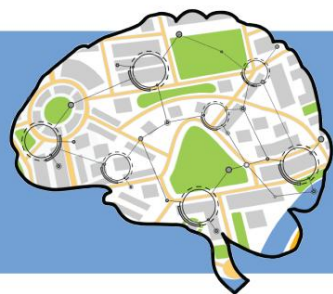


# 身體形象 活動指南 (6-12年級)



# Know Your Neuro

## 測驗時間！

1)當我們照鏡子或在腦海中想像自己時，我們如何看待自己的外貌，這被稱為我們的外貌認知。

\_\_\_\_\_。

2)正面的身體形象的標誌包括以下所有方面。除了：

- A. 無論身材如何，都相信自己很美。
- B. 總是對自己的身材感到羞恥、自卑或焦慮
- C. 欣賞並讚美你大自然的體型
- D. 為自己獨特的身體感到自豪與接納

3)一種與異常飲食習慣和扭曲的身體形象相關的精神健康疾病，會導致嚴重的心理和生理健康問題，並增加死亡風險。

- A. 飲食失調
- B. 完美主義
- C. 身體監視
- D. 長期擔憂



4) 感知或相信自己的體重與實際體重有顯著差異，可能是飲食/

身體形象問題：

- A. 神經性貪食症
- B. 神經性厭食症
- C. 身體監視
- D. 運動成癮

5)對自己或他人進行負面的身體評價或「肥胖言論」稱為：

- A. 運動成癮
- B. 身材羞辱
- C. 神經性貪食症
- D. 正向的身體形象

6)美容、飲食和食品產業，再加上電視和網路上的內容，在哪些方面極大地影響了人們對身材的期望：

- A. 以文化為基礎的認知塑造
- B. 造成不切實際的期望 ;C. 增加不必要的壓力和對身材的擔憂
- D. 以上所有選項

## 活動

### 致你的身體的信

請寫一封信給你的機構，信中需說明以下內容：

- 你喜歡自己外表的哪些面向？
- 你從哪些方面欣賞自己的身材外觀？
- 你從哪些方面感激你的身體為你所做的一切？
- 你可以對自己獨特的體型說些什麼正面的話來表達你的欣賞？

### 獨一無二的藝術品

創作一件藝術作品或歌曲，來闡釋...的價值觀和行為準則。

建立正向的身體形象：

- 我將尊重並欣賞自己和他人的差異。
  - 我將接受並尊重我的身體。
  - 我會珍惜我身體上自然、獨特和美麗的部分。
- 我會好好照顧我的身體
- 我將學習均衡飲食
  - 我會保持活躍，以保持我的前額葉和身體健康。

### 成為青年領袖

了解多芬青年項目  
領導訊息

[www.dove.com/us/en/dove-self-esteem-project/self-esteem-resources-for-youth-groups.html](http://www.dove.com/us/en/dove-self-esteem-project/self-esteem-resources-for-youth-groups.html)

使用 Dove 自尊項目工具，為您的學校或社區團體舉辦積極的身體形象藝術作品或歌曲比賽、身體自信小組或活動，或同儕輔導計劃。