或為青年身心帶來破壞性影響

體重歧視不容忽視(下)

健康者健談

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。

家庭裏的體重歧視

雖然同輩是青少年常見的體重嘲笑者，但父母和家人也是體重歧視的常見來源。有些家長以為用「嘲諷激將法」能激勵子女控制體重；也有些家長沒有在意自己形容子女體重和體型的用詞，會令他們感到尷尬和難受，並將歧視內化，變成自我責備。

如何幫助受體重歧視的子女

家長要多關心子女，留意子女有否出現受體重歧視的跡象：

- 情緒困擾的徵狀(如焦慮、情緒波動、煩躁易怒等)
- 社交退縮
- 低自尊感，覺得自己不值得被人喜愛
- 思想和言談經常集中在體重和體型上
- 對自己的體型表示十分不滿、甚至厭惡
- 迴避參加體能運動或健康檢查
- 對體重和體型的話題十分敏感，反應很大
- 出現飲食問題(如情緒性飲食、進食後催吐等)
- 難以集中精神應付學業
- 用不健康的方法想要快速減磅或增磅
- 失眠
- 體重突然改變

若子女遭受體重歧視，家長應先傾聽子女的經歷、感受和想法，並用同理心回應，例如說：「如果我的朋友這樣取笑我，我也會跟你一樣感到既憤怒又傷心。」以給子女情緒支持，並一起商討合適的處理方法。在有需要時，向學校老師、社工、家庭醫生等尋求幫助。

家長如何與子女傾談有關體重和體型的話題?

- 主動與子女傾談

家長可以運用社交媒體、廣告視頻或電影裡對體重過高或過輕者的描繪，跟子女討論體重、體型和歧視問題。

家長要多傾聽子女對自己體重和體型的感受，並提供支持和鼓勵，例如陪同他們一起尋找可靠的健康資訊。適當地談論體重和體型不等於體重歧視，若家人避而不談，可能令青少年子女對這些話題變得敏感和抗拒。

- 選擇合適字詞

選擇子女感到舒服的用詞來形容體重和體型，會使他們更願意與家長交談。

一般來說，青少年比較接受中性的用語，例如「超出健康體重」，而非「肥胖」、「巨型」、「大份」、「大舊」等。對於體重過輕的青少年，建議用「低於健康體重」，而非「排骨」、「竹竿」等對身體譏諷的形容詞。即使是家人，也不要忽略不恰當的調侃會造成的情緒傷害。

- 將焦點放在健康

當討論體重和體型問題時，家長應將焦點放在體重和健康的關係上，例如體重過高或過輕都會增加患病風險，管理體重是為了身體健康，而非只為令外表吸引。家長與子女可以一起去了解體重過高或過輕的不同成因，及在體重管理中個人可以控制和不可控的因素(例如環境、遺傳基因等)，這些都有助增加子女的自我接納，以及用健康方法管理體重。

- 避免批評和施壓

家長要避免當眾談論子女的體重，或隨意對他們的外貌評頭品足，也不應施用會造成羞辱的「激將法」使子女管理體重。當子女因體重或體型感到沮喪的時候，應以同理心回應，避免批評和施壓，以免令子女將批評內化而討厭自己。

- 建立尊重他人的榜樣

家長以身作則，為子女作出言行謹慎、尊重他人的好榜樣，能有效減少子女參與歧視他人的行為。

- 引導子女客觀思考

讓子女明白體重、體型以及美的標準在不同時代、不同區域都有變化。每個人的身體都是獨特的，體重差異不是犯錯，無需羞愧或自責。

更重要的是，家長應鼓勵子女接納和愛惜自己身體的各個部分，學習感謝身體終日為自己效勞，明白擁有健康的身體不是必然的，亦要引導子女明白體重和體型遠不及擁有良好品格能夠維繫有質素的友誼。

面對體重歧視，建議青少年採取以下的應對方法

- 明白「自我價值」不等同「體重和體型」。體重歧視屬於偏見，而非個人的失敗。
- 嘗試去解決問題，避免迴避問題或社交退縮。
- 學習覺察和轉變對自己體重和體型的自我批評，多運用強調正向價值觀和個人能力的內心對話，有助增加自我接納。
- 建立支持網絡，與那些認同「將焦點從外表移開，接納並尊重個人身體」理念的親友和社群建立聯繫，接觸多元化的身體形象，有助克服自己內化的偏見和舒緩情緒困擾，並能以正向的群體力量抵抗來自某些家庭成員、朋輩和媒體的體重歧視。
- 練習如何在遭受體重歧視欺凌時，安全和有效的應對方法，例如盡快離開有危險的環境，並向值得信任的成人求助。

要有效消除體重歧視，必需在個人、家庭、學校、社區、媒體和網絡等多個層面去提高大眾對體重歧視的認識和覺察，並配以適合的政策、培訓和尊重他人的守則，讓所有體重和體型的人都得到平等和尊重的對待。

■青少年正尋求自我認同。

衞生署召開會議 審核16種香港常用中藥材標準

【本報記者報道】衞生署昨日召開香港中藥材標準國際專家委員會第14次會議，審核16種香港常用中藥材標準和討論「港標」未來的發展路向，超過60名中國內地、海外和本港專家出席。

衞生署自2002年以來持續推行「港標」，分階段為香港常用中藥材制訂標準，以確保中藥材的安全及品質。

衞生署署長兼委員會主席林文健在開幕禮致詞時表示：「衞生署政府中藥檢測中心重點工的目標——透過嚴格制定中藥質量標準及檢測方法的應用研發，夯實整個產業基礎，推動香港特別行政區成為中醫藥走向世界的橋頭堡。」

林文健指出，「港標」計劃有賴各界的積極參與，他衷心感謝出席會議的四個研究夥伴，包括中國食品藥品檢定研究院、香港中文大學、香港理工大學和中國醫藥大學竭力參與研究工作，同時感謝政府化驗所進行實驗室之間的對比驗證工作。衞生署亦十分感謝國家藥品監督管理局、國家中醫藥管理局和國家藥典委員會