

第五章 結論與建議

本章之初先對研究發現做個結論，進而提出本研究的研究限制，以及對未來相關研究之建議。

第一節 結論

本研究之主要目的，是要瞭解肥胖兒童的減重動機與體型意識，以及探討影響肥胖兒童減重動機、體型意識之重要因素。根據研究結果，歸納如下。

壹、肥胖兒童的減重動機及影響因素

學童由於父母親、老師、親戚朋友與他人對於他們體型的關注，以及想要穿漂亮的衣服，加深對「肥胖」的負面評價，因而悄悄燃起減重的思想；而受到家長與老師的鼓勵或要求、逃避早自習的課業或是午休、覺得課程很有趣、自願參與、健康等因素進入「體適能增強班」，在這個階段除了前一個階段的接續影響外，亦由於老師與家人的持續鼓勵與關注，加深他們的減重動機；而原先沒有減重意願的學童，可能受到課程的吸引，因而想要減重。課程結束後，部分學童並沒有因為課程結束而終止減重行為，其他學童則因時間上的限制與失去團體約束力而消弱了減重行為。

根據本研究結果，可將兒童減重動機的影響因素分成四個層面：
(1) 健康因素的考量，擔心與家人一樣因肥胖而有健康上的問題；(2) 擁有好看的外表（變瘦、穿漂亮服飾），體型的肥胖、處在生長發育階段，使得女童無法穿上自己喜愛的服飾；(3) 家人對體重的關注（父母、手足、親戚朋友），父母平日的叮嚀囑咐、手足與親戚朋友的品頭

論足，加深「肥胖」的負面評價；(4) 他人對體重的關注（老師、同儕、友人），在學校中，老師與同儕對體型的批評，使得內心受創，而友人的嘲笑、評論更加深其減重意願，尤其是異性友人。

而本研究亦發現，原本「體適能增強班」的設置是以維護學童健康為考量，但是學童卻以編入減重班與否來衡量自己是肥胖或非肥胖，若僥倖沒有成為減重班的一員者，便代表自己不屬於「胖」的一群，無形之中，減重班的美意變成了對學童的「標記」，對他們是二次傷害。

貳、肥胖兒童的體型意識及影響因素

大多數學童對於身高、體重較不滿意，而身體不滿意的部位則有：臉、臉上的痘痘（女童）、胸部（女童）、手臂、肚子、腿部、牙齒（男童）。最想改變身體的部位為腿、肚子（男童）、手臂（男童）、臀部（女童）、腰部（女童）。

學童認為「胖」的特徵有體重過重、肚子太大及贅肉導致運動上的不便；女童認為「美」除了身高要夠高與體重要輕外，主要著重在臉部與頭髮，臉頰要瘦一些，有雙水汪汪的大眼，還要有張櫻桃小嘴，才能稱得上是美。

根據本研究結果可將影響肥胖兒童體型意識之因素分為三個層面：(1) 個人，包含了生長發育（女童的胸部）、期望體型（瘦、漂亮）；(2) 家庭，包含了父母與手足；(3) 社會，包含同儕（言語上的嘻笑謔罵、體型的比較）、體型受嘲笑經驗及崇拜偶像身材。

本研究發現師長、父母、手足、親友、同儕對學童的體型評論，會內化成學童的自我評價。而學童主要受到同儕團體的相互比較，加

上重要他人如師長、父母、手足及長輩對其體型的負面評斷，使得學童對自己的體型趨向不滿意。原本不覺得自己胖的學童，也因為家人不斷地重述「你很胖！你又胖了！該減肥了！」，自然而然產生「肥胖」的負面認同，再加上在學校的師長關心、同學的相互比較、嘲笑或是親戚朋友的冷嘲熱諷，加深他們對自己體型的負面觀感。

當面對同學的嘲笑時，除了打、罵等方式外，有些學童選擇默認，好像事實也是如此，多爭論也是無用的；有些則選擇消極的方式對待。但事實上，學童根本無法用「不去理會」的方式來面對，仍會在心裡留下小小的陰影。

第二節 研究限制與建議

壹、研究限制

一、研究者方面的限制

進行質性研究時，研究者本身不僅是資料蒐集的工具，也是意義的建構者。研究者從行動的觀點瞭解事件文化脈絡的意義。由於意義建構的本身是一種互動的文化行為，研究者除了必須從脈絡中詮釋行動者的行動外，也必須知覺主觀這個建構過程中的運作（蔡敏玲，1994）。研究者帶著對肥胖兒童的關切，以及自身的經驗進入研究，仍無法完全避免將自身的價值觀與喜惡帶入研究中，且在文本解釋上亦無法脫離既有的知識與先前的見解。

二、研究對象方面的限制

在選擇研究對象上，基於需要有減重經驗，故以參與學校體重控制班之肥胖學童為對象，也因為如此，本研究無法得知未參與減重班之肥胖學童的狀況；此外，由於研究對象的選取需肥胖學童本身有意願且家長同意者，因此參與人數不多，加上所選擇的是 10-11 歲的學童，訪談時由於學童的表達與語彙能力上有所侷限，以至於資料蒐集上無法盡善盡美。

三、相關文獻的限制

肥胖議題的相關研究為數眾多，但大多數的文獻多著重於肥胖定義與標準的界定、肥胖對身體健康之影響、減重方法、體重控制介入

計畫等。對於肥胖兒童的心理研究，少數研究針對自尊、自我概念、自我認同、沮喪等方面，鮮少提到肥胖兒童減重動機與體型意識的部分，以至於這部分文獻略有不足。

貳、建議

一、對相關單位之建議

1. 學校體重控制班之設置

本研究以向日葵小學「體適能增強班」為對象，雖然學校以「體適能增強班」代替「減重班」名稱，試圖減低對學童的不良影響，但是在篩檢的過程中，所發放的肥胖單、過重單，甚至是學童回到班上，導師在午餐期間對其飲食的督促，無形之中對他們已造成傷害，存有換湯不換藥的疑慮。此外，設置「體適能增強班」的用意是為了學童的身體健康，本研究卻發現學童會以是否參與來衡量自己屬於肥胖或非肥胖，認為不是該團體的成員，便不屬於「胖」的一群，「體適能增強班」成了「胖」的標記，可能使得學童產生心理抗拒，因而影響減重成效。這樣的減重班對學童真的有幫助嗎？在維護學童生理健康的同時，是否忽略了他們內心感受？加深社會對「肥胖」的污名化現象？值得我們深思。未來若舉辦體重控制班，體重控制不只是減重的概念，因此不應只以肥胖學童為主要對象，可採全校性宣導，多方照顧到過輕與過重學生，能夠在維護學童生理健康的同時，亦能關心他們的心理感受，才不致使得學童被「標記」，加深對「肥胖」的污名化。而該校承辦計畫的行政人員，一定要參與計畫執行前的研習活動，才能全盤瞭解整體計畫的意義與執行內容，並且正視兒童體重控制問題，才能真正達到體重控制的目的。

2.健康體型意識之輔導

本研究結果發現大部分學童對自己的身體傾向不滿意，主要受到社會傳遞「瘦即是美」的訊息，大眾以「瘦」的標準檢視肥者，因此對肥胖者產生許多負面評價，加深學童「瘦就是好！瘦才是為人所接受！」的價值觀。體型意識的宣導應針對老師、家長與學生三管齊下，首先針對學校老師舉辦座談會或研習營，讓老師擁有正確的健康體位概念；其次，輔以行政院衛生署所出版的單張、手冊，在課室活動或養成教育的宣導上，幫助學生正視自己的身體，健康體位的概念，學習欣賞、珍愛自我，因為每個人都是獨一無二的個體；且在強調肥胖對健康危害的同時，除了飲食營養知識、技能之傳授，也應說明不當減肥之短、長期的戰傷，並非一味傳遞「瘦」的負面訊息；最後則針對家長，礙於家長參與座談會的意願較低，因此可請各班老師傳遞座談會或研習營的資訊，增進親師互動，能使健康體型意識更易落實在日常生活中。

二、研究方法上之建議

- 1.除了採用錄音、相關文件的蒐集外，未來可採用錄影的方式，可更細微地觀察到學童非語言的表達，能讓分析更加完善。
- 2.本研究以向日葵小學「體適能增強班」學童為對象，採回溯性的方式探討肥胖兒童的減重動機與體型意識，未來研究可共同參與整個體重控制計畫之執行，或許能有更豐盛的收穫！
- 3.有研究指出父親對女兒外表的批評，特別是在兒童時期的嘲笑，會影響女兒對於身體不滿意的程度，其影響較母親的批評來得大

(Schwartz, Phares, Tantleff Dunn, & Thompson, 1999)。而本研究僅有兩位母親願意接受訪談，未來可進一步探討父親對學童體型的認知與學童的體型意識之關係，是否父親對學童體型的影響較母親來得大。