



黑金老手遇上巴金

深石化工程師黃昭俊筆下的病後新生命

石油危機、台灣經濟衰退，讓原本在石化產業一路順遂的黃昭俊生命跌落谷底；先是陷入憂鬱深淵，繼而又發現罹患巴金森病。他一度以為下半生就將在病魔摧折下過著悲慘的日子……沒想到，生命竟然絕處逢生，柳暗花明又一村！

這個精采的抗病故事，黃昭俊在病中用電腦輸入，娓娓道來；不但記錄了自己、提攜了他人，更訴說了巴金森病如何轉化為快樂的泉源？

文／編輯小組

從雲端跌落谷底

我大學念的是化工系，畢業後即投入石化產業，成為一位石油化學工程師。入行時正值台灣經濟起飛的年代，石化業更是當時最熱門的行業；內人則是北一女中教師。我們夫妻倆認真打拼、樂在工作，家庭經濟穩定，生活快樂而充實，對未來充滿希望。

工作了 35 年之後，我每年經手業務已高達十億元，同時負責擴建業務，對工作的倦怠感與日俱增。更不巧的是，那時台灣經濟開始衰退、產業嚴重外移，公司的業績與獲利雙雙滑落，我每天上班都感受到無比沉重的壓力。雖然公司知道這是大環境因素使然，並不怪我，但我總覺得過意不去，每天坐立難安。最後，竟得了憂鬱症，服用抗憂鬱劑已難見效，且產生副作用。最後，更被診斷出罹患巴金森病！

櫻櫻美代子沒有更快樂

1998 年春，在台大醫院神經部主任吳瑞美醫生診察之後，證實我得了巴金森病。得知這是一個無法完全根治、只能控制病情的疾病，我猶如被一拳重擊，一陣頭昏，不知所措。我開始想像自己將成為一個駝背的老人，肌肉僵硬、行動遲緩、平衡失調、雙手顫抖、語焉不詳、起步困難、碎步難行……經過一番掙扎，我決定申請退休。

本以為退休生活可以讓我擺脫工作壓力，改善心情。沒想到正好相反，每天看別人去上班，想到自己即將被社會淘汰，便不禁悲從中來、自怨自艾：「難道這就是我下半輩子的人生？在病魔的折騰下，過著悲慘生活；躺在床上，等著死亡來臨？」整天想著這些傷心事，我的憂鬱症不但沒改善，巴金森病情也更嚴重了。

為自己寫故事居然改善病情

那陣子，我惶惶終日、生不如死。回想自己這一生，雖有不幸遭遇，但家庭生活堪稱美滿，事業上也曾有亮眼成績單。人生到老，終須一別，但我希望在自己離開這個世界之前，能寫下一本回憶錄，讓子女後輩了解。沒想到，這個簡單的想法，執行起來卻一點也不簡單，並且因而療癒了我！

我開始撰寫我自己的回憶錄——《一個石油老兵的故事》，花很多時間收集資料、絞盡腦汁寫文章，每天埋首於電腦，認真輸入



每天專注於寫回憶錄，讓黃先生忘了病痛，症狀也意外地改善了。

書稿。也許是太專注了，反而轉移了注意力，憂鬱症及巴金森病的病情居然意外地改善了。

老夢想新樂趣 給我好心情

後來想想，生病讓我下定決心從已經失去熱情的職場退出，其實也不是壞事。靜下來之後，我想起一些年輕時想做的事，現在正好可以彌補一下。

大學時期曾選修日語，但礙於課業繁忙，半途而廢；出社會後在外商公司，大多使用美語，一直沒機會重拾日語課，留下一點遺憾。因此我報名參加社區大學的日語班，每次上課都讓我滿懷期待，興致盎然，也享受日語 karaoke 的歡樂。

各種早操也不錯過，每天安排如元極舞、

健美操等，給自己帶來精神抖擻的一天。就這樣，日子過得充實，覺得生活很有意義。漸漸地，我也發現：心情好、樂觀進取，藥物吸收效果也比較好。

正向思考，挺過二十年

回想抗病這二十年，一開始我確實悲觀地認為，此生將從此進入悲慘的晚年。二十年來，確實有些同期病友不堪病痛折磨，先後離開；而我則漸漸調適，過著不算差的生活。

其實我和每一位病友一樣，並沒有特別的能力去克服巴金森的病症。當我心情開朗，藥效顯著、行動無阻的時候，就對人生充滿希望；當情緒低潮，藥物失效，便無精打彩，覺得前途一片黯淡，甚至導致憂鬱、悲觀頹喪，感到人生毫無意義。這種受病魔控制、週而復始的循環，曾讓我痛苦萬分。如何搶回對自己身體、心情的主導權？相信每個病人的期望都一樣。

於是，我用內心的力量去調適。對於罹患巴金森病，我是釋懷的：人生步入晚年，難免有些病痛；比起罹患癌症、中風癱瘓，得到巴金森病除了行動不便外，並沒有特別嚴重的痛苦，想到這點，我就覺得比他人幸福多了。



我的小撇步

- 曾有報導指出，喝咖啡有助於巴金森病的改善；就我自己實驗的結果，確實有效。
- 當個合作的病人，按時吃藥。我的方式為飯前服藥，20-30 分鐘後做體操，然後吃大量水果後再吃早餐，這方式我個人覺得效果良好，並可避免便秘。
- 樂觀的心情有助於控制病情。調整情緒不容易，可投入感興趣的事，以忘記疾病的煩惱。
- 詳讀有關巴金森病的書籍，多一點了解，有助於調適心情。
- 加強晨間運動可改善夜間「不寧腿」現象。我除了早晚固定做體操 30 分鐘，更經常半夜起床做體操 20-30 分鐘再睡覺，雖然辛苦，但確實有幫助。

因此，我暗自設定某種目標，讓自己每天過著忙碌的生活；忙碌似乎可減緩病情惡化。每日晨間運動後，便專心投入自己喜歡的工作，如：學習日語、書寫回憶錄。在自己體能狀況許可範圍內全力以赴，便感覺生活很有意義，暫時忘掉自己是個病人。

雖然我不知道這樣能維持多久，但我告訴自己：只要快樂過一天，就等於賺到一天的生命。