



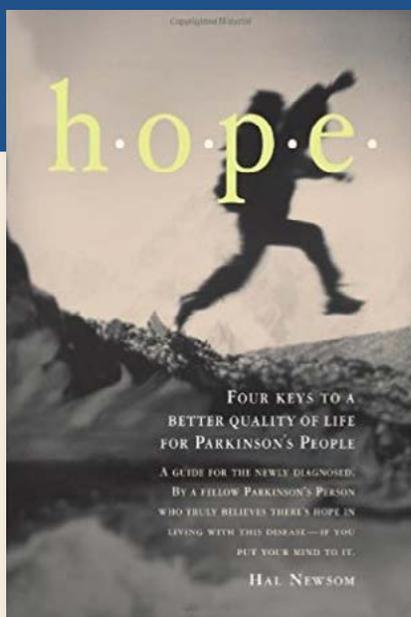
HOPE: Four Keys to a Better Quality of Life for Parkinson's People

希望 —— 讓巴金森病患過得更好四大關鍵

文／編輯小組

作者是一位66歲確診罹患巴金森的廣告人，經歷很長的心理調適之後，決定繼續過他熱愛的生活，他不認同「巴金森患者」這個稱號，他稱自己為「巴金森人」！

本書是他從自己與病友的經驗中，為不同階段巴金森人整理出來的「好生活提案」。



作者：哈爾·紐瑟姆 Hal Newsom
出版社：Northwest Parkinson's Foundation
出版日期：2016/11/17
語言：英文

如何購買本書？

本書雖無中文譯本，但英文用語淺顯易懂。
台灣目前尚未販售，可至amazon訂購：

紙本書 網址如下：

<https://www.amazon.com/HOPE-Better-Quality-Parkinsons-People/dp/0971684103>

電子書 amazon 也提供KINDLE線上閱讀版，網址如下：

https://www.amazon.com/Hope-Better-Quality-Parkinsons-People-ebook/dp/B00C334G02/ref=mt_kindle?_encoding=UTF8&me=

希望驅散恐懼，讓明天一樣光明閃耀；希望帶來歡笑，可以抹去密佈的烏雲。

本書作者哈爾·紐瑟姆任職於廣告界多年，一直過著享受運動和挑戰的精采人生，卻不幸在66歲那年被診斷出巴金森病。

哈爾對於「巴金森患者」這個名詞頗不以為然，他主張改用「巴金森人」這個稱謂。因為他認為：巴金森人是每天活得最透徹的人；巴金森人也有掌握自己生活品質的權力，雖然可能有生理上的限制，但巴金森人不讓這些限制變成無法克服的負擔。

哈爾罹病後，仍繼續從事罹病前熱衷的活動，爬山、滑雪、慢跑、騎車……一樣也不缺，雖然在速度、難度各方面都無法如同以往，但巴金森病卻沒有阻止他以自己的步調繼續擁抱這些樂趣。

哈爾坦言，剛得知罹患巴金森病時，也經歷過很長一段的心理調整期。但，勇於挑戰的他，不甘人生就此被巴金森病侷限，所以決定主動找尋「希望 (HOPE)」。以他的觀點，組成「HOPE」的四個字母，分別代表了幫助 (Help)、樂觀 (Optimism)、醫師 (Physician) 和運動 (Exercise)。

他從這四個面向出發，在自己及其他病友的生活小故事和經驗中找尋讓生活過得更好的概念與策略。這絕非一般照本宣科的病友手冊，而是透過生活化的方式，告訴「巴金森人」許多改善生活品質的小訣竅，為不同階段的「巴金森人」整理出具體而務實的建議：

Help 幫助

他鼓勵巴金森人坦然接受協助。他說，與其無奈地接受「巴金森病患」的稱呼，不如積極地、泰然地承認自己「需要協助」。而且所謂的「協助」，不只是身體上的扶助，還包括來自家人、親友、同儕團體的心理支持。

Optimism 樂觀

如果注定會得到巴金森病，要相信現在就是理想的時機。因為醫學的進步，已經有許多藥物和療法能夠幫助巴金森人，也有許多專家可提供協助。相較於一、二十年前的巴病患者，現在的患者擁有更完善的醫療及照護資源。擁有正向樂觀的心態，才能提升身心健康，進一步享受生活。

Physician 醫師

醫師是病人最重要的戰友，也應該是最信任的人。每個巴金森患者情況都不同，治療方案沒有一定的公式，因此患者必須充分信賴醫師，才能合作無間、並肩作戰，隨時調整治療方針，因應新局面。

Exercise 運動

運動是巴金森患者最不能缺少的良方。每天的伸展運動不能少；有氧運動不僅能伸展肌肉，也有助於改善身體的力量，同時維持心血管的健康。