

打

開



靈

的

窗



# 自我介紹及創作理念

作品裡想表達，我因感官敏感，從小到大害怕的事情很多，例如從幼稚園就很怕穿長褲，國小很害怕新聞，還有害怕時鐘和上廁所，國中後害怕在學校量身高體重等等，生活中種種的恐懼讓我焦慮不安、睡眠不好。但隨著長大學習，願意打開心靈的窗後，想法可以轉變、變得較有彈性，恐懼有減少，生活也較輕鬆自在。



幼稚園時，覺得穿長褲不舒服也不好看，  
冬天也不願穿長褲，只願穿褲襪；  
後來覺得身體健康比較重要，也讓爸媽比較安心，  
小學後就願意穿長褲了。



小學時很怕聽到新聞的聲音，覺得那吵雜刺耳的音頻，會讓我崩潰，所以那時都沒辦法到有電視的地方用餐。直到大一些，知道可從新聞裡獲得一些訊息新知，所以開始可以看新聞。



生活中，我對文字視覺圖像非常敏感，覺得字型不好看，都會讓我不敢搭公車，不敢在有時鐘的空間待著，甚至干擾到我的睡眠。直到我自己學著畫不同的數字圖形，覺得數字就只是一個圖像的呈現，圖像本來就可能好看或不好看，後來我就不再受數字圖像干擾了。



從小到大，我一直不敢在外面上廁所，怕看到骯髒的畫面，即使知道這樣對身體很不好。現在我選擇健康比較重要，願意在外面找相對乾淨的地方如廁。

國高中時，不敢量身高體重，覺得自己又矮又胖。  
但是後來覺得健康的心理和身體最重要！  
現在我接受自己的外型，減重也是為了健康，  
不再為每學期的健康檢查而煩惱了。



只要我們願意打開心裡的窗，往外走，心可無限遼闊！

