

臺灣大專院校女學生之 減重瘦身資訊需求與資訊行爲

Weight-Loss Information Needs and Information
Behavior of Female College Students in Taiwan

孫立馨

Li-Hsin Sun

國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所研究生
Graduate Student
Graduate Institute of Library and Information Studies
National Taiwan Normal University

邱銘心*

Ming-Hsin Phoebe Chiu

國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所副教授
Associate Professor
Graduate Institute of Library and Information Studies
National Taiwan Normal University

【摘要 Abstract】

本研究透過訪談法探討臺灣大專院校女學生規劃與執行減重瘦身的資訊需求與資訊行爲。研究結果發現促成大專院校女學生減重瘦身動機原因來自「有所追求」的個人因素與「特殊時機」的情境因素，資訊需求集中於運動資訊及飲食資訊，而在規劃時的主要資訊尋求管道為搜尋引擎，其次為社群媒體，在尋求資訊過程中曾遭遇資訊正確性難以判斷、搜尋結果不理想、資訊量過大、金錢與時間成本過高等困難。本研究建議資訊提供者的資訊更新頻率應即時且新穎，分享經驗與資訊時須謹慎其真實性與權

*通訊作者：邱銘心 phoebechiu@ntnu.edu.tw
投稿日期：2022年3月23日；接受日期：2022年7月23日

威性，而尋求減重瘦身資訊的大專院校女學生可參考研究結果審視資訊的正確性。

This study investigates the weight-loss information needs and information behaviors of female college students in Taiwan through interviews. The results showed that the primary reason that motivated female college students' weight loss came from the personal factor of "goal pursuit" and the conditional factor of "special timing." The type of information needed most was related to "exercise and fitness" and "diet and nutrition." In the planning process, the main information-seeking channels were search engines, followed by social media. The female college students found it challenging to judge the correctness of their obtained information because the search results were not ideal, the amount of information was too large for them to process, and the cost of money and time was extremely high. This study recommends that information providers update information as frequently as possible, and the experiences and information should be shared with caution concerning its authenticity and authority. When seeking information on weight loss, female college students may consider the correctness of the information in light of the research findings.

【關鍵詞 Keywords】

大專院校女學生；資訊行為；資訊需求；減重瘦身

Female College Students; Information Behavior; Information Needs; Weight Loss

壹、前言

時代的進步，網路的發達，不僅帶來便利，亦間接影響人們的生活飲食起居，世界衛生組織（World Health Organization [WHO], 2021）指出自1975年以來，全球肥胖人數幾乎增加兩倍之多，2016年有超過19億18歲以上的成年人體重超重，其中約有13%人口達肥胖等級（男性11%、女性15%），而到2021年光是5歲以下兒童超重或肥胖人數就達3,900萬，肥胖的主因為高脂肪與高糖等高能量食物的攝取增加及因城市迅速的發展，交通的變化導致長期久坐，缺乏身體活動這兩種。根據衛生福利部國民健康署（Health Promotion Administration, Ministry of

Health and Welfare，簡稱國健署[MOHW])的2017~2020年國民營養健康狀況變遷調查國人體重過重、肥胖及腰圍過大的盛行率持續往上攀升，男性體重過重與肥胖盛行率(30.5%)高於女性體重過重與肥胖盛行率(23.2%)，但腰圍過大則為女性(52.9%)高於男性(47.2%)，從1993~2020年之間，國人19歲以上肥胖於體重過重盛行率於男性觀察為呈現上升趨勢，女性則肥胖盛行率持平，但體重過重盛行率也為上升趨勢。

在大眾媒體的渲染之下，雖然肥胖率持續上升，但人們對於身材「瘦即是美」的標準仍盤踞於心中，又因社群軟體的盛行，年輕男女甚是喜歡於社群軟體上發布生活趣事，同時跟隨潮流，其中包括「炫瘦」挑戰，如：枕頭裙挑戰、耳機線纏腰等，為能跟上流行，不論女性或男性漸漸地加入減重瘦身的行列中，由此可知，「身材」的標準是否依舊符合主流的審美，尚須探究。在衛生福利部國民健康署(2022)提出的2017~2020年國民營養健康狀況變遷調查近六個月嘗試減重的比例，年齡範圍16~18歲、19~44歲的女性(51.3%、50.3%)遠高於男性(25.7%、38.8%)，體重控制的方式多以「飲食控制」與「增加運動量或種類」為主，女性(19~44歲)亦會透過服用醫師或非醫師開立之減重藥物或食品減重(11.5%)。同時，楊嘉惠與林耀豐(2011)與多位學者對身體意象的研究中指出女性比男性更關注外表及體重係因對自己的身體外表感到不滿，同時對外觀裝扮更為注重(周玉真，1992；張錦華，1998；陳忠勝、卓俊伶，2007；羅惠丹、姜逸群，2007；Wright, 1989)。此外，不論是一般人或肥胖者在看待肥胖時，多採負面態度，這促使女性在主動與被動層面上更關注身材的議題(江顯東，2007；商沛宇，2014；羅品欣，2008)。

人在減重瘦身時，可能會規劃減重計畫。在規劃的過程中，可能會產生對於減重、瘦身、體重管理等相關資訊及知識的需求。在遇到與健康相關的資訊需求時，最正確的管道應為請教醫生或專家，但與醫生面對面討論病情時，可能使病患感到不自在，加上現今網路上的健康資訊容易取得，讓網路自然而然成為大眾取得健康資訊的重要管道之一(吳寂絹，2014)，然而，人們在檢索健康資訊時，常無法透過搜尋引擎上簡短的檢索詞獲得令自己滿意的結果，在檢索時所面臨的困境包括找不到所需資訊或資訊太繁雜等，以致無法判斷資訊品質等問題(Spink et al., 2004)，由此可知，網路檢索無法完全滿足消費者健康資訊需求，而當人們無法判斷資訊品質時，就會轉向不完整的二手資料(secondary sources)(Wilson, 1983)。二手資料係指資料內容非取自原始文獻記載

或一手資料，而是引用原始文獻後再次編纂而成的資料，通常參雜個人主觀意見在內，易造成對事實的扭曲或不客觀（俞依秀，1995）。在規劃減重瘦身計畫時，獲取與運用資訊的一個互動過程便是資訊行為，因此需瞭解如何辨識資訊正確性及如何運用管道或分享所獲取之資訊。資訊需求與尋求的滿足雖能促使人們擁有健康的減重觀念及計畫，但相關資訊的不足也可能造成身體的傷害。

在學生時期，學校等於一個小型社會，女學生之間難免充斥著比較的意味，對於身形的在意程度不亞於社會人士，甚至因體型緣故而成為校園霸凌的原因之一（林采霖，2011；陳立妍，2019；曹晏郡、張梓嘉，2015；鄧桂芬，2015），在洪建德與鄭淑慧（1992）的研究調查中，指出臺北地區12～25歲的女學生有56.2%對自己的體重不滿意，有67.2%則對體型不滿意，同時發現同屬於青少年階段的不同年齡組的節食行為中，又以大專院校學生是最為實際去從事減重的一群，因此時的大學生正處於青少年和成年早期間的過渡期，其身心靈與生活皆面臨顯著的轉變與壓力（Cooley & Toray, 2001），此外也有眾多研究證實大專院校學生確實會對身體意象的不滿意和體重的控制而運動（鍾寬，2004；Leon, Fulkerson, Perry, & Cudeck, 1993; Levine, Smolak, & Hayden, 1994; Smith, Handley, & Eldredge, 1998; Steinhause & Vollrath, 1993）。而有研究指出女大學生在於對自己身體意象越正面時，其運動表現行為也越好，同時對外貌越滿意及關注者，也更願意從事運動行為（林作慶、張志銘、許弘毅、賴永成，2012），但總體而言女大學生對於自己的身體意象及某些部位的態度仍持負面想法（楊嘉惠、林耀豐，2011），而有許多研究指出男大生對於自己的身體欣賞程度明顯高於女性（尤媽媽，2002；Gillen, Lefkowitz, & Shearer, 2006; Halliwell & Dittmar, 2003; Tylka & Wood-Barcalow, 2015），因此本研究特以大專院校女學生為探討對象，瞭解女學生在規劃減重瘦身計畫的資訊尋求方式，進一步瞭解是否於過程中遭遇困難及其解決方式，以盼未來能協助減重瘦身者有效且快速地尋求相關資訊。研究問題如下：

- 一、促成大專院校女學生的減重瘦身動機的因素為何？
- 二、大專院校女學生在規劃減重瘦身計畫時的資訊需求為何？
- 三、大專院校女學生在規劃減重瘦身計畫時所選擇的資訊尋求管道為何？
- 四、大專院校女學生在規劃減重瘦身計畫時的資訊使用行為有何特性？
- 五、大專院校女學生在規劃減重瘦身計畫的資訊尋求過程中曾遭遇的困難為何？

貳、文獻探討

一、消費者健康資訊需求與消費者健康資訊行為

「健康」是人人都在關注的話題，隨著對身體和疾病認知水準的提高，人們對於健康資訊的需求也日益增加。資訊科技的進步，使得獲取健康資訊的來源多元化，電子媒體更是一種具吸引力的傳播管道之一，因其有將大量資訊傳遞給人群的能力，不論是地區性或國際之間（Tones & Green, 2004），其中又以網際網路資源最為快速、方便且即時，所以特別受到青睞（黃若涵，2011）。而對於減重瘦身一事，流傳各種廣泛且不實的網路資訊，同時也有各種迷思，對於這些資訊與迷思皆應審慎消化並尋求相關的佐證（陳世爵，2008；裴駒，2001；潘羽緹，2018）。

健康資訊（health information）是以消費者的需求為中心，係能增進消費者積極主動參與醫療照護體系的訊息（Sangl & Wolf, 1996）且會直接或間接地影響資訊接收者的態度及行為表現（Ybarra & Suman, 2006）。健康資訊的傳播除了傳統的報章雜誌、醫療機構、廣播電視等管道外，隨著網路使用頻率的增加，上網搜尋健康資訊已成日常，有研究發現，網路上的健康資訊會影響醫療消費者的醫療決策（Bessell et al., 2002; Burke et al., 2011; Fox & Lee, 2002），對消費者採取健康行為的態度和結果都有正面影響（李宜昌，2011）。由此可知，現代社會大眾健康意識持續提升，也因人口平均年齡增長，除科學技術的進步和醫療技術的發展，社會中的醫療保健意識也逐漸增強，進而使得人們更加關注健康及養生，對健康資訊的知識需求也越來越高，屬於民生需求的醫療健康資訊領域逐漸廣泛，並熱烈討論與健康資訊相關的問題，對於減重瘦身之人而言，不論是與自己的減重教練或主治醫師溝通，或者利用網路查詢相關減重資訊，都會需要先提前進行知識上及術語上的瞭解，以便與教練、醫生之間有更好的溝通，甚至自行判斷網路資訊的正確性，由此可知，健康資訊在病患與醫生之間是重要的輔助溝通橋樑之一。

消費者健康資訊（consumer health information）為1990年代的新用語，係指直接提供給消費者有關健康生活、醫療情況及健康相關的服務等資訊，它被視為賦予消費者保健權利的資訊來源（吳寂絹，2014；Elliott & Polkinhorn, 1994）。Gann（1991）指出消費者健康資訊服務起源於美國，在1970年代中期，提供給一般大眾健康資訊的服務已成為當時的主要議題（吳寂絹，2014）。美國醫學圖書館協會之消費者與病人

健康資訊部門 (Medical Library Association & Consumer and Patient Health Information Section [MLA & CAPHIS], 1996) 將消費者健康資訊定義為「為任何讓消費者瞭解自身健康以及為自身及家人做與健康有關決定的資訊」。現代消費者健康資訊運動之父A. M. Ress (1998) 對消費者健康資訊所下的定義為：「與大眾相關且適合大眾的醫學主題資訊，不僅包含疾病的徵兆與症狀、診斷、治療、與癒後等資訊，還包括資訊的取得、品質以及健康照護服務的利用」。

消費者健康資訊的範圍依據不同學者而有不同的界定範圍，卓玉聰與林千鈺 (2004) 綜合了Sangl與Wolf (1996)、蘇媛 (2001) 及Deering與Harris (1996) 等人之觀點，歸納為下列五點：(一) 健康與疾病預防資訊；(二) 醫療、復原與照護資訊；(三) 藥物資訊；(四) 醫療提供者資訊；(五) 保險資訊。而廖韋淳、邱立安與岳修平 (2012) 則參照Horne (1999)、邱培源 (2002)、楊誠恕 (2004)、高持平 (2007) 等人的研究歸納成六大類：(一) 飲食營養資訊；(二) 就醫診治資訊；(三) 運動健身資訊；(四) 疾病治療資訊；(五) 養生防老資訊；(六) 預防保健資訊。而在眾多的研究中指出，大學生所重視的健康資訊主題為運動減重資訊 (林千鈺, 2005; Escoffery et al., 2005)，減重瘦身的網路資訊大致能以飲食控制、身體活動及醫療手段這三大面向為主，屬於消費者健康資訊中結合了健康知識與健康生活型態，能幫助使用者去促進健康、調適心理、進行健康醫療決策的部分 (劉司昀、孔文婷, 2016; Deering & Harris, 1996; Lambert & Loiselle, 2007)。

不同的人在不同的認知與情境下，將產生不同的資訊需求。在規劃瘦身計畫的過程中，必定會對減重瘦身資訊產生需求，如減重瘦身／體重控制資訊、瘦身食譜、瘦身運動與減重藥物等，然後便會透過各種管道尋求資訊需求的解答，如：於社團中提出問題以尋求解答，資訊需求是一種心理狀態，他人無法看見，但在需求者的心中卻可以感受到它的存在 (Derr, 1983)。Taylor (1968) 針對資訊需求特質分為內藏式需求 (visceral)、意識化需求 (conscious)、正式化的需求 (formalized)、妥協後的需求 (compromised)，說明人們在有認知需求時卻無法表達，一直到能夠清楚表達間之落差，從抽象模糊到逐漸轉為具體明確，由潛意識逐漸轉為有意識的察覺。針對女學生在一開始對於自己的問題需求時，可能處於一個不確定的狀態，究竟是為了自己的身體健康而減重，還是為了他人的審美觀而減重，抑或為了純粹不滿意於自己的身材現狀而減重等等，因這些不同的需求，而在不同的網站或社團尋求覺得可行的方法。

健康資訊行爲係指身心健康相關主題之資訊行爲，其研究的目標是期望民眾可透過正確的資訊使用，使自己能保有良好的生活狀態，並協助自身與家人增加自我保護的能力，做出正確的判斷，選擇適合的醫療保健，以避免潛在的健康問題（張澄清，2016；Lambert & Loiselle, 2007; Moorman & Matulich, 1993）。多數學者認為健康資訊尋求行爲是一種具有意圖性、有意識地搜尋與選擇健康相關類型資訊的行爲（Case, 2012; Johnson, 1997; Lenz, 1984; Longo, 2005; C. E. Ress & Bath, 2001; Warner & Procaccino, 2004）。在1990年代中葉興起的網際網路，逐漸成為消費者獲取健康資訊的管道，當人們在網路上獲取健康資訊時，則被視為新興傳播科技的接受或採用行爲。綜觀臺灣的健康資訊行爲研究議題眾多，如探討某一族群的健康資訊行爲（陳世娟，2020；傅彥儒、邱銘心，2014；廖韋淳等人，2012；魏米秀、洪文綺，2010）；聚焦於某些特殊疾病的範圍或主題（莊雯涵，2019；葉乃靜，2003）；評鑑健康資訊可信度及品質分析（卓玉聰、林千鈺，2004；黃蕙芬、邱銘心、鄭惟中，2017；楊意菁，2013；盧鴻毅，2015；嚴竹華、陳宗騰、蕭曼蓉、朱錦文，2017），也有探討健康資訊的隱私保護（何建志，2019；林子煒，2021；蔡宜樺，2019；鄭冠維，2014）相關研究等。本研究所探討的「減重瘦身」屬於上述研究議題中，某一族群的健康資訊行爲範圍，以正在規劃或進行減重瘦身一事的女大學生族群為對象，瞭解在這一連串的健康資訊行爲中特殊的異同之處。

二、減重瘦身資訊與相關研究

所謂的肥胖係指體內的脂肪組織超過正常比例的情況，是長期熱量攝取及消耗不平衡的結果，簡而言之，肥胖係指身體囤積過多脂肪的結果（陳思云、張祺晨、張秀瓊，2006）。根據衛生福利部中央健康保險署訂定的肥胖定義，是以身體質量指數（body mass index, BMI）（體重／身高²）來作為健康體位、過重和肥胖的切點。18歲以上成人分為四種體位：過輕（BMI < 18.5）、正常（18.5 ≤ BMI < 24.0）、過重（24.0 ≤ BMI < 27.0）、肥胖（BMI ≥ 27.0），而肥胖又分為輕度（27 ≤ BMI < 30）、中度（30 ≤ BMI < 35）、重度肥胖（BMI ≥ 35）。然而，越來越多研究顯示，「健康身體組成」及「合宜的腰圍」才是健康體位的關鍵，同時也是判斷國人體位的重要參考指標（衛生福利部國民健康署，2018）。而跟著歷史潮流的演變，現今女性所追求的苗條身材便是源於1920年代女性解放運動所造成的影響，因當時提倡現代化教育影響下，除了出現具有知識與自信的現代新女性外，也促使了女性在體育的展現，更因在裝

飾藝術盛行的1930年代摩登前衛的女性形象，表現出該時代女性活潑又具躍動肢體的視覺形象（孫祖玉、林品章、林廷宜，2014），由此可知女性並非全因自身的肥胖問題而有一系列的減重瘦身行為。在歷史的演進與時代的變化中，女性們為了擁有苗條身材不斷地尋找一切方法，從最原始的口語相傳到書籍資料，再到網際網路資訊。

現如今，網際網路上所呈現的減重瘦身資訊，不外乎圍繞著健康與不健康的減重方法所產出，如林文元與黃國晉（2000）針對健康減重方法提出的有飲食控制、運動、飲食行為修正及藥物的搭配，而不健康減重方法則如高小雅（2004）所歸納的不當藥物使用（利尿劑或瀉藥等）、不當的外科手術（抽脂或腸胃手術等）、不當的坊間飲食療法（禁食法或單調飲食等）、坊間號稱的減肥衣物等等，當有如此之多的資訊出現時，常使資訊尋求者眼花撩亂，每一種資訊的解說都似有道理，但其實都暗藏著不為人知的危險，對於資訊的判斷，資訊尋求者須一再地去核實。Suggs與McIntyre（2009）指出在美國透過網路搜尋健康資訊的人有79%，而約一半使用者都是搜尋節食及營養方面的資訊，搜尋身體活動或運動方面（physical activity）的則有44%，然而針對於網路減重瘦身資訊的研究並不多，反而是針對於減重瘦身者透過網路的社群來尋求心理上的支持，以此提高自我效能的研究為多數。

在臺灣對於減重瘦身這類議題的研究也不在少數，從節制飲食方面探討青少年體型意識與節制飲食行為的研究（林宜親、林薇，2000；陳微拉，2002），以歷史角度探討減重瘦身的傳播（林淑蓉，1999；祝平一，1999；游鑑明，2003），探討減重瘦身廣告的爭議（林美雅、向倩儀、蔡維鴻，2005；孫秀蕙，1996，1997；張錦華，1998；顧玉珍，1993），更多的是探討減重瘦身的動機與行為（文星蘭，2004；郭婉萍，2000；葉家瑜，2017；劉偉平，1997；蘇綾宥，2007）或心路歷程研究（吳盈宜，2010；林宛璇，2012；林珊吟，2008；張靜婷，2013），近年以「身體意象」來探討減重瘦身的相關議題亦為熱烈（尤媽媽，2002；李如雪，2008；陳思云等人，2006；羅品欣，2008；羅惠丹、姜逸群，2007），尤其探討對象皆以大學生為主要範圍。身體意象係指個人對身體的知覺（perceptions）、想法（thoughts）以及感受（feelings），當中包含身體大小的推估，外型魅力的評估，還有對於體型的感覺，這是種會受社會影響而改變的主觀經驗（Grogan, 2001）。從上述議題可知主要皆著重於減重瘦身的動機與行為影響、心路歷程或廣告爭議等研究，但卻極少探討在尋求減重瘦身資訊時的資訊行為方面的

研究，因此本研究欲探討在規劃與執行時期女學生在尋求減重瘦身資訊的資訊行爲。

參、研究方法

本研究採取質性研究取向，以正在規劃減重瘦身計畫者或正在進行已有的減重瘦身計畫並付諸實際行動三個月的女性大學生為研究對象，採用半結構式訪談法進行資料蒐集，再利用類屬分析法進行資料的歸納與分析，進而瞭解大專院校女學生在規劃減重瘦身計畫時的資訊需求與資訊行爲。

一、研究對象

本研究採立意抽樣的方式選擇受訪者，「立意取樣」主要應用於質性研究，研究者依研究目的與問題等，訂下所需的研究參與者條件，從可近母群體中精選參與者（Teddlie & Yu, 2007），同時在立意取樣的過程中，可以持續修正調整取樣的焦點（continuous adjustment or focusing of the sample）（張子超，2000），其樣本數目不似量化研究需使用統計檢力分析（Statistical Power Analysis）計算需多少樣本，而是當資料飽和時，即可停止收案（Patton, 2001）。為招募符合本研究對象條件之受訪者，研究者透過社群媒體（Dcard健身板、Facebook社團——減醣好好、爆瘦公社）張貼招募受訪者之資訊及意願問卷供符合條件之女學生填寫，研究者將問卷之填寫時間透過電子郵件或電話方式聯絡受訪者訪談，徵求對象須符合下列條件：（一）性別：女性、（二）年齡：18（含）~ 26歲（含）、（三）特定族群：大專院校學生（含研究生）、（四）居住地區：臺灣地區、（五）特定條件：研究對象正在蒐集有關任何減重瘦身資訊以規劃計畫者或正在進行已有的減重瘦身計畫並有實際行動者（已實行計畫最少三個月），本研究參考張靜婷（2013）對實際行動者的定義為為了減輕體重、減脂、減肥、瘦身、塑身等目的而進行一連串的行爲者，與（六）排除條件：懷孕期間者與產後調理者。

二、資料蒐集

本研究於各社群媒體的社團之相關管道（Dcard健身板、Facebook社團——減醣好好、爆瘦公社）徵求符合上述之條件的受訪者參與研究。研究者於訪談前以email與受訪者聯繫，說明訪談目的、方法與過程等，

提供訪談大綱及研究參與同意書供參閱，並告知訪談過程將全程錄音，徵得受訪者同意後約定訪談時間及地點。本研究為質性研究取向，資料分析時採取蒐集資料與分析資料並進的方式。因分析第12位受訪者的訪談資料時，已達資料飽和狀態，因此多訪談3位受訪者並分析其訪談資料作為確認。最終共訪談15位受訪者（如表1）。研究訪談於2020年10～12月進行，總計15位大專院校女學生，年齡18～21歲有6人，22～26歲有9人，平均年齡22歲。減重時長三個月以上不足半年者有3人、半年者有3人、一年者有5人、二年者有3人、三年者有1人，平均減重時長為一年。

表1

受訪者基本資料

代號	年齡	教育程度	領域	減重時長
A001	21	大學	社會科學	一年
A002	25	大學	社會科學	一年
A003	24	碩士	社會科學	半年
A004	25	碩士	社會科學	二年
A005	24	大學	社會科學	一年
A006	21	大學	藝術與設計	二年
A007	20	大學	藝術與設計	半年
A008	26	碩士	生命科學	半年
A009	19	大學	中文與外國語文學	一年
A010	24	碩士	中文與外國語文學	三年
A011	19	大學	中文與外國語文學	三個月
A012	22	大學	中文與外國語文學	三個月
A013	25	大學	中文與外國語文學	二年
A014	22	大學	人文學科	四個月
A015	20	大學	人文學科	一年

三、資料分析

訪談過程進行全程錄音，並輔以現場札記，訪談結束後將錄音內容轉錄為逐字稿，連同現場札記彙整成訪談紀錄，含訪談內容、訪談對象、訪談日期等，其後進行編碼作業，建立編碼架構且逐步修訂。本研

究採用類屬分析，類屬分析屬於質性資料分析的一種，係在資料中找尋反覆出現的現象，並解釋這些現象的重要概念過程，其基礎在於比較，透過比較過程，區別出事物間的異同，比較方法有同類比較、異類比較等，經比較產生類屬後，對類屬之間的關係進行分析，關係建立後，則可發展出一個或多個「核心類屬」（陳向明，2002）。資料分析步驟為對整理後的訪談紀錄，進行閱讀整理並分析，以段落及語句為裁切分析單元，抽取符合研究問題的內容進行編碼，反覆比較與分類，歸納出具同質性的觀念後加以命名，建構觀念與分析內容的關聯性。彙整研究結果後，提出研究結論並給予建議，分析過程如表2。

表2

訪談紀錄分析過程

訪談紀錄	類屬	核心類屬
減重之後會比較有自信心吧！就是對外形不太滿意，不管是同性或異性對待胖的人跟瘦的人態度不太一樣，就是他人的眼光，同時也因失戀而激發毅力，發現暗戀的同學對待比較瘦的女生跟比較胖的女生的表現還有行為都差異太大，那時候突然覺得喜歡的人居然對待那個女生跟對待我是截然不同的，就有點挫大挫折吧！所以下定決心。（A008）	促成減重瘦身的動機因素	個人因素（資訊需求）
因為以前自己是比較瘦一點，然後是中間開始往橫向發展，就覺得說我想要再回到以前那個狀態，會比較好看。（A011）		
高中因要讀書，坐比較久，就變比較胖，但上大學後會想要變漂亮。（A010）		

四、研究限制

本研究僅針對大專院校女性學生含研究生進行研究，以半結構式訪談所得之主觀性瞭解。因人力成本考量，研究對象以線上招募方式進行，此招募方式因招募管道的選定，樣本較為集中特定群體，如：就讀的學科領域相近、參考資訊的方式相同等，因此研究結果不適宜推論至非本研究範圍以外之對象、性別及族群。

肆、研究結果

一、促成大專院校女學生減重瘦身動機的因素

根據研究發現影響減重瘦身的動機主要來自於「有所追求」的個人因素與「特殊時機」的情境因素。個人因素包含：追求外觀上的改變、追求生活上的改變及來自健康的警醒。在「追求外觀上的改變」中，又分為區分為兩點：外觀的改變及自我的感覺。情境因素包含：來自他人的影響、戀情萌芽時、重要活動前及特定季節前。在這些因素的促使之下，令女學生的減重瘦身動機越加明確。

(一) 有所追求的個人因素

1. 追求外觀上的改變

研究發現女學生會因為身形外觀從而導致對於「自己」是較為不自信的狀態，這些都是女學生在自我認知方面較為負面的影響，因此為了能有外觀上的改變及增加對自己的信心感覺而積極地進行減重瘦身一事。

(1) 外觀的改變

在外觀上的改變，有近一半的受訪者對此重視度極高，訪談期間，當研究者詢問此題的當下，受訪者第一反應皆為回覆為了改變現在的體態而想要進行減重瘦身，對於現階段自身的外型較為不滿意，如A008 (1-1-B) 所回覆：「就是對外形不太滿意這樣子」，由此可知道對於學生而言，外觀的體現尤為重要。

(2) 自我的感覺

在女學生而言，對於自己身體意象的認知相當強烈，並非全於社會的觀感及他人的眼光，而是自己對於自身的感覺，不論是外型衣著層面或是心理層面，對於自己的身形皆略有較悲觀的意味，甚至與從前的身形進行比較，如同A011 (1-1-B) 所述：「因為以前自己是比較瘦一點，然後是中間開始往橫向發展，就覺得說我想要再回到以前那個狀態，會比較好看。」而訪談後發現近三分之一的受訪者皆表示，當體重或是身形在超過自己所設定的範圍後，就會決定要去規劃減重瘦身計畫，並為了恢復到理想的樣子而去執行該計畫，如A008 (1-3-F)：「就是感覺自己超過一定的體重之後就會開始規劃並執行這樣的減重計畫，因為有給自己設體重的那個超標限制。」

2. 追求生活上的改變

現代人的生活較以前來得便利，同時也較為繁忙，為了生活而工作、學習，這樣的狀態日復一日、年復一年，因此受訪者提到當有想要改變現

在的生活形態時，例如原本懶散的生活希望可以改變現狀時，就會想要去規劃減重瘦身計畫，以此來改變當下的狀態，如A010（1-3-F）：「要改變生活型態的時候，就是開始想要運動的時候就會規劃了。」

3. 來自健康的警醒

眾多關於減重瘦身或體重管理研究顯示健康的問題也是減重瘦身的一大動機，本研究有三分之一的受訪者表示在看診後，因為健康的問題，醫生建議需進行減重，從而使其想進行減重瘦身機率也很高，如同A009（1-1-B）：「因為膝蓋不好，去看醫生後建議靠減重來減輕膝蓋的負擔」，除了可能因肥胖帶來的關節健康問題外，還有精神上的改善等，而另三分之二的受訪者則表示健康固然是一原因，但於現階段的年齡而言，不會是減重瘦身的主要原因，如A006（1-1-B）所述：「健康也算是，但它占的部分不是很大。」

（二）特殊時機的情境因素

但除了規劃計畫的所需時間之外，也會因為特殊的情況下，積極地去鞭策自己規劃及執行減重瘦身計畫，以達所期望的身形，例如來自他人的影響、戀情萌芽時、重要活動前及特定季節前，在這些情況下，便會使得女學生更迫切地想規劃與執行減重瘦身計畫。

1. 來自他人的影響

人際關係中包含家人、同儕及朋友，多數受訪者表示家人、同儕及朋友的想法也會影響到是否想要進行減重瘦身，有的受訪者因相對於周遭人而言較胖的身形遭到打擊、有的則是因剛好同儕想減重而覺得被此等減重的精神所影響到，所以也一起進行減重瘦身的行為，如A010（1-1-B）：「看到我的一個好朋友上大學時變瘦後就蠻羨慕的，所以就想既然旁邊有個模範那就我也想開始，就是受到朋友的一些類似精神那種的鼓舞。」而受訪者也提到，當被他人進行比較，甚至被所喜歡之人因外觀而被差別對待感到難過時，也會是影響決定是否要規劃減重瘦身計畫的最大因素，在前述有提到女學生在於對自我身體意象的認知上有較為悲觀的情形，因此若再被加以進行比較，就更會為此而去規劃與執行減重瘦身計畫，如A009（1-3-F）所述：「有人剛好刺激到自己，會內部反省自己就會開始減重。」

2. 戀情萌芽時

同時本研究也發現，所招募到的研究對象幾乎為單身狀態的女學生，會因為想交男朋友的心情而規劃減重瘦身計畫，因此是否有中意之人也會影響減重瘦身的意願，目的便是為了能讓異性也喜歡上自己，去做外觀上的改變，如A002（1-1-B）所言：「因為想交男朋友！」

3. 重要活動前

當有任何重要的活動即將來臨或者是可能會有影響現在體重身形之舉動（例如：年節大吃大喝之舉）時，就會想要盡快去制訂減重瘦身計畫，並去執行，以避免後續衍伸出的相關擔憂，如A011（1-3-F）所述：「可能是開學前，因為就覺得說開學前的時候可以就是有一點比較不一樣，新開學新氣象，所以會想要做一件事情去改變自己，讓自己感受到自律或者是一種可以很好地去完成一件事情這樣子。」

4. 特定季節前

除在重大活動來臨外，也會在特定的季節即將來臨時，尤其夏季來臨時，為了能穿著該季節的衣裳以展現自身的身形而規劃減重瘦身計畫，並希望在季節來臨前就能執行該計畫並達到顯著的效果，如A015（1-3-F）所述：「夏天常常出去玩，衣服穿得比較清涼，會擔心自己的肉太多」；但在特定季節除穿著之外，也有受訪者提到在暑假時，無須為課程及人際交際來感到煩憂，因而較能控制自身的時間規劃來執行減重瘦身計畫，如A003（1-3-F）所提：「通常是夏天前，六、七月那時，因通常是在家裡，就沒有要跟同儕社交的壓力，也不用去上課，所以可以很專心自己一個人去做這件事。」

二、促成減重瘦身資訊尋求的時機

從受訪者的訪談中，瞭解到女學生在「減重成效不彰顯或傷身時」、「質疑自身身形或羨慕他人時」、「追求即時的減重瘦身資訊時」的情況下，對於資訊尋求的渴望更為積極。

（一）減重成效不彰顯或傷身時

於訪談中受訪者表示，當發現自己在執行原先的計畫後一段時間，不論是體重或是身形未達當初所預想的情況時，就會再去找尋問題出處及解決方法以調整計畫，如A008（1-4-H）：「減重一個月沒有感覺明顯成效時就會去查原因。」

（二）質疑自身身形或羨慕他人時

在發現身形不及自己所想的完美或是看到他人更加完美的體態後，也會想要進一步瞭解雙方的差異何在，以及想知道完美體態的養成是如何造就的，從而進行減重瘦身資訊的搜尋，如A002（1-4-H）：「在看到漂亮的女生的時候，因為想要變得跟他一樣漂亮，所以會突然想去查一下。」

(三) 追求即時的減重瘦身資訊時

受訪者表示在運動過程中，無法確認當下動作是否正確時，會進行該運動資訊的搜尋，同時也有受訪者表示三餐在外，欲購買餐點時，會特別進行食物熱量資訊的搜尋，以利熱量的控制，如A007（1-4-H）：「買三餐或吃東西前會上網查熱量計算一下。」

三、資訊需求的類型

女學生在規劃減重瘦身計畫的過程中，在瞭解自身所需後，可能會產生資訊需求，根據訪談結果分析受訪者曾經尋求過的資訊類型後，將資訊類型歸納為以下幾項。

(一) 運動資訊

運動資訊中包含初學者運動資訊、速成減重資訊、特定部位運動資訊、健身房資訊，以下詳細說明。

1. 初學者運動資訊

針對於運動相關資訊，幾位受訪者因本身是初學者，為了預防造成運動傷害及執行上的怠惰而特別找尋適合初學者的運動資訊，待執行過一段時間，熟悉相關的運動姿勢之後，再更進一步搜尋其他進階運動資訊，如A005（2-6-B）：「我是一開始是先搜尋那種初學者的運動影片，想說先持之以恆，等真的有堅持住之後再做更進階的規劃。」

2. 速成減重資訊

減重瘦身本就是一項長久的事情，但許多受訪者皆表示希望能以快速又簡單的方式進行，無須花太多時間在運動這件事情之上，因此在於關鍵字搜尋較常使用如「速成」、「一個月瘦……」等相關字詞，如A014（2-6-B）：「我會上YouTube去找看有什麼可以比較方便不要花太久時間就進行減肥的，因為我不想花太久時間去進行減肥。」

3. 特定部位運動資訊

每個人運動的方式不同，順序也不一，但部分受訪者有提到會針對性地對於自身的特定部位進行鍛鍊，而不同的教學者有不同的方式及順序，因此他們會找尋重複性高的動作來進行鍛鍊，如A015（2-6-B）：「因為我會找大量性的瘦小腹、大腿等資訊，然後選擇他們都有重複的動作去做，找重複性最高的。」

4. 健身房資訊

除了上網搜尋運動教學影片之外，也有不少受訪者表示會到健身房

去找專業教練指導，然而健身房種類眾多，地點也分布各地，因此首先需要瞭解到自家地點與健身房的距離、教練的評價、設備新舊等資訊，所以在健身房地點就會先以遠近進行篩選，再根據健身房的器材種類及數量、客群、制度等相關因素進而汰除，如A003（2-6-B）：「我會找健身房與教練篩選這部分的資料。」

（二）飲食資訊

飲食資訊包含生酮飲食與減醣飲食資訊、斷食法與熱量控制資訊、食譜資訊、個人健康管理輔助軟體與資訊，以下詳細說明。

1. 生酮飲食與減醣飲食資訊

減重瘦身的方法眾多，近幾年流行生酮飲食法及減醣飲食法，也因為在學生間的盛行，口耳相傳，許多受訪者提到也會去找尋資料並嘗試，但因體質的不同，可能會改為其他方式，如A012（2-6-B）：「我本身一開始是做生酮，後來是做低碳，所以一開始找生酮有關的就是不論是在減重方面的飲食、飲食的注意事項還有一些如對於生酮的迷思或是一些疑問，然後逐漸轉變成低醣，就是不吃米和麵，從而找到一些替代品比如說藜麥。」

2. 斷食法與熱量控制資訊

當與同為減重瘦身的人討論減重一事時，最普遍討論到的便是以斷食為主的資訊，例如：不吃早餐、不吃晚餐等相關的資訊，部分受訪者也不例外的討論到該資訊，而受訪期間發現168間歇性斷食法於現在而言為時下最流行的方法，如A006（2-6-B）所述：「我看了很多健身教練都有在實行168間歇性斷食，所以就去查一下，發現這個應該就是最適合且方便的方法，我就選擇這個方式。」

3. 食譜資訊

現在的網路普及，食譜的資訊不再僅限於書本雜誌上的圖片與文字，更多的人也會上網直接查詢烹調食物的方法，受訪者提到由於自身會做菜、帶便當，因此會特意去找尋能幫助減重的食譜，同時若食譜內的食物不喜歡，會再尋找其他可替代之食物，如A013（2-6-B）：「我會去Instagram上看人分享的食譜，像是少澱粉類，例如雞胸肉料理教你怎麼料理會比較健康，主要是增肌之類的食譜。」

4. 個人健康管理輔助軟體與資訊

有一半的受訪者表示希望可以隨時掌握食物的熱量、自身卡路里等相關情況，因此會進行搜尋是否有相關的減重APP或熱量表格計算，以便能更快速瞭解當下所購買或進食的食物熱量資訊以及應進行多少運動

消耗，如A011（2-6-B）：「會搭配一些APP去計算說我今天跑步一小時會消耗多少卡路里之類的，因每個人的體重級數不同，所以我就想說那個表格式的資訊也可當作參考，讓自己心裡有個底。」

四、資訊尋求管道

訪談結果歸納出大專院校女學生的資訊尋求管道依據提及次數多寡順序為「搜尋引擎」、「社群媒體」、「紙本書籍」三種管道，並瞭解選擇該管道的考量因素。

（一）搜尋引擎

大多數的受訪者下意識皆告知最常使用的便是搜尋引擎（Google），如A002（3-10-B）：「我通常在Google上打這些關鍵字第一個跳出來的都會是YouTube，PPT或Dcard，可能因為資訊比較多吧」，而在搜尋結果排行上又會影響點擊的興趣及意願，例如受訪者A009（3-10-B）表示「在Google搜尋減重文章時，前面排名的文章都會連接到Dcard……」大多數受訪者表示會從搜尋引擎再去連接到其他的社群媒體、部落格文章等。

受訪者選擇搜尋引擎當作資訊尋求管道原因多為他們的使用習慣，平時的習慣性使用，加上搜尋後的結果又進行排序，在排序後受訪者能透過標題進行辨別，從而連結到其他網站，對於受訪者而言是方便且能快速搜尋到結果的管道之一。

（二）社群媒體

研究結果顯示在社群媒體上查找資訊也是大學生較為常使用的方式，而最為受訪者所推崇的便是Dcard，雖也有Facebook使用者，如A008（3-10-B）：「我有加入Facebook飲食方面的社團，去瀏覽其他人分享的資訊」，但更多的受訪者表示因Facebook近幾年充斥著各種假消息，進而轉向族群較為穩定的Dcard，也因Dcard為匿名發表言論，所以對於他人所發布的文章評論更為真實激烈，他們相信至少敢於發布減重瘦身文章者，不會有太多是假訊息，如A003（3-10-B）：「我比較喜歡看的是像Dcard或是PTT那一種的，就是匿名去分享的資料……我覺得你敢分享出來的東西，應該不會太差啦，就是資訊可信度的話。」

受訪者選擇社群媒體是因為除搜尋引擎外，社群媒體對他們而言是能發問後快速得到回覆的管道之一，不論任何疑難雜症，除了自行搜尋答案與辨別外，直接於社群媒體上發問，由不同專業領域的親朋好友或陌生網友來回覆自己所遇到的問題，更能快速得到解答。

另外，從上一個研究結果得知大多數受訪者皆從搜尋引擎Google進行關鍵字搜尋，而搜尋結果影響了點擊意願，同時許多受訪者表示在於減重瘦身的搜尋結果中有較多的是影片，而影片的最大宗則為YouTube，從而使他們在於影音瀏覽皆使用YouTube，比起書籍、文章上的文字呈現，受訪者更接受影片的動作教學，如A006（3-10-B）：「我還蠻常看YouTube的影片，我覺得比起文字會更習慣性地傾向看影像、圖片或影片。」

受訪者選擇影音平臺的原因係為比起2D文字與圖片，動態的影片教學更能快速理解運動的分解動作，且現今的影音平臺內容眾多，關鍵字的搜尋也能使受訪者快速精確地找到所需影片。

（三）紙本書籍

較為少數的幾位受訪者表示書籍所給予的資訊有時候對他們來說是重要的，不論是自行在書局翻閱，甚至是從課程上所知道的，只要能夠幫助到減重，就願意多閱覽，而選擇書籍的原因則是認為書籍給予的資訊較為完整，也可隨時翻閱，如A010（3-10-B）：「我主要會去看書因為我覺得就是書給我的資訊比較完整，然後我也可以隨時想到後去翻一下。」受訪者認為書籍的內容比起網路要來得豐富且完善，他們對於書籍有一定的共識便是能夠出版成書，表示內容的完整性與真實性有受到一定的審核，而非隨意撰寫，但在選擇時的排序卻位於網路管道之後係因紙本書籍較為厚重，且無法隨意地帶在身上，僅能先將欲找尋的資料記下來，再去進行翻閱。

由上述結果可發現，時下大學生在於資訊查找上來說，網路的使用較於以往來得更頻繁，搜尋引擎大戶依舊為Google，而從搜尋結果排行而言，排名較前的都是相關的討論版、網站等，而在於大學生之間最常使用的社群媒體不再僅限於Facebook，而是由盛行於大學生之間的Dcard當道，很多的娛樂消息或較為有趣的事情都從這兩個平臺上去進行搜尋瀏覽，除此原因之外，也因操作介面相對而言較為熟悉而受大學生喜愛。

五、資訊使用行為

資訊使用行為是女學生在獲取減重瘦身資訊後的運用與比較過程，在使用資訊的過程中，先對資訊進行整理、再加以判斷資訊正確性後，選擇所需要的資訊後再使用其內容，以此探討女學生對於減重瘦身資訊的選擇因素、資訊正確性的判斷方式，以及資訊的使用行為。

（一）減重瘦身資訊的選擇因素

訪談結果發現，在選擇減重瘦身資訊時，最為女學生所看重的因素分為「時間的調配與金錢的考量」及「成效預估與執行的可能性」，以下說明之。

1. 時間的調配與金錢的考量

在於減重瘦身這一系列的規劃中，最為受訪者所重視的便是時間與金錢上的考量，時間的安排對於大學生而言是非常重要的，上課、工作、社團活動等皆耗盡一個大學生的時間，想從中再挪出時間進行減重有時是放棄的源頭，因此許多受訪者皆表示希望能以短時間且高效率的方式來進行減重瘦身的規劃；而金錢也為一大原因，相較於擁有穩固薪資的上班族，大部分的大學生在於金錢的使用上較為局限，因此更希望能以較低成本的方式來進行減重，如A009（2-7-D）：「優先選擇自己可配合時間的減重計畫。像健身餐就比較不會去花錢購買，以不花錢、不花太多時間為主。」

2. 成效預估與執行的可能性

從上述第一點所知，時間與金錢皆為考量的第一部分，而第二考量的便是實施的成效預估與執行的可能性，對於受訪者而言，在規劃的同時也會進行成效的預估，思量該計畫是否能達到自己所預想，而是否能達成與執行面又有著不同的心態，覺得能達到所預想的成果，但在執行卻有可能是個艱辛的考驗，因此減重瘦身資訊的選擇，這對於受訪者而言是一個重要的決定因素，如A001（2-7-D）：「有了這些專業的知識之後，會考量不能影響到健康，還有就是此方法效率高不高，執行度高不高。」

女學生在時間、金錢及成效預估與執行上會如此重視，與其現在的學生身分密不可分，雖有較於上班族的充裕時間去做計畫與執行的安排，但卻希望能以快速的方式進行減重瘦身，較不願意多花時間在減重瘦身一事上，也因此更加看重成效的彰顯是否能如預期般地明顯，而在金錢部分，則也是每一分錢都需妥善規劃，才不會導致有任何生活上的急需而不足以支付。

（二）判斷資訊正確性之依據

在網路資訊如此豐富的狀況下，訊息傳播速度快又方便，以致很多的網路資訊在缺乏慎重的考究下產出，進而形成假資訊，而眾多的假資訊匯集時，卻又使人無法判斷真偽，在減重瘦身資訊上，資訊的正確性影響人體甚多，正確的資訊帶人踏往成功的道路，錯誤的資訊則可能造

成無法挽回的傷害，因此在獲取資訊後，需經過篩選過濾或驗證資訊正確性後，才能成為滿足個人需求的資訊。

1. 資訊的權威性

在分析過程中，能確切感受到許多受訪者對於資訊的權威性都有著一定程度的瞭解，他們懂得利用學術研究當佐證，也會根據不同人在經驗上的分享來進行資訊真偽的判斷，同時若有名人或醫師進行推薦、撰寫的文章書籍，皆有為其作保證的功效，同時部分受訪者也提到在臺灣較為知名的減重廠牌能作為減重商品領域的領頭羊也有一定的知識水平存在，因此所產出的數據與資訊也能是輔助判斷的一大要點。

(1) 學術研究佐證

現在的大學課程內皆有基本的資訊素養相關課程，這使得受訪者知道去查詢學術研究來證明自己找到的文獻是否可信，他們在查詢減重瘦身的資訊後，懂得再額外查詢相關的論文研究來佐證該減重瘦身方法對於身體是否有不良的影響，從而安定對於資訊疑惑的心理，如A001 (2-8-F) 所述：「我會更進一步地查詢資料之後，再去尋找一些論文來佐證，裡面有更專業的知識，也更有根據。」

(2) 專業醫療人員或名人的撰寫及推薦

減重瘦身是會影響身體的舉動，對於任何相關的減重瘦身資訊而言，許多受訪者均表示沒有什麼比起一位專業醫師的建議更為權威性的，由這些專業的醫師所撰寫的書籍或網路資訊，甚至於醫師為其背書的產品，他們認為是較為安全的，但若有除了醫師以外的其他專業醫療人員一起背書，更能使其信服。而「名人」顧名思義為著名人物，現今主流媒體廣告代言尤其多，一位名人所說的話語對於大眾而言，可能造就不一樣的想法，就普通大眾的想法內多少都藏有「該位名人敢為其產品代言，表示他認同該產品並為其背書……」，因此他們提到若有名人或明星的加持，會讓他們更能相信該資訊的品質保證，如A009 (2-8-F) 所提及：「若很多名人推薦就會試試看，主要是看有沒有很多人在討論這個有沒有效，就是大家都說有效就會想試試看，政府、醫生所寫的我覺得可信度更高。」

(3) 經驗的分享

對於一個想進行減重瘦身的人而言，「實例」是選擇該資訊的一大重點，天花亂墜的文字形容比不過一個真實呈現的圖文並茂，部分受訪者皆表示在要選擇該減重瘦身資訊時，若有前後對比，真實的形容，會更讓他們願意相信該資訊的可信度，如A015 (2-8-F) 所述：「我會看實

際經驗分享，我覺得那個可信度蠻高的，因為是真實有做過的，……，不過我不會參考減肥藥、動手術這類選項。」

(4) 知名減重廠牌之資訊

減重瘦身產品的大小品牌何其多，但最為人們共同所知的也僅一至二個品牌，而能夠被拿來當作學術研究的更是少之又少，因此部分受訪者表示若是較為多數人所知的知名減重廠牌所提出的數據或資訊，甚至所建立的官方網站，他們認為資訊可信度是有的，如A011(2-8-F)所提及：「像知名減重網站iFit的話，我覺得有參考價值是因為它在Google search裡面，能被推到前面讓我看到，應該算是一個點擊率高的大網站，……，所以就覺得說這個網站可能就是專門在做這一塊的。」

2. 資訊的交叉驗證

除了利用學術研究的佐證之外，部分受訪者表示更多判斷資訊正確性的方法是資訊的交叉驗證，不同的教學者有不同的教法，不同的學者有不同的見解，但在眾多「不同」之下，能夠找到「相同」處，便是增加「正確」的機率，因此找出資訊的重疊之處，也是受訪者判斷資訊正確性一大因素，如A015(2-8-F)所述：「我會大量性地找資訊，選擇重複的動作去，找重複性最高的，那他的正確性也會比較高，同時也會找比較多人講的方法，再加上詢問家人與周圍有減重的同學交流意見，以增加資訊的正確性。」

3. 資訊更新頻率與新穎性

時代的腳步、網路的速度對大學生而言是非常快的，網路上一篇篇文章、一則則的新聞，每分每秒的發布著，但當該資訊發出後，是否有獲得觀看人的迴響又是一回事，因此部分受訪者對於自己所查找到的資訊有時會抱有遲疑，會特別再去關注原發文者的最新動向，同時也會注意該資訊所追蹤的人數及留言是否有在更新，如A005(2-8-F)所言：「我可能會看該資訊的追蹤數及下方留言，若是個人分享文章則會看它是否有持續更新。」

(三) 資訊使用行為

每個人對於資料的使用方式皆不相同，受訪者在獲得減重瘦身資訊後，對於資訊的使用包括：「儲存閱讀，但未必實踐」、「身體實踐」、「彙整資訊後再實行」。

1. 儲存閱讀，但未必實踐

受訪者表示，對於在瀏覽時所查找到的減重瘦身資訊，最常使用

的作法是將該資訊的文字、截圖、連結等直接複製於通訊軟體記事本上或網頁的最愛中，許多受訪者認為此方法最為便利，可即時閱讀，但對於儲存的資訊並不會馬上執行，很多時候只是單純地去閱讀該資訊，如A008（5-15-B）：「我會截圖或是將網址儲存到電子記事本裡，想看時再看。」

2. 身體實踐

除少數受訪者會將資訊進行彙整外，大多數的受訪者表示在確認資訊的可信度後，直接身體力行去做比紙上談兵更為快速，比起記錄於紙本上，更快速的便是記於腦海之中，如A002（5-15-B）：「我很容易相信，所以不會特別去做整理，看到的就直接用，就直接執行了。」

3. 彙整資訊後再實行

於幾位受訪者當中，唯有少數會將蒐集到的資訊進行彙整或手寫筆記，通常會循序漸進地進行規劃，以防自身生活習慣面臨重大改變，從而導致執行時心生放棄之念頭，彙整之資訊以食衣住行進行分類並撰寫於筆記本上，以便參照，如A006（5-15-B）：「對於資訊，我分類的方式就是從最容易到達的開始，再慢慢地循序漸進改變的自己，從改變比較小的方法開始去做，所以是有按照層次並依照小的生活習慣去進行減重。」

六、資訊尋求過程中遭遇的困難

經訪談分析整理歸納出大專院校女學生在尋求減重瘦身資訊的過程中，遭遇的困難包括「資訊正確性難以判斷」、「搜尋結果不理想」、「資訊量過大」、「金錢與時間成本過高」等四種類型。

（一）資訊正確性難以判斷

受訪者在網路上搜尋到的結果與來源會抱有顧慮，但會先蒐集相關資訊後，再去詢問身邊的專業人士，然後再進行大量文獻的閱讀，雖過程花費更多時間在資訊判斷之上，但受訪者對於自己所查找到並加以研究後的資訊會更加安心，如A001（4-13-B）：「就是可能不知道這個來源到底正不正確，就會有一些疑慮，那我可能會去問專業的人士或查大量研究文獻，多方尋找答案，然後自己評估哪方說的比較正確。」

（二）搜尋結果不理想

雖然網路上的資訊豐富百態，但有時受訪者在自己認知之下所輸入的關鍵字卻並不一定能與網路上所呈現的一致，以致查找到的資訊無法達到自身所預期的，而在於此情況下，許多受訪者皆選擇重新輸入關鍵字，以確保搜尋結果的呈現，如A005（4-13-B）所述：「假設你想要瘦

屁股的話，如果只在YouTube上面打『瘦屁股』，可能找不太到，那你就打『瘦臀部』或是『幾天養成水蜜桃臀』之類，就是沒辦法比較直接的用『瘦屁股』三個字找到那個影片，那就是換關鍵字繼續找。」

（三）資訊量過大

在於減重瘦身一詞上，因資訊量較大，部分受訪者無「查不到資訊」的問題，反而是搜尋出的結果太過於龐大，以致無法確定應使用哪些資訊，而對於資訊量太大時，受訪者表示會先限縮搜尋範圍，例如以先瘦身體哪部分，以相關的關鍵字進行縮小範圍，直至結果較精準後再選擇資訊，或者按照自身有興趣的關鍵字直接對應搜尋結果的標題，再進入該頁面一篇篇進行審視，如A011（4-13-B）所遇到的：「我自己的話就是比較著重於就是運動跟飲食上面，但這兩個關鍵字就會出現超多資訊，我還要從裡面篩選出來，就花還蠻多時間……我解決這問題的方式就是先看標題是不是自己有興趣的，然後看它裡面的細項是有些，看了之後針對當時的我自己的生活狀況來說是不是合適，若不合適，我就先過濾掉。」

（四）金錢與時間成本過高

減重瘦身是一項長遠的路途，並非能一朝一夕速成，因此在搜尋資料的同時，時間與金錢也會是考量的一大問題，部分受訪者提到在搜尋到結果時，會發現該結果與自身當下所擁有的時間無法達成一致，以致在運動時間上的規劃成為困難，而金錢則是因所想的方式若為代餐、找健身房或健身教練等，都將成為一大問題，遇到類似的問題時，只能另擇方法與時間規劃，以使計畫能符合當下所能實施的金錢花費與時間安排，如A008（4-13-B）所遇到的：「應該就是時間的安排，運動時間規劃比較困難。」

除以上幾項提出的困難之外，在於多數受訪者的搜尋過程中，大部分指出因網路的豐富性，對於在搜尋資料上並未有太大的問題產生，他們皆表示若真有查不到的資訊時，更傾向於以另外的方式（例如替換食物、變更減重方式等）進行替代，以節省在資訊搜尋上的時間。

伍、研究結論與未來建議

一、研究結論

根據訪談蒐集的資料進行分析，首先瞭解大專院校女學生的減重

瘦身的動機及資訊需求，而後分析受訪者資訊尋求管道的選擇及考量因素，再探討受訪者對取得資訊的使用行為及對資訊的辨識，分析受訪者在資訊尋求過程中曾遭遇的困難及解決方式，再針對研究問題與研究目的做出歸納，結論如下。

(一) 「有所追求」的個人因素與「特殊時機」的情境因素係為大專院校女學生減重瘦身的主要動機

對於減重瘦身，不同的人有不同的理由，但這些理由往往卻也離不開人們的生理及心理需求，本研究訪談結果得出促成大專院校女學生減重瘦身動機的因素，主要來自於有所追求的個人因素，包括因受訪者對於自己的不自信而追求外觀上的改變、希望追求生活上的改變而想減重的，以及來自健康的警醒也會使受訪者聽從醫師建議進行減重瘦身以避免身體狀況的惡化。同時，在某些特殊情境下，受訪者也會積極地規劃與執行減重瘦身計畫，例如：來自他人的影響，因受訪者本就對自身身形較不滿意，在被他人進行比較與外觀的評判後，因自尊心與臉面問題，進而成為促成受訪者進行減重瘦身的因素之一。同時在重要活動來臨前或特定季節等迫於「時間的限制」，使受訪者更加積極地進行規劃與執行減重瘦身事宜。

(二) 大專院校女學生的減重瘦身資訊需求集中於運動資訊及飲食資訊

從研究訪談得知受訪者遇到三種情況之下會進行資訊的搜尋：「減重成效不彰顯或傷身時」、「質疑自身身形或羨慕他人時」及「追求即時的減重瘦身資訊時」。減重成效不彰顯或傷身的情況如：停滯期，遇此狀況時，受訪者會先找尋問題出自何處，之後針對問題進行資訊搜尋，以調整現階段的減重瘦身計畫。受訪者也提到在質疑自身的身形或羨慕他人時，會檢視自己與他人的方式相異處。而在運動的過程中或購買食物前，受訪者會「迫切」地想擁有即時的減重瘦身資訊以滿足當下需求。因此，尋求的減重瘦身資訊類型集中在運動資訊及飲食資訊，運動資訊主要包括初學者運動資訊、速成減重資訊，其次則為特定部位運動資訊及健身房資訊。初學者運動資訊為受訪者的主要資訊需求，其原因為預防運動傷害及執行後的怠惰心情，速成減重資訊則是因受訪者希望能以快速又簡單的方式進行減重瘦身。而飲食資訊主要有生酮飲食與減醣飲食資訊、斷食法與熱量控制資訊，其次為食譜資訊、個人健康管理輔助軟體與資訊。

（三）線上電子管道為大專院校女學生在規劃減重瘦身計畫的主要資訊尋求管道

在網際網路興盛的時代，資訊尋求管道上的選擇，依照提及次數依序為搜尋引擎、社群媒體及紙本書籍三種管道。受訪者主要尋求管道為使用性與普及性高的線上電子管道，如搜尋引擎（Google）便是習慣性所使用的。而根據研究結果，社群媒體管道上最受推崇的是Dcard，其次為Facebook，因近年Facebook充斥各種假資訊，所以並非首選管道，社群媒體的盛行與方便性更成為受訪者有資訊需求時，作為選擇的管道之一，另外，社群媒體中的影音平臺使用也占多數，因影音平臺方便觀看運動的分解教學，比起2D書籍文字與圖片展示，影片能更快速得到相關資訊。最後則為紙本書籍，因為書籍所給予的資訊相較網路而言，雖真實且完整，但在這科技發達、人手一機的時代，只要透過搜尋引擎，任何想得知的資訊都能輕鬆跳出，縱使書籍內容完整，卻無法完全取代網路的便利。

（四）大專院校女學生依據權威性、交叉驗證及更新頻率與新穎性來判斷資訊正確性

在網際網路普及性之下，健康資訊的傳播速度快且方便，以致眾多的網路健康資訊在缺乏慎重考究下產出，進而形成假資訊。在減重瘦身資訊上，正確的資訊能帶人踏往成功的道路，錯誤的資訊則可能造成無法挽回的傷害。因此在獲取資訊後，需審慎篩選並驗證資訊正確性，一來能滿足個人需求，更能得到正確又不傷自身的資訊。在減重瘦身資訊的選擇上，時間的調配、金錢的考量、成效預估與執行的可能性，是受訪者最為在意的。判斷資訊正確性的依據則著重資訊的「權威性」、「交叉驗證」、「更新頻率與新穎性」三個面向。資訊權威性最讓受訪者所推崇的是學術研究佐證，因有了學術研究佐證後，更能幫助判斷透過網路上所搜尋到的減重瘦身資訊正確性，亦能釐清對資訊的疑惑，其次為專業醫療人員與名人的推薦與撰寫。資訊的交叉驗證則是從不同管道找到的資訊，利用不同的查核方法，找出相同處，以證實該資訊正確性；資訊的更新頻率與新穎性則是考量到資訊的時效性與來源等，倘未跟上時代腳步，比較易成為首要需驗證的資訊。在資訊的使用行為則有「儲存閱讀，但未必實踐」、「身體實踐」、「彙整資訊後再實行」三種。當搜尋到有興趣的減重瘦身資訊時，受訪者下意識提到會將該資訊的文字或圖片進行截圖、複製連結於通訊軟體的個人群組內或加入我的

最愛，受訪者認為此動作方便且能即時瀏覽，儲存後再於空閒時間進行閱讀，但閱讀過後卻未必會實踐。直接實踐則比起記錄文字圖片，更能馬上知曉效果；資訊進行彙整後再實行，則比立馬執行要來得安全，受訪者認為循序漸進地規劃能使他們在減重瘦身的路途上更有毅力去執行。在資訊分享的意願上是較低的，同時也處於被動模式，但被詢問時，會願意以口頭方式或給予連結、圖片等去分享。

(五) 大專院校女學生在資訊尋求過程中曾遇到資訊正確性難以判斷、搜尋結果不理想、資訊量過大及金錢與時間成本過高的困難

在資訊尋求過程中，受訪者曾遇到資訊正確性難以判斷、搜尋結果不理想、資訊量過大、金錢與時間成本過高等困難。面對搜尋引擎所呈現出的資訊，一時間無法判斷資訊正確性，同時也會因非專業背景而對資訊來源感到不確定，因此發生此情形時，受訪者會詢問身邊的專業人士，如：健身教練等，之後再進行大量閱讀，雖所花時間較長，但更能安心所得到的結果。而當受訪者進行資訊搜尋時，對於自身所求的資訊有一定的預想，但有時會因認知問題導致所輸入的關鍵字無法達到預期，致使搜尋結果不理想，遇此狀況時，受訪者會進行文字調整，重新輸入不同的關鍵字，以達所期望的搜尋結果。當搜尋引擎給予的搜尋結果太過豐富且龐雜時，資訊量會超出自身認知的範圍，導致受訪者無法確定應使用哪些資訊來做計畫的一部分，遇此情況則會增加關鍵字以利縮小範圍到有精準的結果後再進行瀏覽。減重瘦身是一項長途的運動，非一朝一夕能完成，因此受訪者表示在參考網路上的減重瘦身資訊時，也需將金錢與時間的成本納入考量，但會發現所有的花費過高、時間的安排無法調配，當有此情況，只能另擇規劃，以避免後續衍伸出更多問題。

二、研究建議

本研究透過訪談大專院校女學生歸納出整體的資訊需求與資訊行為，得知促成女學生減重瘦身的動機因素後、再瞭解對於減重瘦身資訊的需求，以及從何種管道取得資訊，而後如何使用資訊及曾經遇到的困難後，提出相應的建議給資訊提供者、資訊尋求者與未來可行之研究建議。

(一) 對資訊提供者的建議

本研究發現大專院校女學生的資訊尋求管道除紙本書籍外，其餘的皆為線上電子管道，雖我國衛生福利部國民健康署官方網站有專門提供

肥胖防治相關資訊，但研究過程中發現相關資訊的更新頻率不高，新穎性也不夠，對於網路資訊關謠的部分也應特別規劃出來，建議相關政府機構能將有關於網路減重瘦身資訊關謠區域特別劃分出來，以利尋求資訊者可快速方便瀏覽，同時積極進行有關正確的衛生教育資訊的推廣，以利民眾對於相關衛生教育有更多的概念。另外學校附設的衛生／健康中心也可積極推廣減重瘦身相關的資訊知識及資源，以利女學生在相關資訊上的諮詢。而個人資訊提供者可參考本研究受訪者在資訊正確性之判斷因素研究結果，對於文章真實性與權威性部分要更加謹慎，不論分享什麼資訊，或者是自身經驗，都應多加檢視，考究醫學真實性，以避免假資訊造成他人身體危害，例如飲食資訊，建議詢問過專業醫師或營養師進行資訊確認，或者運動資訊，則建議詢問過如健身教練、專業運動員等，以避免他人使用錯誤運動資訊造成運動傷害。

（二）對減重瘦身的大專院校女學生的建議

根據本研究發現，受訪者對於資訊正確性的判斷集中於資訊的權威性、資訊的交叉驗證、資訊的更新頻率與新穎性，建議欲尋求減重瘦身資訊的大專院校女學生在找尋網路減重瘦身資訊時，可以參照研究結果進行資訊正確性判斷，或者到臺灣事實查核中心（<https://tfc-taiwan.org.tw/>）及相關關謠專區進行資訊可信度的確認，尤其在找到資訊後，根據該資訊所顯示的去進行學術研究文獻等相關的佐證，或者找尋更多相關性的資訊，檢視資訊與資訊之間的重疊性等，以避免取得之資訊為假資訊；而大專院校女學生也可以參與學校所舉辦的相關減重瘦身課程，將所查詢到的網路減重瘦身資訊彙整諮詢專業教職人員，以確認資訊的真偽，讓自己免於受到假資訊的侵擾，而傷害到自身的健康。

三、未來研究建議

（一）探討在不同資訊尋求管道進行減重瘦身資訊來源之信賴度量研究

在本研究訪談過程中，大專院校女學生所提到的資訊尋求管道皆有提及社群管道的部分，例如：Facebook、Instagram、PTT批踢踢實業版等，但對於較為國家級權威性（例如：衛生福利部國民健康署網站）與醫療專業網站卻極少提及，是否因對於國家級權威性醫療網站的認識與認知較少，導致受訪者並未提及，因此建議未來可以在此兩種管道上進行資訊來源信賴度的量化研究，以及國家級權威性網站的瞭解或使用頻率的量化研究。

(二) 規劃期與執行期的減重瘦身資訊行為差別研究

根據本研究所探討的大專院校女學生在規劃減重瘦身計畫時的資訊行為，在訪談過程中，發現受訪者在談論過程中，皆會不經意將自己導向在執行時的情景，而較無法著重於前期規劃時所擁有的資訊行為進行闡述，同時也會有受訪者容易離題，從而敘述減重瘦身時的心路歷程，而非資訊蒐集的相關行為。未來可將規劃期與執行期分為兩種受訪群體進行訪談研究，探討兩個群體之間在減重瘦身資訊行為上之差異。

(三) 以量化研究探討追求外觀與追求健康為主要動機的資訊行為研究

於本研究結果中，發現不少受訪者表現出對於外觀瘦即是美的價值觀更勝於維持健康體態和健康生活之誘因，未來可透過量化研究，較為系統性的探討以追求外觀為主與追求健康為主要動機者，是否會展現出不同的資訊需求和資訊行為特性。

參考文獻

- Grogan, S. (2001)。身體意象(黎士鳴譯)。臺北市：弘智文化。
【Grogan, S. (2001). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (Li, S. M., trans.). Taipei: Hurng-Chih book Co., Ltd. (in Chinese)】
- 文星蘭(2004)。高中職學生身體意象與減重意圖之研究(未出版之碩士論文)。國立臺北護理學院醫護教育研究所，臺北市。【Wen, H.-L. (2004). *Body image and weight reduction intention of students in the senior high and vocational schools* (Unpublished master's thesis). National Taipei University of Nursing and Health Sciences, Taipei. (in Chinese)】
- 尤媽媽(2002)。大學生體型及其身體意象相關因素之研究——以中原大學新生為例(未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學衛生教育研究所，臺北市。【Yu, Y.-Y. (2002). *The study of somatotype and body image related factors among the students in Chung Yuan christian university* (Unpublished doctoral dissertation). National Taiwan Normal University, Taipei. (in Chinese)】
- 江顯東(2007)。資訊時代大學生對兩性理想體態的認知與審美價值觀。網路社會學通訊期刊，67。檢自<http://mail.nhu.edu.tw/~society/>

e-j/67/67-06.htm 【Jiang, X.-D. (2007). Zi xun shi dai da xue sheng dui liang xing li xiang ti tai de ren zhi yu shen mei. *E-soc Journal*, 67. Retrieved from <http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/67/67-06.htm> (in Chinese)】

李如雪 (2008)。大學生身體意象與自我概念之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所，臺北市。【Li, R.-S. (2008). *A study of the relationship between body image and self-concept among university students* (Unpublished master's thesis). National Taipei University of Education, Taipei. (in Chinese)】

李宜昌 (2011)。以健康信念模式探討使用網路資訊進行體重控制行為之意願：與過去的彙總研究發現之比較。資訊管理研究, 11, 101-115。【Li, Y.-C. (2011). Yi jian kang xin nian mo shi tan tao shi yong wang lu zi xun jin xing ti zhong kong zhi sing wei zhi yi yuan: Yu guo qu de hui zong yan jiu fa xian zhi bi jiao. *Zih Xun Guan Li Yan Jiu*, 11, 101-115. (in Chinese)】

何建志 (2019)。跨醫療機構分享個人電子健康紀錄之倫理法律問題：以健保署雲端藥歷為例。法律與生命科學, 8(2), 23-44。【He, J.-Z. (2019). Kua yi liao ji gou fen xiang ge ren dian zi jian kang ji lu zhi lun li fa lu wen ti: Yi jian bao shu yun duan yao li wei li. *Law and Life Science*, 8(2), 23-44. (in Chinese)】

吳盈宜 (2010)。渴求窈窕的靈魂——成人前期女性瘦身成功者之心路歷程研究 (未出版之碩士論文)。國立成功大學教育研究所，臺南市。【Wu, Y.-Y. (2010). *The mental journey of successful fitness females in their preliminary adulthood—A qualitative research* (Unpublished master's thesis). National Cheng Kung University, Tainan. (in Chinese)】

吳寂絹 (2014)。社會性問答服務之健康資訊提問分析研究 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所，臺北市。【Wu, C.-C. (2014). *An analysis of health-related questions on social Q&A* (Unpublished doctoral dissertation). National Taiwan Normal University, Taipei. (in Chinese)】

林千鈺 (2005)。國內大學生網路消費者健康資訊之使用研究：以淡江大學為例 (未出版之碩士論文)。淡江大學資訊與圖書館學系，新北市。【Lin, C.-Y. (2005). *The consumer health information on internet use research of college students: A case study of Tamkang University* (Unpublished master's thesis). Tamkang University, New Taipei City. (in

Chinese)】

林子煒 (2021)。適用於5G/IoT醫療健康資訊系統之隱私保護階層式安全協定設計 (未出版之博士論文)。長庚大學企業管理研究所，桃園市。【Lin, T.-W. (2021). *Design of privacy-preserved hierarchical security scheme for 5G/IoT healthcare information system* (Unpublished doctoral dissertation). Chang Gung University, Taoyuan. (in Chinese)】

林文元、黃國晉 (2000)。肥胖症的治療：基層醫師應有的認識。基層醫學，15(3)，46-51。【Lin, W.-Y., & Huang, G.-J. (2000). Fei pang zheng de zhi liao: Ji ceng yi shi ying you de ren shi. *Primary Medical Care and Family Medicine*, 15(3), 46-51. (in Chinese)】

林作慶、張志銘、許弘毅、賴永成 (2012)。十二週運動介入對體重控制班學生身體組成與身體意象影響之研究。運動與遊憩研究，6(3)，20-29。doi:10.29423/jsrr.201203_6(3).0002【Lin, T.-C., Chang, C.-M., Hsu, H.-Y., & Lai, Y.-C. (2012). The study on twelve weeks of exercise intervention affected the weight control class students' body composition and image. *Journal of Sport and Recreation Research*, 6(3), 20-29. doi:10.29423/jsrr.201203_6(3).0002 (in Chinese)】

林宛璇 (2012)。虛擬團體動力對減肥自我效能影響歷程之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺東大學教育學系教學科技碩士班，臺東縣。【Lin, W.-H. (2012). *The study of impact from virtual group dynamics to self-efficacy in weight loss* (Unpublished master's thesis). National Taitung University, Taitung. (in Chinese)】

林宜親、林薇 (2000)。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。中華公共衛生雜誌，19(1)，33-41。doi:10.6288/CJPH2000-19-01-08【Lin, Y.-C., & Lin, W. (2000). Study of body image and dietary restraint in adolescence. *Chinese Journal of Public Health*, 19(1), 33-41. doi:10.6288/CJPH2000-19-01-08 (in Chinese)】

林采霖 (2011)。受傷者的話療——聆聽校園霸凌受害者的生命故事 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學新聞研究所，臺北市。【Lin, T.-L. (2011). *When words met wounds: The life stories of bullying victims* (Unpublished master's thesis). National Taiwan University, Taipei. (in Chinese)】

林珊吟 (2008)。瘦身路遙迢：女性減肥歷程及其相關因素之理論建構 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所，臺北市。【Lin, S.-Y. (2008). *A long journey of slim: The*

theoretical construction in developing processes and influential factors of female weight-loss (Unpublished master's thesis). National Taipei University of Education, Taipei. (in Chinese)】

林美雅、向倩儀、蔡維鴻（2005）。瘦身廣告的第三人效果。中華傳播學刊，7，227-253。doi:10.6195/cjcr.2005.07.10【Lin, M.-Y., Chiang, C.-Y., & Tsai, W.-H. (2005). The third person effect of slimming advertisement. *Chinese Journal of Communication Research*, 7, 227-253. (in Chinese)】

林淑蓉（1999年6月）。性別、身體與慾望：從瘦身美容談當代臺灣女性形象的轉換。論文發表於健與美的歷史研討會，臺北市，臺灣。【Lin, S.-R. (1999, June). *Gender, body and desire: Woman's image and the changing body aesthetics in Taiwan*. Paper presented at the Symposium on the History of Health and Beauty, Taipei, Taiwan. (in Chinese)】

周玉真（1992）。青少年的身體意象滿意度與其自我概念、班級同儕關係之相關研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學輔導研究所，彰化縣。【Zhou, Y.-Z. (1992). *The relation study of adolescents' body image satisfaction with its self-concept, and with its peer group relationship* (Unpublished master's thesis). National Changhua University of Education, Changhua. (in Chinese)】

卓玉聰、林千鈺（2004）。消費者健康資訊網路資源之探討。圖書資訊學刊，2(2)，57-85。doi:10.6182/jlis.2004.2(2).057【Chou, Y.-T., & Lin, C.-Y. (2004). Internet resources of consumer health information studies. *Journal of Library and Information Studies*, 2(2), 57-85. doi:10.6182/jlis.2004.2(2).057 (in Chinese)】

邱培源（2002）。病患健康資訊需求與尋求行為之研究（未出版之碩士論文）。淡江大學資訊與圖書館學系，新北市。【Chiu, P.-Y. (2002). *Information needs and seeking behavior of patients* (Unpublished master's thesis). Tamkang University, New Taipei City. (in Chinese)】

俞依秀（1995）。第二手資料。圖書館學與資訊科學大辭典。檢自<https://terms.naer.edu.tw/detail/1681089/?index=2>【Yu, Y.-X. (1995). Secondary Sources. *Encyclopedic dictionary of library and information science*. Retrieved from <https://terms.naer.edu.tw/detail/1681089/?index=2> (in Chinese)】

洪建德、鄭淑慧（1992）。臺北地區女學生的身體形象和飲食行

- 為。中華民國公共衛生學會雜誌，11(4)，316-327。doi:10.6288/jnpharc1992-11-04-06【Hung, C.-T., & Cheng, S.-H. (1992). Body image and eating behavior in young females at Taipei. *Taiwan Journal Publish Health*, 11(4), 316-327. doi:10.6288/jnpharc1992-11-04-06 (in Chinese)】
- 高小雅 (2004)。坊間減重方法與醫院減重班探討。輔仁大學體育學刊，3，259-272。doi:10.29697/JPE.200405.0022【Kao, H.-Y. (2004). The study of the street stalls weight loss methods and the weight loss programs in the hospital. *Journal of Physical Education Fu Jen Catholic University*, 3, 259-272. doi:10.29697/JPE.200405.0022 (in Chinese)】
- 高持平 (2007)。臺北市年長者之健康資訊需求與資訊尋求行為 (未出版之碩士論文)。輔仁大學圖書資訊學系，新北市。【Kao, C.-P. (2007). *Health information needs and information seeking behavior of the elderly people in Taipei* (Unpublished master's thesis). Fu Jen Catholic University, New Taipei City. (in Chinese)】
- 祝平一 (1999年6月)。女體與廣告：臺灣塑身美容廣告史中的科學主義與女性美。論文發表於健與美的歷史研討會，臺北市，臺灣。【Chu, P.-Y. (1999, June). *Shape my body: The representations of femininity and science in the advertisements for body sculpturing beauty salons*. Paper presented at Symposium on the History of Health and Beauty, Taipei, Taiwan. (in Chinese)】
- 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。臺灣社會研究，23，219-253。doi:10.29816/tarqss.199607.0006【Sun, H.-H. (1996). Reading weight-loss commercials: A case analysis. *Taiwan: A Radical Quarterly in Social Studies*, 23, 219-253. doi:10.29816/tarqss.199607.0006 (in Chinese)】
- 孫秀蕙 (1997)。瘦身的迷思永遠的芭比。廣告雜誌，68，8-10。【Sun, H.-H. (1997). Shou shen de mi si yong yuan de ba bi. *Advertising Magazine*, 68, 8-10. (in Chinese)】
- 孫祖玉、林品章、林廷宜 (2014)。日治中期臺灣印刷媒體中的現代女性圖像。設計學報，19(3)，63-86。【Sun, C.-Y., Lin, P.-C., & Lin, T. Y. S. (2014). Images of modern women in taiwanese print media from the intermediate japanese colonial period. *Journal of Design*, 19(3), 63-86. (in Chinese)】
- 張子超 (2000)。立意取樣。圖書館學與資訊科學大辭典。檢自<http://>

- terms.naer.edu.tw/detail/1304283/ 【Zhang, Z.-C. (2000). Purposive sampling. *Encyclopedic dictionary of library and information science*. Retrieved from <http://terms.naer.edu.tw/detail/1304283/> (in Chinese)】
- 張澄清 (2016)。健康資訊尋求之預測因素探討與認知模型建構：統合分析之取徑 (未出版之博士論文)。國立臺灣大學圖書資訊學系，臺北市。【Chang, C.-C. (2016). *Factors predicting health information seeking and the construction of a cognitive model: Based on the meta-analysis approach* (Unpublished doctoral dissertation). National Taiwan University, Taipei. (in Chinese)】
- 張錦華 (1998)。女為悅己者容？瘦身廣告的影響研究——以臺北市一般高中職學生為例。民意研究季刊，203，61-90。【Chang, C.-H. (1998). Nu wei yue ji zhe rong? Shou shen guang gao de ying xiang yan jiu: Yi tai bei shih yi ban gao zhong zhi xue sheng wei li. *Public Opinion Monthly*, 203, 61-90. (in Chinese)】
- 張靜婷 (2013)。網路年輕女性減重過程之影響因素研究：以百度減肥吧網民為例 (未出版之碩士論文)。世新大學社會心理學研究所，臺北市。【Chang, J.-T. (2013). *A study of factors influencing young women's losing weight: The case of netizens in the baidu tieba* (Unpublished master's thesis). Shih Hsin University, Taipei. (in Chinese)】
- 陳立妍 (2019)。「M號就是胖」鋼琴女神自爆遭言語霸凌——48公斤被嫌「腫得像豬」。檢自 https://www.mirrormedia.mg/story/20191113insight002/?utm_source=feed_related&utm_medium=line 【Chen, L.-Y. (2019). “M hao jiu shi pang” gang qin nu shen zi bao zao yan yu ba ling—48 gong jin bei xian “zhong de xiang zhu”. Retrieved from https://www.mirrormedia.mg/story/20191113insight002/?utm_source=feed_related&utm_medium=line (in Chinese)】
- 陳世娟 (2020)。視障者健康資訊行為之探討。圖資與檔案學刊，12(1)，1-40。doi:10.6575/JILA.202006_(96).0001 【Chen, S.-C. (2020). A study of health information behavior of visually impaired people. *Journal of InfoLib and Archives*, 12(1), 1-40. doi:10.6575/JILA.202006_(96).0001 (in Chinese)】
- 陳世爵 (2008)。澄清膽固醇的迷思！健康世界，271，8-10。【Chen, S.-J. (2008). Cheng ching dean gu chun de mi sih! *Health World*, 271, 8-10. (in Chinese)】

- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。臺北市：五南。【Chen, X.-M. (2002). *She hui ke xue zhi di yan jiu*. Taipei: Wu Nan. (in Chinese)】
- 陳忠勝、卓俊伶 (2007)。身體活動與身體意象的性別差異。中華體育季刊, 21(3), 27-35。doi:10.6223/qcpe.2103.200709.1804 【Chen, Z.-S., & Zhuo, J.-L. (2007). Shen ti huo dong yu shen ti yi xiang de xing bie cha yi. *Quarterly of Chinese Physical Education*, 21(3), 27-35. doi:10.6223/qcpe.2103.200709.1804 (in Chinese)】
- 陳思云、張祺晨、張秀瓊 (2006)。七年級大學生對體型意識及減肥觀點之探討——以義守大學為例。人文與社會學報, 1(9), 197-219。【Chen, S.-Y., Zhang, Q.-C., & Zhang, X.-Q. (2006). The health concept and diet behavior of ex-generation in ISU. *Journal of Humanities and Social Science*, 1(9), 197-219. (in Chinese)】
- 陳微拉 (2002)。高中職女學生飲食節制行為及其相關因素 (未出版之碩士論文)。高雄醫學大學護理學研究所, 高雄市。【Chen, W.-L. (2002). *Restrained eating behavior and its related factors among high school girl students* (Unpublished master's thesis). Kaohsiung Medical University, Kaohsiung. (in Chinese)】
- 商沛宇 (2014)。女性身體意象之認知評估歷程初探 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學心理學研究所, 臺北市。【Shang, P.-Y. (2014). *A preliminary exploration of cognitive appraisals of body image stressors among women* (Unpublished master's thesis). National Taiwan University, Taipei. (in Chinese)】
- 曹晏郡、張梓嘉 (2015)。調查：高中過重、肥胖學生在校園易遭霸凌。公視新聞網。檢自<https://news.pts.org.tw/article/308741> 【Cao, Y.-J., & Zhang, Z.-J. (2015). Diao cha: Gao zhong guo zhong, fei pang xue sheng zai xiao yuan yi zao ba ling. *Public television news network*. Retrieved from <https://news.pts.org.tw/article/308741> (in Chinese)】
- 郭婉萍 (2000)。某專科女學生減重意圖及其相關因素之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學衛生教育研究所, 臺北市。【Kuo, W.-P. (2000). *The intention with weight loss of the female students in a junior college* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei. (in Chinese)】
- 莊雯涵 (2019)。第二型糖尿病患者健康資訊迴避行為研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所, 臺北市。【Chuang, W.-H. (2019). *A study on health information avoidance*

- behaviors of type 2 diabetes mellitus patients* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei. (in Chinese)】
- 黃若涵 (2011)。高中生身心健康資訊之網路使用行為研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所，臺北市。【Huang, J.-H. (2011). *High school students' online health information behavior* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei. (in Chinese)】
- 黃蕙芬、邱銘心、鄭惟中 (2017)。醫學中心電子報之消費者健康資訊內容分析研究。醫療資訊雜誌，26(2)，23-36。【Huang, H.-F., Chiu, M.-H. P., & Cheng, W.-C. (2017). A study on consumer health information of electronic newspaper of medical centers. *The Journal of Taiwan Association for Medical Informatics*, 26(2), 23-36. (in Chinese)】
- 傅彥儒、邱銘心 (2014)。新北市平溪區銀髮族居民資訊需求與資訊行為特性。大學圖書館，18(1)，106-125。doi:10.6146/univj.18-1.06【Fu, Y.-R., & Chiu, M.-H. P. (2014). Information needs & information seeking behaviors of elderly residents in Pinxi district, New Taipei City. *University Library Quarterly*, 18(1), 106-125. doi:10.6146/univj.18-1.06 (in Chinese)】
- 游鑑明 (主編) (2003)。無聲之聲 (II)：近代中國的婦女與社會 (1600-1950)。臺北市：中央研究院近代史研究所。【You, J.-M. (Ed.). (2003). *Wu sheng zhi sheng (II): Jin dai zhong guo de fu nu yu she hui (1600-1950)*. Taipei: Institute of Modern History, Academia Sinica. (in Chinese)】
- 葉乃靜 (2003)。SARS流行期間民眾健康資訊行為研究。圖書資訊學刊，1(2)，95-110。【Yeh, N.-C. (2003). Citizens' health information behaviors during SARS spread periods in Taiwan. *Journal of Library and Information Studies*, 1(2), 95-110. (in Chinese)】
- 葉家瑜 (2017)。告別肥胖：從戰後臺灣報紙的內容看減肥觀念的形塑與實踐 (未出版之碩士論文)。國立中央大學歷史研究所，桃園市。【Yeh, C.-Y. (2017). *Farewell to obesity: From the contents of the post-war Taiwan newspaper to see the formation and practice of weight loss* (Unpublished master's thesis). National Central University, Taoyuan. (in Chinese)】
- 楊誠恕 (2004)。岡山地區軍人健康資訊需求與就醫選擇之研究 (未出版之碩士論文)。高雄醫學大學公共衛生學研究所碩士在職

- 專班，高雄市。【Yang, C.-S. (2004). *Study of health information needs and health care provider selection for soldiers in Gang Shan areas* (Unpublished master's thesis). Kaohsiung Medical University, Kaohsiung. (in Chinese)】
- 楊意菁 (2013)。臺灣健康資訊網站之內容訊息與公眾溝通分析。資訊社會研究，25，23-46。doi:10.29843/JCCIS.201307_(25).0002【Yang, Y.-J. (2013). An analysis of content message and public communication on taiwanese health information websites. *Journal of Cyber Culture and Information Society*, 25, 23-46. doi:10.29843/JCCIS.201307_(25).0002 (in Chinese)】
- 楊嘉惠、林耀豐 (2011)。不同性別其身體意象差異性之探討。屏東教大體育，14，162-171。【Yang, J.-H., & Lin, Y.-F. (2011). Bu tong xing bie qi shen ti yi xiang cha yi xing zhi tan tao. *Ping Dong Jiao Da Ti Yu*, 14, 162-171. (in Chinese)】
- 廖韋淳、邱立安、岳修平 (2012)。鄉村地區老年人健康資訊需求與尋求行為之研究。圖書資訊學刊，10 (1)，155-204。doi:10.6182/jlis.2012.10(1).155【Liao, W.-C., Chiu, L.-A., & Yueh, H.-P. (2012). A study of rural elderly's health information needs and seeking behavior. *Journal of Library and Information Studies*, 10(1), 155-204. doi:10.6182/jlis.2012.10(1).155 (in Chinese)】
- 裴駘 (2001)。減肥的迷思。中華民國內分泌暨糖尿病學會會訊，14(2)，25-28。【Pei, D. (2001). Jian fei de mi si. *Zhong Hua Min Guo Nei Fen Mi Ji Tang Niao Bing Xue Hui Hui Xun*, 14(2), 25-28. (in Chinese)】
- 劉司昀、孔文婷 (2016)。臺灣年輕女性減重瘦身者數位媒體素養初探。在國立屏東大學編，2016電腦資訊與多媒體應用研討會論文集 (頁195-207)。屏東縣：編者。【Liu, S.-Y., & Kong, W.-T. (2016, May). Taiwan nian qing nu xing jian zhong shou shen zhe shu wei mei ti su yang chu tan. In National Pingtung University. (Ed.), *2016 Conference of Information and Applied Multimedia* (pp. 195-207). Pingtung: Editor. (in Chinese)】
- 劉偉平 (1997)。減重者之身體意像滿意度與減重動機之研究——以女性大學生為例 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學輔導學系，彰化縣。【Liou, W.-P. (1997). *The study of body image satisfaction and the motivations of weight reduction of female undergraduate*

- students* (Unpublished master's thesis). National Changhua University of Education, Changhua. (in Chinese)】
- 衛生福利部國民健康署 (2018)。不正確減肥法。檢自<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9726>【Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. (2018). *Bu zheng que jian fei fa*. Retrieved from <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9726> (in Chinese)】
- 衛生福利部國民健康署 (2022)。國民營養健康狀況變遷調查成果報告2017-2020年。檢自<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3999&pid=15562&sid=11145>【Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. (2022). *Guo min ying yang jian kang zhuang kuang bian qian diao cha cheng guo bao gao 2017-2020 nian*. Retrieved from <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3999&pid=15562&sid=11145> (in Chinese)】
- 潘羽緹 (2018)。瘦身的迷思。彰基院訊, 35 (7), 16-17。【Pan, Y.-T. (2018). *Shou shen de mi si*. *Changhua Christian Hospital*, 35(7), 16-17. (in Chinese)】
- 蔡宜樺 (2019)。個人健康資訊隱私保護法制之研究——以行動健康資訊為例 (未出版之碩士論文)。國立中正大學法律系研究所, 嘉義縣。【Tsai, Y.-H. (2019). *Ge ren jian kang zi xun yin si bao hu fa zhi zhi yan jiu—Yi xing dong jian kang zi xun wei li* (Unpublished master's thesis). National Chung Cheng University, Chiayi. (in Chinese)】
- 鄭冠維 (2014)。加拿大英屬哥倫比亞省健康資訊近用之法制與社會溝通機制研析。科技法律透析, 26(1), 29-50。【Zheng, G.-W. (2014). Legal analysis of biobank and health information access in British Columbia, Canada. *Science & Technology Law Review*, 26(1), 29-50. (in Chinese)】
- 鄧桂芬 (2015)。過重學生易遭霸凌——垃圾食物促銷將管制。聯合新聞網。檢自<https://health.udn.com/health/story/5964/1257708>【Teng, G.-F. (2015). *Guo zhong xue sheng yi zao ba ling—Le se shi wu cu xiao jiang guan zhi*. *Udn.com*. Retrieved from <https://health.udn.com/health/story/5964/1257708> (in Chinese)】
- 盧鴻毅 (2015)。媒體報導的健康資訊重要性及可信度感知對健康資訊尋求行為的影響。傳播與社會學刊, 34, 89-115。doi:10.30180/CS.201510_(34).0005【Lu, H.-Y. (2015). The influence of perceived

- importance and credibility regarding health information in media on health information-seeking behavior. *Communication & Society*, 34, 89-115. doi:10.30180/CS.201510_(34).0005 (in Chinese)】
- 鍾霓 (2004)。大學生身體意象與瘦身消費行為之研究 (未出版之碩士論文)。中國文化大學新聞研究所, 臺北市。【Zhong, N. (2004). *Da xue sheng shen ti yi xiang yu shou shen xiao fei xing wei zhi yan jiu* (Unpublished master's thesis). Chinese Culture University, Taipei. (in Chinese)】
- 魏米秀、洪文綺 (2010)。都市與偏遠社區成人的健康資訊尋求經驗：焦點團體訪談結果。健康促進與衛生教育學報, 34, 93-114。doi:10.7022/JHPHE.201012.0093 【Wei, M.-H., & Hung, W.-C. (2010). Health information seeking experiences of adults in urban and remote communities: Results of focus group discussions. *Journal of Health Promotion and Health Education*, 34, 93-114. doi:10.7022/JHPHE.201012.0093 (in Chinese)】
- 羅品欣 (2008)。外表下的迷思——解構青少年的身體意象。中等教育, 59(2), 88-99。doi:10.6249/SE.2008.59.2.06 【Lo, P.-H. (2008). The myth of appearance: The deconstruction of adolescents' body image. *Secondary Education*, 59(2), 88-99. doi:10.6249/SE.2008.59.2.06 (in Chinese)】
- 羅惠丹、姜逸群 (2007)。大學女生身體意象、社會文化因素與體重控制行為之相關研究。健康促進與衛生教育學報, 28, 17-42。【Lo, H.-T., & Chiang, I.-C. (2007). A study of the relationship among body image, sociocultural factors, and the weight-control behaviors among female college students. *Journal of Health Promotion and Health Education*, 28, 17-42. (in Chinese)】
- 嚴竹華、陳宗騰、蕭曼蓉、朱錦文 (2017)。健康資訊網站品質評估量表建構。健康產業管理期刊, 4(2), 29-45。doi:10.30149/JHCI.201705_4(2).0002 【Yan, Z.-H., Chen, Z.-T., Xiao, M.-R., & Zhu, J.-W. (2017). Jian kang zi xun wang zhan pin zhi ping gu liang biao jian gou. *The Journal of Health Care Industry*, 4(2), 29-45. doi:10.30149/JHCI.201705_4(2).0002 (in Chinese)】
- 蘇綾宥 (2007)。成人減重行為及其相關因素研究——以某四所大學推廣部學員為例 (未出版之碩士論文)。輔仁大學公共衛生學系, 新北市。【Su, L.-Y. (2001). *Weight loss behaviors and related factors of*

adults: Four university extension trainee as an example (Unpublished master's thesis). Fu Jen Catholic University, New Taipei City. (in Chinese)】

蘇諤 (2001)。消費者健康資訊服務的重要性。在盧荷生教授七秩榮慶論文集編委會 (編)，盧荷生教授七秩榮慶論文集 (頁141-157)。臺北市：文史哲。【Su, S. (2001). Xiao fei zhe jian kang zi xun fu wu de zhong yao xing. In Lu he sheng jiao shou qi zhi rong qing lun wen ji bian wei hui (Ed.), *Lu he sheng jiao shou qi zhi rong qing lun wen ji* (pp. 141-157). Taipei: The Liberal Arts Press. (in Chinese)】

顧玉珍 (1993)。香火鼎盛的「拜物教」——談幾則「美」的廣告。廣告雜誌，25，24-27。【Gu, Y.-Z. (1993). Xiang huo ding sheng de “Bai wu jiao”—Tan ji ze “Mei” de guang gao. *Advertising Magazine*, 25, 24-27. (in Chinese)】

Bessell, T. L., McDonald, S., Silagy, C. A., Anderson, J. N., Hiller, J. E., & Sansom, L. N. (2002). Do internet interventions for consumers cause more harm than good? A systematic review. *Health Expectations*, 5(1), 28-37. doi:10.1046/j.1369-6513.2002.00156.x

Burke, L. E., Conroy, M. B., Sereika, S. M., Elci, O. U., Styn, M. A., Acharya, S. D., ... & Glanz, K. (2011). The effect of electronic self-monitoring on weight loss and dietary intake: A randomized behavioral weight loss trial. *Obesity*, 19(2), 338-344. doi:10.1038/oby.2010.208

Case, D. O. (2012). *Looking for information: A survey of research on information seeking, needs, and behavior* (3rd ed.). Bingley, UK: Emerald Group Pub.

Cooley, E., & Toray, T. (2001). Body image and personality predictors of eating disorder symptoms during the college years. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 28-36. doi:10.1002/eat.1051

Deering, M. J., & Harris, J. (1996). Consumer health information demand and delivery: Implications for libraries. *Bulletin of the Medical Library Association*, 84(2), 209-216.

Derr, R. L. (1983). A conceptual analysis of information need. *Information Processing & Management*, 19(5), 273-278. doi:10.1016/0306-4573(83)90001-8

Elliott, B. J., & Polkinhorn, J. S. (1994). Provision of consumer health information in general practice. *British Medical Journal*, 308(6927), 509-510.

doi:10.1136/bmj.308.6927.509

- Escoffery, C., Miner, K. R., Adame, D. D., Butler, S., McCormick, L., & Mendell, E. (2005). Internet use for health information among college students. *Journal of American College Health, 53*(4), 183-188. doi:10.3200/JACH.53.4.183-188
- Fox, S., & Lee, R. (2002). *Vital decisions: How internet users decide what information to trust when they or their loved ones are sick*. Washington, DC: Pew Internet & American Life Project.
- Gann, R. (1991). Consumer health information: The growth of an information specialism. *Journal of Documentation, 47*(3), 284-308. doi:10.1108/eb026882
- Gillen, M. M., Lefkowitz, E. S., & Shearer, C. L. (2006). Does body image play a role in risky sexual behavior and attitudes? *Journal of Youth and Adolescence, 35*(2), 230-242. doi:10.1007/s10964-005-9005-6
- Halliwell, E., & Dittmar, H. (2003). A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging. *Sex Roles: A Journal of Research, 49*(11-12), 675-684. doi:10.1023/B:SERS.0000003137.71080.97
- Horne, D. C. (1999). A medical library for the public: Starting and running a consumer health library. *North Carolina Libraries, 57*(3), 110-113. doi:10.3776/ncl.v57i3.3051
- Johnson, J. D. (1997). *Cancer-related information seeking*. New York, NY: Hampton Press.
- Lambert, S. D., & Loiselle, C. G. (2007). Health information-seeking behavior. *Qualitative Health Research, 17*(8), 1006-1019. doi:10.1177/1049732307305199
- Lenz, E. R. (1984). Information seeking: A component of client decisions and health behavior. *Advances in Nursing Science, 6*(3), 59-72. doi:10.1097/00012272-198404000-00010
- Leon, G. R., Fulkerson, J. A., Perry, C. L., & Cudeck, R. (1993). Personality and behavioral vulnerabilities associated with risk status for eating disorders in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology, 102*(3), 438-444. doi:10.1037//0021-843x.102.3.438
- Levine, M. P., Smolak, L., & Hayden, H. (1994). The relation of sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *The Journal of Early Adolescence, 14*(4), 471-490.

doi:10.1177/0272431694014004004

- Longo, D. R. (2005). Understanding health information, communication, and information seeking of patients and consumers: A comprehensive and integrated model. *Health Expectations*, 8(3), 189-194. doi:10.1111/j.1369-7625.2005.00339.x
- Medical Library Association, & Consumer and Patient Health Information Section. (1996). The librarian's role in the provision of consumer health information and patient education. *Bulletin of the Medical Library Association*, 84(2), 238-239.
- Moorman, C., & Matulich, E. (1993). A model of consumers' preventive health behaviors: The role of health motivation and health ability. *Journal of Consumer Research*, 20(2), 208-228. doi:10.1086/209344
- Patton, M. Q. (2001). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rees, A. M. (1998). *The consumer health information source book* (5th ed.). Phoenix, AZ: Oryx Press.
- Rees, C. E., & Bath, P. A. (2001). Information-seeking behaviors of women with breast cancer. *Oncology Nursing Forum*, 28(5), 899-907.
- Sangl, J. A., & Wolf, L. F. (1996). Role of consumer information in today's health care system. *Health Care Financing Review*, 18(1), 1-8.
- Smith, B. L., Handley, P., & Eldredge, D. A. (1998). Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college student. *Perceptual and Motor Skills*, 86(2), 723-732. doi:10.2466/pms.1998.86.2.723
- Spink, A., Yang, Y., Jansen, J., Nykanen, P., Lorence, D. P., Ozmutlu, S., & Ozmutlu, H. C. (2004). A study of medical and health queries to web search engines. *Health Information and Libraries Journal*, 21(1), 44-51. doi:10.1111/j.1471-1842.2004.00481.x
- Steinhausen, H. C., & Vollrath, M. (1993). The self-image of adolescent patients with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 13(2), 221-227. doi:10.1002/1098-108x(199303)13:2<221::aid-eat2260130210>3.0.co;2-c
- Suggs, L. S., & McIntyre, C. (2009). Are we there yet? An examination of online tailored health communication. *Health Education & Behavior*, 36(2), 278-288. doi:10.1177/1090198107303309

- Taylor, R. S. (1968). Question-negotiation and information seeking in libraries. *College & Research Libraries*, 29(3), 178-194.
- Teddle, C., & Yu, F. (2007). Mixed methods sampling: A typology with examples. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), 77-100. doi:10.1177/1558689806292430
- Tones, K., & Green, J. (2004). *Health promotion: Planning and strategies*. London, UK: SAGE.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. doi:10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- Warner, D., & Procaccino, J. D. (2004). Toward wellness: Women seeking health information. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 55(8), 709-730. doi:10.1002/asi.20016
- Wilson, P. (1983). *Second-hand knowledge: An inquiry into cognitive authority*. Westport, CT: Greenwood Press.
- World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight*. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- Wright, M. R. (1989). Body image satisfaction in adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(1), 71-83. doi:10.1007/BF02139247
- Ybarra, M. L., & Suman, M. (2006). Help seeking behavior and the internet: A national survey. *International Journal of Medical Informatics*, 75, 29-41. doi:10.1016/j.ijmedinf.2005.07.029

Weight-Loss Information Needs and Information Behavior of Female College Students in Taiwan

Li-Hsin Sun

Graduate Student
Graduate Institute of Library and Information Studies
National Taiwan Normal University

Ming-Hsin Phoebe Chiu

Associate Professor
Graduate Institute of Library and Information Studies
National Taiwan Normal University

Introduction

The progress of the times and the development of Internet technology has brought convenience, but also indirectly affected people's lives, diets, and lifestyles. The World Health Organization (WHO, 2021) pointed out that since 1975, the number of obese people in the world has almost tripled. However, under public media rendering—although the obesity rate continues to rise—people's notion of “thinness is beautiful” remains. More so, young men and women like to share their life anecdotes amidst the prevalence of social media. In particular, they follow trends like the “show your thinness” challenge, prompting them to join the weight loss wagon.

People may decide on a weight loss plan when they want to lose weight. In the planning process, there may be a demand for relevant information and knowledge such as weight loss and weight management. However, when seeking health-related information, the most appropriate source of information should be a doctor or specialist. When such a condition is discussed directly with a doctor, the feeling of discomfort may arise. Meanwhile, health information on the Internet is easy to obtain, inevitably making it one of the most common channels for the public to obtain health information. Nevertheless, when people try to seek health information, they often cannot obtain satisfactory results through

short search terms on the search engine. The dilemma they face in the search includes not being able to find the needed information or the information being too complicated, making it impossible to judge the quality of the information. It can be seen that searching on the Internet cannot fully meet consumer health information needs, and when people cannot judge the quality of the information, they will turn to incomplete secondary sources.

When planning a weight loss plan, one of the interactive processes of obtaining and using information is information behavior. It is also necessary to understand the quality of information, how the information channels can be used, and how the obtained information can be shared. While the need for information and the satisfaction of searching for information can promote weight loss knowledge and plan, a lack of relevant information may also cause physical and psychological harm.

This study explores the information needs and information behaviors of female college students in Taiwan during the process of their planning and weight loss implementation. In particular, the study is conducted through interviews to understand the subjects' information-seeking strategies when planning weight loss and determine whether they encounter difficulties in the process and how they solve them. Furthermore, this study aims to shed light on the strategies for young female students to seek relevant weight loss information effectively. The research questions of this study are as follows:

- (1) What factors motivate female college students to lose weight?
- (2) What are the information needs of female college students when planning a weight loss program?
- (3) What is the information channel chosen by female college students when planning a weight loss program?
- (4) What are the characteristics of the information use behavior of female college students when planning a weight loss program?
- (5) What difficulties do female college students encounter while seeking information in the planning of a weight loss program?

Method

This study used purposive sampling to solicit respondents through various social media channels who met the research criteria to participate in

the study. A total of 15 female college students were interviewed, including 6 people aged 18–21 and 9 people aged 22–26. The interview process was fully recorded, supplemented by on-site notes, and the recording content was transcribed into a verbatim manuscript after the interview, together with the on-site notes, which were summarized into interview records, followed by coding operations, the establishment of the coding structure, and gradual revision. This study focused only on female college students from tertiary institutions, including graduate students, and obtained a subjective understanding of semi-structured interviews. Taking labor costs into account, the research participants were recruited online according to the selected recruitment channels. In particular, the sample was more concentrated in specific groups; hence, there was similarity in the subject areas studied and the reference information. Thus, the research results cannot be used to infer subjects, genders, and ethnic groups outside the scope of this study.

Results

The results showed that the primary reason that motivated female college students' weight loss came from the personal factor of "goal pursuit" and the conditional factor of "special timing." Among them, the pursuit of personal factors includes the pursuit of changes in appearance, the pursuit of life changes, and health vigilance; the situational factors of special timing include the influence of others, the budding of love, before important activities and before specific seasons. All these pursuits motivate the female students to lose weight. The interviews of this study revealed that the participants searched for information when their weight loss results were not manifested or altered, when they questioned their own body shapes or were jealous of others, or when they pursued immediate weight-loss information. Hence, the type of information needed most was related to "exercise and fitness" and "diet and nutrition." The "exercise and fitness" information includes beginners' exercise information, information on speedy weight loss, information on certain types of exercise, gym information, and diet and nutrition information, including ketogenic diet and sugar reduction diet information, speedy weight loss methods, calorie control information, recipe information, and personal health management-related mobile application information.

In the planning process, the main information-seeking channels were search engines, followed by social media and books, correspondingly. Due to the popularity of the Internet, health information dissemination has become fast and convenient. Hence, much online health information is produced without careful consideration, proliferating false information or fake news. In the process of seeking information, the female college students found it challenging to judge the correctness of their obtained information because the search results were not ideal, the amount of information was too large for them to process, and the cost of money and time was extremely high.

Conclusions and Future Work

This study recommends that information providers update information as frequently as possible, and the experiences and information should be shared with caution concerning its authenticity and authority. When seeking information on weight loss, female college students may consider the correctness of the information in light of the research findings.

Some recommendations for future research directions are also proposed: (1) further exploring the measurement of trustworthiness of weight-loss information sources in different information-seeking channels; (2) investigating the difference between weight-loss information behaviors during the planning stage and the implementation stage; (3) conducting quantitative research to understand the differences of the “pursuit of appearance” and the “pursuit of health” as the main motivation of information behavior research.