

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%
總計	100.0

突破機構-青少年纖體與身心健康研究

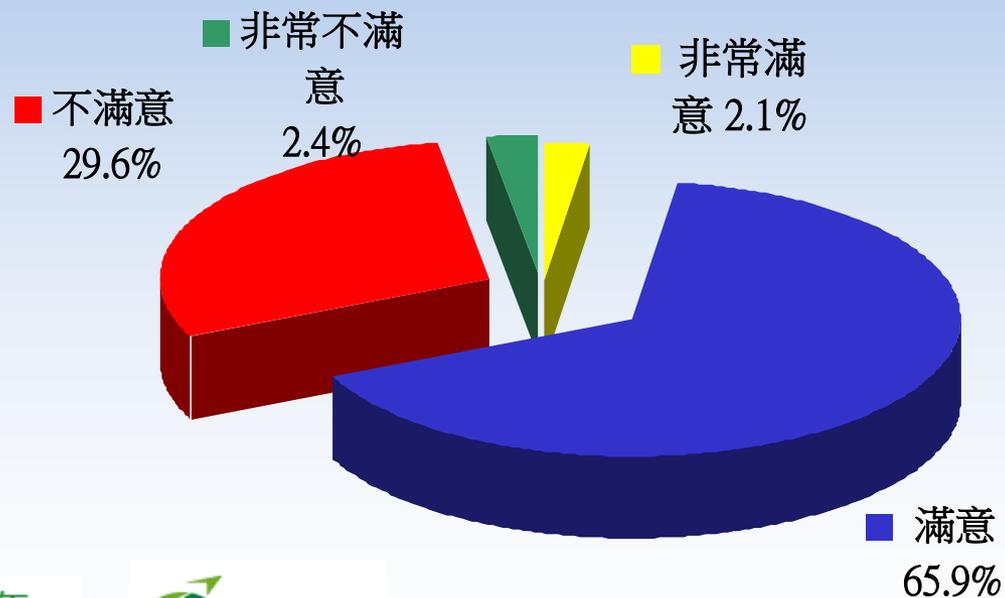
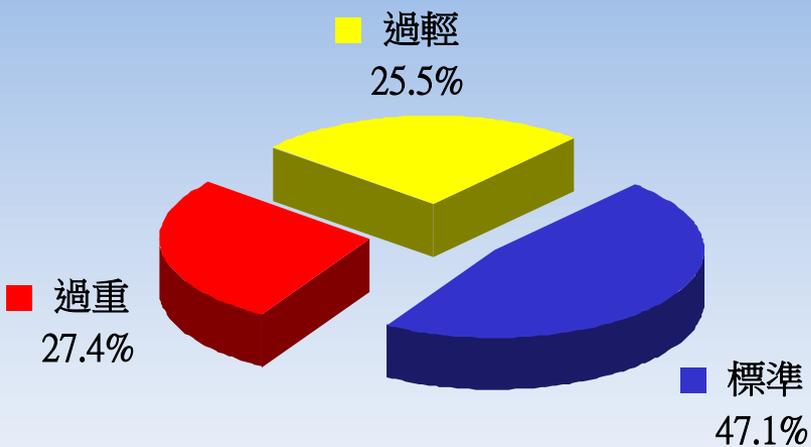
受訪者認為減肥帶來的好處:

好處- 同意百分比	無減肥	有減肥
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 *
< 18.5	過輕	低
18.5 - 22.9	正常	中等
23 - 24.9	過重	增加
25 - 29.9	肥胖	高
> 30	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)

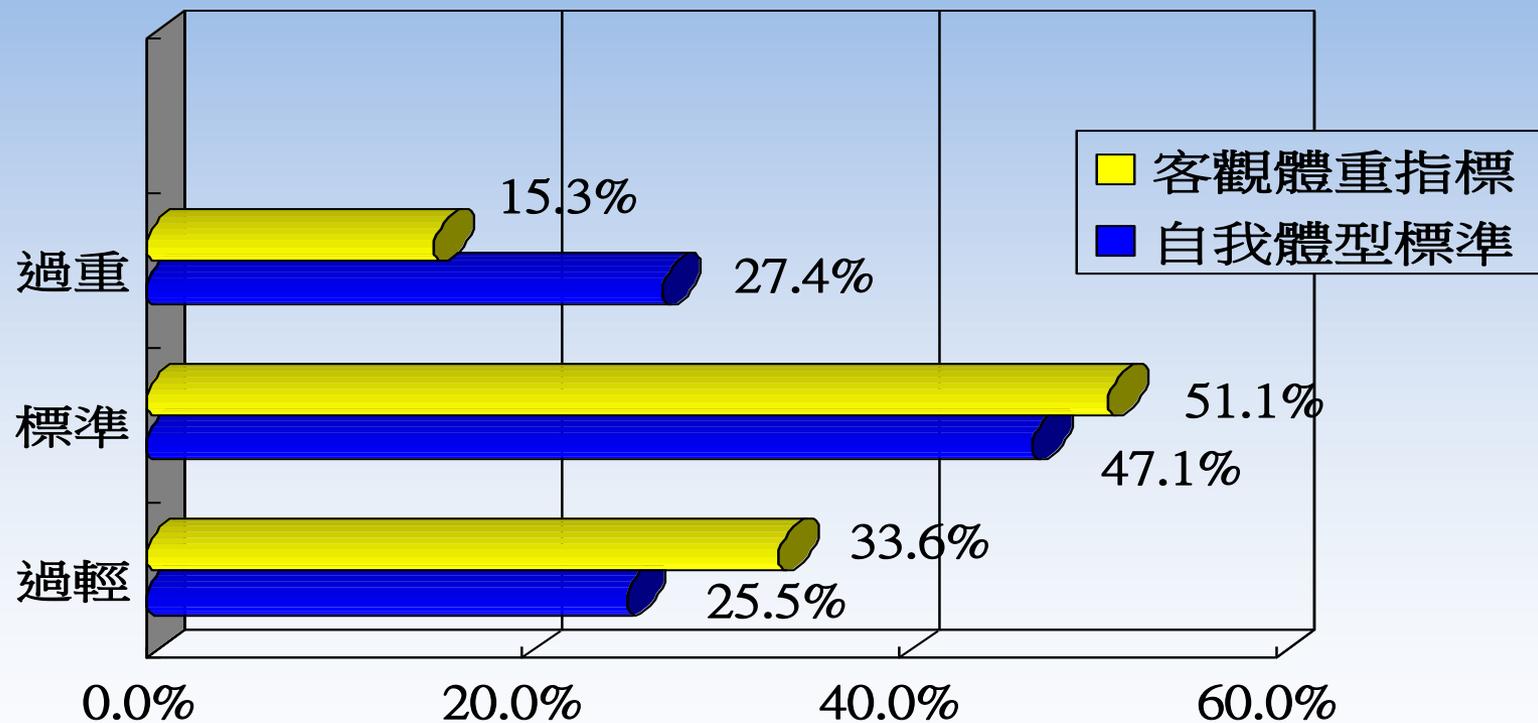
例子：女子，體重43 公斤，身高1.55米

體重 (43) kg

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

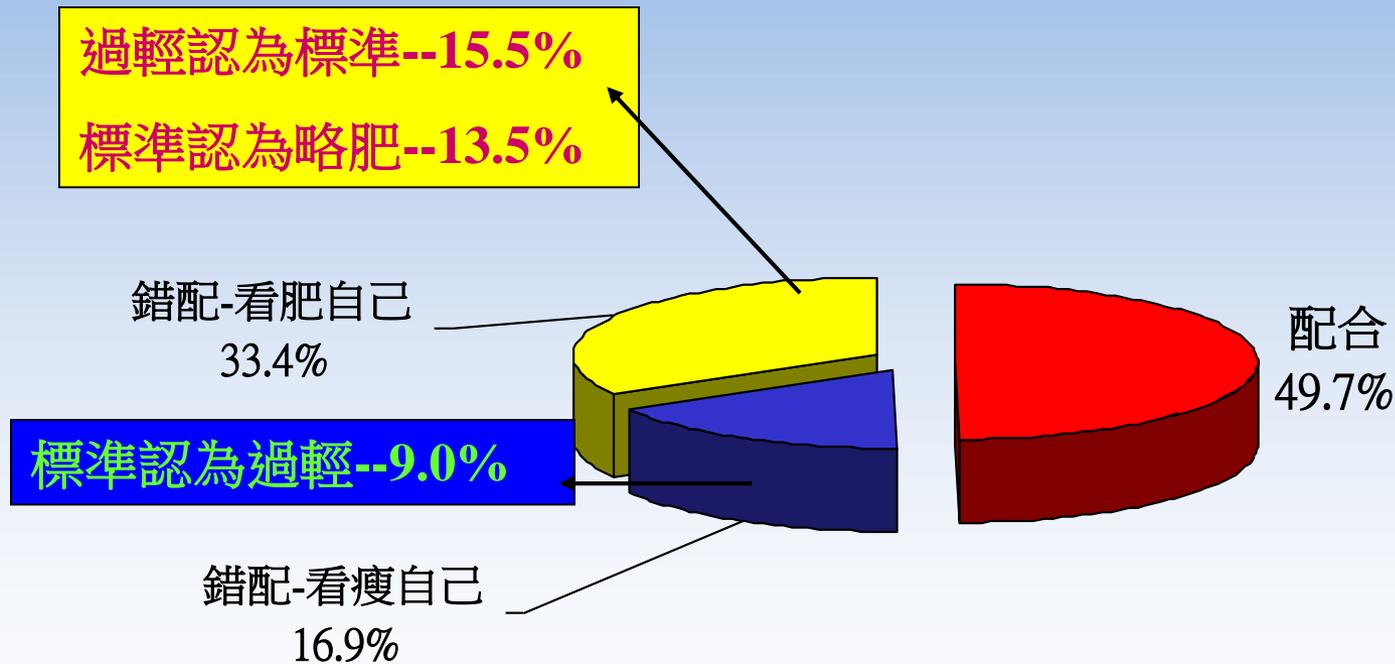
突破機構-青少年纖體與身心健康研究

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