



2016 巴友春遊趣 梅花湖才藝之旅

攝影·撰文 / 趙瑜玲

風光明媚的梅花湖畔，巴金森病友們齊聚一堂、展現創意，做餅乾、彩繪筆袋、歡唱、跳舞、打太極，共享多彩的巴金人生。

一年一度的巴金森病友春遊這次遠征宜蘭梅花湖。礙於每年春遊都額滿，這次擴大舉辦，準備了兩輛遊覽車，但熱情的病友仍然很早就將名額預訂一空。

挑戰手部精細動作

對巴金森病友而言，手部顫抖無法執行精細動作，造成生活上很大的不便；因此我們利用出遊時安排團體活動，讓大家互相勉勵、一起嘗試。

繼去年搓湯圓之後，這次我們安排了手工

餅乾DIY及彩繪筆袋活動。病友們在熱絡、歡樂的氣氛中，有了病友的相互鼓勵，都勇於嘗試。果然，無論用力揉麵團、細心為餅乾壓模或徒手塑型，都難不倒大家。

拿起彩筆，在小小的筆袋上作畫，大家也能各出奇招；有人冥想創作、有人臨摹喜歡的圖畫，也有人拿出手機，熟練地操作介面，挑出自己拍過的照片，變成另類寫生。

過程中，協會的同仁從旁協助，但大多是由病友自行完成。吳瑞美教授也跟大家一起做餅乾、畫筆袋，給病友帶來最大的鼓舞力量。



1	3	5
2	4	6

1. 舒展身心笑開懷
2. 與了解自己的人一起出遊最安心
3. 吳教授協助動作較不方便的病友享受彩繪樂
4. 吳教授跟大家一邊做餅乾一邊聊聊生活近況
5. 拿起畫筆，每個人心中都有一幅美麗的圖畫。
6. 小小餅乾在掌中捏捏揉揉也十分順手

餐後自由活動時間，有病友稍事休息，也有人興奮地在周邊探險、欣賞美景；更有病友交流起養生、運動心得，當場示範起各自的「招式」，充滿活力。

歌舞太極 動靜皆宜

下午天空飄雨，大家在餐廳調整桌椅，進行室內活動。

太極拳能改善病友動作及平衡問題，廣受並有喜愛，因此太極拳表演的陣仗相當龐大。坐式太極示範則為平衡感及行動力較差的病友提供理想的運動項目。女性病友組成的熱舞團體更讓人為之驚艷，沒想到刻板印

象中動作緩慢、容易跌倒的巴金森病患者，居然能夠在有氧舞蹈老師的帶領下，跟上快節奏的音樂節拍，自在舞動。最感人的，是他們臉上的笑容，展現出難得的自信！

歡唱自然也是病友活動少不了的。平時就有定期聚會的病友歡唱團體，無論獨唱、合唱都有相當水準。吳瑞美教授也特別陪著病友一起唱了幾曲。

唱唱跳跳累了，大家坐下來分享心得，也跟吳教授互動。平時看診都匆匆忙忙、緊緊張張，自在的康樂活動後，大家放鬆心情，說出內心感受或生活困擾，吳教授及協會的護理師們一一為大家解答。



病友們自在交流平日運動心得



坐式太極示範



太極拳示範，現場病友也起身動一動。

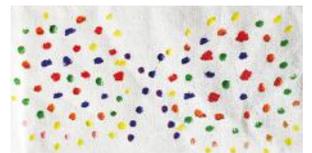


經常運動、柔軟筋骨的病友，跳起舞來十分到位。

當然，病友們仍有許多狀況需要面對。活動進行中，協會同仁總會適時提醒大家服藥，但仍有病情較後期的朋友需要中途休息，或是因為藥效Off而無法繼續參與；表演節目也有病友帶著手杖登場。即使如此，大家仍玩得十分盡興，不少家屬表示，他們每年都很期待跟協會出來玩，甚至有的病友每年只肯出這一次遠門。因為，這樣的活動，大家的困擾類似，不方便時可以互相體諒，也不必擔心異樣的眼光；特別是有專業的醫護人員隨行，能玩得更安心，是非常難得的巴友休閒活動。



臨別依依，再照一張！



病友們的彩繪作品，呈現每個人心中的彩色世界。



病友自組樂活俱樂部

照片提供／陶小姐
撰文／編輯小組

在梅花湖春遊活動中表演熱舞、帶動全場氣氛的病友，主要來自一個由病友自主的歡樂小團隊——樂活俱樂部。

發起俱樂部的病友陶小姐回憶起團隊成立的緣由，她說，當時為了呼籲健保給付DBS費用，她和幾個病友很積極的準備發動連署，不料過程卻不順利。連署計畫無疾而終後，大家陷入沮喪的情緒，經常很不快樂。為了讓大家再度開心起來，她辦了幾場聯歡會，鼓勵大家透過各種表演、聯誼活動放開心胸，果然，快樂回來了！

現在，大夥兒定期聚會，並聘請熟識的舞蹈老師教大家適合巴友的舞步。每週固定在永和溪洲活動中心，週二下午練太極、週六上午練舞，歡迎有興趣的病友加入。



病友自組的樂活俱樂部透過各種聚會讓大家找回快樂。

馬尼拉巴金森醫學會

撰文／編輯小組

今年3月，臺大醫院巴金森中心的林靜嫻與范恬心兩位醫師代表台灣出席了在菲律賓馬尼拉舉行的巴金森醫學會。協會在大會提供的攤位上準備了《巴金森之友》會刊及顯眼的立牌，讓國際友人了解台灣在巴金森病治療、衛教及病友服務方面的成就，同時也將台灣地圖、臺大醫院照片及logo凸顯出來，藉由國際交流場合向世界介紹台灣。

林靜嫻醫師表示，與會各國在巴金森病的醫療領域各有作為與特色。台灣最讓各國羨慕的就是健保制度為病友提供醫藥費用，連DBS也有部分給付。此外，台灣的病人就醫方便，總人口數與巴金森專科醫師數的比例也與日本一樣高，是其他各國望塵莫及的。

但是在病友團體方面，日本、泰國、菲律賓等國病友團體的支持者多半是病人或病友家屬，他們十分積極表達自己、期望與其他病友交流，醫師僅從旁協助；台灣的病友團體則多由醫師或醫院推動，林醫師期望國內病友能借鏡他國，更加積極主動。



吳瑞美醫師在大會上進行簡報



林靜嫻及范恬心兩位醫師在大會攤位合影