

健康人生

在課室中，常有一類令師長「費解」的學童：他們記憶力極佳，數理測驗名列前茅；但在分組專題時，同學一句玩笑「你咁叻，成份功課你搞掂啦」，這位同學卻信以為真通宵趕工，翌日當眾怒斥組員「偷懶卸責」，引發激烈衝突。這些常被誤判為「脾氣古怪」或「恃才傲物」的舉止，實則是高功能自閉症的神經心理表徵。其優越智力往往成為保護色，掩蓋了社交短板；若忽視不理，將引發次發性創傷，但若及早精準介入，相信這份特質能化為卓越成就。



◀ 2025 年世界精神衛生日主題宣傳活動在北京舉行，發布了「用支持消除偏見，用服務傳遞溫暖」主題倡議。新華社

高功能自閉症的特徵與成因

語言語用

主流校園特徵：記憶量龐大，談吐如「小學者」
神經心理成因：用語障礙，難以解碼言外之意與諷刺

認知學業

主流校園特徵：某些科目拔尖，拒絕靈活協作
神經心理成因：認知靈活性不足，難以跨情境轉移

規則情緒

主流校園特徵：生活突變或常規被打破時崩潰
神經心理成因：抑制控制與認知靈活性較弱

同儕互動

主流校園特徵：偏好獨處，分組時常起衝突
神經心理成因：心智解讀缺陷，缺乏社交互動能力

賦能卓越

大公報 AI 製圖



從「缺陷矯正」邁向「賦能卓越」

高功能自閉症學童須合理引導

高功能自閉症學童具顯著的「非同步發展」。研究歸納出三大神經心理認知機制：首先是「心智解讀」（Theory of Mind）落後。Baron-Cohen 等人的研究證實，譜系學童難以直覺推斷他人信念與意圖，對話停留在字面邏輯，常被誤解為缺乏同理心。其次為前額葉皮質主導的「執行功能」（Executive Functioning）失調，缺乏認知彈性，導致對規則與日常秩序出現僵化執著。最後是 Frith 提出的「弱中心聚合」（Weak Central Coherence），過度聚焦微觀細節而忽略情境全貌，在動態社交中極易受挫。

微生態調控緩解情緒

現時香港公營主流中小學的特殊教育需要（SEN）學生逾七萬人，在追求學業表現的主流學校中，缺乏顯性違規行為的高功能學童極易被忽視。為求融入，他們常啟動 Hull 與 Mandy 提出的「社交偽裝」（Social Camouflaging）機制，依賴高智商強行模仿同學的社交腳本與表情。這種代償機制極度耗損心智，學童在校壓抑，返家後常因能量枯竭而情緒爆發。步入中學後同學關係愈趨複雜，偽裝策略難以為繼，可能

因無法識破惡意而淪為隱性霸凌對象。實證研究指出，長期未被辨識的高功能個體，與廣泛性焦慮、重度抑鬱及高企的自殺風險高度正相關。

神經科學研究顯示，自閉症牽涉「腸—腦軸線」（Gut-Brain Axis）的全身性失調。腸道微生物群透過迷走神經與代謝物直接調控大腦中樞。臨床上，自閉症學童伴隨腸胃不適與極端挑食的比例極高，腸道微生態失衡與焦慮、感官過敏顯著相關。

香港有研究發現，自閉症兒童腸道微生態成熟度落後，合成 GABA 的益生菌匱乏。臨床試驗顯示，特定合生元或精神益生菌可調控神經遞質，顯著緩解焦慮、感官過敏與對抗行為。配合營養師的抗發炎飲食與營養管理，已成為穩態神經的重要生物學輔助路徑。

臨床與校園配合引導

神經可塑性理論表明大腦具重塑潛能，介入目的在於搭建溝通橋樑。首先，神經心理評估能精準繪製學童認知特質，避免將神經問題誤判為品行偏差。其次，結合 Howlin 等人架構，本地化的「想法解讀」教材，透過情境卡與「思考窗」拆解社交脈絡，並配合認知行為治療

（CBT）重構僵化思維。

同時，親職培訓與輔導（Parent Training & Counselling）是成敗關鍵。父母若理解孩子並非「故意駁嘴」，改用步驟化、清晰無隱喻的語言，辨識崩潰前兆並落實「情緒共調」，家庭便能成為安定避風港。在校園層面，則需透過特殊教育需要統籌主任（SENCO）協調教育心理學家，提供感官調節空間、預告日程變動並給予考評調適，建立同學接納機制以遏止霸凌。

當代「神經多樣性」（Neurodiversity）觀點倡導者 Judy Singer 與學者 Damian Milton 提出「雙向共情問題」（Double Empathy Problem），強調自閉症並非病態大腦，而是人類神經布線的自然差異；溝通障礙源於神經典型與非典型間的文化雙向誤解，而非單向缺陷。

專業介入的真諦絕非強求孩子消除特質或完美偽裝，而是提供環境支持與生活導航。放任其「自生自滅」，天賦終將被焦慮吞噬；但若獲科學支持，其不受世俗定勢干擾的邏輯純粹度、規律敏感度與極致專注力，正是在高等數學、科研、編程與工程等尖端領域大放異彩的珍貴稟賦。辨識並非設限，而是為獨特的大腦點亮邁向卓越的道路。



▲ 世界精神衛生日主題宣傳活動上，來自上海的參會代表在活動上進行主題宣講。新華社

【大公報訊】根據世界衛生組織與國際自殺預防協會的估計，全球每年有超過 72 萬人死於自殺，相當於每 44 秒左右，就有一人選擇用這種方式結束自己的痛苦。這不是一組數字。每一起悲劇背後，都曾經是一個真實的、有名有姓的人，

以及為他們輾轉難眠的家人、朋友、同事。

據新華網消息：自殺不是一時衝動，也不是性格軟弱，更不是「想不開」。它是一種可以預防的心理危機，由生物、心理、社會多重因素共同作用：

自殺是可以預防的。



日常的心理韌性建設

預防自殺不只是危機時刻的事，更是我們每一天可以為自己、為親友做的事。

充足的睡眠

失眠是自殺想法出現的高危信號之一。建議成年人每天 7 至 9 小時睡眠，保持規律作息，哪怕節假日也不紊亂。

規律的運動

建議每周進行 150 分鐘中等強度運動（快走、騎車、跳廣場舞），不僅對身體有益，也可以顯著降低抑鬱和自殺想法。

真實的聯結

每周至少見 3 次你不在乎的人。面對面的相處比單純使用社交媒體更有保護作用。獨居、外出減少、長期孤獨，均是自殺風險因素。

限制酒精

酒精會放大負面情緒、降低衝動控制。很多「一時衝動」的悲劇，發生於醉酒或宿醉後。

異常覺察

呵護心理健康，如果意識到有持續難以緩解的痛苦，影響了正常工作、學習或社交，請及時到綜合醫院心理科、精神衛生中心等專業機構評估，越早識別，干預越有效。

生命值得被溫柔以待，願每一句「我想消失」都有人聽見，少一分忽視，多一分接納，就是對生命最好的守護。

多一分重視 預防輕生悲劇發生

早期識別信號

早期識別可以救命，請你為身邊的人多留一份心。

言語信號

直接說「我活着沒意思」「我想消失」「我想離開」；頻繁談論死亡、死後世界、自殺方式。

情緒信號

持續低落、絕望、無價值感；強烈的內疚或羞恥感。

行為信號

整理親人遺物、歸還心愛的東西，交代財產、寵物、心願；搜索自殺方式、自殺熱線等信息；焦躁不安後，突然異常平靜；濫用酒精、藥物。



▲ 騎車有利於提升心理韌性。圖為 2026 年圓明園金秋遊，遊客騎車經過百日菊花海。中新社

軀體信號

慢性失眠；疼痛久治不愈。

生活信號

突發重大事故：親人去世、失業、失戀、患重病；長期孤立、與親友斷聯。