

論「棉花糖」身心靈模式：以畢業製作 CHUBBY PRIDE 為例

On The Body-Mind-Spirit Approach of 「Marshmello」： A Graduation Project by CHUBBY PRIDE as Example

丁苑棋¹ 黃艾惠² 嚴禮郡³ 黃靜惠^{4*}

¹樹德科技大學藝術管理與藝術經紀系 學生

²樹德科技大學藝術管理與藝術經紀系 學生

³樹德科技大學藝術管理與藝術經紀系 學生

^{4*}樹德科技大學藝術管理與藝術經紀系 助理教授

摘要

本研究論文在探討「棉花糖」的身心靈模式，並以樹德科技大學藝術管理與藝術經紀系「畢業製作 CHUBBY PRIDE 為例」，透過大量文獻資料收集分析和實際與棉花糖們的訪談，進而探討棉花糖的身心靈與他們在社會中受到的不理解與歧視。

「棉花糖」一詞泛指為身材豐腴至肥胖的人們，隨著時尚界颯起的那一陣棉花糖模特風潮，各國的人們也逐漸對棉花糖市場感到重視，而台灣也不例外；雖市場逐漸重視可社會上有的偏見與歧視並未消除，本論文意在研究棉花糖們如何提升自己的心靈面對有色眼光，更探究社會中對於美的標準為何。

關鍵字：身心靈、肥胖議題、棉花糖、社會包容力

Abstract

This research paper is The Body-Mind-Spirit Approach and mental model of "Marshmello", with a graduation from the Department of Art Management at SHU-TE University by CHUBBY PRIDE as example. Through the collection and analysis of a large amount of literature data and actual interviews with Marshmallows, as well as discussing their body, mind and incomprehension and discrimination in society.

The term "Marshmello" generally refers to people with plump to overweight figures, and they have become the marshmallows model wave in the fashion industry. People from all over the world are gradually becoming aware of the marshmallows market, and Taiwan is no exception; Although there are the market has gradually realized that the prejudice and discrimination in the society have been eliminated again. This paper intends to study how marshmallows can improve their hearts and colored vision, and they tend to explore the standards of beauty in society.

Keywords: The Body-Mind-Spirit Approach, Obesity, Marshmello, Social Tolerance

一、緒論

1-1 動機與背景

本文作者時常在關注肥胖議題，每每看到相關議題出現後總會不斷思考「多數人都曾經想過怎麼減肥，但事實上卻從未真正地理解過肥胖!」

四〇年代的臺灣幾乎沒有一個肥胖孩童。社會對於肥胖抱有好感，象徵個人的能力、財富和福氣，甚至與正面的健康形象做連結(林梵謹，2019)。但隨著社會環境不斷的變化，紡織工業興起直到七〇年代肥胖不再象徵健康福氣，基於認定肥胖理當由當事人負責，人們責怪胖子懶惰、貪吃、自制力差，並將肥胖與病態、醜陋、笨重連結(林梵謹，2019)。

在看完公共電視節目：【誰來晚餐】中採訪的肉彈甜心和胖子之大，何處可容身的網站後啟發了筆者對於畢業製作的想法；「CHUBBY PRIDE」畢業製作展覽意在探討著對於肥胖者的兩個層面，其一為外在生活上的現實，這個現實來自於社會的有色眼光與輿論壓力；其二為內在的心靈考驗。這兩個層面的互相呼應，也漸漸地使肥胖者陷入自我否定、不自信與不安全感的心態產生。

在現今的社會當中，對於追求外在的完美，存在著一定的框架，而這個「框架」也延伸出一套「標準」，但對於標準的定義是什麼呢？只限於科學數據嗎？還是以大眾的審美角度呢？這些問題都是值得我們去重新審視與思考。

1-2 目的與目標

本文以社會肥胖議題，研究的目的分為以下幾點：

- 1.本論文先以現實社會所帶給【棉花糖】的有色眼光與輿論壓力。
- 2.本論文可提供【棉花糖】真實心靈層面的告白及想說的。
- 3.本論文相關案例，可以提供專業專家學者進行探討。

二、文獻回顧

2-1 棉花糖與肥胖者的關係

棉花糖與肥胖者是如何牽上關係的，筆者在查閱與研究文獻後，發現棉花糖女孩一詞出現於2013年的日本時尚雜誌《la farfa》，雜誌中介紹了此身形的女性外型介微胖與過胖之間，後為指服裝尺寸於XL至8L的女性；近年來健康觀念及女性意識抬頭，提倡應將健康擺首而非盲目追求過去纖細骨感體態，故讓大眾逐漸不再拘泥於過去BMI數值的束縛，亦讓美麗不再單一化(郭霈音，2019)。

追溯回初期棉花糖一詞只限定於女性，後期延伸為泛指肥胖者且不分性別；除了棉花糖女/男孩一詞是以較為可愛的說法稱呼肥胖者外，也有些肥胖者會自稱厚片女/男孩。

2-2 社會對於肥胖者的刻板印象

當我們討論到肥胖與疾病之間的關聯時，卻忘忽略了一件事，就是【不受社會喜愛的體型所帶來的恥辱跟社會壓力】？肥胖羞辱通常受到同情所偽裝的制裁，但這些行為似乎讓人們更胖、更病態。為了幫助人們，重點必須放在改善人們的生活，無非與想象的肥胖人對抗，解放深陷其中的瘦弱人群。健康負擔卻是存在，特別是當BMI值超過40時，但可悲的是，這場被當作棍子用來打擊肥胖人士，而不是感到同情跟憐憫的理由(安東尼·華納，2020)。

在社會中，肥胖者經常受到以關心之名的善意提醒、刻板印象的認知及遭受到各種偏見行為，而試著改變自己，為了讓身邊的人能接受自己。可卻沒有想過在某個程度上是一種傷害自

己的行為，但人有高矮胖瘦，成就各有千秋也並非靠身材取勝的！為何要以身材來看待肥胖者呢？

要知道如何解構社會中對於肥胖者的歧視，了解肥胖污名化的形成便是非常重要的關鍵。由於肥胖污名化的現象在青少年時期最為明顯，Kwantes（1994）為了了解青少年的過胖者如何被污名化，針對 66 位過胖青少年（17 位男孩與 49 位女孩，年齡介於 11-15 歲之間）進行訪談，獲得一個肥胖污名化的概念模式，該模式指出，透過媒體、教室、同儕、家庭與健康專家所建構出的常人肥胖觀，使得肥胖污名化，由於肥胖是不可接受的，常人對於過胖者的嘲笑也導師青少年的不安全感、低自尊，進行產生過胖自我觀(王雅玄 陳亮君，2010)。

一般肥胖者小時候都曾經經歷過霸凌、身體的虐待跟職場上的歧視；也因此受到陌生人、朋友甚至是家人負面言語，而陷入心理健康的問題出現；社會也會認為他們的外貌難以接受，而允許他們施虐者這麼做。以上的問題，都使肥胖者遭受刻板印象、言語歧視、行為霸凌、異樣眼光，因此非肥胖者應該先理解對方肥胖的原因，而不是直接性用外表去衡量肥胖者是否健康(安東尼·華納，2020)。

2-3 肥胖者與公共空間

在臺灣人的日常生活中，充斥著沈默的社會規範與空間規則，無意冒犯常規的胖子顯得格格不入，過著被標準排擠的縮小人生。每當肥胖者出現在公共場所，總是受到外界無情的檢視，承受沉默又沉重的肥胖污名，因此造成他們與社會脫節的現象出現。無論是空間設施或話語權上，肥胖者經常會先被刻上【不符合一般標準】的身材。在如此無意又無奈的壓力下，他們又該如何融入社會呢？

走進任何的場域中，沒有人能無視胖的存在。人們無時無刻不在監視他人、規訓自己的體態，令人們對一點點的胖都無法忍受；台灣社會明顯缺乏與身體意識相關的資訊和觀念，對身體審美價值觀過於單一，執意地認為【胖】即實天理不容(林梵謹，2019)。胖子除了與自身的社交圈交流，很難避免與一群較不具有親近關係的陌生人接觸。即使胖子具有難以忽視的可見性，但在大多的時候他們的需求卻時常被視而不見，並容易感到與社會脫節；無論在物理空間或話語權上，胖子總是因為分配不到足夠的空間（Oven，2012，p.298）。而發生困難。此一場域主要發生在人潮擁擠的大眾運輸工具、比較尺寸的購衣場合與消費場所，或是展現體態的游泳池、健身房、操場等等公共空間中(林梵謹，2019)。

三、研究方法與材料

本論文以社會肥胖議題為主題，去探討及研究【棉花糖】男孩/女孩的身心靈，在社會上受到的不理解與歧視，以文獻蒐集和田野調查為主軸，具體研究方法如下：

3-1 文獻蒐集

本論人文獻搜索資料庫以台灣博碩士論文知識加值系統與樹德科技大學圖書館為本文主要研讀在不同時期中社會大眾和媒體輿論對於肥胖、肥胖者的觀念與觀感並進行初步的研究、分析整理。

3-2 田野調查

訪問真實肥胖者、相關碩士論文作者、樹科大助理教授，了解他們內心真實世界、心路歷程和中國歷史上對於肥胖的看法。田野訪談對象包含：國立台灣大學新聞研究所碩士 林梵謹、社團法人台灣同志諮詢熱線協會社群發展部主任 林昱君、樹德科大通教育學院助理教授 李華彥和多位肥胖者。

而在研究流程與步驟上，則以下圖 1 說明：

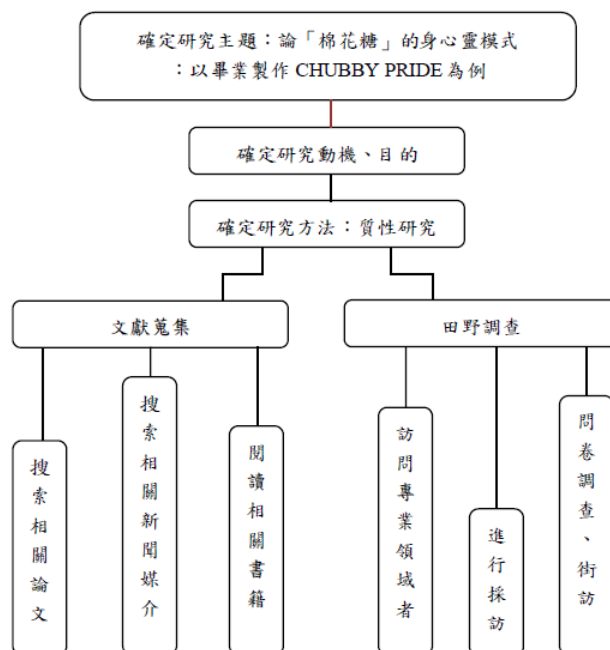


圖 1：研究流程圖&步驟圖 資料來源：本研究自製

四、結論與建議

本文研究屬於階段性研究，在臺灣的文獻資料庫中，較多為探討肥胖與時尚或是健康，探討身心靈相關文獻較少，故無完整且多元的文獻可供參考，尚有屬於學術性統合的資料不完全，僅能以現有人力資源與田野調查。筆者經由田野調查與展覽觀眾回饋歸納整理出以下幾點：

(1) 透過觀眾回饋，關於公共空間設施是否能與歐美國家做對比，在設計空間中獲得公平的改善。

(2) 在與肥胖者進行採訪時，大部分肥胖者對於公共空間其實沒有太大的反應需要做改善，希望能獲得像普通人一樣擁有基本的尊重，而非歧視的眼神看待他們的身形。

參考文獻

中文部分

林梵謹(2019)·胖子之大，何處可容身？胖身體在胖監視下的身份斡旋·頁 14-15、57、78。

郭霽音(2019)·多元審美文化的族群符號展現-以棉花糖女孩為例·頁 34-34。

王雅玄 陳亮君(2010)·肥胖污名認同的形成與受壓迫經驗·頁 70-71。

安東尼·華納(2020)·肥胖的真相·頁 93、106·臺中市:晨星出版。

英文部分

Owen, Lesleigh (2012)· Living Fat in a Thin-centric World- Effects of Spatial Discrimination on Fat Bodies and Selves · Feminism & Psychology · 298。