

2021 飲食習慣與自我形象的關聯 調查研究報告

主辦機構：澳門中華學生聯合總會

受託研究機構：澳門青年研究協會

2021.12

資助機構：澳門基金會

主辦機構：

澳門中華學生聯合總會

地址：澳門亞利鴉架街 9 號容永大廈，一樓 A,B 座

電話：00853-2836 5314 傳真：00853-2835 8558

網址：www.aecm.org.mo

受託研究機構：

澳門青年研究協會

地址：澳門媽閣街 36 號中山新邨第三座 17D

電話：00853-2852 6255 傳真：00853-2852 6937

網址：www.myra.org.mo

報告主筆：胡雅坤

編 審：孫仁達

出版日期：二〇二一年十二月

版權所有，不得翻印

歡迎轉載，敬請註明

目 錄

第一章 基本情況.....	1
一、研究背景.....	1
二、研究對象.....	1
三、調查方法.....	2
第二章 調查數據分析.....	3
一、背景資料統計.....	3
二、基本分析.....	6
第三章 總結與建議.....	21
附件一：圖表目錄.....	27
附件二：飲食習慣與自我形象的關聯問卷調查 2021.....	28

2021 飲食習慣與自我形象的關聯調查研究報告

第一章 基本情況

一、研究背景

青少年期是個體迅速成長與變化的時期，此時人類個體的生理和心理的改變均極為顯著，並且影響著個體的心理適應。在這個階段，青少年最重要的發展任務之一便是建立自我認同，而此認同即奠基於個體在生理和心理改變，包括外表、思考和感受的轉變。自我形象，是指一個人對自身外表或容貌的看法、認識和評價，自我形象的建構是青少年發展自我認同相當重要的一環，也是個體自我表徵和自我評價中很重要的方面。個體對自我形象的負面評價往往會造成各種身心適應的問題，諸如飲食困擾、社會焦慮、憂鬱、性功能障礙和低自尊等。而飲食習慣在一定程度上決定了青少年的外在形象，從而對青少年的自我形象認知有重要的影響。

為了解本澳中學生的飲食習慣與自我形象的認知，進而研究兩者之間的關聯，澳門中華學生聯合總會於近期開展了是次“澳門中學生日常生活習慣調查”，由澳門青年研究協會受託研究，以期通過調查研究，了解澳門中學生的飲食習慣與自我形象認知，亦透過本研究調查本澳中學生對於好發於青春期的飲食障礙(厭食症與暴食症)的認識程度，並以此為基礎，向本澳政府及相關部門、社團、家長提供數據、意見和建議，致力為澳門青少年的身心健康發展和素質提升做出貢獻。

二、研究對象

調查對象為本澳的中學生。其定義為：持有澳門特別行政區居民身份證，就

讀於澳門政府認可的全日制中學之學生。

三、調查方法

本次調查於 2021 年 10 月 25 日至 11 月 19 日進行，以問卷調查的方式收集數據，共收回問卷 3,284 份。經核實，其中有效問卷為 2,577 份。本次調查分別在濠江中學、慈幼中學、東南學校、化地瑪聖母女子學校、聖若瑟教區中學第五校、庇道學校、勞校中學、澳門工聯職業技術中學、利瑪竇中學、培華中學、培道中學、氹仔坊眾學校、鏡平學校、新華學校、嘉諾撒聖心中學、粵華中學、廣大中學等 17 所學校進行。

研究人員根據各間學校之回覆制定問卷樣本數配額，然後在各校的配合下，於校內發放問卷給予學生作不記名的填寫。問卷回收後，研究人員將其進行審核，再將有效問卷之數據輸入電腦，以 SPSS 統計軟件進行相關分析。

由於調查方面的限制，本次調研採取的抽樣方法是配額抽樣及便利抽樣的混合，取樣對研究結果有一定的影響，需請留意。

第二章 調查數據分析

一、背景資料統計

(一) 受訪者的性別

受訪者的性別分佈。1,516 人 (59%) 為男生；1,061 人 (41%) 為女生。見圖

1:

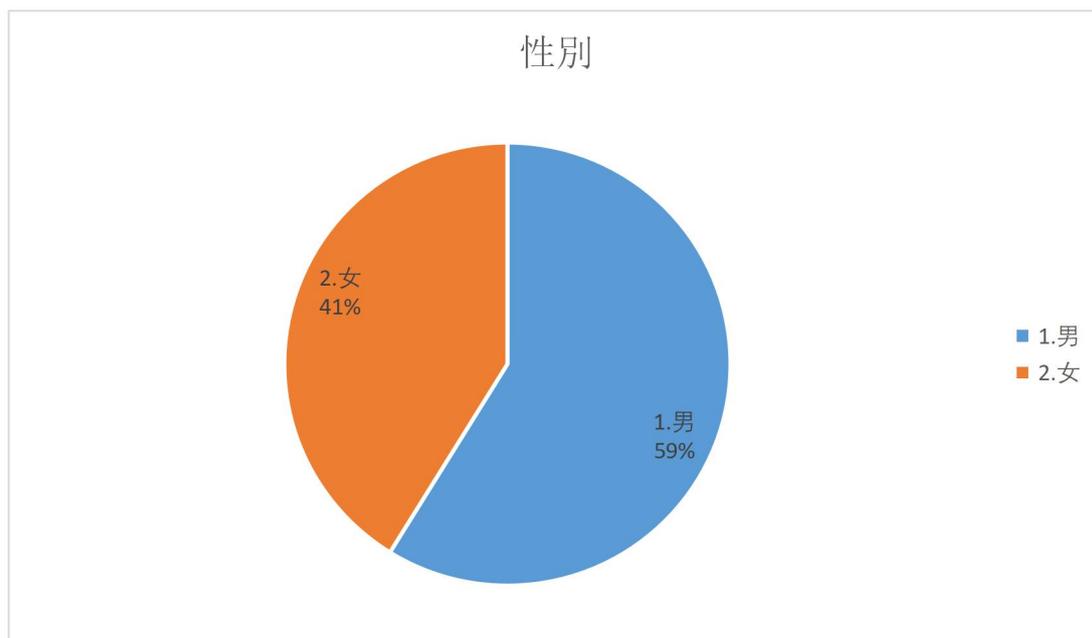


圖 1：受訪者的性別

(二) 受訪者的年級

受訪者的年級分佈。初一有 660 人(26%)；初二有 411 人(16%)；初三/中三有 488 人(19%)；高一有 378 人(15%)；高二有 387 人(15%)；高三有 253 人(10%)。

見圖 2:

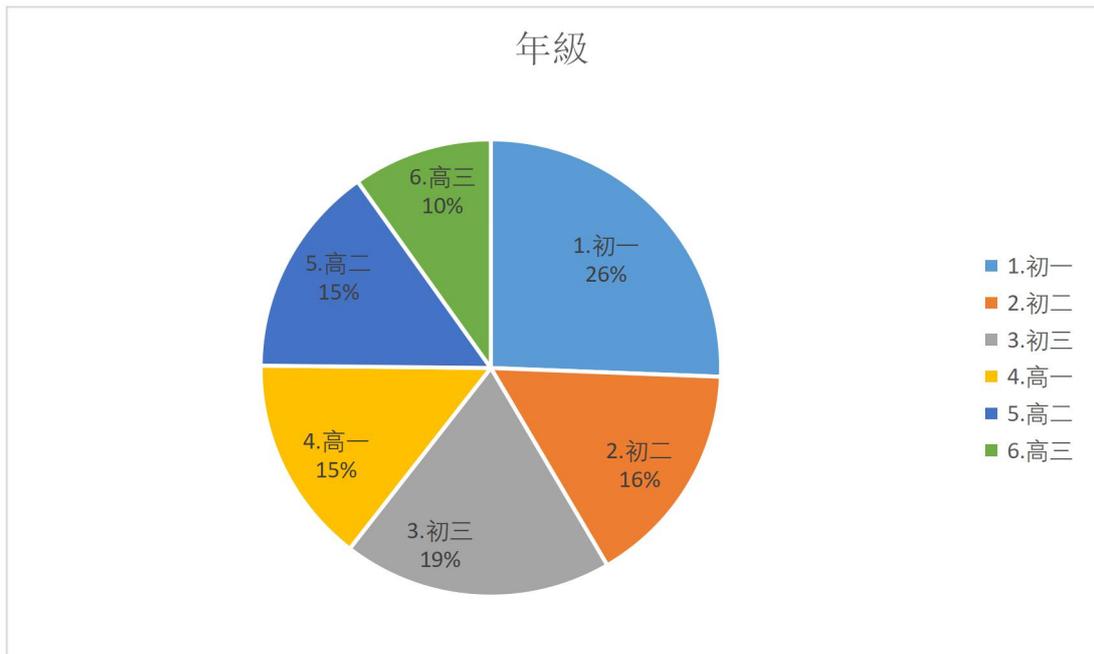


圖 2：受訪者的年級

(三) 受訪者的 BMI (Body Mass Index 身體質量指數)

BMI，即身體質量指數 (Body Mass Index)，是國際上常用的衡量人體胖瘦程度以及是否健康的一個標準。計算公式為： $BMI = \text{體重} \div \text{身高}^2$ 。（體重單位：千克；身高單位：米。）本次調查中，BMI 依學生提供的身高、體重計算，共有 2,393 個有效回應。

在 2,393 個有效回應的受訪者中，體重“過輕”(BMI < 18.5)的有 938 人 (39%)，“正常”(18.5 ≤ BMI < 24)的有 1,101 人(46%)，“過重”(24 ≤ BMI < 27)的有 195 人(8%)，“輕度肥胖”(27 ≤ BMI < 30)的有 82 人(3%)，“中度肥胖”(30 ≤ BMI < 35)的有 63 人(3%)，“重度肥胖”(BMI ≥ 35)的有 14 人(1%)。見圖 3：

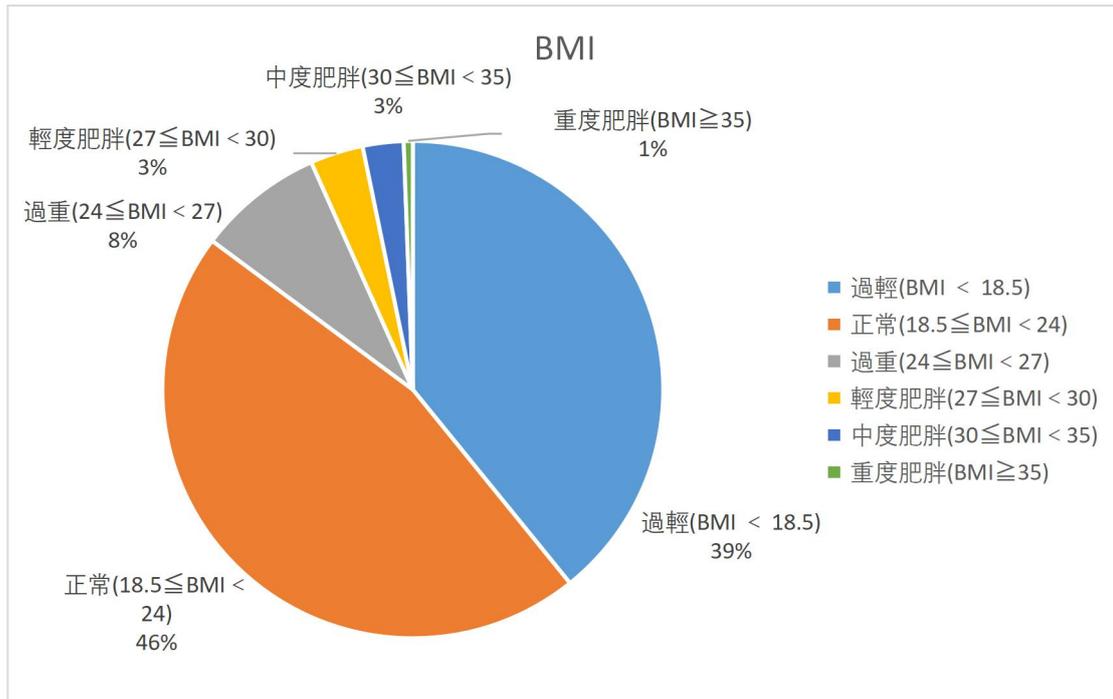


圖 3: 受訪者的 BMI 值

二、基本分析

根據調查需要，研究人員分別訪問了受訪者的飲食習慣和飲食態度、對厭食症和暴食症的認知、自我形象認知等方面的內容。

(一) 受訪者的飲食習慣和飲食態度

受訪者平均每天喝多少杯（約 250ml）水？回答為“1-2 杯”的有 383 人(15%)，“3-4 杯”的有 988 人(38%)，“5-6 杯”的有 779 人(30%)，“7 杯及以上”的有 427 人(17%)。見圖 4：

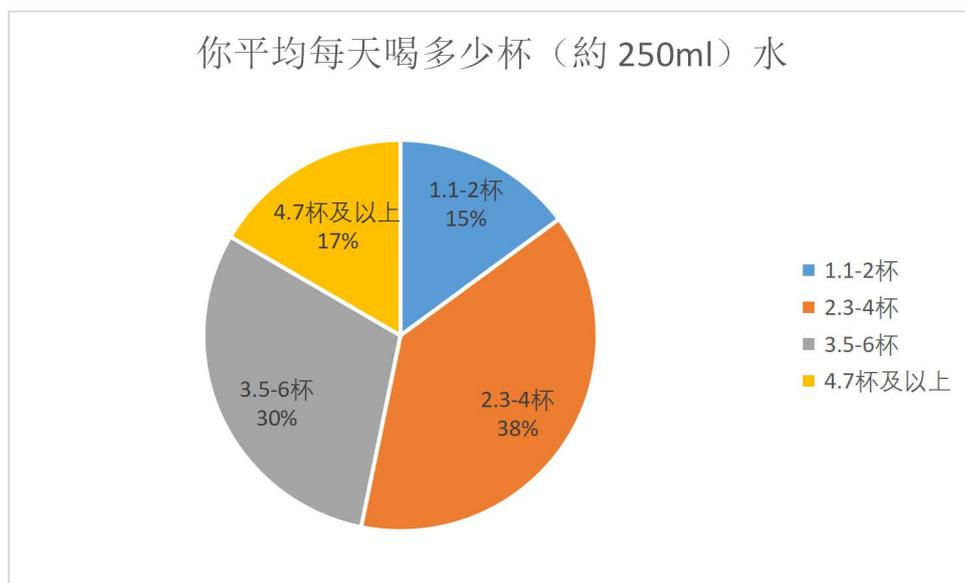


圖 4：受訪者平均每天喝多少杯（約 250ml）水

受訪者的日常飲食搭配習慣。回答為“只吃肉，不吃菜”的有 68 人(3%)，“多肉少菜”的有 782 人(30%)，“葷素均衡”的有 1,092 人(42%)，“多菜少肉”的有 258 人(10%)，“只吃菜，不吃肉”的有 18 人(1%)，“不確定”的有 359 人(14%)。見圖 5：

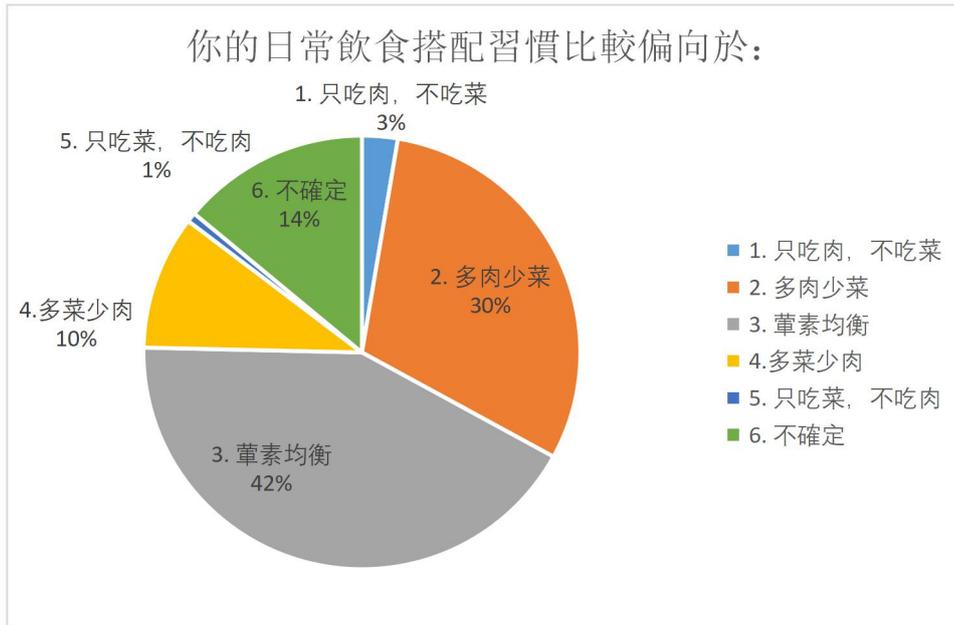


圖 5：受訪者的日常飲食搭配習慣

受訪者每週吃宵夜的次數。選擇“基本不吃”的有 1,315 人(51%)；選擇“1-3 次”的有 1,063 人(41%)；選擇“4-5 次”的有 137 人(5%)；選擇“6-7 次”的有 62 人(3%)。見圖 6：

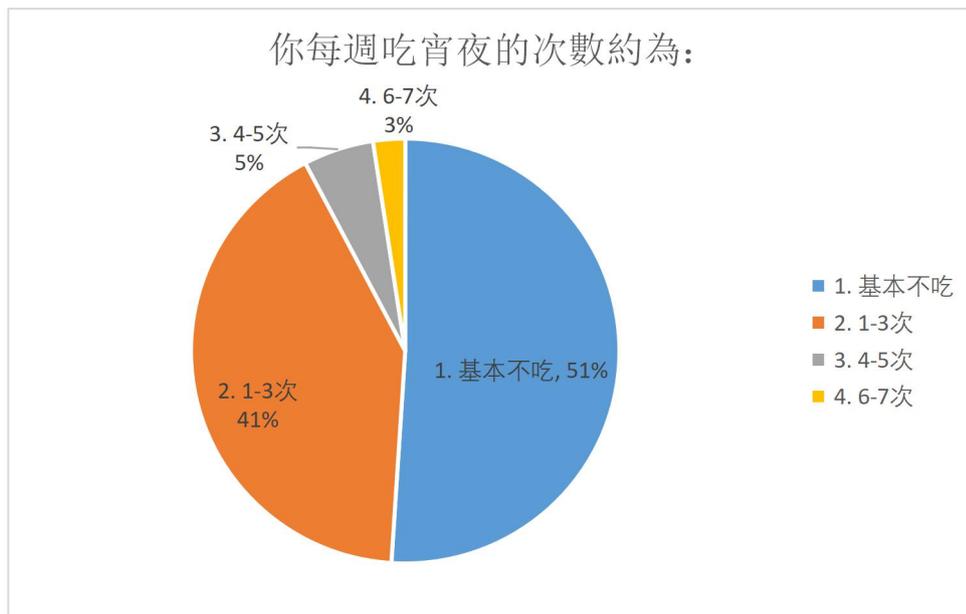


圖 6：受訪者每週吃宵夜的次數

受訪者每週進食零食的次數。選擇“基本不吃”的有 471 人 (18%); 選擇“1-4 次”的有 1,491(58%); 選擇“5-9 次”的有 466(18%); 選擇“10 次及以上”的有 149 人(6%)。見圖 7:

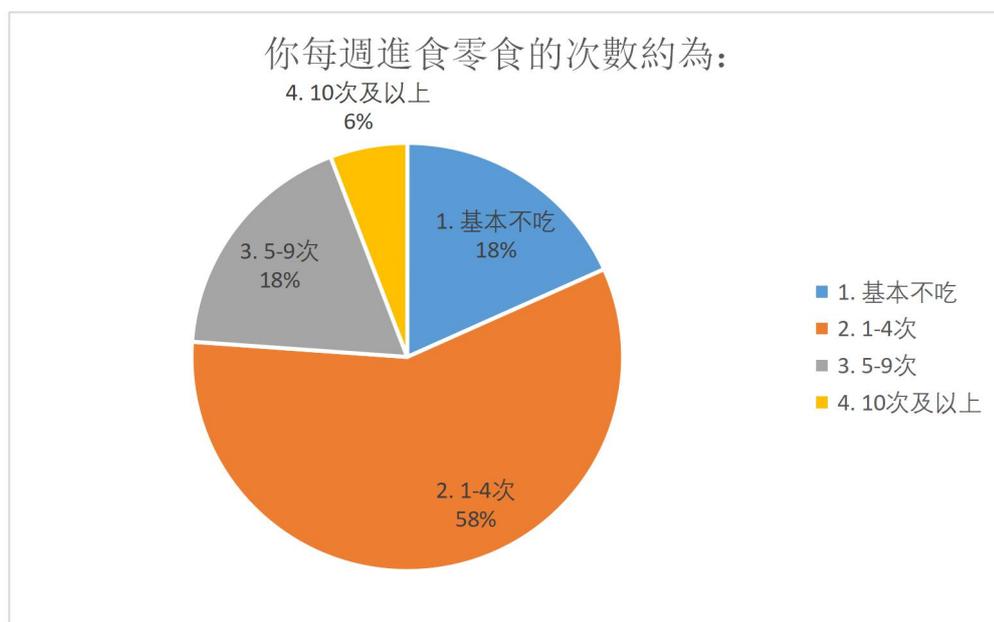


圖 7: 每週進食零食的次數

受訪者對自己的飲食習慣的總體自我評價。表示“非常健康”的有 182 人 (7%), 表示“較為健康”的有 591 人 (23%), 表示“一般”的有 1,318 人 (51%), 表示“較為不健康”的有 372 人 (15%), 表示“非常不健康”的有 58 人 (2%), 表示“不便透露”的有 56 人 (2%)。見圖 8:

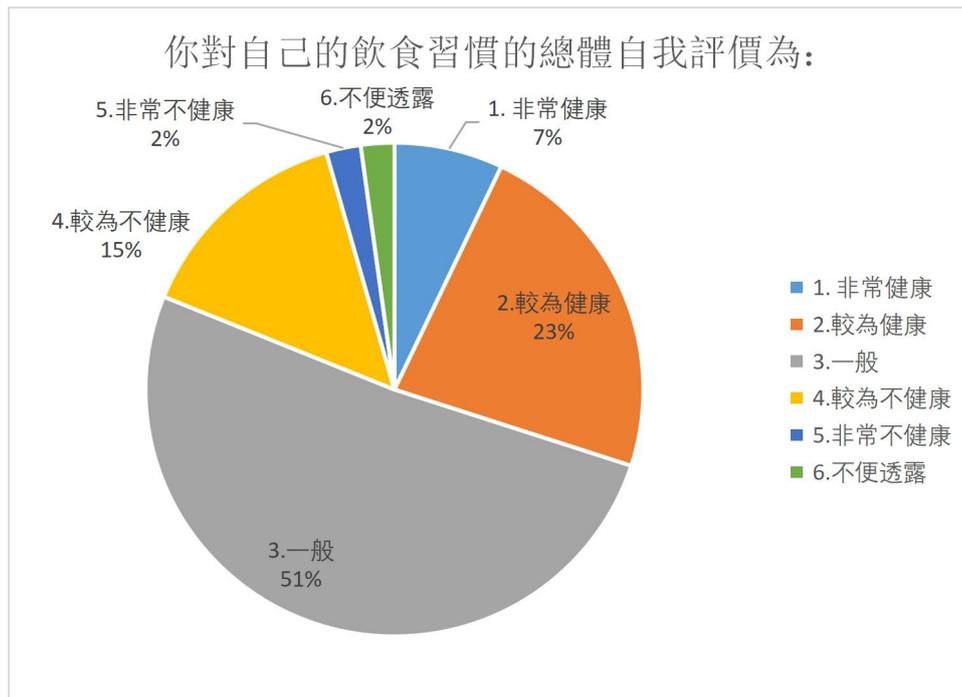


圖 8：受訪者對自己的飲食習慣的總體自我評價

關於受訪者對自己飲食習慣的總體自我評價與受訪者BMI的交叉分析。研究人員發現，在體重過重和不同程度肥胖的受訪者中，均有相當比例的受訪者仍將自己的飲食習慣評價為“一般”或“較為健康”。具體而言，在受訪者 BMI指數屬於過重(Q3_3)的195人中，有88人對自我飲食習慣的總體自我評價為“一般”(Q8_3)，佔45%，34人為“較為健康”(Q8_2)，佔17%；在受訪者 BMI指數屬於輕度肥胖(Q3_4)的82人中，有40人對自我飲食習慣的總體自我評價為“一般”(Q8_3)，佔49%，10人為“較為健康”(Q8_2)，佔25%；在受訪者 BMI指數屬於中度肥胖(Q3_5)的63人中，有20人對自我飲食習慣的總體自我評價為“一般”(Q8_3)，佔32%，7人為“較為健康”(Q8_2)，佔11%；在受訪者 BMI指數屬於重度肥胖(Q3_5)的14人中，有5人對自我飲食習慣的總體自我評價為“一般”(Q8_3)，佔36%，3人為“較為健康”(Q8_2)，佔21%。見表1：

表 1：關於受訪者對自己飲食習慣的總體自我評價與受訪者 BMI 的交叉分析

Q3 受訪者的 BMI	Q8 受訪者對自己的飲食習慣的總體自我評價						總和
	1. 非常健康	2. 較為健康	3. 一般	4. 較為不健康	5. 非常不健康	6. 不便透露	
Q3_0(無效)	21	35	95	21	6	6	184
Q3_1(過輕)	54	240	489	118	18	19	938
Q3_2(正常)	83	262	581	138	15	22	1,101
Q3_3(過重)	13	34	88	48	7	5	195
Q3_4(輕度肥胖)	4	10	40	22	4	2	82
Q3_5(中度肥胖)	5	7	20	22	7	2	63
Q3_6(重度肥胖)	2	3	5	3	1	0	14
總和	182	591	1318	372	58	56	2,577

(單位：人)

Q3_0=無效、Q3_1=過輕(BMI<18.5)、Q3_2=正常(18.5≤BMI<24)、Q3_3=過重(24≤BMI<27)、Q3_4=輕度肥胖(27≤BMI<30)、Q3_5=中度肥胖(30≤BMI<35)、Q3_6=重度肥胖(BMI≥35)

關於受訪者對自己飲食習慣的總體自我評價與受訪者日常飲食搭配的交叉分析。研究人員發現，在選擇多肉少菜的受訪者中，有相當比例的受訪者仍將自己的飲食習慣評價為“一般”或“較為健康”。具體而言，在受訪者日常飲食搭配習慣，選擇多肉少菜(Q5_2)的 782 人中，有 108 位對自我飲食習慣的總體自我評價為“較為健康”(Q8_2)，佔 14%，有 427 位為“一般”(Q8_3)，佔 55%。見表 2：

表 2：關於受訪者對自己飲食習慣的總體自我評價與受訪者日常飲食搭配的交叉分析

Q8 受訪者對自己的飲食習慣的總體自我評價	Q5 受訪者的日常飲食搭配習慣						總和
	1. 只吃肉，不吃菜	2. 多肉少菜	3. 葷素均衡	4. 多菜少肉	5. 只吃菜，不吃肉	6. 不確定	
Q8_1. 非常健康	14	40	94	14	5	15	182
Q8_2. 較為健康	10	108	352	76	4	41	591
Q8_3. 一般	16	427	531	133	7	204	1,318
Q8_4. 較為不健康	20	170	89	28	1	64	372
Q8_5. 非常不健康	6	29	5	1	1	16	58
Q8_6. 不便透露	2	8	21	6	0	19	56
總和	68	782	1,092	258	18	359	2,577

(單位：人)

受訪者飲食態度的實際情況。本題為多選題，最多選三項。在全部 2,577 名受訪者中，選擇“我非常害怕體重過重”的有 745 人(29%)，選擇“雖然肚子餓，還是會避免吃東西”的有 214 人(8%)，選擇“清楚知道自己所吃食物卡路里的含量”的有 264 人(10%)，選擇“吃完食物後，有非常強烈的罪惡感”的有 205 人(8%)，選擇“總是希望自己可以更瘦”的有 838 人(33%)，選擇“總是覺得自己身上脂肪多”的有 808 人(31%)，選擇“別人總是覺得我太瘦”的有 588 人(23%)，選擇“喜歡肚子空空的感覺”的有 78 人(3%)，選擇“需要花很多心思在選擇食物上”的有 429 人(17%)，選擇“運動是因為要消耗掉進食食物的熱量”的有 378 人(15%)，選擇“以上表述均不符合我的實際情況”的有 428 人(17%)。見圖 9：

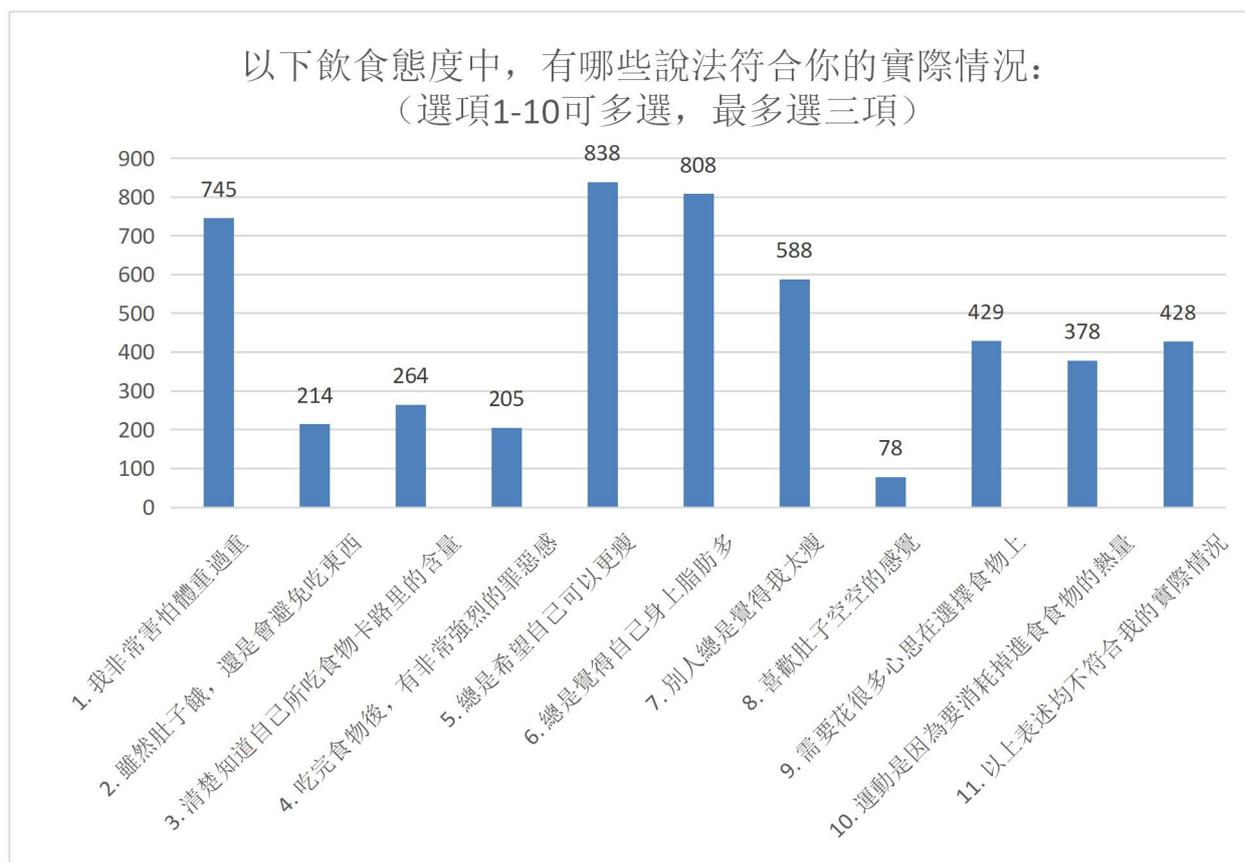


圖 9：受訪者飲食態度的實際情況

(二) 受訪者對厭食症和暴食症的認知

受訪者對厭食症的認知情況。研究人員為考察受訪者對厭食症的認知，設計了 10 個認知選項，請受訪者判斷對錯。研究人員在進行統計分析時，計分方式為：每個選項答對得 1 分，答錯不扣分，以答對 5 項及以上為合格。本題的全部受訪者平均分為 5.2 分，合格人數為 1,667 人（65%）。在受訪者的具體判斷中，“患者對身體形象和體重的認知扭曲”、“強烈的害怕變胖”、“會過度運動”、“造成體重過輕”、“會導致骨質疏鬆、月經閉鎖”、“不喜歡食物”等問題的答錯人數多於答對人數。受訪者的具體回答情況請見表 3 和圖 10：

表 3：受訪者對厭食症的認知情況

你認為下列那項對厭食症的描述正確？	正確答案	答對人數和百分比	答錯人數和百分比
1.患者對身體形象和體重的認知扭曲	正確	1,078 (42%)	1,499 (58%)
2.強烈的害怕變胖	正確	1,007 (39%)	1,570 (61%)
3.會過度運動	正確	186 (7%)	2,391 (93%)
4.造成體重過輕	正確	1,205 (47%)	1,372 (53%)
5.會導致骨質疏鬆、月經閉鎖	正確	745 (29%)	1,832 (71%)
6.普遍有「小烏胃」	錯誤	2,058 (80%)	519 (20%)
7.不喜歡食物	錯誤	1,053 (41%)	1,524 (59%)
8.愛吃減肥餐	錯誤	2,363 (92%)	214 (8%)
9.因「愛美」而造成	錯誤	1,819 (71%)	758 (29%)
10.全因攝取不夠營養	錯誤	1,805 (70%)	772 (30%)

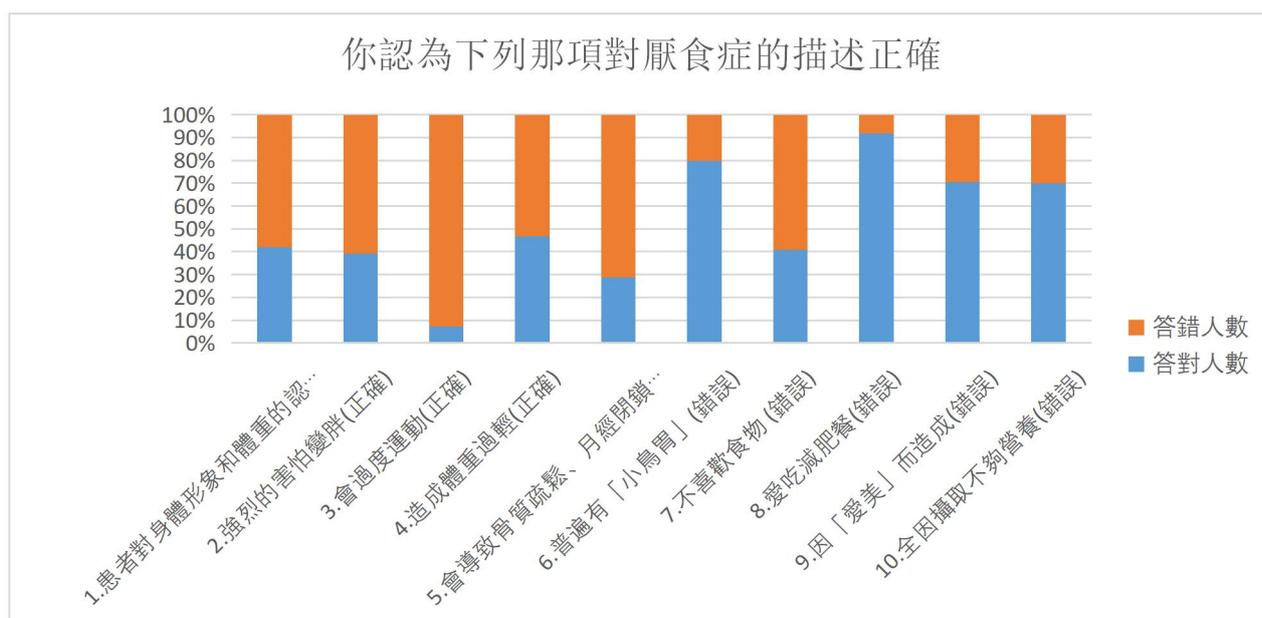


圖 10：受訪者對厭食症的認知情況

受訪者對暴食症的認知情況。研究人員為考察受訪者對暴食症的認知，設計了 10 個認知選項，請受訪者判斷對錯。研究人員在進行統計分析時，計分方式為：每個選項答對得 1 分，答錯不扣分，以答對 5 項及以上為合格。本題的全部受訪者平均分為 2.8 分，合格人數為 323 人（13%）。在受訪者的具體判斷中，只有“與心裡因素有關”、“偶爾不小心吃太多”兩個問題的答對人數多於答錯人數，其餘問題答錯人數均多於答對人數。受訪者的具體回答情況請見表 4 和圖 11：

表 4：受訪者對暴食症的認知情況

你認為下列那項對暴食症的描述正確？	正確答案	答對人數和百分比	答錯人數和百分比
1.患者進食後會有罪疚感	正確	383 (15%)	2,194 (85%)
2.會利用減肥藥、瀉藥等來控制體重	正確	537 (21%)	2,040 (79%)
3.會過度運動	正確	81 (3%)	2,496 (97%)
4.多有牙齒破損	正確	434 (17%)	2,143 (83%)
5.大部分患者都是女性	正確	231 (9%)	2,346 (91%)
6.與心理因素有關	正確	1,330 (52%)	1,247 (48%)
7.進行節食或禁食	正確	244 (9%)	2,333 (91%)
8.患者身型多數是肥胖的	錯誤	1,101 (43%)	1,476 (57%)
9.偶爾不小心吃太多	錯誤	2,138 (83%)	439 (17%)
10.食量比一般人大	錯誤	735 (29%)	1,842 (71%)

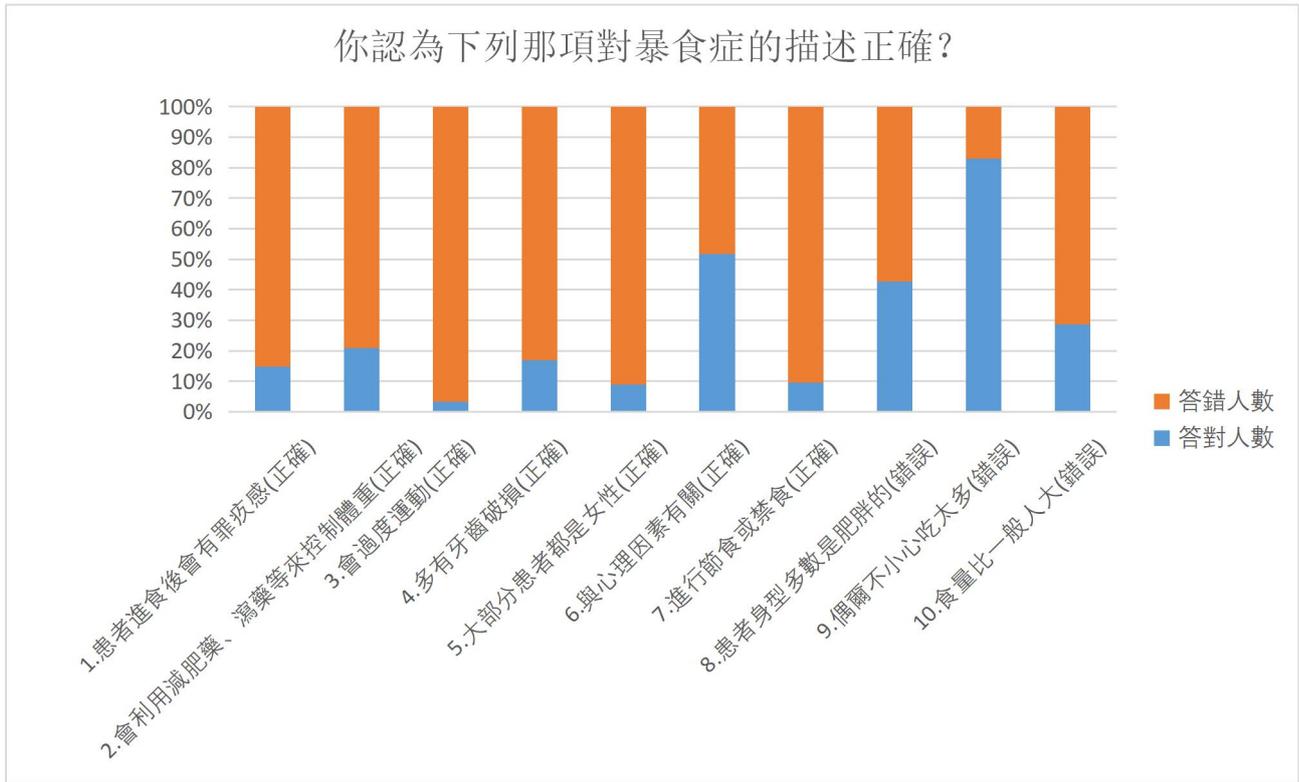


圖 11：受訪者對暴食症的認知情況

(三) 受訪者的自我形象認知

受訪者對自己的身材的評價。表示“我覺得自己身材適中，體重剛好”的有 796 人(31%)，表示“我感覺自己體重偏重，希望自己可以更瘦”的有 1,064 人(41%)，表示“我覺得自己體重偏輕，希望能增重”的有 439 人(17%)，表示“不便透露”的有 278 人(11%)。見圖 12：

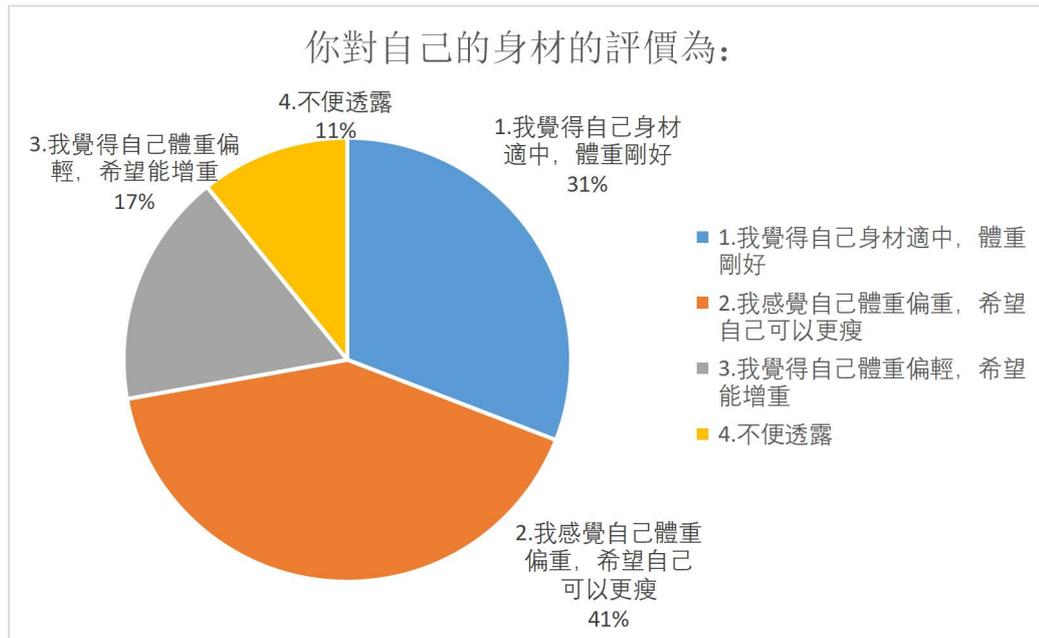


圖 12：受訪者對自己的身材的評價

關於受訪者對自己身材的評價和受訪者BMI的交叉分析。研究人員發現，在體重過輕的受訪者中，有相當比例的受訪者認為自己“身材適中，體重剛好”；在體重正常的受訪者中，有相當比例的受訪者認為自己“體重偏重，希望可以更瘦”。具體而言，在BMI屬於過輕(Q3_1)的938人中，有366人“覺得自己身材適中，體重剛好(Q9_1)”，佔39%，147人“覺得自己體重偏重，希望可以更瘦(Q9_2)”佔16%；在BMI屬於正常(Q3_2)的1,101人中，有570人“覺得自己體重偏重，希望可以更瘦(Q9_2)”，佔52%。見表5。

同時，結合性別進行分析（本研究的男女比例為6:4），研究人員發現，女性受訪者更偏向對自己的體重做出比客觀BMI值更重的主觀評價。BMI過輕卻認為自己體重偏重的147人中，女性偏多，女性：112人(76%)，男性：35人(24%)。BMI正常卻認為自己體重偏重的570人中，女性佔稍多，女性：331人(58%)，男性：239人(42%)。見表6。

表 5：關於受訪者對自己身材的評價和受訪者 BMI 的交叉分析

Q3 受訪者的 BMI	Q9 受訪者對自己身材的評價				總和
	1. 我覺得自己身材適中，體重剛好	2. 我感覺自己體重偏重，希望自己可以更瘦	3. 我覺得自己體重偏輕，希望能增重	4. 不便透露	
Q3 0(無效)	50	66	30	38	184
1(過輕)	366	147	322	103	938
2(正常)	353	570	76	102	1,101
3(過重)	17	156	7	15	195
4(輕度肥胖)	3	64	1	14	82
5(中度肥胖)	4	50	3	6	63
6(重度肥胖)	3	11	0	0	14
總和	796	1,064	439	278	2,577

(單位：人)

Q3_0=無效、Q3_1=過輕(BMI<18.5)、Q3_2=正常(18.5≦BMI<24)、Q3_3=過重(24≦BMI<27)、Q3_4=輕度肥胖(27≦BMI<30)、Q3_5=中度肥胖(30≦BMI<35)、Q3_6=重度肥胖(BMI≧35)

表 6：結合性別，關於受訪者對自己身材的評價和受訪者 BMI 的交叉分析

Q3 受訪者的 BMI (分性別數據)	Q9 受訪者對自己身材的評價				總和
	1. 我覺得自己身材適中，體重剛好	2. 我感覺自己體重偏重，希望自己可以更瘦	3. 我覺得自己體重偏輕，希望能增重	4. 不便透露	
男 Q3 0(無效)	39	45	28	17	129
1(過輕)	182	35	241	54	512
2(正常)	244	239	71	58	612
3(過重)	13	113	5	10	141
4(輕度肥胖)	3	45	1	10	59
5(中度肥胖)	4	40	3	4	51
6(重度肥胖)	2	10	0	0	12
總和	487	527	349	153	1516
女 Q3 0(無效)	11	21	2	21	55
1(過輕)	184	112	81	49	426
2(正常)	109	331	5	44	489
3(過重)	4	43	2	5	54
4(輕度肥胖)	0	19	0	4	23
5(中度肥胖)	0	10	0	2	12
6(重度肥胖)	1	1	0	0	2
總和	309	537	90	125	1061

(單位：人)

受訪者對自我形象是否滿意（自我形象，是指一個人對自身外表或容貌的看法、認識和評價）。選擇“非常滿意”的有 183 人(7%)；選擇“較為滿意”的有 449 人(18%)；選擇“一般”的有 1,401 人(54%)；選擇“較為不滿意”的有 310 人(12%)；選擇“非常不滿意”的有 110 人(4%)，選擇“不便透露”的有 124 人(5%)。詳情可見圖 13。同時，研究人員通過數據分析，發現受訪者對自己飲食習慣的總體自我評價與對自我形象的滿意程度成正相關關係，並且相關顯著。

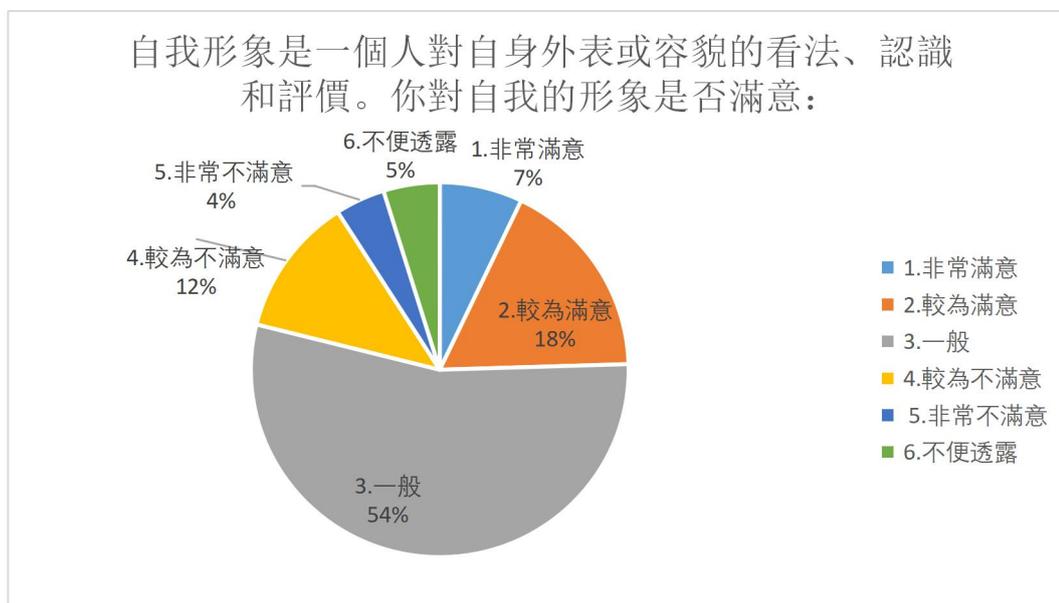


圖 13：受訪者對自我形象是否滿意

受訪者認為自我形象有哪些需要改善的地方。本題為多選題。選擇“體重”的有 1,390 人(54%)；選擇“身高”的有 1,433 人(56%)；選擇“皮膚”的有 1,069 人(41%)；選擇“五官”的有 777 人(30%)；選擇“四肢”的有 548 人(21%)選擇“其他”的有 96 人(4%)，表示“沒有需要改善的地方”的有 199 人(8%)。見圖 14：

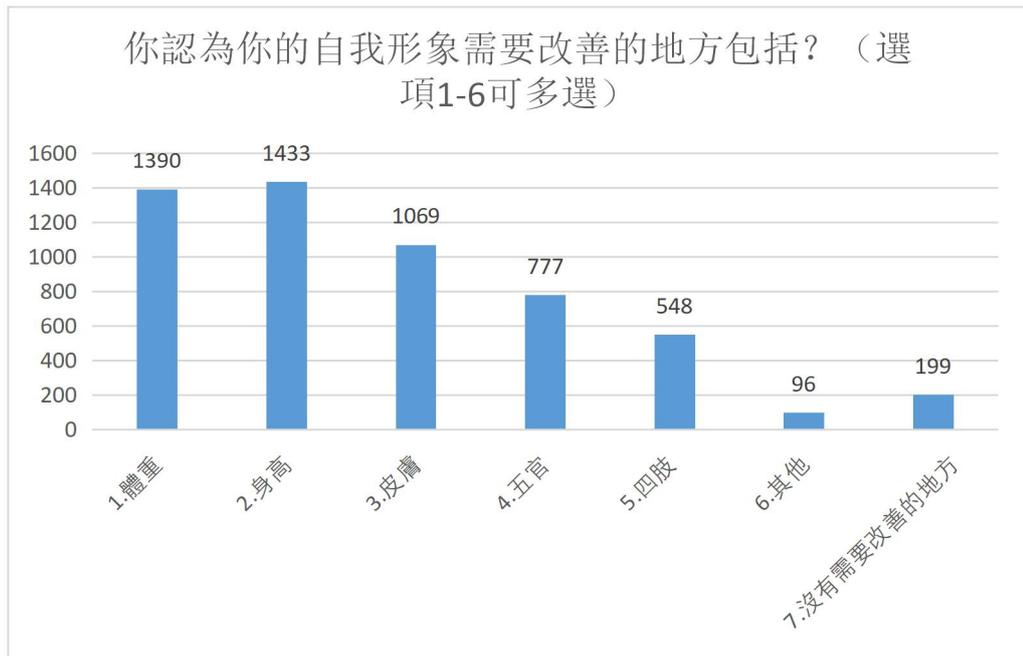


圖 14：受訪者認為自我形象有哪些需要改善的地方

受訪者認為飲食習慣對自我形象的影響程度在哪些地方。本題為多選題。選擇“體重”的有 2,012 人(78%)；選擇“身高”的有 1,166 人(45%)；選擇“皮膚”的有 1,077 人(42%)；選擇“五官”的有 344 人(13%)；選擇“四肢”的有 524 人(20%)；選擇“其他”的有 47 人(2%)，表示“沒有影響”的有 264 人(10%)。見圖 15：

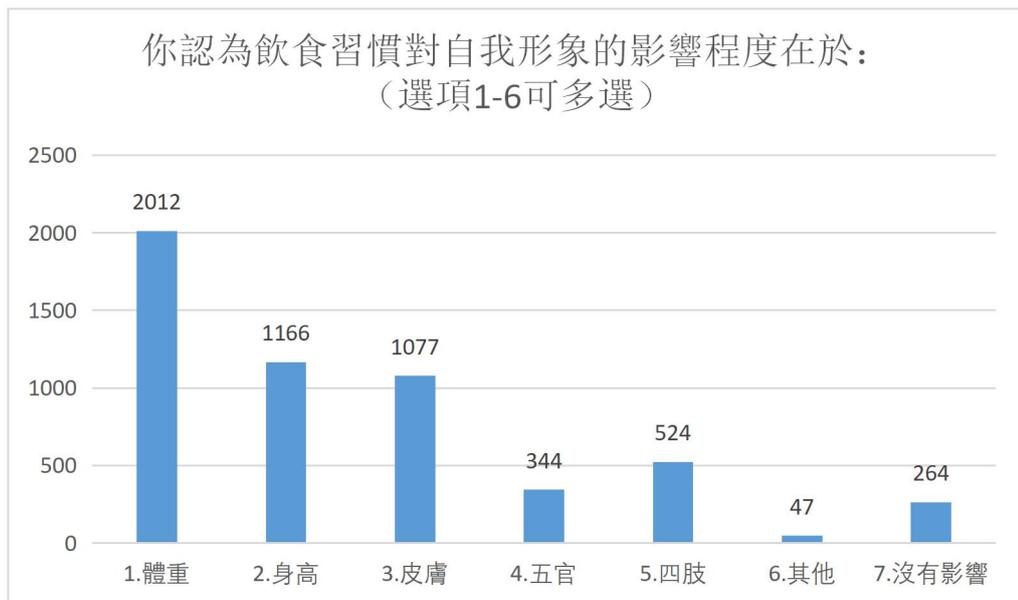


圖 15：受訪者認為飲食習慣對自我形象的影響程度在哪些地方

受訪者是否會為了提升自我形象改變飲食習慣。表示“會，我會高度自律，嚴格遵循健康飲食習慣”的有 386 人(15%)，表示“會，但不一定能堅持下去”的有 1,282 人(50%)，表示“不會，我的飲食習慣很難改變”的有 178 人 (7%)，表示“不會，我覺得沒有必要”的有 520 人(20%)，表示“不便透露”的有211 人 (8%)。見圖 16：

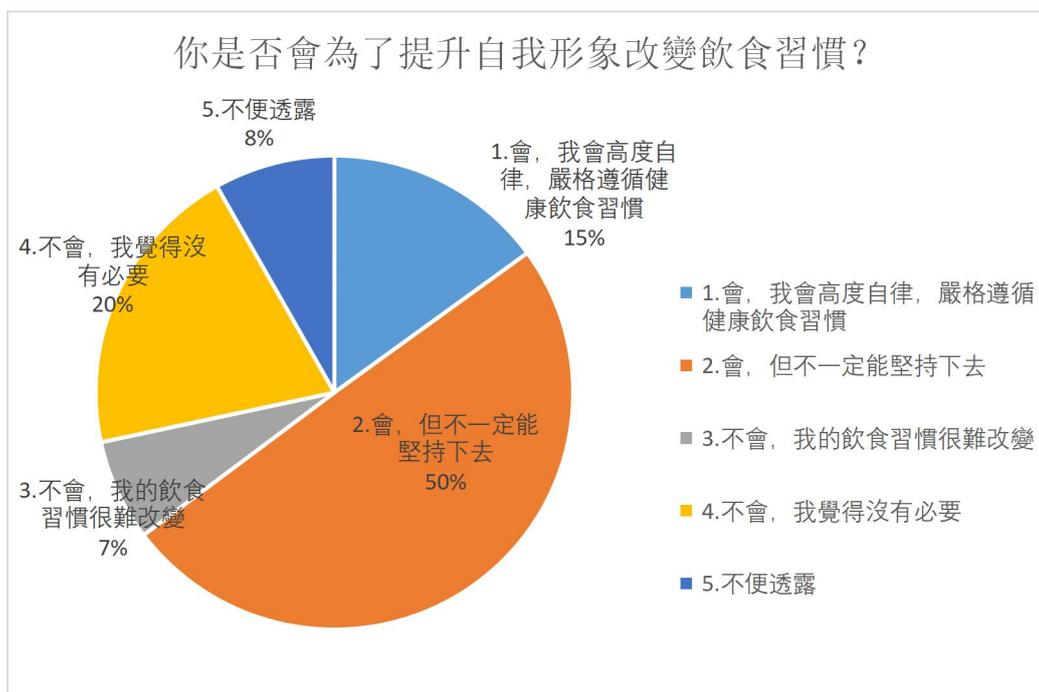


圖 16: 受訪者是否會為了提升自我形象改變飲食習慣

受訪者認為自我形象主要會影響自己哪些方面。本題可多選，最多選三項。選擇“快樂程度”的有 1,046 人(41%)，選擇“自信程度”的有 1,711 人(66%)，選擇“社交體驗”的有 1,271 人(49%)，選擇“學業/事業的順利”的有 289 人(10%)，選擇“和朋友的關係”的有 403 人(16%)，選擇“和家人的關係”的有 134 人(5%)，選擇“與同性的互動”的有 164 人(6%)，選擇“與異性的互動”的有 572 人(22%)，選擇“其他”的有 104 人(4%)。見圖 17：

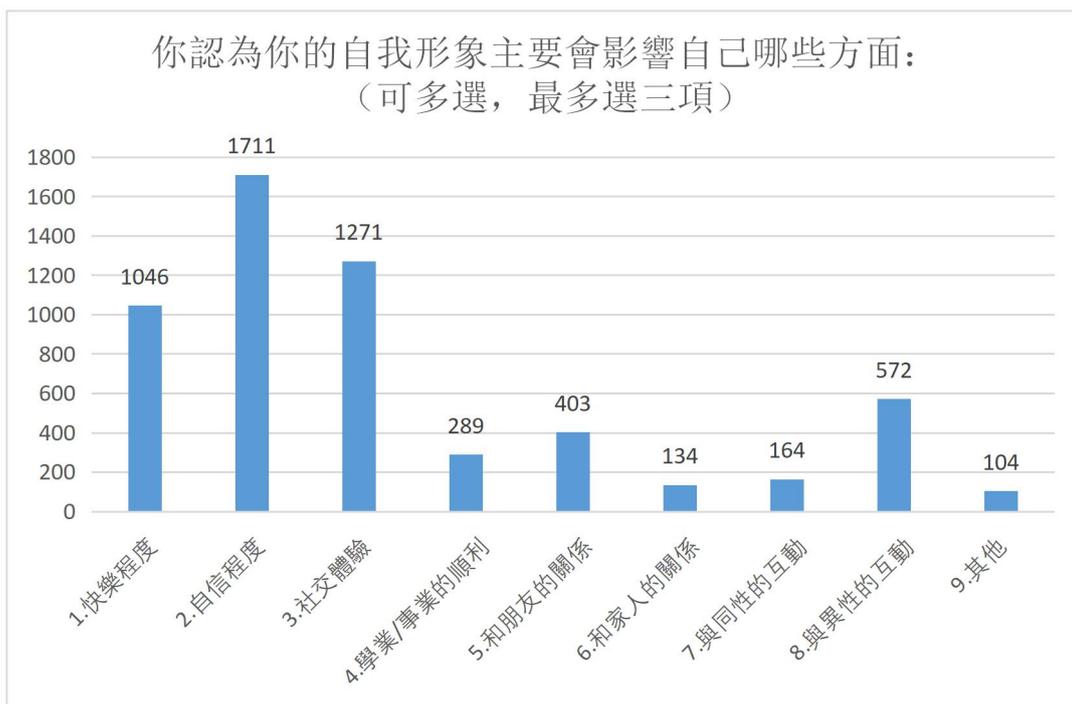


圖 17: 受訪者認為自我形象主要會影響自己哪些方面

第三章 總結與建議

根據以上數據分析，研究人員總結出以下幾項主要的研究發現：

一、根據本次調查受訪者的 BMI 統計，46% 的本澳中學生體重“正常”，39% 的本澳中學生體重“過輕”，體重過重和不同程度的肥胖者約佔 15%。

研究人員通過計算受訪者的 BMI 指數發現，受訪者的體重“過輕”(BMI < 18.5) 的佔 39%， “正常” (18.5 ≤ BMI < 24) 的佔 46%， “過重” (24 ≤ BMI < 27) 的佔 8%， “輕度肥胖” (27 ≤ BMI < 30) 的佔 3%， “中度肥胖” (30 ≤ BMI < 35) 的佔 3%， “重度肥胖” (BMI ≥ 35) 的佔 1%。

二、總體而言，本澳中學生的飲食習慣有待改善，飲食態度和健康觀念有待提高。

1、受訪者平均每天的飲水量 (250ml/杯)，僅有 17% 的受訪者飲用 7 杯及以上水，30% 的受訪者飲用 5-6 杯水，53% 的受訪者飲水量在 4 杯及以下。

2、受訪者的日常飲食搭配習慣，僅有 42% 的受訪者葷素均衡，多肉少菜的受訪者超過 30%，多菜少肉的受訪者約佔 10%。

3、受訪者每週吃宵夜的次數，51% 的受訪者基本不吃宵夜，41% 的受訪者每週宵夜 1-3 次，每週宵夜 4 次及以上的受訪者佔 8%。

4、受訪者每週進食零食的次數，僅有 18% 的受訪者基本不吃零食，58% 的受訪者每週進食零食 1-4 次，24% 的受訪者每週進食零食在 5 次及以上。

5、受訪者對自己飲食習慣的總體自我評價，表示“非常健康”或“較為健康”的佔 30%，表示“一般”的佔 51%，表示“較為不健康”或“非常不健康”佔 17%。

然而，研究人員通過對受訪者對自己飲食習慣的總體自我評價與受訪者 BMI

的交叉分析發現，在體重過重和不同程度肥胖的受訪者中，均有相當比例的受訪者仍將自己的飲食習慣評價為“一般”或“較為健康”。

同時，研究人員通過對受訪者對自己飲食習慣的總體自我評價與受訪者日常飲食搭配的交叉分析發現，在選擇多肉少菜的受訪者中，亦有相當比例的受訪者仍將自己的飲食習慣評價為“一般”或“較為健康”。

6、受訪者飲食態度的實際情況。33%的受訪者表示“總是希望自己可以更瘦”，31%的受訪者表示“總是覺得自己身上脂肪多”，29%的受訪者表示“我非常害怕體重過重”，23%的受訪者表示“別人總是覺得我太瘦”，17%的受訪者表示“需要花很多心思在選擇食物上”，15%的受訪者表示“運動是因為要消耗掉進食食物的熱量”，10%的受訪者“清楚知道自己所吃食物卡路里的含量”，8%的受訪者表示“雖然肚子餓，還是會避免吃東西”，8%的受訪者表示“吃完食物後，有非常強烈的罪惡感”，3%的受訪者表示“喜歡肚子空空的感覺”。

三、總體而言，本澳中學生對厭食症和暴食症的認知均有限，其中，對厭食症的認知多於對暴食症的認知。

1、通過問卷數據的分析，研究人員發現，受訪者對厭食症判斷題目作答達到合格標準的人數比例為65%。整體而言，受訪者對“患者對身體形象和體重的認知扭曲”、“強烈的害怕變胖”、“會過度運動”、“造成體重過輕”、“會導致骨質疏鬆、月經閉鎖”等厭食症特征認識不足，同時更易將“不喜歡食物”錯誤地認為是厭食症特征。

2、通過問卷數據的分析，研究人員發現，受訪者對暴食症判斷題目作答達到合格標準的人數比例僅有13%。受訪者對暴食症的特征，如“患者進食後會有罪疚感”、“會利用減肥藥、瀉藥等來控制體重”、“會過度運動”、“多有牙齒

破損”、“大部分患者都是女性”、“與心理因素有關”、“進行節食或禁食”等均認知非常不足夠。同時，又容易將“患者身型多數是肥胖的”、“食量比一般人大”等錯誤的歸結為暴食症特征。

四、超過四成的本澳中學生感覺自己體重偏重，希望自己可以更瘦。有相當比例的本澳中學生對自己的體重會做出比客觀 BMI 值更重的主觀評價，其中女性更甚。

受訪者對自己身材的評價，41%的受訪者表示“我感覺自己體重偏重，希望自己可以更瘦”，31%的受訪者表示“我覺得自己身材適中，體重剛好”，17%的受訪者表示“我覺得自己體重偏輕，希望能增重”。

研究人員通過受訪者對自己身材的評價和受訪者 BMI 的交叉分析發現，在體重過輕的受訪者中，有 39%的受訪者認為自己“身材適中，體重剛好”；在體重正常的受訪者中，有 52%的受訪者認為自己“體重偏重，希望可以更瘦”。

同時，結合性別進行分析，研究人員發現，女性受訪者更偏向對自己的體重做出比客觀 BMI 值更重的主觀評價。BMI 過輕卻認為自己體重偏重的 147 人中，女性偏多，佔 76%；BMI 正常卻認為自己體重偏重的 570 人中，女性佔稍多，佔 58%。

五、本澳中學生對自我形象的滿意程度有待提升。同時，本澳中學生對自我形象的滿意程度與其對自己飲食習慣的總體自我評價成正相關關係，並且相關顯著。澳門中學生認為自我形象影響自己的最主要的三個方面為：自信程度、社交體驗和快樂程度。

1、受訪者對自我形象的滿意程度，選擇“非常滿意”或“較為滿意”的佔 25%，選擇“一般”的佔 54%，選擇“較為不滿意”或“非常不滿意”的佔 16%。

研究人員通過數據分析，發現受訪者對自我形象的滿意程度與其對自己飲食習慣的總體自我評價成正相關關係，並且相關顯著。

2、受訪者認為自我形象主要會影響自己的方面依次為：自信程度(66%)、社交體驗”(49%)、快樂程度(41%)、與異性的互動(22%)、和朋友的關係(16%)、學業/事業的順利(10%)、與同性的互動(6%)、和家人的關係(5%)。

六、本澳中學生認為身高、體重、皮膚是自我形象最需要改善的地方，同時認為飲食習慣對體重的影響最大。六成半的本澳中學生表示會為了提升自我形象改善飲食習慣，但僅有 15% 的本澳中學生表示會高度自律，嚴格遵循健康飲食習慣。

1、受訪者認為自我形象需要改善的地方，依次為身高(56%)、體重(54%)、皮膚(41%)、五官(30%)、四肢(21%)。

2、受訪者認為飲食習慣對自我形象的影響較大的地方，依次為體重(78%)、身高(45%)、皮膚(42%)、四肢(20%)、五官(13%)。

3、受訪者是否會為了提升自我形象改變飲食習慣。表示“會，我會高度自律，嚴格遵循健康飲食習慣”的佔 15%，表示“會，但不一定能堅持下去”的佔 50%，表示“不會，我的飲食習慣很難改變”的佔 7%，表示“不會，我覺得沒有必要”佔 20%。

因此，研究人員提出以下幾項建議：

一、加強本澳中學生對健康飲食習慣的認知，提倡均衡膳食。

本次調查顯示，本澳中學生雖然對健康飲食習慣有一定的認知，但是實際飲食習慣並不盡如人意。過半數受訪者的每日飲水量不足 1000 毫升，過半數受訪者

的日常飲食搭配未能做到葷素均衡，僅有半數受訪者基本不吃宵夜，僅有二成受訪者基本不吃零食，僅有三成受訪者評價自己的飲食習慣為“較為健康”或“非常健康”。針對此種狀況，本澳教育部門、學校應加強學生的飲食習慣教育，引導中學生養成健康的飲食習慣，做到合理膳食，注意葷素搭配、營養均衡、飲食有節。

二、加強本澳中學生對身體健康標準的認知，對厭食症和暴食症等進食障礙症的認知，提倡正確的健康觀念和飲食態度。

根據本次調查的受訪者 BMI 值統計，46%的本澳中學生體重“正常”，39%的本澳中學生體重“過輕”，僅有 15%的本澳中學生屬於過重和肥胖。但是，卻有超過四成本澳中學生感覺自己體重偏重，希望自己可以更瘦；特別是在 BMI 體重正常的本澳中學生中，有超過半數的人認為自己體重偏重；其中女性認為自己體重偏重的比例更高。

身體意象是指個體對自己身體的美學認知。本澳中學生處於青少年時期，經歷著生理和心理上的雙重發展及演變。在青春期的，無論是男生還是女性都開始格外關注自己的身體意象，在頭腦中逐漸形成對自己體態的認知與評價。社會上的主流價值觀對某一性別人羣的體型推崇，也會對青少年的自我評價產生重要影響。隨著主流文化和社會輿論對於“骨感美”的推崇，無論男性還是女性都開始逐漸內化這種理想化的體型特征，並以此為參考標準評價自己。與此同時，伴隨著青春期的心理變化，青少年的敏感、抑鬱、焦慮、憤怒等負面情緒若得不到有效調節，或使用了不科學的情緒調節策略，都極易引發紊亂的進食行為，甚至引發厭食症、暴食症或其他進食障礙。其中，厭食症和暴食症對女性的影響均高於男性。

因此，本澳教育部門、學校應幫助青少年建立正確的身心健康觀念和飲食態

度，以科學的標準衡量體重，建立科學的自我身體意象觀念，倡導青少年“愛美，更愛健康”的身心價值理念。

三、加強本澳中學生心理健康教育，幫助他們建立自信、自律的人生態度，提升本澳中學生的自我形象滿意度。

本澳教育部門和學校不僅應為中學生的飲食習慣和健康觀念的提升提供助力，還應加強心理健康教育，幫助他們更好地了解自己，恰當評價自己，建立合理的理想和目標，保持人格完整和人際關係的和諧，科學處理情緒，培養自信，鍛煉意志，從而建立良好的自我形象認知。

附件一：

圖表目錄

圖 1：受訪者的性別.....	3
圖 2：受訪者的年級.....	4
圖 3：受訪者的 BMI 值.....	5
圖 4：受訪者平均每天喝多少杯（約 250ml）水.....	6
圖 5：受訪者的日常飲食搭配習慣.....	7
圖 6：受訪者每週吃宵夜的次數.....	7
圖 7：每週進食零食的次數.....	8
圖 8：受訪者對自己的飲食習慣的總體自我評價.....	9
圖 9：受訪者飲食態度的實際情況.....	11
圖 10：受訪者對厭食症的認知情況.....	13
圖 11：受訪者對暴食症的認知情況.....	14
圖 12：受訪者對自己的身材的評價.....	15
圖 13：受訪者對自我形象是否滿意.....	17
圖 14：受訪者認為自我形象有哪些需要改善的地方.....	18
圖 15：受訪者認為飲食習慣對自我形象的影響程度在哪些地方.....	18
圖 16：受訪者是否會為了提升自我形象改變飲食習慣.....	19
圖 17：受訪者認為自我形象主要會影響自己哪些方面.....	20
表 1：關於受訪者對自己飲食習慣的總體自我評價與受訪者 BMI 的交叉分析....	10
表 2：關於受訪者對自己飲食習慣的總體自我評價與受訪者日常飲食搭配的交叉分析....	10
表 3：受訪者對厭食症的認知情況.....	12
表 4：受訪者對暴食症的認知情況.....	13
表 5：關於受訪者對自己身材的評價和受訪者 BMI 的交叉分析.....	16
表 6：結合性別，關於受訪者對自己身材的評價和受訪者 BMI 的交叉分析.....	16

附件二： 飲食習慣與自我形象的關聯問卷調查 2021

澳門中華學生聯合總會主辦、澳門青年研究協會受託研究

本調查研究旨在瞭解澳門中學生的飲食習慣與自我形象的關聯，為政府和社會服務機構等提供意見。所有資料只會用於研究用途及作適當保密處理。填答時須請留意：選擇題多為單選，除非特別註明多選，每個題目只選一項。

- Q1. 性別： 1.男 2.女
- Q2. 年級： 1.初一 2.初二 3.初三 4.高一 5.高二 6.高三
- Q3. 你的身高 _____cm 你的體重 _____kg
- Q4. 你平均每天喝多少杯（約 250ml）水：
 1. 1-2 杯 2. 3-4 杯 3. 5-6 杯 4. 7 杯及以上
- Q5. 你的日常飲食搭配習慣比較偏向於：
 1.只吃肉，不吃菜 2. 多肉少菜 3. 葷素均衡
 4.多菜少肉 5. 只吃菜，不吃肉 6. 不確定
- Q6. 你每週吃宵夜的次數約為：
 1. 基本不吃 2. 1-3 次 3. 4-5 次 4. 6-7 次
- Q7. 你每週進食零食的次數約為：
 1. 基本不吃 2. 1-4 次 3. 5-9 次 4. 10 次及以上
- Q8. 你對自己的飲食習慣的總體自我評價為：
 1. 非常健康 2.較為健康 3.一般 4.較為不健康 5.非常不健康 6.不便透露
- Q9 你對自己的身材的評價為：
 1.我覺得自己身材適中，體重剛好 2.我感覺自己體重偏重，希望自己可以更瘦
 3.我覺得自己體重偏輕，希望能增重 4.不便透露
- Q10. 以下飲食態度中，有哪些說法符合你的實際情況：（選項 1-10 可多選，最多選三項）
 1. 我非常害怕體重過重 2. 雖然肚子餓，還是會避免吃東西
 3. 清楚知道自己所吃食物卡路里的含量 4. 吃完食物後，有非常強烈的罪惡感
 5. 總是希望自己可以更瘦 6. 總是覺得自己身上脂肪多 7. 別人總是覺得我太瘦
 8. 喜歡肚子空空的感覺 9. 需要花很多心思在選擇食物上
 10. 運動是因為要消耗掉進食食物的熱量
- 或
11. 以上表述均不符合我的實際情況

Q11. 你認為下列那項對厭食症的描述正確？（可多選）

- 1.患者對身體形象和體重的認知扭曲 2.強烈的害怕變胖 3.會過度運動
4.造成體重過輕 5.會導致骨質疏鬆、月經閉鎖 6.普遍有「小鳥胃」
7.不喜歡食物 8.愛吃減肥餐 9.因「愛美」而造成 10.全因攝取不夠營養

Q12. 你認為下列那項對暴食症的描述正確？（可多選）

- 1.患者進食後會有罪疚感 2.會利用減肥藥、瀉藥等來控制體重
3.會過度運動 4.多有牙齒破損 5.大部分患者都是女性
6.與心理因素有關 7.進行節食或禁食 8.患者身型多數是肥胖的
9.偶爾不小心吃太多 10.食量比一般人大

Q13. 自我形象是一個人對自身外表或容貌的看法、認識和評價。你對自我的形象是否滿意：

- 1.非常滿意 2.較為滿意 3.一般 4.較為不滿意 5.非常不滿意 6.不便透露

Q14. 你認為你的自我形象需要改善的地方包括？（選項 1-6 可多選）

- 1.體重 2.身高 3.皮膚 4.五官 5.四肢 6.其他(請註明)_____
- 或
- 7.沒有需要改善的地方

Q15. 你認為飲食習慣對自我形象的影響程度在於：（選項 1-6 可多選）

- 1.體重 2.身高 3.皮膚 4.五官 5.四肢 6.其他(請註明)_____
- 或
- 7.沒有影響

Q16 你是否會為了提升自我形象改變飲食習慣？

- 1.會，我會高度自律，嚴格遵循健康飲食習慣 2.會，但不一定能堅持下去
3.不會，我的飲食習慣很難改變 4.不會，我覺得沒有必要 5.不便透露

Q17. 你認為你的自我形象主要會影響自己哪些方面：（可多選，最多選三項）

- 1.快樂程度 2.自信程度 3.社交體驗 4.學業/事業的順利
5.和朋友的關係 6.和家人的關係 7.與同性的互動 8.與異性的互動
9.其他(請註明)_____

問卷結束，感謝您的配合！