

克服厭食「餓」魔 岑安立分享生命練習曲

學生大代誌

【記者彭子薰淡水校園報導】諮商職涯暨學習發展輔導中心5月4日晚上6時在B302A，舉辦「把食物變成壓力的厭食『餓』魔」新書分享會，邀請《我好餓，可是我吃不下》作者小艾（岑安立）現身說法，透過其對抗厭食症的艱辛歷程，讓參與者了解身心疾病背後的掙扎與重生。

「厭食不只是身體與食物的關係，更是一場關於情緒、身體與自我價值的對話。」小艾回憶，病發於國三面臨會考與鋼琴檢定的雙重壓力，追求目標的過程中讓她逐漸失去笑容，陷入體型認知障礙，體重一度暴跌至27公斤。當時的她，身體虛弱到無法參加熱愛的接力賽與鋼琴比賽，更因社交退縮而活在孤獨的「灰藍色陰影」中，甚至在午餐時間需用手遮擋便當，以避開同學的異樣眼光。

轉機源於主動求助。小艾分享在被戲稱為「幸福監獄」的急性精神病房中，接受嚴格的治療餐計畫，透過與心理師呂嘉惠的書寫交流，以及利用繪畫抒發壓抑的情緒。她逐漸解開內心的結，也體認到「求助並非弱者的表現，而是戰勝病魔的開端」。有了這個想法後，她找回與人的連結，漸漸能對下一餐感到期待，並在大學校園重新建立社交圈，她才發現康復的意義遠大於體重計上的數字。

如今小艾將痛苦歷程化作文字，以自身經驗勉勵參與者：「就算職業不是戰士，勇敢度過難關的人都是戰士。」活動最後，小艾邀請大家寫下對親友的真誠話並現場分享，氣氛溫馨。

企管四林鳳儀表示，臺灣的學生常面臨巨大的考試壓力，常導致身心問題，她非常佩服小艾能將經歷轉化為幫助他人的力量。同班的張佑涔分享，這是她首次深入認識厭食症，從小艾的故事中感受到，只要願意面對並尋求專業協助，生命一定能重見曙光。



