

13/4/11 - 19/4/11  
售价 \$1.80(附带早报)  
MICA (P) 056/01/2011

逗号是过渡 更是延续

sph 新加坡报业控股

zbCOMMA

逗号网 zbCOMMA.sg

<http://facebook.com/zbcomma>



你舍得吃掉我吗?



酷搜王 p21



# 少年跑



# 你会做家务吗?

让厌食症者  
尝一口“彩虹”



青春谱曲 p0203

竞选, 年龄不是问题?



交流 p080910

歌手演歌手, 为电影加分



星光 p2223



# 走出厌食阴影 看到希望彩虹

获颁今年新加坡优秀青年奖的陈蔚佳(24岁)过去几年曾到访斯里兰卡、菲律宾、印度、中国等地,从事志愿工作,还自己制作绘本“Kitesong”,为尼泊尔的孤儿院筹得建筑费用。很难想象,这名积极热心的女孩曾一度受厌食症的煎熬。已经康复的蔚佳这回拿起画笔,通过她的第二部作品“A Taste of Rainbow”,希望能提高公众对饮食失调症的认识,鼓励患者勇敢面对。

有自信、能够接受自己、心地善良的人就是美丽的。美丽的外表不代表一切,内在的性格才是最持久的美。

——陈蔚佳



曾经患上厌食症的陈蔚佳,非常感谢家人和朋友在她患病时给予的支持和鼓励。

报道: 胡洁梅  
ohkm@sph.com.sg  
摄影: 陈福洲

**“饮**食失调症是能治愈的问题,无须感到羞耻,只要及早求医,你还是能过正常与积极的生活。不要因为害怕,而拒绝面对。”曾患有厌食症,目前已经康复的陈蔚佳(24岁)想通过自己绘制的绘本“A Taste of Rainbow”,提高公众对饮食失调症(Eating Disorder)的认识。

“A Taste of Rainbow”已是蔚佳的第二部作品。五年前,她曾到尼泊尔一家孤儿院当义工,回国后推出一本绘本“Kitesong”,并把卖书所得捐给尼泊尔孤儿院。

蔚佳目前是新加坡国立大学杨潞龄医学院应届毕业生,积极于志愿工作,获颁

今年新加坡优秀青年奖。除了尼泊尔,她也到过斯里兰卡、菲律宾、印度、中国等地当义工,上个月底独自前往非洲。

## 不知自己患上厌食症

不过,这名积极热心的女生在19岁那年也曾经历一段迷茫时期。“那一年,我刚进入大学,第一次住进宿舍,尝试过独立的生活,生活上的种种变化,让我觉得有些难以适应。渐渐地,我开始提不起食欲,胃口欠佳,导致体重下降,但我却未察觉到自己的身体出现问题。”

她透露,她在一年内就减了约两成的体重,身高体重指数(BMI)从21掉到16。(正常BMI处于18.5-24.9之间)。但和许多饮食失调症患者一样,蔚佳从不觉得自己消瘦。她说,自己没有刻意减重,一天三餐照常进食,但因胃口不好,食量减少。为了减压,她也常运动,因此从不认为身体出现问题。

“身边的家人与朋友常说我消瘦了,但我却不觉得,而且我还不至于瘦得像‘纸片人’。我一直不相信,不面对身体出现问题的事情,担心别人会以异样的眼光看我。但家人朋友不断

的关心与慰问最终促使我主动去求医。当时我心想:既然我觉得自己没问题,那去看医生做个检查也无妨啊。我很庆幸做了这个决定。”

被诊断出患有厌食症(anorexia)后,她定期到医院复诊接受治疗,花了一年时间就康复,体重恢复正常。

## 用自身经历 鼓励患者求医

除了服用药物,治疗还包括营养师指导、心理辅导。在协助患者恢复正常生活,家庭的支持十分重要。

“我很感谢家人的支持与谅解。那段时期,人会变

得比较急躁,上课时也比较难以集中精神。若不是家人朋友的鼓励,我也没想过过去求医。”

蔚佳希望通过自己的分享,鼓励那些需要帮助的人勇敢面对、及早求医,并希望大家能多留意身边的家人与朋友。

女性患上饮食失调症的机率比较高,当中包括一些为了寻求“完美”外表而刻意减肥。

蔚佳对美的定义又是什么?“有自信、能够接受自己、心地善良的人就是美丽的。美丽的外表不代表一切,内在的性格才是最持久的美。”



## 尼泊尔孤儿院当义工体会多 回国出绘本帮忙筹款

喜欢绘画的蔚佳早在五年前就推出她的处女作“Kitesong”，为尼泊尔的孤儿院Sophia's Home筹款。蔚佳在念初级学院时，第一次随同学到柬埔寨当义工，之后就开始到其他国家帮助当地人。她在A水准过后，通过一个教会组织，只身一人前往尼泊尔当义工。当地的局势不稳定，父母虽然会担心，但最终还是支持她的决定。

蔚佳受访时说，虽然自己是去帮助他人，但当地人乐观的处事态度，让她上了宝贵的一课，收获更多。

### 物资贫乏却容易满足

“我记得有一次，厕所很肮脏，到处都是泥印，我于是拿了水桶和抹布想去清理，但对着眼前肮脏的厕所，心里觉得很不舒服，不免叹了口气。这时，一名年

约10岁的女孩看到了，马上拿走我手中的布与水桶，再三叫我别做，说厕所应该由她去清理。”

“看着她勤快地清理着厕所，脸上一点厌恶、嘴里一点怨言也没有，我觉得很感动。相反的，我们的孩子比他们拥有更多，生活条件要好上几倍，却爱埋怨这、埋怨那。这些贫穷国家的孩子懂得知足，这点就值得我们去学习。”

孤儿院除了常面对断电、断水问题外，也因租金起价，不时得搬家，每到搬家时，孩子们就会自己收拾东西、把东西搬过去，一切都亲力亲为，但蔚佳不曾听过他们埋怨。

“虽然环境恶劣，这些儿童还是很乐观，有些还告诉我们他们想成为医生、护士。他们那么有理想，可是



“Kitesong”要传达的讯息是每个儿童，无论贫富，都有梦想的权利。

连一个固定的栖身之所都没有。”

### 筹款给孤儿一个家

蔚佳在尼泊尔逗留六周回国后，决定制作绘本，为那些尼泊尔孤儿筹款，兴建孤儿院。但身边的朋友，亲人起初都不看好她的决定。“他们问，谁会想看我的书？我年纪还小，也不是什么名人，出书行得通吗？但我还是坚持，最后有出版社愿意赞助出版。”

蔚佳最终筹得超过11万元，如今孤儿院孩子有了固



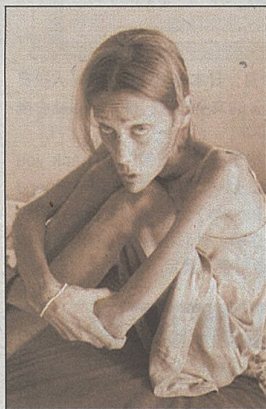
虽然尼泊尔孤儿院的儿童居住环境不理想，但他们的乐观与知足让蔚佳很感动。（受访者提供）

定的家。对此，她想感谢所有的善心人，并呼吁年轻朋友“有想法，就要去尝试、去实现。多帮助有需要的，回馈社会。”

“Kitesong”的内容以一个小女孩追梦的过程，传达

每个儿童都有梦想的权利，却不是每个孩子都处在理想的环境，能让他们圆梦，尤其是来自第三世界国家的孩子。无论贫富，每个人都应该有追求梦想的机会。

## 饮食失调症 患者女性居多



法国电视明星兼模特儿伊莎贝·卡罗去年死于厌食症，年仅28岁。她曾经为一次反厌食症运动拍摄裸体宣传海报，但广告在很多国家都被禁止。

较为普遍的饮食失调症包括厌食症（Anorexia）和患暴食症（Bulimia），患者以年轻女性居多。

厌食症患者因为长期减少食量或拒绝进食，而导致体重过轻；暴食症患者则通常属于标准体重，他们是通过暴饮暴食来缓解压力，但在大吃后心理产生罪恶感而逼迫自己呕吐。

### 病情严重可能丢命

饮食失调症可能造成的后果包括营养失调、消化功能退化、呕泻、贫血，严重的话还会有生命危险。

新加坡中央医院每年平均接触120名病患，女性就占约九成。病患中，

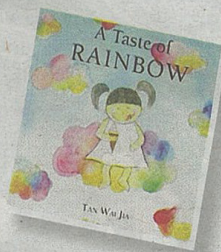
65至70%是21岁以下的年轻人。

### 影响社交能力

新加坡中央医院医院饮食失调组处长兼心理学顾问医生李慧媛指出，病患除了会出现体重下降、停经等生理症状外，他们会变得更在意体重，病情也会影响他们的社交能力。患者也可能患上忧郁症。但他们往往无法察觉自己的征兆，或拒绝去面对。

家人的关心与支持很重要，若察觉孩子可能患上饮食失调，应该及早建议他去看医生或心理医生。趁早接受治疗的患者，康复所需要的时间比较短。

## 关于“A Taste of Rainbow”



蔚佳在绘本“A Taste of Rainbow”的发布会上，与出席者分享自己如何克服厌食症。

“A Taste of Rainbow”今年2月发布，公众可前往新加坡中央医院、书局Kinokuniya、Books Actually、Birds&Co、国大辅导中心、\*SCAPE Youth Park和一些指定的图书馆免费索取这本书。

绘本以小女孩作为主角，带出个人寻找自我价值的旅程。蔚佳希望以较有童真的方式呈现，让读者更愿意接触这本书，去认识饮食失调症。