

# 塑身運動、厭食症到胖妹驕傲 的思考

——一個女性主體與女性身體的提問

黃詠梅

## 前言

本文以網路電子佈告欄的減肥社群與胖妹家族作為田野觀察對象，試圖從女性塑身行動中併發的厭食症現象、與以「性感胖妹」為其認同集結的討論板，探詢女性主義歷史中女性主體與客體化身體的古老命題。文中欲處理兩個女性主義路線的典型衝突：一是情色女體的主動性與客體化問題，二是女性關照自己身體的獨特感官與多元行動／解放策略。簡而言之，本文要回應的是幾年來台灣「國家派」婦女團體與「市場派」婦女團體的典型爭論——在「政策婦女團體」們不斷要求更嚴格的情色管制、強力批評平商業媒體煽動年輕女性的瘦身風潮之時，另一派的「解放婦女團體」則幾乎全然的站在此般政策建議的對立面，強調情色女性、塑身女體對年輕女性在抵抗傳統父權的解放之路上之積極意涵，並指責壓制色情的政策路線與父權傳統同構的反動性格。在這樣的爭議之下，女性個體如何對待、管制、打造、形塑自己身體，以及此間真實行動的內涵與感受便是另一個重要的問題，也是本文欲處理的重點。針對這個部分，本文從塑身主體、以及塑身知識所併發的厭食症現象中（註1），關

照出的是一種不同於政策女性主義所理解的主動與抵抗意識，也從「胖妹驕傲」的集結抵抗讀出一些商業貫穿的塑身意識之壓迫線索。塑身認同與胖妹驕傲所標定看似在光譜兩極的兩種主體、以及期間的流盪反覆、交疊曖昧與不確定性，是本文所欲覺察反省、並與既有之女性主義相關論述產生對話的主要關注。

## 肥胖與過瘦——醫學與社會「問題」的範定

2002年11月19日，實踐大學營養系系學會學生組織的「肥胖糾察隊」，在媒體採訪下以行動劇宣誓「將肥胖趕出校園」，並在校園當中隨機攔下一位小胖妹，將之團團圍住並眾口一心的詢問：「請問妳不覺得妳太胖嗎？有沒有想要減肥呢？妳知道肥胖對身體不好嗎？」小胖妹因此被嚇哭。這個相當煽情的畫面首度正面引發台灣媒體關於「肥胖歧視」的討論，以及網路上大幅動員的郵件抗議行動，事後實踐大學校方亦為此事公開出面道歉。

「肥胖糾察隊」事發隔日，聯合報（11月20日）便公佈了一項調查數字，新聞標題為：【大學女生過半太纖】。內文引述如下：「政治大學大一新生的體檢結果發現，91學年度新生中，有39.59%的女生體重過輕或瘦弱，男生體重過重或肥胖的比率則有33.9%。清華大學大一女生體重過輕的比例高達51%，體重過重比率只有6%。淡大則有44%女學生體重過輕或瘦弱，體重過重者約占12%。」而根據1995年的十大廣告商品排行榜顯示，瘦身美容業的廣告分佔了當年排行榜中的第一、三、四名（註2），由這些廣告所主要訴求的對象（年輕女性，而非醫療單位所經常性發出警告的「過胖」群眾）觀之，這裡所顯示的問題便是我們媒體所強調與打造形塑整個社會對「肥胖」的高度關注，與此般調查所呈顯的事實之間的高度落差——最被視為與「減肥」

議題相關連的族群恰巧就是那些已經醫學過瘦的族群。

同樣的結論可得之於本文在網路減肥瘦身社群的觀察——可見的、在網路上積極交談分享減肥心得或方法的使用者多半以大學在學、體重低於醫學標準（註3）的族群為主，「醫學過重」的比例反而相對不常見，甚至有相當的一部分成員「有意識地」表現有飲食失調（厭食／暴食症）的部分徵狀。

此間社會對待女體的「集體暴虐」現象事實上已是數十年來女性主義者高度關切而且討論繁多的問題——女體總在受壓迫。然而我們首先注意到的卻是「醫學」在此出現的兩面性：它可以為我們範定一個「科學的」健康範疇、範定何謂過與不及、定義出科學有效的減肥方式、也定義出「失調（失規範）」的減肥或節食行為（厭食／暴食症）；但同時以有系統的醫學知識為基礎的身體控制論述也為所有我們所熟知的一整套繁複的塑身美學／道德／技術框架提供了堅實的資源與支援。也就是說：所有將塑身風潮視之或斥之為非理性的流行拜物、或甚至性別壓迫的論據，其實都來自於醫學標準所提供的知識與證據（塑身「有害」身體健康）；但弔詭的是，所有構築這個塑身風潮的行動、與行動背後的支援與基礎也都是來自同樣理性與標準的醫學知識，而醫學定義下的「厭食症患者」甚至經常是最嫻熟這一套知識與技術系統的人。

若先擱置關於女體與男性凝視的權力角力，轉而談及現代性的「身體與認同」時——紀登斯認為在我們所處的當代社會當中，身體之所以可能成為一個解放的場所，在於個人與身體的持續反思與協商改造的過程所構作的認同關係（Anthony Giddens, 1991）——醫學作為主體與身體相互介入與對話的過程，便非常具體的提供了我們一種接近當代身體圖像或者身體作為「認同」場域的工具或媒介。也就是說，就目前我們所可掌握的現象而言：作為集體的風潮，我們的

社會對於肥胖的高度關注（表現在媒體對年輕女體的關注，或者年輕女性對自己身體的焦慮）完全顯露的是一種現實基礎的匱缺（事實上，年輕女性大半過瘦）；而作為個體行動，這些看似荒謬或者「主體匱乏」的焦慮與被壓迫關係則又弔詭地確確實實是一種「主體浮現」——個體有意識的經由身體去介入其社會關係或自我感覺的過程。「打造身體」的主體浮現，便是本文主要的問題意識所在。

### 「女體」作為壓迫與反抗的論述操演

2000年12月18日，張錦華教授與其學生黃浩榮共同於中國時報發表〈還童的女性？弱智的男性？〉，以媒體作為父權壓迫之體現的理解與基本立論，嚴詞批判並揭露當時轟動一時，由「最佳女主角」美容公司董事長黃河南先生重金斥資所拍攝、以十四歲女星王瞳為主角的童話／化廣告的「父權凝視」與「商品化（少）女（身）體」的邪惡真相，也帶出了一陣婦女團體積極撰文抗議資本家對「童女」身體的剝削行為的熱烈討論。

這篇明確標示以商業／父權剝削為其主要批判對象的評論立即引爆了台灣女性主義內部激烈的左／右派論爭（註4）——由自我確立為左派立場的女性主義批判與中央大學性／別研究室為首的「性權派」女性主義的「性感權力」之號召，展開了一段長申論戰（註5）。

在論戰主軸的文章中，左／右兩造搶奪的看似是身體自主權的意義與論述範疇，但當我們將此爭論置於女性主義更廣遠的脈絡來看時，更容易發現的卻其實是國家父權與商業父權之一體同構的兩面性——卡維波用以直接反駁張錦華論點之〈老化的媒體批評·弱智的女性主義〉一文中明白指出：媒體監督、控訴剝削式的女性主義批判所覆誦的壓迫圖景，實際上正是恰巧扣合上「父權凝視」的女體觀看角度（只看到女人的胸部與女體的性意象、只關注男人對女體的關

注），並同時與「父權結構」對女性身體的壓抑與限制（不能直視自己的身體、不能賣弄、不能展示）同構了。這樣的發問立場與其自我標舉的「性權派」立場——支持各種性與性感實踐、拒絕與對抗國家介入、或者反對反色情（因為所有反色情都必須涉及並訴諸一種國家權威的監視）——其實是相當脈絡一致的，女性的敵人是作為「父親」同時作為保護者與管制權威的國家角色。然而若我們反向發問，其實也就如林深靖或者黃宗慧等人隱約指出的：此般擁抱青春女體的性感想像所立基的、對國家權威的抗拮其實也同樣弔詭地導向了與商業父權之女體崇拜的謀合（反抗的身體居然是要豐胸細腰性感惹火的）！在這個「反商品化」的立場中，女性「真正」的敵人則又應當是作為剝削利用女性身體的窺淫者。國家威權與商業市場各自佔據壓迫與剝削的兩頭，「女性」在這之中似乎再也衝撞不出真正有效的反抗空間。

因此就女性主義內部論爭而言，左／右派的劃分與爭執實際上是對「敵人」之認識的論爭，而非對主體界線的爭奪。「誰才是主要敵人」，乃至於誰是必須與其聯合之的次要敵人，這正是奠基於女性符號作為集體反抗的政治或運動想像。賴英宏在關於瘦身議題的女性「主體型構」的討論裡便開宗明義的點出，這場論戰的焦著點所觸碰的應在於女性主體的「代表性」問題——誰可以代表、定義「女人」這個類屬？是擁抱瘦身、從瘦身行動當中得取快感的女人？或是拒絕瘦身、天天自覺被媒體的瘦身訊息所壓制所強暴的女人？（賴英宏，2000）如果說揭發瘦身廣告的剝削性質之論述觀點所導向的行動結論只能與國家父權對女性身體的壓制一致，而從日常生活實踐對身體的介入改造、繼而賦權（empower）女體性感權力的結論也只能跟商業市場所要求的合格女體一致，那麼我們究竟該如何「認識」女性主體（行動）與女性身體（身分）之間變貌多樣的辯證關係？

事實上，女體的持有者——「女性」——本身若果不以「男性凝視」為其生活中主要的困擾與壓迫來源，那麼女性主義長久以來對「父權」壓制、扭曲女體的說法究竟還能夠在什麼意義上是真實的？這就相當有可商榷的空間。本文因此不擬將焦點鎖定在「真正的」女性意識之探求或者對「真正的」父權壓制之揭發，而試圖藉由對「常民論述」（everyday accounts）的接近與對「瘦身」或「反瘦身」兩種女性主體之自我陳述的直接觀察，試圖描繪、拼湊起女性意識在性感實踐並同時抵抗「男性凝視」與「父權管制」的行動原貌。

## 田野選擇與觀察意圖

本文所設定之對女性行動的觀察場域以兩個BBS（電子佈告欄）討論區為主，一是以瘦身資訊、瘦身心得交流為主的汪汪大學BBS站台；一是設在KKcity之下，以各種性弱勢之認同與解放政治的訴求為號召的【花魁藝色】成人站台內的「胖妹板」，分別作為取得瘦身主體與反瘦身主體之日常自我陳述的觀察空間。

「汪汪大學」是一個其下設有一百一十四個包含各式生活資訊與娛樂交流功能討論板的站台，按照討論板性質的「群組別」分為「體育學院」、「生活學院」、「娛樂學院」等等二十個類屬，其中每個類屬下分別有三到七個討論板不等，唯有「醫學院」當中幾乎清一色的瘦身資訊交流板佔有十九個版面之多（註6），討論食物熱量、塑身運動、飲食障礙、節食菜單、減肥心情等等。簡言之，這是一個可以被當作諸如「戒酒團體」般成員彼此之間相互鼓勵、提供建言，共同為減肥目標努力的社群形式，成員在這當中紀錄心得或進度、也相互給予生活上的支持，或者抱怨生活感情工作，交換各種「女生的」訊息。本文這部分的觀察約莫以【1LoseFeeling】減肥心情、【1BulimiaNerv】飲食障礙、【1LoseDiary】節食日記、【1Losefood】飲食討論（註7）等版面文章

為主要的討論對象。

KKcity號稱為一個BBS「城邦」，內設有分站系統，下設諸多理念不同的分站站台，當中有兩個成人站，一為【花魁藝色館】、一為【天龍古堡】。花魁藝色館是一個顯著以各種性解放運動為其宗旨的站台（註8），也是這當中每日出入人數及文章數量較多的站，設置於其中的【Fatlady】胖妹板（註9），則是在進板畫面明文以「促進胖妹之力量、平反肥胖之汙名、建立胖認同」為其建板宗旨，討論板則以聚集胖妹成員，討論分享生活各種話題：飲食、購物、健康、感情、工作、家人朋友的相處或者因為身材而經常遭遇的特殊處境、應對策略等等。

資料蒐集的進行方式以討論區板面的記錄觀察為主，不擬以與成員的私下互動作為訪談網絡分析材料。由於網路討論板屬自發集結，其中「社群」成員彼此之間日常互動的性質在此作為一個承載常民論述的空間被看待，我們從所選定的網路空間中企圖取得的，便主要是瘦身或反瘦身女性在此般日常脈絡中、經由「身體」所形塑的自我觀感與關於其行動選擇的自我陳述。由於本文的發問意圖不在於女性主體的「代表性」問題，亦不在於尋找出正確的、因應於身體策略的「女性集體」（或者「真正的女性主義者」）所應該選擇的身體立場（瘦身或反瘦身），因此這些觀察紀錄的主要用意亦非在於揭發一個樣貌一致的父權壓迫痕跡而譴責之，而是在女性主體真實（有時看似相互矛盾）的行動選擇中，探求其「主體」體現的樣貌與過程。

## 抵抗與擺蕩——瘦妹憂鬱與胖妹焦慮

### 壯烈史詩般的瘦身故事——「審美醫學」的行動理性

所有對女性瘦身風潮的批判性研究幾乎都共同指出媒體形象對女性瘦身行為所造成的重大影響。研究亦指出：對女性身體纖瘦、骨感為美的主流審美觀實際上是相當晚近才出現的趨勢。1920年代

服飾宣傳由圖畫改以真人照片在大眾媒體中出現的商業行銷模式，形成了身體被服飾／流行所定義的風潮與基礎（Gordon, 1990; Orbach, 1993）。女性身體的「纖瘦但健康」成為年輕、自由、掙脫束縛、不受拘束的象徵與流行趨勢更在1950、1960年代之後便不再逆反（Orbach, 1993）。到了1980、1990年代之後，電視女星敢於長出且秀出瑪麗蓮夢露般豐腴肥白的手臂的景況——儘管那以當前的影視標準看來過於多肉的身體其實也已在醫學標準體重的標準之下（註10）——更是不復見。

「纖瘦但健康」的理想——時尚美學與流行醫學共同打造的「健美」神話——於是可見諸琳瑯滿目的健康食品／減肥商品的廣告模式，可見諸纖瘦骨感的女星們一遍遍代言所有健康與活力商品、體育或所有歌誦青春徵象的價值與意念：諸如三度代言乳酸菌飲料、為職棒冠軍賽拍廣告的蕭亞軒（註11）；拍運動飲料、優酪乳廣告，並是區運代言人、拒菸之星的張惠妹（註12）；以健美形象著稱並同是拒菸大使、乳酸菌廣告明星的李玟（註13）等等。女星作為美麗標準的具體形象、參和了商業系統活力十足地打造所有正向特質不斷覆寫於其上，成為所有瘦身女孩們無論如何都不願放棄的強烈慾望。在汪汪大學【1LoseFeeling】板當中蒐集了數十位當紅女星的身高體重資料，作為女孩們訂立減肥目標的依據（註14）。資料中所顯示的除上列「健康」形象的女星體重約莫在其標準體重值下限之下的五到七公斤之外，無論以美貌著稱的蕭薔、青春有型的ASOS或者新瘦身典範蔡依琳、孫燕姿，「正常」的美學身體（也同時標誌著健康與自信的）幾乎都在標準體重值下限之下的八到十公斤左右。這個「標準」打造了汪汪大學減肥女孩們的最終極夢想，【1LoseDiary】板中的身高體重變化紀錄常見如「邁向41公斤」、「討厭的46公斤」、「讓我成為骨感美人吧」之類的宣言。可觀察的是，這裡所有熱中減肥的女孩子都對外貌高

度敏感、對「健康的」體重標準值幾乎不屑一顧、體重在正常標準值內的女生經常自稱小胖妹。沒有人想要依賴或遵從正統醫學所提供關於健康的建言：「我」才能決定我將成為的樣子、「我」知道我幾公斤叫肥、幾公斤是「健康」、「我」將用我的方式達到理想——這些我所知道的事情醫生不會知道。

「健美」神話的全部內容於是成為一個幾近荒謬而巍巍顛顛、卻也堅固又牢不可破的三一律：美感、醫學與道德三者合一、匯集在「身體」這個獨特的位格上。——讓身體成為你的神，要具備足夠的健康知識（廣告醫學、身體控制的技術）、毅力與自我控制的決心（「為自己負責」的現代性道德律則），女人便可以將身體（自主地）維持在「醫師建議」的健康體重下限之下（至少，五或六或七公斤吧？），成為美的（但卻無論如何都是不健康的）身體。健康的瘦、纖瘦但健康的任務，成為身體作為自我整合場域裡頭最困惑人心的命題、最艱苦的戰鬥。當媒體間所有令人艷羨的美少女都被連結上了青春與健康、成功與自信的一切價值之後，醫學標準體重的「健康」定義則變成一個需要在瘦身實踐當中被戳穿、克服，或者忽略、超越之的虛假命題——使我們美麗的那個「健康」才是真實的健康，視覺可辨識的肥胖身體（儘管在標準體重之內）則需要動用一切（已被廣告化的）醫學知識／技術加以矯正之。

健美神話於是構作出了兩個層次的操作原則：「健康」是技術性問題、而要達致這個「健康」則需要嚴格的感官訓育——這就是一個切切實實的道德命題了。【Ilosefood】板上首先充斥著各種食物熱量換算的知識交流（怎麼吃可以最「節省」熱量？），再則就是如何在不損及「減肥」的大目標下解決、克服過瘦所併發的月經遲滯、骨質疏鬆，以及營養不良所引發的抵抗力不足、皮膚乾燥等問題。而所有這些對健康技術與知識的認識，則就構成了所有感官訓育、道德原

則的核心內涵：如何「正確」的感覺飽，如何敏感於進食、排泄與「潔淨體內」的關係（排泄與乾淨的「感覺」需要從反覆的經驗練習當中提煉），練習在生理（對抗飢餓感）與心理（對抗食物提供的愉悅）上不需要食物——如果還是忍不住吃了，不要慌張也不要焦慮（慌張與焦慮的情緒是有害減肥／健康的——情緒的控制同樣需要鍛鍊），要去運動（務實地消耗熱量）。

這些技術知識的來源之廣泛，遍及於西方醫療的系統性知識、中醫或民俗療法的各種秘方、也包括了報章雜誌的各種減肥廣告（所附帶的技術性說明／諮詢）、明星的減肥偏方等等，構作成整套的作息規律與「生活風格」的教條——要細嚼慢嚥，因為吃得慢才容易飽；要躲避調味料，因為口味重會吃得多、且鹽分導致水腫，要緩慢的感覺及「享受」食物、還要訓練對「調味物」的敏銳（這樣外食時才能分辨得出不能吃的東西）以及嫌惡感；早起要喝水（或黑咖啡或優酪乳）要找到讓自己容易固定排便的方式；要在進食之後或之前的兩個小時運動要持續半小時以上，心跳率要足夠才是「有氧」且規律的運動、練習呼吸、練習喝水——這些是「健康的瘦」的基本內容，都包含了人必須訓練自己可以「感覺」身體變化的能力：感覺食物進入身體、感覺腸道排便的徵兆或反應、感覺運動與飲食的關係。進階則包括了如何面對月經前後的體重波動（註15），如何經由刻意食療的補血或者有效地吸收鈣質來彌補脂肪流失可能導致的閉經、月經量減少或者過瘦所導致的骨質疏鬆，如何解決因為吃得太少、腸道蠕動過慢而可能導致的便秘（且便秘又是減肥的大忌），如何經由運動讓身體變得（至少表面上看起來）強健有活力，如何度過長期因為種種禁欲規範所引發的沮喪感（比如適時「點到為止」地讓自己吃一頓大餐），避免鬆懈飲食帶來體重增加的災難，讓這些生活規範可以長時間的持續。

所以我們看到：「超佩服蔡依琳的，每天光吃蘇打餅配茶葉蛋就能過日子（註16）」，「而且她吃燙青菜不加醬油喔，真是超強的（註17）」，而「鄭秀文說她自出道減肥以來就沒吃飽過一頓飯（註18）」則雖是典範但也不可取：「她好有毅力喔，但那樣不是會把身體弄壞嗎？」

從事女性美容手術研究《重塑女體——美容手術的兩難》一書的作者Kathy Davis在研究中描述那些決定從事美容手術的女人（無論自我認同為女性主義者或者不），多半都有操作「交叉使用不同論述」（女性主義、身體主權、健康或審美、心理學或者自我認同的敘事）的能力，來說明為何手術干預外貌會作為她們當下生命情境中最好的選擇的原因。在這個理解下所有對外貌的認知及干預選擇都將使得這些女性確實的成為「行動者」：她們需要清楚認識情境，也需要理性作出決策。由此我們必須從新商榷一種「女性主義式」的傳統批判立場，它將女人所有對這個社會之「美貌崇拜」回應、順應的行為及現象，全都歸諸父權陰謀或者女人對此社會情境失去理解與判斷力的表現（Davis, 1995）。

我們引述【1LoseDiary】當中一位瘦身少女goya（註19）一天的飲食紀錄做為此處的案例討論：

goya是一個大學二年級的女生，在期中考的第一天，goya早上起床為了考試所需要的體力而喝了一罐雞精，吃了一顆蕃茄與一片低脂起司，以在不增加任何不必要的熱量攝取下補充蛋白質等營養素，但在兩個小時之後因為耐不住飢餓與考試焦慮所以又吃了三顆芭樂。下午考完試後的五點半，衝進便利商店（在極短的時間內衡量滿足飢餓與食慾的焦慮必要與所攝取的熱量後果）買了一

個御飯團、一顆茶葉蛋、一罐老虎牙子，吃過後覺得很撐，可是仍然要按捺荒荒的想吃東西的情緒。再一個半小時過後忍不住吃了三包海苔，然後到學校操場跑兩千公尺減低對食物的罪惡感，來抵銷想要去催吐的緊張。

她的月經已經四個月沒有來，醫生說月經沒有來的原因是她太瘦，她因厭食症定期在精神科門診看診，同時仍每天在減肥板post進食日記監控自己的飲食，她希望能再減輕三公克的體重，這個星期她的暴食復發兩次，催吐一次，醫生說她表現良好，她很高興這週她的體重沒有回升。

這可能是最典型的「健美神話」的實踐故事之一。goya必須一面與體重拉距，一面與醫生拔河：她所接受的厭食症治療目標正是在於將體重拉回健康的標準值，而她迫於「月經已經四個月沒來」的事實而必須服從醫學對於「飲食障礙」的矯正——雖然，稱之為障礙，但我們實在無法分辨「主體選擇」在這裡所扮演的意義或是否真的「無意義」。因之主體對於自我形象的理想在此處遭遇最慘烈的挑戰：她選擇表現得乖順（醫生說我表現很好），但持續地暗自往那理想邁進（體重一點也沒有上升喔）。一個有趣的地方是儘管是在公開的板面空間貼「日記」，對這些神話實踐者而言卻都具有某種告解般的療效：「ps.偷偷告訴你們喔，其實我的月經已經四個月沒有來了，媽媽跟男友都叫我不要再減肥了，可是我還是希望再瘦三公斤就好。」（註20）在這裡一切的脆弱或醜陋、一切埋藏在理想的外觀下不能告人的無奈都可以放心的說：我偷吃了、我今天又暴食、我去催吐、我知道這樣不好、我好討厭我自己——而也都能得到支持與回饋。

我們試圖以Davis的理解途徑理解這些瘦身女孩，或者便稍可接

近「瘦身意識」的完整真相：這些瘦身女孩們所面臨與思慮的，其實遠遠超過各種女性主義媒體批判立場所宣稱的「瘦即是美」的「迷思」本身，而類似於Davis所稱「英雄傳奇式的自我敘事」。無論減肥或不減肥，這些女孩們在面臨選擇時都各有其對抗的東西（「昨天我發現以前的褲子都穿不下了，就和我的男友大吵一架，都是因為他一直騙我說我沒有變胖才害我變成這個樣子。」），對於生活情境中的權力不均衡、各自真實遭遇的「宰制」處境亦各有其判斷與詮釋（「我媽說我很笨，他一直哄我吃東西讓我從辣妹變胖妹就不會有別人追我了，我就會被他吃死死。」），而她們對此類「對抗」也都能表現出高度的自覺（「我要把之前為我男友留的頭髮剪掉，也要把體重給減了。」）（註21）Bordo指出當代對理想身材的追求其實彰顯的是對「控制」的追求，嚴格的控制身體與作息，意味的是去掉身體中一切「多餘」的物質（Bordo, 1993）。亦即，事實是：最慘烈的瘦身行動讓女人感覺有權力、感覺生活得「一切都在掌握之中」；亦即身體不僅僅是身體，它攸關個體整體生活的成功與失敗（「我決定要每天搖呼拉圈五百下、唸書四個小時。」）。在這裡，逆反女性主義一貫理解「在男性凝視下扭曲的身體」，我們幾乎看不見瘦身女孩會同意自己減肥的理由是為了順應那「男性凝視」——反而在板面上出現「男友（或爸爸或哥哥或者班上的男同學）嫌我胖」的抱怨時，幾乎都會得到一連串「妳該如何反擊」的建議——我的身體我評斷。「做自己」做為現代性要求個人主動「構築自我」的教條倫理影響著所有人，當然也是一樣地在影響著這些瘦身女孩。

### 肥胖焦慮與胖妹戰鬥——「視覺道德」的對抗性認同

同樣致力於女性整形手術研究的Kathryn Morgan則認為美貌崇拜、整形手術的巨大工業所體現的是社會對女體的殖民行動，也因

此女性主義立場對這整個殖民情境的回應就應該展現一種「反向實踐」的抗議決心：拒絕消費市場所提供的美麗選項、提高「醜」的市場價值，乃至於反向利用美容手術所提供的技術資源（把脂肪放到身體裡增肥、增加皺紋、把乳房拉垮下垂而非現行的「集中托高」）（Morgan, 1991）。事實上，很多不同的研究與女性主義論述都出現過類似的、對於女性應當以「行動的拒絕」、構作不同的身體範型來擺脫媒體所建構之美貌神話、美貌宰制的具體建議（Chapkis, 1986; Bartky, 1990）：「反性感」意味著反對那在男性目光下被扭曲的身體規範——回歸「女體本然」，或者想像一個女體本然，至少可以創造不同於男人要求的那種女性身體，幾乎是這類論述的某種初衷。它所回應的是一個道地的政治問題：還給女體被剝奪的自由。而其所譴責的則自然是所有美貌崇拜的信服者，無論他是男是女、無論他是美貌的論斷者還是實踐者。

因此，回顧「提高『醜』的市場價值」（Morgan, 1991）的建言，便很容易發現其所反射的其實是一個戰爭姿態，它要求刺激「惡感」，以惡感作為挑釁——不是單單「做我自己」就夠了，而且還要製造攻擊，要讓你（男人）討厭、噁心，不惜犧牲（我本當有的）可能的愉悅。「去性感」是對「性感」所發動的戰鬥，訴求的則是女人的集體受害意識（我們是被殖民者），並創造出真正的敵方（他們是殖民者）——男人。

我們其實難以估算這種「運動」真正的效力：「真正的醜陋」對美麗的威脅會是什麼？「真正的愚笨」對聰明才智的威脅是什麼？在女性主義者決定「唱反調」之前，我們的社會真的缺少過那些不合乎主流美感的醜陋身體嗎？然而「醜陋」的存在真的撼動過什麼呢？若只是單純地相信「唱反調」作為戰鬥的確實價值，那麼女人對美貌的執迷崇拜，甚或「經由追求美貌而感覺有力量」就的確是個不可理解的

現象。只是，在決定採取這個姿態之前，我們其實必須首先面臨的一個困難便是——如何確定誰才是壓迫的真正「肇事者」？諸多不同的社會、人類的長久歷史經歷了多麼多種不同形貌的女體崇拜，即使可以宣稱所有的這類崇拜都必然導向對女體的壓迫，似乎也難一言以蔽之的確定這些不同形貌的女體崇拜都來自於男人的喜好。如同在瘦身的段落裡我們所觀察到的個別女性經驗：許多瘦身女孩甚至是在男友、父母的一致的反對與說服之下仍然堅持要減肥。「打造身體」的行動同時也在打造個體的生活風格與生命型態；「可以控制自己的身體」也同時意味著可以為自己負責、具有力量開創更好的生活。

於是有關「女體的自由」，來自當代媒體健美神話的壓迫便可能需要更為複雜的理解與詮釋：「纖瘦」同時作為性感（男性凝視）、自由奔放（社會崇拜的身體意象）、也同時作為一種特殊的「女性力量」（做身體、做自己）的展現時，「肥胖」——尤其是女性身體的肥胖——就會同時意味著這三方面的失敗。亦即，我們很容易發現四方而來的譴責或歧視，男人的訕笑、求職或各方面生活的不順遂、甚至於女性之間的譴責與排拒，就決不只是「男人的扭曲」這麼簡單的事情而已，而還進一步涵括了「瘦」的「做身體」是為一個主體浮現、主體介入生涯與自我認同的想像，對比於胖的「不做」身體是為一個放棄姿態的道德意涵。

因此一個值得玩味的有趣現象是：【花魁藝色館】作為一個宣稱要「平反一切性弱勢」的情色站台，除了同性戀、跨性別等各種性少數的討論板之外，不同形貌的女體也佔據了許多的討論區空間，這當中有「飛機場」（小胸部女生）討論區、大胸部討論區，卻只有胖妹板而看不見對應之的「瘦妹」板。「瘦」的當然優勢（其實想不出有什麼好平反的）似乎也在這當中可見一些端倪。但「胖妹板」看似作為瘦身

教派的光譜另一頭，所採取的卻則是比Morgan的「全面戰鬥」更為迂迴婉轉的抵抗路徑——胖性感、胖美麗、胖崇拜、胖活力、胖的正向價值。亦即，這裡的反抗並不訴求對價值本身的攻擊，而是搶攻「價值」所標定的內容與意義，鬆脫那些歧視的教條與他們自身特質的關聯。

胖女孩戰鬥（如果要稍嫌武斷的這麼說）的對象與重心於是也不全關乎男性宰制，而是更複雜多樣的生活情境——從生活經驗的分享與討論中長出對抗的行動策略，操練出相抗於「健美神話」的反面論述——她們非但不拒絕「女性特質」，甚且可能主動地以審美、醫學的多重論述策略創造與瘦身女孩搶佔「女性特質」的局面：「瘦得沒胸沒屁股一點也不像女人」、「女生因為要保護子宮，所以小腹脂肪層比較厚才是正常的啊」諸如此類。「論述」搶奪之外，胖妹們也都不吝在板上以公開自己的性感經驗、或者成功的愛情生活作為「胖魅力」的真實佐證。「搶攻意義」所必然面臨的尷尬是：我們怎麼對抗（即使是廣告化的）整套醫學常識／知識呢？我們怎麼對抗由這些常識／知識堅定背書的價值判斷呢？我們怎麼對抗胖「本來就」不健康，或者胖「本來就」不美——而且這個「美」的內涵與客觀性可能還有各式奇怪的實證證據作支持（註22）——因而「搶攻意義」的戰鬥只能被理解為、只能得到某種自欺欺人的嘲笑與攻擊呢？

我們可以梳理胖妹板胖妹們的集結，以及有意識構作反抗行動的軌跡：自分享各自遭遇的歧視情境的描述練習，從而發展出反擊或自我平反的交戰守則；到互貼照片網址相互給予支持與讚美的表達練習，從而具體地打造「胖性感」的內涵意義以及「胖認同」的正向力量；乃至於「楊貴妃是幾公斤？」（註23）的討論或者胖女星、胖典範的樹立。胖妹板從一個普通的連誼、交誼，相互認識相互喜歡的互動群體裡頭發展「對抗意識」的路途，就是一個試圖以「集體行為」創

造「文化變遷」的嘗試——儘管這個「集體」從未以明確的組織型態浮現，而其所開發的「文化變遷」也是非常小範圍的變遷，僅及於胖妹成員的生活週遭、僅及於網路的論述空間所可能遭遇之處。

也就是說，胖妹們作為被媒體打造瘦身崇拜所「壓迫排拒」的群體，事實上更需要一種媒體／文化批評的批判意識。這些批判路徑可能就是最常見的社會評議的語言：「媒體對審美觀的渲染形塑了社會的價值觀……，那些價值觀雖然不見得是對的，但我們還是會被錯誤的訊息所影響（註24）」；找出讓自己生活不快樂的正確歸因、找出「使我為了身體而感到不快樂」的壓迫源（我的爸媽說……、我的男友說……、今天我同學對我……、路上的人又……、我找不到衣服穿……，為什麼大家都只喜歡瘦子？為什麼他們都這麼膚淺？胖難道是一種錯嗎？）、認為「人不應該（只）在意外表」、或者「女人的自信不應該被別人決定」之類。這些論述途徑也許簡單，但是有用；在胖妹板內使用這種「大批評」的語言實際上經常只做為對個人情境的理解資源之用，不見得都訴求到社會更廣遠的結構性改變（「愛美畢竟是人的天性。」、「那個男生不喜歡漂漂的女生呢？」）。「媒體審美觀的渲染」對胖妹而言的有效，在於胖妹可以用它指出父母老師或男友同學甚至路人甲的不義之處，可以給胖妹理直氣壯說出「這些是壓迫、是錯的」的力量。人類學者James Scott在馬來西亞經濟結構變遷給農民帶來的結構性壓迫與農民的日常反抗中，便將這種個體情境範疇的「有用」視之為「弱者的反抗」（註25）、個人式的情境理解、或者個人式的壓迫歸因（「他」不道德、「他」這樣對待我是錯的）；事實上便已是「弱勢個體」最直接可以改變自己所遭遇情境的方式（Scott, 1985）。當個體不能期待（或者不能直接著力於）大結構的改革來平衡其日常生活所遭遇的磨壓處境時，作為日常生活細節搏擊手段似的抵抗便是最「有效」的抵抗——亦即，我們在生活當中都是「單獨的弱

勢」，而我們必須面對的歧視或迫害事實上也僅來自於那些單獨的個人。於是，胖妹也藉「主流」之力將減肥女孩的「塑身」行動當中「做自己」的意涵經由對「從眾媚俗」的譴責途徑剝除——那不過是些沒有自我沒有特色又沒有判斷力的女人罷了——於是創造出了「胖身體」積極「做自己」因而也是一個努力「介入自我認同」的堅持之類的論述途徑，也就順利創造了一個勇猛的抗議形象，合乎於「為自己負責」的現代性道德對個人「主體打造」的道德要求。

「抗議」與「運動」要擺在攻擊與衝突的脈絡下閱讀才有意義。在花魁站「平反性弱勢」的立場下，胖妹板就極容易成為「邊陲／反抗的胖價值」與「主流／壓迫的瘦價值」兩造的交鋒場——或說，其實是一個在社會鋪天蓋地的「瘦身霸權」中，長出異見論述的培養皿。胖妹板過去遭逢最典型的衝突事件與挑戰便都可以作為這類交鋒的範型觀察之。

典型的衝突模式約莫可歸納為兩種類別：一是「瘦身傳教」，二是惡意挑釁。胖妹板的「局外人」不見得都不具備「胖妹」的身分，但多半都不能理解或同意「宣揚胖價值」的行動意義，於是「瘦身傳教」的衝突模式就約莫以「表現出同理心的輔導姿態」、或者「高姿態的道德譴責」兩種態度，前者就是：「我理解你們的心情，但是胖的確有諸多缺點（不美觀、不健康、引起疾病、妨礙社交）」，後者則相當多的（仍然）訴諸自主性道德：「胖是可以改變的，只要有毅力（註26）。」如前所述，網路討論區作為「社會運動」的可能性便在於是類「論述交鋒」的機會，在於從瘦身傳教的言說當中去發展如何對抗「瘦身三一律」的實際論述——破解美觀、健康、或自主性倫理的霸權式教條。

反駁健美神話最釜底抽薪的方式當然是戳破那「健康的瘦」的虛假幻覺，發展「健康便美」、「自然便美」甚或「快樂最美」的圖像與意義連結，甚且可以帶出正統醫學論述作為其論述資源：例如過瘦的

身體與疾病關係、例如引證當代審美標準的「病態瘦」與虛弱形象對比於胖身體的不受規範，甚或藉各種「胖子樂天、溫暖、善良」的刻板印象為胖價值的正當性作辯護。簡言之，由「一個」好的特質帶出其他的好特質，並且經由各種互動練習或者論述操演——例如在公開分享相簿連結時互相讚美「我覺得妳真的長得好可愛啊，誰說一定要瘦瘦才能美呢？」——來發展對於各式惡意攻擊的反擊——如在夥伴抱怨歧視經驗時打氣道「妳的同事真過分，下次妳該這樣跟他說……」。如同前述：胖妹板的胖妹其實比瘦身少女更需要一種有意識的批判語言，從引證「美感標準」的社會建構或歷史變遷引證肥胖與疾病的不確定關係（或過瘦與疾病的確定關係）、乃至於批判當今「視覺道德」（用外貌來評定一個人的道德）的不道德之處。這些論述交鋒的精采處都需要一些比常識更高一層的批判或陳說能力，而這種集體輪番交鋒、說服的過程也就是我們所可能觀察的「小規模文化改造」的過程，甚且可能是為胖妹們生產現實生活中對外說辭的過程。

「惡意攻擊」、刻意找衝突的文章（註27）則就更為接近胖妹們日常生活可能遭受的歧視情境。從國小時被男同學欺侮的經驗到長大後被同儕奚落的成長歷程，同樣的挫折都在胖妹們的生涯中重複地出現——而她們在各自的情境裡卻經常感到無能為力；網路空間則適巧會是一個更好的空間，讓胖妹們感覺一種集體力量作為她們的背後支援，擺脫生活情境裡單獨面對攻擊時的畏縮及恐懼、也藉由能夠從容構思反擊方式的文字媒介操作「吵架練習」，平反生活裡的歧視冤屈。

2003年年初，報紙登載一則有趣的新聞：鑒於二十年來大眾平均身高體重的改變，法國的成衣業徵召千人量身，重新訂定成衣尺寸的新標準（註28）。有趣的地方在於，這其實顯示了「胖妹運動」與一

般的性弱勢運動最大的不同之處在於社會對肥胖的壓迫源實際上主要是來自於「消費社會」的強制性排除而非公民社會的排除——胖妹所受到最具體的歧視與剝奪是「買不到衣服穿」、因而不能打扮、不能藉由外貌的營造而顯示自己的特殊個性或「性感可愛」的壓迫，是打造自我形象、自我認同感的剝奪，而不是公民或社會權力的剝奪。「性感可愛」才是她們欲望而不得的東西，胖妹板的氛圍所顯示的慾望與「女性特質」的競爭壓迫所顯示的亦是這個部分，因此所有迂迴的論述路徑所要回應的也就是新形象、新意義的打造，或者消費力（此處的消費力不只在於經濟能力的意義，也包括了「打造意義」的能力、品味及勇氣之類）的鍛鍊等等，抽象的女體自由或者「向醜認同」於他們而言不僅不切實際而且不可理解。而當我們開始眼見肥美的影視明星典範一個個出現、大尺碼流行女裝品牌愈來愈多——也就跟著需要更多的肥美女體典型（註29）——時，商業社會就正在回應這些胖妹的實際問題，我們也就看見「胖妹驕傲」作為社會運動的真實力道。

### 靜默的流竄——瘦身少女與驕傲胖妹的猶疑回返

當本文試圖將「瘦身少女」與「驕傲胖妹」作為論述中對比存在的兩個群體時，一個立即可見的危險便在於我們如何區分兩種群體的差異或確認那「對立」的真實性？

首先必須提及的事實是：在汪汪大學的「過瘦群體」當中也實際地存在著「真正的」胖妹，就如同胖妹板也時有標準體重以下的女孩來抱怨自己因為「過胖」而遭受的挫折情境。亦即，在打造身體、追求性感外貌的大範圍下，其實兩個群體的「集結宗旨」或行動內涵本身並無不同，無論瘦妹或胖妹，都在藉由對身體的一再確認重整個體的自我想像（或者對抗那種想像）。然而，另外一個事實也可能幫

助我們認識兩個群體界線的模糊與不確定——那就是本節標題所稱的「靜默流竄」。

我們經常可以發現在胖妹板表現得政治正確（至少順服於「反對瘦身」的）的使用者同樣地出現在汪汪大學的討論板詢問減肥操作的細節，也在汪汪大學的諸多心情聊天中見到關於「瘦身迷思」的犀利批判。由於我們無法細究這些「流竄主體」的內在狀態，然而可能由現象本身所推知的是：對於這些流竄主體（或者絕大多數的女性主體）而言，兩種主體樣態的選擇事實上都不會是完整的選擇，瘦身少女或驕傲胖妹，其實都在或多或少的程度上可以意識到「對面群體」的存在也都在試圖回應這些「對面群體」所主張、所提出來的重要問題。

「胖到什麼程度才需要減肥呢？」——胖妹板的使用者對「胖價值」的焦慮與緊張來自於：所有的胖妹都長成於「健美論述」的科學邏輯中，她們所希冀的是「進入社會」而不是與社會為敵。胖妹們（即使不言明的）多半不希望自己顯得「太極端」，於是板上的論述經常導向「我也不是說瘦不好」、「其實胖胖只要不要胖到很誇張、或者妨礙健康的地步就可以啦」的保守態度；而許多典型衝突當中所激出的反省聲浪也直接顯露了這種困擾：「是不是只要想減肥、或者不夠胖的女生在這裡就該被你們罵？」、「妳們也許很有自信、覺得自己不需要減肥，但大多數的胖妹們都是沒有自信、想要減肥的。」這些論調多半對胖妹板鮮明的「運動」走向質疑或者不滿，也懷疑崇奉「胖價值」的板風可不可能走向另一端的沙文主義。簡言之，對革命或運動理想沒有興趣的胖妹所感到的是這個板的「偏激」與排他性，她們感到不安的是自己在這個空間裡頭無法自在的說自己的感覺（我想減肥、我沒自信、我討厭我的胖身體）而不被批評。但對於花魁站或胖妹板的管理者而言，這則成為一個在其所堅持的「解放運動」脈絡下不得

不然的選擇（或者某程度不得不規避的問題）——畢竟「胖妹」作為定義下的性弱勢時，我們面對的敵人很清楚、而所能站的立基卻是薄弱而模糊的；在人為構作的網路空間之外，支持「胖性感」或「胖美艷」的社會條件其實並未成形，而使之成為全盤荒謬的論述卻隨處可見。

於是相較之下，汪汪大學反而是一般女孩抒發對身體的挫折經驗而言更為友善的管道與空間。【1LoseFeeling】心情故事的精華區裡充斥著各式血淚斑斑的「肥胖奮鬥史」（且擱置此間的肥胖究竟是何種定義的肥胖），【1BulimiaNerv】當中則放恣著一股對身體狂躁的焦慮感受，而這種狂躁所激發對瘦身教條的批判力道也有時顯得猛烈而直接：始終達不到目標的瘦身女孩抱怨「我好想也得到厭食症啊」，得到一陣激烈的、指責她不懂事的撻伐聲浪，厭食或暴食症在這裡被嚴詞地視為對節食、無盡身體自虐的反撲與懲罰，此時「減肥道德」被必須不過度、保持自然健康、不能傷害身體的「自律道德」所取代——每個人都有對自己身體負責的義務，「癮」的概念在這裡不作為對不正常食慾的譴責（你沒有克制對食物的慾望），而是作為對貪得無厭的「想瘦」欲望的譴責（你讓瘦的趨力控制了你，而非經由「瘦身」的動作主宰自己的生涯！——那不是「做自己」）。

「瘦了沒有比較快樂」是【1LoseFeeling】當中一位男性使用者所寫的自白文章，他描述道：「本來以為瘦五公斤就夠了，結果還是覺得自己的臉圓，又瘦了八公斤之後，覺得自己已經無法克制的時刻都在算卡路里、算熱量銷耗，從前單純的生活、對食物的快樂再也回不來了，即使穿上小size的衣服也無法彌補，瘦了並沒有比較快樂。」以此理解女孩們的厭食情結，對外貌的焦慮與努力，或可補充一些當代「做自己」的響亮口號之積極允諾背後的陰暗面——一些研究者認為飲食失調的心理症狀與低自尊有關（Charles & Kerr, 1986;

Chesters, 1994) )，然而我們觀察發現的是：許多「減肥成癮者」原先「只想瘦一點點就好」的願望其實不盡然與他們的負面自我評價相關，反而是在積極投入減肥行動、積極實踐「健美神話」並以之作為時刻自我檢查的內在道德尺度的過程當中，才促發了強烈的自我厭惡感。亦即，「低度自尊」其實只與「不斷擴張的道德規範」有關，或者，在瘦身教條的例子當中，「厭食症」幾乎就是**知識所引發的疾病**。我們在汪汪大學、對厭食女孩諸般「高度理性行動」(註30)的觀察與分析，似乎也僅能導向這樣的結論：只有在個體從事瘦身行動、在腦中裝滿了所有瘦身知識的諸般細節，到了「減肥」已成為不需思考的反射動作的時候，「厭食症」才有可能。

厭／暴食症少女所經歷的主體內在張力實際上是尖銳到令人難以想像的——幾乎如同人類吃了知識之果便進入罪的恐怖邏輯：要進入神話健美的狀態只能依賴龐大的醫療知識（同時一面與此神話健美狀態相抗的也同樣是這些醫療知識），然而真正的「罪」卻又是主體放任自己一步步走入「病」的過程：「美學的」肥胖作為病、飲食失調作為病的內涵意義其實完全一致——那便是個體不能良好的控制自己身體與意志的穩定狀態，「主體」潰散了，然而這個驅使主體如此潰散的力量卻正是那個「成為主體」的願望本身。

簡言之，「對身體的騷動不安」幾乎是本文所觀察描述的胖／瘦妹完全一致的心理徵候。汪汪大學瘦身少女所致力從事的「身體矯正」的事業與花魁藝色館胖妹（某程度被帶領、訓練出來）所呈顯高度自覺、高度主動性的戰鬥意志，之於女性對抗其對身體必然的焦慮不安，其實功能完全一樣。而本節「靜默流竄」的觀察所可能揭示我們的便是此間的曖昧複雜。如同Davis所言，她們沒有人是單純受一種意識形態所貫穿、荼毒的個體；這些行動選擇所需要、所體現的也是她們對自身處境多層次的複雜理解。換言之，對身體的壓迫當

然是一個真的問題，但她們所承受的壓迫從來不是只來自於單一方向，自然單一的行動或政治選擇也無能解決她們的問題。「性感」的展演從來不是「芭比娃娃」般的天真狀態、也不會是霹靂嬌娃式的神勇「能动性」表徵。對每一個（無論瘦身或者不的）個別女性而言，個體所真實存在其中的情境與限制種種就是她們必須時刻面對、處理與對抗的議題。由此回到前言所提出「女性」的代表性問題，在此究竟還能在什麼意義上是一個「真」的問題，或者在什麼意義上有可能處理到真實女性的經驗與處境，便是本文進行至此最大的不安感所在。

## 結語

### 「商業化」的身體——女性主義問題的總結討論

對「女體商品化」的批判，毫無疑問已是女性主義者討論身體議題時的一個重要的問題意識。當把「想要變性感」的慾望單一的理解為一種落入取悅男性的弱勢處境而不自知的時候，「左派女性主義」（註31）對瘦身行動或瘦身主張的全面拒斥、進而拒斥整個可能的女性性感展演或打造身體的行動本身的立場，就變得可以理解起來。當把「成功的性感展演」天真地推成為一個女性「賦權」而無礙的情境時，對於左派女性主義拒斥身體之立場的嘲弄反駁也顯得合情合理起來。然而我們從胖妹與瘦身少女的言說觀察裡得到的事實是：「性感」其實是兩組群體共同追求的目標之一，並且性感於她們的意義其實遠多於「性魅力」、或者增加身體在「性市場」上的競爭力本身；它同時包括了個體對自我生涯、生活的控制感，也是個體積極打造自我圖像與創造自我認同的重要行動——女體商品化當然無疑是一個真實的命題，我們也不能否認這個商品化力量對於女體之於女性認同的重要性所產生的影響，然而這些「行動中」的女性本身對此也並

非全無反省或疑慮，無論是瘦妹的憂鬱或胖妹的焦慮種種，其實都不難觀察出這些行動女性的焦著及衝撞、以及「選擇」的尚未完成。

易言之，除卻「拒絕身體」的選項之外，積極皈依瘦身教派或者反面實踐對瘦身教派的抗拒意識之間，所有的抗議及「運動」的可能都正透過對身體的意志貫徹而發生。回應「女性代表性」的問題：若我們必須給經驗世界中的諸多女性一個固定的「實相」，那麼我們目前僅能達致的結論事實上只能是「女人們尚未作出決定」；或者「決定」其實不需要達致，所有揉雜著浮動與反思的行動本身，其實就已經是這些女性主體之浮現、之實踐的全部了。

——首次宣讀於2003年11月29-30日年全國社會學研究生論文發表會；並曾於2003年12月15日第三十四期文化研究月報刊載。此次刊出有少許文字的修飾和更動。

## 註釋

1. 塑身知識所引發的厭食症現象將是本文田野與論證的一項重點，本文將不在醫療的病理化體系下觀照此一現象，亦不站在女性主義對「父權凝視」與「客體化女體」的一般解釋將厭食症單純視為一種女性受迫的結果；而是將厭食主體的意識、自述與「時時又刻刻」的身體打造過程作為對塑身主體的完整理解。
2. 張錦華，《女為悅己者瘦——媒介效果與主體研究》p.306，附錄三。第一名：最佳女主角、第二名：民主進步黨、第三名：媚登峰美容沙龍、第四名：菲夢絲國際美容、第五名：NISSAN SENTRA汽車。
3. 根據亞太肥胖醫學會議在2000年制定的肥胖標準，亞太地區肥胖標準為BMI（Body Mass Index，身體質量指數：體重（公斤）除以身高（公尺）平方），指數18.5~23，為正常體重標準。

4. 左／右派的歸類當然是一種相對性的化約，而非嚴格的關於諸種論述的學術立場的描述與理解——是以反塑身／支持塑身的政治立場為軸，將視塑身工業為商業霸權而意欲對抗之的女性主義立場劃歸為左派女性主義立場；以視塑身工業為主體消費之能動性實踐，因而主張擁抱之的女性主義（性解放）立場劃歸為右派女性主義——而不是一個具有固定內容指涉的學術名詞。
5. 中央大學哲學系教授卡維波隨即撰文〈老化的媒體批評，弱智的女性主義〉回應，主張女性主義必須還給女性身體關注與性感主張的權力；後林深靖又分別在南方電子報及《左翼》雜誌第十六號上以長文〈青春睿智卡維波：率性與任性〉對性解放對身體與商業邏輯的天真迎合立場做出批評。整個論戰延燒近半年，完整論戰文章可見國際邊緣網頁的蒐集：[http://www.intermargins.net/Forum/2000/body\\_shape/index.htm](http://www.intermargins.net/Forum/2000/body_shape/index.htm)（文章均收入本書中）。
6. 當中有十四個減肥討論板、一個豐胸討論板、一個一般性的醫療問題討論板、一個美食板與兩個生物化學的討論板。
7. 【】內的為原英文板名，其後的中文板名則為免混淆，為作者根據討論板的主要走向所加註，不採用原板名。
8. 進站畫面裡站規第零條：「本站為性別站台，支持色情合法，反對污名歧視，站方認定對性少數族不夠友善者將永久禁止入站，請使用者慎思後再決定是否進入。」
9. 原中文板名：月半女末權益促進會。
10. 瑪麗蓮夢露：身高166.4公分、體重53.2公斤，健康體重應在54.8～67公斤間。資料來源：<http://www.people.com.cn/BIG5/channel6/34/20000218/3375.html>
11. 蕭亞軒：身高162公分、體重47公斤。標準體重值：52～63.5公斤。
12. 張惠妹：身高158公分、體重42公斤。標準體重值：49.4～60.4公斤。（在【1LoseFeeling】板原被誤記為48公斤，網友回文糾正：「丫妹哪有這麼肥…丫妹是42公斤啦」）
13. 李玟：身高162公分、體重45公斤。標準體重值：52～63.5公斤。
14. 文章標題為：「po些女星的身高體重資料激勵妳們，我都是醬的喔。」
15. 月經前兩三天女性身體易水腫、囤積脂肪，體重會上升一至二公斤，月經過後則又會恢復尋常體重。
16. 註13同標題討論串回文。
17. 同上。

- 18.同上。
- 19.為尊重當事人意願，此處ID為作者更改後的虛構ID。由於該討論板的屬性與成員間的貼文習慣使然，原文是相當簡單的條列式陳述，但為了便於閱讀，本文將之改寫為散文式敘述，唯所描述的情節與內在思維都忠實參照個案主的自我敘事。
- 20.引用文章原句。
- 21.【1LoseFeeling】標題為「改變」的討論串。
- 22.板上許多文章引述過Discovery或者其他的報章資訊，強調人的「美感」感受性的生物或科學性證據。
- 23.【fatlady】板，文章標題為：「楊貴妃有幾公斤」討論串。
- 24.【fatlady】板，文章標題為：「是不是這樣呢」標題原文。
- 25.見書名《Weapons of the Weak》——弱者的武器。
- 26.【fatlady】板，精華區：12.〈爭議事件〉→4.〈走錯板的文章〉→3.〈胖是可以改變的，只要有毅力〉標題文章討論串。
- 27.一名不斷變換代號的「仇肥胖者」，反覆地在胖妹板發表各式唱反調的挑釁文章：「肥得像黑熊」、「胖妹會美？不如說母豬會上樹」、「又肥又醜、臭得像豬、還整天躲在這裡互相安慰。」在胖妹板已經到了惡名昭彰的地步，這當然是比較極端的例子。
- 28.2003年1月24日，〈建立成衣新標準 逾千人接受量身〉，《聯合報》，楊熙報導。
- 29.近一兩個月胖妹板出現數則大尺碼女裝徵Model的告示，召集了一些常貼自己可愛相片的胖妹成員結伴前往應徵。
- 30.見「審美醫學」一節中goya的飲食日記。
- 31.見註3。

## 參考書目

- 張錦華，2002，《女為悅己者瘦》，台北：正中。
- 張錦華、黃浩榮，2000，〈還童的女性？弱智的男性！〉，《中國時報》，12月18日。收入本書，頁3-5。
- 卡維波，2000，〈老化的媒體批評 弱智的女性主義〉，《南方電子報》，12月21

- 日。收入本書，頁7-10。
- 卡維波，2001，〈青春睿智的左派？成年痴呆的左派？（上）、（下）〉，  
《左翼》雜誌，第16、17號。收入本書頁33-93。
- 黃宗慧，2000，〈主流性感標準與片面身體解放〉，《中國時報》，12月22  
日。收入本書，頁11-13。
- 林深靖，2001，〈青春睿智卡維波〉，《左翼》雜誌，第15號。收入本書，  
頁19-26。
- 林深靖，2001，〈卡維波，左派裝可愛？〉，《左翼》雜誌，第18號。收入  
本書，頁95-100。
- 何春蕤，2001，〈想要飯碗就少吃飯：節食與工作倫理〉，《不同國女人》  
，台北：自立，頁166-170。
- 賴英宏，2001，〈主體型構，能動性與政治抵抗——以國內塑身論戰為例〉  
，東吳大學政治學系，碩士論文。
- Bartky, S. (1990) *Femininity and Domination: Studies in the Phenomenology of  
Oppression*. New York: Basic Books.
- Bordo, S. (1993) *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*.  
Berkeley: University of California Press.
- Chapkis, W. (1986) *Beauty Secrets*. London: The Women's Press.
- Charles, N. and Kerr, M. (1986) 'Food for Feminist Thought', *The Sociological  
Review*. 34(3): 537-571.
- Chester, L. (1994) 'Women's talk: food, weight, and body image.' *Feminism and  
Psychology*. 4(3): 449-57.
- Davis, K. (1995) *Reshaping the Female Body: the Dilemma of Cosmetic Surgery*.  
London: Routledge. 《重塑女體：美容手術的兩難》，1997，張君玫  
譯，台北：巨流。
- Giddens, A. (1991) *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern  
Age*. Cambridge: Polity Press. 《現代性與自我認同》，2002，趙旭東、  
方文譯，台北：左岸。
- Gordon, R. (1990) *Anorexia and Bulimia: Anatomy of a Social Epidemic*. Oxford:  
Blackwell.
- Grogan, S. (1999) *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women  
and Children*. London: Routledge. 《身體意象》，2001，黎士鳴譯，台

北：弘智文化。

- Morgan, Kathryn. (1991, 2003) 'Women and the Knife: Cosmetic Surgery and the Colonization of Women's Bodies'. *The Politics of Women's Bodies: Sexuality, Appearance, and Behavior*. Ed. by Rose Weitz. Cambridge: Oxford University Press.
- Orbach, S. (1993) *Hunger Strike: the Anorectic's Struggle as a Metaphor for Our Age*. London: Penguin.
- Scott, J.C. (1985) *Weapons of the Weak: Everyday Forms of Peasant Resistance*. New Haven, CT: Yale University Press.

