



相伴同遊暖洋洋

秋季牧場行羊兒相見歡

餵牧草、擠羊奶、做相框，病友相伴玩起來很帶勁；
團康同樂、心情分享，與醫師面對面打開心門。

採訪、撰文 / 趙瑜玲

病友們最期待的秋季旅遊在秋高氣爽的九月底舉行，這次共有兩輛遊覽車加上幾位病友自行前往，一起遠征中壢「喜羊羊」生態農場。秋天溫柔的陽光可說是最好的禮物，大家在草地上呼朋引伴大合照，內心被曬得暖洋洋。

餵羊拚力氣、擠奶比巧手

牧場裡的羊兒雖然很溫馴，但啃起牧草的力

道可相當驚人，而且只要構得到的東西都當作食物，舉凡包包背帶、裙襪褲腳，都當作牧草用力拉扯啃咬。給羊兒餵牧草時我們很驚訝地發現，大家雖然生病，談不上「孔武有力」，但面對一隻比一隻還會「扯」的羊群，還是十分撐得住！

拚完力氣比巧手，一樣難不倒病友。相框DIY活動，大家用顏料在窄小的相框邊上彩繪，創作屬於自己的作品。這考驗著手部細

小動作的靈活度，病友們認真專注地挑戰自我，絲毫不含糊。擠羊奶更需要身體的協調性，在牧場人員的指導下，不但手腕及手指的動作要正確，身體不管是鑽進羊欄或是緊靠外側，都需要保持平衡，對病友們來說並非輕而易舉；但大家熱烈參與，輪流上前擠羊奶，樂在其中。

也許是有情況相似的病友相伴，大家互相了解、體諒，玩起來特別有勁。無論病情較輕的，或是需要坐輪椅、拄拐杖或帶助行器的朋友，在這難得的出遊機會中，都展現出超乎平常的能耐。

團康展笑顏、對談開心門

午餐後，大夥兒團聚在大會堂，欣賞由病友組成的太極班、熱舞社的精采表演。接著便由協會的醫師、護理師帶領大家進行團康活動。這些經過專業設計的活動看起來輕鬆簡單，其實都需運用到肢體的靈活度、協調性，並盡量伸展；歌唱及傳話遊戲則訓練大家勇於開口表達或演出。

醫師面對面時間，病友們紛紛踴躍發言，有人感謝醫師的診治，有人感謝護理師的陪伴，更有人敞開心扉，勇敢分享自己從確診至今，走過低潮的心情轉折；說到內心深處，好幾位病友不禁潸然淚下，感動全場。儘管每個人的心路歷程不同，但大家一致認為配合用藥、多運動，對病情很有幫助。更重要的是，喜悅的心乃是良方，呼籲還在獨自傷悲的病友們「一定要走出來接觸人群」，你便會發現，快樂還是找得回來！



上 羊兒吃草又急又猛，病友臂力飽滿與羊兒拉鋸。

中 與病友相伴出遊，累了隨時可停下休息。

下 團康活動伸展筋骨也打開心扉。