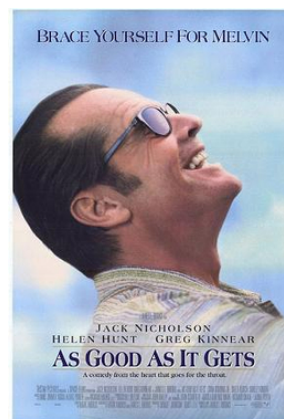


電影介紹

《愛在心裡口難開》（As Good As It Gets）

電影背景

1997 出品，為難得之以強迫症為主角之電影，片中對於強迫症所可能有的症狀與社交困境，有非常細膩的刻畫。導演為詹姆斯·L·布魯克斯，並由傑克·尼克遜與海倫·杭特等巨星主演。本片榮獲第 70 屆奧斯卡金像獎最佳男主角獎、最佳女主角獎。在影壇頗受正評。



強迫人生

在台灣，強迫症的盛行率約 2~3%，且許多人並未積極正視這個疾病。



本片的男主角 Melvin 是一位成功的作家，但卻也是一個患有強迫症且難相處的中年男子，總是讓人敬而遠之，他某些的強迫思考與強迫行為，常造成他人際方面的困擾，包括開關門都需戴上手套，鎖門時甚至要重複鎖上 4 次等等，每天上同一家餐廳、並坐在同一個座位上吃飯，這些異於常人的舉動使得他逐漸成為一個孤僻的人，讓許多人不願意和他接觸。而他常去用餐的那間餐廳有位服務生 Carol，則似成了少數不得不與他接觸的人，她一位是兒子患有氣喘病的單親媽媽，久而久之，兩人之間產生了微妙的關係，其中有一句經典台詞，是男主角 Melvin 對女主角 Carol 表示自己已開始接受藥物治療，因為「妳讓我想讓自己成為一個更好的人」，意即他為了愛，願意去積極正視自己的疾病來使自己成為一個更好的人。



而片中還有個角色吃重的男配角 Simon，他是個優秀的畫家，也是男主角 Melvin 的鄰居，某天男配角 Simon 住了院，男主角 Melvin 被迫照顧 Simon 所

養的狗，男主角對這隻小狗慢慢越來越接納。劇中男女主角之間的關係一度出現瓶頸，最後，男主角 Melvin 在男配角 Simon 的鼓勵下，某天晚上開車到女主角家樓下，對她進行了表白。

在整部片中，對於男、女主角以及男配角三人之間的互動，以及男主角的強迫症所造成的言行，有非常人性且深入的刻畫。

學習目標

1. 強迫症簡介

罹患強迫症的人會陷入一種無意義、無法停止且不斷重複的想法與行為當中，但是無法停止它。嚴重程度有輕有重，重者，甚至會嚴重影響職能！包括其在工作、學校當中的表現，對一個人的生活造成極大的影響。其中又可分為「強迫思考」與「強迫行為」，「強迫思考」是指患者的心中常會有重複想法或衝動，這些想法往往不是另當事者快樂的，比方說會怕自己或所愛的人會受到傷害、害怕自己將會得到可怕的疾病等等。例如：「我的手是不是不乾淨？」、「我的瓦斯關了嗎？真的關好了嗎？」等等。這些想法都不是個案喜愛的，因而往往造成個案很高的焦慮；「強迫行為」是指行為層面，最常見的強迫行為是不斷清潔與不斷檢查。包括不斷的洗手、不斷的確任瓦斯關了沒、不斷確認門鎖好了沒。這些行為若嚴重，將會對當事人的時間歸化甚至生活作息造成影響。

2. 家人因應

家人該如何跟強迫症患者相處？佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院的衛教文宣「家屬如何幫助強迫症患者」中提出了幾個原則，包括

- (1)學習瞭解與接受：多去瞭解強迫症的病因與治療方法，當家屬具備越多相關知識，就越有知識為生病的家人提供幫助。
- (2)不要自責：罹患強迫症不是當事人的錯，也不是因為家屬的教育方式錯誤。
- (3)學習分辨強迫症的訊息：包括強迫思考與強迫行為。
- (4)依照醫囑，限制病患的強迫行為，鼓勵患者規則服藥或治療。
- (5)建立一個強而有力的家庭支持系統：少批評，家人間多支持。
- (6)擁有一些自己的時間：家屬也是人，也需要有時間喘口氣休息。

3. 社會及大眾的態度

有學者指出許多社會大眾會用「愛挑剔、怪異的、搞笑的」等詞句來形容強迫症患者的某些擔憂或重複行為，然而，當許多人輕鬆的揶揄他們的怪與好笑的同時，他們可能正承受著很大的痛苦。

許多社會大眾會覺得強迫症就是「完美主義」，凡事追求完美所導致，但其實強迫症患者可能沒有那樣的高標準心態，甚至不喜歡自己如此地追求整齊

或清潔，但就是克制不了；也有的社會大眾覺得強迫症就是無聊、想太多了，但事實上他們根本無法克制自己不去這麼想；也有的人覺得幫助強迫症的最好方法就是「強勢的去制止他們的強迫行為」，當他們有強迫行為時一律給予喝止或斥責，但這有時反而只會增加他們的痛苦。

社會大眾對於強迫症的認識較少，往往為他們帶來更多的苦楚與孤獨。

參考資料

1. Rogerebert-As Good As It Gets <https://www.rogerebert.com/reviews/as-good-as-it-gets-1997>
2. 開眼電影網-愛在心裡口難開 AS GOOD AS IT GETS
<http://app2.atmovies.com.tw/film/fAatm0877001/>
3. 那些電影教我的事 – Lessons from Movies 愛在心裡口難開 (As Good as It Gets) <http://lessonsfrommovies.net/?p=2477>
4. 圖片出處：https://www.dailymail.co.uk/indiahome/indianews/article-2439530/GOOD-HEALTH-When-perfectionism-goes-far-Spotting-signs-Obsessive-Compulsive-Disorder.html?fbclid=IwAR2EL3gM6Jw077lRSrphIcS_DraXlGeS9hZZ1NyDLsTH-nOTO4tujTCDJ-4
5. 佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院 「家屬如何幫助強迫症患者」
http://taipei.tzuchi.com.tw/pdf/tzuchi/health_education/E8R2822572-F2%AEa%C4%DD%A6p%A6%F3%C0%B0%A7U%B1j%AD%A2%AFg%B1w%AA%CC.pdf
6. 99%的人不了解強迫症：逗趣的背後是殘酷的真相
<https://kknews.cc/psychology/r8n224v.html>