



規律用藥，我跟一般人沒兩樣

陳清文拍鳥追蝶樂無涯

採訪、撰文／趙瑜玲

麥田裡的蝴蝶舞會、抓著魚翱翔天際的梟、清澈水塘邊的紅蜻蜒……張張珍貴的生態攝影，都是陳清文蹲點許久的成果；而這些上山下海的奔波，竟然都是在他發病之後。



攝影是非常耗費體力的活動，要扛器材、要跑跳蹲站，特別是生態攝影，更是體力、耐力、靈活度、平衡感的大挑戰。一般人尚且不敢輕易嘗試，對罹患巴金森病的人來說，更是不可能的任務。但，病友陳清文卻成功挑戰了這mission impossible！

年輕發病，用瞭解轉化心境

四年前，在某上市公司工務部擔任繪圖員的陳清文，發現自己有手抖的現象，而且寫字越寫越小，就醫後確診為「巴金森病」。那年，他才48歲，對巴金森這種退化性疾病來說，是太早了點！



他不否認，這診斷當下讓他很訝異：「為何是我？」家人一時之間也很難接受。但是他靜下來仔細想想，他應該勇敢面對、活在當下。因此開始上網找資料，設法認識巴金森病，慢慢地，不但他自己釋然，連家人也從錯愕中學會面對，轉而成為協助他抗病的力量。

由於只剩沒幾年便可以退休了，陳清文並沒有讓服務單位知道他的病情，只是默默申請調離精細的繪圖員工作，轉任會計。他回憶道：「我聽從醫師的指示，透過規律用藥，幾乎跟常人沒什麼兩樣。」因此服務單位並不知道他生病，他順利地工作到三年前屆齡退休。

自行停藥，病情急轉直下

服藥一段時間之後，陳清文也面臨藥效波動的困擾，有時候甚至服藥無效。既然無效，他決定停藥看看。沒想到才停了一周，病情急轉直下，比以前嚴重許多。所幸，他很警覺地迅速回診請醫師調藥，一陣慌亂才又穩了下來。

現在，陳清文除了每隔三個月回診，看看是否需要調藥之外，其餘時間都在享受美好的退休生活。日常生活上無需家人照顧，陳清文到處追著蟲魚鳥獸拍照，遠的地方開車，近一點的就騎機車。接受本刊採訪時，他手上綁著三角繃帶……這，怎麼了？他笑



著說：「這跟巴金森無關啦！上週出去拍照，突然下起大雨，摔車犁田，鎖骨骨折。沒事！」看來是真的沒事，訪談時，已經有兩位攝影同好等在一旁，趁著天晴要再出去一趟！

接觸大自然，心情開朗最重要

陳清文因為受二哥影響，服役時就接觸攝影；近年來又因為對動植物感到好奇而愛上生態攝影，因而養成接觸大自然的習慣。這對他幫助很大，因此他也建議巴金森病友：多運動，多接觸大自然、吸收芬多精，一方面伸展筋骨，二方面讓心情開朗。

不可諱言，因為他做過功課，了解巴金森是一種退化性疾病，每每在診間看到後期的巴金森病人，他都告訴自己：「上了年紀，人本來就會慢慢退化；不要想太多，把現有的生活打理好比較重要。」他不但生活如常，凡事自理，不讓病情影響家人，而且還因為生病，想得更周延，對未來做足準備：「我已經買好長照保險，等有一天我的病情到了那個程度，家人才不用擔心。」

對於同樣在生命中遇上巴金森的朋友，他說：「不要害怕病情，要直接面對！這樣，做任何事都會比較自然。」