

## 爱心点灯

许翔宇 hsiangyu@sph.com.sg

# 「过来人」创社企 助厌食症患者甩心魔

平均每月为患者量身定制一至两次的美术工作坊，为支持厌食症患者更顺利地走向康复，去年8月创立社会企业TAILOR (ED)，从中找到坚持对抗病症的勇气。

对想挣脱厌食症或其他饮食失调病症的人来说，康复之路并非平铺直叙，即使健康好转，心灵痊愈可能还需经过一段迂回曲折的过程。

两名克服厌食症的女生，为支持饮食失调患者更顺利地走向康复，去年8月创立了社会企业TAILOR (ED)，平均每月为患者量身定制一至两次的美术工作坊，为他们疏导情绪，同时与康复者交流，从中找到坚持对抗病症的勇气。

部分活动邀请公众和康复者一起互动，透过共创美术作品，增进对饮食失调等精神疾病的了解。

许恺婧和周凯灵是新加坡国立大学学生，两人年龄相差一年，曾就读同一所直通车学校，直到上大学。经朋友介绍，她们才发现彼此是学姐学妹，并都曾陷入厌食症的泥沼。

许恺婧（20岁）在中四至高二时患厌食症。起初，体重正常的她之所以想减重，只是单纯地想变得更健康、漂亮。

“很多女同学爱谈减肥、如何吃得健康，我也渐渐受影响。后来到了高一，学习步伐加快和周遭的各种改变，让我难以适应。严格地节制饮食，频繁地上健身房跑步，成为一种抗压方式，让我仿佛找回自以为失去的掌控能力。”

但有时一天只吃少量面包和苹果，加上拼命运动，让她精疲力竭，更难专注于学业，结果变得更焦虑，形成恶性循环。

“讽刺的是，我在节制饮食，但时时刻刻总想着食物，例如下餐吃什么、不该吃什么或该吃多少。我与家人朋友的关系也产生巨大转变，几乎很少和他们用餐，为的是要避免被问为什么不吃东西。”

### 两年时间走出病症阴霾

许恺婧在高一的年中考试几乎每科不及格，导致情绪低落，使厌食症加剧。最严重时，她的体重指数只有15，属严重过轻，但因不愿承认患病，也不希望他人对自己有异样眼光，她抗拒求助。直到有一回，她爬楼梯到五楼课时，差点就晕



▲TAILOR (ED) 今年2月底至3月初配合饮食失调意识周举办一系列工作坊，让公众和饮食失调症康复者互动，共创美术作品。图为TAILOR (ED) 创办人许恺婧（中）主持其中一场活动。（受访者提供）

倒，让她终于受不了，决定向父母坦诚，开始寻求心理辅导。

经过短期的辅导，许恺婧决定靠自己的力量克服病症。然而，康复过程相当曲折。她记得，在尝试康复的初期，她首次到快餐店为自己点一份炸鸡为正餐，却焦虑得双手颤抖、心跳加速，直冒冷汗。那次以后，她决定循序渐进，但也有几次复发，体重稍微恢复后又下降。

许恺婧说：“我的体重虽在半年至一年内逐渐恢复，却花了约两年时间才让心理上感到正常，这主要靠家人朋友的开导和支持。”

中二时患厌食症的周凯灵（21岁），虽在患病半年内意识到不妥，决定求助，但也因几次复发进出医院，前后约一年半健康才恢复正常。

周凯灵自幼就面对情绪失调和抑郁等问题。那时，她父母关系不和也让她受困扰。起初，她对外表不满意，希望减

肥，开始时只是少吃一点，慢慢演变成每餐计算卡路里，有时甚至凌晨4点多起来做运动。

“当时是不知不觉，越陷越深。比如，我发现自己的体重跌到全班最轻，甚至有一种成就感。如今，我意识到这些行为只是心理应对策略。就好像生活中的诸多难题令你无能为力，但如果能做好一样事，就是控制自己的饮食，仿佛一切都会好起来。这也就是为什么饮食失调症那么可怕，那么难痊愈。”

她们希望 TAILOR (ED) 能提供一个平台，让饮食失调患者和康复者聚在一起，互相勉励和支持。

许恺婧指出，努力要克服饮食失调症的人，也不是每次都想咨询专家。“有时，他们只希望有一个过来人，以朋友的身分，聆听和理解自己的心声。看到战胜饮食失调症的成功例子，也能启发患者坚持走出阴霾，追逐梦想，实现自己的潜力。”



TAILOR (ED) 的活动鼓励参与者结合水彩画和文字，思考和记录过去的经历，制作富有励志意义的美术作品。（受访者提供）

## “约法三章”避谈敏感课题 让患者自在交心

TAILOR (ED) 举办面向饮食失调患者的美术工作坊时，会同所有参与者达成共识，避免提及体重、样貌等可能令患者感到敏感的课题。

目前，参加TAILOR (ED) 活动的有六名饮食失调患者。该组织有10名康复者担任义工，负责引导患者透过水彩画、写作等活动，抒发内心感受和挣扎。每次进行活动前，所有参与者“约法三章”，避谈外貌、体重，或任何有关减重的具体行为，为的是营造一个“安全空间”，令患者安心与他人交流。

周凯灵说，患饮食失调的人，就算外表看起来正常，心理上还可能处于困扰状态。一般人认为无伤大雅的问候，或关于体重和样貌的形容词，即使不含恶意，患者听起来却很刺耳，一直在脑海里挥之不去。“如果有人问，你看起来健康多了，一个还未走出饮食失调阴霾的人，立即会以为自己胖了。虽然这很不符合逻辑，但患者其实无法控制自己思绪。”

为减少给患者带来压力，TAILOR (ED) 的义工会把焦点放在患者的精神层面或行为所展现的康复进展，例如，重返

学校上课，或重拾过去嗜好。

### 希望改变对患者既定印象

周凯灵指出，这类活动有助患者走出封闭的内心世界。“一般社交活动总离不开吃，饮食失调症患者为避开这些场合，容易陷入孤僻。希望患者通过我们的活动，能认识曾面对类似挣扎的人，知道自己并不孤单。”

TAILOR (ED) 也希望改变



克服厌食症的许恺婧创立社会企业TAILOR (ED)，为饮食失调患者量身定制美术工作坊，让他们疏导情绪，同时也希望提高社会人士对精神疾病的了解。（梁麒麟摄）

一般人改变对饮食失调患者，以及其他精神疾病患者的误解。许恺婧说：“我们过去的经历都是人生篇章的一部分。希望人们不要给精神病患者贴上标签，而是设法去了解每个人的真实特质。”

TAILOR (ED) 的合作伙伴包括推动心理健康的银丝带组织 (Silver Ribbon)，以及心理卫生学院属下的社区心理健康测评团队 (CHAT)，在有需要的情况下，可为活动参与

者进行适当的转介，包括免费的心理健康检查。TAILOR (ED) 办活动的场地获The Red Box赞助。由于是开办初期，TAILOR (ED) 目前只对饮食失调患者收取象征性费用，一般公众则收取10元至20元。

接下来，TAILOR (ED) 有意举办针对抑郁症或焦虑症患者的活动，形式和目前类似，即招募经历过同样心理疾病的义工，同患者一起进行活动，主题可根据不同喜好而定。

许恺婧说，她们也在尝试和企业接洽，希望为不同公司的员工量身定制活动，包括凝聚团队精神、促进“自我保健” (self-care) 的项目，如果企业对提升精神疾病意识感兴趣，她们也乐意将活动注入这方面的信息。

想了解 TAILOR (ED) 的活动，可上网 [www.facebook.com/ridetheseams/](http://www.facebook.com/ridetheseams/)，或电邮至 [tailoredrecovery@gmail.com](mailto:tailoredrecovery@gmail.com)。

### 小启

你身边有不平凡的好人好事吗？如果希望《联合早报》采访报道，请提供更多资料给我们，电邮是：[yangmeng@sph.com.sg](mailto:yangmeng@sph.com.sg)。