

## 突破機構 青少年纖體與身心健康研究 研究摘要

突破機構於 2002 年 10-12 月進行一項『青少年纖體與身心健康研究』，突破資訊研究組以隨機電話訪問形式，成功訪問本地 1005 名 10 至 29 歲的青少年，訪問成功率 41.5%，樣本標準誤差少於 $\pm 3.0\%$ 。

受訪者中男性略佔多（52.0%），平均年齡為 18.1 歲，六成多（68.4%）依然在學，接近三成（27.8%）為全職工作人士，近三成（28.2%）具預科或以上學歷，七成表示無宗教信仰，八成在香港出生。

突破資訊研究組是次研究的主要目的，是希望瞭解本地青少年做運動與減肥的情況，以及對自己體型及身心健康觀感之關係，進一步探討傳媒纖體效應對時下青少年的影響。

### 青少年對自己體型及健康的觀感

在受訪者中，24.8%認為自己的體型「比標準瘦」，48.0%認為自己的體型屬「標準」，27.2%認為自己「比標準肥」。10-18 歲的受訪者認為自己的體型屬「標準」之比例較 19-21 歲受訪者略高，而他們認為自己「比標準肥」的比例也較 19-21 歲組別為低。對自己體型的滿意程度方面，超過六成(68.0%)的受訪者也表示「滿意」，當中也是以 10-18 歲青少年佔有較高的比例，超過七成(71.2%)表示「滿意」。

另外，大部份(59.6%)受訪者覺得自己的身體狀況「普通」，接近三成半(36.5%)受訪者表示「良好」，同樣地 10-18 歲組別覺得自己的身體狀況「良好」的比例也較 19-21 歲為高。受訪者表示過去三個月有身體不舒服的次數平均值為 1.49，過去三個月看醫生的次數平均值為 0.80，過去三個月食藥次數的平均值為 5.92。其中 10-18 歲組別在不舒服及看醫生的平均值也較 19-29 歲組別為低，而食藥次數的平均值則是 19-29 歲的受訪者較 10-18 歲組別為低。

### 青少年體重指標(BMI)

根據台灣衛生署及世界衛生組織對體重指標的資料，以及受訪者在訪問中提供之身高及體重計算後，發現五成(51.1%)受訪者的體重指標也屬於「健康」，三成(33.6%)屬「過輕」，少於兩成是屬於「過重」(8.1%)及「肥胖/癡肥」(7.2%)。兩個不同年齡組別的受訪者在體重指標上是有明顯分別，在 10-18 歲中四成(40.7%)受訪者也是「過輕」，四成(44.0%)屬「健康」，而在 19-29 歲中，「過輕」(24.2%)所佔的比例較少。相反體重指標屬「健康」(60.6%)佔的比例則較高。

### 青少年做 gym 與減肥的情況

有七成(73.2%)受訪者表示「無做 gym、無減肥」，11.2%表示「無減肥、有做 gym」，10.1%表示「有減肥、無做 gym」，5.6%表示「有減肥、有做 gym」。接近八成(79.8%)10-18 歲受訪者表示「無做 gym、無減肥」，比 19-29 歲佔 63.7%為高。10-18 歲受訪者其次是「有減肥、無做 gym」(11.0%)，而 19-29 歲則是「無減肥、有做 gym」(18.6%)。

## 青少年參與運動的情況

本研究將受訪者參與運動的情況從沒有計劃至有運動習慣分為五個階段，第一階段是「在未來半年沒有做運動計劃」，第二、三階段為計劃階段，分別是「已計劃在未來半年做運動」及「計劃在未來 30 天做運動」，第四及第五階段為「開始做運動少於半年」及「維持做運動習慣超過半年」。

在受訪者中，有七成(70.5%)表示有做運動，10-18 歲與 19-29 歲組別也有明顯差異，前者(75.7%)表示有做運動的比例較後者(63.0%)高。在眾多運動項目中，以球類活動為青少年最常做的運動之首(33.1%)，其次是跑步(25.6%)、水上活動(12.6%)、家中運動(9.6%)等。由沒有計劃做運動至有做運動習慣之五個階段中，發現接近五成(47.6%)受訪者表示已經「維持做運動的習慣超過半年」，11.5%受訪者「開始做運動少於半年」，11.6%「計劃在未來 30 天做運動」，9.4%「計劃在未來半年做運動」，19.8%「在未來半年沒有做運動的計劃」。

在五個做運動的階段中，超過六成(66.4%)10-18 歲的受訪者已有「做運動的習慣」，17.3%表示「已計劃最少在未來半年做運動」，16.4%表示「在未來半年也沒有做運動的習慣」。在 19-29 歲中，48.6%表示已有「做運動的習慣」，27.0%表示「有計劃最少在未來半年做運動」，24.3%表示「在未來半年也沒有做運動的習慣」。男女在運動階段也有顯著分別，男受訪者(70.3%)有做運動的比例是較女性受訪者(47.4%)高。

## 青少年進行減肥的情況

除了參與運動的五個階段中，本研究也將受訪者進行減肥的計劃分為四個階段，分別由沒有計劃至已成功維持體重，第一階段為「在未來半年沒有減肥計劃」、第二階段為「已計劃在未來半年減肥」、第三階段為「開始減肥不夠半年」及第四階段為「成功維持體重半年」。在減肥階段中，以女性(46.5%)比男性(26.6%)進行減肥的比例較多，而男性對自己體型的滿意程度是較女性高。

就受訪者進行減肥而言，數據顯示 22.8%已「成功維持體重達半年」，13.5%「開始減肥不夠半年」，5.9%「已計劃在未來半年減肥」，57.7%「在未來半年也沒有減肥計劃」。在 10-18 歲及 19-29 歲組別中，年輕組別(37.3%)進行減肥的比例較年長組別(35.8%)略多。至於青少年進行減肥的方法，以做運動為最多(39.3%)，其次是節食 / 飲食調節 / 減肥或健美餐單(34.0%)、食健身食品 / 減肥產品 / 纖體香薰 / 浸浴(11.7%)。佔八成 10-18 歲受訪者的減肥方法是做運動(44.7%)及節食 / 飲食調節 / 減肥或健美餐單(38.4%)，而在 19-29 歲中，只有六成(64.0%)的受訪者以做運動為(34.1%)及節食 / 飲食調節 / 減肥或健美餐單(29.9%)。相反，食健身食品 / 減肥產品 / 纖體香薰 / 浸浴(16.2%)卻比 10-18 歲組別(6.9%)青少年為多。

## 自我體型觀感與體重指標(BMI)關係

數據顯示，對自己體型的滿意程度與自己體型標準是呈現負關係( $r=-0.312$ )，覺得自己的身型距離標準越遠而傾向肥胖的受訪者是越不滿意自己的體型。受訪者對自己體型的滿意程度與體重指標同樣是有明顯的負面關係( $r=-0.161^{**}$ )，即體重指標越高，滿意程度便越低。面對自己的體型標準與否而言，明顯地體重指標越高的受訪者會傾向認為自己的體型是比標準為肥胖( $r=0.446^{**}$ )。

## 自我體型觀感與減肥關係

研究顯示，對自己體型滿意程度越高的受訪者，與減肥階段是呈明顯的負面關係( $r=-0.258^{**}$ )，這代表越不滿意自己體型的受訪者是較傾向進行減肥活動，而對自己體型滿意的受訪者則多是處於沒有減肥計劃的階段。至於對自己體型的標準與減肥階段是呈明顯的正面關係( $r=0.420^{**}$ )，這即代表認為自己比標準肥的受訪者是較傾向進行減肥的較高階段。

## 體重指標與減肥

當以客觀的指標-體重指標(BMI)與減肥階段對應時，發現兩者也是呈現正面關係( $r=0.204^{**}$ )，即體重指標越高便越傾向進行減肥。同時，在體重指標屬於過輕的組別中，發現接近兩成(18.9%)的受訪者已「成功維持體重半年」，有 7.3%是「開始減肥不夠半年」，有 4.0%「已計劃在未來半年減肥」。

相反，在體重指標屬於「過重」(35.6%)及「肥胖 / 癡肥」(35.9%)的組別中，分別有三成半的受訪者是「在未來半年沒有減肥計劃」。這顯示部分屬於過輕的受訪者正在進行減肥，反而部分屬於過重及肥胖 / 癡肥的受訪者「在未來半年沒有減肥計劃」，可見部分需要進行減肥的人是沒有減肥計劃，而不需要進行減肥的人卻處於減肥階段。不過，越是減肥的受訪者明顯是身體較差及情緒較不穩定，而且感到不舒服、看醫生及食藥的次數也是較多。

## 減肥面對的好壞與減肥階段

明顯地，從數據顯示進行減肥的人普遍認為減肥是帶來好處的，例如：「會增強自尊心」、「在人前覺得自然」及「可以穿著靚衫」等。相反，他們對於在減肥中要面對的問題也是較為接受，例如：「唔可以食鍾意既食物」、「要減少自己鍾意既活動」及「節食會失去食野既樂趣」等等。因此，可見進行減肥的受訪者認為減肥的拉力是比減肥的推力大。

## 健康觀感與做運動關係

在自我健康觀感與做運動的關係方面，有做運動的受訪者明顯是對自己身體狀況較為滿意( $r=0.227^{**}$ )。從數據中見到，個人對自己體型的滿意程度及體重指標的高底，與做運動沒有呈明顯關係。

## 體重指標與做運動

同樣地，當以體重指標內的四個組別與參與運動的五個階段來比較時，可看到當中有七成體重指標屬於「過重」的受訪者已開始了做運動，這是在四個組別中佔數最多的組別，其次分別是「肥胖 / 癡肥」組別(64.7%)、「健康」組別(60.2%)及「過輕」組別(53.3%)。在「過輕」組別中有 24.8%受訪者表示「在未來半年也沒有做運動的計劃」，其次是「肥胖 / 癡肥」組別(18.5%)、「健康」組別(16.8%)及「過重」組別(16.4%)。從以上數據可得知，「過重」組別在做運動的情況是比「肥胖 / 癡肥」組別的受訪者來得積極。數據顯示做運動的受訪者明顯是身體較好及情緒較穩定。

## 運動面對的好壞與運動階段

另外，越願意投入做運動的受訪者是越看得見運動帶來的好處，例如：「會減輕壓力」、「會有好既心情」及「會感到更舒適」等等。相反，這些受訪者明顯是不介意做運動要付出的東西，例如：「令自己無時間做其他野」、「少左時間同朋友一齊」及「比人望住做運動覺得尷尬」等等。因此，可見進行運動的受訪者認為運動的拉力是比運動的推力大。

### 自我體型及健康觀感身體與身心理狀況關係：

在研究中發現，對自己體型滿意程度較高的受訪者，是擁有較健康的身體及較穩定的情緒；感到不舒服、看醫生及食藥的次數也是明顯較少。當受訪者認為自己的體型傾向肥胖時，他們的身體狀況明顯是較差。至於認為自己的身體狀況較好的受訪者，明顯是有較多感到不舒服、看醫生及食藥的次數，而且他們的身體及心理狀況也較好。

從以上數據中發現，10-18歲(年輕組別)的青少年對自己體型的滿意程度及身體情況的看法也較19-29歲(年長組別)的青少年趨向正面，前者進行減肥的情況也較少。這可能是在於年輕組別的受訪者大部分也屬於「過輕」及「健康」，而且他/她們參與運動的情況也比年長組別的青少年穩定，所以會有較健康的身體及滿意的體型。再者，因年輕組別的受訪者主要是在學，他們選擇以做運動來減肥的比例也較年長的組別略多，而透過食健身食品 / 減肥產品 / 纖體香薰 / 浸浴來減肥則是年長組別較多，這可見在職與在學受訪者的減肥方法也有差異。

### 自我體型標準與體重指標比較

從數據中顯示，認為自我體型屬肥胖的受訪者是較實際體重指標屬過重的受訪者為多，前者佔27.4%，後者佔15.3%；然而認為自我體型比標準瘦的受訪者卻是比實際擁有過輕體重指標的少，前者佔25.5%，後者則佔33.6%。這顯示普遍受訪者認為自己錯誤估計自己的體型。再進一步個別計算每一受訪者主觀與客觀評估自己的身型後，發現有一半的受訪者主觀與客觀的體型是配合，即「過輕認為自己過輕」、「標準認為自己標準」及「過重認為自己過重」。

在另外五成主觀與客觀體型不配合的受訪者中，有三成(33.4%)受訪者認為自己比標準肥，其中「過輕認為標準」佔一成半(15.5%)，而「標準認為略肥」則佔13.5%；而在16.9%認為自己比標準瘦的受訪者中，則有9.0%「標準認為過輕」。因此，認為自己比標準肥的受訪者所佔的比例是較多。

### 不同組別的客觀體型及身心健康狀況

在調查中，就以下六個組別：「進行減肥」、「沒有進行減肥」、「有做運動」、「沒有做運動」、「客觀與主觀體型配合」及「客觀與主觀體型不配合」進行比較，發現在身體狀況及自尊感方面，「有做運動組」組別是有較高平均值(mean=11.51; mean=11.11)，其次是「沒有進行減肥」(mean=11.46; mean=11.10)及「客觀與主觀體型配合」(mean=11.37; mean=11.05)；而最低分則是「客觀與主觀體型不配合」、「沒有做運動」及「進行減肥」減肥組別。在滿意自己體型方面，「沒有進行減肥」(mean=2.81)的組別得分最高，其次是「客觀與主觀體型配合」(mean=2.76)，最低分是「進行減肥」(mean=2.45)的組別。至於在體型標準方面，「進行減肥」(mean=3.51)及「客觀與主觀體型不配合」(mean=3.06)組別取得較高平均值，即他們認為體型是比標準肥。在主觀身體狀況上，「有做運動」(mean=3.49)組別所得的平均值最高，最低則是「沒有做運動」(mean=3.19)。由此可見，「有做運動組」及「客觀與主觀體型配合」的組別普遍是有較好的身心健康。

## 傳媒對標準體型的塑造

另一方面，調查發現部分體重指標屬「過輕」的受訪者進行減肥的情況比「肥胖/癡肥」為高，這反映青少年有「肥者越肥，瘦者越瘦」的趨勢。這情況有三個原因，首先，因為近年傳媒在不同渠道也鼓吹減肥/纖體，美化減肥帶來的正面影響，更以明星效應來增加廣告的說服力，令一股瘦身熱潮籠罩整個香港。從以往只在報章雜誌推出減肥廣告，直至現在發展至可在電視上看到減肥成功的個案在分享心得，足以看到纖體廣告滲入市民生活的範疇日漸增多。

其次，承接傳媒效應的影響，可以看到以往及現在對標準體型的看法是有所改變，現今對健美的標準是過於「苛刻」，因普遍市民也有越纖越美的觀念，以至體型不肥的青少年也傾向纖體。正如研究中提到處於減肥階段的受訪者會覺得減肥能增加他/她們的自尊、在人前覺得自然及可穿到靚衫等。至於對「肥胖/癡肥」的受訪者而言，雖然同樣受傳媒影響，但因他/她們距離現今的體型標準仍是很大，這會削弱他/她們進行減肥或纖體的信心及動力。

## 養成運動習慣有助身心健康發展

此外，研究也顯示進行減肥的受訪者不論在身體及情緒上也不及沒有減肥的受訪者健康，相反有參與運動的受訪者則在這兩方面也是有較佳的表現。從此可見，減肥雖然可以令人因擁有滿意的體型而增加自信，但同時卻在不知不覺間影響了個人的身心健康發展，長遠來說對社會資本造成傷害。培育做運動成為個人生活習慣，才能達至一個健康的身心。因此，提議政府應監管傳媒推出之減肥纖體廣告，控制一些過分鼓吹在短期內以特別方法能減去某個磅數的廣告，從而減輕市民繼續認為纖就是美的觀念。因此，學校也應教導學生如何分辨時下對標準體型的看法，加強青少年對注意自己身體狀況的意識，進一步培育學生從小養成做運動的習慣，發展健康的身心。學校老師及家長應在課堂及日常生活中向青少年灌輸正確的價值觀念，讓青少年明白個人的價值是建基於外在態度及內在素質。

2003年11月突破資訊研究組  
(研究員：關惠之)