

明愛社區發展服務

香港女性瘦身風氣研究



序

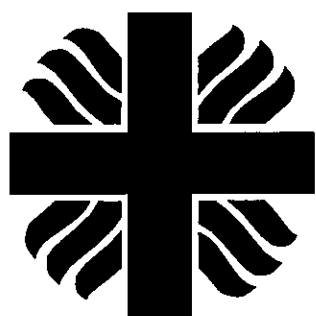
香港明愛社區發展服務一向關注基層人士及弱勢社群需要為宗旨。於 1988 年有見於社會及公眾一直忽略婦女需要，本服務成立一隊非政府資助「筲箕灣婦女發展計劃」嘗試以婦女為特定的服務對象，協助提昇婦女潛能及權益意識。於 1992 年計劃成功地協助家庭主婦籌組成爲獨立註冊團體，繼續推動本港婦女工作。此計劃的經驗，推動了香港明愛對婦女工作的承擔，於 1994 年該計劃改名爲「婦女發展計劃」令服務推展至更廣泛的層面。計劃現時透過互助小組、就業服務、合作自僱計劃等工作手法，發展不同群組的婦女組織工作，例如：家庭主婦、失業婦女、雙職婦女等。

爲更有效推動婦女發展工作，本服務屬下十一隊社區發展計劃的同工，組成「基層婦女工作小組」，推動連結港九新界各區的基層婦女組織成爲聯會，透過集體行動，共同關注與婦女權益有關的事務。除此以外，同工亦會就社會上對婦女產生影響的政策、現象及問題作探討及研究。

傳統以來，社會對女性身材都定下不同標準，遠至唐朝會要求女性珠圓肉潤，清朝則要女性紮腳成「三寸金蓮」。身體一直彷彿不屬於女性自己，社會常會有既定標準要求女性跟著走。時至今日不少人認爲香港已男女平等，可是近年瘦身、纖體廣告及宣傳，成行成市。廣告或商戶以不同形式、手法，以明星名媛爲代言人，以真人現身說法，醜化身體部位等，推廣其纖體、減肥產品，由青少年女性、中年婦女、產婦等都成爲被推銷的對象。「肥醜瘦美」已成功被建立爲現時判斷女性價值的其中一個重要標準。女性因此難以抗拒這風氣的影響，故不論老中青，無論是否超重或過輕，往往對自己身材產生負面評價，甚至嘗試實踐瘦身行動。

爲了解這股風氣對女性帶來的影響，本服務屬下的「基層婦女工作小組」分別於 2003 年 6 月及 2004 年 3 月，進行了兩項關注瘦身、纖體風氣調查，希望調查結果能供社會人士參考，並共同反省這種風氣對女性產生的壓力和我們對「美」的觀念。

香港女性瘦身風氣研究調查得以順利完成，實有賴參與填寫問卷及受訪的青少女性及婦女，本服務特此向她們致以衷心的謝意。



『瘦身風氣』對女性影響
問卷調查
報告書

明愛社區發展服務
二零零三年六月

目錄

| | | |
|------|------------------------|------|
| I. | 背景簡介 | p.3 |
| 1. | 調查目標 | |
| 2. | 調查方法 | |
| 3. | 調查樣本 | |
| II. | 調查結果 | p.4 |
| | 第一部份 被訪者的背景資料 | p.4 |
| | 第二部份 被訪者對「美」的觀念及其瘦身的經驗 | p.5 |
| | 第三部份 瘦身風氣對女性造成的影響 | p.6 |
| | 第四部份 女性的瘦身壓力 | p.9 |
| | 第五部份 女性對瘦身壓力的回應 | p.12 |
| III. | 調查結果概覽 | p.14 |
| IV. | 調查分析 | p.18 |
| V. | 建議 | p.19 |
| 附錄 | 『瘦身風氣』對女性的影響問卷 | p.20 |

香港明愛社區發展服務 婦女發展計劃

『瘦身風氣』對女性影響問卷調查

1. 背景簡介：

對大多數人來說，體重本身應該不是一個問題；體重或許是一個問題，特別是當體重影响到個人的健康，過重與過輕都是與健康相關的問題。過重與營養過剩有關，但日趨富裕的香港，絕少人會因為貧窮營養不良以致過輕；但偏偏近年興起女性瘦身熱潮，婦女不論年齡肥瘦，都捲入了這股狂潮。

為了突出纖體瘦身商品的極速瘦身效果，廣告商廣聘藝人名媛作代言人，鋪天蓋地的廣告攻勢建立起有利推展瘦身商品的氣氛，也建立了肥醜瘦美的標準，更刻意醜化女性的肥胖體態（例如：以女性的大肚臍比喻為豬腩肉），對女性做成了強大的壓力。

香港明愛社區發展服務一向關注女性的處境及需要，於本年二月至三月期間，進行一項名為『瘦身風氣』對女性影響之問卷調查，藉此了解一下現時的瘦身風氣對本港女性究竟造成正面還是負面的影響。

1. 調查目標：

- ✧ 探討女性對瘦身之看法
- ✧ 探討瘦身風氣對女性造成之影響

2. 調查方法：

是次調查以問卷形式進行，全卷分成以下五部份。

- ◆ 第一部份：收集被訪者的背景資料；
- ◆ 第二部份：探討女性對美的觀念及其瘦身的經驗；
- ◆ 第三部份：了解瘦身風氣對女性所造成的影響；
- ◆ 第四部份：研究女性瘦身之壓力；
- ◆ 第五部份：探討女性對瘦身壓力的回應。

3. 調查樣本：

是次調查目的是探討瘦身風氣對女性之影響，故調查樣本全屬年齡界符十八至五十歲的女性。我們採用了隨意抽樣方法，透過明愛社區發展服務轄下遍佈港、九、新界的服務單位，協助去尋找樣本及進行問卷調查。我們成功地訪問了二百二十五位女性。

II. 調查結果：

第一部份：被訪者的背景資料

表一 被訪者年齡

| 年齡 | 人數 | 百分比 |
|-------|-----|------|
| 18至25 | 34 | 15.1 |
| 26至30 | 45 | 20.0 |
| 31至40 | 83 | 36.9 |
| 41至50 | 54 | 24.0 |
| 無答 | 9 | 4.0 |
| 總數 | 225 | 100 |

在 225 位被訪者中，以 31-40 歲女性佔最多，約有四成 (36.9%)；而 26 至 30 歲及 41 至 50 歲的組別各佔兩成 (20%及 24%)；18 至 25 歲的被訪者亦有一成半 (15.1%)。(表一)

表二 被訪者婚姻狀況

| 婚姻狀況 | 人數 | 百分比 |
|------|-----|------|
| 單身 | 91 | 40.4 |
| 已婚 | 100 | 44.4 |
| 單親 | 33 | 14.7 |
| 無答 | 1 | 0.5 |
| 總數 | 225 | 100 |

單身及已婚被訪者均超過 4 成，分別佔 40.4%及 44.4%，而單親人士則有一成半 (14.7%)。(表二)

表三 被訪者的教育程度

| 教育程度 | 人數 | 百分比 |
|-------|-----|------|
| 中三或以下 | 81 | 36.0 |
| 中四至中七 | 98 | 43.6 |
| 大專或以上 | 44 | 19.6 |
| 無答 | 2 | 0.8 |
| 總數 | 225 | 100 |

八成 (79.6%)被訪者均為中學程度，中四至中七程度近四成半 (43.6%)；中三或以下程度有三成半 (36%)，而大專或以上程度的佔兩成 (19.6%)。(表三)

表四 被訪者職業

| 職業 | 人數 | 百分比 |
|------|-----|------|
| 在職 | 113 | 50.2 |
| 家庭主婦 | 56 | 24.9 |
| 失業 | 46 | 20.4 |
| 學生 | 9 | 4.0 |
| 無答 | 1 | 0.4 |
| 總數 | 225 | 100 |

一半 (50.2%)被訪者乃在職女性，而家庭主婦及失業人士各佔兩成，分別是 24.9%及 20.4%，而學生只佔 4%。(表四)

表五 被訪者收入

| 收入 | 人數 | 百分比 |
|--------------|-----|------|
| 無收入 | 85 | 37.8 |
| 5,000 或以下 | 32 | 14.2 |
| 5,001-10,000 | 41 | 18.2 |
| 10,000 以上 | 64 | 28.4 |
| 無答 | 3 | 1.3 |
| 總數 | 225 | 100 |

約四成 (37.8%)被訪者並沒有收入；而分別有約三成人士的 收入在\$10,000 或以下(32.4%)及\$10,000 或以上 (28.4%)。(表五)

第二部份：被訪者對「美」的觀念及其瘦身的經驗

表六 被訪者對自己身材的看法

| 對自己身材的看法 | 人數 | 百分比 |
|----------|-----|------|
| 滿意現時的身材 | 81 | 36 |
| 不滿意現時的身材 | 142 | 63.1 |
| 無答 | 2 | 0.9 |
| 總數 | 225 | 100 |

超過六成 (63.1%)被訪者表示不滿意自己現時的身材。(表六)

表七 被訪者的瘦身經驗

| | 人數 | 百分比 |
|-------|-----|------|
| 試過瘦身 | 139 | 61.8 |
| 無試過瘦身 | 86 | 38.2 |
| 總數 | 225 | 100 |

有六成多 (61.8%)被訪者表示曾經嘗試瘦身；這顯示大部份的女性都傾向有瘦身的行為。(表七)

表八 被訪者的瘦身原因

| N=139 | 人次 | 百分比 |
|-------------|-----|------|
| 想靚 | 107 | 77.0 |
| 想取悅別人/ 他人批評 | 9 | 6.5 |
| 健康理由 | 33 | 23.7 |
| 增加自信 | 12 | 8.6 |
| 增加搵工機會 | 4 | 2.9 |
| 無答 | 5 | 3.6 |

在嘗試瘦身的被訪者中，她們大部分 (83.5%)都是因為想靚 (77%)或去取悅別人 (6.5%)而瘦身；這顯示了女性都重視自己的外觀。相反，只有兩成半 (23.7%)被訪者表示瘦身是基於健康理由。在現今的社會，瘦身可能已經不再是為了保持身體健康，而是為了保持有吸引力的外觀。(表八)

表九 被訪者沒有瘦身的理由

| N=86 | 人次 | 百分比 |
|-------------|----|------|
| 無必要 | 23 | 26.7 |
| 身材偏瘦/不覺得自己肥 | 20 | 23.3 |
| 不相信能成功瘦身 | 11 | 12.8 |
| 健康理由 | 8 | 9.3 |
| 其他 | 9 | 10.5 |
| 無答 | 15 | 17.4 |

在沒有嘗試瘦身的被訪者中，只有不足一成 (9.3%)表示因為健康理由而不去瘦身；她們較重視健康，害怕瘦身過程會為她們帶來副作用。(表九)

表十 被訪者的瘦身方法

| | 人數 | N | 百分比 |
|-----------|----|----|------|
| 節食/使用瘦身食品 | 88 | 92 | 95.6 |
| 做運動 | 57 | 92 | 62.0 |
| 食中藥調理 | 4 | 95 | 4.3 |
| 按摩 | 1 | 92 | 1.1 |

有瘦身的被訪者中，有回答瘦身方法的人士共 92 人。其中，95.6% (88 人)被訪者會選擇用較不健康的方法去瘦身，例如：節食、依靠進食瘦身食品；而選擇做運動去瘦身的被訪者只有 62.0% (57 人)。(表十)

表十一 被訪者的審美觀念

| | 人數 | 百分比 |
|------|-----|------|
| 外在美 | 80 | 35.6 |
| 內外俱備 | 71 | 31.6 |
| 內在美 | 70 | 31.1 |
| 無答 | 4 | 1.7 |
| 總數 | 225 | 100 |

對於何謂「美」，被訪者都有不同的看法。只有 31.1%被訪者重視內在美，35.6%重視外在美，另外有 31.6%重視內外兼備，即總共有 67.3%的被訪者受外在美的影響。

表十二 被訪者的審美觀念與瘦身經驗的關係

| 審美觀念 瘦身經驗 | 內在美 | 外在美 | 內外兼備 |
|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 試過瘦身 | 35 (50.0%) | 53 (66.3%) | 49 (69.1%) |
| 無試過瘦身 | 35 (50.0%) | 27 (33.7%) | 22 (30.9%) |
| 總數 | 70 (100.0%) | 80 (100.0%) | 71 (100.0%) |

P=0.041 *

分析顯示，被訪者的美的觀念，與瘦身的行為有直接的關係，單持內在美觀念者有較少人嘗試瘦身（50%），持有外在美的觀念者〔單持外在美者有 66.3%及內外兼備者 69.1%〕明顯較多人曾嘗試瘦身。雖然持內在美觀念者明顯較少人曾嘗試瘦身，但她們也不能倖免，有整整 50%持內在美的觀念者也會嘗試瘦身（表十二），比例也著實不少，可見影響女性的瘦身行為另有原因，審美觀念並非主因。

第三部份：瘦身風氣對女性造成的影響

表十三 是否同意社會過份以身材衡量女性價值

| | 人數 | 百分比 |
|-----|-----|-------|
| 同意 | 185 | 82.2 |
| 不同意 | 35 | 15.6 |
| 無答 | 5 | 2.2 |
| 總數 | 225 | 100.0 |

超過八成 (82.2%)被訪者認為現時的香港社會是過份著重以身材去衡量女性的價值，可見作為女性的被訪者都不認同現時這股風氣，但卻無奈地受著這股風氣的影響。（表十三）

為了了解女性在社會過份以身材衡量女性價值的風氣下所受的影響；我們在設計問卷時，已開放地讓被訪者填寫她們所面對的負面影響。在表十四至十八，我們輯錄了被訪者的說話，去看看她們在「自尊心」、「情緒」、「與同性相處」、「與異性相處」及「搵工機會」五個不同方面所受的負面影響。

表十四 瘦身風氣的負面影響

| | 人數 | N | 百分比 |
|-------|----|-----|------|
| 自尊及自信 | 74 | 225 | 32.9 |
| 情緒 | 38 | 225 | 16.9 |
| 與同性相處 | 32 | 225 | 14.2 |
| 與異性相處 | 35 | 225 | 15.6 |
| 搵工機會 | 51 | 225 | 22.7 |
| 其他 | 3 | 225 | 1.3 |

最多被訪者表達受到瘦身風氣的負面影響的項目為「自尊及自信」（32.9%），影響「搵工機會」次之（22.7%），其它如「影響情緒」（16.9%）、「與同性相處」（14.2%）及「與異性相處」（15.6%）的影響均為一成半左右。（表十四）

表十五 產生負面影響的項數

| | 人數 | 百分比 |
|----|-----|-------|
| 零項 | 90 | 40.0 |
| 一項 | 49 | 21.8 |
| 二項 | 36 | 16.0 |
| 三項 | 25 | 11.1 |
| 四項 | 15 | 6.7 |
| 五項 | 9 | 4.0 |
| 六項 | 1 | 0.4 |
| 總數 | 225 | 100.0 |

以受負面影響的項數計算，有四成人不受任何負面影響，受到四項或以上的負面項目影響者有 11.1%，差不多一半即 49.9%被訪者受到一至三項負面影響。（表十五）

表十六 自尊心的負面影響

| | 被訪者的說話 |
|-------------|--|
| 1. 自卑及自信心低 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 曾經瘦過，覺得自信心比較強，但慢慢回復重量後，又覺自信心差一 D。 ◆ 覺得自己好無用，無意志力瘦身。好似肥師奶，有時都不敢出街。 ◆ 身材好等於個人有本事，樣樣都得，覺得自己現時什麼都做不到。 ◆ 肥少少都嚇餐死，覺得自己唔掂。 |
| 2. 覺得自己不及別人 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 肥，無人鍾意，被瘦人比較。 ◆ 比起有 D 人條腰無肚臍，自己無咁好，人地肚臍細靚 D。 |
| 3. 被人看輕及取笑 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 肥胖給人說阻路，比人話肥唔開心。 ◆ 有時別人會話自己「大隻」，多肉，自己好介意，無信心。 ◆ 會自覺「論盡」，有店鋪話我肥，叫我唔好去買衫，有歧視感覺。 |
| 4. 覺得肥等於不美麗 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 心理上有比較，風氣話要自己瘦、唔肥，著衫都遮唔住。 ◆ 肥著衫唔好睇，瘦著衫行出來有信心 D，頭都昂得高 D。 ◆ 肥即係唔靚，覺得自己唔夠女人。 |

從被訪者的說話可發現，肥胖確實令女性產生自卑感及降低其自信心。肥胖為女性換來的是一大堆負面評價和別人的取笑，例如「大隻」和「論盡」。她們的行為更加可以反映自尊心所受的傷害；包括：以著衫遮住自己肥胖的身材，或不敢出街。(表十六)

表十七 情緒的負面影響

| | 被訪者的說話 |
|---------|---|
| 1. 負面情緒 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 心情低落唔開心、有被人睇低的感覺。 ◆ 見到靚衫唔啱著，會覺得好激氣。 ◆ D 人「中毒」認為瘦是好，朋友埋堆又講減肥，自己會好憎憎。 |

大部份被訪者表示，她們會因肥胖而引致情緒低落及唔開心等負面情緒。(表十七)

表十八 與同性相處的負面影響

| | 被訪者的說話 |
|--------------|---|
| 1. 與女性朋友互相比較 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 有些朋友會以貌取人，怕被人比較。 ◆ 與朋友比較下，覺得自己冇人地咁好身材，覺得難受。 ◆ 會覺得人哋靚 D，自己肚臍大，覺得自己差過人。 |
| 2. 被朋友看輕 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 會介意朋友們笑自己肥。 |
| 3. 話題只集中談瘦身 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 她們經常嚷著減肥。 ◆ 看到瘦的朋友會羨慕，坐在一起會多談及這話題。 ◆ 女人會多傾身材嘅問題，有少少影響，自己想瘦 D。 |

當社會過份以身材衡量女性價值的同時，「瘦身」已經成為女性之間主要的社交話題。而且，女性朋友更變成互相比較身材的對象。這股風氣無疑是影響女性的社交生活及彼此間的相處。(表十八)

表十九 與異性相處的負面影響

| | 被訪者的說話 |
|--------------|---|
| 1. 被異性取笑/看輕 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 會話我肥，話我老，使我會疑惑點解會咁講，影響信心。 ◆ 笑你大隻，跟住自己又會諗下自己係咪好肥。 ◆ 被冠以難聽的花名，例如：「肥婆」。 |
| 2. 減低結識男性機會 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 不敢同異性相處，時常留在家中。 ◆ 始終 fit D 多人追，肥咗選擇男朋友機會細 D。 ◆ 男人覺得肥就唔靚，自己無男友就鬼拍後尾枕，以為自己肥。 ◆ 很難找到合傾的，男性會覺得肥人動作鈍慢；難找到適合相處的人。 |
| 3. 覺得自己沒有吸引力 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 怕失去吸引力，恐對方不喜歡、嫌棄，會被當作最後選擇。 ◆ 無咁靚，咪無咁多人主動聊囉，異性會對其他不肥的人好些。 ◆ 男人在意女人的身材，結左婚都可以唔要你，好失望。 ◆ 俾著以前男仔一定會鍾意自己，而家則因為我肥了很多，男仔都不喜歡。 |

被訪者認為現時的社會風氣令男性傾向喜歡身材纖瘦的女性。部份被訪者曾經有被異性朋友取笑身材肥胖的經驗。在沒有實質的經驗下，她們大都覺得肥會減低自己結識異性的機會及減低自己對異性的吸引力。從被訪者的說話，可發現女性多著重外在美，甚至認同外觀是吸引異性的最重要因素。(表十九)

表二十 搵工機會的負面影響

| | 被訪者的說話 |
|------------------|--|
| 1. 覺得肥大搵工及晉升機會較低 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 局限了搵工的範圍，例如 Sales 的工作，僱主會睇外表，曾試過被拒絕做這工作。 ◆ 覺得肥係鈍 D，身形好分分鐘搵多份工；如要找工作，就要強迫自己減肥。 ◆ 身材不好，給人印象不佳，自然機會少咗。 ◆ 有心理壓力驚穿唔落制服，搵唔到工。 |
| 2. 覺得僱主歧視肥人 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 肥難搵工，會被人笑。 ◆ 僱主認為肥人工作效率低啲，僱主會看身形來衡量會否聘請。 ◆ 被僱主歧視，肥會「論盡」；有纖瘦身材的人做事靈活、方便。 ◆ 外觀很重要，肥會俾人「老」的感覺。 |

大部份被訪者認為現時的社會風氣影響她們的搵工機會。她們曾經試過因為「肥」而限制了搵工的種類，未能嘗試自己有興趣的工作。而且，她們認為僱主會誤解「肥」人為「論盡」或工作效率低，最終影響聘用的機會。(表二十)

在過份以身材衡量女性價值的社會裡，即使不作認同，女性誰也逃不過這股風氣的負面影響，而且影響甚為廣泛。這股風氣為女性帶來個人層面上的傷害，她們的自信心大受打擊，甚至因為自己肥身材而感到自卑，以及受到負面情緒的困擾；另一方面，更會影響到個人的人際關係及其他生活層面。

第四部份：女性的瘦身壓力

表二十一 瘦身是一種壓力

| | 人數 | 百分比 |
|----|-----|------|
| 是 | 97 | 43.0 |
| 否 | 128 | 57.0 |
| 總數 | 225 | 100 |

在 225 位被訪者中，有約四成半(43%)表示瘦身對她造成壓力。
(表二十一)

表二十二

| 壓力來源人物 | 次序 | 人數 (N=97) | 百分比 |
|--------|----|-----------|------|
| 女性朋友 | | 51 | 52.6 |
| 廣告商 | | 48 | 49.5 |
| 丈夫/男朋友 | | 45 | 46.4 |
| 家人 | | 45 | 46.4 |
| 男性朋友 | | 30 | 30.9 |
| 其他(自己) | | 19 | 19.6 |

在 97 位感到瘦身壓力的被訪婦女中，瘦身壓力是源自多個不同的對象，包括：女性朋友、廣告商、丈夫/男朋友、家人、男性朋友及自己，而不是來自單一方面的。但是，有近五成被訪者表示瘦身壓力來自女性朋友，可見女性的主要瘦身壓力來源以女性朋友居多。(表二十二)

雖然問卷內並沒有「自己」這個項目給被訪者選擇，但最後竟然有兩成 (19.6%) 選擇「自己」作為其瘦身壓力的來源。可知，有相同想法的被訪者的實際數目可能已被低估。(表二十二)

表二十三

| 壓力來源人物 | 次序 | 第一位 (人數) | 第二位 (人數) | 第三位 (人數) | 第四位 (人數) | 第五位 (人數) |
|--------|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 女性朋友 | | 20 | 13 | 16 | 2 | 0 |
| 廣告商 | | 15 | 15 | 9 | 5 | 5 |
| 丈夫/男朋友 | | 23 | 11 | 6 | 0 | 5 |
| 家人 | | 9 | 14 | 7 | 10 | 5 |
| 男性朋友 | | 1 | 11 | 8 | 8 | 2 |
| 其他(自己) | | 15 | 2 | 1 | 1 | 0 |

爲了了解哪一個對象是女性最爲重視或對女性影響最深遠的；我們在設計問卷時，要求被訪者把其瘦身壓力的來源依次序排列。從排序看來，最多被訪者選擇丈夫/男朋友爲壓力來源的第一位；若然以第一、二位總計計算，女性朋友爲壓力來源的第二位，選擇廣告商爲壓力來源的第三位，可見這三個都是影響女性的重要人物。而當中以與女性關係最密切的「丈夫/男朋友」對女性造成的壓力是最大(表二十三)。

若對照被訪者所表達的說話，我們看到原來丈夫/男友對被訪者的影響其實影響極其深遠，也造成極大的傷害，被訪者甚至認為自己因為身材而遭拋棄或致婚姻出現第三者，可見身材對被訪女性所做成的壓力之大；從被訪者的說話，我們看到男性往往對其伴侶的身材作出呵評，勸喻、建議、責備甚至當眾揶揄，但被訪婦女亦著意迎合男伴的要求，甚至自責是損害婚姻/關係的原因。（表二十四）

表二十四 丈夫/男朋友給予瘦身壓力的方式

| | 人數 | 被訪者的說話 |
|-----------|----|---|
| 取笑/埋怨 | 29 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 他會話我比以前肥咗好多，並指出自己肥的地方，又話我成個肥師奶/肥婆。 ◆ 在其他朋友面前話我肥同埋唔靚。 ◆ 經常叫我唔好變肥婆，要我去 Keep fit、瘦身。 ◆ 經常向我說「好似肥咗喎，叫你做運動又唔做，梗係亂食嘢啦！」，好似肥咗就係懶惰、冇約束咁，講到我性格好似好差勁咁。 |
| 對女性的身型有要求 | 7 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 他講過唔鍾意女仔肥，咁自己咪要謹慎 D 囉。 ◆ 我覺得個個男人都想自己條女靚些。 ◆ 雖然現時丈夫無抱怨我身材肥，但都有壓力；如果佢有出聲，會覺得更大壓力。 ◆ 老公拋棄我，可能因為我唔靚；離婚對自己影響都好大。 ◆ 老公有外遇，可能因為自己身材未能夠吸引他。 |

表二十五 女性朋友給予瘦身壓力的方式

| | 人數 | 被訪者的說話 |
|-------------|----|--|
| 女性之間互相比較身型 | 23 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 身材標準的朋友、瘦過我的朋友都話要瘦身，好似唔瘦唔得，自己更加要求自己 Fit D，想好似她們咁瘦。 ◆ 朋友唔係瘦身，就係化妝，個個都鬼火咁靚，自己同佢地出街，咪覺得格格不入，自己好似 out-group 咁。 ◆ 較瘦、較靚的女性朋友，好似好有自信、較受歡迎，自己感到自卑。 ◆ 與朋友一齊去買衫，自己買唔到，覺得唔開心。 ◆ 肥咗之後，女性朋友成日見面都叫我試 D 減肥藥，好似肥會映衰佢地咁。 |
| 以說話互相嘲笑 | 20 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 取笑我肥，像個肥「師奶」。 ◆ 經常向我說：「妳比以前肥了很多」，並叫我去瘦身。 ◆ 直接話我邊度肥。 |
| 身型/瘦身作為主要話題 | 4 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 每次見面，也會話我肥左或瘦左來打開話題。 ◆ 一班師奶圍埋就講瘦身、講身形或者買衫。 |

女性朋友之間的社交生活是重要的壓力來源。被訪者表示與女性朋友互相比較身型會導致瘦身壓力；她們有時會因見到女性朋友的身型比自己纖瘦而覺得自己較差或覺得自己格格不入而感到有壓力。另外，當女性朋友以說話取笑其身材或叫她瘦身時，被訪者亦會感到瘦身的壓力。（表二十五）

表二十六 廣告商給予瘦身壓力的方式

| | 人數 | 被訪者的說話 |
|-------------|----|--|
| 扭曲了女性的自我形象 | 21 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 很多女明星以「瘦=美」作為宣傳重點，更要瘦到皮包骨才是美，影響人的審美眼光，自己明明係標準都會覺得肥。 ◆ 瘦身廣告經常宣傳身材要點樣，又以著三點式的女明星去宣傳，使我覺得比其他人肥，甚至好差。 ◆ 廣告商成日講女性要 keep fit；見到人哋咁靚，都知自己係唔好。 ◆ 見到 D 廣告會「嘩!」、「好靚呀!」，會好羨慕，好想好似她們般瘦，著衫都會靚 D。 |
| 「瘦」為女性的唯一標準 | 18 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 廣告內，什麼年齡的女性都瘦身，不論老幼都被營造為瘦才是標準。 ◆ 廣告攞到成行成市；電視、雜誌周街日日都有，好似大染缸。 ◆ 廣告有迫埋來的感覺，經常給人的訊息是「瘦」=靚及健康、「肥」=醜及不健康。 ◆ 成日宣傳減肥成功個案，令瘦身變成風氣，唔瘦身好似異型。 |

被訪者認為瘦身廣告扭曲了女性的自我形象；她們會不自覺地與廣告模特兒的纖瘦身材作比較而把自己比下去，甚至會因為自己比模特兒肥而覺得自己「很差」。此外，瘦身廣告經常會傳遞一種「一定要瘦」的訊息，過份強調瘦的「好處」，使被訪者感到有「迫埋來」的壓力。(表二十六)

調查結果顯示，香港的女性正活在一個十分重視女性身材美的社會裡，肥胖為她們帶來負面的形象。鋪天蓋地的瘦身廣告及女性朋友間的互相比較為女性帶來加倍的壓力，為身材訂下瘦的標準；在廣告商及女性朋友的推波助瀾下，女性不得不考慮瘦身。在得不到身邊人的支持下，加上丈夫/男朋友「對其外觀的要求」及壓力，女性更加難以逃出這種瘦身的風氣。為了要討好枕邊人、身邊人，女性唯有傾盡全力去瘦身；把自己的身體交予這股社會風氣，可以說是「失去了自我」。

第五部份：女性對瘦身壓力的回應

在面對丈夫/男朋友、廣告商及女性朋友的瘦身壓力時，女性的反應都有所不同。表二十七至二十九是嘗試以輯錄被訪者的說話，去了解她們如何回應這三個最能夠影響女性的對象所帶來的瘦身壓力。

表二十七 對丈夫/男朋友的回應

| | 人數 | 被訪者的說話 |
|------------|----|--|
| 考慮/嘗試瘦身 | 15 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 盡快進行瘦身行動，如控制飲食、做運動。 ◆ 會開始考慮瘦身。 ◆ 向他說「你係唔係想唔要我呀？咁我咪去瘦身囉！」 |
| 唔回應，但感到唔開心 | 14 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 當佢無到，但會唔開心。 ◆ 心裡唔舒服，少少唔開心。 ◆ 唔開心，但已無力挽留(婚姻)。 ◆ 當時唔理他的取笑，但依家諗都幾在意。 |
| 反駁對方 | 9 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 反駁「因為你瘦所以話我肥」。 ◆ 反駁「你夠肥左!」、「你自己夠肥囉!」。 ◆ 講悔氣說話。 |

在未能達到丈夫/男朋友對女性「瘦」身材的要求時，被訪者多會感到擔心、自責及受到傷害。同時，她們仍會去考慮或嘗試瘦身，這無疑是女性為了討好枕邊人而作出的有意識回應。但是，無論是否有實質的瘦身行動，她們多會出現負面的情緒，且只會將之藏於心裡，而沒有宣之於口；在長期壓抑負面情緒下，她們的精神健康相信會受到影響的。(表二十七)

表二十八 對廣告商的回應

| | 人數 | 被訪者的說話 |
|---------|----|---|
| 考慮/嘗試瘦身 | 23 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 買廣告的產品來食用。 ◆ 有衝動去立即瘦身，因很想好像廣告模特兒般能有美好身段。 ◆ 加快速度去瘦身，更加決心去做運動，及避免食容易致肥的食物，等自己唔好太肥。 ◆ 會不期然想起瘦身；如果是有說服力的藝人做代言人，並會考慮瘦身。 |
| 自我安慰 | 6 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 知道唔係瘦才是美，廣告模特兒的所謂瘦是不正常、不健康，自己會叫自己諗最緊要身體健康。 ◆ 會叫自己睇開D，不要與廣告模特兒作比較。 |
| 唔回應 | 6 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 惟有唔睇賣瘦身產品的廣告那段。 ◆ 不理會。 |

面對鋪天蓋地、五花八門的瘦身廣告，大部份被訪者已受到廣告內容的潛移默化，甚至將一切的資料照單全收。她們的回應是無意識的；她們會因為看完瘦身廣告而「不期然想起瘦身」、「加快速度去瘦身」或「有衝動去立即瘦身」，甚至有實質的瘦身行動。(表二十八)

表二十九 對女性朋友的回應

| | 人數 | 被訪者的說話 |
|---------|----|--|
| 扮唔介意 | 14 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 向女性朋友說「無辦法，越減越肥」。 ◆ 用亞 Q 精神和幽默感來回應。 ◆ 當笑話，笑下咪算，可以點呀？ |
| 考慮/嘗試瘦身 | 13 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 盡量控制飲食，如選一些脂肪較低的食物及多食菜蔬。 ◆ 做運動減肥。 ◆ 想保持現有身型，但聽到女性朋友話自己肥後，又會很緊張自己的身型是否有變，如有會控制飲食。 |
| 逃避/唔回應 | 13 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 扯開話題。 ◆ 不理睬。 ◆ 由得佢地講，自己唔出聲。 |

由於「瘦身」已經成為女性朋友間的重要社交話題，為了得到朋友的認同和接納，被訪者往往會跟隨這種文化，嘗試去瘦身。為了維持彼此間的友誼，被訪者甚至會默默承受著來自女性朋友的瘦身壓力。當被女性朋友嘲笑其身材時，她們多數會作「自我保護」。表面上，她們會裝作並不介意或不作出任何回應，但是內心卻感到十分無奈；害怕彼此間出現衝突，影響關係。(表二十九)

在現時的社會強調女性的身材美的風氣下，女性整體的人際關係是深受影響的。盲目跟隨社會風氣去瘦身，的確是可以討好枕邊人，可以融入朋友組群中，但是女性在瘦身的過程中卻是失去自我的。假如「不幸地」瘦身失敗，女性會受到同性朋友的嘲笑及枕邊人的埋怨，她們甚至會感到無地自容，覺得自己更差，自我形象會更加低落。即使能瘦身成功，女性依然是要繼續保持「靚」及「瘦」的身材，以維持丈夫/男朋友的讚賞及同性朋友的認同。但是，在同性朋友的相處上，她卻會成為被比較的對象，因為瘦已被等同為「好」、「靚」及有吸引力。如果選擇不去跟風瘦身，女性所受的壓力是更大的；她們一方面未能討好枕邊人，另一方面會被人塑造為負面的形象。

女性在瘦身文化中進一步失去自我，以自己的身體來遷就外界加諸其身上的標準，開始時「瘦美」的標準可能是外加的標準，但慢慢當標準內化成自我審美觀念時，推動其瘦身的動力已逐漸來自內心，女性已完全失去自我的控制。

III. 調查結果概覽：

第一部份：被訪者的背景資料

- 1.1 在 225 位被訪者中，以 31-40 歲女性佔最多，約有四成 (36.9%)；而 26 至 30 歲及 41 至 50 歲的組別各佔兩成 (20%及 24%)；18 至 25 歲的被訪者亦有一成半 (15.1%)。(表一)
- 1.2 單身及已婚被訪者均超過 4 成，分別佔 40.4%及 44.4%，而單親人士則有一成半 (14.7%)。(表二)
- 1.3 八成 (79.6%)被訪者均為中學程度，中四至中七程度近四成半 (43.6%)；中三或以下程度有三成半 (36%)，而大專或以上程度的佔兩成 (19.6%)。(表三)
- 1.4 一半 (50.2%)被訪者乃在職女性，而家庭主婦及失業人士各佔兩成，分別是 24.9%及 20.4%，而學生只佔 4%。(表四)
- 1.5 約四成 (37.8%)被訪者並沒有收入；而分別有約三成人士的收入在\$10,000 或以下(32.4%)及 \$10,000 或以上 (28.4%)。(表五)

第二部份：被訪者對「美」的觀念及其瘦身的經驗

- 2.1 超過六成 (63.1%)被訪者表示不滿意自己現時的身材。(表六)
- 2.2 有六成多 (61.8%)被訪者表示曾經嘗試瘦身；這顯示大部份的女性都傾向有瘦身的行為。(表七)
- 2.3 在嘗試瘦身的被訪者中，她們大部分 (83.5%)都是因為想靚 (77%)或去取悅別人 (6.5%)而瘦身；這顯示了女性都重視自己的外觀。相反，只有兩成半 (23.7%)被訪者表示瘦身是基於健康理由。在現今的社會，瘦身可能已經不再是為了保持身體健康，而是為了保持有吸引力的外觀。(表八)
- 2.4 在沒有嘗試瘦身的被訪者中，只有不足一成 (9.3%)表示因為健康理由而不去瘦身；她們較重視健康，害怕瘦身過程會為她們帶來副作用。(表九)
- 2.5 有瘦身的被訪者中，有回答瘦身方法的人士共 92 人。其中，95.6% (88 人)被訪者會選擇用較不健康的方法去瘦身，例如：節食、依靠進食瘦身食品；而選擇做運動去瘦身的被訪者只有 62.% (57 人)。(表十)
- 2.6 對於何謂「美」，被訪者都有不同的看法。近七成 (67.2%)重視外觀，她們認為有外在美 (35.6%)或內外俱備 (31.6%)的女性才算是「美」；只有三成 (31.1%)認同有內在美的女性才是「美」。(表十一)
- 2.7 分析顯示，被訪者的美的觀念，與瘦身的行為有直接的關係，單持內在美觀念者有較少人嘗試瘦身 (50%)，持有外在美的觀念者〔單持外在美者有 66.3%及內外兼備者 69.1%〕明顯較多人會嘗試瘦身。雖然持內在美觀念者明顯較少人會嘗試瘦身，但她們也不能倖免，有整整 50%持內在美的觀念者也會曾經嘗試瘦身 (表十二)，比例也著實不少，可見影響女性的瘦身行為另有原因，審美觀念並非主因。

第三部份：瘦身風氣對女性造成的影響

- 3.1 超過八成 (82.2%) 被訪者認為現時的香港社會是過份著重以身材去衡量女性的價值；可見作為女性的被訪者都不認同現時這股風氣，但卻無奈地受著這股風氣的影響。(表十三)
- 3.2 最多被訪者表達受到瘦身風氣的負面影響的項目為「自尊及自信」(32.9%)，影響「搵工機會」次之(22.7%)，其它如「影響情緒」(16.9%)、「與同性相處」(14.2%)及「與異性相處」(15.6%)的影響均為一成半左右。(表十四)
- 3.3 以受負面影響的項數計算，有四成人不受任何負面影響，受到四項或以上的負面項目影響者有 11.1%，差不多一半即 49.9% 被訪者受到一至三項負面影響。(表十五)
- 3.4 從被訪者的說話可發現，肥胖確實令女性產生自卑感及降低其自信心。肥胖為女性換來的是一大堆負面評價和別人的取笑，例如被批評大隻、論盡。她們的行為更加可以反映自尊心所受的傷害；包括：以著衫遮住自己肥胖的身材，或不敢出街。(表十六)
- 3.3 大部份被訪者表示，她們會因肥胖而引致情緒低落及唔開心等負面情緒。(表十七)
- 3.4 當社會過份以身材衡量女性價值的同時，「瘦身」已經成為女性之間主要的社交話題。而且，女性朋友更變成互相比較身材的對象。這股風氣無疑是影響女性的社交生活及彼此間的相處。(表十八)
- 3.5 被訪者認為現時的社會風氣令男性傾向喜歡身材纖瘦的女性。部份被訪者曾經有被異性朋友取笑身材肥胖的經驗。在沒有實質的經驗下，她們大都覺得肥會減低自己結識異性的機會及減低自己對異性的吸引力。從被訪者的說話，可發現女性多著重外在美，甚至認同外觀是吸引異性的最重要因素。(表十九)
- 3.6 大部份被訪者認為現時的社會風氣影響她們的搵工機會。她們曾經試過因為「肥」而限制了搵工的種類，未能嘗試自己有興趣的工作。而且，她們認為僱主會誤解「肥」人為「論盡」或工作效率低，最終影響聘用的機會。(表二十)
- 3.7 在過份以身材衡量女性價值的社會裡，即使不作認同，女性誰也逃不過這股風氣的負面影響，而且影響甚為廣泛。這股風氣為女性帶來個人層面上的傷害，她們的自信心大受打擊，甚至因為自己肥胖身材而感到自卑，以及受到負面情緒的困擾；另一方面，更會影響到個人的人際關係及其他生活層面。

第四部份：女性的瘦身壓力

- 4.1 在 225 位被訪者中，有約四成半(43%)表示瘦身對她造成壓力。(表二十一)
- 4.2 在 97 位感到瘦身壓力的被訪婦女中，瘦身壓力是源自多個不同的對象，包括：女性朋友、廣告商、丈夫/男朋友、家人、男性朋友及自己，而不是來自單一方面的。但是，有近五成被訪者表示瘦身壓力來自女性朋友，可見女性的主要瘦身壓力來源以女性朋友居多。(表二十二)
- 4.3 雖然問卷內並沒有「自己」這個項目給被訪者選擇，但最後竟然有兩成(19.6%)選擇「自己」作為其瘦身壓力的來源。可知，有相同想法的被訪者的實際數目可能已被低估。(表二十二)
- 4.4 爲了了解哪一個對象是女性最爲重視或對女性影響最深遠的；我們在設計問卷時，要求被訪者把其瘦身壓力的來源依次序排列。從排序看來，最多被訪者選擇丈夫/男朋友爲壓力來源的第一位；若然以第一、二位總計計算，女性朋友爲壓力來源的第二位，選擇廣告商爲壓力來源的第三位，可見這三個都是影響女性的重要人物。而當中以與女性關係最密切的「丈夫/男朋友」對女性造成的壓力是最大(表二十三)。
- 4.5 若對照被訪者所表達的說話，我們看到原來丈夫/男友對被訪者的影響其實極其深遠，也造成極大的傷害，被訪者甚至認爲自己因爲身材而遭拋棄或致婚姻出現第三者，可見身材對被訪女性所做成的壓力之大；從被訪者的說話，我們看到男性往往對其伴侶的身材作出呵評、勸喻、建議、責備甚至當眾揶揄，但被訪婦女亦著意迎合男伴的要求，甚至自責是損害婚姻/關係的原因。(表二十四)
- 4.6 女性朋友之間的社交生活是重要的壓力來源。被訪者表示與女性朋友互相比較身型會導致瘦身壓力；她們有時會因見到女性朋友的身型比自己纖瘦而覺得自己較差或覺得自己格格不入而感到有壓力。另外，當女性朋友以說話取笑其身材或叫她瘦身時，被訪者亦會感到瘦身的壓力。(表二十五)
- 4.7 被訪者認爲瘦身廣告扭曲了女性的自我形象；她們會不自覺地與廣告模特兒的纖瘦身材作比較而把自己比下去，甚至會因爲自己比模特兒肥而覺得自己「很差」。此外，瘦身廣告經常會傳遞一種「一定要瘦」的訊息，過份強調瘦的「好處」，使被訪者感到有「迫埋來」的壓力。(表二十六)
- 4.8 調查結果顯示，香港的女性正活在一個十分重視女性身材美的社會裡，肥胖爲她們帶來負面的形象。鋪天蓋地的瘦身廣告及女性朋友間的互相比較爲女性帶來加倍的壓力，爲身材訂下瘦的標準；在廣告商及女性朋友的推波助瀾下，女性不得不考慮瘦身。在得不到身邊人的支持下，加上丈夫/男朋友「對其外觀的要求」及壓力，女性更加難以逃出這種瘦身的風氣。爲了要討好枕邊人、身邊人，女性唯有傾盡全力去瘦身；把自己的身體交予這股社會風氣，可以說是「失去了自我」。

第五部份：女性對瘦身壓力的回應

- 5.1 在未能達到丈夫/男朋友對女性「纖瘦」身材的要求時，被訪者多會感到擔心、自責及受到傷害。同時，她們仍會去考慮或嘗試瘦身，這無疑是女性爲了討好枕邊人而作出的有意識回應。但是，無論是否有實質的瘦身行動，她們多會出現負面的情緒，且只會將之藏於心裡，而沒有宣之於口；在長期壓抑負面情緒下，她們的精神健康相信會受到影響的。(表二十七)
- 5.2 面對鋪天蓋地、五花八門的瘦身廣告，大部份被訪者已受到廣告內容的潛移默化，甚至將一切的資料照單全收。她們的回應是無意識的；她們會因爲看完瘦身廣告而「不期然想起瘦身」、「加快速度去瘦身」或「有衝動去立即瘦身」，甚至有實質的瘦身行動。(表二十八)
- 5.3 由於「瘦身」已經成爲女性朋友間的重要社交話題，爲了得到認同和接納，被訪者往往會跟隨這種文化，嘗試瘦身。爲了維持彼此間的友誼，被訪者往往默默承受著來自女性朋友的瘦身壓力。當女性朋友嘲笑自己身材時，她們雖會裝作並不介意，或不作出任何回應，其實她們的內心害怕與朋友衝突，避免影響關係。(表二十九)
- 5.4 瘦身風氣不單單是審美觀念的問題，其實也深深影響到人與人的關係。爲討好伴侶/枕邊人或得到女性朋友的接納認同而跟風瘦身，雖欲避免失去身邊的伴侶朋友，卻也不自覺到失去自我。假如「不幸地」瘦身失敗，女性會受到同性朋友的嘲笑及枕邊人的埋怨，她們甚至會感到無地自容，覺得自己更差，自我形象會更加低落。即使能瘦身成功，女性依然是要繼續保持「靚」及「瘦」的身材，以維持丈夫/男朋友的讚賞及同性朋友的認同。但是，在同性朋友的相處上，她卻會成爲被比較的對象，因爲瘦已被等同爲「好」、「靚」及有吸引力。如果選擇不去跟風瘦身，女性所受的壓力是更大的；她們一方面未能討好枕邊人，另一方面會被人塑造爲負面的形象。

女性在瘦身文化中進一步失去自我，以自己的身體來遷就外界加諸其身上的標準，開始時「瘦美」的標準可能是外加的標準，但慢慢當標準內化成自我審美觀念時，推動其瘦身的動力已逐漸來自內心，女性已完全失去自我的控制。

IV. 調查分析：

- 1.1 女性重視別人對自己的觀感，也因此重視自己的身材與外觀是否得到別人的讚賞和認同；爲了能夠達到現時社會流行的「瘦」美觀念，爲了達到最佳效果，她們會用各式各樣的方法，甚至不理會所用的方法是否合乎健康原則；她們往往會爲身材美而放棄健康，但卻甚少爲了健康而放棄身材美。
- 1.2 在過份以身材衡量女性價值的社會裡，即使不作認同，女性誰也逃不過這股風氣的負面影響。這股風氣爲女性帶來個人層面上的傷害，她們的自信心大受打擊，甚至因爲自己肥胖的身材而感到自卑，以及受到負面情緒的困擾；另一方面，更會影響到個人的人際關係及其他生活層面。
- 1.3 的確，女性正活在一個十分重視女性身材美的社會裡，肥胖爲她們帶來負面的形象。鋪天蓋地的瘦身廣告及女性朋友間的互相比較爲女性帶來加倍的壓力；在廣告商及女性朋友的推波助瀾下，女性不得不考慮瘦身。在得不到身邊人的支持下，加上丈夫/男朋友「對其外觀的要求」及壓力，女性更加難以逃出這種瘦身的風氣。爲了要討好枕邊人、身邊人，女性唯有傾盡全力去瘦身；把自己的身體交予社會這股「追求瘦」風氣，可以說是「失去了自我」。
- 1.4 在現時的社會強調女性的身材美的風氣下，女性整體的人際關係是深受影響的。如果盲目跟隨社會風氣去瘦身，的確是可以討好枕邊人，可以融入朋友組群中；但是女性在瘦身的過程中卻是失去自我的。假如「不幸地」瘦身失敗，女性會受到同性朋友的嘲笑及枕邊人的埋怨，她們甚至會感到無地自容，覺得自己更差，自我形象會更加低落。即使能瘦身成功，女性依然是要繼續保持「靚」的身材，以維持丈夫/男朋友的讚賞及同性朋友的認同。但是，在同性朋友的相處上，她卻會成爲被比較的對象，因爲瘦已被等同爲「好」、「靚」及有吸引力。如果選擇不去跟風瘦身，女性所受的壓力是更大的；她們一方面未能討好枕邊人，另一方面會被人塑造爲負面的形象。
- 1.5 總括而言，女性對於纖瘦身材的潮流風氣是十分矛盾的。一方面，她們不認同以身材去衡量女性的價值；另一方面又好像難以逃出這種強烈的社會風氣。縱使她們知道盲目瘦身是傷害自己的行爲，但是要抗衡這種風氣，她們卻感到無能爲力。爲了不被他人所孤立，唯有跟隨這種風氣而去瘦身。

V. 建議：

1. 是次調查發現丈夫/男朋友、廣告商及女性朋友為女性帶來影響深遠的瘦身壓力；所以本服務特別對他們作出呼籲：
 - ◆ 丈夫/男朋友：
 - ❖ 不要將你的伴侶現時的身材與以前作對比。
 - ❖ 不要取笑你的伴侶為「肥婆」或「肥師奶」。
 - ❖ 不要在你的朋友面前，話你的伴侶肥或者唔靚。
 - ❖ 不要嫌棄你的伴侶的身材。
 - ❖ 愛你的伴侶，不論她的身材怎樣，都採取接納的態度。
 - ◆ 廣告商：
 - ❖ 不要再將女性的身體作為一種只供人欣賞的商品。
 - ❖ 不要刻意醜化及貶低女性肥的體態。
 - ❖ 實際地從衛生及健康的角度去推銷產品。
 - ◆ 女性自己：
 - ❖ 不要視自己的外觀為女性唯一可取的價值或唯一吸引異性的地方。
 - ❖ 不要再取笑你身邊的女性朋友。
 - ❖ 不要再與你的女性朋友互相比較身材。
 - ❖ 發掘瘦身以外的其他事情作為女性朋友間的社交話題。
 - ❖ 嘗試去發掘自己或其他女性(除了身材樣貌外)值得欣賞的地方。
 - ❖ 愛自己，接納自己的身材，即使身材並非完美。
2. 政府應該加強監管及檢控那些帶有貶低、侮辱或歧視女性成份的瘦身廣告，以免影響女性的健康形象。

團隊：_____ (負責同工：_____)

編號：_____

『瘦身風氣』對女性的影響問卷調查

對象：(18-50歲)女性

年齡：

婚姻狀況：1.單身 2.已婚 3.單親

教育程度：1.中三或以下 2.中四至中七 3.大專或以上

職業：1.學生 2.家庭主婦 3.失業 4.在職

個人收入：1.無收入 2.\$5,000 或以下 3.\$5,001-\$10,000 4.\$10,000 以上

(一) 婦女瘦身的經驗

1. 請問你是否滿意現時的身型？

1.滿意 2.不滿意

2. 請問你有無試過瘦身？

1.有 2.無 (請跳答第4題)

點解？_____

3. 請問你用以下哪種方法去瘦身？

1.節食/食瘦身食品 2.做運動 3.其他：

4. 請問你認為女性美應具備以下條件？

1.內在美 2.外在美 3.內外兼備

(二) 瘦身風氣對女性造成的影響

5. 你是否覺得社會過份以身材衡量女性價值？

1.是 2.否

6. 你覺得社會過份以身材衡量女性價值對你有什麼影響？

| | 有影響 | 冇影響 |
|--------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 1)自尊及自信心 | <input type="checkbox"/> 那方面： | <input type="checkbox"/> |
| 2)情緒 | <input type="checkbox"/> 那方面： | <input type="checkbox"/> |
| 3)與同性相處 | <input type="checkbox"/> 那方面： | <input type="checkbox"/> |
| 4)與異性相處 | <input type="checkbox"/> 那方面： | <input type="checkbox"/> |
| 5)搵工機會 | <input type="checkbox"/> 那方面： | <input type="checkbox"/> |
| 6)其他，請註明： _____ | <input type="checkbox"/> 那方面： | |

(四) 女性瘦身的壓力

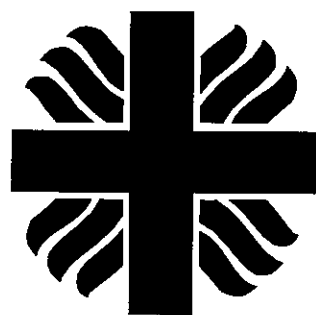
7. 你覺得瘦身是否一種壓力？

1.是 2.否 (全卷完)

8. 請依次序排列給你帶來最大瘦身壓力的人物，影響最大的排1，如此類推。(若沒有影響的便不用排序)

| 次序 | 瘦身壓力來源人物 | 點樣比壓力你？ | 你如何回應？ |
|----|----------------|---------|--------|
| | 1.女性朋友 | | |
| | 2.男性朋友 | | |
| | 3.傳媒 | | |
| | 4.家人 | | |
| | 5.丈夫 / 男朋友 | | |
| | 6.其他，請註明：_____ | | |

-- 全卷完 --



青少年女性對「纖體、瘦身」
的意見調查結果
報告書

明愛社區發展服務
二零零四年三月

目錄

| | |
|----------------------------------|------|
| 一． 背景 | p.24 |
| 二． 調查目的 | p.24 |
| 三． 調查方法 | p.24 |
| 四． 調查對象 | p.25 |
| 五． 定義 | p.25 |
| 六． 調查結果 | p.26 |
| I. 受訪者基本資料 | p.26 |
| II. 青少年女性對瘦身潮流的反應 | p.27 |
| III. 主觀自我形象評定與纖體/瘦身念頭及行爲的關係 | p.29 |
| IV. 壓力來源與纖體/瘦身的關係 | p.33 |
| V. 年齡與纖體/瘦身的關係 | p.36 |
| 七． 調查結果概覽 | p.37 |
| 八． 總結 | p.40 |
| 九． 建議 | p.41 |
| 十． 明愛對瘦身風氣的回應 | p.41 |
| 十一． 附錄 ----- 青少年女性對「纖體、瘦身」意見調查問卷 | p.42 |

香港明愛社區發展服務
青少年女性對「纖體、瘦身」的意見調查結果

一. 背景:

面對近期鋪天蓋地的減肥瘦身廣告，一眾女士們無不感只有瘦才是美麗。明愛社區發展服務於2003年2月至3月期間，曾以問卷訪問225名介乎18至50歲的女性，了解她們對瘦身的看法。調查發現，有六成受訪成年女性不滿自己身材，而迫使她們瘦身的最大壓力，是丈夫/男朋友，其次是瘦身廣告及女性朋友。大部份受訪女性雖然不認同以身材去衡量女性的價值，但另一方面她們又好像難以擺脫這股強烈的瘦身風氣，反映女性個人價值已被外在的瘦身觀念主宰，逐步失去對自己身體的控制。

廣告商利用女性身材作為推銷產品的技巧，並非始自今天，它們無限放大女性身材及外貌的重要性，成功創造「瘦等於美」的價值觀，我們不知道是因為有需求而產生這種瘦身的服務，還是因為這種服務有利可圖，商人以供應製造需求以達致圖利，但肯定的是，現時的社會風氣是女性萬事以「瘦」為先，以致不論老中青幼的女性也要加入減肥瘦身的行列。

明愛社區發展服務一直關注不同群組女性的處境及需要，於2003年11月至12月期間，進行一項名為青少年女性對「纖體、瘦身」的意見調查，以探討時下瘦身風氣對青少年女性構成的影響。

二. 調查目的:

1. 了解青少年女性對瘦身潮流的反應
2. 探討青少年女性自我形象評定與其纖體瘦身的關係
3. 探討青少年女性壓力來源與其纖體瘦身的關係
4. 研究年齡與纖體、瘦身的關係

三. 調查方法:

是次調查以問卷形式進行，全卷分成以下四部份:

- I) 基本資料: 收集受訪者身高及體重等資料
- II) 自信與纖體瘦身的關係: 了解青少年女性社交及自我展現的影響程度
- III) 瘦身的壓力來源: -了解青少年女性本身、其他人物及明星/歌星是否其纖體瘦身的壓力來源
-了解青少年女性的審美觀念
- IV) 回應瘦身的方法: 研究青少年女性減肥動機、行動及回應方法

第二及第三部份的問題均需受訪者回答所選擇答案的原因，以讓我們能夠由青少年女性口中取得較全面及具體的資料。故此，在本報告內我們會輔以受訪者的說話，以促進大家了解青少年女性減肥瘦身的心態。

四. 調查對象

是次調查採用方便抽樣法，在明愛社區發展服務轄下港、九、新界的 13 個服務單位，訪問年齡介乎 7-23 歲的青少年女性。

雖然是次調查並非隨機抽樣，不能代表所有青少年女性纖體瘦身的狀況，但由於青少年女性同樣受著現今瘦身風氣影響，故是次調查結果也極具參考價值。

五. 定義：

客觀體重標準： 身體質量指標 (BMI) 英文之全名為 Body Mass Index，顯示按體重及身高調整後的體重指數，此標準為公認的體重指標，但由於此指標之設計只適用於年齡 21 歲以上之成年年，由於是次調查之主要對象為年齡 20 歲以下之青少年女性，而其身體之脂肪量會隨其年齡之增長而有所改變，且男女之間亦有所不同，故此我們選用了按性別及年齡劃分，而適用於 2-20 歲的 BMI-for-age。

對於 20 歲以下之青少年女性被訪者，可以按年齡以其 BMI 劃分為偏瘦、適中、偏肥及肥胖四類，另外的 21-23 歲之被訪者，則按 BMI 同樣劃分為四類，按醫學標準界分各個體重的群組。

主觀體重標準： 此項標準純為被訪者對自己體重的主觀判定，由被訪者按其判斷作答。

減肥潮流： 此範圍包括被訪者的**審美觀念**：瘦等同美麗/肥等如醜，**減肥的念頭**：曾否想過減肥，**減肥的行動**：曾否嘗試減肥，**減肥方法**，**追逐體型潮流**等各個環節。

自我形象評定： 除了評定體重類別以外，肥胖身型對被訪者在社交和自我展現亦會產生影響，其總體影響影響其自我形象的評定。

壓力來源： 由被訪者選擇身邊使其產生減肥壓力的對象，並解釋其所作選擇的原因。按此可以劃分外在壓力來源，與及來自自己的內在壓力來源。

年齡群組： 所劃分之年齡群組為少女 (14 歲以下初中生)，高中生 (15-17 歲)，與及青年人 (18-23 歲)。

六. 調查結果

1) 受訪者基本資料

1.1) 受訪 138 名青少年女性中，36.9%為 14 歲以下，26.8%為 15-17 歲的群組，36.3%為 18-23 歲。
(見表 1.1)

表 1.1 年齡分佈

| | 數目 | 百分比 |
|---------|-----|-------|
| 14 歲以下 | 51 | 36.9 |
| 15-16 歲 | 37 | 26.8 |
| 17 歲或以上 | 50 | 36.3 |
| 總數 | 138 | 100.0 |

1.2) 受訪者中，接近二成 (18.1%) 的被訪者身體質量指標(BMI / BMI-for-age)屬過輕，接近七成 (68.1%) 受訪者則屬適中指標，只得稍多於一成被訪者的指標屬偏重或過重。資料顯示，從醫學角度來看，只得一成多被訪者體重超出標準，其他被訪者的體重沒有超出標準或屬過輕。
(見表 1.2)

表 1.2 身體質量指標 (BMI / BMI-for-age group)

| | 數目 | 百分比 |
|-----|-----|-------|
| 過輕 | 25 | 18.1 |
| 適中 | 94 | 68.1 |
| 偏重 | 12 | 8.7 |
| 過重 | 5 | 3.6 |
| 無回答 | 2 | 1.4 |
| 總數 | 138 | 100.0 |

1.3) 大部份(71.7%)的受訪者具中學程度，其次為大專(14.5%)及小學(13.8%)程度。
(見表 1.3)

表 1.3 教育程度

| | 數目 | 百分比 |
|------|-----|-------|
| 小學 | 19 | 13.8 |
| 中學 | 99 | 71.7 |
| 大專以上 | 20 | 14.5 |
| 總數 | 138 | 100.0 |

11) 青少年女性對瘦身潮流的反應

2.1) 分別約有三成的受訪者認同「瘦等如靚」(29.0%)及「肥等如唔靚」(31.2%)的審美觀念。(見表 2.1)

表 2.1 審美觀念

| | 是 | 否 | 總數 |
|---------|------------|------------|--------------|
| 覺得瘦等如靚 | 40 (29.0%) | 98 (71.0%) | 138 (100.0%) |
| 覺得肥等如唔靚 | 43 (31.2%) | 95 (68.8%) | 138 (100.0%) |

表 2.1a 審美觀念

| | 數目 | 百分比 |
|------------|-----|-------|
| 瘦=靚 + 肥=唔靚 | 23 | 16.7 |
| 瘦=靚 + 肥≠唔靚 | 17 | 12.3 |
| 瘦≠靚 + 肥=唔靚 | 20 | 14.5 |
| 瘦≠靚 + 肥≠唔靚 | 78 | 56.5 |
| 總數 | 138 | 100.0 |

若然將「瘦等如靚」，與及「肥等如唔靚」兩個觀念一併參照，我們發現兩個觀念都同意者為 16.7%，單一同意『瘦等如靚』或『肥等如唔靚』者分別為 12.3%及 14.5%；也即是說，合共有 43.5%被訪青少年女性受到肥醜瘦美的觀念的影響。

文字輯錄一 肥即不美麗的原因

| 類別 | n | 青少年女性心聲 |
|------------|---|-----------------------------|
| 肥即肉酸/醜樣/核突 | 9 | 覺得肥會很肉酸 因為肥得滯會似豬 |
| 肥即論盡 | 5 | 論盡，會唔順眼，阻「訂」 |
| 瘦即標準 | 2 | 有少少，總覺瘦此終好過肥 |
| 肥即不美麗 | 6 | 太肥無咁好睇，會比人話肥婆，肥婆就唔靚 |
| 著衫不美麗 | 1 | 因為就算想著的衫性感少少都唔得，好核突，扮靚會少咗選擇 |

若以被訪者對肥胖的說話作分類，認為肥胖即屬不美麗者，會以肥即「肉酸/醜樣/核突」等帶有強烈情緒渲染的字詞，其他如「論盡」、不美麗、不能穿漂亮衣服及瘦即美等，對肥胖均持否定態度。

文字輯錄二 瘦即美麗的原因

| 類別 | n | 青少年女性心聲 |
|----------|----|--|
| 著衫靚 | 13 | 瘦人著衫好睇 d，可以著 d 貼身衫，靚 d 此終沒有多餘的肥肉，容易買衫著衫，睇落精神 D |
| 潮流與瘦 | 2 | 依家興個個都瘦 |
| 瘦好睇/得人鍾意 | 12 | 好多好靚的人都好苗條 個樣唔靚始終唔靚，但身材好少少，D 人鍾意多 D |

對於贊同纖瘦即美麗的被訪者來說，纖瘦與漂亮衣服、潮流、好看及得人喜愛有關。

2.2) 超過六成的受訪者表示有想過減肥 (62.3%)，五成半 (55.1%) 的受訪者曾嘗試減肥。(見表 2.2)

表 2.2 減肥動機及行動

| | 有 | 沒有 | 總數 |
|-------|------------|------------|------------|
| 曾想減肥 | 86 (62.3%) | 52 (37.7%) | 138 (100%) |
| 沒想過減肥 | 76 (55.1%) | 62 (44.9%) | 138 (100%) |

2.3) 最多受訪者(67%)採用的減肥方法是做運動，其次(48.6%)是節食。(見表 2.3)

表 2.3 減肥方法 (n=138)

| | 數目 | 百分比 |
|-------|----|------|
| 節食 | 67 | 48.6 |
| 做運動 | 93 | 67.0 |
| 食減肥食品 | 16 | 11.6 |
| 食藥 | 8 | 5.8 |
| 其他 | 13 | 9.4 |

表 23.1 曾經嘗試減肥者按 BMI 及 BMI-for-age 分類所選取之節食方法

| | | BMI 身體質量指標 | | | | 總數 (76) |
|------|---|------------|---------|--------|--------|---------|
| | | 過輕 (9) | 適中 (53) | 偏重 (9) | 過重 (5) | |
| 選擇節食 | n | 7 (9) | 32 (53) | 5 (9) | 2 (5) | 46 (76) |
| | % | 77.8% | 60.4% | 55.6% | 40.0% | 60.5% |
| 選擇運動 | n | 6 (9) | 39 (53) | 8 (9) | 5 (5) | 58 (76) |
| | % | 66.7% | 73.6% | 88.9% | 100.0% | 76.3% |

若把曾嘗試減肥的被訪者，按其選擇的減肥方法對照其 BMI-for-age 類別作劃分，結果顯示，原來不論屬於那一個身體質量指標類別，被訪曾經減肥的青少年女性，都有相若的百分比會選擇主要的減肥方法如節食和運動。

其中尤以節食一法叫人最感詫異，過輕者大部份(77.8%)會選擇此法，適中者亦達六成(60.4%)選用此法，偏重及過重者選用節食法者反而不若前二者多；令人憂慮的是，原來節食的方法並不單單發生在身體質量較高者身上，一般人均認為其身體營養積聚過多，反而是身體營養積聚最少的兩個類別多選用節食法，情況令人擔憂(見表 23.1)。

選擇運動的方法的分佈則比較平均，而且與身體質量指標成正比，即質量愈高者愈多人選用此法。

2.4) 雖然如此，超過八成半的受訪者認為自己不會因應社會潮流而改變自己身材。(見表 2.4)

表 2.4 因社會潮流改變自己身材

| | 數目 | 百分比 |
|----|-----|-------|
| 是 | 20 | 14.5 |
| 否 | 118 | 85.5 |
| 總數 | 138 | 100.0 |

2.5) 約六成半(66.7%)的受訪者表示朋輩間有進行減肥，表示沒有減肥的約佔三成。(見表 2.5)

表 2.5 朋輩間有否減肥

| | 數目 | 百分比 |
|-----|-----|-------|
| 有 | 92 | 66.7 |
| 沒有 | 44 | 31.9 |
| 無回答 | 2 | 1.4 |
| 總數 | 138 | 100.0 |

III) 主觀自我形象評定與纖體/瘦身念頭及行為的關係

3.1) 分別約有一半 (50.7%) 的受訪者覺得自己肥胖及 47.8% 覺得自己並不肥胖。(見表 3.1)

表.3.1 覺得是否肥胖

| | 數目 | 百分比 |
|-----|-----|-------|
| 肥胖 | 70 | 50.7 |
| 不肥胖 | 66 | 47.8 |
| 無回答 | 2 | 1.4 |
| 總數 | 138 | 100.0 |

3.2) 有四分一的受訪者認為會「因為自己肥而別人不喜歡自己」，而超過一成半的被訪者會「因為肥而不和一些纖瘦女仔一同買衫」，反映體型對青少年女性所產生的影響。(見表 3.2)

表 3.2 因肥而對社交層面的影響 (n=138)

| | 會 | 百分比 | 不會 | 百分比 |
|------------------|----|------|-----|------|
| 因為肥而避開朋友 | 11 | 8.0 | 127 | 92.0 |
| 因為肥而不和一些纖瘦女性一同買衫 | 23 | 16.7 | 115 | 83.3 |
| 因為肥而別人不喜歡自己 | 35 | 25.4 | 103 | 74.6 |
| 因為肥而不肯/減少出街 | 7 | 5.1 | 131 | 94.9 |

文字輯錄三 覺得別人會因自己肥而不喜歡自己

| 類別 | 人數 | 青少年女性心聲 (n=35) |
|----------|----|-----------------------|
| 怕別人嫌棄自己 | 20 | 無人會鍾意肥婆 有啲人憎肥人，話豬扒 |
| 自覺不美麗/自卑 | 6 | 因為肥唔靚；自卑 |
| 介意別人睇法 | 6 | 因為人人鐘意瘦靚女，唔鍾意肥人 |
| 其他 | 3 | 接受不到自己 |

3.3) 最多受訪者 (61.6%) 會「因為肥而不肯穿貼身衫/窄身衫」，其次為 (55.8%) 會「因為肥而不肯穿背心」及 (46.4%) 會「因為肥而不肯講三圍數字」，反映青少年女性會因為自己的體型而影響她們展現自我，不能在別人面前展現自己認為「肥胖」的身型。更重要的是，有四分一的被訪者會「因為自己肥而不喜歡自己」，直接影響其自尊心。(見表 3.3)

表 3.3 因肥而對展現自我的影響 (n=138)

| | 會 | 百分比 | 不會 | 百分比 |
|----------------|----|------|-----|------|
| 因為肥而不喜歡自己 | 36 | 26.1 | 102 | 73.9 |
| 因為肥而唔肯穿貼身衫/窄身衫 | 85 | 61.6 | 52 | 37.7 |
| 因為肥而不肯穿背心 | 77 | 55.8 | 61 | 44.2 |
| 因為肥而不肯透露三圍數字 | 64 | 46.4 | 174 | 53.6 |
| 因為肥而不講自己的磅重 | 56 | 40.6 | 82 | 59.4 |
| 因為肥而不肯穿裙子 | 48 | 34.8 | 90 | 65.2 |
| 因為肥而不肯/減少游泳 | 33 | 23.9 | 105 | 76.1 |
| 因為肥而不肯透露食量 | 19 | 13.8 | 119 | 86.2 |
| 因為肥而不肯照鏡 | 9 | 6.5 | 129 | 93.5 |
| 因為肥而不肯磅重 | 15 | 10.9 | 123 | 89.1 |

文字輯錄四 因自己肥而不喜歡自己

| 類別 | 人數 | 青少年女性心聲 (n=25) |
|---------------|----|-----------------------------------|
| 肥唔好睇/肥唔靚 | 12 | 自己都會介意自己肥，都唔知點解自己個體形係咁肥唔靚，唔想見到自己咁 |
| 肥覺得自己樣衰、肉醜、核突 | 7 | 肥好肉酸，好核突，唔鍾意 見到自己肚臍，好核突 |
| 肥著唔倒靚衫 | 3 | 想著靚衫，好難搵，成日買唔到衫 |
| 同人比較起來唔鍾意自己 | 2 | 點解人哋身材咁好，自己就咁，成個水桶 |

文字輯錄五 會因自己肥而不肯穿貼身衫/窄身衫

| 類別 | 人數 | 青少年女性心聲 (n=77) |
|---------------|----|-----------------------------|
| 覺得自己肥胖不美麗 | 52 | 成個水桶咁！著來做咩呀 現晒個肥身型，唔好睇 |
| 穿背心感到不舒服 | 5 | 貼身衫唔舒服 |
| 不想別人看到自己肥胖的身形 | 6 | 費事比人睇到自己的身形 不嬲唔鍾意著展示身材的衫 |
| 不穿窄身衫是個人的習慣 | 5 | 不嬲唔著，肥瘦都係咁 |
| 窄衫突出肥胖身形 | 7 | 著咗緊身衫就會覺得肥 |
| 怕著爛件衫 | 2 | 驚D衫會爆，件衫脹起好肉酸 |

文字輯錄六 會因自己肥而不肯穿背心

| 類別 | 人數 | 青少年女性心聲 (n=69) |
|-------------|----|--|
| 自覺核突，自卑 | 54 | 手臂肥著背心好難睇，會俾人話有好多肉，唔想俾人取笑，會有自信 著背心做咩呀！麒麟臂 核突，d肉突晒出來，就算唔介意自己肥 |
| 怕人前暴露缺點，被人笑 | 15 | 咁肥唔好著背心，好容易俾人話和笑 唔著，同唔著裙一樣道理（唔好自暴其短，以前試過俾人笑過） |

3.4) 上述因為肥而影響的社交層面及展現自我共有 14 項，只得兩成多的受訪者 (23.2%) 能完全不受體型的影響。超逾四成的被訪者的自我評定受到嚴重或非常嚴重的影響。(見表 3.4)

表 3.4 因肥而受影響的程度

| | 數目 | 百分比 |
|---------------|-----|-------|
| 不受影響 | 32 | 23.2 |
| 普通 (1-4 項影響) | 47 | 34.1 |
| 嚴重 (5-8 項影響) | 50 | 36.2 |
| 非常嚴重 (9-14 項) | 9 | 6.5 |
| 總數 | 138 | 100.0 |

3.5) 為了解對主觀自我評定對被訪者的影響，我們嘗試把被訪者按身體質量指標劃分；結果顯示，即使在質量標準屬適中的群組中，竟然有八成半（54.8%）覺得自己肥胖；但叫人感到詫異的竟然在標準屬過輕竟然仍有 24%覺得自己肥胖。顯示感到自己肥胖與否，與客觀的體型標準並無關係。（見表 3.5）

表 3.5 自覺肥否與身體質量指標的關係

| p = .003 | 身體質量指標 | | | | 總數 |
|----------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| | 過輕 | 適中 | 偏重 | 過重 | |
| 感到自己肥胖 | 6 (24.0%) | 51 (54.8%) | 8 (66.7%) | 5 (100.0%) | 70 (51.9%) |
| 不感到自己肥胖 | 19 (76.0%) | 42 (45.2%) | 4 (33.3%) | 0 (0.0%) | 65 (48.1%) |
| 總數 | 25 (100.0%) | 93 (100.0%) | 12 (100.0%) | 5 (100.0%) | 135 (100.0%) |

3.6) 有 36%身體質量指標屬過輕類別，及 68.1%身體質量指標是適中類別的青少年女性曾經想過減肥。顯示產生減肥的念頭，與其客觀體型標準並無關係，體重屬過輕或適中者，均有很多人曾經出現減肥的念頭。（見表 3.6）

表 3.6 減肥念頭與身體質量指標的關係

| p = .008 | 身體質量指標 | | | | 總數 |
|----------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|
| | 過輕 | 適中 | 偏重 | 過重 | |
| 曾想過減肥 | 9 (36.0%) | 64 (68.1%) | 7 (58.3%) | 5 (100%) | 85 (62.5%) |
| 沒想過減肥 | 16 (64.0%) | 30 (31.9%) | 5 (41.7%) | 0 (100%) | 51 (37.5%) |
| 總數 | 25 (100.0%) | 94 (100.0%) | 12(100.0%) | 5 (100.0%) | 136 (100.0%) |

3.7) 有 36%身體質量指標屬過輕類別，及 56.4%身體質量指標屬適中類別的青少年女性曾經嘗試減肥，顯示不論體重過輕或適中者均曾嘗試減肥，決定減肥與否與體重標準沒有直接的關係。（見表 3.7）

表 3.7 減肥行動與身體質量指標的關係

| p = .021 | 身體質量指標 | | | | 總數 |
|----------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| | 過輕 | 適中 | 偏重 | 過重 | |
| 曾嘗試減肥 | 9 (36.0%) | 53 (56.4%) | 9 (75.0%) | 5 (100.0%) | 76 (55.9%) |
| 不曾嘗試減肥 | 16 (64.0%) | 41 (43.6%) | 3 (25.0%) | 0 (0%) | 60 (44.1%) |
| 總數 | 25 (100.0%) | 94 (100.0%) | 12 (100.0%) | 5 (100.0%) | 136 (100.0%) |

3.8) 在自覺肥胖的群組裏面，有 87.1% 的被訪者曾想過減肥，及 75.7% 曾嘗試減肥。然而在自覺並不肥胖的群組裏面，竟然仍然有 36.4% 的青少年女性曾想過減肥，及 34.8% 曾嘗試減肥，可見瘦身風氣影響所及，自覺肥胖與自覺並不肥胖者，都同樣受到影響，只是自覺肥胖者所受的影響更深。(見表 3.8)

表 3.8 自覺肥否的觀念與減肥念頭及行動的關係

| | | 自覺己肥 N=70 | 自覺唔肥 N=66 | |
|----|--------|-------------|-------------|--------|
| 念頭 | 曾想過減肥 | 61 (87.1%) | 24 (36.4%) | p=.000 |
| | 沒想過減肥 | 9 (12.9%) | 42 (63.6%) | |
| 行動 | 曾嘗試減肥 | 53 (75.7%) | 23 (34.8%) | p=.000 |
| | 不曾嘗試減肥 | 17 (24.3%) | 43 (65.2%) | |
| 總數 | | 70 (100.0%) | 66 (100.0%) | |

3.9) 綜合而言，青少年女性的纖體瘦身的念頭與行動，並不受其客觀體型標準所決定，我們看到即使體型標準適中的被訪者，竟然也有大部份興起纖體瘦身的念頭和行動，另外竟有接近四成體型標準過輕者出現纖體瘦身的念頭和行動。

原來對其纖體瘦身的念頭與行為有直接影響的原素，不是客觀體型標準，而是她們對自己體型的主觀評定，自覺肥胖者差不多有九成曾想過減肥，高達七成半曾經嘗試減肥；惟自覺並不肥胖者中，亦有高達三成半曾想過及試過減肥，可見纖體瘦身的壓力無處不在，肥胖與否，自覺與否，都難於倖免。

3.10) 有八成會「因為肥而不喜歡自己」的被訪者曾想過減肥，約六成因為「肥而不喜歡自己」的受訪者曾試過減肥。會因身材而不喜歡自己者，較不會因身材不喜歡自己者，在減肥念頭及行動上有明顯的分別差距，可見以體型來作自我評價者，明顯較多興起減肥的念頭及採取減肥的行動。進一步支持被訪者的主觀自我評定，是決定被訪者的纖體瘦身念頭與行動的因素。(見表 3.9)

表 3.9 因為肥而不喜歡自己與減肥動機及行動的關係

| | | 因為肥而不喜歡自己 N=36 | 不會因為肥而不喜歡自己 N=102 |
|----|--------|-------------------|----------------------|
| 念頭 | 曾想過減肥 | 29 (80.6%) | 57 (55.9%) |
| | 沒想過減肥 | 7 (19.4%) | 45 (44.1%) |
| 行動 | 曾嘗試減肥 | 22 (61.1%) | 54 (52.9%) |
| | 不曾嘗試減肥 | 14 (38.9%) | 48 (47.1%) |

IV) 壓力來源與纖體/瘦身的關係

4.1) 接近一半(51.5%)的青少年女性認同自己是她們對身材構成壓力的人物。在眾多的外在因素影響下，有三成半受訪者表示女性同學/朋友對自己構成壓力，其次分別為男性同學/朋友(26.8%)、家人(21.7%)及明星/歌星(21%)。(見表 4.1)

表 4.1 對自己身材構成壓力的人物

| N=138 | 數目 | N | 百分比 |
|---------|----|-----|------|
| 自己 | 71 | 138 | 51.5 |
| 男性同學/朋友 | 29 | 138 | 26.8 |
| 明星/歌星 | 37 | 138 | 21 |
| 女性同學/朋友 | 50 | 138 | 36.2 |
| 家人 | 30 | 138 | 21.7 |
| 不受影響 | 32 | 138 | 23.0 |

在表示自己是對自己身材構成壓力的人物的群組裏面，原來許多都覺得「肥胖不好看/不美麗」，會因肥胖而「自卑/感到論盡」，會「和別人比較/合模」，及怕「穿不下漂亮衣服」及為維持身材而「不能多吃」，各個因素都源自外在的源頭，並不純然是發自個人的內在原因；可見對青少年女性來說，身材壓力源頭往往是四週的人而並非她們自己。

文字輯錄七 自己對身裁構成的壓力的原因

| 類別 | 人數 | 青少年女性心聲 (n=50) |
|-------------------|----|-----------------------------------|
| 覺得肥胖不好看/不美麗 | 10 | 有時會，因為都想自己靚 d 覺得肥唔好睇 |
| 肥胖使人自卑/感到論盡/不喜歡自己 | 9 | 自己看到自己肥會唔開心 怕自己再肥落去死咗去好過，肥等於論盡 |
| 愛吃也不能吃 | 5 | 鍾意食零食，但又怕食得太多會再肥 D，會好矛盾，好辛苦忍住唔食 |
| 肥穿不下靚衫 | 5 | 因為 fit D 著衫靚 D 自己會想自己瘦 D |
| 和人比較/合模 | 10 | 都想自己瘦，覺得自己肥，會同人比較唔好睇 |
| 對磅數敏感/想瘦 | 11 | 經常提醒自己唔好食咁多嘢，驚增磅 |

文字輯錄八 男性同學/朋友對身裁構成的壓力的原因

| 類別 | 人數 | 青少年女性心聲 (n=33) |
|---------------|----|--|
| 他們取笑/嫌棄自己肥胖身裁 | 19 | 因為會經常話自己，同笑自己，令自己唔高興 我覺得佢哋會話肥的女仔，自己都唔想俾人笑，因為我覺得肥唔靚，動作緩慢 |
| 感到男性的排斥 | 3 | 覺得他會不喜歡和太肥的人相處 |
| 感到男性喜歡女性「美麗」 | 9 | 因為男生鐘意同靚女，身材 fit 行街 總覺得 d 男生會以樣子，身材行先 |
| 給男性評頭品足/比較 | 2 | 佢哋會笑自己的身形肥，又會將自己同其他女仕的身形作比較 |

文字輯錄八 女性同學/朋友對身裁構成的壓力

| 類別 | 人數 | 青少年女性心聲 (n=42) |
|-----------------|----|---|
| 女性朋友話我身裁肥胖 | 9 | 佢哋好瘦，個個同我講自己好肥，咁我算咩，搞到我好似好肥，以前班同學個個都差唔多又唔係咁 |
| 同其他女性比較/競爭 | 22 | 有D人 show 身材，相對下有壓力（相形見拙） 見到同學瘦會很羨慕的，女仔同女仔比會有D唔開心 |
| 感到自卑/遭到排斥或歧視 | 5 | 怕比人笑，比人歧視 |
| 纖瘦成爲朋輩間的標準/減肥成風 | 6 | 因爲一埋女仔時傾開呢D問題，自己會唔好意思，見到有D隻腳好瘦都話減，自己就覺得肥 |

文字輯錄九 明星/歌星會對身裁構成壓力

| 類別 | 人數 | 青少年女性心聲 (n=26) |
|--------------|----|--------------------------------------|
| 想跟她們一般瘦 | 8 | 因爲佢哋都減到，會令人都好想有佢哋的身材 |
| 妒忌、自卑 | 2 | 妒忌;自卑 |
| 覺得她們美麗，自己不美麗 | 10 | 因爲明星 keep，靚啦！自己唔係！ 覺得佢哋靚，好想自己似佢哋咁 |
| 變成標準，有跟風的壓力 | 6 | 成日現到d 纖體廣告，邊個邊個都整得瘦，靚左，自己都會想試下，不過只係想 |

4.2) 對被訪青少年身裁做成壓力的人物來自多方面(表 4.1)，若我們剔除只受自己影響及不受影響的受訪者，我們便得出餘下的受訪者是受著外在人物影響，導致她們對自己身材構成壓力。

在整體的受訪者中，有差不多七成（68.8%）受著外界因素如男性同學/朋友、女性同學/朋友、明星/歌星及家人的影響，對自己的身材做成壓力。只得接近四分之一（23.2%）表示不受影響，可見外界人物對被訪青少年女性所做成的壓力十分強大(見表 4.2)。

表 4.2 對自己身材構成壓力的內在及外在因素

| | 數目 | 百分比 |
|-----------|-----|-------|
| 只受自己影響 | 11 | 8.0 |
| 受自己及外界的影響 | 60 | 43.5 |
| 純受外界影響 | 35 | 25.3 |
| 不受影響 | 32 | 23.2 |
| 總數 | 138 | 100.0 |

4.3) 原來不同的壓力來源對青少年女性纖體瘦身的影響力各有不同，其中以明/星/歌星作為壓力來源的影響力最高，受她們影響的群組內，有多達九成（89.7%）曾想過減肥，及多於八成半（86.2%）曾嘗試減肥，家人則爲最低；男性及女性同學/朋友則各有明顯的影響力。由此看來，明星效應的影響力不容忽視。(見表 4.4)

表 4.4 不同壓力人物影響青少年女性減肥意念及動機的有效性

| | 壓力來源 | 明星/歌星 | | 男性同學/朋友 | | 女性同學/朋友 | | 自己 | | 家人 | |
|------|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | 是 N=29 | 否 N=109 | 是 N=37 | 否 N=101 | 是 N=50 | 否 N=88 | 是 N=68 | 否 N=70 | 是=30 | 否 N=108 |
| 曾想減肥 | 有諗過減肥 | 26 (89.7%) | 60 (55.0%) | 30 (81.1%) | 56 (55.4%) | 42 (84.0%) | 44 (50.0%) | 53 (77.9%) | 33 (47.1%) | 22 (73.3%) | 64 (59.3%) |
| | 無諗過減肥 | 3 (10.3%) | 49 (45.0%) | 7 (18.9%) | 45 (44.6%) | 8 (16.0%) | 44 (50.0%) | 15 (22.1%) | 37 (52.9%) | 8 (26.7%) | 44 (40.7%) |
| 曾經減肥 | 有試過減肥 | 25 (86.2%) | 51 (46.8%) | 27 (73.0%) | 49 (48.5%) | 35 (70.0%) | 41 (46.6%) | 45 (66.2%) | 31 (44.3%) | 17 (56.7%) | 59 (55.1%) |
| | 無試過減肥 | 4 (13.8%) | 58 (53.2%) | 10 (27.0%) | 52 (51.5%) | 15 (30.0%) | 47 (53.4%) | 23 (33.8%) | 39 (55.7%) | 13 (43.3%) | 62 (44.9%) |

4.4) 四成 (41.3%) 的被訪青少年女性感受到朋輩瘦身所構成的壓力，若然以構成壓力及不構成壓力兩個組別作為分類，我們看到朋輩瘦身壓力原來對減肥的念頭，與及減肥的行為，有極為明顯的影響；在朋輩減肥有壓力的群組裏面，84.2%曾想過要減肥與及 70.2%曾嘗試減肥，對照朋輩瘦身不構成壓力的類別只得 46.9%曾想過要減肥及 44.4%曾嘗試減肥，對朋輩行為的反應，明顯影響其減肥的想法及行為。(見表 4.5)

表 4.5 朋輩瘦身壓力與減肥動機及行動的關係

| | | 朋輩瘦身構成壓力 N=57 | 朋輩瘦身不構成壓力 N=81 | |
|------|--------|------------------|-------------------|--------|
| 曾想減肥 | 曾想過減肥 | 48 (84.2%) | 38 (46.9%) | p=.000 |
| | 沒想過減肥 | 9 (15.8%) | 43 (53.1%) | |
| 曾經減肥 | 曾嘗試減肥 | 40 (70.2%) | 36 (44.4%) | p=.002 |
| | 不曾嘗試減肥 | 17 (29.8%) | 45 (55.6%) | |
| 總數 | | 57 (41.3%) | 81 (58.7%) | |

文字輯錄十 朋輩修身做成壓力的原因

| 類別 | 人數 | 青少年女性心聲 (n=34) |
|----------|----|---------------------------|
| 對比身裁做成壓力 | 13 | 人口地咁 fit，都話減肥，都開始想我係咪都要減肥 |
| | | 驚自己肥過佢哋，驚俾人笑，驚〔執輸〕 |
| 同輩間感染/壓力 | 19 | 佢哋會成日迫我，陪佢哋減 |
| | | 人哋減，我會受感染 |
| 自己想瘦 | 2 | 因為自己也想瘦點 |

4.5) 若然再對照被訪年青女性對身材的自我評價，我們發現自覺肥胖的女性，顯然較多人 (51.4%) 感受到朋輩瘦身的壓力；惟在自覺並不肥胖的群組裏，亦有 30.3%感受到朋輩瘦身的壓力，可見瘦身的壓力雖然受到被訪者對自己身材的評價的影響，但瘦身纖體的壓力對不肥胖者亦同樣明顯，可說難於逃避。(見表 4.6)

表 4.6 自覺肥否與朋輩間瘦身壓力的關係

| p=.001 | 自覺肥胖 | 自覺並不肥胖 | 總數 |
|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 朋輩瘦身構成壓力 | 36 (51.4%) | 20 (30.3%) | 56 (41.2%) |
| 朋輩瘦身不構成壓力 | 34 (48.6%) | 46 (69.7%) | 80 (58.8%) |
| 總數 | 70 (100.0%) | 66 (100.0%) | 136 (100.0%) |

V) 年齡與纖體/瘦身的關係

5.1) 表 5.1 按年齡組別劃分的體重群組

| N=136 | 14歲或以下 | | 15-17歲 | | 18-23歲 | |
|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | n | % | n | % | n | % |
| 過輕 | 3 | 6.1 | 8 | 21.6 | 14 | 28.0 |
| 適中 | 35 | 71.4 | 28 | 75.7 | 31 | 62.0 |
| 偏重 | 6 | 12.2 | 1 | 2.7 | 5 | 10.0 |
| 過重 | 5 | 10.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 總數 | 49 | 100.0 | 37 | 100.0 | 50 | 100.0 |

按年齡劃分，較多 14 歲以下組別的被訪者的體重屬偏重或肥胖 (22.9%)，惟仍有 77.5% 屬過輕或適中；其他年齡較大的青少年被訪者，體重均多屬適中，反而相對有較多是偏輕類別，15-17 歲者有 21.6% 屬偏輕，18-23 歲有 28% 屬偏輕。

5.2) 當嘗試把不同的年齡群組作出比較，調查發現只要自覺肥胖，不論那個年齡群組也有超過八成的受訪者曾想過減肥。(見表 5.2)

表 5.2 自覺肥胖與年齡組群及減肥念頭的關係

| | 減肥的念頭 | 自覺肥胖 | 自覺不肥胖 | |
|-----------------|-------|-------------|------------|--------|
| 14 歲以下 N=49 | 曾想過減肥 | 22 (81.5%) | 7 (31.8%) | p=.001 |
| | 沒想過減肥 | 5 (18.5%) | 15 (68.2%) | |
| 15-17 歲 N=37 | 曾想過減肥 | 12 (100.0%) | 10 (59.5%) | p=.000 |
| | 沒想過減肥 | 0 (0.0%) | 15 (40.5%) | |
| 18-23 歲 N=50 | 曾想過減肥 | 27 (87.1%) | 7 (36.8%) | p=.000 |
| | 沒想過減肥 | 4 (12.9%) | 12 (63.2%) | |

5.3) 同樣，只要自覺是肥胖，不論那個年齡群組也有超過七成的受訪者有嘗試減肥。(表 5.3)

表 5.3 自覺肥胖與年齡組群及減肥行動的關係

| | 減肥的念頭 | 自覺肥胖 | 自覺不肥胖 | |
|-----------------|--------|------------|------------|--------|
| 14 歲以下 N=49 | 曾嘗試減肥 | 21 (77.8%) | 7 (31.8%) | p=.001 |
| | 不曾嘗試減肥 | 6 (22.2%) | 15 (68.2%) | |
| 15-17 歲 N=37 | 曾嘗試減肥 | 10 (83.3%) | 9 (36.0%) | p=.008 |
| | 不曾嘗試減肥 | 2 (16.7%) | 16 (64.0%) | |
| 18-23 歲 N=50 | 曾嘗試減肥 | 22 (71.0%) | 7 (36.8%) | p=.019 |
| | 不曾嘗試減肥 | 9 (29.0%) | 12 (63.2%) | |

5.4) 由表 5.2 及 5.3 可見，只要自覺是肥胖，不論那一個年齡組群在減肥念頭及行動上也是沒有分別，明顯瘦身風氣已蔓延至年幼的一群。

5.5) 18-23 歲組群，約五成感受到朋輩瘦身構成的壓力，而 15-17 歲組群則有 40.5% 及 14 歲以下的組群有 35.3% 感受到朋輩瘦身的壓力。(見表 5.4)

表 5.4 不同年齡組群受著朋輩瘦身壓力影響

| | 14 歲以下 | 15-17 歲 | 18-23 歲 |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| 朋輩瘦身構成壓力 | 18 (35.3%) | 15 (40.5%) | 24 (48.0%) |
| 朋輩瘦身不構成壓力 | 33 (64.7%) | 22 (59.5%) | 26 (52.0%) |
| 總數 | 51 (100.0%) | 37 (100.0%) | 50 (100.0%) |

七. 調查結果概覽

被訪者的背景資料

1. 受訪青少年女性中，36.9%為 14 歲以下，26.8%為 15-17 歲的群組，36.3%為 18-23 歲。(見表 1.1)
2. 調查選擇以身體質量指標 (BMI)，以此按體高對重量作調整的指標作為被訪者的體重分類標準，唯一一般通用的 BMI 主要用於成年人，按超重、偏重、適中及過輕分成四類；但對於兒童及青少年人來說，由於身體正值發育年齡，身體發展隨年歲及性別有不同的發展，所以對於 20 歲以下的受訪者，我們選擇了 BMI-for-age 作調整，亦分出四個類別。

受訪者中，接近二成 (18.1%) 的被訪者身體質量指標(BMI / BMI-for-age)屬過輕，接近七成 (68.1%) 受訪者則屬適中指標，只得稍多於一成被訪者的指標屬偏重或過重。資料顯示，從醫學角度來看，只得一成多被訪者體重超出標準，其他被訪者的體重沒有超出標準或屬過輕。(見表 1.2)

3. 大部份(71.7%)的受訪者具中學程度，其次為大專(14.5%)及小學(13.8%)程度。(見表 1.3)

青少年女性對瘦身潮流的反應

4. 分別約有三成的受訪者認同「瘦等如靚」(29.0%)及「肥等如唔靚」(31.2%)的審美觀念。(見表 2.1)
若然將「瘦等如靚」，與及「肥等如唔靚」兩個觀念一併參照，我們發現兩個觀念都同意者為 16.7%，單一同意「瘦等如靚」或「肥等如唔靚」者分別為 12.3%及 14.5%；也即是說，合共有 43.5%被訪青少年女性受到肥醜瘦美的觀念的影響。(見表 2.1a)

若以被訪者對肥胖的說話作分類，認為肥胖即屬不美麗者，會以肥即「肉酸/醜樣/核突」等帶有強烈情緒渲染的字詞，其他如「論盡」、不美麗、不能穿漂亮衣服及瘦即美等，對肥胖均持否定態度。(見文字輯錄一)

對於贊同纖瘦即美麗的被訪者來說，纖瘦與漂亮衣服、潮流、好看及得人喜愛有關。(見文字輯錄二)

5. 超過六成的受訪者表示有想過減肥 (62.3%)，五成半 (55.1%) 的受訪者曾嘗試減肥。(見表 2.2)
6. 最多受訪者(67%)採用的減肥方法是做運動，其次(48.6%)是節食。(見表 2.3)

若把曾嘗試減肥的被訪者，按其選擇的減肥方法對照其 BMI 類別作劃分，結果顯示，原來不論屬於那一個身體質量指標類別，被訪曾經減肥的青少年女性，都有相若的百分比會選擇主要的減肥方法如節食和運動。

其中尤以節食一法叫人最感詫異，過輕者大部份 (77.8%) 會選擇此法，適中者亦達六成 (60.4%) 選用此法，偏重及過重者選用節食法者反而不若前二者多；令人憂慮的是，原來節食的方法並不單單發生在身體質量較高者身上，一般人均認為其身體營養積聚過多；反而是身體營養積聚最少的兩個類別多選用節食法，情況令人擔憂 (見表 23.1)。

選擇運動的方法的分佈則比較平均，而且與身體質量指標成正比，即質量愈高者愈多人選用此法。

7. 雖然如此，超過八成半的受訪者認為自己不會因應社會潮流而改變自己身材。(見表 2.4)
8. 約六成半 (66.7%) 的受訪者表示朋輩間有進行減肥，表示沒有減肥的約佔三成。(見表 2.5)

主觀自我形象評定與纖體、瘦身動機及行為的關係

9. 分別約有一半 (50.7%) 的受訪者覺得自己肥胖及 47.8% 覺得自己並不肥胖。(見表 3.1)
 10. 有四分一的受訪者認為會「因為自己肥而別人不喜歡自己」，而超過一成半的被訪者會「因為肥而不和一些纖瘦女伴一同買衫」，反映體型對青少年女性所產生的影響。(見表 3.2)
 11. 最多受訪者 (61.6%) 會「因為肥而不肯穿貼身衫/窄身衫」，其次為 (55.8%) 會「因為肥而不肯穿背心」及 (46.4%) 會「因為肥而不肯講三圍數字」，反映青少年女性會因為自己的體型而影響她們展現自我，不能在別人面前展現自己認為「肥胖」的身型。更重要的是，有四分一的被訪者會「因為自己肥而不喜歡自己」，直接影響其自尊心。(見表 3.3)
 12. 上述因為肥而影響的社交層面及展現自我共有 14 項，只得兩成多的受訪者 (23.2%) 能完全不受體型的影響。超逾四成的被訪者的自我評定受到嚴重或非常嚴重的影響。(見表 3.4)
 13. 為了解對主觀自我評定對被訪者的影響，我們嘗試把被訪者按身體質量指標劃分；結果顯示，即使在質量標準屬適中的群組中，竟然有五成半 (54.8%) 覺得自己肥胖；但叫人感到詫異的竟然在標準屬過輕竟然仍有 24% 覺得自己肥胖。顯示感到自己肥胖與否，與客觀的體型標準並無關係。(見表 3.5)
 14. 有 36% 身體質量指標屬過輕類別，及 68.1% 身體質量指標是適中類別的青少年女性曾經想過減肥。顯示產生減肥的念頭，與其客觀體型標準並無關係，體重屬過輕或適中者，均有很多人曾經出現減肥的念頭。(見表 3.6)
 15. 有 36% 身體質量指標屬過輕類別，及 56.4% 身體質量指標屬適中類別的青少年女性曾經嘗試減肥，顯示不論體重過輕或適中者均曾嘗試減肥，決定減肥與否與體重標準沒有直接的關係。(見表 3.7)
 16. 在自覺肥胖的群組裏面，有 87.1% 的被訪者曾想過減肥，及 75.7% 曾嘗試減肥。然而在自覺並不肥胖的群組裏面，竟然仍然有 36.4% 的青少年女性曾想過減肥，及 34.8% 曾嘗試減肥，可見瘦身風氣影響所及，自覺肥胖與自覺並不肥胖者，都同樣受到影響，只是自覺肥胖者所受的影響更深。(見表 3.8)
- 綜合而言，青少年女性的纖體瘦身的念頭與行動，並不受其客觀體型標準所決定，我們看到即使體型標準適中的被訪者，竟然也有大部份興起纖體瘦身的念頭和行動，另外竟有接近四成體型標準過輕者出現纖體瘦身的念頭和行動。原來對其纖體瘦身的念頭與行為有直接影響的原素，不是客觀體型標準，而是她們對自己體型的主觀評定，自覺肥胖者差不多有九成曾想過減肥，高達七成半曾經嘗試減肥；惟自覺並不肥胖者中，亦有高達三成半曾想過及試過減肥，可見纖體瘦身的壓力無處不在，肥胖與否，自覺與否，都難於倖免。
17. 有八成會因為「肥而不喜歡自己」的被訪者曾想過減肥，約六成因為「肥而不喜歡自己」的受訪者曾試過減肥。會因身材而不喜歡自己，較不會因身材不喜歡自己者，在減肥念頭及行動上有明顯的分別差距，可見以體型來作自我評價者，明顯較多興起減肥的念頭及採取減肥的行動。進一步支持被訪者的主觀自我評定，是決定被訪者的纖體瘦身念頭與行動的因素。(見表 3.9)

壓力來源與纖體、瘦身的關係

18. 接近一半(51.5%)的青少年女性認同自己是她們對身材構成壓力的人物。在眾多的外在因素影響下，有三成半受訪者表示女性同學/朋友對自己構成壓力，其次分別為男性同學/朋友(26.8%)、家人(21.7%)及明星/歌星(21%)。(見表 4.1)
19. 在表示自己是對自己身材構成壓力的人物的群組裏面，原來許多都覺得「肥胖不好看/不美麗」，會因肥胖而「自卑/感到論盡」，會「和別人比較/合模」，及怕「穿不下漂亮衣服」及為維持身材而「不能多吃」，各個因素都源自外在的源頭，並不純然是發自個人的內在原因；可見對青少年女性來說，身材壓力源頭往往是四週的人而並非她們自己。(見文字輯錄七)
20. 對被訪青少年身材做成壓力的人物來自多方面(表 4.1)，若我們剔除只受自己影響及不受影響的受訪者，我們便得出餘下的受訪者是受著外在人物影響，導致她們對自己身材構成壓力。
在整體的受訪者中，有差不多七成(68.8%)受著外界因素如男性同學/朋友、女性同學/朋友、明星/歌星及家人的影響，對自己的身材做成壓力。只得接近四分之一(23.2%)表示不受影響，可見外界人物對被訪青少年女性所做成的壓力十分強大(見表 4.2)。
21. 原來不同的壓力來源對青少年女性纖體瘦身的影響力各有不同，其中以明/星/歌星作為壓力來源的影響力最高，受她們影響的群組內，有多達九成(89.7%)曾想過減肥，及多於八成半(86.2%)曾嘗試減肥，家人則為最低；男性及女性同學/朋友則各有明顯的影響力。由此看來，明星效應的影響力不容忽視。(見表 4.4)
22. 四成(41.3%)的被訪青少年女性感受到朋輩瘦身所構成的壓力，若然以構成壓力及不構成壓力兩個組別作為分類，我們看到朋輩瘦身壓力原來對減肥的念頭，與及減肥的行為，有極為明顯的影響；在朋輩減肥有壓力的群組裏面，84.2%曾想過要減肥與及 70.2%曾嘗試減肥，對照朋輩瘦身不構成壓力的類別只得 46.9%曾想過要減肥及 44.4%曾嘗試減肥，對朋輩行為的反應，明顯影響其減肥的想法及行為。(見表 4.5)
23. 若然再對照被訪年青女性對身材的自我評價，我們發現自覺肥胖的女性，顯然較多人(51.4%)感受到朋輩瘦身的壓力；惟在自覺並不肥胖的群組裏，亦有 30.3%感受到朋輩瘦身的壓力，可見瘦身的壓力雖然受到被訪者對自己身材的評價的影響，但瘦身纖體的壓力對不肥胖者亦同樣明顯，可說難於逃避。(見表 4.6)

年齡與纖體、瘦身的關係

24. 按年齡劃分，較多 14 歲以下組別的被訪者的體重屬偏重或肥胖(22.9%)，惟仍有 77.5%屬過輕或適中；其他年齡較大的青少年被訪者，體重均多屬適中，反而相對有較多是偏輕類別，15-17 歲者有 21.6%屬偏輕，18-23 歲有 28%屬偏輕。(見表 5.1)
25. 當嘗試把不同的年齡群組作出比較，調查發現只要自覺肥胖，不論那個年齡群組也有超過八成的受訪者曾想過減肥。(見表 5.2)
26. 同樣，只要自覺是肥胖，不論那個年齡群組也有超過七成的受訪者有嘗試減肥。(表 5.3)
由表 5.2 及 5.3 可見，只要自覺是肥胖，不論那一個年齡組群在減肥念頭及行動上也是沒有分別，明顯瘦身風氣已蔓延至年幼的女性。
27. 18-23 歲組群，約五成感受到朋輩瘦身構成的壓力，而 15-17 歲組群則有 40.5%及 14 歲以下的組群有 35.3%感受到朋輩瘦身的壓力。(見表 5.4)

八．總結：

1. 雖然只得稍多於一成的被訪者的身型，按身體質量指標屬於偏肥及肥胖的類別，但被訪的青少年女性卻有一半認為自己屬於肥胖，可見我們所說的客觀科學標準，在女性的體重問題上，並不享有權威的地位，許多並不肥胖的人卻主觀判定自己為肥胖。
2. 我們看到差不多四成半的青少年女性被訪者受著「肥醜瘦美」的觀念的影響，以致多於六成曾想過要減肥，與及五成半曾嘗試減肥，減肥原來不是健康的問題，而是一個美醜的問題；我們看到減肥的念頭與行動在青少年女性之間，確實十分的普遍。
3. 我們一般認為偏肥及肥胖者方會產生減肥的念頭，實情是體重適中者有差不多七成有減肥念頭，差不多六成適中者把減肥付諸行動，分別各有三成半偏瘦者有念頭有行動，著實是豐腴瘦削齊修身，適重偏輕也減肥。
4. 只要一旦自覺肥胖，十之八九會興起減肥的念頭並付諸行動；惟不自覺肥胖者也不能倖免，一樣各有三分之一產生減肥的念頭或付諸行動。
5. 我們看到女性的生活深受「肥胖」，自覺不夠「纖瘦」的心結的影響；她們四分之一會因為肥胖而不喜歡自己，她們會遠離窄身衫、背心、裙子、泳衣，把三圍數字、體重、食量及磅數「冰封」，絕不展現自己認為「論盡」、「肉酸」、「醜樣」及「核突」的身材。
6. 為了能夠解決「肥胖」的問題，她們不斷興起減肥的念頭，並把想法付諸行動。他們多採取運動的方法，其次則為節食；但可怖的是，竟然是身型適中或過輕的青少年女性較多人選擇以節食作為減肥的方法，身上脂肪多少與節食並無直接關係，情況叫人感到憂慮，莫非我們正在打做一個「瘦者愈瘦」的社會。
7. 雖然被訪的青少年女性有多達一半表示自己是壓力源之一，但是若然檢查一下她們所表述的原因，青少年女性對自己的壓力竟然源於回應別人的眼光。況且原來被訪者少有能夠免於來源眾多的壓力，差不多七成受著外界如男性女性朋友同學，明星/歌星及家人等壓力，女性那裏是為自己而活，瘦身纖體原來是獲取別人的欣賞，或是免於奇異眼光的方法，歸根到底，壓力仍然源自外界。
8. 明星/歌星雖非主要的壓力源，但原來在鼓動瘦身纖體的影響力，她們冠於其他的因素。
9. 最教人擔心的竟是纖體瘦身的壓力，已影響到我們的下一代，雖然實情是稍多於兩成少女屬偏肥或肥胖，但竟有五成多的十四歲以下的少女感到自己肥胖；自覺肥胖者多達八成想減肥及以行動減肥，並不自覺肥胖者也有三成曾想減肥及付諸行動。
10. 青少年女性正值自我發展及身體發育的時期，她們正在建立自己的自我形象，若然社會氣氛強調身體改造，鼓勵一種不滿意自己身體的文化，我們如何可以教我們的女孩喜歡自己，她們將來的發展實在令人十分擔心。
11. 加上正值發育時期，她們的身體每天都需要大量營養以供身體生長所需；可是減肥瘦身的風氣所及，每個女孩子每天都面對維持體重「夠輕」的壓力，忽略了吸收發育所需的營養，對她們身體的長遠發展做成不可彌補的傷害。

九. 建議：

1. 爲了女孩子的將來，我們的社會應停止鼓吹跡近「自殘」的減肥瘦身的風氣，反而應該鼓勵女孩子愛自己的身體，既要愛護身體的健康，也要維持一個積極的自我形象，接納自己的身體。
2. 我們呼籲家長及學校協助女孩子建立積極正面的自我形象，學習愛護自己的身體。
3. 政府的影視娛樂處，與及平等機會委員會等社會機構，應積極監察鼓吹減肥瘦身風氣有否對社會做成傷害。政府亦應該研究減肥瘦身風氣對社會所做成的影響，以助制訂政策解決問題。
4. 商人亦應承擔起社會責任，不應毫無節制地以各種手法挑起女性對身體肥胖的恐懼，爲達致營利而對社會大眾做成傷害。
5. 演藝界的藝人亦不應再把減肥瘦身塑造成重建希望的手段，不應人爲地建構一種虛幻的希望，希望她們可以善用自己的影響力，爲我們的青少年女性下一代建立積極的人生觀，喜愛自己及自己的身體。

十. 明愛社區發展服務對瘦身風氣的回應：

明愛社區發展服務一向關注婦女事宜，並於 1989 年成立婦女發展計劃，服務不同群組的婦女。有鑑於香港女性每日都面對鋪天蓋地的瘦身廣告，她們不論老中青幼，都不能擺脫瘦身風氣的壓力，明愛因此特設立一條關注「瘦身危害女性」熱線，若婦女或其家人面對由瘦身減肥而產生的壓力，歡迎在熱線服務時段致電，我們可以提供輔導及提供轉介服務。

明愛社區發展服務

明愛關注「瘦身危害女性」熱線

25677544

服務時間：逢星期一至五，下午 2:00-5:00

團隊: _____ (負責同工: _____)

編號: _____

青少年女性對「纖體、瘦身」的意見調查

- 目標:
1. 探討青少年女性自信與纖體、瘦身的關係
 2. 了解青少年女性瘦身的壓力來源
 3. 探討青少年女性回應瘦身的方法

對象: 7-23 歲青少年女性

I) 基本資料

年齡: _____

身高: _____ 體重: _____

教育程度: 1.小學 2.中學 3.大專或以上

就業情況: 1.學生 2.失業 3.就業

II) 自信與纖體、瘦身的關係

你有沒有以下情況出現:

| | 會 | 不會 | 備註 |
|-----------------------------|---|----|----|
| 2.1) 會不會因為自己肥而不喜歡自己 | | | |
| 2.2) 會不會因為自己肥而避開朋友 | | | |
| 2.3) 會不會因為自己肥而唔肯講三圍數字 | | | |
| 2.4) 會不會因為自己肥而唔肯講自己食幾多野 | | | |
| 2.5) 會不會因為自己肥而唔肯講自己幾多磅 | | | |
| 2.6) 會不會因為自己肥而唔肯照鏡 | | | |
| 2.7) 會不會因為自己肥而唔肯穿裙子 | | | |
| 2.8) 會不會因為自己肥而唔肯磅重 | | | |
| 2.9) 會不會因為自己肥而唔肯/減少游泳 | | | |
| 2.10) 會不會因為自己肥而唔同一些瘦的女仔一同買衫 | | | |
| 2.11) 會不會因為自己肥而唔肯穿背心 | | | |
| 2.12) 會不會覺得因為自己肥而別人唔鍾意自己 | | | |
| 2.13) 會不會因為自己肥而唔著貼身衫/窄身衫 | | | |
| 2.14) 會不會因為自己肥而唔肯/減少出街 | | | |

III) 瘦身的壓力來源

3.1) 以下列舉的人物會否令你對自己的身材構成壓力:

| 人物 | 會 | 為什麼? | 不會 |
|----------------|---|------|----|
| 3.1.1) 明星/歌星 | | | |
| 3.1.2) 男性同學/朋友 | | | |
| 3.1.3) 女性同學/朋友 | | | |
| 3.1.4) 自己 | | | |
| 3.1.5) 家人 | | | |

3.2) 妳的朋友, 有沒有瘦身或減肥?

- 1.有 2.無

3.3) 朋輩間如有瘦身或減肥, 對妳會否做成壓力?

- 1.會 2.唔會

點解?

3.4) 妳係咪覺得「瘦」等於「靚」?

- 1.係 點解_____ 2.唔係 點解_____

3.5) 妳係咪覺得「肥」等於「唔靚」?

- 1.係 點解_____ 2.唔係 點解_____

3.6) 假如社會標準更改, 認為肥的女性才是美麗, 你會否亦會因應社會潮流而改變自己的身材?

- 1.會 為什麼_____ 2.唔會 為什麼_____

VI) 回應瘦身的方法

4.1) 妳覺得自己肥唔肥?

- 1.肥 2.唔肥

4.2) 妳有無諗過減肥?

- 1.有 2.無

4.3) 妳有無嘗試過減肥?

- 1.有 2.無

4.4) 妳會用哪些方法去減肥?

- 1.節食 2.做運動 3.食減肥食品 4.食藥
 5.其他

~完~

督印人： 陳秀嫻博士 陳美潔小組

『瘦身風氣』對女性影響問卷調查

工作小組成員： 黃志勤 黃小慧 蔡婉霞 姚愷琪 何妙紅 蘇佩詩
梁潔卿 陳慧德 陳安娜 李慧芬 杜詠詩

青少年女性對「纖體、瘦身」的意見調查

工作小組成員： 謝兆光 黃志勤 黃小慧 蔡婉霞 姚愷琪 何妙紅 蘇佩詩
梁潔卿 陳慧德 陳安娜 李慧芬 杜詠詩

鳴謝： 明愛社區發展服務 基層婦女工作小組

參與調查之社區發展服務單位：

明愛基層組發展計劃

明愛洪水橋/朗邊社區發展計劃

明愛荔枝角職中心

明愛婦女發展計劃

明愛元朗鄉郊社區發展計劃

明愛薄扶林社區發展計劃

明愛龍躍頭社區發展計劃

明愛長州西灣社區發展計劃

明愛單親家庭互助中心

明愛西貢社區發展計劃

明愛漢民/深井/青龍頭社區發展計劃

封面設計： 鄭淑芝

出版：香港堅道 2 號明愛大樓 135 室

聯絡電話：2843-4698

電郵信箱：cdco@caritassws.org.hk