

在文字中安放自己——散文閱讀與創作

臺北市立大同高中 林欣儀

一、設計者簡介

臺北市立大同高中國文老師。國語文學科中心種子教師。教學的愉快在於，能與夥伴一起交流，能帶著學生閱讀與書寫，讀喜歡的文章，寫下透亮的文字，一起在理性和感性的練習中，更加認識自己，也慢慢靠近彼此。

二、演示重點

《過曝世代》(陳品皓，2024)書中以「過曝世代」指稱過度暴露於網路下成長的年輕世代，其中「網路原生、界線失序、餘裕失去」構成了此世代主要的心理主軸。如今社群軟體已是高中生展演自我、社交互動與抒發心情的主要管道。以 Instagram 為例，一位學生多半有兩個以上的帳號，「大帳」用以呈現出理想的自己，是眾人都能看見的「開放我」；「小帳」則多半用以抒發私我心事，是少數摯友或僅有自己知道的「隱藏我」。大量的限時動態、照片、情緒性文字，顯示出使用者的矛盾處境：顯示出使用者的矛盾處境：渴望被看見，又害怕被看透；一面窺探著他人，又一面隱藏著自己。那些在 Instagram 大帳裡顯現出來的「我」與藏在「小帳」中的感受，有沒有可能好好梳理、釐清與表達？那些記錄在限時動態中，滑過即忘的當下，有沒有可能被留下？除了社群軟體，還有沒有另一種媒介，能好好安放高中生成長過程中那些細膩、騷動、困惑或不安的情感或思想？又，身處注意力不斷被分散的時代，目光不斷向外求索時，有沒有可能回到自身，打開對自己的好奇心，探索自己的情感，書寫自己的故事？

本課程嘗試將散文讀寫與自我探索的主題結合。寫作即是一個探索自我，整理思緒，認識自我的過程，課程選材上不僅希望能提供學習與思考的指引，也希望回應學生過去或當下曾面臨的處境。課程學習脈絡說明如下：第一堂課先藉由「過曝世代」讀寫經驗交流，讓學生從當前所處的網路情境，連結自己日常的讀寫經驗，打開對自己的好奇心。再藉由李勇達〈蝸牛〉引導學生回顧成長歷程中的「我」，並學習「藉物喻己」書寫手法。第二堂課，引導學生認識身體意象與自我認同的關係，並聚焦討論容貌焦慮現象的成因與提出解方。再透過謝凱特〈挽面〉與葉儀萱〈我要變漂亮〉兩篇散文閱讀，勾起學生對散文書寫風格的想像。第三堂課，聚焦分析謝凱特〈挽面〉與葉儀萱〈我要變漂亮〉兩篇散文，引導學生探索自我的內在與外在特質，並學習使用象徵寫作手法。第四堂課，請學生從「藉物喻己」與「身體意象」兩個學習主題中，擇一發展成一篇 400 字短文創作，敘寫一段自我成長或探索的歷程，學習在文字中安放自我。

三、課程設計簡表

單元名稱	在文字中安放自己——散文閱讀與創作		節數	4	設計者	林欣儀
核心素養	A1「身心素質與自我精進」 國 S-U-A1 透過國語文的學習，培養自我省思能力，從中發展應對人生問題的行事法則，建立積極自我調適與不斷精進的完善品格。 B1「符號運用與溝通表達」 國 S-U-B1 運用國語文表達自我的經驗、理念與情意，並學會從他人的角度思考問題，尋求共識，具備與他人有效溝通與協商的能力。		核心概念/ 學科本質	探索/閱讀理解、文章分析、溝通表達、藉物喻己、意象經營、短文寫作		
單元目標	一、學生能統整解釋文本篇章意涵和象徵意義。 二、學生能運用藉物喻己、意象經營寫作手法。 三、學生能透過閱讀書寫探索自我，認識自我。					
學習脈絡						
	節次	課程主題	思考脈絡		學習能力	
	第一節	打開對自己的好奇心： 「藉物喻己」散文閱讀與書寫	1. 「過曝世代」為何而寫?(WHY) 2. 「我」是什麼樣子?(WHAT)		閱讀、分析、溝通、表達	
	第二節	身體意象與自我認同： 關於容貌焦慮現象的成因與解方	1. 我如何看待自己的身體?(HOW) 2. 我為什麼這樣看待自己的身體或容貌(WHY)		閱讀、歸納、溝通、表達	

	第三節	身體意象與自我認同： 「容貌焦慮」散文主題閱讀與分析與 「意象經營」	1. 作家如何書寫自己的身體或容貌(HOW) 2. 我如何透過身體意象，反思成長歷程(HOW)	閱讀、分析、溝通、表達	
	第四節	在文字中安放自己： 我的成長故事探索與實作	我的成長故事是什麼?(WHAT)	溝通、表達	
表現任務	表現任務說明： 學生在閱讀文本後，能透過小組討論交流主觀閱讀感，並習得客觀作品分析。最後，能運用課堂所學的寫作手法，完成一篇個人的短文創作。 評量方式規劃： (一)形成性評量：課堂學習單、小組討論、課堂發表				
	評量面向	優異(5)	良好(4)	尚可(3)	待改進(1-2)
	〈蝸牛〉散文作品分析	能精準分析散文作者特質與動物特質的類比。	能清楚掌握散文中的作者特質與動物特質的類比。	能大致掌握散文中的作者特質與動物特質的類比。	無法掌握散文中作者特質與動物特質的類比。
	〈挽面〉、〈我要變漂亮〉散文作品分析	能精準分析兩篇散文的寫作手法與主題意識。	能分析兩篇散文並提出兩項寫作手法與主題意識。	僅能分析其中一篇的寫作手法與主題意識。	未能掌握兩篇散文的寫作手法與主題意識。
	藉物喻己練習	能精準將自我特質與動物特質類比，且構思精妙	能將自我特質與動物特質類比，且敘述完整。	能大致將自我特質與動物特質類比，敘述平順。	自我特質與動物特質缺乏合理連結，敘述空泛。
	意象構思練習	能以身體任一部位為意象，構思時賦予三層次意涵。	能以身體任一部位為意象，構思時賦予兩層次意涵。	能以身體任一部位為意象，意象經營單一。	未能以身體任一部位為意象，敘述空泛。
	(二)總結性評量：個人短文創作				
	評量面向	優異(5)	良好(4)	尚可(3)	待改進(1-2)

	藉物喻己 散文創作	能精準將動物特質與自我特質連結類比，敘寫自我成長的歷程，且描述生動。	能將動物特質與自我特質連結類比，敘寫自我成長的歷程，且敘述情楚。	能大致將動物特質與自我特質連結類比，敘寫自我成長的歷程，表達平順。	未將動物特質與自我特質連結類比。
	身體意象 散文創作	能以身體任一部位為意象，敘寫自我成長的歷程，意象運用具有三層次。	能以身體任一部位為意象，敘寫自我成長的歷程，意象具有兩層次。	能以身體任一部位為意象，敘寫自我成長的歷程，意象經營單一。	未能以身體任一部位為意象，敘寫自我成長的歷程，敘述空泛。

課程架構

節次	學習脈絡	學習目標	學習內容	學習表現	學生學習活動	檢核點	學生狀況分析				
1	打開對自己的好奇心：「藉物喻己」散文閱讀與書寫	學生能分析〈蝸牛〉作者藉物喻己的手法，並能運用「藉物喻己」手法，將動物特質類比自我特質。	Ac-V-1 文句的深層意涵與象徵意義。 Ba-V-3 寫作手法與文學美感的呈現。	2-V-4 樂於參加討論，分享自身生命經驗及對文本藝術美感價值的共鳴。 5-V-1 辨析文	一、導入活動 (10 分鐘) (一)過曝世代的生活情境 1.教師引用陳品皓《過曝世代》一書，說明「過曝世代」的意涵：指過度暴露於網路下成長的年輕世代。(「過曝」原本是指攝影時曝光過度)，輔以影片：〈文森說書：發限動是為了得到什麼？《過曝世代》〉，引導學生回顧自己身處的環境受到社群媒體哪些影響？ https://www.youtube.com/watch?v=BVBqUNJHfzI 2.教師引導學生討論：平常瀏覽的 Instagram 大帳、小帳和 Threads 的發文內容有何異同?為何會有這些差異?從這些差異中你觀察到什麼現象? 【四人一組，全班分成八組，先由組內成員互	1.學生能反思自己所處的時代社群媒體使用情境，與同學交流想法。 2.學生能於課堂完成〈蝸牛〉散文閱讀，並分析文中「藉物喻己」書寫手法。 3.學生能嘗試	1.為使小組交流順暢，且每位組員都有任務，小組交流討論時，教師依座位表編號，於黑板上隨機圈選組員任務。例如： <table><tr><td>1 主持</td><td>2 發表</td></tr><tr><td>3 記錄</td><td>4 支援</td></tr></table> 2.學生過去曾讀	1 主持	2 發表	3 記錄	4 支援
1 主持	2 發表										
3 記錄	4 支援										

				本的寫作主旨、風格、結構及寫作手法。	相交流，再由教師邀請同學分享交流。】 (二)轉向專注自己，打開對自己的好奇心 教師引導學生反思：身處注意力不斷被分散的時代，當目光不斷向外求索時，有沒有可能回到自身，打開對自己的好奇心，探索自己的情感，挖掘自己的故事？當我們試著思索如何有意識運用藝術性手法，透過文字安放自己的內在情感，藉由文字打動讀者，那便是一篇散文作品的起點。 二、開展活動(35 分鐘) (一) 李勇達〈蝸牛〉散文閱讀、交流與分析 1.教師引導：寫作即是一個探索自我，整理思緒，認識自我的過程。本單元透過閱讀李勇達〈蝸牛〉，了解作者如何看待自己？如何描寫自己？如何回顧自己的成長歷程？ 2.課堂閱讀：請學生於課堂上閱讀李勇達〈蝸牛〉。教師引導學生於閱讀過程中標記出作者以蝸牛自比的敘述，並標示出作者童年、國中到成人三個生命階段以利掌握文本主旨。 3.小組討論： (1)請從「外型」、「習性」、「事件遭遇或心志抒發」分析作者如何將動物與自己連結、類比。	能將自我特質與動物特質類比。	過藉物喻己的現代詩作(紀弦〈狼之獨步〉)，且已熟悉於課堂上閱讀，討論與發表的課堂模式，能較快進入文本閱讀與分析。但學生對自我的認識仍處於摸索階段，要清楚意識到自己的特質，並找出合適的動物藉物比喻己具有挑戰性。
--	--	--	--	---------------------------	--	-----------------------	---

					<table><tr><td>項目</td><td>文中 對蝸牛的描述</td><td>作者 自我特質類比</td></tr><tr><td>習性</td><td></td><td></td></tr><tr><td>外型</td><td></td><td></td></tr><tr><td>事件遭遇 或自我心 志抒發</td><td></td><td></td></tr></table>	項目	文中 對蝸牛的描述	作者 自我特質類比	習性			外型			事件遭遇 或自我心 志抒發			
項目	文中 對蝸牛的描述	作者 自我特質類比																
習性																		
外型																		
事件遭遇 或自我心 志抒發																		
					(2)作者從童年到長大如何看待自己?文中「蝸牛」隱喻了什麼? 4.小組發表：小組發表討論成果。 5.教師補充： (1)李勇達〈蝸牛〉寫出了自己在成長過程中、身處校園情境中，為了融入群體而扭曲自我心理變化。藉「蝸牛」隱喻了童年承受的創傷與自我修復的心路歷程。 (2)透過閱讀與書寫，我們試著回顧成長歷程中的「我」，並學習「藉物喻己」的書寫手法。 三、綜合活動(5 分鐘) 1.教師引導學生參考李勇達〈蝸牛〉藉物喻己的寫作手法，依「外型」、「習性」、「事件遭遇或心志抒發」三層面，練習將動物特質與自我特質連結。 2.請同學於課後完成「藉物喻己」構思表，並搭配一張動物圖片，於共編簡報完成編輯。教師													

					預告於下次課堂邀請同學分享發表。		
					代表動物 【 】	動物特質描述	自我特質類比
					習性		
					外型		
					事件遭遇 或自我心 志抒發		
2	身體意象與自我認同：關於容貌焦慮現象的成因與解方	學生能認識身體意象與自我認同的關係，且能了解容貌焦慮現象的成因，並提出解決方法。	Ac-V-1 文句的深層意涵與象徵意義。 Ba-V-3 寫作手法與文學美感的呈現。	5-V-3 大量閱讀多元文本，探討文本如何反應文化與社會現象中的議題，以拓展閱讀視野與生命意境	一、導入活動 (10 分鐘) (一)上一堂課成果觀摩：教師擇三位同學，能精準將自我特質與動物特質類比，且構思精妙的作品，於課堂分享。 (二)教師引導學生理解：以動物自喻是「透過具體的形象，表現抽象的特質或情感」的寫作手法。在設喻的過程中，反映了我們如何看待自己，包含自己的身體、外型與特質。 (三)帶入本週課程主題：身體意象與自我認同。 二、開展活動(30 分鐘) (一)身體意象與自我認同 1.教師說明：何謂身體意象?何謂容貌焦慮?身體意象與自我認同的關係。	1.學生針對「容貌焦慮成因與解方」此議題能進行小組討論，完成共編簡報編輯，並口頭發表。 2.學生能於課堂中完成兩篇散文閱讀。	1.近幾年由於疫情和社群媒體的影響，容貌焦慮現象變得更加普遍，學生們對這種現象也有更多的體察，因此，對容貌焦慮議題的討論與文本閱讀較能產生共鳴。 2.小組於共編簡報發表討論成果後，教師可

				2-V-4 樂於參加討論，分享自身生命經驗及對文本藝術美感價值的共鳴。 (1)心理學研究者 Paul Schilder 將身體意象定義為：「個體心中對自己身體的描繪，換句話說，就是個體怎麼看待自己的身體外型。」 (2)「容貌焦慮」(appearance anxiety)「是指個體的整體外表，受到他人的負面評價而導致的負面情緒。因為無法符合大眾審美標準，而過度在意自身外表，對自己的身體意象負向評價」(〈臺灣兒少的社群時代容貌焦慮〉) (3) Kathryn Woodward《認同與差異》：「身體為自我提供潛在的界線，它不但展現了每一個個體的獨特性，也是差異標誌的提供之處。身體形塑了我們的認同，並構築了我們在世界中的定位和分類系統」 2.教師引導學生思索容貌焦慮現象： 教師以簡報介紹韓劇《假面女郎》、韓國動畫電影《整容液》、「2021-2023 臉書貼文提及容貌焦慮之貼文數之變化」等素材，引導學生思考以下問題，並展開小組討論： 討論一：容貌焦慮日漸廣泛的原因？ 討論二：如何避免陷入容貌焦慮？ 【四人一組，全班分成八組，請小組將討論成果整理於共編簡報。】 3.教師回饋小組討論成果： 在各組提出容貌焦慮成因中可以發現，我們看待		適時歸納出各組提出的原因與解套方案。
--	--	--	--	---	--	--------------------

					自己身體外貌時，容易受到「社群媒體、娛樂文化、消費文化與社會風氣」等外在環境的影響。在各組提出的解決方法中，則可以發現，「覺察、接納、充實」這些個人內在能力對自我認同的影響。 4.教師導入文本閱讀：透過兩篇容貌焦慮主題的散文作品，來看作者如何看待自己的身體與容貌？如何形塑自我認同與反思社會風氣？ 三、綜合活動(10 分鐘) 容貌焦慮主題散文閱讀：請學生於課堂閱讀謝凱特〈挽面〉與葉儀萱〈我要變漂亮〉兩篇散文。		
3	身體意象與自我認同：「容貌焦慮」散文主題閱讀與分析與「意象經營」	學生能分析〈挽面〉與〈我要變漂亮〉兩文不同的寫作特色。並透過文本反思容貌焦慮現象。	Ac-V-1 文句的深層意涵與象徵意義。 Ba-V-3 寫作手法與文學美感的呈現。	2-V-4 樂於參加討論，分享自身生命經驗及對文本藝術美感的共鳴。 5-V-1 辨析文	一、導入活動(5 分鐘) (一)閱讀交流：謝凱特〈挽面〉與葉儀萱〈我要變漂亮〉兩篇均從容貌焦慮取材，你較喜歡哪個作品？為什麼？ (二)心得發表：教師邀請二位同學分享心得。 二、開展活動(30 分鐘) (一)容貌焦慮主題散文閱讀分析 1.教師請學生分組討論兩篇散文的「主題意識」，引導學生留意作者如何看待自己的容貌，對於自己長得像母親有何心境轉變？為何有這樣的轉變？	1.學生能進行小組討論，對於〈挽面〉與〈我要變漂亮〉兩篇散文發表主觀閱讀感受與客觀作品分析，並完成學習單。 2.學生能習得意象經營的三層次。	1.由於在「藉物喻己」單元以學習過藉由具體之物抒發抽象情思，因此學生較能掌握〈挽面〉的寫作手法；〈我要變漂亮〉內容學生雖較有共鳴，但文章的寫作手法則須多加引導。

				本的寫作主旨、風格、結構及寫作手法。 2.教師請學生分組討論兩篇散文，分別有何主要的書寫手法？引導學生從意象、對比與語調運用分析作品。 3.小組發表，並完成學習單撰寫。 【四人一組，全班分成八組，各組認領一篇作品分析討論，每篇散文各四組負責。】 (二)教師引導學生鑑賞兩篇散文的主題意識與寫作手法 1.主題意識 (1)謝凱特〈挽面〉：藉由母親為作者挽面，書寫流動於手、棉線與臉之間的疼痛，刻劃作者對自己容貌從自卑怨懟到理解接納的轉變，表達母子之間的愛與和解。 (2)葉儀萱〈我要變漂亮〉：藉由繁瑣的身體管理，訴說在主流審美與社群媒體時代下，被容貌焦慮束縛的心聲。 (3)教師引導學生觀察，兩文均從容貌焦慮取材，但有不同的切點：〈挽面〉寫出自我認同與親子和解的歷程；〈我要變漂亮〉則訴說在主流審美與社群媒體時代下，身體意象對自我認同的影響。 2.寫作特色 (1)謝凱特〈挽面〉： ● 意象：以挽面意象貫串全篇。 ● 文句：「歹勢，弄痛你了」一句在文中反覆	2.容貌焦慮是較為私我的經驗，要在短文寫作中真誠的自剖，教師須營造課堂上的安全感，並建立師生間的信任感。
--	--	--	--	--	---

出現，縮合母親的外在行為及內在情感。

- 結構：處處對比，對比中見深情。

(2)葉儀萱〈我要變漂亮〉：

- 語調：幽默感與焦慮感二重奏。
- 文句：以寫實手法，一針見血道出複雜的心理狀態。

(3)教師引導學生觀察文章的意象、對比、語調運用，這些都是散文鑑賞與創作可加以經營並展現個人文風的方式。

三、綜合活動(15 分鐘)

〈挽面〉採用「具體的形象與動作，表現抽象的特質或情感」的寫作手法。在意象經營的過程中，反映了作者如何看待自己，如何看待母親，以及自己與母親的關係，情感層次豐富深刻。引導學生掌握經營意象的要領。

(一)首先，教師說明意象經營的層次：

- 1.層次一：意象的外在特質
- 2.層次二：意象的內在特質
- 3.層次三：意象內外特質的連結

(二)其次，教師引導學生回顧謝凱特〈挽面〉意象運用：

分析篇章：謝凱特〈挽面〉

主要意象：挽面

意象層次 1

意象層次 2

意象層次 3

					<table><tr><td>(外在特質)</td><td>(內在特質)</td><td>(內外連結)</td></tr><tr><td>母親細心照料自己那張長壞的臉</td><td>母親對自己的歉疚與彌補</td><td>母子從長相到情感的連結，透過挽面，修補彼此的心</td></tr></table> (三)最後，請同學於課堂中練習以身體任一部位為意象，將此意象賦予三個層次的意涵。 <table><tr><td colspan="3">書寫主題：</td></tr><tr><td colspan="3">主要意象：</td></tr><tr><td>意象層次 1 (外在特質)</td><td>意象層次 2 (內在特質)</td><td>意象層次 3 (內外連結)</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	(外在特質)	(內在特質)	(內外連結)	母親細心照料自己那張長壞的臉	母親對自己的歉疚與彌補	母子從長相到情感的連結，透過挽面，修補彼此的心	書寫主題：			主要意象：			意象層次 1 (外在特質)	意象層次 2 (內在特質)	意象層次 3 (內外連結)					
(外在特質)	(內在特質)	(內外連結)																							
母親細心照料自己那張長壞的臉	母親對自己的歉疚與彌補	母子從長相到情感的連結，透過挽面，修補彼此的心																							
書寫主題：																									
主要意象：																									
意象層次 1 (外在特質)	意象層次 2 (內在特質)	意象層次 3 (內外連結)																							
4	在文字中安放自己： 我的成長故事探索與實作	學生能運用課堂所學的書寫手法：「藉物喻己」與「意象經營」，回顧自己的成長歷程，完成短文書寫。	Ba-V-3 寫作手法與文學美感的呈現。	6-V-5 運用各種寫作技巧，反覆推敲、修改以深化作品的內涵層次，提升藝術價值。	一、導入活動(5 分鐘) 教師引導同學回顧前兩次課堂中所學習的「藉物喻己」與「意象經營」寫作手法。 二、開展活動(35 分鐘) 請學生從以下兩道題目擇一，於學習單上撰寫 400 字左右的短文： (一)請以某一動物自喻，將動物特質與自我特質連結，敘寫一段自我成長或探索的歷程。(自訂篇名，可參考範例：〈荒野之鷹〉、〈蝸牛〉、〈狼之獨步〉、〈蒼蠅人〉) (二)請以身體任一部位為意象，將此意象賦予三個層次的意涵，敘寫一段自我成長或探索的歷	學生能從「藉物喻己」與「身體意象」兩個學習主題中，擇一敘寫一段自我成長或探索的歷程，完成一篇 400 字短文創作。	1.部分學生求好心切，會遲遲無法下筆，教師需於課堂上持續鼓勵學生，並在個別學生創作過程中適時提供引導。 2.部分學生完成短文創作後，不好意思與同學觀摩交流，																		

					程。(自訂篇名，可參考範例：〈梳髮〉、〈敷臉〉、〈擠痘痘〉、〈刷牙〉等等) 三、綜合活動(10 分鐘) (一)請每位同學與 2 位夥伴交流作品，並參考評量規準給予回饋。 (二)將回饋內容，分項撰寫於學習單空白欄位中。		需要教師多加鼓勵。若作品涉及較私我的經驗，教師亦可同意學生直接交由老師閱讀。
--	--	--	--	--	--	--	---

四、演示教材

閱讀篇章 1:〈蝸牛〉李勇達

「要升三年級了，你不能再這麼慢吞吞了。」小學二年級放暑假前鬍毛歐巴桑班導師這樣告誡我。

學校有很多麻雀，圓滾滾的棕色鳥兒在青綠色的草坪上跳來跳去。飛機轟轟經過，麻雀們嘰嘰喳喳散開。我常望著窗外思考，如果我的反應跟麻雀一樣快就好了。「六號！六號你又在發呆，老師剛剛講到哪？」看我支支吾吾反應不過來，老師下令：「到後面罰站，不要擋到同學聽課，走快點。」

我什麼時候才能長大，什麼時候才會變快呢？

一天下午大雨剛過，老師說把地板拖乾就好，我拿乾拖把亂揮一通就認定自己完成了工作，出去追麻雀。我果然很慢，把麻雀都嚇飛了一根毛也沒抓到。但我在草叢裡發現了比我更慢的生物，小蝸牛。

小蝸牛的殼很薄，顏色像指甲一樣透明中帶著一點淡黃，柔軟的身體在葉子上蠕動，觸角末梢有兩顆小眼睛，眼睛底下還有一對像鬍子的觸角。盯著小蝸牛爬和看著雲飄一樣有趣，每一秒都以為牠們沒在動，要到下一分鐘才會發覺牠們已經從一個地方移動到另外一個地方了。真像在變魔術。如果可以像蝸牛一樣緩慢移動，玩一二三木頭人的時候一定不會被抓到。

雲太高了我摸不到，但我摸得到蝸牛。上課鐘響前我抓了一隻小蝸牛回教室。

掃地時間之後是班會和作文課。我把左手藏在桌面下，讓小蝸牛待在我手掌心。我告訴牠安全了，可以出來了，牠就從半透明的殼裡伸出兩隻眼睛，左探右探。牠一定覺得這片五爪葉子很奇怪，怎麼會熱熱的，聞起來一點都不好吃。牠掙起殼往外爬，想逃出我的掌心。

蝸牛的肚子觸感冰涼，雖然牠爬過的地方會留下鼻水般的黏液，但因為牠跟我一樣慢吞吞，所以我喜歡牠。我讓牠爬過我的生命線、智慧線、感情線。當牠爬到我虎口時，我把手掌翻過來讓牠爬到手背上，當牠爬到我手背的盡頭時，我就再把手掌翻回來讓牠兜圈子。

「六號！你又在底下玩什麼？交出來！」糟糕，被老師發現了。我趕緊把雙手藏進抽屜甩掉小蝸牛，再抓一塊檸檬香水橡皮擦代替。老師說：「手伸出來我看。」我照做。老師說：「橡皮擦也能玩，放到講桌上，放學再來領。」我照做，蒙混過關。

閃電，雷聲，放學前忽然又下起第二場大雨。一些同學摀著耳朵，另一些看起來很興奮。雲幾乎壓在樹上，池塘的水都在跳舞，麻雀躲進樹裡，大小蝸牛四處爬行。牆壁上的方形廣播傳來訓導主任的聲音，他要老師們把低年級的小朋友留在教室，等到雨小一點再一起放學。

大家把收拾好的書包放在桌上，乖乖坐著等雨停。我坐得直挺挺裝乖，一手搭著書包，另一手卻忙著在抽屜裡打撈，小蝸牛不見了。

還沒找到牠雨就停了，老師把大家趕去走廊排路隊，我只能放棄搜救。

回家的路上陽光穿過雲照在街口，大雨洗過的空氣聞起來很香，樹葉都亮亮的。太陽一點一點切到堤防，走得比蝸牛還慢。我的影子被拖得好長，像個大人。我穿著藍色小短褲，看著自己細細的腿毛發著金光，我告訴自己：「你不能再這麼慢吞吞了。」

過了個週末我一進教室就先檢查抽屜，小蝸牛還在裡頭，原來牠掉到課本後面去了所以我才撈不到。同學們陸陸續續到校，老師抱來一疊生字本坐在辦公桌前批改。我將蝸牛殼輕輕拎出來，放在淺淺的筆槽裡。牠的殼口結了一層薄膜，外殼看起來乾巴巴的。希望牠還沒死。下課以後我得趕快把牠送回草坪去。

下課鐘響，班上最常欺負我的小流氓發現了我桌上的小蝸牛。「這個死了啦！」小流氓用食指和拇指捏著蝸牛殼，放在耳邊搖，假裝在聽聲音。我拿出所有的勇氣對他吼：「還我，不然我跟老師講。」小流氓罵了聲幹就把蝸牛殼往地上砸，接著一腳踩了上去，他像大人踩熄菸蒂那樣，在蝸牛身上扭一扭腳，然後抬起腳檢查成果。蝸牛殼像破掉的糖球，糖衣碎成一片一片沾在濕濕亮亮的爛肉上，微微抽動著。「還你啦。」小流氓說完就走出教室。

從那天起我再也不敢抓蝸牛。

升上三年級，新教室、新老師、新同學、新課本，看不懂的字變得更多，生字本的格子卻變小了。「你不能再這麼慢吞吞了。」腦袋裡有個聲音警告著我。

但三年級對我來說最困難的部分不是考卷和作業，而是要跑八百公尺的體適能測驗。

新的班導吹哨，全班男生同時起跑，才過第一個彎道我就落後了。草坪上沒有麻雀，蝸牛躲在樹蔭下休眠，我肚子痛得像腸子打結，喉嚨乾得像被三秒膠黏到。剩下來的三圈半我只好慢慢走完。好幾個男生在超過我一圈的時候都送我一句：「胖子加油啊！」

女生們要等我跑完才能開始測驗，全班同學都在終點催我，大喊著：「胖子——加油，胖子——加油，胖子胖子胖子——加油加油加油。」跑道變成一隻巨大的手掌，好不容易爬到了盡頭，結果翻過一圈還有一圈，一次又一次的體適能測驗。

從八百到一千六百公尺，從國小到高中畢業，每次起跑我都以為自己有所成長，可以擺脫墊底的慘況，但我始終保持最後一名。後來我放棄了，乾脆都用走的，同學也懶得為我打氣，女生在樹下乘涼，男生在籃下搶球，只剩拿著碼錶的體育老師一邊抖腳一邊等我。

升國三的開學體檢，我是保健室裡的重頭戲，排在我後面的幾個男生似乎在打賭，他們好奇我這巨大的身體到底有多重。

我脫下鞋子、襪子，摘下手錶，把口袋裡所有能增加重量的東西統統掏出來。空氣凝結了，大家都在等我開獎。老人百歲就叫做人瑞，我破百公斤的話，會變成什麼呢？

我背對著體重計，腳跟碰到金屬秤台的時候覺得冰冷。我併攏腳掌，以為將重心往後移就能讓體重輕一點。指針來回震盪發出卡通裡才會聽到的彈簧聲。那根針繞了世界一圈，戳中了一個數字。離我最近的 A 同學瞪大眼睛，在他後面 B 同學張大了嘴，體育股長報出我的體重，學藝股長負

責把數字抄錄在我的表格，三公斤，不對，是一百零三公斤。嘴最賤的 D 同學大喊：「神豬！神豬！神豬出爐啦！」C 同學對 A 說：「你看，我就說吧，他一定破百。」

我步下體重計，穿上鞋襪，戴回手錶，假裝沒事。我想起媽媽說過，「別理他們，讓對方覺得無聊，他們就不會來欺負你。」我要藏起自己的沮喪，否則神豬的綽號將黏著我直到畢業。

那幾天我故做開朗，好像破百公斤是一件比考試滿分還驕傲的事。我請同學喝福利社紅茶，跟遇見的每個人打招呼。我學會自嘲，拿自己的身材開玩笑，跟女生講話時耍笨，跟男生打球時故意跌倒。我躲進殼裡，扮演緩慢又可愛的角色。我是蝸牛，不是神豬。

蝸牛演化出螺旋狀的殼，為了躲進迂迴的居所牠必須放棄原本的左右對稱的身體，扭轉成另一種樣子。螺旋內側的器官因為受到擠壓，不斷地退化直到消失，原本呈現直線的腸道也扭了大一圈，就連神經和各種臟器的位置都因此改變。蝸牛的身體從胚胎時期開始扭轉。牠們一生注定佝僂，只能緩慢前進。

那陣子我後頸的皮膚開始增厚發黑，浮腫且布滿裂紋，無論我怎麼刷都刷不乾淨。一天午休時間，我暗戀的女同學怯怯地問我：「你洗澡的時候有洗脖子嗎？」那天晚上洗澡時，我拿菜瓜布搓脖子，搓出血來，以為這樣就可以換膚，但隔天結痂之後顏色反而更深，膚質變得更粗糙。後來我才在報紙上讀到，那叫做黑色棘皮症，是胰島素過度分泌刺激局部皮膚造成的黑色素沉澱。

每次有人問我為什麼你脖子這麼髒，是不是沒洗澡，我就會引述那篇醫生寫的文章，用專有名詞將這個徵狀從我的性格裡切割出去，告訴他們我不髒，我的身體本來就是這樣。

蝸牛的嘴裡有一萬顆牙，牙齒長在舌頭上，牠們用舔的，用刮的，把葉子磨爛送進胃裡，食物經過螺旋的胃，螺旋的腸，再螺旋地排泄出來，牠們一圈一圈長大。

我餓也吃，不餓也吃，一圈一圈發胖。大學畢業後的兵役體檢，我終於達到一百二十公斤。以後再也沒有體育課，再也沒有體適能測驗，再也沒人能逼我跑操場了。我應該要吃一頓好的，大肆慶祝才對，結果體檢完我反而非常失落，忽然想跑步。

我回到我的國小校園，操場的樣子完全沒變，但看起來比以前小很多。晚上十點，操場熄燈，瞎聊鬼扯的歐巴桑喊起孫子，赤腳跑步的歐吉桑穿上鞋子，跑道淨空，只剩我一個人。

我跨出右腳，再跨左腳，提起雙手，握著拳頭，左右左右吸吸呼呼。我是隻大蝸牛，我要推開自己結的膜，結束我的冬眠、夏眠、旱眠。我從跑道最內圈起跑，每完成一圈就往外推一個線道。我討厭在原地打轉，但我必須這樣一層一層地揭開自己。我要出來。

沒有人會催我，我可以跑得很慢，慢到能哼歌，「啊門啊前一棵，葡萄樹，啊嫩啊嫩綠地，剛發芽，蝸牛背著那，重重的殼呀，一步，一步地，往前爬。」樹上沒有黃鸝鳥，我抓不到的麻雀永遠抓不到，草叢裡有蝸牛，跑道上有我。第四圈。

樹葉發出沙沙聲，一陣晚風吹來，帶走我身上的汗氣。腦袋裡有個聲音對我說：「就要出社會了，你不能再這麼慢吞吞了。」「到底要變得多快才夠！」我反問回去，超過了跑道上童年的我。第五圈。

進入最後最大最外面的第六圈，我仰起頭吸滿氣跨大步全力衝刺。我的脂肪層隨著步伐彈跳拉扯，和肌肉層分離，一股即將脫殼的錯覺驅使我繃緊自己的一切。外面有個更輕鬆的世界，我會有一具更好的身體。最後一個彎道，我一口氣超過了那個口乾腹痛冒著冷汗肥肉抖動心有不甘故作開朗咬牙忍耐的自己。「胖子加油啊！」我聽見自己在喊。

踩過無形的終點線時，我想起那隻被我害死的小蝸牛，那年沒有掉下的眼淚嘩地一聲爆了出來。我沒有阻止小流氓，沒有將小蝸牛好好埋葬，那天我害牠碎在教室裡，卻任由螞蟻分食牠，隔天屍體不見了，我就當做一切都沒發生過。

我躺倒在操場中央，整間學校都是黑的，什麼聲音都聽不到。我浸在汗水、淚水、鼻涕之中，我的身體在地上拓出一個濕黏的大印子。

也許我一輩子都會這麼慢吞吞吧。

那晚過後我開始減肥。每當我對自己的進度感到失望時，我會想起小蝸牛，我們都需要時間累積足夠的改變，才能從一個地方移動到另一個地方，途中那些濕黏的印記，總有一天會曬乾，成為亮晶晶的足跡。（【第十二屆林榮三文學獎·散文獎佳作】）

閱讀篇章 2:〈挽面〉 謝凱特

小時候，母親會騰出大腿，讓我枕著，再從放滿梳妝用品的喜餅盒裡拿出眉夾，就著窗邊的光，尋摸著我臉上的細毛，每夾去一根，我心裡就刺痛一下，皺一下眉。

歹勢，會疼嗎？母親抱歉地說。

多年來，我認知中的挽面一直是這樣的。

我從小就長壞了，一張臉總被取笑是烤糊了的披薩，讓我總是低著頭，盯著地板走路。直到國中時，我好不容易向心儀對象表白，卻碰了壁，回家反而向母親發脾氣。我拽著身為同志的祕密不說，只是對著她怨懟：把我生成這樣，都你害的。

母親不明就裡，但只得安撫我，教我用蒸氣蒸臉，以蛋白調綠豆粉勻面直至乾燥再清理。扒下龜裂的粉漿時我恨不得撕下整張臉，換一副長相，不料只摘下了粉刺細毛。看著鏡子裡光滑的皮膚我更惱怒了，遂躲進房間，一聲不吭。

母親敲敲門，提著化妝盒，抱歉地說：甬生氣啊，我幫你挽一挽，血液循環吼，臉瘦下來就會好看。

我姑且閉上眼睛，讓母親低著頭，執眉夾，替我挽面。光影透過她的手勢錯落在眼皮上，我很快就沉沉睡著，再醒來時什麼也沒變，母親卻累得直不起身子來，

我不信這套古老方法能改變什麼，日後我轉身朝著鏡子，自己處理面子問題。但無論我如何背對母親，她還是會好說歹說把我枕在腿上，面朝著她，問我，沒什麼心事要說的嗎？我緘口，她也不追問那些藏在我抽屜裡，單方面寫下的日記和情書怎麼回事，只是繼續挽面。經常，我被她沾了收斂水的化妝棉一擦，冰涼澀鹼扎得我醒來，卻看到她眼角有光，推說是目油。

歹勢，弄痛你了。

她其實都知道了，儘管痛的是我，哭的卻是她。

我曾和某任男友交往數年，好不容易感情穩定，以為自己終於有臉面對母親了，遂和母親坦白，並安排他們一起用餐。餐後男友說：你長得很像媽媽。我一聽到這句話就板臉生氣，彷彿我努力切斷的又被黏回來。

這是我喜歡你的原因之一，謝謝她。他說。

原來，當我對著鏡子發自己的脾氣時，看在她的眼裡，我卻是使力地用各種洗潔保養品抹去她的輪廓。

工作後瑣事纏身，很少讓母親替我挽面。突然有一日她敲敲我的門，將我枕在腿上替我挽面，問我什麼時候再帶男友來見。我說現在沒有男友，找不到，睜開眼睛，她沉默不語，只是推推鼻梁上的老花眼鏡，在我臉上仔細揪她自己的錯。

弄痛你了嗎？歹勢。

光影錯落，在夢與醒的恍惚之間，想起她那句歹勢，總有弦外之音，彷彿每個手勢都在告訴我：生給你的不夠好，只能盡力替你挽一張乾淨的臉，讓你接下來的人生有顏有面，能抬頭挺胸走路。

我想說，沒有關係的，長得像妳，我很開心。

閱讀篇章 3: 〈我要變漂亮〉 葉儀萱

我雖然我會跟社群平台上的人一起倡導，不管是什麼樣的身材都值得被愛，hashtag 拒絕容貌焦慮、支持無濾鏡生活。但我還是經常在愛自己或恨自己之間跳針，嫉妒主流審美的美女，並且愛著主流審美的帥哥。一切說來都是自卑感作祟，不過偶爾也會想，如果沒有承受過直接的惡意，自己是不是會更自信一點？

我在國中之前都是科學認證的肥胖小孩。學期初健康檢查完畢，總收到保健室阿姨的健康警告紅單。過重的「重」刺入眼睛，就好像是依循象形法則，以肚腹上的 N 層泳圈所造的字，扎實得可以把人壓扁。早在記得自己為什麼會變胖以前，就已經成為了胖子。有一段時期，同學們老是叫我恐龍妹，純粹的惡和純粹的友誼攪和在一起，雖然不喜歡那個綽號，但也和大家打打鬧鬧，就這麼接受了。

小學四年級某一天，校內輔導班的老師陪我去排路隊。忘記聊到什麼，他突然拍拍我的肩膀，真誠地說：「妳呀，那麼乖，成績也都很好，但真的要注意身材，不要這麼不自愛，到時候跑去喝減肥茶。」

我說喔，看著年過半百頭髮花白，還挺著一個鮪魚肚的老師，一時半刻講不出什麼話。最後慢吞吞地吐出一句「謝謝老師」尷尬離場。一股莫名的羞恥感爬上我的臉頰，與所剩無幾的自尊心一同漲紅，發燙。

減肥從此變成我的一生志業。我向肉鬆蛋餅、卡拉雞腿堡、熱狗蛋吐司含淚道別，帶了一罐桂格大燕麥片和葡萄乾去學校。早自習時，用鐵湯匙挖四勺麥片到碗裡，再數七個葡萄乾丟進去，用熱水沖開，捏著鼻子吃了一個學期，遺憾地沒有太大成效。小學六年級，晚餐只吃一顆蘋果，每天用跑步機跑三公里。加上當時開始和班上同學一起打棒球，國小畢業前，體重終於達到正常的 BMI 值。

那個時候的減肥就像考試，勉強及格後就不會收到一些奇形怪狀的問候。當下並不覺得自己受了什麼屈辱，偏偏直到現在都還記得，才後知後覺地發現自己受傷。而胖因此成為一件需要被檢討的事。

胖跟錯，都是被提醒出來的。胖是錯的。錯的是我。具體是哪裡錯了？仔細想來，被嘲笑的時候，大多時候也不是因為什麼太嚴重的健康因素，只是肥胖可以有無限的負面聯想：好吃懶做、笨拙、緩慢、臭。又偏偏我膚色黑黃，搭在一起就不太討喜。那段時間，胖或黑或醜，三個形容詞輪替著，代替我的名字成為了我。是胖加黑等於醜？或「我」才是胖黑醜三個圓圈的重疊？我陷入文氏圖的辨識障礙。

如果只是這樣，還稱不上悲劇。悲劇都是比較出來的。悲劇是恐龍妹有一個長得好看的龍鳳胎哥哥。恐龍和龍，有實質意義上的不同。逢年過節我早已習慣，親戚朋友只會誇獎一個小孩生得別致。另一個就說：「沒關係會讀書也很棒。」

升上國中，我仍和哥哥在同一所校園裡念書。某天不太熟的同學把我拉到旁邊，輕輕附在我耳邊：「妳知道嗎？那個八班的女生跟我說，她覺得你哥超帥的，但為什麼妳就長得這麼點點點？」

好多年以後，我還是會想著那幾個點點點，揣摩如摩斯密碼般被加密的評價。原來只有 BMI 值標準是不夠的。自卑感像是沾黏在身上的劣漬，整個尷尬的青春都如影隨形。於是為了捍衛最後一點尊嚴，我硬是把自己變成了一個讀書人，書本和成績單是最便宜的保護色，我幾乎是自暴自棄地對於一切美麗的事物不屑一顧。

升高中前的暑假，不是都有那種理想的劇情存在嗎？以全新姿態重新出道、告別過去之類的。便跑去市區一間昂貴又新潮的理髮沙龍。第一次去家庭理髮之外的店家，我很緊張。設計師頂著一顆靛紫色的刺蝟頭忙前忙後，有點不耐煩的樣子，隨興地擺弄我的髮尾，問我今天要不要染燙一

起搞定？我說我沒帶很多錢，於是他一邊動作一邊嘟囔：「妹妹，妳又有自然捲頭髮又多，我只能往死裡剪。」待他將盛接碎髮的披肩拿下，我的新髮型讓我——像極了蔡英文女士，或龜頭。

設計師說：「染了頭髮以後會很韓系喔。我們這邊可以分期付款，學生也不會太有負擔。」我在心裡罵了一聲幹，結帳時還是說了聲謝謝，用兩隻手把鈔票遞出去。搖搖晃晃地搭公車回家、搖搖晃晃地在公車上掉眼淚。至今仍不知道設計師的哪一句話比較真心、至今仍不知道為什麼自己總是堅持在這種情況下道謝。

新生訓練第一天，我有了一個德高望重的新綽號。我抿著嘴唇咬著牙，努力讓自己的人設像個總統。熱於班級公務、善於自嘲、繼續死命念書。只要證明自己很努力生活，那兩千塊的理髮費，就不至於花得太難堪，反正再怎麼說，總統都比龜頭好。

高一班上有幾個熱舞社的朋友，很美，所有青春故事的樣板套用在她們身上顯得合理多了。她們找我說話的時候我經常手足無措，像被眷顧，像另一個世界的人如此輕易就跨過了一條生硬的邊緣。我喜歡看她們跳舞、喜歡看她們笑。這種喜歡的最大前提，是她們真的、真的好漂亮。漂亮到我忍不住猜想，她們對於自己的相貌是否有清晰的認知？足以辨識因為美而帶來的善意，就像我能夠意識到因為不美衍生的節制？當你說一個人漂亮的時候，甚至不需要仔細去敘述或描摹她們的五官，因為漂亮是一種普世價值，類似某種道德或社會秩序，是大部分人類共享並承認的規則。

我經常打開那些同學的 IG 發愣，一張照片就有好幾百個 like。什麼都不用做，就能夠被喜歡嗎？這句話很顯然存在某種謬誤。偏偏就像中毒的彈出式視窗一樣不停在我大腦裡閃回。回想起自己為了被喜歡而做的一切，與其說像是總統，我覺得自己更像小丑。這種情感逐漸發酵，變成濃稠的妒忌，和恨，我恨自己不能成為她或她或她，我恨自己只是自己。

彼時，網路上流行一張美體體重表。我又開始在體重計的液晶螢幕上，盲目追逐 4 開頭的美好幻夢。每天精準地秤量食材的重量，川燙後放入便當盒，再謄寫至飲食記錄的 app，進食時，像是對待一種神聖的信仰一樣小心翼翼。我吃得很慢，一口嚼三十下，先喝一杯 500 毫升的水，然後再吃菜，最後才是肉類。低醣飲食盛行，規定一天只能攝取 20 克以下的醣類，所以我基本上不吃澱粉。日復一日，我對每種食材的營養素瞭若指掌，練就了手一捧就能準確估重的技能，書架上多了好幾本減重專書。

我每天跑三十分鐘操場，回家對著 YouTube 健身。手機裡面的小小人蜷著腹、一次次重複說著：「No pain, no gain.」我每天站在鏡子前面，虔誠地檢查每一寸皮膚，時而迷戀，時而噁心。

pain，我的月經失調了。pain，原本茂密的頭髮一叢叢掉。pain，胸部少了一個罩杯，我需要往左邊的胸罩裡面多塞一個襯墊才能掩蓋越來越明顯的大小奶。gain，裙子的內釦終於可以扣到最裡面。gain，拍照時可以不用每次都站在第二排遮肉。gain，有男生會主動把自己的運動服外套借我。

我其實也知道那些所謂的 gain 都是一些膚淺的理由。想變瘦到最後也不是真的為了身體健康。成就美麗的路上有著各種代價。我瘦回國小時被認為是過重的體重，不過我的身高比當時高了二十幾公分。即便如此，我還是沒有勾到 4 字頭的邊。減肥的停滯期讓我很痛苦，吃得更少、動得更多。真正讓人崩潰的根本不是停經或掉髮，而是有人指著我的臉，說：「欸，我覺得妳的臉最近看起來越來越蠟黃。」

變美這場遊戲，不是一個恆定的主線劇情，不是解完就解脫。人們常說的「減肥成功」是每日任務，是無止盡的動態平衡，是為了維持成功而時刻提心吊膽。除此之外，還有又煩又雜的支線，關於如何處理自己局部的缺陷：指緣乾燥、髮根不夠蓬鬆、手肘上的角質、暗沉的眼袋、瘦下來以後的肥胖紋……。我把自己切割成一塊一塊，像是病急亂投醫的患者，仰賴電商演算法和 Dcard 美妝版為自己添置保養品。網頁的搜尋紀錄欄疊起不同風格的穿搭教學。醜小鴨逆襲像鬼故事也像坊間奇談，不知為何，總會有另一個女人教妳怎麼用瓶瓶罐罐。在我開始用鑷子拔毛以前（據說這樣才不會越剃越粗），我覺得修眉刀就已經夠了。在我學會使用眉筆的時候，有人說眉粉更自然——如果心有餘力，也順便學學眉蠟、眉膠要怎麼用。睡前我敷著美白面膜，覺得自己奔走在台運轉的跑步機上，追著一個永遠到不了的目標，停不下來。

又想起那些漂漂亮亮的同學們，是否她們也經歷過一樣的自厭？是否所有女大十八變，都是自己逼著用時間和錢堆出來的？如果我也走完這條路，是不是，至少可以不醜？我把頭埋在枕頭裡面悶著狂叫。用想敲死自己的力道那樣敲打床墊。

高中到大學的區間，打工的錢陸陸續續拿去做了牙齒矯正、美白、霧眉、角蛋白、雷射除毛。去打雷射的時候我沒有上麻藥，腋下像是被幾百根橡皮筋同時彈到，痛。我沒忍住，嘶一聲喊出來。醫生戴著口罩，漠然地說：「不痛就不叫醫美。」

直覺地笑出聲。對啊到底哪種美才不會痛？哪有天生的美人？如果有，也請不要告訴我，我會再一次對自己的嫉妒與醜陋感到失望。護理師將冰涼的凝膠覆在紅腫的傷口上，我心平靜，了解這過程就是輪迴。痛、復原，然後再次魔怔，都是自願。科技如此偉大，有關自己的不堪和屈辱，我花了很多年才把它們一一刷洗、剝除。而診所上的廣告看板卻寫著：只要十萬塊，就能將夢想中的美麗實現。我走出診間大廳，貴氣的紫色絨布沙發、潔白的大理石櫃台、玫瑰金的水晶吊燈，醫生和護理師眼裡帶著笑意對我道別，我輕輕說了謝謝。

去年認識了讀理化科的ㄅ，她說她不擅長化妝，用素顏霜的時候，脖子和臉也有一階色差。於是我和另一個朋友一起替她修眉，把自己的化妝品借她重新教學。隔天拉著她一起去寶雅，選自然色號的粉底、較輕透的化妝水、敏感膚質適用卸妝紙巾……，一次性該買的基本用品統統備齊。回程的時候，ㄅ笑得開心笑得真誠笑得相當好看，她說：「因為一直都泡在實驗室裡，很少跟香香妹子一起玩。謝謝妳們。」

有一瞬間，我好像看到自己的倒影。想起自己也曾站在貨架前面，一條一條爬商品的使用心得。想起，倘若不是被某個美妝部落客提醒，A 牌的口紅很顯唇紋，我想我一輩子都不會注意到，世界上居然、會有人、他媽的看他媽小條的唇紋。彼時彼刻，想起ㄅ的笑，突然不確定自己到底是做對、還是做錯了什麼。

倒在床上亂滑手機，有一則新的廣告跳出來：「日式冰肌無痛除毛——私密處除毛能有多幸福？」我心想這又是什麼天殺的爛玩笑。知道是火坑，還是點開來了。這場生理上與心理上的長期抗戰，至今方興未艾。還是好想變漂亮，至少我努力過了。