

ADVERTISEMENT



WHY A GENTLE APPROACH IS ESSENTIAL FOR TACKLING DANDRUFF

CREATED BY **brandstudio**

[FIND OUT MORE](#)



E-News

不受新加坡美食诱惑！曾之乔到陈河江家吃月子餐  
04/04/2024 10:07




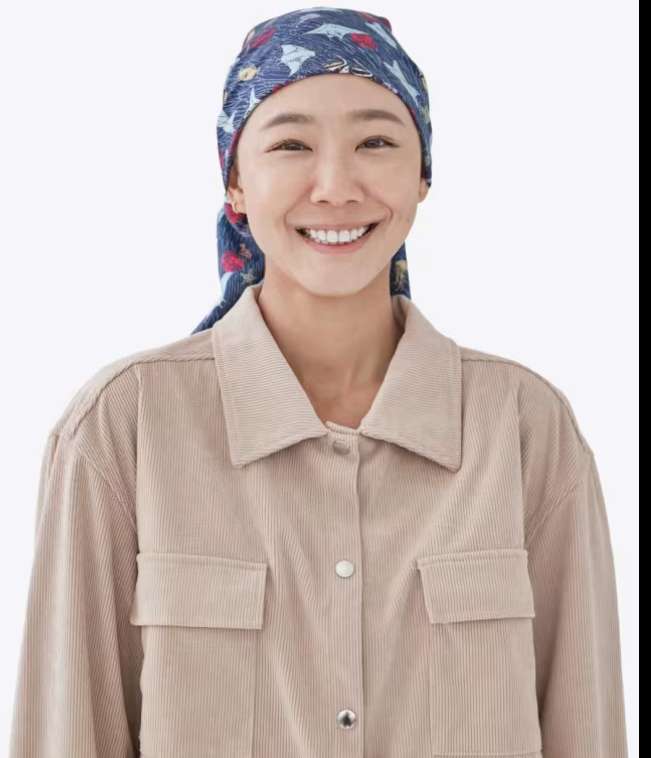
E-News

自信、自我怀疑都有！陈欣淇剖光头心声 不急着  
04/04/2024 10:31

E-News

# 自信、自我怀疑都有！陈欣淇剖光头心声 不急着留长头发有原因

文:  陈诗雨 发布:04/04/2024 10:31 更新: 53分钟前 ☆ 收藏



陈欣淇为主演的新片《好好说再见》落发，换上光头、平头造型已有4个月。这期间，她虽然照常个人IG晒自信美照，其实经历过心情很糟、自我怀疑的时候，情绪容易受外界波动。

她接受《8视界娱乐生活志》电访畅谈心声，提到去年11月底为拍摄电影剃光头，“当下是很自信的，觉得有没有头发都ok”。但后来好几次出门回到家心情很糟，她才发现问题所在。

CONTENT CONTINUES AFTER THIS ADVERTISEMENT



“自己剃发没问题，但我出去碰到人的时候，别人投来异样眼光、还会窃窃私语，才让我觉得不自在。”

陈欣淇说，妈妈有次出门和她吃饭时，不好意思地建议她戴假发，追问下松口“因为跟你出去很有压力，很多人会一直看”。这下，陈欣淇才意识到自己的另类造型也会让身边的人不舒服。



(图：艺人社交媒体)



“不管你在什么年龄层、怎么去修、去拥有inner peace（内心平静），遇到复评还是会在意的。这是难免的，因为我也是人！所以身边的人很重要，我的好朋友会说，‘你知道自己是谁’，我觉得这句话就够了，我很感谢他们的提醒。”

CONTENT CONTINUES AFTER THIS ADVERTISEMENT



**Zakat Strengthens the Community**

SPONSORED BY **MUIS** [Learn More](#)

陈欣淇表示，不会怨恨网络酸民，因为每个人都有发言权，只能事后自我调适。她每晚睡前会告诉自己：I know who I am and that is enough（我知道我是谁，这就足矣）。

## 不急着把头发留长

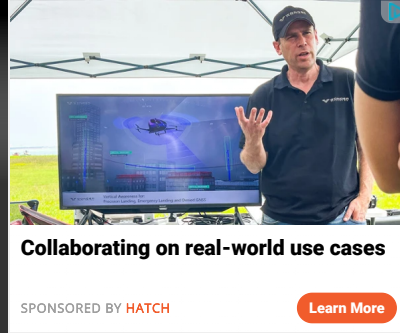


(图：Studio Qiling)

现在，她平头出门很自在，会根据心情打扮，想酷酷的就光头、想头发飘逸就戴假发，有时也佩戴帽子、头巾，“挺好玩的”。

陈欣淇领悟，自己有选择过什么样的生活，一切归咎于心态。每个人对成功有不同定义，她现在身心健康、开心且做着有意义的事，“现在这个阶段，我觉得我很成功，因为我很开心”。

CONTENT CONTINUES AFTER THIS ADVERTISEMENT



## 推出丝巾为癌童筹款



陈惠琪（左起）、陈欣淇和洪楚龄携手推出丝巾为癌童筹款。（左起）（图：Studio Qiling）

去年6月，陈欣淇收到本地设计坊Studio Qiling的合作邀约，和创办人之一陈惠琪见面聊天谈到自己即将饰演癌症病患、还会把头发剃掉。对方当时惊讶出示自己的光头照，原来她正是一名抗癌者。这样的缘分促使双方推出Pura Vida丝巾筹款项目，收益将100%捐给儿童癌症基金会。


这款双面丝巾上呈现水母、蝠鲼等海洋生物，设计概念来自陈欣淇，由Studio Qiling另一创办人兼艺术家洪楚龄手绘而成。陈欣淇解释：“我喜欢海洋，潜水时感觉非常平静，希望把这份平静和心身安宁的感觉传达给大家。”



克服恐惧的情景也让她想到抗病战士们。“这和对抗病魔是一样的，因为没有人可以帮病人克服病痛和恐惧，可是我们能给的就是支持，就像我当时身边伴侣，帮助我克服恐惧。”

最后，陈欣淇如愿以偿看到蝠鲼，把这梦幻瞬间给她的启发化为设计灵感。

CONTENT CONTINUES AFTER THIS ADVERTISEMENT



**Find purpose in your career as part of the Social Service Tribe**

SPONSORED BY NATIONAL COUNCIL OF SOCIAL SERVICE [Learn More](#)

“看到蝠鲼在我面前游过，我的恐惧瞬间消失。它给我一种希望，当下感觉不可思议，非常难忘。所以我想大家知道，这不只是一条丝巾，它是一份感受、一份勇气。我希望把这份勇气传达给大家。”