

# 完美主義與強迫症



上星期說過威媽的煩惱是兒子無時停，事事不專心，佩媽的煩惱卻剛好相反。

## 慢工卻出低分

佩佩文靜乖巧又聰明，但有種奇特習慣，做功課總愛寫了又擦，務求字字都寫得端正；繪畫不合心意，她就會「推倒重來」撕掉再畫。正因要求事事完美，考試往往只夠時間答一半題目，拿不到好成績。

「佩佩是否患上強迫症？」佩媽擔心地問。

「學校提議你帶她找專家評估？」我問。

「不是。」佩媽一臉憂愁說，「但之前聽完了一個講座，確實令我有點擔心。」

講題是「完美主義者」的特徵，講者說這類人不容許及不接受自己「犯錯」，自我要求特別嚴謹，往往特別勤奮、特別愛乾淨，也特別介意別人批評。

「講者有說完美主義是一種病嗎？」我問。

「也不是。他說完美主義可能是病的開端，當這個人無法達成心目中的完美時，他會胡思亂想，再壓迫自己做得更好，可能變成強迫症。」佩媽說。

為了回應佩媽，於是我找了一些資料再跟她分析。

強迫症是焦慮症的一種，患者除了要求「完美」，還不能夠「輸」，而且不斷重複一些行為，較常見的是重複清洗和檢查。根據統計，一百人中就有兩至三個有強迫症，比率高於思覺失調，患病機率男女均等，大部分在青少年或成年早期（二十五歲前）發病，約六成患者在服藥後會得到改善。

「不過，大多數兒童都會有輕微強迫行為，例如砌積木必定要疊得又高又整齊，否則推倒再砌。」我說，「但類

似行為長大後會逐漸消失，無需過度憂心。」

## 強迫症小測試

「如何知道佩佩是否患上強迫症？」佩媽問。

「專家列了十條問題，可以自我測試。」我一一細數。

- 1.經常要求做得正確，並反覆檢查；
- 2.常常顧慮衣飾不整齊，時常照鏡子；
- 3.做事效率慢，即使做好了，仍然不滿意；
- 4.不努力即產生罪惡感；
- 5.休息時仍然想着學習和工作的事情；
- 6.成功了只有短暫快樂，很快又感到失落；
- 7.腦袋反覆想着無意義的事，感覺困擾；
- 8.遇到要排隊等小事時，會由心急變成沮喪；
- 9.要求嚴謹，很難與別人合作；
- 10.與別人意見不同時，會非常不安，不懂面對。

「假如經常出現一半以上，就表示有患上強迫症的風險，最好找心理專家詳細評估。」我說。

## 爸媽的遺傳？

「強迫症是不是遺傳病？」佩媽再問。看見她的緊張和失措，不難理解她為何有這個疑惑。

「參看資料，這個病有五大成因，家族遺傳的確是其中之一。」我說，「其餘是壓力大（大約三成個案因此而起）、性格和思想極端、生活出現突變；以及腦內血清素失衡。」

「若爸媽經常嘮叨，孩子感受到壓力大，患上強迫症的風險也比較高。」我補充，「這是專家說的。」

## 消失的擦膠



### 好媽Sharing

樂媽媽

兒子不時出現用漏，例如放學後遺留了手冊、小息袋等在課室，幸好這些物件總能很快尋回。不過，放在筆袋裏的擦膠即使貼上名字，也不時消失得無影無蹤，最初筆者也會即時幫他買一塊去填補失去的，但後來發現擦膠竟在一星期不見兩、三次，爸爸更笑說「乾脆淘寶大量買入備用，以防臨時找不到。」

小朋友從幼稚園升到小學，除了學習環境轉變，他們每天上學也要保管自

己的物品，包括文具、小息袋及書包等等。筆者認為，無限量為小朋友填補擦膠等文具，並不是長遠的解決方法。因此決定先與兒子溝通，了解不見文具的原因，原來有時是「大頭蝦」自己遺失了也懵然不知，有時則是借了，甚至是送贈了給同學。

筆者向兒子解釋「借」與「送」的分別，並教育這些物品背後都是父母賺錢買回來，要好好珍惜及學懂謹慎看顧個人物件。

同時，培養他建立責任心，提醒他每天放學時要習慣點算及收拾好自己的財物，並以圖像或清單列出，包括執齊功課袋、小息袋、文具，希望他能慢慢習慣「有手尾」，減少個人物品不翼而飛。



貓爸與小貓 貓爸

## 家裏蹲

貓爸：小貓放假也不約同學玩？  
小貓：同學都蹲在家，懶得外出。

貓爸：明白了，全部都是「家裏蹲」。

小貓：什麼是「家裏蹲」？  
貓爸：是日本人發明的名詞，顧名思義是整天蹲在家裏的人。

小貓：即是宅男宅女？  
貓爸：有點不同。「家裏蹲」有三個定義：第一是不工作不上學；第二是沒有精神障礙；第三是除了家人之外，這個人與其他人沒有任何交流，而且一直呆在家持續半年以上。

小貓：一臉驚訝：咁恐怖！  
貓爸：他們完全沒有朋友，也沒有社交，生活在繁鬧大都市，卻極度孤獨。

小貓：跟宅男宅女有何不同？  
貓爸：「宅」是因為沉迷某種事物，才減少自己的社交時間，「家裏蹲」卻連最基本的喜好都沒有。

小貓：太可怕了，簡直是個活死人！  
貓爸：爸B最近看了個新聞專輯，日本政府的調查顯示，當地40至64歲的人口中，約有61萬人是「家裏蹲」，15至39歲的「家裏蹲」超過70萬人。

小貓：真難以置信，日本好玩的活動多多，人們還會蹲在家。  
貓爸：是社會生病了！其實香港也有個近似的名堂。

小貓：是什麼？  
貓爸：隱蔽青年，簡稱「隱青」。

爸B之前看過一段報道，隱約記得香港的隱青大約有四萬人，男性佔八成，皆因女較男願意分享感受，男性卻較易沉迷電玩世界。

小貓：爸B話「隱」約記得，那算不算是「隱青」？不過就算是，都是「隱老」了，嘻嘻！  
貓爸聽完扁晒嘴！



### 布告板

#### 迦密中學55周年校慶開放日暨2019資訊日

日期：10月26日（六）  
時間：上午10:00至下午4:00  
地點：何文田忠孝街55號迦密中學  
網址：http://www.carmels.edu.hk

#### 基督教崇真中學資訊日及中一收生日程

日期：10月27日（日）  
時間：下午12:30至下午5:30  
地點：長沙灣荔康街8號基督教崇真中學  
網址：http://www.ttca.edu.hk

### 家校快訊

#### 民歌音樂會

日期：10月26日（六）  
時間：下午3:00至下午4:30  
地點：香港動植物公園遊客中心

#### 魔術表演

日期：10月20日（日）  
時間：下午4:00至下午5:30  
地點：大埔三門仔漁民新村廣場

#### 兒童綜合表演

日期：10月20日（日）  
時間：下午4:00至傍晚6:00  
地點：麗瑤邨休憩用地（近樂瑤樓）

#### 中國傳統舞台技藝表演

日期：10月20日（日）  
時間：下午4:00至下午5:30  
地點：觀塘區廣田商場平台



### 童畫天地



作者：錢浚威（五歲）

作品名稱：《家園變小了》

## 家有兩孩，如何投放資源？



### 熱話睇真啲

曉明

為人父母，正常都希望孩子成才，近日有網民在討論區大呻，表示家中有兩名孩子，但是能力相距甚大，於是向網友徵詢意見，應否集中投放更多資源在優秀孩子身上，放棄能力稍遜的那個？引起不少網友熱議。

網民「Jane1983」表示，身邊幾個事例，父母都是特別關愛比較先天不足的那個孩子，較叻的那一個反而沒有那麼多關顧和資源。

網民「小寶貝兒」則表示，不知該名家長所謂投放資源是什麼意思，如果是補習資金，會覺得畀讀書天分高的那一，因為不是每個人的天分都在讀書方面，可能在與人相處、煮飯、畫畫等方面會有天

分，又指有些天分是不需要用錢發掘，視乎父母是否用心去發掘。

其實每個孩子都是父母的心肝寶貝，不用刻意想太多投放資源輕重這類問題，反而應時刻留意每個孩子的需要。而且將來是否成才，也不是單着眼於現時的能力，說不定能力稍遜的那一個會「後發先至」也說不定呢！最重要還是多關心，讓孩子在快樂中成長。

## 為達目標 罔顧二次傷害



### 融洽教育

文 深

社會不斷撕裂，市民對政府、對身邊人的互信程度低至前所未見，這尤其影響了師生、家校關係。筆者上週提到了浸會大學多樣校園設施遭受學生破壞，有網民質疑「為何要因死物而心痛？」然而破壞物件只是結果，大部分人感心痛的是年輕人聽勸告、以破壞而得到「成就感」的行為，以毀掉市民熟悉的環境、物品這種過程及行為。

學生對校方不信任而作出破壞，過去一星期並沒有停止下來，早前有15歲就讀職業訓練局旗下教育機構的女生逝世，警方雖公布死因無可疑，但大批網民認為案情耐人尋味，於是到處尋找女生的朋友、其生前到過的地方，以尋找閉路電視，了解所謂的真正死因。先別討論那種重複的破壞行為，如

何不滿校方交代，繼而有黑衣人再闖入知專設計學院進行破壞，校園內多處玻璃被擊毀，包括課室及學習資源中心等，有設施及電腦等被破壞及推倒等等。

學生先闖入校園要求公開閉路電視影片，然後批評影片疑被剪接，於是職訓局回應亦非常迅速，翌日即時公布完整片段。公開後，再有人質疑影片最後未有見到升降機關門，於是聯想到故事有後續，繼而職訓局再公布更長的影片，但有人仍然堅持不信校方，銳意要找出「真相」。

為求達到部分人心目中的「結果」或目標，最過分莫過於對死者家屬的二次傷害，網上流傳、亦有報道指出死者家屬希望過回寧靜日子，不想再被二次傷害，盼網上人士不要再公開死者生前片段，惟有心人仍然無意放過死者一家，更加質疑家人是否受警方威脅或者有人冒認死者家屬發聲云云。暴徒早已心雄得容不下他見，踏着別人屍體去達到自己的目的，不這就是民主呢？