

活出自在 文章日期：2025年3月4日

記得三年前在專欄撰寫過一篇文章叫<待我如常>，文中講述患有「選擇性緘默症」的少年人，從小就不能自我控制的焦慮，無法跟人如常對話，導致他們在社交及生活上遇上很多挫折。同時心理學家發現，原來越能在放鬆自在的環境下，他們完全跟家人及熟悉的朋友對答如流。我當時看畢這段紀錄片，很有感觸，待我如常正正是對他們最大的心靈解藥。

數年後，我遇上另一位學生—陽仔。陽仔找我傾訴，他覺得自己的自閉症已經康復了，他不用再讀特殊學校。這次面談，讓我牽掛不已。

原來，半年多前，陽仔發現他的一張證件寫下「自閉症」及「學習困難」，他有點困惑，「到底這兩個名詞干我何事？」

於是，他直接問爸爸：「我有自閉症嗎？」，爸爸坦然說：「對呀。」然後，爸爸告訴他自閉譜系的特徵，陽仔一邊聽，一邊沉思。爸爸說：「你記得一年級的你是何等模樣？你跟別人對話時，從來都不看著別人，有些事情要很有規律，不容易轉變。」陽仔努力地回憶，正正如爸爸所說，點頭說：「我曾經是這樣的……可是，我現在沒有啦。」爸爸說：「對呀，你慢慢再進步一點，就好了。」

最近，陽仔告知爸爸自己的自閉症康復了，是否可以刪除證件上的類別名稱。隨後，他想轉讀主流學校，因為自己不再是特殊學生。夫婦倆聽畢，百感交集，兒子思想的成熟遠遠超乎他們所想像。看到他的進步，心中忐忑，兒子能否適應主流學校就讀？課程追趕得上嗎？成人世界所產生出來的看法或定義，無形成了陽仔的包袱。

陽仔介意被標籤化，試問有誰不介意？大眾的看法、特殊的眼光、證件上的名稱無形對這單純的小朋友造成了心理的壓力。這些看法及定義都是成人世界系統運作而生；這是我們成人世界對事情看法來定義。假如系統沒有此標籤，又或用正面的分類，教育大眾對尊重多元的重要，相信被標籤化的負面影響會隨之而消弭。

同時間，我們都要培養陽仔有強大的心靈，提高抗逆力。現實的環境未如理想時，懂得肯定自己的才能及努力，自我的價值來自對自己的肯定。每一個自己所定下的目標，盡力完成，過程中所學所經歷的，都已經是最有價值的得著，成功與否是其次。其實，我們每一個人都是這樣在成長過程中累積下來；只不過有時人把重點放在了別人對自己看法，然後比較，最後忽略了甚或貶低自己。

活出自在需要人生的閱歷，無論順或逆境，都要有強大的心靈，積極正向的價值觀，才懂得為自己釋放負面情緒，重新建立自信和肯定。