

筆下心澄：在追求完美路上迷失的琪琪

琪琪今年十四歲，是一個讓人一看就覺得很乖的女孩。她學業成績優異，性格溫和，老師和親戚朋友都對她讚不絕口。然而，在這些光環背後，琪琪的內心卻承受著巨大的壓力。

琪琪的父母在她年幼時離婚，之後各自再婚。作為家中的大女兒，琪琪覺得自己必須承擔更多家庭責任，像一個小大人般照顧家人。她總是試圖扮演完美的大姐姐，因此壓抑了自己的情感；同時親戚朋友的比較更讓她感到壓力倍增，讓她越來越覺得自己不夠好。她開始相信，只有變得「更完美」，才能重新獲得父母的關注和愛。

十三歲時，琪琪開始嚴格要求自己，不僅在學業上追求卓越，還對自己的外貌產生了極大的不滿。她覺得自己太胖，尤其是肚臍和手臂，總覺得它們不完美。最初她只是少吃幾口飯，但不久後，她開始計算卡路里，甚至咀嚼食物後吐掉，或者用手扣喉催吐。她的體重急劇下降，從五十公斤跌到三十五公斤，BMI 只有 13.0。她的身體變得極度虛弱，頭暈、手腳冰冷、血壓和脈搏偏低，甚至一年沒有月經。即使她已瘦骨嶙峋，但站在鏡子前，仍然覺得自己太胖，對身材感到羞恥。

家人因月經問題帶她到婦科診所，婦科醫生即時將她轉介至精神科。琪琪被診斷為厭食症（Anorexia Nervosa），隨即住院接受治療。在醫院的六個月裡，我們的治療團隊密切合作，幫助琪琪走出這場危機。

治療的第一步是恢復琪琪的體重和基本健康狀況。營養師為琪琪設計了一個精細的飲食計劃，逐步增加她的熱量攝取，但又避免增重過快導致的「再餵食症候群」（Refeeding Syndrome）。起初琪琪對進食有強烈的抗拒，甚至試圖偷偷丟掉食物；又偷偷在睡房做深蹲練習，以燃燒卡路里。我們與兒科醫生聯手處理厭食症的併發症；營養師耐心地解釋營養的重要性；護士監察她的行為之餘，亦逐步建立她對食物的信任。

隨著琪琪的身體逐漸穩定，心理治療成為下一階段的核心。臨床心理學家透過認知行為治療（Cognitive Behavioural Therapy）和家庭治療（Family Therapy），幫助琪琪挑戰自己對「完美」的扭曲想法，她與家人的互動也變得溫暖起來。有一次，媽媽抱住她輕聲說：「你一直是最好的，那不是因為你的成績，而是因為你是我們的琪琪。」這句話讓琪琪刻骨銘心，也促使她漸漸放下對自己的苛求，明白自己的價值不需要靠「完美」來證明。

我們亦教導她如何平衡生活，設立合理的日常規劃，例如將學習、休息和娛樂分配均勻，讓她明白，生活不應該只有壓力，也需要輕鬆和快樂。琪琪還參加了小組活動，與其他同路人分享自己的心路歷程。在這些互動中，她發現自己的掙扎並不是孤單的，並學會了用健康的方式表達情緒。

半年過去，琪琪的體重回到健康範圍，身體狀況穩定下來，心態也發生了積極變化。她不再用「完美」來衡量自己的價值，而是學會接納自己的不完美。出院前一天，她寫了一封信給自己：「你不用再為滿足所有人的期望而辛苦，因為你是值得被愛的。健康和快樂，比任何事都重要。記住，你很好，一直都很好。」

這封信成為她人生的新起點。琪琪不再局限於「大姐姐」的角色，而是學會做回自己，重新找回內心的平靜與力量。

撰文：青山醫院精神健康學院李芷宜醫生

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2025-06-17)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60248325>