國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

碩士論文

指導教授：許維素博士

瘦，夠了！—一趟與身體和解的冒險旅程

研究生：林毓凡

中華民國一百年一月

謝辭

這一刻，滿心感恩。

回首論文探究這一年半來的歷程，真是一趟充滿挑戰的奇妙旅程。不只要能勇敢面對過往的生命經驗，生活的考驗也接踵而來；如果不是因爲擁有滿滿的愛與支持，陪伴與祝福，我想，我一定沒有辦法如此堅定的走到今天！謝謝你們！讓我擁有更多的力量從這些經驗中學習，並因此變得更勇敢、更柔軟、更謙卑！

首先，感謝我的老師們：謝謝指導教授許維素老師，因爲您的開放、彈性、接納、理解和支持，我才可以這麼「自由自在」發展、學習，能夠接受您的指導，是我的福氣！謝謝口委曹中瑋老師和成虹飛老師，因爲您們的提醒與寶貴建議，讓我擁有更多觀看自己、思考論文文本的不同觀點，使這本論文得以更「纖瘦」的樣貌呈現。謝謝吳麗娟老師、張文哲老師等所有師大心輔所的師長們，謝謝您們曾經在我學習路上給予的支持與滋養。

接著，感謝我的家人們：謝謝我的爸爸、媽媽、妹妹還有情人庫隆尼。如果不是爸媽無條件的支持與接納，讓我無後顧之憂的讀到碩五，我想我無法如此安逸的用自己決定的步伐前進。如果不是你們願意開放對話，跟著一起看見、改變、欣然驕傲，我想我無法這麼順利向前邁進。如果沒有妹妹，我想我的人生一定沒有辦法這麼美麗、充滿歡樂。謝謝你在我口袋空空的日子，掏腰包滿足我血拼、享受的慾望。雖然現在爸爸生病了(爸爸在我口試前，因意外而造成腦幹出血性中風)，但是我們一家卻因此更緊密連結，相信不久之後，我們又可以手牽手一起去公園散步。還要謝謝庫隆尼，my lover，不只帶給我愛情的滋養，協助我重新建立正向身體意象，也在我論文探究路上給予許多支持和援助，擁抱我每一次的淚水、抗拒與恐懼，甚至二話不說扛下繁瑣的校稿、「協助論文瘦身」等工作；謝謝你們，我愛你們！

感謝竹教大論文敘說團體：謝謝帶領老師成虹飛老師，謝謝玉薇、怡芬、欣怡、佳慧、阿台、詩涓等所有團體的夥伴，因爲你們，讓我在敘說的路上不孤單。謝謝你們的分享與回饋，帶給我好多的感動與啓發，未來一起努力！

感謝師大心輔所的同學們：很高興在這專業學習成長的路上有你們陪伴，生活的喜怒哀樂能一起分享，每一個不同的交會，都在我腦海中留下不同的記憶！謝謝你們，更祝福你們！也要謝謝怡安、馨儀、麗萍、宇卿、宜靜、朱朱、怡秀等的協助，因爲你們，我才能安心順利通過口試，謝謝你們，不只陪我經驗碩士生涯中不同的重要時刻，也陪我到最後一刻！還要特別謝謝可愛的 Yvonne，熱心協助修改英文摘要，真是救了我一命！

感謝碩三駐地實習機構—中原大學諮商輔導中心：謝謝良玉老師、捷如老師、

秀玲老師、衛芳姐，以及小豪、香盈、玉玲、明明、雅鈴、惠蓉、怡菱、世誠、偉暄等所有工作夥伴，謝謝你們曾給予的指導與協助，即便實習已經結束，依舊可以感受到你們的關懷與照顧，真的足感心！

謝謝我的姊妹、好友們：謝謝欣容，常常要聽我 murmur，忙碌工作之餘還抽空閱讀我論文初稿，特地北上和我討論論文架構。謝謝學伴小麥特地來參加我的口試，還擔任場佈和照相手，沒想到大學畢業後的我們又再度成爲「同學」了，感覺真棒。謝謝玉珍、葉子，認識十五年的我們，可以一起走過人生這麼多階段，真的很幸福。謝謝靜如一直默默爲我加油打氣，讓我備感溫暖！謝謝阿川、鴻彬、幸宜、小鵑、雅婷、依婷、杰倫、李威等眾姊妹、好友們，你們的關心與祝福，我也都感動在心！

心中真的有好多好多的感謝，雖然無法一一寫上，但我衷心感謝每一位曾經出現在我生命中的貴人，感謝這過程中的每一個經驗；生命雖然充滿挑戰，有時甚至無常、脆弱的讓人措手不及，但也正是這一關接著一關的考驗，讓我們學會愛、學會付出、學會感受、學會珍惜，謝謝你們！更祝福你們！

「各位，我終於畢業了！」

Claire 100.1.25

瘦，夠了！—一趟與身體和解的冒險旅程

中文摘要

這是一趟我與身體和解的冒險旅程！

過去，我和我的身體，因肥胖、對肥胖的焦慮恐懼而受苦十多年，這次，我受夠了！真的「瘦夠了」！我想要停止繼續這樣追逐纖瘦的生活，希望拋下這讓我不斷挫敗的美麗框架。

透過自我敘說，我開始面向自身，向豐厚的生命智慧學習。一切是從說自己的故事開始，對我來說，率先揭露肥胖身體是如何在瘦身文化脈絡中尋找出路的減肥經驗，是面對自己的第一步。爲了更貼近「減肥行動背後的信念」，接著我進一步回溯「我和身體」共同擁有的成長史，包括年幼時單純美好的記憶，在接收家族親友比較回饋後的失落與自卑，以及肥胖身體如何繼續勇闖青春、校園的深刻故事。

在回溯後，及結合閱讀文獻後的理解，我才驚訝發現：原來我的身體意象非恆久不變，會隨著「外在身體的變化」及「接觸外境的不同」而形塑；而肥胖身體意象，不僅和我的自我價值感交互影響，也影響我在各種關係脈絡中呈顯的姿態；此外，再看我不間斷、積極投入的減肥行動，其實都是爲了緩解內在的焦慮與自卑，我以爲「瘦，再更瘦一點」，將使我變得更好；最後，當重新以社會文化脈絡觀點，再次理解我身體意象的形成與減肥經驗時，我發現原來我身體的價值是在和社會互動後所建構，而我和大眾媒體互動距離的變化，從高度認同，質疑憤怒，到思辨自主，也影響我如何觀看自己的身體；因爲這不間斷的冒險、回溯、面對與理解，協助我跳脫胖/瘦框架，學習接納、欣賞自己的各種樣貌與價值，並開始思考：我與我的身體，該以何種姿態繼續存在？如何爲身體營造一個正向、滋養的環境；如何看見自己與社會環境脈絡的互動關係，同時又能學習展現個體

自主性，維持穩定的重心。

這是一趟發現自我力量、養成自我力量的珍貴旅程。感謝老天巧妙的安排，這一年多來，我開始學習自主感受內在對身體的感覺，傾聽、回應身體的需求，我明白原來讓身體保持在一個健康、愉悅、滿足的狀態，將會連帶使每天生活充滿更多希望與歡樂！而這一路來探究、學習、實踐的經歷，也帶給我繼續向前邁進的能量、態度和資源，我將更有勇氣繼續深入探索身體的其他故事及生命中的重要記憶。

最後，也期待藉由分享，能讓更多人聽見各種多元的聲音，或觸動更多人有勇氣說出自己的經驗，甚至帶動更多爲自己起義、捍衛自己的行動。

關鍵詞：自我敘說、身體意象

No More Pursuit of Being Thin!

-An Adventurous Journey to Reconcile with My Body

Abstract

It was an adventurous journey to reconcile with my own body.

For more than a decade, I struggled with my body weight and suffered from the fear and anxiety of being fat. I have had enough! I am going to end this pursuit of becoming slender and in doing so, hope to relief myself of this frame of beauty that has left me in frustration and agony.

Through self-narrative, I began looking at myself, face on, turning to the bountiful life wisdom as the source of my learning. I began by divulging my own story and the first step to facing me was to reveal how I, and my shapeless figure, managed to survive in a culture with dire pursuit of being thin. In order to get down to the core of my motivations of losing weight, I rummaged through the memories that my body and I had shared through the growing years. Those include memories of innocent childhoods past as well as the disappointment and feelings of inferiority as my family compared me with others. Moreover, there were stories of a fat girl's journey through adolescence and school years.

However, after reviewing my own story and some other literatures, there were some surprising findings. I found that my image of my body would change with my physical change and the environmental change. The obese body image not only interactively influences my self-esteem, it also affects how I present myself in different social context. Further, from looking at my non-stop, aggressive weight loss plans, I

realized that I have done that in order to ease my anxiety and inferiority thinking that I would become a better person if only I am slimmer.

Nonetheless, when I tried to understand the build-up of my body image and the experience of losing weight from the social cultural aspect, I found that I valued my body based on the outcome of my interaction with the society. How I value my own body was also changed by my interaction with mass media, which went from strongly agreeing to questioning, to being outrage and then to settling into forming independent opinions towards the information it provides. The continuous process of adventure, review, confrontation, and understanding helps me to think out of the box of being fat or thin. I have thus learned to appreciate my various appearances and values. Also, I start to think how I want my body and me to be in the future; how I can create a positive, nourishing environment for my body; and how I will be able to draw a positive interaction between myself and the artilleries of society and, at the same time, learn to display my independence and keep a steady mind.

This is a precious journey of discovery and honing of the strength that lies within oneself. I thank God for the ingenious arrangement. In the past year, I learned to perceive my feelings towards my body, and listen to and response to the needs of my body. I realized that my everyday life would be happier and more hopeful if I stay healthy, happy, and satisfied. The whole experience of doing research, learning, and practicing also gives me the strength, attitude, and resources to keep moving on. Now, I have more courage to get to know more stories of my body, as well as other important memory in my life.

Finally, I wish my sharing would inspire others to listen to different opinions, to be brave enough to share their experience, or even to do something to defend them.

Key words: Body image, Self-Narrative

目　錄

謝辭…… Ⅰ

中文摘要……Ⅲ

英文摘要……Ⅴ

目錄……Ⅶ

圖次……Ⅷ

第一章　緣起……...1

第二章　我的位置、企圖與探究實踐的方法……9

　第一節　先從「narrative」談起……..10

　第二節　我和自我敘說：美麗的相遇，莫名的堅持……13

　第三節　我、我的企圖與回應……...22

第三章　就說吧！誰怕誰！~揭露我跟身體的祕密故事……...29

　第一節　從未曝光的減肥血淚史……30

　第二節　我和身體的記憶：從回溯家庭經驗說起.....41

　第三節　肥胖身體勇闖青春、校園的成長經驗……59

第四章　深究記憶後，發現我身體意象的形成、流動與反思……75

　第一節　我身體意象的形成與流動……76

　第二節　肥胖身體意象與自我觀感的交互影響及補償作用…….....89

　第三節　當愛情來臨時：肥胖身體在親密關係中扮演的角色…….....94

　第四節　隱微較勁的競爭：女孩兒們的胖、瘦、美、醜.....97

第五章　身體意象背後之我堅持實踐的減肥行動……...107

　第一節　從節食與暴食的循環中，看見「吃」對我的意義……...109

　第二節　運動，是爲了向「卡路里」說再見？！……...116

第三節　到底爲什麼要減肥？減肥經驗對我的不同意義……...125

第六章　原來「我和我的肥胖身軀」被禁錮在唯瘦最美的社會建構中……129

第一節 「瘦夠了嗎？不是自己說了算？！」~原來我身體的價值是和社會互動後所建構的……...131

第二節　從我對媒體訊息高度認同、全身投入談起……133

第三節　從開始出現不同的聲音談起：我對媒體訊息的質疑與憤怒…….143

第四節　我和社會、大眾媒體的新距離：成爲具思辨、自主能力的閱聽人..154

第七章　現在，我和身體，「我們」走在學習實踐與轉變的路上……..159

第一節　我和身體，我們已開始轉變.....……160

第二節　你好瘦的光環~我如何覺知「我的身體」與社會脈絡的關係……..177

第八章　驀然回首，面向「懼」是我敘說探究歷程的最佳寫照……183

第一節　我的探究歷程……...184

第二節　站穩腳步‧展望未來……197

參考文獻.....205

圖　次

圖 1 Claire 的自畫像(A)……..2

圖 2 用在自我敘述時的再現歷程模型(賴誠斌、丁興祥，民 94)…….20

圖 3 期待解開禁錮，找回自由的身心……..23

圖 4 Slade(1994)的身體意象模式(廖柏雅、張少熙，民 93)……..80

圖 5 影響我身體意象流動的關鍵元素.....81

圖 6 我的身體活動發展階段……...117

圖 7 身體意象的社會建構……...129

圖 8 我與社會文化、媒體互動之發展.....134

圖 9 Claire的自畫像(B)……...171
圖 10 Claire的自畫像(C)……172
圖 11 我的敘說探究歷程圖……184
圖 12 白玫瑰的力量……203

第一章　緣起

站在鏡子前面，你看到什麼？

走出超商的自動玻璃門時，你看到什麼？

經過百貨公司的透明櫥窗前，你又看到什麼？

每天，我們都有許多機會可以觀察自己，

有時是不經意的匆匆一瞥，

有時是很刻意的定定細看，

你看到什麼？

會特別注意什麼？

隨目光所及，腦中想些什麼？

撇開那些透過反射而映入眼簾的影像，

你一定知道自己的模樣。

試著閉上眼睛，

讓腦海中自然浮現自己的容貌形體，

你看到什麼？

這是我看到的...

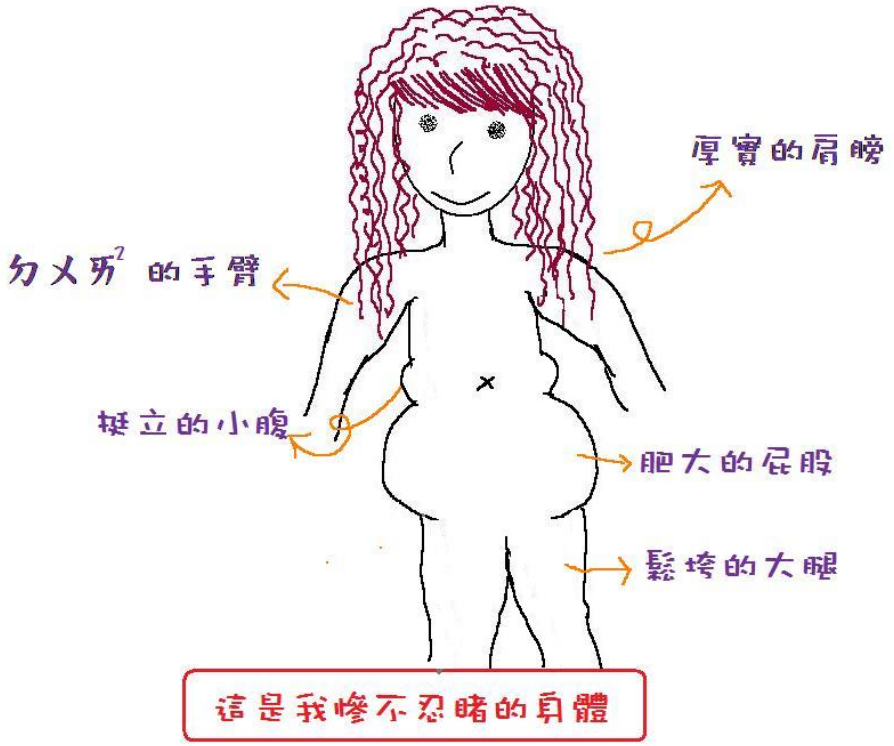

圖 1　Claire 的自畫像(A)，畫於民國 99 年 1 月

一切都是由我腦海中的這個影像開始。

這幅影像，是我的樣子，我腦海中的「我的樣子」，命名爲「慘不忍睹的身體」。民國 99 年初，我第一次鼓起勇氣用小畫家把自己畫出來，那是我當時看到的「自己」。這幅影像儲存在我腦海裡十多年了，總會隨著我的體重變化而自動調整，通常只有放大得更臃腫、壯碩，比例尺似乎缺少縮小的功能。弔詭的是，儘管體重計向我宣布「你變瘦了」，不再是當年那個小胖妹了，我還是無法抹去這「可能已不適用的影像」；甚至，別人看到的我，也漸漸地跟我眼中的「自己」不同了，這是怎麼一回事？爲什麼會有這個落差？爲什麼不管對著鏡子看到怎樣的一個我，我就是沒有辦法忘記以前那個膨脹的身影？到底該相信別人？相信自己眼中看到的？還是腦海裡深深刻印的？

這幅自畫像出爐的一個多月後，某天我在家中整理所有成長階段的照片，才

看到身體膨脹、縮減的奧妙變化：看到自己在升國一前的暑假，體重暴增十多公斤後所顯現的老態及面對鏡頭的不自在，從此拍照多是技巧性的側身或是只露顆頭的躲在人後；直到高三那年，因被同學”推薦”(陷害)參加運動會女子組八百公尺長跑，而在痛苦的課後密集訓練中逐漸變瘦，留下難得輕盈的畢業照；大一又恢復爲圓嘟嘟的小妞，每張照片都驚見我的壯碩與不成比例的下半身；到了大三，因壓力事件而慢慢變瘦，並藉各種減肥行動持續往瘦的路上前進，終於在大五、碩一時，擁有青春期以來最瘦的體重，進入我所謂的人生光榮時刻，留下許多笑著比 YA 的照片；接著，碩二、碩三又出現我微幅復胖的身影，直到碩四寫論文這年，又意外[1]瘦了十公斤；這之間真是「很嚇人」的變化！看著肥胖時期的照片，一股不舒坦的感覺揪在胸前，「好肥！好蠢！好噁心！好醜！我怎麼會是這個樣子？」這也才恍然大悟：**原來，我對自己的印象，一直都停留在肥胖巔峰期的樣貌，就跟照片記錄的一模一樣！**當我說著自己很胖，其實腦中閃過的都是那些時候的樣貌，那個樣子太深刻了，導致有時會因此無法看到當下真實的自己…。

一、我的疑惑

爲什麼腦海裡的那幅影像，沒有隨著體重變化而改變？儘管體重計上的數字已經不同，從外界所接收的回饋也不同以往，我卻無法甩開那影像的陰影，害怕總有一天自己的「真面目」會被識破，於是，我小心掩飾真相，盡可能地避免重回過去那無法遮掩的肥胖。

大五後，生活中最常出現的衝突就是：看著鏡子裡的自己，明明覺得還是很胖，但是旁邊的人卻說不會，甚至覺得我很瘦，那我到底是胖？是瘦？我開始思考也許自己一心奉行、渴求的纖瘦標準有些不對勁。更令我訝異的是，爲什麼體重變輕後的生活，沒有想像中自在美好？我還是處於備戰狀態，依舊對飲食、身體、肥胖感到焦慮，好像藏了一個祕密在身上，「不敢讓別人知道我還是覺得自己

[1] 會用「意外」兩字，是因這是我第一次沒有進行減重的企圖，也沒有刻意執行減重計畫，但體重卻出現大幅變化(變瘦)，這樣的結果真是我始料未及。

很胖，儘管變瘦了，還是很擔心復胖」，我依舊用嚴苛的標準監督著身體！似乎不再只是體重計上的數字、不再只是別人怎麼看我，而是我怎麼看待我自己、怎麼想像我可怕的肥胖。

體重計上的數字確實扮演很坦白的角色，除非故障，否則絕不說謊。然而，對身體胖瘦的知覺是很主觀的，人人都有一套自己的標準，並隨著這主觀知覺而產生獨特的想法、情緒。而我，有好長一段時間，都覺得自己胖得噁心，深感自卑；「胖」照理說應是一個中性的描述字眼，「噁心」卻是我賦予這客觀現象的形容詞，而「自卑」是在我的解讀下所形成的內在狀態。也因爲絞盡腦汁地想甩掉這樣的噁心、恐懼，我受了許多苦，我的身體受了許多苦。

二、Proposal 雛形：希望藉由訪談，蒐集他人的故事來理解我的困惑

我的困惑，剛好碰上碩一下必修課程「諮商心理學研究寫作與專題評鑑」，課程規劃每位同學都要針對自己感興趣的研究主題完成一份論文計畫。於是，我決定從這最困惑的主題進行探索：「爲什麼儘管體重減輕了，我卻還覺得自己胖？爲什麼對於變胖有這麼高的焦慮？」我開始回溯過去成長經驗，看到自己因爲變胖而遭受的委屈，也注意到生活脈絡中的人們，身邊許多姐妹淘、親友、學生都爲了再瘦一點而吃盡苦頭，我感受到整個大環境瀰漫著瘦身風潮，我想了解：當瘦身漸漸成爲一種潮流，纖瘦才是美麗，人們會如何看待自己的身體、期待自己的身體、馴化自己的身體呢？我們被告知什麼？又試圖讓自己符合什麼？模仿、複製與傳遞間，到底增強什麼訊息，又犧牲什麼？

當時的題目爲：**「瘦」夠了？—台灣七年級正常體重女生在瘦身文化下的身體意象**。我企圖藉由訪談去理解那些處於正常體重範圍卻對自己的體型感到焦慮不安的女性(回應我當時的狀態)，渴望傾聽他們是怎麼看待自己的身體？是懷著什麼心情、態度在跟自己的身體相處？又是什麼影響他們高估自己的體型？

還記得我在課堂上報告完 proposal 的那天，在茶水間和班上同學 H 相遇，她表示對於我分享的肥胖身體經驗很有感觸，邀請我可以嘗試跟我的身體靠近，她

說：「譬如說你可以摸摸你的小腹，告訴她，小腹阿小腹我好愛你喔！或是摸摸你的手臂，就是你討厭哪裡，你就嘗試去跟她親近。」剛聽到時，我第一個想法是「怎麼可能」？我多希望我的小腹趕快不見、手臂能再瘦一點，卻還要對她們說愛、靠近？我沒辦法做到！但也在那瞬間發現：我多久沒有只是純粹的看著她、欣賞她？我居然一點也不想擁抱我的身體！

當發現自己跟身體的疏離時，是感到莫名沮喪和難過的。儘管我一直都用很嚴厲的眼光在審視她，用很嚴苛的態度在鞭策她，「要你瘦，是爲你好」，我一直以爲自己是理直氣壯，也是最忠心的諫臣。直到，我驚訝的發現：我忘了怎麼跟身體靠近！當我太習慣在鏡子裡看見懷疑、嫌棄、不滿、恐懼，我跟身體之間早已卡著一堵厚厚的陌生。

三、熱情揮舞「身體意象探索團體」的旗幟後：看見自己的匱乏無助

還記得民國 94 年 7 月回到母校桃園陽明高中展開大五實習，隱隱約約，校園裡也盛行一股減肥風，小女生們不分年級都認真的說要減肥，常常午餐時間就繞到我辦公室聊天，要不就到操場散步，設法避開教室各色不同的便當味，餓了就喝白開水、吃代餐…，爲了變瘦變美，他們願意忍受飢餓；這當中的他們，幾乎都是標準身材，但也真的都不滿意自己，他們的心情我能理解，他們的舉動我也曾力行過，但是當我轉換立場，以一個教師的身分、以一個旁觀女性的角色，我充滿心疼，也疑惑著可以如何引導他們接納自己、欣賞自己的美。

我一直很在意自己的肥胖，也因自己不符合社會文化下的美麗標準而長期處於焦慮中，並且花了好多力氣希望可以重新回到標準內。很奇妙，當我真的變瘦以後，開始比較有勇氣向外境探頭，居然回過頭質疑這個標準，甚至想反擊，也開始注意到在我的小小世界之外，那些和我擁有相似經驗的人們，原來不只我一個人呢！我希望能帶著我的理解和專業訓練背景，試圖在他們那樣的歷程中給予一些支持和一個可以喘息的空間。

兩年後，因緣聚會下，我得以招募團體的方式主動出擊，先後在兩所不同大

學[2]招募身體意象探索團體，實際接觸在校園場域中受此議題困擾的學生，並獲得許多寶貴的經驗、學習與反思。其中，最大的反省是：**自己做不到的事情，卻期待可以在別人身上發生。**還記得湘蘭[3]曾問我：「你是這麼努力的希望讓自己變瘦，卻又招募身體意象探索團體，期待帶領那些深受肥胖所苦的人能自我接納？你覺得可以怎麼幫忙他們？是幫他們接受自己的胖還是幫他們變瘦」？這有力的面質，讓我立刻看到這之間的矛盾，突然覺得自己好虛僞，頂著團體 leader 的光環，高呼自我接納的口號，真實的自己卻只是躲在光環下的陰影罷了。但，這自掌嘴巴的矛盾也正是我當時的狀態，我是真心希望可以帶領自己、成員鬆開對身體的禁錮，讓身心擁有更多可能；但同時，我又忍不住想：這樣一個浴火重生的新目標，到底是因爲我努力迎合卻不幸失敗，所以找個台階下，合理化自己無法瘦到理想中的完美樣貌，尋找一個可以讓自己舒適自在的新位置？還是本來就不應該對身體賦予單一美麗標準？我來來回回在不同立場擺盪。

再看當初設計的團體目標，我看到自己的需求。「提供一個安全開放的環境，協助成員自在傾訴、面對其對身體的焦慮。」—**其實是我需要說出自己的經驗，需要被傾聽，希望自己能勇敢正視綑綁我十多年的自卑秘密**。「協助成員能夠重新看待自己、看待自己的身體，跳脫社會文化的審美觀，學習重新接納、欣賞自己。」—**這更是我的渴望。花了好長的時間與心力鞭策身體，就爲了能甩開肥肉，結果卻換來更多的焦慮與疏離，我受夠了，也真的「瘦」夠了，我希望能拋下這讓我不斷自我挫敗的美麗框架！**

四、進入我的生命故事，解我的困惑

校園的實務經驗中，不僅讓我看到自身的需要，也更明白：也許同樣都有身體意象低落的困擾，也許都重複某些辛苦的體重控制行爲，也許都擁有許多非親

[2]非常感謝呂依真老師，她是我碩二在台科大兼職實習時的督導，因爲她的支持與熱情，這個團體才有機會真的落實。此外，也感謝中原大學諮輔組，讓我在駐地實習時可以再嘗試規劃帶領。同時，更要感謝這兩個團體的所有成員們，謝謝他們的參與、投入。

[3] 湘蘭是交大教研所教育心理與諮商組的學生，我在碩四進行論文探究階段時，接受她「女性負向身體經驗之探究」的訪談。

身經歷否則很難被理解的心情，但是，我和成員們或其他人終究是不一樣的個體！我無法真的理解他們的經驗，他們也無法說出我的經驗，更無法幫著我建立新的身體意象！我明白，透過訪談他人的方式將無法解我自己的困惑！

我開始想要傾聽自己的故事，那些我和身體共同走過的日子。當我重新與身體靠近、親密，當我對自身經驗有更多的覺察與理解，或許我所擁有的能量將會不同。我是真心期待有那一天，期待能擁有「觀看自己」的新角度，擁有新的判準，重建新的世界，並且邀請和我面臨相同困境的人們，相伴而行。

第二章　我的位置、企圖與探究實踐的方法

阿花[4]說，

「敘說是一種相遇的知識，是人與人，在什麼地方、什麼時間相遇的知識」。

何謂「相遇」？

「就是我為了對方，甘願用全身的投入，而踏上冒險的旅程」。

那，我跟自己相遇了嗎？

我該用什麼路徑跟自己相遇？

為了「自己」，我是否甘願用全身的投入，踏上冒險的旅程？

全身的投入一次吧！看看會發生什麼！

當我真的跟自己相遇了，我才有機會認識自己的真面貌；

當我真的跟自己相遇了，我才有機會循著相似的軌跡路徑和他人相遇。

我喜歡相遇這個詞，帶有美麗邂逅的想像空間。

(Claire—980712—研究日誌)

我豁出去的大聲宣示：「**我決定用自我敘說的方式完成論文**」。如果說，我和我的身體已經因肥胖而受苦十幾年，那現在好好聽聽她想說什麼，也不為過！

然而，身為這本論文的作者，我知道我不能只是單純的站在「自己的位置」，為自己的經驗發話；我同時也是一個研究者，不能只是利用論文的資源來關心、照顧己身所關切的生命議題(研究問題)，我還須憑藉「論文」這公開的文本，去呈現自我探究、學習、實驗與實踐的歷程，正如夏林清老師(民 95)所提，「論文不是理性的知識遊戲而是封棺傷痕悲慟轉化的情感復甦與認識深化的行動歷程」。

因此，我將在本章篇幅中說明我所選取的探究實踐方法，以更突顯我的位置(我從哪裡出發)，並說明我的企圖(我要往哪裡去、為什麼執意前往)。希望能幫助讀

[44] 阿花，乃指成虹飛老師，新竹教育大學教育學系副教授。而這段話乃是老師於民國 98 年 5 月 29 日行動研究/敘說研究工作坊會場的分享，讓我和「敘說」在浪漫的情境下相見歡。

者理解我是在何種知識脈絡下，從自身疑惑(我怎麼了)→到促成行動(選擇書寫、面對)，並學習在行動中調整。

第一節　先從「narrative」談起

你可能會問：什麼是自我敘說？

你可能會好奇：說(寫)自己的故事可以稱為一個研究喔？

你可能會思考：如果自我敘說可以成為學術研究論文，那它的位置、貢獻？

最後你可能會想知道：為什麼我要用自我敘說的方式來完成碩士論文？？

……

上述這些問題，我不只一次聽到別人問起，多半是來自身邊關心我的師長、親友，多數時候，我覺得自己始終沒有表述得很清楚。事實上，我也不只一次問自己，同樣的，我的內心有許多不確定與焦慮；直到進入書寫後期，開始閱讀相關文獻，才逐漸多了理解、共鳴、恍然大悟與喜悅，我在多位學者的分享、論述中，找到可以和這些日子以來的經驗相互呼應、參看的位置。

我試著說明如下：

在討論何謂「自我敘說」以前，我想先從**「narrative」**談起。

什麼是「narrative」？八〇年代心理學出現敘說(narrative)觀點，是把「人」當成統整性的隱喻，把「人」視爲「文本」閱讀，是把「人」隱喻爲「故事」(Bruner, 1986；Polkinghorne, 1988；Sarbin, 1986；Spence, 1982；Sullivan, 1990)。不過更精確的隱喻，也可以說是把人比喻做「說故事者」，「自我」在說故事者的敘述中被建構出來(丁興祥、賴誠斌，民 90)。

什麼是「narrative」？國內翻譯有「敘說」、「敘事」…等，我特別喜歡翁開誠老師(民 91)的說法：用「故事(story)」來理解 narrative，當動詞時，就用「說故事」。

光聽到「故事」兩字，即勾起許多童年歡樂的記憶，中國民間故事、格林童話、福爾摩斯、紅髮安妮…，那些鮮活的人物、情節曾帶著我遨遊不一樣的想像

空間，開展新奇的視野；所以當知道對 Bateson 而言，「人類學家以及我們所有的人都是在故事的廣闊場景裡，過著故事般的生活(蔡敏玲、余曉雯譯，民 92)」，我的心情是有些興奮雀躍的，原來我也在故事裡？！我也正在說(演、經驗)自己的故事？！呂格爾認爲，人在說故事的時候，就會把自己的歷史性、歷史經驗與其中種種存在的可能和核心關切點，都帶到語言上，說出來了。說故事基本上是一種表白與說出人的歷史性的一種方式(沈清松，民 89)。

Byatt(2000)宣稱「敘說」對人而言，就如同呼吸和血液循環一樣重要。敘說滲透在我們每天的生活中，我們出生在一個敘說的世界裡，我們永遠被故事圍繞，我們透過敘說而生活，並用敘說來描述我們的生活。也就是說，敘說不只是看世界的方式，人們也透過敘說主動建構世界，我們就活在自己講的故事和別人講的故事中(丁興祥、張慈宜、曾寶瑩譯，民 95；黃小玲，民 98)。而這樣的說法也與 Riessman(1993)相似：自然界和這個世界本身並不會說故事的，但人卻可以。人類的行動和想像決定了哪些事情會包含於敘說裏，哪些則否，事件是如何被情節化，以及事件的意義爲何。個人是在個人的敘說裏，建構了過去的經驗和行動，用以宣稱他們的認同，以及形塑他們的生命(王勇智、鄧明宇譯，民 92)。這也正如 Clandinin 和 Connelly 所言，生活—發生在我們或他人身上的—充滿了敘事的片段，這些片段活化於故事裡的某時某地，並且以敘說整體及不連續性被反思與瞭解(蔡敏玲、余曉雯譯，民 92)。

在不同學者的論述中，我理解到的「敘說」是神祕而又如此真實，仿若突然看見自己身邊有許多像泡泡般的故事環繞，等著被發現、等著被訴說；而卸下神秘面紗後，真實生活不也如此，已然發生的，是過去、是歷史，而等著發生的，是未來、是待續的故事；透過相互敘說，我們一起經驗、共構「現在」，也在敘說中，向彼此分享未曾一起參與的過去，然後展望未來。敘說，是一種溝通表述的行爲，是開放理解、拉近距離的方式，更是再次認識自己與世界的管道。

Riessman：「在訴說這個經驗時，我也在創造一個自我(self)─我想如何被他們

認識(王勇智、鄧明宇譯，民 92) 。」

敘說並非一成不變的。形成敘說的不只關於我們過去的行動，同時包括個人是如何理解這些行動—也就是意義(王勇智、鄧明宇譯，民 92)。而隨著情境、互動對象、甚至個人自身轉變，都可能再產生不同的理解，建構出不同意義。這樣的變化，確實也發生在我的書寫歷程中，「意外發現，對於同一個記憶經驗，我解讀的角度出現轉變，真好，開始不一樣(Claire—980826—研究日誌)。」當時的我對自己原本執著的某想法逐漸鬆動而感到喜悅。這似乎就如 Hall(1996)所說：認同不是建立在固定的事物上，而是建立在一個不斷變動的過程當中，不是「我們是誰」或「我們來自哪裡」的問題，而是我們會變成什麼樣子、我們被如何描述，以及我們如何描述自己(林耀盛，民 90)。

敘說，也不是一字不漏地交代已經發生的過去。在記憶的軌跡裡，那某一段情節、畫面並非會原封不動地被提取、儲存、再提取，就像我一開始很擔心「自己會不會像個受害者一樣，在文本裡重覆抒發不堪回首的肥胖經驗、對肥胖身體的焦慮，最後再生硬的自圓其說…意義何在？」這是書寫初期不斷出現的自我懷疑、阻力。對此，我認爲胡紹嘉(民 91)在其博士論文中，整理書寫者在敘事過程中，至少涉及的三個層面之一：「回溯(retrospection)」，可以幫助我及讀者有更多的理解。他認爲「回溯」並不是回到記憶中的某一個時刻與片段，因爲「回溯」和「回去」不同，回溯意味著書寫者敘說的當下總是在過去、現在與未來的三向時間維度之間徘徊與反覆，考慮到彼此，並作出反應，這裡的過去、現在與未來，並不是指自然時間上的先後，而是一種意識過程中的「思及」與「迫近」。儘管，書寫之際永遠是「此時－現在」，然而「此時－現在」卻無法描述自身，一方面，因爲它仍然在持續與演變之中，敘事者僅能「說出」(tell)其當下的片段內容，卻無法賦予它一個包含著起點與終局的結構來「敘述」(narrative)它；另一方面，當敘事者能對事件與現象進行描述時，事件與現象即已成爲「過去」，它被敘事者賦予了順序和結構，故事裏的每一部份都帶著與結局有關的線索，呈現在人們面

前，我們因而能對它加以討論和評價(胡紹嘉，民 91)。而這與我書寫後期的心得相似：與其說是回溯過去，不如說「它是正在進行的發生」，我已經不是當年的林毓凡了，我站在現在的位置重新去理解過去的經驗，又因爲此刻不間斷的敘說互動中創造新的(現在的)經驗，於是交織影響著我的過去、現在、未來。

H.White(1989)曾言：「敘說的衝動本來就是一種天性」。若想說明一件事情是如何發生的，敘說是不可避免地(王勇智、鄧明宇譯，民 92)。想想每日生活好像就是如此，我們經驗，然後藉由敘說與外境互動、也再次理解，激盪中交織成更豐富的生命故事，就好比，我雖然不認識蔡培元[5]，但在某個書寫膠著階段恰巧閱讀到他的論文，重新喚醒我過去肥胖的記憶與失落，才燃起再次面對的能量，這是因爲他先開放自己的生命故事才有機會產生的碰撞。而此刻，我也正夾帶著敘說的衝動，透過文字與你們(讀者)對話，邀請更多的可能。

第二節　我和自我敘說：美麗的相遇，莫名的堅持

阿花說：「自我敘說的極致，是對自己生命的珍惜，對自己的愛的實踐。」

嗯，我想要為我自己走一趟，為了過去所有的壓抑和委屈走一趟。

為了感動自己走一趟！

為了自己，叛逆一趟！

(Claire—980713—研究日誌)

民國 98 年 5 月 29 日，在「行動研究/敘說研究工作坊」的會場裡，我正式和行動與敘說研究相遇了。在阿花賦予浪漫的意涵下，「敘說是一種相遇的知識，是人與人，在什麼地方、什麼時間相遇的知識」，我對「敘說概念」有一美麗、清楚的雛形。那天，我也和自己相遇了。聆聽與會夥伴分享、開放其生命故事時，臉頰上以迅雷不及掩耳速度掉落的淚水，告訴我那些感動、感同身受是來自於相似

[5] 蔡培元(民 97)。我僅僅只是一個胖子—記述一段朝向自在的歷程。國立陽明大學衛生福利研究所碩士論文。

生命經驗的碰撞，謝謝那些行動實踐者所引發的震盪，很真實，很深刻，也讓我看見自己的淚水。

而這美麗的相遇，開啓了接下來自我敘說探究的旅程。起初，我無法回答「我到底在堅持什麼」，只知道是這股堅持一直默默支持我前進，也引領著我尋找問題的答案，自我敘說就像是一條清楚的路徑，提供我一個重新和自己靠近的機會[6]。現在回過頭看，這股莫名的執著、未曾放棄，其實是源自內心深處想被看重、珍視的渴望，是自己對自己的召喚。

我承認，一開始在國圖翻閱自我敘說式論文所勾起的悸動，讓我對「自我敘說」的探究歷程懷抱著浪漫美好的憧憬；但同時，我也不斷思考(苦惱)著：到底什麼是研究的本質？我要如何透過進行自我敘說式論文探究的歷程去學習何謂研究，實踐研究？張氏心理學辭典中，「研究」指採用科學方法，對尚未充分了解的問題，進行系統性的探索，從而獲得解答並增添人類知識的活動(張春興，民 95)。那自我敘說的探究路徑也可以稱之爲科學方法嗎？又或者它有自己獨特的風貌？

在呈現我的敘說、學習、行動歷程之前，我將接續上一節的思考脈絡，用我所理解的知識，試著回應最初的提問：什麼是自我敘說，自我敘說文本的特殊性(包括社會位置、學術價值)，以及自我敘說如何啓動轉變。

一、什麼是「自我敘說」

如果你想認識我，你得先知道我的故事，因為我的故事會告訴你我是誰。而如果「我(I)」想認識我自己(myself)」，想要獲知我生命的意義，那麼我還是得先從我的故事著手(McAdmas, 1993；朱儀羚、吳芝儀等譯，民 93)。

Crossley(2000)認爲，個人敘事(personal narrative)其實就是一種故事(story)。在這故事中，我們會試著將不同部分的自我整合成一個具有目標與說服力的整體。個人敘事表徵了我們透過敘事來組織和建構個人生活的方式。一個成熟的個體他得「先接受過去的經驗，並將過去的經驗做有意義的組織」。因此，長大成人的我

[6] 我相信能夠貼近自己內在的管道有許多種，只是我剛好和「自我敘說」相遇，而且我把握這個機會，並幸運地從過程中獲得、成長。

們就會利用敘事來檢視自己的生活。我們說出一套敘事內容，以便「理解自己和他人的生活」。透過敘事，我們會去定義我現在是誰、我過去是誰、未來我可能成爲什麼樣的人。因此，尋找生活中的意義就是去「創造動力性的敘事，使人類看似渾沌不明的存在，顯得清晰可見且前後連貫(朱儀羚、吳芝儀等譯，民 93) 」。

Gergen & Gergen(1988)認爲「自我敘說」乃指個體隨時間變化而對和自己有關的事件之間的關係所作的陳述。其意思是個體在看自己的時候，除非把自己的過去與現在連結在一起，否則將是荒謬不可解，因爲理解的達成需要把事件放在進行中與後續事件中的脈絡來看。因此，在發展一個自我敘說時，個體會想去建立生活事件和生活事件間連貫性。個體會將生活事件理解成系統性的相關，而這種故事的創造將可能爲個人指出生活的意義和方向(邱惟真、丁興祥，民 88)。

當我說「我是以自我敘說的方式進行探究」時，指的是我透過書寫、與人對話重新去貼近、回觀自身生命經驗，產生自我敘說文本，而這文本的形構將是一個多層次螺旋循環不斷的歷程。即賴誠斌、丁興祥(民 94)將 Flick「再現歷程」修改爲「自我敘說文本三層再現理論」的循環歷程：其中，「經驗我」是指生命經驗，包括未能言說的經驗及前理解；「文本我」是指將經驗我的文本化呈現，在此特別指書寫形式；「詮釋我」指敘述主體像研究者一樣，把「文本我」詮釋理解，將意義再歸入生命經驗的理解中，成爲生命經驗的一部分。這個再現歷程是種循環不斷的形構歷程，從字詞片段的自我言說可能就有這歷程發生，循環累積到一整篇或一整本的自我敘述而形構出自我的樣貌和理解。

而這也呼應了成虹飛老師(民 98)所言：「對於我曾經歷過的事，我會帶著某個視框，選擇性地記憶並詮釋這些事件對我的意義，構成我這一生的暫時性故事，也形成我目前對自己的認同，以及我既有的生存方式。它常常是片面的、壓抑的、侷限的、偏頗的、糾葛的、斷裂的，我也因此活在一個困頓的狀態中。然而這個暫時性的故事版本，是可以隨著新的經驗與新的視框而演化改寫的。經由敘說探究，我們得以檢視這個暫時性故事的盲點，因而有機會重新去理解一個舊事件，甚至重新理解一組、一系列的舊事件，並把曾經刻意忽略逃避的舊事件也納回它

們在生命中該有的位置，因而使得原先的暫時性故事，演變成更了然融會的故事版本，讓我們長出更正向的能量；帶著更正向的能量與更豐厚的生命理解，我們進行下一步的行動，開創更新的生命經驗。」

這樣一個向自身、生命經驗學習的立場，我認爲是一種「自重」又「謙遜」的態度，即便經驗生命中必然出現的苦難、挑戰，卻仍追尋、保有、看重個人(與他人)的主體性，同時也願意向豐厚的生命智慧臣服、學習。此即一種生命實踐的態度，如同翁開誠老師(民 91)所說：「生命智慧蘊含在他自己的生命裡頭，人生該由他自己尋找出他自己生命的智慧，去實踐出他自己的生命智慧，因此，必須向他的生命經驗學習是最重要的一件事情。」於是，當人開始自己思考解讀自己的生命故事時，是把自己一生的故事當做詮釋的對象，理解自我文本的形構，正是理解自己獨特存於世之處(賴誠斌、丁興祥，民 94)。所以，在說自己故事時，自己拿起了創作與詮釋自己生命的責任與權力，同時也在這過程中由自身生命的體悟開顯出生命的學問(翁開誠，民 91)。

對我而言，自我敘說：是願意以任何形式和自己對話，傾聽內在被壓抑的聲音，面對生命中沉痛、難以承受的、被擠壓的經驗，透過接觸、逃避、又嘗試靠近的方式去看看自己怎麼了，經驗了什麼，又背負什麼繼續往後人生？這過程不是喃喃自語，不是反覆抱怨、論述，而是一步又一步地朝更真實的內在貼近；同時，也願意以任何形式和重要的、有緣的他者對話，學習傾聽別人的聲音，瞭解別人是怎麼看待自己，說，不是爲了編織一個動人的故事，而是透過「說」促進更多的理解；於是，我和自己對話，和別人對話，和現在對話，和過去對話，和未來對話，以一種認真、用心、勇敢的態度，真的在「面對」自己的生命，然後經驗、學習。

這個對話不須拘泥任何形式，只要能開啓更多的可能路徑，而在我的實踐歷程中，主要是透過書寫來幫助我觀看自己，書寫不僅只是一種工具，亦是一種行動，更是催化我貼近經驗的助力，涵容隨書寫而起的情緒，文字記錄著我在不同經驗中往返、碰撞、掙扎的過程，使一切無形、細微的轉化可以清楚呈現，也成爲我在與人對話時一重要輔助工具，文本可以幫助旁人擁有更多訊息瞭解「我怎麼了」、「我正在經驗什麼」。此外，書寫、敘說的過程也帶動更多行動，我正視自己的過程，也讓別人看見我，我主動交出「我(文本)」的同時，我也開放對話

的機會，增加改變的可能，我在行動中冒險、開展、學習、調整、醞釀下一次行動，而這些又繼續反映在我的書寫、敘說中。

二、自我敘說論文的特殊性

曾經，我也好奇「自我敘說論文」如何進入學術殿堂，擁有何種學術價值，如何在這探究歷程中創造並呈現知識？甚至當它出現在公共領域時，又會產生什麼作用力？直到真正經驗、開展這趟歷程後，我的疑惑才漸漸消失，站穩立場。

Gergen & Gergen(1988)指出「自我敘說」具有社會性論述的特性(as properties of social accounts or discourse)。也就是說，故事(narrative)是社會所建構的，是在互動發展中進行變化的；而「自我敘說」事實上，則是被在關係網絡中的人們所建構出來的語言工具，並且在關係中使用。也就是說，「自我敘說」是社會建構下的產物(邱惟真、丁興祥，民 88)。

當自我敘說是一種社會性的探究行動，則敘說者不僅可以由行動中看到自己在現實的社會面向的作用，而且更要挑戰到自我生成中的社會面向是如何被形構出來的，這對產生自我轉化有莫大的作用(賴誠斌，民 93)。由此可知，以自我敘說進行探究的研究者不只是一個人默默訴說自己的故事，因爲故事非獨立生成，而是在某個社會脈絡下，與周遭複雜的關係網絡互動發展而成，在敘說(書寫)的同時，不僅擁有重新對自己、所處社會位置產生新覺察的機會，亦可能牽引人我關係、脈絡的變動。

當我說，我正在書寫我的文本、整理我的生命故事時，這不單單只是一個將文字輸出、將經驗呈現的動作，如胡紹嘉(民91)所言：「這是一種行動，是寫作者獨自在經驗與表述、自我與他人、私人與公共之間，交織揉雜、穿出繞進、或區別或聯繫、既分劃又構成的社會行動。」所以，在書寫的過程中，作者已不是一個純然進行寫作的人，而是一個需與被書寫者以及接收對象間，發展出不同客體化關係和行動的書寫角色，因此寫作者的行動必然關涉到他人(胡紹嘉，民91；賴誠斌、丁興祥，民94)。於是，自我敘說論文雖是從己身關注的經驗出發、書寫、

進行探索，但這過程也已開始跟環境、社會互動，當能「將書寫中的自我理解與真實生活中的人我關係往返驗證修正，才能將理解自我放置到更大的社會理解，達致自我創化(賴誠斌、丁興祥，民94)」。

故，自我敘說不只是個人探究實踐的行動，也具有社會探究行動的意涵。然而，一個研究者如何或爲何運用此探究方法將自我實踐與學術論文產生結合？夏林清老師(民 95)認爲，年輕研究生對「自我敘說」方法的尋求正是他們將「論文」挪置到得以與其生命壓制處相銜接的一種知識生產行動。在其自我敘說探究(self narrative inquiry)的歷程裡，會啓動一股因「去學習」而展現的再現與覺識歷程。即對體制馴化自身有所辨明後的拒絕意向、過去受壓制扭結的自我存在經歷釋放顯現的感知體悟與朝向獨立的移位行動是這一「去學習」發展歷程的特徵。而論文「研究」在這裡，是「有方向與方法的協同探究」，實踐者即研究者，實踐過程即研究者選擇探究方法，接續地推進探究的活動，發展出具方向感的探究路徑(夏林清，民 95)。鄧明宇(民 89)在其碩士論文中也試圖回應「進行自我探究有什麼樣的價值」，他認爲：「作爲一個實踐工作者，自我探究的重要價值已被彰顯。作爲學習一環的論文，不應只著重在學術知識的累積上，更應思考對於實踐工作者學習上的影響。」他的諮商訓練背景，使其更肯定此種冒險是訓練中重要的一部分，以自我了解作爲認識真實經驗世界的起點，同時，他也表示：「研究方法在這個研究裡並不是那麼的重要，反而著重的是一種投身當中的勇氣，以及理解與同理自己的能力。」黃小玲(民 98)在走完一遭哀傷議題的自我敘說後，也肯定寫道：「選擇自我敘說研究，學到的不只是一種研究法，更是一種自我生命的整合與實踐。」而在呂依真(民 91)對自我敘說的體會中也提到：「敘說可以做爲自我的實踐；可以進一步地產生出知識，一種主體性的知識，一種以人爲本的知識建構(洪千雅，民 95)。」

透過諸多學者、研究者、實踐者的整理與分享，我對行動與敘說研究有更多的認識，「它具有一套獨立的典範，來支撐自己的目的與方法，從本體論、知識

論、到研究方法與分析工具，都能開展出特立的風貌(成虹飛，民 98)」；也在許多以自我敘說進行探究的論文中，學習其他研究者如何將之與個人生命冒險、實踐結合，這些認知架構上的清楚及情感層面的觸動，讓我更感到安心與熱血沸騰，我知道我想要做什麼，我知道我正在做什麼，這條前行的路我不孤單，當面對他者關心、疑惑時，我有一個回應的方向：奠基於我對這獨特典範的理解，以及實際行動後的珍貴體驗。

「我努力幫助自己更了解現在面臨的困境，了解過去的困境經驗，然後嘗試提供可以相互了解的知識 (Claire—980712—研究日誌)。」

三、自我敘說可能啓動的轉化

生命裡的永遠之美，是使我們的生命變成不斷發現的過程，永遠沒有結局。

(蔣勳，民97)

於慰慈(民92)的碩士論文標題—從駱駝到野薑花，靈感來自於她的指導老師馬小萍評論其在論文書寫經歷的轉折，從開始「有如駱駝載物一般的沉重，卻靠著背脊上的兩個駝峰的水袋，在乾涸的沙漠中行走，艱苦求存中卻帶有韌性」，到後來「越來愈輕盈、奔放、有活力並充滿了信心，有如她今天帶來的野薑花[7]一般」。她自己也提到藉由論文的書寫終於有機會釋放過去被壓抑的聲音，「不再需要用「沉默」與「裝死」作爲生存的策略」。

蔡培元(民97)在論文寫道：「這個尋找自己的過程，恰恰與論文題目的轉變是一起的。或是應該說，論文題目不過就是這個轉變過程的反映。」他的題目是「我僅僅只是一個胖子—記述一段朝向自在的歷程」，而隨著他的故事脈絡，我也看到他的自在，如「我愈來愈清楚的知道什麼對自己才是重要的。我要找到自己可以安身立命的樣子，那個自在活著的樣子，那個樣子就是我現在的樣子。我還是一個胖子，只是我是一個隨我高興的胖子，而不是隨你的咒罵起舞的胖子。胖子是我的樣子，就是這樣而已。」

[7] 於慰慈(民 92)的論文中提到，在最後口試時，馬小萍老師帶著一朵"有玄機"的野薑花到會場。

許多自我敘說的探究文本中，作者都會提到自己在歷程中經驗到的療癒或轉變，到底這樣的轉變是如何發生？

若從理解自我敘說文本的角度著眼，賴誠斌、丁興祥(民94)在其自我書寫與生命創化一文中有詳細的整理。從Ricoeur提出的「三層再現論(Mimesis)」(沈清松，民89)，即「前構—形構—再構」(pre-figuration、configuration、re-figuration)的文本形構歷程；接著，介紹Flick(1998)把Ricoeur的三層再現論概念化爲「再現歷程」模型；最後他們將Flick「再現歷程」模型挪用、修改成專指自我敘述的再現歷程[8]，如下圖2。

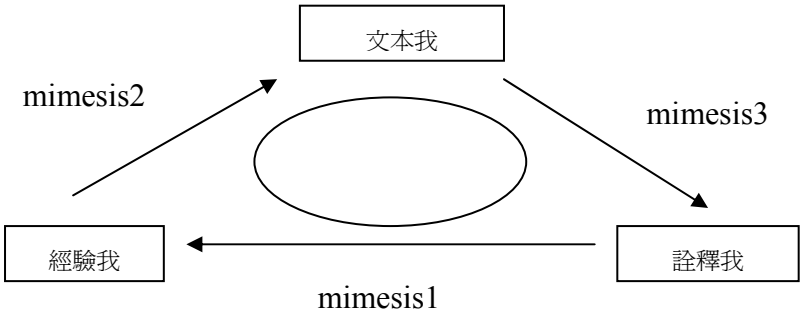

圖 2 用在自我敘述時的再現歷程模型(賴誠斌，民 93；賴誠斌、丁興祥，民 94)

放在自我敘說文本來看，這樣的文本三層再現理論最重要的一個補充概念是：文本的主要閱讀者(再構者)是作者本身，三層的再現都是作者主體的某種再現(賴誠斌、丁興祥，民94)。而在文本與文本的往返來回穿梭之間，不僅在移動視框，更重要的是要能產生對生命的美感(賴誠斌，民93)。對我來說，這樣一個透過書寫往返自身、和生命經驗重新接軌的過程，看見生命充滿感動與祝福，讓人感恩。不知道是這個世界、他人本來柔軟，還是我的心也變得柔軟，所以不同？

賴誠斌、丁興祥(民94)指出：當敘說者針對自己所敘說的生命故事回觀反思時，來回修正的辯證張力會在敘說者的經驗中產生轉化性作用。爲什麼如此呢？夏林清老師(民93)在「一盞夠用的燈」一文中提出相關的論述，他認爲敘說文本

[8] 此再現歷程模型，在討論何謂自我敘說(P.13)已有說明。

與言說行動本身即承載了說者的視框(frames of seeing)、看的方式(ways of seeing)與自己和自己、他者與世界之關係方式(ways of relating)的訊息，當言說行動未展演表達之前，這些訊息未必是全然地被言說者所覺識的。因此，人的自我敘說文本與言說行動本身即因其承載之隱含知識(tacit knowledge)而具照見之特定作用。言說者針對自己的敘說文本與行動回觀審視時，自我敘說的探究歷程就在Schön稱之爲「對行動反映」(reflection-on-action)的回視行動中啓動了。

當我跟自己越靠近時，我就越看見自己具足的能量，並知道可以如何學習去運用這股能量。就好像我可以大步地跨過馬路邊的水溝蓋，我可以矯捷的跳躍路邊的土坡或圍牆，這些都是因爲我清楚知道「我可以」，我的身體可以，所以我得以自如的支配、掌控，而這也漸次發生在「我」的其他層面。「好像真的看見自己的轉變，一點一點，發生在日常生活中(Claire—981108—研究日誌)。」隱隱約約感覺到自己的變化，不是一夜醒來的大躍進，也不是施展魔法後的奇幻改變，而是在敘說歷程中不斷累積、醞釀，因爲面對自己，所以學習更正視自己，讓我更懂得珍視自己；而要前進就得面對痛苦，幾經就算想逃也無路可退的窘境，讓我看到原來自己擁有這麼多力量與支持！這樣的發現也平行放射在我的生活中，我變得更勇敢冒險，願意更清楚表達自我，擁有更多機會在差異碰撞中學習尊重、自重。這就好像夏林清老師(民 95)所說，當難以言說之生命抵制性自主的形構歷程與表現樣態逐漸出土之際，原本被打結成塊或封存或壓扭的、對自己、對自己之內的他人、對自己與他人關係作用的記憶一片片的浮顯，生存適應的「情緒」，在重返時空脈絡的再現過程裡，開始朝對自己與他者的生命情感轉化開展；這就是慾望更新或復甦的歷程。也呼應了翁開誠老師(民 91)：假如我們真正向內瞭解自我的話，自然就會向外產生行動。這如同康德所謂「我應該，所以我能夠」；我之所以能夠做什麼，是因爲我那麼真切的知道我應該作什麼，因而那實踐性的力量才會出得來。

也許，不是自我敘說神奇，而是與自己合一的力量大。

第三節　我、我的企圖與回應

一開始，我被別人的生命故事觸動，所以也想寫一個可以感動自己的文本；

但，後來發現光以「感動」作為判準是不夠的。

起初，我只是想要站在自己的立場，為自己的經驗發話；

但，後來發現應同時兼顧自己身為研究者的角色。

曾經，一下子失去了前進的動力…

突如其來的無意義感讓我慌了陣腳…

我問自己：這份論文的意義到底在哪裡？

如果忘了該如何前進怎麼辦？

最後，我告訴自己：

我不需要急著讓自己變得更完美，

因為這個標準只會讓我陷入永遠的不滿足！

這是一個我開始面對自己，探究、學習的記錄。

透過分享，讓有緣人知道有這樣一個故事，平凡，但是也不平凡。

(Claire—990122—研究日誌)

一、關於我

某一個我，是一個不斷自我要求、努力迎合外在各種標準，當然也包括社會文化中美麗標準的女性，「我想瘦、我要瘦、我非瘦不可」。然而，過去十多年的肥胖經驗，使得我對肥胖、肥胖身體有許多焦慮、負向認知連結，有好長一段時間，我努力讓自己變成「理想的別人」，彷彿有一個硬梆梆的 S 型模板，我死命的把自己往裡面塞，可是好多地方都進不去，我的肉還晾在外面，只好在模板外不停的運動、挨餓，等待可以成功進入模板的那天！因爲肥胖的自卑，我始終沒有真的看見自己。

另一個我，是師大心輔所的研究生。一方面欣喜於專業學習的刺激與累積，

讓我對自己有更多不同的認識與接納，同時也困惑，爲什麼唯獨對於我的身體樣貌始終看不到一個美麗結局？爲什麼當我嘗試跳脫性別框架去整合自己具有的各種內在特質，卻無法理直氣壯的接納我的體態？爲什麼我已經覺察到這樣的標準其實內含很多壓迫和不公平，可是我卻還是努力的想要 fit 這個框？從「不自覺內化單一纖瘦標準」到看見、試圖掙脫，從鞭策自己、服從再服從，到思考有沒有別的選擇？當長久接受一個習慣的、被認可的訊息，要怎麼發展出一個新的標準？我帶著疑惑上路，希望透過自我敘說來接近「我對自己的困惑」。

過去，爲了甩開肥胖陰影、回歸美麗隊伍，我變成一個嚴厲又瘋狂的主人，身體也因此承受許多苦難，期待與真實間的落差，一直是難以跨越的失望、無力，我的身體和我越來越遠，越來越疏離、陌生，我始終不願看見自己不符理想的樣子。

我渴望、嚮往變瘦後的生活，彷彿那將會是全新的美麗世界，殊不知，我只是讓自己移動到一個比較開闊、光鮮亮麗的隱形牢籠，你說這樣有比較驕傲嗎？我還是逃不出那個強勁、細密的框架，一橫，一豎，又一豎一橫，密密麻麻垂直交疊。我的身心也早已被一圈又一圈的黑色鏈索禁錮，如下圖3。

現在，我試圖衝破禁錮我的框架，那是環境對肥胖的壓迫，那是我對「美麗」、對「自己」的不合理期待。

圖 3　期待解開禁錮，找回自由的身心(Claire，民 99)

二、我的企圖

「我要從跌倒的地方站起來！」

我是真的這麼想的！

沒關係的！這次我會小心謹慎的走，不讓自己再跌落同一個坑洞。

這樣的精神是不是正透過敘說實踐呢？

重新回到生命歷程中的黑暗、坑洞，看看到底發生了什麼事？

用現在的能量去回應當時的自己，然後前進！

(Claire—981121—研究日誌)

人一旦對自己「存而不在」的生命有了覺察，會不甘於如此，會在時間的歷程中，一次一次地問自己要什麼，一次一次地爲自己做抉擇，也因此不斷地形成了他(她)獨特的生命存在的過程(翁開誠，民 91)。這段話，似乎可回應我對自己的提問，爲什麼我會產生困惑？！因爲逆來順受的、被鞭策的「身體」受/瘦夠了，「我」也受/瘦夠了！

這一路追趕進度的過程裡，我真的很不快樂！從不敢跟別人傾訴我的不快樂，一直將之視為「理所當然的懲罰」，是我自己讓自己肥成這樣，減不下來就已經夠丟臉了，哪還好意思在人前哭爹喊娘？等到我好不容易重回隊伍了，我發現在觀看自己的身體時，我還是不滿意、不快樂，還是有許多焦慮、恐怖想像，我開始回過頭思考：這套美麗標準到底帶給我什麼？對我造成什麼影響？因為它，我又失去了什麼？我到底想要什麼？變瘦，真的是我想要的嗎？如果不是(不完全是)？那我要什麼？(Claire—980904—研究日誌)

當我在思考有無新的可能時，我已經在創造新的可能！當我想要重新找回自主性時，我已經開始展露自主。當我發問的同時，我的行動已開始進行！透過書寫，進入尋找自我的過程，我書寫著經驗中的我、認識很久的我，也發現被遺忘的我、或是從未被注意到的我，彷彿是一趟尋根之旅，又好像是一趟和自己和好

的旅程。而書寫「身體意象[9]」這個主題，是一個挑戰現有框架、重新尋找界線的過程，我不再遵循規則、著急迎合標準，**我試圖讓自己去貼近這樣積極服從背後的焦慮…，去解開肥胖即罪惡羞恥、落後脫隊的封印…。**

然而，行動，不可能漫無目的；書寫，不可能毫無主題；所以接著要問：「我想要改變什麼？透過自我敘說的過程，我要往哪裡去？」

在這趟旅程裡，最初，我設定的目標是「**重新拾起自尊碎片，接納自我、擁抱自我**」，我想要從自己做起，學習欣賞自己的各種樣貌(Claire—981005—研究日誌)。而，書寫旅程的中後期，我產生新的困惑：「如果我在還沒有好好認識自己前，就採用別人的眼光做爲認識自己的管道，甚至只用別人的眼光，那，我的改變到底是以什麼位置爲起點？如果都是爲了服膺外界期待，改變是不是永無終止的一天？而這樣一個不斷回應、試圖滿足外界訊息的狀態，能找到一個立足點、平衡的中心嗎？還是，只能不斷的移動、漂流？(Claire—990206—研究日誌)」這個困惑源自於行動過程累積的衝擊，不僅反映我當時的狀態，也引領我看到更核心的目標：**找回自己的重心！並且學習在隨外境起舞時，依舊維持穩定的重心！**在漫長的人生路上，如果我們自己的重心不穩，不用等別人來推，自己也容易倒下。如果我們保持著穩定的生命，就是一個不容易被別人推倒的生命(蔣勳，民 97)。

三、我的回應：關於「爲什麼我還需要寫自己的故事…」

最後，我想回應一個問題：爲什麼要寫自己的故事？既然已有研究者書寫相似的主題，爲什麼我還需要寫？

剛開始，我無法說得明白，總是在對話後留下一些模糊，且持續在心中發酵成更大的焦慮與不確定感；現在，答案似乎漸漸清楚，我想要重新回應那些曾關心我的親友師長，想要好好回應我自己。

在閱讀文獻的過程中，我在國圖發現三本和我關注議題相似，且以自我敘說進行探究的論文：

[9] 何謂身體意象(Body image)，將在第四章向大家說明。

洪千雅(民 95)，論文題目是「身體經驗衝突／增能的自我敘說」。主要是帶著性別所訓練背景的獨特視框「探討性別意識發展歷程中身體經驗的衝突以及增能的過程和內涵，並希冀藉著敘說研究的歷程，發現性別意識和主體建構之間的關聯，讓自己產生回應衝突的主體力量。」

其中，「胖瘦議題」僅佔三層次研究問題之「肉身身體議題」中的一部分，而透過自我後設分析，研究者發現：「對抗肥胖恐懼的自我技術爲我建構了渴望的身體形象，卻也異化了自己和他人的身體(洪千雅，民 95)。」

她的「異化」，讓我想到我和身體的疏離，以及我曾多麼瘋狂狹隘地靠體重計上的數字來肯定「我的價值」。

周詩綺(民 96)的「在肥胖身體經驗的探究裡面對自我 一個肥胖女性的故事」。研究者在經歷一連串的研究轉折之後，才找尋到最主要的研究動機─對自己肥胖身體經驗的探尋。以訪談觸發與回溯生命經驗的方式書寫故事文本，不僅描述出研究者在面對身體日漸肥胖歷程中的感覺與想法，肥胖不再是隱而未顯的問題，而是一個勇敢看見自己的寶物，更意圖感召每位讀者，在面對多元不同的外形樣貌，能給予更多的尊重與接納。

在研究者細膩的故事分享中，勾起我許多相似的記憶，其中，她提到自己「狂吃」、「偷吃」的行爲，不知不覺吃東西，也不知不覺吃很多的狀態，將自己的需求轉移成與食物建立一種不尋常的關係；在這段敘述中，我像找到同類般的感到心安，那股失控的挫敗、無助與惱怒，好像短暫受到撫慰，「原來我並不那麼特異、孤單」。同時，我也看到彼此在這相似瘋狂進食行爲背後的差異。

非常喜歡研究者所說：「肥胖」，不再只是一個數據或某種概念，而是一種充滿經驗且複雜的綜合體(周詩綺，民 96)。而這也刺激我對肥胖、肥胖經驗的理解與建構有更多的思考。

而蔡培元(民97)的「我僅僅只是一個胖子─記述一段朝向自在的歷程」，在前述已提到多次，這一份自我文本，主要是研究者記述自己「從我作爲一個胖子開始

而朝向自我的歷程」，敘說其作爲胖子的生命史、國中畢業紀念冊對其的意義、胖子所面對的論述氛圍、他的身體故事以及母親在其生命歷程中的重要，透過這些書寫而讓自己朝向自在的過程。

我很喜歡研究者呈現文本的方式，是這麼真實而深刻，在他的故事裡，我看到他是如何想要掩飾肥胖、忘卻肥胖，他向外追求、認同許多不同的身分，希望可以讓人目眩神迷，但這過程卻也讓自己越來越不像自己，於是他轉向面對自己，一個可以真誠、理直氣壯的活著的路徑，「我僅僅只是一個胖子，就這麼簡單。」在朝向自我的歷程，研究者從「胖子」變成了胖子，再從胖子變成自己。「因而只有當我不再是「胖子」，我才能僅僅只是一個胖子。我終於知道那個透過發現自信與自尊而後感受到自在的過程。」

他的勇敢、真實與開放，像是戰鼓般的重新提振我的士氣與勇氣，彷彿聽見「不要再躲了！不要自欺欺人了！」的聲音，我才又一次和自己面對面，正視身體所有的記憶，包括過去肥胖的失落經驗、對肥胖身體的焦慮，咚！咚！咚！重新，上路。

我，還是決定說(寫)自己的故事！因爲每個人都是一個在特定時空脈絡中長成的獨特個體，「個體化」的形體以「個人」爲行走活動的單位(夏林清，民95)，**所以「說自己」是我願意更正視自己獨特性、捍衛自己聲音的具體表現，「因爲我不說，我就聽不到自己，別人也就聽不到我」**。又，在一個歷史時空之社會環境內，我與他者雖各自以個體化之個人形體長大，但仍共同鑲嵌於其中的一個政經／文化／體制化社會關係脈絡(夏林清，民95)，**所以「說自己」不僅成爲探究「我怎麼了」的途徑，也成爲我理解「我，如何和這個社會互動、和瘦身文化互動」的行動，也提供我和他人一個相互觀看、學習探究的空間**。

於是，我開始說，然後練習怎麼說，學到「原來要說」。一邊說，一邊看見原來我擁有「說」的能量；一邊說，也一邊邀請聽眾，發現有這麼多人願意傾聽、支持。我是在開始書寫以後，才慢慢學習什麼是自我敘說的。我是在經驗到書寫

的困難後，才知道原來會遭逢這麼多的痛苦、挑戰與眼淚；我是在看見自己不斷的閃躲、面對、冒險、行動後，才發現原來我已不知不覺轉變；我是在聽到自己可以分享敘說、書寫的經驗後，才驚覺原來我已然從這歷程中學習、獲得，擁有我獨特的實踐知識。

夏林清(民 95)說：當「運動」不是來自他人的要求，它是一個企圖完成自身「個體性」的一種表達性演出，那麼，「運動」就是你的內在成份而自我負責地出現了！我很慶幸，我還是決定說自己的故事！我很幸運，我說了自己的故事！

接著，就要邀請也歡迎有緣的您，進入我的生命故事及探究脈絡中。以下各章節的編排順序，即是我敘說探究的歷程，一關一關面對、理解、再前進：一切從說自己的故事開始，第三章率先揭露肥胖身體是如何在瘦身文化脈絡中尋找出路的減肥經驗，對我來說，此即面對自己的第一步，接著回溯成長過程中「我和身體」共同擁有的記憶；第四章到第六章，則企圖呈現說完故事後，及結合閱讀文獻後的理解、反思與討論，分別是：發現過去我身體意象的形成與流動，重新理解我長年斤斤計較的飲食習慣、不間斷的運動習慣，最後嘗試以社會文化脈絡觀點，再次理解我身體意象的形成與減肥經驗；接著，在第七章與第八章，展現屬於我的實踐知識，包括敘說探究這一年多來「我和身體」的轉變與新關係，及對整個敘說探究歷程的回顧與整理。

第三章　就說吧！誰怕誰！~揭露我跟身體的祕密故事

自我敘說，某種程度就是一種赤裸的形式，

透過書寫，我站在自己面前，想要做些不同，

除批評自己之外，更多一些的東西。

我不知道這樣的赤裸，會帶來什麼樣的衝擊？

也不知道自己有多少厚度可以面對這樣的衝擊？

會有勇氣赤裸到何種程度？願意赤裸多久？

我真的不知道！但，我想試試看！

這個和我一起經驗生命、一起成長的我的內在世界，

我想要和她更靠近，我想要跟自己更靠近！

(Claire—980709—研究日誌)

經過好一番醞釀，我終於開始面對自己，說自己！

故事從揭開生活中持續進行的自我懲罰式減肥歷程開始，帶著肥胖的我，就像被迫下架的瑕疵品，心有不甘，卯足全力加工，拼命趕進度，希望可以重新上市、獲得矚目，我感受到一股不敢鬆懈的焦慮，害怕被更多的忽略、評價、失落淹沒，這是第一節—承認我一直秘密的、分秒必爭的進行減肥。將不能說的秘密說出口後，我開始疑惑：這場美麗的戰役究竟爲誰而戰？又爲何而戰？爲什麼肥胖讓我這麼自卑？爲什麼瘦不下來讓我這麼焦慮？總有些零碎的、片段的過往記憶浮現，成爲支撐我繼續奮戰的推力，所以我展開另一趟回溯之旅，在家庭、求學等成長經驗中尋找我和身體的故事，試圖探究我的身體意象是如何形塑、又怎麼影響我和環境互動，這是第二節和第三節的內容—我帶著逐漸膨脹的身體在不同成長時空脈絡下移動的記憶。

第一節　從未曝光的減肥血淚史

減肥令人陷入恐慌，而且像養老院失火一樣讓人倉皇。

減肥代表放棄，從來不會和好心情與高潮畫上等號

(也許教宗和基本教義派教徒例外)。

節食辛苦又惹人厭，膽小者無誡勿試。

因為減肥者要和一名特別嚴酷的敵人，

也就是自己的「小胖子人格」長期抗戰。

—引自快樂蘇珊(Susanne Frohlich)，2006

承認吧！對我自己，也向你們。

從意識到自己變胖的那天開始，我就和「肥胖身體」展開重要而祕密的多年抗戰。在單純的生活中，除了上學讀書、暗戀、陷入苦戀外，「減肥」成爲佔去所有瑣碎時間的主要任務，就像牙縫裡的菜渣，低調卻又紮實地嵌卡在每一個縫隙。

深陷肥胖的厚重與自卑的泥沼中，「減肥」似乎成爲當下最合理、最快速也是唯一獲得新生的捷徑。青春期突然暴增的體重，像是件脫不下來的衣服，又像一堵巨大厚實的肉牆，別人看不見我，我也看不見自己！而這股自卑、恐慌，持續擴散在我的家庭(族)、校園生活，蔓延在我的社交圈、人際互動經驗，我不敢大方展現自己，不敢清楚說自己、勇敢做自己，「到底什麼才是自己？」倉皇失措的想要挽回劣勢，一心專注在趕走不該出現的肥肉，「我想要趕快變瘦」！

熟料，努力甩肉的日子並沒有比單純躲藏在肥胖身軀中過活好到哪裡去，還比較像是接受自我懲罰、進入苦行一般！當我不斷鞭策我的身體，我其實也在折磨自己的身心；當我嚴厲的譴責身上肥肉，抓狂似的執行減肥計畫時，我也正在說：我是多麼不滿意自己！多麼渴望變得更瘦(更好)！

或許是受夠了帶著肥胖身軀移動的顯眼、不自在，我的減肥大作戰自動轉爲地下化，成爲生活中的最高機密。目標是要神不知鬼不覺地悄悄變身，擺脫不應

該擁有的肥胖，回到美麗的隊伍；而這樣的祕密，也能避免「萬一沒成功」反成爲茶餘飯後間更大笑柄的窘境。

雖然有好長一段時間，我看起來一直是那麼胖、那麼肉、那麼圓滾滾，但不代表我過著放任的生活，不代表我總是貪吃或吃比較多，事實上，我真的已經密集且瘋狂的展開一系列減肥行動，只是，「我看起來就還是那樣」，有什麼辦法？！體重計，並不能如實的幫忙記錄我每一分秒爲減肥所做的努力，也沒有如實記錄身體爲了減重所承受的痛苦，所以我決定利用一小篇幅讓那埋首奮戰的身影能夠被看見。

在此，揭開過去自我懲罰式的減肥歷程，是我面對自己的第一步。

一、報胖不報瘦的體重計：從未如實記錄我在減肥這場戰役中的努力

關於我悲壯的減肥史，豐厚得可以出本書了！而我花在減肥上的時間足以讓我撫養一個孩子長大，花在減肥上所累積的金額更是可觀的千萬不能讓老爸知道。從升國一前的那個暑假，突然暴增十公斤後，這場耐力與意志力，挫敗、焦慮與罪惡感交織的戰役就正式展開，歷經無數次的失敗和沮喪，偶爾穿插幾次短暫的成功經驗，終於在碩四進入探究之旅這年，學習不再和身體對立，休兵。

減肥的人，身邊一定少不了一台數字精確的體重計。偏偏，我家的體重計非但沒有精準的幫忙記錄我所有的努力、忍耐，還會毫不留情的打擊我。

每天起床後第一件事就是空腹量體重，當跑完廁所減去身上的水分，我就會躡手躡腳回房間脫下所有衣物，深吸一口氣，既期待又怕受傷害的站上，閉氣等著指針搖搖擺擺後的落腳處，量三次取最瘦，總要量到滿意爲止；當然我這樣怪異的行徑總會引來家人側目，他們總說：「沒有差那一兩公斤的啦！」但我就是不希望有任何多餘的干擾破壞一天的心情，所以總是盡量低調、祕密的進行，有時一天會量很多次，那就會挫折很多次，每每聽到我的哀嚎、嘆氣聲，就知道我剛剛量完體重了！很奇怪，明明已經死命運動、按摩、包保鮮膜、搖呼拉圈、穿塑身褲、餓肚子、拉肚子…，怎麼還沒瘦？不只一次懷疑是體重計壞了，我還會叫

家人來量，試圖做最後掙扎。看著鏡子，總會想這多出來的肉躲在哪裡？「小腹好像真的又凸一點！大腿好像真的比較粗！…」我試圖抓出脂肪的藏匿處，然後對自己的身體更不滿意！

體重計，好像化身爲最公正的法官，判決我是否已成爲一個纖瘦、符合社會美麗標準、討人喜歡的女孩！而介面上高居不下的數字，就好像是我想像中外界評價的眼光，不留情面地冷冷說著：你還遠遠落後呢！

從必須想辦法減肥的那天起，我就和體重計結下不解之緣。我們是最貌合神離的戰友，也是最親密的敵人。無法想像生活中缺少體重計的存在，儘管它總是報憂不報喜，但我仍須仰賴其記錄每日的戰役結果，一天不量體重成爲當時生活中最焦慮的事件之一，「深怕稍一疏忽，體重就會攀上另一個高峰！就像玩 1.2.3 木頭人一樣，深怕一轉身，就有身手矯捷的玩伴達陣！」我賦予體重計好大的權力，讓它決定我是否夠瘦、夠好、夠值得人喜愛。

二、「體重」對我的意義：吸引力、自我價值感的指標

「體重」，對當時一心想瘦的我來說，就像是一個指標，一個門檻，代表著我是否能夠被接納、被欣賞，是否可以擁有和妹妹[10]一樣的光芒，是否可以被認同。也因此，「過重的數字」就像是標籤，像是不可告人的印記一樣，訴說我落後美麗標準的紀錄，是一個弱點，所以我一直都努力遮掩著。我沒有辦法把體重告訴別人，也害怕暴露體重的時刻，誰喜歡自曝其短呢？

記得每一次要做健康檢查，或是體育課的體適能，總在眾目睽睽下量身高體重，那對我來說，就像是裸體一般的無地自容，我真是焦慮極了！也覺得主辦單位絲毫沒有顧慮到我這類族群的心情，也許也有人跟我一樣不喜歡大庭廣眾下量體重啊。一心死守的祕密就要曝光，我該如何自處？我幻想著每一雙眼睛、每一對耳朵都聚精會神的張望，等待真相被揭曉，好印證「哈哈！林毓凡果然是個大胖子！」通常我減輕焦慮的方法，就是盡可能在前一天或前一餐不要吃東西，或

[10] 從小，我就羨慕妹妹纖瘦、吃不胖的身材，關於她在我成長過程中扮演的角色將在下一節出現。

是當天衣服穿少一點，畢竟在那些場合是無法像在家裡恣意脫光測量了。或許因爲擔心曝光的焦慮實在太耗能，所以在排隊完成體檢那刻，我幾乎都虛脫了，接踵而來的嘲弄取笑，也就無心負荷，不太有感覺。

碩三駐地實習那年，捐血車進入校園，我也加入人群希望盡一份心力。還記得當時填寫到個人身高體重時，忍不住陷入天人交戰，「天啊，要寫真實體重嗎？那不就會被別人發現了？萬一被學生知道原來我這麼胖的話怎麼辦？」最後我決定比照過去辦理：少寫兩公斤！排隊的時候，我不安的將健康表小心拿好，一邊鎮定的向往來經過的學生打招呼，最後我受不了了，乾脆把紙張摺起來，這樣就可以確保體重不會被發現了！

碩四那年接受「女性負向身體經驗之探究」的訪談，當邀請函上出現要填寫個人身高體重的欄位時，我也是直覺就脫口：「問這個幹嘛？為什麼我要把體重告訴你？」最後還是百般不願意的寫上，當然還是比實際體重少了一兩公斤，反正等要訪談時，我就會瘦到那個體重了(這向來是我自欺欺人的思考模式)。

不知道爲什麼，就這麼一兩公斤、零點幾的變化，卻足以左右我的心情，影響我對自己的看法，數字愈小，臉上的微笑愈大，走起路來都覺得輕飄飄，看著自己似乎看到更有希望的明天，但數字愈大，情緒就愈低落，步伐像綁著鉛塊般沉重，我對自己以這樣肥胖樣貌的存在感到無力、無望。體重，真的可以代表我全部的價值？主宰我的未來嗎？我看到自己在面對外界眼光時，不斷打腫臉充胖子，喔，「應該是偷吸氣裝瘦子」，以讓自己看起來處在一個更好的狀態，「夠瘦才代表夠好」，我是否窄化了「狀態好」的定義？我是否壓縮自身的價值？

並不會因爲我身高 160 公分，體重 60 公斤[11]，就表示我無法抬頭挺胸、快樂的享受人生吧？！撇開外界關心、評價、厭棄的眼光，我是否也是阻礙自己昂首闊步的幫兇？

[11] 從國一開始，一直到大二，我有很長一段時間體重一直維持在 55~60 公斤之間。即便之後體重降到 50 公斤，我依然覺得這是一個不可公開的祕密數字。

三、悲慘壯烈的減肥血淚史

我的減肥動機其實很單純：

一開始，只是想變成一個更好的自己！

想要讓自己變得受歡迎、被誇獎，想要擁有一段難忘的初戀，

我以為…這一切是為了追求更美好的人生！

事實上，「減肥」，掛在嘴上當口號真的輕鬆多了！

若要付諸行動落實，並且看到成效，可就是一場艱辛的戰役。

那是一段好辛苦、好辛苦的歷程，

如果你沒有曾經像我一樣那麼渴望瘦，

如果你沒有曾經像我一樣必須很努力、很努力才可能變瘦，

如果你沒有曾經像我一樣那麼殘酷的罵自己、討厭自己，

如果你沒有曾經像我一樣為自己感到深切的悲傷，

那麼，你恐怕無法理解這之間的煎熬有多難受！

這不僅是「肥胖後」的自我懲罰，

也不只是為了美麗必須付出的代價，

而是內在愈自卑，就愈要發奮向上的力挽狂瀾，

當時的我，真的以為，「減肥」是唯一、最快出頭天的捷徑…。

(一)我以為…要瘦，就要耐得住飢餓？！

「肥胖」和「吃」之間似乎存在一種危險、曖昧的關係。小時候長輩們會問：「是不是因為你吃比較多，所以才比妹妹胖？你要分她吃啊！」我學到「發胖，可能是因爲我吃得比別人多」。升國一前體重突然暴增，我歸因爲那是貪圖享樂後的惡果，「嗜吃甜食/零食，會招致肥胖」。所以，吃，似乎變成一滿佈陷阱的行爲，極有可能失足掉入更深的谷底；若能乾脆「不吃」，反成爲忙碌生活中最省時(省去執行減肥食譜的時間)、最省錢(省去上健身房、買減肥產品等開銷)、也最易實踐的好方法。「如果我越能忍住飢餓，就越有機會擁有纖瘦身材」！

事實上，忍住飢餓真不是一件輕鬆容易的事！胃持續翻攪的咕嚕聲，總是大力附和腦袋裡飢餓的訊息，我感覺自己越來越暴躁、坐立不安，注意力漸漸渙散，身體開始無力、不受控，眼睛不停張望偵測食物，腳不斷朝冰箱附近移動，儲藏櫃被我開了又關，好像全身上下的每個細胞都在嘶吼「肚子餓了」，但我依舊咬牙切齒的坐定，憑藉「自己終將以最纖瘦搖擺的姿態復出社交圈」的幻想轉移飢餓訊息。我一直都困在吃與不吃的掙扎中，有時，飢餓感可以成功被忽略、遺忘，最多就是換來胃陣陣抽痛控訴；有時，一邊想堅守崗位「不吃」，一邊又爲自己終將妥協而沮喪；「吃」，變成一種恐怖行動，一開口，就會讓脂肪軍團大舉入侵。

「真的要吃嗎？那要吃什麼？」在每一次耐不住飢餓後，我開始退而求其次的思考：選擇什麼食物既可以飽、熱量又低？往往交戰很久才會得到結果。常懊惱：爲什麼生理時鐘這麼規律的感到飢餓，爲什麼無法自我控制？好不容易這一餐吃完，馬上又會開始思考下一餐的清單，並且將隨著前一餐攝取的熱量調整，就這樣一餐接著一餐，睡前又會苦惱隔天的早餐…。別人可能很難想像，在過去，我到底花了多少時間在心中暗暗盤算飲食清單，不是眷戀美味，而是因爲我做不到「不吃」。更難過的，多數時候，最後進到肚子裡的食物往往不是我真正想吃的！

「我上次訪問鄭秀文的時候，我印象很深的一件事，就是她講這件事很像巨星，她說我餓了好多年了，我沒有一餐吃得飽！」這是節選自主持人蔡康永某次在「康熙來了」訪問到鄭秀文時的對話。當時在電視機前的我閃過：原來，我眼前看到的超薄天后沒有一餐吃飽？！要能耐住飢餓，才能穩坐巨星寶座？

你羨慕她的成就嗎？那你能挨餓嗎？在他們玩笑似的言談中，隱約嗅出這股奇妙的連結。但也許不只是「挨餓」呢？而是那對「朝向美好狀態」的「執著與堅持」？當她能夠爲了在螢光幕前呈現纖瘦理想體態(迎合社會對美的期待)而長期忍住飢餓，可以想見其內在驚人的意志力與企圖心，這些一定也都是協助她迎向挑戰、不斷追求突破的要件。讓人疑惑的應是：爲什麼「瘦」成爲多數的我們競相追逐的理想狀態？

(二)「保證會瘦(？)」的實驗與投資

除了「不吃」的酷刑外，許多坊間流行、價格平易近人的方法我幾乎都有嘗試，也都失敗過；當愈自卑，就愈是瘋狂的嘗試各種減肥法，希望可以「發生奇蹟、得到救贖」。

記得在我國高中時，「玫瑰蜜棗茶」可說是人氣減肥法，據說可以清除宿便、促進新陳代謝，一個禮拜就可以看到效果！我興沖沖的準備食材，並在廚房認真熬煮，一邊用筷子攪拌、一邊忍不住想像自己將可以輕鬆穿上妹妹的衣服！可惜，幾次捏著鼻子勉強喝下那深咖啡色的液狀物後，除了瘋狂拉肚子外，我的體重一公斤也沒有少。那「蘋果餐」總可口多了吧？標榜每天都只能吃蘋果果腹，渴了就喝水，持續三天後，至少會瘦 3~5 公斤。剛開始吃還覺得自己很幸福，既不用挨餓，還可以吃到我喜歡的水果，但吃到第二天就開始想吐，「能不能來點別的東西？什麼都好！」我記得當時瘦了 3 公斤，但後來馬上復胖 5 公斤，比原本還胖？！聽說在運動時先用保鮮膜將自己想瘦的部分包裹起來，可以刺激排汗？加速體內脂肪燃燒？於是我總在跳繩、搖呼拉圈、慢跑…前，用保鮮膜將自己的手臂或大腿一圈一圈纏繞，爲了避免保鮮膜流汗滑落，我還會在外層以紗布綑綁，結果，除了造成皮膚紅癢過敏、毛細孔粗大外，並沒有任何驚喜的收穫。大學時一度嘗試「粗鹽水減肥法」，不需花錢、又對我愛喝水的胃，似乎是不錯的方法。特地挑某一個星期六早起，希望在不驚擾室友的情況下偷偷執行，然而，那無敵鹹的口感讓我第一口就吐了出來，實在是太可怕！更嘔的是，我也沒有經驗如友人所說般神奇排宿便，所以幾次後便放棄那樣煎熬的過程。相較之下，藥妝店裡我可以負擔的各式消脂茶、減肥酵素、瘦身丸，口感倒還可以接受，但好像也沒什麼驚人的效用。更別提在超商購買相關標榜油切、瘦身的飲品了，總是在大量進食前後爲自己準備，幻想那些產品真的可以如廣告所說幫助我去油、纖體，但結果似乎都只是多爭取一點心安罷了！

隨著年齡增長，私房錢堆高，我消費減肥產品的配額也跟著提高，選擇也就

更多采多姿了。常常要花很多時間抉擇，到底選購什麼產品才真的夠快速、有效又經濟，陸續買了纖細修長小腿襪，平腹美腿七分褲，纖體出水霜，提臀帶…，就是希望集合更多人的智慧，幫我圓一個瘦身的夢。

曾經，我把念頭動到第四頻道不停在宣傳的減肥產品，無數個不用上課的午後，我花很多時間在電視機前停留、觀看、比價，最後鼓起勇氣打諮詢電話，幾次以後，單純的我學到：天下沒有白吃的午餐。如果你跟我一樣以爲專家們會好心分享、同理你的肥胖之苦，協助你瘦身，那就是太天真了。「如果你沒有要花錢買他們的產品，他們也沒有什麼可以幫忙你的。」當然，他們可能也在心底嘀咕著：不花錢付出代價也想跟人家減肥？！哪那麼好的事！其實每一次撥打電話都是滿懷希望，心想這一次就是我改頭換面的契機，但掛上電話往往是更深的挫敗，畢竟要付出的金錢不是正值青春期的我所可以負擔。

搭著「天下父母心、愛女心切」的溫情列車，我有兩次成功的靠著眼淚攻勢和三寸不濫之舌在青春期購買偏昂貴的瘦身產品。那時第四頻道廣告打得響亮，我超級心動，一心想說服爸爸替我出錢，不僅在電視前賣力解說產品的誘人、可期待性，講著講著自己還委屈的哭了，一股腦的把情緒宣洩出來：「為什麼妹妹這麼瘦，她都吃不胖，卻把我的體質生成這樣，吃什麼都胖，還瘦不下來，女兒都胖成這樣，這麼難過了，你們也不願意幫我想辦法，如果可以靠運動瘦，我還需要在這邊哭嗎？…」感謝爸爸後來給了我和第四頻道兩次機會：傳說中的小腹剋星，插電後就會一直幫你燃燒脂肪；還有霹靂嬌娃塑身褲。事實證明，廣告確實可能出現誇大的報導，因爲我的肥胖並沒有因此而離開，其中一項產品現在成爲爸爸廢物利用的皮帶，我不認爲那條皮帶真能符合他的需求，他只是故意戴在身上來提醒我當初的一廂情願，而每看到一次就想到當年那個傻得土裡土氣的自己。而這樣的傻氣到我碩三都還持續發酵，那年寒假，也就是既定實施減肥大作戰的時刻，無意中在某個平面廣告版面看到有人推薦一組漢方組合的膠囊，非常有效，連著除夕、初一大吃兩天，我心一橫，決定瞞著老爸老媽挪用一點家教薪

水來試試，當然，那筆三千六百元又是白花了，我連 0.5 公斤也沒有少…。

是什麼讓實驗精神越挫越勇、不斷延燒？爲什麼花錢買不到教訓？或許太想一夕之間就擁有不一樣的人生，於是一心冀望、等待那快速見效的魔法或寶物。

(三) 當「減肥」走進社交情境…飯桌上，演的是哪一齣戲？

什麼？又要聚餐了？！當行事曆劃下約會的記號，身體也跟著進入戒備狀態，從現在起：**進食量減少、運動量增加，務必要以最好的體態出席！**

減肥時期，最怕遇上的就是吃大餐的邀約。我總期待自己可以放完一個長假(寒、暑假)後就減肥成功，以全新面貌出場，但偏偏那樣的時刻也常是有大型活動、家庭聚餐的安排。當滿桌豐盛的美食就擺在面前，吃是不吃？當進到平時不可能踏入的餐廳時，要不要好好享受？那種看得到卻吃不到的掙扎，真是很傷能量！

除了擔心美味當前忍不住破功，影響減肥計畫外，更叫我不知所措的：是「在別人面前吃」！尤其是在同儕、姊妹淘面前，「承認自己正在減肥、需要節食」理應是一件稀鬆平常的事，但我卻難以啓齒！於是，我學會吃給別人看，每一次在眾目睽睽下用餐，都好像在演一齣「我很飽」的戲碼，不管肚子餓不餓，大腦就是會感覺到飽，應該要飽，往往告訴別人自己在他們沒看見時或來聚會前真的已經吃下很多東西，所以此刻一點也不餓，真的沒辦法再塞進任何東西，這時，胃也會很配合的發脹、甚至疼痛不適，順理成章地讓自己顯得不那麼掃興。有時，爲了讓自己看起來正常的進食，會偷吃步的提前一餐餓肚子，讓自己在聚會當中可以自在的大快朵頤，然而，對面女孩們的盤子似乎永遠都還有吃不完的食物，有些人會大方說出自己正在減肥的行程，有些人不諱言只允許自己吃二分之一，這時，原本準備大解放的咀嚼、吞嚥突然變得很有壓力，看到別人如此有魄力、有毅力對美食說不，我怎麼能這麼輕易就棄械投降？如同 Wertheim、Paxton、Schutz 和 Muir(1997)訪談的受訪者所陳述，當親密朋友企圖節食時，會讓她們感覺到自己也必須節食或更加注意體重的變化(賈文玲，民 89)。通常在那樣的情況下，我也是一邊自責、一邊檢討，吃下肚的全是對肥胖的焦慮，「果然，胖不是沒有原因的」。

飯局總算結束了，我看到自己一個人默默走進超商、站在飲料櫃前，希望一罐油切綠茶下肚，能幫忙排除剛剛攝取的多餘油脂、加速腸道的蠕動…。

是所有對「瘦」的美好想像支持我度過那些痛苦的時刻！爲了滿足讓自己更好的需求，我忽略照顧身體的需求，爲了讓自己不要輸，可以跟別人一樣有魄力、有毅力，所以我必須忽略身體的感受，我知道她餓，我知道她正在受苦，可是我沒有真的在意過，這是必經的過程，「誰叫我要變胖？這是我必須付出的代價！」

(四)番外篇：當肥胖不再是個人私事…「你憑什麼這樣評價我的身體？」

「就算胖，我的心也是肉做的」。儘管我已經很積極的嘗試各種減肥方法爲自己挽回劣勢，但沒出現「夠瘦」的成果前，肥胖身體的移動，總會遭受一些粗糙、傷人的眼神或評論！彷彿肥胖是「我的」罪過，而我必須爲此負責，即便我們素昧平生，他們也有權站出來主持公道。

印象深刻，有次在大街上，因為看到當時盛傳可以促進新陳代謝的減肥食品，我當然第一時間就被吸引，好奇的停下來駐足，猶豫了老半天，最後還是因為考慮到價錢而放棄，沒想到當我走出店家，老闆娘為了推銷竟說出：「你都已經這樣了還不買？」邊走還邊聽到身後她傳來的嘀咕，當下真是又羞愧又生氣…。羞愧自己已經胖到無法掩飾，連陌生人都覺得我需要減肥，還在公共場合裡直接攻擊我的傷口！同時，我也感到生氣、委屈，「這樣」是「哪樣」？「我不買是因為我沒錢，你以為我想這樣啊！你怎麼可以這樣說我！」

除了在購買、探詢減肥產品時可能會遭受一些不舒服的經驗—「從他人眼中，看到自己是多麼沒有自知之明、自救意識」；在肥胖時期另一個重挫自信卻又無法避免的情境就是添購新衣的時刻。每一次上街，帶回來的往往不是戰利品，而是殘破不堪的自尊。

腦中浮現的記憶都是那麼難以啟齒。小小更衣室裡，我拼了命的希望自己可以將卡在大腿的褲子往上拉高，好不容易拉到屁股，不斷的憋氣、憋氣再憋氣，我希望可以把釦子扣上或把拉鏈拉起來，更別提那些拉到膝蓋就卡住的布料，想

到試穿前再三確認後得到「沒問題，料子彈性很好，你一定穿得下…」的保證，我很難真的接受自己穿不下的事實！爲什麼 model 穿起來這麼好看，我卻連「看看」自己穿起來如何的機會都沒有？爲什麼別人可以穿著這些所謂「正流行」的時尚服裝，我卻找不到屬於我的 size？我爲自己、還有肥胖的身體感到羞愧，但這個羞愧卻不會保留在更衣室內，門簾外不斷探問的熱情店員，「喜歡嗎？出來照鏡子，我們幫妳看！那個穿起來很修飾喔！」看到我滿臉脹紅、額頭冒汗，將試穿的衣服放在手臂上，頭低低的出來，小小聲的說「謝謝，我想再看看。」想也知道我穿不下！！這是再尷尬不過的經驗了！有時，店員會在我隨手拿起衣服前，毫不掩飾的瀏覽我的身材，然後生硬說著：「這款式版子小，沒有你的 size，你可能要找別件。」我當然知道這是最節省彼此時間的做法，但，同時也讓肥胖身體陷入更孤立、落寞的處境，「想要流行？沒有你的份」。也因此，我通常只跟妹妹一起逛街，我不希望再有除了店員(那是不得已的存在)以外的第三者看到我如此不堪的醜態，他們就像是證明我擠不進美麗標準的目擊證人。有好多次，我在更衣室裡看著鏡子裡自己站不穩、衣服卡在身上的狼狽模樣，忍不住氣得掉下眼淚，不只是生氣、難過，還有很多的後悔、自責，「為什麼我瘦不下來？為什麼我這麼胖？為什麼喜歡的衣服都穿不下？」

而這些掃興的購物經驗之所以增添困窘、不能認輸的情緒，店員的存在是不容忽略的關鍵角色。正如黃囉莉、張錦華(民 94)的研究發現：國人社會取向的行動邏輯，除了在意接觸頻繁的配偶或親密關係之批評外，對於沒有頻繁相處或血緣關係的服裝店店員之批評體型也是相當在意的。研究進一步指出，最重要的人際壓力源是配偶或親密關係，其次就是販售衣物的店員，在意程度甚至跳到父母之前。這顯示店員原是被認定爲外人而非自己人，其人際倫理應該是「買賣不成情意在」，而不是對客人任意批評；一旦店員踰越了人際分際，當起當事人的「擬親人」而任意批評當事人的體型時，讓人更爲之氣結。這篇研究結果，非常精準描繪出前述我與購物頻道諮詢人員、販售減肥產品店家、服裝店店員等互動後的

內在情緒波動，一開始我只是一個單純的消費者，但當我無力消費時，即成了「沒有危機意識、不知悔改」的肥胖者；或當那些美麗的服裝緊緊卡在我的肩膀、大腿時，我成爲一個塞不進 S 或 M 或 L 的「肥胖試穿者」，在店員目睹下，撐開的拉鍊、袖口都是血淋淋的證據，說明我與時尚、美麗的差距，無所遁形，若他們接著好意、無意或刻意的爲這悲劇加入旁白，我的困窘、羞愧就會燃燒爲怒火，「你是我的誰？為什麼這樣說我？」

四、呼~說出口的暢快

如同上述，在我和肥胖身體的長期抗戰中，每一次都是滿懷希望的起步，然後迎向失望落空的結局，但是我不曾、也不能停止自己的減肥計畫，因爲鏡子裡的我看起來如此肥胖，因爲更衣室裡還有我的挫折與眼淚，因爲…，生活中有太多經驗不斷提醒著我肥胖帶來多少忽略與損失，所以我一定得瘦。我學會就算希望再渺小都要堅持。

從沒想過會公開這些機密檔案，本來以爲它們永遠都會是妥善收拾的「祕密」，漸漸被遺忘在成長的記憶中；如今，讓那些曾經可憐兮兮、流淚的、流汗的、羞愧的經驗浮出，也算是沉冤大白了，「其實我真的很努力挽回劣勢！我絕非自暴自棄之徒！其實身體真的承受許多折磨！」這一回首，讓我看到自己對於「變瘦」是多麼執著，多麼不顧一切的投入、甚至拿身體冒險嘗試，砸下許多時間、金錢就爲換取一個變身成功的奇蹟…。除了心疼這過程的辛苦，更有滿滿的困惑：我看見自己對於擁有肥胖身體有許多焦慮、恐怖想像，對於帶著肥胖身體移動的遭遇有許多負向的聯結，許許多多根深蒂固的信念，影響我的生活模式、滲透至食衣住行，到底這些從何而來？

第二節　我和身體的記憶：從回溯家庭經驗說起

喜歡自己的身體是喜歡自己的先決條件，

因為如果沒有身體意識，就不會有自我意識；

對自己的身體不滿意就不會有自信。

不僅是身體屬於我，

我就是我的身體。

我看待自己身體的態度就是我對待自己的態度。

—引自 Barbel Wardetzki(1991/2005,p.83)

碩一下時，友人推薦我「女性自戀」這本書，上述這段話就是從書裡節錄出來。還記得當時我內心有許多複雜的聲音，「談什麼自我接納，其實我連喜歡自己的身體都做不到！」、「我看待身體的態度真的就是我對待自己的態度嗎？所以我對身體的嚴苛也反映我對自己的嚴苛？」、「如果我的身體始終沒有變成我想要的樣子，那我該怎麼喜歡她？」…我陷入不知該如何改變現況的無助，我以爲「身體是身體，我是我」！或者，這是我不想被肥胖身體拖累的切割吧！

身體，是一個明顯、無法掩飾的整體，如影隨形。我到哪，身體就到哪，身體到哪，我就到哪，大家看到我的同時，是因爲他們正看到我的身體出現，我的身體(似乎)就是我。我們本來是同一國的！

直到我重新回顧過去那不爲人知的減肥挫敗經驗，看到自己是這麼無所不用其極的鞭策身體，我才明白：我們早就是陌生人了！隨著她越來越遠離我、我的親友、同儕、社會所期待的樣貌，這原本是密不可分的親密，變成難以擺脫的禁錮，我是渴望瘦的，並且努力讓自己變瘦，可是「我」卻還是禁錮在我的肥胖身軀裡，「我和我的肥胖身軀」被禁錮在唯瘦最美的氛圍中，應該是最親密的盟友，卻陷入相互折磨的戰爭中，一場「我以爲是要讓自己更好」的美麗戰役！

這真的是場值得開打的戰役嗎？受這些罪真是理所當然嗎？肥胖即罪惡羞恥、即落後脫隊的信念究竟從何而來？真的還有不同的選擇？爲了尋找答案，爲了讓不時浮現的陳年畫面更清晰，我決定進一步回溯自己的成長經驗，「或許是因為長大了，自我的強度也有些基礎了，或許也是累積了一些怒氣、一些力量，教

育刺激多了，我發現其實我可以有不同的選擇，即使到現在都不嫌晚。於是，開始想為過去那段被壓縮/壓迫的痛苦記憶撐開一點空間，帶著尚未成型的千斤頂，尋找著可以進入的縫隙(Claire─980730─研究日誌)。」

曾經胖過，瘦過，復胖過，再變瘦…，隨著身體膨脹、縮減的變化，我對自己的觀感也不斷改變，帶著變化中的身體移動穿梭每一個不同時期，其中的祕密、代表作都收錄在我的腦海裡，身體的記憶中。以下，整理我和身體成長變化、在家庭(族)中移動的故事，可略以「一失足成千古恨」該段爲分水嶺，在變胖以前，多是正向、單純的美好經驗，沒有太多框架、評價，我們盡情探索、享受生命；隨著年紀漸長、身體變化(尤其變胖後)，身體開始在家人互動影響及親友觀看比較中感到失落、壓力與挫折，爲了扭轉劣勢，一股腦兒投入減肥征戰的不歸路。

一、林家有四寶[12]：爸、媽、我、妹妹

我們家是標準的核心家庭。爸媽是國小同學，從小就在同一村庄長大，兩家只隔一條巷子而已，據說他們小時候就對彼此很有好感，但都害羞的放在心裡，是出社會後，透過相親再重逢。接著，在北部定居，培育我和妹妹兩千金。

二、我/身體的名字

我在民國 71 年底的某個晚上出生。毓凡是我的名字。毓，乃生育、養育的意思。據說，林爸爸在妻子懷孕時，有種預感，腹中的小孩將來自一個不平凡的地方，所以希望把他孕育為較平凡些。所以，毓凡，就成為我的名字，希望能將不平凡的我養育成平凡一點。或許是林爸爸的願力很強，所以，我不僅覺得自己平凡，更為自己的平凡感到自卑(Claire—96・暑假—研究日誌)。

有很長一段時間，我不太喜歡這個名字，覺得聽起來一點都不美、一點都不浪漫，常常在點名時，我羨慕那些名字中帶著詩情畫意或是聽起來很可愛、很夢幻的同學，並默默收集那些讓我心動的字，暗自排列組合，幻想也許有一天可以

[12]兩年多前，家裡多了一隻可愛的瑪爾濟斯，取名爲「寶貝」，從此，我們一家就變成「林家五寶」。

改名。記得大學時的老教授，每次上課點名都中氣十足的喊著「林毓ㄏㄨㄢˊ…林毓ㄏㄨㄢˊ…」，在沒有勇氣當面糾正老師的情況下，我還是百般無奈的舉手喊「有」，「唉，老師，是凡，不是ㄏㄨㄢˊ。」

但，此刻，我感謝爸媽送給我的這個名字，這是對我的期許，也是送我的禮物。「平凡」似乎擁有更多，也才有機會停下來感受自己所擁有的；是這樣的平凡，讓我對「不平凡」懷有憧憬，鼓勵我不斷向前追尋、努力前進，奇妙的是，也是這樣一個追求的過程，讓我看到平凡的可貴！雖然平凡，但我並不匱乏！追求的過程，碰到許多挫折與低谷，但也因此讓我停下腳步，我才一次又一次看到原來自己擁有許多愛與資源，我學習感恩，懂得把握、珍惜！

是這個「平凡」，讓我更看到許多得來不易的禮物，讓我擁有感受這世界美好的心。

三、曾經，單純看著自己的樣子，不帶評價的看著

對於自己什麼時候學習從鏡子裡觀看自己的時間點已不可考。記得一開始抱我們家寶貝照鏡子時，牠都會對著鏡子一直吠，以爲看到同類而興奮的、故作聲勢地先發制人，慢慢的，牠似乎知道那是自己，會安靜的在懷中跟著我們一起照鏡子，「寶貝，那是你喔！你最可愛了！」有時牠會稍稍歪著頭好奇的看我們、看看鏡中的自己，那樣的眼神很單純，沒有帶任何的評價，就只是看。

什麼時候開始，觀看鏡中的我(我的身體)，變成一種監督、檢核的行爲？我忘了怎麼單純的、好奇的、不帶評價的注視，隨著批判的聲音越多，鏡子裡的我變得更醜陋、焦慮與無助。

小時候，舊家[13]二樓有一面很大很大的鏡子，從地面向上延伸，一直高到幾乎碰到二樓的天花板，我很喜歡這面鏡子，因爲浴室的鏡子對我來說太高太遠了，而媽媽的化妝鏡又太小，但這面鏡子又近又高又寬大，我可以很輕易的看到全部的自己，一下走近、一下走遠，很新鮮。那兒，也是我做錯事時罰跪反省的地方，

[13]，在我九歲以前，我們家住在中壢，所以「舊家」指的是當時中壢的住所。

爸爸總會叫我跪在鏡子前好好反省自己，然而，一邊想著待會要如何跟爸爸懺悔道歉，一邊總會分心觀看鏡子裡的自己，從眼睛、臉部到跪著的膝蓋，看著鏡子裡不停變化的表情、姿勢，好像在跟另一個自己苦中作樂玩遊戲，很有趣。那時，「看」是沒有任何評價、好惡的，不會覺得眼皮太單、不會覺得鼻子塌塌，就只是看到「單眼皮」、「扁鼻子」，不覺得這樣有什麼不好，也不知道跟別人有什麼不一樣，我還沒學到所謂的「好看/不好看」，沒有標準，所以沒有評價，我只是看著自己、看著我的身體。

四、當肥胖尚未來敲門：我也曾和身體完美結合，一起衝鋒陷陣！

在身體尚未像氣球般吹氣膨脹前，在「掩飾肥胖身軀」尚未成爲首要祕密任務前，我也曾經帶著身體四處衝鋒陷陣！

社區裡有許多年紀相仿的孩子，我們總在放學回家後集合，一起玩紅綠燈、一起騎腳踏車、一起躲貓貓，元宵節時會一起提燈籠夜遊、一起穿越大樓間防火巷探險；我們是一群孩子王，社區則是我們玩樂成長的遊樂場。

記得那時候，我總是不服輸的努力跟上男孩們的步伐，我們把社區大大的 U 型車道當成腳踏車競賽的跑道，賽程中經過地下停車場時還得加速衝下斜坡，順著坡道直直衝刺到最底，再衝上坡，回到 U 型賽道，最快繞完一圈抵達終點者就是冠軍。我從來沒有要認輸的意思，不管是夜遊、翻牆、爬高，或是風險較高的競賽，「妳們女生在這邊等沒關係！妳們女生不用玩這個！」我感覺到性別身體似乎承受某些外在不知名的限制，同時，我的體內卻也醞釀一股想要突破的強大鬥志，於是，我從來沒有將「在原地等」列入選項！我總是跟著一起跑、一起衝刺！當我狂踩著淑女車的踏板，站起身不斷的前傾用力加速，我追著風，也追著自己，風聲咻咻地過，我享受馳騁、超越的快感，「原來我也可以做到！」我在每一次的不服輸中克服內心的恐懼，也在每一次挑戰中感受到身體無窮的力量，那是一種「能夠」的興奮，我感覺到「我」和「身體」正完美的合作、矯捷的移動。

當時的身體沒有背負「肥胖的罪名」，反而是我一起衝鋒陷陣的戰友，我們共

同創造、經驗許多美好的時刻。

五、一失足成千古恨：我胖了…

然而，這樣單純美好的記憶沒有維持太久，隨著發育，我覺得身體沒有印象中的敏捷靈巧，輕盈的感覺漸漸消失了，我開始經驗到「遲緩、力不從心」，不再總是鬥志滿滿的迎接挑戰、追求突破，至少在身體運動這個部份，我不再那麼高調的展現身體、與之合作，我甚至開始爲了隱藏身體而隱藏自己，我太害怕別人一眼識破身體的瑕疵，對於想要擁有勻稱、纖瘦體型的我，那些充滿多餘贅肉處都是瑕疵。於是，「我」成了抑制身體可能性的那道阻力。

只是，我當時始終沒有明白這個道理。

如果你問我，肥胖對我的意義，那我會告訴你：這是我人生中一個「一失足成千古恨」的震撼教訓！我胖了！

如果你再問我，是什麼時候失足呢，那我會滿懷悔恨的告訴你：是在升國中前最後那個炎熱暑假。早在小五、小六開始發育，我日漸豐腴、健壯的體態就埋下「肥胖」的伏筆；而我家附近新開張的那家24小時生鮮超市，更是成爲助長大量脂肪入侵的供應站，短短的暑假過去，別人是準備新書包、新文具、新的學習態度，我則多扛了10公斤的肥肉入學。也是從那個時候起，我開始變成一個站上體重計就會歇斯底里的人。

爲什麼會說「肥胖是一失足成千古恨的教訓」呢？本來在親友的比較討論下，只覺得自己長相平凡罷了，體型雖比妹妹壯碩，但跟多數人比起來也還算中等，可是，當我比妹妹多了快 20 公斤時，那就成爲很可怕的畫面了！那年夏天，我和妹妹三天兩頭就光顧新開張的超市，彷彿試吃大會一般，我們沉醉在發現何種口味比較好吃的興奮喜悅中，就在我好不容易發現自己的最愛是巧克力、辣味波的多(洋芋片)和杜老爺甜筒時，脂肪也悄然潛入我的身體，甩也甩不開，罵也罵不走，因爲一時貪圖享樂最後造成無法挽回的嚴重惡果！從此我和「待減肥的身體」展開長期抗戰。奇怪的是，一起狂吃享樂的妹妹，並沒有跟我一起前進胖子國，她

依舊纖瘦？！除了哀怨「不公平！為什麼只有肥到我？」我得學習接受一個更殘酷的事實：我離妹妹的美麗更遙遠了！站在她的身旁，我不僅沒有出色的五官，還多了一堆不該出現的肥肉。那是一種很深很深的懊悔，因爲接下來的十幾年，我不斷在自覺肥胖的焦慮羞愧及減肥失敗的沮喪挫敗中載浮載沉。內心有一個膚淺但是很重要的終極願望：我要減肥！我要變瘦！

六、我有一個美麗的妹妹：不識肥胖苦滋味？！

認識我的人，一定都知道我有一個小我三歲半的美麗妹妹。妹妹的美麗、耀眼，是我從小渴望、追逐的目標，先天的優勢讓她擁有姣好的五官、吃不胖的身材，後天對美感的敏銳度讓她知道如何展現美麗，呈現最好的狀態。而我就像陽光背後的陰影一樣，羨慕、驕傲那道光芒，同時也爲自己的黯淡自卑。或許是不希望別人因爲之後看到美麗的妹妹而忽略我，我總選擇先發制人，讓大家都知道這個事實，以避免承受失寵的落寞。

童年的兩個畫面時常會浮現在我的腦海：

一是僅隔一條馬路，就住在家裡對門的鄰居羅阿姨，我們兩家感情很好，每每去阿姨家，阿姨總是親暱的一把將妹妹抱起，又是親又是摟的喊著妹妹「女人、我的女人」，而我，就站在一旁看著。

不懂為什麼阿姨只抱妹妹沒有抱我？那我呢？為什麼妹妹是她的「我的女人」？那我呢？我是她的誰？總覺得自己變得好渺小，好不重要，明明是一起到對面羅阿姨家玩，可是阿姨好像沒有注意到我的存在，她是不是只看到可愛的妹妹，所以忘記我也站在旁邊了？

另一場景出現在很疼愛我們的三姑姑家，每次北上，姑姑看到妹妹也都是一把抱起，親咬妹妹的耳朵，一樣誇著妹妹的可愛美好，而我，依舊是默默的看。

這樣的時刻，一開始讓我很困惑，不明白為什麼大人們會抱著妹妹猛親、頻頻微笑，就算我安靜的等在一旁，這樣的親密也沒有接著在我身上發生。

從小，我就敏感到隨著妹妹的出現，他者注視在我身上停留的時間越來越短；

到了青春期體重突然暴增後，我跟妹妹更是相差懸殊，我需要學習面對更長的忽略與沉默。常懊惱：明明是同一個媽生的，為什麼差那麼多？明明吃同樣的東西，為什麼只肥到我？曾經很努力的觀察、模仿，觀察她吃什麼、怎麼吃，但真的太困難找到邏輯，她是看心情吃的；觀摩她怎麼穿著打扮，太勉強了，妹妹用色大膽、變化多端，有時甚至前衛的詭異，而那些服飾包覆在我的肥胖身體後(如果幸運擠得進去的話)，往往成爲千篇一律的粽子裝；很努力的想追上，卻得不斷接受嚴重落後的無奈事實，我就是跟妹妹不一樣！

林家共有三個女人，我是看起來最「營養」的那個。母親長年嚴謹的飲食習慣，讓她始終保持纖瘦體態，我雖然模仿、嘗試執行失敗，但可以看到那樣的習慣仍妥善的被傳承下來。而妹妹一直比母親或我還瘦，從未見其飲食像我和母親那般嚴謹、節制，我們家的健康素食配方她也從未尊崇，就是隨心所欲的吃與不吃。印象中，我總是主動扛起幫妹妹料理食物、夾菜、採購的責任，她若喊餓，我一定使命必達地爲她送上，就怕她餓著、吃不夠。那個雀躍準備餐點、出門採買的我的背影，其實可憐又可惡！看著妹妹恣意的一口接一口，我好生羨慕，只能不斷克制、吞口水；我感到孤單，覺得她在天堂，我卻水深火熱；卻又莫名感到滿足，好像透過妹妹的嘴，我也吃到了、解放了，在想像中；更覺得自己就像白雪公主那醜陋的後母，虛情假意送上暗藏肥滋滋的美食，「沒關係，餓了就吃！想吃就吃啊！」自己卻推說不餓，多麼可悲的小人步數。我想，在我不願意承認的內心深處，我可能希望妹妹也能胖一點，和我作伴，甚至比我還胖吧！有些賭氣、酸葡萄心理的不想讓妹妹專美於前！好險，妹妹在我無知的「設計、陷害」下仍舊完美，「怎麼吃」、「會不會變胖」根本不成她的困擾。就算真的發福，也不是什麼大不了的事，絲毫不影響她的美麗，且不需要特別執行什麼恐怖的減肥計畫，就可以恢復原貌，。在我印象中，妹妹只有在高中時期爲了穿小可愛時能讓手臂更有線條所以舉啞鈴鍛鍊，此外，就沒有任何刻意勞動身體或挨餓的紀錄。

人真的很有趣，心和行爲總是有默契的連結，我以爲我的自卑只是隱微運作，

但其實外顯行爲還是會透露出端倪。記得大學時期的室友就曾直接點出：「奇怪，你的笑容很美、很上相，每次表演[14]我們都被你吸引，可是怎麼每次和你妹合照，你就笑得那麼僵、那麼醜？」當時真的很震撼，想說「會嗎？有嗎？」但她的細膩點出我心中的秘密，「因為在妹妹身旁的我，真的覺得自己很不起眼」。

也許，在我一直追逐妹妹美麗身影的過程，我忘了回過頭發掘、欣賞自己獨特的美好。

七、我的母親：承受另一種名為「太瘦」的禁錮

母親長年留著一頭俐落短髮，身材清瘦，不化妝，整日穿著樸素、帥氣的褲裝，臉上掛著含蓄害羞的笑容，這是她的招牌清新形象—「永遠含苞待放的花眉眉」。印象中，母親一直是這麼纖瘦的，回娘家時，舅舅、舅媽們總會說她太瘦了，要再吃胖點；而去到婆家親戚那邊，媽媽的身材一樣會被關注，只是那個語氣可能就不是那麼友善，似乎附有更多隱微的評價。記得每次只要接收到這樣的關注，關起門後，父親總又會再叨念一番，「這樣的體態不好看、感覺不健康」。當時看到母親落寞難過的樣子，年紀尚小的我實在不明白：瘦一點，胖一點，有關係嗎？她開心就好啦。媽媽從來也沒管過誰的身材啊？！

我一直覺得是因爲「對吃嚴謹的態度」，使母親能保持纖瘦的體態。從來沒有看她因爲好吃而多吃，或因爲桌上還有剩菜就又拿起筷子再清桌，就算只剩一塊豆乾，母親都會把它裝進保鮮盒、送入冰箱，絕不讓自己超過原先預定的進食量。吃什麼，吃多少，吃幾口，她說怎樣就是怎樣；晚餐秉持簡單、少量原則，固定喝流質，再配幾片乾糧(連幾片都要控制)，總是很嚴格的管理自己，「我剛喝完一杯豆漿，吃了三片鹹餅乾、一顆橘子…」，母親總是可以清楚細數她剛剛吃了什麼。加上她是虔誠的佛教徒，一個月總會有好幾次過午不食的齋日，基於健康排毒理由，她也會固定爲自己安排斷食的行程，所以真正可以進食的時間就又更少了。

儘管母親在「吃」這方面對自己非常嚴格，但她卻從沒讓我們餓著，總是能

[14] 這裡指的表演是手語歌表演，我和室友是因爲參與手語社而相識，大學四年留下許多美好回憶。

瞬間變出一桌美味佳餚！母親是第一個讓我喜歡上素食的關鍵人物，也是扮演我美食經驗記憶庫中的不敗天后，想念母親，就會想念母親的拿手好菜，那是專屬於媽媽的味道。母親是全職的家庭主婦，家庭生活中許多大小瑣事都有她忙碌奔波的影子，但因爲個性迷糊，所以常會在不同的環節出包，唯獨料理美食這件事，她向來都贏得滿堂彩。她記得每個成員的偏好，會貼心調配菜色、份量，也勇於嘗試開發新產品。準備三餐，對母親來說是件大事，她會在前一天晚上就構思隔天的菜單，並仔細的記錄在筆記本上，有時候看到她突然衝到架子前找筆記本、低頭書寫的認真模樣，都忍不住發笑，「怎麼會這麼可愛」！

母親總對我說：「你最捧場！什麼都說好吃！看到你們吃得開心，我也會很開心。」對我來說，「真的好好吃喔！我覺得自己好幸福喔！」這不僅在表達食物的美味，也在傳遞我對母親的情感。然而，這透過食物連結的美味關係，有時也讓我陷入一個矛盾的處境，既想要藉由認同母親的廚藝來表達我的愛意，「愛，就是把菜吃光光」，同時又排拒因爲吃可能帶來的脂肪、肥胖。

母親不僅開啓我對美食的品味，她的飲食習慣也在無形中影響我很深。看在日益發胖的我眼中，那樣嚴苛的進食方式變成是一條可能的生路：只要我也如法炮製，那變瘦就指日可待？！所以我也真的跟著參與幾次的斷食、過午不食，但都不見成效，只感受到接近瘋狂的飢餓感。此外，在長年的住校生活裡，我也習慣在晚餐時沖泡流質、配餅乾或麵包，同學們都無法理解，爲什麼不能好好吃米飯、便當？但我卻覺得理所當然，這就是我長年觀看、模仿、習以爲常的飲食習慣啊。記得大學在外地念書，久久才能回家一次，但爲了一個愚蠢的可笑理由：回家會打亂我的節食計畫、會變胖，所以我更加不敢回去。面對母親特地爲我準備、補身體的好料，我常不懂事的跟她嘔氣，尤其是在我正爲肥胖、瘦不下來而感到挫折時，「你都不關心我！怎麼都不知道你女兒需要(正在)減肥？為什麼一餐要煮那麼多樣菜色誘惑我？」其實我是在跟自己嘔氣，氣自己自制力差。我因爲無法同時滿足自己與母親的需求而生氣，氣母親用過多食物誘惑我(儘管她可能從

沒這個意思)，氣自己的貪婪、不懂節制。

當模仿不成，我就開始破壞。我總是很愛挑戰母親「吃」的界限，吃不完的想拿給母親請她幫我吃，她說餅乾只要吃三片，我偏偏要多拿一片給她，我就是想不透爲什麼多吃一塊不行？多吃一口會怎樣？不懂這麼一個瘦的人爲什麼要對吃這麼龜毛？真相是：我對於自己無法像母親那樣能自我監控感到挫敗和生氣，對於自己成爲家中最魁梧的女性感到孤單，我也想要跟她們一樣。

八、我的爸爸：健康至上，主張不需受困於胖瘦框架

爸爸是我們家健康生活的代表，不抽菸、不喝酒、不嚼檳榔、每日規律運動，游泳、網球、瑜珈伸展樣樣來，那副中氣十足、活蹦亂跳的熱血模樣，很難想像他長年承受著高血壓的病苦。

爸爸的身材是這幾年才慢慢變瘦的，翻開舊照片，爸爸在我們小時候一度肥胖，可能那陣子比較多應酬，但，慢慢的，就一直維持結實、健壯的體態。這幾年可能因爲生理機能在轉變，身體也跟著變化。

相較於我接觸的男性，像是親友長輩、同學、學長、親密關係的伴侶…，大家會關心、提醒、甚至督促女性注意體重變化，保持纖瘦體態，爸爸真的算是異類！他覺得健康最重要，不需要爲了那一丁點的數字斤斤計較，每每當我抱怨或難過自己很胖或是體重沒下降，他就會跳出來說：「你沒看到人家誰誰誰，如果你這樣叫胖，那她要怎麼辦？你根本就在刺激人家嘛！做人真的要知足…」。對他來說，身體應該訓練到夠強壯，看起來具支撐力、可以負荷各種勞動才比較實在。只要還維持在健康體位內，過度在意身體胖瘦似乎是一種無意義、膚淺的行爲，起碼他不希望看到我爲此事這麼傷神，常透過各種管道來暗示、提醒：不要自作自受了。總覺得我年紀越大應該要越能成熟去跳脫這樣的不滿，專注在人生中更重要的議題。

印象中，爸爸從來不曾說過我胖，也不認爲我需要在意別人是如何看待我的體重，他從未直接或間接的讓我感受到「我的身體」應該要受到更多約束、需要

減肥。反而是體態纖細的媽媽和妹妹，常會遭到爸爸的碎念，覺得他們太瘦了，看起來沒什麼能量、支撐力，擔心其無法承受生活的考驗，希望他們可以「提升身體的狀態」。甚至，當我好不容易覺得自己瘦了，爸爸反而會擔心地說：「你的肉都不知道去哪裡了？我比較喜歡你以前那樣。」不過，爸爸對於我身體的正向支持還是微弱，我總覺得他畢竟不是女性，無法理解肥胖帶來的焦慮與自卑，也無法理解家裡另外兩位女性成員的「瘦」可能引發我的潛在壓力。

我一直以爲爸爸是不在意的。直到大四慢慢變瘦以後，才知道原來爸爸對於我身材的改變是看在眼裡的，只是他從來沒有提。記得，大五實習那年過年，幾個大學朋友來家裡拜年，爸爸爲了宣傳運動對人體的好處，除了自己表演好幾項拿手的招式：耍棍、劈腿、拉筋伸展，還要我現場也示範早安瑜珈，且在我表演時，不斷驕傲的加入旁白：「你們都不知道 Claire 喔，她以前肩胛骨那兩塊肉有多凸、多厚實！就是因為開始練早安瑜珈以後，你們看，現在身材有多勻稱，整個人都不一樣了！」好友們聽了開始竊笑附和，可能都和我一樣吧，浮現過去那個圓滾滾的畫面。我這才知道，爸爸不是沒有看見我的肥胖，只是沒有讓「肥胖」成爲我們關係中的阻力。

九、身為家中唯一的「小胖妹」，我孤單追逐大家的身影，漸漸…看不見自己。

家裡有一個人對體重斤斤計較，其他成員不可能渾然無所覺，他們是怎麼看待我身體的變化？看待我減肥的歷程？是默許、反對還是鼓勵我的減肥行動呢？

有一個印象深刻的畫面，應該可以具體描繪出我們四寶的不同位置：

小六體重暴增後，我展開瘋狂甩肉的祕密行動。記得有次在電視上看到有人分享「保鮮膜減肥法」的成功經驗，我也興致勃勃的以身試法。我把袖子拉得高高卡在肩膀上，先在局部塗抹塑身霜，接著請我的母親幫我把粗壯的手臂、大腿包上一層又一層的保鮮膜，為了避免滑落，我們還在最外層捆上醫藥用的紗布固定，當所有裝備完成，我就會在客廳跳繩、死命搖呼拉圈或拼命作手臂伸展運動，看起來就像是「不明的奇特食物」，又像是車禍後在進行復健的病人，儘管我知道

自己看起來可能有點蠢，身上也因為那樣的裝備而感到灼熱、發癢，但這些都不至於讓我卻步，反而隨著體溫越來越高、汗水開始飆落，我也越來越起勁，好像「就快要」變瘦了…。

然後，媽媽繼續在廚房忙碌，妹妹繼續舒適的斜躺在電視前面啃零食，爸爸走過客廳，露出一個「我女兒怎麼這麼傻」的詭異表情。

這就是我們四人不同的位置：因爲肥胖，我願意嘗試任何方式，購買一個「希望」，爲自己創造一個「奇蹟」，而且會希望動員家裡其他成員幫忙監督我執行。母親，是我減肥過程中最常拜託的助手及陪伴者，她會協助我執行、注意我體重的變化，也會陪我節食，她常表示有人陪伴比較不孤單、能夠更持久，或是瞞著父親偷偷出錢讓我買減肥酵素，因爲她總是狠不下心拒絕「在減肥路上挫折不斷」的我。母親覺得我胖嗎？她從來沒有正面回應我這個問題，「哪個媽媽會說自己的孩子醜？」她大概也不忍心在我傷口上灑鹽了吧！感覺上，母親採取的立場是非常小心翼翼的，深怕再度刺激我、傷害我，可能也因爲她是最清楚我在減肥這件事上，到底有多挫折、多歇斯底里，我的脆弱她都看在眼裡。但答案…我想應該是「肯定」的，雖然她很善良的從未在我肥胖時批評我胖，但是看到她對自己體重、飲食的要求，我知道我對她來說「我是胖的」，當我減肥有成、比較瘦時，她也會是家裡第一個發現的人，並且告訴我：「比較瘦了喔！感覺整個人變得更清爽、更好看了。」從這些生活互動的細節中，不難推敲出母親從未說出口的立場。

妹妹呢？她曾自告奮勇答應要協助監督我的減肥行動，但因爲我一吃她就開罵，導致我們差點吵架，可能我當時也遷怒了，想瘦卻又耐不住飢餓著實讓我感到無力、焦躁與惱怒，總之那次經驗讓妹妹從此打消這個念頭，她不想要看到我難過，也不希望因爲她太嚴格而讓我生氣、痛苦。「不要再叫我幫你減肥！因為我是一個很嚴格、說不吃就不吃的人，我管你，你又會生氣，看你這樣，我也很心疼。」所以她贊同我減肥，卻再也沒有參與過我的減肥計畫。頂多就是真的看不下去時會 murmur 提醒幾句，「吃飽了還吃？你就是這樣才會胖！」、「克制點！

這樣真的不行！」、「穿這樣好胖！換一件！」妹妹從來不是嘲笑或惡意攻擊，她知道我一直為肥胖所苦，因此選擇站在姊妹的立場直言，但她也不會為了安慰我而說謊或像母親一樣說些好聽話，「淡然」是她多數時候的態度；也因此，我心中一直期待「總有一天」能夠獲得妹妹的肯定與讚美，如果能夠讓時尚美麗的她點頭認可，那就表示我真的不一樣了。話說回來，妹妹也是家中唯一敢直言我胖的人，不知道從什麼時候開始，我成為她口中的「小肥~」，帶點親暱、撒嬌的口吻，我很喜歡她這麼叫我，一點都沒有被攻擊的刺耳，反而覺得彼此很靠近。

爸爸，應該是家裡最無奈的人吧，就像一個旁觀者一樣，他很難理解我的焦慮，也從未完全清楚我實施的計畫，但每每驚鴻一瞥都會忍不住搖頭。儘管如此，他也曾大手筆的資助我用較高的價碼去換取「可能較易成功的希望」[15]，當然還是幻滅收場。「寶貝阿瘦克萊兒凡」，這是爸爸在碩一時為我取的，是我們之間的默契。自從我看了「不可能的任務一」，為了成為影片中湯姆克魯斯的女主角，就改名為 Claire，此後，爸爸也就這麼叫我，當知道我為了肥胖議題所苦惱，甚至苦惱到需要以此作為論文研究的主題，爸爸為我取了這個一大串的長名字，應該是希望幫我建立正向意念吧，我很喜歡。還存入手機，成為開機顯示的問候語。

家人們其實從沒有直接表達「希望我能夠減肥」的訊息，但他們的「沒有阻止」，對我來說倒像是一種「同意」，覺得我「應該」、「可以」、「也需要」再瘦一點。就好像 2010 年年初參加行動研究學會舉辦的論文發表，我向妹妹分享當天會場有人驚訝為什麼我「這麼瘦」卻還這麼在意身體胖瘦時，她就非常直接的回了一句：「拜託！那是因為他們沒看到你以前的樣子啊！都不知道你以前多誇張！」諸如此類，生活中總有一些蛛絲馬跡會讓我覺得他們雖然嘴上沒有說，但「肥胖」確實是我應該解決的問題。在看許含鮮(民 94)的論文時，某個訪談對象提到，「母親灌輸其每個人都有各自的獨特性，都有各自的才能」，我突然閃過：「對！我就

[15] 爸爸曾經兩次贊助我買電視頻道介紹的瘦身材品，親自帶我到店家去選購，算是我單次投資金額最高的兩次。

是需要這個！」我一直在母親和妹妹和其他人身上看到我所沒有的，一直爲自己的肥胖感到自卑，一直努力的想要迎頭趕上，「漸漸的，我看不見自己」。母親，感覺像是站在一個理解我的立場，支持陪伴我走這個歷程，但某種程度來說，好像前方真的有一個應該可以達到、更好(變瘦)的狀態，只要我可以做到像她那樣節制。而父親，總是希望我可以知足，或是說我的苦是自作自受，但我並沒有很具體的感受到自己的不一樣，是被肯定的，就是覺得「我還不夠糟，比我慘的大有人在」，但這並不足以安慰我或鼓勵我，反而覺得自己只是比較差(但沒有差到谷底)，一直拿更可憐的人來對比，我覺得反而容易變成一種忽略，我的焦慮、自卑始終沒有被真正的看見、理解。但很有可能是，我也沒有把自己的需求表達清楚…。

奇怪的是，當我瘦下來以後，爸媽又會開始叮嚀：「你這樣太瘦了啦！要多吃一點！」，明明媽媽身材比我還瘦，比我還注意飲食，卻認爲我太瘦，應該要多吃點？那她爲什麼自己不增胖點呢？妹妹也是一直都很瘦啊，她爲什麼就不用多吃點？我開始不解：爲什麼大家這麼喜歡拿我的身體做文章？或者，我爲什麼這麼在意關於我身體的評價呢？更清楚的說，爲什麼我這麼在意別人怎麼看我呢？

十、當林家四寶碰上親友團：親友的觀看與影響

雖說是在小家庭的結構中長大，但我們始終也沒離開過龐大的家族關係脈絡網。爸媽都是家中的老么[16]，印象中，我們一家總是會特別受到關愛和關注，加上「佛教信仰、素食主義」的標記，我們家在兩邊親友中更顯獨特，就如同每逢聚餐，必另有一桌只屬於我們的素食桌般，那麼突兀又和諧。

記得是在我小學四年級那年，爸爸跟著媽媽吃全素後[17]，我們家才變成「呷菜郎」的，從此，我們家就是素食桌，以四人爲一單位，不管是過年回外婆家或是去吃喜酒或是出席各類場合，都會有一張只屬於我們的桌子—素桌。這樣的轉變，開始是因爲信仰支持，爸媽都是虔誠的佛教徒，後來也加入許多健康養生觀念，

[16] 爸爸排行第五，上面有一個哥哥，三個姊姊。媽媽排行第六，上面有一個姊姊，四個哥哥。
[17]媽媽年輕時，就因爲信仰(佛教)而開始吃素。婚後，爲了持家都準備兩種伙食：葷素都有。隨著爸爸也開始接觸佛法，我們家終於在我小四那年成爲素食家庭。

媽媽幾乎都選用有機的食材料理。起初，我跟妹妹都很不習慣，不僅生活中少了雞腿，還要開始適應生機飲食；而這樣的壯舉，也在兩邊家族中引起很大的反彈，長輩們總會不斷的委婉勸說，「小孩子還小啊，還在發育啊，多吃點肉沒關係啦！」比較嚴肅一點的就會是說教，「你們這樣不行啦！囡仔會無營養啦！」在不同的社交場合裡，總會不斷聽到這樣的聲音，接著熱情的親戚們就會主動夾肉到我和妹妹碗裡，我們也會順勢演一齣”愛呷假小心”的劇碼，「是舅媽夾給我的喔，拒絕她也不好意思嘛！」面對這些反對、擔心的聲浪，這一路來，爸媽真是承受不少壓力。媽媽本來身材就纖瘦，每每在聚會時就易成爲長輩們關心碎念的焦點，現在整家子都吃素，會不會都營養不良了？而妹妹從小就是一個不長肉的孩子，怎麼都吃不胖，這些外顯的樣貌多少都成爲爸媽堅持素食的阻力。這時，我的存在就變得很重要了。

小時候，我雖然沒有特別胖，但是有肉，一個圓臉紅通通的，看起來就是個營養健康的孩子，所以當親友叨念著媽媽怎麼這麼纖瘦，妹妹怎麼也瘦不啦嘰時，我就要抬頭挺胸的站出去，成爲三餐飽足、營養豐富的林家代表，打破親友們的迷思—「呷菜的囡仔就會瘦比芭」！證明吃素的小孩也可以長得像我這樣健康！

其實，成爲「林家健康代表」的心態很矛盾，我其實是不喜歡親戚好友們不斷將注意力放在我的身材上，每每聽他們拿我跟妹妹做比較，或是大庭廣眾下又宣告我變胖了的事實，我都會覺得很難堪、無地自容。但是，這樣的一個「身材圓滿」，卻又可以爲父母擋下一些被批評、指責的眼光！某種程度，也算是爲這個家盡一份心力，所以我又很喜歡這個代表所擁有的「擋箭牌」功能。

除了上述，媽媽和妹妹的纖瘦也成爲家族中特異的存在。在此，我想稍微介紹一下家族中女性親友的樣貌，及其對身體的觀感。我們家族的女性身材少有纖瘦骨感型的，放眼望去多是豐腴，也有不少是肥胖型，所以在我這一代的女性有許多都是靠節食、運動或仰賴減肥食品(產品)來調整維持，一旦有人減肥成功，總會受到關注，並在眾人期待下分享祕方。爸爸家的三個姊姊，也就是我的姑姑們，

身材都屬於肥胖型，每當逢年過節去拜訪，就看到她們忙進忙出準備豐盛餐點，但自己往往以「控制體重爲由」相當節制(這樣的情景似曾相識，就像我與妹妹的互動)，尤其是三姑姑，她是三個姊妹中身材最瘦、也是最能維持減肥計畫、變換減肥方法、持久運動的，每次去她們家總會看見冰箱上貼著新的減肥菜單、民間療法，藉此一窺姑姑的最新行動。當我和妹妹誇獎他們這樣圓滾滾的身材很可愛時，他們總會一邊笑一邊自嘲說：「按內太肥，歹看啦。」而媽媽這邊的手足以兄弟爲多，但是下一代(也就是我的這一代、或是表哥表姊的下一代)也普遍都有體重的困擾，有表姊從小被叫「胖妹」長大，後來靠飲食、游泳健身瘦下來，也有另一個表姊是靠減肥產品去維持體重，大家似乎都發展出不同的因應方法。如果以遺傳的角度來說，我的「易胖」體質應該是有跡可循，而我身體的膨脹發展也是可以理解，反而妹妹在這個家族中算是非常特異。但，或許也因爲這樣的特異剛好出現在我們家，所以纖瘦的媽媽和超骨感的妹妹，配上「豐腴有肉的」我，「我」就成了那個特異，此時我的肥胖成爲一種無法掩飾的缺陷，一種相對性的自卑。

因爲媽媽的娘家在高雄，所以我們都只有寒暑假才回去，很奇怪，家族中的男性對於體重的變化總是很敏感，從舅舅們到表哥們，大家總是會發現我是不是又變胖，加上我旁邊站的是美麗骨感的妹妹，所以誇獎完她，將視線移到我身上時，就會出現刺激強度不等的困惑：「毓凡你卡有肉喔！」、「妹妹都吃不胖啊，還是她的你都幫忙吃了？」或是「奇怪，你妹妹這麼瘦，啊你怎麼會是這樣？」這些帶著微笑、困惑的關心，其實讓我感到不太自在，尤其當我已經試圖在返鄉前進行緊急甩肉計畫卻未見成效時，他們的立即回饋更是讓我陷入雪上加霜的窘境、無力，只能在內心小聲爲自己辯駁「我真的已經很努力了，但是我也不知道為什麼自己還是這副德性」。而女性親友們好像就比較友善，他們也是會一眼就看出我的變化，但是都能站在較同理接納的位置，一起玩笑似的談論減肥歷程的艱辛，或是告訴我這樣肉肉的也很好看。至於姑姑們的態度就很一致，總是覺得媽媽和妹妹這樣太瘦，感覺不健康、不好看，說我這樣肉肉的比較好，如果聽到我

嚷嚷著要減肥反而會遭到反對：「囡仔郎，三八啦，跟人家減什麼肥。」

在我的經驗裡，家族中的年長男性普遍站在一個關心的位置，幫忙監督、提醒女性的體重，有時甚至會嚇唬小朋友「你吃成這麼胖，以後沒有人要喔！」排行愈小，被關注的機會就愈多，因爲他們多半不會針對平輩發言。而家族中年長女性的態度就比較矛盾，可能自己曾經執行，也會幫忙監督晚輩的身材，對於還未有減肥意識者就會灌輸其「太胖不好看，以後會嫁不出去」的觀念，而對有減肥意識、積極減肥者，可能又會勸誡其要注意營養。記得，民國 95 年的除夕，當整個家族都聚集在飯桌前準備吃團圓飯時，我那小一的外甥女一個人落寞坐在客廳，堅定的說：「我不吃，我要減肥！」原來她嬰兒肥的體態已經受到家人關切和同儕壓力，平常也會被限制飲食，長輩們聽到了也只是笑一笑：「這樣馬好啦，少吃一餐不會怎麼樣。」在家族裡，「維持好自己的體重」似乎是一種負責的態度。

面對家族親戚們的軟性關心，其實比較可以接受，因爲從互動中可以清楚感覺到親情的流動，所以在眾多關愛中談到「我的體重問題」多少有緩衝的效果。但，處於其他社交場合時，就不見得都那麼輕鬆愉快了。有些心直口快的伯伯、伯母會開門見山的告訴我要控制體重，暗示我怎麼會把自己搞成這樣；較迂迴的，就是卯起來的問妹妹是如何保持這樣的纖瘦身材，如何掌握流行，希望自己的女兒也可以向妹妹看齊，希望自己的兒子可以交到像妹妹這樣的女友，這對站在一旁的我來說，感到一種相對的弱勢，自卑感隱隱作祟。

記得，每次要去 X 伯伯家拜訪的路上，我就會開始抗拒，不知道爲什麼講話很直的 X 伯母對於我的身體變化就是很關心，也因此常常都已經停車了，我卻不想下車，一直抱怨著我不想進去，還有一次真的就賭氣坐在車上不願意下車，跟爸媽說「你們去就好，我在車上等你們。」從一樓爬樓梯到他們家的那一小段路對我來說總是煎熬，我常常在半途就停止腳步，只要想到等下伯母又會在眾目睽睽下對我的身材評頭論足一番，問我爲什麼最近比較胖，爲什麼沒有注意飲食、控制體重，邊說還邊解釋自己就是講話比較直，希望我不要在意，她就是藏不住

話，是爲我好…，想到這些我就覺得很想逃，每次離開一定是哭著回家，又氣又惱，覺得受到屈辱。

對於被忽略、不受注意的空白時刻，我一直沒有學習如何安適在那樣的情境中，如何自處、如何自在；爲了掩飾自卑，我拼命的希望甩開肥胖造成的黯淡，也因此讓我和體重陷入長期的拉鋸戰。

第三節　肥胖身體勇闖青春、校園的成長經驗

回想自己在求學階段，除了面對升學壓力，想辦法讓自己尋著體制的規劃穩健地朝下個目標邁進外，大概就是瘋狂減肥吧！「覺得肥胖」、「因肥胖而自卑羞愧」、「努力甩掉肥胖」交織在苦悶讀書生活中的縫隙，單純的以為一旦擁有纖瘦標準的身材，就可以獲得好人緣，或許還有機會展開浪漫的戀情，我透過瘋狂減肥的行為，努力讓自己變成「別人」，一個我期待沒有肥肉、勻稱窈窕的女孩。

(Claire—981123—研究日誌)

生命，有時候是很無情的。並不會因爲你某天早上醒來，突然發現自己多了十公斤的肥肉顯得見不得人，就可以豁免入學，我還是得照著開學時間報到，帶著註冊單和那不知何時膨脹的身體。

我知道自己帶著滿滿的焦慮與預設進入新學校、新班級、新環境，「不會有人喜歡我的！大家一定覺得我又胖又噁心！」我就是無法停止這麼想。變胖後的我，不僅要適應自己身體的新樣貌，也要學習適應「別人眼中回饋的自己」，我不僅在鏡子裡看到自己的嫌惡與自卑，彷彿也在別人的眼中看見他們對我的評價，又或者我已經看不到別人眼中的欣賞了。國小時期，雖沒有被排擠的經驗，但也曾目睹身材肥胖的同儕是如何被嘲笑、惡整，又如何努力的在那樣惡質的環境中求生存，而我就像是突然被打入冷宮般的掉落另一個位置，在肥胖的身軀裡，擠滿許多焦慮、擔心和絕望，「品學兼優模範生、呼風喚雨好人緣」的全盛時期似乎再也

回不來了…。青春期，當同儕們開始學習審美、打扮，愛美、求美，我的心卻一點都青春不起來；學理上，這是個體發展自我概念、建立自信的重要階段，但我和我肥胖的身軀卻被困在自卑的陰霾中，而學校環境，似乎成爲我走出家門後另一個自慚形穢的培養皿。

以下，是我和變胖後的身體勇闖青春、校園的深刻記憶，隨著所處情境脈絡的不同、互動經驗的不同，身體也展現出不同的樣貌與姿態—欲蓋彌彰的身體、困在綽號裡的身體、渴望愛但自卑的身體、跳脫胖瘦框架而被讚賞的身體、在運動場上出糗的身體、享受掌聲的身體、隨音樂自由律動的身體…；原來，這就是成長的步伐，苦澀中仍帶有清甜，在困頓中等待綻放。

一、深藍色肉粽：制服下，無法掩飾的肥胖與自卑

國中入學後，碰到的第一個挑戰是穿上學校制服，我尤其討厭穿冬季制服。

穿制服，真的是讓我相當苦惱。不是顏色不好或是設計呆板，這些都不是主因，而是校規的穿法完全不符合我的穿衣修飾原則：我期待衣服長度一定要遮住屁股，襪子要高到膝蓋遮住小腿，顏色僅限於最顯瘦的黑色。然而，學校制服完全不是這麼回事兒，如果你穿的是正統、跟學校預約廠商訂購的，那是一點都不會修飾身材的，且教官總是會檢查，我們的襯衫是否紮進褲子裡，腰間的皮帶有無清楚顯露出來，標準包肉粽穿法。有身材的人穿起來或許玲瓏有緻，但是，對於肉多、下半身肥胖者呢？能看嗎？我的致命大屁股根本一覽無遺。爲了掩飾下半身，我只好長時間穿著有厚墊肩、無腰身設計的深藍色制服外套，臃腫巨大的在校園中出沒。無奈，厚重外套下的「肥胖」與「自卑的我」，依舊無所遁形。

很快的，我的行爲透露出我的自卑，很快就被同儕識破。由於在意自己的大屁股，所以我常不自覺的遮掩她，在起立發言時、離開座位時、排隊升旗時…，只要我的屁股、大腿不是處在一個可以被隱藏的安全位置，極可能面對注視的眼光時，我就會盡全力守護她，用力的將外套或衣服下襬往下拉，緊緊的將她包覆著，而這樣的行爲很快就引起班上某些較敏感的男同學注意，於是，透過他們傳

神的模仿，我才意識到原來自己是這樣欲蓋彌彰的掩飾肥胖。

二、我喜歡運動，但我討厭上體育課：肥胖身體的出糗時刻

當我爲肥胖身體苦惱，一心想躲藏遮掩時，最怕就是「不得已曝光」的時間，其中，體育課就是一段讓我相當難忘的抗拒經驗，對於身體必須要成爲學習、活動、展現的主體，我感到極度焦慮，因而身體也陷入莫名緊繃。然而，我在閱讀許含鮮的論文時，其中有一節談到影響身體意象形成的相關因素，研究者整理國內外文獻後提出一個小結論：運動的參與經驗可以增加對自己身體的自信(許含鮮，民 94)。當下有些困惑：「嗯，這樣的結果似乎與我的經驗有些出入…。」接著，我看到陳忠勝、卓俊伶(民 96)也提出類似看法，他們整理國內外關於身體活動與身體意象的相關研究，指出：身體活動的參與可以建構並維持正向的身體意象。參與身體活動對身體意象的影響，不僅僅是外貌的改變，在心理層面更能以比較客觀及理性的態度來看待自己的身體，也會以較健康的方法減重，對自己身體的接受度及滿意度亦相對提高。看到此，總覺得哪裡不對勁，我知道學校安排體育課的重要，老師們也都盡心規畫課程，但我卻經驗滿滿的挫折，說不出自己對這門課的排斥與恐懼。

記憶中，懷抱期待心情等著上體育課的日子已經很久遠了。曾經，好像也有過在操場上興奮的跑跑跳跳、認真做操，觀察老師身後有無輔助教材(球？軟墊？)，猜想今天可能會安排什麼課程，等著可以跟同學一起飆汗、藉由身體活動好好放鬆。

什麼時候開始討厭上體育課？我想起小六那年的運動會預演。

小學時期的運動會，不知道為什麼每個人都要參加 100 公尺短跑測驗，老師會按照身高排隊伍，六個人一排，槍聲一鳴，就要立刻衝刺，並按照到終點的先後順序發給號碼牌(通常只有前三名才會拿到)。而我，從來就不是可以從短跑項目中出線的人，我很清楚自己的體能狀態，並不是爆發力驚人，往往是靠耐力、意志力硬撐取勝，對於突發的槍響我很容易受到驚嚇，早已喪失黃金衝刺期，加上

高年級以後，身體漸漸發育，我更明顯感覺到步伐在移動時的沉重，這種種原因讓我在短跑項目中顯得相當遲緩，甚至「遲緩的好笑」。好笑，是因為在某次預演時，當我再次因為槍聲而嚇得怔住，回神後使出渾身解數想要急起直追，還是跑了最後，一個我很欣賞的別班同學剛好目睹一切，立刻在起跑點模仿我剛剛駝著壯碩身軀、想跑卻跑不快的矬樣，看他不斷模仿，並笑得身子彎彎，我真的覺得自己好糗，好丟臉。我更不喜歡短跑這個項目了。

我超怕打躲避球的！可能因爲自己是一個明顯的目標，移動又緩慢，所以很容易成爲敵隊快速鎖定得分的對象。我也很排斥墊上運動，每每無法輕盈的起跑、飛起、跳躍，而是硬生生的陷落那蓬鬆的墊子無法爬起，桿子也被我踢落，看起來一點都不優雅。此外，體育課的課程中，有不少是爲了培養團隊合作精神而規劃的團體競賽，這也增加我擔心成爲拖油瓶的壓力，唯一喜歡的大概只有拔河吧，也只有這個時候同學會「安心」的選我，因爲我看起來有不容忽視的「實力」，而我也相當安心的上場，在那時，我因爲大家齊心努力而感動，我死命的拉住繩子，不再因爲擔心身體被注視而感到焦慮，不再因爲擔心被注視的身體顯得遲鈍而困窘，我只是死命的出力，希望奪得冠軍。這個時候，我覺得自己是很有價值的！

我不喜歡上體育課，不喜歡移動的身體需受某種標準評價。與其說是活動筋骨，不如說那是一個出糗的時間，我小心翼翼遮掩的身體，我所擔憂的肥胖、遲鈍，在那段時間、空間裡被迫「現身」，在焦慮中努力達成老師交代的指令，在寬廣的場地接受必然的注視、比較；當訓練是強調迅速、準確，測驗是追求迅速、準確，我看起來遲鈍極了！我的賣力、奮不顧身、豁出去，看起來都只是讓畫面顯得更加可笑。我討厭體育課，我對自己的學習感到挫敗，我對自己的表現感到困窘，卻還是得咬緊牙關撐到學期結束。

說真的，我是離開學校後才開始培養運動的習慣，因爲胖了，於是有目的的想要甩掉身上肥肉；也才在運動的過程中，漸漸喜歡上那樣的獨特時光，感受身體因爲持續的快走、奔跑、伸展而灼熱，那是一種全身細胞都活起來的奔騰，因

爲能動，因爲大口呼吸，我感覺到一種活著的喜悅，很純粹的喜悅。我可以自己決定什麼時候啓程，什麼時候休息，什麼時候卯足全力衝刺，也只有我獨自面對身體的自卑與羞愧，不需擔心有熟識者看到那晃動不停的肥肉；獨處，讓我和「我的身體」都自在，這是我們的親密時刻。這種感覺，跟在學校上體育課很不一樣。

三、世界上最遙遠的距離—從游泳池到更衣室的距離

學會游泳，是記憶中一個驕傲的重要經驗，小三的暑假，在鄰居吳阿姨的指導下，我吃進許多水，曾經驗換氣不順而嗆得難受、也曾在水中抽筋…最後終於學成，這過程我學到：只要我不服輸、克服恐懼、能夠不斷自我挑戰、修正、突破就會成功。所以當身體慢慢滑入水中，水花濺到身上，隨著水的波動感受到沁涼時，好像有種正向的能量也隨著熟悉的記憶重新灌注到我體內，名爲「我可以」。

我喜歡游泳！在水中的感覺輕飄飄的，比在陸上移動輕盈、自在，隨著不斷滑水前進，所有惱人的事情都開始跟著變得很輕，聲音開始變得遙遠，世界也變成單純的水藍色；可以放手漂浮，也可以奮力深潛；身體和水相處的記憶，是一種很自由的感覺。此外，游泳也是傳說中一種可以達到全身性運動、快速消耗熱量的減肥行爲，好幾次腳受傷，一樣可以在水中邊復健、邊運動，這對不能運動即會產生極大焦慮的我來說，更增添游泳本身的魅力。

但，這樣的一個歡樂時光並不發生在學校的游泳池中！上述我所描繪關於游泳的美好經驗，皆發生在距離學校、距離家很遠的游泳池，我都刻意選擇符合這樣條件的地點，也只跟爸爸一同前往，如此才能減少遇到熟識者的尷尬場面。爸爸真的很懂我，就像個保鏢一樣，總是護送我到泳池邊後他才下水，當我要上岸，他也會早我一步起身，拿著大毛巾在岸邊等著，等我一出水面，立刻就將我緊緊包住，似乎比我還怕洩了風光。

怪就怪爲什麼我會剛好考上一個有游泳設備的高中，必得面對這沒得選的窘境—夏天的游泳課，真不知道當初自己是怎麼熬過來的！對一個需用大量布料掩飾肥胖身軀的我來說，要在眾同儕面前脫得一件不剩，只能以「單薄的泳衣」蔽

體，並故作鎮定的聽老師口令在岸邊做操，實在是困難度相當高的挑戰！早從進到更衣室裡就展開第一回合，嘴上雖沒有說破，但對身體的自信即在默默掃射其他女同學的姣好身軀而散落，一敗；從更衣室到游泳池邊是第二回合，光是規定不能戴眼鏡就夠讓我頭大了，近視八百多度，拿下眼鏡後視力幾乎是零，頓時失去掌控感、安全感。我覺得自己就像是出場走秀的模特兒，只是我展示的不是泳衣，而是包不住的肥肉，原本短短的距離卻像要走到操場另一端的遙遠，二敗；站在泳池邊做操是第三回合，天曉得我多想迅速跳下泳池接受水的庇護，但，還是只能乖乖穿著泳衣和男同學一起在池邊熱身，如果緊張也可以燃燒脂肪，那我在下水前應該就會著火。好不容易下課了，也只能倉皇帶著滴水的身體，火速離開現場，並祈禱自己在下次上課時可以剛好有「正當」理由不下水。

對我來說，在眾目睽睽下暴露自己的身體會引發我極度焦慮、自卑，我不知道怎麼向大家介紹我身上的肥肉，我擔心別人怎麼認知帶著這麼多肥肉的我，我總覺得大家都在看我，都在注意我，都在嘲笑我。很驚喜的，這深刻的游泳課內在心理運作經驗，也有研究者關切，楊子孟、林東興、鄭桂玫(民 97)即指出，個體為符合社會期許或社會認同等因素，會自我調整其外顯行為，採取適當的形象呈現在他人面前。並假設：個體在游泳池環境中對於自己身體的知覺、想法以及感受，都可能成為學生在課程中從事休閒活動時的阻礙因素。他們抽取臺中技術學院選修游泳課的學生為研究對象，結果顯示：女性學生普遍較男性學生有較高游泳池環境的休閒阻礙認知，其中包括避免他人目光與行為舉止上不讓自己有太多暴露自己身材機會。有趣的是，研究者還排列出學生身著泳衣時面對他人的自在程度(最不自在→最自在)，依序為：面對「異性不認識的同學」、「異性一般泳客」、「異性游泳老師」、「異性認識的同學」、「救生員」、「同性不認識的同學」、「同性游泳老師」、「同性一般泳客」、「同性認識的同學」(楊子孟等人，民 97)。老實說，在我胖的時候，根本就不想自曝其短的被任何人看見，也因為我的自卑、無法接納，所以任何一雙接觸到我身體的眼睛，我都會覺得那可能隱藏著評價，

若是我來重新排列面對上述他人的自在程度，可能如下：「異性認識同學(尤其是那些平日就愛吐槽我肥胖的人)」、「異性不認識同學(雖然不認識，但校園中仍可能碰到)」、「救生員(處在高點，我似乎無所遁形)」、「異性游泳老師」、「同性認識同學(同性眼光有時比異性敏感銳利)」、「異性一般泳客」、「同性不認識同學」、「同性游泳老師」、「同性一般泳客」。我發現我自在與否的考量，決定於性別，在異性面前比在同性焦慮；決定於接觸的頻繁性，好像有股隱憂「看到我→對方就會記起我穿泳衣時毫無遮掩的肥肉」，所以熟識者反而比陌生人更易引發我的焦慮，因爲我是有機會從他們口中、眼中再次看到自己的！

四、當肥胖遇到交友…除了看到我「蓬蓬裙下的棒棒腿」外

「蓬蓬裙下的棒棒腿」是我在高中的綽號之一，過去也曾被叫過「大屁凡」、「食蟻獸」…等，從這些圖像清晰的形容中，不難發現我當時呈顯出來的樣貌，腿粗、屁股大、整體比例「臉小身體大」，有時，綽號的響亮程度甚至足以將「我」取而代之。不知怎的，(男)同學們像是知道我有多在意自己肥胖身軀似的，總是不經意的就以此作爲嬉笑的焦點，或許是因爲我們都用相同的價值觀在觀看我的身體吧，所以當他們大聲呼喊那個取代我名字的綽號時，好像也在告訴我：「當你肥胖的那一刻起，你就不是你了，我們只看到你的蘿蔔腿、大屁股！」在學校裡，取綽號的多半是男同學，他們總是抱著「自以爲好心提醒」的態度在協助女同學們朝理想體型邁進，而女同學們往往在廁所或較私密的獨處場合時，相互安慰、義憤填膺的表示理解，「不用管那些臭男生啦，他們就是這樣！」但轉身卻又各自把那樣的標準牢牢記在腦海裡，自我督促。

在肥胖時期的我，其實是非常害怕要重新接觸、融入一個新的群體，每一次分班、每一次換學習環境都會讓我焦慮萬分，在還沒有接觸到任何外界的評價前，我就先判肥胖的自己出局，我早已淹沒在肥胖的自卑陰影及恐怖想像裡…。我很擔心自己被排擠，擔心不知道怎麼面對被忽略的空白，不管是在同儕互動或是親密交往，我總認爲自己的平凡外貌、肥胖體態很容易就讓我淪爲背景，我必須要

很努力、用心經營，才能擁有人際關係或其他成就。

內心總有些預設的想法：

「他們一定覺得我很胖！他們會不會不喜歡我呢？」

「不可以耍脾氣，不要太任性！生的醜(台語)阿，就要好相處一點。如果已經長的不好看，我又不笑，真的就沒有優點了。」

「別人很難第一眼就注意到我、喜歡上我，都必須要跟我互動以後才會看到我。如果我不是因為個性還蠻好相處的話，我一定會被討厭。」

或許變胖以後的經驗，敏感的我注意到隨之而來的忽略，同時，我也將生活中的經驗帶著入學，不斷假設、印證「我變成一個肥胖的林毓凡了，肥胖遮住我了」。相較於國小時的人際交往經驗，我發現注視變少了，注視我的眼神也不同了，儘管我覺得「我還是我啊」，還是那個願意真誠付出、用心經營人際關係的我啊，但，「我」、「我的人際魅力」似乎被隱藏在肥胖的軀體背後。

因爲肥胖而更覺得自己平凡、自卑，我總擔心別人會不喜歡我，而這股憂慮也漸成爲自動化的信念，隨身攜帶，伺機探頭，「今天會碰到一群新朋友，我很擔心他們會不喜歡我，擔心他們會覺得我很胖，唉，都這麼老了，卻還有這樣的擔心… (Claire—980726—研究日誌) 。」於是我更加小心翼翼的在人群間移動，希望可以靠內在美建立人脈。而我的好脾氣也讓同儕更放心的用我的身材取綽號，好像變成一個搞笑、玩鬧的情境，大家都會哈哈哈的笑得很開心，我不僅沒有表現生氣，也在過程中學到自嘲，能夠幽默笑看出糗的自己，善用自己身上的瑕疵或鬧劇作爲搞笑素材。然而，人前歡笑後，我的內心其實越來越自卑，我希望能帶給大家開心，也不想剝奪大家的笑聲，但，那個和大家笑在一塊兒的我並不總是打從心底的感到開心，我不是真的在笑！我告訴自己一定要擺脫身上的肥肉，我一點都不想因爲肥胖而被注意，一點都不想待在這個被嘲笑的位置！偶爾，也想擺脫諧星的角色，當個被捧在手心、飽受呵護的氣質女啊！

這些，在過去都沒有勇氣說出口，不斷默默強化自己又肥又醜，只能靠「個性大剌剌、被人虧」等盾牌防禦，藉「善解人意、溫暖」等法寶前進，並且默默發誓要更努力鞭策自己，甩開肥胖，「只要變瘦，一切就會不同，我也可以是公主」。

五、那些暗戀的日子：肥胖成為進入親密關係的絆腳石？

前述提到，其實在一般人際關係中，我沒有真的遭受被排擠的經驗，也沒有人真的因爲我的肥胖而排斥我，但是談到要進入親密關係，似乎就困難重重了，我的「好個性」並不能幫助我闖關。到底一個帶著肥胖身體的人在愛情市場上有沒有地位？是不是受歡迎？生活中有這麼一套嚇唬人的說法：「你這麼胖，以後會沒人要喔！」而這論述，某種程度也足以描述我某段時期所有愛情故事的結局，因此，我一直將「肥胖」視爲我不斷處於暗戀、失戀位置的主因，「誰會喜歡我這個胖女孩」？好像…當自己也能被對方喜歡，那我才夠好，才被看見，才獲得肯定。於是，一直追求著愛情，一直用愛情有否被回應來評估自己的價值，一直在挫敗中產生懷疑，然後將責任歸咎始終瘦不下來的身體。這樣的歷程似乎呼應了林美雅等(民94)所說：「女性一向容易以身材作爲判斷自我吸引力與自我價值的依據而陷入肥胖的迷思」(侯心雅、盧鴻毅，民97)。

我和男性(同學)的互動向來是好朋友、好哥兒們的打鬧、互嗆，「繞著肥胖而轉的綽號、戲弄」成爲另一種互動的語言，像橋樑般傳遞開心、建立關係，但「肥胖」又像是種外顯的缺陷，使我只能成爲好朋友、好哥兒們，而無法變成好情人；一旦有心儀的人靠近，我也覺得自己條件不好、配不上對方。侯心雅、盧鴻毅(民97)提到，人與人之間的互動會形塑女性對完美體態的觀點與態度，並且以此作爲其評估他(她)人身材的標準。而我在自己與異性友人的言談、互動及觀察他們對待其他女性的態度中形塑一套美麗標準，用來評價自己，還有她。

記得國小時期，因爲品學兼優，又當班長、又是模範生，那些都成爲我受到矚目的優勢。但上了國中，體重一下子暴增，我的內在特質變成互動後的驚喜，「沒想到你這麼好相處耶！你的個性真的很好」，我可以感覺到自己的吸引力就像熄滅

的燭火一樣，漸漸失去熱力。於是，一再上演的，總是三個人的故事，我暗戀的他，一定都還有一個完美的她，「他」—對我來說，是高不可攀、遙不可及的夢，我覺得自己永遠也沒資格站在他身旁；而「她」—是我欽羨的目標，我多希望自己可以和她一樣完美；我總是把自己放在最悲情、最卑微的角色，幫著「他」追「她」，或看著他和她…，因爲他們兩人將會是多麼相配。我以爲：因爲我胖，所以我愛的人只能是我朋友！於是我更加嚴格的對待身體、努力減肥；如同卡許博士所歸納，會干擾個人自我評價之十大偏差推論中的其中一項：「假若我能控制我的外表，那麼我就能控制我的社交與感情生活」(許佑生，民 92)；或是潔西卡・韋納所說：「對於身材體重，女人通常有一個共同的認知—如果妳變瘦一點，就會有人愛妳。(何佳芬譯，民 96)」我曾經深深相信，並且積極對症下藥。

我的愛情總是嚴重傾斜，不是外在社會壓力造成的性別不平等，而是我在一開始就將彼此放置在一個不對等的位置上，我把自己的姿態放得很低，對方則變得很高，甚至理想化的過於完美。

記得大一期末考，我重感冒，於是請當時心儀的「那個他」帶我去看醫生。當我們剛抵達醫院準備在櫃檯掛號時，接著進來兩位也是要看診的女性病患，只見他們交頭接耳、窸窸窣窣，帶著讚賞的眼光看著我旁邊的「他」，然後目光移向我，我發誓，那絕對不是友善的打量，從頭看到腳，隨著他們目光游移，我的羞愧感越升越高，為什麼我沒有穿那套看起來比較瘦的衣服？為什麼我穿著這麼隨便的拖鞋就出門呢？他們一定覺得我怎麼可以站在他旁邊吧…很多的懊惱，真想立刻挖個洞鑽進去。早知道我就在家繼續發燒好了，為什麼要出來受這個屈辱！

這次經驗更加深我覺得自己條件不好，若沒有穠纖合度的身材，是配不上心目中理想的對象，連站在一起的畫面都不好看。

我一方面因爲肥胖感到自卑，對獨角戲的悲傷結局感到難過，並卯起來希望、深信只要可以甩開肥肉、就可以迎向幸福；同時，我也困惑：爲什麼肥胖會面臨這樣的處境？如果只憑藉外表做選擇，不是很單薄嗎？人人都有自己的價值觀和

審美觀，我清楚，卻也真的很不欣賞那些僅憑藉外貌來認識、評價他人者。更不能理解的是，我長期在追逐的是什麼？爲什麼我會用我認爲偏頗的價值觀來評價自己，不斷鞭策自己迎合那樣的標準？爲什麼我總是作如此膚淺的歸因，然後暗自啜泣？內在的價值絕對大於外表的形象—我的頭腦知道，但是我的心不知道，我的心沒有真正接納這個事實。太多的經驗，我的內在因爲我的外表而沒有機會被認識，內在美有什麼用？別人在乎嗎？這是我內心吶喊的聲音。

六、「原來胖，不一定會被排擠？」：在彰師大時，我看見不一樣的自己

推甄上彰師大輔導與諮商學系，不僅是我求學生涯中一個相當重要而幸運的轉捩點，也是我生命中相當重要的一頁，在那四年中，我有機會看到不一樣的自己，一個跳脫約定俗成的美麗標準的自己。

「因爲胖而會被排擠，不被喜歡」的焦慮一直深埋在我心中。這股焦慮不安甚至壓倒性的戰勝迎接大學新生活的喜悅。剛成爲大學新鮮人時的暑假，接到通知，系上有舉辦迎新活動「新生成長營」，出發前一晚，我相當焦慮，那時剛好家裡都沒有人在，於是我撥了通電話給高中最要好的姊妹淘萱，邊哭邊講著：「怎麼辦？怎麼辦？明天要去了，大家會不會因為我胖就不喜歡我？不想跟我做朋友？我不想去了…」無法解釋當時爲什麼會有那麼強烈的情緒、恐懼，就是預期自己會因爲這個「胖」，而有許多不好的經驗，對於「已經沒有辦法在這一個晚上就馬上變瘦」的窘境感到無望，那我明天到底要怎麼去？要怎麼面對新環境、新朋友？大家都會看到我是一個胖的人！怎麼辦？

「我瘦」→「才會被喜歡、受歡迎」，是當時最直接的連結，也引發高度焦慮。

然而，進入大學後的真實體驗，意外翻轉我原本灰暗的想像。我就像是突然走進位於八卦山邊的愛的世界，開始遇見不同的人，進入不同的社交圈，看見不一樣的自己。那裡的溫暖、讚美來得好直接、好真誠，我發現原來不是只有美麗的外表可以獲得讚美，人際互動的第一步，不見得一定取決於我的外貌，「你很可愛啊」、「你好體貼、好照顧人喔」、「你好好笑喔，跟你在一起很開心」，

這樣接納、欣賞的氛圍好奇妙，一開始有些不適應、不知所措，也常忍不住懷疑：真的有這麼好嗎？真是有這些優點嗎？但這些讚美就像是免費大放送般的持續發射，我的生活漸漸少了負向評價、多了欣賞讚美。我開始想：說不定，我也真的不錯？！我也有自己獨特的魅力、吸引人的特質？！

還記得開學抽家族時，大二直屬學長很熱情的歡迎我，不僅帶我去吃冰，還大方的分享許多關於學習、選課、適應生活的個人經驗，當一切溫馨、美好的結束，學長卻堅持要騎腳踏車送我回宿舍，當時我真的愣在那，一來是學長身材清瘦，比較偏文弱書生型，我打心底覺得他載不動我，二來是我對於自己要「被載」這件事是相當恐懼的，那就像是變相的量體重，我坐上去，學長不就知道我多重了嗎？天啊，這還得了！但是，我內心的掙扎、百般不願仍敵不過學長一句「你不要客氣啦，我順路啊，我也要回男舍。」於是頂著彰化的豔陽，我們緩緩前進了，沒多久，眼尖的我發現前方不遠處有一段不算短的上坡，立刻搶先跟學長說：「學長，前面有上坡，我先下來用走的好了！」但熱情的學長依舊微笑說沒關係。車速越來越慢了，學長最後開始站起來騎！在這樣的尷尬時刻，他還不忘告訴我：「沒關係的，我自己騎也都是要這樣！」然後轉頭繼續和藹、堅定的維持原來的踩踏、踩踏…。不僅他揮汗如雨，我在後頭也因困窘而冒了一堆汗。

多麼貼心憨厚的人，多麼溫馨感人的經驗，這就是我在彰師最開始的故事，後來也蒐集許多這類動人小品。「我的肥胖外表」並沒有如預期中的帶來災難，原本「因爲肥胖會被排擠」的框架開始鬆動，我開始願意相信：就算沒有纖瘦的外表，我還是擁有我獨特的價值。而且是真的有人能看到、願意欣賞，好像在那些互動經驗中，胖瘦與否都不再那麼重要！因爲他們，讓我自卑的心再次飛舞跳躍。

七、你說我美？—在手語世界裡體驗不一樣的身體經驗

肥胖身體出沒校園、勇闖成長階段的經驗，並非總是傷痕累累、讓人垂頭喪氣的，參加手語社即是截然不同、正向體驗的開始。

其實，我本來更想參加熱舞社的，對跳舞有許多夢幻的想像，總覺得可以自由順著音樂律動是一件很 high、很能舒壓的事，跳舞的人也都好有自信，散發光芒，只要會跳，看起來都帥氣亮眼，這時，關注的焦點是整體的律動感、舞碼的設計編排，美醜胖瘦似乎都不再那麼重要！偏偏熱舞社練舞的地方是在一個好引人注目的空曠場地，常是學生往返上課教室和宿舍必經的主要幹道，只要想到路過的人可能駐足旁觀，可能是認識的、可能是不認識的，就讓我退縮！無法想像自己一身肥肉在眾目睽睽下抖動的樣子會有多麼不堪，那根本不是我該去的地方！於是，愛跳舞的心，一直是被隱藏、珍藏，愛跳舞的夢，一直是自己無法跨越的遺憾，「我也想成為一名出色、自信的舞者。」

和「舞蹈」錯過，但和「手語」相遇。高一那年，我頂著一顆難看的香菇頭進入同樣也很吸引我的手語社，尤其是它並不需要在大廣場拋頭露面練習。當時的體重正位於人生高峰，覺得自己肥胖噁心到不行，還記得第一次社團迎新在中正紀念堂，眾人合影的畫面中，我覺得自己是所有新進社員最胖、最醜的，自卑感大肆燃燒。但是這樣的我，卻在第一次社課時被誇獎「好美」，在第一次上台比賽中獲得好評，連社團裡我最欽佩、被公認打手語最美的學姊也公開誇獎我：「你打手語好美喔！」這對我來說，真是受寵若驚，「怎麼可能」！從沒想過「美」、「漂亮」這類形容詞會放在我身上，而當我比手語的時候，大家居然覺得我美，是「美」耶！胖嘟嘟的我被誇獎「美」唷！這真是始料未及！爾後，我被選爲教學，這是社團中手語打的最漂亮的人才可以勝任的位置，許多重要的大型表演場合，我也都被排在最受矚目的位置，直接和觀眾互動。因爲國小時期的熱門綜藝節目《五燈獎》，我對手語[18]這陌生卻又深具吸引力的語言產生無限嚮往，好有美感的表達，無聲的語言、無聲的力量！而高一進入手語的世界後，我意外建立另一種成就與自信。在學習手語的過程中，累積許多正向成功經驗，不管老師、學

[18] 五燈獎節目中，有一個比賽項目是「手語歌唱表演比賽」，當次衛冕者還會教現場來賓及電視機前的觀眾每日一句，我總是認真在電視機前模仿。

長姐或是同儕總讚美「我的手語打得很美，肢體語言很美，在台上的笑容很燦爛、很美」，大家也會觀摩、請教我是如何展現手形、運用表情、肢體，透過教學、分享的過程，我才逐漸看見自己的擁有。分別在高中及大學都擔任幹部，高中是教學，大學是副社長，我皆樂在其中。而在比賽中也累積許多獎項，最佳手語獎、手語比賽第一名、最佳團體獎…等，我享受表演、熱愛表演，融合舞蹈、戲劇豐富我的演出，觀眾也欣賞我的表演。

很奇妙！我其實不知道我可以這麼棒！也可以這麼賞心悅目？！可以在這麼不滿意身體的情況下還與之合作無間、共享榮耀？！我是這麼在意自己肥胖、擔心身體被注視，雖然手語表演不見得一定要穿得多辣，記得我第一次登台可是包得緊緊的！但是我們很重視如何在舞臺前、觀眾前大方展現自己，巧妙運用自己的肢體語言，少了聲音，如何藉由「表情」，更豐富自己的表達。照理講，我應該會有障礙才對？！但我居然克服了！真不知道自己是怎麼辦到的？

在那些表演的日子，不是不在意肥胖，我還是在意、焦慮，還是會思考怎麼穿才能遮住肥肉，當團體表演時，怎麼樣才能不那麼突出，在挑選表演服裝時，也要學習以大局為重，不能恣意照我過去一貫的穿衣風格；不過，上台後，那些焦慮就會短暫消失了，我忘了自己的肥胖，我的手形、舞蹈啓動了體內的快樂因子，我的注意力都放在如何詮釋手語歌，那一首歌的時間，是我最快樂、最美麗、有自信的時刻！台下許多的掌聲、讚美、欣賞眼神，對台上表演的我是一種前所未有的體驗與殊榮，我好像可以暫時忘記肥胖這件事，身體胖瘦好像變成背景，身材不是影響評價的因素，根本沒人在意這個！我從來沒想過，帶著這樣身體上台表演的我，可以在歌曲播放的幾分鐘內，甩開身體帶給我的累贅與包袱！

八、原來胖瘦與否並不完全決定畫面的美醜：隨音樂擺動的我的身體

在生活中、在學習諮商的路上，總會遇到挫折，找到一個心情的出口，尋覓一個 burn out 時可以歇腳的港灣，我覺得是相當重要的。跳舞，對我來說，就有這樣的治療功能，我想，只要我繼續在助人這個領域內，我的學習跳舞之路應該就

會一直延續下去吧。或許，無法成為舞台上閃亮的舞者，但是，這就要看我對「閃亮」及「舞者」的定義囉 (Claire—951212—研究日誌) ！

碩一入學沒多久，我就和好友安一起參加心靈工坊舉辦的一個「找阿寶、玩創意」工作坊，當時在講師的引導下，我看到自己的日夢：學跳舞，可以很快樂的隨音樂搖擺！「是啊，這一直是我的夢想，我的遺憾。」

種種機緣，不管是再次清楚看到自己的日夢，那種深深的遺憾，或是想在自己生日作一個疼愛自己的舉動，又或者是拿羞愧攻擊作業當藉口，我終於不再逃避、不再被身體暴露的焦慮所限制！在網路上尋尋覓覓、多方比較後，就心一狠、牙一咬、大力的砸錢下去，一圓多年日夢。從動念、做決定實踐、到站在舞蹈教室裡，真是一段很深刻的過程，我真的很慶幸也很欣賞自己勇敢跨出這一步，有種朝夢想前進的成就感、喜悅滿足感，終於可以不用再說：我這輩子最大的夢想也是最大的遺憾就是成為一個閃亮舞者！

「鼓起勇氣走進「捷運國父紀念館站」旁的一家舞蹈教室，然後鼓起勇氣問老闆是否可以花錢試跳，很順利的，就這麼站在教室後面跟著一群高中生學習，感覺很酷(Claire—951124—研究日誌)！」

「找到另一家離古亭很近的教室，第一次試跳，發現跟不上時真的會覺得很糗，沒勇氣發問，只能搔搔頭、吐舌、漲紅著臉硬跟，在頭尾處擺出 ending pose 魚目混珠，但也下定決心要報名，一圓自己的日夢，沒有試，怎麼知道自己不行？沒有行動，夢永遠都只會是夢，只會是遺憾！(Claire—951128—研究日誌)。」

「開始第一堂課，很喜歡陶醉在音樂中的自己，真的是一種忘我的感覺。但，發現自己會不敢跳、怕跳錯，反觀其他學員卻可以自在的亂跳，為何我非得跳出正確版才行呢？當大家都跟得上時，我會很焦慮，也很在意透明玻璃外的人是否會覺得我這麼年輕怎麼跳起來那麼拙，練習跟著音樂，想著「我要快樂的目標」，只注意鏡中的自己時，一切似乎就沒那麼可怕了(Claire—951201—研究日誌)。」

「超開心的第二堂課，轟隆隆的音樂聲震耳欲聾，可是我喜歡！閉上眼，然後

聽著音樂節拍就開始亂跳、亂擺動，真有種壓力全部甩開、自己身處在另一個國度的感覺…。上完課，像是重生，走出教室心在飛揚，腳步輕快，還哼著歌曲，連等公車、走路都會忍不住自己跳了起來，當下美醜已經不重要了，而是深深沉醉在我和音樂、舞蹈的世界…(Claire—951208—研究日誌)。」

碩一、碩二在台北的兩年，我都會排出時間到舞蹈教室跳一跳、流流汗，那是沉重壓力中很重要的空白與滿足。記得剛去時，我很怕跳錯、怕跟不上、怕協調性不好、怕別的學員看，教室裡皆是大面的連身鏡，每一面鏡子都可以看到自己、看到別人、也可以被看到，我忍不住分神，「看看別人、檢討自己」，但在律動過程中，我驚訝發現長得瘦、長得美，不代表跳得好，我雖然肉多但是節奏感也不差呢，「原來胖瘦與否並不完全決定畫面的美醜」，我從鏡子裡清楚的看到、明白；漸漸的，我專注在看鏡子裡的自己的時間愈來愈長，我看到自己是這麼專注、這麼充滿熱情、笑容滿面，每每聽到老師說「再跳一次」，我都覺得開心興奮，多希望下課永遠不要來臨。

以上，就是我和身體共同擁有的故事。

藉由說故事的過程，讓那些褪色、散亂的片段得以重新恢復鮮明，我彷彿又看見那個單純、執著、傻裡傻氣卻又認真過活的女孩。

第四章　深究記憶後，發現我身體意象的形成、流動與反思

從最初單純的觀看、好奇的探索，

我曾像研究者般興奮於了解身體的機能與限制；

我也曾像頑童般和身體攜手合作，共創歡樂回憶；

漸漸的，我學會評價，給不出欣賞、讚美，

只有滿滿的苛責與無法遏止的纖瘦渴望；

最後，我發現自己忘了如何欣賞，我再也看不見自己真實的樣貌…。

Claire

爲了修復我和身體的關係，我開始想要理解她的經驗，以書寫、回溯我們共同的記憶做爲起點，試圖理解何以我對肥胖身體有這麼多不滿與焦慮。然而，這樣一個關注焦點的轉移，從厭惡嫌棄→回到好奇探索，我看到「帶著膨脹、縮小又膨脹的身體的我」如何移動於成長階段中不同時空脈絡，又帶著何種經驗、相信，繼續前進。而這些看見，又再次促發我產生更多的理解、接納與反思，交織進我與我身體經驗的轉變歷程中。

以下，從第四章至第六章，我企圖能清楚呈現、分享這趟回溯之旅的收穫，包括「說出自己及說出之後」及結合閱讀文獻後的理解、反思與討論。而本章即是爲回應「膨脹身體移動於不同成長時空脈絡下的記憶」，共分爲四節：第一節是談我身體意象的形成與流動；第二節則是聚焦肥胖身體意象與自我觀感的交互影響，以及我如何在自卑中努力向學、培養內在品德以提升自我價值；第三節是重新理解肥胖身體在我親密關係中扮演的角色，我是如何帶著肥胖身體及伴隨而來的自卑焦慮與伴侶互動，又產生何種影響；最後，在第四節分享我與生命中其他女性(包括母親、妹妹與姊妹淘們)互動時，同時存在的相依與較勁關係。

第一節　我身體意象的形成與流動

從只是單純的觀看，到開始會和鏡中的自己玩鬧，

我腦海中也漸漸形成一幅「我的身體」的獨特畫面，

隨著身體自然成長、隨著我和外境互動、回饋而不斷建構調整，

這是我的「身體意象」。

一、喔！原來這個叫做「身體意象(body image)」

在還不知道何謂身體意象時，我已經習慣關注我的身體，我在意她是圓是扁，內化社會文化中的審美價值監督她、壓迫她、試圖雕塑美化她，為此，身體受罪、我也受苦。腦海中形構出一幅畫面，那是我認為的「我的樣子」，隨著不同時期改變，且隨知覺的不同而產生不一樣的情感。直到碩一下，整理論文計畫時才驚奇的從文獻中發現「喔，原來這個叫做身體意象(body image)」。

國內的相關研究對於Body image並沒有統一的用詞，通常因為各研究的領域不同，而出現不同的翻譯名詞。曾育齡(民95)將資料加以整理後提出，譯為「體型意識」的多半是有關健康、飲食行為與減肥相關研究；而輔導、教育、體育、衛生領域等譯為「身體意象」；醫學護理領域譯為「身體心像」，並且還有「身體形象」、「身體意識」等，但實際上均為「身體意象」之意(徐譽桓、陳渝苓，民98)。

早在 1920 年代，美國就開始研究個人對自己身體的看法，此即身體意象研究的開端(Grogan, 1999；范麗娟，民 93)。

要介紹身體意象這個主題，就一定得提到研究先驅Paul Schilder。因為身體意象的研究，起源於神經學家Schilder致力將身體意象的前身—身體基模(body schema)拓展其本質，從原本單從神經病理學的角度來看待我們對身體的印象，到加入心理學、社會學的觀點，不僅延伸了原本的本質和內涵，也成功確立了「身體意象」的誕生，開啓學術界對於此概念的討論(引自Pruzinsky & Cash, 2002, p.4；許含鮮，

民94)。在他以前，身體心像的研究侷限在腦部受傷引起身體知覺扭曲的研究(張秀如、余玉梅，民96)。Schilder認爲身體意象不只是一種認知架構，還包含態度反應和與他人的互動。他在1950年所下的定義爲：身體意象是個人心中對自己所形成的影像，由感覺神經系統、心理層面及社會層面三者互動所形成，是一種調適、動態的過程(尤嫣嫣，民91)。

隨著越來越多學者投入研究，身體意象的概念也越趨豐富、完整。Fisher(1990)即提出「身體意象」包括四個層面：個體對於自己身體魅力的知覺、對於體型扭曲的知覺、對自己身體外型的知覺，以及了解自己對身體知覺的正確性(文星蘭，民93)。而Cash & Pruzinsky於1990也整理出七點身體意象之特性：(1)身體意象是對身體與身體經驗的知覺、想法、感覺；(2)身體意象的建構是多面向的；(3)身體意象的經驗與對自我的感覺是相互纏結的；(4)身體意象是受社會影響的；(5)身體意象並非固定或靜止的；(6)身體意象會影響訊息的處理；(7)身體意象會影響行爲(尤嫣嫣，民90；劉偉平，民86)。另外，Erdman(1996)所提出身體意象的定義，包含著從視覺、動覺及聽覺面感受身體的方式；視覺經驗指的是如何觀看鏡中及心目中的身體，動覺經驗指的是如何去察覺及感覺身體，聽覺經驗指的是如何思考及和自己討論自己的身體(徐譽桓、陳渝苓，民98)。

民國六十四年余玉眉、陳月枝、劉碧玉、周治蕙、金繼春(1975)也將身體心像的觀念引進國內，並將其應用在產科和小兒科護理(范麗娟，民 93)。九〇年代開始是身體意象議題的鼎盛期，無論是在學術研究或一般大眾性的論述中；社會學中興起「身體與社會」的學術領域，心理學者也大量投入影響身體滿意度的心理因素之研究，報章雜誌也不斷地討論或批判整形手術、飲食失序、瘦身減肥廣告、藥物充斥之社會現象(黃囉莉、張錦華，民 94)。許多不同領域的學者都開始關注這個議題，紛紛提出其對身體意象的看法，早期余玉眉(1975)認爲身體意象具有下列特性：(1)身體意象是一種社會產物，決定於過去生活中的親身經歷及他人的影響；(2)身體意象與人格、自我、自我認同、自我形象有密切關係；(3)身體意象是決定

個人行爲的重要指標(尤嫣嫣，民 90)。張氏心理學辭典則是將身體意象定義爲：「個人對自己身體特徵的一種主觀性的、綜合性的、評價性的概念。此概念包括個人對自己身體各方面特徵的了解(如強弱等)與評價(如美醜等)，也包括他所感覺到的別人對他身體狀貌看法(如讚美)(張春興，民 95)。」用最簡單的定義來說，身體意象就是「自己對自己身體的看法」(白怡娟，民 96)。

二、I am what I feel：與其說我「長得」如何，不如談我怎麼「感覺」自己

許佑生(民92)《跟自己調情》一書中提到，「近來許多專家都提出這樣的主張：你感覺自己是什麼樣子，你就是什麼樣子(you are what you feel)，亦即你到底「長」得如何，還不如你「感覺」自己如何來得重要。」我很喜歡，覺得這是最快速理解身體意象的詮釋。他也指出：身體意象是一種主觀經驗，無關乎外在的高矮胖瘦，關鍵在於「我們怎樣把自己身體的這一幅畫面(picture)轉變成心智上的印象(impression)」。這似乎回應了我在緒論所提到的「我腦海的影像—慘不忍睹的身體」，那幅畫面是我對自己的印象，她可能不是我真正的樣子，但她就是「我感覺」、「我以爲」的樣子。

爲什麼有些時候，我感覺到的自己，我以爲別人看到的我，跟我真正從他者獲得的回饋是如此不同？我們在談論的，真是同一個「我」嗎？那些差異常發生在「明明我覺得自己看起來還好，可是旁人的回饋卻讓我覺得自己胖斃了」，又或者「我猜想別人一定也會立刻揭穿我的肥胖，但事實上，他們卻說我看起來還好、甚至可以跟瘦扯上關係」，這是一種讓人摸不著頭緒的經驗，好像我是一個萬花筒，不同人變換角度就會看到不同尺寸，再多的爭辯，似乎也找不到所謂的「真實」，或許沒有真實吧；也像是某種物品，任誰都可以評頭論足、秤斤秤兩。且，儘管我看到的自己是胖的，也猜想別人看到的一定跟我相同，但內心卻又矛盾的期待：如果他們看到的是一個「比較瘦」的我該有多好？！Quinlivan & Leary(2005)曾有篇「女人對他們身體的感知」的研究，即提出相關的研究結果：參與者喜愛回應正向回饋更甚於負向回饋，關於個體身體的正向回饋會引發正向反應，即使

訊息和女性自己或反射評價不一致。爲維持感知的準確性，當參與者評價自己比他認爲別人看他還重時，比較喜歡回應自我彰顯的回饋，當參與者評價自己比他認爲別人看他還瘦時，比較喜歡回應自我檢驗的回饋。而我似乎也在不同的情境採取不同策略，以維持較一致的自我感。

回到身體意象的概念，對我來說，身體意象是個人主觀的知覺，我們如何看待自己的身體，及推論別人眼中的自己是什麼樣子，最後組織成一種對自己身體的知覺。在建構的過程中，不僅可能伴隨成長經驗而流動，亦可能在不同社會文化脈絡下，與外境互動後隨時調整，形成對自己的概念。

三、我流動的身體意象：隨著「外在身體的變化」及「接觸外境的不同」而形塑

原來，我不是一開始就不喜歡我的身體的！

張秀如、余玉眉(民 96)整理現有文獻發現，身體心像是對自己身體的概念，形成於開始觀察及比較自己與他人。這種自我概念貫穿整個生命歷程，會持續一直改變，無論是正向或負向都影響一個人的心理層面。徐譽桓、陳渝苓(民 98)在實踐改善身體意象行爲之反思探究中也提到，身體意象是一流動性的概念，隨著時間與情境脈絡的不同產生變化，並接受社會體系主流價值的控制與影響。回溯我個人的成長經驗，確實發現我的身體意象是持續在流動變化的，我不是一開始就不喜歡我的身體，有許多正向、驕傲的記憶亦被喚醒；原來，腦海中那幅慘不忍睹的影像並非一開始就形成。那，到底是什麼因素影響個人身體意象的形構呢？

影響身體意象的形成因素有很多種，不分國內外，許多學者都在研究中發現、整理、提出其個人看法。在此，我想要呈現 Slade 在 1994 年提出的一個身體意象的模式(A Model of Body Image)(引自廖柏雅、張少熙，民 93)，見下圖 4。

由圖 4 的身體意象模式，可以發現身體意象至少會受七個因素所影響：(一)以往的身體經驗知覺(History of sensory input to body experience)，是指個體對自己外表、身材、體型的知覺，是屬於「身體的心理呈現」。(二)體重的改變(History of weight change / fluctuation)，通常發生於體重異常的族群，如過胖或過瘦；這些體

重異常的個體往往會因爲體重的變化而在不同的時期產生不同的身體意象。(三)文化及社會型態(Cultural and social norms)，個體的身體意象會受到社會文化的影響，舉例來說，由於媒體的鼓吹，大眾認爲最美的體型就是「瘦」，因此造成許多人都認爲瘦才是理想的體型。(四)個體對體重及體型的態度(Individual attitudes to weight and shape)，身體意象會因爲不同的背景變項而有所不同，如性別及運動員和非運動員。同時，個體對體重及體型的態度也會受社會文化型態影響。(五)認知及情緒因素(Cognitive and affective variables)，對自己身體的期望，如卡路里的攝取，會影響個體對身體體型的評價。(六)個體的精神病理狀況(Individual psychopathology)，這通常發生在厭食症或貪食症的族群，這些個體通常會有身體意象扭曲(body image distortion)的徵兆，屬於內在層面的部分。(七)生理因素(Biological variables)，指的是個體每天成長當中的改變(廖柏雅、張少熙，民 93)。

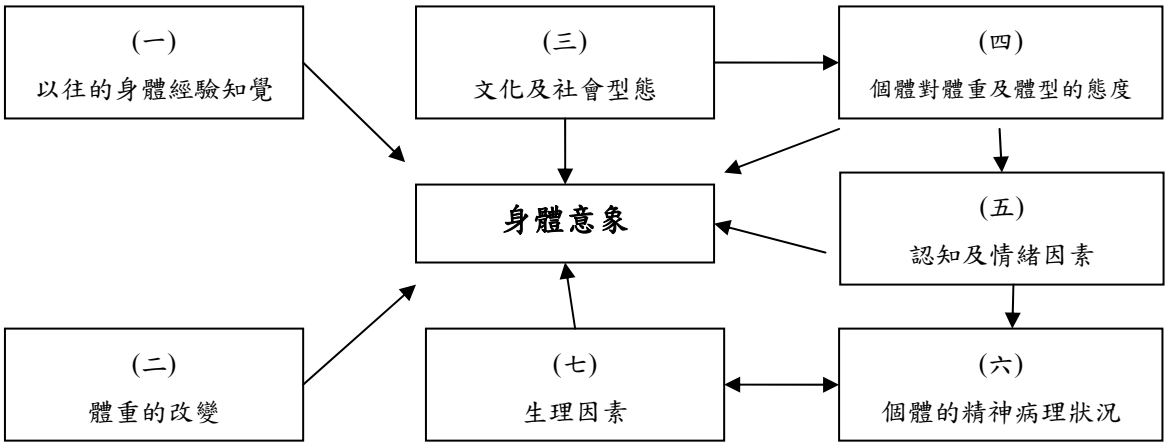

圖4 身體意象模式(Slade, 1994；廖柏雅、張少熙，民93)

在對照這個模式時，我發現「以往的身體經驗知覺」，對我影響很大，一直到今年過年，我才驚訝的發現「**原來我對自己的印象，始終停留在肥胖巔峰期，那幅畫面居然烙印在我腦海中那麼多年？！**」而我對身體的期望，希望她能朝纖瘦的美麗標準靠攏，這些都繫因於幼年及青春期體重暴增後所承受的負向經驗。

前述曾提到，身體意象是一種主觀的知覺經驗，但這樣的「主觀」又無法脫

離與外境互動後所得到的回饋而獨立存在，而回溯我的成長經驗亦發現，**我的身體意象隨著「外在身體的變化」及「接觸外境的不同」而形塑、變化**，如下圖 5，這些經驗協助我更認識自己，也改變我對自己的認識。

以下，我將試著跳脫「毓凡」的位置，以「研究者」的姿態理解何以這些不同的經驗、際遇會影響「我」身體意象的轉變。

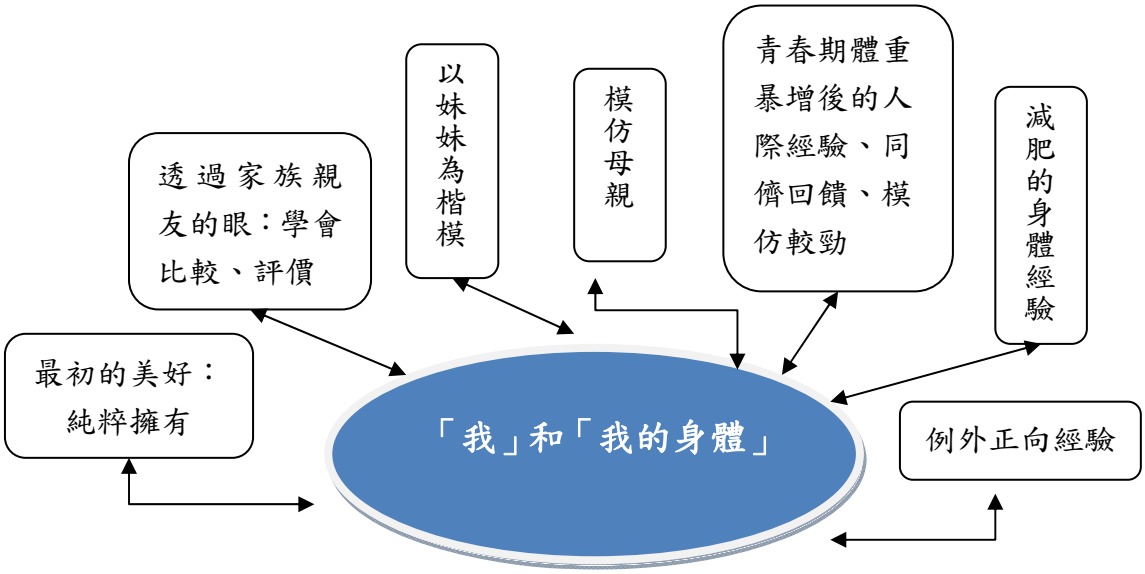

圖 5 影響我身體意象流動的關鍵元素(Claire，民 99)

(一)社會比較理論(Social Comparison Theory)：比上不足、比下有餘？

胖瘦、美醜，有時候可能是「比較後」的結果，是一種相對的狀態，而非絕對的事實。在他者的觀察、比較中，我也開始學會用觀察、比較的角度來看待自己與他人的身體差異(包括妹妹、媽媽、還有生活環境中的其他女性)。

Festinger於1954年提出社會比較理論，他注意到人有天生的本能，會去比較自己與他人的差異(劉育雯，民93)。而心理學界以此理論來解釋媒體對個人身體意象的影響，所指的是，一個人在比較外表時的比較對象，會明顯地影響到他對自己身體的滿意程度。此種以社會標準和他人做比較的現象就稱爲社會比較歷程(social comparison process)，可區分爲三類：向上比較(up-ward comparison 是和條件比較好的他人做比較)、向下比較(down-ward comparison 是和條件或遭遇比較差的他人

做比較)、相似性比較(similar comparison 是和相似條件或屬性相當之他人做比較)。在實徵研究中發現，由於媒體持續播放纖瘦體型的身材才是完美的女性，從向上比較的觀點可知，女性接收到此類訊息之後，對於自己的身體會產生自我批評、低自尊、及不滿意(劉育雯，民93)。Engeln-Maddox(2005)即表示，社會比較後，負向結果比起正向結果更常發生，這樣的發現並不意外，畢竟媒體鼓吹的美麗理想對於多數女性而言是如此難以達到。而其研究也發現，大學女生以向上社會比較策略去回應深具吸引力女模的廣告印刷特色圖像，會降低其對外貌的滿意度。而Hausenblas, Janelle, Gardner & Focht(2004)則在分析30個大學女生暴露於媒體後產生或高或低追求纖瘦的情感反應中發現，相較於低追求纖瘦團體，高追求纖瘦團體指出：在看完自己的幻燈片當下感到較高的負向情緒，且在看完模特兒幻燈片後的一至兩小時感到較高的負向情緒。侯心雅、盧鴻毅(民97)的研究結果也顯示，向上社會比較也是影響女大學生對自我身材(特別是對胸部以外的部位)不滿意的顯著變項。在Jones & Buckingham(2005)的研究中則提到：當人們對自己較不肯定時會有更多的興趣進行社會比較。在這樣的情形下，人們明確的跟他人比較而結果往往是對照下的結果。該研究發現：自尊和社會比較的交互作用非常明顯，高自尊者和低自尊者同樣敏感於社會吸引力的社會比較，只不過影響是相反的方向。比起和具吸引力的女性相較，低自尊者在和一不引人注意的女性相比後展現較高的身體自尊(對比作用)，高自尊者則表現出相反的模式。可能的解釋是低自尊者可能比較傾向使用向下社會比較去修復自我威脅感，而高自尊者可能較傾向使用向上社會比較去促進增加其正向自我觀感。也因爲他們使用不同的策略，高自尊者可能較不習慣使用向下比較導致於無法保護他們自己免於向下同化的結果。而低自尊者較擅於使用對其有利的向下比較，但因爲他們傾向避免向上比較使得他們無法有效處理此種比較，所以產生對比的結果。

(二)在親友的關切與回饋中，我開始放大、厭惡身體的「不完美」

進入求學階段以前，我的生活圈僅限於四寶的窩兒、巷子內的左鄰右舍還有

爸媽的親友們，隨著互動親疏、密集程度的不同，他們各自發揮不同程度的影響力。Lerner & Lerner (1977)發現：身體意象是動態的概念，會隨著外在的回饋而改變，倘若生活中的重要他人，或者所處的社會環境，對於身體外表持有某種刻板的評價標準，那麼經由這些標準所獲得的論斷結果，將可能影響自己對身體意象的建構方式與滿意程度(羅品欣，民 97)。而我對自己、對身體的看法，確實在妹妹出生後，透過親友們的比較回饋逐漸出現轉變，那是一種隱微的比較、無形的競爭與失落，兩姊妹同站在一起，但只對妹妹拋出刺激而沒有提到我，我對自己存在的價值充滿懷疑、不安。

無論是他人對我們的看法或我們所知覺到他人對我們的看法，都會深深的影響到我們對自己的想法。同樣的，在外表吸引力的研究中也發現，無論是成人或是孩童，我們所知覺到他人對自己外表的評價，也會影響我們對自己身體的看法(Tanteff-dunn & Gokee，2002；李雅雯，民93)。在台灣，張錦華(民91)有系統地研究人際壓力與身體意象的關係後發現，各種人際關係中對體型的評價多是用「瘦才是美」的觀點來批評，而這樣形成的社會壓力對所有身體意象之向度都有顯著的影響，這不但呼應華人是集體文化的行動邏輯之特性，同時也是影響身體意象的因子中最具本土化特性之處(黃囉莉、張錦華，民94)。而在這樣一個「瘦才是美」的觀看標準下，隨著我的身材與媽媽、妹妹的差異拉距，我面臨更多關切的聲音，他們的關心總讓我覺得自己失控了，沒能善盡自我管理之責，我越來越在意我的身材，越來越注意到我的肥胖，我的身體意象越趨低落。

此外，侯心雅與盧鴻毅(民 97)的研究發現亦提到：社會批評之所以會對女大學生的自我身材(包括胸部以及胸部以外的部位)滿意度造成影響，也可能因個人在人際溝通過程中與同儕、家庭成員均保持著密切的關係。行爲科學研究即發現(Gerner & Wilson, 2005)，個人可能比較在意與具親密關係的人對他(她)的批評，相對影響他(她)對自我的評價。反觀我的人際互動模式，我與家人、親戚長輩、叔伯阿姨們的互動經驗，我確實擁有一定社交能力，與之建立良好緊密的關係，也因此我重

視他們對我的回饋，總是想要呈現更完美的自己，我把那些負向回饋都收起來，擦乾眼淚後，繼續努力，期待總有一天他們會發現(看到)我的轉變。

然而，我也看到有些人是採取「不那麼認真」的豁達態度去接收、處理關於身體的負向回饋。Frise'n & Holmqvist (2010)的研究，即提供我不同的思維方向，研究者注意到有些青少年會從家人朋友那兒接收關於他們外貌的負向評價，但他們並不會特別被這些評價煩擾，反而將之解釋爲只是玩笑、不需要特別在意，依舊認爲家人和朋友認爲他們是好看的；這可能暗示他們從家人或朋友接收的這些評價，不管是正向或負向，反而沒有個體如何解釋或內化這些評價來得重要(Frise'n & Holmqvist, 2010)。此外，我也贊同 Neumark-Sztainer, D (2005)在「與父母工作以協助青少年達到一個健康體位及正向身體意象」一文中所提出的概念：家庭(人)有一個重要的作用：在飲食、運動、體重相關等各層級中增強正向影響、濾除負向影響。父母可透過扮演較健康的行爲楷模、多聚焦在行爲和整體健康而非體重、提供一個使孩子更易做出較健康選擇的環境、一個促進溝通的支持性環境等以協助孩子和青少年發展一個健康體位和正向身體意象。回到我所處「大家都是一家人」的脈絡中，如果長輩們表達關愛的方式可以稍做調整，欣賞的角度可以更彈性多元(而非聚焦在體重)，又或者如果我當時能以較輕鬆的態度接收、解釋那些「描繪我身體肥胖的訊息」，或許可以發展出較正向的身體意象。

(三)青春期的我，困在肥胖身體裡，真覺得自己糟透了

就在青春期，就在國一入學前，我變胖了！帶著胖得一踢糊塗的身體，我無奈、百般抗拒的前進校園，努力適應隨著生活圈擴大後更多的注視、評價。

羅品欣(民 97)於「外表下的迷思─解構青少年的身體意象」的前言中即提出省思：在我們的教育環境裡，往往著重於青少年的課業成就和學習表現，卻鮮少關注到身體外表的轉變，對其生活適應與身心發展的影響；然而在 Erikson 的心理社會發展分期中，已顯示出此階段的學子，正值「自我統合」的重要階段，他們如何覺知自己、看待自己，以及能否自我接納，都攸關其對生存價值的認定。

打從幼稚園開始，我就不是一個會讓老師操心的孩子，甚至是血氣方剛的青春叛逆期，我依舊是溫順、善良、好寶寶的模樣。儘管和老師維持良好的互動關係，不過，我從來也沒想過要開口訴說自己對於肥胖身體的自卑，及這樣的自卑所衍生的困擾、糾結情緒！的確，這是一個讓我相當苦惱的問題，但「它」是一個可以說出口的問題嗎？我可能擁有足夠的勇氣向老師請教課堂上尚未完全理解的數理概念、歷史脈絡，但我還真不知道該如何開口說出：「我不知道自己怎麼突然變得這麼胖！好可怕！我都快認不出鏡子裡那個人是誰，我怕別人不喜歡我，連我自己都不喜歡自己了…」。肥胖，是我闖的禍(是我讓自己變胖)，所以我要獨自面對、處理。我感受到體重暴增後帶來的焦慮與自卑，但我說不清楚這些負向情緒從何而來，只能卯足勁的抗戰(減肥)，並隱藏自己正在抗戰(在意肥胖)的事實。

然而，當我困惑、獨自承受、對抗、默默隱藏這因體重變化而起的混亂歷程時，許多學者早已注意到個體進入青春期後，身體外表的劇烈變化會對其身體意象發展及自我概念產生影響。McBride (1986)整理有關身體意象的研究發現，個人開始對自我的身體有負向感受，通常是生理變化快速的青少年時期(黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯，民92)。尤嫣嫣(民90)在「由身體意象觀點談體重控制計畫」中即說明，身體意象會隨著個體之生長發育而改變，從幼兒期開始形成，至兒童期較爲明顯，青少年期最爲重視，到成年期仍十分注意。對青少年來說，由於其所處的階段正值生長陡增期，因生理急遽轉變所帶來的影響和改變，使他們更會去關注自己的外表；特別是女生，她們對體型胖瘦程度所做的評價，通常較男生更爲嚴苛，且對自我體型的認知，容易呈現出過胖或肥胖的負面意識(羅品欣，民97)。而在「發展心理學：兒童發展」一書中，也有相似的論述，當女孩從兒童期進入青少年期，他們的身體意象(body image)，即對於身體外觀的概念和態度，都逐漸變得負面。大部分的女孩想要更瘦一點(Rosen, 2003)；相較於準時發育及晚熟的同齡者來說，早熟的女孩對他們的身體意象較不滿意。年輕人對他們外表的滿意度，嚴重影響自尊心和心理的安適(Usmiani & Daniluk, 1997)(李美方、黃立欣譯，民

98)。而回溯自己的發展狀況，不管是心理或生理層面確實較早熟，我不僅明顯感受到自己身體的變化，貪食導致大量脂肪堆積，同時也敏感到社會對於女性身體、美麗與否是有其既定的標準；我不僅接受別人(親友、同儕)用這樣的標準來評價我，我也內化了這樣的標準來檢核自己，這樣一個自評、互評、觀看的過程中，我累積許多負向的情緒與想法，儘管外在行爲掩飾得很好，成績中上，笑容可掬，人際互動佳，但，內心深處的自卑、焦慮、挫折始終揮之不去。這樣的狀態似乎也與 Clark & Tiggemann (2008)「從社會文化及個體心理預測年輕女孩的身體意象」所得之研究結果不謀而合，較高的BMI值、較高的外貌基模、較高的理想外貌內化及較低自主性，可預測一年後變糟的身體意象。此可推斷個體生理和心理變項在孩童身體意象發展階段皆扮演重要角色。

根據 Erikson(1963)的看法，青少年時期所需面對的，是整合私下的自我、與在他人面前所呈現的自我，成爲一個具統合性與整體性的自我形象(self – image)(引自林翠湄譯，民 84)。而身體意象正是衡量自我形象的指標之一(Erkolahti, Ilonen, Saarjarvi & Terho, 2003)，因此，青少年從他人身上，所獲得有關身體外表的回饋，不僅影響其對身體意象的建構，還攸關著心理層面的滿意度和認同感(羅品欣，民 97)。尤嫣嫣(民 90)也提到，一般人在青春期由於生理上的變化，開始重新評估自幼建立起來的外表形象，進而修正自我，此時歷經三個成長課題：(1)定位全新的自我；(2)建立同儕關係及結交異性；(3)培養獨立人格。女生在定位時比男生易受他人影響，也較在意或擔心別人的看法。然而，在這個充滿變化、衝擊、需要重新整合、定位的階段，我怎麼看待肥胖身體的方式也成爲我建構自身價值、自我觀感的重要影響因素。「某部分的我，受困於肥胖陰影的我，真覺得自己糟透了！」

(四)穿梭於同儕的回饋中，我對自己存在的價值產生更多懷疑與不安

正所謂屋漏偏逢連夜雨，在發展、整合自我的青春期，我困在肥胖的外衣裡，看不清自己；迎面而來，是校園中同儕間笑鬧不斷的評價、比較，我在他們眼中看見自己的棒棒腿、大屁股、頭小身體大，在被告知後，開始認同那樣的自己，「原

來我是這個樣子的」，慘兮兮啊。

然而，每個人都有主觀的立場，因之擁護某種獨特真相，但不見得貼近客觀事實。他人眼中看到的現象不見得就是絕對的真實，我知道嗎？很明顯的，答案是「否」，我幾乎是全盤接收了。也難怪我會認爲「學校環境成爲我另一個自慚形穢的培養皿」，同儕間的相互模仿、比較、評價、輿論，對先天不足(自我肯定度不高)、後天又失調(青春期體重暴增)的我，形成另一股強大的影響力。此即符合孫玉中(民 93)以敘說研究取向瞭解低自尊青少女身體意象時，在相關文獻整理中的發現：青少年時期影響個體身體意象的發展因素以「雙親」與「同儕」這兩項因素至關重要。而他也提到「女生通常比男生更嚴厲看待自己的身體，易於將重要他人對其生理變化的反應內化爲自我主觀評價，也比較容易開始對自我的身體有負向的感覺。」

賈文玲(民89)進行「青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究」時，即發現：當同儕給予外表、體能或體重批評等負向的回饋時，則青少年對於自己的身體意象的感受和評價亦會愈低；當同儕或朋友對於青少年的減重行爲愈支持時，則青少年對自己身體意象的感受和評價也會愈低。尤嫣嫣(民91)的研究也顯示相似的結果：曾因體型或體重受嘲笑者對外表的滿意度低，且受嘲笑時反應愈強(即愈難過)滿意度愈低。而吳秀華(民93)在「高職學生身體意象與生活適應相關研究」中也指出：目前高職學生最大的困擾問題是「我會在意別人對我的批評」；此時期的青少年將同儕、朋友、家人等周遭重要他人的評價內化爲自我價值，因此十分在意別人的看法，也經常爲此感到困擾。而自覺體重越重、對體重改變越關心、越在乎自己過重者，在身心發展、自我關懷及學校生活方面的困擾程度越高，生活適應情形越不好。

上述這些研究結果，都讓我聯想到自己當年人前「賣笑」、人後拭淚的畫面，一開始，「綽號」是快速融入新環境的通行證，它通常較特別、富想像空間，也比名字好記，所以儘管沒有亮眼的外表、突出的背景、才藝，我還是可以很快被

認識；然而，矛盾的是，綽號往往是同儕們第一眼印象、從外觀特徵取材，於是我最自卑、在意的體型自然成爲高度曝光的題材，我愈在意，(異性)同儕們就愈愛對此做文章，而他們愈注意，我也就愈確認自己的體型果真是笑柄。當他們有意無意的叫我少吃多動、跑起來都要地震了，或是提及相關的敏感話題，我一方面會對那些誇張的想像感到好笑，一方面也暗自覺得困窘，不斷地告訴自己：「我真的胖斃了！我一定要瘦下來！我不想要一直當丑角！」就像孫玉中(民93)所言，個體需要團體的接納及認同，但卻又常常受到傷害，而同儕之間的比較及鼓勵，往往不利於個體身體意象與自尊的發展。Cash(1995)也指出，若他人對我們的身體意象出現負面的評價時，則個人的自我概念便會受到威脅，個人發現自己的身體意象並未受到他人認同與喜愛，便會出現負面的情緒，如憂鬱、沮喪等(李雅雯，民93)。我的肥胖雖沒有如預期般造成同儕的疏遠、排擠，相反的，那些點綴肥胖的綽號反而讓我以另一種丑角的面貌進入人際圈，但矛盾的是，在爽朗、大方的笑容下，我對自己的信心、身體意象卻一點一滴剝落，也不斷在每一次減肥失敗裡累積不快樂的心情，並對自我存在價值產生更多懷疑與不安。

李雅雯(民93)認爲，並非所有的人在遭受到他人的負面評價時，都會產生負向的情緒，其中有個人對他人負面評價的因應機制存在，其研究結果顯示：對他人負面評價的「在意程度」越高、「與事實相符程度」越高，則個人的身體滿意度就越低。另外，對他人負面評價的在意程度高，則整體自尊會降低。這樣的結果相當貼近我當時的狀況，我雖然也跟著同儕們一起嘻笑，但其實我並不是不在乎，我很在意，「大家果然都發現我的胖，覺得我很胖」，我感到羞愧又焦慮。某些時候當然也會有些惱怒，「哪壺不開提哪壺？為什麼要在我的傷口上灑鹽？為什麼非瘦不可？胖又錯了嗎？」但這些情緒我多半掩飾得很好，如同羅品欣(民97)所言，當所處的同儕團體都認同某些流行文化的標準時，爲了獲得接納，青少年可能會改變自己的態度，使之符合團體的標準；或不敢表達內在的想法，誤以爲只有自己是唯一的例外，爲避免受到排斥只好將真實的感受隱匿於心。

第二節　肥胖身體意象與自我觀感的交互影響及補償作用[19]

在我想要更認識自己、看看自己到底有什麼能耐的時期，我多了一件厚重的肉衣在身上！有時想來會覺得遺憾，那些青春洋溢的歲月，我卻活在肥胖自卑的灰暗中，沒有更熱切的享受、參與這個世界。

一、肥胖身體意象與自我觀感的交互影響

實在不想承認擁有肥胖身體對我的影響有多大，我也不覺得這一切的追逐單純是爲了「想要瘦、想要漂亮」，但我確實因爲自己的外表被歸類爲肥胖而感到很大的威脅、不安全。

美國飲食失調協會指出，每個人都會在自己的內心建構理想的身體形象，當對於身體外貌的認知符合內心的理想時，身體意象的建構也能較爲正向，亦即對於身體的體型與外觀能清楚正確的覺知，接受與喜愛自己的身體，對身體的感受是愉悅而自信，同時了解身體只是個人價值的部分；但若實際的身體外貌與內心理想有所差距時，身體意象的建構就會較爲負向，亦即對於身體感到厭惡與難以接受，認爲自己的身體是糟糕而毫無吸引力的，對身體的感受是羞愧與焦慮，因而認爲自己的人生也是失敗(文星蘭，民93)。在青春期，面對肥胖與身體比例的改變，青少女往往表現負向的感覺，面對正常的身體改變，青少女更消極地受到影響，對身體表現出醜陋與羞恥的感覺，過重的女生於此時期更常有焦慮及低下的感覺，一直到青少年後期，青少年才較易接受自我身體的獨特性，以及理想與真實的身體自我的不同(Frey & Carlock, 1989；Pope et al., 1988；孫玉中，民93)。在家庭(族)成長經驗裡，透過親友對妹妹的讚美，我明白「要像妹妹那般纖瘦美麗」才是理想的身體形象，於是一直督促自己朝那個方向前進；然而，當青春期體重暴增、體型肥大，我不僅清楚自己與妹妹的差距將變得更加懸殊，也從此遠離社

[19]此指的補償(compensation)作用是採佛洛依德的定義，指個人追求目的受挫或因自身缺陷而遭失敗時，改以其他能夠獲勝的活動方式來代替，藉以彌補因失敗而喪失的自尊與自信(張春興，民 95)。

會期待的美麗，在親友的關心、同儕的嘻笑、還有我對自己的失望中，我緩緩墜落黑壓壓的低谷，「我離自己想要的樣子更遠了…；完美，在遙遠的彼端。」很難具體描述那種和「理想自己」遠離的心情，幻滅、無力。

「肥胖」之所以會對我的身體意象、自我感產生這麼大的威脅，可能來自於我所接收、想像、認同「對於肥胖的負面認知」，我放大它對於個人存在價值的影響。Vartanian(2009)曾說，當個體沒有一個清楚的自我感時，往往會向外尋求能提供自我認同的一致性；其中一個輕易取得的外部來源即是符合社會標準的吸引力。在我還沒有好好認識自己，還沒有學到自我評價的面向其實是豐富而多元之前，我嗅到一股隱微但不容忽略的美麗信念—「瘦才是美，才會被誇獎」，爲了搞清楚我是誰、又可以是誰，爲了獲得認同、迎合規矩，我很努力的希望擠進纖瘦框架中，我狹隘的採用單一美麗標準來評價我的身體，並固執地以此作爲自我價值高低與否的重要依據，我只聽見那些關心我胖、嘲笑我胖的聲音，結果是我「覺得(誤以爲)」自己糟糕透了！

許多研究者曾指出，女性對他們身體的觀感會受他們如何感覺自己所影響(Cash, 1994a; Muth & Cash, 1997; Quinlivan & Leary, 2005; Tiggemann, 1996)。我呢？是因爲自卑，所以更放大肥胖可能帶來的負向影響，更籠罩在肥胖陰影中？還是因爲肥胖所面臨的指指點點，讓我更感到自卑？比起因果歸因，或許以交互影響來說明會更貼切，我不僅感覺到自身身體的變化，他人的回饋也讓我看到自己真的是胖，於是我更焦慮、驚慌，當對他人負面評價的在意程度越高，整體自尊就跟著降低(李雅雯，民 93)。「肥胖」像是新增的弱點，讓我更加自卑，而「自卑」讓我對帶著肥胖身體移動產生更多負面的想像，並且一再驗證這些預設。

爲了改善缺陷、扭轉劣勢，我努力迎合、追求「我所盼望的樣貌(瘦的樣子)」，我始終沒有停下來看看當下的自己，只看到「肥胖身軀的我」，卻忽略肥胖以外的我；現在是不堪的、讓人厭惡的，未來則是任重道遠的被賦予變瘦的願景，踩著焦慮、急切、激烈的步伐，我奮力縮短「現在」到「未來」的距離。**其實，我沒**

有真正的認識自己。當我拼了命的自我要求、鞭策身體「回歸正常」，我想我在尋找的是「認同」，我深信不符合美麗標準的我是無法獲得肯定的，我害怕失去認同。

從小，對於環境的規則、命令，我只有服從，不會質疑 why，而是思考如何 do it，好像，當知道標準，我才知道如何行動，讓自己在標準內，或是設法超越標準，也在這樣一個實踐過程中，累積他人對我的肯定、讚美，形成自我認同。然而，在服從背後其實是小心翼翼—怕自己不夠好、沒做好、不討喜、或惹麻煩，所以我的敏銳是因爲我「必須」趕緊找到安全區，在尚未感到安全前，我需要知道怎麼樣才不會出錯，才不會顯得突出、特立，我的經驗讓我相信：雖然我沒有出眾的外貌，但是我可以一步一步、腳踏實地的贏得認同、獲得讚美，這是我的生存之道。而這樣一個求生之道，也與我「順從」、「討好」、「迎合」的養成有關。也因此，當這樣一個我，帶著「膨脹的肥胖身軀」與「社會文化中的美麗標準」碰撞時，產生這麼大的衝擊，真實與理想間的落差太難追、漏洞太難補，儘管我很努力的想讓自己符合標準，依舊改善不了映入眼簾的不完美。不過，卻也因爲這樣的「缺陷」，激發我奮力爲自己開啓不同的榮耀。

原本以爲自己是因爲害怕失去認同所以努力追逐纖瘦，但現在回頭看這實踐的歷程，或許，我反而錯過了某些創造、欣賞自身獨特價值的契機。

二、內在補償作用 part1：用功讀書—從另謀出路到激發潛能與熱情的過程

一開始經驗到「原來我和妹妹是會被放在一起比較，而妹妹似乎是比較受矚目的」，我有些驚慌，不知所措，困惑著大人們爲什麼不再跟從前一樣，困惑著自己哪裡不討喜？那些被忽略的空白我不知道該怎麼自處。我開始想辦法爲自己爭取被注視、讚美的機會，當然，心中不覺得自己能夠追上妹妹的美麗，更別提體重暴增後的懸殊，我至少做到在其他方面善盡本分：在課業上尋求表現，這是我爭取被認同的機會；當個孝順的乖女兒、好姐姐；培養自己的內在美德；這些都是成長階段後期在我身上較頻繁出現的形容詞。

小學、國中，名列前茅，高中成績中上，幸運推甄上大學，大學畢業後隔年考取研究所。儘管如此，我從來沒有把自己定位在會讀書的孩子，求學路上，我一直都是戰戰兢兢的！每一次段考都是全力以赴！

我看到自己認真、踏實、追求卓越的企圖，同時也看到這背後有著自己對於「不夠好」的狀態感到焦慮、不敢鬆懈。「我知道我不夠好！」這是內心深處的聲音，而我害怕只要被定睛一看，就會立刻現出原形，「我是多麼的乏善可陳！」於是我努力的掩飾、突破、證明，「雖然我不是美麗的女孩，但是我努力扮演好各個不同角色！」很幸運的，我的努力有順利反應在學業成績上，「好險我也可以讀」，這對我來說多少有一些增色、加值的功能，不是那種鼻孔朝天的驕傲，而是「我其實沒那麼差，不是什麼都差」的一種提升自我價值管道。

記得維素老師[20]曾經問我：「升學跟自我價值，身材＆自我價值，這之間有任何關係或對比性嗎？」我認爲其中是有奇妙的關連性的。學業表現、身材外貌都是社會文化中作爲歸類的標準，而我也將之內化爲自我審核的標準，起初沒有想過要質疑，就是努力奉行，希望可以成爲「好學生」、擁有「標準的」身材。求學問的過程，難免挫折，倒也還算是順利闖關的成功經驗，但當複製同樣的堅持與拼勁平移到減肥卻不見成效，我反而有種摸不著頭緒的無助感。

肥胖的身材讓我貶抑自己的價值，爲了掩飾自卑、提升自己，我努力向學；而這樣一個因應焦慮、突破困境的過程又讓我看到自己在不同面向的潛能與熱情。

三、內在補償作用 part2：我雖然胖，但是我有大大的笑容

除了上述提到的「認真踏實、全力以赴」，我發現我的愛笑可能也是有其意義。因爲五官平凡，又有好長一段時間與肥胖爲伍，尤其常常和妹妹一起出席各大場合，久了倒也習慣「漂亮」這個形容詞不會出現在我身上。反倒是比較親民的形容詞，像是好相處、親切、笑起來很可愛，就較常收納在我的讚美庫。被看見，是一種喜悅；露出笑臉獲得讚美，是一種增強；我慢慢學會，用微笑換取別人的

[20] 許維素老師，是我論文的指導教授。感謝她這一年多來的支持、陪伴與指導。

接納與讚美，用微笑化解被忽略的尷尬與衝突，我也許不起眼，但是我的微笑曾經讓我覺得自己還有值得人喜愛之處。

Make up

很多人一旦開始化妝　未上妝就不敢出門　這是一條不歸路

很長一段時間　我覺得自己醜人不需多作怪

倒也就沒花時間學習如何巧妙運用各式各樣的鮮艷色彩

驚訝　原來我一直都有化妝啊　我的化妝品是我的笑容　沒有她 我不敢出門

在 22 歲以前幾乎不會有人第一眼就誇我漂亮，那樣也太華而不實、過於虛假，但是，總在相處後，很真誠的給我回饋：我最喜歡你的笑容了；你的笑容很親切很溫暖；你的笑容很燦爛好美…；我知道，我的魅力、我的優點、我的秘密武器就是**我的笑容**！很難想像沒有笑容的我，很害怕沒有笑容的我，彷彿沒有了笑容就沒有了我？或者，因為有笑容所以我才讓別人注意到我，沒有笑容我就很醜？(Claire─951231─心之旅作業)。

這一段落是節選碩一上「諮商理論基礎」課程中的某次心之旅作業，記得麗娟老師[21]收到作業後，給了我很窩心的回應：能「笑」也能「不笑」就自由了＋我喜歡你的素顏。當時我把焦點放在後面那句話，感受到一種被全然接納的溫暖，即便我笑不出來、垮著臉，至少還有老師欣賞？！而現在，我似乎明白第一句話的道理，之所以不自由，之所以感到痛苦，正是因爲我的「非…不可」！覺得有笑容才有人緣，所以躲躲藏藏的掩飾悲傷、壓抑痛苦；如同我無法接納自己當下的樣子、肥胖的身體，非瘦不可，於是在那段橫跨肥胖到纖瘦的漫長過程，我受盡折磨！因爲太渴望、堅持某一種美好的價值，導致無法接納自己不夠完美的狀態，**原本向上比較產生的前進動力，成爲偏執的柵欄，我看不到其他的可能，我忘了跟「彈性」做朋友**！

記得當時也曾跟諮商小組夥伴分享：我把自己的心比喻爲房子，總是小心翼

[21]吳麗娟老師是當時「諮商理論基礎」的授課老師，心之旅即是老師期待我們在學期中完成的作業。

翼隱藏家裡的髒亂，擔心著如果我的憂傷比笑容先傳達出去，別人是不是就不想來我家？一旦我狀態不好，別人是不是就不想接近我？還記得 S(夥伴之一)給我一個很不同的新觀點：「如果我的笑容不是房子本身，而是房子前的花園呢？也許大家會先注意到花園而駐足，但是，有沒有可能他們是看到房子其他美好之處而停留？」當時其實沒有完全收下這些話，只是「猜想」我可能還擁有比微笑、身材更重要的優點，只是我還沒發現、還不夠自我肯定。再次看這段回應，我真的很感謝我身邊出現的許多朋友，他們不斷透過各種方式告訴我、提醒我：我真的很不錯！縱使我沒有纖瘦窈窕的身材，他們還是很喜歡我！

第三節　當愛情來臨時：肥胖身體在親密關係中扮演的角色

第三章曾提到，在一般人際關係中，我的肥胖並沒有如預期般造成同儕的疏遠，相反的，反而讓我以另一種丑角的姿態進入人際圈；但是，在尋找愛情的路上，似乎就沒這麼順利，在等待愛情發生的過程中，我累積許多失落和自憐的淚水，一直用愛情有否被回應來評估自己的價值，「誰會喜歡我這個胖女孩」，一直在挫敗中產生懷疑，然後將責任歸咎始終瘦不下來的身體。因此，在這趟探究之旅我重新回顧過往的戀愛史，也才有機會再一次理解我是如何帶著我的(肥胖)身體進入親密關係，我如何看待自己的身體，又是如何揣測親密愛人觀看我身體的想法，我的自卑焦慮碰上對方的注視、評價又引發何種影響。

沒有真正開始的戀情，終究存有許多不真實的幻想，不管是我的自卑、渺小，或是對方的高大、完美。事實上，當過去憧憬的愛情故事發生後，我一邊感受幸福，也一邊注意到「我的肥胖身體」是如何成爲互動中不容忽視的干擾因子。

日常生活中，他者的注視與評價都會影響我對身體的觀感，更別說是正牽著手前行的戀人了，他的一個眼神、讚美、有意無意的建議都會是重量級的回應。在前幾段關係中，我的內心總充滿許多問號，惶恐不安，「他覺得我看起來胖嗎」、「他會不會覺得我屁股太大」、「穿這個約會看起來會比較瘦嗎」、「如果我變

胖，他是不是就會覺得我很醜，就不喜歡我了」…，當時很單純的將自我價值、吸引力和胖瘦與否畫上等號，並視肥胖爲可能破壞戀情的致命傷，畢竟過去慘敗的暗戀經驗皆被我歸因爲「誰叫我沒有一個符合標準的身材」。於是，我很執著的用我的方法保護戀情！不斷告誡自己要節制，拼命的保持身材，善用穿搭技巧掩飾，出門前諮詢家人姐妹的意見，期待可以隨時展現最美的自己。那時，真的是好忐忑，尤其接收到情人有意無意的暗示，「妳最近好像比較有肉？是不是變胖了啊？」，「吃那麼多巧克力，小心胖」，「妳看某某這麼瘦，妳是不是應該檢討一下」，我都像大敵當前般的展開奮戰，更積極的默默運動、減肥，擔心自己胖了就沒有吸引力，但也從不敢主動袒露這樣的焦慮，既怕對方覺得自己無聊，擔憂這樣雞毛蒜皮的小事，就像林爸爸一樣，另一方面，也深怕被逮著機會，對方真會對我的身材品頭論足一番，甚至在那樣的檢核中看見破綻。於是，關係的進行式中，我的肥胖焦慮也如火如荼延燒，不著痕跡。

有時，我覺得自己的心態好像一個等著闖關的考生，而親密伴侶則成爲裁判，執行社會認可的審美標準，我既擔心他的眼會看到我的肥胖，但又期待從他的眼讀到認同。爲了維持能力範圍內的纖瘦，約會前夕，就是節食挨餓的時刻，就是勤慢跑、做運動的行程；出門約會要穿什麼、吃什麼也是大學問，內心常常會經驗許多掙扎，最害怕聽到對方問我「你想吃什麼」，「我不想吃，你吃就好」—這最真實的答案我始終不敢說出口，總不能因爲我怕胖，讓對方也跟著一起餓肚子吧？於是，常要花許多時間決定(可以)吃什麼，甚至會因此產生摩擦，「為什麼連要吃什麼都這麼猶疑不定？」奇怪的是，有時感覺伴侶一方面期待你身材纖瘦，但又表現出不理解、不認同爲什麼你要吃得少？爲什麼要有那麼多掃興的禁忌？保守的方法就是提早準備(約會前節食)、預留空間(在約會時進食)，等到約會結束警報解除才稍感放鬆，然後等下一次約會來臨前再開始這焦慮的迴圈；明明是讓人期待的浪漫約會，卻暗藏像大審判般的緊張。

有時，我覺得自己像個敏感的刺蝟，許多模糊的訊息都會被我解讀爲「對方

正在說我胖」，像是很中性的訊息「妳要把外套穿上嗎」或是「妳要換長褲嗎」，我都會以爲伴侶真正想說的是：「妳要不要把手臂遮起來？妳的大腿好粗，還是穿長褲好了！」其實，他有可能只是怕我著涼、怕我被蚊子叮，或是因爲我在意所以體貼地幫我一起注意；但我就是會很敏感的接收，並且快速轉換爲另一種語意，自顧自地感到悲傷或是生悶氣。除了口語上的互動，交往中還有許多親密接觸都可能立即啓動焦慮按鈕，當身體的靠近不是只有勾勾手、肩並肩，當對方注視到我的手臂肩膀、甚至屁股，當對方的手碰觸到我一團和氣的肚子，這些都有可能導致我立刻神經緊繃，好像是一種瞬間的疏離，因爲太焦慮，反而無法放鬆感受當下的親暱。

那時候的我始終沒有勇氣核對，我不知道對方看到的我到底是什麼樣子，他是否在意我的身材？他覺得我胖嗎？他也跟我一樣覺得這團肥肉噁心嗎？他怎麼受得了？不僅是我出現這樣的疑惑與焦慮，我發現周遭也有不少姊妹淘在親密關係中面臨這樣的壓力，只是隨著個人特質、伴侶特質、互動關係的不同而產生不同效應，但伴侶對彼此身材外貌的喜好與評價似乎不容小覷，不僅影響個人對身體的滿意度，也會影響關係的品質。這也吻合黃曬莉、張錦華(民 94)在研究中所發現極具本土意義的結果—「人際壓力是影響身體意象的重要中介因子，配偶或親密關係對體型之批評最被在意」。國外學者也有相似的研究結果，Tantleff-Dunn & Gokee(2002)指出，情侶對另一半的身材外貌的觀感和態度影響他們如何看待自己、自己的身材外貌甚至是他們的關係，所以對另一半或自己持有正面身體意象或對身體外貌較滿意的情侶，他們對彼此的關係也會較滿意(許含鮮，民 94)。確實，在我的經驗裡，對於肥胖身體的焦慮會隨著伴侶提及、關注、重視我身材的程度而提升，當對方不斷提起時，總覺得他比我還重視我的身材胖瘦，可這明明是我未曾說出口的秘密啊！也許是善意的，但我有種被監督的壓力。

而 Thompson et al.(1999)更指出伴侶爲了維持在關係中的權力、自我形象或鼓勵另一半改變外貌或提高依賴程度反而會在不知不覺中鼓勵伴侶一直保持負面身

體意象(許含鮮，民 94)。這讓我想到在姊妹聚會時，確實可以從某些女性朋友沮喪的言談中，聽見她們的男友是如何自以爲誠實，說出其身材的缺陷以期待她可以更好；這時，我不僅聽見這位女性友人是如何厭惡自己的身體，焦慮瘦不下來，我彷彿也看到了這個友人的伴侶的臉孔，他正對著我的好友訴說那番我剛聽到的嚴苛話語。

重新訴說自己青澀暗戀史、愛情故事的過程，我發現很難跳脫卑微、受害的姿態，「因爲肥胖所以沒人喜歡我、無法擁有幸福的戀情」，畢竟過去許多失落經驗多半來自親密關係，讓我覺得「外貌」是親密關係能否更進一步的關鍵因素；但同時，我也有一個很重要的反省，在《女性自戀》中提到：「自我價值感低的女人有時會把一切罪過與責任推給身體，即使兩者根本風馬牛不相及，譬如把感情失敗推說是因爲自己身體不好！」我開始想：我也是這樣嗎？我的推論是真實？亦或是推卸責任？如果是真實，那並未一直處於理想體重的我後來如何擁有三段親密關係的經驗？照我原本的腳本推論，應該是連開始的機會都沒有啊？而面對關係的結束，我也很清楚並不是因爲肥胖而造成，所以我的歸因出現漏洞？

我想，我可能選擇性的記憶，深化某些悲傷的失落經驗，主導我生命腳本的主題。其實，我的愛情故事並不是單如前述所說那樣悲慘，求學階段開始，還是有出現表示欣賞、無怨無悔付出的追求者，只是我仍覺得繼續難過「我喜歡的人(因爲我肥胖的體態所以)不喜歡我」。

第四節　隱微較勁的競爭：女孩兒們的胖、瘦、美、醜

認識十八年的姊妹淘要結婚了，原本的姊妹聚會一下子添加更多新鮮元素：試婚紗、試伴娘服、討論喜餅、幻想婚禮形式…等。記得在某次試穿伴娘服的場合裡，姊妹們當著我的面，你一言我一語對話：「毓凡她也變瘦了，到底在瘦什麼意思？該不會都不吃不喝吧？」過程中清楚浮現的火花讓我印象深刻，我看到了「隱微較勁的存在」，也才敢承認自己內心的隱憂，「原來不只有我對於「別人比

自己瘦」會感到焦慮、惱怒，追求更高層次的美麗的同時，我們都不希望自己是落後的那一個…」，並且進一步探索。

一、多數時候，我們像是隊友，擁有相同的目標：一起減肥吧！

A 女驚呼：啊，我明天要出去玩耶！不可以吃太多啦！本來還想說晚上吃水果就好了，沒想到還是默默的走到肯德基來…喔，好肥喔！…啊不然等下去我姑姑家玩 wii fit 好了，那剩下的薯條給妳吃，妳可以幫忙多吃一點嗎？

在這個聲音之後，有另一個女聲附和，表示會幫忙解決，然後兩人繼續聊著其他話題。上述內容是某天晚上我無意間在肯德基裡聽到的。

仔細聽，在女孩的聚會裡，話題轉來轉去，從情人談到工作，再從工作聊到旅遊計畫…繞著繞著，常會迸出「減肥」相關話題，不管是在肯德基、麥當勞、星巴克、還是其他社交場合，不管是我自己過去的姊妹聚會經驗，或是偶然觀看、聽見其他女孩聚會的對話內容，「胖/瘦」幾乎是一定會聊到的話題，而「你(我、她)怎麼可以瘦下來」的問與答，就跟某某豔遇、姊妹戀情發展一樣是聚會中最夯、刺激最多互動的話題。在我們的社會中女性很少會相互支持對方接受自然的身材和體重。她們比較常做的是維持節食的行爲以及養成「瘦就是最棒的」態度(鄭雪伶、丁原郁，民 97)。而賈文玲(民 89)在青少年研究中也有類似的發現，當同儕之間若經常談論瘦身美容的話題時，其對自己外表與體能的滿意度會愈低，於外表的重視程度會愈高，亦會認爲自己的體重較重，採取節食或斷食的方法來控制或減輕體重。也確實，每每離開姊妹聚會，總會對自己有許多不滿、對他人有許多欽羨，再次燃起鬥志，企圖執行剛聽取的減肥新配方。

儘管在姊妹面前會讓我明顯感到自己的不足、落後，但，我還是喜歡、較安在於和同性友人互動的時刻。或許是受過去被嘲笑經驗影響，總覺得自己在男性面前是絲毫沒有吸引力、沒有魅力的，好像有種不知道該如何自處、如何展現自己的困窘，在還沒有更深入的接觸認識前，我已經先預設對方可能會一眼識破甚至主動挑明我身體肥胖的缺陷，於是我花很多時間擔心、自卑、遮掩，而這些都

干擾互動的品質，阻礙我在關係中更自在、享受。

相較於異性，我的同性姊妹朋友們似乎給了我更多的包容、接納與撫慰，當我爲身材所苦、自卑時，他們會主動肯定我其他長處；當我因爲被嘲弄而傷心難過時，他們會一起憤慨的爲我抱不平；有時忍受不了飢餓節食之苦，大家也會相互加油、分享如何堅持不破功的心得；在那一次又一次的肯定、溫暖互動中，我也慢慢看到自己存在的價值與優點，「樂觀、開朗、幽默、溫暖、好相處，有我的地方就有笑聲」！且，最明顯的差異是，同性朋友不會像異性朋友一樣，非常大膽地聚焦於我的身材，好像很透明的被觀看、面對評價；在同性聚會中，我較能感到隱身的安全，我不是特別，我的胖不會特別被注意，至少，「在意胖」不是需要被突顯的議題，是與會的多數姊妹們都心有戚戚的話題，在那刻，我似乎安全多了。而這也與羅惠丹、姜逸群(民 96)的研究結果不謀而合：重要他人對體型的評價及嘲笑經驗方面，以異性同儕的批評及嘲笑較頻繁，而其對體重控制的忠告和支持方面，以來自同性同儕的支持較高。

二、某些時候，我們像是敵人，檯面下隱微較勁：我要比妳瘦…

好吧！我承認…

「你可以瘦，但你不可以瘦得比我快、比我多，最重要是不能比我瘦！」過去我常這麼想！但不曾也不會說出來！這種自私的想法怎麼能說？！

弔詭的是，雖然女孩們總是相互支持、不主動攻擊，但是在女孩的世界裡似乎隱藏一股隱微的較勁、競爭意味？！好像不是由誰主動挑起，但那看不見的比賽就是持續醞釀、進行著…。

不像異性會在大庭廣眾下，眼睛瞪大直接掃射我的身體，並且不加修飾的指出我身體「不合格」之處；和姊妹在一起時，我們只會抒發自身肥胖的焦慮，並在分享中釋放、產生共鳴；我們觀察，且可能比異性更眼尖的發現彼此身體細微的變化，但是我們不會主動說出來，除非是「變瘦」這種「值得恭喜」的事，最

多就是討論不在場的其他人的身體變化，及其減肥成功或失敗的經驗，大家都很體貼的想要照顧彼此，所以「只聽、不評論」。我們觀察對方，也審視自己，在相互觀看中，有人欣喜、有人懊惱、有人驕傲、有人自卑…，然而，這些五味雜陳的心情通常不會主動說出來，只暗暗地在檯面下醞釀。

以我來說，我不愛出風頭，也不喜歡勾心鬥角爭第一，但我一直期待今天的自己比昨天更好。那，要如何判斷自己有進步？是跟自己比？還是跟別人比？標準在哪？在體重這個部分，向來多是以他人爲標準的，「自己能不能看起來也那麼瘦？」於是，在這個跟自己競爭的過程，默默和別人比較的過程，也許我無意中樹立了敵人？儘管我真的從來沒有想要樹敵！

競賽的場域可大可小，無所不在。就像我一直以妹妹爲楷模，希望自己有一天也能像她那樣纖瘦美麗，當距離始終遠遠落後時，我的內心難免疑惑、不平，「為什麼同一個家出品，你可以那麼瘦，我卻不行？」看著媽媽這麼瘦，卻還對飲食那麼要求、嚴格管控，我有時也會無奈、不高興，「為什麼你已經那麼瘦了，卻還這麼小心謹慎？甚至叫我多吃點？」家中兩位女性都維持纖瘦窈窕的身材，確實是很難忽略的一股壓力，在使勁兒鞭策自己、努力向他們看齊靠攏的過程，無形中也累積一種微妙的「比較」心理，參雜著落後的困惑、挫敗感以及不想認輸的鬥志。環顧身邊的姐妹淘多是纖瘦美麗，我向來很欣賞、也會默默觀摩學習，就像因爲妹妹的美麗而驕傲一般，可是當我把焦點放在「為什麼你們可以這麼瘦，好像吃都吃不胖，為什麼我那麼辛苦挨餓卻瘦不下來」時，我們好像進入某種競爭，當我覺得自己「輸了」，似乎彼此就拉開距離，某種程度上來說不再那麼親密、黏膩？！至少我們之間卡了一層「我的身材爲什麼不如你的自卑」。我在觀看、比較中，對照出自己的肥胖，也幻想自己肥胖的身體正在被觀看，我看見他們正看見我的肥胖。

這種感覺很奇怪，既希望能分享彼此的世界，也陶醉於這樣甜蜜的姊妹情誼，但同時又感覺到那沒有明說卻暗潮洶湧的較勁意味。

三、我和妹妹，各自有著不同的自卑與驕傲

在此，我特別想要再次介紹妹妹出場：生命中一起成長的重要陪伴者，也是最終的「競爭對象」？！活在妹妹美麗耀眼的光芒下，我一直急於尋找、證明自己存在的價值，忙著追逐她的背影，我忘了停下腳步好好看看自己。以前從來不覺得自己有哪裡好，總覺站在妹妹身旁就像背景一樣，毫不起眼。直到這次重新回顧我們共同成長的足跡，才發現有「隱藏版」的故事。

(一)照片抓取的瞬間：驚見不容忽略的三歲半差距！

第一章曾提到，在自畫像(圖 1)出爐後的某天，我鼓起勇氣整理所有成長階段的照片，才驚覺：我的身體知覺始終停留在肥胖巔峰期的樣貌，就跟照片記錄的一模一樣！其實，過程中還有一個更重大的發現：我忘了，原來我和妹妹之間有著三歲半的客觀差距！

過去，我一直以妹妹爲指標，希望有一天可以變得跟她一樣纖瘦美麗，這樣就可以不再面臨被比較、忽略的窘境，就不用再聽親戚們說著「為什麼你這麼有肉、妹妹卻這麼瘦」，就不需要再爲我的身材辯解、自嘲、自責，我將可以感覺比較「自在、正常」。這次，在一本本的相簿中，我看到從妹妹出生後，我們的許多合照，隨著一張張照片，我重溫當時歡樂的記憶、自卑的感覺：妹妹從小就發育慢，骨架小、不長肉、四肢細細長長小小的，而我則是一直發育得很不錯，臉色紅潤、感覺可以踩得很穩的健壯。等我上小學，骨架拉拔得更高大了，站在她旁邊，我看起來是她的好幾倍大，身形壯碩，大腿至少是妹妹的兩倍粗，肩膀也比妹妹寬，就像個巨人一樣，「沒錯！照片就跟我記憶中的一模一樣！」

我突然明白！「照片中的那個我，不斷幻想自己有一天可以縮小，可以縮得跟妹妹一樣嬌小，並為此努力、受罪、受挫…」怎麼可能？每個人有各自不同體質、不同的發育狀況，同年齡層就會有許多不同差異，何況我和妹妹有著三歲半的差距？！我當時真的忘了自己和妹妹差了三歲半耶！！我絲毫沒考慮到年齡、不同發展階段、個別成長速率，只是一直對於我們擺放在一起的畫面耿耿於懷，

不理解爲什麼同一個媽生的，卻有如此大的差異？

(二)林家兩千金，各自不同的自卑與驕傲

團體[22]的涓聽到我認為親友們都只關心我的功課，好像沒有其他可以誇獎，她提出了不同的看法：「有沒有可能親友只是針對大家不同的優勢給予關心？甚至有沒有可能不是因為我長得不漂亮所以只能關心課業，而是知道妹妹課業較不突出，所以一直增強她的外貌？其實，美麗並不是主角，課業才是？」

真是這樣嗎？或許是一直逃避內心的歉疚，「我搶了妹妹的資源與機會」，所以沒有勇氣站在這個角度思考。

小時候，身爲老大的我確實因爲多了一個長相可愛、甜美的妹妹而失去原本的注意力；隨著進入升學體制內，我找到另一個獲取注意的可能管道—認真讀書，幸運的，也闖出一些成績。從此，我們各占鰲頭，我頂著師範碩士生的頭銜，妹妹則是擁有時尚亮眼的美麗，我們各自搶攻不同的市場，當碰到重視孩子學業表現者，焦點就會在我身上多停留一點，幫忙探詢學習策略；當希望自己女兒也可以打扮如此漂亮或兒子能交到這麼漂亮的女友時，焦點就自動會轉向我妹，協助打聽美麗配方。然而，我們也都有說不出口的自卑，我是困在美麗迷思中，覺得自己又肥又醜，總是在當妹妹的背影，而妹妹一直覺得自己不聰明、學歷差，常常爲此抬不起頭。

我一直都是羨慕妹妹的！我的自卑，剛好就是她的驕傲；我不知道，原來，我的驕傲，也正是她深感自卑的弱點。妹妹的求學經驗一直都很不順，我在猜，她的成功經驗大概就跟我瘦身成功的經驗一樣少吧！甚至更少！至少我曾經瘦過！我常想：如果我不是老大，說不定她會擁有更多機會！說不定她可以發展的更好！我們姐妹倆年齡相差三歲半，又都在同一個學區就學，學校老師就這麼多，所以她可以說是在我的光環下入學，可惜，帶給她的陰影似乎比榮耀還多。據說，老師們都知道她是我妹妹，管她叫「林毓凡的妹妹」，就跟進入社交場合，我是

[22] 此團體即指敘說論文團體，由竹教大的阿花老師帶領；涓，是團體中的夥伴。

「林某某的姐姐」一樣。妹妹的學習速度稍慢一點，頂著姐姐學業表現優異的光環，其實壓力很大，我想挫折也是加倍的，慢慢的，她討厭學習，逃避學習環境，儘管現在長大了，似乎仍甩不開當初學習的挫敗陰影。這個部份，妹妹從來沒有主動跟我開口提起，最多就是偶爾聊天，穿插一兩句帶過，「哎呀，我跟你不一樣啦！」直到大學畢業，開始面臨進入社會的新階段，才明顯感覺到她對於自己就業競爭力的沒自信，也看到她對於過去一些選擇的遺憾與無奈。

真諷刺！我們的驕傲都是對方自卑的痛處！看似各佔鰲頭，誰也沒有輸誰，事實上，我們可能都被自己限制住了！看到彼此釋放出的光芒，感受光芒下的陰影，而沒有機會好好認識自己、發揮潛能。我一直以爲妹妹擁有我再怎麼努力也無法獲得的美麗，沒想到，我身上也有她羨慕不已的成就！站在不同的陰影下，我們發展出不同的因應模式，形成現在的樣貌。

(三)妹妹無辜成爲我的假想敵？

「唯一有一陣子她那時候交男朋友變胖了，然後剛好我那時候就是變瘦了，那一次是我第一次體重，就是贏過她！」

「贏過她！恩，就是她，我到了她瘦的體重，然後她到了我胖的體重。超級高峰經驗!哈哈哈！」

上述，是節選我接受湘蘭訪談時的對話內容，猶記當時興奮驕傲的語調，那是我有生以來第一次創下「體重比妹妹還輕」的記錄，我將之列爲人生高峰經驗。大五實習那年，體重計上出現我夢寐以求的體重，而妹妹進入人生中短暫的福態期。親戚長輩們開始會認錯人，他們可能會看著我叫著我妹的名字，或是說我跟妹妹越來越像，都分不清誰是誰了，「某某阿伯，我是毓凡，不是妹妹啦！」出聲爲自己正名的剎那，我內心真是充滿狂喜，沒想到我也有和妹妹並駕齊驅的一天，我也有機會短暫成爲妹妹的替身，對我來說，那是一種驕傲，儘管嘴上埋怨長輩們太誇張，每次見面都要糾正，但是心底其實高興自己終於進入瘦子國了。

我承認，某些時候，我將「妹妹」視爲假想敵，那句「贏過她了」的興奮語氣中透露較勁端倪。但其實，我並不需要將妹妹視爲假想敵，重新理解我和妹妹的故事，我發現：**大人不是不喜歡我，只是他們投入於欣賞妹妹的美好，我不是不夠好，只是擁有另一種不同的美。**而原來，我也不是真的在跟妹妹競賽，我真正想追逐的是妹妹所擁有的美麗，美麗帶來的注視、讚美及所有想像中的美好；所以當我看起來像妹妹時，我以爲這代表夢寐以求的目標達成，出現一道階梯，即將通往新的人生。

(四)人體的奧妙：原來妹妹也會有膨脹的時候…

「我最近開始穿塑身衣了，也在想說要不要跟同事一起買減肥藥吃…」

妹問我：「你以前不是都會買一些減肥或是幫助排便的藥嗎？」

我說：「很久沒買了啊！」

妹：「唉唷，你腦袋什麼時候好了？」

我：「所以我才想說你的腦袋怎麼了？什麼時候壞了？」

(Claire—990412—研究日誌)

妹妹大學畢業後搬回家住，我們相處的時間變多了，我才發現她並不是「完全」不在意身體的胖瘦，像她這麼講究穿搭美學的時尚女孩，怎麼可能不追求整體呈現的完美？只是長久以來，「肥胖」根本不會找上她，她自然也就不需煩心，大學一度體重暴增，但她也適應的很好，沒有受到太大影響，依舊把自己打扮得漂亮，半年後就恢復原來的樣子。

但這次，她似乎是認真的！當聽到「塑身衣(褲)」、「減肥藥」等相關減肥論述從妹妹口中說出時，我真的很 shock！她開始有意識的節制飲食、四處詢問減肥方法，還思考要不要去游泳？妹妹可是一個連走路都嫌麻煩的人！可是她卻開始妥協，尋找適合自己的減肥方法，可見她真的很在意自己變胖這件事！

與其說妹妹胖了，不如說她的下半身比以前有肉，或許是新陳代謝變慢，或

許是因工作性質需久站，所以當她仍維持以往的生活作息，有些脂肪便慢慢生成堆積；她看起來依舊亮眼動人如往昔，只是她也愈來愈無法忽視下半身的不完美。

妹妹的煩惱，隨煩惱衍生的言論、行動，是我多年前從未想過的，我一直不明白爲什麼老天這麼不公平，同爲姊妹的我們，一個這麼胖、一個這麼瘦，一個絞盡腦汁想要甩開肥肉，一個每天打扮漂漂亮亮，我從沒想過對我來說像是天之驕女的妹妹，竟會有和我有相同煩惱的一天？我驚訝的發現：原來妹妹不會永遠都維持那個樣子？！

事實上，我們可能永遠都不知道，下一刻，身體會怎麼變化！

四、母親：我學習與模仿的對象

母親，是我生命中重要的女性楷模之一，我身上繼承她的影子，有我喜歡的，有我抗拒的，也有更多是不知不覺複製的。我幾乎把母親所有的飲食、運動、生活習慣、健康養生觀念都帶在身上了。

李雅雯(民 93)提到，家庭中，父母對身體意象的態度無論正確與否，都會潛移默化地深植在個人的心中，影響個人對身體意象的形成以及滿意度。若父母非常在意自己的體重變化，甚至有節食減重的行爲，就會影響兒童較不能接納他們自己的體型。尤其女兒更容易受到父母的影響，特別是母親所作的關於體重的任何行爲(許含鮮，民 94)。國外也有研究支持這樣的論點，在 Paxton、Wertheim、Gibbons、Szmukler、Hiller 和 Petrovich(1991)針對 562 位高中男女學生進行身體意象滿意度的研究發現，父母親鼓勵子女節食的話，會有較高比例的人採取節食的行爲，若父母親節食，其子女也較可能會產生節食的行爲(劉育雯，民 93)。

《女性自戀》一書中提到：「母親對自己身體的態度往往是女兒的模範」，記得剛看到這句話時有些詫異，我從來沒有將「我對身體的態度」及「母親對身體的態度」並列思考，我只注意到自己發了狂似的想減肥，而母親是我的目標之一，內心隱約覺得比自己的母親還胖是一件很丟臉的事(畢竟她可是生了兩個孩子呢)！於是我開始思考、著手整理我印象中的母親，這才發現我們對待身體的態度

竟是這麼相像？我一直疑惑爲什麼我跟妹妹這麼不同，同一個媽生的，爲什麼差這麼多？但，果真是媽生的！是剛好發展出相似的模式？還是在潛移默化中學習？我似乎模仿、複製了母親的行爲。

因爲好奇，所以我多次跟母親聊到這個話題，我想知道爲什麼她對吃這麼嚴謹，那斤斤計較的模樣，跟我好像？早在我開始爲減肥所苦時，母親就常舉她青春期也曾胖過的經驗來證明她懂我的苦，「你四舅啊就會故意笑我，我也很討厭自己的屁股，覺得很大…」，「大概高中後期，開始嚴格執行節食減肥，常把營養口糧(某種餅乾)當作正餐吃」；然而，這些經驗再對照她現在的飲食習慣，對我來說反倒像是一種示範，「就是要這樣謹慎、嚴苛才可以維持標準的體態」，這成爲我學習模仿的動力，也是無法依樣畫葫蘆執行時的無力自責根源。透過對話瞭解、整理，我發現正如許多文獻所強調母女之間的關係在青少年對於體重關注的發展上可能具有示範(modeling)和互動(interaction)的角色(賈文玲，民90)。

會在此特別列出母親，是因爲在我的學習模仿歷程中，我看到自己被挑起的競爭性與壓力。Nichter(1995)的研究曾發現，正向的母女關係會促使母女共同節食和相互監督，並且母親也會鼓勵女兒以節食的方式來減肥(賈文玲，90)。有趣的是，這樣相互激勵、共同執行的過程反而讓我感到不舒服。當我自己安排喝流質日、參加飢餓三十、或是執行節食或水果餐計畫時，母親總以「兩個人一起比較不孤單」爲由，表示要湊一腳，然而，這樣的好意總會惹惱我，「這是我一個人的秘密計畫，為什麼你這麼瘦還要加入我減肥挨餓的行列？」我挨餓是不得已，你都已經這麼瘦了還要一起挨餓，讓肥胖的我多難堪？一來，母親的驚人意志力總是讓肥胖嚷嚷說要減肥卻耐不住飢餓的我感到羞愧；二來，我對於母親可能因此變得更瘦，而「我依舊會是林家最胖的女人」的這一事實隱約感到壓力。

第五章　身體意象背後之我堅持實踐的減肥行動

「瘦」是最完美、理想、無懈可擊的終極目標！

從大眾媒體、許多人的口中，這是多麼理所當然又輕易達到的體態，

又或者是如何折磨身心卻依舊讓人趨之若鶩的外在形象。

但，不知道為什麼「邁向瘦」對我來說竟是這麼遙不可及的路途…

我一直向前追逐，不停追逐，

就像魚躍龍門般的奮不顧身，

可卻始終搆不著「瘦子」的邊兒，

我像在追逐一個虛無飄渺的目標，

拼了命的前行，卻始終走不到所謂的終點…。

Claire

回顧我的減肥經驗後，忍不住疑惑：既然減肥這麼苦，爲什麼要減肥？爲什麼不能安於「胖」？安於自己獨特的體態？

肥胖就好像是黏 TT 的巨型口香糖，一旦沾黏就緊緊附著，無法掙脫，不管抬頭看向鏡子，低頭瞥見倒影，都會看見我橫向擴張的身軀。從來沒想過放棄，就算絕望的想著「我大概會胖一輩子吧」，也不敢自暴自棄地萌生「讓她去吧」的念頭(某種程度，我依舊覺得放任自己肥胖是自暴自棄的行爲？)！與其說我在百般痛苦煎熬中依舊堅忍不拔，不如說「我實在焦慮極了」！我感受到一股「理應纖瘦」、「唯瘦最美」的壓力，但真實的我的身體卻與之有著懸殊差異，於是差異愈大就愈焦慮、愈自卑，這股焦慮推著我不斷朝向「理想中的纖瘦美麗」努力邁進，不敢放棄！可以接受「減肥失敗」，那是無奈的結果，但是不能接受「停止努力」，那表示自己未戰先敗，如同坊間盛傳的「世上只有懶女人，沒有醜女人」，我也被這樣的信念所左右，「胖已是罪，豈能再多添一條懶呢」？

於是，我停不下來…。即便我覺得很苦、很挫折，但這十多年來的減肥歷程

就像自順向坡滑下的圓球，以焦慮爲圓心，愈滾愈快，愈滾愈大，我處在肥胖的軀體裡，擔心並阻止自己朝更臃腫的體態發展。然而，爲什麼我負向的身體意象會引發無可遏止的焦慮，促使減肥行爲機械性的持續運轉？這個疑惑在我閱讀林季燕與季力康(民 92)「大專女生身體質量指數、主觀知覺體重與社會體型焦慮之研究」時，似乎找到答案。他們談到社會體型焦慮的概念，社會體型焦慮(social physique anxiety)是指個體對於讓他人產生渴望印象時的能力有所懷疑而經驗的情緒結果(Harter et al., 1989)。爲了達到外觀上的吸引力，人們通常會迎合社會的壓力以塑造出理想身材，而人們若對自己的體重有偏見或是負面的身體意象，可能較容易知覺到社會體型焦慮，也進而會產生一些負面的影響。例如在 Cash 和 Hicks(1990)的研究中指出，自認爲體重過重的人比那些自認爲體重剛好的人有更多的狂食及抑制飲食的情形(林季燕、季力康，民 92)。而他們的研究結果也顯示：不論大專女生實際的身體質量指數是屬於過重、正常或過輕，主觀知覺體重過重的大專女生比主觀認爲體重剛好及過輕的大專女生有較高的社會體型焦慮。

對照我的經驗，自從在體重計及他人評價的眼光中讀到我不合規格的體態後，我就一直覺得自己胖得很噁心，腦海中那幅自畫像或許也比實際的我還要肥胖嚇人，就是一個喪失人際吸引力，不會被喜歡，也不值得被喜歡的複雜綜合體！這「也許僅能在他人心中留下這樣的肥胖形象」的念頭，讓我嚇壞了！我愈敏感社會期待的美麗、他人可能欣賞接納的纖瘦，我就愈對自己的差異感到焦慮，並努力讓自己朝標準靠攏試圖減緩焦慮，好像也是從那時候起，「我看不到真正的自己」。如同陳忠勝、卓俊伶(民 96)所言，在乎他人的眼光進而改變自己的身體意象，或是因爲他人的體型外貌而影響對自己身體的看法，通常都會有較高的社會體型焦慮。我的世界好像存在許多假想敵，「他們都好瘦！都比我瘦！」存在許多嚴苛的審判官，評價著「林毓凡怎麼這麼胖」！我以爲身邊的他者都跟我一樣，可以輕易識破「我的肥胖」，所以我必須扭轉劣勢！即便體重減輕了，BMI 值已乖巧秀氣站在正常範圍內，耳邊好像仍有一個聲音會不斷督促我：還不夠！你必

須繼續減肥！而這也正是 Eklund 與 Crawford(1994)所指：負面的身體意象與較高程度社會體型焦慮有關，因爲擔心形象呈現無法達到理想中的形象目標，就容易產生較爲負面的身體意象，同時也會有較高的減重意圖(陳忠勝、卓俊伶，民 96)。於是，我和肥胖軀體在減肥戰役中，發出一聲又一聲，悲壯的哀鳴。

羅惠丹、姜逸群(民96)整理文獻後指出：有關體重控制行爲的研究發現，不論青少年或成人仍以節制飲食和運動最廣爲被執行。而其以某大學女生爲對象的研究結果也顯示：身體意象愈差，愈會在飲食上有所節制。自覺體重愈重、或自覺父母對其體重控制的忠告或支持程度愈高者，愈常從事身體的活動。回到我個人經驗，在高度肥胖焦慮驅使下，飲食控制、運動亦成爲歷程中主要的執行任務，經濟狀況較充裕時還可以輔以擦/吃/用等瘦身產品，隨著各種情境、階段調整比重，因時制宜。乍看之下，這樣的行爲無可挑剔，在語言的華麗包裝下，這成爲落實「健康」、「愛自己」口號的具體實踐，「我實在是一個夠努力、有行動力、願意珍視自己的新時代女孩啊！」某種說不清楚的意識型態默默影響、支配著我，而我也義無反顧、執著的回應！直到這次透過書寫，整理自己視爲機密的減肥血淚史，直到閱讀相關文獻所提出反思、批判的論述，我好像突然能夠用一種不同以往的方式重新理解我長年斤斤計較的飲食習慣及不間斷的運動習慣，就像戴了3D眼鏡一般，我不僅看到這麼多年來那些挨餓的、死命消耗卡路里的、追逐瘦的我的身影，我似乎更明白那身影究竟在追求什麼、受什麼驅使、又爲何停不下來，立體而鮮明。

以下，我將分享從3D眼鏡下看到的不同畫面：分別是「從節食與暴食循環中看見吃對我的意義」、「運動是爲了向卡洛里說再見」及重新思考「減肥經驗對我的不同意義」等三節。

第一節　從節食與暴食的循環中，看見「吃」對我的意義

如同前述，因爲親友的回饋，及長期觀看母親對吃的謹慎、嚴格管制，所以對於「進食」，我開始抱持戒慎恐懼的心態：好像多吃一口，就又朝罪惡、墮落、

肥胖的深淵邁進一步。故，每當新的減肥計畫出爐，首要任務必定是列出每日飲食清單，左砍右減、計算熱量，希望能以清楚的規條來限制「內心對吃的渴望」及「身體對食物的需求」。然而，這樣的抑制，某種程度上來說，已違反了「吃」在演化上的生存價值，早在我們是新生兒時就能透過尋乳、吸吮反射來攝取延續生命的養分。更別提「吃」在我們文化中扮演多重要、催化情感連結的角色，年節喜慶要吃，謝師宴、同學會要吃，朋友來家裡做客也是菜餚滿桌的吃…，在美食的催化下，人際間的情感也跟著穿梭流動。於是，在內在生理的飢餓渴望、與外在氛圍的熱情呼喚中要能氣定神閒的堅決「少吃、不吃」，還真是難事。

就算我真的成功抵擋食物的誘惑，維持那走鋼索般的平衡，內心也不只是單純感到的勝利喜悅，更多的是一股抬不起頭的無力、沮喪。Ross(1994)在一項針對美國成年人的減重行爲研究中即發現，伴隨節食而來的負向情緒和生理不健康反而使減重者更覺沮喪，也就是說當過重者想藉由節食來達到「瘦就是美」的社會價值時，他們會比單純肥胖但不節食的人更覺沮喪。這是因爲企圖藉由節食來增進自己的吸引力，反而會不時地提醒減重者現有的體型和理想體型間的差距，此外節食本身就是一件令人沮喪的行爲，特別是採行低卡路里的節食方式(Caroli and Lagravinese, 2002；Ross, 1994；范麗娟，民93)。而我在實行節食減肥的過程中，光是要忍受飢餓帶來的煩躁、焦慮、注意渙散、頭昏、胃痛等種種不適就夠難受了，當看到別人可以毫無顧忌的盡情享受美食，一張餐桌兩樣情的對比下，更是讓我有滿腔的懊悔、自憐，「你以為自己有那樣的本錢嗎」；「不能吃」成爲一種自我懲罰的方式，「不能吃」也成爲一個可能得到救贖的途徑。

事實上，我已經很習慣「有意識的監控自己吃的行爲了」！在林薇、林宜親(民93)「台灣地區青少年節制飲食行爲及其影響因素初探」的研究中提到，節制飲食是指有自覺得傾向限制食物攝取，以預防體重的增加或促使體重減少。它是持續性地過度關心體型的大小、型態、體重的行爲及態度(Prussin & Harvey, 1991)。由研究結果來看，台灣地區之男女青少年已有相當高比例是屬於高度飲食知覺節制

者，青少女飲食知覺節制程度顯著高於青少男。賈文玲(民89)的研究也發現，青少女自尊愈低，其對於體重的關注程度會愈高，愈會採用節食或斷食的方法來控制或減少體重。而我從青少女一直走到輕熟女階段，也自發性的嚴格監控、督促自己的飲食行爲，希望能使體重下滑或維持輕盈體態。

然而，要在每日生活中成功執行節制飲食的計畫，比想像中還要再困難幾千幾萬倍！我必須要學會催眠自己「我不餓」，必須學會忽略、否定飢餓的感覺，必須保持假裝看不到、聞不到、碰不到的超然，然而在這個過程中卻可能引發更大的危機：暴食！本來我一直感到困惑，明明渴望瘦的心是這麼強烈，也嚴苛的監控飲食，可是爲什麼又有那麼多「發狂似」的時刻，我無法控制身體，無法停止進食的行爲，就像夏日午後的豪大雨來得又急又快，總在回神後，才發現自己又失控了…。直到在圖書館發現《甩肉大作戰》這本書，我才恍然大悟：自己處心積慮的節食，卻可能在無意中破壞了對「飽足感」的敏感，喪失區分餓與飽的能力。書中提到心理學家史通卡德以賓州大學附設醫院的病患爲對象，招募了十七位身材肥胖和十八位體重正常的女性進行實驗，將胃管插入受試者體內監控胃收縮，每隔十五分鐘便詢問受試者是否飢餓。史通卡德推測，肥胖女性或許是因爲受到社會壓力，而學習否定飢餓感。因爲有必須減重的壓力，所以在努力減重的同時，她們也學會阻斷飢餓感，於是失去了區分餓或不餓的能力。一旦發生這種情況，肥胖人士便失去了避免飲食過量的最佳防禦，也就是體內的飢餓訊號，只能猜測自己已經吃了多少份量、該吃多少才夠(普爾，2001/2008)。事實上，如果沒有讓自己練就阻斷飢餓感的能力，根本無法熬過那些該進食卻不能進食的痛苦時刻，但也因爲這樣，我有時候會忘了「所謂的飽的感覺」，陷入某種失控的狀態，持續不間斷的將食物送入口中，直到再也吞不下任何東西，直到想吐！Herman and Mack(1975)的實驗指出，一些正常體重的節制飲食者，在預先食用餐點(preloading)之後要接著用餐時，會比非節制飲食者攝取的食物量要多，即非節制者在吃過餐點後接著再用餐時會吃少一點，做爲一種補償。雖然節制飲食者想要

降低體重或維持體重，但在上述情形之下，他們卻會出現飲食攝取量增加的現象，此現象被稱爲抗調節作用(counter regulation)，或是節制飲食者的失控(disinhibition)行爲(林薇、林宜親，民 93)。而 Westenhoefer(1991)和 Westenhoefer , Broeckmann , Pudel and Munch(1994)的研究也有相似的論述，他們依其行爲和知覺節制的差異，將節制飲食者區分爲嚴格控制者和彈性控制者二種。嚴格控制者將自己飲食控制之界線訂定較爲嚴格，在感覺自己原有之節食狀態已受破壞時，即可能導致飲食失控；彈性控制者則會順應外界情況，自動地調節進食之界線，故較不會發生飲食失控之情況；因此，嚴格控制者比較容易發生飲食困擾之問題(林薇、林宜親，民 93)。我想，我可能太想要變瘦，太想要操控自己攝取的熱量，以至於幾乎沒有保留彈性的空間，於是當這樣的緊繃受到一絲絲波動時，就會立刻破壞平衡，那被壓抑的吃的慾望立刻趁隙竄出，難以收拾。

節制飲食的習慣，已經行之有年，痛苦但也日漸麻木，而暴食行爲則是不定時發生在我獨處的時刻，有種「你奈我何」的失控快感，同時伴隨很深層的罪惡感…。其實，我的節食與暴食循環，就是壓抑與反動的平衡過程，感到飢餓是生存本能，但我爲了成爲S號的芭比，不惜與之對抗；壓抑造成失衡，但在持續的節食中似乎又維持某種新的平衡，暴食，是突如其來的反動，再度造成失衡，但總的來說似乎又回到原本該有的平衡…。

在普爾(2001/2008)的書中寫道：李維是克里夫蘭西奈山醫院的心理醫生，他是第一批認真思考肥胖者的問題可能不只是放不下叉子的人。他猜測人會飲食過量，一定是爲了滿足心理上的需求。如果醫生能夠辨認出這些需求，提出別的滿足之道取代暴飲暴食，或許就能夠治療飲食過量，進而治癒肥胖。那我呢？我像抓住浮木般的抓住「放下筷子」的禁令，自此啓動節食與暴食的循環，但我從沒想過：是什麼讓我渴望拿起筷子？在拿起與放下間，我滿足了什麼？又切斷了什麼？我漸漸明白，吃，不只是一種單純的進食行爲，對我來說，這個動作有豐富多樣的意義，有許多複雜矛盾的心情，也帶著各種不同的情境記憶，分述如下：

一、大吃一頓是犒賞自己、愛自己的具體表現：能吃就是福。

不知道怎麼養成這樣的習慣，總覺得辛勤工作一天後，就值得飽餐一頓；圓滿達成一件重要的任務，也值得好好吃一頓；情人節沒有情人陪，更要大吃特吃。或許是學生時代，段考完大家總會三五成群的相約唱歌、聚餐，一直到碩班，當完成艱難報告、考試時，彼此也會約著去吃滷味、簡餐，開始進入機構實習，整個工作團隊也會在期末年終時聚餐，久而久之，「吃」似乎也成爲某一種慰勞、獎賞！透過滿足味蕾的渴望，像在告訴自己：我真的很不錯！我今天(這陣子)辛苦了！我值得好好被對待！

二、吃，成爲連結情感、表達愛意的具體行動。

當我把「享受美食」視爲犒賞自己、愛自己的具體表現時，我也用同樣的方式去表達對他人的情感、照顧對方的需求。因爲喜歡你，所以跟你「分享」我喜歡的食物；因爲看見你的辛苦，所以藉由食物表達支持、鼓勵；因爲快樂你的快樂，所以透過食物和你同歡。或許受文化薰陶，又或者是我自己形成的習慣，「請你吃、分享吃、相約一起去吃」在我的人際網絡中扮演穿針引線的要角。

此外，我注意到自己會在「作客情境」中，藉由「多吃一點」來表達讚賞與感謝。或許是早已習慣用「愛，就是把菜吃光光」的模式來回應母親對烹飪的堅持與用心，當感受到親戚、友人亟欲分享的迫切、熱情，「多吃一點，菜還很多喔！」我也會盡可能「把胃撐大」來回應，讓對方知道我吃得很飽、玩得很盡興。

三、吃，所夾帶的競爭味！

上段提到：在社交場合的「吃」，讓我有機會和別人靠近、聯絡情感。弔詭的是，在很多時候，我也嗅到一股競爭的意味…。我覺得自己好像一個祕密警察，監督自己、也觀看別人，自己總是吃得太多，而別人總是吃得太少。起初是觀察妹妹和母親，「為什麼你們可以吃這麼少？」接著外出聚餐的邀約慢慢多了，我發現自己也開始會觀看別人，當同行者吃得比我少、甚至表明欲節食減肥時，總會

引起我很大的焦慮，但他們不過就是在做跟我一樣的事啊？！當我問「吃這麼少會飽嗎？身體健康也要顧耶！」關心裡還有沒說出口的成分是：你們可以瘦慢一點嗎？我不想要落後你們那麼多！視減肥、節食爲生活中主要任務的我，從未主動坦露這塊祕密，更不會在聚餐的時候說，好像擔心勾起對方減肥的焦慮，怕她們也跟著吃少、造成我們在體型上更大的懸殊。當我瘦下來後，角色似乎開始對調了，他者會不時關心我的用餐速度、進食量，「你吃這樣夠嗎？平時有在吃嗎？」我心裡難免有些納悶：我吃得不比你少啊，你才沒什麼吃吧！

就這樣，我參看他者的進食行爲來調整自己，採納他們實行的標準來約束自己，亦步亦趨。也或許這是一個相互參看、影響的過程，不只我受影響，我也在影響別人。

四、吃，可以是一種發洩！祕密的發洩！

這通常只發生在獨處的時刻。狠狠的吃亦是一種狠狠的發洩！透過不間斷的咀嚼動作，好像能夠形成短暫的出口！在前述節食與暴食的循環那段，我曾提到自己有時會突然陷入發狂似的失神狀態，無法停止進食行爲，那樣快速狂掃、清空食物的威力就像豪大雨沖刷般的讓人無法招架，那時，我似乎在發洩連自己也搞不清楚的鬱悶。忘了從什麼時候開始，我養成暴食的習慣，導火線常常是因爲剛結束那一餐的進食量超過原本的配額，也許是飯後甜點多吃一口，或是驚覺不知怎的我無法忍耐「只要再吃一口、最後一口就好」的渴望，然後，我就是停不下來…。我的身影穿梭在冰箱、廚房、儲藏櫃，或站、或蹲、或坐，吞嚥的速度越來越快，越來越大口，停下來的唯一方法就是吃光、吃到再沒有東西吃爲止。那些時候，我好像變成另一個林毓凡，叛逆似的跟原來的自己作對，「我就是要吃，你又能怎樣？」而原來的那個我毫無招架之力的只能看著她、幫著她張口吞嚥，「誰可以來幫我阻止自己？誰可以讓我停止？」內心其實希望有個誰可以大聲制止我，或幫我把食物淨空，停止一切，但我的失控往往發生在家人午睡或是都出門的時刻。後來離家念大學，住校、租屋，兩三坪的小空間裡，有更多室友不在的

獨處，我發現自己「突然失控」的情況變更多了。當有朋友在身旁時，我多半能臨危不亂的通過考驗，因爲「別人吃得少，我也不敢吃多」，或是「她那麼瘦，才可以這樣吃，我胖成這樣還多吃，不怕被笑？」這些信念都讓我在人群中不太容易感到飢餓，但獨處時就不同了，少了被觀看、比較的壓力，我常常感覺到飢餓、嘴巴好饞！尤其在焦慮、壓力大、心情沮喪時，食物就會幫忙轉移注意力，開始張牙舞爪的從櫥櫃、抽屜、密封袋裡展開攻勢，最後獲得壓倒性的勝利，就如同獨自在家的日子，我會在短時間內快速把食物解決，直到肚子快炸開，覺得自己快要吐了，所有的食物都被清空不會再繼續誘惑，我才停止！這是一種剷除禍害的莫名暢快！再也不會有任何東西會分散我的注意力了！

我發現「吃」某種程度扮演壓抑情緒的出口，當我越壓抑時，暴食情況就越頻繁出現，藉由發狂似的大吃，不需壓抑的大吃，好像得到片刻的喘息空間，形成我「失控進食」的狀態。

五、從吃看到自我掌控感：我的能與無能。

薇[23]曾問我：「大吃完心情真的比較好嗎？很好奇你大吃大喝之後會是怎樣的心情？」答案似乎有些衝突，因爲我同時感覺到「大功告成的喜悅」與「終究還是投降的無能沮喪」，卯起來清空食物的我，最後戰勝謹慎、節制進食的我，我贏了自己，我也輸給自己。在不吃與吃光之間，我看到自己渴望「掌控」，限制進食量、熱量是一種掌控，允許自己吃光亦是扭轉失控的一種掌控。

我喜歡清楚、一切都在掌控中，希望能讓不確定的干擾降到最低，因此，我的狀態多數時候比較緊繃，習慣用理智去帶領(牽制)感性，就算狀態不好，我也不允許自己失功能。漸漸的，在這些時候，我開始發展「失控進食」的行爲。親密的友人都知道，當我處於高壓情境，開始失去掌控、感到力不從心、焦慮指數攀高時，譬如報告、工作任務進度不如預期，就需要進行採買補貨的工作，因爲我的甜食櫃一定會清空，我用「至少我可以把櫃子裡的東西吃完」的心態去彌補「任

[23] 薇，是我在竹大敘說論文團體中認識的夥伴，也是這段日子來陪伴我前行的貴人。

務未完成」的失落與無能，一開始我只是想給自己少許的甜頭，增加繼續前進的動力，但，當我意識到自己連「進食量都無法控制、維持少量」時，我對於情境的無法掌控感更被增強，爲了逃避，我乾脆將指令改完「通通吃光」，所以吃完後的短暫暢快、解放感，有部分是因爲我找回控制感，「我真的可以迅速吃光呢」！我找回我的「能」。

然而，這樣的爽快維持不久，因爲長久以來的禁令下一秒就會跳出來提醒我，「你該不會忘了你要減肥吧？怎麼可以吃進這麼多高熱量的東西？這樣不是前功盡棄了嗎？」接著引發更大的罪惡感、恐慌、焦慮，我爲自己脫序、失控的進食行爲感到無助、自責，「連自己的嘴巴也管不了，我還能做什麼？」我覺得自己糟透了！爲什麼無法妥善的自我管理？我看到我的「無能」。

這樣一個掌控→失控，節食→暴食，壓抑→反動→再次找回平衡的循環，維持至少十年。

第二節　運動，是爲了向「卡路里」說再見？！

運動，是我日常作息中不可缺少的既定行程，已是培養多年的習慣，我以爲那是因爲我漸漸愛上與身體共處的獨特時刻。

直到我遇見了「”只要努力，就能美麗？”實踐改善身體意象行爲之反思探究(徐譽桓、陳渝苓，民 98)」，才有機會重新思考這行之有年、健康有朝氣的習慣背後，是否隱含他種訊息。針對訪談結果，研究者認爲：運動所代表之意涵，已從健「康」轉爲健「美」。女性認爲運動具有美體的效果，便以運動來使自己的身材變得穠纖合度。在從事運動時，沒有享受活動過程中的樂趣，亦無感受運動所傳遞之精神，而是期待著運動完能夠燃燒熱量、減輕體重的結果(徐譽桓、陳渝苓，民 98)。我有些心虛，「這麼年輕你就知道要保健身體，好習慣喔！」、「哇，你都沒放過任何的運動機會，風雨無阻，真有毅力！」…，好像一圈圈讚美光環瞬間剝落，只剩下著運動裝備的我，還有斗大的字幕：**大揭密，林毓凡出門運動的真相！**

一、回顧我的身體活動發展

在第三章的「我喜歡運動，但我討厭上體育課」那段，曾提到：我對於「身體活動的參與可以建構並維持正向身體意象」這類的論述，有許多困惑，總覺得與過去挫敗、無力的經驗有很大落差，於是我開始整理相關經驗，試圖與文獻進行更多對話。

首先，我發現我的身體活動發展約略可整理爲四個階段(如下圖 6)，分別爲：巔峰期、自卑退縮期、測試期、邁向自在期。

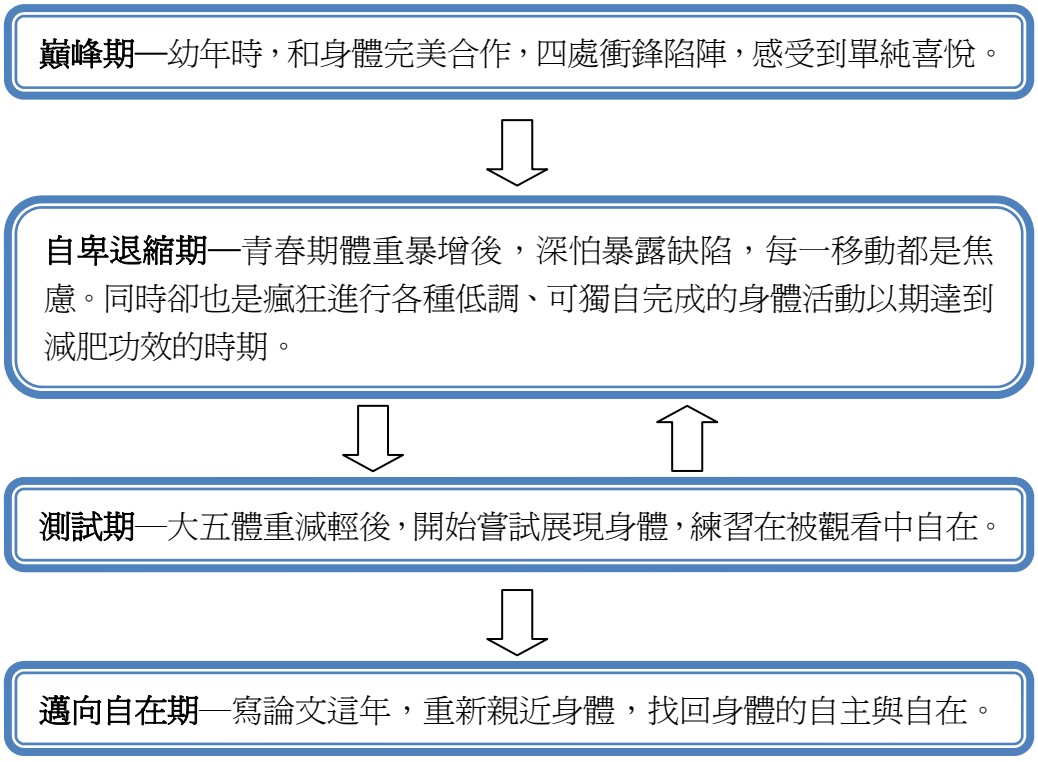

圖 6 我的身體活動發展階段(Claire，民 99)

「巔峰期」，即最初的探索階段，那是一段歡樂的童年回憶，我不斷和身體靠近、合作，勇敢衝鋒陷陣，寫下最輕快、輝煌的紀錄！青春期體重暴增後，進入「自卑退縮期」，不敢展示身體，厭惡身體(缺陷)暴露的時刻，低調的想要掩飾肥胖，卻被困在肥胖的身軀裡，醒目移動。這個時期，同時也是仰賴各種身體活動以期達到減肥的經典階段，我孤獨、瘋狂、不敢鬆懈的跳繩、搖呼拉圈、慢跑、

接觸瑜珈…，我跟身體，不是合作，而是相互折磨。大五、碩班開始變瘦，我們來到「測試期」，帶著逐漸養成的每日運動習慣，開始能在天還沒暗的時候、人多的時候、有熟識者相伴的狀態下進行，學習和被觀看、評價的焦慮共處，甚至也勇敢突破、一圓學跳舞的夢。然而，這過程中隨著身體復胖、變瘦的來回循環，我也在「自卑退縮期」與「測試期」間不斷擺盪。最後是進行自我敘說探究這一年發展出的新階段，我命名爲「邁向自在期」，學習接納身體的樣貌，傾聽、照顧身體的需求，更願意開放去看看身體有何能耐，學踢足球、玩投籃機、去水上樂園…，我們或許可以再度合作。

然而，在回顧我身體活動發展的過程中，也重新對過去經驗有一些新的發現與理解，整理爲以下三點：

(一)我的身體活動參與經驗與身體意象的流動、自我感有高度相關

思考我的身體意象與身體活動參與的關連，我發現有兩個很重要的因素左右著我：其一，我如何看待自身的身體變化，如何看待肥胖(或纖瘦)身體的移動、活動。當我覺得肥胖的身體很醜，移動的樣子很蠢，這時我所有的心力都耗費在如何遮掩、如何讓自己看起來好一點，如同楊子孟等人(民 97)指出，身體意象認知程度的高低會影響其自我展現的意願，而這自然也會影響我在活動過程中的專注與自在。其二，是在參與身體活動時，我和身體的能動性、協調性，我們共同創造、經驗何種記憶，是遲鈍的？敏捷的？有成就感的？還是越來越無助的？這些又回過頭影響我如何解讀我肥胖的身體，是不是要繼續帶著她在大庭廣眾下衝鋒陷陣。

在身體還沒有承受太多評價時，是最單純、沒束縛、也是最高度發揮的時期，在每一次的活動中，我挑戰極限、也認識限制，如同王正松(民 94)在「性別和運動行爲對大學生身體意象的影響研究」中提出具啓發性的結果：即女性運動參與者可藉運動參與提升自己的身體意象的知覺並且跨過性別上的界限。在當時，我確實感受到一股「男生可以，我也可以」的驕傲。然而，隨著生理發展階段的不同，後天人爲因素(飲食習慣的偏好與失控)作用，我的身體開始變化，身體意象與自我

感也隨之轉變，帶著身體移動成爲讓人焦慮、羞愧的時刻。

李碧霞、陳靜敏(民 94)也以其「身體意象愈正向者，自尊愈高，身體活動愈無困難」的研究結果，提出建議：欲提升國小高年級學生的身體活動，宜重視身體意象及自尊的改善，尤其針對外表及身材方面，提供適性輔導措施，以增進學生對自己身體的肯定和接納，進而從事更多的身體活動。當時的我，驚慌於身體的膨脹，周遭多是親友、同儕比較評價的聲音，沒有任何管道協助我如何因應調適，光是躲藏遮掩就耗盡氣力，根本不會想讓身體暴露，連參加運動會的趣味競賽都讓我百般抗拒。而賴香如等人(民 95)也提出類似的研究結果：自尊與規律運動關係密切，不論男生或女生，有規律運動者的整體自尊、身體自尊及社會自尊，皆顯著高於無規律運動者。整體而言，女生對自己的外表、體能、健康的感覺愈正向、愈積極從事維持體能與採取增進自身健康的方法、對自己身體的各部位愈滿意，其整體自尊、身體自尊和社會自尊均愈高。 記得國中那三年是身體最胖的時期，因爲肥胖深感自卑，我不僅討厭上體育課，所有需走入公共場合、面對注視的時刻皆讓我恐懼排斥，我討厭在活動中看見身體的遲緩，也沒有勇氣接受被觀看、評價；於是，我越不敢動，越討厭動，也就越動不了！

(二)我看你看我在運動時的身體：我對身體的焦慮，限制身體自由伸展的可能

當原本寬鬆的體育褲漸漸變得貼身，心情真的很沮喪…，穿著貼身運動褲在公園慢跑，感覺到自己的贅肉正大幅度晃動，很討厭那種肉受到擠壓的感覺，彷彿下一秒身上的肉就會如泡芙餡般湧出。真想拿塊布遮住，更擔心別人注視到我的屁股，請不要看！不要注視！(Claire—97・暑假—研究日誌)

從排斥運動、厭惡看到自己笨重活動的樣貌，到願意尋找合適的運動項目執行，實在是因爲被逼急了。我發現光是挨餓節食並不如預期能讓鬆垮的肥肉消失，所以我開始把希望放到運動，起先是在房間裡做仰臥起坐、伸展操，漸漸移動到客廳搖呼拉圈、跳繩，慢慢的，會趁天晚無人時，繞著社區的車道慢跑、快步走，

最後，我才把移動範圍擴大到住家附近的公園或運動場。想來有點好笑，這一切都偷偷摸摸進行，怕運動時碰到熟識者，怕別人注視我正在運動的身體，就算姊妹同儕相約一起運動瘦身，我也不想參與，「我就是只想自己一個人」。李碧霞、陳靜敏(民 94)的研究即發現：較常獨自運動者在身體自尊、社會自尊與身體意象上皆比較常與他人一起運動者差，建議獨自運動者可與他人一起運動以提升其自尊與身體意象。而賴香如等人(民 95)也提出相似的研究結果：女生常與他人一起做運動者的身體自尊比常獨自運動者來得正向與積極，可能是因爲有些女生在身體自尊較差的情況，想藉由運動來改善，但又不願讓同儕知道，以致較常獨自運動。

陳忠勝、卓俊伶(民 96)指出，具有高社會體型焦慮特質的人通常不喜歡讓自己出現在容易呈現體格或身體曲線的機會及場合，因此也造成高社會體型焦慮的人排斥參與有關呈現自我體型及體態的身體活動。這樣的觀點和我的經驗產生高度共鳴。回到我自身發展經驗，自我感與身體意象的提升最初都是在獨處時發生，少了觀看的他者，擔心出糗/出醜的機會就減少，身體的自由度隨之變大，我也在每次的實踐、突破中發現「原來我也可以，我也擁有這樣的能動」；當我漸能正向肯定自己的身體，才敢增加可能需暴露身體的機會。我在想，也許不全是他人的注視阻礙我的移動，不全是肥胖身體限制我的移動，當我忙著掩飾自己的身體，當我因爲身體受到注視而感到焦慮時，我是不是也限制身體自由伸展的可能？爆發力不夠，反應不夠敏捷，都是客觀的事實，但當我因爲自覺肥胖而更易成爲關注焦點，因之更自卑、不安、羞赧，是否也阻礙了身體自在的律動？我的擔心與想像，配合場中其他人物的注視，共構成一個緊繃的故事。

(三)開始運動是爲了快速甩掉肥肉…我和身體在痛苦律動中等待變瘦的徵兆

「剛剛多吃了一個麵包、一盒巧克力、一包波卡…看樣子得多運動半小時。」

「等下要跟姊妹們去吃吃到飽…算算至少要多跑五圈才行。」

記得剛開始投奔運動場時，是爲了圖一個救贖，「希望自己的犧牲、付出，可

以帶自己脫離肥胖困境」。身體賣力的動，心則用力的盤算。腦中浮現的盡是前不久多攝取的熱量或是即將下肚的美食，隨著估算結果，腳不斷抬高、加快速度，手也不自覺得更大力擺動，並默默決定延長預定的運動時間，彷彿這樣就可以擺脫多餘的脂肪。那時，運動時間是一段很痛苦的時刻，一來是因爲我從小體質較弱、患有氣喘，二來是因爲肥胖，活動起來身體負荷大，很快就感到手痠、腳痠、身體累，可是我不能停！「林毓凡你已經沒救了！咬緊牙根撐一下就過去了！」再加上我有時會搭配一些聽來的偏方，像是包保鮮膜或是穿塑身衣褲再運動，搞得自己皮膚紅癢、快中暑；或是聽說拍打身上肉多處可以敲散脂肪，我就一股勁的邊快走邊拍打，弄得到處是黑青；諸如此類的插曲持續發生，但我卻在這樣的痛苦中產生快感，滿身的汗水、痠痛的四肢似乎都是「就要變瘦了」的徵兆。

我必須承認：之所以能長年維持運動習慣，在忙碌生活中爭取運動時間不遺餘力，有一個很大的內在焦慮是—我想變瘦！我害怕復胖！會接收家中的飲食生活習慣、運動養生觀念，開始並不是因爲我認同那樣的理念，而是覬覦這樣的模式可能帶我進入瘦子的世界；說穿了，在那一圈圈讚美光環下，其實我只是想要擺脫胖子的陰影而已！陳忠勝、卓俊伶(民 96)在文中提到：參與身體活動常是對自己體型不滿意者最常使用的減重方法，尤其女性從事身體活動的動機常是因爲擁有負面的身體意象，而男性可能只是健身或是爲了讓自己擁有更好的身體意象而從事身體活動。而徐譽桓、陳渝苓(民 98)的研究結果也發現：因女性認定運動的美體效果，便藉此來使自己的身材曲線變得窈窕，因此運動所代表的意涵，已成爲雕塑身形的手段，運動，扮演了不同以往的角色。有時，我覺得自己就像無法停止跳舞的紅鞋女孩，自從踏上運動減肥之路，就再也停不下來(不敢停下來)。

停不下來當然還有一個原因：嚐到甜頭。記得第一次從運動中看見豐收是高三那年，因爲被同學半拱半陷害的推派參加運動會的女子八百公尺比賽，在每天課後自行練習跑操場十圈的成果就是體態明顯輕盈，也忘了自己是如何安全通過全校師生注視的目光，順利跑完全程，倒是剛好碰上拍攝畢業照、畢冊製作的時

間點，留下短暫輕盈、驕傲的身影存證，實在幸運。且，看到我的轉變，身旁同儕、親友也驚嘆似的給予許多正面肯定，讓我沉浸在總算熬出頭的喜悅、燃起繼續再接再厲的鬥志、並升起千萬不能復胖的擔憂恐懼，這些，都反映在我更熱衷投入的運動行爲上。此即呼應徐譽桓、陳渝苓(民98)研究中所提：探討過女性的理想身體意象，以及運動對女性的意義後，他們發現，在選擇改善行爲、改善效果以及是否持續改善的連續過程中，「他人」因素作用於每個不同的階段，並左右女性的決定。其中，「對於他人的鼓勵，被視爲一種肯定自我價值的衡量準則，它認同女性爲了改善身體意象所付出的努力，也肯定運動帶來的成效。」在我的經驗裡，聽到旁人一句「你瘦了」是多麼大的殊榮與增強，再怎麼折騰、疲累都值得了！於是，我持續努力，等待下一次的高峰經驗。

二、我愛運動~從反思「運動的目的」回歸「身體活動的本質」

一開始，我愛運動，我享受帶著身體和其他玩伴同樂、競爭的快感；漸漸的，我以爲自己不再喜愛運動，我討厭看到身體笨重遲緩的樣子，害怕在群體比較中面對落後的無助；爲了減肥，我再度投靠運動，希望能找回身體的纖瘦與自信，這時，運動對我來說是不得不的妥協；然後，我以爲我開始喜歡運動了，搞半天我其實是貪圖運動帶來的美麗價值；現在呢？我爲了什麼而運動？

陳渝苓、徐譽桓(民 97)的研究結果發現：女性的身體在運動場域中成爲兩種權力的衝突戰場，呈現出持續拉鋸的現象。一方面，女性藉由運動參與展現女性主義所宣揚的身體自主與行爲自覺，具象化賦權的概念；但另一方面則顯露了目前女性對身體意象的執著，直接的呈現了父權社會控制的結果。而這樣的拉距，也若隱若現、漸強的出現在我的身體活動發展階段：起初，爲了減肥而重新投入運動，確實將之視爲一種工具、手段，期待它能發揮快速甩肉的功效，看似主動選擇，其實背後是一種「不得不」的無奈，「如果不靠運動，我不曉得還有什麼辦法能夠讓我瘦下來」，於是，運動的目的很單純—爲了瘦，運動的手段瘋狂又嚴厲，運動的心情痛苦又折磨人，我完全無法從運動中獲得愉悅，只覺和身體越來

越疏離。但，漸漸的，我發現當困在繁重的學業壓力、解不開的情感糾葛中時，什麼都不管、不想的去跑一跑，或是將自己拋在水中，那瞬間的放空發洩反而像被注入些什麼，是繼續上路的動能，是某種自我掌控的安定，如同美國知名的皮爾健身民意調查中心所做的報告發現，對於運動很投入的人，生理上通常不容易覺得累、心情放鬆、變得較有自主性，也會有較高的自我評價，例如有自信、覺得自己變美，以及強烈的自我期許心(林蓼攸譯，1993；徐譽桓、陳渝苓，民 98)。不知道從什麼時候開始，運動帶給我不一樣的意義，不再只是減肥管道，更是複雜生活中最純粹、不勞心、不用腦但卻最舒壓的行爲，只需把身體動起來即可。

在第三章，我說「我喜歡運動」，我是說真的。在說這句話的同時，腦中浮現的全是一幅幅自由的畫面，奔跑、快走、漫步、在水中遨遊，還有我在手語社的高峰經驗及在舞蹈教室裡奮力舞動的樣子，這些都在我和身體的記憶中留下很不一樣的痕跡。而在閱讀陳德容(民 92)的「健身房中年輕女性身體概念的建構」時，似乎有些解惑、共鳴。他提到女性在健身房中身體的奇妙經歷：透過運動、舞蹈、或是身體展現，女性可以重新體驗感受自己的身體，並從中尋回了身體的自在感；在各種前所未有的身體體驗中，女性得以重新思考身體除了呈現美麗窈窕以外的其他意義。回想我在舞蹈教室的經驗，從走進櫃台，進出更衣間，坐在學員休息室，最後站在讓人原形畢露的鏡子教室裡，心情會隨著身體的移動而有許多轉折，也在許多聚集、注視、比較中有新的發現，「原來屁股有贅肉是正常的？原來不是只有我的手臂會ㄉㄨㄞㄉㄨㄞ？」；是上肢體律動課、流行有氧還是 Girl Hip Hop？隨著每一次課程教學目標擺放的重點不同，我對自己的身體也會有不一樣的認識，「原來可以這樣伸展、原來左右不太協調…」；這個過程很奇妙，我因爲不敢展現身體所以放棄學舞，爲了圓夢所以面對展現身體的恐懼，走進教室後，又用單一審美標準觀看自己與他人，因此退縮、放不開，然而在學習的過程，卻重新擁有探索身體、自我欣賞的機會。此外，學習手語也是一個例外的正向經驗，之所以可以在舞臺上如此大方的展現自我，拋開對身體的焦慮，暫時忘卻肥胖自

卑，我覺得最主要的一個原因是：我在手語的世界裡找到另一種「欣賞美的角度」，不同於社會文化的美的標準。在那個標準下，我是可以抬頭挺胸、被欣賞讚美的，我彷彿成了另外一個我。長得好不好看、身材標不標準這都不是重點，重點在你如何將手語融入肢體語言中，如何透過手語去詮釋歌曲的意境，兼顧美感的同時還能清楚表達，吸引觀眾目光讓舞臺成爲美麗的畫面。在表演的那段時間裡，好像有一種解放，我可以自在展現，不用擔心別人內心 murmur「哎呀，好胖」，體型不是被關注的焦點，她變成是融合在我演出的一部份，我就帶著她，一起演出。那是一種跳脫社會對身體限制的解放，那是我對自己習慣遮掩肥胖身體的解放，好像讓被壓抑的那個我出來透氣！當別人不是只關注在我的身體胖瘦，當「我覺得」別人不是只注意到我的肥胖時，我好像瞬間復活了，所有扛在身上的肥肉，加諸在身上的標籤，通通都化爲泡影，好輕鬆，好自由！我可以大方的擺動我的身體，我可以自在展現我的肥胖身軀，我不再自卑，我找回燦爛的笑容！那一刻，笑容不是爲了討好、爲了建立關係、爲了化解僵局，而是我感到自己可以如實存在的快樂！「我就是這樣一個胖妞，so what？」

陳渝苓、徐譽桓(民97)指出，若女性能在運動場上找尋到真實的自我，且建立起自信心，成爲一種賦權的展現；反之，運動若只爲了獲得他人的認同與讚美，活在他人眼光下或是以得到男性凝視爲目的，則是令父權發揮地更淋漓盡致。但在當前社會，顯然這兩種權力在「運動」概念的形塑上是一種黑白相對但卻共存的局面，只能依從事運動的女性如何主觀地看待此一現象，暫時做出一種相對的看法。我問自己：現在的我，是為了什麼而運動？對過去身體活動發展歷程進行回顧與反思後，我並沒有要故作高尚的說：從今以後只為運動而運動。我只期待自己「不讓運動成爲一種的壓力」；這麼多年下來，我已習慣在生活中找到可以讓身體活動的場域，住所旁也一定有公園綠地或運動場，不同的是，我開始學會喊「卡」，身體累了就休息吧，運動不再是每日「不得不」的例行任務。

第三節　到底爲什麼要減肥？減肥經驗對我的不同意義

說到這裡，我想大家多少都已經明白：在過去的大半時間裡，我可能有些瘋狂、偏執的在執行「飲食控制」和「落實運動」！我不敢停下來！雖然喊著健康的口號，可以成功擋下外人狐疑觀望的目光，「吃太多，胃的負擔太大、我人不舒服」、「不運動，整天坐在那，身體可是會壞掉」，但其實那都只是掩人耳目的「正當理由」；爲了減肥，我不惜拿身體冒險實驗，投資這麼多時間、金錢，付出這麼多代價，我究竟想要追求什麼？「真的只是求一副骨感的身體嗎？」又害怕什麼？減肥的過程這麼痛苦、漫長，就只是爲了一再提醒我：胖起來不見得要妳的命，但絕對讓妳抬不起頭？！

一、一切就是爲了瘦？

一窺相關調查、研究數據，台北市女權協會針對台北地區女性進行調查(民89)，結果發現當中竟有 3/4 的人，認爲自己應該減肥，但只有 7.65%的人是因爲健康因素而開始減肥。對於調查中 20 歲以下的青少女而言，「無法忍受自己的身材」、「增加吸引力」才是她們想減肥的真正原因(陳思云、張祺晨、張秀瓊，民95)。而康健雜誌(民 97)針對全國國中生以及家長，進行調查，試圖了解青少年的身心狀態。結果發現，青少年們對於自己的體重滿意度低，卻不知道怎樣叫做「胖」！四成三認爲自己太胖，有三成預計在半年內要減肥，甚至有近一成已經在減重了，雖然對於體重敏感，但卻有超過三成不知道 BMI(身體質量指數)。國民健康局副局長吳秀英說，國民健康局在 2006 年國中學生健康行爲調查中曾發現，有四分之一的學生過胖或過重。兩相比較下，顯示了青少年對於體重認知和想像，都希望更瘦。在羅惠丹、姜逸群(民 96)的研究結果中以過重關注對節制飲食的相關最高，可見女學生對肥胖感到焦慮、害怕者，可能是促使她決定採行節食行爲的原因之一。透過這些數據，我才發現原來不是只有我一個人覺得自己胖、應該減肥，原來不只是我周遭小眾的社群(親友、姊妹、同儕們)會爲減肥苦惱，原來有超

乎我所預料的人兒可能都在內心想著：我真的好胖喔！為了…一定要減肥才行，如果快點能瘦下來就太好了。

當驚覺體重突然暴增十多公斤，那是種風雲變色的驚恐，我認不出鏡中的自己，也覺得旁人再也看不到我，存在的價值受到嚴重威脅，我感受到一股「理應纖瘦」、「唯瘦最美」的壓力，但真實的我的身體卻與之有著懸殊差異，於是，愈是對抗那股壓力，愈是產生極大的焦慮，我努力想從邊緣回到可被接納的區塊，這是最初減肥的動機，也是自我支持的來源—撥開身上厚重的肥肉，讓自己能重新被看見；那時，我一直覺得理所當然，「肥胖有罪、減肥有理」，盡力挽救、彌補自己失足肥胖的錯誤是責無旁貸的。好不容易，經過多年奮戰，體重下降了，好像真的開始走在瘦的路上，旁人正向的欣賞、回饋也多了，甚至會聽到他人詢問如何瘦身、保持身材，這時，我才發覺有異，「我好像已經擁有了一些什麼但是我自己卻不知道？！」儘管讚美、羨慕聲不斷，但我卻不覺得自己很瘦啊！「還不夠！明明就是胖！確實比以前瘦了不少，但以前那樣能看嗎？而現在起碼要再瘦個 1、2 公斤，如果可以瘦 3~5 公斤更好！」變瘦的渴望好像一個無底洞，填也填不滿，永遠都還可以更瘦；對於變胖，更是萌生高度焦慮！「以前胖成那樣多慘，現在好不容易瘦一點，我千萬不能復胖，我再也不想過以前那種日子了！」於是，我的減肥行為絲毫沒有鬆懈，依舊快速運行。

二、肥胖後遺症：「真胖」還「假胖」，已傻傻分不清楚。

「你眼睛有問題啊！你真的太瘦了！都已經這麼瘦了，卻還老喊著自己胖、要減肥！」瘦下來之後，不只一次聽到友人這樣的回饋，當下除了吐吐舌，我通常沒有選擇據理力爭，畢竟那幅「我的樣子」，是我自己才看得到，「明明就還好，我覺得大腿、屁股都還很有肉，哪裡太瘦？」他人到底看到什麼，我也無從查證。直到有一天，我對面那個很瘦的女孩也喊著「自己哪裡哪裡胖，需要好好的執行減肥計畫」，覺得我不是真心覺得她瘦，我突然明白：原來以前聽到的回饋是真的，他們不是為了討好我而睜眼說瞎話！我開始想：我究竟是真的胖？還是「我

以爲」的胖？爲什麼我看到的自己這麼胖？眼睛真的壞了嗎？

Ogden(1992)指出，在美國的女性人口中，有 16%屬於肥胖，但卻有 90%的女性在節食，他認爲大部分在進行節食的女性是「自覺」自己肥胖，而非「真正」肥胖。許多的研究也有同樣的發現，執行體重控制者，不見得是體重過重者，究其可能原因，則與身體意象的不滿意或扭曲有強烈相關(羅惠丹、姜逸群，民 96)。許多研究也有相似的發現，伍連女、黃淑貞(民 88)指出，研究對象主觀上傾向高估自身的肥胖程度，顯示其傾向以較瘦的標準來衡量自身的體重是否理想。黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯(民 92)也發現：大專女生對於自我體型的評價有高估爲肥胖或過重的情形，且經長期追蹤此種現象仍然存在。而羅惠丹、姜逸群(民 96)則指出，大多數的研究對象爲體重標準者，但卻高估自己的體重，其間認知之差距，大多因錯誤的體型期望而產生身體意象之謬誤。且，女性從事體型改變之行爲(如節食或塑身)顯然也較男性爲高，當然，其體型誤認較胖程度也遠遠高過男性。此外，黃囉莉、張錦華(民 94)的研究結果顯示，台灣民眾的平均客觀體型(BMI 值)大都是在標準體重的範圍內，而女性較男性偏瘦，年紀輕者較年長者偏瘦。但整體而言，台灣民眾對自己的體型有誤認較胖的現象，其中尤以女性誤認自己偏胖比例甚高，男性傾向誤認自己偏瘦，年齡越輕者傾向誤認自己較胖。更有趣的現象是，體型偏瘦的反而傾向誤認自己爲較胖。

腦海中那幅理想完美的體型，真的過於理想、完美了嗎？爲什麼外在的改變並沒有造成內在自我價值感的提升？

三、減肥經驗對我的意義

每段經歷都有其意義，在這爲期十多年煎熬挫敗又參雜些許成功喜悅的減肥歷程中，不只單純、癡傻、流淚、搞笑，其實也是我生命中很重要的成長軌跡。

(一)爲了迎合社會的美麗標準

與其說我一直沒有放棄努力，倒不如說我深怕自己會被社會淘汰、被人群忽略。我覺得自己就像是遠遠落後美麗隊伍般，只想默默跟上，神不知鬼不覺的回

到隊伍中。此即呼應徐譽桓、陳渝苓(民 98)研究結果發現，女性之所以從事改善身體意象之行爲，乃是受制於父權體制之價值觀形塑出的美麗規範，並且也將它內化爲自己的一部分，畢竟這是一條阻力最小的路，能讓女性安穩的生存在這樣的體系中。也如同當代文化社會學者 P. Bourdieu 的日常生活言行經濟學理論所言，每個行動主體會察知自己在生活場域中的位置，並運用其資源來爭取更優勢的位置(Bourdieu, 1984；張錦華，2002)；因此，眾多的女性與年輕族群會藉著節食或瘦身等改變體型的行爲，讓自己的身體符合「標準化體型」，以提昇自我在社會場域中的自尊及價值感，或在人際場域中取得與他人平等或優勢的位階。

只是，我也開始思考：當我不斷改變自己去迎合社會的標準，我是否也限制的自我的獨特性？當我沒辦法符合社會的期待，是否就不具有自身存在的價值？

(二)顯現我與焦慮共處的軌跡

焦慮，是一種內在狀態，而減肥行爲是一種外顯的回應。所有減肥行動都是我與焦慮共處、試圖降低焦慮的鐵證！當我越因肥胖而感到自卑，我就越焦慮的想要擺脫那種低價值感，於是我會更願意冒險的實行減肥計畫，希望可以找回對身體的掌控感，看到自己的價值。

從我的焦慮看來，我是一個很有動能的人。雖然這股焦慮造成我長年處於緊繃、壓抑的狀態，也因此不友善的對待身體；但這個歷程讓我看到自己與焦慮共處的能力，並且能很有行動的面對自身的處境。可惜的是，我的行動沒有經過思考就開始，我將自身價值建立在他人回饋上，自然迎向主流價值、迎合他人期待。

(三)反映我完美主義的傾向

我說我是一個盡力而爲者。如果事情可以做到 100 分，爲什麼要讓它只有 60 分呢？我期許自己全力以赴。而這也反映在我如何將身體做爲創作素材，想盡辦法呈現一個「夠好」、「夠瘦」的成品；我始終相信應該可以更瘦、更好、更完美！帶著一股傻勁、拼勁，我持續朝理想的美麗國度前進。

第六章　原來「我和我的肥胖身軀」被禁錮在唯瘦最美的社會建構中

我曾說：「我」被禁錮在我的肥胖身軀裡，而「我和我的肥胖身軀」被禁錮在唯瘦最美的氛圍中。我曾問：這一場「我以為是要讓自己變得更好」的美麗戰役，真是值得開打嗎？受這些罪真是理所當然嗎？

回顧我身體意象的流動與緊鑼密鼓實踐的減肥行動，隱約感覺有一股力量默默操控，影響我怎麼看待自身身體膨脹縮小，影響他人怎麼觀看評價我的胖瘦變化，在相互觀看、評比中，似乎有一個「理想的纖瘦標準」高聳矗立，督促我前進、告訴我還可以更好(更瘦)；那股力量，就像是由幕後看不見的藏鏡人所操控，將其意念透過各種媒介包裝、傳遞，化爲可被看見，使競相追逐、仿效，如下圖 7，此圖即是將第四章曾提到的圖 5(影響我身體意象流動的關鍵元素)多增加一個邊框，象徵我在脈絡中，象徵那股包覆我生命經驗的無形力量，身體意象的發展與流動都脫離不了與社會互動的影響。

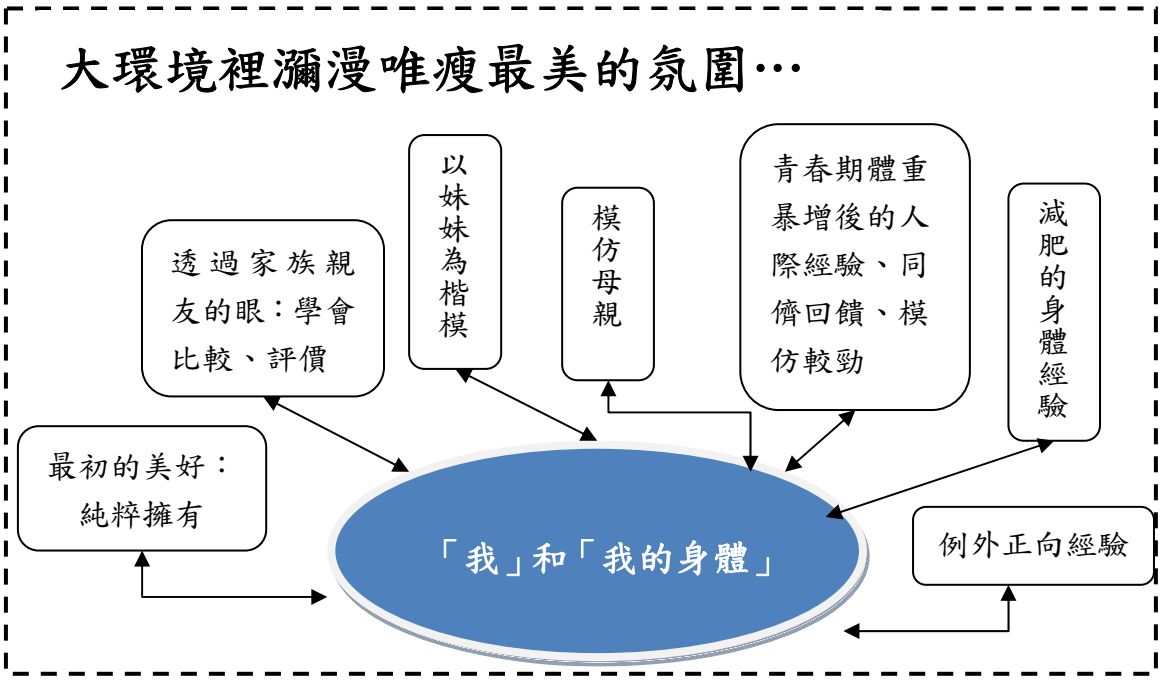

圖 7　身體意象的社會建構(Claire，民 99)

《蘋果》收集國內大學九十五學年度大一新生健檢資料，願意提供資料的十所大學中山、台北、中央等，每校受檢人數約一千人左右，總體樣本數超過一萬人。健康檢查結果陸續出爐，約有四分之一大一女生體重過輕，但仍有不少女學生，嚷著自己太胖，三餐只吃水果、或喝咖啡減肥，寧當「紙片人」也不願成爲胖妞，有人認爲減肥是女生的全民運動，甚至有的全班多在喝瘦身湯(蘋果日報，民 96)。此外，教育部也統計，93 年小學生有 18.9%體重過輕，到了 97 年，過輕比例卻變成 19.6%，增加的部分全都是女學生(中廣新聞網，民 99)。來到民國 99 年，根據 104 人力銀行外包網的「上班族 2010 圓夢計劃大調查」，減肥成功高居女性夢想第 4 名。而讀者文摘雜誌(民 99)針對減肥問題所做的全球性調查(全球十六國的一萬六千五百多人)發現，芬蘭人最苗條，顯示八成三的芬蘭人自稱一生中至少試圖減肥過一次；巴西人的減肥壓力最大，八十三%的巴西人認爲，社會上過於重視維持纖細體態；法國人最愛把超重怪罪於速食乃至於美國式的飲食習慣，中國人最愛吃減肥藥。該調查結果暗示，即便大多數人都認爲他們所處的社會太過重視身材纖瘦，但大家還是想減肥。這些統計數據究竟在反映什麼？這些現象如何形成？原來不只我夢想減肥成功、力行減肥計畫！爲什麼常可以在許多情境中聽見「減肥是全民運動」的字眼，這世上真有這麼多「需要減肥」的「胖子」嗎？前述介紹身體意象概念時，已發現有許多學者皆提出身體意象發展與社會文化脈絡的關連性，在我個人的發展脈絡中，確實也一直感受到這股壓力與推力，因此，我希望從這個角度繼續滲入，重新理解我和身體的經驗。

閱讀相關文獻後，我開始思考：我處在一個什麼樣的世界裡，聽著哪些不斷覆誦的訊息？那些聲音是如何形塑、影響我身體意象的建構？當我的肥胖與社會期待的纖細碰撞時，又引發何種衝擊？過去的我是如何和這個社會互動、以何種姿態存在？未來，又將有什麼不同嗎？

以下共分爲四節，第一節談我發現我身體的價值非獨立存在，而是和社會互動後所建構；第二節開始，描述我重新反思我與大眾傳播媒體互動距離變化後的

發現，先從我對媒體訊息高度認同、全身投入談起；接著，第三節是談我對媒體訊息的質疑與憤怒；第四節則是分享最新發展出和社會、大眾媒體的新距離。隨著我踩踏位置的不同，接收訊息的方式、態度不同，我對身體的觀感也跟著轉變。

第一節　「瘦夠了嗎？不是自己說了算？！」~原來我身體的價值是和社會互動後所建構的

世俗的社會裡有一種奇怪的流行，會將某一個人的身體定位為美或醜。這樣一來，人們的身體就產生出對比性，於是美的身體─就不會是醜的身體；或者醜的身體─就不可能是美的身體了。如果社會流行這樣的二分法，一般人當然會有一種緊張、也有一種害怕，我們一定會私下常常問自己：「那我的身體會不會被歸類為醜的身體？」我想每一個人可能都有過這樣的恐懼與猶豫，我也不例外。

—蔣勳，民 98

事實上，活生生的身體永遠與社會和歷史的意義交疊，絕非一種原始事實，可以先於經濟與政治關係或文化意義，或是作爲經濟與政治關係或文化意義的根基(艾莉斯・馬利雍・楊，民 95)。國內周玉真(民 80)認爲身體如同一個社會刺激，易引起他人對其保持某種期望與評價，而這種期望與評價即可反映出一個社會文化所認爲的吸引力標準爲何(高美英，民 94)。徐譽桓、陳渝苓(民 98)也表示，我們必須承認身體的塑造同時是個人與社會的呈現，會隨著社會結構中所秉持的價值觀所變動，並接受主流意識形態之形塑。根據 Fredrickson 與 Roberts(1997)提出的「客體化理論」(objectification theory)的觀點，女性的身體通常是社會中被欲求、被凝視、被觀賞，甚而是被消費的對象──一種可供販售的商品；而女性通常也會內化這種觀點而將自己的身體客體化，且認同社會文化中所制定的「標準身體美」(黃囉莉、張錦華，民 94)。過去我一直以爲，當我想要被人喜歡、想以完美之姿出場，身體也就必須符合社會期待、維持最佳狀態(纖瘦？)才行，畢竟「我」到哪，

「身體」就到哪，我不僅仰賴身體和這個世界互動，透過其乘載、傳遞所有內在靈性的流動，身體就是我，是映入眼簾的具體存在，我真的以爲身體的優劣會搶先決定我全部的價值！

白怡娟(民 96)指出，身體的議題其實一直被置放於社會文化脈絡之下，文化對於美醜、體態的正負面評價都是形塑身體的重要影響因素，然而文化層面對於身體的控制往往是人們習而不覺的面向，人們習慣於社會對身體的規範，並且內化成爲自己對自己體型的規範，並形成自我的身體意象之認知。就以高度曝光的新聞來說，每週甚至每日有多少則減肥相關的訊息透過各家電視主播、平面媒體、網路平台一再被播放論述？「1 年甩掉 15Kg，從此胖弟變酷哥(自由時報，99/7/28) 」、「3 年瘦 43 公斤！一天吃 5 餐，林旺變辣妹(今日新聞，99/4/11)」、「1 年甩肉 53 公斤，胖妹妹變美女(自由時報，99/2/27)」、「素質糟差？台姐決選驚見三層肉、象腿(今日新聞，98/8/2)」…，斗大的標題，生動的播報，似乎透露減肥成功者，從此麻雀變鳳凰，也間接暗示胖弟就酷不起來，胖妹就不會是美女，胖起來就得當林旺、瘦下來才能變辣妹，佳麗如果有三層肉或象腿，就代表素質糟差？！在讚揚、崇尚某一種美麗時，另一種不同的身體樣貌已被打入冷宮，當不斷暴露在這樣的價值下，我們將如何看待自己的身體？網路上不斷跳出的減肥廣告視窗、書店裡暢銷的一本本美容塑身書，標榜「世上只有懶女人，沒有醜女人」，有人戲稱「飢餓病」正開始蔓延，這股「唯瘦最美」的潮流正風行當道，除了奉爲圭臬，還可以採取何種姿態和這樣的美麗氛圍共處？

在陳渝苓、徐譽桓(民97)的研究中提到，在不同的時代、文化和社會背景下，都有著關於「身體」不同的論述，並有一種或多種不同的「身體觀」普遍被接受。在這種脈絡之下，女性被迫服從社會所建構出的「美貌體系」(beauty system)標準，將身體規格化，評定了何種身體才是美的、及格的身體；且在確立的同時，亦產生排除的作用，即歧視不合格與醜陋的身體，唯有符合標準的，才被認爲是有「價值」的身體(黃囉莉，民88；陳渝苓、徐譽桓，民97)。小時候，什麼都不懂，是一

邊和環境接觸，一邊認識環境。這個大環境似乎推崇、偏愛某種美麗標準，聽到許多不同的面孔說著相同的論述，我以爲「**瘦，才是身體該有的樣子**」；放眼望去，周遭盡是美麗纖瘦的圖像，連想買件衣服，站在那動也不動的人型模特兒，都自信仰著頭、永遠維持比你小一號的體態，雖然我也真的好奇這個世界上有多少人擁有這樣的體型，但似乎「**想辦法瘦、維持瘦才是應有的態度**」；我還不知道「自己」應該要長成什麼樣子，還不清楚原來可以「自己」決定要長成什麼樣子，但我的「自己」已經在和環境互動中、別人的注視回饋中慢慢形塑，是被他者塑造，也是被我自己塑造，是我選擇接收這樣的訊息。「**我覺得自己真是胖極了！**」

Turner 於 1984 年提出「身體的秩序理論」，他以社會的層次來看待身體，將身體的秩序問題視爲是社會秩序的展現，他以人口控制和身體訓育兩個概念，以及將身體做出內在和外在的區別，形成「再生產(reproduction)、約束(restraint)、訓化(regulation)和展演(representation)」等四類型(引自高木蘭，民 86；李雅雯，民 93)。我發現，一直以來我的身體像極了其中「訓化的身體」—個人自願去訓化自己的身體以達到符合社會所建構出來的形象，身體的任務便是慾望的節制，以達成社會規範與價值所認可的身體意象。而我腦海中那些所謂的完美影像，眼睛所見、所模仿的明星、模特兒等，即屬「展演的身體」—是已經被訓化的身體，透過身體的展演再回過頭來強化社會規範的。我參照展演身體呈現出來的完美，負責任地訓化自己朝完美前進。

我在社會的流裡，力爭上游；只不過，當我選擇認同這樣的價值時，我、我身體的價值也被決定了。

第二節　從我對媒體訊息高度認同、全身投入談起

唯有經歷盲從，逐步發現自己要什麼，該為什麼而堅持下去的人生過程，才能讓一個女孩蛻變成女人。

—陳怡蓉，民 98

無意間在網路上看到女星陳怡蓉接受 ELLE 專訪的文章，上述這段關於「女孩蛻變成女人的歷程說」，讓我相當有共鳴，不僅想到自己在性別角色框架下的移動，更想到「自己帶著身體」與「社會文化中的纖瘦期待」互動的經驗，我身體意象的建構與流動亦走過好長一段的盲從，經碰撞、磨合、再衝突後進入此刻持續發酵的轉變期，這是一個把主控權拿回來的過程，我對身體的觀感、評價不再只是單向建立於社會文化、媒體、外在他人所賦予的標準、回饋，而是開始學習自主感受內在對身體的感覺。

這樣一個蛻變歷程，其中有一個關鍵因素作用：我與大眾傳播媒體互動距離的變化。對我來說，大眾傳播媒體扮演的角色就像這在我們之上的大環境的發言人，負責傳遞、複製、鞏固各種文化價值，以維持某種秩序；而在我身體意象的建構與轉變過程，以及隨之而起的減肥抗戰行動中，不難發現大眾傳播媒體確實是最快速散佈「唯瘦最美」的管道，亦是我主要學習模仿的路徑，我看、我聽、我服膺；如同 Tompson(1990)所言，大眾傳播在傳達社會期望和理想纖瘦體型上，是最具有影響效力的途徑(羅惠丹、姜逸群，民 96)。白怡娟(民 96)亦指出：在社會文化中，傳播媒體是最具影響力的媒介，各種平面電視媒體不斷的將苗條和成功、美麗視爲同義字，也將苗條和人緣好、具吸引力的特質連結在一起，強調瘦才是美，使青少年和成人對自己身體產生不切實際的態度，女性普遍朝比標準體重更輕的體型發展，而男性對異性體型的偏好也有相似的改變。

回顧我的媒體接觸經驗，發現我與媒體互動的發展可以略分爲三個階段(如下圖 8)：高度認同、全盤接收期→質疑、憤怒期→思辨、自主期，隨著我踩踏位置的不同，接收訊息的方式、態度不同，我對身體的觀感也跟著轉變。

青春期至進行論文探究前 → 論文探究醞釀、書寫前期 → 論文書寫階段後期

圖8 我與社會文化、媒體互動之發展(Claire，民99)

在此，我想先從我對媒體的高度認同、全盤接收開始談起，這持續發生在我青春期至成人前期。無法解釋爲什麼自己這麼相信眼前看見、聽見的訊息，然後不假思索的起身力行，但值得思考的是：在我高度認同後，對於身體意象建構的影響，及其引發的各項實踐行爲；原本，從訊息接收、處理、到行動，一切看似這麼理所當然，隨處可取、人人效尤，我也只是那群眾中的一員，原來，媒體是一股不容忽視卻常被忽略的強大力量，我深受影響、卻始終未有覺察。正如劉育雯(民 93)所言，大眾文化最深刻的意涵在於它是在日常生活中存在的，許多意識的傳遞是自然而然的，當然不能漠視媒體的影響力。

一、瘦身旋風過境：媒體廣告所塑造的美麗迷思

從歷史上來看，「瘦」的意涵在不同時期也有不同的意涵，例如在六○年代以前的台灣，「瘦」不但不是美，而且是「體弱」、「沒有生育力」、甚至是疾病的象徵 (Lin, 1998：53-4)。但是在九○年代的大量的瘦身廣告導向之下，「美貌」開始等同於「瘦」，而「瘦身/塑身」就成為社會中男人評判女人，女人評判女人，女人評判自己的標準(張錦華，民89)。

《鏡像製造者》(The Mirror Makers)一書的作者 Fox 指出：「廣告是最具潛在影響力的媒體，他可以改變人們生活的習慣和方式，決定我們吃什麼、穿什麼、如何工作、如何休閒」(Fox, 1984；羅惠丹，民 93)。也曾有廣告界人士表示，同一部廣告只要一星期在電視上出現頻率達二十三次，他就開始對閱聽者產生了洗腦作用(洪婉卿，民 90；羅惠丹，民 93)。我開始想，我所認識的世界本就如此運行？還是，其實是由人們操作軌道、決定其運行的方向？

在文獻尋覓中，偶遇張錦華(民 89)的研究，她採取文化研究的觀點，以多面向的分析方式，針對 1982 年至 1999 年一共十八年之間的長期的瘦身廣告文本，同時進行量和質的分析，從不同角度如產製過程、文本論述、與規範權力脈絡等的對應關係，探討媒體(廣告)如何「製造」瘦身風潮；而由研究結果明顯看出，媒體並不是被動的「反映社會的真實」。塑身美容業自 1993 年起，開始以「巨量」的

廣告投資，在電視及報紙刊載大量「精心設計」的各種瘦身訴求，在短短數年之間，即建構了一套融合父權觀點的美貌迷思和科技馴育的知識論述，從此刮起一股瘦身旋風，創造了驚人的業績(張錦華，民 89)。

其中，根據廣告篇幅的比例分布，該研究將瘦身廣告分爲四個主要時期：民國八十一年以前是【成長期】，廣告數量及篇幅均不多也不大；八十二開始，由於群亨瘦身美容集團大量投資廣告，引發激烈競爭，瘦身廣告暴增，因此，八十二年至八十四年是【巨量期】；八十五年至八十六年是【調整期】，廣告量顯著較前期爲少，但仍維持相當數額。八十七年開始由於瘦身廣告的規範已制訂並實施，由此廣告內容進入【規範期】。

而這股瘦身旋風、迷思之所以可以快速竄起形成，實不可忽略當時整個大環境的發展脈絡。張錦華(民 89)即指出，瘦身廣告大行其道的現象，其實與九〇年代的台灣社會開放、經濟發展、科技進步、和婦女解放運動等均有密切關係，使得瘦身工業得以結合這些社會文化經濟科技等發展因素，使得各種廣告消費資訊大量呈現，形成這一波瘦身現象。此外，在張錦華(民 89)這份研究中，也特別提到林宇玲的博士論文(1998)，她系統的研究了台灣 1940 年代一直到 1990 年代的時代環境變遷和身體意識、及瘦身廣告之間的軌跡。研究中指出：身體是歷史條件和權力關係的建構場域，傳統父權社會從生殖與勞作的觀點重視胖的體型；在 1960 年代台灣進入資本主義工業化之後，開始崇尚西方媒體中的美女標準，「瘦」逐漸成爲健康美麗的表徵；而隨著經濟發展，市民社會開放，父權社會鬆動，女性教育提高及經濟獨立，女性身體不再侷限於生育和家務，開始享有較多的自主；1990 年代以後，女性情慾自主觀念隨著女性運動的發展而普及，同時經濟富裕和科技高度發展帶來消費主義和享樂主義盛行，「瘦」被渲染爲性感，「瘦身」不再是辛苦的節食和運動，而是輕鬆休閒和滿足渴望(張錦華，民 89)。

而這樣一個歷史變遷和社會脈絡的變化，提供我一個更大的視野去觀看自己的故事，我肥胖的身體經驗不再只是屬於我個人，不再是孤獨的存在，將我身體

膨脹縮小的變化放入這波身體意識轉變的軌跡，我開始理解「我和我的身體」是如何經驗歷史、與之互動，共構我們的故事；也終於明白，爲什麼童年記憶中，母親的纖瘦身體總是承受長輩們許多關心、挑剔，但現在卻常被許多人投以稱羨的目光，那時的大環境還在轉變，女性身體的價值也還在轉型，存在著新與舊的衝突，「大屁股比較會生、人有肉才健康有福氣」與「纖瘦才健康美麗、才是性感」的衝突，這背後其實反映時代糾結扭轉的價值觀。

回到我的成長背景，民國 82 年，那年我 11 歲，開始進入發育(儲值肥肉？)階段，民國 84 年，我進入中等教育學程，身體產生劇烈變化—體重暴增 10 多公斤，很巧，在這個發展自我統合，建立同儕關係、積極尋求認同的階段，剛好碰上瘦身廣告巨量散佈「社會期待之新美麗標準」的時期，我和我的肥胖身體迎向一波又一波的瘦身訴求訊息：1993 年起，可以很明顯的看出瘦身廣告確實以極醒目、極大量的篇幅、頻數，推出瘦身廣告，企圖建立消費者的瘦身需求和行爲；到了 1995 年，10 大廣告商品排行表顯示：前十名中就有三名是瘦身公司，「最佳女主角」、「媚登峰美容沙龍」、「菲夢絲國際美容」，分別進佔第一、二、四名(張錦華，民 89) 。緊搭這快速竄起的瘦身風潮，我急速膨脹的身軀成爲更突兀的關注對象，走到哪都會和這美麗標準相遇，校園中同儕的觀看、比較、嘲笑，家族親友們的關心、叮嚀，整個大環境林立、瀰漫的思維，我覺得自己籠罩在「瘦一點會更好」的魔咒下，無所遁逃。如同張錦華(民 92)指出，對一般閱聽人而言，媒體訊息的接觸不是那麼凸顯、孤立的，而是與其他生活內容、互動經驗、個人生活經驗脈脈相連的。對個別行動者而言，她/他們接觸媒體只是生活脈絡中的一個片刻，這個片刻不能被孤立出來解釋，必須回歸到原有的生活時空互動脈絡中；對我來說，似乎所有的聲音都在提醒著我：林毓凡，你太胖了，快點減肥！

我當時真的以爲：有所謂的「完美體型」存在，那是生命中的重要使命—這輩子至少要瘦過一次，所以我必須努力甩掉這身不該擁有的肥肉，臻於完美之前，我將羞愧自卑、抬不起頭。會形成這樣的信念，可能與我接收訊息的管道、處理

訊息的方式有關，除了一般人際網絡外，「電視」是我與外界連結一個很重要的管道，從小我就是一個電視兒童，電源啓動，就進入五花八門的世界，也在不知不覺中，直接承受瘦身風潮的巨烈衝擊，一次次接收業者精心設計的廣告訴求，我對於自己的身體、對於肥胖產生很大的不安與焦慮，不斷在不同時間、各個不同頻道聽著各種聳動的呼籲、召喚，聽著別人「抗戰成功」的案例，我愈來愈想擺脫肥胖的身體、愈積極尋找得到救贖的契機。此外，閱讀少女雜誌也是另一時尚的美麗資訊來源，針對不同時令節慶總會提供不同減重配方，讓美眉們可以安然闖關，看著內頁與自己年紀相仿的女孩，自信愉悅展示姣好的身體，參看對照後，很難不萌生「怎麼會差這麼多」的自卑念頭；然後，我們各自帶著這些來自大眾傳播媒體的訊息，與生活周遭的人們互動交流，於是，你說、我說、大家說。這大概就是傳播效果中的涵化理論(Cultivation Theory)吧：媒體不斷強化某一議題，將會使閱聽人以爲真正的世界就如同媒體所再現的內容一樣的假設；換言之，當媒體將纖細身材內化爲社會中對完美身材的樣貌時，一旦接觸媒介內容愈多的人，其對身材的認知也會與媒體內容所呈現的相符，並以此作爲個人對完美身材的仿效標準(侯心雅、盧鴻毅，民97)。張錦華(民87)也曾說，媒體訊息在大量傳佈而且同質性高的情況下，會影響閱聽主體的事實認知。

當文化賦予完美身體意象的新標準，也就這麼透過媒體傳遞出來，當個人在接受媒體所傳達對身體外表的單一標準與完美形象之訊息，將更加深身體意象刻板化的概念，進而影響個人的身體滿意度(羅惠丹，民93)。Halliwell & Dittmar(2004)的實驗即發現，暴露在纖瘦模特兒下導致那些內化纖瘦理想的女性產生較高聚焦身體的焦慮。Grabe, Ward & Hyde(2008)的研究也支持「暴露在描繪纖瘦理想身體的媒體圖像下與女性身體意象憂慮有關」的觀點。不只我的成長經驗、自我身體觀感深受電視、平面雜誌等傳媒影響，國內許多研究也紛紛指出傳播媒體與個體身體意象流變的關係。聶西平(民86)即發現，當時瘦身產品廣告所建構的身體意識指標，易使女性比男性更不能接受自己的身體，也讓個人對身體的看法傾向外表

取向，而不考慮生理功能與健康的層面。張錦華(民87)的研究也發現：電視暴露越多者，聽過瘦身標語越多者，對瘦身廣告內容認同度就越高，對個人身材感受的挫折感越高。又，教育部九十一年度委託計畫「媒體廣告對青少年性別認同與性別刻板印象的形塑與鬆動」中，發現美容與流行時尚主宰著少女雜誌的廣告，大量運用女性模特兒外表與身體的符號來定義「美貌」，並強調這套美貌標準是現代女性的「夢想」、「理想」與「責任」，女性必須經由不斷的消費以達到這樣的標準；而研究參與者幾乎都接受了廣告中的美貌定義(孫秀蕙，民92)。林美雅、向倩儀、蔡維鴻(民94)也說，當女性活在充斥纖瘦模特兒影像的環境中，容易產生焦慮感，開始覺得自己太胖，需要減肥，容易誤導他們去追求模特兒的身材。羅惠丹、姜逸群(民96)的研究結果更顯示，超過七成的人認爲若擁有明星或模特兒的身材，將會更有自信、對自己更滿意，而媒體接觸的頻率會直接或間接影響身體意象及體重控制行爲，對大學女生潛在之影響甚鉅。這些統計數據，與劉影梅等(民96)在「促進學生健康體位之全國性整合計畫經驗」中，所指出台灣目前五大現況之一「媒體與瘦身企業共同建構了不安的體型意識」不謀而合。

二、在旋風裡跟著起舞：從我的全身投入看到「顛倒的第三人效果」

「宅男研究生 靠超商豆漿減肥法 6 週甩油 12 公斤(uho 優活健康網，97/6/16)」

「假期近尾聲 民眾忙運動甩肉(民視新聞網，99/2/20)」

「冬天減重好時機 少吃多動好方法(中廣新聞網，99/2/21）」

「執著完美~總是想要再小一號！(李毓芬，99/4/24)」

「僅雯暴肥 老公罵無恥刺激甩肉(中時電子報，99/4/30)」

「喝鹽水減肥? 媽媽減重 10 公斤(民視新聞，99/7/9)」

「蔡依林 地獄減肥法(BODY 體面雜誌，99/8/7)」

不費工夫，輕輕鬆鬆就可以從生活中拾起與減肥有關的訊息。整個環境正以越來越多元的方式，去突顯個體的外表對個人適應發展的重要性，對青少年來說，

身處於這種浪潮中，無疑是成長過程的一大考驗。如果沒有善加引導，可能就隨著誇人、渲染過的美醜觀點，內化成種種刻板印象，再以偏差、嚴厲的態度，來衡量自己的高矮胖瘦，進而採取不當的手段，來達到這些看似普遍、且廣爲大眾接受的「標準」(羅品欣，民97)。

而我確實在這股大浪裡，努力穿越浪潮，尋找自己的定位。回顧我整個青少年發展階段至成人前期的成長史，幾乎同步穿插上演一波又一波冒險激進的減肥行動，我一直自恃這是負責任、展現自救決心的好行爲，也是改變肥胖現況的唯一路徑！而所有我需要的資訊多半來自媒體，媒體，就像面殘酷的鏡子，不斷映照、貶抑我不及格的肥胖身軀，同時，又像大善人般透過各種管道大方放送解藥、分享錦囊妙計；我是這麼深信不疑，持續透過各種途徑主動與之保持緊密的連結！

這樣有何不妥嗎？在我高度認同下，我知道自己砸下許多時間金錢，甚至吃進許多「別人聲稱有效」的奇怪食品，但我從來不覺得這樣接收、處理訊息的行爲有何不妥，「什麼都好，最好一覺醒來就美夢成真」，儘管身邊的家人，看起來相當「理智」，總能置身事外的保持客觀，從不花時間在這類訊息停留，更希望我能「早日清醒」，但我更常想：是因為他們沒肥胖困擾，所以才不受影響吧？！我就不相信如果他們換到我的立場還會聞風不動？

在此，我想特別提出林美雅等人(民 94)「瘦身廣告的第三人效果」研究，此篇研究協助我檢核自己身爲瘦身資訊閱聽人的經驗。所謂「第三人效果」(third-person effect)是近年來爲傳播學者所重視的研究主題，學者們發現，大多數人會認爲媒介內容對別人的影響大，對自己的影響小；而研究結果顯示，第三人效果研究亦適用在瘦身廣告上，且社會距離的假設在女性身上並不成立：不但男女都認爲瘦身廣告對女性影響較大，且女性比男性更傾向認爲瘦身廣告對女性會產生較大的影響，推翻了社會距離的假設。可能的原因除了瘦身廣告的訊息是以女性爲主要訴求，深層的原因也肇因於社會對美的認知及意識型態層面的論述。此外，研究結

果也顯示，涉入感是有效預測第三人效果的變項，並會產生所謂的「顛倒第三人效果」，是本研究有趣的發現(林美雅等人，民 94)。

對應我的經驗，我想，必須先看到(承認)我的高度涉入感。林美雅等人(民 94)提到，涉入感是「一種蒐尋及處理資訊的動機(Salmon, 1986)。」(the extent to which a person perceives a connection between himself and a situation)。與情境的連結越強，則越可能會進行傳播活動。而傳播行爲是主動或被動，也與個人的涉入感高低相關。被動的傳播行爲被界定爲一種資訊處理(information processing)，而主動的傳播行爲則被界定爲一種資訊蒐尋(information seeking)。一個人有目的地去搜尋具有實用性的資訊，有助於在不同情境中決定採取哪些行動。因此當在情境中所意識到的涉入感層次(the perceived level of involvement)非常地高時，就會去蒐尋資訊。而我，不僅被動接收、處理任何進入我生活範疇中的減肥相關資訊，也花許多時間、透過許多管道主動搜尋有用資源，對我來說，每一則訊息都是一個救生圈，只要我抓對、不放手，就有希望被拉回到瘦子的世界。

每每看到傳播媒體強打的瘦身廣告，再看著上頭列出最新的銷售數字或是觀眾call in諮詢的統計結果不斷攀升，我內心就愈來愈焦慮：那些標語和銷售量似乎都正反應社會「對纖瘦身材的喜好；肥胖讓人避之唯恐不及」的現況，更擔心別人都聽了、都付諸行動消費，就只有我還在電視機前傻傻猶豫不決！這樣的心態，似乎即如杜玉蓉研究結果所言，在這些瘦身類資訊式廣告中，女人只有兩種：「胖」和「瘦」，而且更簡單地劃分標準就是：胖醜瘦美。這種態度無庸置疑排除了任何其他身體形象存在的可能性，只要是不合乎「瘦」的理想身體形象，女性就應該體認到矯正的必要性和急迫性(杜玉蓉，民92)。Swami(2009)的研究也發現類似的結果，那些視媒體訊息爲身體外貌的有利情報資訊、而且內化那些訊息者的女性對於整容手術擁有較高的慾望。輸人不輸陣，減肥不落人後，爲了不讓自己成爲世上最後一個胖子，我想要行動的動機就愈強！當我愈覺得別人會深受影響，我決策的時間、猶豫的範疇就會縮減，深怕就在猶豫時，現貨早已被搶購一空、自

已終將落單；我確實認爲那些和我擁有相同肥胖困擾、在意體重問題的「其他人」，會被廣告訊息吸引並付諸行動，不像我如此優柔寡斷、或苦無經濟能力負擔。

事實上，我始終不知道「其他人」是否真受影響或採取行動，但我的「揣測」往往成爲最後果決實踐的推手。此外，當我百分百認同所接收的訊息，並下定決心效法實踐時，從我解釋自我行爲、及安撫家人的說詞中，亦可見「顛倒的第三人效果(reversed third-person effect)」，如同羅文輝、牛隆光(民92)指出，人們會嘗試去界定何謂符合社會的需要行爲，並宣稱自己的行爲符合社會的需求，以求符合社會主流價值，得到社會認同；若媒介訊息接收者判斷此媒介訊息的社會需要性較高時，不僅不會產生第三人效果，甚至有可能造成顛倒的第三人效果，亦即訊息的接收者會認爲訊息對自己的影響較大，對其他人的影響則較小。而研究結果顯示，瘦身涉入感越深的人，反而會對充滿勸服性訊息的瘦身廣告產生「顛倒的第三人效果」，亦即瘦身涉入感越深者，反而會傾向認爲瘦身廣告對自己的影響較大，對他人的影響較小(林美雅等人，民94)。當家人表示質疑，希望我不要一味聽信廣告訊息時，我總認爲他們的超然是因爲「他們已經是瘦子，不懂身爲肥胖者的無助，當然不受影響」，當爸爸提出「為什麼我對於這類訊息這麼有反應、而別人不見得有」的困惑，我總表示「真的想擺脫肥胖的日子，這麼久以來就是想要瘦，想要符合美麗標準、努力獲得認同」，因爲真的在乎，所以把那些資訊當寶；維持纖瘦體態成爲一種義務、責任，設法補救變胖的身軀則是我負責任的態度。

直到閱讀Dittmar, Halliwell & Stirling(2009)的研究，我發現我的積極涉入vs.家人(或他人)的冷靜超然，不完全取決於彼此身材的胖瘦差異，還包括我們是否內化纖瘦理想的美麗價值，以及我們主觀認爲此刻的真實樣貌和理想身材間的差距大小；某種程度來說，這篇研究也回答了爸爸對我、及我對自己的困惑—爲什麼我這麼熱切回應，追逐我所感受到的美麗價值。研究發現，女性對於廣告中纖瘦模特兒的反應端視其是否內化纖瘦理想爲個人目標，若沒有內化纖瘦理想，暴露在纖瘦模特兒下將不會受到影響。且研究證明，在暴露於廣告纖瘦模特兒後有較高

負向情感的內化纖瘦者是全部仰賴體重相關自我差異活動調節。在看過極端纖瘦模特兒後，內化纖瘦理想者對他們身體所提升的負向情感是全部透過聚焦在他們真實身體和一個較纖瘦的理想自我間的差距的自我想法的調節，因之想要擁有一個更小的身體尺寸或更瘦。此關於理想身體的自我差異的活化，協助我們了解女性在暴露於媒體纖瘦模特兒後開始對其自己的身體感到糟糕的心理機制(Dittmar, Halliwell & Stirling, 2009)。此外，Brown & Dittmar(2005)的研究也提出類似看法：女性暴露於纖瘦模特兒後之所以會產生體重相關焦慮是因爲其外貌基模被活化，製造出一個纖瘦的想法，然後感到不好的結果。事實上，想到「纖瘦」而感覺到糟糕的結果只免於那些沒有內化纖瘦理想的女性身上。就算只是對過瘦訊息的短暫注視，亦足以在動機上啓動「想到瘦，然後感覺糟糕」的結果。

一旦開始不喜歡自己的身體、嫌棄身上的肥肉，會比較、標籤「瘦的身體才是好看；胖的身體則是沒價值」，接著訂出減肥計畫、理想目標體重，那，體重計上的數字將就此占據你的目光，鏡子裡永遠都找得到那一大坨不該出現的贅肉。

第三節　從開始出現不同的聲音談起：我對媒體訊息的質疑與憤怒

7 月 5 日在 yahoo 奇摩新聞看到一則標題聳動『大吃大喝再油切，錯誤觀念』的報導，如同過去一般，這類與減肥、瘦身有關的新聞總是最快吸引我的注意，馬上就點選，看完之後，心中有股說不出的悶氣！**原來，廣告標榜的是喝完油切飲料，口感去膩，而非去除身體中的油脂，微量的膳食纖維只是有助於增加飽足感，並不會幫助減重！！**怎麼跟我理解的不同？為什麼我以為喝油切會瘦？為什麼我的許多友人也都這麼以為？廣告真的沒有給予這樣的暗示嗎？那為什麼我會有這樣的誤解？超級大誤解！(Claire—980710—研究日誌)

看到和廣告宣傳如此迥異的訊息，當下心中很是震撼，就跟看到自己的密友上報一樣，畢竟油切飲品向來在我生活中扮演救火隊的角色。沒多久後，我在和維素老師 meeting 時拋出這個困惑，老師用了更多的提問回應我：**看到自己在注意**

這些減肥訊息的感受為何？(我是這麼相信的，但別人好像不是。)**你怎麼會相信？為什麼會願意行動呢？**(因為我真的很想瘦。)**採取行動後，是什麼感覺？**(有種被社會愚弄的感覺！忿怒！為什麼會欺騙我？我為什麼會相信？)

回到家後，我開啓 Word，打出大大的：**你們(廣告/媒體)真的是在騙人嗎？那你們(其他閱聽者、消費者)真的都知道他們是在騙人喔？！**自此，我轉換到一個對媒體產生質疑、憤怒的位置。

一、小人物對外(廣告媒體)的憤怒

帶著困惑不解的心情，自比偵探柯南似的，我開始留意不一樣的「證據」，想要更看清楚「事情的全貌」。這才發現生活中早已存在許多重要的訊息，只是它們往往被淹沒於大量、聳動的促銷文宣中，像儲藏室裡的雜物，很快就被推擠、遺忘：「瘋苗條亂減重 小心厭食暴食上身(中時電子報，98/10/11)」、「女減重過頭影響骨骼發展(台灣新生報，99/1/8)」、「減肥不吃澱粉 會瘦但也傷腎(台灣醒報，99/7/19)」、「網路瘦腿偏方 無效又傷身(自由時報，99/7/28)」、「減肥暴斃 名醫劉伯恩被判業務過失致死(中廣新聞網，99/7/29)」、「女大生只吃菜狂減肥 上課恍神月經不來(今日新聞，99/9/26)」；還有更多讓我忍不住對號入座、心跳漏拍的「驚駭報導」：「誇大肥氣中藥 衛署開罰(自由電子報，94/9/9)」、「減肥茶番瀉葉超標 喝過量恐致命(TVBS 新聞，98/8/21)」、「用藥病歷不實 衛局約談減肥醫師(TVBS 新聞，98/9/21)」、「北市衛生局查廣告不實 減肥類食品最多(中廣新聞網，98/9/21)」、「每朝兒茶素茶飲 全面回收下架(台灣醒報，99/1/13)」、「電視購物誇大療效 消保官：代言人有責任(中廣新聞網，99/5/14)」、「真有「療效」？薇薇安減肥廣告涉誇大(TVBS 新聞，99/5/14)」…；看到這些報導時，都忍不住驚呼：「怎麼可能？怎麼會這樣？！」接著就會自動搜索記憶裡的切身經驗，那家位於桃園的減肥診所是我之前一直想去試試的那家嗎？我以前都會特別看減肥茶的包裝上是否註明含有番瀉葉，喝完了就買，那些也都超量嗎？！每朝健康綠茶，可是大家以箱為單位團購的搶手貨耶，竟爆出涉嫌標示不實的消息？薇薇安說謊

了嗎？為什麼已遭點名廣告不實，卻仍強力促銷、隨處可見呢？好多疑惑、擔憂、衝突，還有一種「好險我沒事」的慶幸，其中，最讓我耿耿於懷的，就屬「誇大肥氣中藥」的那則報導了，裡面提到：目前在藥妝店熱賣的阿桐伯「修身保、身窈保」中藥組合，打著「最佳銷售之塑身中藥」、「打造魔鬼身材銷售總冠軍」等標語，但其實是用於治肝病的「肥氣丸」與治療便秘的「防風通聖散」，雖是合法中藥成藥，但衛生署指出，其促銷與包裝方式明顯違法(自由電子報，94/9/9)。而這組中藥組合，正是我在第三章曾提到，碩三寒假時那筆高額消費卻依舊慘敗的經驗！沒想到早在五年前衛生署即已發現有異、取締違法業者，但新聞刊出四年後，我卻依舊在平面媒體的宣傳下把它視爲能脫胎換骨的跳板，興沖沖前往消費，藥妝店也依舊熱賣？！搞半天，不是因爲我只吃一組所以沒效，而是它本來就不具減肥療效？每每嘗試失敗後，我總不斷檢討自己可能出錯的環節，瞎猜或許是自己肥肉特別頑固，才註定肥胖。直到，驚見這篇報導，另看到幾篇研究對某些我曾使用的產品提出反駁，我才意識到：「**也許問題不是出在我身上？！也許是不實的廣告行銷手法呢？**」我的天哪！是不是太後知後覺了？

其實衛生署早已開罰多起廣告不實的食品、藥品，NCC 也常接獲「誇大療效」、「廣告不實」的投訴(自由時報，98/10/11)；而消保官也處理過多起名人代言減肥藥、瘦身美容產品出狀況的消費糾紛(自由時報，98/10/11)；此外，第九屆台灣婦女健康行動會議—「建構瘦身美容安全環境」，更是指出，瘦身美容廣告以各種形式充斥消費者生活，近乎無孔不入的宣傳，讓婦女沒有閃避的空間，形同強制置入，無形中增加女性被迫遵從的焦慮。且爲了促銷，廣告常有誇大不實、甚而宣稱療效的違規，不但讓女性消費者傷財，更造成健康的危害(台灣女人健康網，95/5/28)。立法院也在 99 年 5 月 18 日三讀通過《公平交易法》第二十一條修正案，未來不論名人或素人(一般民眾)代言不實，都必須負擔民事連帶賠償責任(中時電子報，民 99/5/19)。這些報導都能補足、平衡大眾傳媒選擇性告知的播報手法，還原更完整的訊息。

當我開始關注、開始敘說、開始鼓起勇氣向他人分享過去失敗的祕密計畫，我才發現：並不是每個人都相信媒體所散佈的消息耶！明明是同樣的訊息，他者卻有和我完全不同的閱聽感受和想法，我開始感到憤怒，有種受騙的感覺，過去在體驗那些商品所承受的苦，突然都變得相當冤枉、不值得，之前之所以能夠忍耐，是因爲相信此刻所有的不適、辛苦可以換來變瘦的喜悅，只要牙一咬就過了！但當看到研究去推翻那些訊息的正確性，當聽到不同專家學者的反駁聲音，突然覺得自己很蠢！很愚昧！如果我所相信的那些是假的呢？憤怒的感覺就像正在燃燒的木材般，劈啪劈啪的竄動起來！你們怎麼可以騙人？打著「希望可以協助我們擁有新人生」的招牌，讓我、甚至更多人相信，採取行動花錢消費，這樣不是很不合理嗎？？(Claire—980729—研究日誌)！

在見識我的憤怒後，維素老師曾疑惑指出：「我不是主動攻擊、去回應別人不可以評論我，反而是站在一個受害者位置去反駁、或質疑為什麼要騙我？」這是一個有趣的提問，過去我好像從不覺得他們塑造出一個「肥胖即自卑、罪惡」的坑洞讓我栽入有什麼不妥？！只怪自己胖，難怪會被挑剔！並把所有希望投注在市面上的瘦身產品，但當我這麼深深相信、義無反顧的努力實踐，換來的卻只是更多的無助、身體的折磨及空空的荷包，還發現原來那所謂的「希望」，充滿了誇大、隱瞞和虛假，我真覺得自己是首當其衝的受害者，相信有多深，憤怒就有多大！於是，最先衝撞出來的即是對廣大利益市場的憤怒，爲了牟利，不惜犧牲消費者的信任、甚至健康！接著是對媒體、還有這一切環環相扣但不合理的巨大鏈鎖。感覺自己好像被一個很大的集團(系統？)愚弄，自小就從外界接收「瘦才是好的、美麗的、能被認同」的訊息，小至親友、同儕，大至整個社會，好像大家都在說。而傳播媒體協助大系統散布這樣的價值觀，加深我們小老百姓的相信，使這樣的訊息又更堅固、傳遞，形成更鞏固的社會價值。說不清楚，到底是文化在影響我們？還是我們在締造文化？到底是流行控制我們？還是我們帶動流行？這疑問或許與張錦華、陳麗光(民 91)提到：「廣告到底是在反映社會的真實面，還是

塑造了社會？是塑造了社會負面的價值，還是誘發人性潛在的觀念，這其實並不容易區別。」有異曲同工之妙。

二、小人物對內(自己)的憤怒與懷疑

除了上述對外的憤怒，還有另一股向內的怒氣，對自己。**我怎麼會相信呢？**爲什麼別人可以很理智的去看到訊息背後可能有的陷阱、不實，而我卻相信，並且行動！每每猶豫，並不是懷疑廣告是不是有效，而是衡量自己有多少能力、還有多少配額可以做這件事；我怎麼會這麼蠢？爲什麼在吃虧過後，看到白紙黑字的研究結果後，才願意相信這早就存在的事實？但一邊罵著自己蠢的同時，對於新出來的廣告或是中醫的減重秘方，還是忍不住萌生「有效嗎？說不定這次會成功呢？」的念頭，我到底是少了哪一根筋？

過去我從未質疑廣告的真實性！一來是我真的好渴望快速擁有纖細體態，所以任何別人的成功經驗，都是我的一線希望。再者，我不覺得有什麼人會故意欺騙人、或散佈不實訊息，除了偶爾善意的謊言外，我不說謊、不欺騙，所以當時的我也深信所有看到的訊息都是有人親身體驗、或是研究結果證實有效，希望可以造福我們這些肥胖者早日脫離痛苦深淵。常有種「差一步(一筆錢)就可以抵達天堂」的懊惱、遺憾，為什麼我沒有能力負擔，為什麼我造成自己的肥胖卻沒有辦法補救？回頭想想，當我興致勃勃想要消費時，家人總試圖阻止，希望我不要一昧接收訊息，但我總是摀住我的耳朵，不聽就不聽，還會責怪他們，爲什麼要阻擋我實現希望，「你們不是我，當然可以置身事外的說那是騙人的東西」，接著使出三寸不爛之舌說服他們和我一起相信、做夢，「真的是有很多成功的案例，我相信我一定也可以，如果這次成功了，你們就不會再看到我那麼自卑、難過，以後也不會再動念要買這買那，這樣不是可以省下更多開銷」；上述這些，即是在我沒有經濟能力時的重要三步驟，動之以情，說之以理，誘之以利，不斷循環。

生氣、惱怒之餘，也對自己產生更強烈的懷疑：爲什麼我嚷嚷著要跳脫性別角色框架，卻採用單一纖瘦標準來審視、打壓我獨特女性的身體？不斷嘗試整合

自己、展現不同特質能力，在生活各層面努力突破、證明「自己可以不只是一個女性」，爭取擁有不一樣的選擇，建構我想要的未來，可爲什麼我卻無法自在、從容的接納自己的體態呢？爲什麼不能允許自己就是不骨感，就是豐腴？爲什麼已經覺察到這樣的標準其實內涵很多壓迫和不公平，可是我卻還是努力的想要 fit 這個框？爲什麼明明就不認同單憑外貌來認識、評價一個人，可是我卻也用同樣狹隘的標準來決定我的價值？好多矛盾、衝突、糾結的辛苦！總覺這跟我想要獨當一面、充實內在知識的目標衝突，擔心因此被標籤爲一個只在意外貌的膚淺女性，只好埋頭默默行動又一邊覺得羞愧。好像辜負多年來在學術殿堂裡所受的教育，我的批判意識呢？身體自主權呢？

我真的有選擇權嗎？爲什麼我會讓自己落入這樣的處境？我真的可以忠於自我，接納自己本來樣貌，而不會感到焦慮？我真的可以在挑戰社會標準後，在經歷外境嘲笑後仍保有正向的自我概念？之所以這麼焦慮的面對自我身體意象，真的是我自作自受的後果嗎？是我的自我太弱，所以無法在經歷那些挫折後還堅定勇敢？還是這個文化傳遞了太單一偏執的訊息呢？如果我可以有選擇，那我對於自己的現況感到失望、無力，為什麼我讓自己變成這個樣子！如果我其實是沒有選擇的，那我對自己的現況感到疑惑，我真的必須在這樣的循環下過日子嗎？必須投注這麼多心力、時間默默的、祕密的面對這個議題滲透下的生活嗎(Claire—980728—研究日誌)？

三、破！解構我對瘦身廣告的迷思

張錦華(民92)指出，從日常生活中秀異價值觀的評比和互動，可以清楚的顯示，對行動者而言，她是在日常互動中過日子、做選擇，而不是面對著廣告就做出決定。張錦華(民90)試圖將法國文化社會學者Pierre Bourdieu的生存心態/場域/象徵鬥爭/秀異等概念應用來解釋瘦/塑身廣告的影響。她指出，社會上顯然有一套女性美貌的標準、身材的理想尺寸，已成爲社會「生存心態」，不符合標準的女性成爲社會遊戲中的失敗者，於是「主動」而有「意識」的女性，就願意花費「資

本」，追求「秀異」。她當然是主動的，但是她是在追求社會場域中既定的結構所定義的秀異位置;瘦身者置身於一個以瘦身爲標準來評估個人身體的社會場域中，顯然「更瘦一點」就有更好的社會位置(張錦華，民90)。這樣的論述，協助我再次將自己的肥胖、社會互動經驗及減肥行動聯結，原來，我並不完全傻傻、單純的受廣告驅動，強烈的減肥動機背後有著許多不愉快的挫敗經驗，不僅反映出整個社會結構的價值，也勾勒出我努力扭轉劣勢的路徑。張錦華、陳麗光(民91)指出，廣告透過強烈訴求的影像與高頻率的播放讓我們習慣某種價值，並成功的營造一種強制行爲的社會氛圍，進而影響我們的生活及心靈。然而，消費者也必須瞭解：廣告中所呈現的各種影像都會成爲自我及人際關係的認同、投射與期待。

我注意到自己對瘦身廣告存有一種無法自拔的「迷戀」，我想內心更深層的渴望：應是對廣告呈現的「纖瘦美好圖像」的憧憬，「如果我也像代言的誰誰誰那樣纖瘦，是不是就可以跟她一樣自信閃著光？就能擁有她所擁有的成功？」我似乎從沒認真考慮過銷售者背後的動機，只是設法調度運用現有的各種資源、經濟，放手一搏，以爭取更有利的位置。我以爲我正扛起(肥胖)責任，對症下藥。但就如同《女性自戀》一書中提到：「那些販賣幻想的人、還有那些買幻想的女人很難清醒過來，那是行不通的，因爲商人想的是利益，而購買者希望買到的是奇蹟，一覺醒來就變得苗條、變得快樂。」對我來說，是大翻盤的超級商品，在商人眼中卻是利益來源，我幻想可以買到全新、自信的新我，而商人則是使出渾身解數讓更多像我一樣的消費者動心。

當我仍專注在瘦身旋風裡跟著忙碌起舞時，早已有許多專家學者關注這個奇妙的現象、著手進行研究。在張錦華(民89)「1982至1999台灣瘦身廣告研究—多面向的研究」中，爲了探討瘦身廣告如何建構以及建構了哪些訴求和迷思，將廣告文本分爲五項主要類別：科技訴求、美貌迷思、自主迷思、馴育技術、公司形象，分別進行內容分析及解構。在此，我想要特別檢視自己從未察覺、思考的美貌迷思與自主迷思，我是否盲目尊崇、實踐而不自知？

研究中指出，「美貌迷思」是業者建構消費者需求的重點，在精心的廣告設計之中，「瘦身」總是與「吸引力」、「快樂」、「自信」、「浪漫性感」等價值構連在一起。這種簡化的邏輯，其運作方向具體的顯示出人類社會的權力動線，其軌跡是依循業者的利益與男性的觀看標準而訂，與多元而自主的女性的利益相違背。如果美貌迷思是瘦身廣告的長期基調的話，「自主迷思」則絕對是這一波瘦身風潮攀附社會趨勢的典型訴求。廣告業者一方面收編女性應該「疼惜自己」、「自己決定」、「追求完美」、「一定可以做到」等的明顯的表面意涵，但其隱含的女性價值觀仍囿限於「外貌」和「身體」的標準，呼喚女性成爲瘦身公司的忠實消費主體，以及依附於男性凝視和社會注視的慾望主題(張錦華，民89)。研究者的分析，提供我一個截然不同的視框，幫助我暫時抽離「將減肥大夢寄託瘦身產品的焦急消費者」角色，退一點，更宏觀的觀察這看似單純其實暗藏玄機的供需交易是如何運作。

變瘦，爲什麼這麼重要？我曾試著在白紙上快速寫出任何閃過腦海的念頭：漂亮、可以有自信、不用在意別人眼光、不會被忽略冷落、不會那麼突兀、不用苦惱著該怎麼遮掩自己肥胖的地方、不用因為擔心被嘲笑而對朋友邀約感到為難…，感覺上，變瘦了，好像比較可以做自己，自在(Claire—980726—研究日誌)。這些簡短的斷句，都代表不同的互動經驗，刻劃不同挫敗悲傷的記憶，我似乎認爲一旦變瘦，就可以順利擺脫這一切？脫下肥胖的外衣，真的就會自然(自動)散發自信光芒嗎？內心的自卑黑洞，真可以單靠纖瘦的外表填滿嗎？又爲什麼肥胖成爲一種突兀、需要遮掩、會遭人訕笑的特徵呢？重新回顧我在第三章出現的用語，「體重，是吸引力、自我價值感的指標，代表著我是否能夠被接納、被欣賞、被認同」、「(體重)數字愈小，臉上的微笑愈大，…看著自己似乎看到更有希望的明天，但數字愈大，情緒就愈低落，…我對自己以這樣肥胖樣貌的存在感到無力、無望」、「體重計，好像化身為最公正的法官，判決我是否已成為一個纖瘦的、符合社會美麗標準的、討人喜歡的女孩！」；不難看出以「纖瘦」爲首所串連出的價值與光芒，許多正向價值、自我接納感、對未來的希望感都被我視爲是伴隨纖

瘦而來的優勢，也因此我不斷落入媒體廣告的熱情呼喚，甘願追逐！

這幾年來隨著身體變化，累積更多樣的刺激經驗，透過敘說、書寫的方式回溯整理，我開始對情境記憶中的自己與他人有不同的理解，我發現：我把纖瘦美麗想得太萬能！把瘦子世界想得太簡單美好！距離，拉出了美感，也造成了模糊，變瘦後的真實體驗，讓我驚覺自己可能高估瘦子世界的價值！此外，我可能也錯把「肥胖」當成是我內心自卑、空洞匱乏的代罪羔羊了！畢竟她是如此醒目存在的「瑕疵」，很快就被定罪爲一切不美好境遇的肇始者，然後被鎖定爲「待改善目標」，「都是因為胖，我才會沒人喜歡、人緣不好、自卑抬不起頭…」，而瘦身產品透過媒體廣告打造，成爲改變、提升自我的捷徑，努力變瘦，想辦法變更瘦，似乎也成爲最直接、簡易改善自我感的途徑，不需要太費力的面對內在更深層的痛苦，因變瘦而帶來短暫的自我肯定喜悅，外在他人的正向回饋，「你變瘦了耶！」，都巧妙協助我忽略內心依舊存在的焦慮與恐懼。

然而，**我的「主動追逐」，似乎也變相落入「自主迷思」的陷阱。**在張錦華(民89)的研究中指出：「自主迷思」最弔詭的地方便是在於其創造主體，又掌控主體的雙重性。她(民 90)曾問：我們如何解釋個人與社會，主體與結構之間的關聯性呢？這些由廣告大量建構的流行文化內容是否影響了閱聽人的主觀經驗呢？當受訪者表示她是爲了「增加自信、變得正常、改善健康等」而去美容瘦身，而不是爲了「別人」時，我們如何說明其中的自主與結構影響的辯證關係？又是什麼因素讓受訪者的現有「處境」如此「痛苦」、感到自己那麼「不正常」、處境這樣「不合理」？而孫秀蕙(民 92)也提到，廣告祭出表現自由的寶劍，促使年輕消費者步入「消費等於追求進步意識」的迷思裡(孫秀蕙、馮建三，1998)。透過商業機制的重塑，絕大多數的人仍持續使用經過商品差異化包裝的廣告語言，從未發現這種語言的字面意義與價值之間的矛盾與衝突，也從不懷疑自己在使用這些語言的自主性，紛紛加入看似選擇自由、個人化消費的行列中。我開始思考：我的搶救肥胖大作戰，究竟是反映我的「自覺意識」？「自主能力」？「實踐美麗行動」？還是落

入消費陷阱，飽了商人荷包，不知不覺也成爲加速瘦身巨輪轉動的小推手？我究竟在做什麼？又以爲可以達成什麼？

我確實在很多時候，因爲自己的積極(減肥)行動，而少一點罪惡自責，感到多一點希望與踏實，每一實踐，都是我努力爲自己創造更美好未來的重要步伐。就如鄧景衡(民 87)曾說，美容院打著「自己的身材自己救」、「自己的問題自己解」，採「自主性」的口號提出瘦身主張，不再以「女爲悅己者容」爲號召，拒絕美麗背叛的反面宣傳，佈下消費的天羅地網，「女性意識」成爲商品服務的犀利促銷術。身體被此一無窮盡欲望消費鏈所異化，步上被控制的不歸路。回想我在刷卡消費的那刻，除了放手一搏(賭)的「冒險」外，都會有一種正在善待自己的充實感，一種正在扭轉劣勢的興奮、成就，「我總算可以為肥胖身體做點什麼了！就快要擺脫此刻讓人不滿的狀態了！」我真以爲自己在進行什麼了不起的救援行動！

談到這，**我覺得我的「自主迷思」是伴隨著「美貌迷思」而發生**，當我認同「瘦，等同於擁有更美好的生活、更吸引人的特質、更有利的優勢」之價值時，爲了自我提升、追求卓越，我很自然的努力朝這股強大的美麗標準靠攏，藉以展現我以爲的自主，企求我以爲更上一層的狀態。記得第一次看到陳婉若(民98)在「瘦身，沒有那麼難！」一文中說道：「雖然，瘦身的階段一定是會很辛苦，但只要不斷提醒自己，苦過之後，我的人生會因此改變~事業更上層樓、找到白馬王子，身體更健康，就能驅動我們向前的動力與自制力。」我感到莫名的激動，還有種被名模教練同理、鼓舞的溫暖！「沒錯！就是這樣！連她都這麼說！熬過去，一切就會不同了！」但，一年後再看，出現不同的疑問：爲什麼「變瘦」就會帶來不一樣的人生？真可以就此逐一實現夢想嗎？如果瘦，但卻不改懶散頹廢的習性真可以創造出那些正向美好的價值嗎？又爲什麼我曾深信那樣的因果關係？Wolf認爲「美的迷思」(the beauty myth)並非來自性別的生物差異，而是出自現今權力、經濟和文化結構中的需要，是對女性進行社會控制的重要武器。父權制度所建構的美貌神話連結了當前資本主義的商品銷售，形成了美麗工業，進一步對於女性

身體進行更大的控制(何修譯，1992；劉育雯，民93)。而新興的美容時尚工業採取了更爲精美的包裝，將女性主義論述吸納到消費的核心中，有強調享樂式的消費主義，有強調一種新女性形象，即尋求消費的獨立自主性、擺脫男性控制、追求自我完成等，塑造出自信、自主、健康的女性偶像以作爲欣羨崇拜的對象，所有概念在表面形式上完全符合女性主義論述的型態。事實上，這些新女性形象並無代表任何真正的進步，反而創造一種進步的迷思，一種將複雜的社會政治問題化約爲個人問題的幻覺(Kilbourne, 1989)。其內在概念仍舊是建築在美貌、奠立於堅強的父權結構之上，讓女性誤以爲投入追求美貌、時尚的行列中，是獨立自主、自我實現的必要手段(孫秀蕙，民92)。某種程度，我想我也落入這樣弔詭的迷思中。

當我一心想跳脫傳統女性框架，想要擁有不同於周遭女性親友的生活型態，想要爲自己打造、展現某種「獨立自主新女性」的面貌，我以爲「變瘦」是變更好的先決條件之一，變瘦後才更可以散發自信光芒、開啓嶄新的人生…；我對自己的種種期待，很快就和廣告塑造的美好圖像產生共鳴，我以爲我的模仿、學習、消費都是自主實踐的展現！我的價值觀、信念影響我的選擇，而我的選擇決定我前行的路徑；我選對了嗎？我所實踐的，真是我以爲的自主嗎？「追逐纖瘦」真能協助我成爲一個更好的人嗎？

那一天，「康熙來了」的討論主題是明星減肥秘方，邀請數位女星在鏡頭前分享。觀看的過程真是心有戚戚。當女星們苦笑說：「這就是進入這個領域、就是要在舞台上發光所需付出的代價！」他們甚至覺得如果不再需要出現螢光幕前，就不用這麼嚴苛的維持身材了。爲了呈現完美的一面，他們暴食、厭食、自我厭惡，忍受許多痛苦，以免被大眾淘汰；而，電視機前的我們，他們以爲是評價者的我們，看到他們展現出來的美麗體態，又奉爲圭臬，一邊自卑、一邊希望能夠迎頭趕上！到底是誰在觀看誰？誰在評價誰？真的只有電視機裡的女性和電視機外的女性嗎？會不會根本沒有贏家？或是贏家另有他人？是隱身的某種文化嗎？誤以爲對方是假想敵的我們，會不會都是陣亡在爲這個美麗標準下的無辜者呢？

第四節　我和社會、大眾媒體的新距離：成爲具思辨、自主能力的閱聽人

當有覺察，才會看到新的選擇，但若只帶著生氣、憤怒，那選擇就只剩「要」或「不要」了。

這段話是阿花老師在某次團體中提醒我們的。他表示：敘說，是對自己的揭露與回返，讓自己出來。讓憤怒、抱怨出來，這是 ok 的。當有能力還原自己時，才有能力去還原他人！但，倘若只帶著憤怒情緒，選擇就會變得狹隘。我想到了自己前些日子劈啪響的怒火。從認同奉行到質疑反叛，當我一心排斥著社會文化、媒體對女體、對美麗的嚴苛標準時，我看到的只有壓迫與不合理，我受困於過去經驗的擠壓，並為此感到自卑、憤怒！對於纖瘦即美麗的標準，只剩下「奉行」或「推翻」，不管是為了生存、被接納而迎合討好，或是因為自覺而反對、抗議，這樣的選項似乎都狹隘了些，同樣將自己困住，只是困在不同的角落…。

(Claire—981003—研究日誌)

這陣子有一個曝光率極高的茶飲廣告，沒有半句對白，卻備受矚目、成功製造話題。搭配懸疑緊張音樂，畫面先是出現「分手第 42 天」的字幕，接著女主角緩緩、自信的走向前男友家門口，突然大衣一脫，秀出減肥後的火辣身材，然後廣告就在前男友鼻血直流,在地上打滾扼腕,看著前女友離開的背影中結束 (TVBS 新聞，99/5/5)。這次，我竟沒有躍躍欲試的衝動，畫面上移動「體脂肪殺手，每朝健康綠茶，一天一瓶、連續六周，享受你要的好看」的字幕，也沒有如往昔般迅速燃起我的希望興奮感及消費慾望；更讓我意外的，我也不是義憤填膺的指著電視大罵：「你們又在那邊胡扯、騙人了！」我冷靜多了，腦袋瓜不停轉動，想著這個廣告想要告訴消費者的訊息，又試圖撩起我們何種內在的渴望？只消六周，我就可以擁有我想要的身材(如廣告中女麻豆一般)？就可以為自己準備自信驕傲的纖瘦背影？如果剛巧跟情人分手，也可以藉此扳回一城、讓對方後悔莫及？所以女性若能保持姣好身材，將有助於親密關係維繫？這則廣告讓我想到碩二那年

街頭常見的媚登峰巨型看板「你敢裸體走過愛人面前嗎？」、「你希望 50 歲過後還有人瘋狂愛上你嗎？」，佔滿公車兩側車身，就這樣一張巨幅的圖像搭配一句簡單的文案穿梭在大街小巷中，散播並撩起人們不同的情緒，兩者間似乎有些相似的概念在流動。姑且先不論這廣告究竟想傳達什麼，又隱含何種意識型態，但在這一連串思考發問的過程中，我看到自己的轉變，我和媒體廣告的互動距離起了變化，不再是親暱的言聽計從，也不是對立的批評怒罵，我開始練習「思考」。

林芳玫(民95)在推薦《像女孩那樣丟球：論女性身體經驗》的介紹文中提到：結構讓眾人進入「未必共謀、確定共果」的情境。如果說眼前這整個大結構環境依舊崇尚、肯定、欣賞纖瘦的身體，依舊瀰漫唯瘦最美的思維，依舊鼓吹「瘦還要更瘦」的行動，那麼，我/我的身體，該以何種姿態繼續存在？該以何種距離與之互動？張錦華(民92)指出，從結構主義或後結構主義的角度來看，主體的生命經驗中早已結合了社會文化規範的建制，但是主體也從多樣的規範矛盾中尋找自我實踐的空間。我曾說：「成爲一個穠纖合度、體態勻稱的瘦子，是生命中重要(而又膚淺)的終極目標之一。」現在回頭再看這句默默督促我不斷前行、卻又讓我痛苦、矛盾不已的巨大標語，突然明白，這句話是多麼真實的反應出我與大環境互動的樣貌以及自我實踐過程中產生的矛盾感！爲了符合社會文化期待的美麗，爲了獲得認同、接納與讚美，爲了成爲更美好的自己，「努力追求纖瘦、保持纖瘦」成爲生命中重要的任務，捧著這個目標，好像象徵著我也一直保持追求卓越的動力與信念，不輕易被打倒(不再放任自己肥胖)，努力迎向挑戰(不放棄任何減肥成功機會)！但同時，括弧裡的「膚淺」，就像我不敢向人明說的狀態，是我內心無法面對卻又同時存在的羞愧感，在一邊掙扎擺脫肥胖的同時，一邊疑惑著爲什麼自己要承受這樣的折磨，爲什麼身體一定要長成某種樣子才叫美麗，爲什麼非得要服膺這樣的價值，帶著教育養成後的批判、自主意識，我陷入更大的拉扯與矛盾，努力實踐VS.批判「自己的實踐」。

直到看見張錦華(民91)研究發現：對女性刻板角色的批判意識與身體意象並無

顯著關聯，張錦華認爲可以社會場域觀點來解釋：由於女性身處瘦身價值觀充斥的社會環境，因此，即使認知上具有女性主義對瘦身廣告的批判意識，但日常生活中仍經常感受到需要瘦身的壓力，爲了獲取較有利的社會位置，因而仍多希望追求身體改變(黃囉莉、張錦華，民94)。這樣的詮釋角度協助我從更大的結構觀點重新理解我的經驗，慢慢解開內心的糾結衝突，我漸漸明白這樣的「矛盾」並非突兀的存在，不是我刻意讓自己陷入一個矛盾的狀態，而是「這樣的我」在「這樣的脈絡中」必然會產生這樣的矛盾；鄧景衡(民87)亦曾指出，身體成爲社會權力強制性執行的地方，社會權力制約下的身體規範，卻被「自然化」的符號運作而掩飾而順利地執行意識型態與控制的工作，社會威脅性愈大，受難的身體景觀就愈多，社會性愈強，個體也愈萎弱。另外，人看待自己及社會看待自己的身體兩者之間的調整、交涉，不是只考慮到自己的不完美，人沒建立自我反思的過程，容易陷入「個體烏托邦」的情境，去找尋虛幻的火花，過份的妥協又掉入社會集體被吞噬掉自我，這兩者間要如何尋求平衡點，在社會洪流中仍能擁有自我堅持，實爲一件難事(鄧景衡，民87)。而這個平衡問題，似乎就是我現在的狀態，**覺察**(看到自己在做什麼)、**發洩**(對外界、對自己的憤怒)、**重新理解**(自己參與大環境的姿態)**後，我想要成爲一個怎麼樣的人？**我想要怎麼和外境互動、又如何回應那股強大的纖瘦標準？我的自我實踐之路將有什麼變化嗎？

不少研究提出「廣告批判意識」與身體意象的相關性。黃囉莉、張錦華(民 94)的研究結果指出，愈相信瘦身廣告與產品之效果，身體滿意度越低，其體型改變行爲也越明顯。而張錦華(民 91)在其對大學生的研究中加入了「廣告批判意識」的測量，結果發現：廣告批判意識會顯著的影響廣告認同度，而廣告認同度則進而顯著地影響身體意象(黃囉莉、張錦華，民 94)。侯心雅、盧鴻毅(民 97)也據其研究發現「媒體愈是強調與女性纖細身材有關的內容，就愈可能影響女大學生對自我身材的滿意度」，提出建議：學校教育人員應當教育大學女生「媒體識讀」能力，當媒體一味地告知民眾與瘦身有關的資訊時，媒體的內容可能是受到商業利益的

力量所影響。只有培養解讀媒體內容、獨立思辨的能力，才能跳脫媒體操弄的框架。Dittmar, Halliwell & Stirling(2009)也在其研究最後表示，只要刊登廣告者仍信服「販賣纖瘦」，那廣告業策略的改變是不太可能了，建議介入策略鎖定個體可能才擁有更立即的效益。一個有希望的路徑即是透過強調纖瘦理想的不切實際、不健康和生物本質上的不恰當等增加媒體識讀能力，鼓勵批判的態度。

此外，也有一些有趣的研究結果，像是在 Milkie(1999)研究中的女孩，他們認爲媒體中瀰漫的女性圖像多是不切實際的，多數喜歡看到"真實"的女孩。其中，白人女孩們，儘管他們對此有所批評，仍然被這些圖像傷害，因爲他們相信其他人認爲這些圖像是重要的，而且在當地文化中的他者(尤其是男孩們)，將以這些圖像做爲基準來評價他們。Engeln-Maddox (2005)也從研究中發現，女性相當精熟於批判這些圖像所創造出的美麗標準，同時對這樣的標準感到束縛又有動機去忠於它。而在「媒體廣告對青少年性別認同與性別刻板印象的形塑與鬆動」研究中顯示：從其訪談的內容雖發現她們一方面批判廣告內在邏輯的不合理，及與自身生活經驗的距離感，大部分卻未質疑或反對廣告文本對女性形象的建構或文化對女人美貌標準的要求，她們幾乎在相當程度上都接受了廣告中傳遞的美貌意涵，並將之作爲實際生活裡成爲漂亮女生的對照標準(孫秀蕙，民 92)。劉育雯(民 93)的研究結果也有相似發現：女孩在解讀瘦身廣告與產品時，大多抱持著不相信的態度，不過，她們不相信的是廣告的真實性，但是從她們的言談中又一再表示女孩要呈現完美的形象就是要「瘦」。

綜合這兩類研究，我開始思考：如何才稱得上具獨立思辨能力？又要辨別什麼？能批判什麼？當消基會秘書長吳家誠強調，「產品的品質不會因名人代言而提升，最重要是消費者要有自主性(自由時報，98/10/11)」，所謂的自主性是指我們要能不輕易被華麗促銷手法吸引，嗅出誇大不實的廣告宣傳，找到真正有效達到減肥目的的產品？還是說，能夠學習跳脫廣告傳遞的美貌意涵，跨越這股強大的審美標準，培養更多元包容的觀點，重新觀看尋找自身無可取代的獨特？

維素老師曾經提醒我：「因為學了諮商，所以用西方的理論來檢視自己，這之間與文化價值規範的拉扯，是否有調整彈性？」容和我也曾經有相似的對話：目前這個文化對於美的期待就是如此，就算自己慢慢放寬自我要求、接納身體的原貌，終究要面對親密愛人、周遭親友等的注視與叮嚀，屆時還是得「努力向上、有所做為」；好像對話完便又陷入一種無奈、無力。的確，文化的影響性與重要性實不容忽略，如何在脈絡中用自己自在愉悅的姿態，找到舒適生存的空間，比想像中困難多了。在個人之上，有社會文化的框架，但就算再不喜歡、再想掙脫，終究無法離開人群獨自生活；有人群，就有關係，就有連結，就有文化的力量，這是不容忽視的事實。如何看見自己已在文化中，不可能跳脫，如何在文化中看見個體的自主性，能不被淹沒，這是我目前學習的課題。

回到這，我再問自己：我/我的身體，該以何種姿態繼續存在？該以何種距離與社會文化、大眾傳播媒體互動？如果媒體繼續播放唯瘦最美的聲音，那我將何去何從？**我期勉自己成爲一個具思辨、自主能力的閱聽人！**Barbel(1999)指出：「自主性表示不再視自己爲他人或是這個世界的受害者，而是負起責任主動去解決問題。」一開始，我以爲我的問題是「太胖」，責怪自己貪吃、甚至責怪遺傳，焦急的不斷追逐纖瘦美麗，希望可以擺脫自卑、失落與挫敗；接著，我以爲問題是出在大環境的價值論述與利益運作，憤怒指責這股巨大的壓迫，使我落入這痛苦的追逐，還要承受外來的批判與嘲笑；然後，我以爲是因爲自己「過於單純、缺少思辨、不夠敏銳」，才會落入商人華麗的陷阱；最後(此刻)，我覺得要能解除「唯瘦最美」禁錮的方法是回到我自己！**自主，不僅僅只是能夠辨別媒體訊息的真實性、做出正確選擇，我還需學習如何在接收各種不同訊息後保有自己的看見！**把主控權拿回來，還給身體！學習自主感受內在對身體的感覺，回應身體的需求，身體會比腦袋、比生活中的他者、比所謂的美麗標準更懂得如何照顧自己、展現獨特美麗。

第七章　現在，我和身體，「我們」走在學習實踐與轉變的路上

如果有一天，

也許是自我敘說走到某一階段的那天，

我會不會擁有新的視框去看待我的身體？

重新理解我的身體經驗？重新建構我的生命經驗？

(Claire—980712—研究日誌)

因爲內在那股對「自己」的好奇與渴望，我走近/走進自我敘說的世界。提筆書寫的第四天，我即在日誌中敲出上述問句；現在回想，不禁莞爾：才踏上旅途，我竟已開始幻想終點的美好風光，儘管對「未知」有許多疑惑、惶恐，但對「自我敘說可能啓動的轉化」卻懷抱更多期待與美麗想像。直到開始碰觸生命記憶的黑，我才漸漸明白，光有美麗的憧憬是不夠的，這一路上，需要學習保持前進的動力、要能承受迎面而來的不確定，還要有面對黑暗的勇氣與資源；原來，真正值得期待的不是脫胎換骨後的新樣貌，而是在這過程中，我如何向自己靠近，如何在每一個不同的關卡面對、理解、回應、接納那個「勇於赤裸」的自己，而這不間斷的承受、學習、整合、再行動逐步累積醞釀爲轉變的養分，轉變，原來不是一夕之間閃亮登場，而是一個進行中的狀態。

夏林清老師(民 93)曾說，當你投身在一個實踐歷程中一段時日之後，你會發現當你需要對別人說明你做了什麼，又發生了什麼時，你必得敘說一個複雜的故事時，你實已立基於在地脈絡化的知識之中了。而我，一邊面對，一邊書寫，也一邊走在實踐的路上；現在，我正嘗試撐起一個空間，展現屬於我的實踐知識。

本章，「我們走在轉變的路上」即是談「我和身體」的轉變，共分爲兩節：第一節是談身體變瘦了，及我和身體距離轉變的歷程；第二節則是聚焦現在的我如何看待我的身體在脈絡中的處境。

第一節　我和身體，「我們」已開始轉變

我知道我們不一樣了！

不僅僅是「身體」不一樣，「我」也不一樣！

在脈絡中，「我們」一起體驗、創造新的經驗，

並在經驗中學習、感恩，然後，繼續前進。

一、身體不一樣了~逐漸消失的 10 公斤

我變瘦了！這是始料未及的意外收穫。

從沒想過，「體重下滑」竟會成爲我這一年多來最先被注意到的外顯改變？我可是爲了挑戰大環境對肥胖的壓迫，渴望跳脫禁錮我身軀的完美框架，才開始這探究自我身體意象的敘說旅程，希望藉此學習面對、接納「身體真實多元樣貌」，重新找回自己；孰料，走著寫著探究著，我居然瘦了 10 公斤？體重計指針指向「43」，這可是我國小中年級以後就沒再停留過的位置！我承認我有驚喜！(這是否意味我還帶著瘦才較好的框架？)「你怎麼變瘦了」、「你好瘦」、「你太瘦了啦」成爲社交場合中火紅的開場白，朋友們不見得知道我爲什麼需要花這麼久的時間寫論文，到底在進行什麼研究，但是卻可以很輕易的發現我體型的變化；爸媽、親友們擔心我是因爲寫論文太過焦慮操勞，抓到時機就會設法爲我進行食補，姊妹們則是好奇我怎麼變瘦，是否發現什麼有效的減肥祕方，還是不吃不喝準備做仙？「沒有啦！我真的沒有減肥！三餐規律正常，吃得還比以前多，但不曉得為什麼就是瘦了，身體也變得更健康！」我的回答總是會對上另一雙孤疑、驚訝或羨慕的眼睛。「怎麼可能？騙人的吧？！吃這麼多也可以瘦？好好喔！」

到底怎麼變瘦的？身旁的人充滿好奇，我也不時問自己，這是第一次在我沒有意識要進行減肥、沒有任何主動實踐的減肥行動，但身體卻莫名瘦下來的經驗，尤其是在這個我想要挑戰瘦身文化對女體(我的身體)壓迫的敏感時刻，我卻意外擁有「瘦」的體重；多麼弔詭？過去拼死拼活也沒真的如願甩掉肥肉，逆向思考決

定學習放下執著的「美麗」、擁抱身體本來面貌，身體卻一點一點改變？然而，這樣一個外顯的轉變，反成爲遮掩內在轉變的一道屏障，我陷入一個尷尬的處境：一個「現在看起來」不再肥胖的女孩，用一本論文的厚度，訴說過去肥胖帶來的失落經驗，分享她和身體的新關係，鼓勵和她擁有相同身體意象困擾的人也能重新發現自身的獨特；但，女孩的身體已經改變了，至少在多數人眼中看來可能是無可挑剔，她的自在、她的樂活似乎染上一抹自相矛盾的色彩，「你這麼瘦，當然可以堅定的說要學習欣賞身體的獨特！這樣還有什麼好不滿意？」、「如果你沒有變瘦，還能這麼自在接納身體的原貌嗎？」面對這些質疑，我沒有答案！「變瘦」是事實，儘管不是我苦心企求而來，但它確實發生了，我無法回應「如果那 10 公斤沒有消失，我是否依舊瀟灑」，畢竟這是兩種截然不同的情境，我只能用現有的架構去對照、模擬、揣測；人生就是充滿許多不同的經驗與關鍵時刻，沒想到當我一心向內在靠近時，身體竟會出現這麼大變化，也或許重要的不是化解這矛盾的處境，而是聚焦在我如何從這些已發生的經驗中成長、學習。

二、我和身體距離的轉變：從怒目相視到相依相惜

所謂的正向身體意象究竟如何形成？

是因為擁有一個「合宜」、甚至是「接近完美」的體態所以才感到滿意？

還是單純欣賞身體的獨特所以感到正向愉悅？

喜歡，到底是因為她「夠好」、通過某種審核標準？

還是，因為我知道「這就是身體的樣子」，而我喜歡她這個樣子？！

「我」跟「身體」到底是什麼關係？是我帶著身體，還是身體左右著我？我們又可以發展出什麼關係呢？**我是我，身體是身體？**可是當身體被貼上肥胖標籤時，我卻如此自卑、覺得自己糟糕透了？**我就是身體，身體就是我？**可是多數時我卻站在一旁觀看、指責，希望她可以爭氣、別再拖累我。**或者，我支配身體，身體是屬於我的一部分？**但在某些時候，「我的身體」卻連我也無法掌控。**還是，**

身體才是老大，她決定我的價值、優劣？可是我明明擁有其他特質、能力和資源。回首過往，追逐纖瘦美麗的我，像被困在肥胖身體裡，身體是座牢籠，我深陷其中，被一股窒息的緊繃和不自由包圍；同時，我卻也感覺到一種冷漠、疏離，我像嚴格的監督者，而身體則是需要被改造的拖油瓶，我們之間充斥著焦慮、不滿和敵意，這些狀態都反映在我書寫的文字中，隨著我看待身體的角度不同而描述出不同的互動經驗。在第四章曾提到：這是一個重新取回主控權的過程，我開始學習自主感受內在對身體的感覺；而這樣的學習並非一次就可以成功，我經歷許多探索、練習，從中累積經驗、訣竅，慢慢移動到現在的位置，開啓新的身體經驗，且至目前爲止，我享受其中。

這樣的轉變怎麼發生？Wood-Barcalow, Tylka, 和 Augustus-Horvath(2010)透過分析 15 個被歸類爲擁有正向身體意象的大學女性及五位身體意象專家的訪談後曾提出一個整體的模式：當女性能較正向的處理、拒絕負向來源訊息，他們對身體的投資就會減少，身體評價就會變得更正向，而這也說明身體意象的流動。那，什麼是正向身體意象？又要如何才能發展正向身體意象？他們在研究中指出，正向身體意象是一種對身體包羅萬象的愛與尊重，可以使個體：1.欣賞他們身體的獨特美麗及可以爲其執行的機能；2.接納甚至是欣賞他們的身體，包括那些與理想圖像不一致的地方；3.能對自己的身體感到美麗、舒服、自信和快樂，時常感覺像是有打光或是發光發熱；4.著重他們身體的資產而非老是停留在他們不完美的部分；5.對身體的需求保持警覺；6.用一種保護身體的方式去解釋進來(外來)的訊息，內化正向的訊息，拒絕或是重新建構較負向的訊息(Wood-Barcalow et al., 2010)。此外，Frise'n 及 Holmqvist(2010)在一篇探討擁有正向身體意象青少年的特徵的研究中，發現這些青少年對他們自己外貌的滿意度是以身體功能性的觀點(像是他們的身體能做什麼)及接納他們覺察自己所擁有的身體不完美爲特點。看到上述這些研究結果，腦中開始浮現這一年多來我和身體互動、及我們一起經驗的點滴畫面，我們的關係似乎和諧多了，距離也拉近些了，這代表我開始朝擁有較正向身體意

象的方向前進了嗎？或許。但絕對可以肯定的是：**我開心多了！輕鬆多了！自由多了！**以下，我將分享我身體經驗的「轉變」，及「如何」轉變的關鍵事件、重要經驗：

(一)跳脫胖/瘦框架，開始看到身體的不同樣貌和價值

1. 原來健康最重要—我想要當一個禿頭的瘦子？還是頭髮茂盛的胖妞？

做了一個惡夢，夢中的我頭髮掉得誇張，好像頭顱上只覆蓋薄薄一層髮紗，掀開如紗般最上層的頭髮，看到的是一片片環狀的肉色頭皮，連毛囊都看不見了，只剩下頭皮，握在手中的頭髮好小一撮，嚇死我了！夢醒後，趕緊摸摸頭，好險，都還在！雖然凌亂不堪，但起碼一根也沒少(Claire—981014—研究日誌)。

當健康亮起紅燈，甚至對生命產生威脅時，許多更重要的議題就會浮現，本來兩難的抉擇，一下子變得容易選擇，我要健康！

在這趟探究歷程中，不僅我的身體經歷幾次較大的考驗(氣喘發作、在婦產科檢查出子宮肌腺瘤、左腳韌帶撕裂)，我身邊重要的家人朋友也陸續發生大大小小的意外(戀人腳骨折、目睹流浪狗在急救台上往生、父親突然中風住進加護病房)；這是我第一次這麼深刻感受到：原來，擁有「健康」比我「胖瘦與否」重要多了！我在承受生命的苦痛中體認到生命的脆弱、限制，在經歷了身體的癱，才體會到「能動」的喜悅！在失去後才看見擁有健康的珍貴，才懂得謙卑，才學會感恩！現在，如何照顧、促進身體健康成爲我最關心的議題，我在乎身體有沒有得到充分休息，有沒有獲得足夠營養；我學習如何在忙碌生活中清楚身體的狀態，保持最佳狀態，不是過度消耗、磨損，而能適時爲其注入滿滿能量。

2. 謝謝你欣賞我身體的美！在親密伴侶的注視中，我似乎也看到自己的美？！

民國 98 年 7 月 29 日，值得記念的大日子。庫，也就是我的親密伴侶，居然揹我下樓梯？嚇得我都流汗了！心想：怎麼可能！快掉下去了！內心有一個很深的焦慮：對方將會直接感受到我有多重！完全無法掩飾！直到我們真的成功下

樓，內心有種狂喜，沒想到我也可以被揹起來耶！跟他分享我的喜悅後，我們都覺得這是重要的一刻。此舉，打破我原本的認知：也許我沒有想像中的那麼壯碩？也許別人要抱我並不是真那麼吃力…(Claire—980729—研究日誌)。

馬斯洛(Abraham Maslow)(1932)說：一個人習慣別人以平常心、善意、不具批判性的眼光看自己，會幫助他逐步接納自己的身體意象(許佑生，民 92)。

在踏上這段敘說探究之旅的同時，我剛好也開始一段親密關係。很感謝庫，他是協助我建立正向身體經驗的一個重要角色，也是他，讓我感覺到自己的身體被全然的接納，不管是之前的豐腴或是瘦下來的模樣，都是被愛、被欣賞、值得被好好珍惜的身體！也因爲庫的接納與呵護，讓我開始好奇「他所看到的那個我」。我發現我觀看自己的眼光逐漸轉變，變得較彈性了，我學習不用那麼苛刻的方式去對待身體，不再總是關注自己的胖瘦、在意自己的胖瘦，不再總是懊惱爲什麼她無法跟著我一起朝變瘦的夢想前進。

此外，我也發現自己在這段關係中，變得勇敢、坦承許多，當我愈能在對方面前揭露自己的焦慮、表明自己的狀態，我也就愈能面對它所帶來的影響，直接、不迂迴，好像也省去許多猜測的空間。在這漫長的過程裡，我們一起記錄每次的突破，漸漸的，我再也找不到需要隱藏的理由，感受到前所未有的自在！就像 Wood-Barcalow, Tylka, 和 Augustus-Horvath(2010)所說，正向身體意象是可以透過耐心、協同努力以及選擇以自我保護而非自我毀滅的方式去重新建構訊息而達到。當我較能接納自己，負向思維的投射也跟著減少，好像就不再時時循蛛絲馬跡去揣測對方的看法；當我較能接納自己身體的樣貌，他者也就不再那麼容易能勾起我的焦慮。我發現，我在關係中越來越自在、越來越能做自己。而這股自信與自在，也逐漸顯現在我更多的社交網絡中。

3. 和身體對話後，我才知道原來她也有話要說！

屁股：不知道要說什麼，從來沒想過我也有機會說話，主人會想要聽我說話。

一直以來我都是要被遮起來的部位，主人好怕別人看到我、注意到我，不像身體的其他部位，可以打扮得漂漂亮亮，我就只能遮起來，看起來越小越好，越不引人注目越好！我覺得自己好像被排擠！我知道主人不喜歡我，她覺得我又大又噁心，如果有人誇獎我，主人都聽不進去，但如果有人也跟著一起批評我，主人就會用力的點頭表示贊同！我覺得她真的很討厭我。可是我也沒有辦法啊，我就是長這樣，我不知道怎麼才能讓自己成為主人喜歡的樣子。這麼久以來聽到主人的批評，感受她對我的厭惡，我…都不認識我自己了！我甚至沒有好好看過自己，必須透過主人的眼睛才有機會看到自己的全貌，但是我沒有機會。連我也深深相信：我就是又大又噁心！(Claire—981201—研究日誌)

爲了讓自己擁有更多能量面對書寫時浮現的種種挑戰，我求助於校內個別諮商的資源。在我們晤談進入第三次時，諮商師邀請我和屁股說說話，很奇妙，看著對面板凳上的咖啡色抱枕(它扮演我的屁股的角色)，雖一度扭捏，但很快就如以往般劈哩啪啦指責，「我覺得你很大！很噁心！我每次都很害怕別人看見你！我不喜歡別人對你指指點點，所以我得想辦法把你藏起來！我就是不喜歡你！我討厭你！」而第四次換我坐上板凳，由我來扮演屁股的角色，對「主人毓凡」說說話，上述那段「屁股的心聲」即是節選當次對話的內容。我們就像「惡媽與失寵兒」，我一掌控身體的主人，是一個刻薄又嚴厲的惡媽，而屁股一是失寵將近二十年的孩子，沒能好好認識自己，這麼多年來學到的是困惑、壓抑和不快樂。

透過這幾次對話，我對屁股有不一樣的看見，她不再是一個又大又噁心、拖累身體比例的龐然大物！我看見她失寵的委屈與壓力，我看見她承擔一切罪過的自責與無助，我看見她對我的體貼與體諒，這些都讓我心疼。而這也讓我聯想到身體其他部分，最後是整個身體，我開始檢討：我是用什麼態度看待自己的身體？我怎麼面對不該長肉卻長肉的部位？

我的減肥經驗訴說著我始終對身體不滿的故事！將之命名爲一場辛苦的戰役，已說明我將「肥胖身體」樹立在敵對的位置，我用體重、外顯的胖瘦來決定

我們之間的親密程度。我忘了，如果沒有身體，我不可能一步步朝夢想靠近！感謝身體帶著我、陪著我經歷生命中所有高峰低谷，就算我曾經厭棄她、批評她、傷害她，她都不曾離開！什麼是「完美」？身爲主人的我，如果也狹隘的單就纖瘦標準來審視她，而忽略身體本身的聲音，那我們真的會成爲最熟悉的陌生人！

(二)學習聆聽、照顧身體的需求，開啓不一樣的美麗新生活！

我真的不一樣了！好奇妙！

我想，轉變之所以真的發生，是因爲我真的受夠了！我再也不想過以前那種焦慮、斤斤計較的生活！「覺察」讓我看到原來還有不同的選擇，而持續的書寫、對話刺激更多覺察的可能；這些發現、反思協助我停止無盡的追逐，回過頭思考「我要什麼」。我想要重建我與身體之間的關係，重新，繼續，上路。

喜歡蔣勳(民 97)所說：「美，其實是從愛自己的身體開始。」我覺得這樣的信念很美，我也想試試。當然，不是一次就找到新的平衡，也不總是能維持新發展的樣貌，舊有的認知、習慣還是三不五時會出來湊熱鬧，就這樣來回搖擺，慢慢練習、修正、擴散到生活的更多層面。現在的我/身體，自由多了！輕鬆多了！我喜歡現在的生活，喜歡和身體發展出的新關係，持續學習傾聽、照顧身體的需求，享受身體帶給我的愉悅與各種可能，我有信心，我會做得愈來愈好。

1. 在 27 歲這年，我終於學會不再讓自己餓肚子！

在所有轉變中，「飲食習慣」是最先、也是最明顯發生不同的部分。

我永遠記得那一天，民國 98 年 7 月 30 日的晚上，那天是我難得一個人吃晚餐的時間，通常那樣的時刻我都會「很珍惜」，因爲終於可以不用顧慮他人眼光，不用配合、照顧他人，恣意「執行我節食的祕密行動」。但那天，我居然願意「正視」肚子餓的訊息，自動下廚煮了一鍋熱呼呼的海帶蛋花湯！「我就是不希望她(身體)挨餓，一定還有其他方法，不要委屈她的方法。」雖然還是忍不住稍微在心中估算熱量，但我更記得第一口熱湯下肚的溫暖與感恩，好好喝！也好滿足！覺得

自己好棒！原來能照顧、回應身體當下需求的感覺是如此美好！

爲了延續那樣美好的感覺，從那一天以後，我的飲食習慣漸漸出現轉變，對吃的焦慮和控制慢慢減緩，我開始練習傾聽、回應身體的需求，用餐時間漸成爲每日生活中值得期待的時刻，我開始沉浸在品嚐食物的愉悅中，爲此感到滿足、幸福。此外，因爲飽餐一頓而產生的罪惡、自責也越來越少出現，以前常猶豫是不是要半糖或少量，現在變成是「可口」與「健康」的平衡考量！這對我來說真是非常不可思議的轉變！！慢慢的，家人、姊妹淘也發現我的不同了，「你真的改變很多耶！你以前是一個完全不吃炸的人，每次約你吃宵夜你都婉拒，說你沒有這樣的習慣，你現在真的很不一樣耶！你越來越像年輕人了，想起來覺得過去的你好像在做一種禁慾的修行，一整個很ㄍㄧㄥ說，現在有被解放到…。(美麗，981218 於 msn 留言)」、「感覺你人生大解放，變得很能夠享受生活，真為你開心！(小毛)」、「哇，你現在很 free 喔！(妹)」藉由這些來自重要他人的回饋，讓我更看到自己以前的樣貌及現在的不同。

最棒的是，今年年假，我熟悉的老朋友竟沒有出現？「**暴食現象消失了**」？！我猜，或許與我這次沒有興起要「抑制吃」的念頭有關，當我感覺到飢餓，或是受到美味誘惑，我就會順著身體的需求渴望，很自然的，當身體不需要擔心這次吃完，會不會就再也無法如此盡興？會不會又要開始進入挨餓時期？好像就能夠很乾脆、灑脫的「停止」、「結束」！且這半年多來，我開始會在租屋處擺放我喜愛的甜食，去賣場採購時也會將喜歡的食品帶回家，許多過去列爲導致肥胖的違禁品、管制品，現在都大方的、自在的散落在冰箱、餐桌、食物櫃，當我有需要時就可以自由取用，於是乎，他們不再那麼稀有、難以取得；當我回家過年，再見到家裡的美食，好像就不會勾起那被小心壓抑、蠢蠢欲動的渴望，我一樣想吃就吃，吃夠了就停，身體自然知道，不需要再耗費心力去控管。當我不再那麼歇斯底里的監控、壓抑自己的慾望時，我好像就不需要花費更大的心力去迎接那必然產生的叛逆、抗變，這是我新發現的經驗。

這樣的經驗讓我想到 Wood-Barcalow, Tylka, 和 Augustus-Horvath(2010)在研究中提到的「直覺式飲食」，學生們指出直覺式飲食和正向身體意象有關，直覺式飲食需要傾聽身體飢餓和飽足的線索，進食是爲了回應這些線索而非回應情緒或情境線索。所以個體必須覺知他們什麼時候飢餓、什麼時候飽足(Tylka, 2006)。且，那些曾經透過慢性節食壓抑自己飢餓和滿足線索的人，需要有機會經驗何謂飢餓的感覺、飽足的感覺，才有可能進入直覺式飲食(Tribole & Resch, 2003; Wilson, Fairburn, & Agras, 1997)。回顧我的轉變歷程，確實也經過一段不算短的學習，因爲和庫一同在外租屋，所以兩人的生活作息、飲食習慣會相互配合、影響，剛開始我對於三餐都要有主食感到焦慮，總覺得自己都吃「過量」，很擔心在這樣規律、富足的飲食條件下，體重會跟著上升；沒想到，體重竟沒有如預期增加，還在維持一段時日後開始緩緩下降，且或許因爲每餐都有吃飽的緣故，我對甜食的渴望、追著不放的現象也出現變化，失控的狀況愈來愈少發生；慢慢的，我、身體和食物的關係不再那麼緊繃，充滿控制，當焦慮心又起時，我開始會問自己：是腦袋覺得飽、覺得吃太多了？還是身體真的覺得超過負荷？最後，我似乎學會如何不讓腦來左右我的身體，不是去「想」我要吃多少，而是「感受」身體需要吃多少。我很開心，在 27 歲這年，終於學會不再讓自己餓肚子！

2. 對運動的控制減緩了，再次找回當初那個活蹦亂跳的身體！

第四章，我曾表示在進行自我敘說探究這一年多來，我的身體活動發展進入一個新的階段─邁向自在期(請參看圖 6)，我嘗試以各種不同的方式重新親近身體、認識身體、開發身體，不知不覺中也減緩對身體的控制，找回自主與自在。

這一年，我依舊維持規律的運動習慣，但，運動的心態和目的似乎漸漸不同了。運動不再只是單純的爲甩掉肥肉、緩解擔心發胖的焦慮，這之間開始多了彈性，運動是爲了讓身體休息而非更勞累，運動是一種休閒而非折磨，運動可以只是單純的因爲「我喜歡」而不用帶著那麼多心機的目的，當運動不再被施予「非做不可」的命令時，一切變得人性化多了！我再也不會冒著風雨去慢跑，撐著傘

也要去快步走；我開始能更放鬆的感受陽光、微風、青草綠地而非一股腦的想要消耗熱量，或擔心別人注意我的身體；當身體發出疲累、想休息的訊號，我也能夠調整、配合；當突發狀況來臨導致無法按原訂計畫運動時，內心的焦慮罪惡好像也不再出現，好吧，偶爾還是會有，但至少程度減輕多了。我看到我的圓滑與體貼，我似乎更懂得如何照顧、保養身體，而在身體能量的供給與消耗之間，也逐漸找到更自然的制衡之道。

此外，身體也多了一些不同的冒險經驗。在此，我要特別感謝兩位可愛的小男孩，分別是 3 歲的洋和 5 歲的宸，因爲緣分所以這一年我們共同擁有許多歡樂的回憶。本是陪他們玩耍，沒想到反倒是他們陪我重新去開發、經驗/驚豔身體的各種可能！我想，這個過程，也要讚嘆自己的勇氣吧！記得，一開始我總是面有難色，「阿姨，我們來踢足球啊！」、「阿姨，吃飽飯可以打棒球嗎？」、「等下一起去玩投籃機好不好？」…，這兩個運動型男孩完全不知道「在運動場上活動、展示我的身體」對我來說是多大的夢魘，但，他們的天真、期待、熱血終究融化我內心的抗拒和恐懼，我還是來到了棒球場、籃球場、遊樂場…。不知道怎麼玩？沒關係，他們會教你！不知道一壘、二壘位置怎麼跑？沒關係，他們會告訴你！突然，「不知道」這件事好像沒那麼丟臉？！天曉得我有多討厭玩躲避球？但他們看到我害怕的彈跳、哇哇叫時，會笑得很開心！我突然覺得，內心的恐懼少了，臉上不自覺得跟著露出笑容！一開始，我很擔心自己什麼都不會，動作遲緩、顯得笨拙，但後來發現，在孩子的眼中沒有胖瘦的評價，他們根本「不會注意」我的體態是否影響我的活動，他們只會在我射門成功時露出欣賞的眼神，在我投球進籃的那刻給我一個勝利的擊掌！在我們的運動場上，沒有嚴苛的評價，只有跟自己的挑戰！追求比剛剛的自己更進步！

從沒想過，我和身體也可以在這樣的場合裡攜手合作並且感到愉悅！好像重溫小時候和身體一起衝鋒陷陣的快感！在活動的同時似乎解開更多身體的禁令。

3. 從「慘不忍睹」到「差強人意」~我和身體合好了嗎？談談我現在的身體意象

許多人都好奇：現在的我，看清楚自己的樣貌了嗎？滿意嗎？瘦夠了嗎？我的答案是：我覺得現在的我，蠻喜歡「我自己」的！

是因爲瘦了，所以才感到滿意？才喜歡自己嗎？現在想到身體，自我感提升了嗎？如果這一年多來沒有變瘦而是變胖呢？我的感覺還會跟現在一樣嗎？我只知道自己真的不一樣了！**當我說我喜歡「我」時，這是一個整體的概念，包括我的內在與外在，包括身體的全部，包括我與整個環境脈絡的和諧度，這是一個總體的回饋**；好像是觀看自己的角度變寬廣了，自我評價納入更多向的參考資訊而非只侷限單一區塊，也較不易受困於鑽牛角尖的情緒中。

對我來說，一切的轉變始於「接納」！重點不在於我有多胖多瘦，而是我能不能接納自己當下的樣子？！自我接納，知易行難，「說」永遠都比「做」來得容易！在書寫初期，儘管我對唯瘦最美的社會價值充滿憤怒、抗拒，在紙上義憤填膺罵得痛快，但我還是第一眼就會注意到身體的贅肉，無法停止因看見而產生的自卑、厭惡！這個時期，感謝親密關係所帶來的甜蜜滋養和正向回饋，雖然我還無法看見他所看見的美好，但我開始學習欣賞、照顧「我認爲不美好的身體」，「就算胖又怎樣，在他眼中我依舊是一個值得疼愛的女孩」。在這樣的正向條件支持下，我持續的書寫、對話、覺察，慢慢開始出現不一樣的聲音，「…雖然肩膀感覺有些壯，但鎖骨看起來挺性感的，雖然小腹依舊挺立、屁股很有肉，但摸起來卻很柔軟，大腿雖不夠細，但小腿感覺很勻稱，雖然上臂容易晃動，但是我的下臂還不錯，且手指修長好看；我的身體，不是一無是處。(Claire—980904—研究日誌)」我對身體的評價不再是一面倒的批評，開始參雜欣賞、正向的能量。

在整個書寫探究的階段，我的體重持續小步小步下滑，儘管身旁的親友、姊妹淘紛紛回饋，但我卻不覺得真有那麼大差別！體重是變得比以前輕沒錯，但我腦海中仍浮現圖 1 的畫面；不同的是，再看那幅畫面，我坦然多了，沒有太多的情緒，「那就是我的樣子」，我好像又更接納了些。奇妙的是，我看到的似乎跟別人看到的不太一樣？！爲什麼我看到是肉，他們看我卻是瘦？且就算和友人體重

差不多，但我可能看對方覺得「瘦」，回頭看自己卻覺得「肉了些」。直到那個神奇的下午，我在台大校園中閒晃，走著走著，突然看見空無一人的討論室的玻璃門上映照出自己的身影，「好瘦！我看起來是這個樣子？！(Claire—990307—研究日誌)」那是我第一次發現：鏡中的我，和腦海中的「我」的差異！原來我看起來是這個樣子！原來我不會永遠都是我腦海中的那幅畫面！從那一天起，我漸漸能不定時的看見自己的新面貌，開始逐步調整腦海中的影像。

我試著想描繪出，現在腦海中那個獨一無二的身體，於是出現了新的作品(即下圖 9)，我發現我畫出不一樣的身體了(相較於圖 1)，這是我現在看到的我，更重要的是，我在這張圖看見了笑容，反映我作畫當時的好心情，同時也繼續傳遞一股正向、俏皮的能量。

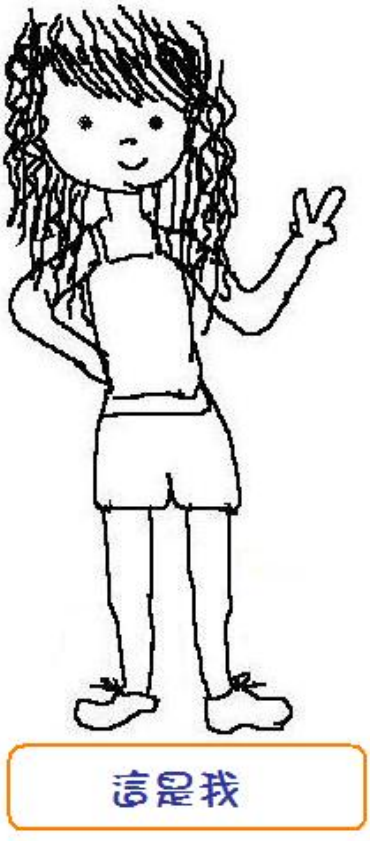

圖 9 Claire 的自畫像(B)，畫於民國 99 年 11 月

兩天後，爲了更突顯與圖 1 的不同，我開始針對圖 9 各個部位寫下評語，進行對照，形成下圖 10。有趣的事發生了，明明是同一個圖像，我卻愈寫愈心煩、愈寫愈不滿意，雖然那些評語看來是進步了，但，總有「但書」，好像又落入過去自我評價的陷阱，愈是在這些細微處著墨，這些「不完美」愈是容易被放大！

我突然看到自己的不一樣了！答案需回到上圖 9，我當時看到(畫出)的是整體，不管是手臂、小腹還是屁股、大腿，這些都是身體的一部分，我並沒有特別想將他們拆解、標示說明，每一部位的原貌沒有被突顯、也沒有被美化掩飾，沒有條件、不帶評價，就是和諧的融爲整體，成爲我獨一無二、差強人意的身體。

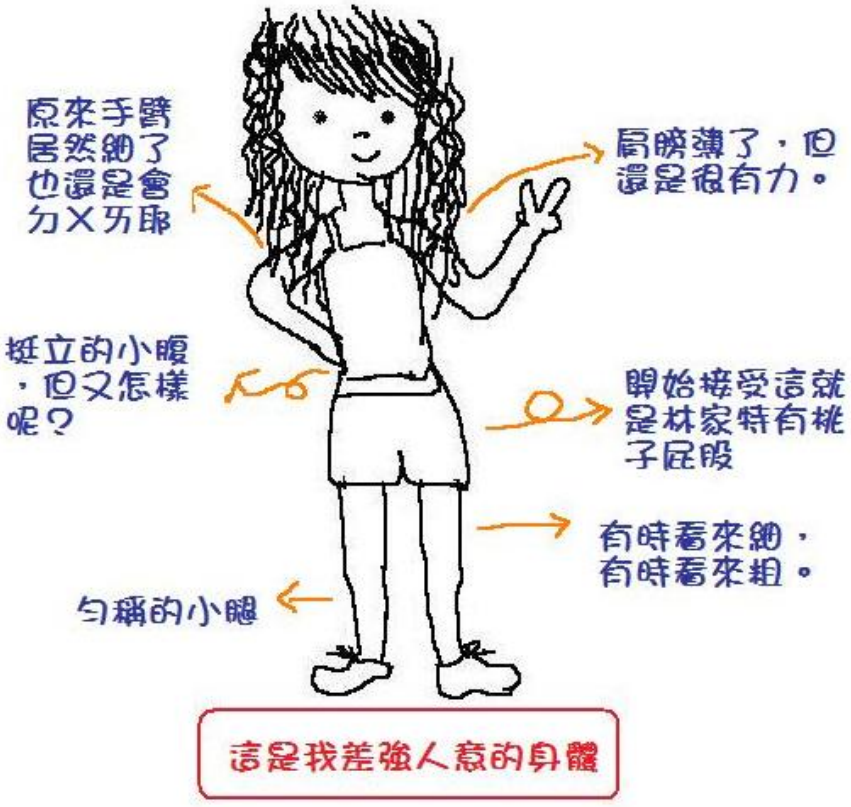

圖 10　Claire 的自畫像(C)，畫於民國 99 年 11 月

4. 愛，要從為身體營造一個正向、滋養的環境開始

感恩。當我開始學習自主感受內在對身體的感覺，過去生活中那股因「肥胖」而起的焦慮緊繃似乎漸漸退散。感恩，我的生命出現這樣的轉機，當我和身

體能夠重新靠近、彼此珍惜，那是一種內在的和解與親暱，我因此感受到一股強烈的自我價值感與愉悅感。

當看到 Wood-Barcalow, Tylka, 和 Augustus-Horvath(2010)指出：「擁有正向身體意象的女性會以保護身體的方式來過濾正向並抵制負向訊息，如此可促進並維持他們正向身體評價」時，我腦海裡突然浮出「捍衛」兩個字，這讓我想到：當聽到有人批評我的家人朋友時，我總會自然升起一股保護欲，想要爲其抵擋、辯駁，不希望他們受傷，但爲什麼過去當身體遭受批評攻擊時，我非但沒有起身捍衛、還反過來責怪她呢？我感到有些懊悔。突然更明白爲什麼蔣勳(民 97)會傳遞「美，其實是從愛自己的身體開始」或伊能靜(民 99)指稱「要愛你的身體就像在跟你的身體談戀愛、要照顧你的身體就像愛你的孩子」；因爲「愛」是一股巨大、善良的正向能量，如果我愛我的身體，我自然會用心思考什麼樣的態度才算是愛的展現，才可以讓身體感受到愛的溫暖。

「爲身體營造一個正向、滋養的環境」是我將長期投入的新目標。我已經開始實踐，也會繼續下去。然而，這些是整合我的成長經驗與探索脈絡後發展出來的結果，恐怕無法完全套用於他者，所以在此分享我從這趟旅程中獲得的四件寶物，也許有一些基本精神或方向可供參考：

(1) 愛上身體/自己，可以不需要任何理由

快站到鏡子面前，看著那不知所措的臉孔、身體，然後告訴ㄊㄚ：我喜歡你！我最喜歡你了！如果擔心面對面告白太直接、突然，那也沒關係，可先從閉上眼睛想像自己的樣子，模擬告白情境暖身。

剛開始感到爲難、甚至言不由衷這都可以理解，你可能還在等ㄊㄚ變成更理想完美的樣子，你可能一眼就看到刺眼的肥肉，也或者你們之間還有些結尚未解開。一分鐘就好，深呼吸，然後看看能否暫時先將所有你討厭身體、不滿意身體的理由放一邊，拋開你對身體所有渴望期待與失望憤怒，就只是告訴ㄊㄚ：你最棒了！不管怎樣，我都愛你！就算

是演戲也好，如果你是真的想要和身體和好，那，釋出善意是非常基本也是重要的第一步，勇敢表達更是需要一再練習。

(2)為身體儲備正向能量，拉進更多正向資源

如果眼前這個大結構環境依舊推崇某種單一的美麗，那其他各種獨特、變化的個體/身體究竟該何去何從？

「**相信你的身體值得你爲ㄊㄚ尋找更多懂得欣賞的人！**」如果一個人感到有些孤單，那就爲自己多找些志同道合的夥伴吧！如果擔心一個人力量有些微薄，那就把握機會多累積、儲備正向能量吧！拉進更多正向資源！最重要的是—不要小看自己的力量！你不僅能學習支撐(欣賞)自己，你也可能是別人重要的支持來源。

我很幸運，在這個重要的轉變歷程中擁有強大的親友團無條件支持我、愛我；我明白原來讓身體保持在一個健康、愉悅、滿足的狀態，竟會連帶使每天生活充滿更多希望與歡樂。你知道嗎？我的轉變開始帶動周遭小社群的轉變了，當姊妹們親眼見證我的轉變、轉變後帶來的快樂，也跟著嘗試以不同以往的方式面對肥胖焦慮、面對自己的身體，原來這種態度也可以透過分享而相互感染、模仿、影響的，這種感覺很棒，我們能夠在新的學習階段相互支持，以前是忙著監督彼此的身體是否多長肉，現在是幫著提醒「別忘了看見身體的好」。

也許，我跳脫了自己原先的框架，卻還是逃不出文化脈絡的框框，但至少我和那些和我擁有相同信念的人已集結一股新的力量，一起支撐出一個新的空間，一起努力、支持彼此發散這股美麗。這讓我想到前些日子在凱道參加 925 白玫瑰運動的畫面，分散的我們，都只是單獨的個人、伴侶、家庭和組織，但是凝聚在一起卻成爲一股好強大的愛與正義，當時的我感動得淚流不止，有這麼多人正努力用自己的力量與方式，試圖阻擋傷害、保護所愛，我們走出家門看見彼此，「原來我們並不孤單」！

回到身體議題，我們的堅持，會讓更多人看到「身體本來就可以有各種多元的存在，美麗其實還有很多不同的選項。」

(3) 永遠記得停下來想：我要什麼？然後相信自己擁有重新選擇的機會！

我曾以爲我的搶救肥胖大作戰是一項重要的實踐美麗行動，反映我的自覺意識與自主能力；我曾以爲當我不斷向前追逐「瘦，還要更瘦」的目標時，代表我精益求精、追求卓越；但，經過這一連串的探索、覺察與重新檢視，我發現當時的選擇其實無法真正滿足我的需要，除了讓身心處於緊繃壓迫中，我始終沒有獲得真正的充實與滿足。

然而，我們永遠都可以重新思考、檢視：**我要什麼？這真是我要的嗎？**在成長過程、社會化過程中，我們學習到各式各樣的價值、規範與認同，「身體該有什麼纖瘦模樣，該如何呈現」即是其中一種，但這樣的價值如果缺乏重新檢視的機會，可能無形中就成爲一種束縛而無法視情境調整！相信自己擁有重新學習的能力！就像一直以來這樣！相信自己永遠都可以停下來想：我現在的行爲真能帶我實踐心中的想望嗎？如果答案肯定，那太棒了。如果答案開始搖擺，那也沒關係，你一定也擁有在有限條件下重新選擇的機會！只要我們真的相信，我們就能爲自己開發更多一些的條件、資源，我想，這就是一種自主的概念。

親愛的朋友，如果你也覺得瘦/受夠了！如果你也想要爲自己和身體尋找新的可能，出發吧！我正和你一起努力著。如果你也開始困惑爲什麼自己永遠處於不滿足的焦慮，始終追逐「更纖瘦」的身體，並爲此挨餓受苦、累積許多負面情緒，爲自己開創另一條快樂的路徑吧！你值得擁有！而我也正跟你一起同行！摧毀既有的價值信念需要勇氣和毅力，畢竟我們總是依傍著習慣而行，雖然它帶來的是熟悉、安定，但卻可能造成痛苦；重建的歷程一定是艱辛而漫長，剛開始放下熟悉會感受到不安、恐懼，沒有依歸會感到無所適從；我在這個過程裡學習批判、學習思考、學習如何重新取材，開始問自己：什麼是完美？那是一種非理性的想

像嗎？什麼是真實？它還有合理的進步空間嗎？這兩端之間有無可協調的恰當距離？什麼才是我真正想要的？如何設定合理的目標？在追尋目標的過程中如何能不過於極端、僵化以避免導致困苦。人都有向上、向善成長的本能，都希望自己可以更好，這過程如何能少一點不合理的批評，學習欣賞如其所是的自己？這些…，都需要學習，都需要支持。

「有太多聲音等著評價我們了，我們只能慢慢找到能讓自己自在的位置！(Claire—990201—研究日誌)」只有我們最清楚什麼樣的姿態、位置、方式才是舒服，爲自己作主，可以透過練習，永遠都可以從現在開始。

(4) 學習感恩，珍惜擁有

其實走完這趟敘說探究之旅，我內心最大的收穫是「充滿感恩」！原來生命的韌力與美麗也同時被埋藏在我所謂的陰影下！原來我擁有這麼多！擁有這麼多的愛與祝福！擁有這麼健康的身體！當我愈是感恩，就愈是珍惜，充滿愈多幸福感！對我來說，幸福感是一種很奇妙的情緒，它讓我覺得自己很特別、很值得，感到很快樂，連眼中看到的世界也跟著變得美麗，散發希望，且能回過頭對擁有的一切更心存感恩！Swami、Begum 和 Petrides (2010)即在研究中指出，特質情緒智力中的主觀幸福感有助於發展較健康的身體意象，當女性能擁有較高的自尊、較正向的觀點、能更主觀感到快樂，則能對其身體顯露出較正向的態度及尊重，也較能選擇一個接近他們真實體型的理想體型。而 Frise'n 和 Holmqvist(2010)也曾在研究中提出類似的看法，他們發現雖然有些青少年會接收到負向評價，但都將之解釋爲玩笑，不需特別在意，而這可能暗示他們從家人或朋友接收的這些評價，不管是正向或負向，反而沒有個體如何解釋或內化這些評價來得重要。或許是因爲這些擁有正向身體意象的青少年同時也較樂觀、擁有較高的內在強度和社會自尊，可以保護他們免於以負向的觀點去解釋這些外來的回饋。這讓我想到，在這一年多來，生活中除了要面對書寫探究所產生的壓力與抗拒外，多數時間我都沉浸在親密關係的甜蜜、家人的

呵護、姐妹情誼的溫暖中，這帶給我相當豐厚的安全感與幸福感，也在他們的欣賞、支持下，我慢慢看見、接納自己身體的樣貌，甚至現在我可以開得起和身體有關的玩笑了，不再立刻掉落被攻擊的位置，不再是強顏歡笑的討好，而是真的發自內心的笑鬧、感到有趣。我現在知道：不會因爲這樣的評價而影響我的價值，至少不會影響我看到的自己！

以上分享的四點，雖是我評估後認爲較能在不同的生命中嘗試開展，但這些信念背後始終帶著從我個人脈絡發展出的獨特性和優勢。我會發展出這些信念，能夠這樣堅定相信，是因爲這是在我生命故事中真實經驗的，但不見得可以順利挪動到另一人的生命，就如同今天他人的經驗不見得可以在我的生命脈絡中重現，因爲我們是如此獨特，擁有各自不同的條件與限制。在這次探究經驗中，我發現我確實擁有一些相對優勢，如果不是我的父母願意無條件支持我，有能力讓我無後顧之憂的讀到碩五，我今天無法如此安逸的用自己決定的步伐前進；如果不是因爲在特定脈絡中遭遇特定的經驗，可能我就不會發展出這樣的生命困境，因而產生這樣的生命韌力；如果不是因爲累積許多被愛的正向感受，我不會知道愛的能量是如此之大；如果不是因爲在成長經驗中累積夠多的成功經驗，我可能不知道如何爲自己開創機會、尋找出路。我很幸運，擁有可以選擇的能力，並且找到力量、資源堅持自己的選擇。我很感恩，我所經歷、擁有的一切，滋養、成就現在的我！並期待上述的分享，能成爲一個思考的起點或刺激，協助和我擁有相同身體意象困擾的朋友們找到重新和身體靠近的路徑。

第二節　你好瘦的光環~我如何覺知「我的身體」與社會脈絡的關係

這一個禮拜持續和許多不同的人對話…

A—她覺得我變了，變得更自在、亮眼，她跟我在一起會感到自卑。說著她越來

越胖，想知道我怎麼變瘦。

B—她說比較喜歡以前大學時期那個短頭髮、胖胖的、穿著寬寬褲、白色熊外套的我，那樣的我很好，為什麼要改變。現在的我感覺好陌生。

C—變胖後容易和男友爭執，為了抒解壓力而大吃的慾望，常碰上男友嚴厲無情的撻伐。也好奇如果我不是碰到庫，是不是還能這麼自在接納身體的樣貌？

芳萍老師[24]曾問我：你怎麼面對、看待你自己的身體？你的優雅、魅力如何放入這個社會關係脈絡中？打扮自己不是只有自我悅納而已，就像身材胖瘦一樣，勢必會碰上不同的眼光、注視，你是否能更清楚的去意識到「這樣打扮的自己」，透過別人的眼光是如何被解讀呢？將老師這個問題稍加延伸變化，我問自己：現在的我，是否能更清楚意識「我的身體」是如何出現在所處的脈絡中？別人是怎麼看待我轉變的身體？又在互動中產生什麼影響？在互動中，不同的主觀一直相互撞擊、摩擦，隨著我狀態的不同，對自己身體的觀感不同，我的感受與回應也不停變化。

22 歲那年，是我維持肥胖體態 10 多年第一次瘦下來，而且瘦得有目共睹的「光榮時刻」，我在第四章曾指那段經驗被我列爲人生高峰經驗。然而，當美夢成真，我才發現夢境原來沒有想像中的美好。

這個新的(瘦的)身體帶給我另一種孤獨與困擾。像是吃東西時，大家因爲看到我的身材，常會羨慕的說道：「真好！像你這樣，愛吃什麼就吃什麼，一點都不需要擔心」，這時不管我怎麼回答都會被當成是安慰、客氣，天曉得我超擔心復胖？！可是這樣的焦慮心情沒有人相信、分享！相較於過去，我似乎更快被注意到了，好像很輕易就可以獲得別人的好感、青睞，但因爲太快速了，反而不踏實，讓我困惑！我沒有辦法享受那樣的擁戴，好像坐在蘆葦頂上的高空，那扛轎子的手是

[24]王芳萍老師，是日日春關懷互助協會秘書長。我們在 2010 年台灣行動學會「敘說與行動探究論文發表會」的場合相識，她是我發表時的回應人。

會隨時滑落的癱軟，「我不知道你為什麼喜歡我？那你什麼時候會不喜歡我？你的突然靠近是代表什麼？」這樣的互動經驗不同於我過去習慣的模式，於是我的退縮、謹慎，被解讀成高傲、難親近。除了不明所以的喜歡，也多了一些的敵意和防備，我的第一印象突然與「嬌驕女」、「高高在上」、「這種人不好親近」等相連，那是既定的偏見、刻板印象，在我們還沒真正認識彼此前，我已經先被貼上標籤，甚至沒有機會爲自己辯駁，那是澄清後才明白的無奈。此外，在專業領域上的學習，我一樣要爲目標努力、踏實前進，並沒有因爲體型的改變而可以偷工減料。但，就如同我以前的迷思—瘦子好像有享不盡的幸運，可以輕易就獲得我必須努力爭取都還可能撲空的成果，在我變瘦後竟也面臨同樣的回饋，「你那麼瘦，根本就不需要擔心」、「誰叫你長得比較漂亮」或「像你這樣，學生都喜歡來諮商中心吧」這類玩笑話，某種程度輕忽了成功背後所有辛苦和努力。我想要的纖瘦美麗，卻遮住我不斷在追求的專業成長、專業表現，那些是我紮紮實實學習反芻後的成果！當時，我開始害怕互動中別人介紹到我的外貌，那像是一面透明的鏡子，可能會莫名提高我的優點，多了不真實的期待，也可能會變成一種難以跨越的阻礙，我的專業、還有其他很珍貴的內在部分被隱藏在後，沒有機會被認識。

當年這「飛上枝頭」的經驗，讓我發現，外貌雖可能帶來較多的機會，但不是無限期的 VIP 卡。纖瘦美麗不會永遠開啓幸福的大門！我更看到，如果我沒有真正接納、欣賞自己的身體，就算接收再多讚美，我也不會感到踏實、愉悅，也無法真正理解、感謝對方的美意；因爲我始終看不到「他們看到的美」！

而這一年多來，在這趟探究自我身體意象的敘說旅程裡，我和身體走過一個又一個不同的階段，身體也在不知不覺中變化—來到第二次瘦得有目共睹的時刻。今年初的某個晚上，原本要出門買消夜的妹妹，看到從客廳站起來向她揮手道別的我，突然大聲驚呼，「你好瘦喔！」、「你真的好瘦喔！」還搭配誇張的腳步移動，試圖看得更清楚些。當時，仍有種飛上天的虛榮！聽到對時尚、美醜極爲敏感的妹妹口中傳來驚訝與肯定，我覺得自己彷彿從最嚴苛的關卡中闖關

了！說真的，我是從那一刻起，真正意識到「別人看我可能已經不一樣了」這件事。我原本以爲自己已經不是那麼在乎身體呈顯出來的胖瘦，但聽到妹妹的「讚美」，我依然覺得「說我瘦」是一種肯定，並爲此感到開心！我後來明白：「瘦」，一直是我追求的理想狀態，已經不僅僅只是體重的數字、體態輕盈的樣貌，而是一種良好的、理想的、完美的狀態，累積我長久以來對所有美好憧憬的投射，好像我愈瘦，就離「好」愈近一點，我因爲愈接近美好而感到開心、驕傲。

不知道是不是因爲「10 公斤」的變化真的很明顯，還是家人朋友們仍舊較習慣我過去圓潤豐腴的體態，或者我現在看起來真的是「瘦」？還是我對身體胖瘦這個議題就是很敏感？總覺生活互動中一定少不了和我變瘦有關的話題，「你怎麼瘦成這樣？」、「怎麼減的？」、「是有沒有在吃啊？要多吃一點！再瘦下去不行！」剛開始，我不斷解釋，舉出非常多自己有多不忌口，三餐多麼正常，甜食吃得多麼猖狂的例子，想要證明「這次我真的沒有減肥」，但這些話聽來都像某種辯解，既薄弱又站不住腳，他們的表情好像在說：「別騙人了啦，如果吃得很多，哪有可能瘦成這樣？」我不禁想起以前在我和姐妹們的互動中也常出現這類情境，當她們變得纖瘦無比卻告訴我：「她們一點都不需要挨餓時！」我對於這套「想吃什麼就吃、完全不需節制」的說法，同樣也感到懷疑、羨慕還有忌妒。

直到這次，在三餐正常，體重卻緩慢下降的情況下，讓自己和「吃的罪惡、焦慮感」拉出距離，我才發現原來我身體的胖瘦不一定和我吃多少成正比，這次吃了卻沒有變胖的經驗，切斷了原本「吃和焦慮」的制約連結。當別人問我「不然你為什麼會變瘦」，我總是興奮的分享我和身體的新關係，希望把這樣輕鬆、快樂的相處之道傳遞出去，希望原本跟我一樣受苦的人可以有機會開創不同的經驗，希望胖瘦不再扮演決定身體價值的重要標準，至少在我所處的這個小圈圈裡。然而，在這個過程中，我漸漸感受到壓力，我發現自己好像特別需要在吃的場合裡透過進食行爲來展現「我真的有在吃，而且吃很多」，當我聽從身體飽的訊息而停止時，難免會聽到「你都吃太少！難怪這麼瘦！」或「你多吃一點，反正你這

麼瘦」的聲音，起初，我開始會在某些時刻「有意識的」讓自己再多吃一點，陷入更撐的狀態，以抵制這些聲音的出現；「在別人面前吃」這件事，再度產生另一種不同的壓力，好像「吃很多」，才代表我有正視自己的健康，有注意到自己體重的變化，有努力別讓自己再瘦了！

突然有些惱怒，為什麼我的身體要受到這麼多關注？胖也要被念，瘦也會被管，身體胖瘦有這麼重要嗎？大家可以不要一直把焦點放在這兒嗎？感謝這把無名火，當我有天無意中對著庫發出這番牢騷時，我突然想通了！不管是因爲我的身體真的很容易受到關注，或是因爲我對於這些身體回饋很敏感所以老覺得被關注，我總是全力回應這些我所感受到的訊息，被嫌胖了，就覺得自己得趕緊瘦下來，太瘦了，就得設法增胖點，是我讓自己被這些回饋牽著走，忙著滿足這個，忙著照顧那個，終有疲於奔命、不堪負荷的一天！還記得阿台[25]曾邀請我思考：「我如何去面對那些眼光、注視、情緒？這是無可避免的。我怎麼去對待那不理解的眼光？或是欣賞的眼光？我怎麼面對就會影響我的情緒！」問題的結，其實也是問題的「解」，雖然我無法預測、阻止、左右從四方而來的刺激，我無法叫別人不要說、不要看、不要評價，但我可以選擇要不要接收，如何接收，接收後又要怎麼處理，當我把主控權拿回來，我就不再是被動、慌亂的回應者。當聽到別人說我胖，我可以不用急著感到自卑，想要遮掩，當聽到別人說我太瘦不好看，我也不用急著爲自己辯護；來自外界的注視、評價可能永遠都不會停止，但至少我要能在這些不同的聲音中爲自己挪出一個空間，好好想想，「我是怎麼想？我怎麼相信？接下來要如何做？」然後學習堅定，當我清楚、堅定，就不會輕易隨著這些刺激起舞，不會在隨之起舞後失去方向，不會輕易對號入座，就像爸爸曾安慰我：「壞球可以先不要急著揮棒！相信您自己！您就是您自己的生命！自由，快樂，輕鬆，有愛，美麗的飛翔吧！we all always love you & be your side！」當我能夠看見自己的價值，那些關於身體的論述，就不再輕易動搖我對自己的觀感，胖一點，

[25] 阿台，竹大論文敘說團體的夥伴，這也是發生在某次敘說團體的對話。

瘦一點，就由你們去說吧！我知道接下來我需要用心聆聽的—是身體的聲音。

最後，我想回應此一段落最初的問句：「現在的我，是否能更清楚意識「我的身體」是如何出現在所處的脈絡中？別人又是怎麼看待我轉變的身體？」是的，我猜想對多數人來說，看到瘦了 10 公斤的我的身體，再對照我「想要挑戰大環境對肥胖的壓迫，渴望跳脫禁錮我身軀的完美框架」的種種論述，這是多麼矛盾的存在？很難不質疑「你的瘦，不正服膺了瘦身文化的標準」？「你現在瘦了，還有什麼好不滿足、不自我接納的」？然而，這樣矛盾的狀態確實就是我現在的新處境！我從沒有預期這一年內體重竟會大幅下降，我當初只是想爲「受/瘦夠了」的自己和身體尋找出路，希望能學習欣賞自己的各種樣貌，而非盲從一種(纖瘦)標準，希望能藉由自我敘說的路徑，協助我更了解自己的困境，並嘗試提供實踐知識經驗給和我有相同困擾的朋友；但，我就是變瘦了，這就是身體現在的樣貌，或許，這十公斤肉沒有離家出走，我的轉變、我的論述會顯得更有說服力。不過，我很清楚，這次身體的轉變不是我苦心鞭策、挨餓、拼命運動換來的結果，不再是爲了降低我對肥胖的焦慮，不再是爲了迎合文化中的美麗標準，而是身體自然而又神奇的變化，當然我一定也做了什麼，只是我還沒有清楚意識到。我也知道，我和身體的關係變化了，我不再神經質的帶著她上體重計，不再對胖瘦那麼敏感焦慮、患得患失，我開始學習欣賞，懂得捍衛她的獨特價值。和身體和好，其實也就是和我自己和解，我會帶著這股對自己的欣賞、幸福感、自我價值感迎接身體未來的變化，「瘦」只是現在呈顯的樣貌，就跟胖一樣，都是身體的多元面貌之一。

第八章　驀然回首，面向「懼」是我敘說探究歷程的最佳寫照

好奇怪！這一趟冒險之旅，

永遠不知道下一站會到哪裡，會在新的景點停留多久。

一開始，不知道要從何出發、應該往何處去，

慢慢的，會自然設定許多方向和目的地，

好像有一個可以拿在手上參看的簡單地圖；

走著走著，地圖上有些點會消失，有些點會自然浮現，

有些點模模糊糊，有些點不斷閃爍刺眼的亮光；

最後演變，你知道有些景點還沒去，但目前好像沒有去的必要，就自然被跳過了，

有些景點是在到一個新景點後突然出現，且就得趕緊上路，

還有些景點，你知道那兒可能有寶藏，但前提是必須有勇氣冒險！

這就是我此刻的感覺，我好像沒有辦法依照自己原本的行程前進，

不知道這一站會停留多久，不知道下一站會去哪裡…。

(Claire—980811—研究日誌)

迎向「未知」、面向「懼」，是貫穿我整個探究歷程的一大特色。不知道怎麼開始，不知道會怎麼發展，不知道如何跳脫僵局，不知道什麼才稱得上終點，不知道該如何陪伴自己…，這些不同的困惑交替出現在研究的各個階段中。最初，我對「無法掌控」感到焦慮、恐慌，對「沒有答案」感到挫敗、迷網，到後來竟也學著適應這必然的渾沌，開始對「未知」、對「自己」產生更多好奇，並讓這股好奇成爲前進的重要力量，「就是因為不知道，所以我更要繼續走。」於是，我一邊前進、一邊感受當下，一邊尋找答案、一邊創造答案。這一路來，走得艱辛，但更顯珍貴、值得！本章共分爲兩節：第一節是將我這一年多來的探究歷程做一整理回顧，第二節則是企圖藉論文尾聲分享探究後心情及對未來的期許。

第一節　我的探究歷程

我相信每個自我敘說者都會在探究過程中遭逢不同的境遇與挑戰，也終將以其獨特之姿發展出獨特的探究脈絡，以下，我將分享屬於我的版本：從最初的誇下海口，到真的下定決心、鼓起勇氣面對自己。衝動，迫使我、推動我站上這個位置，上了前線後，不得不奮戰。而這衝動，其實就是內在強大的正視的動力，如同夏林清老師(民 95)所說「生命無時無地皆有可能發生的奮起鬥爭！」這場看似爲對抗瘦身文化而起的戰役，其實是我學習面對內心恐懼、與自己重新和好的旅程。過去這一年多來的前進軌跡，即是我探究的歷程(見下圖 11)，亦是我學習實踐的行動歷程，約略可分爲：醞釀期、摸索衝撞期、行動・衝突期、陷入泥沼期及整合轉變期等五階段，將分別說明如下：

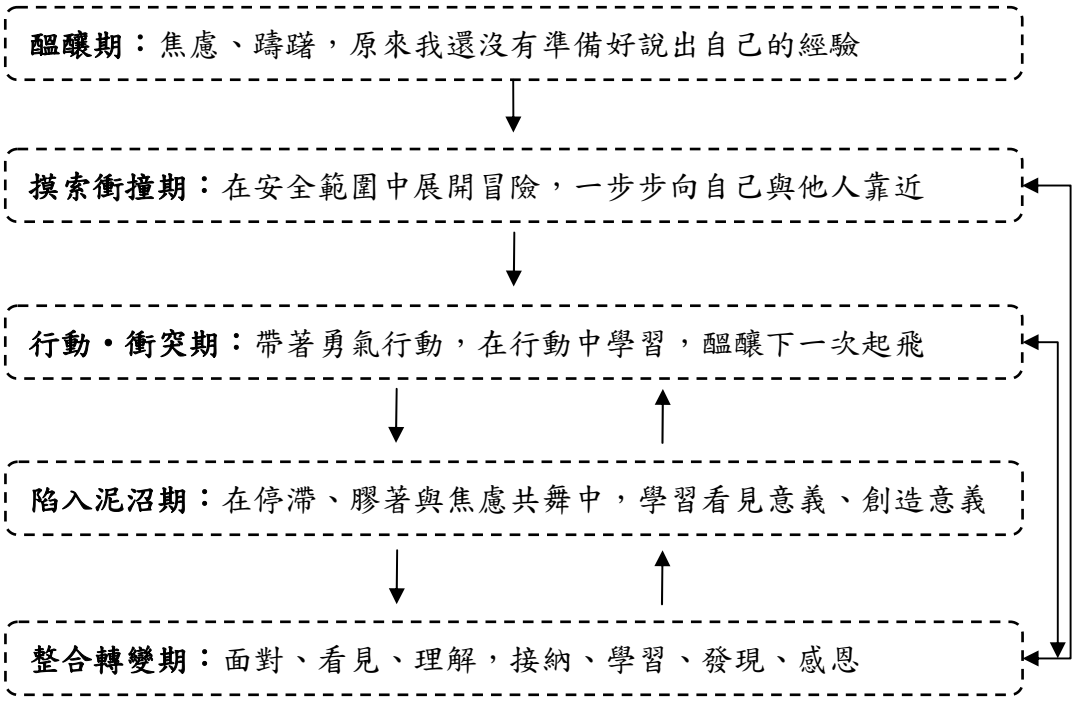

圖 11　我的敘說探究歷程圖(Claire，民 99)

一、醞釀期：焦慮、躊躇，原來我還沒有準備好說出自己的經驗

我一直努力搞清楚，自我敘說到底要怎麼寫？怎麼說？怎麼開始？

開始以後又要寫什麼？寫多少？

其實在那時，我尚未發現**我還沒有準備好要說！**

我站上了自我敘說的舞台，可是我沒有為自己準備麥克風，我沒有聲音。

同時，我的躊躇、停滯，反映我的狀態，也反映社會的狀態。

我不會說，因為我被舊有、熟悉的「我的論述」所限制。

我不敢說，因為我被舊有、熟悉的「社會論述」所壓迫。

我不知道這股想前進和想後退的力量到底會相互拉扯多久，

我似乎只能等待，只能感受，只能體會。

從決定要以自我敘說的方式進行身體意象探究，到真正提筆書寫，這之間我經歷了一段不算短的醞釀期。儘管閱讀許多相關的論文、期刊，也向以自我敘說完成論文的學姐們請益，我依舊不明白如何才能做到「不要想那麼多，就是寫就對了」？我怎麼覺得無從寫起？！

原本我以爲問題是出在「論文」，畢竟這將是第一本掛著我的名字出版的作品。「自我署名」此一舉措，表現出作者願意、甚至希望以自己之名，向外界表達某種看法與自我主張，同時接受指點與公評(胡紹嘉，民 91)，但我竟斗膽欲揭露祕密的肥胖身體經驗？！開始擔心那些看不見的讀者與評價，他們會怎麼看我？說我？我絕對肯定身體意象這個主題的重要性，也曾滿懷熱情渴望聚焦、傾聽擁有正常體重卻始終對體型感到焦慮不安的女性，但當關注焦點轉回自己身上，我卻覺得手足無措！我愈渴望透過自我敘說靠近自己，就愈抗拒、害怕這個靠近，生命中有這麼多重要、值得探究的主題，但我卻要用整本論文訴說我有多在意自己的肥胖？藉由論文呈現這趟探究之旅的結果？

直到，看到胡紹嘉(民 91)在其論文中分析徐璐的自傳文本時寫道，「首先不是一個「呈現」的問題，而是一個「再現」的問題。身為一個受害者，當徐璐在面對「被強暴」這樣一個創傷時，她遇到的第一個難題，不是她應怎麼描述強暴事件的本身，而是她應怎麼跨越社會對於被強暴者的論述之於她的藩籬與限制，重

新敘述與看待一個強暴受害者的處境。」我想到了自己當下的處境：原來要說出肥胖經驗之所以困難，是因爲我尚未跳脫社會看待肥胖、看待一個女性說肥胖故事的框架。當瘦身漸成爲一種潮流，我認爲這已傳遞出某種社會價值與偏好，如同 Ricoeur 指出所有的行動裡都有一個隱態的象徵，是屬於文化性質的，因爲不同的社群文化而賦給不同價值，有一些規範就潛藏在其中，使我們能夠了解該行動(賴誠斌，民 93)。過去，因爲帶著瘦身文化的視框，所以我選擇將減肥視爲祕密地下行動，「不說、裝傻的姿態」，好像可以因此在人前規避一些責任，不用回應那些一再提醒我「胖」的聲音，不用爲自己的超線負責，好像那些負面評價都可以像風吹過一般，不見蹤影。而現在，當我還帶著瘦身文化的視框時，「訴說肥胖身體焦慮」這一舉動，似乎再次突顯我的「失敗」與「適應不良」，也像是種無謂的抗爭，所以我不斷自問：這到底是有勇氣的以卵擊石？抑或只是衝動的搬弄是非？自圓其說？

重不重要，見仁見智。如果說，我和身體已經因「外在對身體胖瘦的論述」及「內在不可抑制的肥胖焦慮」而受苦十多年，我相信這個議題在我現有生命中的重要性不可小覷！在這個階段裡，我試著放下舊有的自我批判聲音、放下熟悉的外在評價，學習正視自己真實、獨特的經驗。

二、摸索衝撞期：在安全範圍中展開冒險，一步步向自己與他人靠近

夢中的我正騎車前往某個目的地，途中經過陸橋下的一個紅綠燈時，突然看到近人行斑馬線處，有一具屍體，嗯，或者說是一個裝屍袋，暗棕色的袋子，拉鍊拉起，所以看不到人，但是面部五官隱約貼在袋子下方被勾勒出來，我依稀記得隆起的尖鼻子。當我發現時已經太晚了，我似乎是來不及煞車的衝過去？飛過去？還是壓過去？無法確定。只知道自己非常驚嚇，一直哭，也不確定是不是可以跟別人訴說這個恐怖經驗，萬一說了，表示衝撞裝屍袋的經驗就是真的！萬一不說，我內心又有好大的驚嚇、複雜情緒，心想著可能需要尋求治療協助…。

(Claire—980712—研究日誌)

這一個清晰、深刻的夢境，出現在我真正下筆書寫的前一天晚上。一個禮拜後，在我看著行動研究/敘說研究工作坊[26]的講義時，意外想起這個看似不相干的惡夢，很奇怪的聯結，於是我嘗試去想夢境和我正探究的主題「身體意象」之關連：有沒有可能騎車前進的我，代表著已經上路的我，已經踏上冒險旅程的我，開始嘗試面對過去的自己、過去的困境或是眼前還未找到出路的有限經驗，不知道前方會出現什麼挑戰，不知道終點會在哪裡，就只是騎著車，前進。而那個讓我驚恐不已的屍袋，即象徵這趟自我敘說旅程中可能會面臨的阻礙、挑戰，是我所有害怕的情緒、想像或是不舒服的經驗。我很聰明，用了一個袋子把所有不敢面對的種種都裝起來。拉上拉鍊，是一種自我保護，在我還沒準備好的時候，可以不用這麼直接的看到那些我所不敢面對；雖然「遮蓋」可能會暫時讓我的害怕、想像無限延伸，但至少我可以逐漸累積勇氣、能量，直到足夠面對。

這個時期，主要是藉由書寫，開始說我和身體的故事。起初我只看到自己，看到肥胖帶來的陰影，擁有肥胖身體的自卑羞愧，以及我是如何奮力、分秒必爭的投入減肥戰役；漸漸的，故事的版圖慢慢擴張，情節愈來愈複雜交錯，我看到我的生命是和這麼多不同的生命產生重要的聯結，那密密麻麻的關係網絡支撐著我，也帶給我各種不同的經驗，不管正向或負向，這些經驗又持續在我的人生中發揮大小不等的影響力；然後，我看到了在我們之上還有一股更大的價值系統，使大環境能維持秩序、平衡運作，影響我們如何觀看彼此、評價彼此，當然，無形中也抑制了差異的存在。藉由不斷回溯、整理、探究，我才發現原來我的身體意象並非固定不變，會隨著外在身體的變化及接觸外境的不同而形塑流動，我身體的價值也非獨立存在，是在和社會互動後所建構。過程中，我不斷有新的發現，同時又產生新的疑惑，於是開啓下一段旅程。「變動」是旅程中的基調，生命中許多大大小小的議題開始浮現，我像走入迷宮般的四處探尋、衝撞，關注的焦點不

[26] 此工作坊乃是第二章曾提到：台灣行動研究學會於民國 98 年 5 月 29 日，舉辦之「行動研究/敘說研究工作坊」：生命敘說、行動反應與社會實踐。

斷轉變，書寫狀態也跟著不斷轉變，每一次再起步總要耗費許多心力重新醞釀，常有一邊前進、又一邊後退的感覺；我這才發現：面對真實的自己是如此之難！此時，書寫已不是單純的記錄或探究的方式，它成爲一種本能的自救途徑，陪伴我經驗一切所見所感，那些沉重的、悲傷的、憤怒的、壓抑的、恐懼的文字，讓我知道：**我還有看見自己的能力！我正努力的理解自己**。

感謝維素老師點醒：「要理解別人需要有能量，但你能理解自己＆回應自己了嗎？最重要的是這裡。」我才驚覺，原來不斷的外求，是因爲內在的匱乏與無助，如果連我都沒有真正的理解、接納自己的故事，不知道怎麼回應，又怎能期待別人能懂？**我必須發展理解、撫慰自己的能力。**我在這個階段學習怎麼逐步面對真實的自己，卸下習慣的武裝、逃避；學習怎麼以真實的自己面對他人，而非驕傲、膽怯的築起一道拒絕；我在哭泣中明白原來那些被壓抑的情緒並不會隨時間消逝，它們都需要被正視、被照顧，脆弱的展現不一定要「恰如其分」，「想哭就哭」也是一項重要的能力；我在深層的無助中學習承接自己的脆弱，學習接受別人的援助；原來，這些是可以經過學習，需要練習。

奇妙的是，我在書寫探究歷程中所承受種種有形、無形的恐懼、壓力、焦慮，竟也反映在我的睡眠狀態和身體狀況，持續近半年的時間幾乎每晚都做惡夢、發出哀嚎，夢中的我總是孤軍奮戰，每每驚醒、哭醒後就很難再入睡，書寫時也常經驗頭暈、偏頭痛、莫名疲累無力；從沒想過考驗會這麼密集的出現，不分日夜。這些衝擊也好像是另外一種釋放與回應，釋放壓抑許久的負向情緒，藉由身體的症狀直接表達抗拒、不堪負荷！這一切體驗像極了蔡美娟(民 97)描述其在書寫過程中的覺受：人透由碰觸被封鎖的記憶，開啓了隨著這些記憶而被封存的存在感，這種感受撼動了情感和身體。她也提到，如此貼近自身痛苦的書寫所帶來的雙面效果：它可以宣洩壓抑許久的淚水，釋放出許多生命能量，但也可能遭遇自身防衛機制的頑強抵抗。我也在這樣的拉扯中，感受生命的力道與驚奇。

三、行動・衝突期：帶著勇氣行動，在行動中學習，醞釀下一次起飛

我決定豁出去了！

就衝吧！

(Claire—981211—研究日誌)

Tolman(1994)指出：當行動者認爲—較好生活的可能性是存在時，他會在情緒及行動上轉進到一種「鬥爭的準備狀態」(a readiness for struggle)(夏林清，民 91)。回顧整個敘說探究的歷程，我的行動不只侷限在「書寫本身」，我的說、我的寫也連帶啓動生活中更多冒險探索，一波接著一波，內在好像也有股力量慢慢茁壯，不可思議。當然，每一次行動前，內心總有許多忐忑、畏懼、自我設限的聲音，提醒我保持現狀，而「豁出去！就衝吧！」的信念總在最後那刻爆發，帶著我跨越！這股衝動並非莽撞，背後是一股堅定的相信，對自己，對更美好的存在，於是，我奮力一搏，冒險。

行動有各式類型，學習也有很多種樣貌，我在這些經驗中感受、學習、調整、堅定，看到不同面向的自己與他人，某種程度也更認識這個世界。這就是夏老師所指，敘說中的實踐概念吧！「敘說者的自我在文本世界和現實世界的往返參照、辨認、修正的生成轉化(夏林清，民 85；賴誠斌、丁興祥，民 94)」。以下，我將分享歷程中主要的行動形式及其體驗：

(一)在生活中冒險，嘗試不同

從踏上自我敘說之旅，我的行動即已展開。在我的經驗裡，「書寫」是第一個行動，是我向內在靠近的方式，也是啓動我內在能量的路徑：當看到自己開始能面對過去所不能面對，儘管再抗拒厭惡，卻願意學習以不同以往方式正視，此即產生一種自我肯定的正向力量；過去選擇壓抑、逃避看似比較好過，但其實消耗許多能量，當可以不再需要壓抑掩飾，那些能量似乎就回歸到原本的地方，整個人也更輕鬆、自在；回溯中再次看到自己是這麼努力的走過挫折、挑戰，不斷追

求跨越、突破，內心的心疼、驚訝與欣賞也會化爲繼續向前邁進的動力與信心；當愈能看見自己、理解自己，也就愈有能量看見別人，理解更大的環境，除了看見自己具足的能量外，也對所有支持與關愛充滿感恩；帶著這股因書寫匯集的力量，我開始向外行動。

首先，關鍵的第一步—是我真的受/瘦夠了！當我重新回溯整理「我和身體的成長經驗」，看見過往爲服膺纖瘦標準而焦慮受苦的身影，我真的想要停止繼續這樣斤斤計較、不滿足的生活！帶著書寫產生的覺察與力量，重要他人的支持與鼓勵，我的文字漸漸跳脫初期憤怒、自卑、厭惡的敘述，我和身體的互動也開始出現不同。第七章所描述我和身體從怒目相視到相依相惜的轉變，並非輕易發生，過程中累積非常多次的冒險行動，也面臨許多考驗挑戰。記得才剛體會爲自己煮一頓暖呼呼晚餐的滿足，正想要延續這美好感覺，學習傾聽、滿足身體的需求，隔不久，就發生左腳韌帶撕裂傷的意外，受傷第一周，左腳踝腫得跟麵龜一樣，右腳膝蓋也磨掉一大層皮，禁不起太大拉扯，失去兩隻腳，活動範圍僅剩租屋處的雙人床，在活動量大減，卻還一邊正常進食的情況下，著實焦慮體重的變化！這是老天給我的第一個考驗，一邊讓我看到擁有健康的重要，一邊讓我學習如何在焦慮出現時，發展新的因應模式：接受身體暫時無法移動的事實，放下焦慮，安心休養；爲了更快康復，學習不抑制食欲，讓身體獲取所需的養分；看到體重微微上升也不再沮喪落淚，我聽到身體說：她需要休息，需要能量，正待復原！在逐漸看到身體不同的樣貌與價值後，內化已久的胖/瘦框架也跟著持續鬆動，當我不再總是帶著這樣的框架觀看身體、與身體互動，彈性也跟著慢慢出來，我更能聆聽、回應身體的需求。

終於，在 27 歲這年我學會不再讓自己餓肚子！也在重要他人友善的陪伴下重新找回活蹦亂跳、不受拘束的身體，重新體驗和身體攜手合作、衝鋒陷陣的喜悅！也終於結束和體重計的緊密關係，不再因爲沒有量體重而感到焦慮，不再仰賴體重計上的數字來決定我的價值、心情和每日菜單，我開始可以「看到」身體的樣

子，感受身體的狀態，身體也開始感到自由！此外，我也不再會輕易隨著瘦身廣告文案起舞，希望可以藉由新推出的產品使身體顯得更「美好」，並爲此感到自主的踏實與喜悅，相反的，我和身體已發展出新的合作模式—飲食正常，規律運動，心情愉快，使身體維持在一個較佳的狀態。

這些都是我在生活中持續的冒險，因爲「表現不同」而有不同的感受和體驗，我多了「選擇」的機會，我可以選擇繼續跟以前一樣，或者，可以像現在這樣，持續爲自己開發更多不一樣的經驗。

(二)交出自己，爲自己尋找更多支持與資源

在冒險行動的過程，「我」一定是向前跨出去的，必須更勇敢，更積極，也許是打破過去習慣的行爲模式，例如調整飲食習慣、運動習慣，也許是改變和別人的互動方式；當我願意更清楚表達自我，就擁有更多機會在差異碰撞中學習尊重、自重。對我來說，這是從解構走向重新建構的歷程，很需要擁有穩定的支持與陪伴，因此我爲自己尋找許多資源，建立一個安全的避風港，讓我能在受挫時躲藏、充電、再出發。

其中，最重要的莫過於是「重要人際網絡」了！我很幸運、也很感恩，在這趟冒險探究的旅程中，擁有許多生命中重要他人無條件的支持與陪伴，這麼多不同的生命連結在一起，形成一張強韌的人際網絡，穩穩支撐我，伴我勇闖各個難關。當我感到困惑時，他們願意和我展開一次又一次的對話，協助我釐清、產生不同的理解；當我感到挫折無力時，他們藉由各種方式傳遞溫暖與能量；當我感到窒礙難行時，他們總在旁耐心等待；當我開始出現轉變時，他們比誰都替我感到開心，甚至和我一起在新的階段中相互學習；如果不是這滿滿的愛與支持，我相信我沒有辦法堅定的走到今天。我在這個互動的過程中，學習真實，學習表達需求，而不是逞強的獨自處理脆弱，我看到自己在某些時候是這麼無助，而大家是這麼願意陪伴，如同我也守候在他們身旁；我在接受愛的過程，學習如何付出愛；在接收援助的同時，學習如何回饋；我看見我所擁有的關係慢慢出現變化，

變得更滋養而有彈性。

此外，還有另一個重要的資源，即是竹教大敘說團體。獨自書寫兩個多月後，我克服害羞退縮的習性，隻身前往由新竹教育大學成虹飛老師(阿花)所帶領的論文敘說團體，希望能爲當時的書寫瓶頸尋找新契機。感謝阿花還有團體中的夥伴，他們是我在這趟探究旅程中很意外的貴人，亦是很重要的支持、資源與學習對象。「今日的敘說團體初體驗，很新鮮，雖然大家背景迥異，可能也都不太熟悉，卻可以在一個故事的率先開展下，引起共振，相互回應，看到說者有意義的淚水，看到聽者悸動的回應，我也掉落自己生命故事中的某個畫面，哽咽。好像有一種神奇的魔力或鑰匙，讓我們打開自己的故事，且願意分享、進入彼此的故事中。在說、在書寫、在聽、在對話之間…，產生某種療效與支持，是一種奇妙而珍貴的連結(Claire—980905—研究日誌)！」

一開始我學習聽，學習回應，「敘說的人，是送給大家一個禮物。每一個回應，都是在照自己的鏡子，你聽到什麼？被勾到什麼？所以回應什麼…(阿花，981205 於新竹敘說團體)」，透過聽別人的故事，我看到每個人在成長過程中都承受不同的苦痛、發展出不同的生命韌力，我學著欣賞、感恩；接著，我爭取說，學習說，學習接收別人的回饋，「真正的對話：是你不知道對方會說出什麼，你也不知道你自己會說出什麼，某一些存有將被揭露，而這需要最終的信任(阿花，981024 於新竹敘說團體)。」透過說自己的故事，我擁有更多機會去「聽見」自己的不同面貌、釐清我與他人的關係，也才發現原來「有時我的主觀感覺太強烈，可能會阻礙我去了解他人」，如同陶蕃瀛(民 91)所指：在對話過程裡我們經由反觀照境而增加對自我與自我所處情境與社會關係脈絡的覺察。此外，也要特別感謝薇和芬，兩個中央學習與教學所的女孩，非常熱情的提供資訊，邀請我加入文本分享小組，一路給予莫大的支持與鼓勵，這對一直都是孤軍奮鬥書寫的我來說，真的是相當溫暖，跑道上不再只有我一個人的身影，雖然大家有著各自不同的步調、目標、里程數，但轉轉身、回過頭，可以看見揮手、微笑。

四、陷入泥沼期：在停滯、膠著、與焦慮共舞中，學習看見意義、創造意義

記得大五那年，在高中實習，因為是副導(副導師)，都要跟學生一起參加朝會。那時候最怕碰到前一天下雨或是朝會進行一半開始飄雨，這時腳底的草地會變得鬆軟，泥濘，我的跟鞋總是隨著我的每一步伐深入土裡，再帶著黃土抽出，有時會陷得很深，可能力道沒有拿捏好或是那土質特別鬆軟，總是得很窘的費力拔出，就這樣，深陷、拔起，看似短短的路程，走得相當狼狽。而近日來的書寫就有類似的感覺，寸步難行…。

(Claire—981117—研究日誌)

這一個多月以來，我似乎掉落另一個無法言說的低谷。我失去了前進的動力，就像車子被卸除引擎；我失去了前行的意志，就像漆黑小路沒有路燈；於是，我停留在原地。我停留在原地，蹲著，坐著，躺著，趴著，手跟腳都告訴我他們不想動，腦袋告訴我他無法思考，不想思考。

(Claire—990612—研究日誌)

在我的敘說探究歷程中，「寸步難行」是常有的狀態。有時發生在書寫，有時發生在行動階段。在每一次的開展、接觸後，總需要花時間消化新的經驗、整理自己的狀態，有時三五天就可以重振旗鼓，有時震盪大一些，可能在情緒漩渦裡打轉個大半月也轉不出來。你永遠不知道這次的冒險會啓動什麼按鈕、會掀起什麼風暴，只能秉持正向的信念繼續前行，然後，勇敢體驗當下。

不過，要能開展、接觸、體驗當下並不容易，開展本身就是一大挑戰，而接觸後帶來的火花更是難以預料，於是，我一直處於抗拒、對抗抗拒的拉扯中，這是一種很矛盾的狀態，既渴望前進、卻又拼命的想逃避。就以書寫來說，感覺像是進行一場又一場拔河，有時候感覺對了，振筆疾書輕飄飄的飛梭，有時候防衛機制緊急啓動，舉步維艱沉甸甸的停滯；有時候感到渴望貼近自己的親暱，有時候則是企圖彈開自己的疏離。這是一場我和自己的拔河！而當行動是面向他人

時，又是另一種複雜的互動經驗，會有好多的聲音，自己的、別人的，有過去的、有新產生的，有喜歡的、也有不喜歡的，太多了，常常一下子沒有辦法這麼快的分門別類、除舊佈新，什麼該保留？什麼該出清？保留的又要收在哪裡？於是，通通都擠在一起，就像糨糊般，灰灰稠稠。

這期間也曾經歷**「書寫突然失去意義」**的沉寂階段！怎麼這趟敘說探究之旅，走著走著，我竟忘了爲什麼要前進？突如其來的無意義感，讓我有些不知所措，心想如果連我都失去前進的動力，不知道該爲什麼而堅持，那這本論文該如何繼續下去？現在重新看當時日誌上記錄的心情，我突然明白：**書寫之所以失去意義，是因爲我太害怕交出一本沒有意義的論文！**當時的我，將「有沒有意義」建立在能不能被接納、認同的基礎上，忽略了「我，終於說出自己故事」的重大意義及背後所累積的努力。這本論文，對我來說，是非常有意義的！不僅記錄這趟敘說探究之旅的歷程，也是我生命中相當重要的禮物。

值得一提，在這樣的停滯膠著期，最常出現的衝突即是：修業年限的壓力，迎面撞上面對自己的抗拒，使這過程變得更壓迫、更力不從心！維素老師曾說道：「焦慮也是你奇特的主軸(反映我)，你一開始寫論文就想快，但又選擇一個超級慢的方法！焦慮跟你的關係，跟控制、跟一切」。阿花也提到：「想盡快完成論文的焦慮，可能會是阻礙妳書寫的因素。」焦慮，帶給我壓力，但也因爲這股壓力推使我更積極去面對我的困難，它有時是帶領我前進的推手，有時卻也像是阻礙我前進的頑石。我在與焦慮共舞中看到我對自己的期待與恐懼，在抗拒拉扯中學習接納、放下、安在、保持平衡。

五、整合轉變期：面對、看見、理解，接納、學習、發現、感恩

回顧生命經驗的旅程，

看似向後走，其實也是向前行！

我不斷和過去的自己、他人相會。

故事不總是幸福美好，那些悲傷沉痛也難免巨大得讓我無處可逃，

但也是在踏上旅程的那刻，

我才更看見：

就是身邊這些人陪伴，我才有機會走過那些悲傷；

就是身邊這些新夥伴的加入，我才有更多勇氣面對！

謝謝這個開始轉變的時期，大家還是願意默默陪伴，

謝謝所有出現在我生命裡的人，因為你們，我才更看到自己要什麼。

(Claire—991025—研究日誌)

這趟敘說探究的歷程，對我來說是一個發現自我力量、養成自我力量的過程。要前進就得面對痛苦、就得想辦法堅持，想逃也無路可退的窘境，讓我看到自己原來擁有這麼多力量，原來身邊一直擁有這麼多的支持。從籠罩在焦慮的黑霧中，到在黑霧中爲自己找到安適的位置，我看到原來我可以帶著焦慮前進，爲自己找到出路，原來，這是和自己攜手前進的過程。

而這個過程中最讓人興奮的，莫過於看到「轉變」的發生。轉變怎麼發生？一開始很難察覺，這畢竟沒有一個量化評比的標準，可以具體看見位置的移動，變化始終緩緩發生，不經意的探頭就像春天的新芽：起初，是出現在我書寫的時候，我發現自己觀看事情的角度似乎不同了，開始推翻、重寫，出現不同的版本；接著，變化也出現在行動、對話的時刻，自卑、羞怯不再成爲向前的阻礙，「一顆石子也有濺起水花的功能」，我在每一次的實踐中更看見自己，想要堅持什麼，不認同什麼；也更看見他人，看見差異，認識差異；震撼過後，不是讓自己搬進對方的世界，而是學習如何讓我的視野、世界更開闊；變化也出現在我陷入泥沼的時候，動彈不得的時間漸漸縮短，我開始能在那樣時刻裡尋找自在，我開始相信「這是改變中勢必發生的解構」，在灰灰稠稠的混沌中，等待希望的曙光。一次一次，不斷經驗、對照後，我看到自己的不同，我知道我不一樣了。

我曾經以爲，「轉變」雖不會突然降臨，但至少會來得轟轟烈烈，就像燙了一頭大捲髮一樣，別人一眼就可以發現這是新造型。直到踏上旅程，我才明白，這

樣的期待似乎太高調、也太粗糙了；轉變，是透過我的所想、所言、所行才可照見端倪，也是透過這些想、言、行的冒險探究，才逐步累積成爲轉變的養分，有時甚至發生的當下連自己都沒有覺察，是經由別人提醒，是回過頭看，才發現原來已經不同。而光是能「看見」「不同」，就是一種珍貴的轉變！能夠從逃避到「面對」也是一種轉變！能夠從抗拒到「接納」亦是一種轉變！能夠從厭棄到「欣賞、感恩」也是轉變！即便遇到類似情境還是困在其中，但是解套的時間變快了，情緒的波動變小了，這何嘗不是一種轉變呢？許多細微的小轉變逐漸累積、匯集，我的生命開始不同！而奇妙的是，當我轉變，我與他人的互動竟也跟著轉變，當我能學習在差異發生時選擇停下來、面對，而非帶著自己的情緒轉身離開，故事也在那刻發展出新的情節，我們有機會說出自己的想法，有機會聽見對方口中的真實，不再是檯面下的猜測、推理，透過實際的互動溝通、磨合，產生更多交集，看見原來我們都很奇怪，也都不奇怪，就是這麼獨特的個人！每個人都有自己的限制，也都有自己的信念，擁有各自不同的回應方式；我正在學習表達，但不代表別人就要欣賞我的勇敢、回應我的需求，所以我也在學習如何在各種境緣裡保持自身清明、並開放各種可能。就像翁開誠(民 91)所指：在確認自我過程中，也會顯現出對自己人生的價值澄清與取捨，也就帶來對自己人生，對他者所做的價值選取與實踐行動。

而在整合轉變階段，對我來說，最難的竟是：**自我接納！**當我愈不能接納自己，我就愈挑剔、不滿、愈靜不下心來好好觀看自己、感受自己，當我的焦點、力氣都耗費在如何掩飾、逃避、追尋，就愈難有機會、能量去達到整合！走進敘說探究的旅程，這成爲我往下前進的難：**我能夠對自己坦承幾分？又願意在他人面前赤裸幾分？**「坐在電腦桌前，突然很想哭，覺得自己好孤單，面對自己真的好難，只有自己最清楚，我有沒有誠實？說了幾分真話？隱藏了幾分？假裝了幾分？只有我最清楚，也因此，覺得勇敢是我，覺得怯弱是我，欣賞是我，瞧不起也是我。我哭了…(Claire—980726—研究日誌)」當我終於接納這就是當下的狀態，

才開始能說。而整個探究過程中，這個議題也在不同時機改變形式呈顯，當我準備要面對更多人時，我惶恐「我打算怎麼說自己，說什麼，怎麼抬頭挺胸的說，站在認識的、不認識的人前說，怎麼在說之後還能繼續抬頭挺胸？」過不去的，還是自己！內心似乎存在著「超完美的完美」的非理性期待，於是我永遠都不夠好，永遠都需要更努力，我的身體永遠都不夠瘦、永遠都有瑕疵；在這個追逐、填滿的過程中，我忘了欣賞當下的擁有、當下的努力、當下的自己。

喜歡蔣勳(民 97)提到的：「進步，是步伐的前進。我們在生命裡，每一次可以多走一步，也算是進步；多走半步，也算是進步；即使我們並沒有往前邁步，可是每一次摔倒之後只要能再站起來，也就是一種進步。」我知道我開始不同了，儘管有時仍覺得我還是原來那個我，「沮喪，當過去的自己再次出現時，我不懂得該如何面對。過去的自己是這麼的熟悉，卻又這麼陌生，我確定我喜歡「現在」，所以我不曉得該如何歡迎「過去」 (Claire—990202—研究日誌)。」想想，如果沒有過去的我，又怎麼會有現在的我？這時應該問問：爲什麼過去的我選擇在這時候出現？代表什麼意義？這是我持續要面對的功課，我知道未來還有很長的路要走；但我也看到：我已經更懂得如何欣賞自己、展現自己了！

第二節　站穩腳步・展望未來

今天家教媽媽跟我分享一篇張忠謀先生所寫的文章─生命中的缺口。

對於文章中「**我也相信人生不要太圓滿，有個缺口讓福氣流向別人是很美的一件事**」這句話，感到很有共鳴，很喜歡，生命中的那道缺口，那些填不滿的黑洞，那些尚待復原的傷口，頓時變得好美！原來看起來殘破不全的缺口，也可能有柔軟的功能，原來我們都可能藉由自己的缺口去圓滿別人的生命！當這麼想時，好像就不會再這麼極力想去遮掩缺口、遺忘缺口；缺口，突然變成一個驕傲的疤痕，那是勇敢的印記，那是讓我們學習謙卑、懂得感恩的標記。缺口，突然變成一個通道，通往自己與他人的生命，讓不同的生命有機會交流互動。就好像

我，因為長年受身體意象所苦，所以有機會進入自我敘說的旅程，透過敘說書寫，我看見一些被遺忘的故事，也重新理解一些故事；透過敘說書寫，我認識了一群同在敘說路上前進的朋友，我們有機會分享彼此的部分過去，參與彼此的部分現在，這是因缺口而擁有的珍貴禮物，這是因缺口而看見的美麗風景。

(Claire—981026—研究日誌)

寫到此，我的論文將要進到尾聲了，站在這個我爲自己搭起的舞台上，我希望能把握下台前的時間，和有緣的您對話。雖然我們可能不認識彼此，但感謝您的開放，讓我有機會藉由這本論文和您產生交集。我假設，會翻閱這本論文的讀者，可能是對自我敘說感到好奇或正準備或剛好以自我敘說的方式進行探究者，也可能是關注身體意象這個主題，或跟我一樣也(曾、正)飽受負向身體意象之苦，當然，也可能沒有原因的，你就是翻開了這本…，不管如何，我都歡迎你！歡迎你藉由這本論文認識部分的我！歡迎進入自我敘說的世界！歡迎加入重新親近身體的行列！以下整理兩點探究後的心情和對未來的期許，希望能在此分享：

(一) 未來・新的冒險旅程

一年多前，我開始走進自我敘說的世界，我以爲我選擇一條簡單的路，「就是說故事嘛！」但其實它一點都不好走！我以爲我在說的是關於「肥胖身體在瘦身文化脈絡中衝撞纖瘦窄門」的故事，後來發現我其實就是在說「我的故事」。

一年後，我開始問：究竟要寫到哪裡，才可以停筆？要探究到什麼程度，才算走到終點？隨著書寫探究的時間愈來愈長，修業年限愈來愈近，身旁的家人朋友不免關心：什麼時候才能寫完？是老師認為你還沒完成？還是你自己欲罷不能？我知道我心中有堅持，「這是一趟珍貴旅程，我期許自己能更完整呈現歷程中的學習」，爲了我自己，也爲了有緣的他者。然而，這樣的敘說要往哪裡去呢？它不是要寫成一個完美的傳記或寫實小說，而是朝向一直不斷地開顯的存有，從中領略到生命的美感與存在感，它沒有必定的目的目標，或固定理想的「成人形

貌」和美好的人生，它只是一種生命動能的不斷轉換(賴誠斌、丁興祥，民 94)。

終於，我決定在這個時候停下來了！此刻的停，並不代表探究的結束，只是藉由論文的形式呈現目前探究的結果，呈現我實踐的路徑和收穫，我知道，下一次的探究、冒險正蓄勢待發，而現在的故事，也有被重新改版敘說的可能。如同胡紹嘉(民 91)所言，我們無須將故事的結局，當作是一種「結束」(end)，因爲它只是敘事進行的「結果」(outcome)，而不同的敘事觀點，亦會影響到書寫者對於故事的結論。

感謝這趟旅程，感謝老天巧妙的安排，這一年多來我不僅和身體和解、重新發展新的互動關係，這一路來探究、學習、實踐的經歷，也帶給我繼續向前邁進的能量、態度和資源，我將更有勇氣繼續深入探索身體的其他故事及生命中的重要記憶。阿花曾說：不一定要在探索結束以後才能結束(論文)書寫，可以在探索歷程中暫時結束的，因為探索是永無止盡，永遠都會有新的發現、新的議題、新的探索…(阿花，99/06/05於中央大學)。也謝謝維素老師提醒：「不用在論文完成所有生命的議題，把他當「論文」收尾，你的生命繼續！」我釋懷了！不用急於一時，不用依依不捨。生命有多長，故事就有多豐富，永遠都會有新的看見、新的情節。接下來的探究、收穫將會以不同的樣貌出現在未來生命中！

最後，我想將這趟自我探究之旅的心得，送給同樣也想以自我敘說進行探究的朋友們：這是一趟孤寂的旅程，學習如何獨自一人(面對難關)，學習真誠陪伴、回應自己的需求，必須自己走這一遭的！也絕對值得您走一遭！這也是一趟充滿驚喜的旅程，在孤寂中意外看見自己竟能如此勇敢、擁有這麼多能量，且在「我」之外，竟有這麼多支持與資源，就是因爲行囊裡裝滿這麼多養分與祝福，使我得以繼續堅持、勇敢的向前行！賴誠斌、丁興祥(民94)曾指出要進入自我敘述的存有世界是一種人應有的舒適生存姿態和存在樣貌，但是需要製造足夠的條件讓人能重返其所來自的存在樣貌。阿花也曾在小玲學姊[27]的口試場上說過：自我敘說不

[27] 黃小玲(民 98)。愛的力量—從經歷哥哥車禍死亡看見自己及家人的哀傷與韌力之自我敘說研

神奇，而是你準備了什麼，具備了什麼條件去支撐自己。我很感謝，我擁有強力的後盾—周圍支持系統，適時出現、伸出援手的貴人，以及內在那股好奇、不服輸、不放棄的精神(我解讀爲我生命/生存的韌力)，這是我的條件與優勢。相信不同的你，也會擁有、發展出獨特的優勢與資源，協助你面對每一次挑戰；在你上路前，你已帶著我滿滿的祝福！「祝福你，我親愛的朋友！加油！」

(二)擁著失而復得的親密夥伴—身體，一起迎向未來

5/29 下午場次[28]是由夏林清老師主持，印象很深的一幕：老師用動畫的方式介紹布萊福・德齊尼(Bradford Keeney)提出「母子盒」[29](Chinese boxes)一詞，藉以說明我們每一個人都置身在不同層次下的社會系統中，是置身於層層堆疊的處境。如果和我探究自身身體經驗、身體意象形成歷程作連結，我彷彿看到一隻小白鼠，被放置在一個方形實驗箱中，一個隨時保持通電的箱子，小白鼠只要乖乖的不碰到箱子任何一面，它可以快樂移動、生活，前提是不碰到箱子的任何一面；如果我沒有曾經肥胖過，或是曾不符合主流的審美價值，我或許不會對肥胖這件事有這麼複雜的情緒，也不會對這個議題這麼敏感、好奇，在還沒有碰撞以前，往往不會真的意識到那層層盒子的壓迫，只要你一直循規蹈矩走在安全範圍內；直到有一天，你撞到牆了，感覺到痛了，才有機會看到個人之上的那許多盒子…。

(Claire—980712—研究日誌)

我曾在第三章說道：肥胖對我的意義，是人生中一個「一失足成千古恨」的震撼教訓！現在，我想收回這句話。

很幸運，透過這趟敘說探究之旅，我有機會重新靠近、理解這十多年來對於

究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班論文。其口試是在 98 年 6 月 19 日。

[28] 此即指台灣行動研究學會於民國 98 年 5 月 29 日，舉辦之「行動研究/敘說研究工作坊」: 生命敘說、行動反應與社會實踐。上午場次是成虹飛老師主持，下午場次是由夏林清老師主持。

[29]布萊福·德齊尼(Bradford Keeney)提出「母子盒」(Chinese boxes)一詞，用以形容人的經驗世界是具有階層性、遞迴性的，人與體制系統的關係就猶如母子盒般，每個個體都是各種層次之組織的一部分，而每個社會機制都被更大的社會機制包覆，並以遞迴的方式包覆下去。所有的系統和反饋迴圈都像母子盒一樣層層自我包覆(夏林清，工作坊之 PPT，民 98 年 5 月 29 日)。

肥胖身體的焦慮，以及積極的祕密自救(減肥)行動；夏林清(民 98)說道，在某些事件變化的激盪過程中，或是在行動者有意識推進的學習活動中，社會關係的作用開始被個人與群體覺知體悟到了，這就是「活化」，活化社會關係的行動脈絡。而我也在這探究過程中明白：原來「成爲一個穠纖合度、體態勻稱的瘦子是我生命中重要(而又膚淺)的終極目標之一」這巨大標語，不僅督促我前進，更真實反應出我與大環境互動的樣貌以及自我實踐過程中產生(自覺膚淺)的矛盾感！也因爲這層看見，讓我思考：我與我的身體，該以何種姿態繼續存在？如何「重新拾起自尊碎片，接納自我、擁抱自我」,「不是非得盲從一種標準，而能學習欣賞自己的各種樣貌」；如何看見自己與社會環境脈絡的互動關係，同時又能學習展現個體自主性，維持穩定的重心。

是因爲過去肥胖的經驗，讓我有機會感受到瘦身文化對身體的壓迫與禁錮；是因爲這樣壓迫帶來的沉重與不自由，讓我更懂得尊重與接納差異；是因爲這樣脫隊、自覺落後的經驗，激發我不斷向上的動力，努力開發其他潛能；是因爲這不斷向外尋求認同的過程，讓我漸漸和自己/身體疏離，終於藉由和自我敘說的相遇，藉此路徑學習回應內在自我的召喚，重新找回親暱。現在，再問「肥胖對我的意義」，我會說：這是我成長過程中很重要的經驗，是老天送給我的禮物，也是對我的考驗，學習謙卑，學習柔軟，學習如何綻放生命的獨特光彩！

我曾說：**我努力幫助自己更了解現在面臨的困境，了解過去的困境經驗，然後嘗試提供可以相互了解的知識**。在這本論文中，我先在第二章說明我所選取的探究方法(我帶著何種知識脈絡)，以更突顯我的位置(我從哪裡出發)，我的企圖(我要往哪裡去)，以及我如何前進；接著，在第三章訴說我和身體的故事，包括成長過程中共同擁有的記憶，以及肥胖身體是如何在瘦身文化脈絡中尋找出路的經驗；第四章開始，直到第六章，我企圖呈現說完故事後的理解與反思，包括發現我身體意象的形成、流動與反思，主要是回應「膨脹身體移動於不同成長時空脈絡下的記憶」(見第四章)，再看我堅持實踐的減肥行動，則是重新理解我長年斤斤

計較的飲食習慣及不間斷的運動習慣(見第五章)，而第六章則嘗試以更大的社會文化脈絡觀點，理解我身體意象的形成與減肥經驗；最後，在第七章與第八章，展現屬於我的實踐知識，分別是談「我和身體」的轉變與新關係，及呈現我整個敘說探究之旅的歷程與體驗。這，就是我在過去一年多來進行敘說探究與學習實踐的路徑。期待藉由分享，能讓更多人可以聽見這樣的聲音，或觸動更多人有勇氣說出自己的經驗，甚至帶動更多爲自己起義、捍衛自己的行動。因爲胖瘦與否，不該決定、限制我們的價值。

這整篇論文並不是爲了控訴瘦身文化對肥胖身體的壓迫而生(好吧，或許一開始曾經這麼想)，我所說的故事僅是呈現我如何與這個文化脈絡互動，發展出何種生存方式，這是屬於林毓凡的樣貌。說完故事之後，更不是要高喊「肥胖」萬歲，終止「瘦身」，而是希望集結更多友善的態度共同來關心這個現象，並思考如何站在健康的立場尊重、接納、欣賞各種不同的體型！胖或瘦，都只是身體某種樣貌的呈顯，但若審美價值過於狹隘、僵化，高度推崇、讚揚某一種(纖瘦)美麗時，則其他不同的身體樣貌就陷入邊緣、成爲弱勢。當有愈來愈多人爲了迎合這樣的標準，不惜鋌而走險、甚至犧牲生命只爲擁有纖瘦身體時，「三餐吃蘋果減重 瘦出胃潰瘍(聯合新聞網，99/11/06)」、「紙片人小心!女子31公斤猝死(華視全球資訊網，99/5/7)」，這樣單一而沉重的價值是否有欠理想？當這樣的氛圍也滲透校園，「近來臨床上發現小學高年級生，即有刻意節食的習慣，即有厭食現象。今年八月初，監察委員呼籲重視國內中小學，有 20%的學生有過瘦的問題，也就是說，每 5 個孩子就有一個體重過輕，而體重過輕的問題，在已經有自主性的大學生中，比例更高。而在這些過瘦的孩子，女學生過瘦的比例又比男生更多(中時電子報，99/10/22)」，這樣的現象是否讓人憂慮？

如果這是一個講求多元的時代，美的定義也應該可以多元。如果造物主的安排，就是讓每個生命都擁有自己獨特的樣貌，何不在差異產生

時學習相互尊重、欣賞？也許整個環境脈絡中「唯瘦最美」的價值無法在短時間鬆動，但至少，我們可以先從自己做起，先從欣賞自己的獨特開始，先從欣賞他人的獨特開始。當有愈來愈多自信、快樂的個體/身體，當各種獨特、差異的存在能夠更被友善包圍，這股力量將會愈來愈大，散播給更多需要的人。

最後，和大家分享我參加 925 白玫瑰運動時，在凱道拿到的白玫瑰(下圖 12)。她堅毅、安靜的享受陽光帶來的希望與溫暖，同時也象徵一股穩定、正向、充滿愛的力量。當時，我從現場義工手中接到這朵玫瑰時，心中充滿感動與溫暖，覺得自己正被祝福，也帶著滿滿能量扛起「我願共同守護良善」的承諾。現在，我將這樣的美好與祝福送給有緣的您。

圖 12　白玫瑰的力量 (Claire，99/09/25)

參考文獻

中文部分

3 年瘦 43 公斤！一天吃 5 餐 林旺變辣妹(民 99 年 4 月 11 日)。今日新聞。民 99 年 4 月 11 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100411/17/23oxm.html

丁興祥、賴誠斌(民 90)。心理傳記學的開展與應用：典範與方法。**應用心理研究，12**，77-106。

女大生只吃菜狂減肥　上課恍神月經不來(民 99 年 9 月 26 日)。今日新聞。民 99 年 9 月 30 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100926/17/2ds26.html

女性自戀(林敏雅譯)(民 94)。台北：商周。(原著出版年：1999)

文星蘭(民 93)。**高中職學生身體意象與減重意圖之研究**。台北護理學院醫護教育研究所碩士論文，未出版，台北市。

尤嫣嫣(民 90)。由身體意象觀點談體重控制計畫。**學校衛生，38**，56-69。

尤嫣嫣(民 91)。**大學生體型及其身體意象相關因素之研究—以中原大學新生爲例**。國立台灣師範大學衛生教育研究所博士論文，未出版，台北市。

王正松(民 94)。性別和運動行爲對大學生身體意象的影響研究。**大專體育學刊，7**(1)，79-89。

王偉忠、詹仁雄、陳彥銘(製作人)(民 99 年 4 月 22 日)。**康熙來了—百變天后鄭秀文來了**。台北：中天綜合台。

白怡娟(民 96)。美體社會學談什麼？**嘉義通識學報，5**，557-573。

伍連女、黃淑貞(民 88)。台北市高職學生身體意象與運動行爲之研究。**學校衛生，35**，1-31。

宅男研究生 靠超商豆漿減肥法 6 週甩油 12 公斤。(民 97 年 6 月 16 日)。Uho 優活健康網。民 97 年 6 月 16 日，取自：http://www.uho.com.tw/ho tnews.asp?aid=4591

成虹飛(民 98 年 5 月)。**行動與敘說研究的個人學習筆記**。發表於台灣行動研究學會舉辦之「行動研究/敘說研究工作坊：生命敘說、行動反映與社會實踐」，台北市。

艾莉斯・馬利雍・楊(民 95)。**像女孩那樣丟球：論女性身體經驗**(初版)(何定照譯)。台北市：商周出版。(原著出版年：2005 年)

李明朝(民 99 年 2 月 21 日)。**冬天減重好時機 少吃多動好方法**。中廣新聞網。民 99 年 2 月 21 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100221/1/20ro3.html

李玟瑩(民 99 年 7 月 19 日)。**減肥不吃澱粉 會瘦但也傷腎**。台灣醒報。民 99 年 7 月 20 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100719/115/29i6w.html

李書璇(民 98 年 9 月 21 日)。**北市衛生局查廣告不實 減肥類食品最多**。中廣新聞網。民 98 年 9 月 21 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/090921/1/1ripx.html

李雅雯(民 93)。**因應他人對自身外表的負面評價-對情緒、身體意象與自尊的影響**。輔仁大學心理學系碩士論文，未出版，台北縣。

李毓芬(民 99 年 4 月 24 日)。**執著完美~總是想要再小一號！**YAHOO 時尚名家專欄。民 99 年 4 月 24 日，取自：http://tw.fashion.yahoo.com/blog/hWSOkuRJcv87oJdKpUJYzg--/article/?mid=1529

李碧霞、陳靜敏(民 94)。國小高年級學童身體意象、自尊與身體活動之研究。**醫護科技學刊，7**(1)，43-55。

吳秀華(民 93)。**高職學生身體意象與生活適應相關研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化市。

快樂蘇珊(民 95)。**那個叫小胖子的我，掰掰！**(藍曉于譯)。台北：木馬文化。(原著出版年：2005 年)

沈清松(民 89)。**呂格爾**。台北市：東大。

周詩綺(民 96)。**在肥胖身體經驗的探究裡面對自我 一個肥胖女性的故事**。國立台北教育大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，台北市。

於慰慈(民 92)。**從駱駝到野薑花：一個老社工的重生**。國立台灣大學社會工作學系碩士論文，未出版，台北市。

林志偉(民 98 年 9 月 21 日)。**用藥病歷不實　衛局約談減肥醫師**。TVBS 新聞。民 98 年 9 月 21 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/090921/8/1ri5x.html

林孟婷(民 99 年 2 月 19 日)。**甩肉 65 公斤 搖出小蠻腰**。自由時報。民 99 年 2 月 21 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100219/78/20p9r.html

林季燕、季力康(民 92)。大專女生身體質量指數、主觀知覺體重與社會體型焦慮之研究。**大專體育學刊**，5(2)，103-109。

林怡秀(民 99 年 1 月 13 日)。**每朝兒茶素茶飲 全面回收下架**。台灣醒報。民 99 年 2 月 9 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100113/115/1ypjb.html

林相美(民 99 年 7 月 28 日)。**網路瘦腿偏方 無效又傷身**。自由時報。民 99 年 7 月 28 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100728/78/2a1a4.html

林美雅、向倩儀、蔡維鴻(民 94)。瘦身廣告的第三人效果。**中華傳播學刊，7**，227-253。

林淑娟(民 99 年 4 月 30 日)。**僅雯暴肥 老公罵無恥刺激甩肉**。中時電子報。民 99 年 4 月 30 日，取自：http://news.msn.com.tw/news1685649.aspx

林憲源(民 99 年 7 月 29 日)。**減肥暴斃 名醫劉伯恩被判業務過失致死**。中廣新聞網。民 99 年 7 月 29 日，取自：http://news.msn.com.tw/news1796045.aspx

林薇、林宜親(民 93)。台灣地區青少年節制飲食行爲及其影響因素初探。**家政教育學報，6**，1-21。

林耀盛(民 90)。時間與意義：疾病、創傷及敘說之交疊構面。**本土心理學研究，15**，221-270。

邱惟真、丁興祥(民 88)。朱光潛多重自我的對話與轉化：一種敘說建構取向。**應用心理研究**，211-249。

侯千絹(民 99 年 7 月 28 日)。**1 年甩掉 15Kg 胖弟變酷哥**。自由時報。民 99 年 7 月 28 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100728/78/2a1cg.html

侯心雅、盧鴻毅(民 97)。身材不滿意之決定因子及身材不滿意對瘦身意圖的影響：以女大學生爲例。**衛生教育學報，29**，119-138。

洪千雅(民 95)。**身體經驗衝突／增能的自我敘說**。高雄師範大學性別教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。

洪玲明(民 99 年 5 月 5 日)。**〈獨家〉飲料廣告「一脫吸睛」 電信員工紅了**。TVBS 新聞。民 99 年 5 月 19 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100505/8/254t8.html

胡紹嘉(民 91)。**書寫與行動－九０年代後期，女性私我敘事的態度轉折及其意義**。國立政治大學新聞學系博士論文，未出版，台北市。

美夢成真音樂(民 99 年 5 月 27 日)。**伊能靜分享玲瓏有致的秘訣**。Yahoo！奇摩音樂。民 99 年 6 月 23 日，取自：http://tw.music.yahoo.com/hot/news/article.html?aid=2100

范麗娟(民 93)。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。

夏林清(民 91)尋找一個對話的位置：基進教育與社會學習歷程。**應用心理研究，16**，119-156。

夏林清(民 93)。一盞夠用的燈：辨識發現的路徑。**應用心理研究，23**，131-156。

夏林清(民 95)。在地人形：政治歷史皺摺中的心理教育工作者。**應用心理研究，31**，201-239。

夏林清(民 98 年 5 月)。**社會場域的共在與差異結構的再現~主體能動知識的發展者**。發表於台灣行動研究學會舉辦之「行動研究/敘說研究工作坊：生命敘說、行動反映與社會實踐」，台北市。

孫玉中(民 93)。**低自尊青少女身體意象之敘說研究**。國立彰化師範大學諮商與輔導學系碩士論文，未出版，彰化市。

孫秀蕙(民 92)。**媒體廣告對青少年性別認同與性別刻板印象的行塑與鬆動**。教育部九十一年度委託研究計畫。

徐譽桓、陳渝苓(民 98)。「只要努力，就能美麗？」實踐改善身體意象行爲之反思探究。**運動休閒餐旅研究，4(3)**，15-31。

紙片人小心！女子 31 公斤猝死(民 99 年 5 月 7 日)。華視全球資訊網。民 99 年 5 月 7 日，取自：http://news.msn.com.tw/news1695233.aspx

翁開誠(民 91)。覺解我的治療理論與實踐:通過故事來成人之美。**應用心理研究，16**，23-69。

素質糟差？ 台姐決選驚見三層肉、象腿(民 98 年 8 月 2 日)。今日新聞。民 98 年 8 月 10 日，取自：http://www.nownews.com/2009/08/02/327-2486499.htm

高美英(民 94)。**對鏡：皮膚醫學美容病患身體意象及其相關影響因素**。台北醫學大學醫學人文所碩士論文，未出版，台北市。

假期近尾聲 民眾忙運動甩肉(民 99 年 2 月 20 日)。民視新聞網。民 99 年 2 月 21 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100220/11/20qhk.html

張沛元(民 99 年 1 月 13 日)。**減肥全球大調查 巴西人最怕胖**。自由時報。民 99 年 1 月 13 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100113/78/1yoqt.html

張秀如、余玉眉(民 96)。身體觀點－體現與身體心像。**護理雜誌，54(3)**，77-81。

張忠謀(無日期)。**生命中的缺口**。民 98 年 10 月 26 日，取自：http://tw.myblog.yahoo.com/jw!pWLE2RCfERMX7Hjx005o5OU-/article?mid=166

張春興(民 95)。**張氏心理學辭典**(重訂版)。台北市：台灣東華。

張嘉芳(民 99 年 11 月 6 日)。**三餐吃蘋果減重 瘦出胃潰瘍**。聯合新聞網。民 99 年 11 月 6 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/101106/2/2ge4j.html

張錦華(民 89)。1982 至 1999 台灣瘦身廣告研究－多面向的研究。**廣告學研究，15**，67-114。

張錦華(民 90)。自主/結構的辯證─從瘦/塑身的女性訪談詮釋自主性。**婦女與兩性研究通訊，59**，1-3。

張錦華(民 92)。個人苦惱、行動與社會議題－談質化研究如何探討主體/社會辯証的脈胳。**婦研縱橫，66**，37-42。

張錦華、陳麗光(民 91)。廣告與女人—致命的說服力。**婦女與性別研究通訊，6**，1-3。

敘事心理與研究─自我、創傷與意義的建構(朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯)(民 93)。嘉義市：濤石文化。(原著出版年：2000 年)

敘說分析(王勇智、鄧明宇譯)(民 92)。台北市：五南。(原著出版年：1993 年)

敘說探究：質性研究中的經驗與故事(蔡敏玲、余曉雯譯)(民 92)。台北市：心理。(原著出版年：2000 年)

第九屆台灣婦女健康行動會議—瘦身美容：2006 第九屆台灣婦女健康行動宣言—建構瘦身美容安全環境。(民 95 年 5 月 28 日)。台灣女人健康網。民 99 年 3 月 24 日，取自：http://www.twh.org.tw/12/movehis2.asp?moveid=00059

許佑生(民 92)。**跟自己調情**。台北市：心靈工坊。

許含鮮(民 94)。**過重女大學生正向身體意象形成之研究**。國立暨南大學輔導研究所碩士論文，未出版，南投縣。

陳忠勝、卓俊伶(民 96)。身體活動與身體意象的性別差異。**中華體育季刊，21**(3)，27-35。

陳怡蓉 三十歲女人「不怕騷」就怕傻！(民 98 年 8 月 23 日)。ELLE。民 98 年 9 月 4 日，取自：http://tw.fashion.yahoo.com/article/url/d/a/090823/14/nua.html&q

陳思云、張祺晨、張秀瓊(民 95)。七年級大學生對體型意識及減肥觀點之探討—以義守大學爲例。**人文與社會學報，1**(9)，197-219。

陳映竹(民 97 年 3 月 29 日)。**不滿體重，國中生想瘦成紙片人**。中廣新聞網。民 97 年 3 月 29 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/080329/1/wbiq.html

陳映竹(民 99 年 8 月 3 日)。**學童過輕比例增 監委：名模影響大**。中廣新聞網。民 99 年 8 月 4 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100803/1/2aez9.html

陳婉若(民 98 年 11 月 7 日)。**瘦身，沒有那麼難(名模祕技 上篇)**！YAHOO 時尚名家專欄。民 98 年 11 月 7 日，取自：http://tw.fashion.yahoo.com/blog/Knz.OFBJcv.oaPxJTFTaxw--/article/?mid=45

陳渝苓、徐譽桓(民 97)。「當身體成爲權力的戰場」從身體的學術觀點探討運動場域中父權與賦權概念之具象化與衝突。**大專體育學刊，10**(3)，1-13。

陶蕃瀛(民 91)。尋找或轉化一個對話的位置。**應用心理研究，16**，165-167。

喝鹽水減肥? 媽媽減重 10 公斤(民 99 年 7 月 9 日)。民視新聞。民 99 年 7 月 10 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100709/11/28y4b.html

普爾(民 97)。**甩肉大作戰：意志力和脂肪對抗的兩百年血淚史**(二版)(王紹婷譯)。台北市：貓頭鷹出版。(原著出版年：2001)

曾薏蘋(民 99 年 5 月 19 日)。**代言不實 名人素人都得賠**。中時電子報。民 99 年 5 月 19 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100519/4/25whm.html

減肥過頭 1/4 大學女太輕 寧當「紙片人」全班多在喝瘦身湯(民 96 年 1 月 1 日)。蘋果日報。民 96 年 4 月 15 日，取自台灣性別人權協會同志新聞剪報簿。http://gsrat.net/news/newsclipDetail.php?pageNum_RecClipData=2&&ncdata_id=3521

發展心理學：兒童發展(李美方、黃立欣譯)(民 98)。台北市：台灣培生教育。(原著出版年：2006 年)

程韻璇(民 99 年 4 月 21 日)。**調查：上班族最大夢想 換好工作**。中央社。民 99 年 4 月 21 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100421/5/249r4.html

黃小玲(民 98)。**愛的力量─從經歷哥哥車禍死亡看見自己及家人的哀傷與韌力之自我敘說研究**。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班論文，未出版，台北市。

黃天如(民 98 年 10 月 11 日)。**瘋苗條亂減重 小心厭食暴食上身**。中時電子報。民 98 年 10 月 11 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/091011/4/1sqsk.html

黃茂松(民 98 年 8 月 21 日)。**減肥茶番瀉葉超標　喝過量恐致命**。TVBS 新聞。民 99 年 8 月 14 日，取自：http://www.tvbs.com.tw/news/news_list.asp?no=aj100920090821125333

黃曼瑩(民 99 年 10 月 22 日)。**2 成學生過瘦 有厭食症要對症下藥**。中時電子報。民 99 年 11 月 12 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/101022/4/2fgzh.html

黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯(民 92)。大學生身體意象之長期追蹤研究：性別差異的影響。**學校衛生，43**，24-41。

黃曬莉、張錦華(民 94)。台灣民眾的身體意象及其預測因子：人際壓力、媒體信任作爲中介變項。**中華心理學刊，47(3)**，269-287。

楊子孟、林東興、鄭桂玫(民 97)。游泳池畔的休閒阻礙：以臺中技術學院體育選項課程爲例。**運動知識學報，5**，320-332。

誇大肥氣中藥 衛署開罰(民 94 年 9 月 9 日)。自由電子報。民 99 年 2 月 21 日，取自：http://www.libertytimes.com.tw/2005/new/sep/9/today-life6.htm

賈文玲(民 89)。**青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究**。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北市。

路怡珍(民 99 年 5 月 14 日)。**真有「療效」？薇薇安減肥廣告涉誇大**。TVBS 新聞。民 99 年 5 月 19 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100514/8/25nim.html

電視購物誇大療效 消保官：代言人有責任(民 99 年 5 月 14 日)。中廣新聞網。民 99 年 5 月 19 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100514/1/25njo.html

廖柏雅、張少熙(民 93)。身體活動與身體意象之相關研究探討。**大專體育，73**，120-125。

劉育雯(民 93)。**在觀看與被觀看之間：高中女學生身體意象之研究**。國立台灣師範大學教育學系所碩士論文，未出版，台北市。

劉偉平(民 85)。**減重者之身體意像滿意度與減重動機之研究--以女性大學生爲例**。國立彰化師範大學諮商與輔導學系所碩士論文，未出版，彰化市。

潔西卡・韋納(民 96)。**我看起來胖嗎？**(第一版)(何佳芬譯)。台北市：高寶國際。(原著出版年：2006 年)

瘦掉健康！暴瘦女：寧願胖回來(民 99 年 5 月 7 日)。華視全球新聞網。民 99 年 5 月 7 日，取自：http://news.msn.com.tw/news1695229.aspx

蔡依林 地獄減肥法。(民 99 年 8 月 7 日)。BODY 體面雜誌。民 99 年 8 月 7 日，取自：http://tw.fashion.yahoo.com/article/url/d/a/100807/54/w2y.html

蔡美娟(無日期)。**書寫自療~深度書寫做爲一種方法~**。民 99 年 10 月 27 日，取自：http://blog.yam.com/readingintheruins/article/14537935

蔡培元(民 97)。**我僅僅只是一個胖子—記述一段朝向自在的歷程**。國立陽明大學衛生福利研究所碩士論文，未出版，台北市。

蔣勳(民 97)。**身體美學**。台北：遠流出版社。

鄧明宇(民 89)。**獻身與沉淪：一個男性的自我生成與發展**。輔仁大學應用心理學系碩士論文，未出版，台北縣。

鄭雪伶、丁原郁(民 97)。現實治療之身體意象滿意度團體諮商方案。**諮商與輔導，270**，26-31。

鄧景衡(民 87)。身體、權力、設計策略－塑身、脫脂、美體中心的空間文化剖析。**私立中國文化大學地理研究報告，11**，93-104。

賴香如、李碧霞、吳德敏、趙國欣、呂昌明、卓俊辰、蔡雅惠、陳美昭(民 95)。台北市國中生自尊、身體意象與運動行爲相關性研究。**健康促進與衛生教育學報，25**，73-103。

賴誠斌(民 93)。**自我敘說探究與生命轉化——發生在蘆荻社大的學習故事**。輔仁大學心理學系博士，未出版，台北縣。

賴誠斌、丁興祥(民 94)。自我書寫與生命創化：以蘆荻社大學員蕃薯的故事爲例。**應用心理研究，25**，73-114。

謝銀仲(民 99 年 2 月 27 日)。**1 年甩肉 53 公斤 胖妹妹變美女**。自由時報。民 99 年 3 月 1 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100227/78/214te.html

羅品欣(民 97)。外表下的迷思－解構青少年的身體意象。**中等教育，59**(2)，88-99。

羅惠丹(民 93)。**某技術學院女生身體意象與社會文化因素對體重控制行為影響之研究**。國立台灣師範大學衛生教育研究所，未出版，台北市。

羅惠丹、姜逸群(民 96)大學女生身體意象、社會文化因素與體重控制行為之相關研究。**衛生教育學報，28**，17-42。

蘇湘雲(民 99 年 1 月 8 日)。**女減重過頭 影響骨骼發展**。台灣新生報。民 99 年 1 月 9 日，取自：http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/100108/128/1yea7.html

英文部分

Brown, A., & Dittmar, H. (2005). Think "thin" and feel bad: The role of appearance schema activation, attention level, and thin–ideal internalization for young women's responses to ultra–thin media ideals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24(8)*, 1088-1113.

Clark, L., & Tiggemann, M. (2008). Sociocultural and individual psychological predictors of body image in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, *44(4)*, 1124-1134.

Dittmar, H., Halliwell, E., & Stirling, E. (2009). Understanding the impact of thin media models on women's body-focused affect: The roles of thin-ideal internalization and weight-related self-discrepancy activation in experimental exposure effects. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *28(1)*, 43-72.

Engeln-Maddox, R. (2005). Cognitive responses to idealized media images of women: The relationship of social comparison and critical processing to body image disturbance in college women. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24(8)*, 1114-1138.

Frise'n, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image. 7*, 205-212.

Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, *134(3)*, 460–476.

Halliwell, E., & Dittmar, H. (2004). Does size matter? The impact of model's body size on women's body-focused anxiety and advertising effectiveness. *Journal of Social and Clinical Psycholog*y, 23*(1)*, 104-122.

Hausenblas, H. A., Janelle, C. M., Gardner, R. E., & Focht, B. C. (2004). Viewing physique slides: Affective responses of women at high and low drive for thinness. *Journal of Social and Clinical Psycholog*y, 23*(1)*, 45-60.

Jones, A. M., & Buckingham, J. T. (2005). Self–esteem as a moderator of the effect of social comparison on women's body image. *Journal of Social and Clinical Psycholog*y, *24(8)*, 1164-1187.

Milkie, M. A. (1999). Social comparisons, reflected appraisals, and mass media: The impact of pervasive beauty images on black and white girls' self concepts. *Social Psychology Quarterly, 62(2)*, 190-210.

Neumark-Sztainer, D. (2005). Preventing the broad spectrum of weight-related problems: Working with parents to help teens achieve a healthy weight and a positive body image. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *37(2)*, 133-139.

Quinlivan, E., & Leary, M. R. (2005). Women's perceptions of their bodies: Discrepancies between self-appraisals and reflected appraisals. *Journal of Social*

and Clinical Psychology, 24(8), 1139-1163.

Swami, V. (2009). Body appreciation, media influence, and weight status predict consideration of cosmetic surgery among female undergraduates. *Body Image, 6(4)*, 315-317.

Swami, V., Begum, S., & Petrides, K.V. (2010). Associations between trait emotional intelligence, actual–ideal weight discrepancy, and positive body image. *Personality and Individual Differences*, *49*, 485-489.

Vartanian, L. R. (2009). When the body defines the self: Self-concept clarity, internalization, and body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *28(1)*, 94-126.

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, *7*, 106-116.