



我是照顧者，也是最佳朋友及美食家

照顧者名稱: MANDY

被照顧者名稱: 峻威

MANDY 育有一名自閉症的兒子，她坦承照顧的路上充滿許多擔心與徬徨。因著兒子個性較內向且不善交際。MANDY 便會化身成為「代言人」，不斷為他爭取與同輩連結的機會。照顧路上最大的挑戰是需要成為兒子的「讀心神探」，由於兒子不善表達感受與情緒，當他在外在環境遇到不快或被欺凌的情況時，便會呈現不同的行為問題或將情緒發洩於 MANDY 身上。此時，她便需一直估算兒子出現此情況的原因。然而，情緒也會有超載的一刻，起初 MANDY 會選擇與兒子「硬碰硬」，令自己情緒不穩同時亦令母子關係變得緊張。

在偶然的邀請下，MANDY 參加了本單位的「觀。賞。情。行」(CAPS) 家長小組，學習到一些方法與技巧讓她減輕緊張與擔憂；同路人的分享與支援亦令她減低了徬徨無助的感覺。自此她慢慢為自己「鬆綁」，她發現這個心態上的改變亦有助改善與兒子的關係：她看到兒子對自己的愛，每當有食物時兒子總會為她留第一口給她品嚐；現在她學會「停一停，諗一諗」，多從兒子的角度聆聽他的需要，慢慢地兒子亦多了與她分享。

除了照顧者的身份，現在 MANDY 也是兒子的「最佳朋友」：陪伴著兒子一起打機、一起夾公仔、一起追兒子心愛的女團。當生活上感到有壓力時，她亦會化身成為「美食家」，到處找尋美食為自己減減壓。

