



30 JAN, 2026

# 童年肥胖者走出阴影 童年 勿因他人眼光受委屈之重

Shin Min Daily News (Wed - Fri)



「童年之重」艺术展

## 童年肥胖者走出阴影：勿因他人眼光受委屈



艺术展邀请公众通过便利贴对肥胖儿童说出鼓励的话语。



张美美（右）与设计师施恩（左）和中（右）共同设计了人物模型。

李宣进 报道 / 摄影 leexj@sph.com.sg

从小因身材肥胖而面对无声的伤害，例如店员直接开口说没卖她的尺码，女子通过童年肥胖研究项目首次与其他经历相仿的陌生人敞开心扉。

张美美（29岁，护理人员）至今仍清楚记得，小学时期由于校服太过紧绷，纽扣经常会因为大幅度动作而爆开。身边同学无形中的排挤，并拿她的身材开玩笑，让她感到自卑。“当时的老师也会当着全班面前，点名让肥胖的同学去‘健身俱乐部’（TAF Club）。”

她忆述，有些人说话虽然不带“胖”字，实际上还是围绕着身材，造成无声的伤害。她出门买衣服时，便遇过店员直接告知店里没有她的尺寸，并且以异样的目光看她。

“到了农历新年，亲戚见到我的第一句话不是‘新年快乐’，而是‘你瘦了’，仿佛身材才是他们唯一关注的事

情，让我心里有疙瘩。”

张美美说，年近三十的她已不再在乎世俗的眼光，身边有一两个知心朋友足矣，同时也坚决反对社交媒体上不健康的审美标准。

去年，她偶然得知新加坡国立大学正在进行有关童年肥胖的研究项目，于是抱着好奇的心态报名参加。

“刚开始会感到很尴尬，但很快就能敞开心扉，因为这是我人生中第一次遇到那么多跟我感同身受的陌生人。”

令她感触良深的是，有些出席者虽然已不再肥胖，但仍然饱受容貌焦虑的困扰，让她发现即使瘦下来也不一定会解开心结，童年的一瞬间可以影响接下来几十年的人生。

最后，张美美鼓励大家不要因为别人的眼光而受委屈，一定要倾听自己的声音，爱惜自己。

### 通过展览看到‘童年之重’理解童年肥胖对身心影响

通过展览提高大众意识，避免伤害孩子。

由新加坡国立大学杨潞龄医学院行为与实施科学研究中心（BISI）和劳氏集团基金会公众风险理解研究所（IPUR）根据童年肥胖研究项目的结果，从1月26日到2月1日在福南商场联合主办“童年之重：肥胖经历视觉化艺术展”（VOICE）。

国大劳氏集团基金会公众风险理解研究所所长李利伦教授表示，希望通过讲故事等创新方式，引起大众的共鸣，从而了解童年肥胖与身心健康的重要社会课题。

参与研究项目的公众可根据亲身经历，创造虚构人物说明童年肥胖对身心的影响，再由设计师做成立体模型。

同时，艺术展也展示一些具象征性的照片，讲述参与者的童年创伤以及如何变得更坚强，也邀请公众通过便利贴来反思肥胖儿童所面临的标签，以及写下鼓励的话语。



30 JAN, 2026

# 童年肥胖者走出阴影 童年 勿因他人眼光受委屈之重

Shin Min Daily News (Wed - Fri)



## SUMMARIES

通过展览看到童年之重 理解童年肥胖对身心影响

从小因身材肥胖而面对无 声的伤害，例如店员直接开口 说没卖她的尺码，女子通过童 年肥胖研究项目首次与其他经 历相仿的陌生人敞开心扉。张美美（29岁，护理人员）至今仍清楚记得，小学时期由 于校服太过紧绷，纽扣经常会 因为大幅度动作而爆开。身边 同学无形中的排挤，并拿她的 身材开玩笑，让她感到自卑。当时的老师也会当着全班面 前，点名让肥胖的同学去健