

2023巴金森日同樂會

巴族勇士練5功

歷經 COVID-19 疫情的一千多個日子，大家都很悶吧？

解封後的第一個世界巴金森日，當然要走出戶外，從頭到腳動一動、腦袋也轉一轉！

文／藍怡婷

疫情期間巴友們都盡量不出門，連平時的回診都改成線上問診。這不禁讓我們擔心病友們的狀況：體能維持得如何？心情還好嗎？因此，政府一宣布疫情解封，協會的夥伴們就開始籌備讓大家走出戶外的大型活動。這次，不但要讓大家動個徹底，同時也要夠歡樂，慶祝我們勇敢挺過防疫的日子。

因此，設計了一個戶外同樂會，名為「巴族勇士練5功」。

舒展身心的活動設計

但畢竟是經歷了長達三年的防疫生活，就臨床的觀察，這三年已經改變了許多人的生活習慣。就算解封鬆綁，要回到原本的生活





疫情過後，大家相約外出散心

軌道，似乎不是一蹴可及。有些巴友對於外出活動、社團交流等的參與意願似乎不如以往，因此人際互動也變少了。活動量及人際互動減少，可能連帶影響身體各種功能的退化速度。為此，今年巴金森日活動，台灣巴金森之友協會與台大醫院巴金森症暨動作障礙中心決定仍在大家熟悉的二二八和平公園舉行，期望巴友們能安心外出活動踏青、見見久違的老朋友。

活動內容的設計，針對過去這段日子的封閉性，特別以趣味的「闖關」遊戲讓巴友們必須在公園裡走透透「練5功」才能完成，以達到舒展身心的效果。

五個關卡各有學問

協會熱情又有創意的夥伴們經過多次動腦會議，設計出闖關遊戲的五個關卡，分別針對巴金森用藥、敏捷度、重心轉移、口說與發聲、精細動作與認知訓練這五大層面，設計出考驗用藥常識的「藥您知道」、夠敏捷才能過關的「一觸即發」、必須運用重心轉移技巧才不會跌倒的「移形換位」、大聲朗讀練習口說與發聲的「講清楚說明

白」，以及結合手部動作與認知的「指上功夫」。

這些站點刻意設置在遠離舞台區的位置，分散在公園的不同角落。病友們報到後，必須從舞台區出發，在公園裡散步找尋五個關卡；而且抵達關卡並不是「人到就好」，必須逐一參加闖關，鍛鍊五項「功夫」；過五關集滿五個闖關章，才能獲得精美的闖關成功小禮物。也就是說，不但要動腦闖關、還得鍛鍊腿力才行。

辛苦準備迎接老朋友

活動日期雖然還是微涼的初春，但當天卻風和日麗、溫度剛剛好，是非常適合戶外踏青的天氣。工作人員及關主們早在活動前一小時就在現場往返忙碌，期待看見久違的老朋友。巴友們也不惶多讓，許多人提早抵達現場，準備表演的人上台練習，也有人在暖陽下伸展運動，旁邊熱熱鬧鬧的，是好久不見的病友們寒暄問安。可以說，活動其實比預定時間還早就開始了呢！



吳瑞美醫師全程為大家打氣，病友們分外開心

巴族勇士闖五關



一觸即發 —敏捷度訓練

聽見關主指定的顏色，立即敲擊該色蓋子。這需要專注聽講、眼明手快，反應夠快才能過關。遇到太厲害的巴友，關主會祭出進階題挑戰高難度。



指上功夫

—精細動作、認知訓練

在指定時間內用筷子、鐵夾或湯匙夾起鈔票與零錢，還要算算總共夾了多少錢？手指的精細動作、頭腦的認知功能都要夠好才行。這是五關中排隊人龍最長的一關。



移形換位 —重心轉移技巧

用巧拼地墊標示位置，依照指令移動腳步，過程中必須保持重心才不會跌倒。幸好關主是熟悉的太極班班長，一邊傳授重心轉移的要領，一邊分享運動養生心得。



講清楚說明白

—口說與發聲

一字一句清楚念出海報上的文字，通過第一關還有更困難的「繞口令」，這恐怕連關主自己都不是很行吧？但巴友沒在怕的，平常的語言訓練，阿姨是有練過的，過關！



藥您知道 —用藥常識

巴友要定期服用的藥物通常不只一種，藥量也可能調整，關主會提出各種巴金森的用藥陷阱題考考大家。每一題都答對才能過關，順便複習一下醫生的提醒。

舞台上，仍然由熟悉的呂幸樺護理師主持，她逐一介紹這次的嘉賓為大家打氣。除了巴金森中心主任吳瑞美醫師問候大家、談談活動的期待；這次更有一位新朋友——社團法人台灣健康運動生理協會理事長甄瑞興醫師，他非常肯定運動對健康的幫助。病友們真的不孤單，社會上有越來越多關懷的力量加入，陪伴大家一起抗病。

病友超能力 才藝更驚艷

活動預留了兩個小時讓病友們慢慢闖關，竟沒想到，真是太低估大家了！

貴賓的歡迎詞結束後，媒體簇擁著採訪了吳瑞美醫師及等待最後致詞勉勵大家的協會理事長戴春暉醫師。過程中，有病友已闖關完成陸續回到台前；採訪完畢，多數病友都已闖過五關，在音樂台下欣賞彩排，一邊推敲剛才的闖關順序，病友們各有各的巧妙安排。被闖關速度嚇到的中心夥伴們這才驚覺：我們的巴族勇士們疫情期間果然有認真維持身體狀況，體力足、精神好，思考靈活，完全顛覆了社會大眾對巴友的刻板印象！

壓軸的社團成果發表展現了巴友們的多元才藝及各團體老師的熱情參與。太極扇表演成員裡，竟發現體適能運動班老師的身影；體適能運動班與桌球社的舞蹈表演，除了健走練5功也能練舞功。熱舞之外，更有勁歌！合唱團的民歌王子F4帶來許多大家耳熟能詳的「懷念金曲」，台

下口哨與歡呼聲不斷。說安可？還太早！四位巴友女團成員接著加入，全場感動到最高點。團員們彼此自然而然的搭肩、隨著旋律搖曳，眼神交換中，彷彿訴說著：「我們一起走過，你的心情我懂。」

巴族勇士陽光燦爛

活動結束後，巴友們繼續在公園裡散步、談心，活動始終沒有結束似的。這是疫情後的第一次聚會，我們見識到巴友們的認真與勇敢，巴金森病沒有困住大家，疫情當然也撼動不了繼續抗病的決心與努力，果然是讓人敬佩的「巴族勇士」。相信這樣的同樂會，能帶給大家正向愉快的心情，今晚能睡個好覺，擁有陽光燦爛的每一個明天。



巴金森天團們



戴春暉理事長於活動後致詞稱許大家的活力

最佳關主也是巴族勇士

五個關卡站點由巴金森中心的夥伴主持遊戲，其中最特別的「移形换位」這一站關主，是透過太極與運動維持良好狀況的病友吳班長負責。他一大早就把攤位設置好（動作比年輕人還快呢），完成後便好整以暇在孔子銅像前暖身練功，等待大家來挑戰。

病友們來到這一站，不但喜見老病友精神奕奕等著大家，活動進行過程中，還能一邊分享抗病經驗，指導腳步挪移、保持平衡的技巧。

