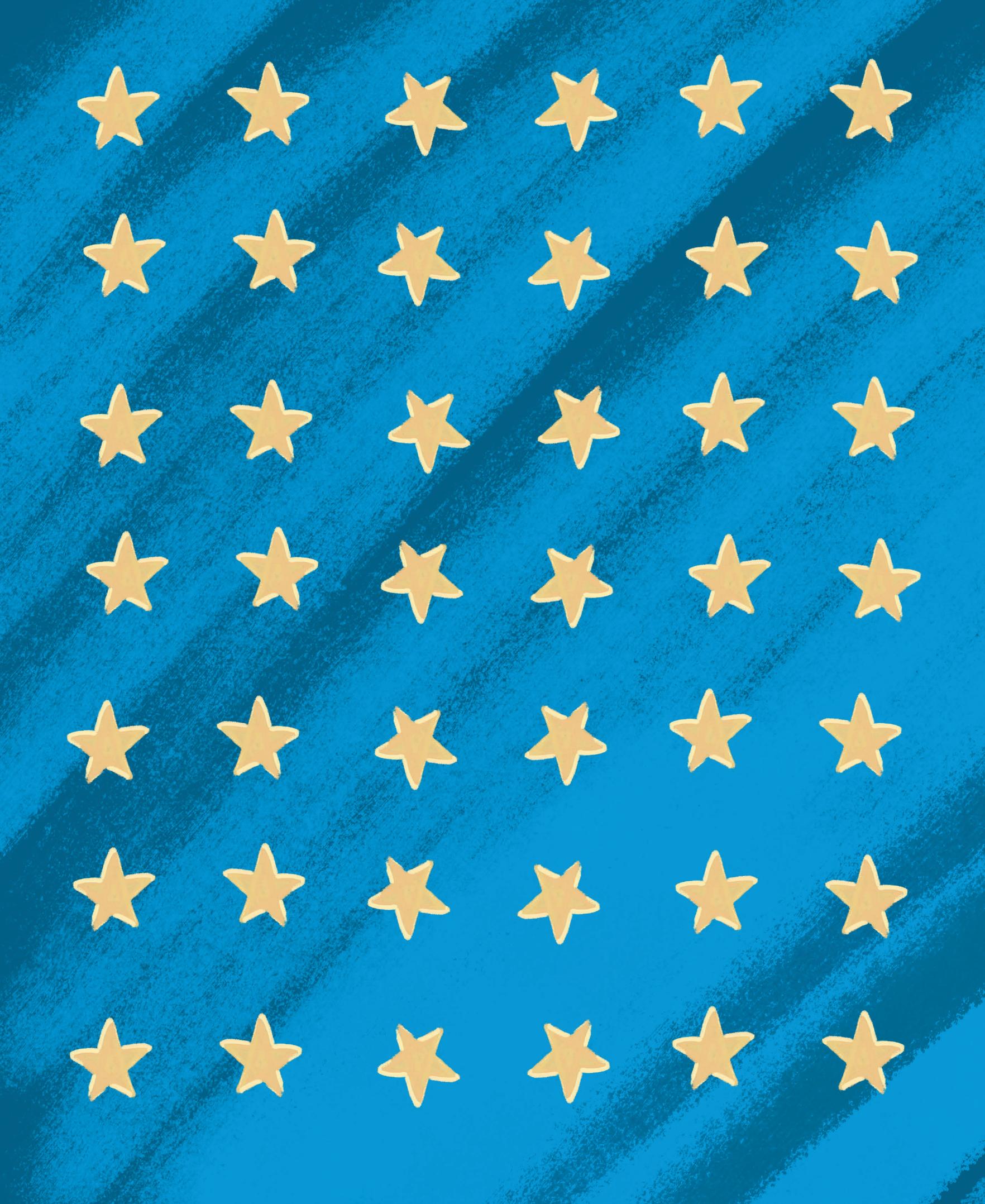


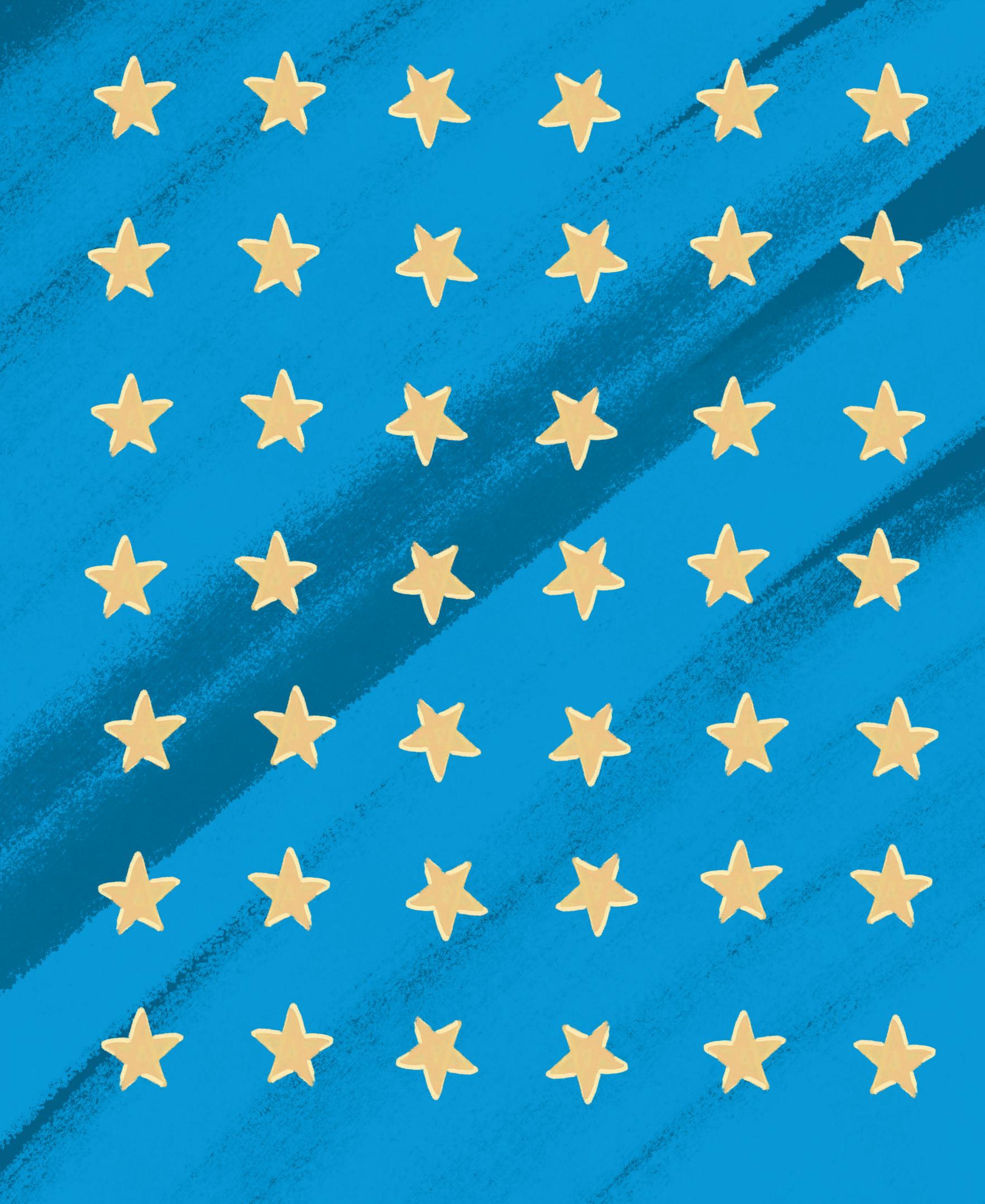
星星哈比

文／香港進食失調康復會

圖／溫柏萱







《星星哈比》繪本製作是香港進食失調康復會在學校及社區教育工作的一項全新嘗試。我們深信精神健康需要及早介入及支援，從幼小階段開始培育正確的身體形象價值觀。透過製作德育繪本及舉辦一系列教育與宣傳推廣活動，我們希望與家長和老師攜手，引導年輕一代建立健康的身體形象，認識和理解自己身體的不同優勢，接納多元身形，共同建立愛自己的文化。

在這個資訊快速傳遞的時代，社交媒體上常常展示經過修圖和美化的完美形象，讓孩子們對自己的身體產生不切實際的期望。他們容易將自己與網紅或同齡人進行比較，專注於外貌卻忽視自身的才能和特質，這可能導致自卑和焦慮，影響自我價值感及自我肯定。

透過哈比的故事，我們希望幫助孩子理解身體的價值不僅在於外觀，還包括健康和能力，引導他們關注多樣化的身體形象和生活方式，減少對單一身形標準的依賴，勇敢接納自己不同的面向。美不僅存在於外表，更是多方面的展現。讓我們一起跟隨哈比的旅程，探索身體的美好！

香港進食失調康復會

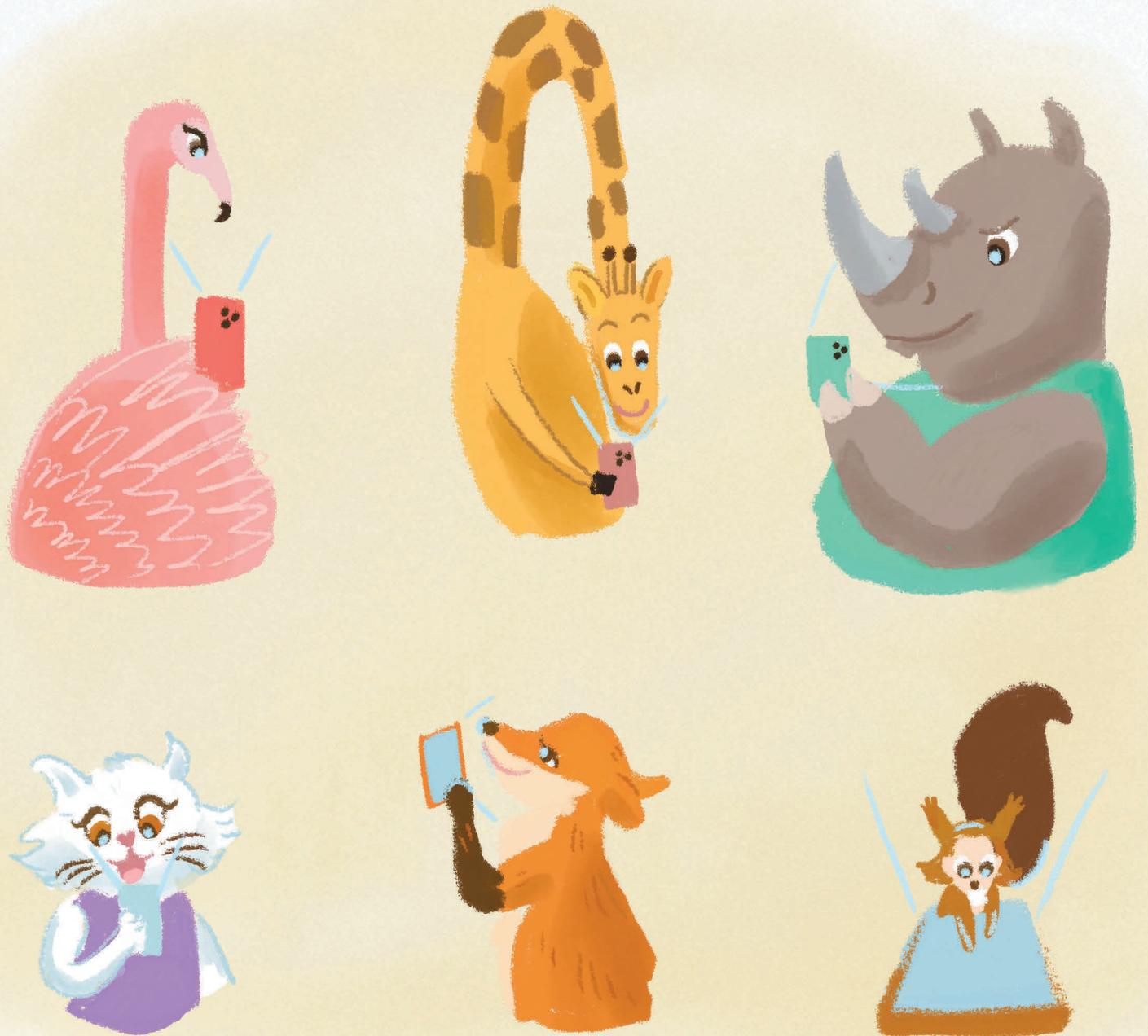
星星哈比

文／香港進食失調康復會

圖／溫柏萱



這個暑假，動物村流行一款名為「StarGram」的手機應用程式，
大大小小的動物們都十分喜愛使用。
動物們上傳照片後可以用「小星星」為每張相片評分。



誰的照片獲得最多小星星，誰就能在朋友圈中榮登每月星星榜的榜首。



河馬哈比打開「StarGram」，看到狐狸露露在水邊擺出美麗的姿勢，
長頸鹿琪琪穿著最新的緊身泳衣。



狐狸露露

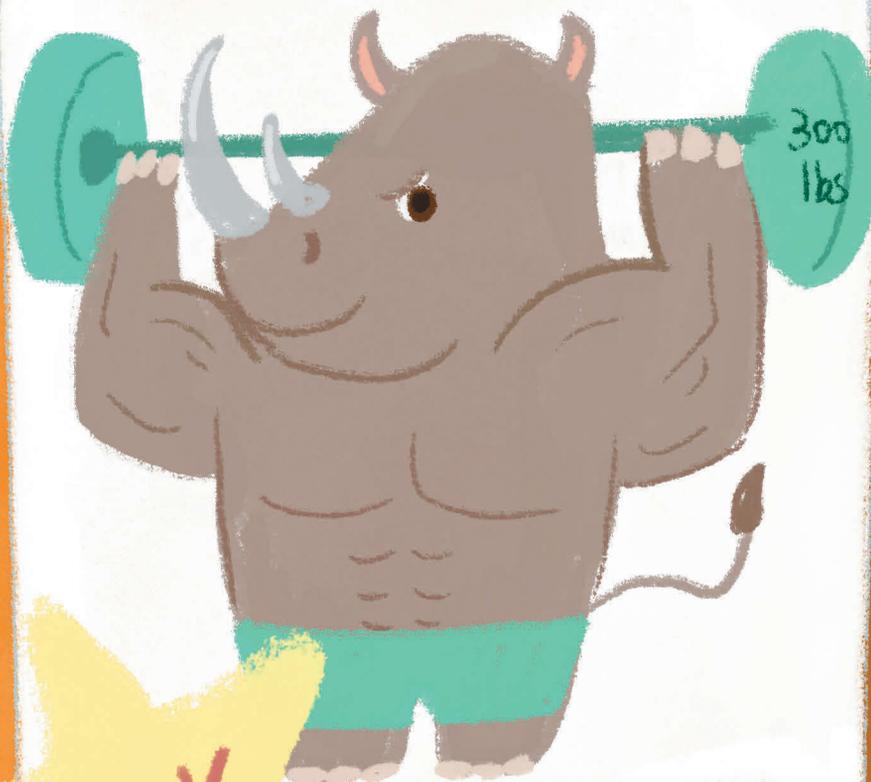


長頸鹿琪琪



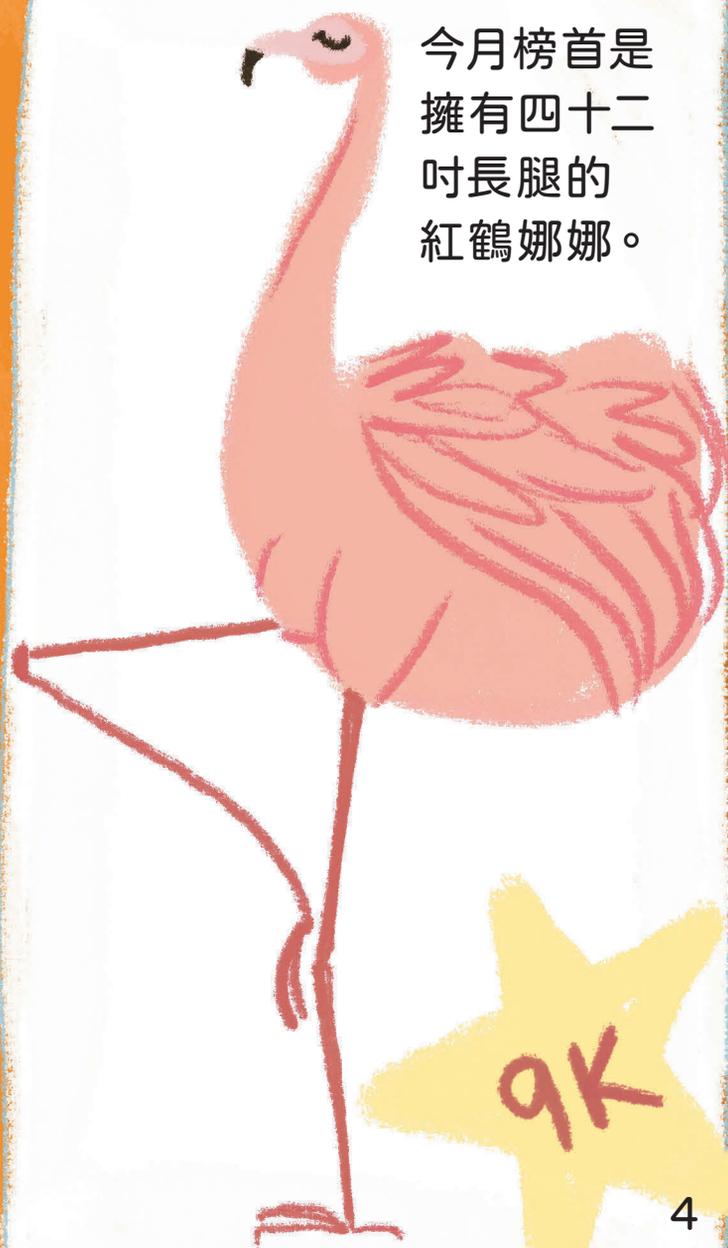
每月星星榜

哈比查看每月星星榜，
上月的榜首是熱愛健美的犀牛強強；



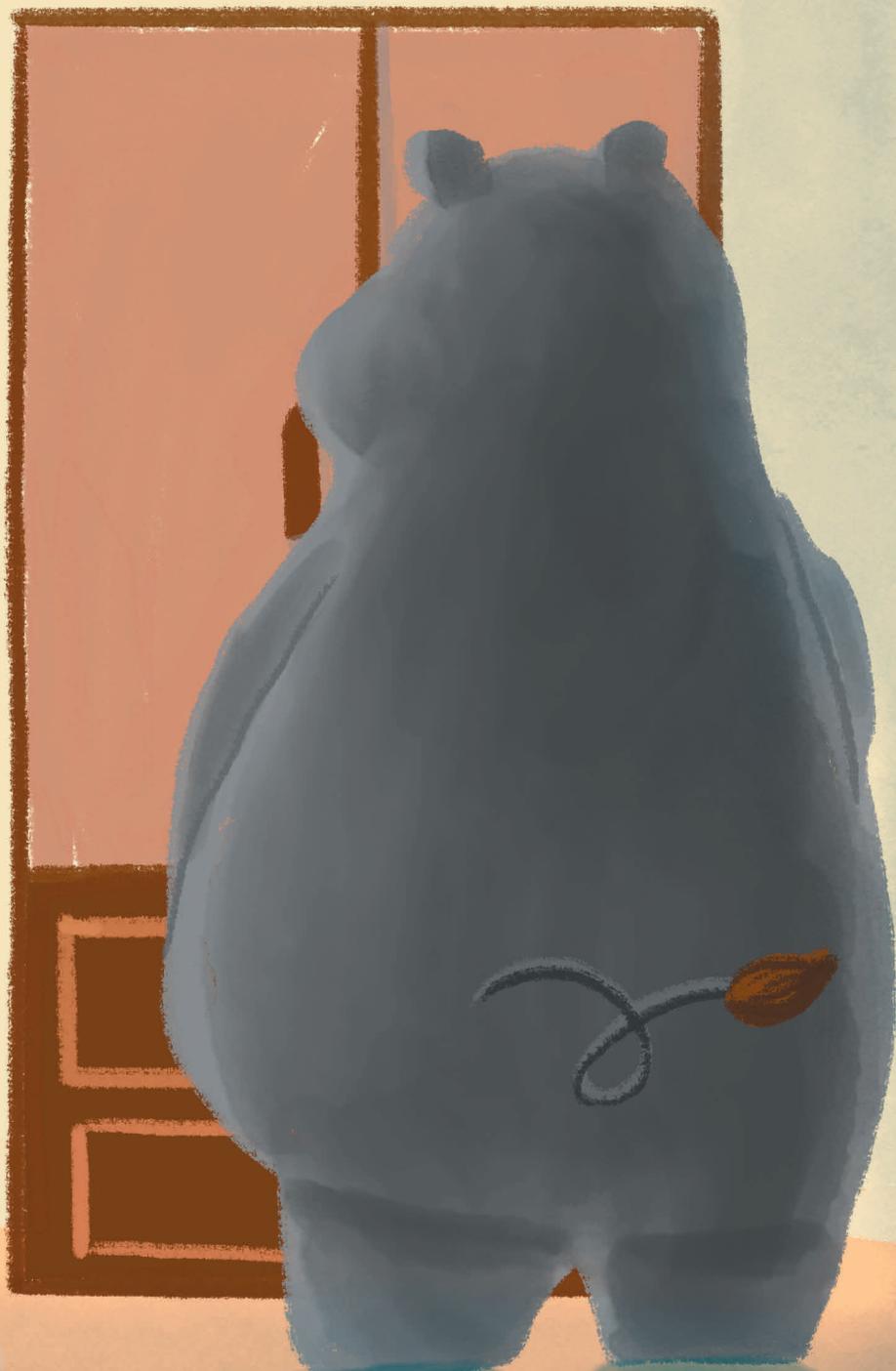
10K

今月榜首是
擁有四十二
吋長腿的
紅鶴娜娜。



9K

哈比再望向衣櫃的全身鏡，低頭看看並摸摸自己圓滾滾的肚子，細聲說：
「如果我能瘦一點、腿幼一點、身形好一點，我的相片一定能獲得很多小
星星。」





哈比開始模仿狐狸露露擺姿勢，



嘗試穿著與長頸鹿琪琪同款的緊身泳衣，

還偷偷用「美顏瘦瘦」修圖程式將自己的腿拉長，縮細腰部。因修圖過度，相片的背景都開始變形。

哈比花了不少時間才將照片修飾得美美的。



他也努力在網上搜尋各種減肥食譜及運動技巧，希望自己在相片和現實生活都能呈現出美麗的外表。



每日目標

- 跑10公里
- 100下伏地挺身
- 100下仰臥起坐
- 100下深蹲



照片果然獲得很多小星星，其他動物都紛紛留言讚美。



狐狸露露、長頸鹿琪琪和其他500隻動物都給你的照片一顆星星

犀牛強強：如何才能夠做到這樣fit！

紅鶴露露：好美啊！

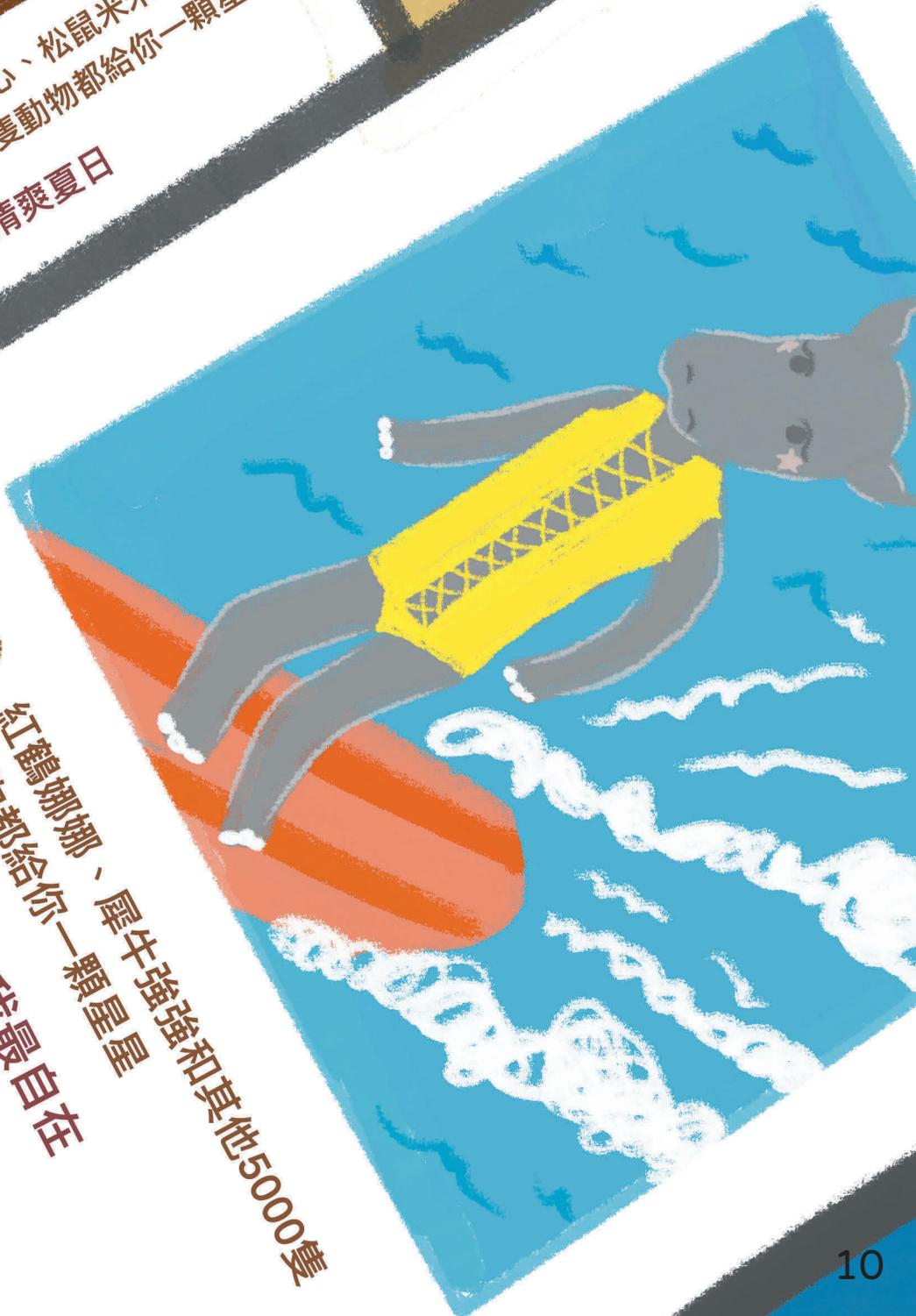
星星哈比



貓咪心心、松鼠米米和其他
1000隻動物都給你一顆星星



星星哈比 清爽夏日



星星哈比



紅鶴娜娜、犀牛強強和其他5000隻
動物都給你一顆星星
這樣的我自在



哈比看到程式的通知彈出時，心裏不禁感到一陣緊張。
當他看到上傳的照片獲得小星星，內心會高興一陣子。
但當他發現小星星的數目沒有變化時，失落感又隨之而來。



即使哈比在獲得小星星時感到快樂，但這種感覺卻不長久，
他隨即又開始感到擔心和焦慮。
他不斷思索：「要怎樣才能變得更美，獲得更多小星星呢？」

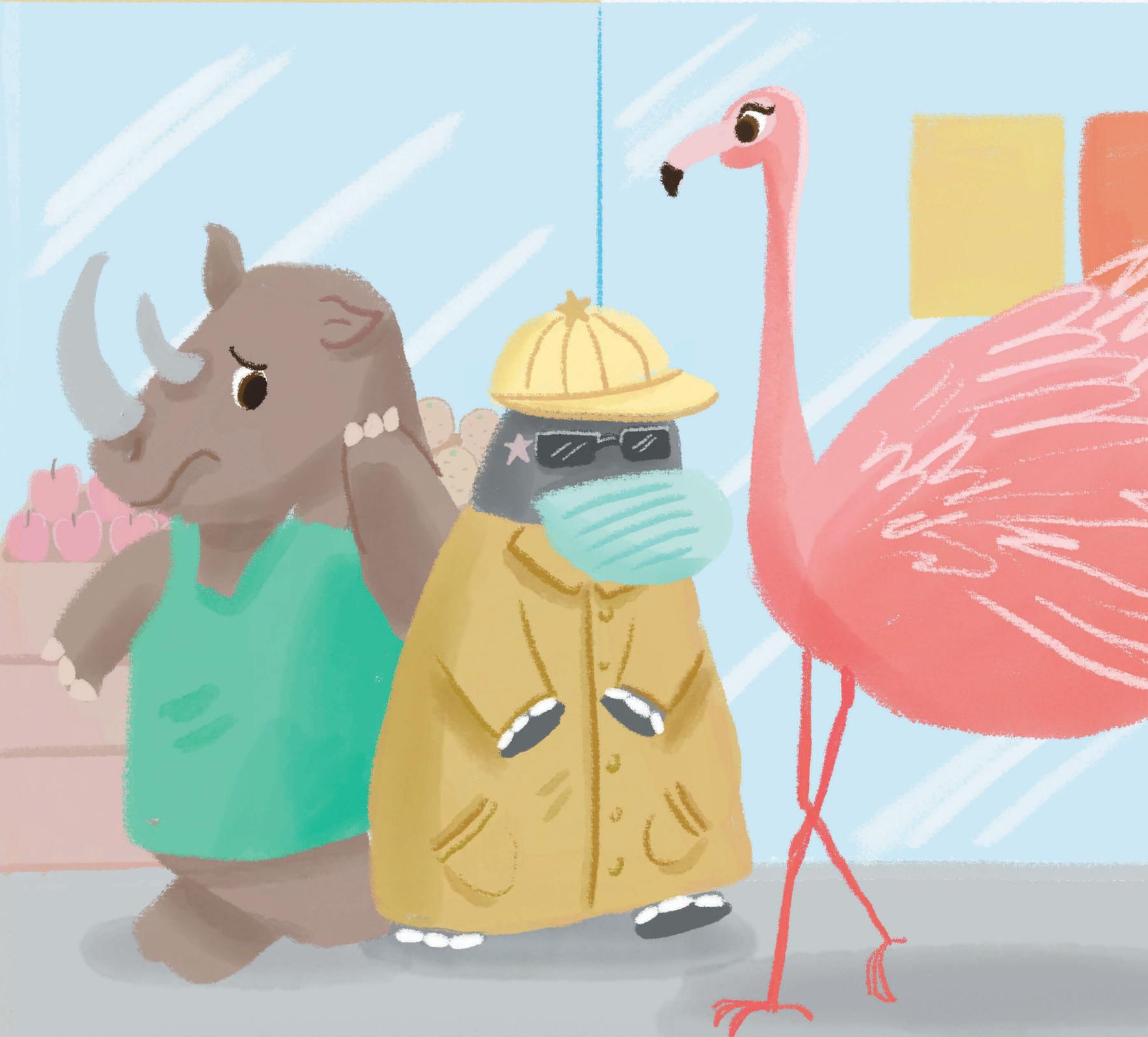


哈比一邊照著鏡子，一邊看著手機上的相片。他想：「如果相片中的我是真實的就好了，大家都會喜歡我。」



變靚靚水果

窈窕茶餐廳



哈比開始害怕外出，他擔心路人會批評他，害怕別人不喜愛他。即使在炎熱的夏天，他也總是戴上口罩和帽子，用厚厚的衣物包裹自己，因為他覺得自己不夠好。



這天正值酷熱天氣警告生效，貓咪心心計劃舉辦一個泳池派對，邀請所有動物參加。

哈比本來不太想出席，心想：「在冷氣房裏修圖比較好吧。而且如果我出現，其他動物就會知道我的照片是假的！」

但貓咪心心的邀請讓他心動，於是他決定把自己包得嚴嚴實實地出席派對。

哈比，你有空來參加
泳池派對嗎？



泳池
派對

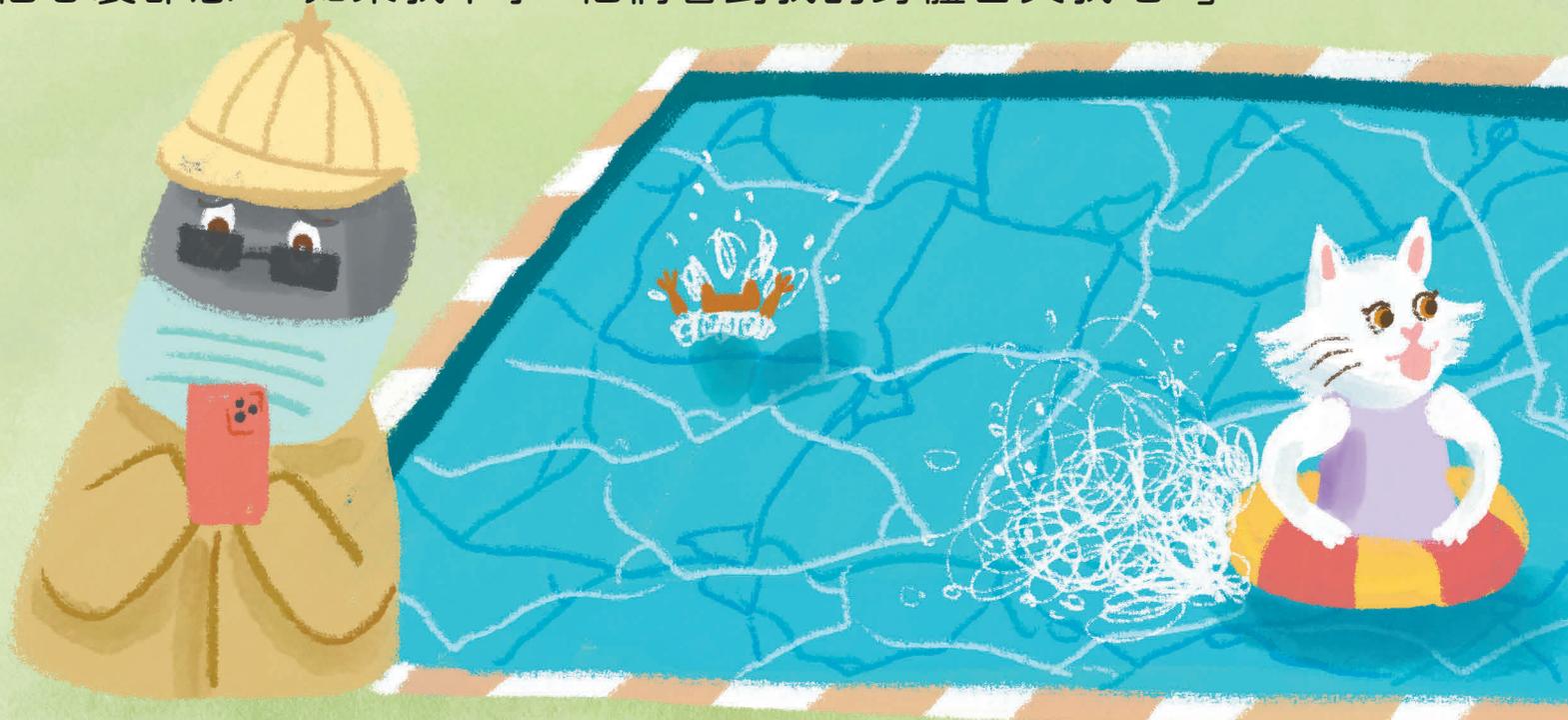


貓咪心心見到哈比，問道：「哈比，你需要我幫你掛起衣服嗎？」
哈比馬上搖頭：「不用！我遲一點才掛吧！」
他心裏卻想：「如果我脫下大衣，他們看到我的身體會笑我吧。」





紅鶴娜娜見到哈比，說：「哈比，一起下水消暑吧！」
哈比馬上搖頭：「不用！我不覺得熱！」
他心裏卻想：「如果我下水，他們看到我的身體會笑我吧。」

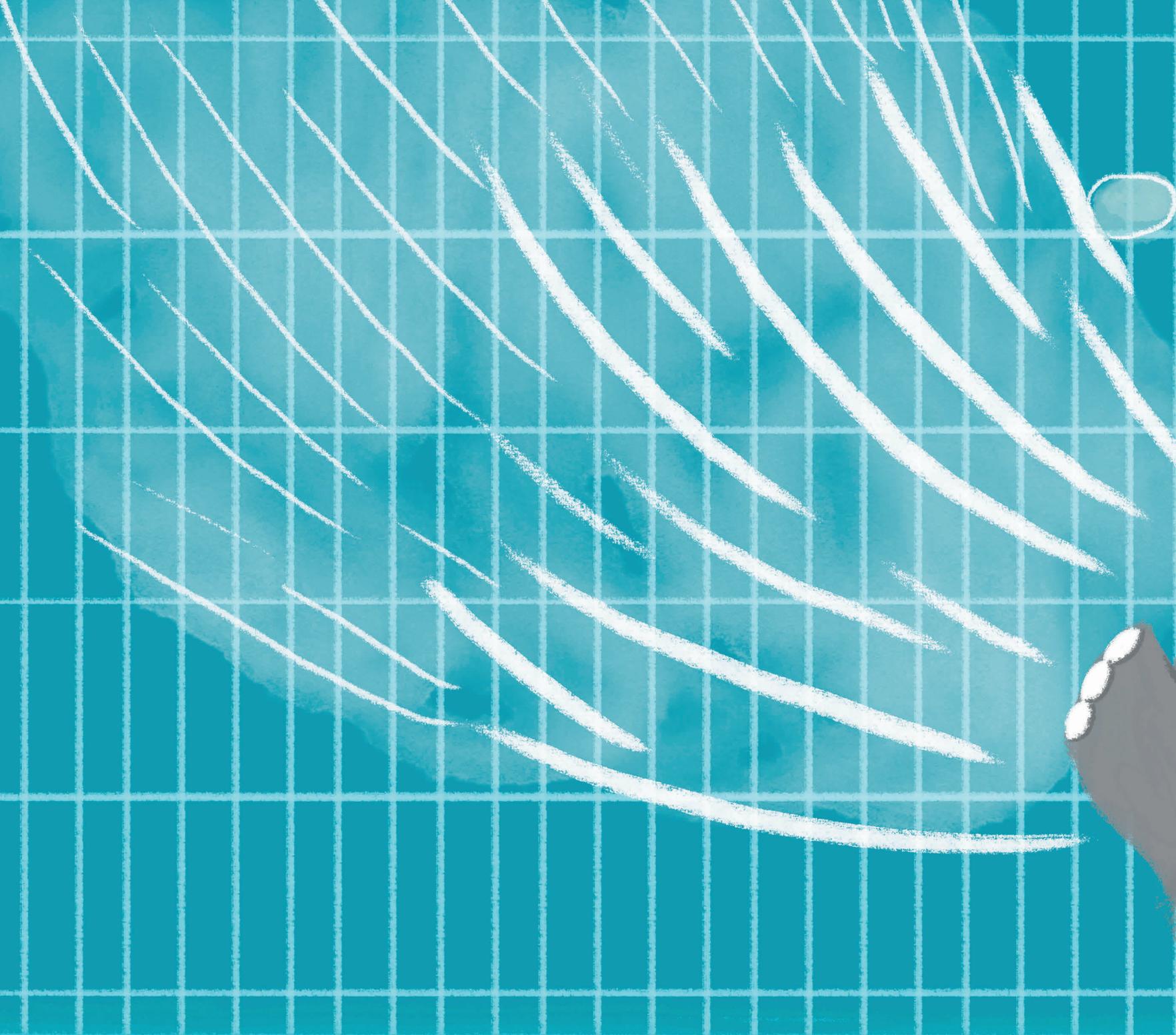


其他動物開心地在水裏玩耍，而哈比則專心地用手機修圖，不斷更新應用程式，查看是否有新的通知和星星評分，然後呆呆地看著泳池。

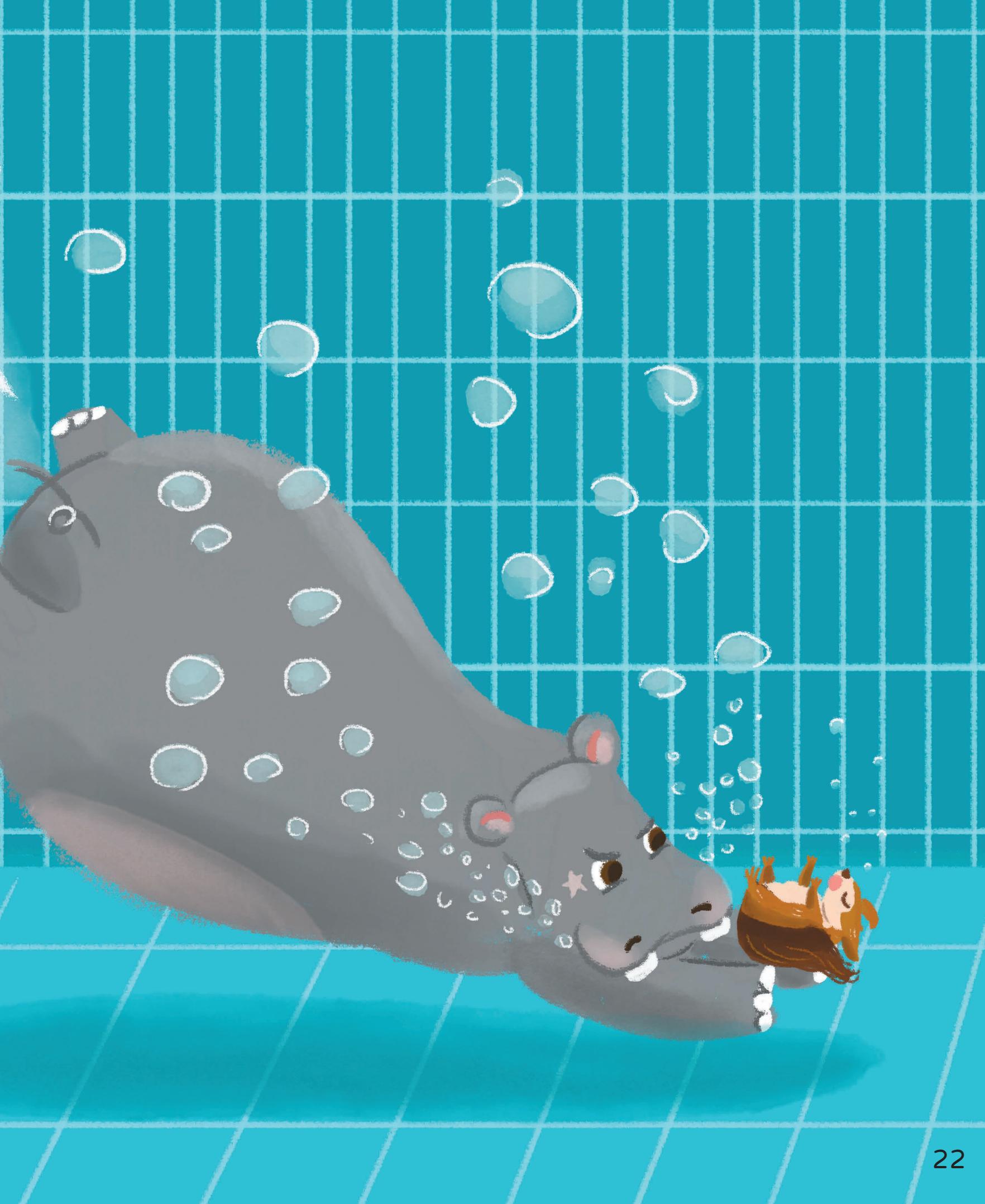
突然，哈比耳朵一動，敏銳地聽到微弱的呼叫聲。
原來松鼠米米掉進深水區，但其他動物都沒有留意。







哈比大驚！他顧不得一切，立刻脫下厚厚的衣物，跳進水裏，
用他結實有力的身體把松鼠米米舉起來。



所有小動物都被突然發生的事嚇倒。



松鼠米米緊緊抱著哈比，說：「謝謝你！你是我的英雄！」



大家這才注意到，在厚厚的衣服下，原來哈比的身材是這樣的。



哈比回過神來，發現所有動物都在看他。他心中感到十分害怕，慢慢向後退。
「出事了，大家一定看不起我，我的身材太差了！」
他很想在這個世界消失。



但接著，四周響起熱烈的掌聲。

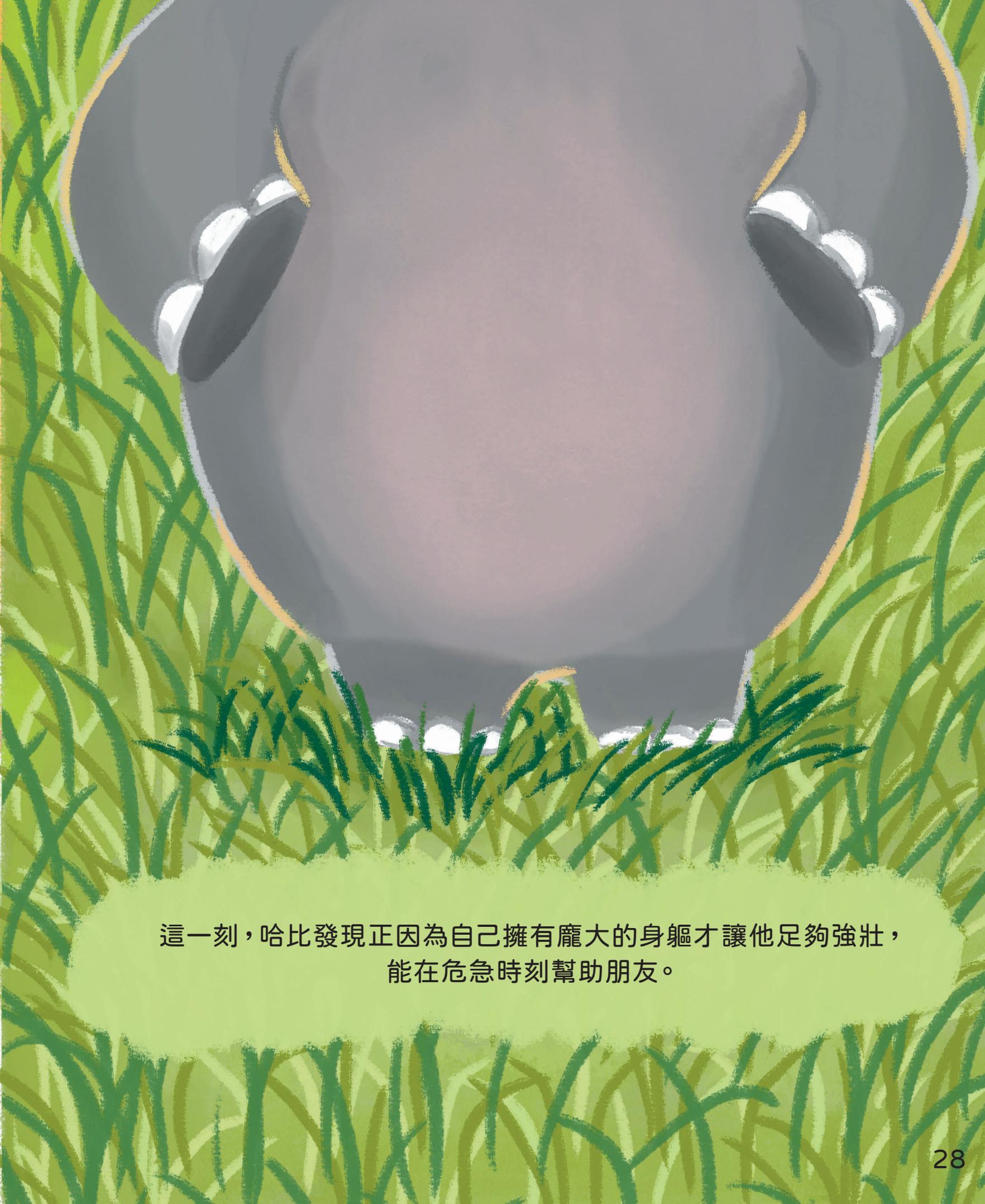
幸好有你！哈比！

你很強壯！有力量！



哇！哈比勁呀！

做得好！哈比！



這一刻，哈比發現正因為自己擁有龐大的身軀才讓他足夠強壯，
能在危急時刻幫助朋友。



哈比慢慢注意到自己的身軀能幫助他完成生活中的大小事。他在狂風下可以安全站穩。

他可以同時拿很多東西。



他成為小動物們等候過馬路時的太陽傘。



開心服裝

快樂小廚



原來自己的身體不需要完美和漂亮也值得被欣賞。



哈比不再花時間修飾照片，而是用「StarGram」來紀錄生活每一刻！與朋友家人相聚，享受當下，追求生活裏真正重要的事。



哈比指著相片中的自己，自信滿滿地說：
「這就是我！我就是星星哈比！」



認識身體自愛及身體中立

身體自愛(Body Positivity) 和身體中立 (Body Neutrality) 是兩個與身體形象相關的概念，是我們幫助孩子建立健康身體形象的取態。這兩者無好壞之分，旨在打破社會對「完美」身形的不合理期望和過於單一的標準。鼓勵大家找到適合自己的方法，與自己的身體和平共處，愛惜和尊重自己的身體。

	身體自愛 (Body Positivity)	身體中立 (Body Neutrality)
定義	強調不論外表如何，我們都應積極地喜愛自己的身體，正面自信地接納自己所有身體特徵。	強調拋開對外表的評價，包括正面和負面的評價，專注於身體的功能和能力。
核心信念	鼓勵人們欣賞自己的獨特性和美，並反對社會對「完美」身材的單一標準。	不把注意力放在外表上，而是關注身體在日常生活中能為自己完成的每件事情，欣賞身體為自己帶來的滿足和成功感。
態度	對身體抱有積極正向的態度，強調自信和自我肯定。	對身體持中性的態度，不需要完全喜歡或討厭自己的身體，尋求與身體的和平共處，強調身體是完成生活中各種任務的重要工具。
例子	「我的肚臍肥肥的，但我的肚臍很可愛及獨一無二！」 「我愛自己粗粗的手臂。」	「我的肚臍肥肥的，可以好好保護自己不易受碰撞。」 「我有強健的臂彎去擁抱喜歡的人。」



故事主角對身體的態度

河馬哈比一直受到社交媒體的影響，經常批評自己的身體，追求社會上所謂的完美身材標準。這讓他對自己的外形充滿焦慮和不安，甚至將追求完美身材視為人生價值的唯一指標。

然而在一次助人的經歷中，哈比逐漸發現身體所帶來的真正價值。他意識到，與其專注於外表，不如去欣賞自己身體的功能和個人能力。這次經歷讓哈比學會了與自己的身體和平共處，放下對身形的執著，並採取了對身體中立的態度。

這種新的看法使身體不再涉及正面或負面評價，減少了哈比對自己身體的不安和焦慮，甚至厭惡情緒。哈比有更多的空間去發掘生活中其他更重要的事情，享受與家人朋友相處的每一刻，發展自己的長處。最終，他找到了自我接納的力量，明白了生活的真正意義。

導讀

1. 動物村的動物為什麼喜歡使用「StarGram」？你覺得「StarGram」對他們有什麼影響？
2. 當哈比看到其他動物在「StarGram」上的相片，他有甚麼感受？他有因此而失去自信嗎？
3. 如果你是哈比，看著社交媒體的相片，你有何想法？
4. 你在社交媒體上看過一些「完美」身材的照片嗎？那些照片是什麼樣的？你認為那些照片是真實的嗎？
5. 哈比為了追求網絡上渲染的「完美」身形，他做了什麼？
6. 哈比面對自己相片的「小星星」評分，他的心情有什麼變化？你覺得社交媒體的評價會如何影響一個人的自信心？
7. 松鼠米米掉進水後，哈比做了什麼？這行動對他自己和其他動物有什麼影響？
8. 哈比發現自己龐大的身軀能做什麼？
9. 你對自己的身體滿意嗎？它可以讓你完成什麼事情？
10. 與孩子一起書寫感恩日記或感謝信，在書信中欣賞自己健康和具備功能的身體，感謝身體幫助自己完成的事情，例如「我有力的小手肌幫我寫得一手秀麗的字。」



機構介紹



香港進食失調康復會(HEDA)於1999年10月30日正式成立，是一群患者、患者家人及熱心人士所發起的慈善機構。本會於2000年正式成為有限公司，並在香港註冊為免稅慈善機構（稅務局檔案號碼：91/6030）。本會於2016年11月起成為香港社會服務聯會成員機構，另於2017年成為公益金會員機構。本會有精神科醫生、兒科醫生、心理學家、社工及營養師等專業人士擔任顧問團。

本會使命

1. 提升社會大眾對進食失調症的關注及認識，尤其是青少年。
2. 提供支援服務予進食失調症患者及照顧者，發揮助人自助精神。
3. 提供及協助進食失調症患者及照顧者尋求適切治療。
4. 倡議政府改善進食失調相關之治療服務、設施及政策。

熱線查詢：2850 4448

電郵：heda@heda-hk.org

地址：香港中環德輔道中161-167號香港貿易中心13樓1302-4室

Facebook

Instagram



繪者介紹

溫柏萱

溫柏萱於華威大學心理學系畢業後，因日常工作重新接觸繪本，於是兼讀繪本創作與文化文憑課程，繼後畢業於香港中文大學藝術系碩士。投入創作繪本及教育，希望盡綿力讓人們感受到繪本的力量，重拾簡單的快樂。熱愛大自然，喜歡感受、繪畫她的美。

Whatsapp：6082 5084

電郵：wanpakhuen@gmail.com



星星哈比

文／香港進食失調康復會

圖／溫柏萱

編輯小組／胡婉君、黃栢蓓、黃君怡、黃卓喬、鄭安琪

出版／香港進食失調康復會有限公司

出版地址／香港中環德輔道中 161-167 號香港貿易中心 13 樓 1302-4 室

書號／978-988-71626-0-5

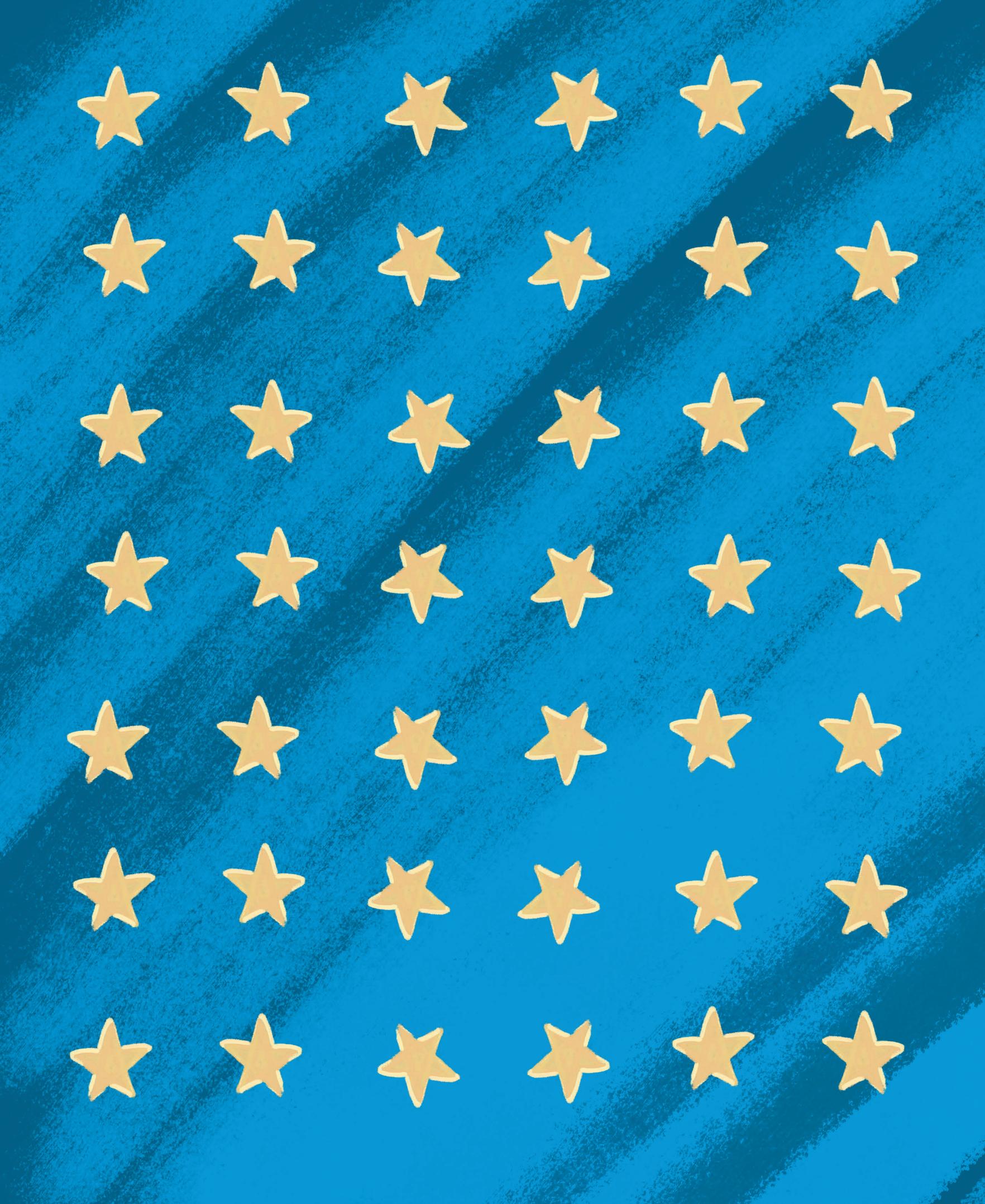
鳴謝／香港公益金

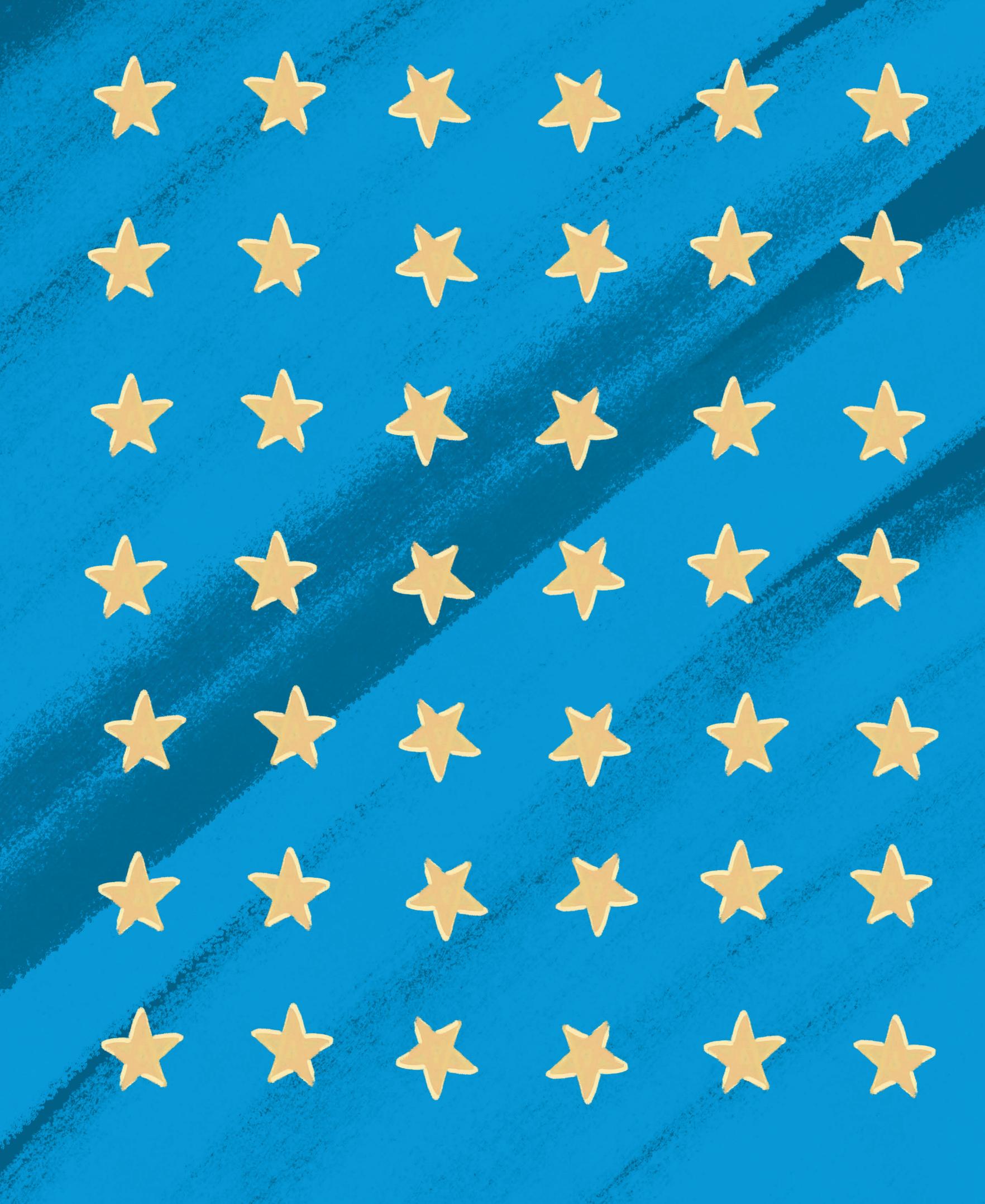
出版日期／2025 年 12 月

香港第一版

本書版權屬於香港進食失調康復會有限公司所有。

未經許可，不得以任何形式翻印、抄襲及儲存。





在「StarGram」的世界裏，
誰的照片獲得最多「小星星」，
誰就能成為焦點！
為了取得更多的「小星星」，
哈比開始用修圖來掩飾自己「不完美」的外表。
慢慢地，他對自己的面貌失去信心，
擔心受到別人的批評，開始在生活中隱藏自己。
然而，一次意外讓他發現自己的身體其實蘊藏著獨特的美！



香港進食失調康復會
Hong Kong Eating Disorders Association



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

ISBN 978-988-71626-0-5



9 789887 162605