



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

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 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

D) 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

II) 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/瘦身念頭及行爲的關係

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	因為人人鍾意瘦靚女，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」，直接影響其自尊感。(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 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）

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

		自覺已肥 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%)

VI) 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	因為男生鍾意同靚女，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仔的身形作比較

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/歌星作爲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%)
無想過減肥	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	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
		驚自己肥過佢咗，驚俾人笑，驚〔執輸〕
同輩間感染/壓力	19	佢咗會成日迫我，陪佢咗減
		人咗減，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。

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~

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