

焦點 蝦頭自揭「I到爆」 黃智雯曾與老公多磨擦

Yahoo新聞 > 新聞總覽

yahoo!新聞

36 歲轉工感精神狀態不穩 始發現患自閉、過度活躍 精神復元者：最緊要擁抱自己 | Yahoo



Yahoo 新聞

更新時間2024年8月29日



Jonathan 在 36 歲時才發現自己患有過度活躍症及自閉症，後來決定正視自己的特質、向大眾分享復元經歷。

【Yahoo 新聞報道】「我第一日已經好唔想返工，覺得自己好似跌咗入去一個黑洞入面。」Jonathan 回想在六年前換工時，精神狀態極度不穩，年屆 36 歲才突然發現自己患有過度活躍症（ADHD）及自閉症（ASD）。他隨即迎來各種歧視聲音，專業工作能力屢受質疑。

名，有精神復元者自願參加組織計劃及開設專頁，向社會訴說其患病及復元故事，望能成為受到精神問題而困擾者的「盟友」。

由「正名」開始

「神經多樣性」是指一個人的大腦以不同的方式來處理接收到的訊息，並與外界溝通和互動。常見類型包括發育遲緩或智力障礙、自閉症譜系障礙（ASD）、專注力失調及過度活躍症（ADHD）、特殊學習障礙、讀寫障礙等。

廣告

廣告

「精神多樣」一詞始於澳洲自閉症社會學家茱迪·辛嘉（Judy Singer）。她在1997年指出，社會結構令自閉症患者容易受社會歧視，雖然自閉症患者的腦部發展與常人不同，但亦代表着人類的多樣性。今年2月，香港兒童醫院首度採用「神經多樣性（Neurodivergence）」一詞為遺傳臨床部門「精神多樣性遺傳診所」取名，為腦部功能發展遲緩、過度活躍症及自閉症譜系的患者服務。

延伸閱讀



【屈臣氏】\$99護膚美妝福袋 貨品總值高達\$532

YAHOO著數





今年 2 月香港兒童醫院首度採用「神經多樣性」命名臨床部門。(Wiki Common)

36 始被診斷為 ADHD

今年 42 歲的 Jonathan 是名「精神多樣者」，亦即患上過度活躍症及自閉症，現於社會企業任職教育及策劃活動的工作。

Jonathan 憶述，他在六年前轉換新工作，惟初到職場便感到異常不適，「好似跌咗落黑洞。」工作機會得來不易，但他在兩個月後，發現其精神狀態因為新工作而極度不穩，便決定尋找家庭醫生協助，後被診斷為「適應障礙」。後來，他開始質疑自己，為何從小到大都無法專注學習數理及理論，卻願意「廢寢忘餐」地研讀感興趣的歷史。因此，他就轉向精神科醫生求診，才發現他一直患上過度活躍症及自閉症。

Jonathan 坦言，「(確診後) 我初初係好震驚，估唔到成年人都會被診斷為 ADHD！」他解釋，他以前修讀教育文憑時，曾學過如何適當教導特殊教育需要學生 (SEN)，便產生了只有兒童才會患上 ADHD 的誤解。不過，Jonathan 認為求診的過程反而令他更認識自己的長短處，便決定樂觀面對，笑言「我仲開始識得幽默，會同人哋講我係兩條 A (ADHD 及 ASD)。」

因神經多樣被歧視嘲諷

然而，Jonathan 亦曾經因為神經多樣而被他人歧視及嘲諷，更有人對他質疑道「乜你哋 (精神多樣者) 都可以做到專業工作嘅咩」、「你哋唔係淨係可以做重複性、藍領嘅草根工作㗎」，令他感到十分無奈。他指出，精神多樣者確實會因專注力不足而在工作上有「大頭蝦」的情況，但只要在工作前仔細計劃就可以與常人發揮同樣工作水平，故希望大眾不要用歧視的目光看待他

Jonathan 後來決定向大眾公開自己的精神多樣性，參加數個組織的教育工作，分享患上自閉症譜系病症的經驗，成為同路人的「盟友」。他指，精神多樣對他而言並非疾病，只是其神經與他人的發展不同，故生活方式會與社會的「期望」有差異。他希望社會能減少對精神病患者的污名之外，精神多樣者亦要了解引發情緒波動的因素，為個人成長承擔責任，「我哋都有屬於我哋嘅權利，最緊要係要清楚自己嘅特質同挑戰，擁抱自己。」



曾經歷躁鬱症的 Juliana 在社交媒體開設藝術專頁，為追蹤者提供互相分享故事的「安全空間」。

分享內心的聲音 尋找「安全空間」

而現任兼職社工的 Juliana 亦曾受躁鬱症困擾，有時會突然因情緒低落而缺乏動力，又會因躁狂而思路變得急速、不斷計劃未來，甚至認為自己可以操控世界的運作。後來，她在社交媒體 Instagram 成立專頁 [@dyeinglifebipolarling](https://www.instagram.com/dyeinglifebipolarling)，利用畫作繪製患病及精神復元的過程，希望能表達情緒之餘，能引起精神病患者的共鳴。

Juliana 指，她在取得社工學士後，因興趣而修讀有關藝術治療的課程，學習到藝術可以為一個人表達內心世界。加上曾經有躁鬱症的經歷，Juliana 便產

澱內心的情緒：「畫畫同文字只係其中一種，我哋都需要一個物理或心靈上，令情緒可以自由擺動，穩定同平衡自己心理嘅空間。」

Juliana 直言，她起初只想分享自己的精神復元故事，但後來專頁就成為了讓不同精神病患者及公眾的交流平台，令她感到很難得。她表示，「我好珍惜喺個 page 度分享故事，仲有同 followers 對話嘅經歷！因為對話係可以消除誤會同偏見，亦可以令佢哋睇到復元嘅韌力，明白生命喺逆境都可以頑強咁生存過嚟。」

她認為，精神病患者亦有權利去選擇如何講述自己的故事，「每一個生命都可以好獨特同精彩，而講故事可以令大家了解克服精神困擾嘅經歷，多過着重佢哋嘅病徵。希望社會唔好以一個帶有偏見嘅角度去界定患者，而係當佢哋係一個有經歷嘅人。」Juliana 最後又指，每個人的步伐及披露經歷的意願不同，最重要的是能夠找到支援自己的人和空間，不要獨自面對困難。



Juliana 利用色彩繽紛的畫作梳理其精神復元的心得及經歷，望能為自己及同路充權。

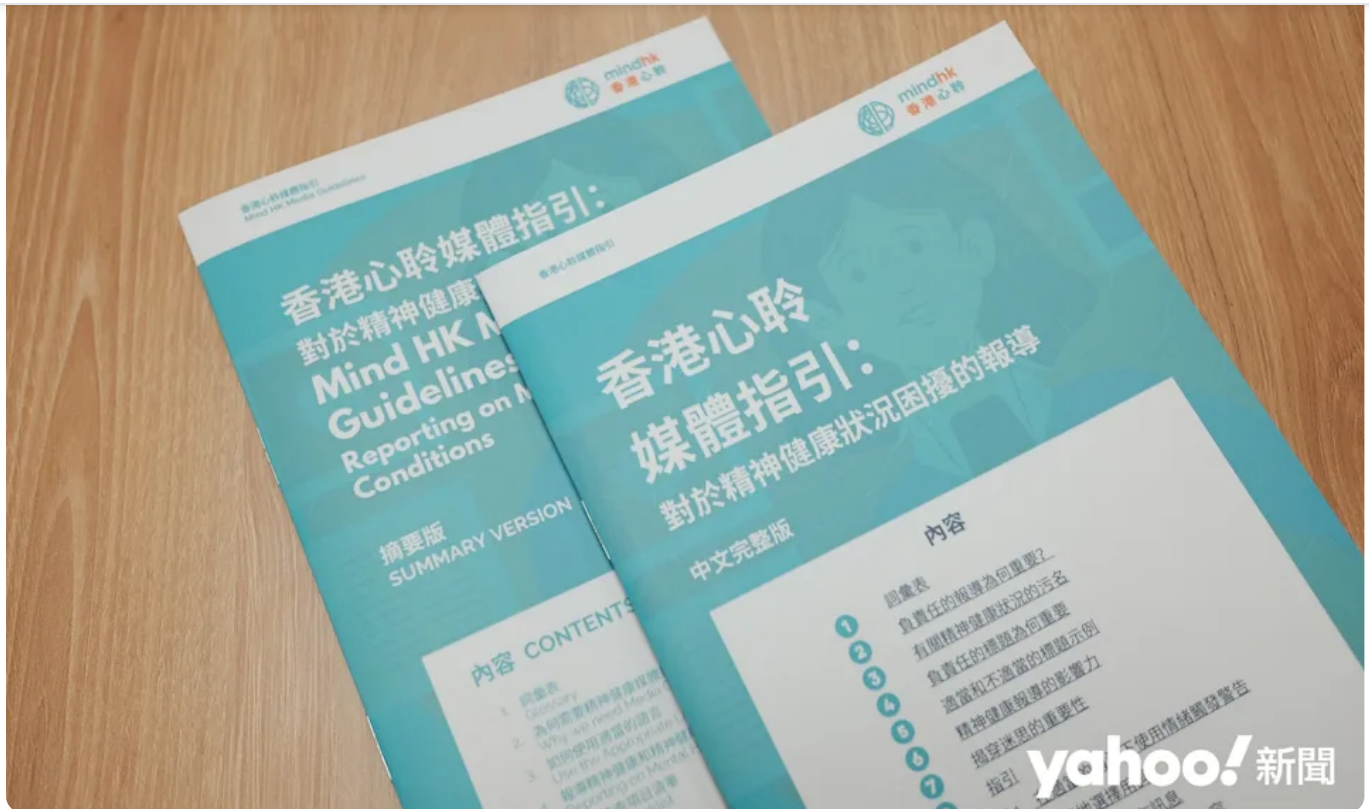
組織向公眾推廣「消除污名」

情況。項目經理 Vicki 表示，希望可以藉多元化的方式分享精神復元故事，教育公眾精神健康問題並非罕有或可怕的事情。

另外，組織亦有提供免費心理健康資訊、出版精神健康刊物，以及制定媒體報道指引等。



「香港心聆」消除污名項目經理 Vicki 表示，香港很多人都曾受精神健康困擾，希望能藉互相分享故事告訴患者「you are not alone」。



組織「香港心聆」曾出版刊物及媒體報道指引。

採訪：實習記者雷海盈



其他人也在看



30歲女早餐改吃番薯、香蕉3個月脂肪肝消失？一步驟令番薯增肥變減肥，零運動照樣激瘦5kg

根據中大調查顯示，全港有4份之1香港人患有脂肪肝，到底要如何預防及改善脂肪肝問題呢？早前，有一名30多歲女子成功以改變早餐飲食習慣，短短3個月內...

Yahoo Style HK · 1 天前

姜濤演唱會服裝惹批評 監製揭「棄著值30萬火元素服裝」原因：這是良心問題

姜濤於亞博舉行《KEUNG TO "LAVA" LIVE 2025》演唱會，得知有大埔宏福苑受災的歌迷入場，特別致意：「希望在坐的每一位，今晚可以釋放自己所有情緒，...

Yahoo 娛樂圈 · 16 小時前

前港姐亞軍陸詩韻轉行從商單身多年 45歲慶生相疑爆新戀情