

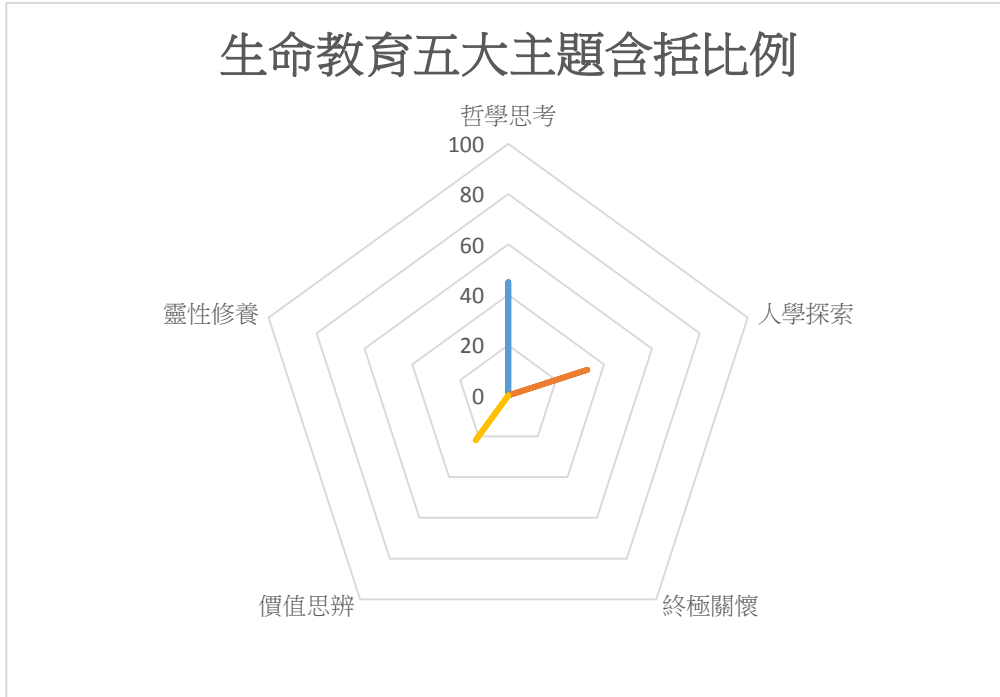
怪咖的生命啟示【多肉女子生存之道】

#關鍵字

胖子、身體意象、通用設計、刻板印象、偏見、身體平權

一、生命教育內涵

(一)生命教育五大主題雷達圖



(二)核心概念：

類別	項目	學習表現	學習內容
A 哲學 思考	a 思考 素養	生 1-V-1 具備適切的思考素養，以進行人學及人生三問的探討。	生 Aa-V-1 以偏見及謬誤的各種形式呈現思考的阻礙。 生 Aa-V-2 正確思考的基本邏輯。 生 Aa-V-3 正確思考的方法與技能：掌握事實、分辨價值，並能對特定觀點或立場進行判斷。 生 Aa-V-4 正確思考的情意與態度：摒除阻礙思考之負面因素，建立適切的思考美德，以達立場不必中立，態度必須公正的理想。
	b.後設 思考	生 1b-V-1 具備適切的後設思考素養，不斷發展與精進自身對思考的理解與實踐。	生 Ab-V-1 對思考進行思考，以動態掌握思考的本質、方法、情意與態度。

B 人 學 探 索	b 人的 主體性 與自我 觀	生 2b-V-1 能以適切 的人學為基礎，探討人 生終極課題，進行價值 思辨與靈性修養。	生 Bb-V-2 什麼是「我」？「我」是誰？-「我」與「我 的身體」、「我的心理」、「我的理性」、「我的感性」 以及「我的靈性」的關係與差異。
D. 價 值 思 辨	a.道德 哲學的 素養及 其應用	生 4a -V-1 具備對道 德、個人行為及公共議 題進行價值思辨的素 養。	生 Da-V-3 釐清個人行為及公共事務等議題中的迷思， 掌握正確探索相關課題的方法。

二、影片簡介(人事時地物)

「胖」往往與許多污名連結，被視為一種需要改變的狀態，對 Amy 與馬力來說，胖胖的身體曾經是個牢籠，讓她們看不見自己的價值。兩人在生命歷程中跌跌撞撞，花了許多時間才慢慢學會與自己的身體和平共處，體悟到「胖」讓她們看見不一樣的世界。兩人在 2015 年底一起組成「肉彈甜心」，用幽默又有條理的風格重磅出擊，推廣「身體平權」，希望社會對身材與美麗的標準不再如此單一，可以撐開更多友善的空間。

三、教學準備

青少年階段，由於生理及心理的快速成長與變化，青少年對於自己的外型特別敏感且在在意，尤其正值自我認同的階段，同儕間的評價更深深影響著孩子自我概念的建構。教師在進行此一主題的課程前，須先了解教學班級中的同儕氛圍，是否有學生正因自己的身材外型被同學嘲弄，即便沒有，也須留意是否會有學生因為自己較肥胖的外型而把自己對號入座，此一課程的設計與提問，是希望喚起學生對他人的尊重，無論別人的外貌、身材、膚色、性別、聰明才智等面向如何，都應該有身而為人被尊重的權利，也希望引導學生去思考我們每個人是如何受到社會評價、媒體的影響，建構自我的身體意象，省思當中是否有偏見或歧視之處，進而修正自己的想法。

教師在教學前對身體平權、身體意象、通用設計等專業名詞先進行了解。

四、提問反思

(一) 設計問題(引導學生透過提問掌握影片核心意義)

1. 馬力與 Amy 為什麼會因為胖而受到一些負面的評價？你(或社會)對『胖』的人的印象是什麼？這些印象是如何塑造而成的？有偏見或謬誤嗎？我們對女性的身體偏見與男性的身體偏見又有哪些？(哲學思考)
2. 你覺得甚麼樣的長相和身材才是『美』？社會上對外表『美』的定義又是甚麼？對男

性與女性的標準是否不同？這些標準從何而來？你認同嗎？(哲學思考)

3. 你的身材或外表也曾帶給你哪些經驗？它們是如何影響你對自己的看法？生活中，我們也很常不經意或故意對他人的身材或外表做出評價，你如何看待這樣的行為？(人學探索)
4. 對於胖的人在捷運座位上『多』坐了一些位子的情形，你如何看待？你覺得我們所處的環境對不一樣身形的人友善嗎？說說看自己的想法並試著舉出生活中的例子。(價值思辨)

(二)觀念的引導與反思

1. 馬力與 Amy 為什麼會因為胖而受到一些負面的評價？你(或社會)對『胖』的人的印象是什麼？這些印象是如何塑造而成的？有偏見或謬誤嗎？我們對女性的身體偏見與男性的身體偏見又有哪些？(哲學思考)

這題主要是在討論哲學思考裡的偏見與謬誤。這個問題可以引導學生去思考，為什麼我們一般比較容易對胖的人有負面的評價？造成肥胖的原因可以從哪些角度探討？了解這些原因之後，有沒有可能用更包容的角度去理解？

在哲學思考的學習重點中，我們引導學生在思考問題時，需要按照正確的途徑和方法，以邏輯思考為基礎，正確運用概念、判斷、推理等形式進行思考，若非經由正確的思考途徑，即對於特定團體的特質有既定的信念，乃刻板印象。而若進一步對特定族群或團體的人有負面情緒，則是一種偏見。

馬力與 Amy 相較於一般社會大眾，屬於較肥胖的體型，從小即因為這樣的體型，飽受各種冷嘲熱諷，例如，被嘲笑衣服穿不下、被取各種體型大的動物綽號(乳牛、鯨魚等)、被質疑喜歡同性是因為找不到異性對象等，甚至自己的照片在網路上被惡意移接成減肥宣傳廣告、然後還被各種不堪入目的留言辱罵等。其實不只馬力與 Amy，在我們的社會裡，『胖』的人似乎都容易被他人用負面的詞彙取笑及嘲弄，例如：貪吃、懶惰、不喜歡運動、自制力差、不健康、遲鈍、不愛乾淨等，但到底這些印象是如何被建構或塑造而成的？是事實抑或其實參雜了刻板印象、偏見與思考謬誤呢？

或許有些肥胖者是因為貪嘴或本身不愛運動導致新陳代謝變慢造成肥胖，但我們是否就能因此用歸納法推論出所有的肥胖者都是本身不努力造成的？在歸納推理過程中，即便經過一定量的觀察，最後推導出來的規律或結論，仍可能有侷限性，不具備必然性。舉例來說，社會上有些造成肥胖的因素，就可能來自於遺傳、先天體質之原因，如罕見疾病中的小胖威利症；亦有些情況是不可避免之原因，例如服用藥物之副作用、產後身材難恢復等因素；有些時候，胖甚至是內心狀態的展現，可能來自憂鬱、躁鬱，也可能源自於生命中的議題。例如陽明大學衛生福利所的研究生蔡培元，在碩士論文《我僅僅只是一個胖子——記述一段朝向自在的歷程》中寫道，自己的胖，源自於對母親成就感的滿足，他無能為力地面對被家暴的母親，只能靠把桌上的食物吃光，滿足母親烹飪上的成就感(陳宣澍，2017)。

因此倘若用懶惰、貪吃、不愛運動、自制力差等負面形容直接套用在所有肥胖者身上，恐怕不是邏輯思考中的好的判斷，因為它並未基於客觀事實，並不是所有肥胖

者都是懶惰、貪吃、不愛運動造成的，事實上，有些熱愛運動的運動員就必須維持一定的重量、控制飲食才能成為運動員，例如鉛球選手、舉重選手、拔河選手等，因為他們需要有身體和力量才能把球丟更遠、把目標訂更高。有些肥胖者因為知道自己容易流汗有體臭，反而更注重自己的身體清潔等，因為知道自己身形肥胖，反而更注重飲食的控制。若用部分負面的例子做出絕對性的結論，恐在推理過程中已犯下了思考謬誤，不但是一種刻板印象信念及偏見，嘲弄的言語或鄙視的眼神、對待方式，都很可能延伸成歧視行為，造成當事人莫大的傷害。

馬力與 Amy 的遭遇，其實也是社會中許多肥胖者的生活縮影，許多身材肥胖者從小就常遭受到各種言語或行為上的調侃、戲弄、嘲笑、辱罵與歧視，他們無處可躲，自卑無助，造成內心相當大的陰影。然而，在我們隨意地對肥胖者驟下評論前，是否應先問問自己，我們到底依循的是正確的判斷，抑或是犯了思考中的謬誤，刻板印象與偏見？這是值得我們好好思考與反省的。

2. 你覺得甚麼樣的長相和身材才是『美』？社會上對外表『美』的定義又是甚麼？對男性與女性的標準是否不同？這些標準從何而來？你認同嗎？（哲學思考）

這題主要也是在討論哲學思考裡的偏見與謬誤。可以引導學生思考，社會上對外表『美』的定義從何而來？對男女的標準是否不同？這些標準是否受到那些社會文化或世俗的偏見、謬誤影響？

甚麼是美？維基百科指出，各個時代或者民族對於美的定義不大相同。例如春秋戰國的楚國楚靈王喜歡腰細的女子，不少宮嬪因為節食減腰而餓死，故此有「楚王好細腰，宮中多餓死」的說法。漢朝趙飛燕以身材輕巧見稱。而唐朝時則崇尚豐滿（肥胖），認為肥胖的人生育能力強，武則天與楊貴妃都是身材豐滿的女人，「燕瘦環肥」就是指趙飛燕和楊玉環。此外，中國古代有不少男性纏足，纏足的習俗相傳起源於五代十國南唐宮中。明清時認為有三寸金蓮的女性才是美女，所以不少女性被迫纏足。中國傳統上病態美的女性亦受到喜愛，給人一種柔弱、楚楚可憐的感覺，激起男性的保護慾，例如春秋時期越國美女西施，相傳她心痛時捧心皺眉的樣子很迷人。著名小說《紅樓夢》裡的林黛玉也是病態美的代表人物。然而即便這些中國各朝代的審美標準都不同，但可以發現的是，審美標準常常是為了迎合男性的眼光而去塑造體態。

時至今日，我們的社會對於『美』的定義，還受到大眾媒體相當大的影響。女星名模皮膚白、豐胸翹臀、高挑纖細的身材、性感火辣的外型，附加各種美白瘦身產品的廣告，意識形態的影響，讓大家對於美的標準有了一致的要求。以肥胖為例，在台灣，對肥胖的概念(定義)雖然是：體重除以身高（單位公尺）的平方，18~24.5 之間為標準體重，肥胖（obesity）則定義在 BMI 27 以上。因為超過這樣的標準值，可能容易成為個人健康的一大威脅，例如容易導致糖尿病、腎臟病、整體健康狀況惡化以及死亡等多種風險。但我們卻發現，現今社會許多女性，即便 BMI 值介於標準體重範圍內，仍會被歸類為體型過胖。於是，許多女性因不滿意自己的身體，花大錢去瘦身、減脂，有些女性還因過度節食而患上飲食失調，如厭食症、暴食症等。不只如此，媒體對美女形象的鼓吹，還包括：身材火辣、皮膚白皙、胸部要大、屁股要翹、留長頭髮才溫

柔等；讓許多人以為，這些就是受男性青睞的標準，因為不滿意自己的外表，於是花大量金錢去整容，例如拉臉、隆胸、隆鼻、削骨等。

至於對男性的要求，社會期待要求男生要有肌肉、力氣要比較大、一高遮百醜、壯碩才能被依靠等，人們每天都在以不同的方式審視和評判別人的身體，其中又以女性更被嚴格地要求，大眾媒體不斷地用不同的方式鼓勵大家，告訴我們「只要努力瘦身、健身，完美身材的願望一定能實現！」。於是，這些完美的『理想』變成『標準』，也造成了另一種社會期待，只要沒有達到標準的人就該受到鄙視，因為是自己不夠努力。然而這些標準到底從何而來？盲從？意識形態？傳播媒體的誤導？究竟是誰可以去定義『美』的標準？個人感受是主觀的，社會民情、文化的不同，對美的標準也會有所不同，東方文化與西方文化對美的要求不同、即便是同一個國家，不同的時空背景對美的期待也有所不同，或許下次在評斷他人是否『美』時，我們可以先問問自己，對『美』的標準從何而來？有道理嗎？我們到底依循了正確的判斷抑或是偏見、謬誤？這是值得我們好好省思。

3. 你的身材或外表也曾帶給你哪些經驗？它們是如何影響你對自己的看法？生活中，我們是否也很常不經意或故意對他人的身材或外表做出評價，你如何看待這樣的行為？ (人學探索)

這題主要是在討論人學探索裡的人的主體性與自我觀。這個問題包含兩個層次，第一帶領學生去接納自己，第二是提醒學生不要因為自己的偏見，造成對別人的傷害或負面影響。

影片中 Amy 提到：「……尤其是女性，不管他們是長什麼形象，他們總是找得到自己不舒服的地方」。謝莉君(2016)提到，2014 年 10 月時，內衣品牌—Victoria's Secret 曾用「完美的身體」做為行銷口號，搭配高挑、纖瘦的模特兒形象照片，放送著完美身材的定義。當時社群媒體紛紛發起串連，抗議單一的完美身材標準。時至今日，社群媒體又帶來多少比例的多元身材標準，在購物平台上的模特兒、偶像劇中的女主角、偶像團體中的歌手成員……等，我們看到的理想身材樣子是什麼？

就像影片中提到：「為什麼這個社會是用顯微鏡去看每個人的身體？」，也許對多數人而言，在目前的社會環境，光是自己的身體外貌，就足夠用盡我們這輩子極大的時間心力才能去接受。當你對自己身體外貌的在意、不喜歡時，這個不滿意是如何影響你的生活日常？你的裝扮考量點、對於要換夏季衣服、上游泳課的感覺、在面試會場……等等。

從馬力和 Amy 的例子中，其實不難看見生活中大家對『特別』的人的評價及對待為何，只要我們較一般人不一樣，例如特別矮、特別高、特別黑、特別畸形、特別有錢、特別窮、特別笨等，很多時候這些「特別」就容易被別人當作攻擊的對象。但試想，這些「特別」的人也是「人」嗎？如果答案是否定的，那麼我們心中對「人」的定義標準是什麼？如果答案是肯定的，那我們有給予他們身而為人該有的尊重，及同樣身而為人會有的同理與行動嗎？如果社會對於「人」該有的樣子有單一價值，無法包容差異的共存，胖的人在社會中反覆地遭遇陌生人對他身材的「凝視」；似乎任何人都可以以「為你好」的善意理由，建議他還可以為他的身材做何種努力；買不到適合自己的衣服……等，胖的人又如何能在這樣的社會環境下長出自信，這真的是太強人所難

了。

4. 對於胖的人在捷運座位上『多』坐了一些位子的情形，你如何看待？你覺得我們所處的環境對不一樣身形的人友善嗎？說說看自己的想法並試著舉出生活中的例子。(價值思辨)

這題主要是從價值思辨的角度來談公共議題。藉由胖的這個問題，可以引導學生去思考，我們的態度是否會讓不一樣身型的人感到不友善？進一步思考，甚麼樣的環境是一個友善的環境？

馬力和 Amy 曾因為在網路上貼了一張並肩坐在捷運的三人分座椅上的照片，引發網友在照片下留言。這些留言大多是關於肉彈甜心身材的攻擊言論『死胖子、滿腦腸肥、肥豬、自我感覺良好等』，認為他們佔了別人的位置還抱怨空間不友善，肥胖的人浪費社會資源，憑甚麼『多』佔一個位子。事實上，肉彈甜心的本意是試圖討論我們在公共空間「收納」自己來配合別人是多麼困難、勉強，希望環境能夠更友善，讓更多的人可以自在地使用公共空間，只不過這些文字沒有得到什麼迴響，反而引來許多負面留言，也讓我們發現，原來在許多人心目中，是無法接受或理解為什麼政府要為了少數人而增設某些設施的，特別『肥胖』者常被認為是自己不努力造成，我們的政府更不該為了他們浪費公共資源。

然而，先不論身體不方便或身材不主流的人是如何造成的，一個友善的社會環境，理應能照顧每個不同需求的人，公共設施設立的目的就是希望盡可能讓所有人使用，當然也包含身體不方便或身材不主流的人。「公共」空間設計應該要考量到更多群體的需求，而不能只以「主流」需求為依歸。我們從過往推廣無障礙環境到近幾年通用設計的理念，就是希望社會環境要能夠融入所有的使用族群，消弭弱勢族群跟一般人之間的隔閡，而不是把特殊的使用族群另外安排在另一個世界裡。朱家安(2018)指出，社會在設計通用設施的時候沒考慮到少數特殊情況者，這聽起來是社會應該要檢討，而不是他們要配合社會。在社會上，障礙並不注定帶來不便，而是端賴我們是否把社會設計成對障礙族群不利的樣子。例如，在許多餐廳及賣場，會遇到小孩子吵鬧不休的狀況，我們要考量的，是否是環境的擺設讓小孩無法自在活動，而不是苛責帶小孩的家長無法有效管教小孩；在階梯地方增設坡道，並不是為了輪椅者增設公共設施，而是讓每個可能的需求者，例如意外受傷的人、推娃娃車的家長、行動不方便的人、任何人在需要時，都可以自在且平等使用此公共環境，去除社會原先以主流想法設計而加諸在少數人身上的不體貼設計。

因此若問我們的公共設施可以如何對多肉者友善，或許捷運上的座椅可以不要是單一分隔的座位，若改成一排式的，那麼無論是胖瘦的人都可以不受單一位子的拘束，自在地享有座位空間。電影院、餐廳、演出觀眾席等座位，可以有較大的座椅空間供民眾選擇，不用使肥胖者必須努力『縮小』自己以符合狹隘的空間限制。

(三)創意提問

1. 你對這兩位女性的第一印象是什麼？她們的職業？關係？想要表達什麼？猜她們的粉絲專頁在討論什麼？
2. 造成肥胖的原因可能有哪些？

3. 你對於整形的看法是甚麼？為什麼有人想要去整形？
4. 如果你有機會去整形，你會想要整哪個部位？為什麼？
5. 如果你是一位設計師，你會想要如何設計公車/捷運/電影院座位空間/衣服/內衣/泳衣等，以能同時兼顧經濟效益及對多肉者的友善(可擇一項目發揮)?

五、教學提醒

- (一) 對多肉者的評價可能也有性別上的偏見。
可以引導學生換位思考，如果肉彈甜心是兩位男性，他們的經歷會有哪些異與同？這個社會對男性及女性身材的標準有哪些不一樣？是甚麼原因造成這些差異？身為女性或男性，對這樣的現象有哪些看法？
- (二) 留意班上身形較肥胖的學生對此課程的反應。
身形較肥胖的人在很多團體中都存在著，有些人可以欣然接納自己的身材，有些人嘴巴上不說但內心相當在意，有些人則是正因為身材飽受別人嘲弄之苦。青少年階段的孩子，特別在意同儕間的評價，教師在進行此課程時，須留意避免同學畫錯重點，將影片中的多肉者影射成班上某些同學，以戲謔的方式開同學玩笑，造成標籤化的負面效果。
- (三) 除了「胖」的議題外，也可延伸帶領學生思考不同「人」的議題。
例如:面對顏面損傷者、精神障礙者……等等的預設立場及態度，及思考可以如何為這群看起來不一樣的人提供友善的環境。

六、延伸議題

十九項議題			
●性別平等	●人權	○環境	○海洋
○科技	○能源	●家庭教育	○原住民族教育
○品德	○生命	○法治	○資訊
○安全	○防災	○生涯規劃	●多元文化
○閱讀素養	○戶外教育	○國際教育	

七、參考閱讀

(一) Adrian Yeh (1999)。去「妳」的禮織合度：胖，也是一種美！。取自
<https://medium.com/@adrianyeh/%E5%8E%BB-%E5%A6%B3-%E7%9A%84%E7%A9%A0%E7%BA%96%E5%90%88%E5%BA%A6-%E8%83%96-%E4%B9%9F%E6%98%AF%E4%B8%80%E7%A8%AE%E7%BE%8E-83c0e288c145>

(二) GARAGEPLAY(2021年4月16日)。「多肉女子生存之道」劇情簡介。取自

<https://garageplay.tw/movie/content/2810>

(三) Jade Jhuang(2018年10月9日)。專訪謝盈萱:我希望有一天,沒有女人會認為自己的身材不對勁。取自 <https://womany.net/read/article/16837>

(四) YuYen, Kung(2019年5月11日)。【社會心理學】肉彈甜心與對胖子的認知基模。取自 https://kungsdailylife.blogspot.com/2019/05/blog-post_13.html

(五)王立柔(2016年12月22日)。在肉彈的世界裡,人人都是甜心。取自 <https://www.twreporter.org/a/big-size-body-power>

(六) 四步,掌握這些邏輯基本知識,你的思考能力就會提高一個層次
<https://twgreatdaily.com/Lm0MUHEBnkjnB-0za-sH.html>

(七)朱家安(2018年6月1日)。「胖子」坐捷運多佔半個位子,有道德問題嗎?。取自 <https://opinion.udn.com/opinion/story/6068/3174396>

(八) 報導者 Podcast(2021年4月15日)。多肉女子與男子的生存之道:如何面對外人說的、他們心裡想說的。取自 <https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly9hcGkuc291bmRvbi5mbS92Mi9wb2RjYXN0cy9jMWYxZjNjOS04ZDI4LTQyYWQtOWYxYy05MDgwMThiOGQ5ZmMvZmVlZC54bWw/episode/MTUyODRjMzQtMTVmNS00M2VhLWEyNjUtMjhjZDVjNGExM2Jh?ep=14>

(九) 蔡宜文(2018年6月14日)。胖子不該多佔位?兼談「通用設計」不是為了弱勢而設。取自 <https://opinion.udn.com/opinion/story/9332/3198483>

(十) 蔡培元(2008)。我僅僅只是一個胖子—記述一段朝向自在的歷程。

(十一)謝宜澍(2017年4月30日)。我的胖身體。取自 <https://www.twreporter.org/a/opinion-my-big-size-body>

(十二) 謝莉君(2016)。胖女性的身體實踐、抵抗策略和主體認知的歷程。