

行政院國家科學委員會專題研究計畫 期中進度報告

科學知識、廣告訊息與現實生活瘦身相關行為之關聯性：國
中、高中職、大學女生及社會婦女之系列研究(2/3)

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：NSC91-2511-S-009-007-

執行期間：91年08月01日至92年07月31日

執行單位：國立交通大學教育學程中心

計畫主持人：周倩

計畫參與人員：陳光文、方鳳琪

報告類型：精簡報告

報告附件：出席國際會議研究心得報告及發表論文

處理方式：本計畫可公開查詢

中 華 民 國 92 年 6 月 19 日

行政院國家科學委員會補助專題研究計畫期中

科學知識、廣告訊息與現實生活瘦身相關行為之關聯性：
國中、高中職、大學女生及社會婦女之系列研究（2/3）

報告

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：NSC 91-2511-S-009-007

執行期間：91年8月1日至92年7月31日

計畫主持人：周 倩（國立交通大學教育研究所）

共同主持人：陳光文（長庚紀念醫院新陳代謝科）

計畫參與人員：方鳳琪（國立交通大學教育研究所）

執行單位：國立交通大學教育研究所

中 華 民 國 92 年 5 月 31 日

科學知識、廣告訊息與現實生活瘦身相關行為之關聯性：

國中、高中職、大學女生及社會婦女之系列研究（2/3）

計畫編號：NSC 90-2511-S-009-002

執行期間：91年8月1日至92年7月31日

計畫主持人：周 倩（國立交通大學教育研究所）

共同主持人：陳光文（長庚紀念醫院新陳代謝科）

期中報告

研究背景與目的

科學是人類文明的基石與動力，乃一個國家現代化的指標。而科學教育則是培養現代化國民科學素養的紮根工作之一，其重要性不容置疑。

科學是存在於我們周遭環境、與我們日常生活息息相關的常識或訊息，而不只是那些存在於課本中、實驗室、學校或老師所說、考卷所考的知識。但是一般人自各級學校畢業後，除非因工作所需，鮮少有機會再接觸學校正規科學教育的教導，也不見得都有機會出門參觀博物館、國家公園或參與科學競賽等活動，卻幾乎都有機會接觸每日送回家門的大眾媒體，如電視、報紙、乃至於最近流行的電腦網路所傳送進來的訊息，其中自然也包含所謂科學性的訊息。謝瀛春（1992）就引用多位學者的研究指出，學校的基礎科學教育為科學素養的基礎，但要真正提昇與維持國民的科學素養，則需要靠大眾傳播的科學資訊報導，因為大眾傳播媒體較之於學校教育，具有更大的廣度、易得性與持續性。

傳統上我們對於科學教育的研究，多集中在正規的學校教育中或特定的非正規教育機構中，如博物館、科展中心、科學競賽等，對於一般大眾日常生活所接觸到的或大眾媒體中所展現的科學性訊息（或偽科學訊息），及這些訊息的來源、呈現方式、意涵與影響，卻較少有研究（連啟瑞、盧玉玲，1998）。如果我們把學校科學教育亦視為一種科學傳播，大眾媒體的科學傳播與學校的科學教育，不論在傳播的來源（source）、訊息（message）、通道（channel）、受眾（receiver），乃至於過程中產生的回饋（feedback）與雜音（noise）方面，皆有許多不同之處。如前所述，學校科學教育的內容都是由專家學者所規劃制訂（如健康教育的運動與健康單元），這些內容是透過審核過的媒體（如課本）、有特定目的（如使學生瞭解人體運動時所發生的各種生理變化）、針對特定對象（如國中一年級），在一個特定的場所（如教室），由受過專業的人士（如健康教育老師）負責傳授、與學生進行互動，最後還有相關的評量機制以測知學生學習的成效，或檢測其迷思概念（如黃湘武、邱韻如、莊福泰，1995；邱美虹、翁雪琴，1995），以進行診斷矯治而達成概念轉換（conceptual change）的工作（如 Posner, Strike, Hewson & Gertzog, 1982; Tsai, 1999）。

反觀之，大眾媒體的來源不見得都是真正的科學家，有可能是某商業組織（如某家瘦身美容機構），針對某些族群（如有「體型不安」的女性），透過特定媒體（如電視動態廣告、報紙對開廣告），推出某種產品（如六大塑身法），以達到某種目的（通常是獲利）。值得注意的是，這些訊息通常以科學為包裝，包含大量的「科學名詞」（如淋巴引流），並以科學人物（如醫生）的權威說法

為呈現方式，輔以「科學證據」(如真人瘦身成功實例)，也難怪許多民眾會將信就信，雖然最後會登門消費的人可能只佔一小部份，但在大多數民眾的認知中，能清楚舉證說明這些廣告「一定」是假的人卻也不多見；大多數人都會說：怎麼可能？但心裡可能產生的疑問是，那為什麼這麼多人人都去呢？如果這些廣告全是騙人的，那政府相關機關為什麼不勒令停播呢？

什麼是真的？什麼是假的？媒介中呈現的真實，是不是就是現實生活中的真實？或等於科學的真實？這中間的轉換過程為何？參與的人員、機制為何？產生的效應為何？都值得深究。本研究認為，面對今日一個充斥大眾傳播媒體聲光圖文效果的時代而言，釐清大眾傳媒中所呈現的「科學性知識」，以及其對特定族群產生的影響，是一個可以探索的研究取向。有別於傳統科學教育較侷限於學校的課程與環境，大眾媒體的科學傳播主題範圍更廣，對象也較不明確，其中的因果關係亦較難建立。作為一個初探性計畫，本研究嘗試縮小範圍，把大眾媒體界定在「廣告」，主題界定在「瘦身減重」，相對的學科概念為「脂肪」，研究對象也鎖定現今還在學校接受正規科學教育的「國中女生及部份已脫離正規科學教育的大學女生及非學生之社會婦女」，把科學概念(脂肪)、媒介(使用態度與行為、真實性、可信度、吸引度等)，與現實生活(理想體重 vs. 實際體重，瘦身議題之涉入感、意願與嘗試、體貌自尊程度等)三者關係作一描繪。

本研究選擇瘦身與脂肪之概念，一方面是研究者觀察此議題是台灣社會豐衣足食後產生的一個健康關切問題，另一方面也觀察到近年來大眾媒體，尤其是廣告因其巨大的商機，傳播了一些與瘦身議題相關之似是而非的訊息，例如藉由瘦身湯、擦抹去脂肥皂就可達到瘦身減重的效果。而這議題正可用來彰顯、檢證本研究意欲探討的科學概念、媒介所塑造之真實、與現實生活中之真實三者之間的關係。

本研究將以很沈重及嚴肅的態度來「大題小做」，探索這個值得我們深思的問題，進而「小題大做」地檢視國高中相關的學科知識，如在生物課與家政(生活科技)課中已有之基本營養、飲食與體重控制等相關內容，是否已足夠讓大學女生有正確的觀念得以思辨生活中到處充斥的瘦身廣告？環顧過去有關瘦身廣告的研究，已有許多學者對其提出嚴厲的批判，但較缺乏大規模的實證資料以支援其論點，尤其是對尚就在學的國中至大學女生，我們並不清楚瞭解她們所受到的廣告影響與所抱持的態度。環顧過去健康教育、體育相關的研究，雖有大規模調查特定族群的體重意識、體型認知等，但對其所根據的脂肪學科概念，與所受到的大眾媒體影響並無探討，故本研究將試著以自我報告的問卷調查法，輔以深度訪談法，描繪受試者的媒體使用態度與行為，探測他們對一些瘦身廣告真實性的相信程度，進而與其「脂肪」學科之測驗成績、日常生活之體重期望與行為、體貌自尊程度量表(Franzoi & Shields, 1984)得分相較。

本研究之第二年之具體目的為：針對大學女生，

1. 檢測其「脂肪」概念之正確度及概念來源。
2. 探討其對「瘦身」廣告之接觸頻率、態度、真實性評價，與自我陳述之相信度、吸引度。
3. 探討其對自己實際體重與理想體重之認知、瘦身議題之涉入感、減肥之意願與嘗試、體貌自尊程度。
4. 探討脂肪概念、瘦身廣告、受測者體重、體貌自尊程度及各子變項之間的關係。

研究之重要性

本研究試著從大眾媒體中所傳達的科學訊息傳播領域出發，以科學學科真實、媒介真實、及現實生活真實三個角度，嘗試檢視國中女生、高中職女生、大學女生與社會婦女已具有之脂肪概念、對瘦身廣告的接觸及涉入感、真實生活中的體重與期望等三者之間的關係。與許多探討體型、體重的研究相較，本研究將之擴展至大眾媒體的面向；較之於一些對傳播訊息作內容分析、或與一些以女性主義角度對瘦身廣告作強烈批判的研究而言，本研究也提供了質化與量化的實證資料，並嘗試與學科知識相連接，有別於傳統的大眾媒體效果研究。本研究亦可說是對「脂肪」概念作迷思概念的另類來源探討，有別於傳統研究對迷思概念來源的分類（如 Wandersee, Mintzes & Novak, 1994），這也正是本研究與大多數科學教育研究不同之處。而本研究的預期成果，將具學術性與實際性，可供其他研究者、教育人員、媒體工作者等參考。

本研究亦可為未來同類型的研究植下基礎。如上所言，大眾科學傳播的內容眾多，其中真假難辨或錯誤的訊息也很常見，如有機食物與健康的關係、豐胸隆乳的方法、果酸美容的效果、快速拉長身高的方法、保肝治肝的藥品等，這些在媒體中隨手可得、看似瑣碎、實則時時影響我們日常生活的觀念，皆可作為同類研究的題材。本研究者認為，除了需要嚴肅學術的探討以破除一些大眾科學的迷思概念之外，我們應可在累積一定數量的研究結果後，尋找其中原因的脈絡，檢視其中參與的人員與組織，探求議題建構過程中各種有形無形的力量，或可產生一些矯正的模式與機制，使大眾媒體不再成為偽科學傳播的來源，也教育民眾有更佳的思辨能力與方法，這才是民眾之福，國家之福。

研究工具（見附錄一）

1. 脂肪概念考卷：本試卷將評測國中、大學女生及一般婦女現有之脂肪概念，每一問題分為二層，問題的第一層詢問他們對每一則脂肪陳述的對錯或要求她們從中選擇正確答案，但第二層次詢問她們答案的來源。例如：

- () 身體中既有的脂肪細胞可藉按摩的方式消除？(對錯)
- () 你回答上述答案的來源是(1)課本上看的(2)老師說的(3)相關書籍上看來的(4)報章雜誌上看來的(5)媒體廣告中說的(6)親戚朋友告知(7)我猜的(8)其他。(複選)

本考卷的內容，將以國中健康教育課程、高中生物與家政課程中所涵蓋之脂肪概念為基礎，並將由本研究聘請的諮詢專家--長庚醫院新陳代謝科陳光文醫師審定及營養師陳芯芸小姐協助修訂完成。陳醫師專攻脂肪代謝，對瘦身減重問題有深厚的研究與臨床經驗。這些量表經前年與去年計劃針對國高中女生 2840 份進行統計，確立其因素分析，並檢驗其信效度，修訂部分開放試題項以針對大學女生，開始分發採集合填答方式。問卷部分請見附錄一。

2. 瘦身廣告接觸、認知與態度量表：本量表將詢問以下幾方面題目：

- (1) 認知部份，包括印象中對整體瘦身廣告慣用的表現手法的認知、以及廣告訊息內容的認知與記憶。對瘦身廣告表現手法的測量問題包括了「是否具可看性」、「是否適當」兩類問題來測量；對廣告訊息內容的認知與記憶則以「是否真實」、「是否可信」、「是否記得」三類題目予以測量。各題從非常同意到非常不同意五點尺度衡量之。五類題得分加總後做為對瘦身廣告認知的量化數值。
- (2) 接觸管道與頻率：分為報紙、雜誌、電視一般廣告、第四台廣告、網路廣告等，詢問每週閱聽時數，及哪些女性流行雜誌。
- (3) 態度部份，將以問卷詢問她們對這些廣告的注意度(如：我會仔細閱讀一下)、喜歡程度(如：那個模特兒好漂亮呀！)、真實程度(如：那些實例真的是減肥成功了)、相信程度(如：我相信這是可能的)、整體觀感(如：我會幻想一下我是那位女主角、如果沒有金錢上的考慮，我也願意一試)等。各題從非常同意到非常不同意之五點尺度，得分加總後做為對瘦身廣告態度的量化數值。
- (4) 事實建構部份，如詢問她們「是不是社會上許多人都想減肥？」。各題從非常同意到非常不同意之五點尺度，得分加總後做為對瘦身廣告「事實建構」部份的量化數值。

3. 現實生活體重期望與瘦身行為量表：本量表將詢問以下幾方面題目：

- (1) 現今身高與體重。此資料將有助於本研究計算每位受測者之 BMI 值。
- (2) 理想體重。以便我們得知有多少受測者認為自己過重。

- (3) 瘦身議題之涉入感。涉入感是根據 Zaichkowsky (1985, 1994) 的定義，指個人對標的物感受到的攸關程度。本研究將沿用國內已有涉入量表（如谷雅惠，1996；陳名璋，1998）以 semantic differential 形式測知受試者對瘦身議題的關切程度。題目如下：

「瘦身減肥」這個議題，對我而言是：

重要的	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	不重要的
無聊的	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	引起興趣的
有關的	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	不相干的
不代表什麼的	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	意義重大的
吸引人的	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	不吸引人的
沒有價值的	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	有價值的
令人高度關切的	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	不需要關切的
沒有必要的	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	有必要的

- (4) 瘦身減重之嘗試，如是否使用過「手指纏繃帶法」、「蘋果三日減肥法」等。本表共列 35 個選項。

- (5) 瘦身之理由：包括美觀、健康、兩者皆是、兩者皆非。

4. 體貌自尊與體型經驗量表

- (1) 體貌自尊量表 (Body-Esteem Scale, BES)。此為 Franzoi & Shields (1984) 所發展的量表，原本分為男生與女生分量表，本研究只採用女生部份，包括性感、對體重關注、與一般身體狀況三個因素，要求受測者在五點評尺上（強烈的正面感覺到強烈的負面感覺），評定 40 個身體部位及其功能，例如性感因素的臉孔、胸部或乳房、鼻子、嘴唇等；對體重關注因素的食慾、腰、大腿、體型、臀部等；與一般身體狀況因素的體力、反射動作、身體協調、健康程度等（引自楊宜音、張志學，1997）。本量表的計分方式是將選擇女生瘦身相關的「對體重關注」的 11 個項目施測，把測題分數加在一起再除以 11 即為每一受試者的分數，其範圍為 1 至 5，高分表示較高的體貌自尊程度。

- (2) 體型經驗量表 (Body-Image Scale, BIS)，包括 24 個題項，如：

當我照鏡子的時候，我對自己的體型頗感滿意

當我穿著泳裝時，我對自己的體型感到緊張不安

有好的身材，人生才會圓滿

5. 個人資料表：包括年齡、年級、科系（或職業別）、可支配金錢多寡與來源等。

6. 深度訪談之問題：主要以上述五個量表的問題為基礎，詢問答案「為什麼？」

的部份，例如「為什麼你符合體重標準但是還想要減肥？」「為什麼要打工賺錢去瘦身中心？」「你為什麼相信這個瘦身方法？」「比較報紙平面廣告、電視的一般廣告、第四台的減肥廣告，你覺得哪一個比較可信？為什麼？」等。此部份問題亦先經過前測修訂。

關於問卷與訪談分工問題，本研究之設計是先用問卷大量收集受測者之 data，若學生在問卷上留下姓名表示願意接受訪問，且亦符合本研究訪談的適宜對象，方再聯絡進行訪談。不直接在問卷中詢問「為什麼」的問題，主要是因為問卷加上考卷可能會過長（國高中職版本有 10 頁），若再加入開放式問題，則可能產生以下二種情形：一是老師不願配合（如利用部分上課時間讓學生填答），二是廢卷率提高（如受測者疲累而亂填或不填）。故本研究決定不在問卷中加入開放式問題，僅請求願意接受訪談者留下其聯絡方式。

研究步驟與進度（如表一）

第二年（91.8 – 92.7）：

1. 根據 90.8 至 91.7 執行之結果，修正大學女生版「脂肪概念考卷」、「瘦身廣告接觸、認知與態度量表」、「現實生活體重、期望與行為量表」、「體貌自尊量表」。此部份為時 1 個半月，將從 91 年 8 月中進行至 10 月初。（已完成）
2. 以新竹市大學女生進行量表之前測工作，並根據結果修改量表。此部份為時 2 個月，從 91 年 10 月進行至 12 月。（已完成）
3. 以台灣北部、中部、南部和東部 30 個學校系所大學女生進行抽樣，並聯絡發放問卷教師。此部份為時 1 個月，在 92 年 1 月間進行。（已完成）
4. 實際施測五個量表。此部份需要 4 個月，從 92 年 2 月開學後進行至 5 月，現已完成。在大學女生抽樣部分，本研究抽取北部、中部、南部、東部等 30 個大學系所，共發出 1548 份問卷，回收 1382 份問卷（見表二），並已完成資料檢查及輸入的工作。這些資料十分龐大，每一受測者約有 400 筆資料。而初步統計結果也預計在 92 年 6 月以前完成。
5. 針對資料之統計分析。此部份預計需要 2 個月，將從 92 年 5 月開始進行至 6 月底。（正在進行中）
6. 撰寫成果報告。此部份預計需要 1 個月，將在 92 年 7 月底完成。

表一：計劃執行進度表

執行日期	研究進度	需時	執行結果	備註
91年8月中至10月初	根據 90.8 至 91.7 執行之結果，修正大學女生版「脂肪概念考卷」、「瘦身廣告接觸、認知與態度量表」、「現實生活體重、期望與行為量表」、「體貌自尊量表」。	1 個半月	已完成	
91年10月至12月	以新竹市大學女生進行量表之前測工作，並根據結果修改量表。	2 個月	已完成	
92年1月間	以台灣北部、中部、南部和東部 30 個學校系所大學女生進行抽樣，並聯絡發放問卷教師。	1 個月	已完成	
92年2月開學後至5月	實際施測五個量表。在大學女生抽樣部分，本研究抽取北部、中部、南部、東部等 30 個大學系所，共發出 1548 份問卷，回收 1382 份問卷（見表一），並已完成資料檢查及輸入的工作。這些資料十分龐大，每一受測者約有 400 筆資料。	4 個月	已完成	初步統計結果預計於 92 年 6 月以前完成
92年5月開始至6月底	針對資料之統計分析。	2 個月	執行中	
92年7月	撰寫成果報告。	1 個月	待執行	

表二：大學女生瘦身問卷寄送與回收表

地區	學校系所	寄出份數	回收份數
北部	新竹師院特殊教育系	100	92
	台灣大學農業推廣系	50	49
	台灣大學心理系	50	45
	國立臺北師院初等教育系	32	29
	世新大學口語傳播系	50	46
	淡江大學教育科技系	50	44
	清華大學通識教育中心	9	7
	中原大學資訊管理系	80	54
	中央大學教育學程中心	20	19
	師範大學工業科教系	30	29
	文化大學兒童福利所	100	70
	景文技術學院資訊管理系	50	47
	東吳大學教育學程中心	50	49
	世新大學中文系	28	28
	世新大學新聞系	19	18
	交通大學外文系	50	48
文化大學日文系	100	96	
中部	暨南大學資管系	50	46
	東海大學教育研究所	50	37
	逢甲大學中文系	50	48
	靜宜大學兒童福利系	50	50
南部	成功大學教育研究所	50	48
	台南師院初等教育系	100	93
	嘉義師院教育科技所	50	40
	成功大學醫學系	50	38
	南台科技大學日文系	50	43
	真理大學應用外文系	55	51
	真理大學資訊管理系	45	41
東部	花蓮師院初等教育系	50	47
	東華大學教育研究所	30	30
合計	30 系所	1548	1382

附錄一：正式施測所用之量表
(大專女生版)

親愛的同學，您好：

首先感謝您熱心參與此份問卷的填答。這份問卷的目的是希望瞭解大學女生對體型感想與媒體廣告閱聽狀況。本問卷不具名，您所填寫的資料全部僅作為學術研究之用，請依照您實際狀況安心填答。再一次感激您的協助與支援，祝您萬事如意！

國立交通大學教育學程中心 教授 周 倩

長庚紀念醫院 醫師 陳光文 敬上

◎第一部份：體型經驗

以下題目請就您對自己身體各部位、特徵的滿意程度填選，答案並無對錯好壞之分，請依您自己真實的感受在符合的數字上劃○，1代表很不滿意，7代表很滿意。

	很不滿意	很
<u>滿意</u>		
1. 我對自己的……食慾……感到……	1-2-3-4-5-6-	7
2. 我對自己的……腰……感到……	1-2-3-4-5-6-	7
3. 我對自己的……大腿……感到……	1-2-3-4-5-6-	7
4. 我對自己的……體型……感到……	1-2-3-4-5-6-	7
5. 我對自己的……臀部……感到……	1-2-3-4-5-6-	7
6. 我對自己的……髖部(骨盆)… 感到……	1-2-3-4-5-6-	7
7. 我對自己的……小腿……感到……	1-2-3-4-5-6-	7
8. 我對自己的……身材體格……感到……	1-2-3-4-5-6-	7
9. 我對自己的……腹部形態……感到……	1-2-3-4-5-6-	7
10. 我對自己的……體重……感到……	1-2-3-4-5-6-	7
11. 我對自己的……胸部……感到……	1-2-3-4-5-6-	7

以下題目請在符合您真實感受與想法的數字上劃○。答案並無對錯好壞之分，除非真的無法判斷自己的想法，否則最好不要圈選4。

非常不同意 有點不同意 無意見 有點同意 非常同意
不同意 同意

1. 我對我的體型外觀感到滿意..... 1 2 3 4 5 6 7
2. 我從不擔心我穿衣服看起來會太瘦或太胖..... 1 2 3 4 5 6 7
3. 我希望我能夠對自己的身材、體型不要那麼感到焦慮不安..... 1 2 3 4 5 6 7
4. 有時候我會擔心別人對我的體重或體格發展有負面看法..... 1 2 3 4 5 6 7
5. 當我照鏡子的時候，我對自己的體型頗感滿意..... 1 2 3 4 5 6 7
6. 在某些特定的社交場合，我對我的體型感到不安..... 1 2 3 4 5 6 7
7. 在別人的面前，我會擔心我的體型好不好看..... 1 2 3 4 5 6 7
8. 我的身體顯現在別人面前時，我覺得很自在..... 1 2 3 4 5 6 7
9. 當別人打量我的體型時，我會感到不自在..... 1 2 3 4 5 6 7
10. 遇到一些情況我必須在別人面前展現體型時，我會變得害羞... 1 2 3 4 5 6 7

- | | 非
常
不
同
意 | 不
同
意 | 有
點
不
同
意 | 無
意
見 | 有
點
同
意 | 同
意 | 非
常
同
意 |
|--------------------------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|------------------|--------|------------------|
| 11. 當別人觀看我的體型時，我通常覺得輕鬆自在..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. 當我穿著泳裝時，我對自己的體型感到緊張不安..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. 社會上許多人都想減肥..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. 台灣有許多瘦身機構..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. 瘦身對台灣女性而言是重要的..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. 身材苗條是女人一生中重要的課題..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. 瘦的人是美的..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. 許多人都去過瘦身機構..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. 除了智慧，女人還需要美麗..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. 女性應該要自主地追求曲線美..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. 有好身材，談戀愛才會佔上風..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. 有好的身材，人生才會圓滿..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. 男性喜歡身材窈窕的女人..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. 體型胖的女人對男性沒有吸引力..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

以下題目請在符合您真實感受的方框中打✓，填空題則請在空格處填答您的真實情況。

1. 我覺得自己現在的體重：太輕 略輕 標準 略重 太重
2. 我覺得自己的身高：太矮 略矮 標準 略高 太高
3. 我希望我的體型比現在：瘦很多 瘦一點 維持現況 胖一點 胖很多
4. 我的實際身高是_____公分；我期望的理想身高是_____公分
5. 我的實際體重是_____公斤；我期望的理想體重是_____公斤

以下題目請在愈接近符合您感覺的形容詞之方框內打✓。

「瘦身減肥」這個議題，對我而言是：

重要的	<input type="checkbox"/>	不重要的
無聊的	<input type="checkbox"/>	引起興趣的
有關的	<input type="checkbox"/>	不相干的
不代表什麼的	<input type="checkbox"/>	意義重大的
吸引人的	<input type="checkbox"/>	不吸引人的
沒有價值的	<input type="checkbox"/>	有價值的
令人高度關切的	<input type="checkbox"/>	不需要關切的
沒有必要的	<input type="checkbox"/>	有必要的

以下以 **1** 代表**完全不瞭解**，以 **10** 代表**完全瞭解**，請圈選您認為最符合您真實情況的數字。

完全不瞭解 完

全瞭解

1. 我自認對瘦身減肥知識瞭解的程度為…………… 1 2 3 4 5 6 7 8 9
10

以下題目請在符合您真實經驗的數字上打○、在方框中打✓。答案並無對錯好壞之分。

	很少	偶爾	有時	常常	總是
1. 我曾經以節食來控制我的體重.....	1	2	3	4	5
2. 我藉著不吃正餐來減重.....	1	2	3	4	5
3. 我會因為吃了某些食物而感到有罪惡感.....	1	2	3	4	5
4. 我運動的主要原因是消耗熱量.....	1	2	3	4	5
5. 我吃完甜食後會感到不安.....	1	2	3	4	5
6. 運動時我會想到正在燃燒脂肪.....	1	2	3	4	5
7. 我總是想到自己身體裡面有肥油.....	1	2	3	4	5
8. 如果不是因為體重的緣故，我會吃的食物將和現在大不相同...	1	2	3	4	5
9. 我會在乎自己吃了多少食物.....	1	2	3	4	5
10. 我會特別選擇不易讓我發胖的食物來吃.....	1	2	3	4	5

11. 我曾經在過去一年內採用過任何一種瘦身方式：是 否（答否者請直接作答第四頁第二部份題目）

12. 我進行瘦身，主要是為了：美觀理由 健康理由 兩者皆是
兩者皆非，請註明_____

13. 請勾選過去一年內曾採用的所有瘦身方式（可複選）：

- | | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 做運動 | <input type="checkbox"/> 擦瘦身霜 | <input type="checkbox"/> 吃減肥藥 | <input type="checkbox"/> 低熱量飲食 |
| <input type="checkbox"/> 健身運動器材 | <input type="checkbox"/> 使用減肥皂 | <input type="checkbox"/> 吃瀉藥 | <input type="checkbox"/> 吃肉減肥法 |
| <input type="checkbox"/> 洗三溫暖 | <input type="checkbox"/> 使用瘦身沐浴鹽 | <input type="checkbox"/> 服用利尿劑 | <input type="checkbox"/> 水果餐 |
| <input type="checkbox"/> 做指壓或油壓 | <input type="checkbox"/> 減肥貼片 | <input type="checkbox"/> 喝減肥茶 | <input type="checkbox"/> 吃各種減重代餐 |
| <input type="checkbox"/> 抽脂 | <input type="checkbox"/> 使用減肥膠帶 | <input type="checkbox"/> 喝瘦身咖啡 | <input type="checkbox"/> 大腸水療 |
| <input type="checkbox"/> 針灸 | <input type="checkbox"/> 減肥褲或束腰帶 | <input type="checkbox"/> 喝瘦身水果醋 | <input type="checkbox"/> 蜂蜜減肥法 |
| <input type="checkbox"/> 醫院減重班 | <input type="checkbox"/> 使用減重香氣包 | <input type="checkbox"/> 吃讓你酷 | <input type="checkbox"/> 蘋果三日減肥法 |
| <input type="checkbox"/> 去瘦身美容機構 | (芳香療法) | <input type="checkbox"/> 吃伊美錠或舒立美 | <input type="checkbox"/> 斷食療法 |
| <input type="checkbox"/> 做胃間隔手術 | <input type="checkbox"/> 雞尾酒療法 | <input type="checkbox"/> 錠等塑身美容錠 | <input type="checkbox"/> 喝蔬菜湯 |
| <input type="checkbox"/> 其他（請列出_____） | | | |

14. 就算停止這些瘦身方法會再胖回來，我也願意試？是 否 不一定

15. 就算這些瘦身方法會有副作用，我也願意試？是 否 不一定

待續

美女姊妹！加油！快填完了呢 *_*

➡第二部份：脂肪概念

以下題目是希望瞭解女大學生對脂肪的概念與概念來源，**並非測驗能力**，請依照您的理解輕鬆作答。

1. () 身體中既有的脂肪細胞可藉按摩的方式消除？(對打○，錯打×)
() 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的
⑦我猜的 ⑧父母或親戚告知 ⑨朋友或同學告知 ⑩其他_____
2. () 人體中儲藏的脂肪細胞可藉藥物的方式消除？(對打○，錯打×)
() 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的
⑦我猜的 ⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
3. () 脂肪對我們身體百無一利而有害？(對打○，錯打×)
() 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的
⑦我猜的 ⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
4. () 身體中的脂肪太多容易造成心臟血管方面的疾病？(對打○，錯打×)
() 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的
⑦我猜的 ⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
5. () 醫學界已證實脂肪與癌症的罹患有直接的關係？(對打○，錯打×)
() 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的
⑦我猜的 ⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
6. () 魚肉因為含有許多脂肪，所以也應該盡量少吃？(對打○，錯打×)
() 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的
⑦我猜的 ⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
7. () 當我們攝取的熱量超過身體需要量時，就會轉變成脂肪儲存起來？(對打○，錯打×)
() 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的
⑦我猜的 ⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____

8. () 只有肉類才含有脂肪，植物性食物是不含脂肪的？(對打○，錯打×)
- () 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的 ⑦我猜的
⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
9. () 一公克的脂肪可以供應人體多少大卡的熱量？(單選) ①4大卡 ②6大卡
③9大卡 ④12大卡
- () 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的
⑦我猜的 ⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
10. () 燃燒體內脂肪的最有效方法是？(單選) ①少吃高熱量食物 ②運動 ③洗
熱水澡
- ④指壓按摩
- () 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的 ⑦我猜的
⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
11. () 燃燒體內脂肪時需要？(單選) ①氧 ②氮 ③水 ④二氧化碳
- () 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的 ⑦我猜的
⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
12. () 一般而言，成年女性體內的脂肪率以下列何者較正常？(單選)
- ①10% - 15% ②15% - 20% ③20% - 25% ④25% - 30%
- () 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的 ⑦我猜的
⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
13. () 醫學上所稱的「肥胖」，是指體脂肪率超過多少？(單選) ①15% ②30% ③45%
④50%
- () 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的 ⑦我猜的
⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
14. () 青春期女性每日營養有多少是來自脂肪較為恰當？(單選)
- ①10% - 15% ②25% - 30% ③45% - 50% ④55% - 60%

- () 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的 ⑦我猜的
⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
15. () 下列何者是對「動物性脂肪」正確的敘述?(單選) ①含飽和性脂肪酸較多
②常溫下多呈液態 ③高溫油炸後易產生自由基 ④所產生的熱量較植物性脂肪為高
- () 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的 ⑦我猜的
⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
16. () 下列何者是對「植物性脂肪」正確的敘述?(單選) ①含飽和性脂肪酸較多
②常溫下多呈液態 ③較經得起油炸 ④對溫度反應較穩定
- () 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的 ⑦我猜的
⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
17. () 下列何者為顯性油脂?(單選) ①炸薯條 ②瘦肉 ③花生 ④奶油
- () 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的 ⑦我猜的
⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
18. () 下列哪一種脂肪酸是魚肉所富含的?(單選) ① $\Omega 3$ ② $\Omega 6$ ③ $\Omega 9$ ④ $\Omega 12$
- () 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的 ⑦我猜的
⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
19. () 根據衛生署在民國 84 年頒佈的「每日飲食指南」,建議一般的國人每日食用的油
脂類份量為?(單選) ①0-1 湯匙 ②1-2 湯匙 ③2-3 湯匙 ④3-4 湯匙
- () 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的 ⑦我猜的
⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____
20. () 下列何者不會導致血脂肪上升?(單選) ①吃太多油脂 ②吃太多卡洛裏熱量的食物

③有遺傳體質 ④吃太多纖維質

- () 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的 ⑦我猜的
⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____

21. () 下列何者是對纖維素正確的敘述?(單選) ①食物切太細會破壞纖維素 ②食物煮太熟

會破壞纖維素 ③吃生的蔬果才可獲取大量纖維素 ④分為可溶性及不可溶性纖維素

- () 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的 ⑦我猜的
⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____

22. () 下列何者是對膽固醇不正確的敘述?(單選) ①雞蛋白中不含有任何膽固醇

②只存在動物性食物中 ③膽固醇對人體是不良營養素，要盡量減少它的存在

④多元不飽和脂肪酸與單元不飽和脂肪酸可以降低膽固醇的濃度

- () 上題答案來源是(可複選) ①課本上看的 ②相關書籍上看來的 ③老師說的
④報章雜誌文章裡看來的 ⑤電視節目裡看來的 ⑥媒體廣告中說的 ⑦我猜的
⑧父母或親戚告知 ⑨朋友同學告知 ⑩其他_____

真的快到終點了，求求您，再撐一下下 !!

◎第三部份：媒介使用

1. 我一星期內看電視的總時數約_____小時
2. 我一星期內看第四台購物頻道的總時數約_____小時
3. 我一星期內聽廣播的總時數約_____小時
4. 我一星期內看雜誌的總時數約_____小時
5. 我一星期內看報紙的總時數約_____小時
6. 我一星期內上網的總時數約_____小時
7. 我主要在下列哪些媒體中，看到瘦身廣告（可複選，請以1、2、3、4、5、6等數字作答，

1表示最常看到，2次之，依此類推）？ 電視 第四台購物頻道 廣播 雜誌

報紙 網路 其他（請說明）_____

8. 我曾閱讀以下任何一本女性流行雜誌。

	從 不	偶 爾	有 時	常 常	總 是		從 不	偶 爾	有 時	常 常	總 是
韻.....	1	2	3	4	5	BAZAAR.....	1	2	3	4	5
儂儂.....	1	2	3	4	5	Beauty.....	1	2	3	4	5
薇薇.....	1	2	3	4	5	Body.....	1	2	3	4	5
女性.....	1	2	3	4	5	ELLE.....	1	2	3	4	5
風尚.....	1	2	3	4	5	Fashion.....	1	2	3	4	5
康健.....	1	2	3	4	5	Jasmine.....	1	2	3	4	5
新女性.....	1	2	3	4	5	JOJO.....	1	2	3	4	5
美麗佳人.....	1	2	3	4	5	Men's talk.....	1	2	3	4	5
仕女雜誌.....	1	2	3	4	5	Nonno.....	1	2	3	4	5
最佳女主角.....	1	2	3	4	5	Van-an.....	1	2	3	4	5
其他_____.....	1	2	3	4	5	Vita.....	1	2	3	4	5
						Vogue.....	1	2	3	4	5

以下題目請在符合您真實經驗與想法的數字上打○，請憑您的直覺「依序」作答，不要回頭修改答案。答案並無對錯好壞之分，除非真的無法判斷自己的想法，否則最好不要圈選4。

	非 常 不 同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	沒 意 見	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 我會和家人或朋友討論從媒體看到的瘦身減肥方法.....	1	2	3	4	5	6	7
2. 我會和家人或朋友討論瘦身廣告的內容.....	1	2	3	4	5	6	7
3. 我想瘦身或減肥.....	1	2	3	4	5	6	7
4. 看到瘦身廣告中的模特兒讓我也想苗條一點.....	1	2	3	4	5	6	7
5. 如果我有多餘的錢，我會考慮廣告中介紹的瘦身方法與產品.....	1	2	3	4	5	6	7
6. 即便沒錢我也想嘗試一些較省錢的瘦身方式，如節食或運動.....	1	2	3	4	5	6	7

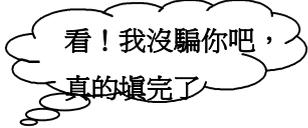
7. 我會仔細觀看或閱讀一下媒體上的瘦身廣告內容……	1	2	3	4	5	6	7
8. 我會注意瘦身廣告中，模特兒的身材面貌……	1	2	3	4	5	6	7
9. 我會注意廣告中，瘦身訊息呈現的圖片、照片或影片……	1	2	3	4	5	6	7
10. 在許多廣告中，有關瘦身的廣告總是可以引起我的注意……	1	2	3	4	5	6	7
11. 瘦身廣告中的模特兒體貌姣好漂亮……	1	2	3	4	5	6	7
12. 瘦身廣告的表現手法溫馨感人……	1	2	3	4	5	6	7
13. 瘦身廣告的訴求平和理性……	1	2	3	4	5	6	7
14. 瘦身廣告的表現手法不當……	1	2	3	4	5	6	7
15. 我覺得瘦身廣告大多拍的很美……	1	2	3	4	5	6	7
16. 瘦身廣告中的模特兒因為有那樣的身材，所以充滿自信……	1	2	3	4	5	6	7
17. 有時我會幻想自己是瘦身廣告中的女主角……	1	2	3	4	5	6	7
18. 整體而言，我對瘦身廣告的印象不錯……	1	2	3	4	5	6	7
19. 瘦身廣告中的模特兒減肥成功可能是真的……	1	2	3	4	5	6	7
20. 我不喜歡瘦身廣告的內容……	1	2	3	4	5	6	7
21. 瘦身廣告中的減肥產品或方法可能會有效果……	1	2	3	4	5	6	7
22. 我相信很多人都因為看了瘦身廣告而去減肥……	1	2	3	4	5	6	7
23. 我通常也想試一試瘦身廣告中的減肥方法……	1	2	3	4	5	6	7
24. 瘦身廣告的內容都是騙人的……	1	2	3	4	5	6	7
25. 我希望像瘦身廣告中的模特兒一樣……	1	2	3	4	5	6	7
26. 如果我的身材像瘦身廣告中的模特兒一樣，我會更有自信……	1	2	3	4	5	6	7
27. 瘦身廣告是完全沒有價值的……	1	2	3	4	5	6	7
28. 瘦身廣告試圖說服我們，擁有好身材是重要的……	1	2	3	4	5	6	7
29. 瘦身廣告的目的在說服我們花錢買瘦身產品……	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7

➡第四部份：基本資料

1. 我今年實足年齡是_____歲
 2. 我目前就讀於：大學部 研究所碩士班 博士班 其他_____
 3. 我目前就讀學院為：人文學院 理學院 工學院 管理學院 電資學院
外語學院 法商學院 醫學院 藝術學院 其他_____
 4. 我目前就讀科系為_____
 5. 我目前就讀年級為：一年級 二年級 三年級 四年級 其他_____
-
6. 我一邊上學，一邊工作？不是 是 (全職，或兼職)
 7. 我最近平均每月可自己支配的金錢為：5000元以下 5001元至10000元
10001元至20000元 20001元至30000元 30001元至40000元

40001 元以上約_____元

8. 我每月可自己支配的金錢主要來源為：父母給的 其他長輩給的（不含父母）
異性朋友或伴侶給的 兼職打工賺得 專職工作賺得 獎助學金
其他_____



看！我沒騙你吧，
真的填完了

恭喜您！您填完此份問卷了

非常感激您的熱情贊助 ^0^

請將此份問卷交給發卷人員，祝您心想事成。

你願意接受我們的訪談嗎？如果願意，請留下你用來聯絡的名字及方式。