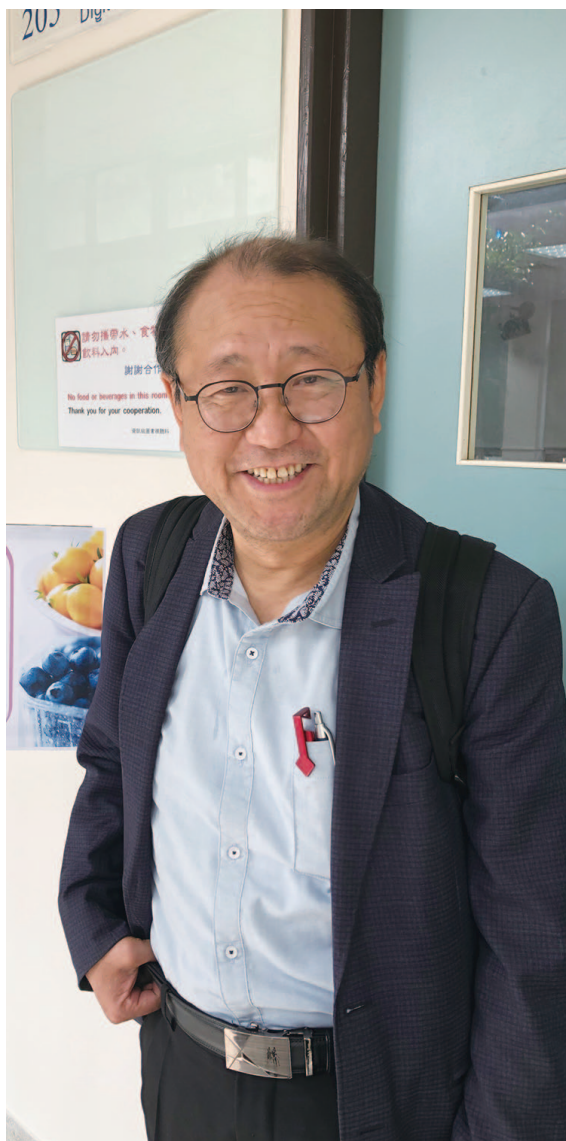


臺大註冊組主任的斜槓人生 ——專訪瘦身營養暢銷書作家洪泰雄

張錦弘 專欄作家



臺大註冊組前主任洪泰雄瘦身有成，從文科斜槓成瘦身營養書暢銷作家，並在臺大等多所大學授課。

人物小檔案：

洪泰雄

臺大中文系、臺師大教育所碩士班畢業，曾任國小教師、臺大註冊組主任、教育部公務人員協會理事長、全國公務人員協會副理事長等職務。2010年前，飽受肥胖、睡眠呼吸中止症與高血壓纏身之苦。2010年初，為找回健康，接觸「代謝平衡飲食法」，實踐「35921」飲食原則，4個月成功甩肉17公斤，至今未復胖。有感於飲食、營養知識的重要，他大量閱讀相關書籍，K書上千冊，將所吸收知識經消化、整理，透過出書及教學，傳播有科學根據的營養教育，有別於傳抄、轉載的網路知識。先後出版《代謝平衡，健康瘦身》等4本書，暢銷10萬冊。數年前更獲邀至臺大、中原大學、澎湖科大等校開設營養相關課程，眾多學生搶修，被媒體稱為「比江蕙演唱會門票還難搶的課程」之一，不少學生學以致用，因而改善肥胖與失眠困擾，曾獲選臺大107學年全校優良教師。

中年發福是很多人的共同困擾，眼見昔日苗條的自己，如今「坐著肚子疊三層、站著膨肚向前凸，走不快、跑不動、吃飽了就犯暈、做事慢吞吞、睡覺打呼嚕」，這些「中廣」族不但失去自信，更憂心高血糖、高血壓、高血脂等「三高」纏身，下半輩與病痛為伍。

琳瑯滿目的瘦身減肥書因此熱銷不墜，各種分享減肥秘方的文章也在網路到處流傳，點閱率居高不下。不過，很多人花大錢，試過各種減肥法，仍然瘦不了；或者快速減肥，卻犧牲了健康，斷了食慾，且很快就復胖，白忙一場。

20年前我跑臺大新聞時，幾乎每天到註冊組報到，和當時的註冊組主任洪泰雄成為無話不談的「麻吉」，他也給了我很多獨家新聞。原本被好友稱為「泰迪熊」的他，就像泰迪熊一樣，胖胖圓圓的，笑口常開。但有時聊沒幾句話，因呼吸中止症晚上失眠的他，就開始打呵欠；時間一到，就要吃降血壓藥。

2010年，我調聯合報內勤改教育版的稿子，就較少到臺大註冊組和洪主任閒聊。沒想到幾個月不見，同事有天寫了一篇稿子，說洪主任瘦了一大圈，兩個月甩肉13公斤。父親節見報才300多字的稿子，配上他減肥飲食原則的圖表，引起很大回響，沒想到從此改變他的一生，把他

推向暢銷書作家之林。

其他媒體後來陸續跟進這個新聞，總計洪主任在4個月內瘦身17公斤，由84公斤恢復成67公斤的年輕時期身材。約莫過了半年，他竟然還出書了，以過來人經驗，用淺顯易懂的文字，和大家分享如何「代謝平衡，健康瘦身」。

沒想到新書3天內就狂賣7,500本，登上博客來所有新書排行榜冠軍，至今已賣了5.8萬本；他乘勝追擊，隔年再出第二本書，並自創「35921」這個超好記的瘦身飲食口訣，不但讓他的書更加暢銷，也獲邀到中原、臺大、澎科大等校講授營養教育課程，被媒體稱為「比江蕙演唱會門票還難搶的課程」。

他至今已應邀演講過幾百場，包括臺大醫院、臺大醫院金山分院、署立臺北醫院、臺北榮總等醫院都曾邀他演講，代表他傳播的營養知識，被正統醫界接納。

沒博士學歷的他，也因4本專書及登上SCI期刊的學術論文，從講師升等助理教授，算是對他這個自學有成、斜槓營養教育的「苦行僧」、「傳道士」最大肯定。

為了這次專訪，我熟讀洪主任的4本書，從中學到很多深入淺出的營養科學知識。我也跟著落實「每天只吃3餐、每餐先吃蛋白質、每天至

少喝 2,000CC 的水」等代謝平衡飲食基本原則，體重小小減了兩三公斤，雖然不多，但對於中年大叔而言，已極其不易！以下是專訪內容：

您天生就胖嗎？當初是因為身體出了什麼狀況，才積極減肥瘦身？

我是澎湖人，馬公高中畢業後，先後到澎湖虎井、將軍國小教書。之後當兵，退伍後考上臺大中文系，畢業就留在臺大當職員，歷任課務、註冊、研教、資訊組等單位，其間通過高考，當了 18 年註冊組主任後退休。

我身高 168 公分，早期只有 72 公斤，體重還算很標準，離胖子很遠。直到當上註冊組主任，常要到各高中宣導招生；大學多元入學方案實施後，我是大學招聯會秘書、教育部大學多元入學工作圈顧問，又身兼教育部公務人員協會理事長、全國公務人員協會副理事長等職務，變得更加忙碌，三餐飲食不正常，加上喜歡吃零食及消夜，不知不覺體重飆到 84 公斤，健康亮起紅燈。

多年來我一直有打鼾的毛病，晚上睡不好，早上精神不濟，開會常昏昏欲睡猛打盹，總是被校長盯上。我有遺傳性高血壓，父親是心臟病過世，早期每天都要吃三種降血壓藥，起初以為精神不濟是藥物副作用。

後來姊姊從新加坡寄了一封有關「呼吸中止症候群」的文章給我，我懷疑自己也得這種病，到大醫院做各種檢查，確診是「重度阻塞性睡眠呼吸中止症」，當下極度挫折，重創自信心，覺得人生從彩色變成黑白。我嘗試配戴過睡眠呼吸

輔助器、止鼾器，還接受兩次燒灼割掉口腔內的懸雍垂，雖稍有改善，但依然沒精神，內心更加焦慮，心想透過瘦身，或許能解決問題。

您試過哪些減肥法？後來為何在 4 個月內甩肉 17 公斤，呼吸中止症等宿疾也不藥而癒？

為了減掉高血壓、鼾聲如雷、呼吸中止症等一身病痛，我拚命減肥，天天做操，晚上到公園運動，三餐蔬果、少吃油脂肉類，仍成效不彰。直到 2010 年 4 月下旬，好友龍貓國際旅行社社長尤正國來訪，才讓我找到生機。

尤正國原本也有高血壓、高血脂、高血糖等三高問題，鮪魚肚不下於我，卻忽然瘦了一大圈，我好奇他是怎麼辦到的？經仔細「盤問」，他說有次看到一篇文章，講到德國醫師沃夫方法博士（Dr. Wolf Eckhart Funfack）由體重逾 100 公斤減為 70 幾公斤，是因採用「代謝平衡」（Metabolic Balance，簡稱 MB）飲食法。他因此遵循書中的方法，調整飲食內容，減重效果顯著，也由 90 幾公斤，減了 16 公斤。

我於是請同事到臺大對面誠品書局買了沃夫方法博士的中文譯作《吃對營養，享瘦健康——德國方法醫師的代謝平衡密碼》，看了後覺得有點道理。當時德國 MB 找了一家臺灣的健減診所，合作推動代謝平衡飲食，請花蓮的中央廚房設計個人化餐點。我起初試用他們的餐點，體重一個月內由 84 降到 78 公斤，原本 100/140-150 的血壓，降為 60/110。

之後我自己調整飲食，體重 3 個月後再減為

67 公斤，等於 4 個月內減 17 公斤，至今都沒復胖，睡眠呼吸中止的問題不藥而癒，血壓也維持正常，從早晚都要服降血壓藥，改為每天早上吃一次。

您瘦身成功後，為何會想要出書？

2010 年 8 月 8 日父親節那天，聯合報首次刊登我減重成功的新聞，引起很大回響，之後聯合晚報、自由時報、蘋果日報等各大報及民視、TVBS、三立等電視台也跟著邀訪，我從此走上了寫書這條不歸路。

同年 11 月中旬，原水出版社總編輯帶著編

輯到臺大註冊組，邀我現身說法把減肥經驗寫成一本書，我心想頂多只能寫 50 頁。書到用時方恨少，我先仔細咀嚼人家送我的約 30 本書。2011 年元月，我第一次交稿，就寫了兩萬多字，5 月出版新書《代謝平衡，健康瘦身》。出版社擔心書賣不出去，請我邀孫震、李嗣涔兩位臺大前校長、前副校長陳泰然及臺大醫院前院長陳明豐等人寫推薦序。

最讓我感動的是，也有過重、血壓升高等問題的孫校長，家中養生保健書少說也有二、三十本，但全部成為書架上的裝飾品，只有我這本書他從頭到尾看完。他歸納出三餐均衡飲食、每天



洪泰雄一鳴驚人，出第一本《代謝平衡，健康瘦身》，就成為暢銷書，至今賣了 5.8 萬多本。圖／原水文化提供

至少喝水 2,000CC、早晚床上簡易運動和按摩、每天 30 分鐘快走和慢跑等四部分，從較簡單的喝水和快走這兩項先做，均衡飲食就等太太看過書，交由煮菜的她負責。

「泰雄兄這本大作一定暢銷。」沒想到孫校長這句話預言成真，新書 3 天內就狂銷 7,500 本，登上博客來、城邦讀書花園等購書網站所有新書排行榜榜首。我從未想過，有一天會成為「暢銷書作家」。

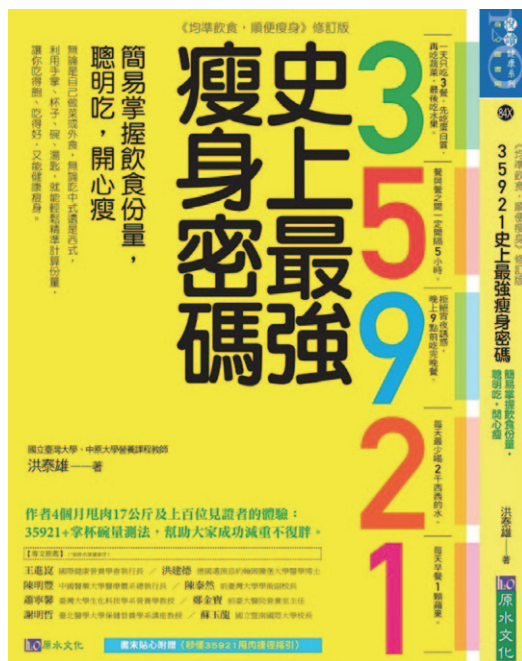
現在紙本書不好賣，一刷能賣完就不錯了，

能賣到上萬本就算暢銷書。您後續又出了 3 本書，至今總共賣了多少本？

我第一本書至今共賣了 5.8 萬多本；第二本《均準飲食，順便瘦身》（修訂版改名《35921 史上最強瘦身密碼》）也賣了兩萬多本；第三本《吃出好體質》一萬多本；第四本《那些吃東西教我的事》也賣了快上萬本，總計 4 本書已銷售約 10 萬本，出版社給我的版稅也從原本 8%、10% 到如今 15% 的優惠待遇。



洪泰雄第三本書《吃出好體質》，傳授聰明挑食新主張。圖／新手父母提供



洪泰雄第二本書自創「35921」的瘦身飲食密碼，很多營養師也採用。圖／原水文化提供



文科出身的您，斜槓到完全不同的營養教育領域，您平時如何充實相關的專業知識？

為了充實營養學的專業知識，這些年來我「一日不讀書面目可憎」，日以繼夜共研讀了1,000多本專書及很多國內外文獻，看相關研究有何重大發現，再自己爬梳、歸納、整理成有系統的知識。初期遇不懂的地方，我會請教臺大生化科技營養學教授蕭寧馨，其他都是我自學而來。

在大學，許多教授上一門課，可能只看少數

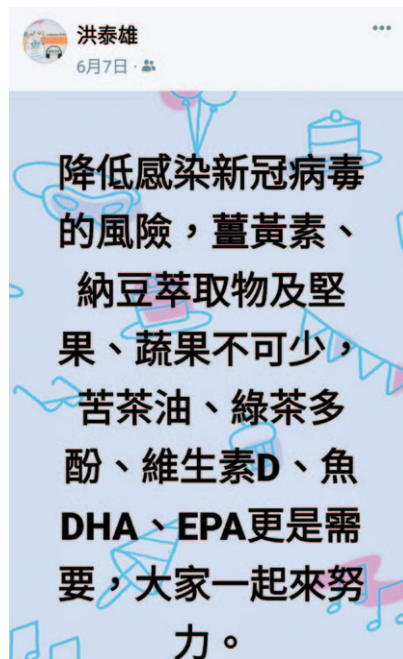
幾書本，就可上場。大學128個學分的營養師教育，所學有限，可能很少人像我一頭栽入，至今10年研讀了1,000多本實體書。我從無到有，用研究的精神消化我讀的東西，進而發現很多重大議題，不只傳播知識，也在創造知識。

讀中文系對於您寫營養書有什麼幫助？

幫助很大。因為用字遣詞比較淺顯易懂，可以把艱澀的分子生物學知識，轉化成一般讀者也能接受的通俗化語言，這也是我書可以賣這麼好的原因之一。



洪泰雄第四本書主題是《那些吃東西教我的事》。圖／原水文化提供



洪泰雄狂K上千本書，自學成為營養學專家，疫情期間也常在臉書分享實用的防疫營養知識。

您在第二本書提出「35921」這個「史上最強瘦身密碼」，後來廣泛流傳，這是您自創的口訣？

沃夫方法博士的書，並未提到「35921」，這是我花了一年時間，自己濃縮、整合出來的口訣。我中文系畢業，念過聲韻學，要學如何快速記東西。35 代表人 35 歲之後，新陳代謝下降；

921 則是 921 大地震，35921 一下子就能記住，後來很多營養師也採用我的口訣。

其實「35921」，也就是「每天吃 3 餐（每餐先吃蛋白質）、每餐間隔 5 小時、每晚 9 點前吃完晚餐（不吃消夜）、每天至少喝 2,000CC 的水、每天早餐 1 顆蘋果」，這只是飲食的原則，我在書裡面更想傳播的重點，是均衡飲食的正確營養知識。



洪泰雄倡導的「35921」飲食原則，強調每天吃三餐，每餐先吃蛋白質，不但較容易有飽足感，也有助血糖穩定。

市面上的減肥書很多，網路也流傳各種瘦身「門派」，有的甚至類似傳銷，要花幾萬元買減肥餅乾、蛋白粉等。相較之下，您倡導的「35921」代謝平衡飲食，有何優點？對讀者有什麼樣的幫助？

的確，坊間流傳的瘦身飲食法真的很多，最常見的包括「生酮飲食」（強調低碳水化合物、高脂肪、高蛋白質）、「168 斷食法」（每天只能進食 8 小時，其餘 16 小時禁食），其他還包括「攝取的熱量越少越瘦」、「不吃澱粉就會瘦」及只吃蔬果或只吃高蛋白質、吃甜食及零食等「單一食物飲食法」、極低脂飲食法、不吃早餐或晚餐等似是而非的論調。

其實對我來講，減重一點都不難，只要三餐正常、均衡飲食，搭配運動，不用額外花錢就做不到。真正難的，在於要有心、持之以恆。

35921 代謝平衡飲食法，最大不同在於強調三餐都要吃、六大食物也都要均衡攝取，且吃的東西根據消化時間，有先後順序。這都有學理根據及我自己和周遭親友、讀者的實證經驗，不怕別人來挑戰。

有些人奉行「不吃則瘦」的信條，將三餐減為兩餐、甚至一餐，會讓消化道清空的時間太久，身體得不到基本活動需要的能量，不得不啟動肝醣、蛋白質等替代能源，新陳代謝下降，且減掉的不是脂肪，而是肌肉，外表看起來可能瘦瘦的，體脂肪比率反而比較高，像個「泡芙人」。

六大類食物攝取不均衡，也會影響減重成效。例如許多女孩子怕胖而拒吃澱粉，殊不知澱粉是人體主要熱量來源，不只可提供飽足感，也可維持血糖平衡，不吃不僅沒體力，體重也可能忽上忽下，瘦身無法持久；但可以調整澱粉的攝取類別，捨棄精製米、麵食品，改以糙米、地瓜、山藥等優質澱粉取代。

您在 4 本書裡都特別強調三餐要先吃蛋白質，不但減肥效果較好，甚至還有助控制糖尿病病情，背後有什麼學理？

每一種營養素的消化時間長短都不同，消化慢的先吃，消化快的後吃，才能增加並延長飽足感。以食物消化速率來說，脂肪最難消化，約需 2-5 小時，其次是蛋白質 1.5 到 4 小時，所以這兩樣要先吃；之後再吃蔬菜，消化時間約 45 分鐘到 2 兩時；接著才吃澱粉，約 1.5 到 3 小時消化；最後吃水果，只約需 30 分鐘到 1 小時消化。

此外，三餐先吃蛋白質食物，胰臟會開始製造「胰高升糖素」（glucagon），把大分子的蛋白質及脂肪，分解成小分子的葡萄糖、胺基酸、脂肪酸，再透過肝臟門靜脈、小腸絨毛或淋巴組織送至血液進到細胞中，變成人體需要的能量。

至於「胰島素」，則是讓血液中的葡萄糖進入細胞中的那把鑰匙，若先吃碳水化合物，血糖急速上升，胰島素會大量分泌來降血糖，超出身體需要的碳水化合物無法變成葡萄糖進入血液，只好進入肝臟或肌肉，以肝醣的形式儲存，再有多餘，就變成脂肪。

所以當我們吃正餐前，就已先吃甜點、零食，或用餐時第一口就扒飯，吃進大量碳水化合物，使血糖升高，再吃蛋白質，這時因血液中已有很多血糖了，就不太需要身體「分解脂肪」後「釋放葡萄糖」進入血液中，升糖素的作用會降低很多，減脂瘦身會打折扣。

但進食前空腹，讓血糖維持正常水平，用餐先吃蛋白質，因是低升糖指數食物，血糖平穩上升，不必分泌過多胰島素，胰臟不會有胰島素抵抗情形，有利控制糖尿病。所以我在書中一再提醒讀者，三餐要先吃「升糖指數」(GI，食物讓血糖升高的速度)比較低的蛋白質及蔬菜，後吃高升糖指數的澱粉及水果。

2015年由David McMee發表的研究報告，證實我書中的論點。他針對11名肥胖的二型糖尿病患者實驗，發現先吃蛋白質及蔬菜的患者，比先吃碳水化合物的患者，胰島素顯著降低。我提倡蛋白質先吃的飲食法，也有助糖尿病友控制病情，減少服用降血糖藥物。

您還會再出第五本書嗎？這次您想寫的主題是什麼？

我第五本書原本想寫有關基因的議題，但那太專業，非我能力所及，現改變方向，會針對糖尿病、高血壓、高血脂、高膽固醇、腎臟病等常見疾病，提供健康食譜給患者，告訴他們哪些食物該吃、哪些不該吃，等於類似「食物療法」的工具書。

例如腎臟病患者的飲食應該低鉀、低磷、低

蛋白，但不曉得哪吃些食物才符合這個標準，我就可以整理出來給他們看。而高膽固醇患者，飲食同樣要注意，我會告訴他們在六大食物中應該如何攝取最健康，例如肉類易代謝飽和脂肪酸，容易在血管壁沉積過多膽固醇，應儘量少吃，若要攝取，也以雞胸肉為主，且要去皮；至於油類，則優選苦茶油、橄欖球等含較多不飽和脂肪酸的植物油，少吃豬油、奶油等適合高溫油炸、飽和脂肪酸較高的油類。

您出了瘦身營養書之後，在大學開設營養教育課程，學生搶修爆棚秒殺。因為修您的課而瘦身的學生多嗎？有無讓您印象深刻的例子？

我碩士班念的是教育，起初在南亞技術學院當幼教課程的兼任講師。出了第一本營養書之後，改到中原大學教通識科目「飲食自覺與營養管理」，當時一班只能收60人，卻多達1,835人登記修課，媒體因此喻為「比江蕙演唱會的票還難搶」，兩年前該課程分成上下午各一班限60人；我後來每周也飛到澎湖科大開同樣課程。

此外，我也回母校臺大，為生物傳播暨發展學系開設另一通識課「營養教育與傳播」，同樣盛況空前，原本只收70個名額，但有3倍多的學生登記，後來加簽收了250名學生，改到最大的階梯形教室上課。但我發現並非每個學生都很認真聽課，之後只收100多人。

修我課的學生，不乏慕名而來為了減重，有人之前從未瘦身成功，但上了我一學期的課，



洪泰雄在臺大、中原大學等校開營養學通識課非常熱門，被譽為「比江蕙演唱會門票還難搶」。

因此減了 10 幾公斤。但也有不少人，是為了吸取正確的營養知識而來，例如有個學生，家族有高血壓、糖尿病等遺傳病，飲食一直是家族最擔心的事。他說修我的課，是「一人聽課，多人享福」，全家一起落實均衡飲食，控制血壓、血糖，減少疾病。

我這學期光批改臺大、中原兩校學生的平時、期中、期末作業，就多達 654 份，都是用手機上網批改，要在期限內繳交，雖累但值得，因為如果能影響願意學習的學生，讓他們更健康，

也算是功德一件，畢竟營養教育是我的終身志業。

我曾在臉書分享，有個學生說出以下的心得，讓我感動莫名：

「你不是恢復成『原本的自己』，你是成為『新的自己』。飲食擁有著改變每一個細胞、從體內開始改變一個人的力量。不僅如此，當重生成新的自己時，你的想法和生活態度也因而有所變化。」

是否有學生因為選修您的課，而斜槓到營養學的領域？

有名中原大學非營養相關科系學生，就因為修了我的課，決定到國外念營養學相關研究所，還請我寫英文推薦信。其實國內外不乏醫學系學生，在研究所轉到營養學的領域，專攻「營養醫學」。

例如曾獲 2009 年《商業週刊》百大良醫專刊推薦的名醫劉博仁，大學讀醫學系，碩士改專攻營養醫學、博士念營養科學所，他出過《疾病，不一定靠「藥」醫》等書籍，且開設「功能醫學」的門診，他看病不開西藥，而是以食物、保健食品為藥方，很受歡迎。西藥往往只能治標，食物才能治本，但也不能矯往過正，遇到發高燒、肚子痛等急症，仍要看醫生。

教育部曾調查發現，近半大學生不喜歡就讀科系；也曾有基金會調查顯示，1/3 臺大學生對就讀學系沒興趣，1/4 想轉系。針對學非所愛、想斜槓其他領域的學生，您有什麼建議？

人唯有找到自己的興趣，才能廢寢忘食、全心投入。就像我一樣，在營養學找到興趣，從此一日不讀書就覺得面目可憎、言語無味，讀起來不但快樂，也才能更精進，在自己的領域出頭天。

真正有興趣的科系，雖然冷門，還是要念，但仍得和家人溝通，說服他們你要讀的科系，是

你一輩子最有興趣的事，你也會認真念。當然，入學以後，還是可透過選修通識科目、輔系或雙主修，培養第二專長，擴展將來就業競爭力。

延伸閱讀

1. 洪泰雄著。《代謝平衡，健康瘦身》（臺北市：原水文化，2011）。
2. 洪泰雄著。《均準飲食，順便瘦身》（臺北市：原水文化，2012）。
修訂版《35921 史上最強瘦身密碼：簡易掌握飲食份量，聰明吃，開心瘦》（臺北市：原水文化，2019）。
3. 洪泰雄著。《吃出好體質》（臺北市：新手父母，2018）。
4. 洪泰雄著。《那些吃東西教我的事》（臺北市：原水文化，2019）。
5. Dr. Wolf Eckhart Funfack 著；嚴麗娟譯。《吃對營養，享瘦健康——德國方法醫師的代謝平衡密碼》（臺北市：原水文化，2009）。
6. 劉博仁著。《疾病，不一定靠「藥」醫》（臺北市：新自然主義，2020）。



誰來當大王

何元亨 著

秀威少年 / 11101/190 面 / 21 公分 / 250 元 / 平裝
ISBN 9786269516629/863

在這座森林中有個和平的松鼠國，一代代下來始終相安無事。然而某一天，果鷹搬來這裡，到處搶食物、佔領地盤，讓松鼠們不堪其擾。松鼠首領王大，勇敢站出來向果鷹談判，卻慘遭襲擊與藐視。後來，大多數松鼠與首領離開了，剩下少部分跟著挺身而出的代理首領王二。儘管已有許多同胞犧牲，王二仍沒放棄，發揮洞悉的觀察力，總算想出一舉擊退果鷹的妙計！？（秀威少年）

兒童／青少年讀物



寄信到火星

山鷹文；王譽琪 圖

小魯文化 / 11103/128 面 / 21 公分 / 350 元 / 平裝
ISBN 9786267043196/863

你收到了一封來自火星的信，隨信附有 30 首童詩，都是神祕寄信人想要告訴你的重要訊息：各星體的祕密、日常裡的不凡、時間的魔術，以及宇宙間的神奇力量……你能從中了解寄信人想要揭露的真相嗎？你會怎麼回信給他呢？本書共有 30 首科學童詩，文字簡潔，飽含無限童心與想像；部分詩文後附有「大家說一說」，透過角色淺白、趣味的對話解析，饒富文學、科學和哲學意義。（小魯文化）

兒童／青少年讀物



〔非洲民間故事〕 嘴巴和手 ：嘴巴去打獵，手想要 種菜

施政廷 文 / 圖

小魯文化 / 11101/40 面 / 26 公分 / 399 元 / 精裝
ISBN 9786267043486/863

本書取材自非洲民間故事，搭配作者獨特的「水洗技法」以及「雙封面」設計，先從前面看嘴巴的故事，接著從後面繼續看手的故事，中間更藏著大拉頁，詮釋機智又幽默的寓言故事。故事中，手擁有一條奇怪的狗，嘴巴擁有一把神祕的鋤頭，雙方為了打獵和耕種而到彼此家裡借物，沒想到雙雙將狗和鋤頭弄丟，並到妖怪村尋找，沿路上，他們會需要做什麼樣的選擇，才能順利找回遺失物呢？先告訴你……「良善」永遠是最好的答案！（小魯文化）

兒童／青少年讀物



小兔子過橋

墨雨文；張元綺 圖

弘雅三民 / 11102/32 面 / 22 公分 / 299 元 / 精裝
ISBN 9786263074484/863

小兔子的朋友受傷了，他準備了很多的野果子和草藥要去探望朋友。但途中得經過一座好長好長的橋，小兔子心裡很害怕，他能成功克服恐懼，抵達目的地嗎？「克服恐懼」是每個孩子在成長過程中必經的生命課題，要如何幫助孩子度過難關，跨越心理的障礙呢？藉由本書可以讓孩子審視自己的內心，找到方法克服心裡的恐懼，突破自我。而手繪圖畫溫暖細緻的風格與柔和的水彩媒材運用，更增添了故事的溫度與帶來勇氣的力量。（弘雅三民）

兒童／青少年讀物