

## 《派特的幸福劇本》醫學人文電影欣賞座談會活動紀實

技術服務股 鄧鈺璇

本館於 103 年 4 月 22 日舉辦「醫學人文電影欣賞座談會」，以提倡醫學人文關懷，特別選播影片「派特的幸福劇本」。本片主要敘述經歷感情背叛而罹患躁鬱症的派特，在精神病院治療四年後終於出院。偶而情緒失控的派特遇見好友朗尼的寡婦大嫂蒂芬妮，兩人日復一日的交集相處下，他們之間的關係也開始產生了微妙的變化……被世人訛笑精神有問題的派特，想要恢復正常生活，他能否在看似怪誕瘋狂的失序世界中，擁有幸福人生？



圖 1：張立人老師蒞臨演講

此次座談會邀請臺大醫學院精神科兼任講師張立人老師主講「如何療癒愛情的創傷？——你不能不看的《派特的幸福劇本》」。演講經驗豐富的張老師以幽默的口吻為大家分析電影中精神疾病的症狀以及感情的脈絡，透過不同的角度闡述看似瘋狂失序的生活，其實我們還是擁有許多機會走向更美好的生活。

躁鬱症又稱為雙相情緒障礙症（Bipolar Disorder），躁症發作之典型症狀有情緒高昂、亢奮或是情緒易怒；自信心過度膨脹、誇大意念；思考飛躍、聯想增加；話多且滔滔不絕、活動量增加；睡眠時間減少，同時並不覺得累；注意力分散以及過度參與極可能帶來痛苦後果的娛人活動。而鬱症症狀有低落情緒或興趣降低，伴隨有疲勞；被干擾之睡眠及食慾；損傷之認知功能，如低自尊、無助無望感、自我責備；重複自殺意念或自殺舉動且持續兩週以上。躁症伴隨鬱症發生機率約 80-90%，少數病患僅罹患躁症。躁鬱症發生的原因很複雜，多以遺傳或基因變異加以後天的壓力與刺激，導致現腦部的神經傳導物質（多巴胺、血清素、正腎上腺素）失調，各種物質失調會產生不同的精神症狀。雖然躁鬱症是種疾病，卻也帶給人類文化不同的面貌。張老師舉出數十位西方古今名人為例，其中不乏諾貝爾獎得主。因躁鬱症發生的遺傳基因與創作力的基因相關，在《躁鬱之心》一書內分析古典音樂家舒曼患有躁鬱症，其躁症時期有大量作品產出，鬱症時期反而沒有產出。

為什麼有些人的愛情會轟轟烈烈、死去活來？這些人通常有愛情上癮症，對他們來說愛情就是麵包，是生存的全部。在兩性關係出了問題時，他們也不願意放棄，甘願受到虐待（精神上、肉體上、經濟上），既不想逃跑，也不想反抗；

他們會有妄想的狀況，對不合理的事情堅信不移。失戀並不可怕，張老師提出走出愛情創傷的六個方法（表一）與失戀急救箱（表二），希望大家面對愛情創傷時，能夠走出傷痛迎接美好的未來。最後，張老師以「有時候，生命雖然從 Windows 8 或 iOS 7 模式，回到了 DOS 模式，然而當時的我們，珍惜著手邊的一切，生活，依然十分美好。」與大家共勉。

### 走出愛情創傷的方法

- ▶ 覺察並接納內心複雜的情緒
- ▶ 向外求助，包括親友或者專業人員
- ▶ 只有愛自己，才可能真的被愛
- ▶ 瞭解過去創傷對自己的影響
- ▶ 安撫過去受傷的自己
- ▶ 選擇一個不同的未來

表 1：走出愛情創傷的方法

### 失戀急救箱

——六帖維他命，每日早晚吞服

- ▶ 維他命A—「行動」(Action)：即刻療傷，莫退縮。
- ▶ 維他命B—「轉念」(Belief)：想一些名言。
- ▶ 維他命C—「傾吐淨化」(Catharsis)：勇敢說出心中的情緒、寫日記、網誌。
- ▶ 維他命D—「轉移」(Distraction)：旅行、聽音樂、幫助別人...
- ▶ 維他命E—「思考意義」(Existentialism)：從痛苦中發掘意義
- ▶ 維他命F—「體適能」(Fitness)：運動能改善情緒

李開敏、黃龍杰

表 2：失戀急救箱



圖 2：現場觀眾熱烈參與

本次電影欣賞座談活動共計 183 人參加，感謝大家熱烈參與。無法蒞臨現場參加活動的讀者，亦誠摯地歡迎您到本館四樓多媒體學習中心觀賞該片（索書號：[\(VV\) 987.83 6050-3](#)）。本館歷年舉辦多場醫學人文電影欣賞座談會，詳細活動內容請見本館[醫學人文電影欣賞座談會網頁](#)。並請繼續支持本館舉辦各項醫學人文活動。