

支持孩子的心理健康： 身體意象

Supporting your Child's Mental Wellness: Body Image

近年來，越來越多兒童和青少年出現飲食障礙及對身材感到不滿意的跡象¹。

¹ (青少年發展指標，2023 年)

任何性別的孩子都可能因擔心自己的身體意象而受到影響。

什麼因素會影響孩子的 身體意象？

我們每個人對身體意象與飲食選擇的看法，都深受一生中所接收到的各種訊息影響。家長和照顧者在營造一個能讓兒童與青少年建立自信與自我價值的環境中，扮演著舉足輕重的角色²。

孩子建立身體意象的方式包括²：

- 媒體中關於審美標準及理想體型的訊息與圖片。
- 孩子聽到旁人對他們身材的評論（包括因體重而遭受霸凌）。
- 成年人談論食物、運動，以及對自己和他人身材的看法。

² (Embody 計劃)

您知道嗎？

飲食失調行為可能對孩子的健康造成負面影響，進而導致骨骼發育不全、消化不良、專注力下降、焦慮和憂鬱情緒加劇，甚至與親友疏離。我們在下一頁提供了一些建議，幫助孩子建立健康的飲食與身體關係。



幫助孩子建立健康的飲食與身體關係^{2,3}。

³ (安大略省公共衛生營養師協會 (Ontario Dietitians in Public Health))

使用中性的語言來描述食物，並直接稱呼食物的名稱（例如「糖果」）。

避免將食物貼上「好」、「壞」、「健康」、「不健康」或「垃圾食物」的標籤。

這些用詞可能會引發孩子對身體意象的擔憂，從而開始節食、或在進食時感到羞愧或罪惡感，甚至導致其他飲食問題。

盡可能與孩子一同在共用空間用餐。

在不受干擾的情況下全家一起用餐，是建立家庭關係的好方式。

這樣的習慣不僅有助於預防青少年出現飲食失調，還能提升孩子的自尊心與學業表現。

尊重各種身材樣貌

身材多樣性是健康且正常的，一個人的健康與價值不應由體型來決定。

與其過度關注體型與體重，不如重視維持身體健康，例如攝取足夠的食物與水分、保持規律運動習慣，以及確保睡眠充足。

成為孩子的榜樣

避免在孩子面前批評自己的體型或外貌。

讓孩子看到您樂於享用各類食物。用正面的方式與孩子談論運動的益處。避免將體能活動當作進食過多的懲罰。



重新思考讚美的方式

當您在談論自己或孩子的身體時，請著重於身體的功能，而非外觀。

稱讚孩子或其他人時，應著重於他們獨特的特質、能力或付出的努力。

陪伴孩子度過青春期

青春期是孩子從兒童階段邁向成年的重要轉變階段。

長痤瘡（俗稱青春痘）、體重增加、身高增長、體型改變等，都是青春期自然且正常的變化。

教導孩子對媒體內容保持批判性的思考

與孩子一起討論媒體（包含社群媒體）如何影響我們的身體意象。

- 與孩子一起分析討論電影、書籍和電視節目是否有傳遞正面的身體意象。
- 提醒孩子照片可能經過修圖或使用人工智慧 (Artificial Intelligence, AI) 編輯，並不總是真實的，且可能影響我們對自己身體的觀感。社群媒體上常見的減肥產品（如「瘦身」茶）和網紅或名人分享的「一日飲食」影片，都可能影響到我們的身體意象。若欲了解更多建議，請參閱 Embody 計劃為照顧者準備的媒體指南，以及有關社群媒體網紅與飲食風潮的衛教單張。

