

關心自己 愛護自己

利太正在參與中心的家長組，當她感覺到現時自己能安靜地做手工，不禁想起自己在中心參與家長活動已經2年。



逢星期六早上利太都會上中心，一班家長透過聚會互相傾訴。初時她抱住嘗試的心態，因為要照顧一個自閉症的兒子不容易，因為很多時會覺得兒子需要跟住自己，長時間照顧他，這樣她才放心，所以經常有好多壓力。更何況她已經把大多數時間用在兒子身上，所以利太初時認為家長組是浪費時間，不過在中心社工積極邀請下，她有嘗試參與。

「關心自己、愛護自己」是利太在中心學到，她表示很多時會自然忽略了原來「我」都有被關心的需要，所有的心機時間都給予子女，無留意其實我都需要空間。所以現在她珍惜每一次來家長組的時間，這3小時可以讓她放鬆，與其他家長分享難處，大家互相鼓勵下，有時不是要實質的解決方法，只是讓大家知道有很多同路人一起同行。在家時，利太都會盡量安排自己的獨處休息時間，做靜觀，做自己喜歡的事，因為她了解要學習關心自己。

關心自己 愛護自己 (續)

當有時間關心自己時，對兒子的看法都有改變。以前她認為兒子是長不大，永遠要人照顧，但回想過去，兒子一直進步，甚至比起其他人健康愉快。有一次與兒子在街上看到一對夫婦正在大聲地責罵小朋友，這時候兒子說了一句“如果我係個小朋友，我會不開心。大庭廣眾地被人責罵，感覺很尷尬”利太當刻覺得很感動，在她眼中兒子都一直是長不大，較小在別人的角度出發，原來兒子的轉變和進步是這麼大。

自閉症的孩子的確在社交溝通上需要用時間學習，作為家長會承受很大壓力，但不代表他們不會進步，只要我們給予耐性，用心地觀察、聆聽他們，一定會發現他們的好。

