



兒福聯盟 1 日公布調查顯示，35.4%的青少年自評有容貌焦慮，其中少女比例達 48.7%，是少男的 2 倍以上。圖／中央社

圖片故事：

兒少容貌焦慮嚴重，兒盟調查萬人顯示，3 成 5 青少年自陳有容貌焦慮。兒盟建議，家長與教育工作者可引導青少年將焦點從外貌標準，轉向個人特質與身體感知，協助建構健康價值觀。

兒福聯盟為瞭解青少年的外貌認知現況，對全台 1 萬多名國高中生進行問卷調查，上周舉辦記者會並發表「2026 年青少年容貌焦慮及心理健康調查報告」。

兒盟政策發展處副處長李宏文指出，調查顯示，有 35.4% 的青少年自評有容貌焦慮，其中少女比例達 48.7%，是少男（20.6%）的 2 倍以上。

調查也顯示，即使新冠疫情已遠去，有近 23.5% 青少年每天有超過一半的時間配戴口罩，不是為了防疫，而是要遮掩容貌與情緒，且有近 4 成青少年在上體育課或運動時堅持戴著口罩，更有人連吃飯都不願意取下。

調查指出，這股容貌焦慮也讓近 2 成青少年表示會考慮接受醫美，其中不乏微整形甚至侵入性手術，也有近 1 成左右的學生表示「有機會想打瘦瘦針」。

李宏文說，青少年的容貌焦慮並非單純「想太多」，進一步對比發現，在容貌焦慮嚴重的青少年當中，經常或總是遭到家長嫌棄外貌的比例達 10.8%，是鮮少被批評者 3.3% 的 3.3 倍，且經常遭家長批評外貌的青少年，出現高度情緒困擾的比例更高達 39.1%，這顯示父母一句隨口的外貌評論，對孩子而言分量遠比想像中更重。

另外，調查也顯示，容貌焦慮嚴重的青少年，有 25.1%陷入睡眠困難、憂鬱、緊張及易怒等高度情緒困擾，比例是低容貌焦慮組 4.4%的近 6 倍。

李宏文指出，青少年長期配戴口罩多源於對人際評價的不安與容貌焦慮，若要求強行摘下口罩恐導致青少年因此感到痛苦，呼籲家長與教師應理解青少年背後的心理動機，避免強制要求脫下口罩，也應停止對學生外表、體型與穿著的批評，降低青少年在現實環境承受的外貌評價壓力。

李宏文也說，家長與教育工作者可引導青少年進行肯定自己的「鏡子練習」，將焦點從外貌標準，轉向個人特質與身體感知，協助青少年建立自我接納、提升內在自尊、建構健康的價值觀，若發現青少年因容貌焦慮出現嚴重情緒低落、人際退縮，家長與教師切勿抱持「等孩子想開」的觀望態度，應主動陪伴青少年尋求學校輔導室、心理諮商等專業協助。

好讀本周五問：

1. 社群媒體上常出現大家稱讚的外貌標準，你認為有些哪些標準，請舉例 3 個。我們可以怎麼避免被這些標準限制？

2. 當別人評論你的外表、穿著或個性時，除了上述幾點，你還希望別人看見你哪些個性或優點？為什麼？