



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，也是冒險家

照顧者名稱: 阿惠

被照顧者名稱: 阿威

阿惠是一位全職家庭照顧者，與丈夫及18歲的兒子同住。她平日於醫院擔任清潔工作，工作時間由早上八時至下午四時半，下班後，照顧家庭便成為她另一份不能放假的責任。

她的兒子屬自閉症譜系障礙，在中學畢業後一直留在家中。由於想法較為固執、不喜歡改變，與家人相處時容易出現磨擦；加上自信心低落，他常以飲食作為情緒出口，逐漸出現暴飲暴食的情況，甚至患上暴食症，令阿惠十分擔心。

阿惠形容，兒子其實很需要被聆聽。他渴望有人理解他的感受，也希望找到可以學習的榜樣，但往往因自信不足而選擇退縮、放棄。作為母親，她深知要改變他的想法並不容易，但仍然希望陪着他慢慢走。

在照顧的艱難之中，也有讓她感到窩心的時刻。外表看似粗獷的兒子，其實心思細膩，會替媽媽按摩雙腳、準備熱水舒緩腳腫，亦會提醒父母注意飲食健康。這些微小卻真誠的舉動，成為阿惠繼續堅持的重要力量。

阿惠說，除了是照顧者，她亦是一位「冒險家」。

在照顧的路上，沒有既定答案，也沒有清晰的地圖。她每天面對的，都是未知的挑戰——兒子的情緒起伏、對未來的不安、反覆出現的困難，往往令她無法預計下一步會發生甚麼。

她明白，這趟旅程未必看得到終點，但仍然選擇繼續前行。對她而言，成為冒險家，是即使遇到挑戰，仍然願意嘗試不同方法，陪着兒子探索屬於他自己的世界。

為了讓自己有力量走下去，阿惠會透過游泳、到公園散步，為自己充電，短暫離開戰場，再回到照顧的路上。她坦言：「呢個仔係我生嘅，如果我唔理佢，就冇人理佢。」正因如此，她選擇帶着冒險精神，迎向不確定，繼續走這條沒有保證、卻不能放棄的路。

她經常參與中心的家長小組，從中學習照顧技巧，亦與其他照顧者分享經驗，找到同行者，彼此圍爐取暖，讓照顧的路不再那麼孤單。

