



2014 年台灣少年身體形象(body image)與整形態度調查報告

一、前言

「時下青少年重視外表，『微整』的案例愈來愈多，家長對孩子求助醫美的態度也愈見開放，中市有高中女生甚至由母親陪同，以『打破尿酸』為由向學校請假。」(聯合報，2014.06.02)

愛美是人之常情，少年處在青春期中身體驟變的人生階段，對自己的外表更是看重，然而種種跡象顯示，近來國內少年對自己外表的重視有增無減，有些少年甚至願意尋求整形來讓自己變美：媒體報導少年微整形的案例越來越多，甚至還有不少高中職學生趁著長假整形，因此隨著暑假來到，也可能迎來國內少年的「整形潮」。衛福部在今年初也因應國內少年整形的趨勢祭出禁令，禁止醫師對未滿十八歲的未成年人進行非為醫療必要的美容手術¹。

少年對整形的態度，和其如何看待自己的身體、如何知覺他人對其外表的評價息息相關。因此為瞭解台灣少年對整形的態度和其身體形象的整體情況，兒童福利聯盟(以下簡稱兒盟)特別進行了此項調查。本調查針對國中七、八年級、高中一、二年級，和高職一、二年級的學生(本文所稱之少年)，以機率比例隨機抽樣方式於全台各縣市(不含外島)抽出國中、高中、高職學校共 66 所，對其學生進行問卷施測，施測時間為 2013 年 12 月 16 日至 12 月 31 日間，總計發出 3377 份問卷，回收 2791 份有效問卷，回收率達 82.6%，在 96% 的信心水準下，誤差不超過正負 2 個百分點。

二、台灣少年的身體形象與審美觀

(一)台灣少年身體形象：

平均 70.6 分，23.8% 少年自我形象偏低

高中職較國中、女生較男生低

一個人如何看待自己的身體外表，形成了他對自我的「身體形象」(body image)。本調查參考許多國內外研究，自行編製身體形象量表(參考附件)，面向包括一個人對自己身體外表的想法、感受和改變自己外表的行為。

調查發現台灣少年的身體形象分數平均為 70.6 分，其中分數偏低²的少年比例為

¹ 衛福部於 2014 年 2 月 26 日公告「醫師對未滿十八歲之未成年人施作非為醫療必要之美容手術，為醫師法第二十八條之四第一款規定不得執行之醫療行為」。非為醫療必要之美容手術項目包含：眼部整形、鼻部整形、植髮、抽脂、削骨、臉部削骨、顱顏重整、拉皮、胸部整形(縮乳及隆乳)。(衛部醫字第 1031661030)

² 身體形象量表分距為 0-22 分，少年平均為 15.5 分(SD=3.07)，以百分位呈現，換算下來少年平均為 70.6 分。本研究以百分位未滿 60 分算為身體形象偏低(若換算成原量表分數為未滿 13.2 分偏低)。



23.8%。進一步檢視身體形象分數在年級、性別上的差異，發現兩者均達到統計上的顯著，也就是說：高年級較低年級學生的身體形象分數低，少年隨著年齡漸長，越對自己的體型和外表持有較差的感受(見下表)；少女較少男的身體形象分數低($t=20.482, p<.001$)，調查中男生身體形象分數平均 76.4 分，而女生平均為 66.0 分，此外，少女身體形象偏低的比例也較少男更為明顯(見下表)，約有 10.0% 的少男有偏低的身體形象，但相較之下，少女則有 34.7% 有偏低的身體形象。因為身體形象有如此大的性別差異，故本調查後面的分析，也將分別列出男女性別差異之數據。

台灣少年身體形象分數情形：女生較男生身體形象差

身體形象分數	全部	男	女
平均值	70.6	76.4	66.0
偏低比例	23.8%	10.0%	34.7%

台灣少年身體形象分數情形：高中(職)生身體形象較國中生差

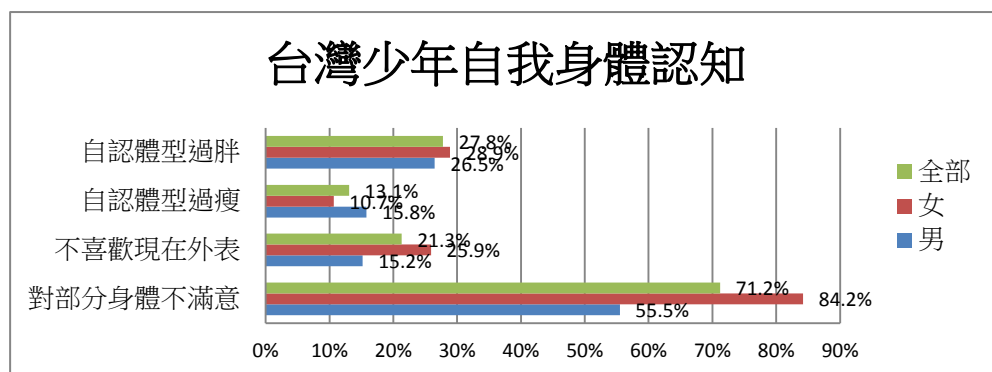
	N	平均身體形象分數
國中一年級	633	74.5
國中二年級	782	72.1
高中(職)一年級	684	68.5
高中(職)二年級	574	66.9

$F=22.774, p<.001$ 。事後比較：國一>國二、高中(職)一、高中(職)二，國二>高中(職)一、高中(職)二

(二)21.3%的少年不喜歡自己現在的外表，女生較男生更不喜歡現在的外表

從身體形象量表的自我身體認知部分來看，13.1%的少年主觀認為自己的體型過瘦、27.8%認為自己過胖，其中有性別的差異：主觀認為現在體型屬於過胖的女生(28.9%)稍多於男生(26.5%)，而男生較女生傾向認為自己過瘦(男 15.8%、女 10.7%)，這可能代表著女生擔心被認為胖，而男生則擔心自己不夠強壯。

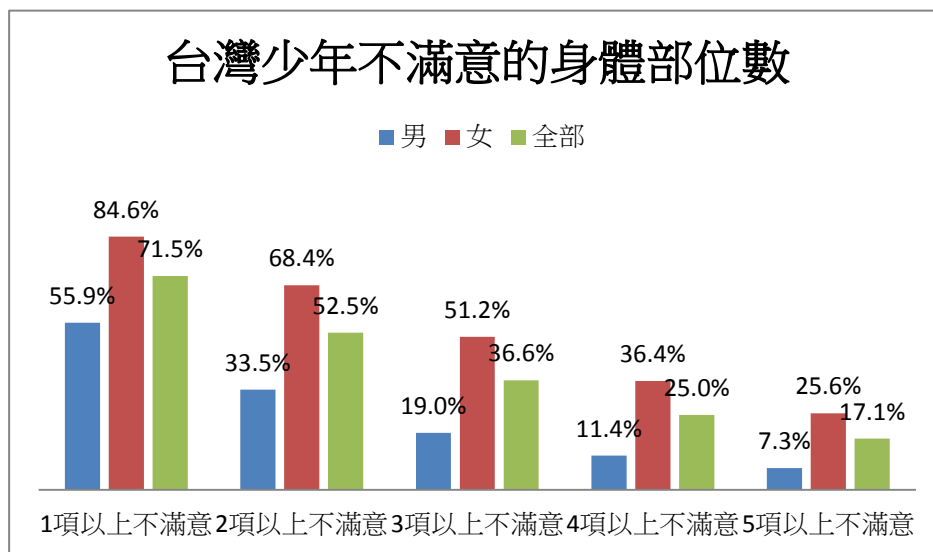
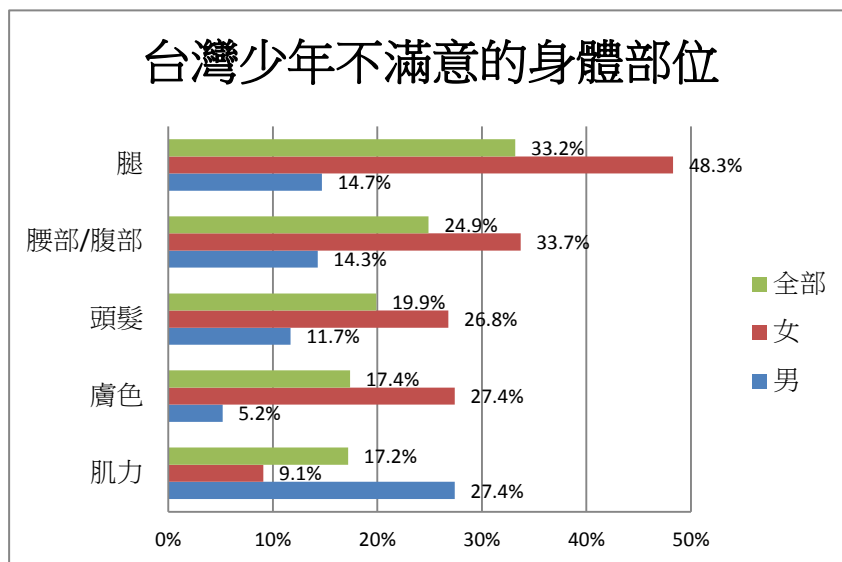
值得注意的是，有 21.3% 的少年不喜歡自己現在的外表，分性別來看，有 25.9% 的女生不喜歡自己現在的外表，相較之下，只有 15.2% 的男生不喜歡自己現在的外表，少了女生約 10 個百分點。





(三)台灣少年大多有不滿意的身體部位，女生較男生不滿意情形更為嚴重

進一步分析孩子對自己身體部位的滿意度，發現男生最不滿意的前三名是肌力(27.4%)、腿(14.7%)、腰部腹部(14.3%)，而女生不滿意的前三名是：腿(48.3%)、腰腹(33.7%)、膚色(27.4%)。男生最多不滿意的部分是肌力，這印證了前述男生擔心不夠強壯，男女共同不滿意的前三名都有腿和腰部、腹部，可能和擔心自己身材過胖有關，而即使腿和腰部、腹部是男女共同不滿意的前三名，女生不滿意的比例明顯較男生高出許多。而女生不滿意的第三名：膚色，可能顯示了「白即是美」、「一白遮三醜」等現在流行的審美觀。若將填答者勾選不滿意的身體部位數相加(見下圖)，發現女生不滿意的身體部位數量明顯的較男生多，超過半數(51.2%)以上的女生不滿意 3 項以上，男生只有 19.0%，約四分之一(25.6%)的女生不滿意 5 項以上，男生只有 7.3%。女生對自己身體不滿意的情形，也反映了其身體形象分數較低之情形。





(四)台灣少年的身體審美觀：女生要皮膚白、腿長、男生要長得高、鼻子挺

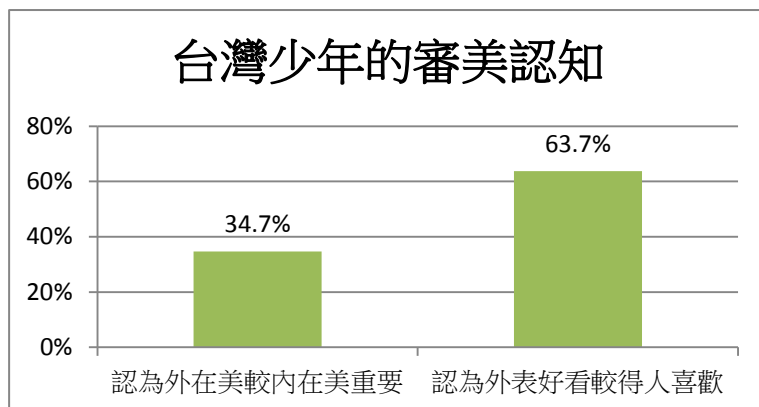
台灣少年對自己的身體外表普遍不滿意，那到底台灣少年的審美觀為何？在少年眼中什麼是美呢？調查發現男生認為的美女條件，前三名分別為：皮膚白(54.2%)、腿很長(51.5%)、胸部大(36.5%)；女生認為的美女條件前三名則是：腿很長(71.1%)、皮膚白(68.4%)、雙眼皮(52.4%)。男生認為的帥哥條件，前三名分別為：身高 180(56.1%)、六塊肌(47.3%)、鼻子挺(38.4%)；女生認為的帥哥條件前三名則是：鼻子挺(51.1%)、身高 180(49.5%)、雙眼皮(42.7%)。由此可看出台灣少年的審美觀也是存在著性別差異，但這些條件大部分都已天生決定，以台灣人的體形和五官輪廓要達到不是那麼容易，無怪乎少年們對自己的身體外觀普遍不滿，甚至要尋求整形了。

台灣少年的審美條件

美女條件				帥哥條件			
	全部	男生認為	女生認為		全部	男生認為	女生認為
N	2744	1183	1500		2725	1177	1488
腿很長	62.5%	51.5%	71.1%	身高 180 以上	52.6%	56.1%	49.5%
皮膚白	61.7%	54.2%	68.4%	鼻子挺	45.4%	38.4%	51.1%
雙眼皮	45.3%	36.2%	52.4%	雙眼皮	38.1%	32.6%	42.7%
鼻子挺	37.5%	30.6%	43.0%	六塊肌	34.5%	47.3%	24.3%
S 曲線	36.2%	34.9%	36.7%	頭髮茂密	30.9%	29.7%	32.0%
外表比實際年齡小	28.3%	30.6%	26.3%	花美男	29.6%	21.0%	36.6%
胸部大(有事業線)	23.3%	36.5%	12.5%	有人魚線	26.7%	34.1%	21.0%

三分之一少年認為外在美比內在美重要、六成認為外表好看的人較得人喜歡

台灣的少年們在意外表的美，是否對內心的美也重視呢？約三分之一(34.7%)的少年認為外在美比內在美更為重要。此外，約六成(63.7%)的少年認為外表好看的人較會得到別人喜歡。顯示出部分少年的審美認知，是外在勝過內在，多數的少年認為美麗的外表是好人際關係的媒介。





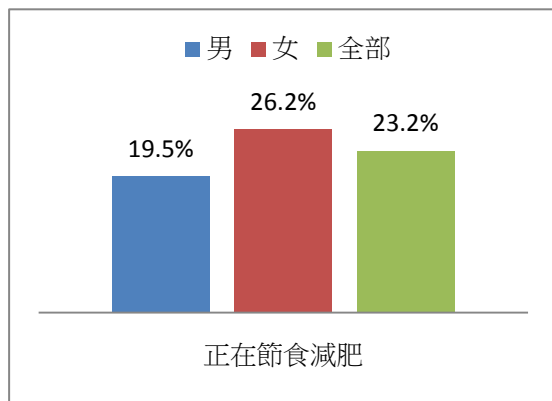
三、台灣少年改變外表行為與整形態度

(一)節食減肥行為

23.2%的少年正在節食減肥，女生較男生多

其中逾五成體型為正常甚至過輕

進一步分析身體形象量表中改變外表行為的部分，發現有 23.2%的少年正在用節食的方式減肥，若依性別區分，有 19.5%的男生、26.2%的女生正在節食減肥，性別的差異達到統計上的顯著。



正在節食減肥的少年中，有 64.6%實際上客觀的體型(BMI 值)為正常或過輕³，也就是這些少年其實客觀上來說並不需要減肥，卻正在節食減肥。有趣的是，再以少年主觀認知的體型和節食減肥行為交叉分析，發現：正在節食減肥的少年中，有 52.2%自認體型正常或過瘦，亦即，即使有些少年自認體型屬於正常或過輕，仍然選擇要節食減肥，這可能顯示了少年們認定的美好體型並非是客觀上符合健康條件的體型，而是偏瘦的體型，反映少年們相信「瘦即是美」的審美觀。其實少年身體正在發育時期，採取不當節食方式減肥，可能會影響到少年的健康，故少年過度節食減肥問題，應予以重視。

少年節食減肥行為與客觀、主觀*體型之交叉分析

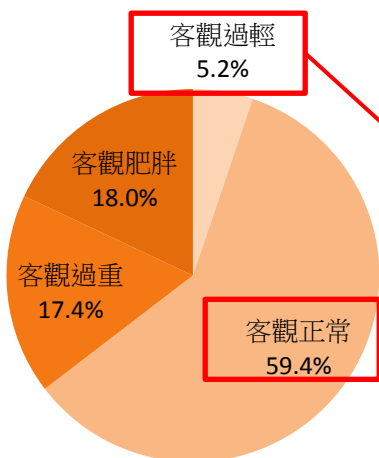
正在節食減肥		正在節食減肥	
N	572	N	638
客觀過輕	5.2%	主觀過瘦	3.8%
客觀正常	59.4%	主觀正常	48.4%
客觀過重	17.4%	主觀過胖	47.8%
客觀肥胖	18.0%		

*客觀指 BMI 體型(見註 3)，主觀指少年自評之體型。

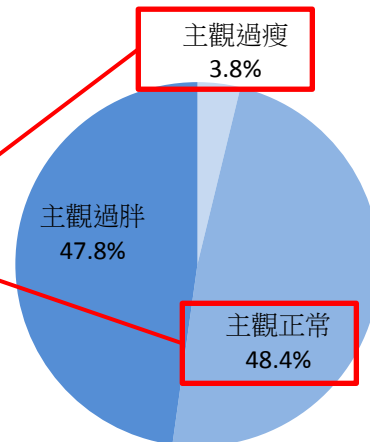
³ 本研究依國健署 2013 年 6 月 11 日公布之「兒童及青少年生長身體質量指數建議值」，將調查中學生之 BMI 值依性別和年紀(以國一=13 歲，以此類推)，轉換為過輕、正常、過重、肥胖，四個等級。



正在節食減肥少年之客觀體型



正在節食減肥少年之主觀體型



應不需減肥
卻正在減肥

(二)打扮行為

除了減肥之外，少年也會用打扮的方式改變自己的外表。有青春期孩子的父母，應該都看過孩子出門前花費很多時間精心打扮的樣子。不過調查結果顯示，其實大部分的少年還是在 10 分鐘內就打扮完畢了，所以少年花很多時間打扮可能只是我們的刻板印象而已，但的確有 5.5%的少年表示出門前會打扮超過 30 分鐘，女生較多。而在裝扮的費用部分，8.5%少年表示花很多錢購買化妝品或保養品，若依性別分，男生有 4.5%，女生則有 11.6%，同樣有顯著的性別差異。論到打扮的方式，男生的前三名是：健身(18.7%)、使用髮膠(11.8%)、保養皮膚(8.6%)，女生的前三名則是：保養皮膚(38.7%)、防曬(34.3%)和戴瞳孔放大片(17.6%)。

少年改變外表行為-打扮

外出前打扮的時間*				花很多錢購買化妝/保養品*			
	全部	男	女		全部	男	女
N	2779	1208	1510	N	2770	1198	1510
沒有花時間	21.0%	34.6%	10.1%	非常不同意	55.0%	66.9%	45.4%
10 分鐘內	43.8%	46.9%	41.3%	不同意	36.5%	28.6%	43.0%
11-20 分	20.7%	11.3%	28.3%	同意	7.1%	3.3%	10.1%
21-30 分	9.0%	4.5%	12.8%	非常同意	1.4%	1.2%	1.5%
超過 30 分	5.5%	2.7%	7.5%				

男女差異卡方檢定：* $p < .001$

(三)整形行為與態度

13%少年正考慮整形，近半數認同整形

減肥、打扮是一般少年傳統會採取的改變外表方式，然而隨著醫美產業在台灣的興盛，近年似乎有更多少年會選擇以整型的方式來改變自己的外表。美容醫學，大致上可



以分為光電治療(如：雷射除斑、脈衝光)、針劑治療(如：注射肉毒桿菌素、玻尿酸、微晶瓷、美白針，也就是一般俗稱的微整形)，和美容手術(如：抽脂、削骨、隆鼻、雙眼皮手術)三大類，其中第三類美容手術屬於侵入性的治療，衛福部已於今年初明文禁止醫師對未成年人施行。調查中，絕大多數少年未接受過整形，僅有 1.9%少年表示曾接受過整形(1.1%光電治療、0.7%針劑治療、0.7%美容手術)。雖然大部分少年均未有過整形的經驗，但若問到整形的意圖，考慮整形的少年就增加到了 13.0%，其中想整型，但不考慮侵入性手術的佔 8.4%，想整型，也可接受侵入性手術的佔 4.6%，其中有顯著之性別差異，女生想整形及能接受侵入性美容手術的比例，明顯較男生為高。

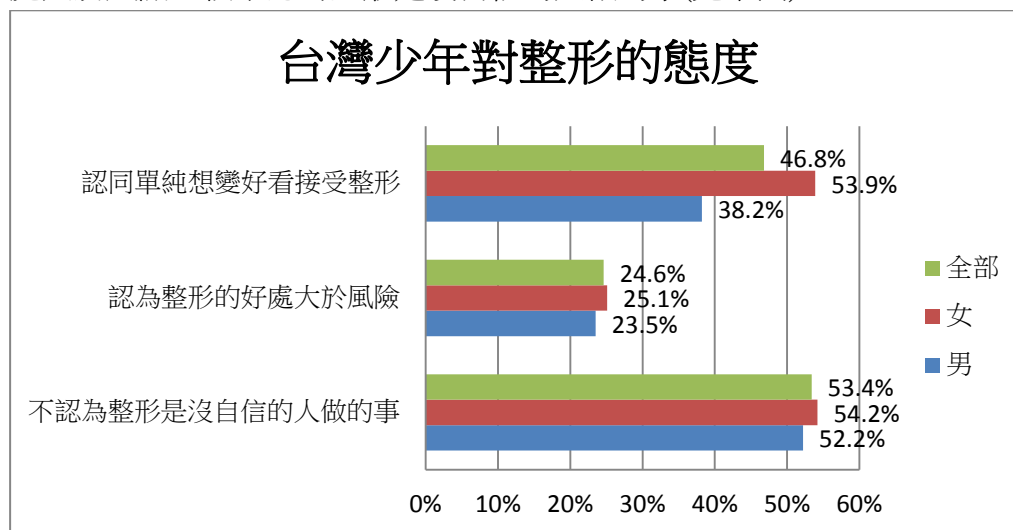
台灣少年的整形經驗與意圖

整型行為				整形意圖*			
	全部	男	女		全部	男	女
N	2754	1196	1500	N	2751	1198	1496
未曾接受整形	98.1%	98.2%	98.3%	完全不想	87.0%	92.7%	82.4%
光電治療	1.1%	1.1%	1.0%	想整形，不考慮侵入性手術	8.4%	4.3%	11.9%
針劑治療	0.7%	0.7%	0.7%	想整型，有考慮侵入性手術	4.6%	3.0%	5.7%
侵入性美容手術	0.7%	0.6%	0.6%				

男女差異卡方檢定：* $p < .001$

台灣少年對整形態度開放，女生較男生對整形的認同度更高

接下來再詢問少年對整形的態度，數據顯示台灣少年對整形的態度還蠻開放的：46.8%的少年認同人可以單純因為想變好看接受整形手術，也就是認同不需要有醫療上的必要性就可接受整形手術。24.6%的少年認為整形的好處大於風險。53.4%的少年不認為整形是沒自信的人才會做的事。而這些題目都呈現了性別差異，整體來說，女生較男生對整形的認同度較高，女生較男生認同非醫療必要性的整形手術、較傾向認為整形好處大於風險、較不認為整形是沒自信的人做的事(見下圖)。





四、 影響台灣少年身體形象之因素

少年身體形象受媒體、同儕、家人影響，其中媒體影響最大

台灣少年的身體形象，究竟受那些因素之影響呢？除了性別和年齡等因素外，文獻顯示，媒體、人際壓力等社會因素，會影響人對自己之身體形象。我們首先將調查中的重要變項做相關性分析，發現：少年不滿意的身體部位數越多、BMI 值越高、年級越高、打扮時間越長、越易受到家人、同儕、媒體影響其對外表的看法⁴，其身體形象分數越低。接下來，我們以身體形象量表分數作為依變項，將性別、年級、BMI 作為人口變項，受家人、同儕、媒體影響外表看法的程度作為社會因素，以逐步多元回歸分析，結果發現多元回歸模型具有解釋力，所有的人口變項和社會因素變項皆具有顯著的負向解釋力(見下表)，這表示：性別為女性、年級越高、BMI 值越高、越易受媒體、同儕、家人影響其對外表想法的人，其對自我的身體形象越差。其中，解釋力的大小依序為：性別、媒體影響、同儕影響、BMI、家人影響、年級，也就是在本研究分析的社會因素中，媒體相較於同儕、家人，對少年之身體形象更有影響力。

解釋少年身體形象之逐步多元回歸模型

依變項	解釋變項(N=2301)	β	R ²	F	CI
身體形象			0.434	292.732***	21.246
	1.同儕影響	-0.248***			
	2.性別 (男 1 女 2)	-0.267***			
	3.媒體影響	-0.260***			
	4.BMI	-0.118***			
	5.家人影響	-0.101***			
	6.年級	-0.075***			

***p<.001

(一)媒體、同儕和家人之影響

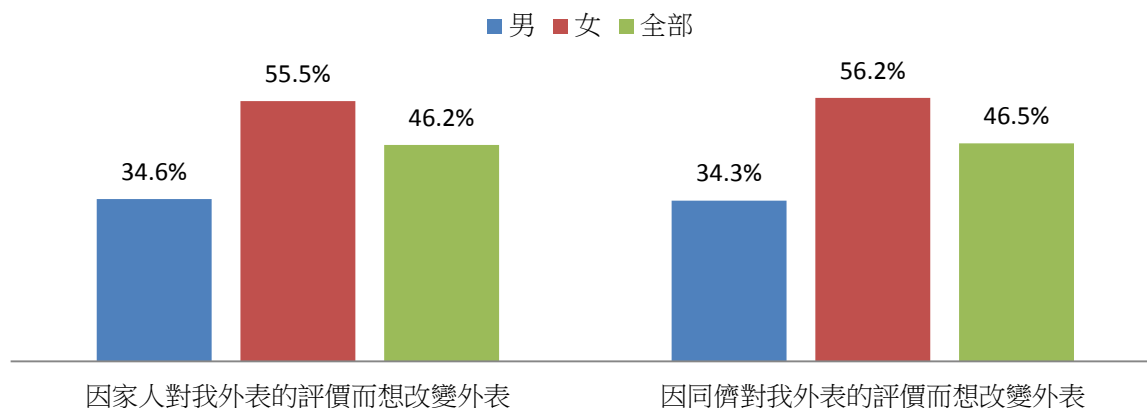
近半數少年表示會因家人、同儕對其外表的評價而想改變外表

家人和同儕對少年外表的判斷和意見，對其是很有影響力的。46.2%的少年表示會因家人對其外表的評價(如：說其太胖)而想改變外表。46.5%的少年會因同儕對其外表的評價而想改變外表。這其中也有顯著的性別差異，分別有 55.5%和 56.2%的女生會因家人、同儕的評價而想改變外表，而分別「只有」34.6%和 34.3%的男生會因此想改變外表。看來不管是少男還是少女，對別人對其體型外表的評價，都是十分敏感、在意的，只是在女生身上更凸顯出這樣的特質。

⁴ 在「家人影響」、「同儕影響」、「媒體影響」三項得分越高，分別表示其對外表的想法和態度越易受家人、同儕、媒體的影響。



因家人、同儕對其外表的評價而想改變外表



35.6%的少年表示會努力讓自己外表和明星/模特兒一樣

比家人和同儕對少年身體形象更有影響力的是媒體。35.6%的少年表示會努力讓自己的外表和身材看起來和明星、模特兒一樣。電視節目中對外表的討論，共有 53.1%的少年表示會影響其對自己或別人外表的評價。女生較男生有更高比例努力讓自己外表看起來和明星/模特兒一樣，女生也較男生更易受電視節目影響其對自己和別人外表的評價。在媒體上呈現的審美觀、對人外表的各種討論和評價，顯然影響了許多少年的審美觀，也影響少年對自己和他人外表的評價，甚至不知不覺吸引少年努力改變自己外表，以追求達到那些十分難以達成的明星或模特兒的外型標準、那些媒體所型塑、樹立的審美標準。這些標準甚至連明星或模特兒都難以達成，以致於現在廣告都普遍使用修圖技術讓代言明星或模特兒的五官、皮膚、體型比例、肌肉線條更加的精緻、白皙、纖瘦、強壯，少年每日潛移默化地接受的審美標準也更加遙不可及。

	全部	男	女
我會努力讓我的外表和身材看起來和明星/模特兒一樣	35.6%	32.1%	37.6%
電視節目中對外表的討論，會影響我對自己或他人外表的評價	53.1%	43.2%	60.7%

五、呼籲

有鑑於少年普遍對自己外貌不滿意，兒盟提倡「新美感運動」，期能幫助少年重新建立良好的自我身體形象。

兒盟「新美感運動」呼籲：

1. 培養自信美：發掘自己的美好和優點

不要單從外在的評價來建立自己的價值，追求那些他人設立、難以達成的審美標準，而要記得去發掘自己的美好和優點，並懂得欣賞自己獨特之處，這樣自然就會散發



出「自信美」。而我們每個人，也請記得對他人外表評價和貶損的一字一句，都是很有殺傷力的，請常用正向的言語讚美、少用負向的言語貶抑，去發掘身旁人的美好和優點，讓台灣的家庭、學校、媒體環境能有更多的友善。

少年ㄟ，你可以這樣做：

- 找出自己的優點、獨特之處
- 不嘲笑、批評他人的外表
- 找出他人的優點、用正向的言語讚美他人

2. 培養健康美：有健康為前提才有美

有健康為前提才有美。少年正處在身體快速發育的時期，應該更要注重飲食的健康和培養良好的運動習慣，如此就會擁有「健康美」。此外，台灣少年對整形的態度開放，兒盟也提醒：不論是否為侵入性的整形手術，整型醫療都存有風險，少年請千萬要三思，醫師也務必對求助整型的少年做好心理和醫療必要性評估，以符合專業倫理、維護少年健康。

少年ㄟ，你可以這樣做：

- 注重飲食均衡、培養運動習慣
- 不用不健康、道聽塗說的減重方式
- 了解用極端的方式改變外表有其風險和代價

3. 培養多元美：打破刻板美找到新典範

時下少年的審美標準一般東方人要符合非常困難，而媒體塑造出來的美很多是透過化妝、燈光，甚至是修圖技術所創造出來，卻成為他們追求的目標。兒盟呼籲：打破刻板美，找到新典範，追求「多元美」。就如前陣子患有白斑症，膚色不均勻的加拿大女孩 Chantelle Brown，參加模特兒選秀節目，她的生命故事和散發的自信光彩，讓膚色特異的她也成為美的象徵，創造了美的新典範。此外，媒體也需自律，現在一些時尚雜誌已禁用過瘦的模特兒，一方面避免過度追求纖瘦的模特兒厭食甚至死亡，一方面也避免人們追求這些不健康的身體形象，此外有企業聲明不對廣告上的模特兒過度修片，以免造成欺騙(想想你拿到和菜單照片差很大的餐點時的心情)，或雇用特殊體型的模特兒，突破刻板的審美限制。電視節目也可以有更多元的選角，談話節目避免對外表的嘲弄，這些都是媒體可以努力的方向，讓少年有更健康的媒體環境。

少年ㄟ，你可以這樣做：

- 看看身旁不受限於刻板美的例子，找到美的新典範。
- 了解媒體呈現的美，許多已經過加工與修飾，並非原來的樣子。
- 拒看嘲弄人外表的電視節目。



附件-少年身體形象量表。將所勾選各題方框後的數字加總，若 ≤ 13 分，身體形象偏低

- 1.我喜歡我現在的外表 ☐ (0)非常不同意 ☐ (1)不同意 ☐ (2)同意 ☐ (3)非常同意
- 2.我會因身材不好而不想在別人面前穿泳裝或不想上游泳課 ☐ (3)非常不同意 ☐ (2)不同意 ☐ (1)同意 ☐ (0)非常同意
- 3.我正在節食減肥 ☐ (3)非常不同意 ☐ (2)不同意 ☐ (1)同意 ☐ (0)非常同意
- 4.我會花很多錢購買化妝/保養品 ☐ (3)非常不同意 ☐ (2)不同意 ☐ (1)同意 ☐ (0)非常同意
- 5.外出前，我通常會花多少時間在打扮 ☐ (6)沒有花時間、☐ (5)10 分鐘以內、☐ (4)11 到 20 分鐘、☐ (3)21 到 30 分鐘、☐ (2)超過 30 分、☐ (1)超過 1 小時、☐ (0)超過 2 小時
- 6.我覺得我的體型 ☐ (0)過瘦、☐ (0)過胖、☐ (1)正常
- 7.我對自己身體各部位的外觀 ☐ (0)沒有不滿意的部位、☐ (1)有不滿意的部位
- 8.我會想要整形：☐ (2)完全不想、☐ (1)想整形，但不考慮侵入性手術、☐ (0)想整型，有考慮侵入性手術