇產生客製化的對話，提供多重對話支線增強自主性和控制感，影響故事走向和結局（簡訊設計，2023）。

遊戲劇情描繪了讀者從交友軟體轉移到 Line 的交流過程，真實反映了網路交友的進程及情感發展。在遊戲初期，需透過連續對話來拉近與對方的距離，隨著故事發展到交往階段，讀者將體驗到對方從關懷與甜言蜜語，到後來情緒勒索的局面。劇情特別強調詐騙者如何利用各種藉口來取得同情與信任，最終導向要求提供私密照片的威脅，遊玩過程中使讀者學習如何應對現實世界的性誘騙問題；特別的是，遊戲設計「重來一次」的機制讓讀者有機會從錯誤發生時刻重新開始，學習如何拒絕勒索、截圖存證、封鎖對方及尋求幫助（wednesday, 2023；簡訊設計，2023；Stonee, 2023）。

遊戲中巧妙地融合了生活化的文字、圖片和語音訊息，以及一開始悠閒的 Lo-fi 音樂，到後來面對突發情況時的緊張氛圍變化，這些精心設計的元素有效提升了讀者的沉浸感和情感參與（Stonee, 2023）。

這款新聞遊戲作品在 Dcard 和 PTT 等論壇上皆掀起廣大的迴響，部分讀者認為，遊戲的設計使劇情必然走向與網友交往的方向，這在某種程度上限制了讀者的選擇自由，進而降低了沉浸感體驗，導致他們失去繼續遊玩的意願。這可能是因為這些讀者對網路交友主題抱有高度警覺性，因此能夠輕易意識到潛在的危險並自發性地避開。儘管這看似是遊戲設計上的缺陷，但實際上，這種教育導向的遊戲旨在揭示網路交友的隱患，目的是促使更多人認識到問題的嚴重性，並學習如何在現實中辨別並避免類似風險。

第三章、報導規劃

第一節、文字部分

報導內容將從現象觀察出發，並以「容貌焦慮者」的個人經歷為論述主體，進一步揭示容貌焦慮如何形成以及對個人身心的具體影響。為了深入了解實際案例，將採用半結構式深度訪談法進行資料收集，並參考相關問卷與量表常見的題目擬定訪談大綱，以確保能夠捕捉到最關鍵的資訊與真實感受，揭示受訪者如何認知和應對容貌焦慮。

同時，本文亦將探究處理容貌焦慮的策略與方法，並訪問身心科醫師與心理諮商師，了解專業人士如何提供協助與支持。因此，本文旨在幫助讀者理解容貌焦慮的症狀和成因，以及應對因容貌帶來的心理壓力。

壹、章節規劃

一、【解構迷思】為何年輕人都在容貌焦慮？

首先探討容貌焦慮的普及現象，特別是在疫情口罩政策解除後，迅速成為社群媒體上的熱議話題，此處輔以資訊圖表將趨勢視覺化，可以更清楚地呈現相關討論的增加及其背後的原因。

本章節將明確定義容貌焦慮的概念，並討論在青少年等易受影響的群體中，社群媒體如何使容貌焦慮與正常的外貌關注之間的界限變得模糊，因而對他們產生誤導性影響。

二、【容貌囚徒】我為什麼不好看？

本章節將深入剖析容貌焦慮的根本原因，透過實際案例和專家解析，探討家庭背景、同儕壓力和媒體價值觀如何交互作用，促使個人對外貌產生過度關注，並揭示這些因素如何塑造個人的審美認知和自我形象。經由訪談內容分析，探討不同焦慮程度如何影響受訪者的日常生活與心理健康，揭示受訪者如何面對來自社會的壓力，以及他們尋求解方的多樣性。

三、【世代差異】不同年齡層的容貌焦慮觀察

本章節將透過跨世代訪談，深入分析不同年齡層對於容貌焦慮的感受和處理策略，探索各年齡階段如何在當代社會風氣與傳播科技影響下，形塑對美的認知及心理壓力的應對方法，以及闡述個人在不同生活階段，面對外貌壓力時的感受與變化。

四、【打破枷鎖】尋找容貌焦慮的出口

儘管社群媒體常被視為加劇容貌焦慮的主要原因，但訪談結果顯示，許多人能批判性地看待社群媒體內容，有意識地遠離不切實際的審美標準，甚至利用平台進行自我提升。本章探討個人在面對社群媒體壓力時，如何調整使用方式以減少負面影響，並重新審視其在當代審美標準中的角色。

同時，專家建議結合心理諮商、媒體素養教育與多元美的倡導，幫助容貌焦慮者建立健康的自我認知與身體形象。這些策略強調容貌焦慮不僅是個人問題，更是社會文化價值觀與結構性影響的結果，需透過個人行動與社會支持共同解決。

貳、採訪對象

本文的採訪對象分為兩類，以涵括容貌焦慮的個人經驗與專業觀點，受訪者名單參見表 7 與表 8。

一、容貌焦慮感受者

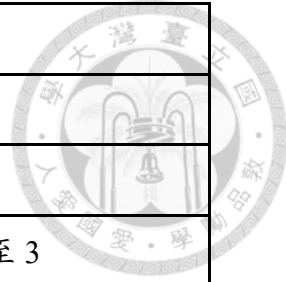
過去關於容貌焦慮的報導多聚焦於青少年以及女性族群，而本文則擴大受訪者的範圍，以更加廣泛的瞭解不同年齡與性別的受訪者對容貌焦慮的看法、經驗和應對策略。

為了更精準地反映採訪對象的情況，此處以「容貌焦慮感受者」涵括兩類人群：一類是符合容貌焦慮定義且其日常生活和心理健康受到顯著影響的人；另一類則是可能誤解容貌焦慮概念的人，他們認為自己因外貌問題感到焦慮，但其實更多的是對社會審美壓力的一種正常反應，並未真正對他們的生活帶來明顯的負面影響。此外，由於容貌焦慮與身體形象及自尊有關，有些受訪者會選擇使用化名來呈現個人經驗。

本文於訪談時，請受訪者根據 1 至 5 分的等級來評估自己的容貌焦慮程度。結果顯示，有些受訪者自評較高的焦慮分數，但在深入交談後發現他們對容貌焦慮的實際意涵有所誤解，代表大眾對於容貌焦慮的理解尚存偏差。因此，本文將探討這種誤用對大眾自我認知產生的負面影響，以及容貌焦慮者對此現象的看法和感受。

表 7、採訪名單：容貌焦慮感受者

姓名（或化名）	性別	身份	自評焦慮等級（1~5）
---------	----	----	-------------



多莉	女	小學生	3
蔡明潔	女	補習班老師	4
U 同學	女	大學生	5
張生	男	大學生	從 4 降至 3
小惠	女	大學生	2
Oscar Wilde	男	戒賭諮商師	從 5 降至 2
樂樂	女	社會人士（職業不公開）	3
小黑	女	前工程師、前按摩店小姐	從 4 降至 3
晴	女	高中生	2
劉小姐	女	護理師	2
小潘	女	業務	3
Annie	女	會計師	4

二、專業醫療人員

容貌焦慮不僅是一種外在形象的焦慮，更深層地涉及個人的心理狀態，為了協助讀者正確認識並應對容貌焦慮，本文將訪談身心科醫師與心理諮商師，以提供專業評估及治療相關問題，如透過談話引導等方法，幫助人們理解自己的情感和行為模式，以利於找到更健康有效的應對策略。

表 8、採訪名單：專業醫療人員

姓名	身份	診所
黃偉俐	身心科醫生	黃偉俐身心科診所
張哲嘉	身心科醫生	伯利特敦南身心診所
林佳瑾	心理諮商師	希望心靈診所

參、訪談提綱

一、容貌焦慮感受者

為了盡可能捕捉到容貌焦慮的真實反應，本文研擬了多個不同向度的問題。首先，藉由探討社群媒體的使用情況和影響，以理解當代資訊環境對個人審美觀的影響。其次，透過詢問受訪者的個人經歷，以掌握容貌焦慮的根源和發展過程。

根據受訪者的自我評估以及對容貌焦慮定義的理解，可以評估社會大眾對這一概念認知的準確性，以及其對個人心理的影響。接著，分析受訪者的應對策略和求助行為，以了解他們在面對壓力時所採取的具體行動及其有效性。最後，提出關於身體臃形症的問題，進一步釐清受訪者對這兩種心理狀態的認識與理解。

訪談向度	問題
社群媒體對容貌焦慮的影響	1. 常用的社群媒體平台有哪些？ 2. 是否經營個人社群帳號？是否發布個人照片？ 3. 拍照時是否使用濾鏡或修圖？對拍照有無抗拒感？ 4. 經常觀看的社群媒體內容類型？是否觀看美妝相關影片？是否因此購買相關產品？ 5. 是否追蹤網紅或韓國藝人？看到他們的照片會有何感受？是否會自我比較？ 6. 社群媒體是否加劇容貌焦慮？是否產生任何正負面影響？ 7. 是否認同網紅或醫美診所助長容貌焦慮？ 8. 如何看待社群媒體上對於「容貌焦慮」一詞的使用情況？
容貌焦慮的經歷及應對策略	1. 何時開始關注外貌或感到焦慮？ 2. 最初了解到「容貌焦慮」一詞的途徑及時間？如何理解？是否主動更進一步了解？ 3. 「容貌焦慮」一詞的普及是否增加焦慮感？ 4. 自評容貌焦慮程度的依據？造成容貌焦慮的主要因素為何？感到焦慮的具體情境？ 5. 容貌焦慮對日常生活的具體影響？ 6. 口罩政策解除後對外貌看法的影響？
尋求協助或解決方法	1. 最在意的的外貌特徵及應對方法？ 2. 是否考慮或已求助身心科或心理諮商？是否能夠幫助緩解焦慮程度？

	3. 是否考慮或已進行過醫美療程？是否能夠幫助緩解焦慮程度？ 4. 家人、朋友是否知情？是否能夠得到理解與幫助？
對身體臆形症的認知	1. 對身體臆形症的理解？是否有類似經歷？ 2. 身體臆形症與容貌焦慮的區別？

二、專業醫療人員

為求以專業的角度了解容貌焦慮，將詢問身心科醫生和心理諮商師，如何明確區分容貌焦慮，並探討診斷工具與方法。其次，詢問以專業人士的角度觀察容貌焦慮在不同群體的表現。治療策略部分探討從輕微到嚴重的治療方式，包括藥物與心理諮詢的有效性。最後，請專業人士提供實用建議，幫助焦慮者尋求適當的緩解方式與治療。

訪談向度	問題
辨別容貌焦慮	1. 如何區分一般的自我意識和嚴重的容貌焦慮？ 2. 有哪些特定的行為或心理表現是容貌焦慮的典型徵兆？ 3. 在診斷過程中會使用哪些工具或方法來判斷一個人是否有容貌焦慮？ 4. 導致容貌焦慮的原因？ 5. 容貌焦慮與身體臆形症之間的關聯性為何？
容貌焦慮的現象觀察	1. 近年來觀察到容貌焦慮的趨勢有何變化？求診人數是否上升？ 2. 不同性別和年齡層的容貌焦慮有何不同？ 3. 如何看待社群媒體上對於「容貌焦慮」一詞的使用情況？
解決方法與治療策略	1. 對於輕微至重度的容貌焦慮，會採取哪些類型的治療方法？ 2. 如何評估治療效果？有哪些指標或反饋用於追蹤治療的進展？
對於潛在求助者的建議	1. 對於那些可能因容貌焦慮而猶豫尋求幫助的人，會給予哪些建議？ 2. 家人和朋友可以如何幫助容貌焦慮者？

第二節、多媒體敘事設計

壹、網頁架構規劃



第一章：
【解構迷思】為何許多人有容貌焦慮？

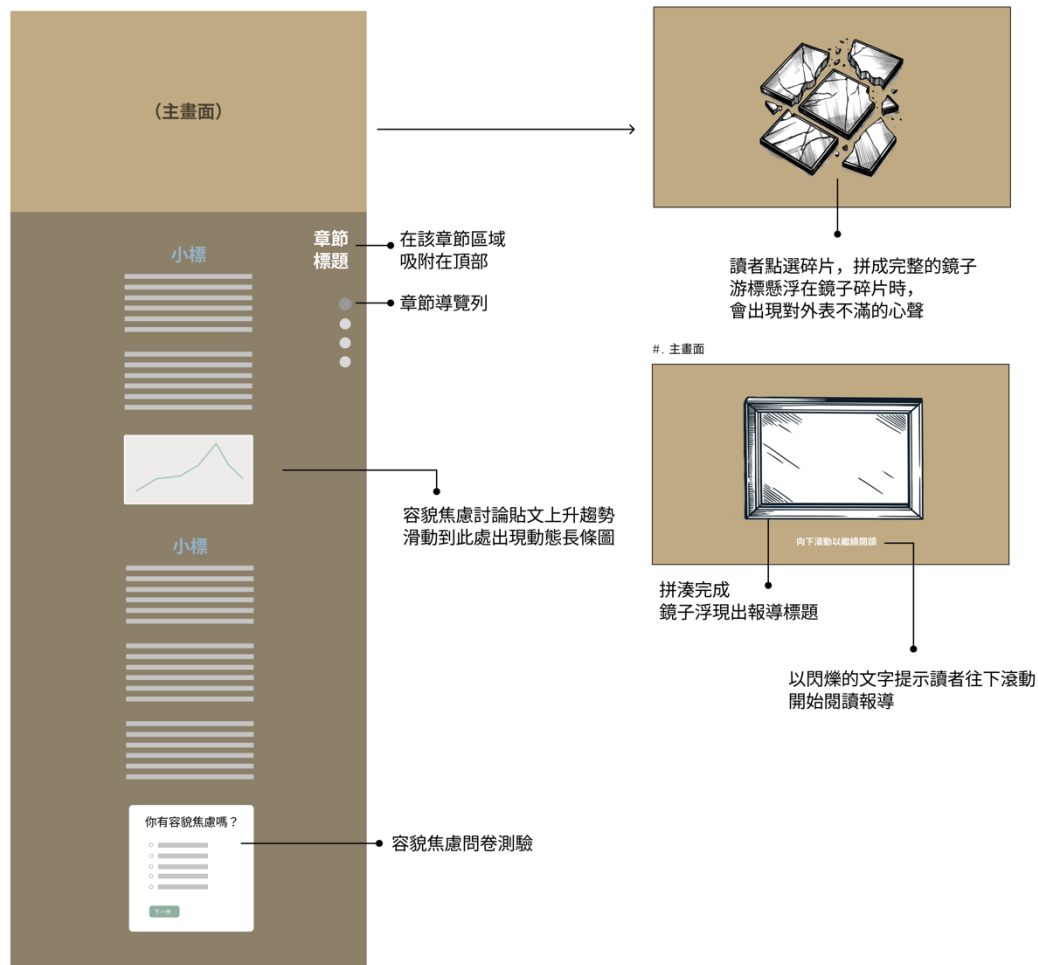


圖 9、網頁排版與設計：第一章

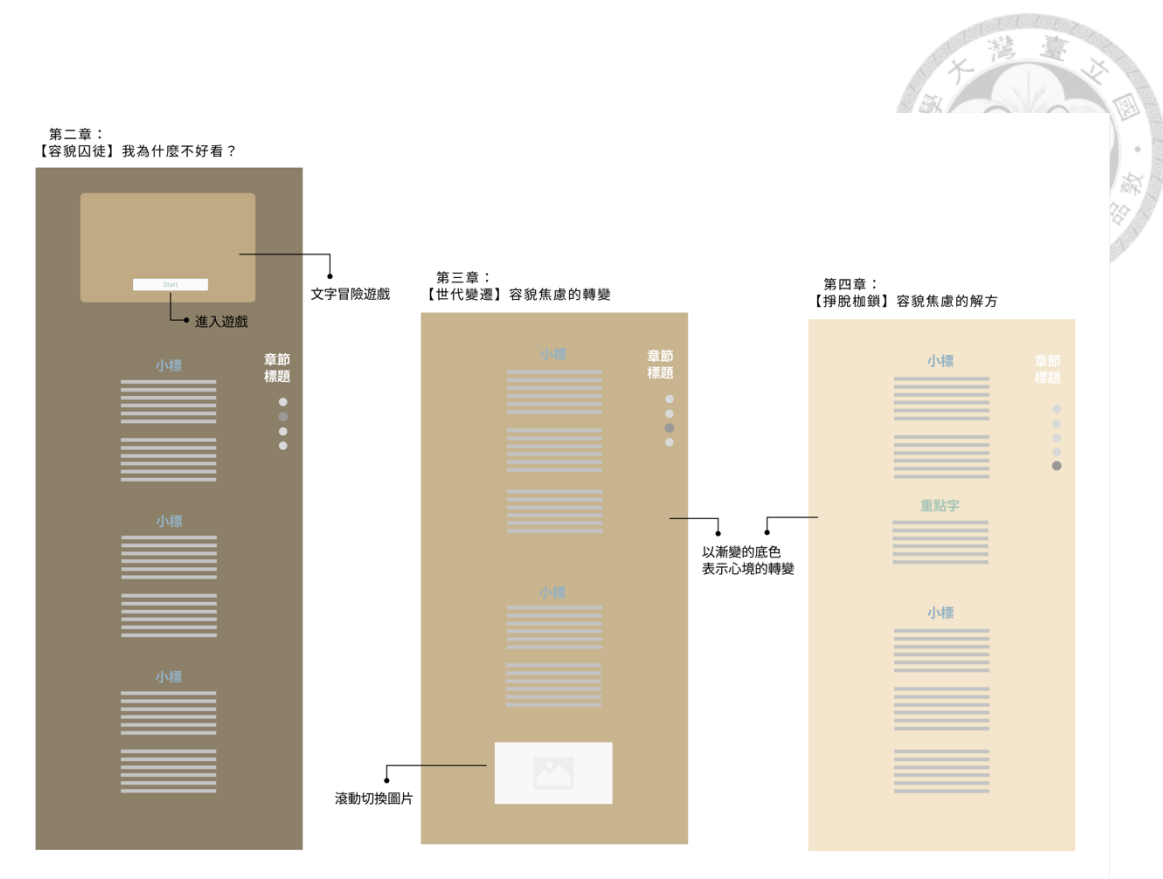


圖 10、網頁排版與設計：第二～四章

二、設計理念

本文共劃分為五個章節，逐步呈現了從焦慮不安到自我接受的心理過程，底色亦從灰暗的咖啡色逐漸過渡到溫暖的米色調，呼應內文的情感變化。標題使用柔和的淺綠色以營造和諧氣氛，主要內容則採用深咖啡色，並在文字區域加設白色背景，讓底色變化的同時也能保持文章的易讀性。

為了快速吸引讀者的注意力，主畫面設計了一個互動環節，讓讀者拼湊鏡子的碎片，象徵對破碎自我形象的重建，以及對自我價值的再認識。游標懸浮時，會顯示受訪者經歷的故事片段，讓讀者對容貌焦慮建立初步理解。接著，在第一章設計自我評估問卷的互動環節，迅速建立讀者與主題之間的連結，進而激發對後續內容的好奇心。第二章則透過文字冒險遊戲豐富敘述內容，展示

那些遭受嚴重容貌焦慮的人在日常生活所面臨的各種挑戰和困境，以促進讀者對議題的理解與同理心，使抽象的焦慮情感具象化。

除了互動遊戲外，本文輔以階段式浮現的圖片與文字建構故事，隨著滑鼠滾動呈現類似動畫的效果，無需複雜特效即可提高視覺吸引力，並透過音效和背景音樂增強故事氛圍。此外，考慮到一頁式長篇報導不易閱讀，因此在側邊設計了導覽列，讓讀者可以自由地跳轉至任意章節。最後，網頁上方設計了社群媒體分享功能，不僅能夠讓更多人參與討論，還能使大眾在探討容貌焦慮時，參考本文所建立的框架，進行更脈絡化的思考與交流。

貳、新聞遊戲敘事設計

一、自我評估問卷

如同前述，本文將採「整形手術評估問卷（COPS）評估量表」，並根據英國身體臃形症基金會（BDFF）劃分的分數作為判斷標準。如此不僅保證了本文的專業性和可信度，也能將單調乏味的問卷轉換為互動體驗，增強讀者的參與意願。透過臨床性題目引導，幫助讀者評估自身是否存在容貌焦慮。

為了確保測驗結果的準確性，本文不會對題目的核心意涵進行修改，而僅針對語意進行潤飾。然而，此問卷主要用於初步的自我評估，因此仍會提醒讀者，如需進一步的詳細診斷，應尋求身心科醫師或心理諮商師的專業協助。

二、文字冒險遊戲

為提升故事的沈浸感，本文設計了一款文字冒險遊戲，讓讀者扮演一個遭受容貌焦慮困擾的角色，以第一人稱視角深入家庭、學校、日常生活等情境中的互動，體驗容貌焦慮如何影響行為和心理狀態。透過互動式問題引導讀者參與思考，進而深入故事情節和主題，這種非線性的敘事結構能夠激發讀者的好奇心，賦予他們掌握故事發展的權力，使其感受置身於故事之中的代入感。

遊戲劇情以受訪者之一樂樂的故事為核心，透過視覺藝術的運用，如變形和拉伸效果，來表現主角對自己外貌的不滿和內心的掙扎。主角在故事中的體型豐腴，即使身邊的伴侶經常鼓勵她，仍會陷入自我懷疑並擔心給他人帶來困擾，最後透過一面鏡子映射主角外貌的反轉情節，讓讀者意識到主角實際上是標準身材的女性，揭示了她即使努力將體重減半，仍因為過往遭受霸凌的陰影，使內心的焦慮難以消除。

實際上，本文所設計的遊戲情節為一系列的兩難情境，無論讀者作何選擇，結果都將引發不同形式的焦慮，突顯出容貌焦慮所帶來的心理壓力無處可逃。例如，讀者需要決定是否參加一個社交活動，若選擇參加可能會引起害怕被批評的焦慮與自卑感；而選擇留在家中，則可能會加重孤立感。如同 Bogost (2010) 所言，失敗的遊戲情節可以用作傳達特定資訊與觀點的一種手段。這樣的敘事策略不僅揭示了容貌焦慮的日常影響，也讓讀者體驗到這種心理狀態的複雜性和掙扎，透過沈浸式體驗以增進理解和同情。

有鑑於容貌焦慮根植於當代社會文化和審美標準，因此遊戲敘事除了超越表面的美醜對比，同時也盡量避免教條式的資訊傳達。透過角色扮演機制，引導讀者洞悉背後的社會文化因素，而非強加特定觀點或僅僅教育讀者避免外貌比較的行為，從而促進自我反思與激發情感共鳴。

參考文獻

壹、中文文獻

一、期刊專書

王芊昀 (2023)。以文字探勘技術探討社群媒體使用者之容貌焦慮。

〔碩士論文。南臺科技大學〕臺灣博碩士論文知識加值系統。

<https://hdl.handle.net/11296/fewzpz>

文衛華（2016）。移動網際網路時代解釋性報道的創新發展。*中國記者*, 7, 73-75。

邱天、王肖（2022）。文化自信視域下青年“容貌焦慮”與媒體治理方略。*傳媒論壇*, 5(20), 88-90。

李升、李敏（2022）。當代青年女性“容貌焦慮”的社會機制分析。*中國青年研究*, 4, 78-85。

李添浚（2018）。北投分院一身體臆形症（Body Dysmorphic Disorder）。*三軍總醫世代電子報*, 173, 29-30。

https://enews.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/edm/content_detail.aspx?eid=267

周微、吳穎婧、鄒林杰、余珍、劉銜華（2023）。青少年容貌焦慮的研究綜述。*社會科學前沿*, 12(4), 1558-1566。

<https://doi.org/10.12677/ASS.2023.124211>

高淑芳、陸洛（2001）。父母管教態度與國中生升學考試壓力感受之關係。*應用心理研究*, 10, 221-250。

<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=15609251-200106-x-10-221-250-a>

陳建鈞（2023 年 9 月 22 日）。Dall-E 3+ChatGPT 強強結合，直接幫妳下提示詞！圖片效果變多猛？。數位時代。

<https://www.bnext.com.tw/article/76789/openai-dall-e-3-chatgpt>

陳渝苓、徐譽桓（2008）。“當身體成為權力的戰場”從身體的學術觀點探討運動場域中父權與賦權概念之具象化與衝突。*大專體育學刊*, 10(3), 1-13。

[https://doi.org/10.5297/ser.200809_10\(3\).0000](https://doi.org/10.5297/ser.200809_10(3).0000)

陳曉莉（2023 年 9 月 21 日）。DALL·E 3 文字轉圖像模型將於 10 月登場，可利用 ChatGPT 協助描述。iThome。

<https://www.ithome.com.tw/news/158860>

許高勇、鄭淑月（2022）。“容貌焦慮”：議題、身份與文化症候。傳媒觀察，9，59-64。

黃曬莉（1999）。跳脫性別框框。女書文化。

戴晨（2021）。“容貌焦慮”大行其道審美標準背後的文化差異。留學，2，67-68。

Engeln, R.（2021）。美麗病：不喜歡鏡子裡的自己？和心理學家聊聊外貌焦慮（洪筱婷譯）。野人文化。（原著出版於 2017 年）

Young, I. M.（2007）。像女孩那樣丟球：論女性身體經驗（何定照譯）。商周。（原著於 2006 年出版）

二、網頁資料

周士閔（2022 年 6 月 13 日）。認知行為治療是什麼？改變慣性思維快又有效。Hello 醫師。

<https://helloyishi.com.tw/mental-health/other-mental-health-issues/what-is-cognitive-behavior-therapy/>

周希雯（2023 年 11 月 24 日）。砸 800 萬整型！雪碧淚揭「術後慘狀」：我容貌焦慮。民視新聞網。

<https://tw.news.yahoo.com/%E7%A0%B8800%E8%90%AC%E6%95%B4%E5%9E%8B-%E9%9B%AA%E7%A2%A7%E6%B7%9A%E6%8F%AD-%E8%A1%93%E5%BE%8C%E6%85%98%E7%8B%80->

%E6%88%91%E5%AE%B9%E8%B2%8C%E7%84%A6%E6%85%AE-072500363.html



陳芳儀（2022 年 4 月 20 日）。有一種醜，是你覺得自己醜！你聽過「容貌焦慮」嗎？。公視 P# 新聞實驗室。<https://newslab.pts.org.tw/video/180>

陳玲芳（2023 年 5 月 6 日）。口罩解禁「容貌焦慮族」青少年居多。人間福報。<https://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=841382>

陳曉珍（2020 年 12 月 2 日）。“容貌焦慮”上熱搜，顏值時代的職場女性該如何面對“標準美”？。界面新聞。
https://m.jiemian.com/article/5345356_yidian.html

海鷗小姐（2018 年 2 月 6 日）。「美貌紅利」真能翻轉「階級」嗎？——說出「人正真好，人醜吃草」前，請想想螢光幕後的歧視與騷擾。換日線 Crossing。<https://crossing.cw.com.tw/article/9410>

曹佼人、許猛捷。（2023 年 2 月 19 日）。脫口罩心驚驚！醫：青少年更易「容貌焦慮」。TVBS 新聞網。
<https://tw.news.yahoo.com/%E8%84%AB%E5%8F%A3%E7%BD%A9%E5%BF%83%E9%A9%A%E9%A9%A-%E9%86%AB-%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E6%9B%B4%E6%98%93-%E5%AE%B9%E8%B2%8C%E7%84%A6%E6%85%AE-063436766.html>

張瑋庭（無日期）。容貌焦慮 Body Image。陪伴心理諮商體系。
<https://www.acmate-group.com/adult-couple-counseling/body-image/>

游孟欣（2023 年 3 月 31 日）。口罩解封後，容貌焦慮討論度暴增 200%，其中「臉型問題」、「肌膚狀態」討論度最高。QSearch。
<https://blog.qsearch.cc/2023/03/appearance-anxiety/>

黃偉俐（2024 年 1 月 26 日）。砸重金做醫美還是不滿意 你有「容貌焦慮症」嗎？。康健雜誌。<https://www.commonhealth.com.tw/blog/5834>

葉冠吟（2023 年 12 月 26 日）。青春網戀防詐專題遭臉書下架 製作團隊嚴正抗議。中央社。<https://www.cna.com.tw/news/amov/202312260374.aspx>

楊聰財（2023 年 4 月 25 日）。正確勇敢面對醜陋恐懼症（身體臃形症）。健康醫療網。<https://www.healthnews.com.tw/article/57610>

盧玟靜（2023 年 2 月 24 日）。口罩解禁引發「容貌焦慮」別擔心！「3 招」由內而外散發馨香美。基督教今日報。

<https://cdn-news.org/News.aspx?EntityID=News&PK=0000000025763c84e45a68db893d9b43ba3732530ddb65a5>

簡訊設計（2023 年 12 月）。公視 | 青春網戀模擬器。簡訊設計
<https://simpleinfo.cc/portfolio/virtualromance>

蘇益賢（2016 年 12 月 7 日）。接納與承諾療法（Acceptance and commitment therapy）簡介。Association for Contextual Behavioral Science。
https://contextualscience.org/blog/acceptance_and_commitment_therapy

Holly Chau（2023 年 4 月 13 日）。(DE)BEAUTY：美麗神話 (上) SELENA GOMEZ 的 RARE BEAUTY，給「野獸」的 WARM WISHES。MING'S。<https://www.mings.hk/selena-gomez-rare-beauty-debeauty-376036/>

Leggie（2023 年 11 月 14 日）。如何避免使用 DALL-E 創作圖片時出現“創建圖像時出錯”？。Leggie.co。
<https://leggie.co/%E5%A6%82%E4%BD%95%E9%81%BF%E5%85%8D%E4%BD%BF%E7%94%A8dall-e%E5%89%B5%E4%BD%9C%E5%9C%96%E7%89%87%E6%99%82%E5%87%>

BA%E7%8F%BE%E5%89%B5%E5%BB%BA%E5%9C%96%E5%83%8F%E6%9
9%82%E5%87%BA%E9%8C%AF/



TEDx Talks (2023 年 10 月 18 日)。什麼是容貌焦慮 | 飽妮 | 飽妮 |
TEDxNTNU [影片]。YouTube。

<https://www.youtube.com/watch?v=6mhoUqfft7c>

Stonee (2023 年 12 月 28 日)。公視爆紅「青春網戀模擬器」！清新畫
風藏「超真實體驗交友軟體」警訊，結局公開自救法。妞新聞 niusnews。
<https://www.niusnews.com/=P3ipuip82>。

wednesday (2024 年 1 月 9 日)。公視「青春網戀模擬器」爆紅引共鳴，
私密照外流第一步：千萬不要封鎖！。Marie Claire 美麗佳人。

<https://www.marieclaire.com.tw/lifestyle/news/76973>

貳、英文文獻

一、期刊專書

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of
mental disorders (5th ed.)*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Anixiadis, F., Wertheim, E. H., Rodgers, R., & Caruana, B. (2019). Effects of thin-
ideal instagram images: The roles of appearance comparisons, internalization of
the thin ideal and critical media processing. *Body Image*, 31, 181-190.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.005>

Aquino, Y., & Steinkamp, N. (2016). Borrowed beauty? Understanding identity in
Asian facial cosmetic surgery. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 19, 431-
441. <https://doi.org/10.1007/s11019-016-9699-0>

- Baker, K., Esgate, A., Groome, D., Heathcote, D., Kemp, R., Maguire, M., & Reed, C. (2004). *An Introduction to Applied Cognitive Psychology* (1st ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203504604>
- Benedikt, R., Wertheim, E. H., & Love, A. (1998). Eating attitudes and weight-loss attempts in female adolescents and their mothers. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(1), 43-57.
- Betker, J., Goh, G., Jing, L., Brooks, T., Wang, J., Li, L., Ouyang, L., Zhuang, J., Lee, J., Guo, Y., Manassra, W., Dhariwal, P., Chu, C., Jiao, Y., & Ramesh, A. (2023). *Improving Image Generation with Better Captions*. *Computer Science*, 2(3), 8.
- Bjornsson, A. S., Didie, E. R., & Phillips, K. A. (2010). Body dysmorphic disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12(2), 221-232.
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2010.12.2/abjornsson>
- Bogost, I. (2010). *Persuasive games: The expressive power of videogames*. The MIT Press.
- Burton, J. (2005). News-game journalism: History, current use and possible futures. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 3(2), 87-99.
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*, 23, 114-125.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>
- Cash, T. F. (2002). Cognitive behavioral perspectives on body images. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 38-46). Guilford Press.
- Cash T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5.
[https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)

- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *In Body Image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Chen, S., & Zhang, Y. (2023). Bondage of standard: Interaction between K-pop culture and male gaze. *Communications in Humanities Research*, 10(1), 109-117. <https://doi.org/10.54254/2753-7064/10/20231275>
- Dee, C. (2018). Examining copyright protection of AI-generated art. *Delphi - Interdisciplinary Review of Emerging Technologies*, 1(1), 31-37. <https://doi.org/10.21552/delphi/2018/1/11>
- Didie, E. R., Tortolani, C. C., Pope, C. G., Menard, W., Fay, C., & Phillips, K. A. (2006). Childhood abuse and neglect in body dysmorphic disorder. *Child Abuse & Neglect*, 30(10), 1105-1115. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2006.03.007>
- Di Michele, D., Guizzo, F., Canale, N., Fasoli, F., Carotta, F., Pollini, A., & Cadinu, M. (2023). #SexyBodyPositive: When sexualization does not undermine young women's body image. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 991. <https://doi.org/10.3390/ijerph20020991>
- Dittmar, H. (2009). How do "body perfect" ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 1-8. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.1>
- Dion, J., Blackburn, M. E., Auclair, J., Laberge, L., Veillette, S., Gaudreault, M., Vachon, P., Perron, M., & Touchette, É. (2015). Development and aetiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. *International journal of adolescence and youth*, 20(2), 151-166. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.985320>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body

image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Fardouly, J., Slater, A., Parnell, J., & Diedrichs, P. C. (2023). Can following body positive or appearance neutral Facebook pages improve young women's body image and mood? Testing novel social media micro-interventions. *Body Image*, 44, 136-147. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.12.008>

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.

Ferrer-Conill, R., & Karlsson, M. (2015). The gamification of journalism. In Gangadharbatla H., Davis D. Z. (Eds), *Emerging research and trends in Gamification* (pp. 356-383). IGI Global.

Fildes, J., Robbins, A., Cave, L., Perrens, B., & Wearing, A. (2014). *Mission Australia's 2014 youth survey report*. Mission Australia.

Firmstone, J. (2019). Editorial journalism and newspapers' editorial opinions. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/ACREFORE/9780190228613.013.803>

Fogelkvist, M., Gustafsson, S. A., Kjellin, L., & Parling, T. (2020). Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial. *Body Image*, 32, 155-166.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.002>

Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>

- Gómez-García, S., & de la Hera Conde-Pumpido, T. (2023). Newsgames: The use of digital games by mass-media outlets to convey journalistic messages. *Games and Culture*, 18(4), 449-474. <https://doi.org/10.1177/15554120221105461>
- Grace, L. (2020). Doing things with games. Social impact through play. CRC Press.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Hargreaves, D., & Tiggemann, M. (2003). Longer-term implications of responsiveness to 'thin-ideal' television: Support for a cumulative hypothesis of body image disturbance? *European Eating Disorders Review*, 11(6), 465-477. <https://doi.org/10.1002/erv.509>
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>
- Hawes, T., Zimmer-Gembeck, M., & Campbell, S. (2020). Unique associations of social media use and online appearance preoccupation with depression, anxiety, and appearance rejection sensitivity. *Body Image*, 33, 66-76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.010>
- Jarry, J. L., & Ip, K. (2005). The effectiveness of stand-alone cognitive-behavioural therapy for body image: A meta-analysis. *Body Image*, 2(4), 317-331. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.001>
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles: A Journal of Research*, 45(9-10), 645-664. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>

- Juul, J. (2005). *Half-real: Video games between real rules and fictional worlds*. The MIT Press.
- Kapp, K. M., Blair, L., & Mesch, R. (2013). *The gamification of learning and instruction fieldbook: Ideas into practice*. Wiley.
- Kluck A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body Image*, 7(1), 8-14.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.09.009>
- Lee, S. (2016). Beauty between empires: Global feminism, plastic surgery, and the trouble with self-esteem. *Frontiers: A Journal of Women Studies*, 37(1), 1-31.
<https://doi.org/10.5250/FRONJWOMESTUD.37.1.0001>
- López-Guimerà, G., Levine, M. P., Sánchez-Carracedo, D., & Fauquet, J. (2010). Influence of mass media on body image and eating disordered attitudes and behaviors in females: A review of effects and processes. *Media Psychology*, 13(4), 387-416. <https://doi.org/10.1080/15213269.2010.525737>
- Lopezosa, C., Codina, L., Fernández-Planells, A., & Freixa, P. (2023). Journalistic innovation: How new formats of digital journalism are perceived in the academic literature. *Journalism*, 24(4), 821-838.
<https://doi.org/10.1177/14648849211033434>
- Myers, T., Ridolfi, D., Crowther, J., & Ciesla, J. (2012). The impact of appearance-focused social comparisons on body image disturbance in the naturalistic environment: The roles of thin-ideal internalization and feminist beliefs. *Body Image*, 9(3), 342-351. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.005>
- Masterton, M. (1995). *Interpretative journalism*. Asian Media Information and Communication Centre.
- Newton, A., & Dhole, K. (2023). Is AI art another industrial revolution in the making?. *ArXiv*, abs/2301.05133. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2301.05133>

- Nicewicz, H. R., Torrico, T. J., & Boutrouille, J. F. (2024). *Body dysmorphic disorder*. StatPearls.
- Parke, R. D., & Buriel, R. (2008). Socialization in the family: Ethnic and ecological perspectives. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Child and adolescent development: An advanced course* (pp. 95-140). Wiley.
- Pedalino, F., & Camerini, A. L. (2022). Instagram use and body dissatisfaction: The mediating role of upward social comparison with peers and influencers among young females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1543. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031543>
- Phillips, K. A. (2005). *The broken mirror: Understanding and treating body dysmorphic disorder* (Rev. & exp ed.). Oxford University Press.
- Phillips, K. A., Wilhelm, S., Koran, L., Didie, E., Fallon, B., Feusner, J., & Stein, D. (2010). Body dysmorphic disorder: Some key issues for DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27(6), 573-591. <https://doi.org/10.1002/da.20709>
- Plewe, C., & Fürsich, E. (2018). Are newsgames better journalism? Empathy, information and representation in games on refugees and migrants. *Journalism Studies*, 19(16), 2470-2487. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2017.1351884>
- Pole, M., Crowther, J. H., & Schell, J. (2004). Body dissatisfaction in married women: The role of spousal influence and marital communication patterns. *Body Image*, 1(3), 267–278. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.06.001>
- Ramphul, K., & Mejias, S. G. (2018). Is "Snapchat dysmorphia" a real issue?. *Cureus*, 10(3), e2263. <https://doi.org/10.7759/cureus.2263>
- Sadati, M., & Radanfar, R. (2022). “Filter dysmorphia”: An emerging phenomenon in cosmetic dermatology. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 22(3), 1127. <https://doi.org/10.1111/jocd.15483>

- Samuelson P. (2023). Generative AI meets copyright. *Science*, 381(6654), 158-161.
<https://doi.org/10.1126/science.adi0656>
- Schmidt, J., & Martin, A. (2019). Appearance teasing and mental health: Gender differences and mediation effects of appearance-based rejection sensitivity and dysmorphic concerns. *Frontiers in Psychology*, 10, 579.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00579>
- Schulzke M. (2016). War by other means: Mobile gaming and the 2014 Israel-Gaza conflict. *Review of International Studies*, 42(3), 575-596.
<https://doi.org/10.1017/S0260210515000510>
- Seekis, V., Bradley, G., & Duffy, A. (2020). Appearance-related social networking sites and body image in young women: Testing an objectification-social comparison model. *Psychology of Women Quarterly*, 44, 377-392.
<https://doi.org/10.1177/0361684320920826>
- Slevec, J., & Tiggemann, M. (2010). Attitudes toward cosmetic surgery in middle-aged women: Body image, aging anxiety, and the media. *Psychology of Women Quarterly*, 34(1), 65-74. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01542.x>
- Striegel-Moore, R. H., & Kearney-Cooke, A. (1994). Exploring parents' attitudes and behaviors about their children's physical appearance. *The International Journal of Eating Disorders*, 15(4), 377-385. <https://doi.org/10.1002/eat.2260150408>
- Stanford, J., & McCabe, M. (2002). Body image ideal among males and females: Sociocultural influences and focus on different body parts. *Journal of Health Psychology*, 7, 675-684. <https://doi.org/10.1177/1359105302007006871>
- Sunilkumar, A. (2020). Influence of gender and self-esteem on appearance anxiety among undergraduate college students. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, 8, 2079-2083.
<https://doi.org/10.22214/ijraset.2020.4334>

- Syed Sha, A., Jeyamurugan, N., Mohamed Faiz Ali, B., & Veerasundari, R. (2023). Stable diffusion text-image generation. *International Journal of Scientific Research in Engineering and Management*, 7(2).
<https://doi.org/10.55041/ijsrem17744>
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119-126. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0059-0>
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In *body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 12-19). Guilford Press.
- Usher, N. (2014). *Making news at the New York times*. University of Michigan Press.
<https://doi.org/10.3998/nmw.12848274.0001.001>
- van den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K., & Covert, M. (2002). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 1007-1020.
[https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00499-3](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00499-3)
- Veale, D., Ellison, N., Werner, T. G., Dodhia, R., Serfaty, M. A., & Clarke, A. (2012). Development of a cosmetic procedure screening questionnaire (COPS) for body dysmorphic disorder. *Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery*, 65(4), 530-532. <https://doi.org/10.1016/j.bjps.2011.09.007>
- Veale, D., Eshkeviri, E., Kanakam, N., Ellison, N., Costa, A., & Werner, T. (2014). The appearance anxiety inventory: Validation of a process measure in the

- treatment of body dysmorphic disorder. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 42(5), 605-616. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000556>
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 760-773. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.5.760>
- Wolf, N. (1990). *The beauty myth: How images of beauty are used against women*. Chatto & Windus.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Webb, H. J., Henderson, L., & Hawes, T. (2021). Face-to-face and cyber-victimization: A longitudinal study of offline appearance anxiety and online appearance preoccupation. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(12), 2311-2323. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01367-y>

二、網頁資料

- Andresen. (2023, August 28). *Budget Hero - sequester edition*. American Public Media. <https://www.americanpublicmedia.org/blog/budget-hero-sequester-edition>
- Briscoe, G. (2022, August 1). *Cosmetic surgery: Key statistics [2024]*. Patient Claim Line. <https://www.patientclaimline.com/news/cosmetic-surgery-key-statistics/>
- Bruculieri, J. (2018, February 22). “Snapchat dysmorphia” points to a troubling new trend in plastic surgery. Huffpost. https://www.huffpost.com/entry/snapchat-dysmorphia_n_5a8d8168e4b0273053a680f6
- “Budget Hero” added to BrainPOP’s free resource for top educational games. (2012, June 28). Wilson Center. <https://www.wilsoncenter.org/article/budget-hero-added-to-brainpops-free-resource-for-top-educational-games>
- Cadman, J. (2023, April 7). *When do appearance concerns become a problem?*. Centre for Anxiety & OCD. <https://caogoldcoast.com/blog/bdd>

- Criddle, C. (2021, May 26). *Instagram lets users hide likes to reduce social media pressure*. BBC News. <https://www.bbc.com/news/technology-57254488>
- Do I have BDD?.(n.d.). Take the test. Body Dysmorphic Disorder Foundation.
<https://youth.bddfoundation.org/information/do-i-have-bdd-test/>
- Espel, F. (2015, September 4). *September 12th: A Toy World - the first newsgame*. On Serious Games. <http://www.onseriousgames.com/september-12th-a-toy-world-newsgame/>
- El Confidencial LAB. (2016) *Retoricum*. [Online Game].
- Frasca, G. (2003). *September 12th*. [Online Game].
- Gault, M. (2022, September 15). *An AI-generated artwork won first place at a state fair fine arts competition, and artists are pissed*. Vice.
<https://www.vice.com/en/article/bvmvqm/an-ai-generated-artwork-won-first-place-at-a-state-fair-fine-arts-competition-and-artists-are-pissed>
- Interpretative reporting in journalism*. (n.d.). StudyMassCom.com.
<https://studymasscom.com/journalism/interpretative-reporting-in-journalism/>
- Kelly, S. M. (2020, February 10). *Plastic surgery inspired by filters and photo editing apps isn't going away*. CNN Business.
<https://edition.cnn.com/2020/02/08/tech/snapchat-dysmorphia-plastic-surgery/index.html>
- Kenney, A. (2023, September 6). *Jason Allen's AI art won the Colorado fair — but now the feds say it can't get a copyright*. CPR News.
<https://www.cpr.org/2023/09/06/jason-allens-ai-art-won-colorado-fair-feds-deny-copyright-protection/>
- Klein, N. (2023, May 8). *AI machines aren't 'hallucinating'. But their makers are*. The Guardian. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2023/may/08/ai-machines-hallucinating-naomi-klein>

Manaher, S. (n.d.). *Informative vs Descriptive: Deciding Between Similar Terms*. The Content Authority. <https://thecontentauthority.com/blog/informative-vs-descriptive>

OpenAI. (2023, October 19). *DALL·E 3 is now available in ChatGPT plus and enterprise*. OpenAI. <https://openai.com/blog/dall-e-3-is-now-available-in-chatgpt-plus-and-enterprise>

Roberts, M. (2019, August 13). *Creativity for all: Facebook's Spark AR now lets anyone build and share effects on Instagram*. Meta. <https://developers.facebook.com/blog/post/2019/08/13/spark-ar-publish-to-instagram/>

Roettgers, J. (2019, October 22). *Snapchat Grows to 210 million daily users, surpasses Q3 revenue expectations*. Variety. <https://variety.com/2019/digital/news/snapchat-q3-2019-growth-revenue-1203379772/>

Stable Diffusion Launch Announcement. (2022, August 10). stability.ai. <https://stability.ai/news/stable-diffusion-announcement>

Tylka, T. (2021, June 16). *8 ways to manage body image anxiety after lockdown*. Ohio State News. <https://news.osu.edu/8-ways-to-manage-body-image-anxiety-after-lockdown/>

Wells, G., Horwitz, J., & Seetharaman, D. (2021, September 15). *The Facebook files: Facebook knows instagram is toxic for teen girls, its research shows --- internal documents show a youth mental-health issue that Facebook plays down in public*. Wall Street Journal. <https://www.proquest.com/newspapers/facebook-files-knows-instagram-is-toxic-teen/docview/2572410901/se-2>

Wu, M. (2022, September 2). *AI-generated image wins art contest, 'actual' artists irate*. PopPhoto. <https://www.popphoto.com/news/jason-allen-ai-artwork/>