

# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 新聞發布會

蔡暉明

臨床心理學家

鄧焯榮

健康心理學家

關惠之

研究員

# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 簡介:

1. 研究背景/目的
2. 減肥階段/方法/因素
3. 自我體型觀感
4. 自我體型觀感與客觀標準錯配情況
5. 進行減肥與身心健康
6. 總結及建議

# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 研究背景資料:

日期:2002年10月至12月

方法:電話普查抽樣

對象:本地10-29歲青少年

樣本數目:1005

樣本誤差:<3.0%

成功率:41.5%

# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 樣本背景資料:

性別比率:男 (52.0%); 女(48.0%)

平均年齡:18.1歲

教育程度:中學(>60%)

在學/就業情況: 68.4%/29.1%

宗教信仰:沒有(74.3%)

出生地點:香港 (86.0%)

# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 研究目的:

瞭解本地青少年的

- 自我體型觀感;
- 客觀「體重指標」(BMI)標準;
- 纖體情況;
- 纖體對身心健康影響

# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 受訪者減肥階段:

|                | 整體    |
|----------------|-------|
| 1. 在未來半年沒有減肥計劃 | 57.7% |
| 2. 已計劃在未來半年減肥  | 5.9%  |
| 3. 開始減肥不夠半年    | 13.5% |
| 4. 成功維持體重半年    | 22.8% |

# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 受訪者進行減肥方法:

| 減肥方法                     | 整體           |
|--------------------------|--------------|
| 做運動                      | 39.3%        |
| 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%        |
| 去健身中心 / 參與美容院減肥計劃，例如瑪花   | 4.9%         |
| 尋找專業意見，例如營養師、中西醫         | 4.9%         |
| 美容減脂按摩                   | 1.8%         |
| 扣喉                       | 1.8%         |
| 坊間流傳方法，例如扎手指             | 0.6%         |
| 手術減肥，例如洗腸、激光等            | 0.0%         |
| 其他                       | 0.9%         |
| <b>總計</b>                | <b>100.0</b> |

# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

受訪者認為減肥帶來的好處:

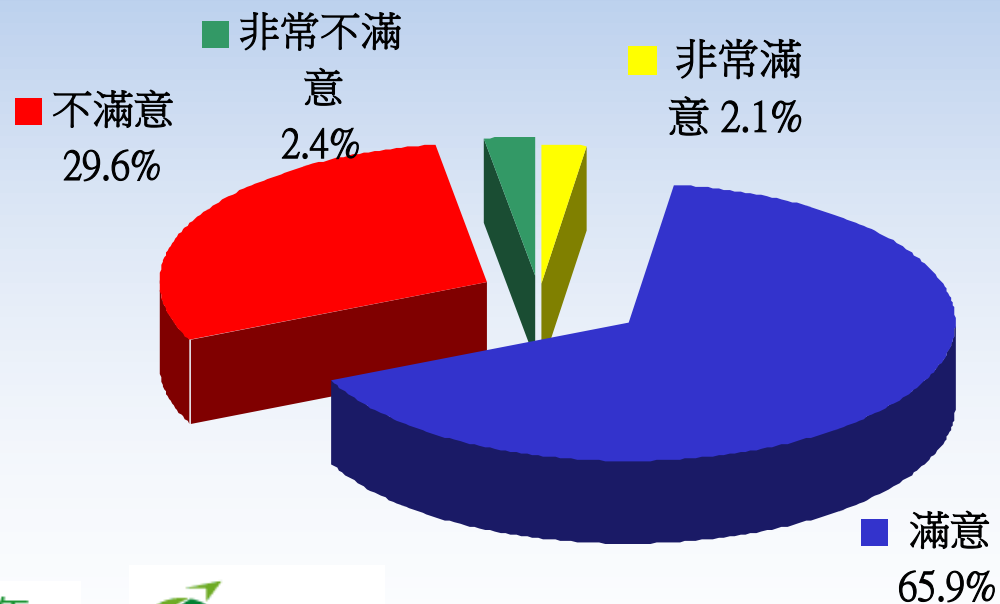
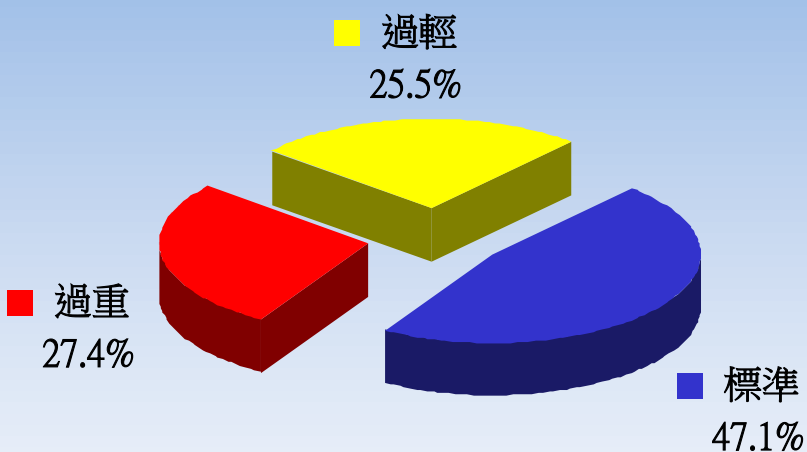
| <b>好處- 同意百分比</b> | <b>無減肥</b> | <b>有減肥</b> |
|------------------|------------|------------|
| 1. 減肥可以著倒 D 靚衫   | 67.8% **   | 82.7% **   |
| 2. 會增強你既自尊心      | 52.3% **   | 74.2% **   |
| 3. 會令你更有活力       | 44.7% **   | 64.7% **   |

p<0.01 \*\*



# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 受訪者自我體型觀感:



# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

體重指標= Body Mass Index (BMI)  
= 個人身高體重的比例

計算方法：

$$\frac{\text{體重 (公斤) kg}}{[\text{身高 (米) m}]^2} = \text{體重指標 (BMI)}$$

# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 體重指標 (BMI)

### 亞裔成年人 (18-65歲)

| 體重指標               | 類別 | 患病機會 * |
|--------------------|----|--------|
| <b>&lt; 18.5</b>   | 過輕 | 低      |
| <b>18.5 - 22.9</b> | 正常 | 中等     |
| <b>23 - 24.9</b>   | 過重 | 增加     |
| <b>25 - 29.9</b>   | 肥胖 | 高      |
| <b>&gt; 30</b>     | 癡肥 | 嚴重     |

資料來源: Asian Pacific Steering Committee in Obesity, WHO

\*患病情況包括乙型糖尿病、血糖過高症、血胰島素過高症、高血脂症、冠心病、高血壓、癌症、痛風症。

# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 體重指標 (BMI)

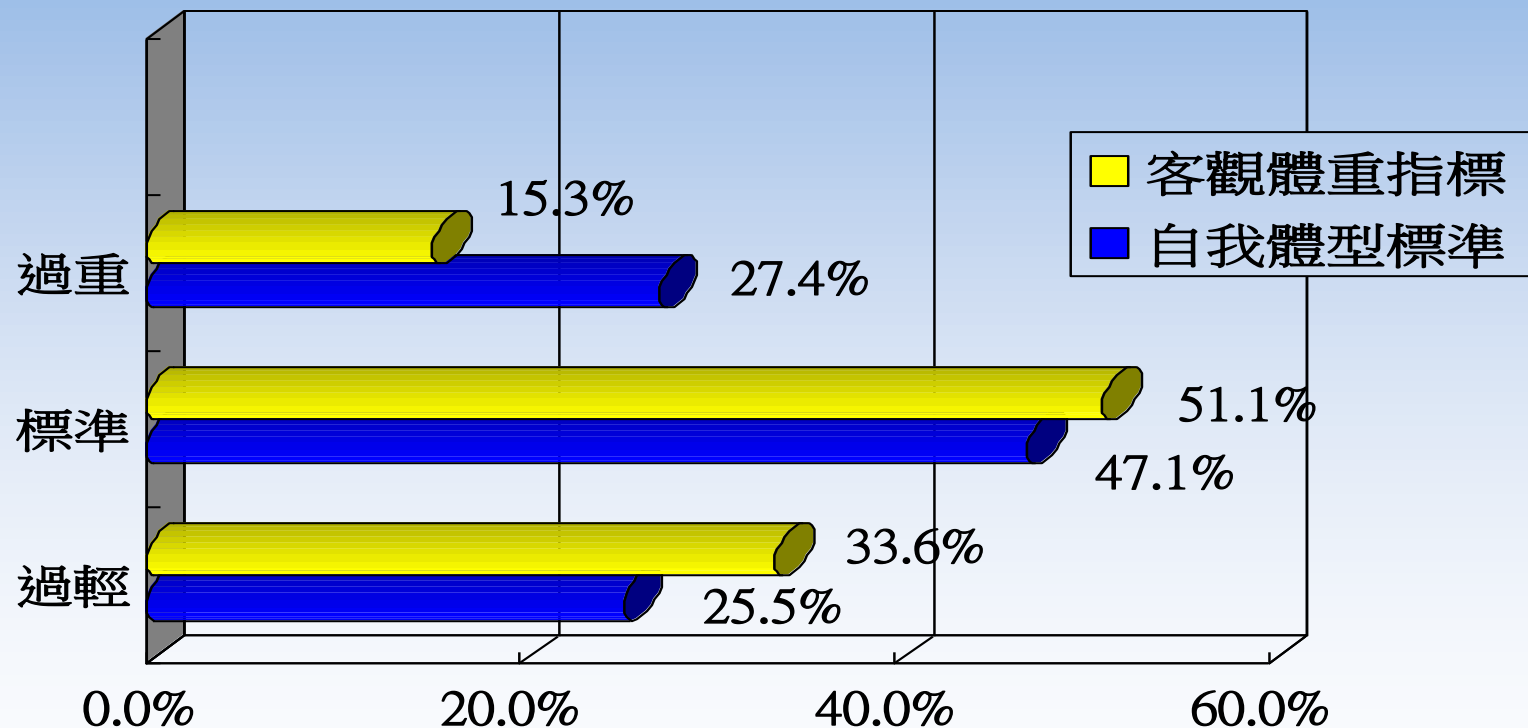
例子：女子，體重43 公斤，身高1.55米

體重 (43) kg

$$\frac{\text{體重 (43) kg}}{[\text{身高 (1.55) m}]^2} = 17.9 \text{ 體重指標屬於「過輕」}$$

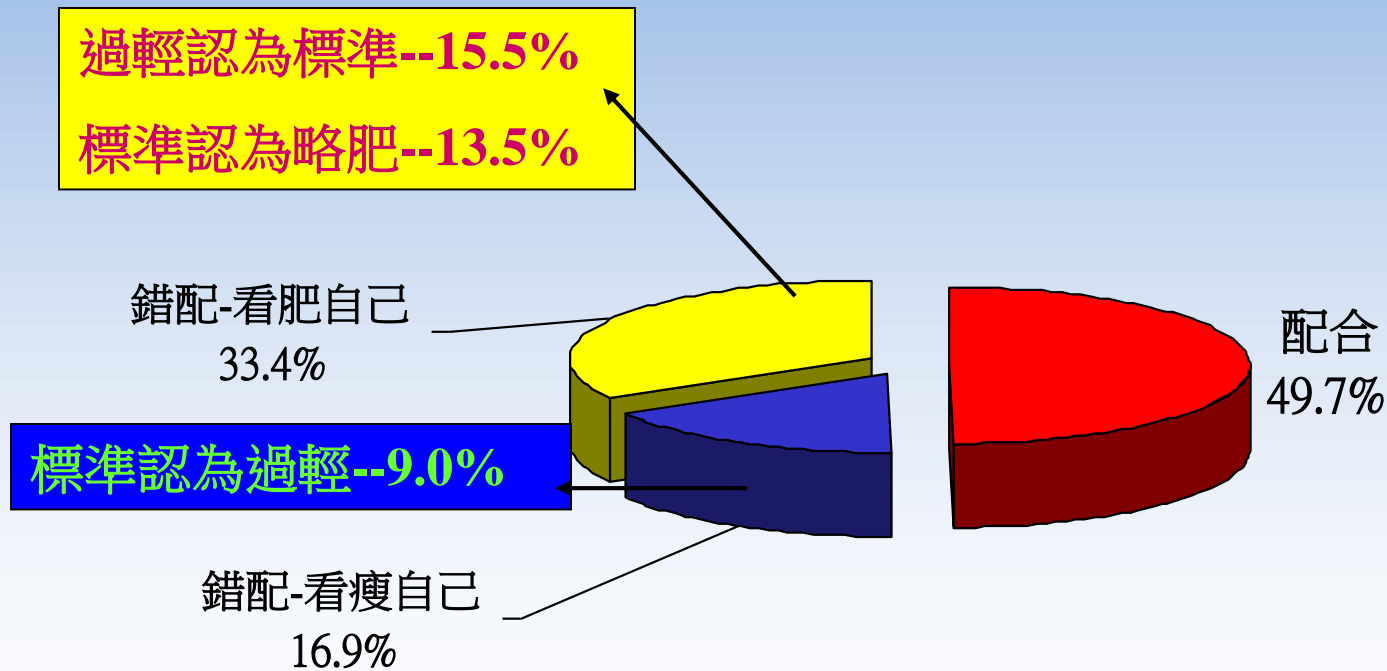
# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

受訪者自我體型觀感與體重指標(BMI)比較:



# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

受訪者自我體型觀感與客觀標準(BMI)錯配情況:



# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 受訪者體重指標(BMI)與減肥階段:

|                | 過輕    | 標準    | 過重    |
|----------------|-------|-------|-------|
| 1. 在未來半年沒有減肥計劃 | 69.9% | 55.0% | 35.8% |
| 2. 已計劃在未來半年減肥  | 4.0%  | 7.9%  | 5.1%  |
| 3. 開始減肥不夠半年    | 7.3%  | 13.8% | 26.7% |
| 4. 成功維持體重半年    | 18.9% | 23.2% | 32.5% |

# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

受訪者減肥趨勢:

不需要減肥--->進行減肥

需要進行減肥--->沒有進行減肥

\*\*肥者越肥,瘦者越瘦



# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 受訪者進行減肥與身心健康:

|           | 無減肥     | 有減肥     |
|-----------|---------|---------|
| 身體健康得分平均值 | 11.46** | 10.99** |

p<0.01\*\*

| 同意百分比               | 無減肥    | 有減肥    |
|---------------------|--------|--------|
| 1. 你覺得你既身體會變差       | 29.0%* | 39.5%* |
| 2. 你因為身體狀況做唔倒自己想做既事 | 14.6%* | 24.7%* |

p<0.01\*

# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 受訪者進行減肥與身心健康:

|          | 無減肥     | 有減肥     |
|----------|---------|---------|
| 自尊心得分平均值 | 11.10** | 10.54** |

p<0.01

| <i>同意百分比</i>               | 無減肥     | 有減肥     |
|----------------------------|---------|---------|
| 1. 你有時覺得你既朋友 / 同學 / 同事幸福過你 | 29.3%*  | 40.7%*  |
| 2. 你有時會覺得自己冇用              | 30.6%** | 44.2%** |

# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 總結:

- 青少年自我體型觀感成為其纖體主要考慮;
- 大部分自我體型與客觀標準錯配的受訪者也是認為自己「比標準肥」;
- 減肥影響個人身心健康及個人自尊發展;
- 運動有助穩定身心健康發展。

# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 建議:

- 向青少年灌輸正確的價值觀念;
- 發掘並欣賞自己多方面的優點;
- 教育青少年如何辨識傳媒對標準體型塑造;
- 在校內推行做運動的習慣。

# 突破機構-青少年纖體與身心健康研究

## 新聞發布會

蔡暉明

臨床心理學家

鄧焯榮

健康心理學家

關惠之

研究員