

# 如何更有效地向青少年宣揚

**過**重和過胖為世界各地的青少年造成健康問題，香港青少年過胖的情況亦相當普遍，根據衛生署的報告顯示，小學生過胖的比例，由1997/98年度的16%上升至2007/08年度的21%。香港浸會大學傳播系於2007年進行一項名為「向青少年宣揚健康飲食」的研究顯示，香港的青少年大多於派對上、出外用膳時或朋友一起時，會較常食用不健康的食物；同時，他們更認為家長及政府等較老師及朋輩們，更經常向他們提出要實行健康飲食。

今年度，我們再次進行一個有關中學生實行健康飲食的研究，從而了解可如何更有效地向他們宣揚健康飲食的訊息；有關研究以計劃行為理論(Theory of Planned Behavior)為基礎，嘗試找出香港中學生對健康飲食的態度(attitude)、認知行為控制(perceived behavioral control)與主觀規範(subjective norm)等因素，如何影響他們實行健康飲食；同時，這項研究亦嘗試測試那一類廣告呼籲模式較為中學生所接受；並且亦嘗試探討他們對不同體型的人有沒有性格定型的傾向。

## 計劃行為理論

有關研究於2010年3月以問卷調查形式進行，成功訪問570名本地中一至中五學生。受訪者表示他們經常實行健康飲食，結果顯示超過6成香港中學生每星期至少3次有食早餐及進食一份水果及半碗蔬菜的健康飲食習慣。同時，香港中學生亦有一些不良飲食習慣，受訪者中超過4成每星期至少3次食糖或薯片及飲汽水；食宵夜的情況卻不十分普遍，超過8成的受訪者每星期進食宵夜少於3次。

根據計劃行為理論，計劃行為受到對有關行為的態度、主觀規範、主觀行為控制及行為意圖所影響，是次研究發現香港中學生對健康飲食的行為意圖乃受到對健康飲食的態度、主觀規範及主觀行為控制的影響，調查顯示中學生在健康飲食的態度上是正面的(平均值=3.4)，主觀規範和認知行為控制的得分亦相當高，平均值分別為3.3及3.2，他們的行為意圖卻是一般，中學生普遍認為健康飲食「有益」

和「好」，但略嫌「沉悶」及「不享受」，中學生認為家庭及政府鼓勵他們進行健康飲食，被訪者認為自己有足夠能力進行健康飲食，卻未必有時間及定力，有約三分之一受訪者打算在未來兩星期內進行健康飲食。

調查測試了五個由研究機構設計，模擬由衛生署刊登的平面廣告，嘗試比較5種不同的廣告呼籲模式，中學生們對5種不同的廣告呼籲模式的喜歡程度沒有明顯的差別，但對5種不同的廣告呼籲模式的有效程度則有明顯分別，「新聞式呼籲」對中學生至為有效，相反，「受歡迎式呼籲」則被認為最沒效用(見圖1及表1)。

圖1：



表1：受訪者認為五種廣告呼籲模式的有效性及其喜歡的程度

廣告呼籲模式	有效性	喜愛度
新聞式呼籲	3.4	3.1
恐嚇式呼籲	3.0	3.2
成就式呼籲	3.0	3.1
戀愛式呼籲	2.9	3.1
受歡迎式呼籲	2.9	3.2

5 = 非常有效 / 非常喜歡 1 = 完全沒有效 / 完全不喜歡

# 健康飲食的訊息

中學生認為新聞式呼籲有效，可能因為他們對健康飲食的資訊最感興趣，而新聞式的廣告能提供最多資訊，所以他們認為宣傳效用最大。相反，其餘的「恐嚇式」、「成就式」、「受歡迎式」等宣傳手法着重健康飲食的後果，例如宣稱不健康飲食就會沒有精神，或奉行健康飲食的人會更成功、更受歡迎等，中學生們卻似乎並不認同。

調查亦訪問中學生認為不同體型的人在性格方面是否不同。問卷向受訪者分別展示一張正常體型的青少年人的照片，以及一張肥胖體型的青少年人的照片，體型正常的列明高度5呎3吋，體重99磅，體型肥胖的列明高度5呎3吋，體重180磅，然後再請受訪者從12種性格特徵中選出他們認為適用於相中人的性格特徵(見表2)。被訪者最多選擇形容體型正常人士的性格特徵為開心(72%)、多朋友(55%)及

表2：受訪者對不同體型的人的性格特徵評估

性格特徵	認為有該性格特徵的百分比%	
	體型正常	體型肥胖
開心	72	36
聰明	49	7
有很多朋友	55	16
學校成績好	29	5
讓人喜歡	54	14
關心別人	21	13
自私	7	20
有自卑感	4	51
懶惰	5	60
漂亮	47	4
無節制	4	68
風趣	27	25

讓人喜歡(54%)。最多選擇形容體型肥胖人士的性格特徵為無節制(68%)、懶惰(60%)及有自卑感(51%)。由此可見中學生對體型肥胖人士的性格定型十分嚴重。進一步分析，更發現男同學對肥胖人士的性格定型更為厲害，例如68%的男同學形容肥胖人士懶惰，而只有53%女同學認為如是。由此可見男同學對肥胖人士的評價更定型化(Stereotype)及標籤化(Stigmatize)，這是一項不容忽視的體型歧視傾向。

調查顯示男同學較女同學著重功能性(Industrial)的性格特徵，如學校成績和風趣等，而女同學則比較留意一些社交性(Sociable)的性格特徵，如開心、關心別人、讓人喜歡和漂亮等。

## 對香港政府的建議

研究顯示主觀行為控制可最有效估算青少年於健康飲食上的行為意圖，宣傳健康飲食時應著重於教育如何食得健康，藉以提升青少年行為管理的能力，政府及有關志願機構可透過互聯網網站推廣有關訊息，政府更應制定有明確目標的宣傳方案，與愈見獨立的青少年直接溝通。再者，健康飲食的公益廣告應以加強如何使青少年人對健康飲食感到趣味為主，例如鼓勵青少年人於社交網上分享健康食品、健康飲食的經驗，以至推介健康的菜色及餐廳，並以新聞式的呼籲技術，更有效地推廣有關訊息。

研究顯示家長比政府、教師或朋輩更能影響青少年的飲食習慣，故家長應善用這種影響力，向子女灌輸健康飲食的概念，家長們應多花時間與其子女討論健康飲食的價值。

不健康的飲食習慣會引致健康和社會問題，同時為家庭、醫療制度和經濟帶來不必要的負擔。飲食均衡，才能享受豐盛人生。

【➡】 曾良倫

香港浸會大學傳理學院傳播系講師

【➡】 陳家華

香港浸會大學傳理學院傳播系主任