

## 人間道

於實在片中會創自其地獄式減肥至接納自己的心路歷程。



紀錄片《她非它》在學校及商業機構放映，除了引起不少學生共鳴，亦令一些父母對自己的女兒之憂有反思。

在香港土生土長、往美國唸平面設計的范嘉恩 (Nicola)，曾在廣告公司任職，近年為自由身，從事平面設計及錄像製作，入行是因為相信媒體的力量：「我相信螢幕上有無限可能，而這些畫面會影響大眾的思想，我想透過創作來打破框框。」

她今次要打破的，是主流信奉的理想女性形象。由婦女基金會出品、Nicola 執導的紀錄片《她非它》(She Objects)，探討媒體如何扭曲女性，早前入選「辛丹斯電影節：香港」，

# 范嘉恩專訪

在香港，如果你是女性，肥胖幾乎是一種罪。為何會這樣？紀錄片《她非它》透過跟不同階層背景的人訪談，拆解媒體如何塑造「女性外形等於一切」的扭曲價值觀，該片年輕導演范嘉恩亦補充：「其實不止媒體有錯，social media、朋輩及家人都有牽涉。」

## 紀錄片《她非它》導演 一小步改寫女性形象

成為唯一的本地作品，亦是 Nicola 首套長片。她表示：「起初打算集中拍幾個人，但發現此問題牽連甚廣，不能只找幾個人做代表。」於是透過跟學生、家長、傳媒人、社工、心理學家及大學講師訪談，加上統計數據來剖析此社會現象。當中還加插相關港產片、廣告及 MV 片段，凸顯媒體偏向只着重女性外貌，塑造出所謂完美體態，打擊女性自信，令她們陷入瘋狂瘦身甚至厭食的陷阱。

### 勾起被欺凌回憶

受訪者中有欣宜談及由地獄式減肥至接納自己的心路歷程，亦有家長想女兒減磅、男大學生坦言討厭女仔肥胖，呈現問題非只出於傳媒。而令導演及不少觀眾動容的，則是4個由社工轉介的個案。「當中有個女生講她因體形而被網



《她非它》導演范嘉恩堅持在創作時呈現女性多元形象，而非集中在「瘦瘦」等外形。

上欺凌，其經歷勾起我的回憶。小學時，我得罪了一班女同學，在校園碰面會被她們罵，令我只想收藏自己，那女生也一樣，影響好深遠。」Nicola 表示，自己身材屬中等，也曾被同學嘲笑太肥。去美國升讀大學，是另一天地，「美國有不同種族，有高矮肥瘦的人，我在那邊被視為『細粒』，可以買細碼衫，不用那麼緊張身形，自在很多。」可見標準是相對，不應盲從。

### 客户要求瘦腿執照

身為傳媒人，Nicola 自覺有使命呈現健康女性形象，而非集中在「瘦瘦」等外形，卻遇上不少挑戰。「曾做一個牛仔褲平面廣告，上司要我 PS 模特兒雙腿，要瘦啲，我覺得不合比例，很怪突；上司指該品牌的市場調查發現其顧客喜歡瘦的女生，惟有照做。」她近日又有「趣事」：「替一時裝品騰拍了幾條短片，以女生做主角。客戶看完後，致電問我可否執走女生腿頭的一粒肉瘤！我當時笑了出來。」跟動畫師討論後，Nicola 覺得唔確是自然美，毋須後飾，幸好客戶也接納其意見。「我希望透過這些 baby steps 去改變社會的想法，這需要時間。」其實，在人人可發聲的網絡年代，改變社會，大家有種責任。

《她非它》獨家放映會暨映後座談會  
日期/時間：10月20-21日/7:45pm；10月22-23日/4pm

地點：壹影視  
\*導演范嘉恩、副監製兼婦女基金會副行政總裁程浩玉及中文大學助理教授朱頌慈博士將出席映後座談會

## 范嘉恩一小步改寫女性形象

在香港，如果你是女性，肥胖幾乎是一種罪。為何會這樣？紀錄片《她非它》透過跟不同階層背景的人訪談，拆解媒體如何塑造「女性外形等於一切」的扭曲價值觀，該片年輕導演范嘉恩亦補充：「其實不止媒體有錯，social media、朋輩及家人都有牽涉。」

在香港土生土長、往美國唸平面設計的范嘉恩 (Nicola)，曾在廣告公司任職，近年為自由身，從事平面設計及錄像製作，入行是因為相信媒體的力量：「我相信螢幕上有無限可能，而這些畫面會影響大眾的思想，我想透過創作來打破框框。」

她今次要打破的，是主流信奉的理想女性形象。由婦女基金會出品、Nicola 執導的紀錄片《她非它》(She Objects)，探討媒體如何扭曲女性，早前入選「辛丹斯電影節：香港」，成為唯一的本地作品，亦是 Nicola 首套長片。她表示：「起初打算集中拍幾個人，但發現此問題牽連甚廣，不能只找幾個人做代表。」於是透過跟學生、家長、傳媒人、社工、心理學家及大學講師訪談，加上統計數據來剖析此社會現象。當中還加插相關港產片、廣告及 MV 片段，凸顯媒體偏向只着重女性外貌，塑造出所謂完美體態，打擊女性自信，令她們陷入瘋狂瘦身甚至厭食的陷阱。

### 勾起被欺凌回憶

受訪者中有欣宜談及由地獄式減肥至接納自己的心路歷程，亦有家長想女兒減磅、男大學生坦言討厭女仔肥胖，呈現問題非只出於傳媒。而令導演及不少觀眾動容的，則是4個由社工轉介的個案。「當中有個女生講她因體形而被網上欺凌，其經歷勾起我的回憶。小學

時，我得罪了一班女同學，在校園碰面會被她們罵，令我只想收藏自己，那女生也一樣，影響好深遠。」Nicola表示，自己身材屬中等，也曾被同學嘲笑太肥；去美國升讀大學，是另一天地。「美國有不同種族、有高矮肥瘦的人，我在那邊被視為『細粒』，可以買細碼衫，不用那麼緊張身形，自在很多。」可見標準是相對，不應盲從。

#### 客戶要求瘦腿執暗瘡

身為傳媒人，Nicola自覺有使命呈現健康女性形象，而非集中在「索瘦靚」等外形，卻遇上不少挑戰。「曾做一個牛仔褲平面廣告，上司要我PS模特兒雙腿，要瘦啲，我覺得不合比例，很核突，上司指該品牌的市場調查發現其顧客喜歡瘦的女生，惟有照做。」她近日又有「趣事」。「替一時裝品牌拍了幾條短片，以女生做主角。客戶看完後，致電問我可否執走女生額頭的一粒暗瘡！我當時笑了出來。」跟動畫師討論後，Nicola覺得暗瘡是自然美，毋須掩飾，幸好客戶也接納其意見。「我希望透過這些baby steps去改變社會的想法，這需要時間。」其實，在人人都可發布資訊的網絡年代，改變社會，大家有種責任。

~~~~~

#### 《她非它》獨家放映會暨映後座談會

日期/時間：10月20、21日/ 7:45 pm；10月22、23日/ 4 pm

地點：星影匯

\*導演范嘉恩、副監製兼婦女基金會副行政總裁程沛玉及中文大學助理教授朱頌慈博士將出席映後座談會