

第一章 緒 論

第一節 研究動機

近年來許多國家的研究報告中皆指出兒童的身高、體重顯著增加，體重過重及肥胖比率有明顯改變（Chu, 2001；Strauss & Pollack, 2001；Wang, Monteiro & Popkin, 2002；Hedley, Ogden, Johnson, Carroll, Curtin & Flegal, 2004）。國內兒童及青少年肥胖率亦有日益增高之趨勢，民國七十五至七十七年調查顯示，8 - 16 歲肥胖盛行率為 7.3 - 17.4 %，其中以 10 - 13 歲肥胖盛行率為最高，平均肥胖盛行率男女分別為 16.2 % 和 14.8 %（高美丁、黃惠煥、曾明淑、李寧遠、謝明哲，1991）。在民國八十一至八十二年台北、高雄兩市國小五年級學童的肥胖盛行率的調查中，男生的肥胖盛行率分別為 21.4 % 和 19.4 %；女生則分別為 18.9 % 和 15.9 %（鄭心嫻、謝麗華、陳金發、謝明哲，1995）。黃奕清和吳仁宇（2000）以八十六年度「台閩地區中小學學生體能檢測資料處理—常模研究」之部分資料檔加以分析，結果顯示 6.5 歲至 18.5 歲各年齡層男女學生肥胖之盛行率不盡相同，男生介於 9.86 ~ 18.34 % 之間，女生則介於 7.57 ~ 14.76 % 之間。男生各年齡層之肥胖盛行率大多高於女生，除了在 14.5 ~ 15.5 歲及 16.5 歲比女生低外，其餘各組皆高於女生，男生在 9.0 ~ 12.0 歲間為肥胖盛行率之高峰期。祝年豐（2004）依據 2001-2002 台灣地區國小學童營養狀況調查，分析 2405 名國小一至六年級學童資料，研究結果顯示國小學童的體重過重盛行率約為 15 %，肥胖盛行率約為 12 %。男童體重過重及肥胖盛行率分別約為 15.5 % 及 14.7 %；女童則分別約為 14.4 % 及 9.1 %。男童肥胖盛行率最高為 11 歲的 20.2 %；女童則為 12 歲的 14.8 %。整體來說，台灣地區國小學童體重過重及肥胖盛行率皆有升高趨勢，男童約每三人有一人體重過重或肥胖，女童約每四人有一人為體重過重或肥胖。

隨著時代變遷，社會富足及飲食型態趨於歐美化，動物性食物攝取增加，導致熱量過剩，且大部分為靜態生活型態而帶來了肥胖的問題，同時與飲食有關的慢性病罹患率不僅在中老年有增加的趨勢，且這些慢性退化性疾病已提早發生在兒童、青少年身上（行政院衛生署，1996）。研究發現若兒童時期已為肥胖者，成年期發生肥胖的機率高達百分之八十（Serdula, Ivery, Coates, Freedman, Williamson, & Byers, 1993）。成人肥胖不但與心血管疾病、癌症、糖尿病等疾病息息相關，且這些與飲食相關的慢性病，生理變化是始於兒童期（劉貴雲，1997），因此兒童肥胖已成為值得注意並需要積極介入的健康議題。

肥胖在過去曾是一種富裕、地位，甚至是健康及美麗的象徵，如中國歷史中四大美女之一的楊貴妃就是一個豐滿圓潤的女子（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。近幾年來國內興起減肥風潮，坊間充斥著與身體外表有關的廣告及相關產品，傳遞纖細、美麗、高、帥等訊息，引起各年齡層的人們對其外表、體型的重視。根據兒童福利聯盟於民國 91 年針對台北市、台中市、高雄市國小高年級 950 位學童所作的「台灣地區兒童心理資本概況調查」，報告中指出有 17.3 % 的學童不喜歡自己的外表長相；民國 92 年針對台北、上海、香港國小五、六年級共 3191 位所作的「兩岸三地—台北、香港、上海 兒童生活狀況調查」，報告中有 13.11 % 至 20.03 % 的學童表示希望自己的外表更好看（兒童福利聯盟文教基金會，2003）。Gustafson-Larson 和 Terry（1992）的研究指出 7 歲的兒童認為過重的體型給人感覺是較沒有吸引力、朋友少、較不聰明的；甚至青春前期的女生對自己的體型也表達極度不滿意，想要變得更瘦，有些兒童在 9 歲時就曾採節食方式減重。而 Grogan（1999）亦指出兒童在 8 - 9 歲即對自己的身體外表感到不滿意。顯示身體外表為青春前期

的兒童所關注。

由於肥胖問題日漸威脅著我們下一代的身心健康，所以許多機構團體陸續設立兒童減重班，以協助過胖兒童減重或控制體重。財團法人董氏基金會自民國七十七年暑假開始舉辦肥胖兒童減重班，對象是主動前來報名的肥胖兒童，為國內首創的肥胖兒童減重班；陳偉德醫師自民國八十一年於台北市立忠孝醫院舉辦半月俱樂部，對象為到院求診的肥胖兒，採居家治療的方式，發給手冊一份，教導肥胖兒與家長減重方法及注意事項，並回門診追蹤減重情形（鍾美雲，1993）；教育部為了推動學生體重控制計畫，於民國八十二年研訂了「學校輔導學生體重控制綱要」，並開始執行「學校輔導學生體重控制實施方案」（教育部，2002）；此外，台北市衛生局於民國九十一年推動「減康減重一百噸，活力長壽臺北城」的活動（台北市衛生局，2002）。學校所舉辦的體重控制班有別於醫院或機構所舉辦的減重班，學校的減重班主要針對該校的肥胖學生，實施既定的介入課程，並觀察其成效。有學者分析 20 篇有關體重控制相關計畫之文獻發現小學生的介入成效不如中學生，可能原因為中學生的認知上較為成熟，較瞭解計畫執行之用意（Baranowski, Cullen, Nicklas, Thompson, & Baranowski, 2002），但是成效不佳是否與學童參加減重班的意願或是減重動機有關？甚少研究探究肥胖兒童的減重動機。

而國內的體重控制介入計畫，大部分以營養和體能活動課程為主，實行前測、後測，以量化方式評估其營養知識、身體組成、血液生化值與體適能，觀察短期介入成效（Chang, Hu, & Wang, 1998；林莉馨，1995；李慧鶯、李孟智、洪麗珍、劉黃惠珠、郭憲文，2000；劉偉吟，2002；周佳音，2004）。但由於量化研究的圍限，無法深入探討在介入過程中，影響介入成效等因素，因此，本研究擬以質性研究的方式，藉由肥胖兒童參與學校減重班之經驗，瞭解他們的減重動機、

對自己身體外表的看法以及相關因素，盼研究結果能做為日後推展兒童體重控制介入計畫之參考。

第二節 研究目的與問題

基於上述動機，本研究目的與問題如下：

1. 瞭解肥胖兒童的減重動機。
 - 1-1 肥胖兒童參與減重班的減重動機之變化歷程為何？
 - 1-2 影響肥胖兒童減重動機之因素為何？

2. 探討肥胖兒童的體型意識。
 - 2-1 肥胖兒童體型意識的現況為何？
 - 2-2 影響肥胖兒童體型意識之因素為何？

第三節 名詞釋義

本研究的重要名詞詮釋如下：

一、肥胖兒童

本研究中所指的肥胖兒童，係指就讀於台北縣某公立小學，並曾參加過教育部九十二學年度實施的「輔導學校實施學生體重控制計畫」之學童，參與該計畫當時年齡為 9-10 歲。在該計畫中採用身體質量指數 (Body Mass Index, 簡稱 BMI)，並依據行政院衛生署公佈之青少年與兒童肥胖定義中各年齡標準，選取肥胖和體重過重的兒童。

二、減重動機

動機可說是個體的一種心理期待，也可說是一種需求，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 (曾端真, 1994; 盧俊宏, 1994)。動機又分為外在動機與內在動機，內在動機是指某些行為的動力是來自個體自動自發的意願，不一定是與生俱來的，也可經由學習的歷程養成；外在動機是指環境中刺激的外在力量促動個體的行為 (廖嘉洋, 2003)。本研究之減重動機係指影響兒童決定減重的因素。

三、體型意識 (Body Image)

體型意識之構成主要為知覺 (perceptual) 和態度 (attitudinal) 兩部分，它是每個人心中所呈現的自己體型大小、身體形態、身體建構之影像，以及我們對自己身體種種特質和身體各部位的感覺 (Slade, 1994)。本研究係指個人對自己身體外表特徵之客觀認知與主觀評價及

感受，客觀認知為個人對自己身體外表的客觀感覺，如身高、體重、身體外表各部位等；主觀評價及感受為個人根據對身體外表的客觀認知，以及受到外在環境中的人、事、物交互影響下，進而產生對自己身體外表特徵一種主觀好惡的評價，如高、矮、胖、瘦、美、醜等。