



主題閱讀
客座
總編

黃縱寧

馬偕兒童醫院主治醫師

基督徒，臺大臨床醫學博士，《親子天下》雜誌專欄作家、《阿布與小樂》童書作家、好消息電視台《愛+好醫生》節目主持人，擁有三十萬訂閱《黃縱寧醫師健康講堂》YouTube頻道，與超過一千萬次下載《寧夏璐GG號茶坊》Podcast。曾榮獲2014博客來年度十大暢銷作家，2020與2021年「臺灣醫療報導獎」得主。著有《安心做父母，在愛裡無懼》、《從現在開始，帶孩子遠離過敏》、《輕鬆當爸媽，孩子更健康》等書。

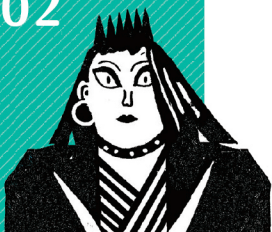
主題
閱讀

為什麼我跟別人不一樣？

不一樣的我

閱讀素養是一種思辯的過程，我們不只是閱讀文字，更要進入作者的思維，勇敢表達同意或反對，並積極尋找更多資訊，讓思緒更完整、更有邏輯。本次主題的三篇文章，黃醫師從引用科學數據出發，一起探討人的身高與成就、體態與健康、以及打造青少年自信的實際作法，帶你看見不一樣的自己！





當別人的審美觀
套用在身上時……

你是哪個朝代的「美女」？

文／黃琰寧（馬偕兒童醫院主治醫師）
插畫／水腦、曾湘玲



漢朝以瘦為美，漢成帝嬪后趙飛燕是最佳代表；但唐朝以胖為美，唐明皇寵妃楊玉環就是經典美女，這兩個人也造就了形容美女的成語「環肥燕瘦」。

到了二十一世紀的今天，家裡的阿公、阿嬤仍彷彿活在唐朝，每次見面總嫌你「太瘦啦、多吃點」，身邊朋友卻是活在漢朝，只要有人的臉稍微圓一點，就被提醒「嘿，你最近變胖了。」

科學指標找出健康體態

姑且不論歷史朝代，現代人是胖是瘦，可不是任何人說了算。醫學上有許多指標，用來評估一個人的體態，包括身體質量指數（BMI），腰臀比例（waist-hip ratio）、腰圍身高比（waist-to-height ratio），體脂肪率（body fat percentage）等，如果加上抽血，還可以看到血中各種脂肪的比例。

當然，如果你不想抽血，甚至連皮尺都懶得找出來，那麼上述最簡單、也是生活中最常使用的指標，莫

Search隱藏版的自己

讀完這篇文章，你是否也好奇自己內心裡究竟有哪些原型呢？其實網路上有許多的心理測驗，可以「測試自己符合哪些原型」，幫助你了解自己的原型。不過，網路上充斥許多假消息和不正確的資訊，因此在搜尋資料時，記得要仔細檢查每一份資料的來源是否具有可信度，例如：網站是否具有公信力、內容是否附上作者、數據等資料的來源，也可以檢查內容發布的時間，確認資訊是否年代已久，避免被假訊息誤導操弄。

任務一 搜尋人格關鍵字

如果你想要在網路上找尋自己人格類型，可以試著用關鍵字「人格原型」及「十二原型」搜尋看看，並留意什麼樣的關鍵字，才能幫助你達到搜尋目的。現在，打開電腦或手機，動手試試看吧！

將以「人格原型」為關鍵詞搜尋的結果，記錄下來。

網頁名稱	網站或平臺	作者	發布時間	確認搜尋目的
				☐ 可進行測驗 ☐ 與榮格理論相關
				☐ 可進行測驗 ☐ 與榮格理論相關

將以「十二原型」為關鍵詞搜尋的結果，記錄下來。

網頁名稱	網站或平臺	作者	發布時間	確認搜尋目的
				☐ 可進行測驗 ☐ 與榮格理論相關
				☐ 可進行測驗 ☐ 與榮格理論相關

根據你的觀察，哪一個網頁可以測驗出你的人格原型呢？



人文
觀察家

畫家眼中 閃耀的少女

文／品學堂



約翰尼斯·維梅爾 (Johannes Vermeer, 1632-1675) 是一位非常傑出的畫家，被視為荷蘭繪畫史上其中一顆亮眼的珍珠。維梅爾對畫作的要求很高，像是構圖十分嚴謹、喜好使用難取得且昂貴的顏料，並且對光影有著巧妙的運用。種種因素造成他作畫緩慢，目前只發現了三十六幅作品流傳於世。

維梅爾早期專門繪製與《聖經》、神話或文學有關的題材。但後來他開始關注日常生活的室內場景，並詳細描繪家具與室內裝潢，《倒牛奶的女僕》就是著名的例子。同時，維梅爾的創作題材也受當時荷蘭流行的一種人物造型畫影響，被稱作「Tronie」。與肖像畫不同的是，人物造型畫像會刻意安排畫面細節，例如，繪製臉部特寫、塑造異國裝扮等。《戴珍珠耳環的少女》就是他創作題材改變後的作品，而畫中女子的美麗容貌也常被人們拿來與《蒙娜麗莎》相比。

《戴珍珠耳環的少女》年代：約1665年，媒介：布面油畫，尺寸：44.5cm×39cm，收藏於荷蘭的莫瑞泰斯皇家美術館。

(By Johannes Vermeer, wiki commons, Public Domain)



閱讀理解 小試身手

請依據前述文章回答下列問題。

► 問題 1 [統整解釋]

() 根據本文，請問維梅爾的畫作題材經過什麼轉變？

- ① 從愛情故事到自然風景
- ② 從人物肖像到文學故事
- ③ 從神話故事到日常場景
- ④ 從日常場景到聖經內容

► 問題 2 [擷取訊息]

根據本文，群青色的顏料為什麼價格高昂？

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 原料加工耗時 | ☐ 經過皇室加持 |
| ☐ 原料取得不易 | ☐ 經過特意炒作 |

► 問題 3 [省思評鑑]

() 根據本文，在下列哪種作品中可能較容易發現群青色？

- ① 聖母瑪利亞的藍衣服
- ② 戰爭畫面的人性光輝
- ③ 自然風景畫中的藍天
- ④ 幾何圖形的形狀描邊

► 問題 4 [統整解釋]

() 請問本文提及《千里江山圖》有什麼作用？

- ① 凸顯群青顏料的用途
- ② 對比群青昂貴的價格
- ③ 說明群青稀少的原因
- ④ 強調群青永恆的特性



為什麼有時候覺得自己
好像變了一個人……

你的心裡 住著許多 不同的「原型」

文／海苔熊（心理學作家）
插畫／慢熟

宗翰在學校闖禍了。
他踹了阿杰的椅子，害他跌倒頭撞到桌角，破了一個大洞，到醫院縫了好幾針。宗翰很後悔、也很害怕，他不知道為什麼自己會做出這樣的事情，看著自己的腳和拳頭，他很害怕下一次又會暴怒失控，變成一個「自己都不認識的人」。連老師也很震驚，因為平常宗翰是一個不太講什麼話，下課都坐在自己的位子上畫畫的同學，一問之下才知道，原來是阿

杰沒有經過他同意，就拿走他的筆記本，他才會突然暴怒。

「內在原型」是什麼東東？

你曾經有和宗翰類似的經驗嗎？可能在某一個時刻，你做了某些事情、說了某些話，事後回想起來，覺得那個狀態好像不像自己，然後覺得很害怕、很擔心；或者是你覺得自己好像戴上了某種面具，明明很傷心，卻假裝沒有事；明明很受傷，卻要故作堅強，感覺好像穿著一種盔甲，但你知道那並不是真實的自己。如果你有過這種經驗，或許你正在經歷生命中不同的「原型」（archetype）。

心理學家榮格（Carl Jung）認為每個人的內心都有許許多多不同的原型，指的是「從最早的人類祖先那裡繼承下來的原始心理形象」。榮格認為，人的內在有四個主要的原型，可以參考右頁介紹。

雖然榮格提出的這四個原型，可以讓我們大致上了解，每個人都有不同的樣貌。不過，只有這四個原型，似乎無法明確說明每個人的樣子。同