

愛蓮說

以剛毅對應環境，生命更可敬。目前就讀中六的 Riko Kusumo (黃勵格) 走過情緒病和自閉症的陰霾，重新發現自己的價值，最近更獲得香港賽馬會贊助「傑出學生選舉」的「最佳進步」獎，努力得到肯定。自比一朵蓮花的他，鼓勵同路人「愛自己、接受你是你，不逃避。」他說，只要心念一轉，同樣可以活得璀璨，就像污泥亦能成長出漂亮的蓮花一樣。



你的祖輩是印尼人，你卻在新加坡出生，又在曼谷住過一年才到香港定居。可以分享你對香港的印象嗎？

我的名字是 Riko Kusumo。Kusumo 在爪哇語是一種「花」的品種，類似曇花。我的父母一直在不同城市工作，最後因為喜歡香港而定居下來。我很小便移居香港，從入讀幼稚園到現在。雖然我每年仍然會回到新加坡和印尼探親，但我已習慣了香港的生活，也對香港有了歸屬感。比起星、印兩地的閒適慢活，我覺得香港是個高速城市，生活節奏很快、很有活力。我喜歡香港地形的多元化和環境反差，密集的高樓和廣闊的大自然觸手可及。

可否分享你患上情緒病和自閉症的經歷？

自小便不太能夠融入群體，每次面對新轉變會感到不安。小學五年級的時候，我的問題益見明顯，變得討厭自己，會用拳頭打自己，又在功課和畫作上畫出充滿負面意象的圖畫。老師建議父母帶我去看醫生，結果我被診斷出患有自閉症譜系障礙 (ASD)。

你在升中後情況有很大改善，是甚麼幫助你走出困局呢？

很感激我的父母為了我遷居南大嶼山，並讓我在大澳佛教筏可紀念中學唸書，寧靜而陽光充沛的校園環境令我安心不少。我還遇上一位很好的老師，她教我靜觀、呼吸，在專注當下、一呼一吸之間，找到平靜和正能量，於是我每天都花時間靜觀冥想，生活態度、自我價值亦開始有所轉變。校內還有一隻伯恩山犬「Big Ben」，我經常去探望牠，坐在牠身邊、摸摸牠，有牠在旁，我便感到安心，是牠陪伴我走過迷惘的日子。雖然 Big Ben 已經離世，但我深深感受到動物、大自然的力量，現在我亦養了兩隻貓。



1

你在中學時期建立了多項興趣，毅行是其中之一，這對你有何啟發？

毅行是一門挑戰身體和心靈極限的運動，它讓我學會擁抱痛苦。有試過行山嗎？每次都會肌肉痠痛，但過後必更強壯。我知道心智和靈魂也是如此，痛苦和磨練過後便有進步。我常常在清晨三、四時起來行山，香港的城市與郊野近在咫尺，是很獨特的風貌。最難忘一次……是 Gurkha Trust 毅行者 100 公里吧！雙腿很痛，環境很冷，足足 35 小時沒睡覺，夜行時頭燈還壞掉了，簡直是伸手不見五指！可我最後還是堅持著完成了。於我而言，人生就像遠足，只要堅持前行，一步一腳印，最終就能到達頂峰。



2

1 學校的大狗 Big Ben 陪伴 Riko 走過低谷。(相片由受訪者提供)

2 行山鍛鍊了 Riko 的意志力，令他更積極面對人生。(相片由受訪者提供)

3 三味線情感充沛的琴音，有助撫平心情。

4 馬會贊助的傑出學生「最佳進步」獎共五名得主，Riko (右一) 希望以自身經歷鼓勵更多受情緒困擾的年輕人。

你另一興趣是彈奏「三味線」，原因為何？

我第一次從影片上聽到三味線的琴音便喜歡上它了！古時三味線主要由盲人演奏，所以它的弦線震動格外強烈，情感非常充沛，聽著很能安撫心靈，於是我請求父母讓我學習，甚至為了學習，不惜每星期花四小時往來南大嶼山與將軍澳。迄今我習三味線已三年時間了，我認為這類稍為冷門的樂器很適合自閉症人士，因為我們本來就與別不同，在相對冷門的項目中我們更易得到成功感，獲得自我價值。



3



4

馬會連續第十二年贊助由《南華早報》舉辦、獲教育局支持的「傑出學生選舉」計劃，嘉許於各學科範疇成績優異、積極貢獻學校及服務社會的中四至中六學生。獎項組別，包括你成為得獎者之一的「最佳進步」獎。對你來說，獎項意義何在？

我常常覺得自己好像在大海中掙扎，隨時都要沉沒，但馬會贊助的傑出學生「最佳進步」獎，肯定了我過去幾年的成長。我亦希望用我的故事去鼓勵其他受情緒困擾的年輕人，自閉症讓我們有著和別人不一樣的想法、不一樣的感覺、不一樣的行為，你可以把它當成缺點，或是像我一樣嘗試擁抱它，肯定自己的與別不同。我的建議是接受自己的不一樣，並找尋內心的平靜。可以每天花時間做一些令自己心情愉快的事，慢慢建立自己的信念、價值。我也是一個備受情緒困擾的人，但當我改變想法，同樣可以綻放人生，就像出淤泥的蓮花一樣。