



本期焦點

追求理想體態的社群熱潮 瘦身話題網路聲量洞察

- ▶ 從飲食控制到瘦瘦針療程，瘦身話題網友最關心什麼？
- ▶ 不同族群談瘦身，上班族、男女族群關注焦點大不同！

OpView放大鏡

- ▶ 熱門話題調查局 (溫泉景點 / MBTI分析 / 情人節禮物排行)
- ▶ 熱議文章大公開 (新聞 / PTT / Dcard / Mobile 01 / Instagram / Facebook / YouTube)



研究說明

資料來源與研究方法

Part 1 瘦身話題聲量趨勢概覽

1-1 話題聲量趨勢分析

1-2 瘦身話題熱詞探索

Part 2 瘦身話題社群焦點歸納

2-1 瘦身方式網路聲量排行

2-2 關注族群剖析

結論

追求理想體態的社群熱潮

瘦身話題網路聲量洞察



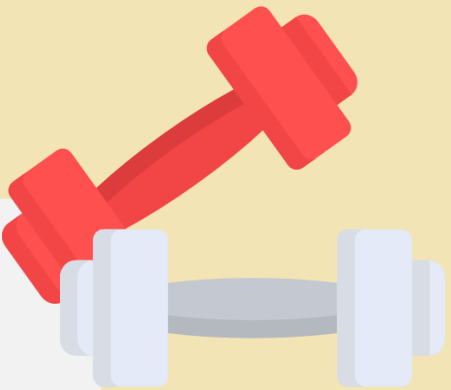
主題目錄



前言

大眾對體態管理愈發重視，隨著健康意識提升，瘦身相關話題也成為社群平台上長期受到關注的熱門議題。從飲食控制、運動訓練，到醫療減重與醫美療程，各式減重方式在網路上持續被討論與分享，使社群平台逐漸成為民眾交流減重經驗、比較不同方法優缺點的重要場域。隨著多元瘦身方式與飲食法不斷出現，社群中的討論也反映出大眾在追求體態管理過程中的需求變化與關注焦點，對相關品牌與業者而言，這些社群討論不僅是消費者經驗的分享，也是一種能夠即時觀察市場需求與趨勢變化的重要資訊來源。

因此，本期 Social Watch 透過《OpView社群口碑資料庫》追蹤瘦身話題的網路聲量，觀察近一年社群中與瘦身相關議題的討論趨勢，並進一步分析話題熱詞，以了解網友在瘦身議題上的主要關注焦點。此外，我們也歸納社群中熱議的瘦身方式，並透過族群分析與男女討論差異，探討不同族群在瘦身議題上的關注面向與討論重點，藉此呈現社群討論中對體態管理與減重方式的多元觀點，作為品牌與業者掌握市場需求與溝通策略的重要參考。





研究說明

- ▶ 資料時間：2025.03.01~2026.02.28
- ▶ 資料來源：討論區、社群網站、新聞、部落格（排除非相關討論之抽獎、直播文）。

OpView 於觀測範圍內設定「瘦身話題」之關鍵詞組，框定相關研究文本

Part 1

瘦身話題 聲量趨勢概覽

1-1 話題聲量趨勢分析

分析瘦身話題相關討論的整體聲量趨勢，並進一步觀察聲量高峰期間帶動討論的熱門內容。

1-2 瘦身話題熱詞探索

對瘦身話題相關文本進行斷詞分析，以掌握社群討論中最受關注的內容與議題焦點。

Part 2

瘦身話題 社群焦點歸納

2-1 瘦身方式網路聲量排行

從瘦身相關討論中盤點並歸納社群最常提及的瘦身方式，以了解網友在減重方式上的討論情形。

2-2 關注族群剖析

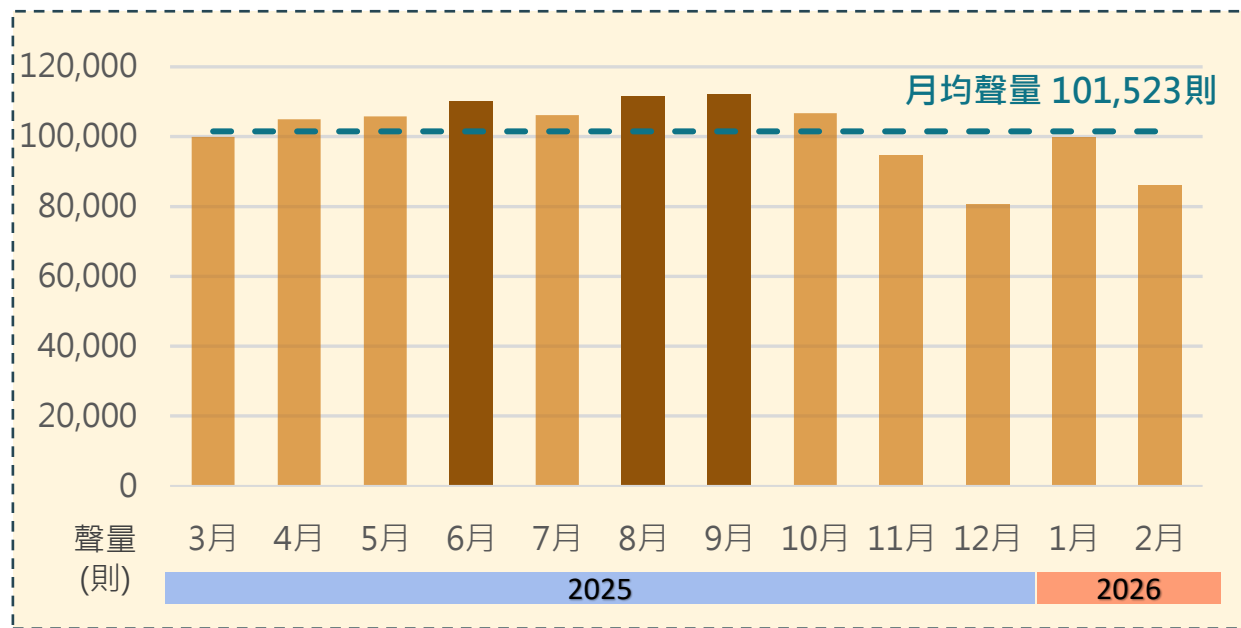
透過族群分析觀察不同族群對瘦身話題的關注程度，並進一步分析不同族群在減重方式與體態管理上的關注差異。



夏季瘦身關注升溫

飲食懶人包與共鳴故事引討論

綜觀近一年瘦身話題的整體聲量趨勢，月均討論量維持在十萬則左右，顯示瘦身議題屬於長期受到關注，並持續維持穩定討論度的熱門話題。進一步觀察聲量變化，可發現討論熱度在夏季前與暑期期間相對偏高，隨著夏季到來，在服裝較難修飾體態的情境下，民眾對體重管理與身形調整的關注度亦隨之提升。接著觀察聲量高峰月份，在2025年6月，一篇介紹「豆芽菜減肥法」的貼文提到透過豆芽菜飲食如何達到減重效果，並引用藝人以此增肌的經驗，吸引許多網友詢問並索取食譜。到了2025年8月，一則分享女性因體重問題在與丈夫外出時被誤認為母子的故事，引發不少網友共鳴，許多人留言表達理解與支持，也有人標註朋友轉發文章，使瘦身議題從健康管理延伸至外貌焦慮與自信議題。最後，在2025年9月，一名營養師於Facebook分享如何挑選優格，特別是在減肥過程中的選擇原則，並整理「優格選購懶人包」，在社群中吸引大量留言互動，形成高度迴響。整體而言，能帶動瘦身話題聲量的內容，多與「懶人包式整理」、「明確飲食指引」以及「可立即實踐」的資訊形式相關；另一方面，具有情緒共鳴的故事型內容亦容易引發網友分享與討論，進一步擴大社群互動。

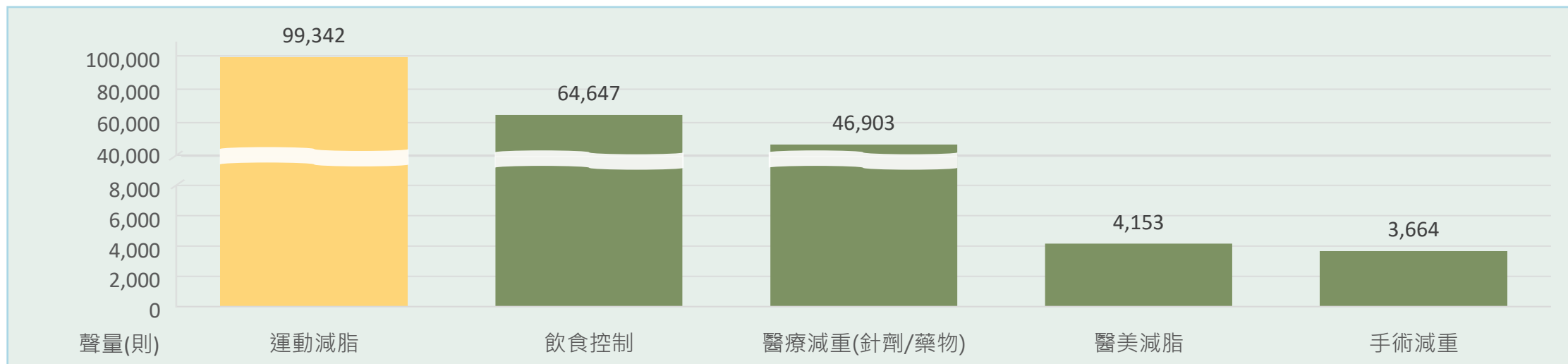


時間	月聲量(則)	當月聲量高點文章
2025/06	110,061	減肥必試豆芽菜減肥法 ✨！台星實測半年激減35磅 🤩！連日本男神木村拓哉都...
2025/08	111,416	「和老公出門被誤認為母子，她終於受不了了」有些話，真的很傷人。即使沒有惡意...
2025/09	112,104	留言「優格」，傳給你營養師整理好的【全聯優格懶人包】減肥選錯優格，可能越吃越...

▲ 瘦身話題月聲量趨勢圖與當月聲量高點文章



運動與飲食仍為主流減脂方式 醫療減重討論升溫



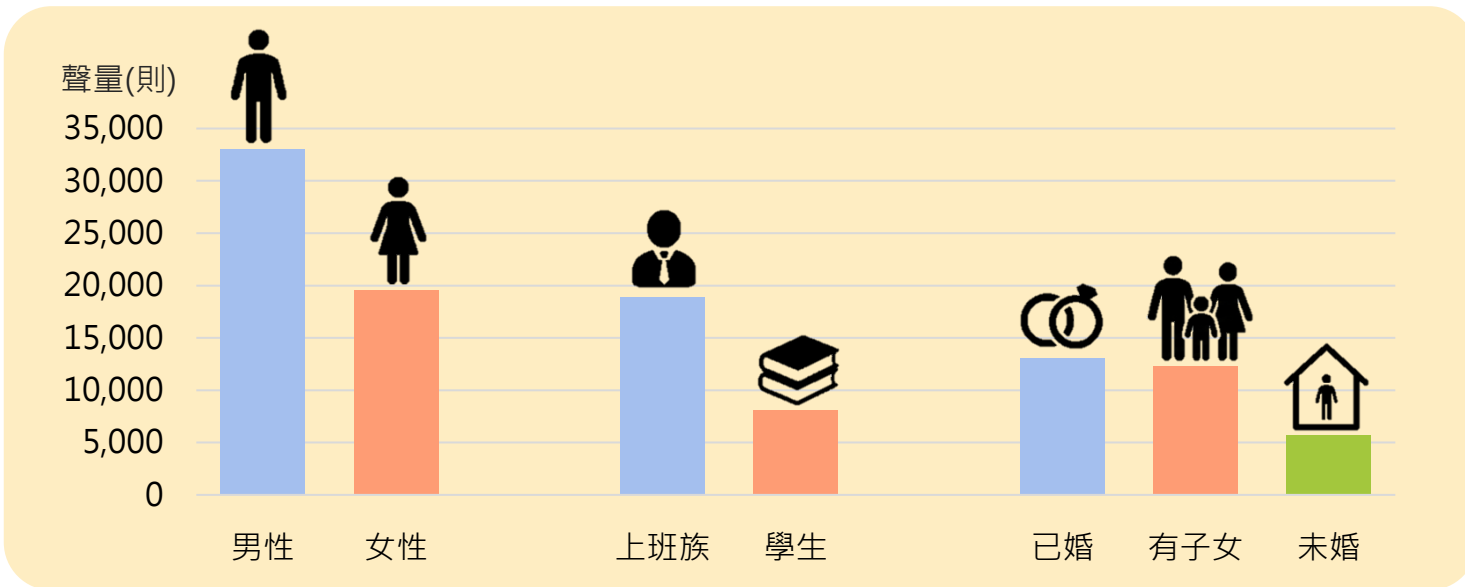
▲ 網友熱議 TOP5 瘦身方式

延續前文對瘦身話題熱詞的觀察，本段進一步整理網友在討論減重時最常提及的瘦身方式，以了解不同方法在社群中的討論熱度。由上圖可見，「運動減脂」以近十萬則聲量居冠，顯示多數民眾仍將運動視為最主要且普遍的減重方式，不少網友會分享自身透過重量訓練、有氧運動或健身課程達到減脂或改善體態的經驗，而「飲食控制」則位居第二，許多討論聚焦於飲食內容與營養比例的調整，也有網友交流不同飲食法的實踐心得與效果比較，在相關討論中也常見「三分練、七分吃」的觀點，不少網友認為「減脂成效多半取決於飲食控制，運動則更多扮演提升代謝率與雕塑體態的角色」。另一方面，「醫療減重」的討論聲量亦相當可觀，其中，近期受到關注的「瘦瘦針」與GLP-1藥物，例如猛健樂等產品也成為社群討論焦點。不少人分享使用後的體重變化或食慾降低的經驗，也有人詢問療程價格、施打頻率與心得。然而，相關討論中同時出現對副作用、停藥後復胖以及是否過度醫療化的疑慮，使此類療程在社群中呈現「效果討論與風險疑慮並存」的情況。相較之下，「醫美減脂」與「手術減重」的討論量明顯較低，相關內容多集中於抽脂、胃縮小手術等療程的效果與恢復期分享。



男性偏向重訓與知識資訊

女性關注飲食管理



▲ 瘦身話題關注族群討論聲量比較

男性	代表詞【註1】	女性	代表詞
1	懶人包	1	食譜
2	課程	2	麵包
3	理論	3	手工
4	藥物	4	飲品
5	健身房	5	咖啡
6	影片	6	口感
7	攻略	7	無糖
8	手術	8	美食
9	糖尿病	9	成份
10	重訓	10	口味

▲ 男女族群討論代表詞

接著觀察參與瘦身話題討論的族群分布，從上圖可見男性與上班族為討論聲量較高的族群。進一步比較不同族群，可發現上班族的討論量明顯高於學生族群，上班族在久坐工作型態與生活壓力下，不少人會關注如何透過運動或飲食控制來改善體態與健康狀況。而從人生階段來看，已婚與有子女族群的討論聲量相當接近，可發現在成家後，許多人會更加重視健康管理，另外，在有子女族群的相關討論中，也可見不少與產後減重相關的內容。在各族群中，男性的整體討論聲量最高，因此進一步以男性為主要觀察對象，並與相對的女性族群進行比較，藉由代表詞分析兩性在瘦身議題上的關注面向差異。男性討論多集中於「懶人包」、「課程」、「理論」、「健身房」、「重訓」等詞彙，顯示其在瘦身議題上較偏向透過運動訓練與系統化資訊來提升身體表現；而女性代表詞則多為「食譜」、「麵包」、「飲品」、「咖啡」、「無糖」等與飲食相關的內容，反映女性在瘦身討論中更常從飲食選擇與日常飲食切入。整體而言，男性討論內容較偏向運動訓練與知識型資訊交流，而女性則更傾向於分享生活化的飲食管理與料理經驗。

【註1】族群代表詞係透過演算法計算，得出一族群相對於另一族群更關注的詞彙，進而了解各族群關心的話題重點。

本期重點整理

Part 1 瘦身話題聲量趨勢概覽



- **話題聲量趨勢分析**：近一年瘦身話題討論熱度維持穩定，夏季前與暑期期間聲量相對較高；隨著氣候轉熱與穿著變化，體態管理與減重需求提升，帶動相關討論。此外，「懶人包」式整理與具情緒共鳴的故事分享，也較容易在社群中引起迴響。
- **瘦身話題熱詞探索**：體重指標與飲食管理相關詞彙討論度較高，顯示多數民眾仍透過飲食調整與數據化指標來評估減脂成效；同時醫療減重與健康風險等議題亦逐漸受到關注。

Part 2 瘦身話題社群焦點歸納

- **瘦身方式討論聲量排行**：運動減脂與飲食控制仍為最主要的瘦身方式，而針劑藥物等醫療減重討論亦逐漸增加；然而相關療程在社群中亦伴隨副作用與復胖風險的討論，呈現關注熱度與風險疑慮並存的現象。
- **關注族群剖析**：男性與上班族為瘦身話題的主要參與族群；男性討論多聚焦運動訓練與知識型資訊，而女性則更常從飲食選擇與日常飲食管理切入，呈現不同的關注面向。



AI Agent 決策革命：

企業智能實戰應用 X 年度趨勢洞察

3/25 (三) 14:00-16:00

揭密 AI Agent 全方位落地案例、金融商情分析、專業知識問答

eLAND
AI · Data · Cloud





Social Lab網路新聲量 熱門話題調查局

觀測期間 | 2026.03.02-03.12

Social Lab每週追蹤特定主題，把網友想法一次說給你聽！

感謝各大媒體引用《Social Lab社群實驗室》透過
《OpView社群口碑資料庫》剖析之獨家主題文章！



春季放鬆泡湯去！網友熱網推全台十大「溫泉景點」舒緩壓力

- 「礁溪溫泉」溫泉魚去角質體驗奇特又有趣，「北投溫泉」豐富泉質與文史底蘊聞名.....[繼續閱讀](#)



MBTI宛若現代社交名片？網友熱議8種性格傾向差異、分辨方式一次看

- 「I人 / E人」周末充電方式大不同，「N人 / S人」分辦秘訣引熱議.....[繼續閱讀](#)



情人節送什麼表心意？網友熱議八大「情人節禮物」浪漫與實用派各有所好

- 「花卉」儀式感滿滿 鮮花、永生花選擇引議，「甜點」成小資族首選.....[繼續閱讀](#)



前往Social Lab

Opview
Social Watch



觀測期間：2026.02.16-02.22



網友熱議文章大公開

OpView放大鏡



新聞 聲量探索排行榜

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	2,680	Yahoo新聞 > 運動	經典賽圖文直播Live》中華隊迎戰日本武士先發打線出爐WBC最...
2	1,234	LINE TODAY > 運動	WBC》大谷狂灌5打點！中華0比13負日本史上第三次遭「扣倒」
3	877	Yahoo新聞 > 政治	王定宇爆桃色風波賴清德：民進黨從政黨員言行應以更高標準自我規範
4	807	LINE TODAY > 國內	王定宇喊已離婚！妻PO文「不哭不哭...」一夜變單身了
5	770	Yahoo新聞 > 首頁-社會地方	太子集團洗錢大案偵結起訴62人！法庭激辯3小時...9名核心台幹全...
6	758	LINE TODAY > 鏡週刊	王定宇奪人小三 / 目擊王定宇劉怡萱共處一室常如山：當下情緒激動
7	679	LINE TODAY > 運動	WBC / 台灣隊遭扣倒！日媒震撼反應全曝光曾豪駒「一席話」日網...
8	615	Yahoo新聞 > 社會地方	美以轟炸「伊朗48高官遭殲滅」許美華：台灣人再看不懂就真瞎了眼
9	614	Yahoo新聞 > 政治	轟伊朗將快速耗竭防空彈？川普誇口：庫存充實、戰爭可永遠打下去
10	589	Yahoo新聞 > 中港澳	中國坐不住要美國別打了！王毅飆「勸世金句」網噴笑：藍白快看



看新聞其他時期排行榜



PTT 聲量探索排行榜 (排除閒聊文、贈獎文、直播文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	3,409	Baseball	[公告] 2026 WBC Pool C TPE 4:4 KOR第10局
2	3,360	lol	[電競] 2026 LPL Split 1 Finals
3	2,909	Baseball	[轉播] 2026 WBC Pool C G4 2△日本0:0臺灣
4	2,698	Baseball	[公告] 2026 WBC Pool TPE 0:0 CZE
5	2,294	Baseball	[分享]中華隊第一次在經典賽擊敗韓國
6	1,667	Baseball	[討論]一日酸迷、柵欄仔請進
7	1,649	Baseball	[集氣]大谷今天開轟就發錢!!
8	1,453	Gossiping	[問卦]贏南韓是能幹嘛？
9	620	Baseball	[討論]照這情況韓國能贏8分的機率是？
10	604	Baseball	[分享]台捷台韓進場發錢



看PTT其他時期排行榜



Dcard 聲量探索排行榜 (排除贈獎文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	1,657	心情	我在西門HM碰到恐怖攻擊，肋骨第六七根骨折，還有肋骨骨裂，全身多處是傷
2	1,123	大型賽事	#2026WBC經典賽3/8小組賽  中華隊vs 韓國隊
3	842	感情	照顧出車禍女同事到現在想脫身卻脫不了= =
4	695	大型賽事	#2026WBC經典賽3/5小組賽  中華隊vs 日本隊
5	449	大型賽事	#2026WBC經典賽3/5小組賽  中華隊vs 澳洲隊
6	447	感情	意外懷孕了，男友的反應讓我懷疑人生...
7	392	大型賽事	#2026WBC經典賽3/7小組賽  中華隊vs 捷克隊
8	322	閒聊	一貫道到底是什麼宗教？
9	318	閒聊	存錢越來越沒意思
10	273	感情	交往10幾年因為性生活提分手我答應了她卻突然情緒崩潰



看Dcard其他時期排行榜

Mobile01 聲量探索排行榜 (排除贈獎文、閒聊文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	294	蘋果_Mac筆記型電腦	Apple MacBook Neo真來啦！不到2萬元輕鬆圓一個MacBook夢！
2	209	影音_行動影音	鐵三角ATH-WP900SE耳罩式耳機 三色日落漸層限量演繹吉他靈魂！
3	178	閒聊_軍事迷基地	CNN報導美國在中東7處軍事基地雷達被伊朗炸毀...
4	171	手機_Android_小米手機	小米Xiaomi 17 Ultra體驗 LOFIC HDR+連續光學變焦雙創新，「夜神」影像旗艦再進化！
5	170	時事_台灣新聞	美國軍艦被轟了？
6	155	時事_國際新聞	衛星圖顯示：伊朗命中多套美製高價值雷達
7	132	汽車_汽機車七嘴八舌	悲劇的未禮讓行人罰單
8	119	生活_健康與養生	中共國的沐浴乳有多毒？女老闆現身說法
9	113	時事_國際新聞	以色列全球最大海淡廠被炸毀
10	110	汽車_動力研究室	台灣汽車市場2026年2月銷售報告 Foxtron Bria首度入榜



看Mobile01其他時期排行榜

Instagram 聲量探索排行榜 (排除贈獎文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	403	Netflix Taiwan (@netflixtw)	學學#智秀All Eyes on Me的秘訣👁️ #訂閱男友現正熱播#徐...
2	394	4yo (@4yostar)	喜歡嗎專門拍給你看的
3	304	Netflix Taiwan (@netflixtw)	恭喜ARMY又有動力活過一天了👉 #BTS X NETFLIX #...
4	267	McDonald' s Taiwan 麥當勞 (@mcdonaldstw)	洗腦預備起⚠️ 這首歌真的會讓人循環播放一整天🥰🔥🎤 #麥克瘋口訣...
5	185	Netflix Taiwan (@netflixtw)	用低音炮講這些話實在過分了🥰 #訂閱男友#智秀#李洙赫...

 看Instagram其他時期排行榜



Facebook 聲量探索排行榜 (排除贈獎文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	7,427	賴清德	今晚的比賽，對很多國人來說一定很不好受。在東京巨蛋面對陣容強大的日本隊，國家...
2	6,060	中時新聞網	【4月擬開老煤電挨批能源政策錯誤經長：核四是馬時代停的】美伊戰火...
3	5,770	打馬悍將粉絲團	你是岳飛？
4	4,652	賈永婕的跑跳人生	報告賴委員，我不是來做官的，我是來做工的。我的工作不簡單讓世界看到...
5	3,382	黃國昌	我們贏了！三支全壘打，堅持到最後一刻，在延長賽擊敗了南韓隊！也是史上...



看Facebook其他時期排行榜



YouTube大熱門 (排除贈獎文)

內容歡迎轉載引用
出處請註明《OpView社群口碑資料庫》
業務合作聯繫：02-2755-1533
OpView體驗申請 | 電子報訂閱



【台南Josh】WBC台澳戰回顧 台灣打線低迷、主審好球帶令人迷惑？



看YouTube更完整排行榜



【娛樂】母親捷運上管教女兒打手心 反遭路人出手攻擊？



【中天新聞】伊朗反擊轟炸以色列 網友嘆戰火無情



【峰哥Fege】男喝爭議品牌飲料引女友不滿 討論區：女友過度激動、男友明知故犯！



【ELTASPORTSHD】WBC台韓全場精華 台灣堅韌表現寫下棒球史新章！

欲了解更多
請與我們聯繫

聯絡電話：02-2755-1533

業務信箱：sales@eland.com.tw

<https://www.opview.com.tw/contactus>

OpView Insight
免費體驗

<https://go.opview.com.tw/>