

健康主義與美麗迷思

——臺灣女人「動起來」的消費主義意涵 (1990-2010)

姜穎*

吳宗翰**

摘要

臺灣社會近年浮現女性運動參與的熱潮，在西方運動社會學的論述中，健康、生活風格和消費三者間的關係是研究者進行觀察的沃土。本文試圖探究當代健康主義、消費主義所建構之休閒運動論述，耙梳臺灣社會中休閒運動與（女人的）健康身心被構連起來的歷史，反思其性別意涵。研究方法為質性批判論述分析，蒐集文本為 1990 至 2010 年相關官方政策與大眾媒體文本。研究結果發現，由西方醫學、公共衛生、運動學術研究論述交織而成的健康主義，成為臺灣社會 1990 和 2000 年代休閒運動推廣的重要基礎，其所建構之有關身體的規訓論述中，臺灣女性是重要的實踐者與規訓對象。這個由政府、學界、資本家共同生產出的「維持健康的責任感」，乃是由健康主義、美麗迷思與消費主義混合，交織出一種與休閒運動有關的女性生活風格型態，成為臺灣女性休閒消費的規範。

關鍵詞：健康主義、運動社會學、批判論述分析、性別研究

*姜穎，致理科技大學副教授，Email: ying.chiang1982@gmail.com（通訊作者）

**吳宗翰，致理科技大學通識教育中心講師，Email: lasomic@mail.chihlee.edu.tw

The Articulation of Healthism and the Beauty Myth: Consumerism in Taiwanese Women's Practices of Leisure Sports (1990-2010)

*Ying Chiang**

*Tsung-ham Wu***

Abstract

Western sport sociologists have been focusing on healthism and its inordinate attention on the promotion of healthy lifestyles in modern consumer society. This research explores how healthism and consumerism affects women in Taiwan from 1990 to 2010 in terms of leisure sport. Through contextualized qualitative research, critical discourse analysis was adopted to build a thick description of the historical articulation of healthism and consumerism's influence on women's practices of leisure sports, with relevant governmental policies and mass media during the period of time as the main research texts. The results suggest that healthism, consisting of Western medicine, public sanitation, and sport academic research, had great influence on Taiwanese government as well as the sport industry's promotion on leisure sports during the 1990s, with Taiwanese women being the major subject of relevant policies back then. Exercising and keeping fit were described as a personal responsibility for contemporary Taiwanese women, and this dominant discipline can be seen as a combination of the beauty myth, healthism and consumerism.

Keywords: healthism, sociology of sport, critical discourse analysis, gender studies

*Ying Chiang, Associate Professor, Department of Leisure and Recreation Management, Chihlee University of Technology. Email: ying.chiang1982@gmail.com (Corresponding Author)

**Tsung-ham Wu, Lecture, General Education Center, Chihlee University of Technology. Email: lasomic@mail.chihlee.edu.tw

一、問題意識

近幾十年來，人類社會中有無節制的注意力（*inordinate attention*）被投注在「健康」生活的倡議/促進上。這種倡議/促進來自政府、學術圈、商業和潮流領域，今日很少人能不知覺到這種生活形態是被支持的一種價值。任何人只要去超市走一圈、打開電視機、聽廣播或是翻開雜誌就可以意識到這種對於「健康議題的意識」正不斷增加。「健康」是政治和文化層次的主要命題。（Burrows, Nettleton, & Bunton, 1995, 頁 1）

日本殖民時代開啟了臺灣人對於現代體育/運動的認識，體育課、登山、修學旅行成為臺灣女人運動休閒的濫觴（姜穎，2013）。隨著資本主義的發展，李玉瑛（2011）主張，臺灣自 1970 年代逐步進入消費社會，至 1990 年代後，則進入全球化消費的階段。休閒運動的發展也在臺灣人的家庭消費中，日趨重要。檢視臺灣家庭收支調查，根據行政院主計總處（1982）台灣地區家庭收支調查的「平均每戶家庭收支按區域別分（Average Family Income and Expenditure per Household by Area）」統計的總平均數字統計，臺灣家庭 1981 年花在「娛樂教育和文化服務」的支出為 1 萬 6570 元，佔可支配所得（26 萬 6439 元）比約為 6%，皆下來的每一個 10 年呈現固定成長的趨勢。1991 年佔比為 8%、2001 年提升至 10%。2009 年調查報告將原「娛樂教育和文化服務」細分為「休閒與文化」、「教育」、「餐廳與旅館」三類，2011 年三者合計佔家庭可支配所得的 16%，2018 年則接近 17%。李玉瑛（2009）的研究主張，臺灣社會在 1970 年代前處於基本民生消費階段，1980 年經濟起飛。依據德國統計學家恩格爾（Engel）定義，1980 年代後臺灣進入消費主義社會，1990 至 2000

年代已是成熟的消費主義社會。

在臺灣社會逐漸由工業生產為主轉往消費社會發展的過程中，女性逐漸成為重要的消費者。以「運動中心」這個消費主義「舶來品空間」（邱建章，2003）為例，在臺灣由 1970 年代發展至 1990 年代達到高峰。1970 年代中南部的附設在女性美容院內的「舞蹈社」出發，到 1981 年專屬女性的「佳姿韻律中心」成立，1980 至 1989 年的成長期亦以女性為主要客源，直到 1990 年後，逐漸發展至男女性會員兼收的經營模式，並展開跨國連鎖健身中心的發展（曾麗娟，2004），連結到 2003 年後由臺北市開始發展的公共性質市民運動中心（張烽益，2014），運動逐漸成為部分臺灣女性的休閒實踐內容。

檢視臺北市 12 個市民運動中心的性別統計，2019 年臺北市市民運動中心使用者的性別統計顯示，男性使用者達 655 萬 4856 人，佔 56%；女性使用者則佔 44%，為 523 萬 2333 人次（臺北市政府體育局，2020），顯示臺灣都會地區女性已是休閒運動的主要參與者之一，隨著社會風氣與性別權力關係的轉變，扮演愈發重要的休閒運動實踐、消費者角色。以臺北富邦馬拉松為例，由 2005 至 2011 年 9 公里組的女性參與人數在七年間成長了 12%（張烽益，2014）。以臺北富邦馬拉松為例，2016 年臺北渣打公益馬拉松女性共有 8523 人參加，比例達到三成五（「2014 臺北富邦馬拉松」女性參賽者首度超過三成）；2016 年 NIKE 女子半程馬拉松也有 1 萬 8000 名女性參與。運動商品是感受這股熱潮的重要途徑之一，除了舉辦專屬女性的運動賽事與課程外，跨國運動品牌紛紛設立訴求女性的社交媒體專頁（姜穎，2017）。

此外，若依據教育部體育署委託世新大學所進行的「中華民國 108 年運動現況調查」（體育署，2019）顯示，臺灣規律運動人口比例從 2010 年的 26.1%，至 2019 年提升為 33.6%。性別統計上，「表示平常有運動」的女性也達 82.5%（男性為 84.8%）。該調查也指出，臺灣民眾做運動的

原因，以「為了健康」的比例最高，其次是「為了身材」、「興趣/好玩/有趣」。若以「身高體重指數」(Body Mass Index, BMI)來看，臺灣男性過重或肥胖的比例為 48.5%，女性則為 26.5%，男性較女性高 22.0%。然而，在自覺目前健康狀況上，男性自覺目前是健康的比例為 75.1%，女性則為 70.3%，男性較女性高 4.8%。換言之，整體而言，臺灣女性的過重或肥胖比例遠低於男性，然而，臺灣女性自覺健康的比例卻沒有男性來得高。同份調查中，女性平常運動的目的以「為了健康」(73.9%)最高，其次為「為了身材」(18.5%)。最後，檢視這份調查報告提出的政策建議，第一項為「推廣室內有氧運動，加強婦女運動強度」，其中提到：

女性自 25-29 歲年齡層起，運動時會喘也會流汗的比例即低於 50%（男性為 45-49 歲起），女性較男性喜愛的「伸展操/皮拉提斯/瑜珈」，其會喘也會流汗的比例僅為 43.8%。女性較男性有更高的比例會「為了身材」而運動，可向女性推廣同樣可在室內進行的有氧運動，藉以提高女性的運動強度。（體育署，2019，頁 373）

除了推廣女性運動外，該調查亦建議體育署「宣導過重/肥胖的民眾增加運動強度以達瘦身成效」，因為由臺大公衛學院、國家衛生研究院、臺北榮民總醫院組成之研究團隊，以台灣人體生物資料庫分析約 1 萬 8000 多名有肥胖基因的民眾。發現「『慢跑』是瘦身成效最佳的運動項目」（體育署，2019，頁 375）。進一步檢視這項建議，其中提到：

交叉分析結果顯示，BMI 分類屬於過輕的民眾有規律運動的比例為 26.9%，標準的民眾為 34.3%，過重的民眾為 38.1%，肥胖的民眾為 31.3%。進一步分析各 BMI 分類下的民眾從事的運動項目，發現有規律運動但過重/肥胖的民眾主要從事的運動項目為低強度運動，其中從事散步/走路/健走的的比例超過五成七。（體育署，2019，頁 375）

透過分析可以發現，臺灣官方的運動推廣論述中，運動被視為和健康密切相關，並由國家主導的西方醫學理論所證成，是先驗的科學真實。BMI 的測量具體標示、區隔出健康 / 不健康的身體，其中，「肥胖 / 過重」被認為是「不健康」的。若以此檢視前述統計結果，臺灣男性過重或肥胖的比例為 48.5%，遠超過女性的 26.5%。然而，在同份調查中，女性仍因「運動強度不足」被列為主要的運動推廣對象。進一步來看，臺灣女性僅有 26.5% 的比例過重 / 肥胖，但整體自覺「健康」的比例卻低於男性，「健康」也是驅動她們運動的主要因素。換言之，這套由西方醫學、公共衛生、健康與體重及運動所共同的建構之有關身體的規訓論述具有性別化的意涵。

這和近年來臺灣女性運動推廣的風氣不謀而合，2015 年 12 月，體育署推動為期一年的「Women 動起來－創新女性運動推廣行動方案」（教育部，2016），期望提升女性規律運動的人口。在 2015 年 12 月 12 日的活動上，中華奧會婦女與運動委員會主任委員朱鳳芝在活動致詞時提到「男女本來在生理上就有差異，很多婦女除了工作之外，更負擔起照顧家庭的重任。因此，健康的維持就格外重要，運動當然就是維持健康的最佳途徑」（翊起運動，2015）。

值得當前臺灣運動社會學者關注的是，究竟是何時，在臺灣社會的休閒運動論述中「運動」與「健康身心」的「必然關係」被建構出來。「運動」被認為是需要「全民化」的政策與推動目標。更甚者，女性又是如何從 1920 年代，那個女性運動被視為是「過於男性」的一種偏差，特定運動項目甚至被禁止（徐元民、許瓊月，2009；游鑑明，2000）的歷史場景中被吸納至「全民運動」的結構中。亦即，在臺灣社會這股「全民運動、女人動起來」的運動實踐場景中，研究者將以官方政策、主流媒體文本建構出 1990、2000 年代的相關論述圖像，拆解臺灣社會中休閒運動與（女人的）健康身心被構連起來的歷史，反思其消費主義與性別的意涵。此外，

當運動與「身心健康」被建構成一種「必然」的時候，這樣的論述在女人的身體上是否交織出性別化的規訓形式，這兩者將是本研究的主要範疇。

二、文獻回顧

（一）健康主義與休閒運動

檢視西方運動社會學近年來對於運動與健康的討論，有關「健康主義（healthism）」（Burrows, Nettleton, & Bunton, 1995, 頁 1）的論述被用來詮釋休閒運動與健康的構連。Burrows, Nettleton, 與 Bunton（1995, 頁 1）認為，年輕（youthfulness）、活力（vitality）和精力（energy）是當代流行的健康主義論述的重要成分。近幾十年來，人類社會中無節制地投注「健康」生活的倡議促進上。這種倡議來自政府、學術圈、商業和潮流領域。這樣的論述被認為「理所當然」，很少人能不感受到這種有關「健康」的價值，不管去購物、閱聽大眾媒體都可以意識一股「健康的意識」正不斷增加。「健康」是政治和文化層次的主要命題。

這是當下西方運動社會學界正興的研究領域。Hervik 與 Fastin（2016）也同樣提到當前（挪威社會）存在著一種「健康主義論述」（healthism discourse）即是將個人的健康視為終極優先，關注有關「健康」（well-being）的定義和達成。最重要的達成方法就是透過「生活風格的修正」（the modification of lifestyles）（Crawford, 1980, 頁 368）。此外這種健康主義宣稱「健康是可以透過個人努力與規訓達成的，主要透過標準的身體尺寸與體型」在這個過程中，身體活動和運動被視為是抵抗老化的重要手段。在此健康主義論述中，將個體身體的外觀和健康與否連結在一起（Hervik & Fastin, 2016, 頁 802）。

西方運動社會學論述提醒應對這樣的論述保持批判的立場。Hartmann-Tews (2015, 頁 458) 認為和老化相關身體文化，對於個人、社會、政治和文化實踐都具有真實的效果。這些文化工業、運動系統、政府政策中的印象值得我們對其進行批判性的檢視。

換言之，休閒運動與健康的規訓性意涵的拆解與批判是當前西方運動社會學領域逐漸興起的討論。然而，透過文獻的耙梳可以發現和健康有關的社會學分析直到 1995 年代仍然是健康與疾病社會學中被忽視的一環 (Nettleton & Bunton, 1995)。Nettleton 與 Bunton (1995) 提出數種主要對於健康促進倡議政策的社會學批判詮釋，第一是「結構」(structural) 主張任何試圖預防疾病、促進健康的企圖時常忽略了人們生活中物質的不友善條件。這個批判觀點是政治經濟學的立場，強調許多健康倡議促進都忽略了社會不平等、貧窮等層面的議題。其論述關切權力的議題，強調健康促進時常是由白人、中產階級所倡議，隱含了性別歧視、種族主義和恐同的價值體系。在此脈絡下，這種對於健康的倡議推廣會造成社會中特定族群的邊緣化。這樣的論述反映了工業資本主義對於個人主義、菁英主義的意識形態。持這派觀點者也主張對於健康的倡議時常並不如其所宣稱的帶來(健康)賦權。此外，Nettleton 與 Bunton 提及「性別」的意涵，在健康主義、正面老化與休閒運動的構連中，性別扮演了重要的角色。如同 Hartmann-Tews (2015) 也認為，當前論述有兩個主要的特徵。第一就是這些論述往往是「性別盲」(gender blindness) 的。這再度證成了本研究透過歷時性研究來建構一個性別化、在地性(臺灣)的休閒運動與健康(主義)論述變遷的政治意涵。

(二) 休閒運動消費與自我監視

依據前述 Nettleton 與 Bunton (1995) 的觀點，另一個社會學批判理解健康主義的視角是反思「監視」(surveillance) 的實踐與意涵。強調當

前的健康促進論述的目的在建構一個「促進健康的『自我』（a promoting health self）」，亦即，當前的健康倡議不僅要建構「健康的自我」而是要生產一個會自我督促、促進自我他人健康的自我。

在 1980 年代末期，Glassner（1989）提出有關健康（fitness）的論述，強調藉由變得更健康，人們達到自醫學專業、醫學科技中獨立出來的目標。他們也保護自己免於被他者化、邊緣化的種種偏差，如肥胖、濫用藥物和情緒沮喪。到了 90 年代末期，Corrigan（1997）在其消費主義論述中提到，身心二元論下「身體」長期以來被視為是醫學、自然科學探討的對象，而不是人文社會的主題。在自然科學的身體論述發展中，出現了一個「身體機器化」的過程，這在 18 世紀以前的西方社會並不存在，他援用 Bryan S. Turner 的論點，強調「飲食控制理論」的發展與身體作為一部機器的觀念發展一致。「這部機器的輸入和輸出，似乎都可以精準地用數學計算」。

Corrigan（1997）強調，有關於飲食的控制，乃是源於機器譬喻，終極目的是要維持身體機器的良好狀態。Corrigan「身體機器」的論述雖聚焦在「飲食控制」但休閒運動與健康的構連及終極目的亦是「維持身體機器的良好狀態」，休閒運動是達至此目的的重要手段。Armstrong（1993）認為現代人生活的每個層面都充滿了（有關健康的）警語，從食品的添加物到我們心靈的狀態。因此，對於健康的倡議促進往往不僅是所謂「健康生活方式」、「健康身體」的建立而同時包含了「健康心靈」、「健康主體」的建立。Armstrong 謂，人們意識到自己有責任去好好照顧自己。Nettleton 與 Bunton（1995）則認為，節食、運動、服裝、健康俱樂部的商品與消費和當代「身體的維持」與「形象」有所關連。健康、生活風格和消費三者間的關係是運動社會學研究者進行觀察的沃土。他們提醒我們，前述當代人們感受到之「維持健康的責任感」其實也符合了資本家和健康促進倡議者的需求。

(三) 休閒運動實踐的性別論述

延續本文的理論架構，休閒運動在消費主義社會中被視為一種個體「可以選擇」的生活風格實踐，然而女人與男人卻在這個有關健康、魅力、休閒、生活風格與休閒運動的構連過程擁有了差異的連結方式。近期 Sisjord (2015) 在研究生活風格運動 (lifestyle sport) 和性別的關係提及，「生活風格運動」往往是由男性所宰制

承前研究目的，為拆解臺灣社會中休閒運動與(女人的)健康身心被構連起來的歷史，亦即拆解休閒運動論述中有關「健康主義」的真理論述，思辯其中的權力意涵。如同 Sisjord (2015) 的觀點，社會生活日趨開放，社會結構性的理論(功能論和部分的馬克思主義)能夠決定或預期的逐漸有限。社會進程最好和不同的權力關係類型構連來理解。他強調未來研究應當是脈絡化的研究，檢視多樣的歷史結構。

檢視臺灣社會的發展，臺灣於 1980 年代消費主義興起，邁入「國際化時代」，國際化政策讓臺灣能更融入全球經濟。Yang (2004) 年的研究強調當時的國際雜誌等消費主義論述中，針對「現代女性」，強調「自我護理」(self-care) 其中包含了身體形象的控制。她認為「中產階級的道德優越性」主宰了 1970 和 1980 臺灣女性雜誌敘述。在這個過程中，媒體論述設定的中產階級女性不再(僅)具有「奉獻家庭」的道德任務，她們關注自己的愉悅和個人成長。

在此過程中，健康與女性美的相關性也被建構出來。Markula 與 Pringle (2006) 認為，各種有關何謂健身/健康(美)(fitness)的論述知識建立在醫學、心理與生理學的基礎上，各種與健身/健康(美)有關的實踐也在這些知識上發展出來。

依據 1990 年代末期 Wearing (1998) 的研究，青春期的過程中，男性被教導運動是男性氣質的重要成分，女孩則在這個階段與運動疏遠、被

排除在運動場域之外，運動被視為與女性氣質對立。該研究依據 Michel Foucault 於微觀層面關注個體的身體規範與自我監視（self-surveillance）的觀點，強調自我監視可謂一種對於父權的服從，終其一生，女性不斷創造、再創造自我，以使自己的身體、外表符合主流期待。她們從未真正成功，而不斷感受到不完美與不完整，許多女性並不喜歡自己的身體。但追尋/實踐/努力達到完美身體卻也無法替她們帶來任何實質、非實質的好處，反而這樣的追尋被視為一種瑣碎的「虛榮」（vanity），也是女性反智的一種象徵。在這個追尋中，許多的休閒時間被用來做為身體的改造工作時間（Wearing, 1998, 頁 106），「運動」即是這種自我身體技術監視的重要實踐工具。

但女性往往無法意識到這個規訓論述的權力鑿刻，原因即是前述 Foucault 權力觀中的「自由」論述。從 1980 年代開始，有關於「身體」的論述開始強調保持健康與健康/美是一種個人的責任，並透過消費主義意識形態去強化，消費者消費各種運動商品與服務去履行這個責任。但看起來卻是以一種「女性賦權」、「真女性」的概念去包裝整個過程（Mansfield, 2013）。Ingraham（1999, 頁 16）認為這是異性戀機制作為一種「信仰系統」（belief system）的產物，異性戀機制的鞏固，依賴各種有關浪漫愛或令人恐懼的異性戀規範，目的是創造、維持一個有關「身心健康（well being）」的幻象。因此，Mansfield（2013, 頁 153）主張「運動養生」是一異性戀的機制化力量，女性的（肉身）自戀是透過不斷的自我監視來完成。在當代女性參與運動健身的過程中，因此，同時生產出一種賦權的、健康、強壯的女性形象，似乎與傳統的女性為弱者的圖像不同。但在此同時，各種敘事與圖像仍然將女性的身體「問題化」為需要規訓與控制的對象。Bartky（1990, 頁 40）強調，舉凡女性從遵守女性氣質標準所獲得的成就感與愉悅，都僅是一種「壓抑性成就感」（repressive satisfaction），

這種成就感出於『對自我劣等化身體之迷戀(infatuation with an inferiorized body)』。

在思辯休閒運動與性別的討論中，首先，壓迫與賦權的二元對立式理解必須被超克，亦即認清休閒運動場域裡的臺灣女人的休閒運動經驗在性別與身體的意涵是難以被二元解釋。量化數字上越來越多的臺灣女性「動起來」並不能直覺式地被視為是性別賦權，仍要思考其中蘊含的同質化、商品化以及與跨國資本與國家機器之間的關連(姜穎, 2018)。整體而言，近年來西方運動社會的研究場域中關注性別與休閒運動的構連過程中存在的權力關係，在這個鼓勵(女人)運動、越來越多臺灣女人實踐運動、越來越多臺灣女人宣稱她們愛好運動的年代，當休閒運動實踐消費被視為女人身體健康、心靈健康、自我成就、美麗創造與生活風格塑造的重要手段時，我們怎能不留心這樣的知識與論述是如何產生的呢。

因此，本研究即是透過批判論述分析，針對 1990 起 20 年間，臺灣社會休閒運動的官方政策論述與媒體文本，建構臺灣休閒運動的歷時性論述研究。目的在於深化臺灣運動社會學界對於臺灣社會休閒運動的性別化想像、詮釋與認同的理解，這是一個質性、歷時性、批判、性別的論述分析研究，是臺灣社會理解休閒運動與我們的日常生活的重要社會學基礎。

三、批判論述分析：休閒運動的想像與再現

承前述，本研究乃是一個批判論述的分析。「什麼是批判？」依據 Foucault 1978 年的演講(發表於 1990 年)，所謂批判乃是「通過審視權力的效果來解放歷史內容，因為權力的真理影響著歷史內容，而且歷史內容被認為來自於權力」(汪民安, 2010, 頁 143)。以 Foucault 的論點，啟蒙問題是「接近權力問題」而不是「知識問題」，當我們檢視「(休閒)運動」

與「健康（身心）」的關連時，重點並非檢驗這個「知識」的真假（真理與否）而是去梳理這個「知識（真理）」是如何形成的，蘊藏了什麼樣的權力關係，Foucault 在同篇演講中提到：

問題不是描述知識是什麼權力是什麼，以及這一個會如何壓制另一個或另一個會如何濫用這一個，而是必須描述一個知識-權力網絡，以便我們能夠解釋什麼構成了一個系統的可接受性，無論它是心理健康系統、懲罰經驗、青少年犯罪、性騷擾等等。（汪民安，2010，頁 145）

在此脈絡下，「批判」就是探究在一個「強制機制」和「知識」之間發展出什麼樣的相互接替/支持的遊戲規則。「運動與健康擁有必然關係」這類的知識系統中產生有關（休閒）運動等各種身體活動的強制機制時，兩者之間如何透過論述完成了相互建構、鞏固與再生產的能力。Foucault 認為，批判「近似於考古學的層次」（汪民安，2010，頁 145）。這即是本研究選擇歷時性、歷史論述批判分析為本研究理論基礎所在。

分析的文本主要來自「官方政策與論述」及「大眾媒體文本」兩個主要範疇。描述 1990 年代與 2000 年代，20 年間（休閒）運動如何在官方政策與媒體文本中被想像、詮釋與期待，並建構出性別化的集體（休閒）運動規範論述模式。大眾媒體文本的分析部分，本研究以關鍵字「全民運動體育」、「運動體育推廣」與「女性運動體育」進行搜尋，文本主要來自聯合報、中國時報與民生報（1978 年 2 月 18 日創刊，2006 年 12 月 1 日紙本停刊，為臺灣社會當時重要的民生娛樂消費報刊）。官方政策與論述部分，包含 1999 至 2011 年由當時行政院體育委員會出版之「運動統計」；2005 至 2011 年出版之「運動城市調查」；1999 年「國民參與休閒運動人口調查」、「國民參與體育運動意願調查」；2003 年出版之中華民國 92 年「運動人口倍增計畫推動情形基礎調查」；以及 2011 年出版之「中華民

國建國 100 年體育運動專輯」系列。

四、1990-2010 年代：減肥、女性美、健康主義與休閒運動的互為主體

(一)1990 年代：由集體邁向個人主義化的休閒運動論述

根據行政院體育委員會（2011a，頁 389-390）出版「中華民國建國 100 年體育專輯：體育思潮」中的論述，臺灣社會於 1970 年代經濟起飛；1980 年代邁入經濟轉型期；1990 年代為後工業時期；2000 年代後則走向資訊工業與服務產業。在此過程中，休閒的概念在 1970 年代前尚未成型，1970 年代後「經濟起飛，休閒意識開始萌芽，電影、音樂、撞球、郊遊等逐漸興起」，時至 1990 年代，休閒活動更是升溫，逐漸發展至 2001 年之後，也就是目前臺灣社會認知的休閒概念。

在 1990 年代的大眾媒體論述中，運動被視為是有益身心健康的休閒消費文化實踐，運動休閒化的氛圍日盛。1996 年，中華民國體育運動總會與中華商業銀行合作發行了一張「我愛運動卡」（信用卡），其發卡目的為「為國家體育扎根積極推展全民運動」，刷卡金額則部分回饋體育總會（經濟日報，1996），顯示 1990 年代臺灣人的休閒運動和「消費」已緊密連結。

政策方面，1990 年代，政府延續 1980 年代的政策，持續全民運動的推廣。1990 年 5 月舉行的全國社會體育會議，會議的主題即是「運動與休閒」（行政院體育委員會，2011b），呈現運動休閒化的發展歷程。1991 年，臺灣的平均國民所得來到 8473 元美金；1992 年，國民所得正式破萬，達到 1 萬 244 元美金。在此同時，1993 年教育部公佈了「學校輔導學生體重控制實施綱領」；1995 年則編印「中華民國國民體能測驗手冊」（對

象為 6 至 65 歲的國民），同年 11 月則公布「中華民國國民體能測驗項目」（行政院體育委員會，2011b）。推廣促進運動的政策擴及更廣泛的國民群體，亦是為體委會推動的 1997 年「陽光健身方案」、1998 年「厝邊相招來運動方案」鋪陳。1998 年 4 月，教育部公佈第一份「高、國中小學生體能常模」，7 月份宣布將自 87 學年度實施「國民小學學生健康檢查」，並在臺北市遴選 9 所國中小試辦「學生體適能護照」（行政院體育委員會，2011b）。

1996 年，8 月 29 日《聯合報》頭版頭條報導「學生體能好 聯考將加分」，描述教育部為鼓勵運動，將實施全民體能檢測，在兩年內完成各級學校學生體能常模。當學生體能若超過同一級平均值時，將依不同的比值在各級聯招中加權計分。教育部體育司在報導中表示這是「為鼓勵學生在準備升學課業之餘，也能提升個人體能，養成運動的習慣」（楊蕙菁，1996）。

全民運動政策在 1990 年代持續擴張。1997 年，前述「陽光健身方案」出爐，這個全民運動政策被媒體論述描述為「週休二日運動法」，乃是為了 1998 年 1 月 1 日臺灣社會開始實施隔週休二日的全民休閒做準備。該方案期望將「國民從事健康休閒運動人口，每周能達 50 萬人次，一季約達 600 萬人次」（黃顯祐，1997）。1999 年 3 月，教育部宣布，針對當時 9 至 18 歲（小四至高三）的學生發放「體適能護照」，「除了可以記錄學童定期運動的狀況，還可作為運動商品折扣卡甚至升學的入學憑證」（張志清，1999）。這可視為當時由 1998 年建立首創之「中小學學生體適能常模」的產物，因為當時的體育司發現，「女生跑八百公尺的速度比鄰近的日本和對岸的大陸女生跑一千公尺還要慢；學生肥胖人數初步估計達 60 萬人」（張志清，1999）。1999 年 2 月教育部體育司頒訂「提升學生體適能中程計畫（三三三計畫）」，強調「三三三學生體適能向前走」。一週至少運動 3 天，每天至少 30 分鐘，運動強度達每分鐘心跳 130 次左右的運動概念被建立起來。同年 11 月 29 日體委會定稿正式出版「中華民

國體育白皮書」。整體而言，時間進入 1990 年代，政府對於人民「體適能」狀況的掌握更趨深刻，體適能檢測在中小學間獲得普遍性的施測，大學生、社會人士的體能檢測也逐漸受到重視。這個階段的全民運動政策，傳統的「強國強身」論述逐漸淡化，對於健康的強調成為論述主軸，彰顯了全民運動推廣雖然仍是由政府主導的政策，但強調個人健康與利益的個人主義論述開始發展。

(二)減肥與變美：1990 年代臺灣女性休閒運動媒體再現

承前所述，1990 年代，臺灣社會的休閒消費風氣成熟，週休二日的逐步實施，為臺灣人帶來了更多休閒的時間，臺灣女性的運動論述在大眾媒體文本中亦和消費密切關連。1990 年代初期，女性不再總被再現是柔弱的女子，需要運動來強身，取而代之的是這個階段臺灣女性的休閒運動論述中，往往和「減肥」、「變美」有關。相似的論述中，女性儘管被再現為健身中心、減肥中心的常見消費者，但卻不是真正「喜愛運動」者，運動被視為一種痛苦、辛苦地達至女性美的手段。

據了解，夏天快到了，許多女性開始擔心冬天飲食過量，產生贅肉，一到夏天穿輕薄的衣服時，將會出現「過胖」的窘境，因此開始想要健身、減肥，由於有此「困擾」的女性不少，結伴到健身中心、減肥中心運動減肥的女性也相當多，使得各類三溫暖中心、健身院、減肥院等「提供減肥方法」的消費場所，生意興隆。一位健身業者表示，天氣一熱，顧慮身材臃腫，穿衣服不好看的女性朋友相當多，少部分較有恆心的會選擇韻律中心、健身中心，跳韻律舞、做重量訓練以消耗過剩的熱量，並使肌肉結實，而想要收速效卻又不願意動的顧客，則較喜歡到減肥中心，以油壓指壓，或其他減肥方式，期望達到減肥效果。（經濟日報，1989）

1990年，《聯合報》家庭與婦女版刊登了一篇〈女性運動哲學（國內篇）從有氧舞蹈到靜坐氣功〉的報導，描述了女性運動經驗中的「辛苦」（苦差事）概念。

運動變成一種風氣，以及一種消費型態，其實是跟著「西風東漸」而來；因此在上個年代，台灣才真正培養出所謂的「運動人口」。但是基本上，中國人並沒有運動的習慣，不像老外運動可以享受到很多樂趣，相反的，最後體會到的常只有「辛苦」兩字，特別是女性。所以女性運動的目的迂迴卻又單純，「過去是為了減肥、保持身材，現在健康意識強烈多了，但也只求精神好。」第一個引進「有氧舞蹈」並炒熱風氣的姜慧嵐說，因此一般女會員都排斥重量訓練。（洪雪珍，1990）

最顯而易見的是，不少韻律班幾度易主，主持人由教舞的變成做美容的，「韻律世界」已經快變成歷史名詞，現在更正確的說法應該是某某「美容瘦身中心」。「現在女性不再只要跳跳舞就好了，她們希望一個時最好多做幾件事，既運動了，又做了臉，還跟朋友交誼。」從事韻律舞教學工作的唐雅君解釋，韻律舞教室的變化是因應職業女性的需求。大家都知道運動的重要性，但如何持之以恆才是關鍵。尤其不愛運動的女性更視運動為一件苦差事，「我只要跳一下就頭暈。」一位女老闆坦承自己的運動恐懼症，對於自己逐日發福的身體，最後只得求助減肥中心。（洪雪珍，1990）

此文本描述了休閒運動在當時臺灣社會的初興，強調臺灣女性運動和「減肥、美容、瘦身」的連結，強調「現在健康意識強多了」呈現當時健康主義論述逐漸進入臺灣運動健身業者的女性運動論述中。除此之外，當時的媒體論述提到女性休閒運動參與的社交意義：

妥善利用自己的空閒時間，是專家對現代媽媽規劃生活的良性建議，在這生活新主張下，正促使女性相關休閒活動漸風行起來，而減肥、美容中心、韻律舞世界，也漸漸吸引了現代媽媽的參與。佳姿韻律世界中部負責人許榮傑表示，現代媽媽除了仍保有相夫教子的傳統美德外，在時代思潮的轉變中，家庭已經不再是女人唯一的生活重點，相對的，可在照顧家庭之餘，參與更多社會活動，更重視自己的生活。佳姿韻律世界即在這種情況下，抓住女性愛美的心理，且結合了運動、美容、休閒及交誼等活動而贏得女性消費者的心。（鄭翠紅，1990）

在這類文本中，1990年代的媒體論述視休閒運動為「家戶外」的活動，參與運動的女人是「參與更多社會活動」也是更重視自我生活的女人，這和1980年代強調家事簡化後女性缺乏體力勞動的論述有別，休閒運動在1990年代賦予女性更多的社會角色，並和她們的生活風格有關。

女性上班族健身風潮的興起，其實與都市叢林空間的擁擠，以及女性自我意識提高、寵愛自己，和希望保持健康體魄，好在職場上全力衝刺等各種因素都有關聯。因此主要的年齡層多在二、三十歲。運動的目的也多在改善體能，希望藉此減肥的當然也為數不少。也有人喜歡三、五好友一同前來做運動，把健身中心當成電影院、卡拉OK之外的另一種社交場合。（盧介華，1996）

除此之外，女性參與的休閒運動，初期以有氧運動為主，當時有運動用品公司前進女子高中校園進行「校園有氧運動巡迴講習」的新聞，高中校園也成立女性有氧運動的社團（楊蕙菁，1993），運動品牌業者也以推廣有氧運動，做為女性運動商品市場拓展的方式（何世全，1966）。然而，女性休閒運動在1990年代開始由「有氧運動」逐漸多元開展，瑜珈、強

調肌力的健身、自行車都逐漸成為臺灣女性休閒運動的選項（小禾，1990；范植明 1993；盧介華，1996）。

女性運動健身人口日眾，已成為不可忽視的消費人口，而設計生產的運動器材業者也不再忽視她們的需求。女性既然有了專用的女性運動鞋，由於女性的腳趾比男性略寬，因此運動鞋的前端要寬一點才會舒服。練肌肉的器材也有了改善，例如座椅改小以適合女性較小的臀部，不致坐上去覺得不舒服；此外，還有一些器材的高度也調得比較低，因為女性大都比男性矮，用男性運動器材，常會因個頭小而踩不到地或抓不著兩邊器材，在運動健身時無法發揮完全效果。下次女性選擇運動器材，可以挑選屬於自己性別的產品。（小禾，1990）

邱素貞瑜伽天地表示，運動就像三餐一樣，是身體健康的必要條件，在全省有六家據點的雅姿韻律中心，因為瑜伽人口有日益增多之勢，去年各分店也紛紛加開瑜伽課程，一些年齡層較高、體質較差的客層就成為瑜伽課程的訴求對象，「老少通吃」是其基本策略。（賴燕芳，1991）

最近，許多女性上班族流行在上班前、下班後，上健身中心運動一下。這使得市面上出現各式各樣的女性健身休閒俱樂部。由早期單純的跳韻律舞，到最近流行的多功能健身休閒俱樂部，女性對於健康美的追求，隨著如雨後春筍般，成立的健身俱樂部一同成長。最近，這股運動風氣蔚然成風，一些女性上班族流行下了班後不直接回家，而是到健身中心運動去。（盧介華，1996）

然而，儘管女性參與休閒運動愈發普遍，運動的種類也日益增加，運動論述和健康主義的構連亦深，運動與女性美有關的論述仍可在文本中發現，也是當時女性休閒運動產品提供者所提供的產品和服務得以窺見。

1996 年跨國運動品牌 NIKE 在臺灣成立的「第一家女性運動用品專賣店」開幕營運（白冰瑩，1996）。然而，以 1966 年的運動品牌 NIKE 為例，在接受媒體採訪時仍然表示「女性運動鞋的市場仍相當有限，可能只占到運動鞋市場的 15%」，然而，業者也描述「臺灣女性意識抬頭、重視健康、收入增加等，都是女性運動人口及運動鞋市場增加的契機」（何世全，1966）。除此之外，1990 年代的女性休閒運動空間仍然是性別隔離的，然而，這個階段的性別隔離被視為是強調隱私的休閒運動服務內容。

由於考慮到消費者的便利性，健身中心除了提供健身器材，往往也有其他休閒「副產品」。最常見的就是韻律舞班及三溫暖。韻律舞是提供女性健「美」及休閒娛樂的需要，三溫暖則提供下班之後鬆弛身心的去處。有些下了班之後有應酬的女性，或許還可以洗個澡再重新上妝去應酬……。正因為業者有意開發女性健身休閒市場，因此市面上有愈來愈多標榜純女性的健身休閒俱樂部。黃茄萍表示，只招收女性會員的好處是可以保護女性的穩私權。因為不論健身、做臉或是洗三溫暖，若能在清一色的同性環境中，將可提供女性更多的安全感以及更自在的休閒感受。（盧介華，1996）

1990 年代末期的新聞報導中描述「（臺灣）店面數最多、全台擁有二十六家分店的尚智運動世界總經理傅子斌表示，三年前，男女選購運動用品的比例約八比二。這兩年在有氧運動大行其道之下，女性購買運動行頭的比例也逐年提高，去年不但首度突破了三成，今年更逼近四成大關」（黃怡聞，1998）。顯示女性在休閒運動用品的消費市場中的扮演的主要消費者角色已然呈現，和 1980 年代的初興階段不同。然而，這個階段女性運動用品的媒體論述中，存在有兩性二元對立的運動性別分工，強調生理男性、女性的運動需求（喜好）不同，並特意強調女性「重視時尚」與「趕流行」：

不過男、女對運動的喜好不同，對運動用品的需求也不一樣。例如最受女性歡迎的運動鞋類前三名分別是有氧運動、籃球及慢跑。男性就以籃球鞋為最愛。不過女性在選購球鞋時，除了運動的所需的機能外，也與時尚流行密不可分。優有行銷經理馬瑾瑤表示，以旗下代理的美國紐巴倫（NEWBALANCE）慢跑鞋為例說，儘管它的訴求是專業慢跑之用，但根據美國的市場調查結果顯示，百分之七十的人選購慢跑鞋是用來散步。以紐巴倫慢跑鞋在台灣的銷售結構來說，女性佔有率比男性高，佔了五成五，多數是基於趕流行而決定購買。（黃怡聞，1998）

（三）健康主義與休閒運動的構連

運動與健康的連結在 1990 年代持續建構並強化，大眾媒體文本中時常可見如「以運動來強身，似乎是每個人都知道的常識」（中國時報，1990）；「運動就像三餐一樣，是身體健康的必要條件」（賴燕芳，1991）的論述。1992 年，行政院衛生署開始推廣「健康體能」，提供一系列有關「健康體能」的資訊。根據當時衛生署保健科的定義「每週運動量少於三次，每次少於 20 分鐘就算是缺乏運動」，因此，當時臺灣 71.8%的男性和 75.1%的女性都屬於缺乏運動者。年齡方面，60 歲以上者的運動比率最高，30 歲到 40 歲的壯年人運動最少（楊塵，1992）。

本階段的休閒運動媒體文本中，名人特別是政治人物愛好運動，在 1990 年代初期已經可見媒體中描述時任總統的李登輝是「球迷總統」以及「歷任總統運動觀」（介紹蔣介石喜歡散步、嚴家淦愛玩相機、蔣經國常去登山、李登輝不忘運動）等（中國時報，1990），但也透露了當時運動被認為屬於有閒階級的活動。女性企業家「假日勤於鍛鍊體力」的論述也可以在媒體中發現（陳侃、吳文龍、何淑貞、林天良、夏淑賢、林維娟，1996）。

「大官高爾夫小民高而富」說到運動，由於政風所及，導向「高而富」印象，或是被認為是有錢有閒階級的專利。殊不知，它是屬於全民化，每一個人維護健康的基本要訣。（中國時報，1990）

1990年代的運動體育學術研究中，也出現對於女性運動的討論。1996年9月出版的第25卷第3期《國民體育季刊》即以女性運動為題，然而女性和幼兒的運動概念被連結在一起，專刊名稱為「婦幼運動專刊」，論題包含「婦女的骨質疏鬆症與運動」、「孕婦有氧運動」、「婦女休閒運動的推廣」、「婦女的健康體能」、「婦女與幼兒的運動特性及處方」、「婦女的重量訓練處方」、「值得推廣的婦女健身運動—跳繩」和「產後婦女與運動」。相較於大眾媒體文本，學術研究論述更可見健康主義的強調。

面對當前講求企業化、專業化的工商結構與型態裏，生活中處處充滿競爭與多變讓現代人飽受緊張與壓力，許多人往往情緒紛亂，身體失去感覺而紛紛尋求壓解，尤其對職業婦女而言在多重角色壓力下產生了身心障礙症候群。（彭淑美，1996，頁22）

該研究描述為了避免「疾病纏身」和「保持青春」，必須追求身心健康，方法即是「培養運動的興趣與習慣」。此外，在這類學術論述中，臺灣女性被描述成缺乏運動習慣、休閒運動不足與體能低落。而前文中描述的「瘦身/減肥」在學術論述中，被描述成錯誤的健康觀念，強調運動才是正確的身體改造鍛鍊手段，然而「瘦身/減肥」與「運動」共享的目標仍同為減重，肥胖被認為是「不健康」的，而運動（進而減重，最終達至健康）被描述成女性的義務，與當時行政院衛生署長張博雅（女性）曾提及「健康是您的權利，而運動是您的義務」一致（劉麗雲，1996，頁31）

本國婦女大多缺乏運動的習慣與觀念而普遍體能水準低落，又過于崇尚追求外表而失落了健康的本質，因此如何導正本國婦女休閒運動的走向是當今的使命。健康休閒運動首要推行：要美更要健康的自覺亦是，使婦女對自身的健康管理有所認知」（彭淑美，1996，頁26）

現代國內婦女在「瘦身」就是「健美」的誤導之下，無不參加各項冠以「瘦身、美容……等」的「俱樂部」、「健身房」或「韻律教室」等活動。（劉麗雲，1996，頁28）

肥胖與健康和疾病有著密切的存在關係，也難怪現代婦女無不斤斤計較那多餘的脂肪或腰、臀圍，更特別關心體重的多寡。切記，體重的控制是一輩子的事」（劉麗雲，1996，頁31）

整體而言，1990年代臺灣女性與休閒運動的關係更加緊密，她們被體育運動政策、運動體育學術研究論述期待參與休閒運動；在消費文化中，女性是臺灣休閒運動日益重要的消費者，和女性有關的運動產品與服務被生產出來，透過在官方政策、學術研究與消費主義文本中的論述共同建構的健康主義觀點，運動和（身心）健康有關。在異性戀女性性別氣質的期待上，「瘦身減重」與健康主義論述契合，仍然是女性對於身體的期待，然而手段上，「運動」取代了節食、抽脂等行動，「運動才是瘦身之本」的概念在1990年代末期成熟（吳貞瑩，1999；唐惠彥，2001），成為具有道德優位意義的生活風格。

(四)2000年代：健康主義作為休閒運動實踐的主旋律

2000年代以後，女性在媒體文本中被再現為休閒運動商品與服務消費者的態勢更加明顯，2000年，該年成立的美式健身俱樂部（加州健身中心）就在新聞中強調超過5000人的會員中「女性占七成以上，年紀以25至35歲最多」，新聞文本並描述「女性是健身市場最主要的客群」（黃

仁謙，2000）。同年即可見由日本東京引進的純女性健身俱樂部「東京健身俱樂部」在臺北市環亞百貨內成立（單小懿，2000）。

儘管健康主義的論述更形鞏固與成熟，大眾媒體文本中仍然可見女性和男性運動動機差異的論述，在這類論述中，「運動減重」被視為女人參與運動的主要動機（相較於健康），而男性則是主要是為了健康。

近二年，中部休閒俱樂部發展快速，一家休閒俱樂部運動襄理黃耀弘說，該俱樂部目前女性客層占六成、男士占四成。女性加入休閒俱樂部主要原因，多數是為了減肥、雕塑身材，少部分是為了健康或紓解壓力。至於男士上健身房要為了健康及練肌肉。利用運動減肥，是最有效、最健康的做法，不少運動教練私下得意得說，運用健身休閒已「撈過界」，搶了不少塑身、減肥市場，民眾利用運動做減重的觀念漸開。（唐惠彥，2001）

2000 年代以後，臺灣社會的健康主義論述日益成熟，衛生署國民健康局於 2001 年 7 月 12 日成立（2013 年 7 月 23 日改制為「署」），乃是由原隸屬臺灣省衛生處之公共衛生研究所、家庭計畫研究所及婦幼衛生研究所整併而成（行政院衛生福利部國民健康署官網）。2002 年，教育部和衛生署簽訂「學校健康促進計畫」聲明，「高年級學生過重比率降低一成五」為政策目標之一（張錦弘，2002）運動的推廣也由教育部（體育署）擴及至衛生署。2001 年，臺灣社會開始全面實施週休二日，體委會同年公布了「行政院體育委員會地方運動與休閒推廣中心及指導委員會設置要點」。2004 年紀政發起「百萬聚樂步」2005 年，當時的行政院長謝長廷宣布「健康臺灣實施方案」，訂定國民的身心健康標準。同年 7 月，行政院衛生署、希望基金會共同主辦「百萬國人日行萬步—走出健康臺灣」之全民健康運動。到了 2006 年，行政院行政院更公告每年 11 月 11 日為「全民健走日」（行政院體育委員會，2011c）。當時衛生署的新聞稿中，強

調「多走、少坐、動一動，隨時隨地可以運動」和「每日一萬步，健康有保固」，描述健走得可以增進心肺功能、強化骨頭，還有解除壓力、控制體重、延緩老化等許多好處。

進入 2000 年代後，臺灣社會的運動推廣在官方納入公共衛生的領域，運動與健康主義的關係更為密切。2006 年行政院體育委員會委託國立臺灣大學進行專題研究，即以「運動與健康為題」，報告序言強調「體育的最終目的應為提升國民福祉，而國民健康乃為福祉首要」，研究結果描述「健康體能既然有科學證據顯示其對健康及正向行為的影響」而運動即是達至「健康體能」的方式，此外前文提及由 1950 年代即存在的「臺灣人運動不足」概念仍然是這份報告的論述內容：「青少年及成人身體活動普遍不足，規律運動人口比率偏低」。由該報告可以發現 2000 年代後運動推廣論述中的健康主義不斷深化，強調「健康是人生永恆的話題，擁有健康，就擁有一切」，而「『運動』，是一種有計畫、有組織且具重要性的體能活動，其主要目的是促進或保持體適能，而規律運動是指一個人能持續的、規律的進行運動。為了更深入瞭解健康與運動的完整訊息，我們必須先瞭解其中意義」（行政院體育委員會，2006，頁 1），在此脈絡下，運動被描述成「非常特別的健康行為」（行政院體育委員會，2006，頁 3）。

依據「中華民國 88 年國民參與體育運動意願調查」，當時的研究目的中提及臺灣生產毛額已達 11604 美元，依據主計處的統計，國民平均日自由時間達到 6 小時 22 分，每週有 5 至 20 小時的閒暇時間。這份報告描述臺灣「國民休閒活動已成為國人生活的基本需求，特別是在『有錢有閒』的情況下，如何去充分休閒生活已成當今社會十分重要的課題」（行政院體育委員會，1999，頁 1）。而運動在此脈絡下被官方視為正當有助於健康的休閒活動，健康主義的描述在當時「中華民國 88 年國民參與休閒運動人口調查」中提及運動對於「個體的身心情況增進」有所助益根據該份

調查當時「參與休閒運動的人口佔 91.96%」。當時休閒運動與國民健康在官方論述中產生連結。然而，時至「中華民國 98 年運動城市排行榜調查」就可見休閒運動與健康更密切地構連，更分殊、細緻地論述開始出現：

反觀我國隨著經濟條件的改善，國人體重過重的比率日益增加，以及不當的藥物減肥，常導致體能衰退以及慢性病的產生，複以國人從事規律運動習慣的人口比率以及體能水準更遠低於鄰近國家，如不預防改善，將嚴重威脅國民的健康，影響國家整體競爭力。（行政院體育委員會，2009，頁 1）

這在「中華民國 99 年運動城市排行榜調查」與「中華民國 100 年運動城市排行榜調查」中均可見將休閒運動與國民健康連結，在此脈絡下，休閒運動不僅僅是臺灣人私領域的休閒活動實踐，而是一個和健康緊密連結的，和私領域的個人與家戶安全幸福相關，更被賦予與國家「國際競爭力」有關之國民責任義務。

健康的國民是國家最大資產，國民體能是國家競爭力的基石，更是個人、家庭幸福的保證。行政院體委會為落實馬總統競選時打造臺灣成為「運動島」之體育承諾，將以提供五星級設施平價消費的運動環境，作為施政綱本，以「樂活」做為推展全民運動之理念，積極推展全民運動，增強國民參與運動意識，達到人人運動、處處運動、時時運動之「運動島」目標。（行政院體育委員會，2011，頁 1）

根據「中華民國 94 年運動城市排行榜調查」，臺灣人「平常運動的原因」中「為了健康」的佔比最高，超過了「為了身材」、「好玩有趣」等目的。顯示臺灣社會休閒運動和健康主義的密切關連。前述的運動、身體與國家的構連模式，直至「2013-2023 體育運動政策白皮書」，教育部長的序言仍持續存在。

眾所皆知 體力就是國力，強國必先強身，運動除了是生活的一部分，不僅能促進健康，充實生活的內涵，更重要的是可提高國家聲望，凝聚國民的向心力並展現國力……現代科學研究指出，適當的身體活動不但可以提升國民的體適能，並進而減少許多罹患疾病的機率，對於提升國民健康、降低醫療支出與社會成本均有極大的助益。尤其現代工業社會之國民生活型態改變，閒暇時間增加，壽命延長，促進國民健康成為主流政策（教育部，2013，頁1）。

由文本中仍可見官方版的全民運動論述，乃是將休閒運動和現代醫療論述構連，蘊含培育理想國民身體的期許。在此過程中，性別也被涵蓋入內，根據「中華民國 88 年國民參與休閒運動人口調查」參與休閒運動的人口佔 91.96%，女性的比例也達到 90.70%。然而，在當年的調查中，性別並未成為論述的重點，在建議中僅提及「休閒運動空間、時間與活動內容的設計，應考慮是否能因應男女性的需求，以減少因性別差異的不瞭解，而可能產生的參與阻礙」當時的官方論述並未進一步明言男女性在休閒運動運動的需求差異、不瞭解與可能的阻礙為何。然而，「中華民國 92 年運動人口倍增計畫推動情形基礎調查」除了強化前述的運動做為國家理想國民身體培育的目標外，更強調了女性運動與健康的國族意義：

女性規律運動人口比例低於男性，且 14 縣市的女性規律運動人口比例下降，顯示女性對運動的熱忱持續低落，這是相當令人憂心的情況，也是國家進步的阻礙。女性肩負培育下一代的重責大任，沒有健康的母親，哪有強壯的兒女？因此，女性的規律運動風氣必須提升。

換言之，在此論述中，不參與休閒運動的女性被視為「國家進步的阻礙」。運動和健康的關連是去脈絡，先驗式的論述基礎，「不運動」和「不健康」被劃上等號。此外，女性的規律運動人口下降，也被去脈絡、去結

構地視為「熱忱低落」，忽略結構性的女性運動阻力。此外，生育被視為女性的國民責任與義務。運動在這裡並非個人的休閒選擇，除了女性國民本身的身體素質外，也是未來國民的健康基礎。此外，同一論述強調應「多舉辦適合女性的體育活動」，預設了運動有著基於生理性別的分工。

這在「2013-2023 體育運動政策白皮書」中「鼓勵婦女參與休閒活動」的建議中可見將運動和女性的家戶、子女養育性別化連結的情形：

加強宣導運動的好處與必要性，鼓勵婦女參與運動，透過國民中小學運動會規劃親子活動項目，鼓勵親子共同參與運動。針對不同地區需求，規劃與提供婦女適宜的休閒運動內容及機會。（教育部，2013，頁 55）

2010 年，教育部訂出了「學習行動 331」計畫，鼓勵社會大眾每天至少學習 30 分鐘，至少運動 30 分鐘和日行一善（行政院體育委員會，2011b），揭示了前述臺灣社會例行數十年漫長的運動與健康主義構連仍然持續，運動和「日行一善」相仿，是政府鼓勵的「好事」。

五、結 語

綜觀全文，伴隨著資本主義的發展，個人的肉身與身體的鍛鍊成為消費主義社會中休閒運動實踐的重要主題。臺灣社會自 1970 年代起消費主義逐漸開展，1987 年解嚴後政治與經濟氛圍劇烈的轉變，消費主義逐漸成熟。休閒運動也逐漸由 1990 年代以前的集體主義、愛國主義「為國運動」邁向以健康、生活風格為主旋律的休閒運動消費 / 實踐模式。臺灣女性休閒運動論述歷經 1990 年代強調「減肥」與「變美」的強調，隨著健康主義的發展，女性休閒運動逐漸被大眾媒體與官方論述再現為促進身心

健康的重要手段，是個人的選擇，亦是良好、可欲之消費主義生活風格的一部份。如前引文，實踐休閒運動的女性，不僅完成了替國家培育健康身體的國民義務，也鞏固了女性擔任主要子女養育的性別化期待；運動性別分工則持續在「提供婦女適宜的休閒運動內容及機會」中再生產。

引用文獻

- 小禾（1990，9月27日）。〈運動器材女性化〉。《聯合報》，第24版。
- 白冰瑩（1996，7月27日）。〈女性運動商品專賣店誕生〉。《聯合報》，第34版。
- 行政院主計處總處（1982）。〈70年平均每戶家庭收支—按區域別分〉。取自：<https://win.dgbas.gov.tw/fies/214.asp>。
- 行政院體育委員會（1999）。《中華民國88年國民參與休閒運動人口調查》。臺北市：作者。
- 行政院體育委員會（1999）。《中華民國88年國民參與體育運動意願調查》。臺北市：作者。
- 行政院體育委員會（2003）。《中華民國92年運動人口倍增計畫推動情形基礎調查》。臺北市：作者。
- 行政院體育委員會（2005）。《中華民國94年運動城市排行榜調查》。臺北市：作者。
- 行政院體育委員會（2006）。《專題研究計畫（十二）運動與健康》。臺北市：作者。
- 行政院體育委員會（2009）。《中華民國98年運動城市排行榜調查》。臺北市：作者。
- 行政院體育委員會（2010）。《中華民國100年運動城市排行榜調查》。臺北市：作者。

行政院體育委員會 (2010)。《中華民國 99 年運動城市排行榜調查》。臺北市：作者。

行政院體育委員會 (2011a)。《中華民國建國 100 年體育專輯：體育思潮》。臺北市：作者。

行政院體育委員會 (2011b)。《中華民國建國 100 年體育專輯：體育大事記》。臺北市：作者。

何世全 (1996, 5 月 14 日)。〈女性運動鞋 舞出市場〉。《經濟日報》，第 18 版。

吳貞瑩 (1999, 7 月 24 日)。〈健身休閒中心不約而同兼營美體鼓吹運動才是瘦身之本〉。《聯合報》，第 35 版。

李玉瑛 (2009)。〈消費社會與消費文化〉。載於瞿海源、王振寰 (主編)，《社會學與臺灣社會》(頁 377-400)。臺北市：巨流。

李玉瑛 (2011)。〈消費與日常生活〉。載於章英華 (主編)，《中華民國發展史－社會發展》(下冊)(頁 589-619)。臺北市：聯經出版公司。

汪民安 (譯)(2010)。《福柯讀本》。中國，北京：北京大學出版社。(Foucault, M., 1984)

邱建章 (2003)。《來去加州：休閒健身運動與生活風格之文化研究》(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

姜穎 (2013)。《多重邊緣裡的宰制與賦權：臺灣的性別、運動與國族》(未出版博士論文)。國立體育大學，桃園縣。

姜穎 (2017)。〈找回女人味：女性與運動的矛盾情結〉。載於戴伯芬 (主編)，《性別作為動詞：巷子口社會學 2》(頁 215-220)。新北市：大家出版。

洪雪珍 (1990, 3 月 29 日)。〈女性運動哲學 (國內篇) 從有氧舞蹈到靜坐氣功〉。《聯合報》，第 25 版

范植明 (1993, 11 月 16 日)。〈健身車踩出苗條 不怕蘿蔔腿〉。《聯合報》，

第 16 版。

唐惠彥（2001，6 月 6 日）。〈運動減重觀念漸開 業者降低門檻招徠 健身俱樂部 會員逆勢成長〉。《民生報》，第 CR1 版。

徐元民、許瓊月（2009）。〈臺灣當代樹立體育專業形象的知識分子〉。《身體文化學報》，(9)，15-36。

張志清（1999，3 月 11 日）。〈體適能護照 為學子健康把脈：九至十八歲人手一本 下月起擇九校試辦 未來將擴及大學及幼稚園〉。《中國時報》，第 9 版。

張烽益（2014 年 12 月 30 日）。〈「路跑」的資本主義：台灣本地的初步觀察〉。取自 <http://twstreetcorner.org/2014/12/30/changfengyi/>。

張錦弘（2002，4 月 25 日）。〈兩部會攜手 推動學校健康政策〉。《聯合報》，第 21 版。

教育部（2013）。《體育運動政策白皮書》。臺北市：作者。

教育部（2016）。〈體育署女性運動推廣方案 邀 Women 動起來〉。取自：
http://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=97F3EC5B6F545DA4。

〈現代生活 強國強民的運動處方〉（1990，8 月 14 日）。《中國時報》，第 25 版。

翊起運動（2015）。〈Women 動起來——體育署推女性運動〉。取自：
<https://tw.sports.yahoo.com/news/>。

陳侃、吳文龍、何淑貞、林天良、夏淑賢、林維娟（1996，2 月 25 日）。〈女企業家 休閒不忘充電〉。《經濟日報》，第 19 版。

單小懿（2000，9 月 4 日）。〈東京來的 男性止步 健身俱樂部 首創純女性〉。《民生報》，D3 版。

彭淑美（1996）。〈婦女休閒運動的推廣〉，《國民體育季刊》，25(3)，22-26。

曾麗娟（2004）。〈從健身休閒連鎖店的發展探討女性消費者對服務品質概

- 況探究》。《大專體育》，74，142-149。
- 游鑑明（2000）。《〈日治時期臺灣學校女子體育的發展〉》。《中央研究院近代史研究所集刊》，33，1-75。
- 黃仁謙（2000，7月30日）。〈健身中心市場 熱力引爆〉。《經濟日報》，第4版。
- 黃怡聞（1998，6月26日）。〈運動用品市場 女顧客大增 選購品味與時尚密不分〉。《民生報》，第14版。
- 黃顯祐（1997，9月23日）。〈週休二日運動法 陽光健身方案出爐〉。《聯合報》，第28版。
- 楊塵（1992，10月21日）。〈先作健檢再擬定運動計畫，運動後不可洗三溫暖〉。《經濟日報》，第18版。
- 楊蕙菁（1993，12月28日）。〈有氧運動 跳進校園〉。《聯合報》，第18版。
- 楊蕙菁（1996，8月29日）。〈學生體能好聯考將加分〉。《聯合報》，第1版。
- 經濟日報（1989，4月13日）。〈業者拉攏女性顧客，折價附送韻律服〉。《經濟日報》，第19版。
- 經濟日報（1996，1月19日）。〈中華商業銀行發行「我愛運動卡」〉。《經濟日報》，第39版。
- 臺北市政府體育局（2020）。〈臺北市各運動中心場地開放使用情形〉。取自：
https://sports.gov.taipei/News_Content.aspx?n=303C4EF55A46BE49&sms=87C8FF80745A7D46&s=D9DE8A93BD5BB8F2。
- 劉麗雲（1996）。〈婦女的健康體能〉，《國民體育季刊》，25(3)，27-31。
- 鄭翠紅（1990，5月6日）。〈結合運動美容休閒交誼 佳姿韻律世界 抓得住女人心〉。《經濟日報》，第8版。
- 盧介華（1996，2月26日）。〈下班後 咱們運動去!女性健身休閒俱樂部正

- 流行〉。《民生報》，第 27 版。
- 賴燕芳（1991，2 月 1 日）。〈花錢買健康之 7 健康，是金錢能買到的嗎〉。
《經濟日報》，第 12 版。
- 體育署（2019）。《中華民國 108 年運動現況調查》。臺北市：作者。
- Armstrong, D. (1993). Public health spaces and the fabrication of identity, *Sociology*, 27(3), 393-410.
- Bartky, S. L. (1990). Foucault, femininity, and the modernization of patriarchal power. In S. L. Bartky(Ed.), *Femininity and Domination: Studies in the Phenomenology of Oppression* (pp.93-111). New York, NY: Routledge.
- Burrows, R., Nettleton, S., & Bunton, R. (1995). Sociology and health promotion: health, risk and consumption under late modernism. In R. Bunton, S. Nettleton, & R. Burrows (Eds), *The Sociology of Health Promotion: Critical Analysis of Consumption, Lifestyle and Risk* (pp.1-9). London, UK: Routledge.
- Corrigan, P. (1997). *The Sociology of Consumption: An Introduction*. London, UK: Sage.
- Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services*, 10, 365-388.
- Douglas, J. (1995). Developing anti-racist health promotion strategies. In R. Bunton, R. Burrows, & S. Nettleton (Eds.), *The Sociology of Health Promotion: Critical Analysis of Consumption, Lifestyle and Risk* (pp.59-69). London, UK: Routledge.
- Foucault, M. (1988). *The Care of Self*. New York, NY: Vintage.
- Glassner, B. (1989). Fitness and the postmodern self. *Journal of Health and Social Behavior*, 30(2), 180-191.

- Hartmann-Tews, I. (2015). Assessing the sociology of sport: On ageing, somatic culture and gender. *International Review for the Sociology of Sport*, 50(4-5), 454-459.
- Hepworth, M. (1995). Positive ageing: what is the message? In R. Bunton, S. Nettleton, & R. Burrows (Eds), *The Sociology of Health Promotion: Critical Analysis of Consumption, Lifestyle and Risk* (pp.176-190). London, UK: Routledge.
- Hervik, S. E., & Fasting, K. (2016). 'It is passable, I suppose'- Adult Norwegian men's notions of their own bodies. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(7), 800-816.
- Ingraham, C. (1999). *White Wedding: Romancing Heterosexuality in Popular Culture*. New York, NY: Routledge.
- Mansfield, L. (2013). 'Sexercise': Working out heterosexuality in Jane Fonda's fitness books. In J. Caudwell, & K. Browne (Eds.), *Sexualities, Spaces and Leisure Studies* (pp.139-158). New York, NY: Routledge.
- Markula, P., & Pringle, R. (2006). *Foucault, Sport and Exercise: Power, Knowledge and Transforming the Self*. Oxon, UK: Routledge.
- Nettleton, S., & Bunton, R. (1995). Sociological critiques of health promotion. In R. Bunton, S. Nettleton, & R. Burrows (Eds), *The Sociology of Health Promotion: Critical Analysis of Consumption, Lifestyle and Risk* (pp.41-58). London, UK: Routledge.
- Sisjord, M. K. (2015). Assessing the sociology of sport: On lifestyle sport and gender. *International Review for the Sociology of Sport*, 50(4-5), 596-600.
- Wearing, B. (1998). *Leisure and Feminist Theory*. London, UK: Sage.
- Yang, F. C. I. (2004). Internalizing women's magazines in Taiwan. In C. Farris,

A. Lee, & M. Rubinstein (Eds). *Women in the New Taiwan: Gender Roles
Gender Consciousness in a Changing Society* (pp.120-148). Armonk, NY:
M. E. Sharpe.

