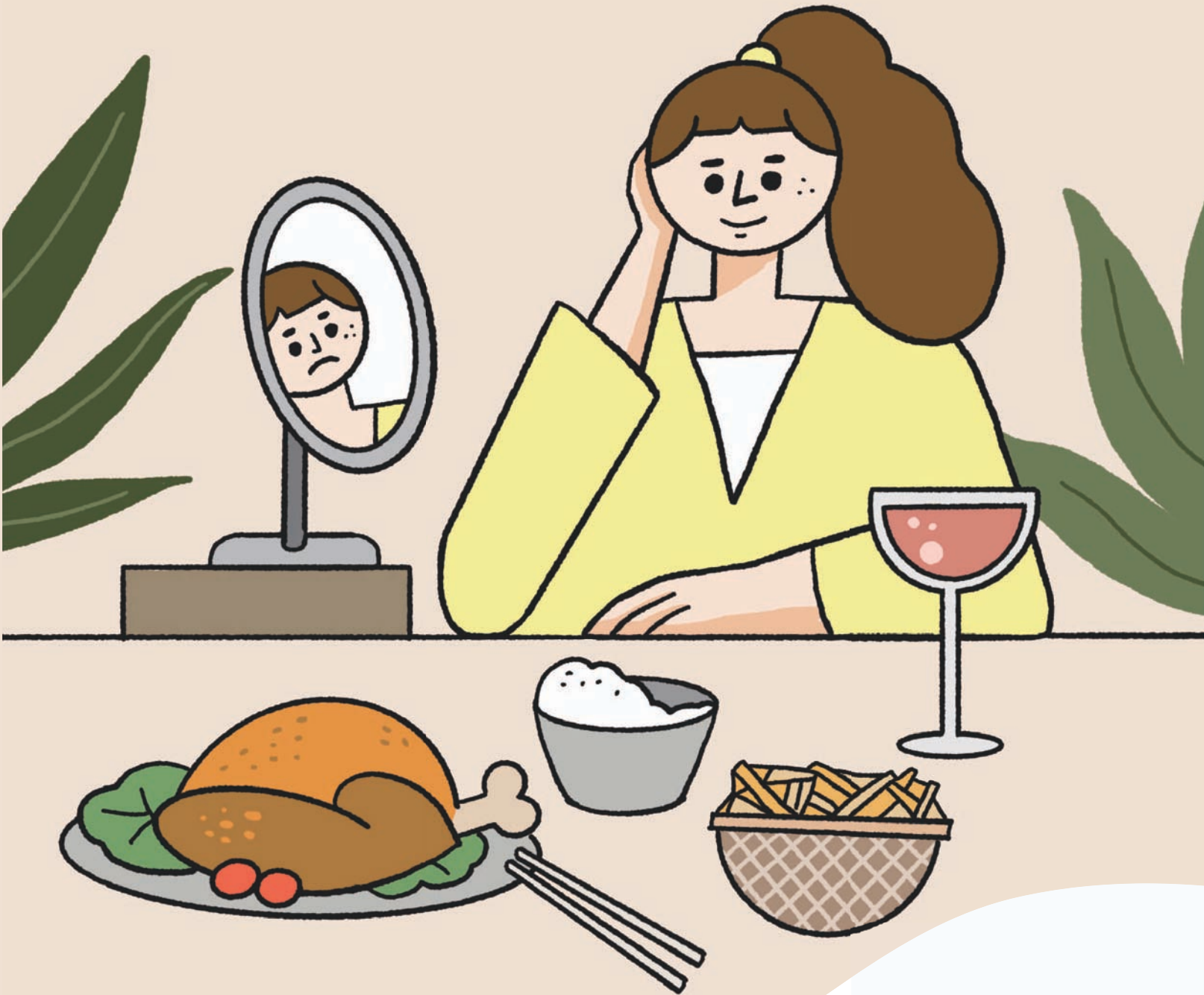


奇鼎

健康與體育



健康 發電站

- # 智齒大揭密
- # 錯誤減肥法
- # 揮別容貌焦慮

奇鼎事業





目次

Contents

- 02 智齒大揭密——尋找口腔智慧：
智齒與「滯」齒
- 06 教學範例——生命「知齒」不要「滯
齒」
- 09 學習單——生命「知齒」不要「滯
齒」
- 10 錯誤減肥法——搞錯方法，小
心愈減愈胖！
- 12 延伸閱讀——釐清錯誤迷思，
掌握正確減肥觀念
- 13 教學範例——不當的減肥方法
- 15 學習單——健康減肥我最行！
- 16 揮別容貌焦慮——學會看見真
實的自己
- 20 教學範例——面對鏡子：探索
容貌焦慮與身體自我認同
- 24 學習單——身體地圖人物誌



智齒大揭密

尋找口腔智慧：智齒與「滯」齒



下課時，睿睿望著鏡子，好奇地問茗茗：「為什麼我的牙齒數量不對啊？老師不是說恆齒長齊會有 32 顆嗎？」

茗茗無奈回答：「你都沒有仔細聽老師說，恆齒全部長齊至少要到十七、八歲左右，甚至有些人一生都無法長齊 32 顆。」

睿睿若有所思地點點頭，又問：「那最後長出的牙齒是叫什麼啊？」

茗茗：「智齒啊。」

睿睿：「智齒有什麼功能嗎？聽說有些人會提早拔掉，我是不是應該也要拔掉？但如果我的智齒長不出來怎麼辦？會不會對口腔有影響？還有，我聽說拔智齒很容易變豬頭臉耶，是真的嗎？」

茗茗被他問得一頭霧水，兩人一起陷入沉思。

牙齒的前世今生

古時俚語：「一視二聽三抬頭，四握五抓六翻身，七坐八爬九發牙，十捏周歲獨站穩。」說明了出生後到周歲時生長的過程。中間的「九發牙」表示牙齒（teeth）的出關日大約是出生後九個月左右，但隨著營養的足夠，現今的寶寶差不多在六個月左右開始萌發第一顆乳齒（deciduous teeth），3 歲左右 20 顆乳齒就會全數長齊。這是第一階段也是人生第一套牙齒。到 6 歲左右，乳齒完成階段性任務，第一顆恆齒（permanent teeth）會開始萌發，大約到 12 ~ 13 歲才有較穩定的狀態。此時的口腔牙齒數正常來說會有 28 顆，是人生最後一套原生的牙齒。

常聽到的 32 顆全口牙是怎麼回事呢？恆齒的生長期最長可推到 21 歲，甚至有些成人到 30 歲最後一顆齒還在萌發。最晚萌發的牙齒為第三大白齒（molar），上下共計 4 顆，因為萌發較晚且生長位置較後端，因此有智慧齒或盡根齒之稱。



人類牙齒



智齒的小秘密

智齒 (wisdom tooth) 因為生長於齒槽骨的最後端，因此常會被人們遺忘。古時候常說智齒跟智慧有連帶關係，其實只是告知我們它的萌發時間正值成年之際，代表著這個年齡對自己負責也對社會有一定的瞭解，身、心理狀態接近成熟，因此藉最後之齒象徵智慧。



古人怎樣理解「智慧齒」？



智齒 | 床編故事



智齒與演化



智齒是人類演化結果？

然而每個人會因為齒槽骨的空間狀態決定智齒是否萌發，對智齒的感受性也有所不同，這是因為在人類演化過程中，下顎體積變小，沒有頷骨空間留給智齒，使得智齒生長時往往引發疼痛，生長位置與方向也會產生異常，再加上口腔衛生與飲食型態改變，大部分成年人的牙齒大多保持完整，粗食轉變為精緻或加工方式的食物也影響智齒的使用頻率，因此智齒一般被認為是多餘的，是一種痕跡器官，與闌尾 (appendix)、扁桃腺和骯骨一樣。





拔智齒瘦臉，不是萬靈丹

發現真相，突破迷思

因為智齒的晚萌發，加上每個人生長狀態與感受的差異，迷思與誤解就此產生。搜尋媒體訊息，統整各醫療相關對智齒看法，可使我們對智齒更加認識。

迷思一

只要長了智齒就一定要拔除。

並非所有智齒皆需拔除。是否拔除智齒主要有兩個考量，其一為智齒是否因蛀牙（齲齒）造成牙周疾病或咀嚼時出現疼痛；其二則為因萌發空間不足，部分出牙狀態呈水平生長或萌發不全，容易造成發炎或咬合不全的狀態，為避免因此造成齲齒或牙周疾病，通常牙醫師會建議拔除。



拔與不拔？談智齒的迷思



什麼情況下智齒可以不必拔？

迷思二

將智齒拔掉有助於瘦臉，
也能有好的面容。

以醫美來說，要有完美臉型，不外乎三項重點：臉部脂肪少、咀嚼肌不肥大及下顎骨不突出，而這些都需靠微整形手術處理才能達到完美比例。相對於拔除智齒，也只是因拔完牙後，傷口發炎修復期中，無法進食或食慾不好導致消瘦，可能只是短暫性的「瘦」覺停留現象。





拔智齒為什麼臉很腫？



一次解答水平智齒所有問題

迷思三

智齒拔完都會腫脹非常厲害，
要拔前一定要三思。

智齒拔完後的感覺應屬主觀性感受，且復原率與併發其他狀態也會因個體的不同而有所差異。但回到本質面來說，智齒屬於研磨食物的功用牙齒，因此本身牙根結構較為扎實，相對拔除後呈現的傷口也會較大。因此以臨床醫師拔牙的經驗而論，幾乎所有智齒拔完後多會腫脹痛，甚至有些人需要一週的修復期，加上上下不同位置的影響，有些拔完牙還會出現流鼻血狀態。

迷思四

水平智齒是指牙齒橫向發展，
但只要不影響就沒關係。

阻生牙即為未能即時萌發出來或被卡住的牙齒之稱，一般常見的有垂直阻生、近心阻生、水平阻生及遠心阻生，以水平阻生最為嚴重。臨床上水平智齒對口腔的常見影響有下列幾項：

1. 因為萌發而擠壓到隔壁的牙齒，對齒列有影響。
2. 因卡住或萌發導致牙齦發炎。
3. 牙根太靠近神經，增加拔除的難度。
4. 因容易食物卡渣而造成齙齒率發生。



【SDGs-3 健康與福祉】

網路世界讓我們能提早認識自己的未發牙齒，通過合理性的批判思考與再次求證，多與牙醫詢問牙齒之事，並每三個月檢查一次牙齒、每半年洗牙一次，才能早日發現早日治療。

面對人類最後萌發的永久齒，就如人類給予它的名字，不僅是身體與心靈上的成熟代表，也是對於牙科保健的自我覺察態度。



教學範例

生命「知齒」不要「滯齒」



配合主題	健體（B2）第一單元 健康檢查站	
適用科目	健體領域——健康教育	
教學對象	七年級	
設計者	王偉綸	
教材說明	本課程內容配合七年級下學期皓齒計畫章節進行延伸教學。過去鮮少談論智齒的發展與處置，透過延伸課程引導可讓學童先行認知完整牙齒的發展及可能面對的問題，同時可透過活動與家人做連結，從家人間拔智齒、面對智齒的狀態以建家庭口腔照護計畫的推動，實踐世界衛生組織所期望的 8020 原則（80 歲長者擁有 20 顆牙齒）。	
核心素養	健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄	
學習重點	學習表現	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正
	學習內容	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病
學習目標	1. 認識智齒的發展與口腔狀態。 2. 運用覺察與批判思考瞭解智齒對健康的影響。 3. 能持有正向且積極態度關心家人的智齒與口腔狀態。	
資料來源	趙哲暘（2013），〈牙齒有毛病，身體一定出問題〉，時報出版。	
教學準備	1. 多媒體教材展示與說明。 2. 討論學習單。 3. 分組競賽。（以各班座位班排為組數）	


教學流程

◎引起動機（10分鐘）

1. 教師運用分組搶答活動連結課本口腔知識與智齒基礎概念。（目的在檢測過去所學的口腔保健內容，也可瞭解學生對智齒概念的先備程度。）
2. 競賽過程中，每組除輪流推派搶答快手外，也需紀錄組內討論的答案，並書寫搶答過程結果。
3. 快問快答參考題目：
 - (1) 口腔中完整的永久齒數目為幾顆？答：32 顆。
 - (2) 世界衛生組織期望 80 歲的高齡者能保有幾顆牙齒？答：20 顆。
 - (3) 口腔中哪一類型的牙齒數量最多？答：臼齒。
 - (4) 一般 6 歲開始會進行窩溝封填的牙齒會是哪一類型的牙齒？答：臼齒。
 - (5) 洗牙的目的主要是去除口中的什麼物質？答：牙結石。
 - (6) 我們一般所說的智齒是哪一種類型的牙齒？答：臼齒。
 - (7) 智齒的萌發通常會在 13 歲時完整長出？答：錯。
 - (8) 智齒屬於痕跡性牙齒，就像是鬮尾一樣？答：對。
4. 透過快問快答瞭解班上同學對口腔的認識後，進一步帶領學生探討智齒的秘密。

◎發展活動（30分鐘）

【活動一】生命知齒（15分鐘）

1. 教師說明：智齒的命名故事。
 - ◆ 教師可參閱本篇文章中的智齒的秘密做簡報說明，或以下面這部影片做引導：

智慧牙為什麼叫智慧牙？
 - ◆ 說明重點摘要：
 - (1) 為何智齒稱為智齒？跟智慧有關嗎？還是有其用意？是否有其他別稱呢？
 - (2) 智齒何時成長？跟其他牙齒有什麼相同或差別？
 - (3) 智齒長出時會有什麼特殊狀態？怎麼會有那麼多人談論著智齒？
2. 教師小結：智齒的發展會依個體差異不同而有不一樣的表現，我們要試著學習關心每個牙齒萌發的狀態，並瞭解為何成長，給予不同的處置，才能適時對症下藥。

教學流程	<p>【活動二】不要滯齒（15 分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師可事先運用學習單中的「訪問家人智齒成長日記活動」，進行課前訪查，瞭解家人對長智齒、拔智齒及術後對智齒的印象。 2. 教師搭配第 4～5 頁文章中的常見迷思做討論與說明： <ol style="list-style-type: none"> (1) 只要長智齒都要拔嗎？ (2) 拔智齒有助於美顏瘦小臉是真的嗎？ (3) 拔智齒後都會腫脹很久，要拔前一定要三思這是對的嗎？ (4) 水平智齒只是牙齒橫向發展，只要不影響就不用管它嗎？ 3. 教師小結：從古至今，牙齒的生長與拔除一直是口腔中重要的事情，長牙時期的我們總會特別關注它的發展，但到拔牙時卻因許多問題而草草了事。特別是我們的最後成長的牙齒，更容易因未注意而疏忽它的存在。因此，透過迷思活動的思考與訪談，從經驗去省思再進一步比對臨床案例，才能讓我們未來擁有更好的牙齒狀態。 <p>◎綜合活動（5 分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明面對目前 28 顆的永久齒，我們所要遵守的目標是： <ol style="list-style-type: none"> (1) 飯後潔牙。 (2) 每半年至少讓醫師檢查與洗牙。 (3) 減少糖分食物。 2. 透過定期口腔的保健，當未來 17～18 歲智齒萌發時，才能及時評估狀態，減少其不必要的傷害或者處置項目。
補充資料	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>牙齒沒長出來怎麼辦？</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>拔智齒吃什麼？多久會好？</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>智齒到底要不要拔？太靠近神經有風險？</p> </div>

學習評量	評量基準	評量方式	評分規準		
			A 等級	B 等級	C 等級
	學生是否能透過訪談完成家人智齒成長的紀錄	《學習單》生命「知齒」不要「滯齒」	能完整的進行訪談並詳細的紀錄家人智齒成長過程	可將訪談記錄完成，但記錄表上僅能簡單的呈現概略性的描述	只完成一項訪談人紀錄或紀錄上只簡單的書寫「是、否、有、沒有等語句」

學習單

生命「知齒」
不要「滯齒」

班級 _____ 年 _____ 班
姓名 _____
座號 _____

知齒快手

知齒討論答案紀錄	討論答案正確	團體快手搶答
A1 答案	<input type="checkbox"/> 是 (1分) <input type="checkbox"/> 否 (0分)	<input type="checkbox"/> 搶答成功 (1分)
A2 答案	<input type="checkbox"/> 是 (1分) <input type="checkbox"/> 否 (0分)	<input type="checkbox"/> 搶答成功 (1分)
A3 答案	<input type="checkbox"/> 是 (1分) <input type="checkbox"/> 否 (0分)	<input type="checkbox"/> 搶答成功 (1分)
A4 答案	<input type="checkbox"/> 是 (1分) <input type="checkbox"/> 否 (0分)	<input type="checkbox"/> 搶答成功 (1分)
A5 答案	<input type="checkbox"/> 是 (1分) <input type="checkbox"/> 否 (0分)	<input type="checkbox"/> 搶答成功 (1分)
A6 答案	<input type="checkbox"/> 是 (1分) <input type="checkbox"/> 否 (0分)	<input type="checkbox"/> 搶答成功 (1分)
A7 答案	<input type="checkbox"/> 是 (1分) <input type="checkbox"/> 否 (0分)	<input type="checkbox"/> 搶答成功 (1分)
A8 答案	<input type="checkbox"/> 是 (1分) <input type="checkbox"/> 否 (0分)	<input type="checkbox"/> 搶答成功 (1分)
總得分數		

與家人同行：訪談智齒

受訪者一：_____ (_____ 歲)

Q1. 目前口中幾顆牙齒？

Q2. 智齒在幾歲長出？

Q3. 智齒的出現是否造成口腔的健康影響？

腫脹 發炎

阻生牙 齲齒

其他狀態說明：

Q4. 如何照料受傷的智齒？

Q5. 給受訪者的建議：

受訪者二：_____ (_____ 歲)

Q1. 目前口中幾顆牙齒？

Q2. 智齒在幾歲長出？

Q3. 智齒的出現是否造成口腔的健康影響？

腫脹 發炎

阻生牙 齲齒

其他狀態說明：

Q4. 如何照料受傷的智齒？

Q5. 給受訪者的建議：



錯誤減肥法

搞錯方法，小心愈減愈胖！



現今社會中，許多人為追求理想身材與外貌，不斷尋求各種減肥方法，然而若使用錯誤的減肥方法，可能因此對身體和健康造成嚴重危害。

錯誤減肥觀念中常見問題之一為極端節食。多數人認為只要減少攝入的食物量，就可以快速減重，卻忽略了此方法帶來的危害。過度節食會導致營養不良，身體無法獲得足夠營養來支持正常的生理功能，可能導致身體虛弱、免疫力下降，並增加患病的風險。

常見問題之二為追求極速減肥。因期望在短時間內看到顯著的減重效果而採取極端的方法，如：過度運動、忽視健康飲食和不合理的減肥產品。長此以往，可能導致肌肉流失、代謝率下降，並增加復胖的風險。



節食行為越極端，食慾反應也就越極端？



每天運動反而瘦不下來！

此外，部分錯誤減肥觀念將主食視為減肥大敵，導致人們在減肥時完全放棄主食，只吃蔬菜和水果，以期減輕體重，事實上，主食是身體獲得能量和營養的重要來源，過度限制主食攝入可能導致營養不均衡和能量不足。人們需要碳水化合物作為身體的燃料，這有助於身體運作正常並保持活力。



不吃主食換來 15 項後遺症



12 種減肥常犯錯誤



什麼是健康減肥的方法呢？健康減肥強調的是平衡、持久的生活方式改變，它不僅關係著體重的減輕，更關係到整體的身體健康和福祉。健康減肥的基本原則為：

1. 合理的目標設定：設定可實現、可持續的目標，避免不切實際的期望以減少失望和挫折感。
2. 健康飲食：選擇營養豐富的食物，如：蔬菜、水果、全穀類、健康蛋白質和健康脂肪。避免過度依賴加工食品和高糖飲料。
3. 適度的熱量控制：確保攝入的熱量不少於也不超過身體所需。
4. 適度的運動：每週至少 150 分鐘的有氧運動與二至三次的力量訓練，以增強心肺功能、燃燒卡路里並保護肌肉。
5. 建立健康的生活習慣：確保充足的睡眠、管理壓力、適量的水分攝取以及避免不健康的生活習慣，如：抽菸和過度飲酒。
6. 持之以恆：減重是一個長期的過程，需要持之以恆的努力和堅定的決心。建立良好的習慣並保持良好的生活方式是維持減重成果的關鍵。



10 個正確有效的減肥方法



美國營養師提出「最強懶人減肥法」！



建基於上述原則的減肥的方法有許多好處。首先，它是可持續的，可以長期維持。健康減肥不會對身體造成過大的負擔，並有助於建立健康的身體和心理狀態。其次，健康減肥可以建立良好的飲食習慣，提供身體所需的營養，並改善整體身體功能。最重要的是，健康減肥可以幫助我們達到理想的體重，同時提升自信和幸福感。

重新思考對減肥的看法，放棄那些錯誤的減肥觀念，選擇一個平衡的生活方式，注重營養、適度運動與良好的生活習慣，將有助於獲得健康的身體與心靈，走上健康減肥的道路。





延伸閱讀

釐清錯誤迷思，掌握正確減肥觀念



禁食

身體需要營養維持正常生理機能，包括提供能量和維持免疫系統的正常運作，不當禁食可能導致營養不均衡和能量不足，對身體健康造成嚴重影響。

觀念釐清



營養師：斷食減重 5 族群別亂試

拒吃某些食物

身體需要多種營養素來保持健康，過度限制特定食物可能導致營養不均衡，影響身體功能和整體健康，如：缺乏碳水化合物易使人飢餓，缺乏油脂則易導致便秘。

正確觀念



減肥食物選擇這樣選！

使用瘦身藥物

部分瘦身藥物的功效未經科學證明，且可能含有對身體有害的成分。而針對嚴重肥胖人士的藥物，若由不符合用藥標準的人自行購買服用，則可能對身體構成損害。

詳細說明



減重藥物介紹

運動過量或不足

適量的有氧運動與力量訓練可以燃燒卡路里，增強肌肉，提高新陳代謝率，因此過度或不足的運動皆可能對身體產生負面影響。

解答疑問



每天要運動多久才能控制體重？

期望過高，不切實際

減肥是一個漫長的過程，需要時間與耐心，設立合理的目標，並採取穩健的方法是成功減肥的關鍵。切勿因短時間體重沒下降便失去耐心、草草放棄，或是認定方法不對而採用更極端的策略。

解答疑問



理想減重速度？



教學範例

不當的減肥方法



配合主題	健體（B5）第三單元 身體大調查	
適用科目	健體領域——健康教育	
教學對象	九年級	
設計者	劉瑋濤	
教材說明	學生能夠培養健康生活的知識、技能和態度，並具備批判思考和問題解決的能力，以辨識錯誤減肥觀念和方法。同時，教學也將議題融入，讓學生瞭解追求健康減肥的同時，需要關注身體正向形象和自尊心的建立，並思考減肥觀念及方法對環境與社會的影響，促進可持續和健康的消費選擇。	
核心素養	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養	
學習重點	學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動
	學習內容	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫
議題融入	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道	
學習目標	1. 能瞭解錯誤減肥方法對健康的危害性。 2. 能夠分辨正確的減肥觀念並培養健康的減肥習慣。	
教學設備與資源	電腦、單槍投影設備、學習單、相關研究報告或資料。	
教學準備	1. 確認多媒體設備播放及多媒體教材呈現無問題。 2. 建議分組進行，讓同學們能進行相關小組討論。 3. 依學生人數印製學習單。	

教學流程	<p>◎引起動機（5分鐘）</p> <p>教師可先提問：你們有聽過或知道哪些減肥方法嗎？教師可接著使用新聞影片，引導學生思考錯誤減肥方法所產生的傷害。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>抖音減肥法錯誤多</p> </div> <p>◎知識輸入（15分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師使用投影設備分享相關研究報告或資料，說明錯誤減肥方法對健康的危害性，包括身體健康問題、心理壓力、營養失衡等。 2. 教師引導學生思考：為什麼這些方法是錯誤的？它們可能對我們的身體和心理產生什麼樣的影響？並指導學生完成學習單的第一部份。 <p>◎討論與分組活動（15分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分組討論，列舉出正確減肥觀念和方法，及如何培養健康的減肥習慣，並將討論結果填寫在學習單的第二部分。 2. 各組分享結果，教師指導討論，確保每個觀點都得到充分的闡述和理解。 <p>◎彙整與總結（10分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師彙整學生討論結果，總結正確減肥觀念與方法，強調培養健康減肥習慣的重要性。 2. 教師提供錯誤減肥的相關文章，請學生於家中閱讀後完成學習單第三部分。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  減重迷思大破解 </div> <div style="text-align: center;">  不正確減肥方法 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  健康體重管理，打破減肥迷思 </div> <div style="text-align: center;">  如何健康減重？ </div> </div>

	評量基準	評量方式	評分規準		
			A 等級	B 等級	C 等級
學習評量	學生能正確寫出錯誤減肥的影響	《學習單》 健康減肥我最行	能完整寫出錯誤減肥對身體與心理的影響且能夠反思	能簡單寫出錯誤減肥對身體或心理的影響和感想	只能簡單寫出錯誤減肥的影響，或只能寫出簡單感想
	學生是否能彙整正確減肥和培養減肥習慣的方法		完整寫下所有組員提出的方法	能寫出至少 2 名組員提出的方法	只能寫出其中 1 名組員提出的方法
	學生能自行閱讀並寫下見解		能完整寫出 4 篇延伸閱讀的心得	能寫出 2 ~ 3 篇延伸閱讀的心得	只能簡單寫出 1 篇延伸閱讀的心得

學習單

健康減肥我最行！

班級 年 班

姓名

座號

一、看完老師分享的相關資料後，你認為錯誤的減肥方法對健康有什麼危害呢？

資料內容	
對身體的影響	
對心理的影響	
我的感想	

二、分組討論後，彙整組員提出的方法，並與全班分享。

	正確減肥方法	如何培養減肥習慣
組員 1：		
組員 2：		
組員 3：		
組員 4：		

三、請在空白處寫下你閱讀完四篇延伸文章後的心得。



揮別容貌焦慮

學會看見真實的自己



「**魔**鏡啊魔鏡，誰是世界上最○○的人？」嘿，這句話聽起來像不像童話故事裡的對白？可是現實生活中，我們並不是要透過魔鏡來找出世界上最○○的人，而是要解開魔鏡背後對人們造成的心理壓力。



有一種醜，是你覺得自己醜！



孩子對自己的容貌不自信怎麼辦？

容貌焦慮源自心理學的身體臆形症（Body Dysmorphic Disorder, BDD），單指焦慮的狀態還不足以被診斷為疾病，除非它嚴重干擾到生活且持續一段時間。

容貌焦慮易讓人不停地思考自己外貌上的瑕疵，如：鼻子不夠挺、皮膚上的痘痘太明顯、身材不夠好等，看起來不起眼的問題都會變得無比巨大，從而感到尷尬和焦慮，不敢接受他人目光而避開各種社交場合，甚至因此產生許多負面想法。

瞭解容貌焦慮就像揭開魔鏡的秘密語言，魔鏡並非真實的自己，真實的自己不只是外表，還有個性、才能、夢想等，只看到魔鏡裡的自己，並認為那就是完全的自我，好比看見冰山的一角而認為那就是整座冰山。



你是否曾在鏡子前對自己的臉部打量許久，尋找是不是有新的粉刺或黑頭？又或是脫掉衣服後，覺得自己的身材與身旁人相比顯得有些不同？若這樣的情況不只偶爾出現，且令你感到心煩意亂，那麼你可能正在經歷容貌焦慮。

容貌焦慮可能出現哪些症狀呢？

容貌焦慮症狀	具體行為表現
過度專注外表	頻繁思考自己的外貌，如：體重、臉部或身材。
對鏡子的依賴	一天內經常透過鏡子檢查自己，或是不看鏡子會感到不安。
不斷嘗試改變自己	換髮型、穿寬鬆的衣服掩蓋身形；妝容更換無數次。
尋求他人對外表的肯定	經常詢問他人：「我看起來怎麼樣？」
避免社交活動	因為對外表不自信而選擇避免參與一些活動。



容貌焦慮症是什麼？

網路上的偶像網紅、校園裡的運動明星與學霸，往往會吸引眾人目光，他們的外貌也易被認定為是理想的標準，並在社會無意識地接收下慢慢成為「美」的代表。當我們不自覺地以此作為自我評價的基礎時，可能會感到壓力，質疑自己是否夠好看、夠瘦、夠強壯等，這些看似無傷大雅的自我懷疑，將逐漸變成內心的巨大包袱。

所以我們應該要揮動魔法棒，打破這些美的迷思，每個人都有獨特的美，不論是外貌、身材，還是個性，都是各自與眾不同、獨一無二的地方。下次當你對自己的外貌感到困惑時，嘗試問自己一個問題：「這是我真正的想法，還是社會魔法的詛咒呢？」





Do I have BDD? Take the test



脫口罩產生「容貌焦慮症」？

容貌焦慮並不容易發現，大多時候會覺得自己多慮了，或許只是過於在乎自己的外貌，但這些都可能是容貌焦慮的症狀。

為幫助大眾進行自我篩檢，英國身體臃形症基金會（BDDF）列出以下九個項目的問卷。

題目	你的回答				
你一天會刻意檢查自己的外貌特徵幾次？	40 次	20 次	10 次	5 次	從不
你認為自己的外貌特徵如何？	非常不好看	明顯不好看	中等	有點不好看	完全不覺得難看
外貌特徵會讓你心情低落嗎？	極度低落	非常低落	中等低落	有點低落	完全不會低落
你有多常因為自己的外貌特徵迴避社交場合或活動？	每次	10 次中有 7 次	10 次中有 5 次	10 次中有 3 次	從不
外貌特徵佔據你思考的時間有多頻繁？	極度頻繁	時常	半數時間	有時	完全不會
外貌特徵對你的伴侶關係、戀愛生活造成多大的影響？	極大影響	很大影響	中等影響	有點影響	沒影響
外貌特徵對你的工作、學習或持家能力造成多大影響？	極大影響導致無法作業	很大影響	中等影響	有點影響	沒影響
外貌特徵對你的社交生活造成多大的干擾？	極大	非常	中等	有點	完全不會
外貌特徵對於定義「你是誰」很重要，你認同這句話嗎？	超級認同	非常認同	中等認同	有點認同	完全不認同

（計分方式：所有選項由左到右分別是 4、3、2、1、0 分，按所選選項將分數加總。）



測驗結果說明

本測驗總分 36 分，得分愈高，代表容貌焦慮症狀或傾向愈嚴重。

- ◆ 15 分以下：沒有容貌焦慮問題。
- ◆ 15 ~ 20 分：有可能有容貌焦慮，透過專業協助，可以幫助生活品質更提升。
- ◆ 20 分以上：有容貌焦慮症狀，建議進一步就醫、接受專業的診斷或協助。
- ◆ 如果分數不高，但自覺有需要，也應該尋求協助。



8 ways to manage body image
anxiety after lockdown



13 ways to be confident in the skin
you are in

如何改善容貌焦慮的情況呢？心理學教授 Tracy Tylka 與生活教練 Michelle Elman 提供了幾種方式：

1. 情緒覺察：當你冒出「我最近是不是變胖或變瘦了？」的想法時，可以嘗試向內反問：「我真的在乎這個改變嗎？還是其實我在其他方面感到焦慮？」這種情緒有時只是對生活中其他壓力的反射，再往下挖深一點，找出真正擔憂的事，才能找到更好的解決方式。
2. 自我肯定：每天起床對鏡子裡的自己說：「我是最棒的！」，或每天列出自己的一個魅力點，且不一定要與外貌有關。別忘了，你的價值不在長相，而在你的才華、善良與獨特性，不管外表如何，你都是獨一無二的你。
3. 轉移焦點：人人都有愛美的本能，但過於著迷自身外貌，容易陷入無止盡的比較當中。當你開始對自己的頭髮、皮膚或身材感到擔憂時，試著去做其他事情分散注意力，如：看書、畫畫、運動或與朋友出遊。

4. 換上新裝：如果發現自己的衣服不再合身，那就換一套新的吧！保持身體的舒適比維持固定體型更重要，且新的衣物往往能帶給你全新的心情與自信。
5. 擇友哲學：選擇會讚美你的獨特的朋友，遠離會讓你配合他們的喜好而改變自己的朋友。如果有人說了傷害你的話，誠實地向他們表達你的受傷，你不需要無條件接受這種傷害，也不需要把這些話放在心上。
6. 專業諮詢：如果焦慮使你遠離與人互動，或發現自己在飲食、運動方面開始變得異常，如：過度節食、劇烈運動等，可尋求輔導老師、心理諮商師等心理支持的幫助。

除了這些方法，重要的是你要花時間「照顧」自己，而不是無止盡地討厭和責備自己。當我們真心接受自己，那個魔鏡裡的映照也會變得愈來愈美麗。你將會擁有打敗這個魔鏡的力量，用內外兼修的力量迎接自己！





教學範例

面對鏡子：探索容貌焦慮與身體自我認同



配合主題	健體（B5）第三單元 身體大調查	
適用科目	健體領域——健康教育	
教學對象	九年級	
設計者	李竺芸	
教材說明	此教學活動是為了讓青少年認識容貌焦慮的議題。首先透過「猜猜我是誰」遊戲引導學生理解外貌特徵與個人特質的區別，接著學生將瞭解容貌焦慮的概念，並運用量表自我檢視。之後分組完成學習單，透過對身體各部位的描繪與反思，學習欣賞自己與他人的多元性。最後，透過自我特點的活動，學生學習從多角度看待自己，包括外貌、才能、性格等。全程教學旨在提升學生的心理健康與自我認同感，幫助他們建立對自我與他人外貌的健康看法。	
核心素養	健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄 健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養	
學習重點	學習表現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態
	學習內容	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫 Fa-IV-1 自我認同與自我實現
議題融入	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道	
學習目標	1. 瞭解容貌焦慮的定義、症狀和影響。 2. 學生能運用自我評估量表初步瞭解自己容貌焦慮的程度。 3. 辨識容貌焦慮如何影響個人的身體自我認同。 4. 學習如何以健康的態度看待自我和他人的外貌。	
教學準備	將學生分組（一組 5～6 人，共 6 組）、PPT、影片、學習單、彩色筆或色鉛筆（一組一份）、便利貼（一人一張）。	

教學流程

◎引起動機——「猜猜我是誰」（10分鐘）

教師用 3 位國中生熟知的公眾人物（如：阿滴英文、周子瑜、鬼滅之刃的炭治郎）的 5 個提示，請學生猜測這些提示詞代表哪些公眾人物，愈早猜到愈高分（1 個提示 5 分，依序往下）。這個活動除了吸引學生的注意力外，可以讓他們思考外貌特徵對我們辨認和理解他人的影響，也可以發現個人特質反而較容易辨識這個人是誰。

人物（可更換）	提示字詞（自由選用）
阿滴英文	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 黑色短髮，時常配戴眼鏡。 ◆ 五官立體且鮮明。 ◆ 體型中等，常穿著休閒的 T 恤和牛仔褲。 ◆ 經常保持的微笑和親和力的面部表情。 ◆ 溫文爾雅的外表，具有教師的形象。 ◆ 英文教學 YouTuber。
周子瑜	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 高挑的身材，長直的黑色頭髮。 ◆ 瓜子臉，五官精緻，大眼睛和高鼻梁。 ◆ 常被形容為「冷美人」，給人高貴而優雅的印象。 ◆ 膚色偏白，且總是保持著清新的妝容。 ◆ 善於舞蹈，姿態總是特別優雅。 ◆ TWICE 團員。
鬼滅之刃的炭治郎	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 穿著黑色的戰鬥服和深綠色的和服。 ◆ 擁有一頭黑色的短髮，髮尾為紅色。 ◆ 擁有一雙黑色的眼睛，瞳孔是紅色的。 ◆ 常常掛著堅定的表情，顯示出其勇往直前的精神。 ◆ 擁有鬼獵之刀。

◎容貌焦慮初認識（10分鐘）

1. 教師請學生填寫容貌焦慮程度問卷（文章中介紹的問卷），同時強調這只是初步評估，若有更深入的疑問或困擾，應尋求專業的心理諮詢。
2. 播放《七七心理學》EP 059 影片介紹容貌焦慮的概念，及其如何影響個體的心理健康與自我認同感。





陷入容貌焦慮，該怎麼辦？

◎身體地圖人物誌繪製（15分鐘）

1. 教師發下學習單與一組一份塗鴉材料並說明任務：每組學生可互相討論與創作自己的「身體地圖」。首先在圖上標記出身體的各個部位（如：腦、眼、耳等），而後在旁邊描述這些部位在他們的生活或社會文化中代表的意義，如：腦代表思考方式、教育程度；眼代表視覺喜好等。此外，學生需要對「面部」進行思考，探索面部特徵如何影響他們的自我認同與他人的認知。

部位	代表意義
腦	用圖像或文字表現出自己的思考方式和教育程度。
眼	繪製自己視覺的喜好，可能是顏色、景象或者其他形式。
耳	表示自己的聽覺偏好，可以是音樂、語言或自然聲音等。
心臟	表示自己的情感，如：興奮的事情或引起緊張的事情。
肩膀	描繪自己的壓力來源，也可以是如何舒緩壓力的方式。
胃	表示自己的飲食偏好，以及難以消化的問題或事情。
腸	描繪出自己想要吸收的知識或情感，以及想要排除的壞習慣或消極情緒。
性器官	表示自己的性別認同。
腿	描繪出自己的行動能力或運動偏好。
足	繪製自己經常或喜歡去的地方。

2. 對於量表測出可能有容貌焦慮的學生而言，可能會在身體地圖上給予外貌特徵或某些身體部位過度的關注，教師可著重觀察以下細節：
- ◆面部：可能會將大量的時間和努力用在描繪自己的面部特徵，特別是他們認為自己「不完美」或「有問題」的部分，如：若他們對自己的鼻子不滿意，可能會將鼻子描繪得特別大或者形狀怪異。
 - ◆身體比例：如果他們對自己的身體比例感到焦慮，如：覺得自己過胖或過瘦，他們可能會將身體比例描繪得扭曲或不符實際。
 - ◆肩膀：如果他們感到壓力過大，可能會將這些壓力視覺化，如：在肩膀部分畫出大石頭。
 - ◆眼：如果他們總是擔心他人如何看待自己，可能會在眼睛部分畫出許多不同的眼睛盯著他們。
 - ◆心臟：他們可能會在心臟部分畫出對外貌焦慮的感受，如：畫出一顆裂開的心，象徵他們的心痛。

教學流程	<p>3. 撇除部分屬於學生刻意創作不論，透過活動讓學生有機會將內在感受表達出來，教師也可進一步詢問，再提供適當的支援和協助。</p> <p>◎身體地圖人物小組分享（5分鐘）</p> <p>身體地圖繪製完成後，邀請2～3位學生簡單分享3個有趣發現，或可引導學生將焦點放在他們經常對其外貌感到不安或焦慮的部位，再次反思這部位對他們的意義，並與其他身體部位比較，評估這部位是否真的具有他們原先認為的那麼重要。此環節是為了讓學生意識到他們可能對某一部位的外貌過於著迷，而忽略其他也同樣重要的身體部位和自我特質。</p> <p>◎綜合活動——我的特色是？（5分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下便利貼，引導學生思考，如果他們要描述自己3個特點，會從哪些角度描述？可能包括他們的性格、興趣、專長、家庭等，然後問他們是否有將外貌放入這些描述之中？ 2. 總結學生從活動中學到的東西，鼓勵他們在日常生活中更加關注自己的內在感受，而不是僅專注於外貌，同時提醒他們外在容貌並不能完全定義一個人，每個人都有獨特且寶貴的內在價值。
補充資料	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>如何面對容貌焦慮？</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>逃避社交活動、照鏡子就沮喪？</p> </div> </div>

	評量基準	評量方式	評分規準		
			A 等級	B 等級	C 等級
學習評量	學生能夠辨識容貌焦慮如何影響個人的身體自我認同	《學習單》 身體地圖人物誌	能細心且具創意地描繪出自我特質，並能充分說明每個部位代表的個人內在特質	能完整地描繪出自我特質，並解釋每個部位代表的個人內在特質	可能並未完全描繪出自我特質，或對於每個部位所代表的個人內在特質說明較為簡略
	課堂討論參與度		能提出深入的觀察和反思，並能主動與同學分享自己的思考，展現出良好的口頭表達能力和團隊合作精神	能提出自己的觀察和想法，並有一定程度的參與，但可能在深度或廣度上稍有不足	學生可能較少提出自己的觀察和想法，參與程度較低

學習單

身體地圖人物誌

班級 年 班

姓名

座號

試著把自己畫成一張地圖，地圖上的每個部位，如：腦、眼、心臟，都可以代表你們的某種特點或喜好。請在時間內盡可能地在地圖上畫出這些部位，並用文字說明這些部位在生活或社會文化中對你的意義，可就自己最有靈感的部分先寫！

身體部位聯想提示

- ◆腦：表現出自己的思考方式和教育程度。
- ◆臉：表示自己覺得不錯的元素該具備什麼。
- ◆眼：繪製自己視覺的喜好，可能是顏色、景象或者其他形式。
- ◆耳：表示自己的聽覺偏好，可以是音樂、語言或自然聲音等。
- ◆心臟：表示自己的情感，包括興奮的事情和引起緊張的事情。
- ◆肩膀：描繪出自己的壓力來源，也可以是如何舒緩壓力的方式。
- ◆胃：表示自己的飲食偏好，以及難以消化的問題或事情。
- ◆腸：描繪出自己想要吸收的知識或情感，以及想要排除的壞習慣或消極情緒。
- ◆性器官：表示自己的性別認同。
- ◆腿：描繪出自己的行動能力或運動偏好。
- ◆足：繪製出自己經常或喜歡去的地方。