

鼓勵別人建立正面的身體形象

Encouraging positive body image in others

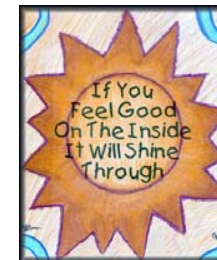
1. 對各人成長為不同的體形和身材表示欣慰，多加讚美。
2. 稱讚朋友和家人的良好品格、成就或努力成果，而不是他們的體重和身材。
3. 以身作則 – 切勿只是關心自己的體重和身材，也不再評論及/或嘲笑別人的體重和外貌。
4. 鼓勵朋友和家人坦誠開放，討論過份關注體重和身材的不良影響。
5. 選擇與朋友和家人一起參與休閒活動，為了享受箇中樂趣而不是減輕體重。
6. 在適當飲食、運動和接受自己等各方面樹立良好的榜樣。
7. 著重「真正的美麗」不單只是外表美貌這項事實。
8. 與別人分擔您面對生命週期變化時的心情、恐懼和歡樂，例如青春期、更年期等。
9. 萬一家人和朋友遭人騷擾及/或欺凌，應協助他們求助。
10. 如果您的摯愛備受負面身體形象的困擾，應鼓勵他們主動求助。

迷失自我形象？

Lost in Translation?

所有的文化 都有各自的方式去理解 正面身體形象

Positive Body Image
Can Be Interpreted in All Cultures



Kelty Resource Centre
keltycentre@bcmhs.bc.ca
Children's & Women's Health
Centre of BC
P3-302 - 4500 Oak Street
Vancouver, BC V6H 3N1
Phone: (604) 875-2084
Toll-free in BC: 1-800-665-1822
www.bcmhas.ca/keltyresourcecentre

© Children's & Women's Health Centre of British Columbia

January 2006

Chinese

什麼是身體形象？

What is Body Image?

身體形象是您的身體在您腦海中的影象，以及您對這個影象的看法和感覺。

什麼是正面的身體形象？

What is a Positive Body Image?

正面的身體形象是您對自己的身材和體形採取實事求是的態度，同時對自己的身體感到舒服自在，心滿意足。

正面的身體形象包括：

- 欣賞自己與生俱來的天然體形不會浪費太多時間去擔心食物、體重和卡路里等問題
- 不會過份浪費時間去擔心食物、體重和卡路里等問題
- 尋求更有意義、更持久的方法來建立自信，讓自己感覺良好，以抗拒追求「完美」身段的壓力
- 對自己的身體覺得舒服自在和滿有信心

建立正面的身體形象

Developing a Positive Body Image:

1. 明白到每一個人的體形和身材都有分別，並沒有一個所謂「恰當」的身材、體形或體重。
2. 加強自己從大眾傳媒吸收資訊的能力：大眾傳媒所展示的是毫不真實的完美男女典型。您喜愛的應該是自己的身體，而不是別人的身體。
3. 發展與外貌無關的獨特才能和本領，並以這些才幹作為界定自己價值和身份的部份標準。
4. 請記著：您作為一個人的價值或重要性，並不取決於您的身材、體形和體重。
5. 建立令自己覺得舒適自在的個人衣著風格。
6. 參與一些不會要求您專注於自己身體形態的活動。建立人際關係，將時間善用於有意義的志願工作。
7. 擴闊社交圈子，與不同族裔、種族、年齡、身材、才能和性取向的人交朋友：結交不會只是關心體重、體形和身材的人。
8. 當別人評論您的身體時，必須堅定自信，讓對方知道您不喜歡自己的身體被人指手劃腳，無論是褒是貶。
9. 紓緩壓力：接受和尊重身體的天然形狀、身材和體重與生俱來，也因人而異，將可有助保持身心健康。
10. 把思想集中於如何使用您的身體來享受人生 – 擁抱摯愛親朋、撰寫詩篇或在月色下漫步。

(資料來源：美國全國飲食失調協會 (National Eating Disorders Association) (2002) - 提昇男士的身體形象；於2005年11月30日取材自<http://www.NationalEatingDisorders.org>)。