



媽媽， 讓我來提水

媽媽的話

30 歲那年，經診斷得到巴金森病，宛如晴天霹靂，我幾乎無法接受。發病初期，不但步履惟艱，注視別人也會被誤以為我在瞪他們。我的孩子也因害怕而問奶奶，是不是他們做錯事，為什麼媽媽會生氣而瞪他們呢？

一走出家門，只見街坊鄰居看著我指指點點，交頭接耳。當我看著他們想打招呼時，卻被誤認為我在瞪他們，而向我公婆告狀。當時我實在很無奈，只是生病了居然還會得罪人！想到連我的寶貝兒女也說我在瞪他們，更是傷心難過，不但覺得內疚，也變得害怕走出家門，深怕再出醜。一直到現在回想起那段日子，我依然覺得心酸。

生病那段期間，家事我幫不上什麼忙，小孩的課業也無能為力。所幸公婆和先生都為我打氣，告訴我不要在意別人，只要好好的把病養好，其他的事他們都會處理。我十萬分感激他們，沒有他們當時的照顧與鼓勵，我絕對

走不出那一段痛苦黑暗的日子。今天的我除了右手還會發抖之外，已經復原得差不多了。

在此我以過來人的身份，呼籲與我有同樣不幸遭遇的人，一定要拿出耐心和信心面對挑戰，要相信自己終將會戰勝巴金森病；待陰霾過後，無窮的希望與美好的時光還等著我們呢！

爸爸的話

未曾想過這種事，居然會發生在我太太身上。起初，感覺她做事有一點遲鈍，走路也變得很慢很慢，看人時總會讓人感到在瞪他們。我真的很難過和心疼，真希望這一切不是在她身上，而是在我.....。

孩子的話

記得媽媽剛生病時，我才大班，那時，好怕會失去媽媽哦！

我還記得那時候，媽媽走路很慢，而且臉色很難看，看人像在瞪人。我那時都以為我是不是做錯事，要不然媽媽怎麼會瞪我？自從知道媽媽得了巴金森病後，才知道媽媽不是在瞪人，而是生病了。說真的，我當時好怕媽媽的病會越來越重，我好傷心，怕會失去媽媽。



在學校，媽媽希望我不要受到她的影響，使功課退步。我現在是小學一年級了，我要學媽媽堅強地抗病，而且很

勇敢地接受巴金森病，我也要更加努力，做一個好孩子。

孩子告訴媽媽的話

我有一個八歲的女兒。我曾經多次和她談到巴金森病。她也知道她可以在任何時間和我談談巴金森病。她總是提出許多問題，而且一定要得到答案才放我休息。我們常常一起泡茶、看書和做事。我很高興有這麼一個照顧者及抗病夥伴。下面的話語是她在陪我抗病的過程中所說的話，稚言嫩語，包含了無限的愛意，溫暖了媽媽的心。

「媽媽，如果您的手抖累了，我幫您拿東西。如果您的腳走累了，我們坐下來，好嗎？」

「媽媽，您走路那麼慢，是不是忘了吃藥呢？不然，您的手怎麼會抖得這樣子呢？」

「如果有一天我也得了巴金森病，走路變得很慢，而且手發抖，我一定會大哭的。可是，我會試著勇敢一點，像您一樣堅強。」

「媽媽，我們來泡茶喝，好嗎？不，您的手在發抖，讓我來提水，好不好？」

「媽媽，不管您變得怎樣，您還是我心中那個媽媽，您永遠是全世界最好的媽媽，我永遠愛您哦！」



您是不是也有類似的親子經驗，可以告訴其他讀友？台灣巴金森之友是屬於巴金森病友的，我們誠摯地歡迎讀友們在本刊交流，分享抗病的溫馨和喜悅，共同對付抗病的艱辛。

巴金森病症狀的對策

面具臉

利用鏡子來觀察和感覺臉上喜怒哀樂的各種表情。練習如何使表情比較生動。平常在朗誦或計數時特意誇大臉部肌肉的活動練習以達到臉部運動的效果。

姿態僵僵

伸展運動可以幫助四肢的靈活而減少僵硬的症狀，因此能糾正僵僵的姿態。四肢的靈活是活動正常的主要因素，因此每日要做伸展運動。

