

過重學生易遭霸凌 也影響學習

學者調查1.7萬高中生 2成3過重 幾乎都有被霸凌經驗 衛福部明年將管制「垃圾食物」促銷

垃圾食物陷阱	奶茶 (700c.c.)	花生糖 (1片)	牛奶糖 (3顆)	鳳梨酥 (1個)	汽水 (1罐)	花生 (20顆)	牛舌餅 (2片)	金莎巧克力 (一顆)	三合一咖啡 (隨身包1包)
熱量 (大卡)	300	221	180	175	140	90	80	75	54
走路消耗的分鐘數 (分)	97	71	58	56	45	29	26	24	17
消耗熱量所需的爬樓梯階梯數 (階)	2083	1535	1250	1215	972	625	556	521	375

註1/運動消耗熱量以成人60公斤體重計算。
註2/台北101大樓階梯數共2046階，喝一杯700cc奶茶所需消耗的熱量，邁超過101階。

資料來源/國健署

製表/鄧桂芬

圖聯合報

〔記者鄧桂芬／台北報導〕肥胖不只影響健康，還隱藏學校霸凌危機。台灣大學公衛學院健康行為與社區科學研究所教授陳瑞容，利用台灣教育長期追蹤資料庫，調查男女高中生發現，多數體重過重的學生曾有遭同儕霸凌經驗，可能影響學業表現低落，建議政府應更積極推動健康促進計畫。

陳瑞容表示，相較廿年前，國內青少年過重及肥胖成長率長約三倍。美國疾病管制局曾有報告指出，青少年過重若缺乏營養及運動，且又人際關係差，自尊感低落，易致課業成績

表現較差。美國對肥胖者的歧視嚴重，二〇〇八年甚至已通過種族歧視。為了探討台灣高中生的體重和霸凌之間關係，陳瑞容針對一萬七千二百多位高、初中學生，利用二〇〇五年到二〇〇七年的數據資料，將男女以不同標準分成「過重」及「非過重」二組，分析發現過重學生比率占二成三，且幾乎都有被霸凌經驗。雖然過重跟學習意願無關，但學生遭霸凌後，容易影響學習成就，尤其對女生影響較大。陳瑞容認為，政府相關部門應積極處理肥胖議題。

造成孩子發胖、偏食的原因很多，國民健康署署長邱淑慧認為，街上隨處可見的飲料店、夜市和速食餐廳，以及各式各樣「華麗」的食品廣告，尤其速食店的削價競爭手段，易讓孩子吃下更多高熱量的垃圾食物。為了減少肥胖，衛福部公告「不適合兒童長期食用的食品廣告及促銷辦法」，規定自明年元月起，凡是會引發兒童罹患慢性疾病的垃圾食物，包括漢堡、炸雞、可樂等，不得以贈送、加贈玩具等方式促銷；而且傍晚五時至晚上九時，不得於兒童頻道播送廣告，違者最高可罰四萬元。

邱淑慧說，國健署十年來持續規畫「國民營養及健康飲食促進法草案」，希望推動食品健康整合規範，也就是俗稱的垃圾食物標準，草案要求包括機關、團體、企業、學校做足飲食教育，並規定食物供應種類及標示原則，鼓勵國人少喝含糖飲料，多吃蔬果。目前草案已草擬完成，預計最快下個會期送至立法院。

青少年體重標準		
年齡	男BMI	女BMI
12	過重 ≥ 21.5	≥ 21.6
	肥胖 ≥ 24.2	≥ 23.9
13	過重 ≥ 22.2	≥ 22.2
	肥胖 ≥ 24.8	≥ 24.6
14	過重 ≥ 22.7	≥ 22.7
	肥胖 ≥ 25.2	≥ 25.1
15	過重 ≥ 23.1	≥ 22.7
	肥胖 ≥ 25.5	≥ 25.3
16	過重 ≥ 23.4	≥ 22.7
	肥胖 ≥ 25.6	≥ 25.3
17	過重 ≥ 23.6	≥ 22.7
	肥胖 ≥ 25.6	≥ 25.3

註/BMI計算=體重(公斤)/身高(公尺)X身高(公尺)
資料來源/國健署 製表/鄧桂芬 圖聯合報

老師一句話 勝過同學千萬句

〔記者陳聖智／台北報導〕政大教育系教授秦夢群指出，社會心理學領域曾做過實驗，人對權威或權威者的容易排斥進而霸凌。特別是大學之前，要避免這種情形，「老師一句話，勝過同學千萬句話。」

秦夢群表示，實驗顯示不論是較胖、較瘦或很矮、很高的人，易受到霸凌；例外情形是表現出色，街上比較同學會受到霸凌。例如某位同學雖然胖，但是因為課業成績優異，比較不會受到霸凌。但如果既平庸又就易受霸凌。

很多人從小就有被人取綽號的情形，如被綽號為「肥豬」、「矮冬瓜」等。秦夢群認為，取綽號屬於程度低的霸凌，青少年之間比較普遍，上大學後會慢慢減少。因為人類天性如此，全世界都有這種情形。

秦夢群說，對於特殊的孩子，老師或導師的角色非常重要，了解那些學生容易被霸凌，協助他們找到亮點，讓其他同學看到他們的優點，接受他們，「要幫助他們而非嘲笑。」

他表示，最糟糕的情形是老師火上加油。例如有些老師在班上說口而出，某某同學考試考壞是因為胖，因為好吃懶做等，反可能造成霸凌情形。

體重歧視 社會氛圍傷人

〔記者鄧桂芬／台北報導〕社會氛圍對於孩子歧視，可能造成當事人承受極大的身心壓力。馬偕醫院精神科主治醫師歐汝芬指出，研究顯示，約七成胖子有三分之一的人曾在學校遭到嘲弄、指點；有三分之一的入曾在學校遭到霸凌，肥胖可說是國際「認可」的疾病危險因子。

歐汝芬認為，現在飲食西化、網路發達，加上父母陪伴孩子的時間較少，核心家庭關係疏離，未來因肥胖引發的心理衛生問題，恐怕只會愈來愈多。

肥胖研究學會理事長蕭仁謙說，無論青少年或成人，應保持健康。至於老年人則不需要特別減肥，因根據統計「身體質量指數」BMI「值維持在廿四到廿六的長者，死亡率最低。」

三軍總醫院精神醫學部主任葉啓斌表示，青少年重視外貌，很在意同儕對自己的評價，門診常見過胖學生遭同儕排擠，導致信心不足。有孩子為逃避現實，成天躲在網路虛擬世界。天天坐在電腦前吃東西、久坐不運動，惡性循環恐形成身心愈胖。

值得注意的，許多青少年遭到排擠，卻不敢說出口，甚至有人出現憂鬱症狀、抗拒上學，造成學業成績「落千丈」。葉啓斌建議，醫師、學校和家長須聯手合作，設法讓孩子重獲學校

團、恢復自信。其實社會氛圍對於胖子的歧視，帶給許哥、胖妹們身心受創的壓力不容小覷。葉啓斌表示，除了學校該教育孩子包容他人，家長也必須陪伴體重過重的孩子到身心門診治療，並應會同家醫科醫師協助減重，才能達到身心健康。