

第十三章 雄關漫道——我也擺脫「亞氏保加症」

得悉幼子患亞氏保加症或屬自閉傾向，我自然擔心，故去圖書館找有關書籍，幸好為數也不少。較喜讀的一本是《亞斯伯格症：寫給父母及專業人士的實用指南》，作者是阿特伍德 (Tony Attwood)，何善欣譯。

我一路閱讀，驚心動魄，只能用「震撼」二字形容。書中描繪亞氏保加症患者生活和問題，尤如將我的孩童和少年時所遭遇的困難，一一重敘，也反映我成長後所遇的種種問題，當中許多不快事，前後二十多年，湧到心頭。好幾夜，心情鬱結，久未成眠。

看完此書，十分相信，自己也曾患亞氏保加症。我曾被同事，大庭廣眾，當面批評為「自閉」！而當天，我失措，不懂反應。現在看，我不算是此症患者，但不是治癒，只是「擺脫」了此症的纏擾，而且擺脫得頗成功；已有許多年，日常生活，不復受影響。若我不是讀到一本如此詳盡的書，勢不會勾起這些不愉快經歷。

細思量，憶不起許多童年和少年往事，而僅能記起的，不快事又比愉快的多。有些不快事，即使事隔三十多年，仍記得情節，但愉快事則印象模糊，說不出。何解？我無法解釋。若以此論，自己的童年和少年，不可以說是「快樂」。

肯定與家庭環境無關。父母皆盡責，愛護、照顧孩子。我在七層徙置區長大，住板間房，睡「碌架牀」。印象中，所有小學同學，都是在同類環境長大，我不比別人差，沒有抱怨。曾聽兄長，舍妹，舍弟記起他們快樂的童年回憶，與他們好朋友、死黨玩耍。但我說不出自己的，為什麼呢？他們甚至可以講得出，我童年玩伴的名字，我卻反而記不起。母親很愛護我，兄、弟、妹都說母親偏心愛我多些，我同意。我講不出自己童年的快樂往事，絕非父母、家境、兄弟妹的問題，是自己問題；要到青年，克服了內向性格，才有快樂的回憶。

我漸漸長大，到了少年期，我內向、孤獨、十分畏羞，不算快樂。那時家境慢慢轉好，十歲，遷離徙置區，住父母自置物業，父親營商，是小生意，生意尚可，略有積蓄，可算是小康。我經歷許多年才慢慢克服害臊的缺點，當中過程艱難，畏羞只是其中一項，還有其他許多其他問題，間關難越。在社會工作，或約會異性，都遭遇問題，沒人指導，我虛耗了精力、光陰。

閱畢《亞斯伯格症》一書，恍然大悟，才知問題根源，自己也是一名患者，無限感觸。我也同時驚覺，萬萬不可讓幼子走我相同的路。從兒童到成年、工作、求偶，二十多年，悠悠歲月，我並不好受。這是為什麼我這樣堅持、固執，不惜休假六個月，焚膏繼晷，也一定要幫助幼子早日擺脫此障礙的主因。

倘若我代表一個案例，一名亞氏保加症患童，如未能獲得輔導、訓練，在二十多年成長期，會遇上甚麼困難？寫出來讓家長知道，早早正視。我算是擺脫亞氏保加症，是幸運？是天意？是我不算嚴重？還是我天生某一方面特別強一點，仗之突破了枷鎖？我永遠不會知道。有沒有患者，一生都擺脫不了呢？今天我有妻兒，有工作，屬中產，生活安定，他們呢？我不敢胡猜，留待心理學家、精神科醫生去追蹤、探討。

我的品性

三、四十年前，香港沒有人懂亞氏保加症。我自幼內向、怕羞，父母，師長都只是這樣形容我。一點不錯，我不懂社交。記得自己孩童時，跟母親去拜年，不會說祝賀語，連「恭喜發財」也欠奉。我沒有言語障礙，但心中總覺難以開口，我只會雙手作拜年狀擺幾擺，不作聲。這情況無法解釋，母親只有在旁打完場，說我害羞。舍妹比我年幼兩歲，舍弟比我年幼四歲，但他們可以輕鬆的說拜年話，引得親友都開心，我卻不出聲，總不知為何有這個難處。我漸漸不喜拜年，在親友家，即使有年齡相若的小朋友，我也不會與他們玩，沒有談話的興趣。年記漸長，到十三、四歲時，我視拜年為苦事，母親也減少要我同去。

很易相信別人，別人叫我做事，我那怕不合理，也照辦，結果容易被取笑、玩弄，甚至成為欺凌的對象，但卻不會申訴或反對。記得小學六年級時，中午飯後，一班同學在校附近租乒乓球桌打球。那時，母親每天給我五角零用錢，二角用作來回車資，三角傍身。租乒乓球枱三角一小時，有同學問我有沒有三角錢，答曰：「有」，對方說：「拿來租球枱。」我便照辦，付款。玩球時，我沒有優先權，跟大隊玩，我球技中等，輸了便輪到下一位。渾渾噩噩，就這樣我出資給眾同學玩了大半年，不會提出反建議，不會拒絕，也不會爭取優先。許多個月後，母親偶然相詢我如何用錢，我和盤托出。母親立刻告誡我要拒絕。沒有打罵，只滿面憂心，說我傻。從此，午後的乒乓球活動就散了。當時我讀小六，已十二歲，為什麼我會這樣傻呢？

父母、兄長，甚至弟妹，都常說我「鈍」，易被人「搵笨」。我智力正常，讀書成績頗佳，是家中四孩子最好的，從小一至小六，一直讀甲班，成績是男生中第一、二名。但期考冠、亞、季軍必是女生。小六時，成績突飛猛進，全級第三，獲獎字典一本。另外，我常獲「品行獎」，幾乎年年皆是。總之我是乖孩子，聽話、聽教，成績優，但「鈍」。

這個「鈍」形容詞，自小學冠在我頭上，歷中學，大學，甚至工作，同事亦間中用此取笑我，沒惡意，但很反映著幾十年來，我在朋友當中的評價，其他相類的形容詞很多，「忠厚」、「老實」、「魯鈍」、「憨直」、「古板」、「畫公仔畫出腸」。

記得自己是被同學作弄的對象，因為我「鈍」，被改花名是等閒，被攪作，被戲弄無數，有一次情況卻特別嚴重。某一日我午飯後散步，又遭同學取笑，我不高興，轉身離開。才走幾步，不料又有另一同學又作弄我。他高速迎我跑來，躍起，高叫我「痞低」。他滿以為我會照做，就輕易地在我頭上躍過，便可笑我「穿褲浪」。不料我剛遭其他同學作弄，氣憤未平，對他的警告，聽而不聞，結果給他迎頭撞過正着，「轟」的一聲，我後腦著地，金星直冒。當時身處馬路，路往上斜，人往後跌，跌幅更大，份外痛。我完全記不起怎樣站起來，相信是同學相扶，再送我回校，唯一記得是頭非常非常痛，仿如萬箭穿透。

下午是數學科補課，有測驗。我整個下午頭劇痛，死忍，但無法集中，平常我能輕鬆取九十分以上，那次只得七十分左右，因頭痛得我沒能力計算。放學後，劇痛漸散。前後約三小時，情況如此嚴重，而且後腦先著地，我理應去醫務所檢查，亦要警告犯事學生，因這樣做確實危險，但我就是不懂向老師提出。回到家中，我也沒有告訴父母。那時我十二歲了，的確是「鈍」。

小學前的經歷，能記得概要的，就是這幾段。印象確深刻，但都是不開心的。愉快的呢？不是沒有，記得與同學踢毽子，打乒乓球，但全是零碎的，不成章節。

我想了幾晚，無法多舉其他愉快回憶，忍不住向舍妹相詢。不假思索，她立刻數了幾項，如吃「飛機欖」、去荔園、去啓德遊樂場，躲在牀底下玩……我聽得呆了，不會是假的，但我就是撈不出印象，舍妹還說記得五、六歲時，我家搬遷的情況，語帶興奮，顯然她玩味的，但我一點印象也沒有。

再向家兄相詢，他也不用想，立刻舉出幾件我童年遭人欺負的事。他一說，

我記起某些，但其他全無印象，但情況其實都頗嚴重，如遭人用火灼後頸，被人用菜刀斬傷，被人捉著我的頭撞向牆壁。如是觀，一定還有許多比較不嚴重的，如被人搶玩具，搶零食……對話中，家兄感歎地說我童年很「鈍」，常被人欺負。

究竟我有多常遭人欺負呢？我無法考究，數量肯定很多。但十分奇怪，我為何只記得這少許？是所有亞氏保加症患童都是這樣？不懂反應？還是弱於保護自己，渾渾噩噩，很快忘記這類事呢？有兒若此，怎不令父母擔心？

同學互相嬉戲，改花名是常見。我不認同，討厭這行為，故從不以花名稱呼同學，認為這不對，不是好孩子行為。我過於固執於小事，黑白分明，現在才明白，這是亞氏保加症患童的徵狀之一。某些同學不喜被改花名，就明確拒絕，或不瞅不睬，花名自會停用；亦有些孩子不以為忤，互相取笑，不知多開心。我屢給同學改花名，都不是好聽的，我不高興，但我不單沒拒絕，還照承受，這更引起同學競相找我為作弄的對象。這情況在中學繼續發生，那時同學給我改了一個很難聽的花名，叫到中五畢業，現在回想，這花名很可能代表同學對我的評價——畏縮、怕羞。一個極傷自尊的花名。任何人都會拒絕，獨我接受，但內心極不高興。弟妹偶然問起：「喂，你在學校有沒有花名？」我嘖嘖哎哎，支吾以對，不敢講出真相。

我這種害羞，不懂表達的弱點，一直沒改善，最苦是在中學時期。中四時，發生了一件事，我對自己極度失望，迫令自己改變。但談何容易，沒有人指導我，萬水千山，漫長歲月，舉步為艱，闖過一關又一關。

非常害怕目光接觸，我是成長後強迫自己，不停在心中說：「不用怕！不用怕！」每次我都覺不自在，經過很長時間練習，才能用目光視人。一般對話沒問題，但遇上意見相左，仍是怯於對視，縱使面對自己工作上的下屬，也間有怯意。

更害怕在眾人前發表意見，即使是小組討論亦然，別人問我有否意見，總搖首，說沒有。讀大學，第一次要在課堂上發表報告，是苦差，但避無可避，這是功課的一部份。為過關，我預先把講稿寫好，在家中準備，口中唸唸有詞地演習多遍。到正式在校發表，我穿了最光鮮衣裳壯膽，站在同學與老師前，腳震震，心慌慌，不敢移動身體，不敢有大動作，又努力演出「目光視人」，強作震定，心中不斷說：「不用怕，當他們是木偶」。整個過程，我實是將讀熟的稿，在校背出來。完畢，最緊張有人提問，心怦怦跳：結束時，舒一大口氣，因又過了一關。

畢業後，到社會工作，每次要負責發表報告，我都十分害怕。完成第一次報告後，上司問：「為什麼你整個過程，都站在投影機前，未移動過？」我只笑了笑敷衍過去，我又怎能告訴他，我是緊張得要命，是在唸講稿！是真的，起初十多年的工作日子，遇上重要的發表，我都是預先寫好稿件，背熟，然後唸出來。記得有一次，我特別緊張，脅下生涼，原來人真有「標冷汗」這回事！往後十年，經驗多了，信心大了，慢慢不再需要唸稿。前後二十年，我才能克服這缺點，不怕在人羣前發表講話，但亦只能平鋪直敘，遠不及一些善於演講的人，生動有趣。

中學時期，性格孤獨，生活刻板。我就讀於油麻地一傳統名中學，這是所非常好學校，有很多課外活動、友社、學會等。面對眾多機會，我六年來都沒參加過，孤獨得難以置信。到了中七，我參加了「中文學會」，這非是有興趣，純因為某次與同學聊天，同學說如果我未參加過活動，影響上大學的機會，便胡亂報一項。

家居離中學不遠，快步走二十分鐘。七年時光，我每天步行來回。中午吃飯時，我步行回家，吃飯二十分鐘，又步行回校，剛用盡時間；打風下雨時，則乘巴士。同學一羣羣到飯堂或外出用膳，談天說地，共同活動，我則離羣獨處。若母親有事未能下廚，我會獨自在校飯堂吃，七年來，不會多於十次。放學立刻回家，絕不勾留，永無例外，實在刻板得太驚人。試想到高中階段，少年人，豈會在課餘沒與同學交往，七年如同一日的渡過？

過份執著，極守規矩，腦海中滿是做人道理，如「富貴不能淫，貧賤不能移」。我處事拘泥，往往以禮義廉恥，忠孝友愛審視，故非常討厭同學講粗口、改花名、講是非、閒言閒語，因我覺得不應該做，這些不是好學生的行為；甚至連講笑也視為無聊玩意，應該避免。同學講笑，我會問：「你為什麼要講笑？為什麼不正經？」我視去舞會為浪費時間，生活靡爛的代表，去的人只為發洩。

整個中學階段，我沒有交到好朋友，事實上，這般性格，又怎會有？自鳴清高，記得我作了幾句話，四十年了，還字字清楚：「舉世渾濁，唯我獨清，可惜無人與我訴心聲。」遺世獨處，遇上不開心的事，就躲去學校一清靜角落，永遠同一地點，胡思亂想，獨自排遣。朋友是有的，都是比較文靜些，乖些的一羣，但始終沒有摯友。

我不願外出，常在家，以看書、拼圖、砌模型，做木工消遣。我很愛拼圖，

愛拼過千塊的拼畫，最愛拼風景畫。一般我會用數天時間拼好，然後找來硬卡紙和膠水，一片片黏妥，就感心滿意足，最後將之收藏於盒中，但是鮮有重看。我更喜歡砌模型：飛機、船艦、坦克車、大炮。我收集了一批小巧工具，專為砌模型用。我很用心砌，上色，務求盡善盡美。漸漸模型制成品多了，缺地方收藏，我就自己充當木匠，造儲物櫃。當時沒有人教我用鋸、用銼，但我就有種心機、毅力，參考家中現成的木櫃，自行設計，慢慢試造，居然無師自通，花幾星期，櫃成。以後久不久我就為家造櫃、造木架，方便擺放，儲物等。我有超人耐性，會用沙紙代替木刨，花幾天光陰，以水磨功夫，慢慢將木板，木條磨滑，再髹光漆，毅力驚人！我學下圍棋，想擁有木棋盤，二話不說，自己造，完成後，非常開心。這些消遣，耗時極多，足令我長年理首於家，足不出戶。

母親顯然察覺問題，在我少年時期，常鼓勵我外出交朋友，但不成功。父親長年經營小生意，周末如常工作，母親照顧四位孩子，家務繁多，再無餘力助我交友。我間中外出，只做三項活動：一、去圖書館；二、游泳。一個人去公眾泳池，泳畢回家；三、去碼頭垂釣，也是一個人。自覺約朋友是一難事，不會開口，中學七年時光，就這樣渡過。

在母親眼中，我是十分孝順，很顧家，在兄弟妹中，做最多家務。但在別人心中，卻是「裙腳仔」。星期六、日，總常在家打掃、抹地。每逢寒假、暑假，母親例必策動大掃除。我的兄長、弟、妹不喜這些工作，稍作幫忙，便藉故離開，唯我全力完成。我沒有埋怨他們。

那年代，沒有鋁窗，是鋼質窗框和窗花。我先用洗漆水塗抹，半小時後用小鏟子把舊漆鏟掉，然後髹新漆。髹大木門和鐵閘的工序大同小異。這些工作費時，得小心仔細，否則把漆油塗錯地方，更麻煩。最耗時是把全家牆壁塗新漆，因為要把所有傢俬移位，完成上漆後，候乾，把傢俬復位。

很奇怪，我對塗漆的工作很有耐性，樂此不疲，面對如新的門、窗和牆壁，我內心有很大滿足感。這與我喜歡繪畫、平面設計、砌模型，做木工，如同一轍。

年復年，我的暑假、寒假，總花好些日子做這些家務，復課回校，與同學談起，他們覺得很奇怪，但我卻覺得理所當然。

不久前看書，其中列舉亞氏保加症患童的表徵，其中一項是異常喜歡做家務！

我就是！

懷疑自己感覺統合問題，我從來不會打鞦韆。我努力學過，少年時，成年時，甚至最近半年，當帶幼子去公園時，我都有努力嘗試過，但總不成功。我不喜籃球、排球，因為經常扭傷手指；只玩足球，追到，大腳一踢，不辨東西，祇求開懷，「盤球」，「引球」，組織進攻於我是難事，事實上，我做不到既引球，又同時觀察隊友和對手的！

青少年時十分討厭集體遊戲，因為反應慢，玩「冚綿胎」，「大風吹」，「音樂椅」，必輸。玩「估領袖」，我又看不出誰是領袖。玩「麻鷹捉小雞」，我只願做小雞，因為害怕當「麻鷹」，捉不到小雞；當「母雞」，又保護不了小雞；更怕玩「馬騮搶波」，只會長當「馬騮」。玩「十五、二十」我輸得最慘烈，同時協調兩手動作是我最弱一環，所有人，甚至弟妹都笑我「鈍」。永遠輸，遭人嘲笑，口齒不靈俐，不懂反駁。換了任何人，在這情況下，那會樂意參加遊戲？這嚴重傷害我青少年期的社交信心，影響深遠。

我算幸運，升中試成績不俗，入讀九龍華仁書院。平心論，同學中，根本沒有壞孩子。嘲笑僅是貪玩，同學之間，偶有爭執，但沒有打鬥、傷人、偷竊，更沒有黑社會，否則難料我會遇到更大嘲弄和傷害。

說話不懂忌諱，得罪人也不知。聽不懂笑話、反話，或轉彎罵我的說話，永遠照字面解。即使工作了二十年，轉職六、七次，不同公司的同事，都留意到我這毛病，對我說：「你不識講笑。」又或者說：「你好得意，聽不出別人罵你。」尊重一些便說：「你情緒智商(EQ)好高，給別人笑罵，你都沒反應。」全都是明讚實貶。聽得這類評語實在多，明白自己有問題，要改善，也努力過。如今，我可以聽得出朋友在講笑或說反話。天見可憐，我必須心情輕鬆時，想一想，用心去分析，才知朋友說笑，說反話。

缺乏自信，非常在意別人的批評，少年時尤甚，即使聽到一句半句，也面紅。無論在課堂，遊樂，及稍長的社交，偶然講錯或做錯一點，引起哄堂大笑，我會立刻兩耳發燙，無法控制。成年後，在社會工作的起初幾年，還偶有面紅，同事都覺奇怪，成年人，不是小孩，怎會如此易面紅？

中學畢業後，進入理工學院，新環境，新同學，話題與中學時大不相同，不

是我熟悉的，漸漸發覺很難參與談話，內容往往是我不熟識的，尤其環繞社會動態、時事、新聞，甚至娛樂圈；即使與中學同學敘舊，話題也轉變了，我跟不上，插不了口，自己更加沉默。間中遇上我懂的，便搶著說話，不會給別人空間，目的是想別人知我「懂」。到大學畢業後，我才發現問題根源在於自己不看報紙、雜誌，讀物只限於課程書本和圖書館的小說。為何如此？還不是故步自封，藏於自己世界，以至與社會嚴重脫節。這行徑，與「自閉」的人何異呢？

長期以來，我對於舞會感到憎厭，後來害怕，歸結於以下幾個原因。

一、少年時拘泥，自鳴清高，覺得人要有志氣，保持風高節亮；認為去舞會是無聊、喪志的玩意，不是有志氣，大好男兒應做的事。

二、成年後，知道自己觀念偏歪，不再固執，不再看扁舞會，但奈何仍然畏羞。曾有一次，朋友相邀，遂與大夥兒同去，卻只呆在一旁。幾位朋友好意邀我同玩，我拒絕，他們便一起拉我手臂，拖往舞池，我死命抗拒，結果弄得大家尷尬。事後相看，很後悔，罵自己傻。本是正常社交，何解表現如斯僵化？往後朋友知我品性，不再邀約。

三、我聽不到音樂拍子，無法相隨起舞，努力過，嘗試專心聽，但不成功，唯有亂跳一通，並無開心喜悅。我曾參加活動，學跳幾步舞，但即使用心學，總難記熟舞步。我懷疑自己感覺統合有問題，是為難。如今，不再介懷。公司的周年晚宴，興之所至，我也到舞池玩樂一翻，手舞足蹈，不理音樂拍子，自己隨意，但求與同事歡娛一會，無所謂。

四、怕吵，不喜熱鬧，在嘈吵的地方很不自在，自小如此，時至今天。當我走進嘈吵的商場，也會覺不安樂。估計我這毛病不嚴重，但相比喜熱鬧的朋友，有明顯分別，他們似乎在人多，熱鬧之處，更樂在其中。

以上一切，令我在結交異性上，極度困難。少年時，對陌生人說話，已經常面紅。讀大學時，我很古板，不停告誡自己，求學時不應該結交女朋友，不可拍拖，荒廢時光，辜負父母，有辱門楣，但偏偏在同學中，會遇上很順眼，很吸引我的女孩子，常常碰面，內心矛盾、掙扎。我一方面提醒自己應集中讀書，另一方面很想結識對方。校園中，偶然老遠看見對方，便改變路向，刻意擦身而過，但又絕不正眼一瞧，心中緊張，怦怦跳，作無謂幻想，希望一個美麗愛情故事會

誕生，但總失望，很苦惱，不開心。就這樣過了幾年。我想，這算是暗戀吧！但並不好受。快到畢業時，我在校內見到那女生拖著男朋友的手，晴天霹靂，震散了幻想。

過了幾年，一友人自稱懂看相和「睇掌」。一語中的，說我曾戀愛過。三十年了，我還清楚記得他的一字一句，說我曾「有很深刻的一次。」心中驚駭，這段往事一直埋藏心底，沒他人知道。是朋友胡亂猜中，還是真有看相這回事？不重要了，都成過去，總之我曾胡塗地苦惱幾年，純因自己不成熟，作不理智的幻想，和有古板的觀念。

我一直缺乏約會異性的膽量，時光飛逝，第一次真正拍拖是二十歲尾，在那年代，算很遲了。我不懂討女孩子歡心，拍拖半年就散了。又過幾年，其間我也遇過合眼緣的，心中掙扎，很害怕開口約會，只希望遇上堂皇藉口，例如對方有事需要幫忙，然後自然的親近，但總成空，終於拍拖不成。我常有不實際觀念，拖累自己，例如：

一、不應該無緣無故便約會異性，如不肯定對方是伴侶，會引起誤會，累己累人。

二、常希冀，幻想一見鍾情，互相傾慕，總希望這種童話式愛情，會從天而降。

以上的胡塗觀念，令我從不敢主動約會異性，加上缺少社交活動，性格「木獨」，羞於啓齒，不懂討女孩子歡心，不識聽笑話，過於拘泥、執著，很多很多……令我結交異性失敗。好幾年，很怕聖誕節、情人節。別人聯羣去玩，看電影，攬派對，開開心心，但我總找藉口推卻，躲回家中，內心殊不快樂。

歲月蹉跎，及年過三十，又開始亂想，我會否獨身一世？到後來申請移民，又多一顧慮，索性擱置追求異性。

初出茅廬，到社會工作，首度應聘見工，很緊張，經常無意識亂揮手，負責面試的人直言：「你很緊張。」我沒其他辦法，只有矢口否認，但無補於事，最終不獲聘。我自知必須改善，故不斷努力勉勵自己：「不要驚，驚沒有用，要鎮定，要目視對方，就把對方當作是木頭人吧！」我不停在心內，用以上說話，提醒自己，才能安定一點。見了幾份工後，終覓得工作，在人生的漫長路，又過了

一關。

開始謀生，在頭十五年，平均三年轉職一次，不同公司，不同崗位，但我的毛病依然。

我辦事過於緊張，閱讀文件時，反應大，會叫出來，嚇壞鄰座同事；心急時，常催促別人。我只會埋頭苦幹，除公事外，不談其他，鮮有輕鬆一面，常被人冠以「緊張大師」稱號。

迷頭迷腦工作時，同事喚我，或輕拍肩膀，我會反應過激，會彈起身，嚇驚別人。

過份擔心自己工作表現，以致神經緊張，甚至胃痛，直到聽聞上司讚賞，我才霍然而癒。同事都笑我久不久會自言自語，這情況至今未改。

不喜「埋堆」，通常自己一個人吃午飯。偶然與同事共膳，大都沉默，覺得難有話題，又不懂「插嘴」。我無法解釋，總之覺得聊天，談話是吃力的事，寧願獨處。

我處事拘泥，為人古板，不識看上司眉頭眼額。

沒主見，上司指派的工作固然做足，連平輩，甚至比我低級同事的提議，我也會盡量照做。表面上，是好好先生，不計較，實質是缺乏主見。

不懂打聽，永不理會公司的動向，遑論其他花邊新聞、流言，別人向我通風報信，我還厭惡，拒絕接收。

同事覺我古怪，許多年來，相同評語，不絕於耳：「你怪怪地」、「你是個怪人」。即使移民加拿大，評語依舊。起初，我在內心予以否定，但一次又一次，出自不同的人，均共事幾年，其中不乏關心我，教導過我的。不可能他們都錯！明白到自己確有問題。

最嚴重一次，遭上司於大庭廣眾，當口當面說：「你自閉架！」無言以對，很苦惱。那崗位，需大量接觸不同人事，每幾個月轉換一次，我應付為艱。碰巧上司性格十分活躍，常邀同事到他家度周末。他不停請客，約兩星期一次，我卻屢不出席，加深分歧。那是二十年前，香港沒幾人聽過「亞氏保加症」，「自閉」是上司能找到唯一形容詞，這也難怪。我自知這工作不適合我，嘗試改善之餘，

也有蟬過別枝的念頭，任職年多後離開。

現在，我任職電腦部，職銜是資深項目經理。這類工作，需要熟悉電腦系統的流程和軟件開發，不常轉換工作夥伴和對手，較適合我。但如果要我擔任銷售，常常和不同客戶交往，包括交際應酬，則非我所長了。

我怎樣擺脫「亞氏保加症」

這是一個歷時二十多載的旅程，沒得過輔導，單靠自己，硬闖雄關萬度，其艱辛苦楚，不為外人道。

是怎樣開始呢？我為此反覆思量許多個晚上，結論是僥倖遇上兩個轉捩點。

注意，我不是找到一套方法，行之有效地克服「亞氏保加症」；我僅是在人生旅途上，遇上某些事，令我對自己，對世事，大大改觀。是偶然，更是幸運。不是每個人都會遇上類同的轉捩點，即使遇上了，其感受、結果，難料會否與我相同。

第一個轉捩點是驚覺自己太害羞，敗事，根本不可能在社會生存，必須改變。但怎辦？無人指導，只自己迫令自己：「不准害羞！」我漸有進展，但極慢。轉眼六年，才遇上第二個轉捩點，自信心大增，開始樂意與人交往，從此以後，慢慢融入社會，經歷很多年，才一步步擺脫障礙。前文提過，我想不起童年快樂的回憶，要到第二個轉捩點後，性格大轉變，開朗了，才有快樂生活，那已是青年，倍覺珍惜。

整個旅途，長達二十多年，實在太長，盲目摸索，蹣跚跌倒，屢有撞板，遭人笑罵，進步曠日持久，慢如蝸牛。縱然我算擺脫了障礙，但肯定不是好辦法。

第一個轉捩點是發生讀中四時。那時我非常畏羞，嚴重程度，難以想像。某天下午，做家課時，需要橡皮擦膠用，便去街口一間常往的文具店添購，不料到達店門，發覺慣見的售貨員不在，換了一個陌生人，心中打突，不敢入店。緩步而過，盤算行遠一些，去另一間紙扎舖購買，到達後，又改變主意，轉回文具公司，希望常見的售貨員在，卻失望，復轉回去紙扎舖。如此往返幾轉，都不敢進入商店買擦膠。後來又想：「商店的售貨員會見我在店門徘徊，會斥責我阻他們做生意，還是回家為上，改天才買擦膠。」這想法荒謬，但偏偏我就是那樣想，

就此放棄。返家，母親問起，我胡亂答：「文具行沒有營業。」母親起疑，大白天，平常日子，何解休息？我心慌意亂，啞口不言，很怕母親親往考證，拆穿謊言。但母親忙別的，沒再追問。

這件事，發生於三十五年前，所有情節，地點，人物心態，對話內容，我記得深刻，歷歷在目。非常惱恨自己，讀中四，十六歲的年青人，竟然去慣到的文具行買擦膠也辦不來！這是連十歲小孩也能處理的，我不單失敗，還回家扯一個荒謬的大話，一聽便知沒理。不知母親是事忙，還是不忍拆穿，沒追查。如是後者，一定對我十分擔心、失望。

我極度後悔、自責，知道必須改弦易轍，否則將面臨淘汰。但說說容易，怎改善？冰封三尺，非一日之寒，我何祇是害臊，實是社交障礙，於現今尺度看，需要專家輔導，但何來？父親在市場工作，一年三百六十五日，除年初一，永沒休息。早出晚歸，每天最早於晚上七時抵家，匆匆用膳、洗澡，又立刻工作，把當日生意入帳。父親的勤奮，是生平我所見之最，但亦因此付不出時間予孩子。母親一人持家，照顧四名孩子，時間亦有限。七零年代，學校那有註冊社工？一班四十五名學生，擠在班房。老師只顧得教學，何能再抽空照顧「自閉」，「亞氏保加症」學生，況且根本不懂。

百份百靠自己，硬闖難關，我只得一招，就是命令自己：「不准畏羞，不准怕，要勇敢，畏縮就會失敗！」我時刻提醒自己，買橡皮擦膠失敗的慘痛教訓，不容再犯！「知耻近乎勇」，庶幾近矣。

就靠這一招，年復年，迫令自己面對了許多第一次。

申請入讀大學，第一次面試。

第一次在校發表讀書報告。

第一次求職、見工。

第一次約同事，組織工餘活動。

第一次與售貨員理論，因發覺貨不對板。

第一次在職參加會議，主動發言，並公開提出反對意見。

第一次站起來，發表工作報告。

第一次主持會議。

第一次在全體員工前講話。

第一次赴海外演說。

所有的第一次，我都感害怕，心中怦怦跳，要鼓起勇氣，提醒自己：「不要怕，不要怕……」，或是口震震，或是背熟講稿才完成的。

第一次辭職……不是講笑，我第一次遞辭呈，心中很害怕，早幾天已寫好辭職信，卻不敢呈上。拖了幾天，我終於鼓起勇氣，去到上司跟前，把信放到他桌上，顫抖地說：「我辭職了。」跟著轉身，逃難似的跑回自己工作座位，心跳激烈，知他一定會召我問究竟。我當時二十五歲，工作了兩年，與上司融洽，何解驚慌至此？心理、社交能力確有嚴重問題。

還有第一次約會異性，第一次分手……

這些第一次，對於沒有社交困難的人，也許都輕易，但我就膽懼心驚。在某些情況，甚至面容僵硬，扭曲，很辛苦才吐出說話。有失敗，有成功。我積弱太久，仿如大病初癒，在沒有支援和鼓勵下，是要經歷很多年，才能一點一滴的改善。

單靠自我迫令，算是慢慢克服畏羞的弱點，但亦僅此而矣。這一招，不足令我再進步。仍是內向、文靜、拘緊、不明講笑，鮮有主動參加活動，遑論社交，更不會組織，領導。

自中四買橡皮擦事件，又過了六年，出現了第二個轉捩點，就是於參加愛丁堡獎勵計劃的時候。那時，我在理工學院讀三年級。起初我膽怯，心中「十五、十六」，邀問要好的同學，他略作考慮，便答允一同參加。現在回顧，這一問，非常重要，已不是六年前，那「足不出戶」，孤獨怕事，連到文具店不敢作聲的少年了。

離畢業只一年，自知學業成績外一片空白，不利畢業後找工作，很想有點學科外的成績示人，得同學答允結伴，是強心針，否則我多半放棄，不可能有更佳機遇了。特此多謝這位好同學的支持，他也許不知道，事實上，當時我也萬萬料

不到，完成愛丁堡獎勵計劃的銀章課程，會扭轉我的品性，建立信心和開啟社交大門。

獎勵計劃共四個項目，可用最多兩年時間完成。我心知畢業後難抽空，所以一口氣強攻全部。那屆參與者大概四、五十人，一年後，僅十多人完成，我與同伴也榜上有名，非常高興，這是自升中學，十多年以來我所取得的第一個獎，性質涵蓋多個範疇，標誌著不再是書獃子，而且又純靠自己，證明自己是「行」的，信心百倍，性格尤其是開朗，願交朋結友。

又過兩年，參加「外展訓練學校」的領袖訓練課程，成功，更有吐氣揚眉的感覺。從此，整個人改變了，每當遇上困難，都想起這兩次經驗，不輕言敗。現在常以此為家訓：「若遇困難，勇敢面對，一定成功。」勉勵自己兩子。

為什麼我可以在愛丁堡獎勵計劃取得佳績，一口氣考獲銀章呢？這不純是「決心」，分析了幾夜，我想通了，覺得必須寫出來，因為發覺有些項目，可能是亞氏保加症患者的優勢，如配搭得宜，容易鼓勵患者建立自信。

獎勵計劃分四項目：

1. 野外遠征
2. 體能訓練
3. 興趣小組
4. 社會服務

野外遠征。參加者六人一小組，隨導師學習，閱讀地圖，越野定向，登山遠足，在荒郊煮食，築營，過夜。我從未試過這種活動，旋覺十分享受，更很快發現自己閱讀地圖能力，出類拔萃，小組稱冠。遠足時，經過淺溪、小橋、古廟、村落，我能輕易在地圖上一一指出。組內另一成員，尚能讀圖，其餘組員差很多，最弱的一位，完全看不明白地圖，「講極唔明」。結果主要靠我覓路，穿山越嶺。在這種情況下，我在小組十分重要，就算言語無味一點，不講笑一點，「鈍」一點，組員都歡迎我，接受我，我信心自然就來了。從此，我就喜歡了遠足，考獲銀章後，更樂此不疲。

如今，我知道亞氏保加症患者，很多對平面圖像有強烈興趣，而且記憶力佳，

我幼子也如是。估計我閱讀地圖的上佳能力，與此有關。希望專家研究，也許能為亞氏保加症患者，發掘出一合適的活動、訓練，幫助他們提升信心。

體能訓練，這項目容易，校方有所安排，我只需連續六個月，到院校的體育中心，跟導師做體能訓練。六個月後，考核合格便完成了。這主力考驗個人恆心，毅力，不涉社交，正好避開我的弱項。

興趣小組。愛丁堡獎勵計劃要求成員自選興趣活動，為期一年，中途可以改選活動一次。首六個月，我選了做帆船，是真船！沒誇張，確是可以載人出海的小帆船。與六位成員，跟隨導師指導，合力建造一艘十二呎長，木製的小型風帆。真是機緣，我本身對木工有濃厚興趣，今次如魚得水。小帆船下水之日，我既驕傲，又樂極，筆墨無法形容。那次之後，我還陸續再參與造船，前後四、五艘。二十多年了，每次告訴新交，他們都瞪大眼，難以相信我有這經驗和本領。我很希望待兩兒長大後，與他們一起造船，父子同樂。

六個月後，建造帆船完畢，我正躊躇怎樣另覓興趣活動，偶然在公立圖書館，發現有免費的毛筆書法興趣班，天作之便，立刻報名參加。這對我也是易事，每星期，按時到達圖書館，跟隨導師練習一小時書法，在家閒時也臨摹，揮毫下紙如雲烟，很靜態，很舒懷，非常適合我這拙於社交的小子。轉眼六個月便過去，我輕易完成目標。擱下毛筆書法許久，今年，長子讀小四，功課包括毛筆字，我的功夫又派用場。長子用崇敬的目光射來，我樂極了，懷疑他同學當中，有幾位父母曾學習書法呢？

社會服務。這對我最難，無可避免走近社羣，與陌生人接觸，於是，把這排到最後。那時，我生活圈子仍很狹窄，若要我自覓社會服務，會很因難。幸運地校方與其他服務機構有聯絡，安排了幾項社會服務，我選了探訪居於艇上的長者。我雖不善逗人，討人喜歡，但禮貌地問安，閒聊幾句，於膽怯中勉強能應付。依稀記得，共兩天到香港仔探訪居於艇上的長者，對於老人家而言，難得有青年人探問，是很喜悅、歡欣和快慰，不會苛求。兩天的社會服務，我硬著頭皮，顛顛驚驚地過關了。今天看來，探訪艇上長者，怎麼會「顛顛驚驚」呢？但那一刻，我心情確帶點惶恐，也許亞氏保加症的青年患者，克服社交恐懼必要走這段路吧！

話說回來，我覺得自己幸運，如果當時不是探訪長者，是要我照顧少年，組

織、帶隊、指揮，我會擔當不起，一塌糊塗。

獲得愛丁堡獎勵計劃銀章，對我影響廣闊深遠，把我的思想，性格和行為，改變了非常之多。

讀小學時，我成績優良，曾屢獲獎，有點優越感。在中學，成績中游，自覺不算好，缺自信。這銀章獎是七年中學，加上三年理工的首次，又橫跨多個範疇，非純學業。過往，我長年被人嘲為「書蟲」、「木獨」、「鈍」，不見潛質，但考得銀章，平地一聲雷，知道自己可以突破。同屆參與計劃的，只有約四份一完成目標，我更感驕傲。

仍是「老實」、「不識講笑」，但開始聽到同學，朋友和家人讚賞，這是十多年來首次。得這重要鼓舞，我開始建立信心，漸樂意與人交往。我首選遠足，幾次後，甚至主動提議、帶隊。這是我人生第一回，在友儕間組織團體活動，社交上踏一大步。遠足時，每個人腳力不同，在羊腸小徑上，你可以選自己談得來的隊友談天說地，遇上不樂意，也可以獨行一段。相比去舞會，我跟不到音樂拍子，找不到話題，獨自悶在一角，遠足令我開懷得多了。

造帆船後，因利成便，又跟教練學懂駕駛技巧，從此迷上風帆運動。過去造帆船，我是義工，帆船歸中心所有。很想自己有一艘，於是，便發動和組織一班朋友，再造另一艘小帆船，其間當然是領袖。完工後，與合夥人榮升艇主，其滿足感，無以後加。

對帆船運動熱愛，兩年後，我參加「外展訓練」，這課程最吸引我的，是駕駛「志風」號雙桅船，乘風破浪遠赴菲律賓。我最大目的，是不斷挑戰自己，證明自己，克服困難。其次是想了解駕駛大型的遠洋帆船，與小型的有什麼不同？

完成「外展訓練」，同事、家人莫不刮目相看，驚異我有此能耐，我信心升至頂峯。及後，加入外展舊生會，旋即成為風帆小組的主力，結識一羣志同道合的朋友。從此往後六、七年，遠足和風帆，佔盡我工餘全部時間。而這兩項活動，全與友人同玩，一改過去獨自閱讀、砌模型、拼圖、做木工、垂釣、游泳，百份百單獨自娛的活動。

我認為，這是個人擺脫亞氏保加症最大轉捩點，不過，耗時甚久，由報名愛丁堡獎勵計劃，到完成「外展訓練」，整整兩年多，而且，這祇是開啟了門，還

有漫長的路。

雖然我建立了「逆境自強」的毅力，惜未能把目光擴闊。我不用翻查，仍記得外展學校總教練，「志風」號船長，在結業證書上的評語：「你有熱忱，遇事會小心觀察，勇於面對，但凡事過於以「挑戰自我」視之，忽略團結隊伍。可能你在隊中較年輕，未能主動爭取擔當小隊隊長，發揮所長。」（意指我是小隊中，唯一具駕駛帆船技能與經驗。）當日讀完評語，心中愕然不解。如今重溫，船長評論一語中的，當年我腦海中確只有「挑戰自我」，自認有能力面對「有人生意義」的挑戰，但忽略社交、團隊精神和人際關係的重要。

我開始交朋結友，不再自命清高，遺世獨處，但圈子狹窄，僅集中風帆和遠足。好幾年，我過份沉迷，曾同時參加三個帆船會；冬季天寒，依然出海，令父母不安。我曾到圖書館，把能找到介紹小帆船的書閱盡，不論中外，包括駕駛方法、比賽規則和技巧、船艇、桅杆和帆的設計，甚至流體力學等等，都不放過。我更親到工廠，訂造一張「風兜」（一種風帆），好使自己的小帆船速度更快；我又經常參賽，每能勝出。我少年時沉迷砌模型，在家做木工、造船，這些手工建造，均帶給我極大滿足，都似是亞氏保加症的徵狀。

話說回來，我過了幾年登山涉水，凌波千里，乘風破浪，無憂無慮的生活，十分開心。相比小學遭人佔便宜、作弄、欺負；中學寡歡，寂寞，有天淵之別。可以這樣說，我想不到任何值得一記的快樂童年回憶，要到長大，參加愛丁堡獎勵計劃之後，我才快樂了多年。希望這不是所有亞氏保加症患者的寫照吧。

我仍是不苟言笑，聽不出反話、拘緊；工作勤奮，態度認真，不計較做多做少，但少主見，怕表達，只死做；且弱於世務，不是管理人材，更不宜任銷售，與客戶溝通的崗位。放工我就回家，沒與同事交往，不懂打聽、「收風」、「吹水」；不理閒言閒語，只顧自己工作範圍之事，懶理別部門的人和事，不留心公司整體發生什麼事。

已屆成年，欲結識異性，但生活圈子狹窄，也膽怯，不知從何入手。時值八十年代，香港經濟蓬勃，我開始超時工作，工作時間越來越長，給我不約會異性藉口，但心中實渴求的。在情人節、聖誕節，我很寂寞，寧願多工作，不希望在公司聽到朋友去舞會，即獲邀也怕去。

我就是這樣生活了七、八年，只有緩慢積累人生經驗，沒有新突破。不知這是否亞氏保加症、自閉傾向患者常走的路？

我始終沒有成功結識異性，說不清是無膽量，是不懂處理，還是藉口工作忙，逃避？轉機出現於移民，若非如此，我可能獨身一世。

一九八九年，我獨自移民多倫多，生活方式大變，工作壓力消失，朝九晚五，永不超時；星期六、日與朋友見面，聚會。當時多倫多有很多香港移民，適齡而未婚的者眾，女性尤多，很自然相約消閒，甚至明言做媒，我也樂意赴會。人成熟了，不會再作少年時的無謂幻想，而且，幾項新的現實環境，令我迅速改變。

1. 做司機。多倫多地大人稀，交通不便，出入常要駕車。常有戲言，連買報紙也要駕車！女性較膽小，駕車職責，多由男性承擔。冬季天寒有雪，做司機接送是禮貌，名正言順，於是多了單獨接觸異性的機會。
2. 沒有長輩在堂，少了囉唆與壓力。對我而言，這更好，在起初約會、試探階段，不用花精神隱瞞家長，又不用記掛回家。
3. 完全沒有工作壓力，空閒得多。
4. 移民外國，人生路不熟，多交朋友互相照應，有實際需要。
5. 我不喜歡的，吵吵鬧鬧的舞會沒有了。朋友聚會多是小型的，或在友人後院燒烤，或去郊外野餐，我對於這類活動，感覺舒懷；甚至簡單的協助接送，搬運重物，或幫朋友一點忙，都是我很樂意的社交。

我在多倫多結識內子，約會、同居、結婚，一直感覺舒服，沒有絲毫壓力。結婚設宴，沒有鋪張，都是我與內子談得來的朋友，雙方家長在婚宴前數天才飛來，籌辦全是我與內子決定，少很多繁文縟節，我很樂意。但若在香港舉行婚禮，以我不喜熱鬧的性格，很可能視若為苦差。

時光不會倒流，我永不會知道，假如不移民，留港，我能否闖過約會異性這一關？相信不易，單是環境因素已難克服，天天超時工作，不斷惡化，會輕易找到不約會的藉口。說實話，移民前，的確有幾年時光，盤算自己會否一直獨身？尤其入紙申請移民後，覺得前途未卜，更不敢「累人累己」，這是自重，還是藉口？我也不肯定。冥冥中注定，我移民，亦覓得人生伴侶，真幸運。

多倫多生活四年，環境因素與愉快婚姻，令我擺脫亞氏保加症，輕鬆大踏步。

回流香港後，性格比以前開朗多了。回舊公司工作了兩年，沒聽到同事再說：「你性格古怪」，「你怪怪地」。我開始懂得說笑，不再太拘謹。

兩年後轉職，擔任經理，小部門，人不多易管理。又兩年升任資深經理，我依然不埋堆，但懂得「打聽」、「收風」，勉強分得出是否「說笑」。同事中說我「老實」，彼此談笑中度過，不存芥蒂，再沒有人說我「怪」，但有人說我「特別」，我聽得出，不是貶辭，反帶有點敬意，暗示我處事有一套原則。參加工作會議，發表意見，報告，已是家常便飯，敢發表相反意見，不會驚惶，偶赴海外公幹，亦沒「腳軟」。

育有兩子，家庭為重，年輕同事組織活動，我不參加，沒有人會奇怪，更無人拉我去嘈吵的舞會，卡啦 OK。假如玩「大風吹」，「冚綿胎」，「十五、二十」，我一樣會輸，動作模仿的能力依舊弱，仍不懂打鞦韆，但哪會有人笑我呢？

還是不喜熱鬧，不熱衷社交。同事辦喜宴，很相熟的便禮到人到，輕鬆一晚，不相熟的便少出席。大家明白我性格，且我有幼兒在家，大家體諒，哪有閒話？

沒有沉迷單項興趣了。移民前，賣了小帆船，至今未再重玩。除工作外，我為兩兒，家庭忙碌，少有餘暇，能一家去郊野散步，行家樂徑，已滿足了。

我克服不了的，是仍不懂討女性歡心，內子直言，我不懂逗她，很感無奈。

整體而言，自覺本質不改，但亞氏保加症的徵狀已難得一見，我擺脫了困難。部份原因，是基於環境改變，但主要是靠二十多年的長途賽，克服了。漫漫長路，艱辛轉折，蹉跎歲月。但從正面角度去想，從參加愛丁堡獎勵計劃開始，我的青年期是愉快的。至於個人事業，即使不算一帆風順，結交異性也有困難，但畢竟我現在兩者皆不錯。亞氏保加症患者，只要努力面對，也能克服，擁有愉快的生活。

總結

1. 我很相信，自己曾是亞氏保加症患者。
2. 我從未接受專業輔導。

3. 自己童年、少年、青年至成年，很多時遭人作弄、嘲笑等，部份我完全不察，但更多令我不快。感覺統合有困難，人又「鈍」，信心盡失，不喜社交，興趣狹窄、離羣，影響社交，工作，甚至遲婚。若我一早獲得輔導，支援，相信我會愉快得多，日子好過多，父母對我的擔心也會少了。

4. 驚覺自己有問題，已是十六歲，很遲了，我沒一套行之有效的方法，有系統地去克服障礙。只得單打獨鬥，自己一個人摸索，咬實牙關硬闖，打落門牙和血吞！有時闖過，有時挫敗，不是好辦法。進步極慢，足六年，才勉強算不再害羞！

5. 幸運地，參加了愛丁堡獎勵計劃，選活動時，避開弱點，善用強項。一年考獲銀章，重獲久違的讚賞，信心頓揚，從此打開了門，不再自困，開始交友。及完成外展訓練，更多讚譽，信心更大，門更開。

6. 我雖得獲自信，且強大，可惜範疇狹窄，集中於遠足、帆船，自我挑戰。但社交技巧顯然是另一回事，我仍是靠自己摸索，屢有碰壁，間關難越，一寸寸的進步。

7. 約會異性是最困難。在香港，終未果。移民加拿大，人成熟了，環境改變，姻緣終開花結果。

8. 愛丁堡獎勵計劃顯然助我很多，越野定向發掘我閱讀地圖的長處。亞氏保加症者一般對平面圖像處理出色，閱讀地圖正其中的一環，值得推薦給患者一試，給他們發揮長處，開啟大門的機會。

9. 還有否其他方法，去幫十六歲才知患此症的人呢？我想一定有，例如接受輔導，再參與活動，經小心設計的，使他們自在的。

十·據自己的經驗，為消解社交困難，首要建立自信心，不要計較範疇，縱然是偏頗一點也不計較，因應其興趣，無論遠足、露營、駕帆船，甚麼都可以。用此為基石，循序延伸至其他社交活動。

二零零八年四月，到小童羣益會，為幼子報名「交友多面睇」。在課程簡介會，有位家長發問：「聽說亞氏保加症患童，長大後，問題會自動慢慢消失，對嗎？」暗吃一驚，難相信有家長這樣想！當時，我休假已達入第四個月，幼子進

步神速，加上自己個人經歷，十分肯定那家長的想法不對。我沒發言，初次見面，自己身份只是一名家長，不是專家，留待主持人回應較佳。何況這問題，千頭萬緒，一言難盡。

看着幼子大幅進步，今天他的自信心，幽默感，社交能力，感覺統合能力，都勝過我童年。全靠早發現，早輔導和訓練，找專家幫忙、指導，再加上家庭大量時間和心血，才有此成績。十分肯定，幼子的成長，會比我快樂、暢順。希望這一章，令讀者明白，拖延訓練不是上策。

也希望專家指教，我個人經歷，有一些代表性？值得參考？自覺算擺脫了亞氏保加症的障礙，但只靠兩招，一是硬闖，二是運氣，歷二十多年，這不可取。有沒有別的案例，沒得過輔導而成功呢？詳情如何呢？估量一定有，也必有更好的方法，輔導少年患者，獲得成功。