

我的 快樂牌多巴胺

金思銓的助人為樂抗病術

46歲發病是早了點，但金思銓不怨不哀。他開始寵自己：不是懶懶讓別人照顧，而是積極幫助別人，他說，我天性熱心，幫助別人就感到快樂；當我感到快樂，多巴胺就產生了！



採訪·撰稿 / 趙瑜玲

巴金森之友會有許多病友團體在草創之初，都曾得力於一位熱心病友的奔走幫忙——金思銓先生。因此，這些病友團體邀請他當「班長」，協會也聘請他擔任「理事」。金先生表示，為了有充分時間維持他例行的抗病四大要事「騎車、走路、唱歌、太極」，他只能接下工作較不繁重的理事職務及幫忙病友團體草創，無法擔任例行工作吃重的「班長」，他自嘲：「我是資歷最淺、『升官』最快的病友。」

為事業延誤就醫 病情惡化

算一算，金先生抗病已經十年了。

46歲那年，他開始出現手指跳動的現象，起初是偶爾一兩次，後來漸漸頻繁，肩膀也開始痠痛。但是當時他在上海的家具工廠經營有成，捨不得放下事業返回台灣，只能在當地就醫。服藥後，病情未見改善且每況愈下，幾乎每天都是抖著手、酸著肩入睡；睡眠品質很差，一天大概只睡4小時。

曾有四位朋友分別建議他回台就醫，向他推薦臺大醫院的吳瑞美教授，但他心繫事業，不以為意；直到病情惡化，才返回台灣，並輾轉來到吳醫師門診。「吳醫師很厲害，才調藥三次，我就恢復正常了！」金先

生非常讚嘆吳醫師的醫術。

返台第一年他還曾幫朋友管理公司，後來，他與妻子盤算了家中經濟之後，決定提早退休，在48歲這年，展開人生下半場。

尋找快樂 助人助己

生病後，金先生開始蒐集關於巴金森的知識，知道心情鬱悶也於事無補。他在書中得知打太極拳有幫助，便認真練習。但是打完太極十八式之後，便無法再繼續，因為當時的治療效果不佳，病情導致腳轉不過來。直到改由吳醫師幫他調藥之後，動作才恢復正常。

現在，他的藥量已經從一顆減為半顆，而且病情比以前更好。有一次，他出國忘了帶藥，居然也沒有嚴重的狀況發生。吳醫師說，可能因為出國玩心情好，大腦仍會分泌些多巴胺。這句話，點醒了金先生，他決定積極尋找快樂。

「看到坐輪椅的病人，我有時也會擔心：我將來也是這樣？」但是，因為調整了心態，他認真專注地去做些讓自己開心的事，他自我調侃：「我生性『雞婆』，於是就積極去幫助別人。當別人得到幫助，我就非常快樂！」

加入病友圈生活多姿多彩

本著樂於助人的心，金先生從結識巴金森病友團體的曾東漢班長開始，認識了許多病

友，積極參與病友事務，也陸續找到了他的抗病妙方。曾班長知道他喜歡打太極又熱心助人，先帶他參加協會的「養生太極班」；再邀請他幫忙主持病友聯誼會年終聯歡，認識了陶姐。那時陶姐正在籌組「樂活舞蹈班」及病友合唱團，金先生便義務在背後支持她，陪她做服務，把兩個團體草創完成。金先生自己，則順著興趣參加了合唱團，但沒勉強加入舞蹈班，因為他的大原則很清楚：要讓自己快樂。

那時，曾班長也力邀他加入病友團體，但他遲疑了一年。他回憶道：「當時我擔心會被團體『綁住』，所以不想參加；但加入後我才發現，這裡有這麼多病友需要幫助！」於是，他在病友團體熱心服務，擔任講座義工、活動班長、緊急協助出外突然OFF而無人幫忙的病友…等，只要能幫助大家的，他都去做。

抗病四招

太極、唱歌、騎車、走路

退休後的人生，金先生透過「幫助別人」找到快樂，生活忙碌而充實。他每周安排兩天陪伴病友，三天留給自己；其他時間，一旦病友需要幫助，也還有餘力伸出援手。

至於他的抗病四招，是天天要做的：

1.打太極：持之以恆天天打，讓他明顯感受到太極對病情的幫助。現在，每周一次的



病友太極班之外，他每天5:30都到校園參加太極協會的練習。那些學員不全是巴金森患者，但大多都有各自不同的健康問題。

2.唱歌：每周到病友的卡拉OK團歡唱，遇到唱不好的病友，也主動幫忙帶唱，獨樂樂不如眾樂樂。

3.騎車：他參加的單車團並非病友專屬，但因為懂得量力而為，不但自己樂在其中，也不構成車友負擔。「我會挑選適合自己的路線參加；久而久之，車友也會穿插安排適合我的路線，以便大家同樂。」他提醒病友，參加團體活動要斟酌自己的狀況，才不會變成其他團員照顧的對象。

4.走路：他常從板橋步行到新店碧潭。一樣是量力而為：狀況差時就慢慢走，精神體力來了，就邁開大步。

優質病人要領分享

金先生抗病十年，至今生活自在豐富，他特別與本刊讀者分享他的心得與要領：

一、把時間安排好：了解自己藥效波動的時間，配合安排適宜的活動。

二、自己找尋快樂：喜歡的事，勇敢去做不要退縮；多與朋友交誼，聊聊天，心情比較好。他說，當事情不順利時，不要鑽牛角尖一直想，不去注意它，反而容易度過。

三、參加團體：做任何事，有伴比較容易持之以恆；躲在家裡，對病情沒有幫助。因此他建議病友多參加各種病友團體，大家互相勉勵。多多照顧友伴，幫助別人，自己也快樂。

四、運動：金先生認為他抗病狀況良

好，「運動」是很大的因素。生病後他很早就訴諸運動抗病，且持之以恆；他說，運動後流流汗，就會覺得全身舒暢。他建議病友找尋適合自己的運動，養成習慣。他發現病友之間不乏運動抗病的成功經驗，例如：陳先生抗病17-8年、瑜珈老師抗病10年，他們病情都控制得很好。

五、勞動：金先生認為，他病前從事家具事業，經常有勞動的需求，這讓他養成了健康的體魄，抗病較有本錢；生病退休後，他把「做家事」當作復健，夫妻協力，家事迅速完成，兩人反而有更多時間出遊。

六、把自己當正常人：不要因為生病而事事依賴家人，才不會因家人不在身邊就窮緊張，也才不會把照顧者累倒。他很自豪地說：「我跟太太出國自助旅行，還是她依賴我呢！老婆說她根本不覺得我是病人。」但是也不能太自信妄為，例如開車，他說：「生病以後，我知道自己的動作可能較差，就把車距拉長，爭取較多的應變時間。」

七、鍛鍊腦力：為了怕年老癡呆，金先生常做與數字有關的事，鍛鍊腦力、預防退化。

總結

金思銓的發病年齡相對於一般病友早些，但是他常保樂觀心態，他與病友互勉：「人活在世上就是要快樂；我們要的是生命的寬度，不是長度。」他也提醒病友，對醫學要有信心：「把身體養好，等藥來救。」



男性病友的Men's Talk

累積了十年觀察，金思銓發現女性病友通常比較OPEN MIND，因為有「姊妹淘」分享心事，狀況都比較好。他特別呼籲男性病友，不要為了面子問題而自我封閉，躲在家裡心情不好就罵老婆：「把老婆累壞了，誰照顧你？」他建議男性病友大方走出來接觸人群，頭腦才不會退化，「這種腦子的疾病，要靠自己。」