

第 6 節	五十歲：智慧與謹慎並重的年代	357
第 7 節	不同年齡的醫美「套餐」建議	359
第 8 節	年齡與醫美的心理學——為甚麼不同年齡的人，對醫美有不同的 心態？	361
第 9 節	年齡與醫美的誤區——那些常見的錯誤觀念	363
第 10 節	二十歲的皮膚護理基礎——醫美之前，你應該先做甚麼？	365
第 11 節	三十歲的皮膚危機——那些你可能忽視的早期訊號	367
第 12 節	四十歲的皮膚管理——一個全面的策略	369
第 13 節	五十歲的皮膚智慧——接受老化，但不放棄自己	371
第 14 節	不同年齡的常見問題解答	373

Chapter 13

如何制定一個「不踩雷」的醫美計劃

第 1 節	客人踩雷的真正原因：便宜與廣告，加上一瞬間的心急	377
第 2 節	「達人推薦」的迷思：她不是在分享，她是在工作	379
第 3 節	制定一個不踩雷的醫美計劃：第一步永遠是慢慢看清楚是誰「落手」	381
第 4 節	先查牌，再諮詢：診所牌照是你的第一道保障	383
第 5 節	真正區分「啱做」或「唔啱做」的原則：諮詢比療程更加重要	385
第 6 節	諮詢室裏的警告訊號：當你應該起身離開	387
第 7 節	做醫美之前，請先問自己這五個問題	389
第 8 節	醫美計劃的「時間表」：不要在錯誤的時間做正確的療程	391
第 9 節	醫美計劃的「預算」：如何在有限的預算內做出最好的選擇	393
第 10 節	醫美計劃的「記錄」：為甚麼你應該保留療程記錄？	395
第 11 節	醫美計劃的「評估」：如何判斷一個療程是否成功？	397
第 12 節	如果真的踩雷了，你應該怎麼辦？	399
第 13 節	給第一次考慮醫美的你：一份真誠的行動清單	401
結語	給下一代醫美從業者的話：在商業與醫療之間找到平衡	406

Chapter

1



醫美世界的地圖

拆解誤解、建立認知

第 1 節

醫美的本質

不是「DO 臉」，而是醫療判斷

在我這幾年接觸過的不同客人身上，我逐漸察覺到一個幾乎所有醫美醫生都避不開的現象——醫美這兩個字雖然已經成為大眾生活中的常用語，但大家對它的理解，卻往往被潮流、被廣告、被誤解包圍得密不透風。很多人聽得多、看得多，卻未必真的明白自己究竟在追求甚麼，也未必知道醫美真正的意義遠比表面看起來複雜得多。於是，醫美便這樣在社會中帶着幾層模糊的面紗，既被渴望，又被誤會；既被理想化，又被低估；既被當作捷徑，又被視為秘密。

我見過不少人走進診症室的時候，神情裏帶着一點抗拒與不安。他們坐下時的語氣往往輕得像怕驚動空氣：「醫生，我唔係想整容嘅，我只係想自然啲！」說這句話的時候，眼神裏總有一絲戒備，好像「變得好看」是一件要偷偷處理、不能承認、甚至不能被愛的人知道的事情。

有些人怕朋友問得太多，有些人怕同事笑話，有些人更怕伴侶誤會自己，「變靚」變成一種只能在心裏默默收藏的小秘密。這些反應表面上看似猶豫，但在我眼裏，它們從來不是出於虛榮，而是一種深怕被誤會、深怕被貼標籤的心情。

每當到這個時候，我通常都會微笑，用半開玩笑的方式替她們鬆

鬆綁緊的肩膀，輕輕問一句：「你係咪想自然得嚟又有效果睇到？但係效果有得睇到之餘，又唔會太誇張呀？」這句話幾乎每次都能換來一聲短短的笑，或者是一個輕輕的點頭，彷彿我把她們心裏說不出口的想法直接講出來。也正是那一刻，她們會明白，走進這個房間，不是為了變成另一個人，而是為了讓自己看起來舒服一點、精神一點、自然一點——只是想找回最好的自己，而不是變得陌生。

然而，我愈做愈深刻地明白——真正的醫美，一點都不是將你「變成另一個人」的手段；真正的醫美，是在一個人感到疲憊、迷惘、喪失自信、甚至不再認得鏡子裏那張臉的時候，嘗試把她原本擁有的光亮慢慢帶回來。醫美不是用來遮蓋你，而是用來找回你；不是用來造出另一個版本，而是讓你再次看見那個你本來喜歡的自己。

可惜，市面上關於醫美的巨大誤解，是把醫美想得太簡單，簡單到好像它可以被一句「快靚正」概括。廣告總是喜歡把醫美描述成一種輕鬆的消費體驗：無痛、零恢復、立即見效，彷彿只要打一針、做一個療程，人生便會在數分鐘內變得更順利。於是很多人會以為醫美只是一個「DO 臉」的過程，沒有醫療背景的人甚至會覺得任何人都能拿起針筒，照着影片或廣告所說的去。

但現實並不是這樣的。醫美之所以是醫療，正正因為它牽涉的是一張臉——一張包含着肌肉走向、骨骼結構、脂肪分佈、皮膚質地、年齡變化和情緒痕跡的臉。一個細緻而安全的醫美療程，背後需要的並不是「打一針」這麼簡單的動作，而是對整張臉的分析、對未來幾個月效果的預測、對比例與風險的掌握，以及對這個人到底「想要甚麼」的細膩理解。

當我說醫美不是「DO 臉」時，很多人未必即刻明白那句話背後的意思。因為在不少人心裏，「做醫美」只是打幾支針、做幾個療程，效果理想與否好像只取決於「醫生手勢好唔好」；但其實，手勢只是醫學美容裏面最表層的一部分，就像一幅畫裏最末端的一筆——它固然重要，卻並非真正決定整幅畫的成敗。

真正影響結果的，是在那一筆之前的所有觀察、所有思考、所有判斷；是醫生腦裏一邊分析、一邊否定、一邊取捨的過程，是那種無人看見、但佔了整個醫療七八成重量的工作。

醫美最難的，從來不是「做」

很多人不知道，醫美的難度從來不在於「做」，而在於「唔做」——在於知道甚麼地方可以改善、甚麼地方需要克制、甚麼事情看似可行但其實不適合你的臉、甚麼療程會在未來三個月令你看起來更自然，而甚麼療程會在未來三個月令你後悔。這些選擇不只關於審美，更關於風險；不只關於你今天的樣子，也關於你未來的樣子。

有時候，客人在鏡子前指着某條紋路或某個凹陷，以為那就是她臉上唯一值得改善的地方；但在醫生眼裏，那只是一個結果，不是一個原因。當你看到的是「深淚溝」，醫生看到的可能是「中臉的支撐下降」；當你看到的是「法令紋」，醫生看到的可能是「眼眶與顴部之間的張力失衡」；當你以為想解決的是「老態」，醫生知道你真正想回復的是那份「精神」。而醫美的技術，就是用最細緻的方式解讀這些顯性與隱性的訊號，再用最少的介入，重建你的平衡。

醫美最難的地方，不是你做了甚麼，而是你明白自己為甚麼做；同樣，醫生最難的地方，不是落針，而是落針前那一瞬間的判斷——那是一種集合了解剖知識、臨床經驗、審美能力、心理理解、復原計算、風險容忍度與對「自然」的堅持的綜合行為，像一條交錯的線，在你腦裏同時拉扯、同時排列、同時需要被你一個人整理。

真正需要被看見的，是「做」以外的風險

我看過太多因為貪圖便宜而後悔、甚至留下後遺症的臉，那些畫面從來不會離開我的記憶。其中有一個畫面，讓我特別難忘——一位二十歲的女生，走進診症室，說想打 Hyalase，那是一種用來溶解透明質酸填充物的溶解酵素。她的臉上有一些填充痕跡，我問她：「你之前打的是甚麼材料？」她想了一想，然後用一種讓我心裏一沉的語氣答我：「唔知喎！只知係韓國產品。」

她不是不聰明，她只是從來沒有人告訴她：走進一間診所、讓人把東西注射進自己的臉，是一件你必須知道自己在做甚麼的事情。

我慢慢發現，在醫美裏，最珍貴的從來不是「做」本身，而是「做得啱」；更不是「做得多」，而是「做得精準」。有時候你看到的自然，是醫生背後千百次的克制；有時候你以為的輕鬆，是醫生替你避開了無數陷阱；有時候你覺得「剛剛好」，是醫生在你察覺不到的位置替你守住了界線。

所以當你說你想「做下嘢」時，我會微笑，但我心裏會提醒自己：我要做的，不是你口中那件小事；我要做的，是用一雙看慣人體、

也看慣人心的眼睛，替你找出最合適、最安全、最值得的那一步，並且在必要的時候為你停手——因為那一刻，我不是在完成你的要求，而是在保護你的臉，也是在保護你未來的每一次照鏡。

醫美不是「做嘢」，而是醫療。而醫療，不只是技術。它是一種判斷，一種責任，一種對你，也對自己，都必須誠實的態度。

醫美之所以被誤解，是因為它被講得太簡單，也被講得太神奇；它被包裝得太輕鬆，也被害怕得太沉重。我希望你透過這本書，能夠把這些誤解慢慢卸除，重新看見醫美最真實、最溫柔、也最值得被理解的一面——醫美不是變臉，而是一種醫療；不是潮流，而是一種思考；不是秘密，而是你對自己最誠實的一次對話。

李俊為醫生

第2節

醫美從來與「理解」相關

在我做醫美這些年裏，我越來越確信一件事——醫美真正的起點，從來不是手勢，也不是針頭落下的那一秒，而是「理解」。沒有理解，技術只是空洞的表演；但有了理解，就算只是做一點最細微的調整，也能讓人重新找回自己。

理解，是醫美真正的起點

我見過形形色色的客人，有些人開門走進來的時候，第一句話就是問題，第二句還是問題，第三句甚至會挑戰你一句話的意思。起初我會以為這些人「好刁鑽」或「好難搞」，甚至偶然會有同事用戲謔的語氣說：「呢啲係西客。」但在一次又一次的對話裏，我慢慢明白，這些表面上最「麻煩」的人，其實是最需要安全感、最怕做錯決定的一群。他們不是不信任你，而是想確定你是否值得信任；他們不是挑剔，而是想確保自己把臉交給一個真正願意聽他們講話的人。

有些客人，你第一次見她覺得她很煩，第二次見她覺得她很細心，第三次你會突然明白：原來她所有的問題，都是因為沒有人好好理解過她。到了某一刻，當她打完一次針、見到效果、感受到你的耐性之後，她就會慢慢放下那份防禦，甚至變成你最忠誠、最