

## 第四章 結果與討論

在此章中，主要針對肥胖兒童的減重動機與體型意識兩部分進行描述分析與討論，並探討影響肥胖兒童減重動機與體型意識之因素。

### 第一節 肥胖兒童的減重動機及影響因素

以下則以日常生活經驗、參與減重班與課程結束後影響兒童決定減重之因素加以說明。

#### 壹、逐漸邁向減重的道路

學童談起過去的點點滴滴，回味過往纖瘦的體型，轉眼間今非昔比，今日的體型讓他們在進入減重班之前便倍受關注，來自父母、老師、親戚朋友與其他人的關心與叮嚀，也想穿起漂亮的衣服，使得他們有了想減重的念頭。

#### 一、驀然回首

「羅馬不是一天造成的！」，每個人都有過去，有些學童表示從前的他/她並不是像現今胖碩的體型，想當初我也是瘦瘦的呢！

全：我以前瘦的可以（931223，全全 1G）

宇：我從三年前或四年前才開始胖的（931223，宇宇 1G）

敬：二年級的時候開始胖起來（931223，敬敬 1G）

翔：大班的時候開始胖的，我弟以前很胖，現在很瘦，然後現在我跟他相反（940321，翔翔）

璇媽：那時候因為老師說一定要把飯菜吃完，硬塞，所以他的食量就慢慢變大了（940317，璇璇的媽媽）

「小時候胖有可能是胖！」，部分學童表示從小就是個胖寶寶，只是小時候的胖被稱可愛，現在的胖卻不受喜愛，心裡大嘆：怎麼會差這麼多？

謙：一年級的時候就很胖了！大概比別人胖 5 公斤吧，就是超出正常範圍 5 公斤（931223，謙謙 1G）

瑱：媽媽說我生出來就白白胖胖的，像滷肉。（940317，瑱瑱）

全：對！他就說小時候會很胖阿，就是生出來會很胖阿，小時候很胖很可愛，可是現在很胖很醜（940107，全全）

敬敬和宇宇表示在一、二年級的時候有想過要減重，敬敬由於二年級開始發胖，而同學對於「胖」的負面觀感—「大胖子」，使他有減重的念頭，但是當時只有減重的想法，並未出現減重行為。

研：沒有想要減重？

敬：有！（931223，敬敬 1G）

研：從哪時候開始想？

宇：一年級開始想（931223，宇宇 1G）

敬：嗯~~二年級的時候，二年級的時候開始胖起來（931223，敬敬 1G）

敬：他（同學）就說「大胖子過來啦」，他都會那樣子（931223，敬敬 1G）

## 二、爸爸媽媽的耳提面命

### 1. 苦口婆心

對於女童，傳統的社會觀念是「男大當婚，女大當嫁」，家長多以終身大事勸說，若圓胖的體型持續向上發展，未來可能很難找得到對象，因此希望她們能夠減輕體重。

庭：他們就說我這樣很胖，以後長大會嫁不出去，後悔就不要怪他…（931220，庭庭 1G）

璇：我爸爸都會說「你現在那麼胖，那以後就嫁不出去」（931220，璇璇 1G）

婷：他都說「唉~要減肥了啦！否則以後真的嫁不出去了！胖胖的話人家也會笑你。如果長大以後太胖，男生不接受你，你以後就變成一個老孤單的老處女。」(931220，婷婷 1G)

璇：他們覺得胖胖的，說要減肥(940304，璇璇)

婷：我媽媽偶爾會說「ㄟ…愛減肥了啦！（台語）」(940321，婷婷)

男童的部分則因為是男孩子，家長通常直接針對肥胖體型告訴他們該控制體重了，而且常常耳提面命一番。由訪談內容分析發現，媽媽相較於爸爸對孩子的體型較為關切，為了孩子的健康著想，常苦口婆心地規勸。

敬：會阿！他們就說「你該減肥了！」，他都常常那樣說，然後就覺得很不好意思…(931223，敬敬 1G)

宇：媽媽他們有時候就叫「胖子！過來一下」(靦腆)！常常說「該減重了！」每天三餐都說「該減重了！」(931223，宇宇 1G)

翔：「奇怪！以前你那麼瘦，然後長大就變那麼胖，你要減肥了啦！」(931223，翔翔 1G)

謙：每次都會說「喔~你不要每次都吃這麼多好不好，該減肥了啦！」(931223，謙謙 1G)

翔：「你要減肥了，你不要吃那麼胖」，一個禮拜會講三次(940321，翔翔)

研：那媽媽在家時常這樣說你嗎？

謙：對阿！他就說「你吃少一點啦！」(931223，謙謙 1G)

翔：跟我一樣！(931223，翔翔 1G)

謙：不然就…「那麼肥還吃」(931223，謙謙 1G)

全：對阿！快一點啦(931223，全全 1G)

謙：然後「不懂得節制」這樣…(931223，謙謙 1G)

## 2.家家有本「減重」經

謙謙的媽媽平時製備食物便較少烹煮肉類，加上不時的叮嚀與提醒，愛吃零食是孩子們的天性，也希望他能夠節制，減少額外的熱量攝取。米飯選用紫米、糙米、五穀米，並鼓勵他多吃水果，會有這樣的舉動，則是因為爸爸有高血壓與心臟病，一方面可以維護爸爸的健

康，另一方面也希望謙謙能從現在開始注意自己的飲食攝取，做好體重控制，避免步上爸爸的後塵。

謙：吃飯不會…因為…就是…吃零食的時候會，吃飯不會，因為我媽都很少煮肉。…除了在學校以外，所以我每次都…櫃子阿，有零食要拿出來吃，她就說「吃零食，不會吃飯喔」，就在那邊講「你該減肥了啦！」，然後「沒事吃那麼多，你都不會節制」，這樣就一直罵。(931223，謙謙 1G)

謙：我媽有時候不知道是她懶惰還是為我好，就說什麼「哎呀～午餐吃那麼多，吃水果好了啦！」(931223，謙謙 1G)

謙：我媽就說「飯就多吃點」，因為我家是紫米，好噁心喔！我已經吃了大概一年多了，那個噁心米，就那個十穀米嘛，加一大堆糙米阿，然後加紫米下去，喔～很噁心你知道嗎？我媽就說「這種米比較健康，你多吃一點啦！」…然後我每次都不吃阿，每次都剩下一大碗，我媽就說「你再不吃嘛對不對，你再不吃我明天就煮三鍋讓你吃掉！」(931223，謙謙 1G)

全全的媽媽則是以平常方式準備三餐，但是定下只屬於他的餐桌規則，如肉只能挑小塊的吃，飯至多只能吃一碗，多吃些青菜等，希望藉此減少他的熱量攝取，以達到減重的目的。

全：就是有時候我媽媽煮肉阿，然後我媽媽就說「只能挑小塊的吃阿」，結果有一次我就挑小塊都找不到阿，然後她就說「不要在菜裡面翻來翻去的」，可是你明明就說只能挑小塊的，她就說「那你就不要吃」，那我就沒吃了，然後菜就整盤給我吃，菜我就整盤吃光。(931223，全全 1G)

全：就是…那什麼…吃青菜就好了阿，然後飯就只能…飯都不能吃超過一碗阿，然後不能吃兩碗。(931223，全全 1G)

璇璇與婷婷的媽媽也是在備餐或吃飯時會稍做提醒，只是婷婷的家人有更具體的行動，限定她每餐的飯量，藉此幫助她進行體重控制。

璇：媽媽煮飯的時候會說要吃少一點，然後就會變瘦(940304，璇璇)

璇媽：有時候吃東西的時候，就跟她說「你要注意一下，不要吃太多」。因為他會克制不住。比如飯吃了一碗，他還會想再去拿。…就限制她一下(940317，璇璇的媽媽)

婷：爸爸都給我盛半碗，就是半碗又少一半。…媽媽的話就會讓我，如果爸

爸不在吃飯去做事的時候，媽媽幫我盛的話他會盛半碗，他不會像老爸那麼小氣，給我裝 1/4；哥哥都不會幫我盛飯，都叫我自己盛，然後你自己盛的話，老爸就會幫我盛。(940321，婷婷)

宇宇的父母則選擇在每天睡前叮嚀他去秤一下體重，看看體重計上的數字，讓他可以時時警惕自己，注意自己的飲食攝取。

宇：爸爸媽媽睡覺前會說「你過來一下，先去秤幾公斤，過重了哦！你該吃少一點。」

宇：每天睡前都要去量體重。(940318，宇宇)

### 3.有股想要減重的衝動

由於父母每天的魔音灌腦，加上日常生活中的種種公約，使得學童們覺得不勝其煩，決定減肥啦！

研：那他們這樣提醒你，你有什麼感覺？

璇：覺得要…減肥…(931220，璇璇 1G)

婷：就想說趕快減肥…就…就想說在國中的時候減比較瘦，像他們瘦瘦的身材就好了。(931220，婷婷 1G)

宇：趕快變瘦(931223，宇宇 1G)

敬：對阿！希望趕快變瘦！(931223，敬敬 1G)

翔：阿好啦好啦！我會減肥啦！(940321，翔翔)

楨：就是我要吃東西的時候，然後就說不行，然後我就…去寫功課了，就不吃了。(931220，瑱瑱 1G)

## 三、變相的關心

### 1.老師

對於孩子來說，除了家庭之外，學校是他們第二個接觸的場域，在教育領域中，教師不但負責教學，亦同時兼有仲裁者、價值陶冶者等角色，老師的一言一行有時比家長的話更有 power，萍萍也說「其實

他們最聽導師的話」(931217, 萍萍), 因此老師的一句話也會讓小朋友付諸行動, 不過也容易使他們受傷。

婷: 我搬東西到老師前面的時候, 老師就說阿「你要減肥了啦! 不要再吃了啦!」(931220, 婷婷 1G)

楨: 老師就說「只能吃青菜不能吃別的東西」, 吃別的東西要問老師(931220, 瑱瑱 1G)

涓: 老師就說「瑱瑱阿, 你這麼胖阿, 不要再吃東西了!」, 我覺得會很傷心阿, 怎麼可以這樣講我們呢(931220, 涓涓 1G)

翔: 「看你! 你該減肥了!」(931223, 翔翔 1G)

敬: 宇有一次害人家哭阿, 原來是他壓別人, 老師就跟他說「你知道你那麼胖你還去壓人, 你起來。」, 他就有點想要哭(931223, 敬敬 1G)

謙: 她就說「你該減肥了啦! 飯少吃一點。」(940107, 謙謙)

## 2. 親戚朋友

長輩們對於孩子的關心, 除了課業之外, 便是身材了! 大人或是親戚小朋友間的一句玩笑或叮嚀的話語, 會在孩子心靈畫上一道小小的傷痕, 隨著提醒囑咐的次數增加, 傷痕無形中也愈來愈深, 但可能也是促使孩子想要減重的原因之一。

楨: 叔叔...姨丈...姨丈會這樣子說... (931230, 瑱瑱 2G)

婷: 阿嬤說「愛減肥啦(台語)」, 阿嬤回去的時候都會說, 都說「明年要瘦一點啦! 不要那麼胖啦!」然後我就說「好啦」(931230, 婷婷 2G)

庭: 阿姨他就是說叫我要減肥, 因為每一個人都很胖阿, 然後他又不能只講我, 他們也要講那個...表哥他們。(931230, 庭庭 2G)

庭: 國一還是國二的堂哥, 因為我們是去阿嬤家, 爬樓梯要爬到六樓, 他就在我後面, 可是我爬得太慢了, 他就說「那麼胖才爬那麼慢」, 很想揍人。(940318, 庭庭)

## 3. 他人

學童平日常受到他人的言語刺激, 因此對於「胖」比較敏感, 對於別人的批評感覺非常不自在。分析發現女童較在意異性他人的言

語，「胖子！」、「妳要減肥了！」出自異性的口中，似乎更容易影響女童負面的情緒，因而產生抗拒，而可能導致她們想要減輕體重，減少別人對他們的傷害。

涓：就是我姐的男朋友說人家什麼「胖子」，然後我就覺得不舒服，每次看到他我就瞪他，就叫我姐跟他說，「妳…叫妳男朋友不要這樣一直說我，總有一天我會扁他喔！」(931230，涓涓 2G)

婷：我最大的表姊的男朋友喔，一回來阿嬤家的時候就罵我說「阿~妳遲早都要減肥，否則等等就變成大胖子」。(931230，婷婷 2G)

楨：我們家開一個店阿，然後我旁邊那個 2 樓，我問他可不可以借我騎腳踏車，他說「不行！」，因為他說「妳太胖了！不行玩！」(931230，瑱瑱 2G)

由訪談資料分析發現，男童較少受到異性他人的批評，對於他人的意見，也較能虛心接受，異性他人對於男童影響遠不及父母與手足的觀感。

謙：爸爸媽媽的朋友就說「喔~謙你應該減肥了！」，我說「可是我又沒有運動器材阿，我媽又不准我出去」，然後他就說「我告訴你阿，你去買一條跳繩阿，又長高又可以減肥。」(940107，謙謙)

翔：乾爹說「嗯…你該減肥了啦！你！你那麼胖！我現在比你胖，可是…我比你高也比你大（年紀）」(940321，翔翔)

#### 四、小女孩的憧憬

女童們期望可以穿漂亮的衣服，就是那些專屬於標準體型者的衣服，暗自想像衣服的款式，而涓涓在買衣服時遇到難題，由於生長發育階段處在小孩與大人之間，許多想要穿的衣服都沒有合適的尺寸，因此想要減重，涓涓的媽媽也會以衣服不好買藉此提醒，期望她能夠瘦一點，就可以穿好看的衣服。

研：所以你是想要穿漂亮的衣服，所以你想要變瘦？

涓：恩！有時候我…這種身材有時候買衣服都不好買，像我去那個什麼…很小又太小，很大又太大，鞋子也是，就是我的腳好像小孩子的鞋子又太小，大人鞋又太大，一樣都不好買。(940310，涓涓)

涓媽：在穿衣服方面，當她買不到衣服的時候，因為她的衣服現在就變成是說，小孩子的有點小，大人的又有點大…她有時候又比較不好買，那我就跟她說「其實妳看，如果妳瘦一點的話，不是穿衣服更好嗎？」，其實妳如果再瘦一點不是更好！？妳就可以穿更好看的衣服！」

(940310，涓涓的媽媽)

研：那妳平常喜歡什麼樣的衣服？

涓：像那個…就是無袖的(940310，涓涓)

研：會不會想穿很漂亮的衣服阿？

璇：(點頭)

研：那妳想要的漂亮衣服長什麼樣子？

璇：有小花，還有蝴蝶結。(940304，璇璇)

研：那什麼原因會讓你想變瘦？

庭：穿衣服。(940318，庭庭)

由上述可知，學童對於「胖」的負面觀感，以及學童的父母親對其體型的關注（尤其是母親）、老師與親戚朋友的叮嚀囑咐、他人的批評使得學童種下「減重」的種子，部分女學童則因想穿上為標準體型者所設計的漂亮衣服，因此有了減重的念頭。

「他/她好瘦喔！身材真好！」這句話在現代的社會中，是讚美、是渴望，也是一種肯定。胖與瘦的分野是伴隨著是人對於完美和美麗的定義，由社會文化所建構的，所以在不同的歷史文化背景中，會有不同的胖瘦標準，我們現今深受西方文化的影響，也有著「瘦即是美」的觀念。綜合上述，家長們為了讓孩子符合社會標準下的身材，於是時時提醒孩子「要減肥了啦！」，在日常生活中限制孩子們的飲食以達到體重控制的效果，這使得孩子覺得「瘦」才是被人所接受的，因而有了減重的意願。Thelen 和 Cormier (1995) 指出父母鼓勵女兒減重與女兒期望減重有關，而本研究發現父母對肥胖的男、女童都有著相似



的現象。可能由於本研究對象為參加減重班的學童，與一般研究之對象不同。Wertheim 等人（1997）與 Ogden 和 Chanana（1998）指出母親對關注體重的態度，會使女兒透過學習而對飲食行為造成影響。而 McCabe 和 Ricciardelli（2001）針對澳洲 1266 名青少年，探討家長、同儕及媒體對其體型意識之影響，結果發現女生較容易受到媒體、父母親、男女同儕的影響而採取減重行為。

長輩們總希望家中的小孩都是一等一的優秀，就連身材也不例外。老一輩的年代裡，生活貧苦，若家裡能養出白白胖胖的孩子是何等的光榮；但是隨著時代轉變，生活日漸富裕，「胖」不再是人們所渴求的目標，「瘦」的價值觀逐漸取代了「胖」。有研究指出兒童的體重是家人批評的目標，且兒童對於自己的外表分外敏感，不喜歡父母挑剔或限制他們的飲食（Faith, Leone, Ayers, Moonseong, & Pietrobelli, 2002；Borra, Kelly, Shirreffs, Neville, & Geiger, 2003），因此，可能由於父母、老師、親戚朋友與他人的批評，使得肥胖學童本身對「胖」較為敏感，進而引起他們減重的動機。

## 貳、減重進行式

除了父母、老師、親戚朋友與他人所傳達之對於肥胖的種種負面觀感，引起學童的減重意願，也由於學童在參與「體適能增強班」的課程時，同儕的相伴、老師及家長們的督促、家人的持續關心，使得他們更有動力地進行減重。

### 一、成為「體適能增強班」的一員

學童表示當初參加這個減重班，有的是因為家長鼓勵、強迫或老

師要求參與；部分則是由於其他參與的同學，分享有趣的經驗進而一同參與。

家長表示這樣的體重控制活動，對孩子是有幫助的，因為並非一味要孩子去減肥，而是可以學習一些飲食的基本概念，增加運動的機會。

璇媽：其實他就是懶得動，就要催促他。跟他說下課的時候要出來跑一跑，走一走。他不是很喜歡動…就鼓勵他來參加。(940317，璇璇的媽媽)  
涓媽：她剛開始還不要參加…我跟她說其實媽媽去上過，你要去了解說這個食物它對你吃了以後，有多少的熱量，我是鼓勵她去參加，(940310，涓涓的媽媽)

有些學童表示一方面由於父母或老師的關係，另一方面則逃避早自習的課業或是午休才會進入這個班級的，其實剛開始參加時並沒有減重的想法。

瑣：爸爸叫我參加的…(931220，瑣瑣 1G)  
全：會發單子阿，我媽叫我去參加(931223，全全 1G)  
涓：因為媽媽這樣說阿…媽媽就說我就是太重了，要減肥阿，我就不知道怎麼減肥阿。然後就是和我一起幫忙打掃的時候，萍萍問我要不要參加…(931220，涓涓 1G)  
敬：因為被搜查到的…呵呵(931223，敬敬 1G)  
宇：我們兩個都被逼來的…老師叫我的啊(931223，宇宇 1G；940318，宇宇)  
謙：對阿！因為他們級任老師剛好是幫我們上運動課的老師。  
庭：是老師安排的(940318，庭庭)  
謙：我媽說「喔～你怎麼那麼肥阿」，四年級上學期就有發一張那個減重班的那個單子阿，然後我媽就叫我去參加(931223，謙謙 1G)  
翔：也是媽媽逼的啦！然後還有一個就是因為早自習沒事做，所以要下來玩(931223，翔翔 1G)  
敬：我覺得早自習很無聊，媽媽也說我有點太胖(931223，敬敬 1G)  
涓：我看瑣就是每天都來阿，因為我不想睡午覺，所以我就跟她來這邊丫。(940310，涓涓)

另有學童表示看其他同學參加減重班似乎很有趣而有意願加入，或是期望自己能變瘦而自願參與減重班課程。

婷：怎麼進來的喔？我是看翔去那個減重班，然後他回來的時候一直流汗一直流汗，在三年級的時候，我就想說～…流這麼多汗，我從來都沒有流過這麼多汗，好像很好玩，我就去參加。因為瘦一點比較好看…(931220，婷婷 1G；940321，婷婷)

璇：因為想減肥…瘦一點才能穿衣服！(931220，璇璇 1G)

謙：對阿！覺得自己很胖，所以就進來了(931223，謙謙 1G)

全：其實我原本也不想去阿，然後我有同學說要去阿，…，我就去了嘛！結果我才知道蠻好玩的，早自習又不用上課阿，然後不用寫作業那些的(940107，全全)

謙謙則是由於爸爸的關係，爸爸身高很高，體重也很有份量，由於肥胖的關係而有心臟病、高血壓，曾經因為工作使得身體情況惡化，由於感受到媽媽對爸爸健康的擔心，使他也覺得肥胖似乎對身體不好，因而想參加減重班課程。庭也表示為了自己的身體健康而想減重。

謙：我爸大概就跟我一樣胖，但是我爸很高阿，我爸大概 180 幾…但是…他 80 幾還是 90 幾公斤，然後高血壓，然後之前還昏倒，那個心臟病，然後現在吃藥。因為他有之前在麥當勞工作，因為他做晚上的班阿，然後從 10 點做到 1 點吧！？然後以前阿就是一直再增加阿，然後從 10 點一直增加到 3 點，有一次 4 點多才回來，結果他好像跟朋友出去阿，不知道哪裡的樣子，…打麻將還是怎樣的，然後我媽就說那個「你阿～身體又…不要去了啦！身體又搞壞掉！」然後我爸就有一陣子沒有去阿。就心臟病阿…所以二年級我們就搬過來這邊住(931223，謙謙 1G)

謙：我媽就說「你阿～不要像你爸，吃那麼多，每次…到時候長大你就知道，高血壓，然後老的時候你就知道你到底是怎麼掛的。」(931223，謙謙 1G)

研：爲了身體健康想瘦下來？

庭：恩！(940318，庭庭)

## 二、是你們讓我更堅定！

### 1. 老師

「老師的支持很重要」(931217, 萍萍)。學校實施體重控制計畫時，曾與全校老師進行座談，期望各個老師在非「體適能增強班」課程的時間，幫助學童能夠持續體重控制的行為。因此，各班導師在學校午餐用餐時，會加強宣導，並予以適當的限制，避免學童攝取過多的熱量，更有效達到體重控制的目標。

翔：會有限制阿！你們班上有幾個很肥的阿，炸的都不能吃…然後珍珠奶茶也都不能喝。(931223, 翔翔 1G)

敬：老師就說「過胖的人不要再吃那麼多了！」(931223, 敬敬 1G)

謙：全他們班老師會(指佑)，因為我以前給他們班老師帶…就說「謙~你那麼胖，快去減肥啦！」我四年級有參加減肥班，她就說「早上去跑啦！」他也去…然後每次連絡簿沒抄，她就說「回來再抄啦！減肥比較重要」(940107, 謙謙)

### 2. 同儕

同儕間的嘻笑謾罵，有時一句無心的玩笑話，聽在這群孩子的耳裡，實在不是滋味，也可從其他同儕的言談間看出他們對於「肥胖」的負面評價，進而影響自己。

庭：他們就會說我很胖阿，然後就說「大胖子大胖子」，然後我就會生氣，然後就會很想哭…覺得很傷心阿，很想減肥。(931220, 庭庭 1G)

涓：都說「哎呀！妳這個阿肥(台語)」，這樣子人家已經有在減肥了，他還這樣子說人家，人家會很傷心。(931230, 涓涓 2G)

婷：我們的人有時候會說隔壁班，上次有一個人說「ㄟ~你有沒有看到隔壁班有一個人？」他說「很胖的喔」就是庭阿…然後就說「他真的很胖ㄝ，如果我是他的話，我一定肯定馬上減肥」(931230, 婷婷 2G)

謙：同學說「謙你怎麼這麼胖阿，分一點公斤給我好不好」(940107, 謙謙)

翔：我有一次罵她「鮪魚肚，你在幹麻啦。」(940321, 翔翔)

婷：阿~我沒有說鮪魚肚せ…（940321，婷婷）  
翔：我罵你鮪魚肚不行嗎？（940321，翔翔）

### 3. 家人

在減重的過程中，仍然飽受家人的言語刺激，雖然心裡覺得不平衡，還是留在減重班繼續努力。

婷：就哥哥會說阿。（931230，婷婷 2G）  
研：你覺得媽媽限制你的飲食很殘忍？  
謙：對阿…還好啦！  
研：她對你跟姊姊都會這樣嗎？  
謙：對阿！她就說「姊姊你快了！謙謙的弟弟你該減肥了！姊姊你也差不多了啦！」（940107，謙謙）  
璇：哥哥自己也很胖，然後，他每次都說：「我比你瘦」。（940304，璇璇）  
璇：恩~~覺得他（哥哥）自己也收到那個肥胖單阿，然後都一直罵我，然後就覺得很不公平。（931220，璇璇 1G）  
翔：二年級弟弟就會說「你不要再吃了啦！」（940321，翔翔）

### 三、化競爭為動力

學童普遍認為爬山是「體適能增強班」中最有趣的課程之一，在爬山的過程中，看見自己的體力比別人好，頓時信心十足，也會吸引同儕羨慕的眼光；為了得到獎勵，為了獲得別人讚賞的眼光，便會期望下一次我會有更棒的表現，在這樣的活動競爭下，讓學童擁有自信與快樂，也會激起學童的減重意願。

翔：他好可怕喔他是唯一跑得過…他爬山唯一爬得過莉莉老師的…他是第一個（940321，翔翔）  
涓：就是瑣他們爬得比較慢阿，我就爬得比他們快，所以我就比較喜歡爬山會贏他們，呵呵（940310，涓涓）  
婷：爬斜坡的時候，在那裡比賽，我每次都得第二名，老師都得第一名。如果爬第一名的時候，老師有時候會請東西阿，上次我就爬過第一名過

(931220, 婷婷 1G)

庭：很好玩阿，可是我都最後一名，呵呵（害羞…）(931220, 庭庭 1G)

研：那你有沒有想要努力再努力？

瑋庭：點頭…(931220, 庭庭 1G)

翔：贏的話可以吃糖果，贏老師然後可以吃糖果，呵呵…(931223, 翔翔 1G)

研：那你有贏過嗎？

翔：沒有！每次都第二，那婷贏過我一次ㄝ，好強喔！(931223, 翔翔 1G)

謙：對阿！老師放水。(931223, 謙謙 1G)

敬：字都最後一名…(931223, 敬敬 1G)

宇：我會被就是…就是被那些…XX 替婷他們給抓住，害我才會這樣…跑上去的時候就被攔住了，我被攔住了ㄝ…(931223, 宇宇 1G)

翔：我看不到你，因為我爬第一個…(931223, 翔翔 1G)

#### 四、對我的二次傷害

涓涓的姊姊和璇璇的哥哥同屬胖碩的體型，只因為不用參加「體適能增強班」，覺得自己便不屬於「胖」的一群而嘲笑他們；謙謙的姊姊也以未參加減重班而沾沾自喜，慶幸自己終於不是減重班的一員。而老師善意的「提醒」，點出減重班的我們是與眾不同的，所以飲食攝取應「限量」而不能「吃到飽」。

涓：我姐姐阿…四年級的時候 42 公斤跟我一樣，他都沒發到減重班的。

(931220, 涓涓 1G)

璇：哥哥自己也有收到肥胖單，不要笑我。(931220, 璇璇 1G)

謙：我接到通知單就給她看，然後她說「好險喔~我這次沒有過胖差一點點…因為比我胖 2 公斤的人他們都收到了，我真的好險」，她就這樣講

(940107, 謙謙)

謙：我們老師以前都限制我們，以前啦！全全現在的老師，是我以前四年級的老師，他就說「減重班的，還是收到過重通知單的，最多只能吃一碗飯」(931223, 謙謙 1G)

由上述可知，可以發現學童進入「體適能增強班」的原因有：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、健康因素等。在減重的過程中，老師、同儕與家人扮演著影響學童減重動機的重要因素。

進入減重班後，原先在進入前沒有減重意願的學童，進來這個團體後，剛開始覺得大家的體型都差不多，似乎沒有減肥的必要，但是可能受到課程的吸引，覺得蠻有趣的，因而想要嘗試減重。「來這個班級，剛開始會覺得其實大家都差不多幹麻要減肥，可是進來這個班級之後，看到活動還蠻有趣的，想說～那我來減減看」(940107，謙謙)。

參閱相關文獻，洪建德和王裴裴(1992)及林旭龍(1994)的研究發現，倘若一個人的體重危害到健康，或是為了避免未來罹患與體重相關的慢性病時，便會嘗試減重。而劉偉平(1997)針對20名女大學生的質性研究中發現，減重者雖然目前沒有任何健康上的問題，但是認為很多疾病是由於肥胖所引起的，擔心日後會因為體重過重而對健康造成影響，故進行減重，這與謙謙的情形相符。

劉偉平(1997)訪談20位女大學生，探討影響其減重動機之因素發現，家人態度可能使得體重控制者決定進行減重。在同儕的部分，Rice(1984)將過去學者的研究統整歸納出三個受他人喜歡和不喜歡的因素為個人儀表、社會行為表現與個人的人格特質，其中個人儀表中不受他人喜歡的因素又包含不具吸引力、小孩子氣、太胖或太瘦(女生)、膽小、瘦小或太胖(男生)、骯髒懶散、衣著不適當或骯髒、身體殘障等(黃德祥，1994)。本研究發現以異性同儕間的批評為主要影響因素，不受異性同儕喜歡主要原因是因為體型肥胖。

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，「涓說這個團體是因為很胖的人才會來參加的…」(940310，涓涓的媽媽)，沒有成為減重班的一員者，便僥倖認為自己不屬於「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。而 Cameron (1999) 在肥胖兒童參加體重控制計畫與自尊之關係研究中，結果發現參與體重控制計畫的肥胖兒童，自尊評分在介入後顯著變差。減重班的設置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？

### 叁、課程落幕之後

「體適能增強班」課程結束後，部分學童仍持續地減重，並沒有因為課程結束而終止減重。減重方式有騎腳踏車、爬山、散步、摸屋樑、少吃、搖呼拉圈等。持續時間則因人而異，大部分學童課後需要到安親班，有時假日也安排補習班課程，時間上的限制，加上少了「體適能增強班」團體的約束力，使得減重動機消退。

璇媽：就是假日時會騎個腳踏車、爬山。可是他都在那一直叫，很累啊。

(940317, 璇璇的媽媽)

楨：飯前散步(931230, 瑣瑣 2G)

全：我媽每次就是說，如果太懶惰就跳摸屋頂(指屋樑)，就每次一直跳阿，…，我媽就說如果你沒摸到你以後就不能吃很多東西。所以我就一直摸…每次洗完澡就摸一下，然後要洗澡之前就跳一下阿，然後進房間之前就跳一下這樣子。就經過就跳一下！就我以前我堂哥阿，他也很胖阿，跟我差不多，可是…他就是每次一直跳阿，結果到了那個…他六年級很胖阿，結果到了高中然後就很瘦。(940107, 全全)

璇：吃少一點，運動(騎腳踏車)(940304, 璇璇)

翔：很少…根本就沒有空，我有時候星期六會跟我弟一起去爬山(940321, 翔翔)

庭：有時候星期六、日找媽媽去爬山；游泳；有時候會騎我的腳踏車到我們樓下的社區玩(940318, 庭庭)

涓：就有時候上補習班，都沒有空吃飯，…，那老師都給人家留到九點，九點回來不行就不想吃，就搖呼拉圈，家裡沒有人會搖，只有我會搖，他們就會投以羨慕的眼神…(940310, 涓涓)



婷：回來以後阿，媽媽都沒有給我準備飲料阿，就說我在減重的時候都不能喝飲料，都把飲料給我沒收起來，都給我裝水，阿我以後，那個舒跑裡面是不是飲料，然後就打開打開喝，大口灌下去，結果原來是水，我就再喝幾口，然後就關起來了。(940321，婷婷)

#### 肆、小結

綜合上述，學童的減重動機分成日常生活經驗、進入「體適能增強班」與課程結束後三個部分論述。(1) 學童由於父母親對於孩子體型的關注，加上日常生活中對於孩子的種種限制與叮嚀，老師、親戚朋友與他人的言語批評，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，但有部分學童仍沒有減重的意願；(2) 學童由於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；(3) 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，將學童的減重動機整理如表 4.1-1。

表 4.1-1 學童的減重動機

	日常生活經驗	進入減重班		課程結束後
		如何加入	加入後	
全全	✓	母親要求	✓	*
謙謙	✓	母親要求	✓	
宇宇	✓	老師要求	✓	
敬敬	✓	老師要求	✓	
翔翔	✓	母親要求	✓	*
琪琪	✓	父親要求	還好	
庭庭	✓	老師要求	✓	*
璇璇	✓	父母勸說	✓	
婷婷	✓	自願	✓	
涓涓	✓	半自願 (母親鼓勵)	✓	*

✓：表示想要減重

\*：仍有做運動，但不持久

動機是引起個體活動並維持此項活動朝向某一目標前進的內在歷程 (盧俊宏, 1994)。本研究中兒童的減重動機可分為內在動機與外在動機，內在動機如健康因素的考量、想穿漂亮的衣服；外在動機則包含家人 (父母、手足、親戚朋友) 與他人對體重的關注 (老師、同儕、異性友人)。兒童的減重動機是個人所建構，會隨著社會環境變化、人與情境的互動而有所不同，有些學童在進入減重班之前可能因為父母、老師、親戚朋友與他人對其體型的關注，言語上的批評，而認為「肥胖」是不好的，不為人所接受的，所以想要減重；部分學童則是進入減重班後，深受課程生動有趣所吸引，因而想要減重，此與當代動機理論相呼應，當代動機理論認為個體的動機系統是開放性的，動機為個人所建構。動機的分析單位是人與情境的互動，動機的功能在反應及促進自我，同時動機也具有個別差異及變化性 (鄭婉敏, 2001)。

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。洪建德和王裴裴（1992）指出減重者可能為了要參加社交活動、交友等原因而減重，希望變瘦能具有較高的吸引力，有助於自己的社交活動及交到朋友（劉偉平，1997），在本研究中並未發現類似結果，三位學者的研究對象為成年的減重者，主要為了與異性交往，想藉由減重以增加外表的吸引力；而本研究針對為減重班的學童，學童表示平常多與同性同儕相處，各班均有男生團體和女生團體，彼此相處融洽，並沒有因為想要多交朋友而減重。

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，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。

## 第二節 肥胖兒童的體型意識及影響因素

以下則先針對學童對自己身高、體重、身體各部位的看法與學童對自己身體外表的主觀評價加以說明，隨後根據訪談資料分析，將肥胖兒童體型意識之影響因素分成個人、家庭與社會三個層面加以討論。

### 壹、滿意度大考驗

藉由學童的基本資料表及訪談紀錄的分析，將他們對自己身體外表各部位的認知與評價整理如表 4.2-1，這樣的認知隱含了實際與理想間的差距，以及對身體外表各部位所持有的態度。

表 4.2-1 女童的身體外表評價狀況

名字	性別	年齡	身體部位	
			不滿意	滿意
琪琪	♀	10	整體外表、身高（太矮）、體重（太重）	五官、頭髮
庭庭	♀	10	整體外表、體重（太重）、頭髮、臀部（太大）、腿（太粗）、腰（太粗）、腹部（太大）、胸（太大）、手臂（太粗）肌肉（不結實、肉肉的）	五官、身高
璇璇	♀	10	身高（太矮）、體重（太重）、腿（太粗）、腰（太粗）、腹部（太大）	五官、臉部 膚色、頭髮
婷婷	♀	10	整體外表、體重（太重）、臀部（太大）、腿（太粗）、腰（太粗）、腹部（太大）	五官、頭髮 身高
涓涓	♀	10	身高（太矮）、體重（太重）、手臂（太粗）	五官

表 4.2-2 男童的身體外表評價狀況

名字	性別	年齡	身體部位	
			不滿意	滿意
翔翔	♂	10	體重（太重）	頭髮、臉部
謙謙	♂	11	整體外表、體重（太重）、臀部（太大）、腿（太粗）、腰（太粗）、腹部（太大）、胸（太大）、手臂（太粗）、肌肉（不結實、肉肉的）	頭髮
宇宇	♂	10	體重（太重）	身高、手臂
敬敬	♂	10	體重（太重）、臀部（太大）、腿（太粗）、腰（太粗）、腹部（太大）、手臂（太粗）	身高、頭髮
全全	♂	11	整體外表、體重（太重）、身高（太矮）、臀部（太大）、腿（太粗）、腰（太粗）、腹部（太大）、牙齒（下顎突出，說話會漏風）	頭髮

學童對於自己身體外表各部位的認知與評價，不論男、女均對自己的外表有不同的評價，多數的負向評價則集中在身高、體重、手臂、腰、腹部與腿部。

### 一、我想要再高一點！

除了宇宇因為自己目前的身高較同年齡者高出許多而感到滿意外，有 4 位學童對目前的身高表達強烈的不滿意，認為自己實在太矮了，其中一位算了自己的 BMI 後則認為這樣的身高與自己的體重不搭。

翔：太矮了！太矮啦！好不爽喔（940106，翔翔）

敬：太矮了…太矮啦（940106，敬敬）

謙：因為這樣如果配合我的體重根本就不適合阿…這樣 BMI 還是超出零點多少…（940106，謙謙）

瑱：太矮啦！（940317，瑱瑱）

宇：滿意！（940106，宇宇）

男生普遍希望自己未來的身高是 170 公分以上，女生則是介於 160 至 170 公分之間。宇宇和庭庭雖然因為目前的身高高出同年齡的孩子許多而感到滿意，不過仍希望自己還能更高一些！

庭：170 幾（931230，庭庭 2G）  
涓：160 幾…（931230，涓涓 2G）  
婷：170。（931230，婷婷 2G）  
楨：身高要 175（931230，瑱瑱 2G）  
瑛：170（940106，翔翔）  
謙：我要 185，跟爸爸一樣（940106，謙謙）  
敬：180 幾、190 吧（940106，敬敬）  
宇：我要 185（940106，宇宇）  
全：我喔~170 以上（940106，全全）

## 二、若體重計上的數字能變小

學童大多在意自己的體重，「量體重的時候阿，他不想讓別人看到阿，他會很害怕阿，比如說這樣排一排在量體重的時候，他自己就會上去看看多少然後下來。」（931217，萍萍），害怕別人看到體重計上的數字。大多數學童希望自己的體重介於 30 至 40 公斤之間。

涓：體重再輕一點，20 幾公斤或 30 幾啦…不要超過 39 公斤，30 幾公斤就剛好啦（931230，涓涓 2G）  
宇：應該是 28 公斤吧！（940318，宇宇）  
庭：ㄗ~就是 30 幾公斤、四十幾公斤。（931230，庭庭 2G；940318，庭庭）  
璇：減...6 公斤。（940304，璇璇）  
楨：體重 30 幾…呵呵（931230，瑱瑱 2G）

### 三、這裡、那裡，通通不滿意！

男、女童對自己身體各部位的評價不一。女童對自己的臉、臉上的痘痘、胸部、手臂（上臂內側）、肚子以及腿部（太粗）等不滿意；男童不滿意的部位有臉（太肉會下垂、太圓）、牙齒（下顎較為突出，說話會漏風）、手臂（太粗）、肚子（太大，像籃球）、腿部（太粗）等。有兩位學童表示全身上下都不滿意。

涓：肚子…還有自己手臂（指上臂內側）這裡…恩~還有大腿這裡…就每個地方都很胖阿…不喜歡阿（931230，涓涓 2G）

婷：我不滿意就大腿、痘子，還有胸部，我的臉也不喜歡（931230，婷婷 2G）

槓：小腿…還有大腿跟小腿…還有肚子，還有…臉（931230，槓槓 2G）

庭：全身！（931230，庭庭 2G）

婷：庭手臂都很胖阿（931230，婷婷 2G）

敬：臉就會下垂…會像哈巴狗一樣，腿最不滿意…胳膊窩…（940106，敬敬）

全：每次坐下來大腿就凸一塊…哈哈（940106，全全）

謙：對！（940106，謙謙）

全：全身，這邊太肥（腿）、這邊太大（肚子）…還有手太粗…都很粗…呵呵，還有肚子，像籃球一樣！

全：大腿和小腿都很粗…（940106，全全）

謙：臉太大，我覺得我的臉太圓了，然後手太粗，大腿太粗（940106，謙謙）

全：還有我的牙齒，下面在前面…然後每次都這樣（940107，全全）

謙：你跟那個 XX 一樣會漏風，他是在前面，你是在後面（940107，謙謙）

全：哪有，這個不是會這樣嗎，我同學說你這樣不會酸喔，我就說不會阿，然後上面在前面很困難，不知道，我們家都這樣，我阿嬤也這樣（940107，全全）

謙：會漏風（940107，謙謙）

研：謙，你說你對你的肌肉不太滿意？

謙：呵呵…反正那個肥的地方都不滿意阿…（940107，謙謙）

#### 四、如果可以那該有多好

訪談過程中，學童表示若有一項神奇魔法可以幫他們重新改造的話，除了最想改變的部位為腿部之外，男童指出肚子是另一個改造重點，同時希望手臂可以變細一些，不要求要有肌肉但就是不要那麼粗；而女童則想把臀部變小一些，腰也要瘦一些。

全：肚子！因為平常上課升旗的時候，老師都看不到你的腳阿，然後肚子都還好，然後老師就說要縮肚子，老師就不會管我的腳阿（940107，全全）

謙：大腿跟他（全）差不多，緊一點，然後小腿…就是腿，腿…就是腿！肚子…我的肚子沒有像他那麼大，我比較想改大腿（940107，謙謙）

研：為什麼？他帶給你什麼樣的困擾？

謙：視覺效果不好（940107，謙謙）

研：那肌肉你希望就是不會這樣肉肉的嗎？

謙：對！就手臂不要這麼粗，就是肌肉就是指手臂嘛，其實我不太要求肌肉，就是不要那麼粗就好了（940107，謙謙）

全：不要垂下來就好了（940107，全全）

璇：臀部變得小一點，腿（大腿）變細一點（940304，璇璇）

璇：腰也要變…

研：是因為這邊肉肉的嗎？

璇：嗯。（940304，璇璇）

綜合上述，可以發現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）。

關於身高，莊文芳（1998）探討青少年身體意象之研究發現身高是青少年關注的焦點。李曉蓉（1997）訪談六位國中生發現青少年最想改變的是自己的身高，且不論男、女學生均反應出想要長高的趨勢。郭靜如（2000a）以國小六年級學童為對象，採質性訪談方式探究學童



的身體意象，研究發現學童對身高的不滿意主要是因為自己的身高異於班上同儕，且期望自己的身高能與同儕差不多高。而本研究發現有半數學童對於自己的身高不甚滿意，相較於其他同儕，自己的身高太矮，僅有兩位學童滿意自己的身高，無論滿意與否，學童皆期望自己的身高能夠更高一點。

相關研究發現體重為學童及青少年體型意識中重要的關注焦點（O’Dea & Abraham，1999；莊文芳，1998）。郭靜如（2000a）的研究指出男、女童除了表達出對體重的關注之外，亦反應出懼怕肥胖的感覺，女童在措辭與懼怕肥胖的感覺皆比男童來的強烈。而本研究發現女童對於體重數字較為敏感，但是學童對於體重的標準則以該年齡層同儕大多數人的體重為基準，因此會出現期望的身高與成人值接近，體重卻以當下學童平均體重為基準的現象，顯示學童對於成人之身高數值較有概念，對於體重則較為含糊。

## 貳、我眼中的「胖」與「美」

學童以現階段與自己年齡層相近的同儕體重為標準，認為超過 30 或 50 公斤就算胖；有人則認為肚子是衡量的標準，有著大大的肚子便是胖。

研：你們覺得怎麼樣叫做胖？

宇：體重太重（931223，宇宇 1G）

婷：ㄟ…超過 50 公斤的！（931220，婷婷 1G）

涓：ㄟ…那我們就過胖了阿…（931220，涓涓 1G）

庭：超過 30 公斤…呵呵（931220，庭庭 1G）

璇：我覺得…肚子大大的才算…（931220，璇璇 1G）

涓：超過 40 公斤的（931220，涓涓 1G）

宇：敬哦~應該，因為他量的體重是五十幾。（940318，宇宇）

男童更認為身上多餘的肉會晃動，導致運動上的不便，因此贅肉代表胖的象徵。

全：有時候跑步阿…跑步的時候那個肉會…（940107，全全）

謙：ㄉㄨㄨㄨ~ㄉㄨㄨㄨ~（940107，謙謙）

全：對阿！就這樣，感覺到他在晃動（940107，全全）

女童認為的美除了身材（身高、體重）以外，主要著重在頭髮與臉部（眼睛、嘴巴）。大部分女童想要一頭長髮，可以綁頭髮、變換不同的髮型；而臉則希望兩邊腮幫子的肉少一些，這樣臉看起來會瘦一點，同時要有雙水汪汪的大眼睛，配上迷人的櫻桃小嘴，才符合她們心目中理想的美人圖。

婷：沒有贅肉…（931230，婷婷 2G）

庭：頭髮長長的。（940318，庭）

涓：頭髮要很長，綁頭髮，像芭比娃娃那樣可以幫她綁頭髮…差不多到…這裡（手比肩胛骨）

涓：臉這裡再瘦一點（940310，涓涓）

庭：長頭髮…眼睛很大…（931230，庭庭 2G）

婷：櫻桃小嘴，櫻桃小嘴（931230，婷婷 2G）

由上述可知，學童認為體重過重、肚子太大、贅肉導致運動上的不便就是「胖」的特徵；女童對於「美」除了身高與體重外，主要著重在臉部（眼睛、臉頰、嘴巴）與頭髮（長度）。

肥胖在過去曾是一種富裕、地位，甚至是健康及美麗的象徵（蕭旭峰、劉文德，1997）。隨著時代的變遷，肥胖成了美麗的殺手，社會不斷傳遞著「瘦即是美」的訊息，使得大眾對於肥胖有著強烈的偏見。對肥胖兒童的負面態度從早期便開始萌芽，許多研究亦顯示兒童對於肥胖兒童多為負面評價，認為肥胖兒童是醜陋、自私、愚笨、懶惰、

不聰明…等，因此不喜歡和體重過重的小朋友一起玩 (Counts, Jones, Frame, Jarvie, & Strauss, 1986; Brylinsky & Moore, 1994; Wardle, Volz, & Golding, 1995; Hill & Silver, 1995)，這樣的價值觀從小灌輸，進而內化深植於孩子們的心中，使得肥胖兒童努力符合社會「瘦」的潮流。

### 叁、我…難逃「瘦」的魔掌

由於媒體不斷地傳遞有關「瘦」、「減重/瘦身」的相關訊息，也強調「瘦即是美」的體型觀念，使得肥胖學童想要變瘦，讓自己的體型和其他孩子一樣，不再是受矚目的一群。

#### 一、發育早不是我的錯！

這時期女童會在意自己的胸部發育狀況，覺得體型較胖的女生胸部相對也會比較雄偉，但少數女童表示胸部的發育為他們帶來困擾，除了買衣服不好買，衣服會穿不下之外，也會被扣上「波霸」的帽子，受到同儕的嘲笑，有時也會因此受到同性同儕的排擠，只因妳跟他們不一樣。

婷：呵呵…他胸部胖，有些人也很胖阿，有點胖的人比較會大（胸部）。就是有些比較胖的人喔，有些人會長出胸部，然後我媽就說，那果四年級長出胸部的話，那就是…那就是太胖了，因為那是六年級才長的，五年級才開始長，六年級長出來才對，如果是四年級的話就長出來就完蛋了！五年級長出來就覺得怪怪的，人家胸部都扁扁的，就只有你那麼大…然後六年級就波霸。哈哈…（931220，婷婷 1G）

研：為什麼長出來不好？

婷：因為我不喜歡…怕會比較早長出來，庭已經長出來了（931230，婷婷 2G）

涓：因為人家就會笑胸部大阿，人家就會叫妳波霸阿…（931230，涓涓 2G）

庭：可是…我堂姐說那個胸部大，別人笑妳是，就是人家忌妒妳才會這樣說…（931230，庭庭 2G）

涓涓：她在安慰妳（931230，涓涓 2G）  
研：爲什麼會一直在意胸部？  
婷婷：就是說如果太早長出來的話，人家就會說奇怪，我們全班女生都還沒長出來，就你一個人長出來，你很怪喔！有些人阿就會…就說你很胖，有些人就會因爲你胖就不跟你玩…（931230，婷婷 2G）  
涓涓：就是…因爲長太大，衣服就這樣不行穿阿，就要穿大人的很難買阿…然後人家會批評你說「波霸」…（931230，涓涓 2G）  
庭庭：就是人家會笑我…就我們班的，女同學也有…（931230，庭庭 2G）  
庭庭：就別的男生就會一直講…就會講什麼胸部很大…（931220，庭庭 1G）  
婷婷：波霸，哈哈（940321，婷婷）  
研：你爲什麼一直在意這個波霸？（940321，婷婷）  
婷婷：我沒在意這個波霸阿…（940321，婷婷）  
翔翔：因爲他怕以後沒有母奶可以餵（940321，翔翔）

## 二、我想成為另一個「他/她」

「瘦」是學童普遍的冀望，男童覺得只要變瘦就好了，這樣跑步可以跑得比較快；而女童希望變瘦、變漂亮，有著迷人的雙眼和小小的臉蛋。

謙謙：瘦就夠了吧？（940107，謙謙）  
全全：我們班有一個叫許 XX 阿…他也很瘦，他也不會很矮也不會很高阿，就中型的，可是他很會幫助別人，跑步很快，運動都很好阿。（940107，全全）  
研：妳覺得我進來這個班級以後，會變得怎麼樣？  
璇璇：很瘦、很漂亮（940304，璇璇）  
瑱瑱：希望變成和蕭亞軒一樣（940317，瑱瑱）  
研：那你希望長大之後變成怎麼樣？  
瑱瑱：瘦瘦高高的，有錢，臉跟你（研）一樣，蕭亞軒的眼睛。（940317，瑱瑱）

芭比娃娃是完美身材的象徵，無論是身材比例、服裝造型都是女性夢寐以求的。涓涓從小和堂妹沉浸在芭比的世界，羨慕芭比的身材，可穿好多漂亮的衣服，以及擁有一頭亮麗的秀髮，因此想要變成芭比的身材，如此便可以穿自己想穿的衣服，梳自己喜愛的髮型。

涓涓媽：ㄟ…她就關在房間裡面跟堂妹玩芭比娃娃，幫芭比娃娃洗澡阿，她去洗澡就把那個芭比娃娃搬到那邊去幫她洗頭，洗個澡一小時，就在裡面玩芭比娃娃洗頭啦！洗她的衣服啦！…，然後拿那個浴巾、毛巾跟她包啦！（940310，涓涓的媽媽）

涓涓：就看妹妹玩阿，換衣服我就覺得好可愛喔，就跟他玩，芭比娃娃衣服很漂亮，都比我們的衣服漂亮。

研：會不會羨慕芭比娃娃的身材？

涓涓：會阿！他很瘦，就是他穿起衣服就很漂亮阿，那有一些芭比娃娃頭髮都捲捲的，我妹妹就說「姊…妳不覺得這很漂亮嗎？」…芭比娃娃身材不是很好嗎？（940310，涓涓）

研：妳羨慕它，妳就會想說妳也想要變瘦？（940310，涓涓）

涓涓：恩（940310，涓涓）

由上述可知，影響兒童體型意識的個人因素，包含了生長發育（女童的胸部）與期望體型（瘦、漂亮）。

對於在生長發育階段的學童來說，個體之性成熟年齡具有極大的性別及個別差異性存在，由於荷爾蒙分泌量的改變，使得男、女兩性在身體上出現一些明顯的變化，第二性徵的出現對於發育中的學童帶來一些心理及生理上的衝擊（李惠加，1997）。由於社會富足、重視營養，因此學童發育較早期更為快速，性成熟年齡也逐漸下降。對女童而言，提前來潮，胸部開始發育，使得他們必須重新調適身體的變化。早熟的女生，傾向對自己的身體外表感到不滿意（Rodriguez-Tone, Bariaud, Cohenzardi, Delmas, Jeanvoine, & Szylagyi, 1993），容易遭受異樣眼光，認為她和大家「不一樣」，所以容易受嘲笑、排擠。本研究發現庭庭較其他女童早熟，由於女生的第二性徵易由外在觀察，故容易成為男童嘲笑的對象；同時此階段學童非常在意別人對自己的看法，同儕對自己的身體評價會影響到個人的自我看法（李惠加，1997）。

## 肆、堆滿「瘦」思想的家

個體出生後所接觸的第一個環境便是「家庭」，家庭成員間的互動會對學童的認知與行為產生影響。父母對孩子身體外表的評論、以及手足間、他人對體型意識的觀感，使得學童對自身的體型意識有了負面的評價。「我的家庭真可愛…？」原本家給人溫馨的感覺，但是…學童卻覺得有時家給他們莫名的壓力與厭惡的感覺，「肥」、「胖」成了他們的代名詞，面對長輩、手足、親友們的嘲諷，小小的他們，只能默默生氣，偶爾發點小牢騷，試圖讓大家了解「我雖胖但是我不壞」，你們的舉動已讓我覺得難堪、受傷。

### 一、爸爸媽媽，別再說了！

孩子是父母心中的寶，他的一切都是父母觀注的焦點，包括了體型，「家長很重視阿！家長也知道他們胖」(931217, 莉莉老師),「家長都會很 care 小朋友的體型」(931217, 萍萍), 雖然父母平日的細細叮嚀常常是左耳進，右耳出，但是對於敏感的體型問題，總是在腦中回盪，似乎是揮之不去的陰霾。

敬：他媽媽瘦的要命，可是他那麼胖，真的！他媽媽很瘦 (931223, 敬敬 1G)

璇媽：就是胖了點，他有一個好朋友，很廬，他們班的，我就說你要分一些肉給他，這樣二個就剛剛好了。(940317, 璇璇的媽媽)

全：說要多運動而已阿，然後我媽就說什麼，太胖了！(940107, 全全)

謙：因為我穿睡褲阿，然後就這部分（大腿）還蠻緊的，我媽就說「你那隻大腿」，就這樣子打下去喔，「那個大腿，該減肥了啦！」就巴下去…不然就走過去就捏…「減肥啦」(940107, 謙謙)

涓：媽媽會說「妳那麼肥了不要再吃這麼多油炸的東西了，跟老師一樣吃素食好了」。我說「爲什麼？你自己也很胖阿妳都沒吃了，爲什麼叫我吃？」(940310, 涓涓)

研：別人有沒有幫你取什麼綽號？

翔：沒有！取了我就扁人…

研：有人曾經幫你取外號然後被你揍的嗎？

翔：沒有！我只是罵而已！

研：幫你取什麼綽號？

翔：大摳呆（台語）、胖子。

翔：呵呵…就我爸跟我乾爹而已…哈哈，我敢對付他們嗎？（940321，翔翔）

## 二、手足

「本是同根生，相煎何太急」，手足之間言語嘲諷，或許習慣成自然，但是異性手足的評論，更是令人受傷。涓涓的姊姊體型跟她差不多，卻「五十步笑百步」，令涓涓覺得心裡不平衡。而璇璇和婷婷則是哥哥言語上的刺激，雖然他們兩人是以罵、打的方式回應哥哥，但是終究不能撫平內心的傷痛。

涓：姊姊就笑我阿，「你 42 公斤，那麼胖」，他以前也這樣，還說我…（931220，涓涓 1G）

璇：哥哥會一直罵我胖，然後呢…然後我也罵回去…（931220，璇璇 1G）

婷：有時候哥哥講的話，我就會想要打他…如果哥哥說我胖的話，我就拿竹子那個細細的，咻下去。（931220，婷婷 1G）

璇璇是個文靜又貪嘴的女孩，哥哥雖然體型也屬胖碩，但是並未參加「體適能增強班」，因此便會以此嘲笑璇璇，璇璇內心不平衡，常與哥哥起衝突，互敬「胖子」、「肥子」之語。

璇媽：和哥哥二個人在家裡就會笑來笑去的。（940317，璇璇的媽媽）

璇：哥哥說「肥子」、「胖子」（呵呵…不好意思狀）。（940304，璇璇）

謙謙的姊姊，對於加入減重班的弟弟，常給予言語上的刺激，但是對謙謙來說，媽媽的影響更甚於姊姊。

謙：我姐她就一直罵我「滿腸肥」，跟她借一下筆阿，她說「你每次什麼什麼…你滿常肥，什麼都不會」，她就罵我，…，還有說「你阿…該減肥了啦！」  
(931223，謙謙 1G)

全全的哥哥屬中等身材，平常和全全的互動還不錯，會教導他課業上的問題，但是…會嫌棄全全的體型，雖然以開玩笑的口吻，可是全全卻很在意，一心想變瘦，總有一天要擺脫「胖豬」的標籤。

全：哥哥都說「肥豬阿、X 胖全阿」，什麼的… (940107，全全)

研：他常常這樣叫你嗎？

全：沒有阿…我擋在他前面的時候阿 (940107，全全)

涓涓的姊姊也屬壯碩身材，只是平常愛運動，活動量較大，而涓涓不愛運動，常是靜態的生活型態，相較之下姊姊看起來會結實些。從小姊姊便會說「胖妹妹、胖妹妹」，當時覺得好玩無所謂；直到二、三年級，姊姊一如往常的「胖妹妹」，聽在涓涓的耳裡，痛在心裡。常跟媽媽抱怨姊姊的行為，但是…行為依舊，因此涓涓曾想過何不換個姊姊會更好？「怎麼那麼爛的姊姊，好想換一個姊姊喔！」 (940310，涓涓)

涓媽：是姊姊會罵她，「胖子！你這麼胖了還吃這個！」，然後你現在有時候叫她吃什麼，「不行！我很胖！我現在不吃，我胖我不吃」，有時候會很 care 就是說，ㄟ…每次姊姊都跟我講這樣，「姊姊說我胖」 (940310，涓涓的媽媽)

涓：就是從以前，我小時後就是比較胖阿，然後姊姊就說「妳這個胖妹妹」。因為小班中班的時候我都很胖阿，他就說「胖妹妹我來接妳了！」然後我就生氣打他屁股，他說「胖妹妹我來接妳囉」，就這樣一直追追追，追回家。(940310，涓涓)

研：妳那時候覺得還好？

涓：點頭

研：可是妳到哪時候會在意？

涓：恩…差不多二年級、三年級。就是每次，就是他下課回來不高興的時候，我是在旁邊說「妳怎麼啦？」，阿他就說「胖妹妹妳很吵ㄝ」。(940310，涓涓)



涓：去他們班上阿，他說「阿，我妹妹又來找我啦」，…，他就跟別人說「這是我妹很胖對不對？」(940310，涓涓)

綜合上述，兒童體型意識的影響因素，在家庭層面包含了父母與手足。個人發展期間的兩項重要人際因素，一個是父母，一個是兄弟姊妹。當兒童感受到父母會覺察到他們的需要，對他們努力提供支持時，兒童會認為自己是可愛的、有能力的人；相對的，家人負面的態度和想法，對兒童的影響也是最直接而深刻的（引自謝寒琪，2003）。當家中有一個肥胖孩子時，大多數的父母會擔心孩子受嘲笑而在心理上產生不良影響，處心積慮地想幫孩子達到「瘦」的體型，但是他們卻沒有注意到，影響孩子的心理是父母自己的態度。在青少年之前，子女對父母的態度是親近、依附，希望把父母佔有，唯恐父母離開自己，此時父母往往是孩子的重要他人中最具影響力者（鄭玉英、趙家玉譯，1993）。父母擔憂以及言語上的表現，常在不自覺中造成孩子對肥胖的負面認同，而造成心理上不良的影響。

研究者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）。本研究中的璇璇有著類似的結果，藉由訪談的過程中，璇璇的媽媽透露在家中爸爸也蠻關心璇璇的體型，不時提醒飲食攝取勿過量、偶爾提及「減肥」，使得璇璇對於自己的體型不滿意。本研究分析亦發現，父母親對於女童體型的關注與叮嚀，使得女童認同肥胖的負面評價。

## 伍、「瘦即是美」的風潮

在媒體及瘦身美體業的推波助瀾下，「纖瘦」才是為人所接受的，

長久以來，社會對於體重過重的族群有著負面的印象。觀察日常生活中的人、事、物，可看出「瘦」才是為大家所接受的，如偶像明星、模特兒個個身輕如燕；產品的代言者，必定是身材佼好、年輕貌美；廣告及報章雜誌上大多是纖瘦、俊秀的人物，鮮少看到豐腴者…等，「瘦」已經悄悄深植在大家的心中。對於肥胖的刻板印象，同儕間會相互比較、嘻笑謾罵，有時「說者無心，聽者有意」，他人對學童身體外表的否定，會造成學童內心強烈的負面印象，因此使他們對「瘦」產生憧憬，也希望成為一個體態「正常」的小孩。

## 一、誰傷了我的心？

### 1. 同儕

同學們批評或指指點點的話語，如「胖子」、「肥豬」、「大樞呆」、「慢吞吞」…等，讓學童們覺得心裡很難受，班上的少數同學不願讓他們從身旁經過，甚至言語上的冷嘲熱諷，有時只能將心酸、無奈往肚裡吞，若表現出一絲絲的不高興，只會令其他人更厭惡而遭受排擠。這些行為舉止使他們心灰意冷，就像紋身、刺青一般，一針一針刺往學童們的心裡，就算日後可以用雷射除去身上的印記，但始終會留下那最初的烙印。

萍：比如說他在他要交的東西上面給他寫字，比如說這是胖子的，…，他們大概會這樣互相取笑，或著是拿他的東西這樣子（931217，萍萍）

莉：因為他們動作慢！做什麼事情都很慢，所以其他同學就會嫌他們，怎麼那麼慢阿，肥豬啦！甚至還有人被罵肥豬啦！大胖子啊！他們在班上至少都會被形容胖子啦！大巧又呆！（931217，莉莉老師）

婷：我們有些人有些人都會說那個誰誰誰比較胖阿，「ㄟ~我跟你講喔，他們好胖喔，你看他們的樣子，喔~臉胖成這樣，不像我這麼瘦，如果像這個樣子的話，我寧願馬上減肥減到 30 幾公斤」就是翔阿…我們班的人就說我很愛生氣阿…然後他說說不到幾句話就生氣了！然後有些人就說就罵

我恰查某 (931220, 婷婷 1G)

楨：有時候坐我後面的人，我走過去…他們不讓我走過去 (931220, 瑱瑱 1G)

涓媽：她會跟我說「今天那個同學說我胖子！他說我胖子！」(940310, 涓涓的媽媽)

翔：婷有時候自言自語說她想變瘦，我就送他幾個字「你想太多了」(940321, 翔翔)

涓：我會覺得很不舒服，我會請他不要一直講，如果三次的話我會跟老師講。我覺得就是…ㄗ…就是再瘦一點阿 (931220, 涓涓 1G; 931230, 涓涓 2G)

老師在班級課堂中，偶爾課程內容會提及體型上的特徵，同學們便會在台下鼓譟，「胖胖、圓圓」隨即脫口而出，對肥胖的學童造成間接的傷害。

研：其他同學會不會因為胖而笑別人？

莉：有時候會！大部分的時候都不會。

莉：比如說上課會講到特徵，那有同學就會說那就是圓圓阿…那就是胖胖的。  
(931217, 莉莉老師)

「誰說胖就跑得比較慢」，婷婷是個活潑好動的女孩，體能方面不亞於男生，對於異性同儕的嘲笑，覺得心裡不平衡，「我胖可是我並沒有比較差阿」，心裡雖然不是滋味，可是卻也讓她感受到「胖」帶來的不方便，除了飽受同儕的異樣眼光外，體能上也會有所受限，因此期望「瘦」的體型，這樣便可以擺脫「胖」的煩惱。

婷：XXX 是我這輩子見到最討厭的人，他說「哇~這個胖子現在跑得比我快！」  
(940321, 婷婷)

翔：他自己以為他自己跑的很快，他像烏龜好不好，還敢罵我們說「喂！胖子！你跑那麼慢幹麻」，我就說「我跑得還比你快勒！」(940321, 翔翔)

婷：他每次我們跑步的時候他都會…假如跑贏他他就會說「大胖子！」，如果跑輸他然後他就說「嘿~你看那個」，我想到以後很氣阿，我就趕快跑過去 (940321, 婷婷)

婷：瘦瘦的比較好喔！像…XX 那樣的，就是我們班的人喔，跑步超快的。  
(940321, 婷婷)

庭庭是個個頭高、體重很有份量的女孩，從幼稚園起便有同學開始以她的體型作文章，「胖」可以說是她從小的化身，直到國小三年級，男同學的評論讓她內心的刮痕逐漸深刻明顯，再度掀起從前的舊傷口，上課遊戲時，由於體型的關係，而遭受同學的排拒，至今仍覺得很難過。

庭：國小三年級的時候，他（男生）就說「庭，你好胖哦！」，就是說我很胖，心裡很難過（940318，庭庭）

研：班上的小朋友呢？

庭：也是說我很胖！遊戲時說我跑太慢，上體育課（跑步）時也會（940318，庭庭）

班上總有令人討厭的人，瑱瑱是個性內向的女生，對於別人無理逾矩的行為，總是忍氣吞聲，只能默默生氣，雖然跟老師們反應，但情況始終沒有改善。男同學的嘻笑謾罵更甚於女同學，對她造成的影響無法用「難過、無奈」來形容。

瑱：討厭王 XX！他就是故意飯打很多！有時還罵我 X 狗瑱！講四、五次，還有白 X，就是有一次我要出去的時候，他就故意把門壓住，我頭伸出去，他就用力壓，然後頭用到了。（940317，瑱瑱）

瑱：很生氣。他就不讓我出去了！打掃時間。我要去刷便池。他不讓我出去。還有林 XX，就是二樓有個胖子。有一次我騎車的時候，他就說「不要，胖成這樣子」。（940317，瑱瑱）

研：那同學有沒有？

瑱：同學…很多人，只要胖都會罵（940317，瑱瑱）

研：男生還是女生？

瑱：男生比較多。女生有時會。（940317，瑱瑱）

涓涓和瑱瑱是同班的好友，也一同進入體適能增強班，平常兩人會以玩笑口吻相互督促、砥礪，提醒對方注意自己的體重，但偶爾也有擦槍走火的時候，善意的提醒卻變成心靈的毒藥。除了身材以外，還在意頭髮的部分，涓涓喜愛長髮，因此會挑別瑱瑱的短髮；但是瑱

瑱則以功能性考量，兩人在頭髮上總是意見不合。

研：那妳都跟瑱聊什麼？妳們在減重班聊什麼？

涓：都說她幾公斤ㄚ？她比我胖，就說「妳有在減肥ㄚ」，然後她就說「我也有在減肥ㄚ」。然後她就說「真的嗎？」，我說「妳體重越來越胖」(940310，涓涓)

涓：就聊說「哎呀，妳這個身材，再胖一點就要變肥豬了，妳要再瘦比較好！」，然後他說「妳阿，那麼胖，也該減肥了，不要再說了啦！」，「妳看妳這隻手，么壽喔」，他說「妳的手也沒多好阿」(940310，涓涓)

涓：恩…就是說他的頭髮看起來像男生阿，然後…就說「男人妳好」，呵呵，他說「跟妳講，妳留長頭髮夏天也一樣要剪掉」，「爲什麼？」，「妳夏天不是會很熱嗎？」我說「我才不要勒，誰要像妳這個男人的頭髮阿。」(940310，涓涓)

「胖是不好，但不是罪過」，班上的男同學常因瑱瑱的體型而嘲笑她，也因瑱瑱的個性較為內斂，所以男同學們得寸進尺，常常誣賴、為難她，涓涓偶爾會幫好友出口氣，只見瑱瑱心平氣和地說「只要我們減肥變瘦，他就沒得說了」，可以看出其實她的心裡對此感到無奈與落寞，因為這是社會的趨勢，只有設法融入，才不會變成邊緣人。

研：有人會笑瑱嗎？

涓：有阿…就是比他瘦 10 幾公斤的阿，他們就會說「哎呀！妳這死肥豬！妳過了我東西都掉了」，然後瑱就說「你自己用掉的」，那個男生就說「ㄟ~是妳那麼肥才把人家的東西用掉了！」

涓：我就幫潘于真講話說「哎呀！妳這死白痴，死…因爲他比我們瘦，就死瘦子！」，瑱就跟我說「ㄟ…我跟妳講，他瘦這樣對不對，我們就減肥比他瘦，他就不能說了」(940310，涓涓)

涓：有時候瘦子會欺負她，有時候是別人，瑱就坐在中間，兩個人在那邊(左右)，他出去的時候他就比較喜歡從我這裡過，因爲他旁邊這個女生比他瘦，有時候過去的時候，「這裡位置不夠妳走啦！妳走那個涓那裡啦！」，坐我前面的那個男生也很瘦，後面的男生也很瘦，阿每次就故意擠我，然後我就只有一點點位置阿，我在往前一點，就會擠到桌子，如果太前面的話會被那個男生罵。所以我就要出去，然後她在走過來，我在坐下來(940310，涓涓)

看見比自己胖的人，內心不禁暗自竊喜，原來我不是最胖的！這是一種逃避心理，認為比自己胖的人將成為焦點，而自己將不會受到過份關注。有時也會有同病相憐的感受，因此希望對方也能夠一起減重成功，免於受到他人的異樣眼光及言語上的冷嘲熱諷。

研：妳看到其他胖的人妳會有什麼想法？（940310，涓涓）

涓：就說「yes！yes！有人比我胖」（940310，涓涓）

涓：有人罵我胖阿，我就要她去看那個女生比我胖，她就不敢罵我了。

（940310，涓涓）

涓：庭應該要減肥了，不要讓別人…她雖然比我胖阿，我就跟他講說「雖然你很高，但是妳很胖，妳要減肥，妳就會變很瘦又很高，大家都會羨慕妳阿」。（940310，涓涓）

研：那其他人會嘲笑她嗎？（940310，涓涓）

涓：應該會，因為她都，好像…60幾，大家可能會罵他，因為我40幾公斤就會被罵了，60幾公斤怎麼可能不會被罵。（940310，涓涓）

涓涓的媽媽亦表示放學後到補習班，補習班的學生來自各方學校，學生們之間會相互比較，尤其是女同學，會對「胖」同學加以批評，涓涓也曾經受到補習班姊姊們的批評。

涓媽：在補習班會！補習班的姊姊，他們有A學校的啦！B學校的啦！那幾個會合在一起，就比較會！（940310，涓涓的媽媽）

## 2.他人

面對他人的品頭論足，雖然生氣地予以回應，但是靜下來想一想，或許自己是屬於肥胖的一群，不然怎麼會有這麼多人這樣說自己，即使聽了再怎麼不舒服，因此也默默接受這項訊息。

婷：如果是我的話…就是他們在這裡講阿，我就走過去，跟那個人講「你再胖一點阿，胖死好了！」（931220，婷婷 1G）

婷：生氣阿，當然生氣阿，人家說你好胖你會不會生氣，當然會生氣阿，因

爲那個什麼，如果人家說你好胖，可見你一定很胖阿，有時候如果有人說你很瘦的話，那有時候會普通有時候會真的很瘦。(931220，婷婷 1G)

## 二、別再取笑我了！

學童受嘲笑經驗來自於學校及週遭環境，似乎「胖」是為人所詬病的，因此成為眾矢之的。

### 1.同儕

在同儕團體中，他們有著一套身體的評斷標準，超出他們的標準範圍時，便會給予負面評價，因此「肥豬」、「胖豬」、「大肥豬」、「小胖」…成了同學間的代名詞。男童面對這樣的標籤，可能因為同性之間的言語感覺是開玩笑的，較能夠輕鬆以對；女童則是表達強烈不滿，因為嘲笑者多為異性同儕，即使是玩笑口吻，總是容易令女孩們耿耿於懷，傷感許久。其實他人的一句話，都有可能傷害到他們幼小的心靈，他們的內心其實不如胖碩外表所展現的剛強，就像漲大的氣球，只要一根細細的針，便足以摧毀它。

婷：我們班的人都不會給我取綽號，取綽號的話他們都知道他們的後果…

研：他們曾經幫你取過什麼綽號讓他們得到懲罰？

婷：「大肥豬扭屁股喔！」，然後我就說扭屁股是吧，我就把他壓在地上，屁股坐在他的後背，然後從他頭上敲下去…「你還敢不敢叫我大肥豬扭扭屁股」，他就說「不敢不敢，我死也不敢再講了」(931220，婷婷 1G)

萍：其實他們有時候在班上，有些小朋友就會幫他們取綽號阿，什麼胖子阿，胖妞阿之類的(931217，萍萍)

宇：叫我「小胖」(931223，宇宇 1G)

謙：罵你「肥豬」…(940107，謙謙)

全：還有「胖豬」(940107，全全)

璇：就是有一天有個女生綁了個包包頭，然後他們就一直笑。(940304，璇璇)

庭：男同學，就是他們會一直笑、一直笑。(940318，庭庭)

## 2.師長

老師的言教、身教足以影響學生，學生會默默觀察學習，老師無心的一句話，帶動「XX 胖」的潮流，無形中對謙謙也是種傷害。

謙：就是體育老師阿，有一次阿，我去找他…，找他找不到阿，我又下去阿，結果他就站在那邊，就說「XX 胖，找我找那麼久阿」就這樣講，然後全班開始之後就叫我 XX 胖了（931223，謙謙 1G）

## 3.周遭友人

瑱瑱平日早晨上學前會幫忙家裡的早餐生意，穿梭在往來的客人中，客人看見的不是她的乖巧，而是體型，或許出自於關心，但是聽在她的耳裡是多麼地不悅耳，只能帶著悶氣上學去。偶爾想跟鄰居小朋友借腳踏車玩，卻因為體型胖碩慘遭拒絕，因為對方認為輪胎隨時不是消氣就是爆胎，所以不肯讓她騎，雖然表示不在乎，可是感覺的到瑱瑱對此感到無奈與無助。

瑱：就是隔壁二樓的，他說「胖子」，有時來買早餐時會說。他下來時，我借騎腳踏車，他就說「不要，胖子！」。（940317，瑱瑱）

## 4.親戚朋友

親戚朋友相遇難免會閒話家常，聊的不外乎是孩子的成績與體型。常常親朋好友的「關心」，會形成家長與小孩的壓力。大人都好面子，也希望自己不是間接受嘲笑的對象，於是會想盡辦法讓孩子變瘦，好讓那些冷潮熱諷的話語消失在耳際。親戚朋友間的體型言論，具有潛移默化的功能，孩子們在大人的談話中學習，學到「胖」是不被允許的、不為人所接納的，因此使得他們期望「瘦」的體型以達大人口中的「標準」。



研：那親戚朋友平常會不會聊到孩子的體型？

璇媽：也是會啊！比如說回去的時候，會看看別人的，比較一下，我們家的營養比較好(台)。(940317，璇璇的媽媽)

研：大人平常吃飯時，會不會聊到自己小孩子的那個體型或健康狀況？

璇媽：也是會。(940317，璇璇的媽媽)

涓涓媽：親戚朋友喔…阿公啦！阿公是會覺得…胖的小孩子她走路什麼會喘阿，阿公會覺得說，因為阿公瘦瘦的，她認為胖的話心血管疾病很多，所以他不鼓勵小孩子你要吃什麼…胖的阿，他盡量讓你瘦，阿公說「妳…妳好像胖了喔！妳最近胖了喔！」。(940310，涓涓的媽媽)

涓涓媽：有時候姑姑會講啦！因為姑姑是護士喔，她會覺得說「恩…妳好像又比較胖喔！妳要減肥了喔！」，因為姑姑很在意，還沒結婚，她會很在意她胖，所以姑姑就會樓上樓下這樣子跑著運動，她姑姑有時候，我們在吃東西，「姑姑妳要不要吃？我不要吃，那個會胖！」，她就會用這種方式，她就會覺得「ㄟ…姑姑為什麼忽然會覺得她很在意她的胖」，她就問我說「媽媽你覺得姑姑很胖嗎？」(940310，涓涓的媽媽)

翔：她說「ㄟ~翔，你要減肥了！」(940321，翔翔)

研：親戚朋友、叔叔阿姨他們會嗎？(940318，庭庭)

庭：會，就說我太胖了要去減肥，阿姨叫媽媽帶我去看醫生(940318，庭庭)

涓：阿公阿嬤他們就說「肥肥ㄋㄟ…」為什麼妳要叫我肥肥阿，應該是講我很胖吧！？可是他們也算矮阿，小腹都很大(940310，涓涓)

研：那他叫妳肥肥有沒有一股衝動想問阿公為什麼要叫我肥肥？

涓：有阿！就很生氣…(940310，涓涓)

### 三、我也想要火辣辣的身材

女童們大多喜歡偶像明星漂亮的臉蛋、玲瓏有緻的身材，能夠穿漂亮的衣服，也有漂亮的長髮。臉蛋除了整體外觀外，特別重視眼睛與睫毛；而身材部分則包含高佻、纖瘦、瘦小…等。

婷：SHE…三個都喜歡，善良又漂亮，然後唱歌有時候聲音也很美麗！，就兩個長頭髮的，那個短頭髮的我不喜歡林志玲…因為他身材也很好阿，然後那個什麼，聲音也很好聽…(931220，婷婷 1G；931230，婷婷 2G；940321，婷婷)

涓：閃亮三姊妹…歌聲很漂亮！還有…身材很好阿！瑪格麗特…就是他很高也很瘦阿…頭髮也很長(931220，涓涓 1G；931230，涓涓 2G)

楨：SHE…H…（931220，瑣瑣 1G）  
庭：王心凌，長得很漂亮很可愛，還有小喬…她長的很高，很漂亮！關穎，因為關穎他們家很有錢，然後他又長的很漂亮，喜歡她的臉、身材（931220，庭庭 1G；931230，庭庭 2G；940318，庭庭）  
婷：就大胸部又大嘴巴…（931230，婷婷 2G）  
楨：變態，呵呵（931230，瑣瑣 2G）  
瑣：孫燕姿，瘦瘦小小的。（940317，瑣瑣）  
璇：想要跟林志玲一樣的臉，很好看，要有一閃一閃的眼睛，然後…睫毛很長。（940304，璇璇）  
璇：魔法 milumilu 裡面的女精靈瘦瘦的。（940304，璇璇）  
研：比如說妳有哈利那樣的魔法，妳想做什麼？  
璇：把自己變瘦，像林志玲一樣。（940304，璇璇）  
研：看到電視那些女明星阿，妳有沒有想要變得跟他一樣？  
涓：會！因為女明星就是很瘦，然後平常都穿很漂亮的衣服（940310，涓涓）

男童喜愛的明星大多為運動明星，主要是以身高為考量，男童似乎比較在意自己的身高，較不像女生喜愛漂亮顯眼的外表，只要身高夠高就滿足了。

謙：田磊…對阿！他 200 多ㄝ；彭政閔就不錯了！他 180 幾（940107，謙謙）  
全：我覺得都還好…因為，都長的比我高就好了（940107，全全）  
謙：櫻木花道（940107，謙謙）

由上述可知，兒童體型意識的影響因素，在社會層面主要為同儕、體型受嘲笑經驗及崇拜偶像身材；而同儕間的影響包括言語上的嘻笑謾罵、體型的比較等。

在學童社會化及人個發展過程中，同儕一直扮演著重要的角色。Erwin（1993）認為身體外表所呈現的訊息是容易被理解的，當我們在適當距離與人接觸互動前，身體外表已經產生了潛在影響，包含人際互動與互動的意願。不可置否，第一印象感覺很重要，尤其學童受到社會「瘦」的價值觀誘導，對於「胖」產生負面的認同。有研究指出

大多數學童認為肥胖者是懶惰、小氣、自私、愚笨等，且肥胖兒童常受到其他同儕的歧視與排擠(Wardle, Volz, & Golding, 1995; Schwartz & Puhl, 2003)。而本研究則發現多數學童都被認為是動作慢、身體較不靈活的一群。若進一步分析同儕對體型意識的影響，則可分為同性同儕與異性同儕兩個層面。同性同儕對於學童的體型影響較小，較少有嘲笑對方或口語謾罵的情形發生；而不受異性同儕喜歡的原因則是太胖，「男生嘴巴比較壞」(940310, 涓涓)，常常說話比較直接，不會在乎對方的感受。由男童訪談紀錄可得知他們大多不喜歡異性的胖碩體型，女童雖未有相關陳述，但心裡仍明白「胖」是不好的，容易遭人側目，此與郭靜如(2000a)的研究結果相似。有研究指出男生對於女生的外表有較多的要求，外表具吸引力與否對女生較具影響力，女生的外表在社會互動中較男生來得重要許多(Lennon, Lillethun, & Buckland, 1999)。

當個人將自己的身體視為可笑、厭惡，且認為他人看自己有敵意及輕視者，通常非常關注自己身體體型。在青少年時期，「同儕團體標準」、「社會期望」對他們自我概念的發展，扮演一個重要角色(Desmond, Price, Gray, & O'Connell, 1986)。本研究中的男、女童都覺得自己很胖，且很在意他人對自己體型的負面觀感，也對自己的體型不滿意，非常在意自己的體型；由於社會追隨「瘦」的潮流，青少年常用社會文化的標準來評斷自己的身體(Rodriguez-Tone, Bariaud, Cohenzardi, Delmas, Jeanvoine, & Szylagyi, 1993)，校園的同儕團體中常會發展出一套衡量準則，可能依據同年齡者的平均體型為基準，不符此標準範圍內的體型，可能就會受到同儕們的批評、嘲笑或排擠。分析後發現大部分學童受嘲笑的部位主要集中在體重上，這樣的嘲笑更加深他們對自己身體的負面觀感，此與郭靜如(2000a)的研究發現相吻合。

## 陸、小結

綜合上述，將學童身體不滿意部位與最想改變的部位，整理如表 4.2-3。

表 4.2-3 學童身體不滿意與想改變部位概況

性別	男童	女童
身體不滿意之部位	身高、體重、臉、手臂、 肚子、腿部、牙齒	身高、體重、臉、臉上的 痘痘、胸部、手臂、肚子、 腿部
最想改變之部位	肚子、手臂	腰部、臀部

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。

本研究發現有半數學童對於自己的身高不甚滿意，相較於其他同儕，自己的身高太矮，僅有兩位學童滿意自己的身高，無論滿意與否，學童皆期望自己的身高能夠更高一點。體重的部分，女童對於體重數字較男童敏感，而體重的標準則以該年齡層同儕大多數人的體重為基準。進一步比照會發現學童的期望身高與成人值接近，體重卻是與學童平均體重為基準，顯示學童對於身高數值較有概念，對於體重則較為含糊。

青少年男、女因生理、心理、社會經驗逐漸區分，女孩傾向將身體主要在吸引他人，並注意他人對自己身體美的評價，認為身體外表為他人評斷個人整體價值之重要因素；男性則關注身體在外界環境中的功能，將身體能否有效地運用視為個人的整體價值（Koff, Rierden, &

Stubbs, 1990; Franzoi, 1995)。此與本研究結果相符，女童除了身高、體重外，重視臉部、頭髮給人的外在觀感，男童則注重運動的舒適度，認為肥胖體型會干擾運動的協調性及活動性。

Perkin 和 Lerner (1995) 以 157 位 12 歲學童為對象，探討身體外表吸引力與心理社會行為之間的關係，結果顯示臉部是評估吸引力與否最主要的指標，同時沒有性別差異，這與本研究結果相符。而國內外相關研究發現女生相較於男生，對自己的體型意識有較負面的評價（林宜親、林薇，2000；郭靜如，2000a；Rolland, Farmill, & Griffiths, 1996；Vander Wal, & Thelen, 2000；Kimberly, & Chery, 2002），本研究結果則發現肥胖男、女童對自己的體型皆不滿意，僅有不滿意部位略有差異，可能同是減重班的成員，曾有過體型受嘲經驗、家人或他人對其體型的關注，因此加深「胖是不好的」、「瘦是為人所接受的」等觀念，進而對自己的體型不滿意，因此在性別方面沒有明顯的差異。但是女童在身體不滿意的程度仍略高於男童，女童較男童注意細節的部分，如臉上的痘痘，也在意胸部發育所帶來的困擾。

根據本研究結果可將影響肥胖兒童體型意識之因素分成三個層面：(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、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。

Lerner 和 Korn (1972) 指出社會文化藉由一種灌輸的方式，型塑著兒童發展過程中之認知與行為，並且內化成為個人評價自己身體外表之標準。本研究亦發現師長、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，認為「對！我就是胖的！胖就是不好的！胖是不討喜的！」。其實五歲的兒童對不同體型已有不同行為和人格特質的刻板印象 (Staffieri, 1967)。在社會化的過程中，經由家

庭、學校、同儕團體的互動或接收社會文化的標準，瞭解他人對自己身體外表的評價，將其內化成對自己的態度，進而影響個人對自己的看法。個人的身體型態經由他人描述與評價，形成個人體型意識的結構，影響自我概念的發展（引自謝寒琪，2003）。個人的自我評價有四個依據：（1）來自過去的經驗，特別是成敗的經驗；（2）跟他人比較的結果，特別是同儕團體、手足或其他競爭對象的比較；（3）受到週遭他人，尤其是個體認同的「重要他人」褒貶的影響；（4）受到社會刻板印象或角色所涉及的社會身分與地位所影響（郭為藩，1996）。本研究中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。

家庭是一個複雜的動態系統，家庭中的成員是會相互影響的，每個人具有影響對方的力量，而個人的行為與態度也會受到其他家人的反應所影響（沈彩梅，1994）。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。

3至11歲女孩喜愛的芭比娃娃，有著一般人很難達到且非常不實際的體型，它的外表增強女孩們對於體重與體型的知覺（Nichter, & Nichter, 1991；Norton, Olds, Olive, & Dank, 1996）。而本研究中的涓涓喜愛芭比娃娃，在玩的過程當中，深受芭比娃娃的身材所吸引，羨慕芭比娃娃的頭髮及漂亮的服飾，如研究者指出女童外在的身體表象容易受到媒體、廣告、玩具等影響，也較重視外表的吸引力（Smolak, & Levine, 2001）。

本研究亦發現學童表示當面對同學的嘲笑時，除了打、罵等方式，

「我就會很生氣阿，就會很想罵回去」(931220，涓涓 1G)、「就罵他你自己還不是一樣」(931223，敬敬 1G)；有人則是默認了，「沒錯阿！本來就很胖」(931223，全全 1G)、「反正就是…事實嘛！沒有差阿」(931223，謙謙 1G)，好像事實也是如此，多爭論也是無用的；也有人選擇消極的方式對待，「我都不理他」(940317，瑣瑣)。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，學校的老師在班級經營時，是否有兼顧到這群較弱勢或特殊的孩子？或許督促孩子運動、少吃是出自於善意，但是孩子有可能誤解老師的用意，造成了二次傷害。