

自我省思與改進

個人對身體特徵的滿意度深受社會文化的影響，身體就如同一個社會刺激，易引起他人對其抱持某種期望與評價，這種期望與評價即可反映出一個社會文化所認為的吸引力標準為何。而在社會文化中傳播媒體是最影響力的媒介，各種平面電視媒體不斷的將苗條和成功美麗、人緣好、具吸引力的特質連結在一起，強調唯瘦為美，使青少年對自己身體產生不切實際的態度，普遍朝比標準體重更輕的體型發展。

國三的學生尤甚是如此，又加上課業壓力及同儕相處問題，更容易產生心理層面的困擾，「厭食症」便是需特別加以注意之疾病。而在授課過程中，也讓學生了解到了，原來厭食症的患者並不是只要跟病人說「不要想太多，多吃一點」就能辦到的，而是有許多需身邊親友及病人本身共同努力及改變的，希望藉由此課程，讓學生對自己的體型、自我意象、心理層面都能有更正面的認識及了解。