或為青年身心帶來破壞性影響

體重歧視不容忽視（上）

醫者健談

體重歧視在日常生活中時有發生，例如在言語上嘲諷他人體重過高或過輕，體型過大或過瘦小，以及一些影片、廣告、社交媒體亦常將體重過高或過輕者描繪成愚笨、不吸引、辦事能力低。無論任何性別或年齡的人，都有機會因體重而遭受歧視。

撰文：衞生署學生健康服務 臨床心理學家李靜慧

青少年在成長過程中尋求自我認同，他們往往認為自己是旁人的焦點，也很在意他人對自己的評價。所以，當他們受到體重歧視，便容易對身心健康和社交生活帶來破壞性影響。

什麼是「體重歧視」？

體重歧視是指基於他人的體重或體型而對其產生偏見、不尊重、給予較差待遇、作出欺凌、貶低其個人價值等歧視態度和行為。這種歧視源自過度概括(又稱以偏概全)的謬誤想法，即是將片面的刻板印象(stereotype)不加分辨地套用在所有體重過高或過輕的人身上，而不理會體重過高或過輕其實是由多重因素引致。例如認為體重過高者全部都是因為貪吃、懶惰和不做運動才導致體重超標；而體重過輕者則全部都是因為固執偏食所致。

體重歧視怎樣影響青少年？

●影響精神健康

對不少青少年來說，體重和體型是個敏感話題。成長帶來的身體變化並非個人能全部控制，加上從網絡及社交媒體不時接收到關於體重和外型的非議或惡意言論，容易令他們對自己的體重和體型產生焦慮。

此外，體重高的青少年在日常生活中亦較常遇到不公平對待和尷尬情況，例如在面試選拔時較易因體型因素而未被錄取，或場所只提供單一尺寸的座位令體型較大者使用不便。體重過輕的青少年也往往被標籤為「虛弱」或「無力」，身材被批評甚至羞辱。這些都會增加他們的心理困擾風險，包括焦慮、憤怒、抑鬱、自卑和自責等。

●影響身體健康

有研究發現，曾遭受體重歧視的青少年，成年後體重超出健康標準的風險較高。

體重歧視構成的心理壓力，會影響青少年的飲食行為，包括容易導致情緒性飲食、不健康的減肥或增肥行為，妨礙健康的體重管理，引起惡性循環。更有機會令青少年患上飲食失調，嚴重損害他們的健康。

●影響社交互動

體重過高或過輕的青少年容易在同輩中被議論、嘲笑、排擠和欺凌。

為免尷尬或受到攻擊，他們往往會迴避某些預料會出現體重歧視的場所和活動，例如體育課、運動場、泳池、同伴聚集的更衣室，甚至抗拒出席健康檢查。結果影響社交之餘，亦進一步阻礙健康的體重管理。

■體重歧視影響青少年身心健康。

此外，對體重感到自卑的青少年，亦容易因為害怕被社交孤立，而寧願忍受不被尊重的對待，變得過分討好別人，對同伴唯命是從，結果容易被佔便宜，甚至被人利用。

中大研發新系統助測糖尿黃斑水腫 縮短患者輪候診症時間

醫衞局料流感活躍程度未來數周續升

【本報記者報道】立法會一個委員會討論應對夏季流感，醫務衞生局局長盧寵茂表示，預料流感活躍程度未來數周會進一步上升，當局會密切監測。他特別提到，未有接種流感疫苗的兒童因為流感併發症死亡的比率，比起已打針的高出五倍，證明疫苗的保護力。

盧寵茂指出，2025/26年度流感疫苗接種計劃達到203萬劑，當局會在2026/27年度的疫苗計劃改進採購，包括引入不同供應商，確保疫苗來源的可持續性。

多名議員關注「一老一幼」流感疫苗接種率相對較低，當局如何提升。盧寵茂表示，院舍

■盧寵茂預度會進一步

苗，選委界議員陳凱欣關注，去年9月開學首兩周已有數宗兒童嚴重流感個案，當局未來會否提早到校打針。盧寵茂表示，很高興學校積極參與計劃，但每年世衞在年初釐定流感病毒的品種，在2至3月才交予企業製造疫苗，本港一般要到9月才收到疫苗，隨後已盡快展開到校接種，加上要為學童合共接種近20萬劑疫苗，需時完成。