

# 突破機構 - 青少年纖體與身心健康研究 (附件)

## 【不知不覺減上癮】

(真人個案)

明明(假名)

女, 20 餘歲, 大學畢業, 從事文職工作

### 【減肥源起】

- \* 家中最細, 自幼得家人愛錫; 讀書成績優異, 獲師長及同學讚許, 因而成為眾人焦點, 充滿自信。
- \* 升讀大學後成績下滑, 變得自信心低落, 以不斷做運動舒緩情緒。
- \* 因做運動中獲得體型修減, 竟獲朋友大肆讚賞, 開始迷上減肥的成果。

### 【戀上體型控制】

- \* 希望在學業成績以外尋回自我, 以美麗的體型為目標, 從減肥中得到極大滿足感。
- \* 減肥初期得多人讚賞, 愛上減肥成果, 逐漸感到不能自控; 過程中家人及朋友也沒有為意, 及後紛紛勸阻。

### 【失控高峰】

- \* 6 個月內體重由 140 磅急減至 100 磅。
- \* 每天做運動(gym)兩小時, 長期不吃飯及肉, 只吃蔬菜; 在進食前會計算卡路里, 每日只限制自己食少於 1000 的卡路里。
- \* 減肥後時常感到頭痛、頭暈; 吃完一頓正常的飯後會感到內疚, 之後幾天不吃;
- \* 臉色蒼白, 樣子變得憔悴, 反而更失去自信; 及後情緒低落, 連家人與朋友也不想去接觸。

### 【尋回自我】

- \* 停止減肥是因為宗教信仰的幫助, 重新肯定自我價值, 覺得不用依靠學業成績或美麗的體型來肯定自己, 當中得到家人不斷的支持及鼓勵。
- \* 現在認為接納自己, 自我尊重才是美麗的表現, 不再單靠外在體型; 均衡飲食對自己身體最重要。
- \* 將自己的經歷向想減肥的朋友分享, 提醒他們小心, 並須重視建立自信心。