

通識

中二專題研習

瘦身

子題：“觀塘區的中學生對瘦身廣告的看法...”

※

這廣告十分吸引！我都要去瘦身嘍♥

這些廣告可能有誤導的成分...
加上這些廣告的內容可能不對...

瘦身廣告根本不可信！
那些圖片全是用 PhotoImpact
改動！(或者用 GIMP 改的)
所以大家千萬不可以相信廣告呀！

Amazing!!!

LxS



Happy ~



ED班通識科專題研習

組員名單:

張嘉寶(7)

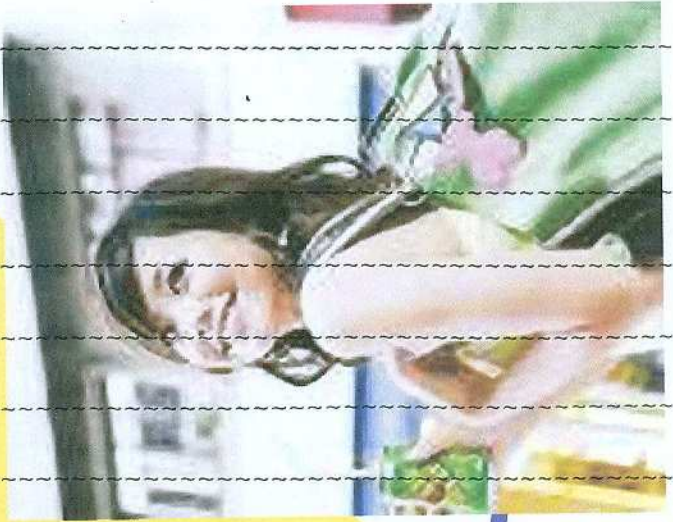
簡秀雯(18)

郭孝慈(19)

曾滄彤(35) [組長]

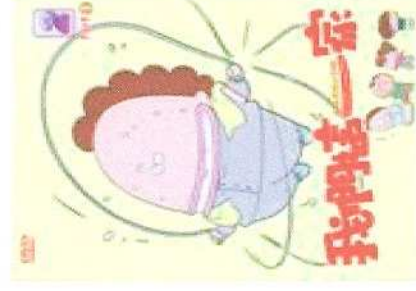
黃嘉儀(38)

議題圍：瘦身



• *X°☆目錄★*

- 引言 p.1
- 研究方法p.2~3
- 價值觀p.4
- 分析瘦身流行的原因p.5~6
- 漫畫p.7
- 肥胖形成的原因P.8
- 健康陷阱p.9
- 解決方法p.10
- 運動瘦身P.11
- 運動瘦身的好處p.12
- 有趣的瘦身方法P.13
- 測試個人是否健康的方法P.14
- 建立健康自我形像錦囊 P.15
- 腦圖p.16
- 問卷p.17
- 問卷分析p.18
- 反思p.19
- 總結p.20



我一定要做運動,
咁先至keep到我哋佢哋~

後生仔,後生女,你地要加油ar



2009 年度通識科專題研習進度表

日期 工作

5/2-6/2	做"瘦身"子題 [以腦圖形式]
7/2	文獻搜集, eg, 去圖書館借閱有關瘦身的書籍, 上網去搜尋資料
8/2	草擬問卷
10/2	再次設計問卷
14/2	在網上搜集有關瘦身的資料, 例如瘦身帶來的禍害, 肥胖形成的原因……
15/2	-畫瘦身漫畫 -設計目錄
28/2	-做通識計劃書 -定立子題
4/4	-做初稿 - 向觀塘區的中學生派發問卷.
5/4	再次借閱有關瘦身的書籍, 來對瘦身有進一步的認識
6/4	做反思
8/4	整理問卷, 而作出結論
12/4	要求各組員寫一個感想
18/4	把各組員的感想整理, 然後歸納出一個感想
2/5	在不同的刊物找出瘦身的資料
20/5	開始使用 photoimpact 來做網頁設計

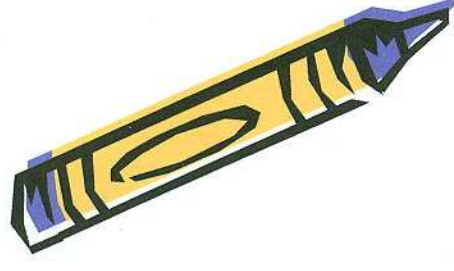
引言

青少年是未來棟樑，而健康的體魄正是愉快地成長的要素。社會近日浮現了不少與「健康」有關的潮流，例如：上網、玩電腦遊戲、唱卡拉OK等等，而更普遍、影響更大的莫過於「瘦身風」。

我們探討的主要內容是透過了解現時瘦身的電視廣告、雜誌、瘦身產品、瘦身公司的代言人，再配合搜集一些青少年瘦身的報導、青少年機構的瘦身調查，探討現今青少年「瘦身風」，如：瘦身的方法、定義、瘦身潛伏的危機、年輕人瘦身的動機，以及個人價值觀等等。



研究手法



• 問卷調查

- 我們作了問卷調查，總共發出了一百五十七份問卷，由中二級同學向不同觀塘區的中學生完成這為了節省時間，從收回的問卷中，我們可以歸納出消費者在瘦身時所重視的因素和條件(例如：瘦身產品或其他瘦身方法)。同時我們亦希望用客觀既角度去分析、深入探討這種審美觀的出現。



• 2. 訪問

- 訪問註冊藥劑師有關一些瘦身藥品的功用及副作用等。

• 3. 其他參考資料

• 參考書

- 1. 後現代拜物教(消費文化的批判及信仰反省)
- 2. 減肥一周
- 3. YES 周刊
- 4. 東方日報

• 網頁

- 1. 維基百科
- 2. uwants討論區
- 3. yahoo知識發問





價值觀

- 在現代社會，明星成爲了大眾的模彷對象，因此瘦身商品都找來明星作代言人，明星即使已有標準身形，不斷瘦身，更將「瘦身是終身職業」的訊息向大眾傳播以至瘦身成爲一種潮流，令人們有一種心態-----愈瘦即是等於愈美。
- 他們亦覺得肥胖是象徵著懶散，缺乏控制。

分析瘦身潮流的成因

瘦身潮流是資本主義下的產物。競爭激烈的社會中，商人聯流風尚「要得到一個瘦美健康的身體，請買我們的產品」

這可歸納出以下幾點：

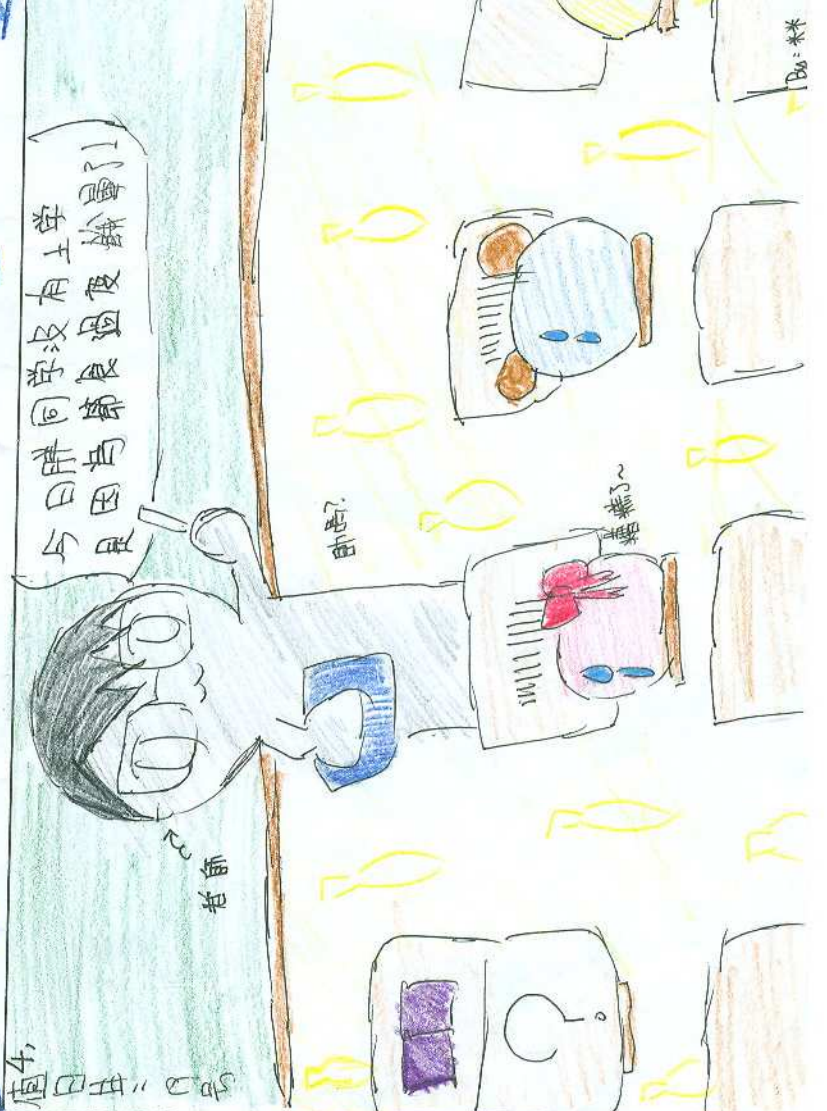
1. 大眾傳媒的威力

無論是電視還是報紙雜誌，幾乎所有的媒體都以十二分的默契，為我們講述著塑身的緊迫性和必要性，告訴我們塑身時代已經走進了我們的生活。

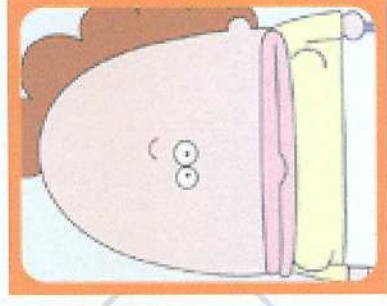


- **2. 羊群心理**
- 對於從眾的「羊群效應」，專家分析說，大多數人對「美」的概念缺乏正確認識，加上耳聞目睹朋友家人瘦身潮流，特別是美、是前衛、入時、追得上潮流」的表現以爲「瘦就是美、是前衛、入時、追得上潮流」的表現。
- **3. 肥的罪過**
- 很多人覺得肥胖的身軀象徵著懶、沒有紀律、缺乏自製能力。肥人的工作能力往往被看輕，甚至被人歧視。
- 相比起肥人，身型瘦削的人會享有更多的接納。
- 這樣進一步推動瘦身成爲人們追逐的潮流，成爲美的標準。





肥胖形成的原因



- 肥胖形成的原因是因爲……
- 能量失衡的結果能量的攝入全部來自食物的消化和吸收體內能量的消耗包括靜止時生命代謝與生理功能的維持，以及用於工作和其他體力活動等。當能量的消耗，過剩的熱量便以脂肪組織之中，體重便增加了！



健康陷阱

- 一般人會選擇以藥物來減肥，但在服食了減肥藥物後，有一些人往往會有副作用的出現。
- 如：
- - 有一些人服食圖(1)的減肥藥物後，便出現心跳加速、排汗、抑鬱和會影響血壓。
- - 而服食了圖(2)的減肥藥物，則會出現失禁和影響身體攝取維他命。

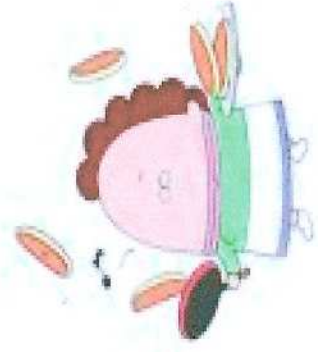


圖1



圖2

解決方法

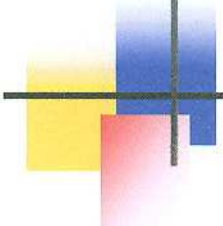


- 在飲食方面，我們應該盡量避免外出用膳，減少吃多油濃味的食物；應多喝水、多吃水果和蔬菜，少吃肉；還要定時進食，每次也不宜吃得太飽或太急
- 而在運動方面，我們可以習慣使用樓梯代替坐電梯，以保持一日一運動的健康習慣；並可以在放假的日子抽出數小時做喜愛的運動



更多有趣解決肥胖的方法:

<http://hk.myblog.yahoo.com/jw!2CLEWAufRqtwznWZG9w--/article?mid=736>



運動瘦身

- 1) 立壁抬腿30分，可幫助下肢血液的回流和舒緩疲累。
- 2) 由腳踝至大腿處縱向按摩10分鐘，可改善蘿蔔腿和腿部浮腫。
- 3) 平躺在床上，腿和身體成90度，劈腿（盡量張開）再交叉，睡前和起床各做50下，可運動到大腿內側肌肉。

有趣的瘦身方法

fitness

整天坐著不動，不但臀部會越坐越大，更會坐出小肚腩。學生們在學校上課時已經要整天坐著，回到家又只會坐著上網、看電視、做功課。不如利用一張椅子做做運動，讓自己一邊坐，一邊瘦身吧!!

整天坐著不動，不但臀部會越坐越大，更會坐出小肚腩。學生們在學校上課時已經要整天坐著，回到家又只會坐著上網、看電視、做功課。不如利用一張椅子做做運動，讓自己一邊坐，一邊瘦身吧!!

Action 1 收大腿

1 坐穩立，雙手扶椅扶手。



2 保持上半身不動，腿部向上抬起。



3 收緊，同時腳趾向外。

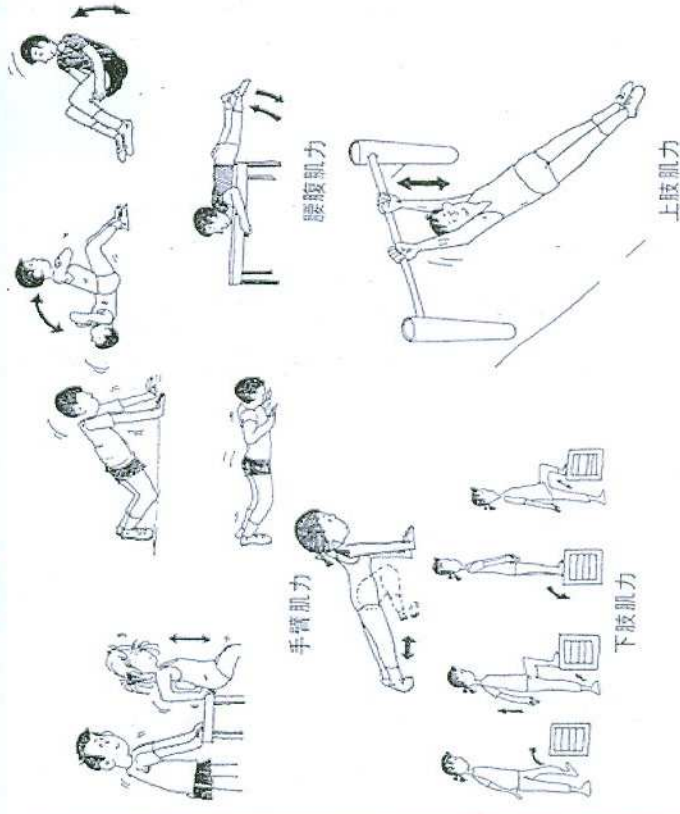


4 保持，同時腳趾向外。



運動帶來的好處

- a) 改善體型及姿態
- b) 促進身體機能
- c) 改進心肺功能
- d) 改進肌肉力量
- e) 改進肌耐力
- f) 改進新陳代謝
- g) 減低血壓
- h) 促進身體的生長



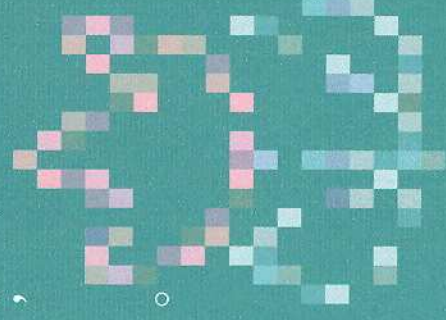
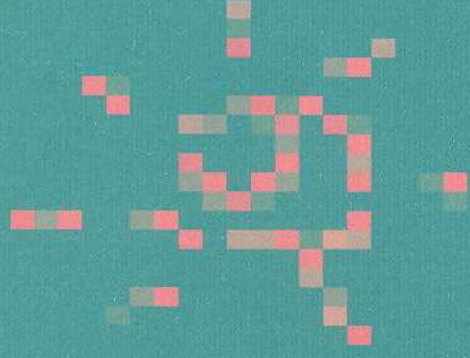
建立健康自我形象錦囊

健美瘦身非主要，傳媒鼓吹易動搖；

建立專長訂目標，內在素質最美好；

知己好友不可少，家人接納好支緩；

平衡生活最要緊，身心健康齊建立。



你是否健康?!!@@@

- 其實，大家可根據一套客觀的計算標準，計算自己的身形是否合乎標準及健康，而非盲目跟隨傳媒製造出來的標準。

Body Mass Index 的計算方式：**BMI= 體重 (kg) / 高度 (m)²**

<20 過輕

20---25 正常

25---30 過重

>30 癡肥 亞洲人一般18.5-23

腦圖

由於廣告對白、字眼、語氣都是諷刺肥人懶惰、可悲、行為差，而瘦就受人愛戴，是個人榮譽，從而令肥人不安。

由於他們對實質的身體與理想體型之間的差距造成自我不滿意的狀況，會產生自我批評、自我厭惡及低自尊的情況。

對成年人構成的影響

對學生構成的影響

近年來瘦身公司與媒介營造的效應，而且主要針對女性。

瘦身風氣在香港情況

潛伏危機

若節食的話，會同時減少我們的肌肉、水份的質量，而導致身體不健康，例如營養不足，新陳代謝降低……

瘦身

定義

[瘦身風]的對象以世界衛生組織認可的體重計算方法，體重已達到了標準卻不斷追求瘦物才是美的人。

文化及受人重視的因素

男性

女性

有一系列度身定造的健身產品相繼推出市面，令男士們依照塑造出來的「完美身體」來改造自己。

年輕人瘦身的原因

- 1) 較易選購衣服
- 2) 增強自信心
- 3) 較易尋找理想對象
- 4) 認為瘦就是美

在傳媒呈現一些身體的影像，如明星、模特兒等，來創造出完善標準，讓受眾進行體型比較，來影響個人自尊。



年級:

F.1 F.2 F.3 F.4 F.5 F.6 F.7

性別:

男 女

- 1) 您有沒有看過一些瘦身廣告?
 有 沒有
- 2) 您看過什麼種類的瘦身廣告?(可選擇多於一個)
 瘦身公司的瘦身療程 瘦身丸 瘦身茶 其他()
- 3) 您看過什麼類型的瘦身廣告?(可選擇多於一個)
 電視 雜誌 傳單 網上 其他()
- 4) 您是否相信瘦身廣告的成效/內容?
 相信 一般 不相信
- 5) 您認為這些瘦身廣告會否令您想去瘦身?
 有想過 沒有
- 6) 您認為瘦就是美?
 是 不是 沒意見
- 7) 您認為這些瘦身廣告令你感到瘦就是美?
 會 一般 沒有
- 8) 如果瘦身公司免費/特價您會否去瘦身?
 會 不會
- 9) 您認為低過多少磅才是瘦?(請填寫以下數字)
低過 _____ 磅

問卷結論

- 現在大部分女性看見偶像擁有美好身段，便覺得偶像代言的那間減肥公司的成效很好。當她們看到自己不夠偶像的身材好時，便覺得自己肥，需要瘦身，但是其實她們根本是瘦的，以致更多女性患上厭食症。由於減肥公司的收費較為昂貴，大部分的女學生都無法負擔得起，但是她們又沒有恆心做運動和食用減肥餐單，於是她們就選擇購買減肥產品，另外，大部分就業女性寧願光顧減肥公司或產品，也不做運動和食用減肥餐單，因為她們沒有時間去做運動和煮健康食物，所以很多就業女性都會光顧它們，但這個風氣對社會有一定的影響。

感想

Xtremedayspace.com



做完今次的報告後，我們發覺在近多年來，不論是男性或是女性，他們的審美觀念已逐步趨向瘦就是美。

同時，一些的傳播媒介亦大力宣揚。每天，當我們翻閱雜誌時，佔了七成的廣告全是瘦身廣告，使瘦身這個風氣便越來越普及。

然而，有一些的消費者便會盲目地追隨，結果便會做出一些對身體有害的事情。其實，良好的瘦身方法便是：每天有適量的運動，再加上均衡的飲食。因此，我們希望消費者不要因為瘦身而去傷身。

反思



- 瘦就是美？肥就是醜？
- 這是沒有絕對的標準來衡量。認為瘦就是美只是社會大眾偏激的思想，令青少年認為瘦就是好的心態，形成他們追求瘦身流行的風氣。
- 試想想我們時下的青少年盲目地緊貼瘦身的潮流，這不但會影響學業，還會對瘦身造成依賴。
- 所以我們要革除瘦身就是美的風氣，令到下一代更加健康。



總結



青少年自我體型觀感成爲其纖體主要考慮；大部分自我體型與客觀標準錯配的受訪者也是認爲自己「比標準肥

」

我們應保持均衡的身體成份，應從飲食方面著手，加上適量的運動，切勿進食過量脂肪。大量的進食可導致痴肥，痴肥可導致心血管病及行動不便。均衡的飲食運動可避免痴肥。
理想的身體成份指不太肥或不太瘦。身體脂肪太多可導致痴肥，太瘦亦非健康的象徵。

如其令自己帶來傷心，倒不如我們在周末抽一些時間來做運動，這可以促進血液循環，改善體型及姿態，改進心肺功能等等...

101

GITTERBY.COM

