

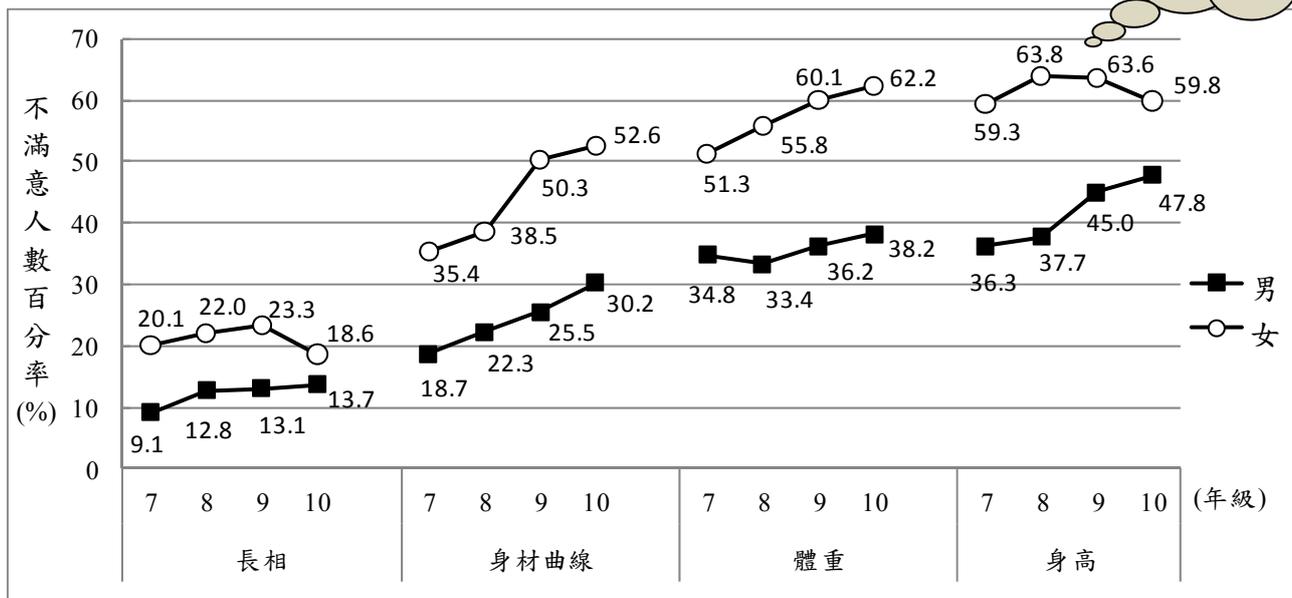
CABLE NEWS

兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

您的孩子有身材外貌的煩惱嗎？

~ 探討青少年在不同身體意象方面的滿意程度 ~

我想長高！
我要減肥！



註 1：以上資料來自 CABLE 計畫的第二世代，即 2001 年時就讀國小四年級的學生。

註 2：「不滿意人數百分率」為問卷中填答「不太滿意」或「很不滿意」者所佔的比率。

CABLE 計畫從 2004 年至 2007 年間，追蹤第二世代青少年有關身體意象的滿意程度，分為長相、身材曲線、體重以及身高四個類別。由上圖可以發現，男生部份，四項類別的不滿意比率，都有隨年級上升的趨勢；女生部份，僅身材曲線與體重的不滿意比率有明顯上升趨勢。就身體意象類別而言，不論男女生，身高、體重相較於長相、身材曲線，呈現出較高的不滿意比率。就性別而言，女生在所有項目中，不滿意比率均大於男生，身高、體重部份於追蹤期間甚至高達 50% 以上。

身體意象 (Body image) 重視的是「理想體型」，而不僅僅是「體重」而已。理想體型的形塑，可因性別、年齡、種族、文化而不同。在青少年階段，同儕之間的比較是形成理想體型觀點的重要標的。現今主流的價值觀，過重、肥胖易與懶惰、醜陋、笨拙聯想在一起，苗條、美麗則會受到歡迎，外表不纖瘦的孩子容易受到嘲笑。瘦身減肥的媒體廣告不斷大肆宣傳，對女孩子尤其嚴苛，無論是否已達標準體重，對體型仍然不夠滿意，而可能私下採取不健康的減重行為。過重的孩子若自覺無法達到社會期望，容易產生低自尊、憂鬱、焦慮等負向心理反應，甚至躲避人群、孤立自己，以免再受到嘲笑或排擠¹。

建議學校老師要能了解班上過重或肥胖學童的心理壓力，除了避免使用不當描述體型的形容詞稱呼學生之外，更要留意同學之間的歧視與偏見。青少年時期正是身體與心理的發展階段，父母也要協助孩子培養正確的身體觀，只要不會危害到健康，就不需要過度刻意進行減重。要知道健康比什麼都重要，而身體絕對不是取悅別人的工具¹！

參考資料：1. 范麗娟 (2004)。重視身體意象之社會建構對於服務肥胖少年之實務意涵。《學校衛生》，44，99-107。

--2009 年 10 月--

[Http://cable.nhri.org.tw](http://cable.nhri.org.tw)