



社區支援服務 - 畫出一片天 自閉症人士支援中心 (SPA)

## 我是照顧者，也是「回血」大廚

照顧者名稱: 呀花

被照顧者名稱: 阿桔

我是一位23歲高功能自閉症青年的媽媽。他的世界沒有太多言語、回應，也沒有很多外露的情緒。他難以觸及的內心和想法，有時會讓我感到困惑和擔心。直到有一天，我向他慢慢解釋：「媽媽問你，是因為擔心你。」他終於聽懂了。從那以後，他學會主動報平安。一個小小的舉動，已讓我無比安心。

照顧路上，我學會自我調節：放空自己、聽歌、研究新菜色、甚至「喊吓發洩吓」，都可以把我拉緊的「橡筋」放鬆。煮食更是我的「回血」秘方——當看見別人吃得滿足，我也得到力量。「我是照顧者，也是廚神」。這個身份，讓我在壓力中找到快樂。

我亦參加了楊震自閉症人士支援中心的家長小組。與同路人傾訴，互相明白，感覺不再孤單。因為兒子，我甚至開始陪他打泰拳，運動一下。而在運動後回家的途中，和兒子簡單的分享感受，亦為我們的感情更進一步。很多時候我都在想：究竟是我陪他走出孤島，還是他引我闖進了更遼闊的人生？

所以我想和各位照顧者說：「接納子女的特質，欣賞他們的每一點進步。因為在這條路上，原來我們也在被孩子成就着。」

