

東海大學社會學研究所  
碩士班碩士論文

如果你再瘦一點就更好了：  
胖女性的身體經驗

**If You Were Thinner :**  
**the body experiences of fat females**



研究生：林依柔

指導教授：黃崇憲博士

中華民國 100 年 8 月

## 中文摘要

本研究透過 Foucault 對話語和陳述的分析，權力、規訓以及全景敞式主義的理論作為主要分析架構，並輔以現象學對身體經驗的闡述，藉由兩者的結合，探討胖體所受到的瘦身規範之規訓及其身體經驗。

瘦身規範主要由醫學、健康話語、瘦/塑身的廣告媒體以及雜誌所建構的美貌話語所組成，形成「胖醜、瘦美」二元分立的主流審美觀。深受瘦身規範影響的胖體，對於自己的體型和身材並不滿意。可是對體型和體重的在乎，並不代表對瘦身規範的全面認同。相較於瘦身規範之下的標準化體型，胖體更有自己的一套標準，而非一味地追求纖瘦的身材。然而，就在胖體看似對瘦身規範的規訓進行抵抗的同時，仍舊難逃瘦身規範所定義的理想身材的包抄。

藉由 Stuart Hall 解碼與製碼理論作為分析方式，討論胖體對於「胖醜、瘦美」二元分立的主流審美觀的態度。雖然主流觀點認為較瘦的體型較具優勢，也較為美麗，但此看法並未全然獲得受訪者的支持，反而成為受訪者質疑和反駁的利基點。

透過家庭、職場、異性關係與成衣市場等機制對胖體的規訓，理解瘦身規範如何形塑胖體的認知，以及胖體如何對瘦身規範進行抵抗。最後，本研究以全景敞式主義和男性凝視的觀點討論身體經驗，挖掘胖體對自己的身體認同和肥胖經驗。在研究中，發現胸部是女性既公開又私密的形象，對於女性的定位佔有相當重要的位置。雄偉的胸部更讓胖體在緊密的瘦身規範中，找到一絲驕傲和身為女性的認同。

關鍵字：傅柯/權力/規訓/身體經驗/肥胖

## Abstract

This thesis uses the analyses of discourse and statement, theories of power and discipline, and Michel Foucault's theory of panopticism as the primary framework. The definitions of body experiences in Phenomenology are also crucial to this study. By combining these concepts, this thesis observes how the norm of losing weight affects the body experiences of individuals who are categorized as having "fat bodies."

The norm of losing weight is often portrayed in diet ads and magazines, and consists of factors such as medicine, discourses of health, and beauty. Such factors form the dualism of the "ugly fatness and gorgeous slenderness," and also influence the so-called "standard" of beauty. People who are categorized as having "fat bodies" become unsatisfied with their body shapes, due to the norm of losing weight.

Though people who are categorized as having "fat bodies" may be self-conscious about their weight and body shapes, they aren't necessarily in harmony with the norm of losing weight. As opposed to siding with widely accepted standards of beauty, those with "fat bodies" have their own definitions of beauty. These individuals tend not to blindly pursue slenderness. Unfortunately, those who resist the norm of losing weight are still unable to escape the widely accepted standards of having an "ideal" body shape.

Additionally, this thesis uses the Encoding/Decoding Theory of Stuart Hall to analyze the attitudes toward the dualism of the "ugly fatness and gorgeous slenderness" of "fat bodies." Even though the mainstream point of view is that slender bodies are beautiful, not all of the interviewees in this study accept this viewpoint. The dualism even becomes the niche of query and retort.

By looking at mechanisms such as family, workplace, opposite sex relations, and clothing markets, this thesis strives to understand how portrayals of "fat bodies" are molded by societal norms, and how individuals who are classified as having "fat bodies" resist such norms.

Finally, this thesis applies both Foucault's theory of panopticism and the theory of "male gaze" to explore the body experiences of individuals with "fat bodies." In this study, breasts become an important characteristic in defining the female form. Having big breasts encourages those with "fat bodies" to feel confident about themselves, and furthermore helps them seek their identities in a society in which most conform to the "norm of losing weight."

Keywords: Foucault, Power, Discipline, The Experience of Body, Fatness

## 謝 辭

不知不覺，時間就這麼輕輕悄悄地溜走。在社會所三年多的日子，我過得很充實、很開心。還記得當我第一天到東海報到，天空正下著綿綿細雨，我這個傻瓜居然從學校的大門口走到最遠的社科院，當我氣喘吁吁的進入社會系辦時，感受到一股很溫暖的氣氛。在那個時候，我就知道我應該會很喜歡這裡。

在這裡，我要謝謝崇憲老師和劉正老師。謝謝崇憲老師在我最徬徨無助的時候拉我一把，願意接納我，擔任我的指導教授。讓我猶如吃下一顆定心丸，可以安心的撰寫我自己感興趣的論文題目。我也要謝謝劉正老師，謝謝您給我機會擔任的您的助教和研究助理。在這段時間裡，在您的課堂上，我學到許多寶貴的經驗，也成為我撰寫論文的養份。感謝兩位辛苦的口試委員：陳美華老師和許甘霖老師。感謝你們寶貴的意見和精闢的論點，讓這本論文更臻周延。當然，我也要感謝我的同門學長姐和學弟妹們，靖嵐學姐、阿本學長、晏德學長、冠群、靜芬，謝謝你們給我論文上的寶貴意見和建議，幫助我釐清盲點。

在東海認識了許多好夥伴，朱珮、韋翰、冠群、尹婷、冠婷、志維和桂蓉。因為我們彼此鼓勵、打氣，讓我這個異鄉人不會感到孤單。還記得每次上完劉正老師的研究法，我們都會在龍門客棧聚會，享受輕鬆歡樂的時光。謝謝你們的陪伴和支持，或許當我們各奔前程後，要隔很久才會再相聚，但是希望相聚的那天不會讓我等太久。

另外，我要謝謝表姐瓊尹，謝謝你的陪伴和照顧，讓我覺得即使在台中，也有家的溫暖，不會感到孤單。恭喜你有了幸福的歸宿，還有可愛的小寶寶！

最後，我要謝謝我的爸爸、媽媽，讓我擁有最多的自由去作我想要做的事。爸，我記得你說過無論我要念多高的學歷，你都會支持我。謝謝媽媽一直對我的付出和關心，還有老是將鬥嘴當做是對峙的弟弟，就是因為你們這份心靈的支持和包容，才讓我可以任性地、毫無顧慮地完成我的夢想。

我一直覺得我是個很幸運、很幸運的人，在這一段人生的路程，我受到很多

人照顧，短短的一頁謝辭實在很難表達我的感謝之意。我想當我要離開東海的那一天，我會頻頻回首，記住社科院到圖書館之間的綠蔭小徑上，陽光從樹葉間灑落的燦爛，記住我們曾經有的歡樂和笑語，由衷地感謝你們，謝謝！

2011.2 月.高雄

# 目錄

<b>第一章 緒論</b> .....	<b>1</b>
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	2
第三節 研究的重要性.....	3
<b>第二章 文獻探討</b> .....	<b>5</b>
第一節 社會學的身體.....	5
第二節 胖瘦之爭 誰最美麗？.....	6
第三節 打造窈窕身體.....	8
第四節 誰在訴說「胖體」？.....	12
<b>第三章 分析架構</b> .....	<b>15</b>
第一節 陳述與話語.....	15
第二節 權力與規訓.....	17
第三節 全景敞式主義與男性凝視.....	21
第四節 現象學與身體經驗.....	22
<b>第四章 研究設計與操作</b> .....	<b>25</b>
第一節 研究方法.....	25
第二節 研究對象及抽樣方法.....	25
第三節 資料收集與資料分析.....	27
第四節 受訪者素描.....	28
<b>第五章 研究分析</b> .....	<b>33</b>
第一節 脫不掉的隱形馬甲—瘦身規範.....	33
(一)不夠！不夠！你還要更瘦！.....	35
(二)每個女人都是外科醫師.....	38
(三)指針的遊戲 數字的弔詭.....	41
(四)年齡不是問題 胖瘦才有關係.....	44

(五)小結 .....	46
第二節 胖≠健康≠美麗 .....	47
(一) 健康的身體 .....	47
(二) 理想的身材 .....	50
(三) 「胖醜、瘦美」的二元分立審美觀 .....	54
(四) 小結 .....	58
第三節 如果你再瘦一點就好了！ .....	59
(一) 甜蜜的負荷？家庭對體型的規訓 .....	60
(二) 能力與美麗—體型在職場的差別待遇 .....	67
(三) 愛情和體重的關係是負相關？！ .....	70
(四) 小結 .....	76
第四節 原來我是個胖子—胖體與女體交會的身體經驗 .....	77
(一) 美麗的緊箍咒—成衣市場規格 .....	79
(二) 他人的目光與分裂的自我凝視 .....	84
(三) 胸部的美麗與哀愁 .....	87
(四) 小結 .....	91
<b>第六章 結論與建議 .....</b>	<b>93</b>
第一節 結論 .....	93
第二節 研究貢獻與限制 .....	97
第三節 從個人煩惱到公共議題—一段「社會學的想像」之旅 .....	98
<b>附錄 1 .....</b>	<b>100</b>
表一（男女理想體重） .....	100
表二（何謂理想體重？） .....	100
表三（體重公式） .....	100
表四（受訪者基本資料） .....	101
表五（受訪者身體不為滿意與否及測量體型方式） .....	102
<b>附錄 2 深入訪談之半結構問卷 .....</b>	<b>103</b>
<b>參考書目 .....</b>	<b>106</b>

一、中文部分.....	106
二、英文部分.....	112



## 第一章 緒論

### 第一節 研究動機

在我高中要畢業之前，認識三年的好朋友對我說：「你長得很可愛啊！可是再瘦一點就更好了！」

在我考上大學的時候，有一個親戚對我說：「你真是厲害！是我們家族第一個上大學的女生，但是你再瘦一點就更完美了！」

大學同學也跟我說：「妳長得很清秀，但是要再瘦一點！」

今年過年，連我快八十歲的爺爺都語重心長的說：「明明長得就很甜，怎麼身材會…」隨著他輕聲嘆一口氣，讓我不知道到底該不該把那一口飯吞下去？

「如果你再瘦一點就更好了！」這是我從小到大，聽過最多次的一句話，無論是家人、朋友、同學甚至是老師，對我所說的話都是「如果你再瘦一點就更好了！」看著他們對我說出這句話的神情是帶著深深的遺憾，語氣中帶著濃濃的惋惜。就好像我是個只拿到九十九分的好學生，就差那麼一點點，我就達到十全十美的境界。而我的身材、我的胖，就好像是一張白紙上的小黑點，是一眼就可看清的，那一個小黑點投射出來的是我的龐大身軀！

我所感受到的是他人對我的眼光，無論是善意的提醒，還是不懷好意的鄙視，這些眼光將我重重包圍。就如同蔡培元（2008：4）所提到的「我在意我的胖，聽說是因為『胖』是對我最大的壓迫。」往往別人都比我們還要在意我們的體重和身形。

於是，我決定我的研究題目要從 C.W.Mills (2000) 所說的「個人煩惱」(personal trouble) 出發，從題目的聚焦、包抄和轉向，在在提醒我這是一種自我剖析的過程，讓我對這個議題從羞於討論到有勇氣進行分析。

## 第二節 研究目的與問題

身體意象一直是熱門的議題，許多學術論文研究瘦身減肥，但切入的角度各異。Grogan (2001: 2) 在《身體意象》一書中將其定義為「個體對於自己身體的知覺 (perceptions)、想法 (thoughts) 以及感受 (feelings)。」並引用 Thomas Pruzinsky 和 Thomas Cash 對「身體之不滿意」(body dissatisfaction) 的定義，也就是「個體對於他/她自己身體之負面的想法與感覺。」她認為身體意象其實是一種受到社會因素影響的心理現象，進而採用社會學和心理學的觀點進行分析。

目前與身體意象相關的研究大致分為：探討減肥/瘦身議題(林盈秀 2004; Bordo 1993; Grogan 2001)、厭食症和暴食症(黃詠梅 2000; 加藤 1999; Wardetzki 2005)、對瘦身/美容廣告的批判(祝平一 1999; 卡維波 2000, 2004; 張錦華、黃浩榮 2000; 張錦華 2002, 2004; 黃宗慧 2000; Tebbel 2000) 以及肥胖話語所帶來的影響和效應(Nichter & Vuckovic 1994; Weiner 2007) 等。

以上的研究都聚焦在瘦身消費，研究對象大多是想瘦身或正在瘦身的女性。然而許多瘦身女性的實際體型都不算胖，但是這些瘦身女性卻認為自己的身材超過「正常標準」。黃詠梅(2004)指出瘦身/美容廣告的主要訴求對象常為年輕女性，而非醫療單位所警告的過重民眾，和減肥密切相關的訴求對象反倒是過瘦的族群。

與肥胖議題相較之下，減肥/瘦身行為的確是較明顯、較具行動力的表現，厭食症及暴食症更是瘦身減肥的過激行為。針對肥胖，或是更確切地說，針對「胖子」這個議題的研究寥寥可數。畢竟深受減肥/瘦身風潮影響的人不只是體型苗條、符合社會正常標準的女性，胖女性或是不符合窈窕身材的女性則是承受更多的壓力，卻

鮮少有人關注她們的身體意象、身體經驗、人際關係、自我認同、社會的目光，以及其抵抗減肥/瘦身風潮影響的策略。

瘦身話語是由許多複雜的機制建構出來，諸如醫療、大眾媒體、瘦身工業、或是 Wolf (1992) 所提出的美貌的神話，以及何春蕤 (1994) 所提出的資本主義對身材的要求等，其實都是一種限制女性的框架。因此，本研究希望能探究胖女性的身體意象以及真實的身體經驗。當胖女性被點名時、受到外在社會「瘦就是美」的規則限制時、遭受他人眼光的審視下，她們所採取的抵抗策略為何？本研究將針對下列問題進行探討：

- 一、 瘦身規範是如何如何影響胖體對肥胖的看法？
- 二、 胖體對於瘦身規範所生產的主流標準，也就是「瘦就是美」的審美觀的態度為何？
- 三、 當胖體被點名時、受到外在社會「瘦就是美」的規則的限制時、遭受他人眼光的審視下，她們所採取的抵抗策略為何？
- 四、 透過家庭、職場和與異性關係，瘦身規範的權力是如何運行？胖體又是如何受到瘦身規範的規訓？
- 五、 胖體的肥胖的經驗和對肥胖的定義，如何造成她們對自己的認同？

### **第三節 研究的重要性**

「消費文化與身體意象一直是碩士論文中的熱門課題。」(藍佩嘉 2008: 97) 不過與身體意象相關的研究大部分都著重在減肥/瘦身、厭食症和暴食症以及對瘦身/美容廣告的批判等，然而與肥胖女性的身體意象和身體經驗相關的研究並不多。身體經驗和身體意象看似相近，實則不同。Young (2001: 7) 便指出身體經驗旨在描述「以血肉之軀活著、感受著的主體性與女人經驗。」因此，本研究除了探討胖女性的身體意象之外，也進一步探討肥胖與她們的身體經驗。

之前的研究往往聚焦在已進行瘦/塑身的女性，例如：張碧芬（2005）、趙景雲（2005）、蘇婕妤（2006）、王思欣（2006）等。張錦華（2002）也指出關於《女為悅己者「瘦」？》一書的研究限制，便是所選擇的受訪者都是有瘦身經驗，因此無法探究是否有女性不理會社會所訂定的「美貌標準」。另外，在瘦身消費的研究中，幾乎沒有研究探討肥胖體型的女性使用何種方式因應處於相對弱勢的情況。

目前針對「肥胖」這個議題所做的研究有：謝寒琪（2003）、蔡培元（2008）和張佳琳（2005）。謝寒琪研究肥胖兒童（小女生）的肥胖經驗及其人際關係和自我認同；蔡培元從自我內在探討，發現那個沒自信、易受傷的胖子身分才是真正的他，從童年、家庭、家人的關係和愛情中找尋真正的自己。而張佳琳則試圖了解青春期的胖女孩如何看待自己的體型。

但是謝寒琪（2003）、蔡培元（2008）的研究對象都只有一位，而且都不是女性（在嚴格的意義下，小女生並不算是女性），張佳琳的研究對象則是青春期少女。雖然研究者都提及肥胖經驗對自己或是對研究對象的影響，張佳琳更將重心放在同儕、學校以及家庭層面，探討青春期少女對自己身體的認同。不過張佳琳亦認同工作女性的社會網絡和情境，和青春期少女大不相同，對自己身體將有不同層面的體驗。本研究正是試圖探討各個年齡層的胖體，以及她們所面臨的社會網絡對她們的身體所造成的影響。

因此，本研究將聚焦在肥胖女性，希望探討她們不合「標準」的身體在瘦身規範下，她們的身體意象、身體經驗、所遭遇到的規訓、體型對她們的影響，以及可能的抵抗手段。

## 第二章 文獻探討

### 第一節 社會學的身體

長久以來，身心二分論，也就是「重心靈、輕身體」的看法，將人分割成意識和身體兩部分。在哲學中，身體不斷地遭受貶抑，死亡不過是將靈魂從身體抽離，唯有身體的死亡才得以讓意識求真的路途順利。柏拉圖認為正是身體的慾望和需求才導致塵世的苦難和罪惡。於是身體和意識呈現二元對立的架構，強調前者是短暫、貪欲；後者則是永恆、純潔。對意識的注重以及對身體的忽略，從柏拉圖以降，到啟蒙運動，尤其是笛卡兒的名言「我思故我在」(je pense, donc je suis)，直至黑格爾的精神現象學，皆強調意識和精神的重要性，這樣的情況直到尼采才有了轉變（汪民安 2005；周憲 2005；Shilling 2010；Turner 2010）。

與哲學對身體的貶抑不同，現代社會的身體成為逐漸受到重視的議題。現代社會建立在個人化的消費基礎上，使身體的重要性不斷提高（周憲 2005；Shilling 2010；Turner 2010）。即便如此，Turner（2003，2010）還是認為社會理論在闡述、探討社會行為和社會互動的過程中，實則忽視身體的重要性。他指出「人類存在最明顯的真相——人擁有身體，並且在某種程度上，人就是身體。這點很少被當代社會學所提及（2010：33）。」因此，Turner（2010）認為身體被社會學排除在外，是「缺席的身體」。

或者，Shilling（2010）的用語更精確，他認為身體其實是某種「缺席在場」(absent presence)。原因是古典社會學展現對於身體的「雙重思路」(dual approach)，因為古典社會學甚少持續聚焦於身體上，就這點來說，身體是缺席的，但是身體是人的行動 (agency) 不可或缺的一部分，身體其實也間接在社會學中出現。身體在社會學中無論是「缺席」還是「缺席在場」，它像是「藏鏡人」一樣總是無法大方現身。如同 Turner（2010）所言，身體雖存在社會學的領域，所扮演的角色不過是社會建

構的產物，身體在社會學理論的處境更像是被湮沒了一樣。

但是自 1980 年代以來，越來越多的社會學家開始關注身體在社會學中的重要性。「身體在當代流行文化中的位置卻反映出一種史無前例的趨勢：身體的個體化（individualization）。現在有越來越多的人們越益關注自己身體的健康、體型和外表，視之為個體認同的表達（Shilling 2010：2）。」隨著消費文化的發展，身體成為符號價值的載體，人們更將身體作為構成自我的要素，無論外表或體型都可以隨著個人的計畫重新打造。消費文化的觀點認為身體就如同機械一般，通過飲食控制和體育鍛鍊，便可以擁有健康和長壽。此外，身體的自然和衰老狀態被認為是道德渙散的證明，所以個體對自己的身體積極保養，透過化妝品、美容、健身等消費方式對身體這部機器進行維修（Featherstone 2003；Shilling 2010）。

Turner（2010）更指出成功的秘訣便是表現出令人滿意的形象。所謂成功的形象還需要成功的身體——一副受過訓練、規訓和協調的身體可以增進個人的價值。所以禁慾、苦行的身體工作，像是節食、運動、整型等，帶來的效用不是精神救贖或是改善健康，而是良好的外表和更具市場潛力的自我（marketable self）。更何況透過廣告和消費文化對某些主題之大力鼓吹，諸如青春、美貌、活力、健康等，廣告創造一個完美的身體，身在虛幻廣告中的個體將身體的不完美視作是不自然的，被創造出來的不完美成為個體不斷地改造身體的動力（Featherstone 2003）。

## 第二節 胖瘦之爭 誰最美麗？

廣告創造出完美的身體，但「美」又是什麼？美可以是總體的概念，也可以是局部的表現。Etcoff（1999）的《美之為物》將人們對美麗的概念細分成各個部位，從臉部的比例、五官的精緻、身材的胖瘦，甚至到細微的毛髮，都可以是一種美的展現。

人類從原始時代便不斷地追逐美麗，採用各種方式讓自己更出色。像是化妝、

髮型、皮膚保養等，皆樂此不疲。當然也出現改變身體的激進手段，例如：刺青、裹小腳、馬甲等。相較於先天無法改變的五官—當然現在有了美容手術的幫忙，美麗的身段似乎是較容易達成的目標。然而從歷史中可以發現人們對身體的形態、胖瘦的要求，本來就是隨著時代的更迭和文化的差異而有所改變。

在初民社會，塑造豐滿胸部、腹部和臀部的女神塑像，用以祈求女神讓婦女乳汁飽滿。對糧食來源不穩定的初民社會而言，女人肥胖是一種福氣，代表較高的存活機會，肥胖代表的不是懶惰，而是豐饒和幸福，甚至是神性的象徵（Yalom 2001；Ky et al. 2003）。

隨著歷史的推移，古埃及、古希臘人眼中的美女不再追求肥胖的身材，反倒強調纖細或是結實的身段。到了古羅馬時代，體態越是壯碩、肥胖，越是代表對傳統的堅持、國力昌隆以及高等的身分地位。中世紀時，纖瘦的體型又再度大行其道。文藝復興時期的男人則喜歡體態豐腴的女人，胸部要渾厚白皙，走起路來才有波瀾起伏之感。浪漫主義時期卻是喜愛身材修長的女人（葛紅兵、宋耕 2005；Ky et al. 2003）。20 世紀的工業社會，特別是 1920 年代，苗條成為美麗的象徵。Grogan(2001) 提出可能是因為從工商社會開始，媒體的宣傳不再以圖片為主，改以照片為主流，時尚雜誌呈現女性應有的模樣，並挑選符合某些類型的女性當模特兒。

既然在歷史上，胖、瘦之美的競逐不過是審美標準的更迭交替，為何在西方社會，甚至現在的台灣，胖被視為缺乏意志力、懶惰的表現？Bordo（1993）提到十九世紀末，節食成為追求理想身材的手段，過度肥胖的人更被視為道德感低落。在體重和體型的象徵系統中，肥胖和苗條有著道德和經濟的辨別。苗條的身段象徵貴族，以無形的方式獲得社會地位，過重的身體則被認為是道德或個人的無能，是缺少意志力的表現。到了 1990 年代，更是將外表當作個人的判斷指標，之所以將苗條視為理想體型的原因，是因為個人表現出可以掌控自己的身體的能力（Bordo 1993；Grogan 2001；Wardetzki 2005）。

理想的身材除了隨著時代更迭轉換，也會因為文化和種族的差異而有所不同。在一些貧窮的國家，他們認為瘦是貧窮和疾病的象徵，而胖則是代表健康和財富（Grogan 2001）。Sobo（1994）便發現在鄉村地區的牙買加人，他們對身體意象及健康的解釋和美國截然不同。在鄉村地區的牙買加，親戚之間彼此提供及分享食物和財富，因為親戚的之間的資源流通，所以人們不會挨餓，也不會過瘦。

從以上所述，可以發現所謂美麗的身材是在肥胖和纖瘦之間來回擺盪，不一定都處在這兩者的極端。或許將美和身材胖瘦畫上等號，貶低了美的崇高性，但是我們不得不承認，符合當時審美觀的身材是美貌的必要條件。不論美貌的標準如何變化，現在走到了「苗條便是美」的時代了。

### 第三節 打造窈窕身體

Featherstone（2003）指出在消費社會中，大眾媒體和商業利益發現「容光煥發而且信心十足」的健康理念是有利可圖的商品。環伺在我們周圍的機制，諸如雜誌、媒體廣告、瘦/塑身工業、瘦身產品以及減肥書籍，正不停地製造標準化的女性美，傳遞「瘦就是美」的迷思。Bartky（1988）認為和美容產業相關的廣告策略便是告訴女性「你們的身體其實不完美」，即便廣告內容沒有明說，但透過美女圖片的暗示，依舊讓女性認同並內化自己不符合廣告的標準。

廣告提供消費者商品消費和象徵意義的觀看和討論方式，呈現單一的女體幻想，將女體塑造成特定尺寸和形貌。女人透過廣告以監視身體的不完美，以求達到青春永駐的美貌。藉由對身體的焦慮和渴望，廣告使女性成為勤奮的消費者，除了購買產品之外，時時刻刻遵守美麗的誡條（李健鴻 1991；林宇玲 1996；林芳玫 2005）。林宇玲（1996）認為廣告是知識和權力的一種呈現方式，瘦的管理成為一種生產性的權力（productive power），個人的身體被包裝進「瘦」的文化符碼，成為「瘦」的符徵（signifier），「瘦」的標誌成為肉身的形態，「瘦」給予身體一種合適的、有



品質的狀態，加強女體的健康和生氣勃勃的形態以及青春和美麗的承諾。

1990年代瘦/塑身及美容廣告的成長，甚至是氾濫，使得不同領域的學者專注在瘦/塑身及美容廣告上，其中更可區分為批判瘦/塑身廣告或是解構其中的科技話語，像是林宇玲（1996）、祝平一（1996）、邱麗珍（2001）、張錦華（2002）、杜玉蓉（2004）等。以及探討和爭論女性在瘦/塑身廣告的影響下如何展現主體性或是仍淪為被操弄的客體，例如卡維波（2000，2004）、黃宗慧（2000）以及張錦華、黃浩榮（2000）等。

瘦/塑身工業「標準化的女性美」廣告，最為人所批判和詬病的便是呈現內容是資本集中的塑身美容公司的訊息（祝平一 1999；杜玉蓉 2004），單一的「標準化女性美」廣告當然也激起一陣強烈的辯論<sup>1</sup>。然而瘦/塑身工業所鼓吹的理想身體其實是隨著二元標準（正常/偏差）的模式展開，將人們用一條界線，或許是美/醜；胖/瘦；青春/年老等，將不合標準的進行劃分和隔離（李健鴻 1991；邱麗珍 2001）。

不幸的是，「胖」正好落在劣勢的那一端，對於所有位於劣勢的缺點都只能概括承受，其中當然包含了醜陋、不健康、老化、懶惰等缺點。瘦/塑身廣告美容公司投入大量金額製播廣告，宣揚瘦/塑身好處，也盡可能地貶抑肥胖者，造成女性對於肥胖的恐懼和焦慮。

對「胖」的汙名化建構立基於兩個層面：一個是健康層面；另一個則是美麗的形象。瘦/塑身和美貌的追求併置在一起便顯得膚淺，不過當美麗和健康相互呼應，美麗更顯得有正當性。美麗和健康的結合，使美麗不再是膚淺的代名詞（林盈秀 2004）。大部分的西方社會，甚至是現在的台灣，「胖」都被視為缺乏意志力、懶惰的，充滿負面的印象，可以說是道德的缺陷（Grogan 2001）。胖醜瘦美的二元標準、健康話語和道德評價結合成一股新的勢力，透過對「胖」的汙名化，提升「瘦」的

---

<sup>1</sup>關於瘦/塑身美容廣告的辯論，如卡維波、黃宗慧和張錦華等人。詳見甯應斌主編（2004），《身體政治與媒體批評》，桃園：中央大學性/別研究室。

價值。

世界衛生組織於 1996 年正式將肥胖列為是一種慢性疾病－肥胖症。在健康話語中，肥胖被視為萬病之源，過度肥胖更被認為是生理和心理的疾病（Klein 2002）。測量肥胖的方式從單純的體重數字，進一步依照個人體型、身高與體重皆不同的概念，以性別、身高和體重作為計算標準體重的公式（表一）。轉變至以身體質量指數（Body Mass Index，縮寫為 BMI）作為測量方法（表二），BMI 也是近年來對於身體監督的主要測量工具，也由於測量較簡易方便，因此最為廣泛。

不過現在對於肥胖的標準更加多元，亦可從體脂率和腰圍判斷是否座落在健康的範圍內。以體脂率（身體內脂肪占體重的比率）來說，男性的體脂率高於 25%，女性高於 30% 都算是肥胖（蔡玟燕 2002）。男生的腰圍在九十公分以下，女生在八十公分以下才標準，測量腰圍也是肥胖的重要指標，因為腹部肥胖已被證實是心血管及代謝疾病的危險因子。

肥胖除了對生理造成影響之外，心理方面也因為社會對肥胖的負面觀感，造成工作和人際關係方面的阻礙，尤以女性特別明顯。肥胖女性比肥胖男性更容易遭遇薪水不平等，以及被排除在專業的工作之外等問題。同時，肥胖也影響自尊心和社會參與感（李淑貞 2001；蔡文玲 2005；陳敏雯 2007）。

王思欣（2006）提出肥胖在非醫療的領域是屬於美感的問題，但是在醫療領域中卻是健康的問題。當然也有文獻提出肥胖成為一種疾病，都是藥商、公關公司、記者、醫生和營養師等人的陰謀，他們將生命的過程醫療化，使得減肥產業生生不息（Tebbel 2000；Klein 2002；Blech 2004；Shanker 2007）。

醫療領域和社會對肥胖的汙名化有什麼差異？醫學將肥胖分為兩種：一、是內因性肥胖；另一則是外因性肥胖。前者因為體質的關係，肥胖被認為維持恆常的生理機能失常，從而擺脫道德的束縛；後者恰恰相反，外因性肥胖的成因是肥胖者飲食過量。與生理機制失衡的肥胖相較，從而加強了肥胖的汙名化（王思欣 2006）。

可惜的是，社會大都認為肥胖的人是屬於無法控制自己的類型，也將胖體烙印上懶惰和醜陋的印記。

張錦華（2002）提出台灣自 1993 年開始大量出現瘦/塑身廣告，廣告對象大多以女性為主，在 1995 年到 1996 年之間廣告量達到高峰期，這樣的瘦身氛圍將原本台灣早期視為福泰的肥胖，扭曲成對瘦身的病態追求，因此建構出流行的美貌標準—纖瘦的身材。

瘦/塑身工業利用理想的身體形象、對女體的幻想，藉此引發女性對自己身體的不滿意。廣告加強了女人所欲求的身體的同时，也排斥其它肉體的形態，像是肥胖便被認為是笨拙和醜陋的。瘦/塑身廣告簡化或窄化身體的面向，並將產品所要提倡的價值和觀點往這方面進行建構。所以「瘦」控制原本屬於個人的身體，使之成為社會的身體。女人在監視的過程中成為自己的監督者，於是乎「瘦」的紀律便烙印在女體之上。透過對「瘦就是美」的讚賞、健康的好轉以及對胖體的厭惡，便形成了瘦身的話語（林宇玲 1996；張錦華 2002）。

既然瘦身的好處不停的在耳邊放送，瘦身規範在我們社會無處不在，必然會引起一陣撻伐，也會激起一股防禦的力量，使漣漪變成漩渦。這股瘦/塑身的潮流、瘦身規範的禁錮，引起女性主義者的抨擊。黃宗慧（2000）提出當性感的標準被塑身廣告單一化為特定的曲線，也就是塑身美容公司所說的「標準」的身材，只會有更多女性不敢正視自己的身體。她認為塑身廣告不過是片面地解放女性的身體，卻壓迫更多女性的身體。有更多研究主張瘦/塑身業者和媒體的共犯結構，建構出歧視胖體的語言和話語（祝平一 1999；張錦華 2004；Tebbel 2000）。另外，亦有主張應當接受自己的身體，或是從接受瘦身規範，擺盪到光譜的另一個極端，成為胖妹的驕傲思考（張佳琳 2005；加藤 1999；Klein 2002；Weiner 2007）。

可是，瘦/塑身廣告所提倡的身體並不只是要求體重處在正常範圍之內，理想的體重已不足以滿足女性的要求。成熟、性感、充滿吸引力的身體才是王道，即便身

材纖瘦，但是不符合所謂成熟、性感的身體曲線，那也是不正常的身體。瘦/塑身廣告更以科學的方式測量女體的每一個部位，鼓勵女性發展出對自己身體的不滿之感。廣告訴求：纖細的手臂、有曲線的腰身、堅挺的胸部、修長的雙腿，雙腿細分成大腿、膝蓋、小腿、腳踝等各個部位，因應不同的部位而有不同的雕塑方式和數據的要求。將女性以肢解的方式，強調女性的局部美（林宇玲 1996；祝平一 1999）。減肥女性更將自己身/心二元分立，將身體視為凝視的物件，甚至會用男性的眼光觀看自己的身體（杜玉蓉 2004）。

隨著年代的推移，瘦/塑身廣告不再成為電視廣告中的常客。可是這樣的情況是否表示瘦/塑身廣告的沉寂，為女性帶來了一絲喘息的空間呢？事實上，這樣的美貌標準並沒有隨著瘦/塑身廣告的沉寂而消逝，反倒有如星星之火般，漫延到其他的產品。只要是強調具有瘦身或是減重的效果得產品廣告，都依循著二元標準的模式，強調健康和美麗的好處，並搭配著對肥胖的汙名化。

#### **第四節 誰在訴說「胖體」？**

我們會如何稱呼超過標準體重的女性呢？是戲謔的叫她「胖妹」、「胖妞」、「肉肉妹」、「大隻女」或是「肉圓妹」，還是委婉的稱她是「大尺碼」女孩、「厚片」或「圓圓」呢？即便這些稱呼經過修飾，仍不免帶著一種歧視的意味，而且這些稱呼也僅限於年輕的女生，排除了其他年齡的女性。

所以當要稱呼她們的時候，該如何稱呼才能避免歧視的意味呢？陳明珠（2006）提出「胖體自述」這一名詞。透過胖體陳述自己的肥胖經驗，去理解胖體真實深刻、活生生的感受。雖然陳明珠並未解釋為何使用「胖體」這一詞。然而相較於胖子這種已經帶有汙名化或是歧視的字眼，「胖體」似乎更能以中立的立場表達體型的不同。

以「胖體」為研究議題的作品並不多，大致可分為兩類。首先是肥胖體型對人們所造成的影響，特別是健康以及社會建構層面。社會建構層面的研究取向符合社

會學對身體議題的關切。身體社會學大部分聚焦在身體意象或是社會對身體的建構上 (Woodward 2004)。Turner (2010) 指出社會建構主義的哲學觀點認為事物並非被發現，而是由社會所建構，看似自然發生的現象其實是社會過程的結果，他更直接點出「在某種意義上，社會學就是建構主義 (2010: 16)。」

這些研究探討肥胖帶來的負面影響，包括肥胖可能帶來的疾病 (蔡文玲 2005)，以及肥胖如何形成研究對象的自我認同 (謝寒琪 2003；張佳琳 2005；Shanker 2007；Weiner 2007)。或是強調權力與身體的關係，認為身體受到「瘦就是美」的影響，以貶抑肥胖體型為手段，造成女性對於肥胖的恐懼和焦慮。探討瘦/塑身業者和媒體的共犯結構 (張錦華 2004；陳明珠 2006)。進而強調胖體被媒體打造的瘦身崇拜所壓迫、排拒時，更應該擁有對媒體/文化的批判意識 (黃詠梅 2000)。

可是近代社會學將身體當作是社會建構的現象遭受到批評，主要是被認為忽視或否定現象學領域的重要性。現象學認為身體並非是一種工具，我就是身體，身體就是我，身體其實是意識的體現 (Turner 2010)。

因此另一個切入的角度則是探討胖體的身體經驗。蔡培元 (2008) 從童年胖子的記憶開始回憶胖子和其他人的互動，在國小時嘲笑胖女生是為了避免自己也成為被人嘲弄的對象，在國中、高中甚至是大學，無論他擁有什麼特質，給人最大的印象就是個胖子。他從自我內在探討、尋找議題，發現那個沒自信、易受傷的胖子身分才是真正的他，於是選擇從童年、家庭、家人的關係和愛情中找尋真正的自己。從原本見山是山到見山不是山，直至見山又是山的自我尋找的旅程上，蔡培元最後發現無論他是什麼模樣，他就是個自在的人。整篇論文不盡然是一般時下學術論文的常規格式，但是帶有深刻自我剖析的味道。

張佳琳 (2005) 則是將身體經驗視為一種研究的場域，從受訪者的身體經驗中探討各種社會力量的拉鋸以及相對自主性的情況。張佳琳以高中生作為研究對象，並認為青春期是個人內在出現重大發展及大量接受文化灌輸的階段，試圖探討肥胖

的高中女生如何看待自己的體型，還有她們對於主流「瘦就是美」的看法為何。張佳琳亦表示不同年齡的女性所遭遇的各種社會力量和網絡大不相同。相較於高中女生以家庭、同儕為主要社會網絡，不同年齡的女性在職場、家庭以及男女關係中，面臨的社會網絡更為複雜，她們如何應對？相信她們的肥胖經驗與高中生是大不相同的。

因此，本研究除了從社會學的視角探討肥胖身體的社會建構面向之外，探究不同年齡的女胖體所面臨的社會網絡對她們的規範和影響。亦希冀以現象學的角度理解肥胖身體的經驗，達到 Turner 所說的「唯有將身體理解為一種生命經驗 (lived experience)，才能瞭解肉身化 (embodiment) 經驗 (2010: 17)。」

### 第三章 分析架構

本研究以 Foucault 對話語 (discourse) 和陳述 (statement) 的分析、權力 (power)、規訓 (discipline) 以及全景敞式主義 (panopticism) 的理論作為主要分析架構，並輔以現象學對身體經驗的探討，以彌補 Foucault 努力闡述權力如何銘刻在身體之上，卻對關於身體作為主角的部分著墨甚少的缺憾。藉由兩者的結合，探討胖體所受到的瘦身規範的規訓及其身體經驗。

#### 第一節 陳述與話語

Foucault (1993) 在《知識的考掘》中反對將歷史視為穩定或是不可逆轉的過程，他認為傳統的歷史學忽略歷史事件的突兀性，只一味地求取穩定的歷史架構。他認為歷史並不如歷史學家所認為的一樣，是一個穩定的起承轉合系統，並開始質疑傳統歷史的因果和一致性，轉而強調重新關注事件的斷裂 (陳明珠 2006)。對他來說，考古學的目標是找出話語的特殊性而非連續性，重點放在描述話語的轉換 (劉永謀 2009)。

黃華 (2005) 將話語 (discourse) 定義是一種言說或具有一段長度的談話，不受嚴格的意圖限制。她提出 Foucault 將其畫分為廣義和狹義兩種：廣義便是文化生活的所有形式和範疇都是話語；狹義的便是有效性主張的語言形式，也正是 Foucault 研究的話語概念。

Foucault 提出話語的概念便是建築在陳述 (statement) 的基礎上。陳述被定位成從屬於符號的功能，若符號沒有陳述功能便不能稱之為符號。所以陳述和話語的關係便是陳述是話語的部分，而話語是陳述的集合。話語 (discourse) 分析包括「話語形成分析」和「陳述描述」。前者是從「對象形成」、「陳述方式形成」、「概念形成」和「主題形成」這四個主題開展。「陳述描述」則是研究「陳述對象」、「主體」、「共

存範圍」和「物質性的條件」(劉永謀 2009)。

陳述是如何形成話語？Foucault 提出特定數量的陳述被歸結為一個整體，大多是因為參照相同的對象、採用相同的陳述方式、概念群，或是圍繞相同的主題。他認為以上單獨的四種情況並無法回答話語是如何形成的問題，唯有將這四種情況放在一起考慮，方能有效確定話語的形成(劉永謀 2009)。

在對象方面，某些陳述群圍繞同一對象建立起來的整體，便是形成話語的一個維度，不過 Foucault 說明陳述指涉同一事物時，雖形成一個組合，但是陳述所指的並不是單一不變的事物。例如精神病的對象在不同的歷史時代或是不同的場合，所指的對象並不相同。由此可知，話語對象本身是具有多樣性和變化性，並在不斷改變的空間裡形成(劉永謀 2009)。

在陳述方式方面，包括陳述主體、話語場所以及主體位置的分析這三方面。陳述的主體實際上是通過一系列社會建制確定的，像是能力和知識的標準，或是與他人的關係的區別。以醫生為例，便是關於醫學知識的學習並通過國家考試，以及與病人、護士、藥師等醫學相關的他人關係中進行區別。同時社會建制本身便會不斷地轉換和變化。而話語發揮功能，除了主體之外尚需場所，像是醫生需要醫院才能顯示其主體。最後是主體的位置，是和它相對的對象的各種不同範圍或處境所確定，也就是說陳述方式需要考慮說話者與傾聽者的關係。同樣主體與客體的關係亦受到時代、工具的差異而有所不同，自然也對陳述方式有所影響(劉永謀 2009)。

在概念形成的部分，Foucault 提出兩個解釋模式：第一是「理想性範圍模式」，也就是認為「概念形成」為一個不斷完善的過程；第二是觀念的「經驗性發展模式」，將概念看成具某種神秘的經驗起源。但是 Foucault 則認為概念是出現和流動的陳述範圍的組織。而組織包括連續形式、共存形式和涉入程序。在連續形式的解釋上，Foucault 以自然史為例，雖運用舊概念建構新知識，卻不是全然的繼承舊概念，而是以不同的方式運用。在共存形式方面，他以空間的角度看待陳述之間的關係，透



過空間的排定，像是主要的在場範圍、次要的伴隨範圍等，可以清楚劃分陳述關係之間的強弱。以涉入程序來說，一旦陳述的概念產生改變，陳述的場域也會跟著變化，而陳述方式和陳述關係自然也會轉變。在主題形成部分，不同於傳統史學將話語的整體性以統一的主題進行編列。Foucault 認為表面看似具有統一性，實際上不是同一種類別（劉永謀 2009）。

對於陳述描述的條件又是什麼？陳述功能的實施包含陳述對象、主體、共存範圍和物質性領域。陳述的特色是：首先，陳述對象並不是具體的對象，而是指釐清客體被描述、指稱的可能性規則。第二、陳述的主體是一個有待占據的位置，並不是特定的人；第三、陳述需具備物質性的存在（material existence）。陳述的物質性是某種聲音或某個符號，是可以發言的實體，當然也包括書寫的規則以及使用、傳播的性質。第四、在共存範圍的部分，陳述是無法孤立存在的，需要和其他陳述連接，陳述不能孤立運作，它永遠在其他種陳述或句子等關係網絡中才得以顯現其意義。Foucault 指出陳述不是一個單位，而是一種功能。它不同於命題，因為同一命題可能是完全不同的陳述；它也不同於句子，因為同一個句子由不同人說出來就是不同的陳述，陳述的整體便是 Foucault 所說的話語（劉永謀 2009）。

## 第二節 權力與規訓

Foucault 在 1970 年代之後對《知識的考掘》（archaeology）進行修正，轉向對系譜學（genealogy）的研究。他反對歷史那種趨向同一性的事件解釋方式，因此在系譜學上是以呈現瑣碎的資料，以貼近歷史真相（陳明珠 2006；劉永謀 2009）。劉永謀（2009）認為系譜學其實是對《知識的考掘》的修正和深化，因為《知識的考掘》僅限於對話語的分析，Foucault 將系譜學的研究重點從話語分析轉向話語與非話語實踐的關係上。雖然《知識的考掘》和系譜學的立場皆為反主體，不過系譜學出現一種新的反主體權力分析，也就是從知識－權力的角度探討知識和社會實踐的關係。

劉永謀(2009)為 Foucault 從話語分析的研究方向轉變至權力的分析提出解釋，他認為和他的生存經驗有關，由於 Foucault 同性戀的身分和被視作怪異的性格，使他和社會處於緊張關係之中，時時感到社會的壓力和控制。不過 Foucault 對於權力的概念迥然有別於傳統的權力概念。因此，許多文獻提到 Foucault 的權力理論時，不免要將其與傳統的權力概念進行比較。傳統權力的特性是由上至下，主要著重於主權 (sovereignty) 和正當性 (legitimacy)，認為權力是統治階級的所有物，權力的本質就是賦予權力的擁有者一種資格，將其和被統治者進行區隔 (Hindes 1996；White & Epston 2001)。

Foucault 對於權力概念的探討另闢蹊徑。在《性史》(1990：83) 第一卷便清楚說明：「權力首先是一種多重的力量關係，存在於它們運作的領域並構成自己的組織。」權力就是一種力量關係，權力關係 (power relationships) 便是力量關係的整體，而權力關係是不穩定的、可逆轉的。他對權力的重點放在權力關係可以發揮的場所方式和技術上，亦認為在權力之中不再有主體或其他客體，權力存在的方式也只有 (權力) 關係而已。所以 Foucault 認為不該質問權力的源頭在哪裡，而是應當探討權力是如何被運用的 (陳明珠 2006；Hindes 1996；Deleuze 2000)。

再者，Foucault (1990：84) 提出：「權力不可能為人們獲取、把握或分享。」也就是說權力並非可欲求或可擁有之物 (White & Epston 2001)。他反對將權力視作一種財產 (劉永謀 2009)。李猛 (2008) 分析權力與「有」的關係，當我們說「某人有權力」的時候，事實上是指一種占有關係。權力成為一種法律上的物權，也就是說權力變成了權利 (right) 的概念，和利益聯繫在一起。Foucault 的不同之處便是在於突破權力是所有物的概念。

第三、Foucault 認為權力應是自下而上的，權力並不是二元對立的關係，也就是統治和被統治的關係。權力並沒有一個至高的發射點，而是散漫在空間的。它形成並作用在各生產組織、家庭、具體集團和機構的多重力量關係。權力處於各種關

係之中，也是各種關係之中分裂、不平等的直接後果。

第四、Foucault (1990: 86) 提出「哪裡有權力，哪裡就有抵抗」。Hindes (1996) 指出權力是行動的結構 (structure of actions)，依靠自由人的行動，也就是人們的行為並非全受到生理的拘束。在權力的行使上，主體其實是需要自由，有效的權力行使並不暗示著自由的移除。若沒有抵抗的可能性，也就沒有權力關係的存在。權力的行使本來就有主體反抗的風險。抵抗、迴避及其耗費的成本都會使權力的技術進行修改和調整。相對的，抵抗和迴避也會順勢發展。

最後，Foucault 指出權力和知識存在複雜的關係。知識和權力是相互影響的，也就是權力領域就是知識領域。權力的運作需要依靠知識，而知識也隨著權力的運作而有進展，權力和知識是透過話語進行聯結。無論是話語、權力、權力和身體之間的關係或是權力和知識之間的關係，對 Foucault 來說是複雜多變的模式 (許芳懿 2004；陳明珠 2006；White & Epston 2001)。

Foucault (2003) 在《規訓與懲罰》中所關注的重點－規訓 (discipline) 就是一種獨特形式的權力。規訓是一種可以運作在一個或是多個個體上的權力，是為了提供個體獨有的技術和屬性，以發展他們對自我控制的能力。規訓乍看似乎和壓制 (repression) 是一體兩面的關係，不過 Foucault 卻不這麼認為，他認為規訓的本質不一定都是壓制或是負面的。在他的觀點中，規訓其實是一種生產性的權力 (productive power)，它不只是一要限制權力所及的對象，還要提高以及使用他們的能力 (Hindes 1996)。

Foucault 提出製造馴順的身體 (docile body)，首先是控制的範圍。Foucault 認為身體不是不可分割的整體，而是可以用「零敲碎打」的方式個別處理，並施以微妙的、不間斷的強制和監督活動的過程，這一種支配活動人體的微分權力 (infinitesimal power)。第二、是控制的對象，不再是行為能指的因素或人體語言，而是各種力量、機制、運動效能等。第三、控制的模式是指不間斷、持續的強制，

重點是監督活動的過程而非結果。並透過時間、空間和活動的編碼，進行嚴密的控管。目的是為了打造馴順的身體，使身體變得更可被利用。

規訓主要的功能在於訓練，是將個人視為操練對象又視為操練工具的權力的特殊技術，透過層級監視、規範化裁決以及檢查達到規訓的目的。Foucault 指出監視的技術能誘發出權力的效應，層級監視便是紀律的實施，須藉助監視而實行強制的機制。第二則是規範化裁決，Foucault 認為所有的規訓系統的核心都有小型處罰的機制，懲罰是為了將人納入整體之中，並透過價值的賦予劃分出不同的界線，把不合規範者排除在外。規訓懲罰具有縮小差距的功能，具有矯正性。透過懲罰這個獎—罰二元的體制，懲罰往往發揮訓練和矯正的作用，而其反面便是獎勵。並且藉由等級分配可以標識差距、劃分能力等級以達到懲罰和獎勵的目的。最後是檢查的程序，是層級監視和規範化裁決兩者的結合。檢查將可見的狀態轉換為權力的行使，規訓是透過自己的不可見性進行施展，把被迫可見的原則強加給它的對象。

Foucault 提到「微觀權力」(micro-power) 對身體的控制。權力不僅控制身體，也透過身體得以傳播。這些權力會通過一系列的機制運作，形成特殊的模態，權力也因此傳達出規訓、支配等訊息。而這些權力中有無數的衝擊點，具有不穩定的特性，每個衝突點都有可能產生衝突或鬥爭，或是暫時的顛倒權力關係，不過並無法影響到整體的權力網絡（陳明珠 2006）。

Foucault 認為規訓機制的擴散，最後的結果便是現代社會變成規訓社會。不過他提出面對規訓權力時，過去整體的反抗並無法讓人逃脫權力的束縛。因此 Foucault 提出局部鬥爭，且局部鬥爭屬於直接鬥爭，在鬥爭中人們批判與他們接近，或是對個體直接實施作用的境遇，目的是以個體擺脫規訓為主（劉永謀 2009）。Foucault 認為特殊知識分子才能理解規訓在該領域的運作，不過，相信對於瘦身規範的規訓只有胖體才能理解箇中滋味。

### 第三節 全景敞式主義與男性凝視

Foucault 提出邊沁的全景敞式建築，並以此作為權力施展、監視的機制。所謂全景敞式建築便是四周皆為環狀建築，中心是瞭望塔，並有一圈大窗戶對著環狀建築。環狀建築被分成許多小囚室，每個小囚室都有兩個窗戶，一個窗戶面對內部的瞭望塔，另一面對著外面，目的是為了讓光線可以透入囚室之中以利觀察。每個囚室只住一個人，不能和其人接觸，瞭望塔則是有監督者隨時監視這些囚室，因此房間面對瞭望塔有向心的可見性，而環狀建築分割的小囚室則是橫向的不可見性，這種不可見性成為秩序的保證。

對監督者來說，全景敞式建築是一種可以計算和監視的狀態。對被監督者而言，是一種被隔離和孤立的狀態。如此一來，全景敞式建築便具有持續監視的效果，囚禁者隨時都可以看見權力的中心，但卻無法確定自己是否被觀看。而權力也不再體現在某個人身上，而是體現在肉體、表面、光線、目光的統一分配。所以 Foucault 稱「全景敞式建築是一種分解觀看/被觀看二元統一體的機制(Foucault1995:226)」。

女性主義的觀點強調處於父權建構的社會中，女性的身體有如「存在的不存在」，存在的是男性凝視（male gaze）的女性身體，而女性作為主體的身體卻是不存在的（陳明珠 2006）。Berger（1989：40）在《看的方法》中指出「生為女人，就是生在一個被指派的、被控制的空間中，生在男人的照管（keeping）中。... 一個女人必須不斷地注意自己，她幾乎不斷地被她對自己的形象所附隨。因此，她變得必須兼顧在她自己之中的檢查者與被檢查者這兩種經常差異的，卻又構成她作為女人的元素。」

女性被視為展示、觀看的對象，接受男性觀眾的窺視。「被看」是女人的命運，而「看」的動作只保留給男人。顯現出男人注視女人，而女人注意自己被男人注視。即便女性有觀看或是凝視的動作，她的主體也是分裂的，凝視的目光是陽剛的，也就是男性；被凝視的對象則是陰性的，也就是女性。女人自身內的檢查者是男性，

是戴著男性的眼鏡在觀看自己的身體 (Berger 1989; Liesbet van Zoonen 2001; Young 2007)。所以當女性從鏡中觀看自己時，女性其實是被框設住，反射出來的鏡像不過是父權社會文化對女性所規範的身體 (Nead 1995; 陳明珠 2006)。

那麼男性凝視和 Foucault 所提出的全景敞式主義 (panopticism) 的關係為何? Bartky (1988) 指出在異性戀的文化中，女性必須讓自己是男人的目標和獵物。在當代的父權文化中，在大部分的女性知覺中存在著一個全景敞式 (panoptical) 男性行家，女性永遠在這男性的凝視和評斷之下。女性的身體便彷彿是處於被他人、被不知名的人所觀看的情況之下。男性凝視不過是全景敞式主義下的一種監視方式，女性不僅受到男性凝視的目光，就連女性對自己凝視的目光，也是帶著男性的眼光在看自己。女性對外表的時時關注，就像是全景樓的居住者對自我的監視一樣。

雖然，李玉瑛 (2004) 認為男性凝視一直主導關於女性影像的話語，但是此概念卻是以男性為主體，探討男性觀看的愉悅，忽略女性觀眾的觀看經驗和製作自己形象的渴望，她認為被觀看不代表是被動。但是李玉瑛所說的女性的觀看經驗卻只停留在婚紗照上面。當女性時時看著自己在鏡子中或是商店櫥窗的倒影，更多的時候是檢查和審視自己、而不是享受因為自己的影像所帶來的愉悅。

然而，身處在瘦身規範無處不在的社會中，女性如何逃脫男性的凝視或是全景敞式的監視，不再帶著男性的目光觀看屬於自己的女性身體？或許就如 Foucault 所說的一樣，權力關係是無所不在、由下而上的，透過精細的管道，像是媒介輿論的影響或是集體的凝視作用，最後個人終將凝視內化，成為自己的監督者。即使妝扮、減肥等，是出於女性自願的行為，仍然是為了社會整體的男性凝視氛圍中，為吸引他人的目光或是避免遭人非議的作為 (游美惠 1993)。

#### **第四節 現象學與身體經驗**

Foucault 的理論常被劃分為社會建構論，社會建構論的觀點是將社會帶入身

體，突顯社會角色的意義和資源如何決定身體的模樣，也就是說「賦予身體的那些特徵與意義，以及不同人群的身體之間存在的界線，並不是社會的基礎，而是社會的產物。」(Shilling 2010: 68)。

身體在 Foucault 理論的角色便是扮演日常實踐與權力組織的交會點。可是在 Foucault 的理論中，身體並不是受到長期關注的焦點，到最後身體是消失在話語之中，結果便是「缺席的身體」或是身體的「缺席的在場」。因此 Foucault 的理論常受到的批評便是忽略了有關身體的現象學，身體的確受到話語的影響，但對於身體如何回應話語，Foucault 卻很少提及。Foucault 雖努力闡述權力如何銘刻在身體之上，關於權力說得很多，關於身體卻著墨甚少 (Shilling 2010; Turner 2010)。

Turner (2010) 提出社會建構論引起的批判是忽視或否定現象學領域的重要性，所以認為只有將身體理解為一種活生生的經驗 (lived experience) 才能了解肉身化 (embodiment) 經驗。Ferguson (2010) 提出對時間、空間、身體、感覺等現象學話題的歷史以及社會學研究已逐漸發展，並提出肉身化 (embodiment) 議題將現象學和古典社會學之間整合、串連起來。

Young (2006) 《像女孩那樣丟球》一書中的主要研究目的反思女人在日常生活中，關於活生生的身體 (lived body) 經驗的不同面向。Young (2006) 認為西方哲學和社會理論的傳統往往忽視或壓抑肉身化 (embodiment) 對思想、行動與感覺的重要性。Young (2006: 7) 對身體經驗的定義是「描述以血肉之軀活著、感受著的主體性與女人經驗。」並闡明關於肉身化的著作是受到存在現象學的影響，特別是 Maurice Merleau-Ponty 及 Simon de Beauvoir。Merleau-Ponty 將現象學的重心從精神轉換成以身體為核心，並認為現象學應考慮人們的經驗、時間、空間和世界是被我們所經驗，而不是被科學所認識。強調構成世界的主體永遠都是肉身化的主體。通過科學所知道關於世界的一切，不過是根據我們對世界的體驗或看法才被我們所理解。(王岳川 1999; 楊大春 2005; Young 2006)。

Young (2006: 23) 進一步探討何謂「活生生的身體」，她指出「是在特定的社會文化脈絡中行動、經驗的肉體；它是處境中的身體 (body-in-situation)。」Young 指出處境是由事實性 (facticity) 和自由 (freedom) 所構成的。我們的身體活在一個特定的脈絡之中，個人身體的存在和周遭的社會與物理的環境有具體的物質關係，這便是事實性。然而個人也是行動者 (actor)，擁有一種本體論的自由，並依此自由建構與事實性的關係。Young (2006) 引用莫伊 (Moi) 「活生生的身體」的概念。莫伊 (Moi) 認為「活生生的身體」優勢在於毋需受限於自然和文化的區分，像是性別的差異，因為身體其實是不斷適應社會的文化。而身體經驗的運用也比二分的性別概念抽象所包含的範疇更加廣泛。

透過身體對社會文化的感受、學習與適應，當我們以某種方式被觀看、被描述和解讀，其實我們也就經驗我們自己，也經驗他人對我們身體的反應，當然我們也可以對此有所回應。如同 Battersby (1998: 57) 所說的一樣 “Our body-boundaries do not contain the self; they are the embodied self.” 身體並不是容納心靈自我的容器，身體就是體現的自我。因此，透過對胖體身體經驗的探討，希望可以藉此補充社會建構論的不足之外，更希望能深入理解胖體是如何感受自我與社會文化的關係。



## 第四章 研究設計與操作

### 第一節 研究方法

本研究採取深度訪談的方式對受訪者進行面訪，深度訪談的目的是希望能探知受訪者的主觀意義，並重現其內心的體驗。另外，深度訪談的好處便是能深入內情，訪談的目的不單是呈現客觀的事實，更是在其過程中創造和建構新的意義（張佳琳 2005）。

因此，希望能探究胖女性對肥胖的經驗和對肥胖的定義，是如何造成她們對自己的認同。當胖女性被點名時、受到外在社會「瘦就是美」的規則的限制時、遭受他人眼光的審視下，她們所採取的抵抗策略為何？是積極的還是消極的？

### 第二節 研究對象及抽樣方法

由於本研究採用質性研究，樣本數並不多，包括前測的受訪對象二位，正是訪談對象十位，共計受訪對象為 12 人。有鑑於之前關於胖體的研究，諸如謝寒琪（2003）、蔡培元（2008）和張佳琳（2005）等，其研究對象較為單一。所以，本研究在受訪對象的抽樣上，希望能盡量囊括不同背景的受訪對象，包括不同學歷、職業、年齡、家庭背景以及體型等。

因此研究對象的來源採取立意抽樣（purposive sampling），從身邊的人際網絡徵求受訪者。另外，也採取滾雪球抽樣（snowball sampling），從有意願的受訪者開始進行訪談，再由受訪者介紹其他的受訪者。

在抽樣方面，由於希望能選取適當且符合研究目的的樣本。因此受訪對象的取樣有以下兩個準則：自評體型較胖和「真實」體重過重。「自評體型較胖」和「真實」體重過重其實存在著落差。許多研究發現女性會以較胖的體型來代表實際的體型，並認為男性喜愛的體型是較瘦的，然而女性認為的理想體型卻比男性喜愛的體型還

要來得苗條（張錦華 2002；Grogan 2001）。蘇婕妤（2006）也發現大學生在兩性體型胖瘦態度上，男性明顯表現出對瘦女性的喜好和對肥胖者的厭惡；女性即使在無意識下，依然喜好偏瘦者而討厭肥胖者，這顯示女性把理想的「瘦」體型內化成為自己的一部分。「自評體型較胖」的女性有自己的肥胖經驗和對肥胖的定義，因此可以深入理解她們的身體經驗，如何及為何將自己的體型評定為肥胖，也更可以了解這些「自評體型較胖」的受訪者和「真實」體重過重的受訪者之間有何差異。

至於何為「真實」體重過重？將採取什麼樣的標準？受訪者表示測量身材的方式最多的是量體重；第二、是覺得衣服尺寸過小；第三、是目測，也就是看起來胖；最少的是和以前的相片相比，認為以前的自己看起來比較瘦（表五）。不過以上這些測量方式卻是因人而異的，因此本研究需要以較精確的體重測量方式作為評估肥胖與否的標準。

目前測量體重的方法眾多，諸如身高、體重、皮脂厚度、體脂肪、胸圍、臀圍、身體質量指數（BMI）以及重高指數（weight-for-length index, WLI）等（陳冠如 2005）。BMI 從 1980 年代開始被世界衛生組織和歐美國家作為肥胖的數據，進一步連結疾病及肥胖的關係。陳冠如（2005）指出身體質量指數（BMI）和重高指數（WLI）較適合用來預估身體組成，可是重高指數（WLI）的缺點便是會將肌肉結實者歸類為肥胖，而身體質量指數（BMI）和體脂肪和皮脂厚度間的良好正關係已獲得證實，而且也易於測量。

雖然現在政府也呼籲腰圍作為健康的指標，但是和「精細的」BMI 指數相比之下，腰圍似乎有著將健康和肥胖以「90 公分（男生標準）和 80 公分（女生標準）」這樣的界線一分為二的味道，而單純的體重似乎也不具科學的說服力。此外，囿於受訪者測量體重的方式並非使用精細的體脂計或是測量三圍，因此採用以身高和體重為主的 BMI 值作為「真實」體重的分類工具。

可是 BMI 值作為測量方法也受到質疑，因為忽略了遺傳、性別、身體型態、種

族以及年齡的考量 (Tebbel 2000; Shanker 2007; 陳冠如 2005)。此外，BMI 值的標準是由歐美國家制訂，該標準界定過重為 BMI 值大於  $25\text{Kg/m}^2$ ，肥胖為 BMI 值大於  $30\text{Kg/m}^2$ 。然而此標準並不適用於亞洲人，因此行政院衛生署參考 WHO 亞太區委員會所訂定的標準，將 BMI 值大於  $24\text{Kg/m}^2$  為過重，BMI 值大於  $27\text{Kg/m}^2$  為肥胖，BMI 值小於  $18.5\text{Kg/m}^2$  為過輕 (陳冠如 2005)。這樣一來，也就表示台灣的肥胖標準更加嚴格，肥胖人數向上攀升。

雖然 BMI 值有上述缺點，但是 BMI 值將身體細分為過瘦、標準、過重、輕度肥胖、中度肥胖、重度肥胖等標準，在這樣的分類之下，其實更可以掌握胖女性對自己身體的觀感和態度以及外在客觀標準的差異。

### 第三節 資料收集與資料分析

訪問採取半結構的問卷，是介於結構式和非結構式訪談之間收集資料的方式，目的是希望維持訪談的彈性。在訪談之前會根據研究問題及目的設計訪談大綱，讓訪談過程更為流暢和順利。

深入訪談的時間是從 2010 年的三月到 2010 年的五月。深入訪談的時間長度約為一個小時至一個半小時。訪問過程包括自我介紹、解釋研究動機和目的、強調對受訪者的隱私保護及詢問是否可以錄音等。

在訪問的過程中先訪問基本問題及較概括的、不觸及隱私的問題，建立互信之後再詢問較深入的議題。訪談過程中除了錄音之外，還會有簡要的田野摘要紀錄，目的是要紀錄對受訪者語氣、神情、動作以及週遭情境的觀察，使深入訪談的內容更豐富。另外，在正式訪談結束後，研究者關掉錄音機後，也會維持約五分鐘的後續訪談，以便發現是否有新資訊的出現 (潘淑滿 2003)。

問卷的設計是採半結構的方式，依據研究問題分成數個面向，包括基本資料；對「瘦就是美」的審美觀之態度；在家庭、職場與異性關係中，胖體所受到的規訓；

研究對象自身的身體意象，和與肥胖相關的身體經驗。在資料分析的部分，則是將錄音訪談轉騰為逐字稿，並使用 Atlas.ti<sup>2</sup>質性研究資料分析電腦軟體進行編碼工作。

#### 第四節 受訪者素描

受訪者素描的目的在於說明受訪者的基本資料和背景，但是基於受訪者的隱私，將採取匿名的作法，受訪者的姓名皆為化名。另外，透過 BMI 表格的整理（表三），可以得知受訪者的年齡、婚姻狀況、學經歷等基本資料，更可以顯示受訪者對「自評體型較胖」和「真實體重過重」其中的差異。受訪者年齡介於 24 至 56 歲，其中有六位受訪者年齡小於 30 歲，30 歲至 45 歲的受訪者有四位，50 歲以上的受訪者有 2 位，其中只有一位（阿信姐）沒有減肥經驗。

#### 前測

##### 前測一、小青（24 歲，正常範圍）

今年 24 歲，就讀碩士班，無戀愛經驗。BMI 值為 21.87，屬於正常範圍。但小青卻認為自己的身材屬於微胖，尤其是和體重大約為四十幾公斤的同儕相比。小青對自己身材的看法更是直接脫口而出：「我就是胖啊！」的評語，顯見小青對自己體型的主觀認定和真實體重存在落差。幼稚園時期的小青便有著圓滾滾體型，這似乎預告在往後的人生，小青得為自己身材奮鬥的命運。特別是在國小三年級時，小青媽媽便著手為她進行減肥計畫，是所有受訪者中最早有減肥/瘦身經驗的受訪者。

##### 前測二、W 小姐（29 歲，輕度肥胖）

今年 29 歲，就讀碩士班，無戀愛經驗。BMI 值為 27.23，屬於輕度肥胖，但她卻認為自己的體型「很胖」，從國小便意識到自己是個胖子。家人對其身材相當關注，

---

<sup>2</sup> Atlas.ti 的官方網站 <http://www.atlasti.com/>

不只父母煩惱，連阿嬤也很關心。使得 W 小姐一回家便會「扮演」注意飲食和偷渡食物的戲碼，深怕一不小心就會被父母碎碎唸。雖然嘗試過許多減肥的方法，卻認為自己是個很懶的人，所以都不持久。對自己的身材感到自卑，也相信沒有戀愛對象是因為自己的體型不夠苗條。

## 正式訪談

### 一、 玉君（45 歲，輕度肥胖）

今年 45 歲，職業為才藝教室主任，已婚、育有一子一女。當詢問體重時，玉君坦承自從結婚後便不再量體重了，但是在訪談過程中，她提出年輕時的體重為 50 公斤，生完孩子大約胖了 15 公斤，因此推測目前體重可能為 65 公斤。BMI 值為 28.13，屬於輕度肥胖。至於不再量體重的原因，是玉君認為體重只會增加不會減少，以及老公對於她減肥的舉動的反對。但是這並不表示玉君全然放棄與體重的拔河，完全不在乎身材了，只要有任何關於減肥的偏方，她仍是躍躍欲試，只是體重可能成為她不願面對的真相。

### 二、 阿麗姐（55 歲，重度肥胖）

今年 55 歲，從事餐飲業，已婚、育有一子二女，和小文及小伊是母女，在她們的家庭中，家人們的身材都算肥胖，所以減重一直是她們重要的人生課題。阿麗姐年輕時並不胖，算是有點豐滿的身材，但從小便被她的姊姊監督身材，即便現在已經邁如老年階段，姊姊的監督仍未見休止。

阿麗姐談到變胖是因為懷孕的緣故，生一個孩子胖十公斤。目前的體重是 82 公斤，BMI 值為 35.02，屬於重度肥胖。阿麗姐認為自己的體型「很胖」，她的自認體重和真實的體重並沒有存在明顯的落差。隨著年齡的增長，阿麗姐並沒有放棄減肥/瘦身的念頭，對自己的體重仍相當在意，除了身材的美觀之外，還有對健康的考

量。

### 三、 小文（30 歲，正常範圍）

今年 30 歲，職業為護士，未婚，有戀愛經驗。BMI 值為 22.03，屬於正常範圍，然而她卻認為自己的體型是「胖」的，再不注意隨時可能會爆表。可見她的自認體重和真實的體重存在明顯的落差。小文出生時便是個重達 4 公斤的巨嬰，註定了往後和肥胖糾纏的人生。她的體重曾高達 80 多公斤，但是在國中時受到刺激便開始努力減肥。最瘦的體重是 48 公斤，雖然因為過瘦而被親戚取笑她瘦不拉攏、被爸爸嘲笑是壁虎，不過小文還是認為 48 公斤的體重依舊是她追尋的標竿。

### 四、 小伊（29 歲，正常範圍）

今年 29 歲，職業為護士，已婚。BMI 值為 23.32，屬於正常範圍，然而她認為自己的體型屬於「微胖」。小伊的身材並不算胖，不過略顯豐腴，但是在目前的主流審美觀下，她總認為自己的身材和苗條扯不上關係。因此小伊一直持續減肥/瘦身，舉凡參加健身房、運動、飲食控制、甚至是嘗試中、西醫減肥藥等，這些花費高達數萬元，雖然所費不貲，但是小伊認為這是一項值得且有效的投資。現在因為懷孕的關係而不能減重，所以很擔心自己的體重會超標。也開始煩惱肚子裡的寶寶如果遺傳到父母的肥胖體質要怎麼辦？

### 五、 三三（25 歲，體重過重）

今年 25 歲，研究所剛畢業，待業中，未婚、有戀愛經驗。BMI 值為 25.89，屬於過重範圍。從小喝人參長大的三三，自小 baby 時期就是頭好壯壯的體型。三三雖然承認自己是個胖子，不過在詢問其體重時，她並不想透露真實的數字，因此只給了體重介於 75~80 公斤的範圍，所以只好取中位數 77.5 公斤當做其體重。她對自己

的身高相當滿意，因為身高夠高的關係，她認為自己胖的不算難看。她曾經採用節食的方式減重，但她認為過瘦會喪失女性曲線—胸部，所以她寧可讓自己肉肉的。

#### 六、 阿信姐（56 歲，正常範圍）

今年 56 歲，是補習班行政人員，離婚、育有一子。BMI 值為 22.71，屬於正常範圍，她自認體型「微胖」。年輕時因為生病的關係，最輕的體重只有 46 公斤。但是隨著年齡的增長，體重和身形也隨之成長，因此阿信姐對自己的體型感到「很有意見」，除了變胖在購衣上不便之外，已屆老年的她也擔心肥胖對健康的影響。特別是在受訪之前，阿信姐的弟弟因為心肌梗塞而開刀住院，以及阿信姐自己的身體狀況常出些小毛病，因此她認為肥胖是疾病的根源，並對自己日漸變胖的身材相當煩惱。

#### 七、 小如（38 歲，體重過重）

今年 38 歲，職業為服務業，已婚，育有二子。BMI 值為 24.03，屬於過重範圍，因為生孩子變胖的緣故，小如認為自己的身材比微胖再多一點，屬於較胖的類型。不過小如所採用的瘦身方式是選擇購買號稱有瘦身功用的健康食品，以及飲食上的控制。訪問當天她穿著時前的衣服，她還透露她將過去的衣服都保留下來，希望有一天能重回年輕時窈窕的身材。家人的身材都屬於肉肉的，因此小如並不算是特別胖的一位，不過卻常被勸誡要注意身材。

#### 八、 Sunny（37 歲，正常範圍）

今年 37 歲，為英文補習班負責人，已婚。但是在問及年齡時，Sunny 並沒有說出確切的年齡，只說在 35 到 40 歲之間，因此取其中位數約莫 37 歲，不過她的外表看起來相當年輕。在所有的受訪者中，只有 Sunny 希望變成紙片人，她的理想身

材為胸圍 34 吋 F、腰圍 24 吋、臀圍 35 吋的芭比身材。Sunny 的 BMI 值為 23.23，屬於正常範圍。但她一直覺得自己比標準體重多出 5 公斤，雖然不算胖，但是多餘的贅肉卻使她相當困擾。另外，又因為車禍的關係，使她的食慾和運動能力遭到限制，成為她減重的障礙。

#### 九、 Chiao (25 歲，重度肥胖)

今年 25 歲，從事餐飲業，有戀愛經驗，未婚。BMI 值為 35.15，屬於重度肥胖範圍。從小就胖胖的 Chiao，認為自己的身材太胖了，已經造成她體力上的勞累，她很擔心會再進一步影響她的工作及健康。家人的身材都胖胖的，特別是父母都有新陳代謝的疾病，而且工作的環境婆婆媽媽比較多，在家庭和工作環境的耳濡目染之下，使得 Chiao 年紀輕輕便開始注重保健，而有食用保健食品的習慣，也相當注意飲食控制，可是每年換季時，還是要面臨去年的衣服穿不上的窘境。

#### 十、 小丸子 (26 歲，體重過重)

今年 26 歲，目前待業中，無戀愛經驗。BMI 值為 24.21，屬於過重範圍。因為國、高中時課業壓力過大，體重一度爆肥 20 多公斤，最胖曾經高達 95 至 100 公斤，那時候對自己的身材相當自卑。不過最近這一兩年，小丸子透過飲食控制和運動瘦身成功，但是仍覺得自己的身材微胖，對自己的身材不是很滿意。家人的身材只有媽媽和哥哥的身材較胖，不過媽媽相當支持小丸子瘦身，當小丸子吃零食時便會碎碎念。



## 第五章 研究分析

本章分為四個小節進行分析：第一節討論瘦身規範對胖體的影響，及其身體意象；第二節探討胖體對於健康身體、理想身材的定義，以及對「胖醜瘦美」、「胖病、瘦健康」等二元分立標準的態度；第三節以 Foucault 的權力和規訓理論為架構，探討來自於家庭、工作場域以及與在異性關係中的權力是如何對胖體產生規訓；最後，第四節討論胖體在成衣市場的所受到的懲罰、剝奪和排除，以及如何她們觀看自己的身體及其身體經驗。

### 第一節 脫不掉的隱型馬甲－瘦身規範

Klein (2002) 簡潔地提出現代人非瘦不可有三個原因：第一、胖不健康；第二、胖就是醜；第三、胖有壓迫感，使人動作緩慢。一針見血地點出肥胖在健康、美貌以及道德話語中的定位。

如前文所述，「胖」的話語大多建構在健康層面和美麗的形象，而且當美麗與健康相呼應時，便顯得更具正當性（林盈秀 2004）。在健康與肥胖的話語中，肥胖不僅是一種體型，它更被定義成一種疾病「肥胖症」（蔡培元 2008）。Foucault (2003: 167) 便指出「紀律的第一個重大運作就是制定『活物表』（tableaux vivants），把無益或有害的烏合之眾變成有秩序的多元體。」因此透過各種測量肥胖的機制和定義肥胖的表格，像是測量體重的公式（表一），以及 BMI 公式和標準腰圍的定義（表二），許多人突然間從健康的身體變成了生病的人。

個體除了被醫學知識監控之外，透過不斷地強調肥胖對健康的影響，使肥胖成為醫療市場的新商機。為了避免肥胖纏身，越來越多減肥藥陳列在藥局的商品架上，如果害怕減肥藥有副作用，也有健康食品可做替代。肥胖已逐漸從個人煩惱提升到

公共議題<sup>3</sup>的層次。透過對肥胖和健康話語的傳播，使肥胖落入不合標準、不符合紀律的處境。為了國民健康以及更龐大的減肥市場，政府和醫學雙劍合璧，就是要對胖體來個撥亂反正，以生產更馴順、更有用、更瘦的身體。

關於肥胖與美麗的話語則是許多減肥/塑身廣告、工業研究的重心。自 90 年代開始，瘦/塑身及美容廣告量便不斷地成長、氾濫，已成為不同領域的學者探討的議題。瘦/塑身工業所鼓吹的理想身體其實是隨著二元標準（正常/偏差）的模式展開，將人們用一條界線，或許是美/醜；胖/瘦；青春/年老等，將不合標準的進行劃分和隔離（李健鴻 1991；邱麗珍 2001）。

標準化身體的影像和圖片充斥在廣告和雜誌之中，使女性自慚形穢，認為自己不夠完美。Klein（2002）指出當女人看到超級名模的照片時，只要三分鐘就可以讓她們深受打擊，容易因此產生「芭比娃娃症候群」（Barbie syndrome）－感到沮喪、緊張、罪惡和羞愧感。邱麗珍（2001）亦指出女性雜誌就像女性的生活手冊，女性雜誌透過美學、消費主義和醫學科技的話語形塑單一規格的標準化身材。

女性雜誌的影響力隨著美貌神話一起成長，Wolf（1992）提出女性雜誌事實上阻礙了女性的進步，因為雜誌的言論自由受到廣告商的箝制，使女性雜誌逃脫不了販賣美貌神話的命運。每個美容廣告都以完美的修片技術告訴女性其不完美之處，讓女性不得不苦苦追求所謂的「完美」。

女性雜誌將美貌神話轉換成一種新的宗教信條的機制，美貌宗教的原罪便是「生為女人」，只要是女人，無論年紀大小，都有瑕疵。美貌宗教不斷的利用監視，紀錄女性每天的行為、身體的缺陷和進食的數量等。對女性每年花費高額金錢在購買永遠不可能實現的神話，盡力留住時間的流逝以及在避免在臉上留下歲月刻畫的痕

---

<sup>3</sup>歐陽夢萍，2011，〈全民減重 600 噸 吳揆帶頭要減 2 公斤〉。中央廣播電台，1 月 24 日。  
<http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/110124/58/2lci3.html>

跡。在「胖病、瘦健康」以及「胖醜、瘦美」的話語中，「胖」正好落在劣勢的那一端，所以對於所有的缺點都只能概括承受。

### **(一) 不夠！不夠！你還要更瘦！**

國小就是我們班的男同學或是女同學，還有老師都會有那種看輕你的感覺，有的時候會拿球丟你。...然後國中的時候，走在路上，那個隔壁班的男生都拿營養午餐的水果丟你。(Chiao, 25歲, 重度肥胖)

大學的教授在課堂上說：「你怎麼又變胖了！」叫全班男生帶我去運動。...就是他就自以為在搞笑，他就說你們班要帶她去運動啊！那個老師有夠機掰的，他每堂上課都要點我起來問問題，然後其他人都沒有。如果我不會，他就很樂，如果我會了，他就會唉喲~（語調上揚，驚訝的語氣）老師真的不應該這樣做，而且我真的很杜爛那個老師，而且我覺得學術的殿堂干這個屁事啊！

(三三, 25歲, 體重過重)

討論肥胖經驗時，占最多篇幅的部分便是深受體型所帶來的嘲弄之苦。胖子在成長的過程中遭受到不少嘲諷，而這些盲從社會的懲罰便跟著胖子一輩子。一般大眾認為肥胖是屈從於欲望的結果、缺乏意志力的表現。胖體被視作又懶又笨，「胖」就是性格缺陷的證據。人們用嘲諷來當作制裁胖子的工具，嘲諷之所以不斷地被濫用，就是因為胖子不了解「胖」不僅是不受歡迎，它還是令人厭惡的！無論是真實的生活情境，或是媒體廣告的訴求，大家都相信擁有苗條的身材，才有幸福的人生（謝寒琪 2003；Bordo 1993；Tebbel 2000）。

這些看得見、聽得見、感受得到的嘲諷，不過是一種顯性權力包抄的方式。對於嘲諷和人身攻擊，胖體可能會容忍、會生氣、會憤怒，當然更可能像 Foucault 所說對權力反抗。像是謝寒琪（2003）指出肥胖兒童受到嘲笑及師長對此情況的消極處理，便會引起肥胖兒童的防衛。或者像是 Tebbel（2000）提出“Fat!So?”<sup>4</sup>聯盟

---

<sup>4</sup>在美國興起一項接受自己體型的運動，在 1999 年初“Fat!So?” 和 “The National Association to

對瘦身中心廣告的抗議。

但是對於胖體來說，難以掙脫、逃避的卻是環伺周遭的瘦身規範。Bordo（1993）以 Foucault 馴順的身體（docile body）的概念，闡述規訓透過時間、空間的組織和規律的活動，使我們的身體馴順。女性比過往花費更多的時間在管理和規訓自己的身體，對理想女性特質的追求，讓女性的身體成為 Foucault 筆下的馴順的身體。

透過嚴厲的規範，諸如節食、化妝、穿著等，耗費女性的時間和空間。這些紀律不斷地提醒女性永遠不夠完美。穿著打扮、美容保養、瘦身減肥還需要特定的知識，女性就像犯人或是學生一樣，為肌膚保養、為瘦身減肥設立時間表（Bartky 1988）。女性在規訓之下，除了盡可能的運用時間、空間雕塑身材之外，時間表也被應用在減肥的飲食上。時間表的重複週期原先是搭配工業時期所保持著的宗教氣氛，減肥/瘦身的時間表何嘗不是這樣呢？Turner（1991）指出節食是實踐身體控制以達成紀律目的的方式，對身體的管理包含了進食的時間表、食物的計畫表以及健身操練表等，節食手冊便代表了身體及行為理性化的話語。從 Foucault 的權力與規訓的理論中，可以看出一整套對身體精細的治理的方式和實作。

瘦身規範如同單一尺寸的隱形馬甲，無論胖瘦、不管男女、無分年齡，都得遵從變瘦的迷思，都要套上這件外表華麗卻令人窒息的馬甲。除非服膺社會的命令，努力追求美麗的身體，否則就會產生罪惡感。因為我們認同「瘦就是美」，也是通往成功的道路，除非擁有所謂的「標準身材」，否則我們將毫無價值。也因此從小便開始「反肥胖」（anti-fat）的教導，使得對體型和體重的焦慮的年齡逐年下降。特別是

---

Advance Fat Acceptance”（NAAFA）在洛杉磯集結並抗議瘦身中心的廣告，該廣告上面飢餓的外星人並有句話寫著：“when they come, they will eat the fat ones first.” 由於廣告公司拒絕道歉，使得戰火蔓延，雖然廣告公司力陳肥胖是主要的健康隱憂，但是抗議人士卻認為他們只注重外表，不是健康，並拒絕被貼上負面的標籤。有些抗議人士進一步的推動，將對體型的歧視視為性別及種族歧視一樣重大。

女孩在很小的時候便感受到節食的壓力 (Tebbel 2000; Weiner 2007; Shilling 2010)。Grogan (2001) 指出許多小女孩在青春期前，大概八、九歲時，便會對自己的體重和身形感到不滿，並對胖的體型產生負面的印象，對健壯的體型則是正面的評價。

現在的社會充斥著各式各樣媒體提供的話語，各種關於身體的標準於焉成形。P.Bourdieu 將身體延伸為身體資本的概念，身體成為符號形式並藉此表現出權力、地位和獨特性 (Shilling 2010)。身體資本的概念亦成為許多和瘦身女性相關研究的架構，這些研究認為女性的身體受到父權與資本主義共同建構的美貌迷思的規訓，瘦女性擁有身體資本，身體資本又可以轉換為其他資本，因此瘦女性和胖女性的地位便馬上高下立判 (張錦華 2002; 趙景雲 2005; Wolf 1992)。身體資本雖可進行轉換，但是轉化或是傳遞也有所限制，身體資本不能被直接傳遞，最重要的是身體資本比經濟資本更為變化不定，因為它會隨著承載者的興榮衰落而改變 (Shilling 2010)。因此減肥/瘦身成為女性增加身體資本的手段。然而越瘦的女性受到的規訓越多，因為她們會想盡方法維持身體資本，避免喪失身體資本，落入劣勢的一方 (張錦華 2002; 趙景雲 2005)。

不過，對於媒體話語和瘦身規範的關係並非一直呈現批判觀點。卡維波 (2004) 提出被美容/塑身業所吸引的女性，欲求的並非青春的身體，而是情慾和性感的身體。女性的情慾和身體的解放正是部分女人改變自己和壓抑身體的關係。卡維波認為透過塑身、減肥、美容、表現性感等，作為「做身體」的方式，其實就是「做自己」。然而，黃宗慧 (2000) 認為當性感的標準被單一化為特定的曲線與尺碼，限定在塑身美容廣告、電視廣告或是瘦身資訊式廣告所訴求年輕、美貌、窈窕的身材，只會讓更多女性不敢正視、不敢解放自己的身體。塑身廣告看似解放女體，卻只是片面的解放，最後的結果則是壓迫更多女性，使她們以為自己的身體是不正常或不合格的。透過媒體這種知識和權力的化身，操作者擁有文字描述技巧，即使內容不屬於學術專業，文字運用亦如同行為紀錄，其中也包含著權力的控制 (許芳懿 2004)。

女性的身體彷彿被廣告這面魔鏡框設住，女人以身體曲線判斷自己影像的邊界（Nead，1995）。更貼切、更血淋淋的說法則是 Wolf（1992）提出的「鐵少女」<sup>5</sup>，所有的女人都遭受著「鐵少女」刑罰的折磨，女性必須極力自我控制，避免自己的身體超出界線，而「鐵少女」的尖銳鐵條正狠狠地插入女胖體「溢出」部分。

## （二）每個女人都是「外科醫師」

女體除了是廣告中被觀看的物體，同時女性也是觀看的主體（Nead 1995）。只要是女人，似乎都會對自己的身體感到不滿，就連被譽為擁有全世界最完美腰臀比的潔西卡艾芭<sup>6</sup>（Jessica Alba）也對自己的身材感到不滿，認為自己「奶垂屁股大。」如果女人是外科醫生的話，她們精細的手術刀就是她們精銳的目光，鏡子就是她們的手術台。女人用目光將自己的身體肢解，將身體切割成各個部位，彷彿這些部位不是她們的，而是外於她們的一堆堆的脂肪、一坨坨的肉。

訪談過程中，所有的受訪者都不滿意自己的體型，認為自己的體型肥胖，只是程度上的差異（表四）。除了真實體重坐落在重度肥胖範圍的受訪者，她們描述自己真實的體重狀況和自認體型一致之外，其他受訪者對自己體型的看法，正如 Grogan（2001）在身體意象的研究，女性以較胖的體型代表現在的體型，而女性認為男性喜愛較瘦的體型，可是女性自認的理想體型卻比男性喜愛的體型還要來得苗條。因此受訪者的 BMI 值即使落於正常的範圍之內，她們也是以「胖」來形容自己。

當詢問受訪者自己認為的理想體重時，大部分的受訪者自認理想的體重都位在體重的合理範圍之內，甚至有受訪者希望不要太瘦。像是三三（25 歲，體重過重）

---

<sup>5</sup> Wolf（1992：11-12）說明「鐵少女」中世紀德國刑具，外型為一副人形的棺木，外面畫著可愛的微笑少女，五官四肢俱全。受刑人被封進裡面，蓋子落下會夾住受刑人，使他動彈不得。受刑人如果不是被活活餓死，就是被裡面的尖鐵條插死。

<sup>6</sup>綜合報導，2010，〈當了媽感慨不性感 潔西卡艾芭：我奶垂屁股大〉。今日新聞網，10月4號。  
<http://www.nownews.com/2010/10/04/504-2651958.htm>

認同身材應該要再瘦一點，但是不需要過瘦。

我覺得瘦比較漂亮，可是極瘦就沒有意義，像是王心凌就太誇張了，蔡依林那種真的就太誇張了，就是 fit 嘛。

可是也有受訪者的目標是成為紙片人，Sunny（37 歲，正常範圍）一直認為自己從小到大都背負著多餘的五公斤贅肉，雖然不至於感到不方便，但就是對這多出來的五公斤體重耿耿於懷。

我巴不得瘦得像三比八（台語瘦巴巴）這樣子，超級像紙片人這樣。  
我喜歡紙片人的感覺，大概要瘦到 45 公斤，多完美的身材啊！

Grogan（2001）指出主流文化，也就是「瘦即是美」的觀念，當個體認同這樣的觀念時，便會對自己的體型感到不滿。

Bordo（2009）指出體重並不是決定滿意自己身體與否的關鍵，更瘦的身體並不會引起更多的好感，重點是緊緻、光滑的身體輪廓。她提出厭食症患者並非對全身感到不滿，只是挑剔身體最柔軟、凸出的部位。受訪者表示對自己不滿意的身體部位大多集中在脂肪較易堆積的地方，像是手臂、腰部、腹部、臀部、大腿等（表五）。阿信姐（56 歲，正常範圍），年輕時最瘦的體重只有 46 公斤，隨著年齡的增長，身體也跟著福態起來，對自己的身體也就有所不滿。

以前我再胖都沒有小腹，從去年開始，小腹變得很大、還有腰，搞不好這三公斤都在這兩個部分。我最不滿意的部位就是小腹，因為我覺得它太大了！你就是覺得它肚子卡了一堆肉在那裡了，有一堆肉突出來，你就覺得怎麼看都不順眼。

不只阿信對自己的身體有這樣的反應，將自己的身體視為一件不屬於自己的東西，怎麼看都不順眼。所有受訪者對自己身體的評價也是如此，對不滿意的身體部位吐露出無奈和厭惡的話語。

Bourdieu（2001）指出對身體的感知（perception）其實是被社會雙重決定的，

看似自然的身體，其實是社會的產物。透過對身體的感知以及依照社會空間所占據的位置，利用分類學的方式將身體分割、對立並排出優劣順序。瘦/塑身工業和廣告中權力的運作正是應用二元標準（正常/偏差）的模式，透過媒體塑造的理想身體形象，將人們用單一標準將不合規格的身體劃分和隔離。女性被看待的方式，以及延伸出來對女體的標準化規則，使女性將自己身/心二元分立，將身體視為凝視的物件，甚至會用男性的眼光觀看自己的身體（李健鴻 1991；邱麗珍，2001；杜玉蓉，2004）。

當小如（38歲，體重過重）訴說著自己的不滿意的部位，並用手指著它們時，似乎這些部位是從她的身體中汲取養分、甩都甩不掉的異形。

我的手臂跟大腿、臀部、腹部。好多喔，這個都長出來了，全部都長出來了啊！（並同時指著手臂和肚子）

當她們說到身體不滿意的部位時，臉上帶著恨不得將其除之而後快的表情。至於那些身材其實是坐落在標準範圍之內的受訪者，其實也同樣對自己的身材不甚滿意。

詢問受訪者對於自己身材有何不滿意之處時，她們都表示對於自己的身體，可以說是沒有一處滿意，怎麼看都不順眼。或許就像W小姐（29歲，輕度肥胖）所說的一樣：

臉跟胖沒有關係，應該（臉）就是外貌的問題。如果就胖來講的話，幾乎沒有滿意的地方。...脖子以下幾乎沒有滿意的地方。因為胖，所以不滿意。但是在細細追究之下，若要她們說出滿意的部位，除了胸部這個較大的部位之外，那些令她們感到滿意的部位卻都是一些微小之處，或是看不出胖瘦的部位，像是手指頭、耳朵、鎖骨或是肩膀等。三三（25歲，體重過重）以一種驕傲的口吻訴說對她的耳朵的喜愛。

因為我覺得我耳朵很好看，就很大。（就算胖）也不會胖到那裡，就算胖到兩萬公斤。我是覺得我耳朵很好看，所以我一直沒有打耳洞。



許多受訪者認為自己最滿意的部位竟都是一些相當微小的部分，或者應該說是不太會發胖的部位。這是一個很值得思考和玩味的問題，也就是說，即便身材發胖，她們仍會在自認為肥胖的身軀中找到一些不是那麼顯胖的部位。受訪者覺得這些部位是僅存的美好，也是不顯胖的部分，符合主流的社會「瘦」的規範。即便我們是胖體，也還是有纖瘦的部位。但是，無法確定是否自認身材很好或是認為自己不胖的女性，她們滿意的部位是否就會是較大的部位，也就是脂肪容易堆積的地方，像是小腿、胸部、大腿、手臂等，抑或也同樣著眼於這些不起眼的小部位？如果她們也同樣只對這些微小的部位感到滿意，對於容易顯示身材好壞的部位皆感到不滿，那麼，或許這和身材胖瘦沒有關係。無論身材如何，這都有可能向主流的「瘦」規範靠攏的傾向。

### （三）指針的遊戲 數字的吊詭

我們常看到新聞報導崇尚紙片人的女性會時刻注意自己的身材，甚至採用激烈的減肥方式以達到目標，更有甚者，還會出現厭食症、身體健康受到影響等問題。相較之下好像胖體對體重相當灑脫、完全不在乎體重。其實不然，大部分的受訪者對自己的體重仍是相當關心。

儘管現在測量體型的方式不勝枚舉，舉凡體脂肪率、腰圍數字、BMI 值，或是更精細的標準尺寸，像是在減肥書籍中提到上半身的標準尺寸：臉部「拉起來脂肪加上皮膚約一公分」；肩頸「拉起來脂肪加上皮膚約 0.5 公分」；標準胸圍便是「身高(公分) $\times 0.53$ 。」至於中圍部分，體重只要超重 10%，腰臀比超過 0.8 的人都必須減肥。<sup>7</sup>這個層面已不再是劃分胖/瘦的界線，而是劃分在美/醜的鴻溝，胖瘦的差別採用體重或是 BMI 便可一目了然，美醜的差別或許就在那幾公分的差異。

受訪者雖然表達對自己體型的不滿，可是從（表五）便可發現受訪者幾乎都表

---

<sup>7</sup>引自原水文化編輯室，2007，《我要再瘦一點》。臺北市：原水文化。

示測量自己體型的方式，或是衡量自己肥胖的程度，大概就是遵循最古老的方式、最簡便的方法：量體重、目測和衣服尺寸的變化，量體重甚至成為每天例行的公事。不過和體重變化相較之下，後兩者實屬於相當主觀的判斷方式。

所謂體重的合理範圍是指在標準體重正負10%為正常體重；在標準體重正負10% ~ 20% 為體重過重或過輕；在標準體重正負20% 以上為肥胖或體重不足，標準體重的公式是根據世界衛生組織計算標準體重之方法（表一）。受訪者的自認理想體重幾乎落在體重的合理範圍之內（表四）。也就是說受訪者較少追求紙片人的身材，不過也有例外，像是Sunny（37歲，正常）的夢想便是成為紙片人。當然也有受訪者的自認理想體重比體重合理範圍稍高一些，像是認為不能沒有胸部的三三（25歲，體重過重），還有認為年紀大的人要稍微豐腴一點，才不會顯得苦命的阿麗姐（55歲，重度肥胖）。

訪談過程中，可以發現受訪者對自己的體重是呈現複雜、多元的標準。小伊（29歲，正常）是所有受訪者中對「自認理想體重」的標準最複雜的一位。一般來說，受訪者的自認理想體重只有一個數字，尚且不論這個自認理想的體重是否真的符合BMI值的標準或是落在體重的合理範圍。但是小伊的自認理想體重卻有兩個標準。當詢問小伊多少公斤算是肥胖，她回答：

超過58（公斤）吧！就57.7（公斤）也算胖啊，就我覺得，56點多（公斤）算比較OK。

小伊目前的體重是59.7公斤，最瘦的體重是56.5到56公斤左右，但是她覺得超過58公斤便算是胖，同時認為自己的理想體重是56公斤。當我詢問她說56.5（公斤）和56（公斤）的差別在哪？她立刻表示：

後面的小數點也很重要，可是59.8（公斤）跟60（公斤）你覺得差在哪裡？可是破60（公斤）就覺得已經到6（字頭）了。

這幾百公克的差別，便像是體重計上的指針一樣，將體重從正常推向過重。讓女性

時時警惕，絲毫不敢鬆懈。相較於體重較重的受訪者，像是 W 小姐（29 歲，輕度肥胖）便認為對體重沒有危機意識。

因為你大概胖到一個極致，不會特別覺得說我現在好像多一公斤就變胖了，除非是多三、四公斤，我才會覺得自己變胖了。

不過，小伊卻認為如果能瘦到 52 公斤才算是理想的身材。因為她將同事的體重和身形作為比較的目標，56 公斤是小伊最瘦的體重，而 52 公斤才是她所謂理想身材和理想體重的標準。

因為我同事的身材 52、53（公斤）看起來就是還...該有肉的地方有肉啊，那該瘦的地方又瘦，就覺得很好的身材。

加藤（1999）指出女性瘦身減肥不是因為男人的關係，而是一種女人的競爭心態，女性心中的理想體重比用女性魅力所考量的體重還要輕。由此可知，體重正常的女性對維持體態更加謹慎小心、戒慎恐懼。

輕盈的體重可以給女性滿足的感受，然而體重的高低還需要配合展現的體型，受訪者表示不是體重輕盈就夠了，若是瘦過頭，反而是一種缺點，不是美的表現。小丸子（26 歲，體重過重）表示她最胖的體重大概有 95 公斤，所以她認為只要瘦到健康的身材就不會再減重了。

如果外表看起來 OK 的話就不會再刻意減肥。

小文（30 歲，正常範圍）也曾經胖到 80 多公斤，最瘦的體重是 48 公斤，當她說出這個數字的時候是興奮得大叫，不過她卻認為還是胖一點比較好。

要 50 公斤，就是比 48 公斤胖一點點，有一點肉，不要太瘦，是瘦子但是有肉。

雖然 48 公斤是她人生輝煌的紀錄、驕傲的數字，但是因為過瘦的體重、過於乾扁的身材，反而讓她遭受家人的嘲笑，過輕的體重在購衣上也有困擾，所以她自認的標準體重比最瘦的體重再多一點點。

由此可知受訪者對於體重具有複雜的標準，雖然都希望體重再輕一點，卻不是一味的執著在體重的數字上，還需要體型的配合，才能達到她們心目中理想的身材。

#### **(四) 年齡不是問題 胖瘦才有關係**

鏡子挑剔我的身體 為了吃或不吃猶豫 好想像影子般纖細 身材呀 妳會追逐  
一輩子 不快樂的花 怎麼美麗 想要像 17 歲般得意 身材呀 妳會追逐一  
輩子 不快樂的花 怎麼美麗

這是最近電視播出的體重控制產品的廣告<sup>8</sup>主題曲，它訴求的是 17 歲到 77 歲的女性都能夠追求窈窕的身材。廣告內容是將一件衣服由年輕的女性脫下，並傳給年紀較大的女性，同樣的一件衣服可以讓不同年紀的女性穿上去，象徵著永遠不變的窈窕身段。

當胖的女性努力追求較瘦的體型，瘦的女性追求更纖細的身材時，其中並沒有受到年齡差異的影響。許多受訪者表示在年紀很小的時候就已經察覺到自己應該要瘦一點，或是家人認為她應該要瘦一點，甚至主動幫受訪者減肥。小青（24 歲，正常）總是認為自己有點胖，她的肥胖經驗從很小的時候就開始了。在幼稚園時便是「頭好壯壯」的小孩，在國小就開始減肥了。

小時候都被叫胖妞之類的，後來是我媽看不過去，她三年級就幫我  
減肥...所以那時候就有瘦一點，加上長高，所以就比較瘦。如果沒有  
減肥的話可能就真得很胖。

隨著受訪者的不同，她們的肥胖經驗也有所差異。不過許多受訪者大都表示她們的肥胖經驗都是從小就開始，出生就註定要和體重搏鬥的命運。或是像阿麗（55 歲，重度肥胖）因為懷孕的關係而變胖。

因為生過小孩子，就生一個胖一個，生三個胖了三十公斤。

---

<sup>8</sup> KG CHECK 的官網 <http://www.kgcheck-club.com.tw/2-1/>

受訪者的年齡層從 20 歲、30 歲、40 歲到 50 歲以上都有。一般的觀念裡，年紀大的女性其實不太會被要求要身材窈窕，無論瘦/塑身廣告或是一般以女體為主要對象的廣告，大多以年輕的女體為主。卡維波（2000）指出年老女性是被迫去性化，中老年的女性的社會權力必須來自於智慧和能力，而非曼妙體態。

可是這並不代表年老的女性放棄對自己身材的重視。阿信姐（56 歲，正常範圍）是受訪者中年齡最大的女性，仍舊對自己的身材不滿意。

我滿意我的手，就手指頭。以前我很滿意我的肩膀，因為最近胖了，我開始對它有意見了。因為我們的遺傳上半身比較瘦，我的肩膀我覺得還蠻漂亮的，因為它不胖，而且還蠻圓的。

張錦華、黃浩榮（2000）和黃宗慧（2000）都指出在瘦/塑身廣告中，性感的標準被單一化為特定的曲線與尺碼，使得更多女性不敢正視自己的身體，使她們以為自己的身體是不正常或不合格的。廣告使我們認為女性的美需要「童稚化」，老化的自然現象是需要極力避免的。Nichter（2001）提到在她的研究中只關注少女對身體意象的煩惱，但是在和年邁母親用餐時，發現原來年邁的女性也會為了保持身材而忌口，忽略了儘管年齡老化，追求身材卻是女性的終生事業。

每位受訪者不受年齡和身材的限制，她們都表達出對自己的身材不甚滿意。那麼身材的胖瘦所遭遇的瘦身規範是否一致，或是有所差異呢？體型處在過重或是肥胖範圍的受訪者，不僅遭受外在瘦身規範的壓力，也會受制於自己心中的那道肥胖警鈴的影響。

記得和受訪者三三約在中友百貨進行訪談，那天下著小雨，不知道為什麼中友百貨的人潮那麼多，電梯相當擁擠。當我和三三正要進入電梯的時候，雖然看得出電梯裡面已經擠了不少人，但是還未到過重的階段。當三三要進入電梯的那一刻，像是要進入熱水中，預試水溫的樣子。她將腳伸向電梯的地板，有如蜻蜓點水般輕輕地點了點，確定有無電梯過重的可能，避免發出刺耳的警笛聲的機會。雖然最後

我們放棄這部電梯，改搭下一班。但是她對電梯過重的反應和緊張令我印象深刻，即便過了一段時間，仍記憶猶新。這是一種大家都會有的反應，或是只有胖體才會有的緊張？雖然對一般人來說電梯警笛響起雖然尷尬，但是對一個胖體來說，這道警笛聲是否有著更多意義？更多對於體重和身形的注意、更多別人凝視的目光、更多嘲笑的眼神—無論是實際存在或是我們自己的想像。

相反的，若是受訪者的體型如果是坐落在BMI值的正常範圍內，她們所受到的大多是自己所設限的瘦身規範。像是Sunny（37歲，正常）對自己的身材永遠不滿意，對減肥的執著已經造成家長和學生的討論焦點。

如果是自己的嚴苛標準，當然覺得自己是胖子啊。可是每一個人人都覺得說我不胖啊，胖在哪裡？旁邊的人都覺得你這樣的身材剛剛好，很可愛。

由此可以看出外在的壓力對於體型正常的受訪者的影響並不如體型肥胖者來的大。但這並不表示體型正常或是纖瘦的女性不會受到瘦身規範的影響。

## （五）小結

瘦身規範不僅是以對胖體的嘲弄和羞辱作為顯性的權力包抄，亦透過媒體廣告的二元分立模式環伺在女性週遭，造成女性對自己身體的不滿，將超出單一身體界線的部分視若大敵。即便有滿意的部位，也是不顯胖的小地方，試圖向瘦身規範的標準靠攏。

女性對自己身體的不滿並不會因為年齡的差異，或是體重的高低而有所減緩。年紀較大的女性仍舊受到瘦身規範的限制。體重高低才是關鍵，瘦的女性時刻自我警惕，深怕落入劣勢那一端，總是將自己的體型和其他更瘦的女性進行比較。胖體除了受到顯性和隱性的瘦身規範影響之外，更在心中設置了一道警鈴，對於容易引起別人注目或是嘲弄的場合和情況能避則避。

## 第二節 胖≠健康≠美麗

瘦身規範造成女性對自己身體的不滿，除了「胖醜、瘦美」二元對立的模式之外，肥胖最令人感到困擾的便是健康問題，特別是對於年紀較大以及體重過重的受訪者而言，大多同意肥胖是疾病的根源。透過受訪者對身體的看法，可以將其細分成健康的身體以及理想的身材。本節將對健康的身體和美麗的身材這兩個層面進行討論，深入探討受訪者對於「胖醜、瘦美」二元對立的模式的看法。

### （一）健康的身體

為何女性因為肥胖就對自己的身材感到不滿？受訪者大多認為與纖瘦的人相比之下，胖體的確較吃虧。阿麗（55歲，重度肥胖）便反應體型較胖，所以身手不靈活，更覺得肥胖對生活產生不便。

（胖）就是又不健康，又買不到漂亮的衣服，反正也有一點笨手笨

腳的吧。胖就是比較不靈巧啊，就是各方面啊...常常跌倒。

常到幼稚園跑業務的玉君（45歲，輕度肥胖）老是遇到十分「誠實、有禮」的小孩子，從小朋友的天真的問題便可窺知體型肥胖的缺點。

比方說我去幼稚園，很多人就會說：阿姨你是誰？你是老師她媽媽嗎？

是不是說胖會讓小朋友認為說：年紀會比較大一點？

胖就是老，相對的，瘦便代表年輕，而年輕在我們的文化中占絕對的優勢。身手不靈活、外表老氣不過是肥胖的一些小缺點，最令人在意的則是健康問題。胖通常和疾病脫離不了關係。身體不是很好的阿信（56歲，正常）除了對體型的不滿，更在意肥胖所帶來的疾病。

因為在我的觀念裡面胖就是病的根源，人只要一發胖，很多病就會跟著來，尤其是到中年人。因為我們上了年紀了，如果開始發胖那就表示你的身體出了狀況。

無論是在醫學方面或是廣告的健康話語，在在都強調體型肥胖便和不健康畫上等號。相較於纖瘦給予人的印象，體型肥胖似乎是百病的根源。對於這樣的說法受訪者大都表示接受，以職業是護士的小伊（29歲，正常範圍）來說，她便認為肥胖帶來的問題會比較多，也容易產生疾病。

胖就會不健康啊，像我弟就有高血壓，那要長期吃藥，我覺得年紀輕輕就這樣，有點可憐。

不過，有不少受訪者也會反擊，指出對纖瘦身材的刻板印象。她們認為瘦的人身體大概都不好，像是有消化道疾病或是過敏等。小如（38歲，體重過重）便認為纖瘦的身材是不健康的。

有的人下盤就瘦到很扁很扁，我覺得那個對女生來講下半部、腹部的部分是不健康的，我會這麼認為因為太瘦了，生孩子是沒有空間的。我都會想說她這樣子懷孕的時候要裝在哪裡？

小文（30歲，正常範圍）也認為肥胖不健康，但不表示纖瘦就是健康的身體。

要瘦的健康才是健康，就是你也可以不用很瘦啊，就是平常看你的身體健不健康，而不是胖跟瘦。貧民戶沒有錢吃飯也很瘦，但是不健康啊。

受訪者阿信姐（56歲，正常範圍）就很清楚的分別身材和身體的差別，身材指的是外在的曲線，而身體更包含了內在的健康，所以她認為身材和健康不一定有關係。

怎樣的身材算是健康的喔？有的身材很好但也不算健康啊，有的人很胖但沒病沒痛的啊，所以這個要怎樣做個規範？有的瘦巴巴的一堆病啊！

大部分的受訪者認為纖瘦的身材其實隱含許多疾病的可能。像是小如（38歲，體重過重）認為瘦的人先天身體便不是那麼健康，給人體弱多病的印象。

就覺得那麼瘦，她們好像都會生病的樣子。太瘦的人好像健康都好像不是...，我自己就會認為說她們不健康這樣子，因為我認識周遭瘦瘦的人，覺得什麼毛病都有。過敏啊，不然就是容易感冒啦！其實會瘦的人很挑食，



我身邊的人都這樣子很挑食，什麼都不吃相對的攝取就不均勻，不均衡以後就很容易生病，不管大人小孩都有這樣子的一個現象。

或者是有些受訪者反應，纖瘦的人常伴有消化系統的疾病。相較之下，似乎體型較胖的人好像還比較強壯一點。雖然小伊（29歲，正常範圍）羨慕她的同事有大腸急躁症，是個「直腸子」，擁有想吃什麼就吃什麼的權利。小伊對於怎麼吃都不會胖的瘦子產生一股又羨慕又忌妒的心態，羨慕瘦的人可以毫無顧忌大吃大喝，忌妒她們無須為體態煩惱。不過隨著消化系統而來的「好處」，當然需要付出代價，除了身體不健康之外，也會讓生活產生不便。

她（同事）會有大腸急躁症，吃什麼就馬上去拉掉。可是她不會一直拉，只有在吃完東西的時候才會這樣想上廁所啊。就覺得為什麼她可以一直這麼瘦，吃很多還是這麼瘦，還吃巧克力，然後就覺得很卑鄙。

即便受訪者認為纖瘦的體型也有健康方面的隱憂，絕大多數的受訪者仍舊認為還是瘦一點會比較好，而且除了阿信姐之外，全都有過瘦身、減肥的經驗。不過她們瘦身的目的因為受訪者的年齡、健康狀態以及體重高低而有所區別。年紀較輕以及體重坐落在正常範圍的受訪者，表示會減肥的原因不外乎是為了美麗的外貌、穿上漂亮的衣服。而年紀稍長、健康狀態較差，或是擔心有遺傳疾病的受訪者，除了上述的原因之外，其實更擔心肥胖對自己健康的影響。年紀稍長的阿麗姐（55歲，重度肥胖）和阿信姐（56歲，正常範圍）不約而同地表示在這個年齡，變胖或是肥胖都是健康的隱憂。特別是訪談前，阿信姐的弟弟才因為心肌梗塞開刀。

因為基本上我的身體也沒有很好，我會害怕有心血管疾病，再胖下去一定會造成這些負擔，所以我不喜歡。

另外，像是年紀輕輕的Chiao（25歲，重度肥胖），因為父親遺傳性的糖尿病，也開始煩憂自己的身體狀況，除了曾經積極減重之外，也選擇服用許多健康食品，希冀可以維持健康的身體。

可是他（爸爸）身體也不好啦！他也是吃多耶~我爸是瘦，他可是有糖尿病。他一直都瘦，可是他糖尿病很早發病，他可能22、23（歲）就發病了。也跟工作有關，遺傳也有，我們家都是遺傳病。

那麼究竟怎樣的身體才算是健康的身體？又需要怎樣的依據呢？受訪者對於健康的身體的定義大多分為兩個方向：一、是指規律的生活，其中包含了飲食、運動和生活作息，像是阿信（56歲，正常範圍）強調個人對於生活的掌控，並不是只聚焦在體重、體型和曲線上。

健康的依據喔...起碼應該是她的生活作息很規律，然後看起來很陽光，整個人看起來就很陽光，大概沒什麼病痛，這樣就算健康了。

第二類則是指醫學方面的健康標準和檢測。或許是因為職業是護士的關係，小文（30歲，正常範圍）傾向以醫學科學的方式來定義健康身體。雖然小文的體重位於正常體重的範圍，但並不認為自己是健康的，除了自認為有點胖之外，她也強調其實自己的體重應該快要接近BMI值的上限。所以小文認為健康的身體只有透過醫學方面的檢查，像是抽血、健康檢查等方式。

因為有一點胖。可是應該在危險邊緣，應該是快接近破表的地方了吧！而且應該要在20（BMI值）左右。...身體健康檢查、抽血，還有你平常的身體機能啊。參考就像你的體重也是參考，就把全部綜合起來，我覺得才是健康的總合。

## （二）理想的身材

除了上述受訪者對於健康身體的看法，受訪者眼中的理想身材到底是什麼模樣？是否有特定的尺寸或標準？根據Nichter（2001）對於青少女的身體意象調查，發現在青少女之中存在著一種完美女孩的形象，也就是廣告中模特兒的模樣—身材纖細、容貌姣好。Nichter批判廣告和雜誌製造出苗條女性受歡迎的形象，特別是「只

要身材好，男人隨我挑」的訊息。相較於完美女孩形象的追求，受訪者大多表示模特兒或是藝人的身材都太過於纖瘦了！玉君（45歲，輕度肥胖）甚至對藝人努力節食、保持身材的作法不以為然，認為這樣實在是太辛苦了。

就像明星，多可憐啊，從來沒吃飽過，真的是這樣子啊，多可憐啊。

為了賺錢啊，這就是他們的工作，他們需要敬業，所以他們必須要忌口。因此受訪者對於理想身材的要求，不是追求模特兒或是藝人的那種纖細身材。她們大多有自己認定的理想身材，多數都認為體重只要適中、體型勻稱、身材比例好即可，不需要盲目追求紙片人的身材，也不是全然接受「胖醜、瘦美」的主流觀念。她們承認在一般人的審美觀，身材瘦一點是漂亮的，不過她們對於理想的身材有自己的堅持和一番見解。

Turner (1991)指出節食是實踐身體控制以達成紀律目的的方式。Bartky (1988)認為節食其實是在規訓人們的飢餓，食慾需要不間斷的受到監視和鋼鐵意志的管制。節食不過是加諸於身體的規訓之一。女性因為對飢餓的抵抗和健身，使身體更接近男性的美德－控制和自主。相較於需要鋼鐵意志的節食，受訪者反對為了體重和身材一味地節食、減肥。W小姐（29歲，輕度肥胖）反而是認為只要瘦到自己能夠接受的標準就好了，為了瘦到紙片人的身材，而和體重數字斤斤計較是不值得的事情。

我覺得瘦一點是漂亮，但我不會想要瘦到那種程度，我也不覺得我可以瘦到那種程度。可能跟個性也有關係，就是我現在都那麼懶得瘦了，如果我瘦到我現在覺得ok的，我並不會再那麼積極的往下，為了一兩公斤計較，對我來講不划算...瘦到我自己的標準，我就ok。

甚至也有受訪者認為要胖一點才好，像是三三（25歲，體重過重），雖然嘗試過節食減重，但是她並不追求紙片人的身材，而是希望自己比標準體重再重一點。除了不喜歡紙片人的體型之外，另一個重要的原因，是三三對於理想的身材是著眼於部

位的差異。

我覺得要胖胖的啊！因為我要胸部，我不能接受沒有胸部。我不想要很瘦很瘦...不希望整個都是骨頭。

受訪者雖然反對節食、減肥，厭惡乾扁的身材，以抽象的形容詞描述心目中的理想身材，並不表示受訪者沒有受到瘦/塑身廣告的影響。胸部、腰線以及臀部這些可以展現女人曲線的部位，其實都是受訪者希望減去脂肪之後還能保留的部位。原先以為體型較胖的受訪者對於「胖醜、瘦美」的觀念有所批判，雖然也有受訪者接受主流的審美觀，但是對於理想身材的要求並不是一味的講究體重高低。

然而，受訪者幾乎不約而同地表示理想的身材應強調某些重點部位。這些部位大多是瘦/塑身廣告強調前凸後翹的曲線，特別是少不了能充分表達女人味的部位。受訪者最常提到的就是胸部、腰部和臀部。小伊（29 歲，正常範圍）便認為胸部很重要，她心目中的理想身材是十分強調身體曲線。雖然小伊甚少積極鍛鍊或是保養這些部位，不過，小伊選擇用目光來切割這些部位。就像是 Foucault（2003）提出權力機制對身體的打造一樣，身體成為權力的對象和目標，但身體並不是全面的，而是可以用「零敲碎打」的方式，分別處理和施加微妙的、不間斷的強制和監督活動的過程。

就是身材要均勻，就是不能說全部都瘦，但是屁股很大，這樣也不好  
看，就是要剛剛好這樣，就是有一個前凸後翹的、均勻的身材就  
對了。不能瘦但是沒有胸部。我就是覺得不能瘦到沒有胸部。沒有屁  
股沒關係。要有腰啊！有的瘦到很瘦就是直的腰。

即便有受訪者認同主流的瘦身規範，追求紙片人的身材，也不表示推崇全然骨感的體態，像是 Sunny（37 歲，正常範圍）的理想身材便是要纖瘦，但也要符合芭比娃娃的身材曲線。

我覺得胸部 34F、腰 24（吋）、臀部是 35（吋）。你不覺得這是完全

標準的體重？我巴不得瘦得像三比八（台語瘦巴巴）這樣子，超級像紙片人這樣。有胸部就好，要屁股翹！我喜歡紙片人的感覺，大概要瘦到45公斤，多完美的身材啊！

林宇玲（1996）指出身體形象的轉變，也就是不只要瘦，還要有身體的曲線，從 *excess-less body* 到 *fully -develpoed body*。理想的體重已不足以滿足女性的要求，成熟、性感、充滿吸引力的身體才是王道，即便身材纖瘦，但是不符成熟性感的身體曲線，也是不正常的身體。Bordo（1993）提出當女性比過去花費更多的時間在管理和規訓自己的身體，透過嚴厲的規範化，諸如節食紀律、化妝、穿著等，耗費女性的時間和空間。實際上是使女性擁有較低的社會取向，因而更專注於自己的外表，讓女性的身體成為 Foucault 筆下的馴順的身體（*docile body*），而這些紀律不斷地提醒女性其實永遠不夠完美。

Foucault 認為身體作為「控制的範圍」可以不是全面的，也不是不可分割的整體，這點正好和瘦/塑身美容廣告對身體的細部要求的身體技術相互呼應。祝平一（1999）指出塑身美容廣告的訴求要有纖細的手臂、有曲線的腰身、堅挺的胸部、修長的雙腿，雙腿還更細分成大腿、膝蓋、小腿、腳踝各個部位，因應不同的部位所帶來的風情，而有不同的雕塑方式和數據的要求。

在這些自認為肥胖或是真實體重過重的受訪者，從體型胖瘦、體重高低，到身體曲線是否符合理想、哪些部位才是強調的重點，皆可以發現受訪者對於瘦身規範的態度看似不是全盤接受。當受訪者提出不贊成紙片人的纖瘦身材，強調自己有一套標準時，彷彿受訪者真的跳脫出瘦身規範的框架，從鐵少女的刑具中掙脫。

不過當提到理想身材的時候，受訪者的理想身材卻和瘦/塑身廣告的訴求相去不遠。這樣的現象表示受訪者仍舊受制於主流的瘦身規範，看似跳脫瘦身規範而擁有能動性的同時，卻彷彿又陷入另一個陷阱。

### (三) 「胖醜、瘦美」？二元分立的審美觀

肥胖的身體除了有健康的隱憂，以及不符合理想身材的標準。最令女性難以招架和忍受的就是二元分立模式中「胖醜、瘦美」的觀念。陳明珠（2006）指出瘦身工業雖然形塑標準化的身材規格，但卻無法使所有女性的身體都符合瘦身規範。正是因為這種不可能達到的目標，使瘦身工業得以生生不息。孫秀蕙（1996）認為對女性消費者而言，本身可能無法理解塑造標準身材是自己主動，或是受到所謂的「理想自我」的內化。

孫秀蕙（1996）以 Stuart Hall 的解碼與製碼模式探討消費者對於媒體的詮釋策略：第一、是接受主流媒體所灌輸的支配性思想，強化現存的社會結構差異；第二、是協商式的解讀，也就是有條件的接受主流媒體的訊息，但會提出相異的觀點，也因此主流媒體所傳遞的訊息對消費者的影響是有限的；第三、則是抗拒式的解讀，消費者全盤否定主流訊息所灌輸的思想。類似的分類方式也出現在李玉瑛（2004）研究受訪者觀看自己婚紗照的態度。因此，本研究也將藉由三分的分類方式，探討受訪者對於肥胖和美貌之間的關係。試圖探究胖是否一昧的被歸類在醜的一方？是否就像之前所提到的二元分立的標準一樣，受到瘦身規範的影響，使得胖坐落在劣勢的一方，所以只好承受所有的缺點？

受訪者對「胖醜、瘦美」的看法分成了三類：一、是認同現在主流的「胖醜、瘦美」的觀念；二、認為胖也可以是美麗的，但是需要其他條件的輔佐才成，像是可愛的五官或是打扮合宜等；三、則是偏向提倡胖體的正面評價，雖然胖體在女性美貌的戰場上失利，但是透過個性的彌補可以招來好人緣。

認同主流「胖醜、瘦美」觀念的受訪者，雖然不至於說出「胖就是醜」的評語，或許是因為受訪者本身體型以及對自己的觀感。但受訪者大多委婉地表示，以現在的美貌標準來說，胖就是不會和漂亮畫上等號。玉君（45歲，輕度肥胖）便直接點出胖和漂亮不會是等號關係。

現在的觀點來講，漂亮絕對不是胖，給人家的感覺胖就是不漂亮，比如說林志玲胖起來，人家還會說她漂亮嗎？就不會啊，漂亮跟胖就是一個不等號。覺得胖看起來就油油的，大部分的人都要瘦，即使像林志玲她們都要瘦，只要是女生都希望是瘦的。

胖、瘦相比之下，纖瘦身材的確占了上風，儘管這樣的優勢很膚淺，美貌不過是皮相之美罷了！但玉君（45歲，輕度肥胖）不得不承認擁有優勢的身材，的確可以帶來一些附加價值。

怎麼樣第一眼讓人印象很好？像胖的人，相處以後人家才會喜歡我們。可是漂亮的女生，第一眼就讓人家喜歡你，第一眼就有好處，就不需要相處。瘦的人有什麼好處喔~就是漂亮嘛。我覺得就是一些很膚淺的表面而已，沒有什麼很大的好處。不過漂亮可以讓別人喜歡接近你，喜歡跟你交朋友，自然而然你就會獲得很多附加價值、好處。

Etcoff（1999）認為能在第一眼判斷是否美麗的重點便是臉，些微差距、幾公厘的差別，便是判定美醜的關鍵。女性的身材胖瘦和美醜從來就脫離不了干係，判斷美醜不僅出現在三位女神搶奪金蘋果的古希臘神話裡，也不只出現在世界小姐的選美比賽中。在我們的日常生活中，我們都時時刻刻像是裁判一樣，判斷他人以及自己的美醜。

而判斷美醜的能力甚至是從小時候就開始了。小伊（29歲，正常範圍），小學時因為同學的一句童言童語：「為什麼你要買那麼小件的褲子？」才明白原來自己在別人的眼中是個胖子，這樣的印象便一直烙印在她的心中。

我覺得胖就輸了！我覺得胖，人家第一眼就覺得她胖啊！就是個胖子，就覺得她說她長得還不錯，瘦下來一定更好看，就是會有這種觀念跟想法。

不過並不是所有受訪者都認同二元分立模式中「胖醜、瘦美」的觀念。像是第二類受訪者便提出胖也可以是美麗的，或者說是看起來順眼的，但是需要其他條件

的輔佐才成，像是可愛的五官、打扮合宜、穿著得體等，就不太會扣分。她們認為胖、瘦並不是美麗與否的唯一標準，胖體也可能是一種美，但需要綜合其他面向和條件。阿信（56歲，正常範圍）認為胖瘦和美醜並沒有絕對的關係，也強調胖體也有胖體的好處和美麗。

胖跟不漂亮不是等號...也有胖的人很漂亮的啊。

只是胖體也有美、醜之分，因為美是一種整體性，除了身材之外，還需要精緻好看的五官來配合才行。小文（30歲，正常範圍）便認為五官的重要性不亞於身材。

胖的可愛啊，有的人就胖的很油。像小甜甜。像粉紅豬就是可愛。長得好看、清秀的胖子就是可愛，長相不好的胖子就是油。

基於同樣美是整體性的概念，受訪者自然不認同纖瘦的身材就代表美麗的說法，Chiao（25歲，重度肥胖）傾向將窈窕的身材和美麗的五官當作是美貌不可或缺的必要條件。

瘦瘦身材就是漂亮喔~不一定，要看五官跟身材配不配啊。如果那個人身材好，可是臉上都長痘痘，整個都被拖垮了。

有些受訪者甚至會強調胖體的好處或是提出瘦的壞處，纖瘦的身材雖然在美貌上占優勢，不過胖體仍具有讓纖瘦的人羨慕的部位。玉君（45歲，輕度肥胖）認為瘦的人在身材的部分可能也會有困擾，過瘦的身材反而會讓人覺得沒有成熟的曲線，可是前凸後翹的身材其實也透過塑身/美容廣告的塑造。

有些人太瘦了，基本上他也是很自卑的，他也是很希望他胖起來，就覺得很羨慕像我們這種有肉的。

Grogan（2001）認為身體意象其實是深受文化的影響，在大部分的西方社會，甚至是現在的台灣將肥胖視為缺乏意志力、是懶惰的，充滿負面的印象。第三類的受訪者跳脫「胖醜、瘦美」的二元分立模式，反而提倡胖體也常帶給別人一種正面的印象，也就是親和力十足、沒心機、開朗等正面評價。和一般觀念胖的人就是懶



惰、好吃懶做、道德低落的形象大相逕庭。大部分的受訪者，無論體重是否坐落在正常的範圍內，她們都表示胖體都給予人開朗的感覺，相處時也很開心。小如（38歲，體重過重）對於胖體有很高的評價。

他們都是無憂無慮的，看到他們都是帶著笑臉的。因為看到他們都很開心，他們本身給我的感覺就是很快樂的啊。對，都是就像彌勒佛一樣，胖子幾乎都是走這個路線的，我的印象當中我沒有看到很憂鬱的胖子。

也有受訪者表示這是胖體的「生存之道」，胖體時常需要容忍別人的嘲笑、注目的眼光。小丸子（25歲，體重過重）表示體重較重的時候常遇到一些不開心的狀況。

比如露出不屑的眼神之類的，老實說各式各樣的情況下都有可能，買晚餐、買衣服、等紅燈。

因此，胖體便有一種自我意識，要收斂自己的本性，表現出開朗的特質。像是W小姐（29歲，輕度肥胖）因為溫和的特質，在社團被稱作媽媽。

我覺得胖的人是脾氣不得不好，因為我以前一直覺得就是如果你胖，就是會有別人在你背後碎嘴：像是人那麼胖，脾氣還那麼囂張。我一直覺得胖子可能有某種自我監控跟自我意識。好像胖子人脾氣會比較溫和一點，或是說你自己本身也會給人家一種媽媽的感覺。

相較於胖體給人們親切和善的刻板印象，有不少受訪者表達瘦的女生較不易與人相處。身為補習班老闆的Sunny（37歲，正常範圍）便說如果要找工作人員她一定會找胖體，除了胖體具有親和力之外，她還覺得瘦的人感覺是對自己很挑剔的人。

瘦的人第一飲食習慣不正常，然後吸收又不好，這個不能吃，那個不能吃，對自己很挑剔，不好相處。很瘦只有兩種可能，一種是有原因的病，一種就是自己很挑剔的那種啊。

由以上所述，可以發現體型較胖並不一定就和醜畫上等號，對於受訪者來說體

型較胖仍有可取之處。透過對裝扮、五官的配合以及個性的正面評價，胖體也可以跳脫美醜的限制。至於主流觀點認為較瘦的體型較具優勢，也較為美麗的看法，並沒有全然獲得受訪者的支持，反而成為受訪者質疑和反駁的立基點。

#### （四）小結

透過對健康身體以及理想身材兩個面向的探討，可以知道受訪者大多認為肥胖的確是不健康，但是也對纖瘦的身材和健康的關係提出質疑。肥胖也的確不符合一般對理想身材的想像，然而受訪者也對纖瘦的身材和理想身材看似必然的美麗關係提出反駁，認為纖瘦的身材缺乏女人味的曲線，不符合一般的審美觀。受訪者對於理想身材擁有自己的一套想法，但仍無法跳脫瘦身規範給予的框架。

二元分立的「胖醜、瘦美」的觀念正符合 Foucault (2003) 提出紀律的獎—罰二元體制，不僅將瘦化分到較高的等級，成為美的代名詞，瘦身規範也給予獎勵。反之，肥胖卻要背上汙名，接受懲罰。但是受訪者對於二元分立的「胖醜、瘦美」的觀念並沒有通盤接受。她們分成三種看法，這三類的受訪者對於瘦身規範的態度並不是涇渭分明、非黑即白的，而是彼此之間有些重疊。將她們對於瘦身規範的態度進行分類，目的是希望能更清楚的知道瘦身規範對於受訪者有何影響，以及她們如何回應瘦身規範對她們的規訓。

Foucault (1990: 86) 提出「哪裡有權力，哪裡就有抵抗」雖然對於如何抵抗權力，Foucault 著墨甚少。但他認為對於權力的規訓是無法全面將其翻覆，但可透過局部鬥爭使個體擺脫規訓 (劉永謀 2009)。在瘦身規範成為主流的今日，女性成為瘦身規範規訓和操練之下的馴順身體，但是身體並不是氣球，要扁就扁，要大就大，任由瘦身工業改變。雖然胖體無法逃脫瘦身規範的天羅地網，卻依然能夠在其權力的規訓之下，找出自己認同的美，這不也是一種反抗嗎？

### 第三節 如果你再瘦一點就好了！

Foucault (1990: 84) 提出「各種權力關係並非處於其他各類關係（經濟過程、知識關係、性關係）之外而是存在於這種關係之中。」張錦華（2002）提出媒體和廣告所形塑的社會壓力，進行瘦/塑身女性的目的不再是因為「女為悅己者容」，而是受社會壓力所迫。

謝寒琪（2003）亦指出胖體的肥胖經驗不是自己對肥胖的態度，而是來自於重要他人，反映出社會對肥胖的刻板印象。由於瘦身規範在不同的權力關係之中運作，胖體承受來自於家庭、工作場域以及與異性相處的關係之中的權力規訓，而體型越胖的女性也越容易感受到社會的壓力。本節試圖分析家庭、工作場域以及與異性相處的關係之中胖體受到的權力規訓。

許多受訪者都表示常被周遭的人說你長得很漂亮，但是只要瘦一點就好。這種看似讚美的評語，受訪者會如何解讀背後深層的含意呢？小青（24歲，正常範圍）便覺得這句話乍聽之下好像是關心，實際上卻不然。

他們會說什麼再瘦一點會更好看，然後以健康為由，多數人他們都會以健康為由，然後說這樣身體會比較健康。可是我覺得這是在隱隱告訴妳，妳看起來沒有那麼美觀。...可能同學或朋友是出於關心說：妳最近胖了喔，可是心裡還蠻不舒服的，就覺得好悲傷，自己胖了，而且有的時候妳明明沒有胖，可是朋友或誰就很久沒看妳，就說：耶~妳變胖了。妳就覺得：對！我變胖了！可是其實妳知道妳體重根本沒增加。

小丸子（26歲，體重過重）表示剛聽到這句話時很開心，但隨著次數增加，便發現這句話不只是讚美，還帶有督促之意。

一開始覺得很開心，之後都覺得很煩。國中時第一次聽到，覺得是讚美阿。之後年紀越來越大不管哪裡都聽到，就覺得那是在督促你減肥。裡面有漂亮兩個字，單純的小孩子想法。

甚至三三（25歲，體重過重）更直接表示對這句話的反感，看似讚美卻毫無用處，對她來說這句話不過是變相地勸她減肥。

他們都說什麼變瘦就會很好看啊，瘦下來就是正妹，我覺得都是騙人的，因為我覺得很醜的胖子也有人這樣講，我已經覺得這是廢話了，聽太多次，我不想要減。每一個胖子不管醜或漂亮都會聽到這句話，不太實際的東西，就跟小朋友講說好好讀書，以後會出人頭地這樣。

事實上，每個胖體的身體裡都住著想要變美的靈魂，不然也不會為了要變瘦，無所不用其極。無奈的是每一次都失敗收場，而每一次的失敗便消磨掉美麗的靈魂的一些能量。當胖體聽到看似讚美的話，實際上卻是另一種規勸，對於外人或者朋友的評語，胖體可以假裝不在乎或是大力還擊，但是對於環伺周遭的瘦身規範，家庭、職場和異性戀中的權力關係和所受到的規訓，胖體又會如何看待，是本節亟欲探討的目標。

### （一）甜蜜的負荷？家庭對體型的規訓

家庭在社會學的重要性不言可喻，伊慶春、章英華（2008：53）指出「家庭應該是社會的核心制度。」家庭影響個人價值與行為，除了經濟資源的提供之外，在社會化的過程中家庭更培養個人的文化資本及社會資本。而家庭其實深受外在社會和文化的深刻影響，個人並無法逃脫社會的抓攬（Wardetzki 2005）。

謝寒琪（2003）發現肥胖兒童的肥胖經驗主要是來自於重要他人的影響，其中又以家人影響最鉅。本小節亟欲探討瘦身規範如何在家庭中傳承？不同年齡的受訪者在家庭中的角色是女兒、是母親，當她們身為女兒時，她們的母親對其身材有何限制？當她們身為人母時，對子女身材的規範又是什麼？在她們扮演不同的角色時，面對瘦身規範又是如何應對及處置？

受訪者大多表示家人對她們的體型相當關注，特別是母親。無論受訪者的年紀

多大，母親對其肥胖身體的關注卻不曾減少。母親表現出來的關注或許是口頭的告誡，又或者是實際的行動。無論如何，母親總是希望女兒能夠符合主流的審美標準。玉君（45歲，輕度肥胖）表示因為家中只有她一個人的體型是胖的，由於她的母親的飲食極為清淡，極注重養生，所以對她的健康狀態甚為擔心。

媽媽會一直要我說要注意，不要再胖了！當然在吃東西的時候，一定會跟你說這個不要吃、那個不要吃，這個要注意、那個要注意。她講她的，我做我的。因為是身體的關係，她會覺得胖對健康不好，因為我媽媽很注重養生，所以當然像那種炸的東西啊，是非常的敬而遠之。

減肥成功的小丸子（26歲，過重）表示在肥胖的時期，媽媽不只會對她在吃東西的時候碎碎念，更以實際的行動支持她。

主要是我媽吧，其他偶爾唸一下。之前一直被說太胖要減肥，看到我在吃零食就會唸一下...我如果說想減肥想吃燙青菜，她還會特地煮給我吃。

可以發現母親對於女兒的身材和健康相當重視。甚至為女兒身材著想的減肥大計以及對身材規訓從很小的時候就開始。小青（24歲，正常範圍）是最早擁有減肥經驗的受訪者。

我在幼稚園的時候，好像是小班吧。不知道幾公分，我就26公斤。我媽看不過去，三年級就幫我減肥，那個時候她很常給我吃水煮的東西。可能就是很多水果之類的，很少給我喝含糖的飲料，然後油炸的也少吃。所以那時候就有瘦一點，加上長高，所以就比較瘦。如果沒有減肥的話可能就真得很胖。...我家人好像沒有干涉過我什麼，他們只是覺得小時候胖覺得很可愛，然後是我媽自己覺得我太胖。

那麼父親對於女兒的身材有何意見或是反應呢？大部分的受訪者都表示會注意女兒體型的大多是母親，但這並不表示父親對女兒的體型並不關心。W小姐（29歲，輕度肥胖）每次若要買食物回家時都需要偷渡，吃東西時也得戰戰兢兢。她表示不止

母親會關注她的身材，父親也會勸她少吃一點。

我爸會講，就是... 他會就是講說什麼：「很胖啦~不要再吃啊！」或是說吃零食會被念，喝飲料也會被念。

女兒受到母親對於體型的影響到底有多深？Bourdieu 指出女性從事家戶再生產的工作，負責將家庭的經濟資本轉為象徵資本，所以肩負管理家庭成員的形象和儀容外貌，以及確保家庭的社會關係（引自黃淑玲 2003）。Nichter（2001）亦認為少女的身體形象以及她們對食物的態度，母親對女兒身材的關切才是關鍵。不管是否有意識，母親仍然以潛移默化的方式將性別、女性特質等文化的理想和矛盾傳遞給女兒。但這並不代表父親對女兒體型看法的缺席，只是身負家庭管理責任的母親對小孩的飲食習慣上影響力比父親大，母親是家庭的照顧者所以必須對子女的身材美貌和健康負責，當然母親也會因為小孩的外貌而遭受壓力。

那麼，母親對女兒和兒子的體型所關心的出發點是相同的嗎？當詢問受訪者的父母對其體型的看法時，家中有兄弟的受訪者大多表示母親對兒子和女兒體型的態度大相逕庭。W 小姐（29 歲，輕度肥胖）家中還有一個妹妹和一個弟弟，她的體型是家中較胖的，因此很明顯地感受到父母對其身材的不滿，不僅如此，她的身材也成為家中長輩關心和限制的焦點以及弟妹開玩笑的對象。

我爸媽、我阿嬤、長輩都會，例如回家，我通常只要一回家，一見到我就會問：「有瘦嗎？」或是有時候打電話來啊，跟我聊一聊，話題都會聊到體重。在家的話，如果吃東西，平常如果你不吃晚飯，就會說：「為什麼不吃？要吃啊！」可是你吃太多又會念。或者說你一直吃，他就會說：「可不可以不要吃？」或是我們家小孩子很愛買小吃，就是嘴饞就會去買，然後我爸媽就會念：「不要吃啊。」或是說：「他們就是有本錢吃，妳幹嘛跟著吃？」

因此，W 小姐一回到家便會「收斂」、「克制」自己吃東西的行為。她提到家人對

她身材的評語就是「豬不胖，胖到狗。弟弟有本錢胖。」W小姐更因為體型的關係，除了受到家人的監督之外，自己也存有自我監控的心態。

我有這種自我意識，實際表現是另外一回事，但我會意識到這種東西。

我一直覺得胖子可能有某種自我監控跟自我意識。

W小姐表示父母希望她變瘦，不僅一次感嘆她浪費了原本姣好的五官，更因為肥胖的體型而在戀愛方面毫無進展。

爸、媽說自己兒女漂亮，怎麼能夠認真。但是我爸、媽會講：把你生的這麼水（台語漂亮之意），結果...要變瘦啦！變瘦就會變好看。他們也會覺得沒有男朋友跟我的身材...

許多胖體身邊的家人朋友都不斷提醒她們要再瘦一點，Shanker（2007）認為父母通常為了子女好，希望將子女培養成最佳交配人選，但是在市場上只有漂亮的東西才賣得出去，戀愛和婚嫁市場也不例外。所以這些最愛我們的人，最希望我們獲得成功，所謂的成功便是健康和幸福，如果我們瘦一點、好看一點，那麼我們成功的機會就會多一些。

阿麗姐（55歲，重度肥胖）、小文（30歲，正常範圍）和小伊（29歲，正常範圍）是母女，她們的家人都飽受肥胖的困擾，弟弟的體重更高達120公斤，更因為體重而患了高血壓。雖然阿麗姐會提醒家人要注意飲食，可是母親對於女兒和兒子的要求便大相逕庭。小伊便提到母親並沒有特別的注意弟弟的體型和健康。當然她也暗指母親是家庭健康的守護者，是應當為家人的健康做好把關。

畢竟家裡沒有很大的支持和幫忙的話還是會有差...可是沒有行動力。我覺得行動力是一個重點，就是如果全家一起減，就是吃的東西用燙的，就是不要用炒的或炸的，畢竟在家裡吃飯就是媽媽在煮嘛，那如果媽媽可以以這個方向去弄的話，當然在飲食方面就會有改善，所有的人這樣一起吃，他就比較可以接受啦！像煮湯的肉的皮可以剝掉、

去皮，我就跟我媽講了很多次...可能只有一點點皮的時候，我弟吃到的皮會比較少啊，就只吃到肉沒有吃到皮啊。

由此便可發現，母親會關注兒子的體型，大多是為了健康因素。相較於本來體重高達 80 多公斤，後來減重成功的小文，她最「輝煌」的體重記錄是 48 公斤。母親對她現在復胖的體型便意見，希望她能夠再瘦一點。當問到小文她的家人對她之前 80 多公斤的體重有何意見時，她回答道：

夭壽喔~（笑）就這樣啊，就是被他們餵胖的啊！她們就說胖的跟球一樣很好。（小時候）胖就是可愛。現在要求我瘦一點。

當詢問阿麗姐對小文體型的看法時，她則認為現在有點胖了，相較於曲線較好的小伊，小文的體型便顯得下盤較為寬大，所以希望要再瘦一點。

我覺得再瘦一點會更好。之前48公斤的時候最好看。

小文則反駁之前過瘦也會遭到爸爸的恥笑，不過媽媽還是認為瘦一點比較好看。

屁啦！之前48公斤的時候就被你們笑我太瘦、太扁，我爸還笑我是壁虎。可以發現母親對女兒體型的關注，除了肥胖會影響健康之外，美貌、外表的考量才是主要原因。Nichter（2001）認為母親除了身負家庭管理責任，所以須對子女的身材美貌和健康負責之外，也因為女人的外貌通常是最顯著的，也是社會允許她們擁有的權力形式，所以母親才會訓練女兒去獲得女性存在的權力—身體的權力。母親透過對女兒身材的規訓，無論是飲食的控制、口頭的評論，目的都是為了生產馴順於瘦身規範的身體，並藉此獲得更多的身體權力。

在家庭中，除了母親對女兒體型的關注之外，也存在著女兒對母親以及姐妹之間對體型的評論。阿麗姐表示兩個女兒都是護士，都會依據專業的角度提醒她要減肥、要注意身體，但她卻大嘆減肥非易事。

女兒都會笑我，會被家人笑這樣，會拿來當娛樂的效果，畢竟是歐巴桑啊。因為健康方面女兒比較會講，我還是在吃降血壓的藥，血壓會高啊。



不論年紀多大，姐妹之間仍會彼此監督、相互評論。阿麗表示因為自己從小到大都是家裡最「大摳的」（台語肥胖之意），年輕時雖沒有很胖，倒也算是豐滿，即便現在年紀很大了，姐姐看到她還是會忍不住提醒要注意身材。

姐姐從小就一直提醒啊，一直提醒，也是一樣到現在五十幾歲了，也是一直提醒，也是還在念。

小文和小伊也會彼此監督身材，同時也是減肥的親密戰友，在減肥的路上有相互扶持。小伊便提出姐姐是最支持她瘦身的，因為有的時候為了減肥，她會選擇服用減肥藥，但是害怕家人反對，所以只敢偷偷服用。在這個時候只有姐姐會支持她，甚至一起服用減肥藥。

因為他們會念，就是吃減肥藥就不好啊，就負面消息比較多啦！所以家裡的人就比較會念這樣子，對身體健康也會有影響，所以都只能偷偷的吃。因為她（小文）也想要瘦啊，所以她還會問我減肥藥去哪裡拿的。聊天的時候會講一下（身材）這樣子。姊姊（小文）就是兩個人在換衣服，看好不好看的時候，就會念一下。

當受訪者從女兒轉換到母親的角色時，又是如何看待自己女兒的身體？是否像Nichter（2001）所言因為社會允許女性擁有的顯著權力就是外貌，所以母親要為女兒爭取更多身體的權力？還是母親受到社會的審美觀的內化，進而將這套觀念加諸於女兒身上，從而成為「幫兇」呢？這需要回到受訪者對肥胖體型的態度和看法。阿麗姐（55歲，重度肥胖）和玉君（45歲，輕度肥胖）兩位都是母親，她們對於肥胖體型的看法亦影響瘦身規範如何傳承。

阿麗姐認為胖體也有美麗的一面，但是也不否認美貌的確可以獲得一些好處，肥胖就是不符合主流的審美觀。

（胖）也沒有什麼壞處，就是可能親和力啊，各方面比較沒那麼好吧。就是要較漂亮較苗條的人，人家的接受度較比較好。

玉君（45歲，輕度肥胖）也認同主流的審美觀，認為漂亮和胖就是無法畫上等號。雖然胖體比較有親和力，但仍需要時間相處才能累積好人緣。如Etkoff（1999）剛開始與人交往，確實和外貌息息相關。玉君表示自己的女兒正處於青春期，也是身體最容易發胖的時期。她對女兒體型的關注並不會因為她之前的母女經驗而停止，反倒會限制或是對女兒「循循善誘」，由此便可看出母親對自己的期望投射在女兒的體型上。

別人漂亮的眼光就不是你啊，你永遠看到她，就不管她胖瘦，她都還是你女兒啊，就是別人怎麼看待你，這個的觀念可能會提出來跟她做溝通。當然你要不在意啊，不然因為變胖，可能會遭受到別人怎麼樣的眼光。講我以前經過的啊、遇過的啊，把經驗告訴她，別人會給你取個綽號或是別人不太喜歡接近你，別人會有怎樣的看法，會跟她做溝通啦。那也看她自己，如果她自己沒有辦法克制，當然不會強迫她說，耶~你就不能吃麥當勞。我不會去克制她，但是我希望說她還是要運動，吃的東西，當然也是為了健康好，但我還是會告訴她，妳要小心，你要變成我們這個樣子嗎？

由上所述，便可知道瘦身規範在家庭中透過母女以及姊妹，甚至是父女的關係流轉、傳遞。特別是在母女關係中，透過母親對女兒體型的關注、飲食的規定以及口頭的叮嚀，都可以是規訓的手段。母親對女兒體型的在意看似是為了負起家庭管理的責任，透過改善女兒的體型以增加其身體權力，實際上卻是使女兒的身體更順從於瘦身規範的標準化體型。

在瘦身規範的規訓之下，父母對瘦身規範的權力運行毫無知覺，並且不斷得試圖將女兒裁剪成標準化的體型。就像Bourdieu（2001）在《Masculine Domination》提到無論男女，試圖要了解我們的世界的時候，其實已經毫無意識地將男性秩序的歷史結構肉身化（embodied）。他用象徵暴力說明（symbolic violence）被宰制者將一切的宰制關係視作是自然而然，造成自我貶抑，甚至是自我否認。Weiner（2007）

悲觀地表示家人對小孩取跟肥胖有關的小名，或是母親要求女兒減肥的情況不停止，對自己身體的厭惡便會不斷的持續至下一代。

## （二）能力與美麗一體型在職場的差別待遇

我記得在南陽街補習的日子，許多考生行色匆匆的趕去補習班上課，當然我也是其中一個。路上總是有補習班的工讀生發著傳單，但奇怪的是，工讀生發傳單給我前面一個人，也發給我後面那個人，唯獨跳過我！後來，我看了傳單之後才了解他發的是空姐補習班的傳單。原來，一個小小的工讀生就已經阻斷我進入某個職場的路途。

透過瘦身/減肥的話語，越來越多人認為只要瘦一點，事業便會飛黃騰達(Weiner 2007)。以往強調美貌的工作大概只有模特兒、演員、舞者等或者是情色工作者，可是現在所有女性都需要注重外表(Wolf 1992)。也越來越多人相信外表和工作之間存在著關聯性，進入職場光靠學歷或專業能力已經不夠了，小丸子(26歲，體重過重)便認為對於身材不合標準的女性來說，減肥的好處便是比較好找工作。

因為門市的工作比較喜歡用外表姣好的人，要接觸顧客的關係。但大多數

人看到是胖子都會敷衍你，因為同樣的條件之下，老闆當然會選外表好的。在這樣看法下，似乎身材達不到標準，找工作便會遇到瓶頸和困境。因此造成胖體自發得限制自己的工作條件。小丸子表示找工作時便會留意工作條件是否在意體型，希望能增加錄取機率。

胖的時候都是做些不用接觸客戶的工作，比如說倉庫的理貨之類的。當然是我下意識故意這麼找的。

但是，在餐廳廚房工作的Chiao(25歲，重度肥胖)表示雖然體型可能成為進入某些職場的絆腳石，但是她認為相較之下，雖然餐廳廚房的工作較外場更為忙碌，卻可以習得一技之長，將體型在職場中被動的位置化為主動出擊。

通常我都會去找那個不介意身材的，就是內場的，因為我也不喜歡做外場，作外場又學不到什麼，然後身材也是個問題，我又是短髮的，穿裙子一定不能看嘛。

自己限制工作條件的情形，大都發生在體重坐落於重度肥胖範圍或者是沒有正式工作經驗的受訪者身上。何春蕤（1994）指出在資本主義和新的雇傭關係中，女性不得不以瘦身節食作為表現自我控制的手段，因為體型瘦削與活力是一個標誌。「瘦而狠」（lean & mean）成了現今社會的女性標準。早期福泰、好生養的女性現在成了意志軟弱、人生失敗的代表。要進一步使女性內化新工商社會的人格，最有效的便是將對外型的追求連結到工作倫理的競爭動機，因此「節食而瘦削合宜的女體」代表高度的決心和毅力。何春蕤指出瘦削的體型和活力的展現，表現女性的社會功能從家庭主婦轉向職業婦女的角色，和女性社會功能轉變相輔相成的則是新的女性行為規範和身體價值觀，而這樣的價值觀也反過來鞏固職場的工作倫理。

胖、瘦雖說是兩種不同的體型，但是它們的差別不只是體型而已，還有其社會意義，瘦擁有正面的涵義，像是有吸引力、活力充沛、健康等；胖則是不合群、不知節制、沒有意志力，這是一種性格缺陷的表現。因為這樣的話語方式，使得沒有正式工作經驗的受訪者，深深為自己的體型和工作機會感到煩惱。只有在速食店打工經驗的 W 小姐（29 歲，輕度肥胖），便開始憂心體型可能對工作機會造成阻礙。

可是我覺得工作多少會吧。胖子給人家的感覺可能會...瘦不下來會讓人感覺怠惰。像我看國外的網站把胖子踢出會員，胖子給別人的觀感就會有影響，畢竟不太美觀嘛。

Etcoff（1999）提到天生的美麗占有舉足輕重的重要性，外表的確有一定的重要性。外表會為美麗的人們帶來些許的好處—這就是一種天生的不平等。美麗可以成為一種地位，享有較大的空間特權或是較具說服力，甚至是一些職場的好處。小文（30 歲，正常範圍）便深有同感。

瘦下來人緣就更好。因為瘦下來，就是你又瘦，長的又還不錯啊，人家就會對你比較好，醫生，就是男生。然後比較不會罵，做錯事就比較會說沒關係！

不過Etcoff也指出對女人而言，美貌對事業的影響較不顯著，只有需要高曝光率或是需要人際關係時才有顯著作用。有過工作經驗的受訪者就表示並非所有的職業都將美貌列為條件，除了特別需要講究美貌的行業，像是明星，當然需要為自己的身材負責。像阿信（56歲，正常範圍）便認為找工作重要的是腦袋瓜裡面的東西，注意的是能力而非身材。

我不會擔心，因為你要找工作，又不是要去當model。我認為是沒有關係，但是某一些人會認為有關係，看你找什麼樣的職業。我會看她需要擔任的是什麼樣的工作，然後看他的腦袋瓜裡有甚麼東西。如果是以我來講，我要的是她的能力而不是她的身材，因為我們不是模特兒公司，就是職業別有差。對玉君（45歲，輕度肥胖）來說，她有認同工作需要的是能力，美貌當然重要但是要看的為何，而且她對於明星身戒口的同情遠大於對她們身材的讚賞。

因為你要看你這個漂亮，這個是你的目的是什麼用途，比如說找工作或是面試，像這種我覺得身材一點關係都沒有。那當然如果你要去選美，那當然標準就不一樣啦。找工作跟身材有什麼關係嗎？我覺得本來就有胖瘦的，怎麼可能要求每個人都跟林志玲一樣呢？我當然是個性合不合，或你的談吐，或是你的一些表現。就是你真正要做什麼事情，或是怎麼樣做事，跟胖瘦一點關係都沒有。

而開設補習班的Sunny（37歲，正常範圍）更表示體型不一定和工作動機有關，她更欣賞的是胖體的親和力。就如前文所說得一樣，胖體雖然在美貌上不吃香，但是都給予人具親和力、令人開心的印象。

我會考量他的工作動機，不見得瘦子就工作動機很好，不見得胖子工作動

機就不好。我希望我的員工是胖子。有一間外文補習班全部都胖子生意好到不行，有親和力。我覺得第一眼印象很重要，再來是積極度夠不夠啊。

在媒體廣告或是新聞報導中，都可輕易發現「胖醜、瘦美」的話語方式，胖體除了是醜陋的，也被貼上懶惰的標籤。對於較無工作經驗的胖體來說，唯一了解職場的方式便是透過這些話語，使她們對於肥胖和沒有工作機會畫上等號。但是較有工作經驗的胖體便認為美貌的確占有優勢，不過並不是所有工作都將美貌列為必要條件，工作要注重的是能力和專業，這些並不是美貌能夠取代的。或許胖體沒有美貌的本錢，但卻擁有親和力的表現，這也是另一種胖體的優勢吧！

### （三）愛情和體重的關係是負相關？！

在我們成長的這個世界，女人的身材和衣服標籤上的尺寸號碼，決定了她被寵愛、被尊重、被讚賞以及被肯定的命運（Weiner 2007：15）。

施寄青說：「腰圍增一吋，體重重一公斤，愛情便遠離你一公尺（引自林盈秀 2004：22）」似乎貼切地說明體重和愛情的關係呈現負相關。我們身邊充斥著「瘦就是美」的話語，不斷地提醒我們瘦的女性才具有吸引力，而過胖的女性則是容易對自己感到不滿。

因此我們認為只要瘦一點就會有人來愛我們，相信完美的身材就會擁有完美的人生。女性便被教導以外表來吸引異性，並藉此捍衛愛情（Nichter & Vuckovic 1994；Weiner 2007）。許多女性將減肥視為比達到其他目標更為重要，男性則是將肥胖女性置於擇偶條件的最後一項，寧可選擇品行不佳的罪犯，也不願選擇胖子（Tebbel 2000）。由此可見身材對女性的重要性以及對胖女性所造成的壓力。

然而，體型和愛情究竟有什麼關係？對自己體型感到不滿的受訪者，她們處於不同的年齡包括青年、中年和老年，以及不同感情的狀況，包含沒有戀愛經驗、有戀愛經驗、已婚、甚至是離婚的受訪者。她們對於感情狀況和體型之間的關係有何

看法？另一半對於她們身材有何評價？這些評價是否造成受訪者對於體型的不滿？

Etcoff (1999) 指出人們對身體的執迷並非僅限於青春期，人們的一生都被當作潛在的配偶來評價。然而，以年齡作為軸線來看，理想身材在適婚年齡更是擔負了重要的「階段性任務。」 Etcoff 引述一份關於外表吸引力的研究，提到愛情最初的火花的確和外貌息息相關。雖然不乏體重超過正常範圍的受訪者有過戀愛經驗，但是大部分的受訪者皆認為不合標準的體型的確是追逐愛情的阻礙，這份阻礙來自於受訪者對自己的觀感。這些相信體型與愛情呈現負相關的受訪者，大多處於適婚年齡。

小伊（29 歲，正常範圍）自認是個沒自信的人，她堅信獲得自信的方式就是擁有一副完美的身材。因此她將購買減肥藥當做是值得的投資——一項能夠增加自信，也能使她在愛情路上順遂的投資。

（胖）應該是說不吃香，就是可能瘦瘦的，停車或是什麼都有人弄，路人看到就會幫忙什麼的，可是你胖胖壯壯的，人家就會覺得你可以的。每次都要自己牽摩托車，瘦瘦的人都會有人幫她牽。身材好的當然有會比較吃香啦！胖就對自己沒信心，所以在交（異性）朋友方面會比較吃虧，都不太敢講話。

W 小姐（29 歲，輕度肥胖）在訪談的過程中表現得相當開朗、健談，當提到關於戀愛經驗的時候，她則顯得有點無奈，父母認為身材是她戀愛的絆腳石，對此她卻無力反駁，甚至開始將體型當作是沒有戀愛機會的原因。

我自己不太好意思跟人家講我沒談過戀愛，主要是要解釋很多，很麻煩。因為我不知道問題在哪？我覺得身材會有影響，個性也會有影響，但是我覺得身材多少也是，畢竟我自己也會啊，你看一個人的時候，就第一印象而言，我覺得女生瘦一點比較好，女生胖一點不會是人家優先考量啦！我自己是覺得跟胖也有關係。

W 小姐除了以男性的凝視來評比自己的身材，將其視為是愛情路上毫無斬獲的罪魁禍首之外，更認為只要自己瘦一點，她在別人眼中的條件就會高一點，她就有勇氣或是有資格獲得愛情。

我自己覺得有一點微妙就是我個性中有一個自卑的來源，來自於胖。可是我告白這件事，我總覺得我喜歡的人都不會喜歡我，或是不會把我當對象...我不覺得自己夠好，我也想過我不敢告白的的原因，或許我瘦一點，我就敢跟人家告白...假設我原本有70分，我瘦一點的話再加個幾分這樣。

而從未談過戀愛的小青（24 歲，正常範圍）則認為身材在戀愛關係中占有舉足輕重的角色，因為這個時候身體或許不再單單屬於自己一個人。

我覺得胖或是身材應該是在有戀愛關係的時候會很明顯，男朋友可能會覺得你太胖啊，或是你自己也會想要鞭策自己變瘦。可是因為我從來沒有進入過那個情境，所以就一直是自己面對自己的身體，不需要透過他人，或是你不需要可能要跟別人接觸。因為我看我同學她們交男朋友，都非常在意自己的身材。

在戀愛關係之中，女性似乎有義務呈現自己完美的一面，將身材當作是捕捉男性目光的武器。以 Goffman（2008）的劇場理論來看，將個人門面分成兩部分：外表和舉止，外表則是和表演者的社會身份有關。當個人的身體外表和身體管理被歸類為「有欠缺的」社會成員，便會將這種標籤內化，並融入「被損害的」自我認同（Shilling 2010）。如果將戀愛關係比喻是一場浪漫愛情劇，當愛情的火花是緣於外表的吸引力時，對於外貌和體型落於劣勢的胖體來說，便是缺乏足夠的個人門面（personal front）以經營愛情中的互動，造成對愛情裹足不前的情況。

對於從來沒有戀愛經驗的受訪者而言，她們相信不合「標準」的身材就是失去愛情的親密性的原因。因此，身材「標準」的女性害怕有一天自己會不合「標準」，



對於身材斤斤計較，而身材「不標準」的女性則努力讓自己符合「標準」，或是將自己的身體視作是愛情的絆腳石。

當受訪者進入穩定的情感狀態，不需要身材作為一種吸引的配備時，體型是否不再成為情感的絆腳石？大部分有婚姻或是曾有戀愛經驗的受訪者，無論體重是否在正常的範圍內，都表示另一半很少談到對她們體型的不滿，頂多是開一下身材的玩笑，有些受訪者的另一半甚至認為她們無須減肥。

已婚、育有兩個孩子的玉君（45歲，輕度肥胖）對體重的態度顯得十分豁達。其他受訪者對體重十分在意，天天睜開眼就是量體重，不然就是顯得害羞或是不願意回答。但是玉君對體重的態度卻是顯得十分灑脫，不僅不量體重，也不想量體重。不過她對身材的看法和減肥的方法還是十分積極。

（老公）當然不在乎才這個樣子，在乎我還能這個樣子嗎？在乎我可能瘦得很快。就是因為老公就會覺得說我減肥很無聊，他就會覺得說人生過得還有甚麼樂趣？反正已經生了兩個 baby 了，然後就是我老公每次都跟我講說你都已經生完小孩了，年紀也一大把了，幹嘛去這麼在意這種外在的東西？他會覺得不需要，所以旁邊有一個人是很不需要我表現。

（當小姐）時候就會怕（胖），因為認識的人就知道是這個樣子了，我們現在這個階段也不是小姐啊，不像人家如果要交男朋友，當然就會不在意男生的眼光啊。

玉君認為因為年齡的增長，使得自己比較不在乎男人的目光，也因為年齡和已婚的關係，認為不再需要因為談戀愛而注重身材，因此只要老公對自己身材沒有任何微詞或不悅，就不需再為男人的目光改變。不過，玉君仍認為身材在戀愛關係中仍是一大重點。身材或許是女性捕捉男性第一眼的武器，當感情穩定後，這項武器鋒利與否似乎都沒關係。

當問到如果有一天另一半對受訪者的體型感到不滿的話，受訪者會有什麼反

應？其中有從未有過戀愛經驗的受訪者和有過戀愛經驗或是已婚的受訪者對此問題的表現截然不同。從未有過戀愛經驗的受訪者表示願意為此進行減肥/瘦身，希望呈現自己完美的一面。W小姐（29歲，輕度肥胖）覺得對於展露自己的身材很沒信心。

我有可能因為自己喜歡一個人而想讓自己變漂亮，畢竟會想說萬一要坦誠相見的時候，就像我們自己去宜蘭參加研討會，然後我們四個學生住溫泉旅館一起泡湯，可是對我來講是一個障礙。如果交男朋友為了跟他坦誠相見我可能會努力減肥。

而小青（24歲，正常範圍）對追求她的男生希望她再瘦一點的說法感到不滿，但是再問及關於男友希望她減肥時的反應，卻產生矛盾的說法。為了男友，小青願意試盡所有減肥的方式。

以前很多追過我的男生，他都會說如果我再瘦一點的話，一定會有更多人追或什麼之類的。這種才不會理他咧！如果男朋友他嫌我胖，我可能不顧一切我什麼都吃。我什麼都吃，他叫我不吃不喝都可以，遇到一個自己喜歡的，萬一他喜歡比較骨感，我就會真的要變瘦。

對於有戀愛經驗或是已婚的受訪者，像小伊（29歲，正常範圍）便表示對於如果另一半要求她減肥，第一個反應大多會感到氣憤。

當然是先回罵他啊，要刮別人鬍子之前先把自己的刮好。因為為了自己漂亮還是會想要減啊，不會說因為他說我怎麼樣，而不高興就去減這樣。但是受訪者表示除了生氣之外，還是會有其他作為。像是小如（38歲，體重過重）會想辦法減肥/瘦身，只是這個目的不一定是為了另一半的喜好，或是維持完美的一面。更有可能只是給另一半一個交代罷了！而另一半對身材的要求，則可能讓有穩定感情的受訪者深思這段關係的意義。

我覺得可能那幾天吃得比較少，可是那個小腹的東西不是一兩天就可以瘦下來的，所以那兩天會克制，然後就忘了，當下可能緊張一下下，可

是很快就可以原諒自己了。我就是當下會做一點點改變，可是事後我就沒感覺了，如果他在這方面一直在琢磨的話，那我就會考慮說你到底是喜歡我的身材，還是喜歡我的人？

受訪者常以男性的眼光看待自己的身體，認為自己並不符合社會所要求的「標準」身材，也承認在戀愛關係中身材的確是吸引異性目光的武器。畢恆達(2004: 19)「女人有二種：一種是美眉，一種是歐巴桑；男人始終把焦點放在女人的身體。」提出某些男性對女性的分類是將女人分為可欲和不可欲。那麼女人對於男性的條件是甚麼呢？受訪者對於擇偶的條件都認為要搭配自己的體型，所以希望自己的另一半是高壯型的，因為害怕別人對自己品頭論足。小青(24歲，正常範圍)雖沒有戀愛經驗，但是常想像未來另一半的條件。

我挑對象有一個很荒謬的標準，我覺得我有點胖胖的，所以我覺得我的男朋友以後一定要是蠻大隻的那種，就是高壯，然後要有一點肉，因為我覺得不能是瘦弱的耶。我覺得這樣搭起來會很奇怪，我自己就會幻想說以後他的標準就是差不多要有點肉肉的啊，壯壯的，然後要有點高，這樣搭在一起人家才不會覺得你很奇怪。才不會覺得說他女朋友怎麼胖成這樣。

社會可以接受胖男瘦女的組合，而胖女瘦男卻常成為一種令人發笑的一對，像是提神飲料廣告裡面的蠻牛夫妻。W小姐(29歲，輕度肥胖)雖然說對另一半的身材並沒有設限，但仍不免在意外界對他們的眼光。

我自己很難想像喜歡上100公斤以上的男人，可是就一般來說，胖子男生，我覺得只要合得來...要看相處的感覺，太瘦我會有一點...如果喜歡，我也沒辦法。如果太瘦我在他旁邊就是會互相比較啊，萬一他很瘦我很胖....

Bourdieu (2001) 在《Masculine Domination》中指出在調查發現大部分的法國女性的擇偶條件都希望另半年紀比自己大，身高也比自己高，有 2/3 的女性不能接受比自己矮的男性。而男性往往要求女性比自己年輕，男性和女性對外表要求相反，

看似是女性占優勢，但實際上卻是降低她的社會位置。Bourdieu 提出當和男性在一起時，女性的社會認同是附屬在男性之上，是被視作一體的。他認為這些宰制關係的原則是潛移默化的，至少夫妻之中，在外表上，男性應該是占優勢位置。三三（25歲，體重過重）對於男朋友的要求便認為體型較瘦的男生感覺很弱，言下之意便是高壯的男生較有男子氣概。

我喜歡胖子的感覺，我不喜歡很瘦的。我覺得男生瘦瘦的很弱，我不喜歡。因為我覺得（胖）很好看、很可愛。不能太誇張。像張克帆那樣，再瘦一點，張克帆ok，因為我care臉啦，臉要好看。也不是說胖瘦沒關係，張克帆變成戎祥我也不能接受。

當社會希望女性在另一半身邊可以是小鳥依人的模樣，對於體型不符合標準的女性，似乎自發地將擇偶條件定位在較高壯的男性，但可惜的是，受訪者往往發現即便自己將擇偶條件放寬了，卻還是被排除在男性選擇的範圍之外。就像小青（24歲，正常範圍）反應的一樣：

我就覺得社會很病態。為什麼胖跟醜的男生，他們就是也挑漂亮跟瘦的女生？而且為什麼嫌棄胖的女生跟醜的女生，我覺得他們真的很荒謬。

Bartky (1988) 指出每個人都是執行紀律的人，但卻又不是特定的紀律執行者。現在的社會雖沒有公開的處罰，但並不表示那些不願讓自己屈服在適當的身體規訓的女性完全不會面臨懲處。而這些女性面臨的是男性宰制世界最嚴厲處罰，也就是失去愛情的親密性。

#### （四）小結

Bartky (1988) 指出沒有任何個體擁有實行規訓的權力，但權力卻無所不在。銘刻在女性身體的規訓權力滲透在每一處，每個人都是執行紀律的人，但卻又不是特定的紀律執行者。

在家庭中，受訪者的體型受到家長的關心，特別是母親的注意。無論受訪者的年紀多大，母親對其肥胖身體的關注卻不曾減少。因為母親肩負管理家庭成員的形象和儀容外貌的責任。不管是否有意識，母親仍然以潛移默化的方式將性別、女性特質等文化的理想和矛盾傳遞給女兒，所以母親總希望女兒能夠符合主流的審美標準並藉外貌而獲得身體的權力。但是當受訪者從女兒的角色轉換成母親時，仍舊維持之前的母親對於肥胖的態度，繼續對女兒的體型進行規訓，瘦身規範也因此可以代代相傳、生生不息。

在職場方面，瘦身規範透過媒體廣告或是新聞報導的話語，強調美麗與工作機會增加的關係。對於較無工作經驗的受訪者，大多相信或是擔心自己的體型成為進入職場的絆腳石。特別是體重座落在重度肥胖範圍的受訪者，更是自動得將自己排除在某些工作之外。但是擁有較長工作經驗的受訪者，表示美貌的確會來優勢，但是美貌並不是職場的必要條件，重要的則是能力與專業。

在胖體與異性的關係中，大部分的受訪者都認為不合標準的體型的確是追逐愛情的阻礙，這份阻礙來自於受訪者對自己的觀感。特別是無戀愛經驗的受訪者，會因為自己的體型而對愛情裹足不前。當受訪者進入穩定的情感狀態，不需要身材作為一種吸引的配備時，體型便不再成為情感的絆腳石。她們也表示另一半很少談到對她們體型的不滿，有些受訪者的另一半甚至認為她們無須減肥。

從家庭、職場和與異性戀的關係中，胖體受到周遭重要他人的規訓，像是母親或是另一半，但是最主要的規訓卻來自於胖體自己，這正也是瘦身規範的成功之處，讓胖體對自己的身體感到有罪惡感，處處限制自己，就像是活在全景敞式監獄中的囚犯一樣，自己才是最大的監視者，將自己排除在原先可以獲得的機會之外。

#### **第四節 原來我是個胖子—胖體與女體交會的身體經驗**

Young (2006) 透過對女性日常生活的反思，對活生生的身體 (lived body) 經

驗面向進行探討，強調肉身化（embodiment）的重要性。本研究的受訪者不僅是胖體，同時也是女性。當胖體與女體這兩種身體經驗在受訪者身上交會時，她們是如何感受彼此交會複雜的身體經驗？

Shilling（2010）提出身體的體型、尺碼和意義並不是出生時就給定的，身體其實是只能通過人的勞動才能完成的實體。對社會關係的體驗和理解，也是一種肉身化（embodiment）的經驗。Leder 提出「肉身缺席」對生命體驗造成的影響，像是我們對身體發出命令，使我們能夠行動，卻不曾考慮過身體本身。對我們至為重要的身體，卻成為生命體驗的緘默背景，唯有在我們的身體疼痛、疾病時，才會使身體的姿態復顯（reappear）（Shilling 2010）。

胖體在什麼時候才會感受到自己的身體或是自己的體型？體型的肥胖就像是沉默的背景，唯有胖體感受到身體的復顯時，才會意識到身體的存在。蔡培元（2008）談到搭公車的經驗，儘管公車內有如沙丁魚罐頭般擁擠，胖體的身邊卻永遠是空位。對胖體來說，與人共座無疑是對自己肥胖的提醒。

W 小姐（29 歲，輕度肥胖）便表示會讓她意識到自己的體型的時候，常是覺得身體帶來不便的時刻。

在走路的時候會一直流汗，就覺得自己體力怎麼那麼差，就覺得胖的人體力差，或者是說需要運動走路的時候，還有...我覺得我坐公車也會耶~就椅子有點窄，就覺得比起人家多一點尺寸。（還有）跟瘦子走在一起的時候！

然而，除了身體的不適或是生活的不便使胖體意識到身體的存在之外，所有的受訪者都認為身為胖體的困擾，便是找到一件可以穿上身、又不會難看的衣服。以下的章節試圖理解胖體的購衣經驗、所感受的凝視以及她們如何看待自己既為胖體又為女體的身體經驗。

### （一）美麗的緊箍咒—成衣市場規格化

林芳玫（2005）點出女人的身體被人類文明的工具技術與意識形態捏塑成特定的形狀，處於一種被束縛、綑綁的狀態下，呈現自虐與被虐的美感。原先用以遮蔽身體的衣服，儼然成為胖體的另一種被束縛、綑綁的工具。

許多以瘦身、減肥為議題的研究，皆指出購買衣服對於女性來說是一種壓力、規訓的手段（張錦華 2002；張佳琳 2005；趙景雲 2005），但是並未進一步闡述社會結構中權力如何運作、女性如何受到規訓，以及女性的身體經驗和規訓手段如何匯集在身體之上。因此，本節以 Foucault 的權力、規訓以及全景敞式主義的理論觀點探討成衣尺寸的規格化、購衣的困窘經驗、外在結構凝視的目光以及胖體對自己身體的審視。

衣服對於女性究竟有多重要呢？俗話說：「女人的衣櫥裡永遠都少一件衣服。」但是對於胖女性來說，究竟是少一件衣服，還是買不到衣服？無論她們的體重是否坐落在正常的範圍，幾乎每位受訪者都表示體型帶來最大的困擾便是購衣。對於 Chiao（25歲，重度肥胖）來說，買衣服是一種「先求有、再求好」的心態。

我比較不愛漂亮啦，就是有得穿就好這樣子。這樣不知不覺還是胖啊，然後換季以後就發現短褲穿不下了，或長褲穿不下了，要買了才知道自己變胖了。... 有時候衣服就只好買啊。

但是對於小文（30歲，正常範圍）來說，購衣的要求顯然高多了。不僅要求有、更要求好，希望可以穿出符合自己心目中的樣子。

因為現在人瘦的很變態。現在的衣服我穿都是整個繃。就是買不到好看，穿起來又像你想像中那麼好看的衣服。

趙景雲（2005）提出自工業社會以來，原先需要量身訂做的衣服，因為機械化生產技術大幅進步，轉而成為規格化、標準化的量產成衣。為了達到大量生產，成衣的「規格化」是必然的趨勢。不過當衣物因為每個人的體型差異而貼上 S、M、L、

XL 的標籤時，體型也同時被標籤化。

Foucault在《規訓與懲罰》(2003:201)提出「在一切規訓系統的核心都有一個小型處罰機制。」透過規範化裁決達到規訓的目的，在懲罰時，藉由一系列微妙的作法，諸如光線的物質懲罰、輕微剝奪和羞辱。Foucault更提出規訓懲罰的一個特有理由就是不合規範，也就是不合準則、偏離準則。

因此，成衣市場對於不合規範的胖體採取懲罰、剝奪和排除的手段。首先是懲罰她們無法穿上漂亮的衣服，因此像小文(30歲，正常範圍)這種體重在正常範圍卻不夠纖瘦的女性，時常煩惱找不到合適又好看的衣服。阿信(56歲，正常範圍)便抱怨因為身材不符合成衣的尺寸，不像是年輕時可以穿上牛仔褲或是筆挺的西裝褲，只能夠選擇較為輕便的衣物。

我是都沒有特別啦，主要是以舒服為主，那現在因為胖了嘛，大部分都穿休閒服為主，因為覺得比較舒服。

Etcoff(1999)提到衣服本身承載許多訊息和意義，特別與性和地位脫離不了關係，更進一步指出衣著能夠提升個人在求偶市場的價值，完全應了俗話說的「人要衣裝，佛要金裝。」Etcoff(1999)指出某些人類學家強調衣著的原始目的並非為了道德上的遮掩，而是喚起人們對性器官的關注。從雜誌、電視節目，甚至是國際伸展台皆可發現流行服飾的潮流。服裝儀容的挑選與裝扮是個人的權利，衣著服裝也是Goffman(2008)所說的個人前台的組成部分。

可是成衣市場不僅懲罰胖體無法穿上漂亮的衣物，成衣市場的規格化還剝奪了胖體裝扮的權利，進一步將胖體排除在規格化的成衣市場之外。記得在跟玉君(45歲，輕度肥胖)進行深入訪談的那天，天氣很冷，她帶著一頂毛線帽，穿著運動夾克、牛仔褲及一雙球鞋，一身中性的打扮。她對購衣的困擾說明了過胖的身材不僅買不到衣服，更會喪失女人味。在衣服的挑選上，也僅能從穿得下的衣服裡挑比較好看的，有時還必須從男性的服飾中進行挑選，形成中性的穿著。



我覺得胖還有一點就是美麗的衣服都穿不下。就是因為沒有什麼美麗的衣服、女人味的衣服可以穿，所以穿著就是蠻中性。去買衣服的時候，你希望女生的衣服至少L、XL穿得下，可是一般的店，買的衣服都穿不下，都要買男生的size。

中性的穿著究竟是一種對成衣市場規格化的造反，還是遭受成衣市場規格化的排除？Bordo（2009）指出身體的型態、穿著打扮，甚至是五官的樣式等，若只強調多樣化的解釋，實際上忽略了日常生活中，大眾文化表現的男性特質與女性特質的影響。因為文化再現的均質化作用，使這些形象具有標準化的功能。自我有會根據這些模型進行修正和規訓。

中性打扮當然不失為一種造反的手段，然而受訪者卻大多表示如果能夠購買穿得下的尺寸、有機會挑選具「女人味」衣服，便會毫不手軟地瞎拼。顯示胖體打扮較為中性、穿著輕便的運動服，並不是對女性特質的造反。而是受到規格化成衣市場剝奪其裝扮的權利，甚至是被排除的無奈處境。

趙景雲（2005）指出社會存在著一套規範，服裝的易得性及價格成為規訓的內容。在一般的成衣市場中，從中挑選出可以穿而且喜愛的衣服是相當有難度的。對微胖的受訪者已經有點困難，更何況是對過重、肥胖的受訪者呢？從國人日漸攀高的體重和逐漸增大的體型來看，成衣市場將大尺碼分離出來自成一個系統，的確提供被成衣市場排除的胖體一個購衣的管道。相較於成衣，胖體需要花費更多的金錢購買大尺碼專賣店的服飾。也應了趙景雲樂觀的看法，認為胖女性只要有足夠的經濟資本或資源可得性，便不會受到資本主義服裝尺碼的規訓。

常在一般的服飾店受氣的小丸子（26歲，體重過重）便覺得網路拍賣或是大尺碼專賣店是胖體的購物天堂。但是大尺碼專賣店和網路拍賣相比之下，前者的價格較高、款式也較不流行。

現在也有很多大尺碼的女裝可以選擇。大學時第一次接觸到網路拍

賣，原本在一般店面（大尺碼）買不到比較年輕的款式，網路都能找到，而且價錢也公道。應該說是選擇性多、價錢也便宜。

小青（24歲，正常範圍）便表示對胖體來說，網路拍賣的興起是一個方便且價格便宜的購衣場所。可是即便出現網路拍賣這個管道，胖體仍不免受到尺寸或是品質的限制。

如果是t-shirt，那種就是比較基本款的話，有的我會在網路上看，因為網路上不用直接試穿，而且不用跟店員social。可是多數時間會沮喪，因為像t-shirt很少可以做到很大，因為那對很瘦的女生來說會很大件，會有點大。

成衣市場的規格化尺寸是一種權力規訓的手段，而大尺碼以及網路拍賣的服裝價格和選擇性看似對於胖體來說是一種抵抗或是解脫，實則是進一步將被排除在規格化成衣市場之外的胖體，用大尺碼的服飾整合至資本主義之中。

在成衣的分級制度下，胖女性即便有錢也買不到成衣，所以才需要遷就男性服飾或是大尺碼專賣店，甚至付出更多的成本。因此胖體不得已轉而挑選男性服飾，打扮略為中性，成為一種應付成衣市場排除機制的折衷策略。衣服不僅是一種美麗的緊箍咒，更是女人是否能夠符合女性標準的象徵。

也因此當女性穿上小尺碼的衣服時，不僅穿上了自信，同時也穿上了成衣市場的規訓，藉著尺碼的分隔，規訓女性自動自發地維持身材。玉君（45歲，輕度肥胖）回憶年輕時的身材不算胖，是屬於有點肉肉的體型。她特別提到身材肥胖會讓人覺得老氣，相對的，身材纖瘦有會讓人有年輕之感，在她的記憶中，瘦一點的體型是和年輕的模樣連結在一起。

因為我們一直都是穿比如說L、XL。那當然可以穿S或M的，你就會覺得說哇~好像自己又回到小姐的那個感覺，可能是感覺變年輕了，會讓我覺得瘦一點其實會更好。

對許多女性來說，現在成衣的版型越作越小，也就表示成衣市場懲罰和排除對象越來越多。減重有成的小丸子（26歲，體重過重）仍覺得她的減肥程度趕不上衣服縮小的速度。

以前希望瘦到能穿得下一般店面賣的女裝。可能要50幾（公斤）吧。因為現在女裝都越做越小件。有些路邊攤的女裝是只有一個SIZE的，那些衣服都設計在S-M的大小，大概是40-50幾公斤的人能穿的。

除了連鎖的服飾店之外，一般可以購買衣服的地方大多是free size或是one size的衣服，像是路邊攤或是普通的服飾店。小青（24歲，正常範圍）便認為這些購衣的通路根本完全將胖體排處在外。

問題是路邊攤賣的衣服多數我們都不能穿，這就是他們病態的地方！我每次跟我媽媽去逛街，去逛路邊攤的時候就會很生氣，因為衣服拿起來就超小一件的。路邊攤的衣服多數都不太能穿，或是像一般的專櫃，如果它沒有size，穿上去都是非常緊身，都很不舒服。

另外，小伊（29歲，正常範圍）強調買衣服所遭遇的困難，像是在購買one size或是free size的衣服時，當衣服穿在自己身上顯得緊繃，相較於穿在瘦子身上流露的寬鬆，更讓她覺得購衣的不便以及對自己的體型感到肥胖和困窘。

比較貼身的衣服，當大家穿起來鬆的時候，你穿起來是緊的，就覺得胖。就很瘦的人穿起來是鬆的。應該是一般在外面買的one size的衣服，有的人穿起來是剛剛好，我穿起就會太緊，那時候就會覺得自己很胖，就覺得市面上的one size為什麼不能穿？

購衣不僅是胖女性的困擾，對小丸子、小青和小伊這種自認微胖的身材，實則體型在正常範圍的女性，對於規格化的衣服需要仔細挑選，才有可以穿的衣服。成衣市場理所當然是以資本及大部分的人的身形為優先考量，但是對於其他略顯豐腴或是不算纖細也不算是肥胖的女性來說，一般成衣和大尺碼皆不能符合其需求。小

青（24歲，正常範圍）便表示：

像我們這種微胖就很麻煩，因為我想說路邊攤不能穿，就去大尺碼店，可是大尺碼店其實最小的size是32吋腰，對我來講太大了，所以就真的沒有什麼衣服好買。那你就只能穿，比方說像最近很流行的娃娃裝或是寬鬆t-shirt，可以搭上那陣順風車，可是那其實人家那個是要給瘦子穿起來寬鬆的衣服，可是我穿起來就很合身。就可能差很多。

這些女性「高不成、低不就」的身材被規格化的成衣和大尺碼這兩個市場所排除。進一步就是大尺碼，退一步就是一般成衣市場，她們就處在兩者的邊界，及格的邊緣，進也不是，退也不是。購買衣服成為她們對自己身材最大的困擾，成為一道美麗的緊箍咒。

## （二）他人目光與分裂的自我凝視

但在我身後的人是誰？把我的高度壓得跟他一樣？別往後看，我不能往後看，他的凝視是單方向的，他看著我，但我看不見他。但事實並非如此——我其實正看著我自己穿著羊毛衣，看著他看著我（Young 2006：105）。

對於胖體來說，購衣的困擾的確有一部分來自於社會的壓力。雖然現在沒有公開的嚴刑峻罰，但這並不代表胖體不會面臨處罰。大部分的受訪者表示，在購衣時最害怕遇到的狀況便是他人直接的否定。而這樣的否定正好呈現了規格化成衣市場的排除機制。然而，除了外在的社會壓力之外，受訪者表示更在乎是別人的目光，心中會不斷的揣測他人的對自己身體的看法。因此在購衣的時候，無形中感到被人觀看的壓力。小青（24歲，正常範圍）坦言會選擇網路拍賣當作購衣通路的原因是不需要和售貨員social，也不必面臨試穿的窘況。

我很怕拿衣服去試穿，結果會很緊或是穿不下，我覺得那個場合非常的尷尬。可是像我們的身材又畢竟要試穿，沒辦法透過目測。所以就兩

難啊！因為我覺得你試了，然後不能穿，或是脫了再出來，可是對方就知道你是不能穿。就覺得好尷尬啊！

小如（38歲，體重過重）表示在服飾店時，不敢大聲的說「請再給我大一號的衣服」，就是因為害怕聽到別人的反應和恥笑。即便這樣的恥笑的情況實際上並沒有發生，不過是胖體的想像罷了。胖體寧願選擇其他購衣的方式，也不願冒這樣的風險。

買大一碼的size衣服我會覺得不好意思。心裡面就覺得說喔~要買這麼大。我怎麼買都ok，就是不要嚷嚷著講說我的size就好了。我覺得很丟臉，就很不舒服了，這樣子就真的很想不要買了，所以有一段時間我是在購物台買東西。不會被這樣子言語上去傷害到我們。

古有削足以適履、現有瘦身以適衣。在規格化的成衣市場中，規格化的尺寸成為規訓的工具，如果不想成為被排除或是懲罰的對象，那麼只能盡力讓自己的身體符合衣服的尺寸，成為了衣服穿人，而非人穿衣服的景況。小伊（29歲，正常範圍）便表示：

（瘦）隨便買衣服都可以穿，可以穿漂亮的衣服，也可以穿自己覺得很好看的衣服。然後人家隨便穿得很好看，自己就會覺得很難過。

由此可知，胖體在看與被看的關係中，落在被觀看的位置，就像是在全景樓的居住者一樣，無需監視者的監看，自動自發的對自己採取規訓。

更應該細究的是，胖體是以誰的視角、怎樣的目光看自己？Young（2006：105）說到女性觀看自己的目光是分裂的「我是分裂的。我看著我自己，也看著自己被看。」並指出在觀看的關係中，主體藉著主動觀看獲得足以抵銷客體的主體感。藉著凝視鏡中的自己，主體將自己整體化的動作誤認為一個統一體，獲得一種自戀式的認同，但是都是發自於男性的主體。也就是女人若想獲得任何主體性，只能藉由採取男性主體的位置才有可能。

Sunny（37歲，正常範圍）表示一有空閒就會照鏡子，誇張的程度是一天高達

三十多次，連她先生都說鏡子遲早有一天會被照裂的。

我會一直照鏡子喔！無時無刻都在照鏡子。我會經過很多地方都會照一下。檢視這個角度身材有沒有完美的曲線。不然怎麼能控制這五公斤不要爆肥到十公斤。

透過照鏡子，Sunny 以男性的目光觀看和檢視身材，將鏡子當成砥礪和控制身材的工具。在這樣的凝視之下，女性的身體是不存在的，存在的不過是男性凝視（male gaze）之下的女性身體。即便女性有凝視的動作，就像 Sunny 這樣，她的主體也是分裂的，凝視女人的是處在自身之中的男性檢查者，女人其實是戴著男性的眼鏡在觀看自己的身體（陳明珠 2006；Berger1989；Liesbet van Zoonen 2001；Young 2007）。

同樣的，藉由服裝，女性可以藉此尋求男性凝視的認可、變身成為性感尤物。可是對胖體來說，衣物反倒是為了遮掩缺陷，成了一塊「遮羞布」。阿麗（55 歲，重度肥胖）便對穿衣有諸多限制，希望能盡量不要露出身體的曲線。

貼身的不喜歡。較淺色的吧，就是類似白色啊，就是薄紗之類的。都不喜歡。會比較掩飾自己的缺點吧，就是要遮啊，要遮這遮那兒。

胖體對於露出身體曲線這件事感到十分緊張，小青（24 歲，正常範圍）認為可以的話，希望能將全身都包起來，避免不必要的目光注視。

我覺得夏天就是 T-shirt 穿起來不夠寬鬆耶。妳整個人的曲線就是原形畢露。然後姑且不論別人是不是看著我，可是我覺得別人在看著我，所以妳就會覺得很慌張，所以比較起來就覺得冬天好很多，把自己裹起來啊。因此胖體內化了觀看者的眼光，無論那樣的眼光是男性的凝視，或是他人的目光，胖體不需要鏡子就可以從他的眼中看到自己的樣子，並用這樣的方式觀看自己以及對自己設限，避免任何會招致揶揄或是訕笑的服裝。

### （三）胸部的美麗與哀愁

身為女性，與男性有所區別的器官之一便是乳房。Irigaray 在《非一之性》中提出「女性性徵的理論化一直是基於男性參數進行的（劉岩 2010：27）。」認為男性的性得以運作，有賴於女性以負面的形象作為補充。因此她戮力於定義女性性徵，強調女性的性器官是複數的，性的快感也是多重的。

胸部作為眾多女性性器官的其中之一，不僅是獲得快感的性器官而已，還承載許多意義。在單純的胸部之前加上一些形容詞：雄偉的、貧瘠的、美麗的、下垂的、大的、小的。胸部成為男性觀看的目標，女性炫耀的資本。

在遠古時代，女性的乳房便有著神聖和祈求豐收的意義，因此許多遠古藝術品都有巨乳女神像的出現（林怡君、任天豪 2006；Yalom 2001）。從中世紀末期起，乳房的情色化逐漸成為西方文明的代表，改變的只是理想的大小和形狀，從 50 年代、80 年代追求豐胸，直到 90 年代骨感名模的風氣（Yalom 2001；Pederson 2009）。無論豐胸、平胸如何輪迴，現今社會的審美觀又回到以胸前雄偉為傲的美貌標準。

Young（2006）闡述對女性而言，月經和乳房經驗是絕大多數女性都經歷過的，這些具體的經驗與日常身體經驗大不相同，這些經驗讓女性認知到自己是個女人。可是只有少數女性了解正常的胸部應該是什麼樣子，因為大部分女性並沒有機會看到其他人的胸部。然而，這個社會卻充斥著理想胸部的形象，卻只有極少數人能符合理想的胸部（Love 2002）。

若將女性的身體分成三個部分，那麼主要的部位便是胸部、纖腰和纖瘦之美。人類和其他動物不同，只有人類會在青春期時發展出圓潤的胸部，隨著時間更迭，儘管乳房的審美觀有所轉變，不變的要求是希望擁有青春、堅挺、像不曾生育過的少女胸部。成人女性另一項主要性徵就是沙漏般的體型，女性不盈一握的纖腰一直都是純真的象徵，表示已發育成熟卻尚未懷孕過（Etkoff 1999；Morris 2005）。

胸部是女性既公開又私密的形象，胸部不僅對於女性的定位佔有相當重要的位

置，甚至對於人格特質的塑造有深遠的影響（Spadola 2002）。胸部與女性的自我認同感緊密聯繫在一起，胸部也是女性自我意象的重要部位，在我們這個極度關注胸部的文化中，女性的胸部大小常成為被外界評分或是自我認同的來源，胸部的身體經驗當然就會隨其大小和形狀而有所差異（Young 2006）。

胸部對女性而言是什麼樣的身體經驗？女性自身對豐滿的胸部感到滿意？還是因為它在別人的眼裡很不錯？受訪者是用自己的眼光或是用男人的標準看待自己的胸部呢？當詢問受訪者 Sunny（37 歲，正常範圍）：「你覺得誰會滿意你說胸部？是你自己滿意，還是別人？」她毫不猶豫的說：

別人會很羨慕。我覺得男生比較有影響。跟異性交往的時候，會有對你另眼相看的感覺。比方說最困擾的胸部。表面是不會透露出來色眯眯的樣子。

胸部在女性的身體中占有相當重要的位置，不僅是性徵的展現，更是女人引人注目的部位。當問到受訪者肥胖是否帶來什麼樣的好處和壞處時，她們大多能喋喋不休的數落肥胖帶給她們的困擾，但是一提到肥胖帶來的好處，她們第一個想到的便是雄偉的胸部，並認為雄偉的胸部是一種優勢，有這樣反應的受訪者多為年輕女性，或許就如 Young（2006）所說的一樣，如果女人到了中年或是老年，她的乳房可能被認為是可有可無。

然而胸部的組織恰恰是女人最厭惡的脂肪，但是只要長對位置，這樣的脂肪便顯得甜美可愛。胸部在胖女人的身上成為令人羨慕的部位，也是自豪的展現。玉君（45歲，輕度肥胖）便認為胖體雖然希望擁有纖瘦的體型，但是纖瘦的人卻會羨慕胖體的上圍。

譬如說大部分很瘦的人，比如說她就是上圍不夠，大部分啦，當然有一些是先天就非常好的，可是問題是大部分瘦的，她的上圍，說實在的一定會比較沒有肉，那一定的她就會嫌她的 cup 不夠啊！



現在的女性認為所謂理想的體態是要苗條，還要有豐胸，基本上就違反基因的限制，不過，女性仍汲汲營營在塑造自然界稀有的芭比身材（Seligson 2010）。張佳琳（2005）指出女胖體雖沒有直接挑戰主流的審美觀，但是胸部成為引起女性身分認同的部位，顯示主流審美觀的矛盾之處，既要體型又要胸部雄偉。

李健鴻（1991）提出「理想身體」的話語由一套普遍、抽象的標準所形成。「理想身體」會隨著流行的轉變而有所變化，否則不會有平胸、豐胸的更迭輪替。因此，「理想身體」其實正是「流行的身體」。而媒體不斷在身體影像的細微之處開發新的特色，這些特色大多是局部的、器官化的。就如現在的媒體文化一樣，將女星的乳溝戲稱為「事業線」，女星的重點不再是臉蛋或是才藝，這些不過是配角，真正的主角是在脖子之下的胸部。

胸部正是帶著女性的角色，但卻從女體脫離，成為一個獨立的器官。當女胖體無法全部符合瘦身規範，也就是豐胸、纖腰和纖瘦的身材，至少她的胸部符合了一部分的主流審美觀。也讓她們在緊密的瘦身規範中，找到一絲驕傲和對自己身為女性的認同，不再是「女性失格」。

可是豐滿胸部帶來的不只是驕傲，還包括困擾。雖然受訪者大多表示胸部雄偉的確是一種驕傲，不過當詢問受訪者胸部是否是她們滿意的部位，她們表示胸部所帶來的困擾也不少。受訪者大多表示過大的胸部在自己的身材上其實顯得相當突兀。在購衣方面，全身的尺碼皆不相同，覺得自己的身材相當奇怪、不勻稱。W小姐便覺得過大的胸部是購衣的主要障礙。

如果你是 c (cup) 或 b (cup) 那算好，如果超過 d (cup) 以上，那真的痛苦，我想不出有什麼好處耶~還有買衣服的時候，就已經胖了，後來胸部又大，感覺更難買衣服。

她也說到在運動的時候，過大的胸部不僅會造成運動的傷害，還有一種亟欲將自己遮掩的意識。

我是國小胸部就很大，然後很痛苦，因為那個其他女生還不用買內衣的時候，你就要買，你知道運動的時候，就是我會去遮，因為我覺得那個感覺，你會覺得好像就是很顯眼，我會駝背，或是跑步的時候會用手去遮，所以對我來講是困擾，不是驕傲。

遮掩的目的是為了避免他人的注視，無論注視的目光存不存在，受訪者都已經感受到或是想像男性凝視的存在。可是這樣的遮掩方式，就像衣物一樣具有遮蔽的功能。雖然衣物被用來防堵不潔的思想，不過卻適得其反，反倒讓那些亟欲遮蔽的部位更引人注目（上野1995；Etcoff 1999）。

看來胸部對於女胖體帶來的困擾遠比好處多，可是大部分的受訪者仍表示即便雄偉的胸部帶來了極大的不便，仍舊希望擁有這令她們又愛又恨的部位。像是三三（25歲，體重過重）便認為她寧願用胖一點的體型來換取她的胸部尺寸。

我覺得要胖胖的啊！因為我要胸部，我不能接受沒有胸部。

更多受訪者，和小伊（29歲，正常範圍）的看法一致，強調她們心目中理想的身材，豐胸比纖腰更重要，更符合主流的審美觀。

就是身材要均勻...就是有一個前凸後翹的、均勻的身材就對了，不能瘦但是沒有胸部。

Sunny（37歲，正常範圍）更表示要像是芭比娃娃的身材比例才是理想的身材，將媒體塑造的身體形象內化，成為自己心目中的理想體型。

我覺得胸部 34F、腰 24（吋）、臀部是 35（吋），你不覺得這是完全標準的體重？F 穿起衣服才好看，34F 不會像我們這種很肥的，是有肉往前擠，它其實是只是胸部大而已啊，穿起衣服會很漂亮。

可是符合此理想體型人數是少之又少，透過媒體廣告無處不在的傳播，塑造統一規格的瘦身馬甲，硬是將所有女性的身體緊緊勒住，合格的女性擔心自己有一天會失格，失格的女性則是希望自己能夠塞進這件瘦身馬甲，至少讓自己的身體有部分能

夠合格。

胸部對於女性來說，是身體自我意象的重要部分；女人可能愛它們也可能恨它們（Young 2006）。在訪談的過程中，更可以感覺豐滿的胸部對於女胖體來說是又愛又恨。愛的是胸部讓她們部分符合女性的理想身材，從而得到對自己的身體的認同和驕傲，也得到他人的欽羨和注目。恨的是胸部帶來的困擾，以及讓她們成為男性凝視下的客體，更自願成為瘦身規範的俘虜。

#### （四）小結

本節試圖探討受訪者身為胖體和女體彼此交會的身體經驗。身體在 Foucault 理論的角色除了是扮演日常實踐與權力組織的交會點，透過對身體經驗的描述，也希望能呈現肉身化（embodiment）的重要性。如同 Young（2006：23）對「活生生的身體」不同面向的探討。

本節從胖體的身體經驗出發，對胖體來說，感受到自己體型的時刻通常都發生在感到不便或困窘的情況。最大的困擾莫過於購衣，因此從成衣市場的規格化討論胖體購衣的煩惱，以及胖體遭受到成衣市場的規訓、懲罰、剝奪甚至是排除的處境。近年來新興的網路拍賣或是大尺碼的購衣通路，對胖體來說，其實是需要花費更多的成本，網路或是電視購物雖然讓胖體逃過他人的目光或是可能遭遇的窘況，買到的衣物卻有可能有尺寸或是品質上的疑慮。

回到他人凝視的議題上，胖體對自己的凝視是分裂的，不僅是從自己的眼中觀看自身，更是從男性的目光觀看自己的身材，甚至是將男性的凝視內化。並以此方式觀看自己並對自己設限，對自己的身材曲線不具信心，衣物不再是展現個人魅力的物件，反倒成為遮掩身體的方式，胖體也避免任何會招致揶揄或是訕笑的服裝。

但是胖體並不是對自己的身體曲線全然感到自卑，現今的審美觀總認為「胸懷大志」的女性才吃香。胸部經驗與其他日常身體經驗大不相同，是女性獨有的身體

經驗。胖體雖自豪擁有豐滿的胸部，因為它是別人欽羨的部位，但胖體卻也為胸部帶來的不便感到煩擾。胖體看似擁有驕傲且自信的部位，卻還是逃不過現今審美觀的框架。

## 第六章 結論與建議

### 第一節 結論

本研究透過 Foucault 對話語和陳述的分析、權力、規訓以及全景敞式主義的理論作為主要理論架構，並輔以現象學對身體經驗的闡述，藉由兩者的結合，探討瘦身規範的運行、胖體的身體意象；胖體如何定義健康的身體和理想的身材，以及對於胖/瘦二元分立的態度；在家庭、職場、異性關係和規格化成衣市場中，瘦身規範的權力是如何運行，胖體又是如何受到瘦身規範的規訓；最後，討論胖體的身體經驗。

首先，藉由 Foucault 對話語和陳述的分析，探討瘦身規範的形成，以及關於健康和美貌的話語對胖體所造成的影響。瘦身規範主要由醫學、健康話語、瘦/塑身的廣告媒體以及雜誌所建構的美貌話語所組成，形成「胖醜、瘦美」二元分立的主流審美觀。瘦身規範的運行方式除了運用針對胖體的嘲笑、揶揄，使胖體清楚知道肥胖是一種原罪。也以隱微巧妙的方式，將同一套標準化的身材套用在不同年齡的胖體身上。

深受瘦身規範影響的胖體，對於自己的體型並不滿意，透過主觀地觀看，胖體認為自己的體型比實際體型還要肥胖。這種情況主要發生在體重落在正常範圍的受訪者身上，她們用比醫學與健康標準（BMI 值）更嚴苛的態度看待自己的身體，顯示她們將符合主流審美標準的體型內化。胖體也並非如刻板印象所呈現的一樣—對自己身體的失控和毫不在乎，實際上她們反倒相當在意體型的變化。胖體藉由身/心二分的方式，挑剔超出標準化尺寸的身體。無論年齡大小、體重高低，胖體似乎逃脫不了瘦身規範的包抄。

可是對於體型和體重的關心，並不表示對瘦身規範的全面認同。相較於瘦身規範的標準化體型，胖體更有自己的一套標準，而非一味地追求纖瘦的身材。因此，

看似接受瘦身規範所規訓的胖體，卻對瘦身規範的健康和美貌話語皆有反擊和辯駁之處。

在健康話語方面，瘦的身材一直是健康和活力的代表，肥胖則被歸類到為不健康，甚至是疾病的一端。對胖體來說，她們認同肥胖的確會帶來某些疾病，特別是重度肥胖以及中、老年的胖體，對於健康議題特別重視。然而，她們亦提出瘦並不是健康的唯一解答，瘦的身材也和某些疾病有所牽連。所以胖體認為除了瘦之外，健康應當還有其他的標準和定義。再者，胖體對理想身材，也就是美貌話語中的標準化身材的看法和對健康話語的看法大致相同，認同瘦的身材的確符合現代的審美觀，可是將過於纖瘦的身材當作標竿並不可取。

就在胖體看似對瘦身規範的規訓進行抵抗的同時，胖體仍舊難逃瘦身規範的規訓。因為現代審美標準的理想身材不只要纖瘦，透過瘦/塑身廣告的傳播，理想身材的區分更加細緻，將身體分割成各個部位進行雕塑，強調性感成熟的身體曲線。如同 Foucault (2003) 所言，身體是可以用「零敲碎打」的方式個別處理。這點正好和瘦/塑身美容廣告對身體的細部要求的身體技術相互呼應。

由上所述，可以發現胖體對於瘦身規範的服從與抵抗的態度是多變的，過程是曲折的。因此藉由Stuart Hall探討消費者對於媒體的詮釋策略的解碼與製碼理論作為分析方式，討論胖體對於「胖醜、瘦美」二元分立的主流審美觀的態度。將其區分成：一、認同現在主流的「胖醜、瘦美」的觀念；二、認為胖也可以是美麗的，但是需要其他條件的輔佐才可以；三、則是偏向提倡胖體的正面評價，雖然胖體在女性美貌的戰場上失利，但是透過個性的彌補可以招來好人緣。

研究結果顯示體型較胖並不一定就和醜畫上等號。對於受訪者來說，體型較胖仍有可取之處。透過對裝扮、五官的配合以及個性的正面評價，胖體也可以跳脫美、醜的限制。至於主流觀點認為較瘦的體型較具優勢，也較為美麗的看法，並沒有全然獲得受訪者的支持，反而成為受訪者質疑和反駁的利基。

Foucault 認為規訓的本質不一定是壓制或是負面的。他表示規訓其實是一種生產性的權力（productive power），它不只要限制權力所及的對象，還要提高以及使用他們的能力（Hindes 1996）。Foucault 亦闡述權力形成並作用在各生產組織、家庭、具體集團和機構的多重力量關係。權力處於各種關係之中，也是各種關係之中分裂、不平等的直接後果。因此，本研究以 Foucault 的權力和規訓理論分析瘦身規範是如何運行和銘刻在胖體之上，透過胖體在家庭、職場、異性關係與成衣市場的互動，呈現這些場域對胖體的規訓。

在家庭關係中，胖體表示家人對她們的體型相當關注，特別是母親。不管有無意識，母親以潛移默化的方式將性別、女性特質等文化的理想和矛盾傳遞給女兒。透過對女兒身材的規訓，生產馴順於瘦身規範的身體，並藉此獲得更多的身體權力。但並不表示父親在女兒的體型規訓上缺席，研究結果顯示，當女兒已屆適婚年齡，或是真實體重已達到過重或是肥胖的程度，父親仍會對其食慾進行限制。母親對兒子和女兒體型所考量的出發點截然不同，母親對於兒子體型的關注更多是出於健康的因素，對女兒的體型多是來自於外型的考量。母親對女兒身材的規訓，其目的都是為了生產更符合主流審美的標準化身材，並藉此獲得更多的身體權力。這些規訓的目的和手段，藉由母女關係和女性生命歷程的轉換生生不息。

在職場方面，越來越多人相信外表和工作之間存在著關聯性，瘦的身材就是一張入場券。不僅職場對胖體進行排除，連胖體也相信自己的體型是被排除的主要原因，更因此對自己產生規訓，限制自己的工作條件，而這些大都發生在體重坐落於重度肥胖範圍或者是沒有正式工作經驗的受訪者身上。對於有較長工作經驗的胖體來說，她們不否認美貌有用處，但是要看目的為何，她們認為找工作重要的是能力、專業而非身材。

與異性的關係中，體重和愛情的關係似乎呈現負相關。大部分的受訪者都認為不合標準的體型的確是追逐愛情的阻礙，這份阻礙來自於受訪者對自己的觀感。對

於從來沒有戀愛經驗的受訪者而言，她們相信不合「標準」的身材就是失去愛情親密性的原因。當受訪者因為年紀已超過適婚年齡，或是進入穩定的情感狀態，擁有吸引異性的功能的身材便完成「階段性任務」，受訪者便認為不再需要因為談戀愛而注重身材。

至於成衣市場則是對不合「規格」的女性採取懲罰、剝奪和排除的手段。除了懲罰胖體無法穿上漂亮的衣物，剝奪其裝扮的權利，另一個手段便是將胖體排除在規格化的成衣市場之外。在規格化的成衣市場中，胖體受到的規訓比瘦女性還要嚴厲，服裝的易得性和價格同時規訓甚至是排除胖女性。因此胖體不得已轉而挑選男性服飾，打扮略為中性，成為一種應付成衣市場排除機制的折衷策略。然而大尺碼的以及網路拍賣的興起，看似對於胖體來說是一種解脫，實則是進一步將被排除在規格化成衣市場之外的胖體，用大尺碼的服飾整合至資本主義之中。對於胖體來說，購衣的困擾的確有一部分來自於社會的壓力。大部分的受訪者表示，在購衣時最害怕遇到的狀況便是他人直接的否定。否定的情況正好呈現了規格化成衣市場的排除機制。

然而，受訪者表示更在乎是別人的目光，心中會不斷的揣測他人對自己身體的看法。因此在購衣的時候，無形中感到被人觀看的壓力。藉由服裝，女性可以藉此尋求男性凝視的認可。可是對胖體來說，衣物反倒是為了遮掩缺陷。Bartky (1988) 更指出在異性戀的文化中，男性凝視不過是全景敞式主義下的一種監視方式，女性不僅受到男性凝視的目光，就連女性對自己凝視的目光，也是帶著男性的眼光在看自己。

最後，本研究以全景敞式主義和現象學的活生生的身體經驗，挖掘研究對象的肥胖與女性交會的身體經驗。胸部是女性既公開又私密的形象，對於女性的定位佔相當重要的位置。受訪者表示肥胖帶來的好處，便是雄偉的胸部，並認為這是一種優勢。當女胖體無法全部符合瘦身規範，也就是豐胸、纖腰和纖瘦的身材，至少她



的胸部符合了一部分的主流審美觀。也讓她們在緊密的瘦身規範中，找到一絲驕傲和對自己身為女性的認同。雖然胸部是別人欽羨的部位，但胖體卻也為胸部帶來的不便感到煩擾。胸部似乎是讓胖體擁有驕傲和自信的部位，可是卻無法讓胖體逃過現今審美觀的框架。

承上所述，可以發現胖體雖受到瘦身規範的規訓，但不是全盤接受瘦身規範的標準和內容。她們找出瘦身規範不合理的部分，並將其作為抵抗的基礎點。雖然胖體難以逃脫身規範的規訓，但仍可運用 Foucault 抵抗的概念進行局部的鬥爭。雖做不到全面的革命，至少可以使個體短暫逃離瘦身規範的規訓。對胖體來說，這或許是在瘦身規範所訂定的規則下，玩一場警察捉小偷的遊戲吧！但是當胖體逃離瘦身規範的框架時，瘦身規範又再度進化，修改規訓的內容，再度將胖體容納至新的瘦身規範之中，就如 Foucault 所說的權力與知識的關係，權力領域就是知識的領域，當瘦身規範的規訓遭到抵抗，便再度進行修正，企圖將逃離規訓的胖體架上瘦身規範的枷鎖。

## 第二節 研究貢獻與限制

本研究的主要貢獻是以 Foucault 的理論作為分析架構，探討胖體如何受到瘦身規範的規訓，探討她們的身體意象，以及對於胖瘦二元分立標準的看法。透過家庭、職場、異性關係和成衣市場等機制，分析瘦身規範權力如何運行。藉由不同年齡、不同職業的受訪者，將其與肥胖和女性相關的身體經驗及敘述放置在更大的社會脈絡中進行討論。使肥胖不再是只能以健康觀點進行探索的議題，而是一種身體和瘦身規範權力之間的對話。透過現象學觀點的描述，更能深入理解身體經驗對於胖體的意義。

本研究僅以女性胖體作為主要的研究對象，但是在研究中發現，體重在正常範圍的受訪者仍覺得自己的體型肥胖。不僅想探問是否女性都無法逃脫瘦身規範的規

訓？即便是體型已經相當纖瘦的女性，對於瘦身規範的規訓是否一樣遵從？她們又是如何進行抵抗？本研究因為研究對象的限制，在目前無法進一步深入探討。

另外，因為本研究的受訪者皆為自認肥胖或是真實體重過重的女性。對於男性甚至是男胖體，是否受到瘦身規範的規訓？以及男性的瘦身規範和女性有何差異？也許是一項很有趣的研究議題。更希望在未來能夠藉由社會歷史與個人生命的交錯，以生命敘事的方式探討肥胖與身體關係的轉變及影響。

### 第三節 從個人煩惱到公共議題——一段「社會學的想像」之旅

回首來時路，選擇「胖體的身體經驗」當作論文題目全是因為《社會學的想像》這一本書。它除了是社會學的經典之作，也是我進入社會學研究所第一堂課的第一本書。而 C.Wright Mills 所說的「情境中的個人煩惱」(the personal troubles of milieu) 和「社會結構上的公共議題」(the public issues of social structure) 作為社會學想像的基本工具，如前文所言，更是觸發我選擇肥胖議題當作我論文的題目的主要原因。

書寫論文的過程彷彿是一趟旅程、一趟自我救贖與剖析的旅途。《社會學的想像》是出發尋找自我的導覽手冊，讓我省思個人的煩惱，並將其當成我旅途的出發點。我也曾經懷疑選擇這樣的議題是否會 too personal，難以達到 public issues 的層次？然而，在撰寫論文的過程中，發現原本純屬隱私的身體，不知何時成為公眾談論的話題。種種公開討論身體的行為和言論，彷彿回到 Foucault 讚揚的維多利亞時代之前的光輝年代。實則不然，對於身體的劃分和規訓正透過各式各樣的權力包抄，身體的處境看似光明卻仍處於黑暗。應當和自己相當親近的身體，卻成為他人評論的對象、自身厭惡的血肉。

在這段旅行的途中，我一直無法確切地面對或是抱持我對肥胖的立場。對肥胖的立場便的支持與反對的光譜極端中拉扯。身為一個胖體，我想大聲地附和胖體對自己的驕傲，但有時候卻會想像，如果有一天我真的減肥成功的話，會不會如所有

人跟我說的一樣，原來我也可以很美、很漂亮。可笑的是，肥胖伴隨我多少年，我便作了多久的白日夢。

有的人認為胖體沒必要和瘦的人比賽，依著自己的體重，過著自己的生活，胖、瘦便不再是個問題（加藤 1999）。有的則認為不要將「胖」過度理想化，支持「胖就是好」，作為反抗社會的手段，因為這和「瘦才是美」基本上是大同小異。這兩種體型對自我價值的建立不過是根植於外表和身材。身體不是外在於自己，身體就是自己，不要用美、醜、胖、瘦的標準來評斷（Wardetzki 2005）。但是社會上有多少胖體，在別人細語和眼光中感到一股嘲弄的敵意，或許敵意真的存在，或許是自己的幻想，但是有多少胖體能夠不在意？能夠活得理直氣壯呢？

在《社會學的想像》中，定義「社會學的想像」是一種能夠幫助人們運用資訊和發展理智的能力，使他們了解這個世界到底是怎麼一回事、自己又將變成怎麼樣的人。而我對肥胖的立場則是希望能夠跳脫支持肥胖或不在乎肥胖的框架，將目標放在探究肥胖落在劣勢的一端、肥胖的身體如何受到瘦身規範的規訓之上。也希望當我結束這段旅程的時候，能夠認清自己的方位，找到自己的位置。如 Young（2006：23）所言，在存在主義理論中，處境（situation）包含了事實性（facticity）和自由（freedom）。我目前無法改變我的肥胖的事實性，但是我擁有建構自己與事實性關係的自由。即便我的身體不是身輕如燕，但願我的心可以輕舞飛揚。

## 附錄一：表格

(表一)

男性：(身高<公分> - 80) × 0.7 = 理想體重<公斤>
女性：(身高<公分> - 70) × 0.6 = 理想體重<公斤>

(男女理想體重，引自杜玉蓉 2004)

(表二)

	身體質量指數(BMI) (kg/m <sup>2</sup> )	腰圍(cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90 公分  女性：≥ 80 公分

(董氏基金會-食品營養組，2003，何謂理想體重?)

(表三)

BMI 公式	BMI = 體重(公斤) ÷ 身高 <sup>2</sup> (平方公尺)
理想體重公式	理想體重 = 22 × 身高 <sup>2</sup> (平方公尺)，±10%

(體重公式，引自董氏基金會-食品營養組，2003，認識我國成人及與兒童肥胖定義及標準值。)

(表四)(N=12)

受訪者	職業	年齡 (歲)	身高 (公分)	體重 (公斤)	自認體 型	BMI 值 (分級)	標準體重 (公斤)	體重的合 理範圍 (公斤)	自認理想 體重(公 斤)
前測 1 小青	碩士生	24	160	56	微胖	21.87 (正常)	54	48.6 ~ 59.40	52~53
前測 2 W 小姐	碩士生	29	158	68	很胖	27.23 (輕 度肥胖)	52.8	47.51 ~ 58.08	60
玉君	才藝教 室主任	45	152	65	胖	28.13 (輕 度肥胖)	49.19	44.27 ~ 54.12	50
阿麗姐	餐飲業	55	153	82	很胖	35.02 (重 度肥胖)	49.8	44.82 ~ 54.78	62
小文	護士	30	158	55	胖	22.03 (正常)	52.8	47.51 ~ 58.08	50
小伊	護士	29	160	59.7	微胖	23.32 (正常)	54	48.6 ~ 59.40	52~53
三三	待業	25	173	77.5	胖	25.89 (過重)	61.8	55.62 ~ 67.98	65
阿信姐	補習班 行政	56	157	56	微胖	22.71 (正常)	52.19	46.98 ~ 57.42	52
小如	服務業	38	158	60	較胖	24.03 (過重)	52.8	47.51 ~ 58.08	55
Sunny	補習班 負責人	37	158	58	胖	23.23 (正常)	52.8	47.51 ~ 58.08	45
Chiao	餐飲業	25	160	90	太胖	35.15 (重 度肥胖)	54	48.6 ~ 59.40	55
小丸子	待業	26	160	62	微胖	24.21 (過重)	54	48.6 ~ 59.40	52

(受訪者基本資料)

(表五)

受訪者	不滿的身體部位	滿意的身體部位	測量體型的方法
前測 1 小青	上半身、手臂、腰、肚子、大腿	腳	衣服的尺寸
前測 2 W 小姐	胸部、腰、屁股、腿	幾乎沒有滿意的地方	量體重
玉君	手臂	胸部	衣服的尺寸
阿麗姐	都不喜歡	都沒有	目測、量體重
小文	從頭到腳	鎖骨	目測
小伊	肚子、大腿、小腿、屁股、下半身	胸部	量體重、衣服的尺寸、看起來覺得胖
三三	腰內肉	耳朵	拍照、量體重、衣服的尺寸
阿信姐	腰、腹、大腿、下半身	手指頭、肩膀	量體重、衣服的尺寸
小如	手臂、大腿、臀部、腹部	胸部	衣服的尺寸
Sunny	全身	胸部、眼睛、鼻子、嘴巴	量體重、衣服的尺寸
Chiao	肚子、上半身	臉	衣服的尺寸
小丸子	腰、腹	沒有	量體重

(受訪者身體部位滿意與否及測量體型方式)

## 附錄二：深入訪談之半結構問卷

### (一) 基本資料：

- 1.請問方便透露一下你的年齡？
- 2.請問能說明一下你的職業嗎？
- 3.請問方便透露一下你的身高和體重嗎？
- 4.請問你覺得自己的身材是怎樣的？例如苗條、標準或是微胖等。
- 5.你是採用什麼方式來測量自己胖的程度？像是用體重、還是 BMI 指數、還是腰圍數字，還是目測呢？
- 6.可以說一下你從什麼時候開始發胖的？
- 7.在什麼樣的情況下才發現自己真的變胖了？
- 8.請問是否有過瘦身的念頭？
- 9.請問是否有過瘦身的經驗？
- 10.那是用什麼方式瘦身呢？持續多久？
- 11.瘦了多少公斤呢？
- 12.最胖的時候是多少公斤？
- 13.請問家人的身材如何？像是父母、兄弟姊妹、丈夫或是子女。

### (二) 肥胖經驗：

- 1.胖的人帶給你什麼感覺？像是粉紅豬或是戎祥那種的。
- 2.對自己胖胖的身材有什麼感覺？
- 3.最不喜歡自己哪些部位？那會特別避免某些穿著嗎？
- 4.最喜歡自己身材的哪些部位？
- 5.那你有曾經因為身材較胖而有吃虧的情形嗎？那是什麼樣的情況呢？

- 6.那有因為身材的問題而有心理不舒服的時候嗎？那是什麼樣的情況呢？
- 7.那有曾經因為身材的關係而有什麼好處嗎？
- 8.平時會一直覺得自己很胖、或是很注意自己的身材嗎？
- 9.在什麼樣的情況下會注意到自己的身材？
- 10.當你瘦下來的時候，有覺得身材的胖瘦會帶來什麼好處或壞處嗎？
- 11.那你覺得自己瘦到多少公斤你才覺得滿意？

(三) 重要他人對自己身體的看法：

- 1.家人對你的胖胖的身材是怎樣的看法？
- 2.那麼家人會不會要求你要瘦一點呢？
- 3.家人中有誰要求過你瘦身呢？
- 4.家人對你瘦身或是減肥有什麼看法，是支持的態度還是反對的態度呢？
- 5.誰最支持你瘦身呢？用什麼方式支持你呢？
- 6.朋友對你的身材都有什麼建議或是看法呢？
- 7.那你的朋友們的身材大概是怎麼樣的？
- 8.你覺得身材的胖瘦，在交朋友或是和朋友相處的情況下，有沒有什麼影響？
- 9.請問你覺得自己最吸引朋友的優點是什麼？
- 10.請問有沒有打工或是正式工作呢？
- 11.那在職場方面，像是找工作或是工作的類型，自己的身材有沒有造成一些影響？
- 12.那在工作的時候，有沒有因為身材的關係造成一些影響？
- 13.那請問有沒有男朋友呢？或是談戀愛的經驗呢？如果沒有感情經驗跳答第 15 題。
- 14.那你覺得男朋友對你的身材有沒有什麼看法？會不會很在乎他對你的看法？
- 15.那麼你為什麼沒有談戀愛呢？



針對已結婚的受訪者

16. 那你覺得老公對你的身材有沒有什麼看法？會不會很在乎他對你的看法？

17. 如果男朋友或老公要求你減肥，你的感覺是怎樣的？

(四)「瘦就是美」的主流價值的態度：

1. 你對瘦瘦的身材或是標準的身材的看法是怎樣的？

2. 你覺得怎樣的身材是美麗的？

3. 你覺得怎樣的身材是健康的？

4. 大部份的人認為瘦瘦的身材就是漂亮的，那你的覺得咧？

5. 會因為這樣的標準，有想要有改變身材的想法或行動嗎？

6. 那你看到電視廣告或是購物台之類的，強調瘦下來就是美麗，或是瘦下來就是健康的話，你同意嗎？

7. 如果有想要改變身材的想法或行動會用哪些方式？是減肥嗎？還是運動呢？還是吃減肥食品呢？

8. 如果你不同意「瘦瘦的身材就是漂亮的」這樣的說法時，那你會覺得自己胖胖的身材也可以是一種美麗嗎？

9. 聽到別人跟你建議要減肥啊！或是你瘦下來會很漂亮的這種話，你會有什麼反應？

## 參考書目：

### 一、中文部分

- 上野千鶴子著、洪金珠譯，1995，《裙子底下的劇場》。臺北市：時報文化。
- 王思欣，2006，《美感、健康與身體經驗：持續減重者進入肥胖門診前後之比較》。
- 台南：國立成功大學公共衛生研究所碩士論文。
- 王岳川，1999，《現象學與解釋學文論》。濟南：山東教育出版社。
- 田希仁，1997，《魔鬼瘦身手冊》。臺北市：方智。
- \_\_\_\_\_，1999，《局部塑身手冊》。臺北市：方智。
- 卡維波，2000，〈老化的媒體批評·弱智的女性主義〉。頁 7-10，收錄於甯應斌編，《身體政治與媒體批評》。桃園：中央大學性/別研究室。
- \_\_\_\_\_，2004，〈減肥/瘦身」的女性主義標準答案錯在哪裡？—從「飲食消費與現代性」到「性感美貌的多元與普及」〉。頁 141-195，收錄於甯應斌編，《身體政治與媒體批評》。桃園：中央大學性/別研究室。
- 加藤諦三著、婁愛蓮譯，1999，《想要變瘦的心理》。台中市：正向出版。
- 伊慶春、章英華，2008，〈父系家庭的持續與變遷—台灣的家庭社會學研究，1960-2000〉。頁 23-74，收錄於謝國雄編，《群學爭鳴—台灣社會學發展史，1945—2005》。臺北：群學。
- 汪民安，2005，《身體、空間與後現代性》。南京：江蘇人民出版社。
- 李健鴻，1991，《身體與消費社會》。臺北：東吳大學社會學研究所碩士論文。
- 李淑貞，2001，《身體活動與兒童青少年肥胖/論壇健康促進與疾病預防委員會作》。臺北市：國家衛生研究所。
- 李玉瑛，2004，〈女性的凝視：婚紗照與自我影像之戲〉。《台灣社會學刊》33：頁 1-49。
- 李猛，2008，〈福柯與權力分析的新嘗試〉。頁 104-136，收錄於黃瑞祺編，《再

- 見福柯：《福柯晚期思想研究》。杭州：浙江大學出版社。
- 杜玉蓉，2004，《誰在訴說女人的身體？—以瘦身類資訊式廣告為例》。臺北：國立政治大學新聞研究所碩士論文。
- 何春蕤，1994，《不同國女人：性、別、資本與文化》。臺北：自立晚報。
- 周憲，2005，〈社會空間中的身體審美化〉。《文化研究》5：頁 3-19。
- 林盈秀，2004，《減肥的身體的我—歷史與性別的觀點》。新竹：國立清華大學社會所碩士論文。
- 林宇玲，1996，〈從 Foucault 的權力/知識架構來看台灣「美體塑身」廣告〉。《婦女與兩性研究通訊》7：頁 1-26。
- 林芳玫，2005，《權力與美麗：超越浪漫說女性》。臺北市：九歌。
- 林怡君、任天豪，2006，《性感的歷史》。台中市：好讀。
- 孫秀蕙，1996，〈解讀美容瘦身廣告—以閱聽人分析為主的個案探討〉。《台灣社會學研究季刊》23：頁 219-253。
- 祝平一，1996，〈雕給我一個身體〉。《婦女與兩性研究通訊》38：頁 9-17。
- 張佳琳，2005，《胖女孩的光芒：高中胖女孩對自我體型的觀感與身體經驗》。高雄：高雄醫學大學性別研究所碩士論文。
- 張碧芬，2005，《臺北塑身男女：社會建構觀點》。臺北：東吳大學社會學研究所碩士論文。
- 張錦華、黃浩榮，2000，〈還童的女性？弱智的男性？〉。頁 3-5，收錄於甯應斌編，《身體政治與媒體批評》。桃園：中央大學性/別研究室。
- 張錦華，2002，《女為悅己者「瘦」？媒介效果與主體研究》。臺北：正中書局。
- \_\_\_\_\_，2004，〈體型歧視違反多元文化〉。頁 27-29，收錄於甯應斌編，《身體政治與媒體批評》。桃園：中央大學性/別研究室。
- 許芳懿，2004，〈論「知識/權力」在性別符號的運作：從社會建構觀點到後現

- 代觀點》。頁 435-453，收錄於謝臥龍編《知識型構中性別與權力的思想與辯證》。臺北市：唐山。
- 原水文化編輯室，2007，《我要再瘦一點》。臺北市：原水文化。
- 畢恆達，2004，《空間就是性別》。台北：心靈工坊文化。
- 邱麗珍，2001，《女性雜誌中美容美體話語的解構》。臺北：國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文。
- 陳冠如，2005，《比較不同肥胖度之大學新生身體活動與其影響因素》。臺南：國立成功大學醫學院護理系研究所碩士論文。
- 黃宗慧，2000，〈主流性感標準與片面身體解放〉。頁 11-13，收錄於甯應斌編，《身體政治與媒體批評》。桃園：中央大學性/別研究室。
- 黃詠梅，2000，〈塑身運動厭食症到胖妹驕傲的思考——一個女性主體與女性身體的提問〉。頁 111-139，收錄於甯應斌編，《身體政治與媒體批評》。桃園：中央大學性/別研究室。
- 黃淑玲，2003，〈男子性與喝花酒文化——以 Bourdieu 的性別支配理論為分析架構〉。《台灣社會學》5：頁 73-132。
- 黃華，2005，《權力，身體與自我——福柯與女性主義文學批評》。北京：北京大學出版社。
- 葛紅兵、宋耕，2005，《身體政治》。上海：上海三聯。
- 游美惠，1993，〈台灣色情海報的解讀分析〉。《台灣社會學研究季刊》14：頁 77-99。
- 趙景雲，2005，《共謀或抵抗？瘦身女性的主體性與客體性》。臺北：東吳大學國家衛生研究所碩士論文。
- 陳敏雯，2007，《社經地位與肥胖關聯之探討——以第一次國民營養健康狀況變遷調查為例》。花蓮：慈濟大學公共衛生研究所碩士論文。
- 陳明珠，2006，《身體傳播：一個女性身體話語的研究實踐》。臺北市：五南圖

書出版股份有限公司。

董氏基金會-食品營養組，2003，何謂理想體重？

[http://www.jtf.org.tw/weight/treasury\\_01.asp](http://www.jtf.org.tw/weight/treasury_01.asp)

董氏基金會-食品營養組，2003，認識我國成人及與兒童肥胖定義及標準值。

[http://www.jtf.org.tw/weight/treasury\\_001.asp](http://www.jtf.org.tw/weight/treasury_001.asp)

楊大春，2005，《楊大春講梅洛－龐蒂》。北京：北京大學。

劉岩，2010，《差異之美：伊里加蕾的女性主義理論研究》。北京：北京大學。

潘淑滿，2003，《質性研究：理論與應用》。臺北市：心理出版社。

蔡培元，2008，《我僅僅是個胖子—記述一段朝向自在的歷程》。臺北：陽明大學

衛生福利研究所碩士論文。

蔡文玲，2005，《肥胖對台灣人健康問題及生活品質的影響》。高雄：高雄醫學大

學醫學研究所博士論文。

蔡玟燕，2002，《40 公斤肥油大作戰》。臺北縣：尖端。

劉永謀，2009，《福柯的主體解構之旅—從知識的考掘到“人之死”》。南京：江

蘇人民出版社。

謝寒琪，2003，《一個肥胖兒童的故事-肥胖兒童的人際關係與自我認同》。花蓮：

國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文。

藍佩嘉，2008，〈性別社會學在台灣—研究與理論的回顧〉。頁 75-136，收錄於謝

國雄編，《群學爭鳴—台灣社會學發展史，1945—2005》。臺北：群學。

蘇婕妤，2006，《大學生對兩性體型胖瘦的態度》。嘉義：國立中正大學心理學研

究所碩士論文。

Blech, Jorg 著、張志成譯，2004，《發明疾病的人—現代醫療產業如何賣掉我們的  
健康？》。臺北市：左岸文化。

Berger, John 著、陳志梧譯，1989，《看的方法—繪畫與社會關係七講》。臺北市：

明文書局。

Bordo, Susan 著、綦亮、趙育春譯，2009，《不能承受之重—女性主義、西方文化與身體》。江蘇省：江蘇人民出版社。

Davis, Kathy 著、張君玫譯，1995，《重塑女體：美容手術的兩難》。臺北：巨流。

Davis, Kathy、Evans, Mary、Lorber, Judith 等著、楊雅婷、顏詩怡、司馬學文、林育如譯，2009，《性別與女性研究手冊》。臺北縣：韋伯文化。

Deleuze, Gilles 著、楊凱麟譯，2000，《Deleuze 論 Foucault》。臺北市：麥田出版。

Etcoff, Nancy 著、張美惠譯。1999，《美之為物：美的科學》。臺北市：時報文化。

Ferguson, Harvie 著、劉聰慧、郭之天、張琦譯，2010，《現象學社會學》。北京：北京大學。

Foucault, Michel 著、劉北成、楊遠嬰譯，2003，《規訓與懲罰：監獄的誕生》。北京：生活·讀書·新知三聯書店。

Foucault, Michel 著、謝石、沈力譯，1990，《性史》。台北市：結構群文化事業。

Foucault, Michel 著、王德威譯，1993，《知識的考掘》。臺北市：麥田。

Featherstone, Mike 著、龍冰譯，2003，《消費文化中的身體》，頁 323-352，收錄於汪民安，陳永國編，《後身體：文化權力和生命政治學》。長春市：吉林人民出版社。

Goffman, Erving 著、馮鋼譯，2008，《日常生活中的自我呈現》。北京：北京大學出版社。

Grogan, Sarah 著、黎士鳴譯，2001，《身體意象》。臺北市：弘智文化。

Klein, Richard 著、張明貴、蔡佩君譯，2002，《後現代瘦身主義》，臺北市：時報文化。

Ky, Tran、Didou-Manent, Michèle、Robert, Hervé 著、宗明譯，2003，《燕瘦環肥：完美身材的歷史》。臺北市：先覺。

- Love, Susan & Lindsay, Karen 著、郭雅君、楊雅婷譯，2002，《乳房聖經》。臺北市：天下生活出版。
- Liesbet van Zoonen 著、張錦華、劉容玫譯，2001，《女性主義媒介研究》。臺北市：遠流。
- Morris, Desmond 著、陳信宏譯，2005，《裸女：女體的美麗與哀愁》。臺北市：麥田出版。
- Nead, Lynda 著、侯宜人譯，1995，《女性裸體》。臺北：遠流。
- Nichter, Mimi 著、王紹婷譯，2001，《少女 Weight 的煩惱》。臺北市：新新聞文化。
- Pederson, Stephanie 著、尹曉冬、李紅果譯，2009，《文胸：時尚、支撐與誘惑的千年史》。北京：新星出版社。
- Shanker, Wendy 著、陳雅汝譯，2007，《我不瘦，我有話要說》。臺北市：商周出版。
- Sommers, Christina Hoff 著、吳庶任譯，1995，《背叛女人的女人：誰篡奪了女性主義？》。臺北市：正中。
- Seligson, Susan 著、鄭家瑾譯，2010，《H 罩杯教我的事》。台中市：好讀。
- Spadola, Meema 著、林瑞霖、劉娟君譯，2002，《悄悄話乳房：胸部》。臺北市：旗品文化。
- Shilling, Chris 著、李康譯，2010，《身體與社會理論》。北京：北京大學出版社。
- Turner, Bryan S. 著、汪民安譯，2003，《身體問題：社會理論的新進發展》，頁 3-34，收錄於汪民安，陳永國編，《後身體：文化權力和生命政治學》。長春市：吉林人民出版社。
- Turner, Bryan S. 著、謝明珊譯，2010，《身體與社會理論》。台北縣：韋伯文化國際。

- Wardetzki, Barbel 著、林敏雅譯，2005，《女性自戀》。臺北市：商周出版：家庭傳媒城邦分公司。
- White, Michael & Epston, David、廖世德譯，2001，《故事知識權力》。臺北市：心靈工坊文化。
- Wardetzki, Barbel 著、林敏雅譯，2005，《女性自戀》。臺北市：商周出版：家庭傳媒城邦。
- Wolf, Naomi 著、何修譯，1992，《美貌的神話》。臺北市：自立晚報。
- Weiner, Jessica 著、何佳芬譯，2007，《我看起來胖嗎？》。臺北市：高寶國際。
- Woodward, Kathryn 著、林文琪譯，2004，《身體認同：同一與差異。》臺北縣：韋伯文化國際。
- Yalom, Marilyn 著、何穎怡譯，2001，《乳房的歷史》。北京：華齡出版社。
- Young, Iris Marion 著、何定照譯，2001，《像女孩那樣丟球：論女性身體經驗》。臺北市：家庭傳媒城邦。

## 二、英文部分

- Bartky, Lee Sandra, 1988, "Foucault, Femininity, and the Modernization of Patriarchal Power." Pp.61-86 in *Feminism & Foucault: Reflections on Resistance*, edited by Irene Diamond and Lee Quinby. Boston: Northeast University Press.
- Battersby, Christine, 1998, *The Phenomenal Woman: feminist metaphysics and the patterns of identity*. New York: Routledge.
- Bordo, Susan, 1993, *Unbearable Weight: feminism, Western culture and the body*. California: University of California Press.
- Bourdieu, Pierre, 2001, *Masculine Domination*. Cambridge: Polity Press.
- Featherstone, Mike, 1991, "The Body in Consumer Society." Pp.170-196 in *The*



*Body-Social Process and Cultural Theory*, edited by Mike Featherstone, Mike Hepworth & Bryan S. Turner. London : Sage .

Foucault, Michel, 1995, *Discipline & Punish: The Birth of the Prison*. New York: Random House.

Hindes, Barry, 1996, *Discourses of Power: from Hobbes to Foucault*. Cambridge: Blackwell.

Mills, C. Wright, 2000, *The Sociological Imagination*. Oxford : Oxford University Press.

Nichter, Mimi & Vuckovic, Nancy, 1994, " Fat Talk. " Pp.109-131 in *Many Mirrors-Body Image and Social Relations*, edited by Nicole Sault. New Jersey : Rutgers University Press.

Sobo, Elisa J. ,1994, "The Sweetness of Fat-Health, Procreation, and Sociability in Rural Jamaica . " Pp.132-154 in *Many Mirrors-Body Image and Social Relations*, edited by Nicole Sault. New Jersey : Rutgers University Press.

Tebbel ,Cyndi, 2000, *The Body Snatchers: How the media shapes women*. Australia and New Zealand: Finch Publishing Pty Limited.

Turner, S.Bryan, 1991, "The Discourse of Diet. " Pp.157-169 in *The Body-Social Process and Cultural Theory*, edited by Mike Featherstone, Mike Hepworth & Bryan S. Turner. London : Sage.