



## 突破自我 照出自信的光芒

2015-10-31 記者 羅宛君 報導



一身黑色水手連身裙，白色蕾絲蝴蝶髮夾在她烏黑的髮絲上顯得格外突出，腳踩著黑色娃娃鞋。外表冷漠且眼神透露一絲孤傲，是陳亭宇給人的第一印象，在談吐中不時散發出微微的自信感，沒有人相信她曾經是個十分沒自信的女孩。

出生於書香世家，從小父母親就格外地注重她的課業，經常將她與其他成績優異的親戚比較，但成績不理想的她常常無法達到父母的要求，甚至在大學仍被規定門禁。在嚴厲的管教下，她沒有能讓自己抒解壓力的休閒娛樂，只能藉由閱讀書籍遠離充滿壓力的現實。長期的心理壓力與極度封閉的生活下，心中的壓抑導致她對自己缺乏自信心、時常自怨自艾，對生活沒有重心。

### 少女夢 改變自己的決心

在陳亭宇上大學之際，渴望擺脫自卑的想法一天比一天強烈。偶然地，她在網路上看見外拍模特兒的作品集，並了解到外拍與平時的生活照是不同的，Model將自己最好的一面呈現在鏡頭前，散發出與眾不同的氣質，且每位Model都有屬於自己的特質。羨慕別人擁有自身最缺乏的東西，對於陳亭宇來說，正是「自信」。「要拍出一張好的照片，最重要的是Model的眼神與姿態必須表現得有自信。」她從書裡看見一位攝影師對Model說的話，使她反思長久以來對自己自卑的想法。翻開陳亭宇與家人出遊的相簿，幾乎找不到她的身影，極度畏懼拍照的她為了克服沒自信的自己，她勇敢地踏出改變的第一步：嘗試和鏡頭對話。

### 接觸外拍 找回自信

透過友人的介紹，陳亭宇的初次外拍在淡水拍攝，即使當時的妝髮、表情與動作都顯得格外青澀，但在攝影師一步步的帶領之下，拍出了連自己都不敢置信的作品。後來持續密切地與數名攝影師合作，在每一次的拍攝過程中漸漸地拍出興趣，並且看見不同的自己。



前期表情與動作生澀的她，在攝影師面前仍有些不自在。（圖片來源／陳亭宇提供）

陳亭宇前期外拍的風格大部分為糖水照，擁有漂亮的景色與光線、亮麗的Model與專業攝影師共同配合所產生的糖水照，屬於新手Model初次接觸外拍中較容易上手的類型。每次外拍經驗的累積，讓陳亭宇的姿態與眼神更加熟稔，並進一步嘗試拍攝更進階的作品。她認為空靈、神似仙女氛圍的神情是最難駕馭的部分，一不小心就很容易呈現呆滯的樣貌。

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 突破自我 照出自信的光芒
- 探訪爵士年華 享受慵懶
- 說不出口的告白 只怕想家
- 祭念日

#### 總編輯的話 / 林湘芸



本期為二二五期，共三十一篇稿件，其中以心情故事與人物專訪居多。本期側欄廣告為經典遊戲「俄羅斯方塊」，讓大家在忙碌的生活中，能透過遊戲抒解壓力。

#### 本期頭頭王 / 麻愷暄



我是麻愷暄。喜歡看書、看電影，細細咀嚼生活的每個片刻。用心築夢，放膽逐夢。期許自己用一雙客觀的眼看世界。

#### 本期疾速王 / 楊淑斐



我是楊淑斐，對珍妮異常狂熱；對橘色異常偏愛；對韓樂異常著迷，喜歡一件事情就不會輕易放棄。

#### 本期熱門排行



突破自我 照出自信的光芒  
羅宛君 / 人物



祭念日  
鄭琪云 / 心情故事



經典重現 日本撞轎祈福  
黃琪 / 即時新聞



風雨飄渺 強樑中的搖籃  
楊淑斐 / 社會議題



藍綠纏鬥 第三勢力爭出頭  
麻愷暄 / 社會議題



不論是眼神還是動作，可以看出陳亭宇現在和前期的差異。（圖片來源／陳亭宇提供）

## 嘗試新風格 突破自我

陳亭宇提到創作類型是她最喜歡的題材，但是相較於糖水照，創作類型的的要求會比較多樣化，因此事前表情與動作的練習是不可少的。「在互惠的合作下，攝影師沒有義務全程教一個什麼都沒有準備的Model，兩者並不是屬於沙龍照相館裡的消費者與攝影師的關係。」陳亭宇提到她自己的練習方式，就是站在全身鏡前模仿，擺出和雜誌Model或其他外拍Model的表情與動作，對她來說，這是身為一個外拍Model最基本的練習。

在一次嘗試性感風格的外拍中得到極好的評價後，陸續有攝影師找她合作。「性感其實要看每個人的定義，有些人覺得穿得少就是性感，但有時候卻是一個眼神、動作，就可以讓人有電到的感覺。」她認為不論尺度大小，只要拍攝出來能夠吸引人的目光，那就是成功的作品。「雖然我覺得自己的外表不出色，但我還是可以照出很多漂亮的自己，那我是不是要對自己有信心一點？」陳亭宇在每一次的拍攝後，看見作品中美麗的自己，更加確信這句話。



陳亭宇沒有纖細的Model身材，但擁有自己的獨特魅力。（圖片來源／陳亭宇提供）

陳亭宇於國立台北護理健康大學護理系畢業，她理解護理師執行自身專業時的辛勞，因此十分排斥護士角色扮演類型的拍攝，她認為這是一種極度物化護理師的行為。護理師的職責為照護病人，角色扮演的拍攝手法讓身為護理系學生的她，產生一種不被尊重專業的感受。

她也不斷嘗試更多不同風格的主題，像是在某一次的外拍，攝影師要求希望拍出「女武士替前人復仇，新興勢力即將崛起」的意境。當時的她穿著和服、握著武士刀在海邊眺望著遠方，這次是她認為在所有外拍裡最特別的經驗，也希望未來能夠拍攝有更多不同服裝與道具的作品。



攝影師將此次作品名稱定為〈侍之殤2：凜崛起〉（圖片來源／陳亭宇提供）

## 散發自信光芒 她是陳亭宇

「不要怪我們的生活一成不變，要怪我們自己沒有改變。」這是陳亭宇最喜歡且最有感觸的一句話，她接著說：「如果當時的我沒有改變，那麼我現在應該還在自怨自艾吧！」接觸外拍將近四年，陳亭宇從以前畏畏縮縮的自己，轉變成充滿正面能量的自信女孩。在外拍之餘也不斷培養其他專長的她，目前正專心考取美容師執照，未來希望能夠往美容美甲師之路邁進。擁有一個目標並且專心去做，是她現在最享受的事情。



下定決心改變讓她重新愛上自己，活出自信的人生。（圖片來源／羅宛君攝）

「不論是透過什麼方式改變自己，都要先勇敢跨出那一步，每天起床就對著鏡子的自己說『妳很棒！』那麼接下來的一整天都會變得不一樣。」她想告訴那些仍對自己沒信心的女孩們，「必須先愛上自己，並且好好地對待自己，才會有人喜歡妳、愛妳，不是嗎？」

「如果問我時間回溯到要做出是否接觸外拍這個選擇，我一定會說：『Yes, I do.』」陳亭宇燦爛的笑容，足以證明外拍對她的人生有很大的轉變。



### 猴硐 山間的貓村

位於新北市的猴硐，除了山城的採礦文化，還有著名的貓村。

### 法式幻想 野餐電影院



二〇一五年法式野餐電影院Vive la Vie! 活動，在華山中央藝文公園草皮上，讓民眾體驗輕鬆悠閒的週末下午。

▲TOP