



芬蘭赫爾辛基Kayak划皮艇

科技非新貴 因病卻得福

巴金森讓我提早退休專心享受人生

在竹科服務超過三十年的黃先生正在思索轉換人生跑道之際，確診巴金森！這讓他下定決心揮別沒日沒夜的工作，認真過生活，與家人共享人生。他說，是家人的陪伴與鼓勵，讓他無懼疾病，勇敢圓夢。

採訪・撰文／趙瑜玲

與黃先生夫婦約在新竹高鐵站，因為他們當年為了工作離鄉背井來到這個科技城，落地生根成為一對人人稱羨的科技新貴。但是他們說，科技新貴一點都不必羨慕，用兩倍的工時換取兩倍的收入，並沒有賺比較多；而且，健康並不會兩倍。甚至有同業朋友說，加班費都拿去看病。

平路跌倒左手無力誤為小中風

回憶起發病的過程，黃先生說，有一次夫妻倆返回北投老家，去石牌軍艦岩爬山時，

竟在人行道跌倒，於是去藥房買藥處理傷口，並不以為意。但次日卻發現左手無力，他想起自己有三高及中風家族史，懷疑是不是小中風？就醫檢查，心血管並沒有什麼異狀。

沒想到幾周後，他的左手更加無力，靜止不動時會微微顫抖。醫師詳細詢問他的家族病史，發現黃先生的祖父是巴金森患者。家族病史加上單邊顫抖症狀，醫師推斷應該是巴金森病；嘗試以巴金森藥物治療，症狀果然明顯改善，才釐清了黃先生原來是罹患巴金森。

了解病程不再茫然

在確認罹患巴金森之前，夫妻倆對這種疾病一無所悉；被告知的當下還以為是失智症。黃先生因為在這之前就有其他健康問題，因此當下只覺得：「怎麼這麼倒楣，毛病還真多！」但因為祖父也是巴金森病友，內心還算釋懷。

從醫師口中得知巴金森目前沒有根治的藥物，他們開始上網找資料，認識這個要共處一輩子的疾病。也因為認真做了功課，後續出現的走路步態變化、寫字變小、穿衣刷牙動作遲緩等情形，便是意料中的事了。醫生告訴他們，黃先生還在第一期，將來到了中後期也還能進行深腦刺激術等各種療法，因此對生病的事篤定不驚慌。醫生也提到，初期病情進展不會很快，只要穩定用藥、配合物理治療，便能延緩病情惡化；若保養得當，維持 10 年不變的病人所在多有，不必過度擔心。

黃太太說：「我們的努力目標就是希望把病情盡量控制在第一期，不要惡化。」

家人的陪伴豐富多元

罹病的消息，他們只對近親好友及少數同事透露。但全家人則從上到下全部動起來。

母親從他身體出狀況開始便十分擔心，確定診斷為巴金森後，更是以行動支持他完全從職場退休。年過 80 的老媽媽擅長股市操作，便與兒子一起研究選股，將他過去在科技園區辛苦工作的「賣命錢」轉化為「被動

收入」，以便安心重拾生活，不再被工作綑綁。「賣命錢」的形容詞一點都不為過，黃先生回憶他三十年前入行以來，每天早上 7 點上班，直到晚上 11 點才下班；有時為了配合國外客戶，加班到次日凌晨 12 點多甚至一兩點，也是稀鬆平常。早期由於勞動法規尚未完善，年輕工程師配合工作所需全然付出，已成為生活日常。

黃太太同樣是理工背景，原本也是園區裡的科技新貴，但若夫妻倆都是這樣的工作模式，小孩勢必要 24 小時都在保母家。於是她辦理留職停薪在家帶小孩，利用先生午休時間把孩子帶到公司附近，讓孩子有機會看看爸爸。現在孩子大了，黃先生又生病，她索性不返回職場了，專心陪伴先生。

寶貝兒子克紹箕裘，也進入了科技業。這個園區新鮮人經常找工作上的問題請教老爸、給老爸出功課。黃先生心裏明白：這些問題兒子其實都能自己搞定，跑來問爸爸的真正目的是找話題陪老爸聊聊，讓爸爸動動腦。

黃太太也特別提起「可愛的小姑」——黃先生的妹妹。她經常收集一些保健新知與哥哥分享、討論；有時添購些新奇的養生工具，也找哥哥來嘗試、評比一番。

黃先生強調，家人的支持非常重要；他認為陪伴生病的家人不一定要幫他「做些什麼」，像他家人這樣，自由發揮出各種型態的陪伴，聊聊天、挑戰腦力、嘗試新奇事物、一起出遊等等，都讓他抗病生活豐富不無聊，感到十分享受。

天使醫生讓病情控制良好

然而，面對各種關懷所帶來的新訊息、另類療法的建議，都照單全收嗎？

黃先生曾聽從母親的建議嘗試針灸，也看著朋友相贈的太極拳光碟打過太極；最近太太的好朋友又推薦了精油按摩，以及聽聞雙和醫院有紅外線治療等，也都想嘗試。他們的原則是：只要確定是安全無害的，多試試無妨；但中藥則不敢亂吃。至於效果，黃先生認為針灸有點幫助，讓他的腳比較有力，但因為他也同時聽醫生的建議多多運動，因此無法確知是否為針灸的療效。

至於保健食品適不適合呢？他們問了主治醫生。黃先生五年前從原本的醫院轉來新竹台大醫院新竹分院，在范恬心醫師門診追蹤；五年來病情控制良好，藥量穩定都不必增加。黃先生的日常生活自理都沒問題，僅只偶爾需要太太幫點忙。他們形容范醫師是最專業、最有耐心的「天使醫生」：「范醫師很會鼓勵人，也超級有耐心，不管你問什麼，她都耐心聆聽、仔細回答；每次看門診都半小時以上，有時候甚至長達一小時。」

對於保健食品，范醫師怎麼說呢？黃太太笑著學范醫師說話：「如果你們有一筆錢一



挪威Tromso北極圈遇上極光大爆發



瑞典森林小徑健走



挪威奧斯陸孟克美術館



巧遇傳說中拉聖誕老公公雪橇的麋鹿

定要花掉，去旅遊、運動會更好！」太好了！黃先生就愛旅遊，連運動都不喜歡在固定模式的健身房，他喜歡到處走走。

運動與旅遊、嘗試新事物

因為平衡感較差，黃先生開車曾擦撞車庫牆壁，現在都由太太、兒子掌握方向盤；但這不減他出遊及運動的興致。

生病後，黃先生負責為全家人安排國內外深度旅遊計畫。國外每年一次，兒子曾以遠距工作的模式與全家同遊北歐，欣賞峽灣極光風景；太太的朋友也帶了一趟京都賞楓；也去過中越峴港參訪。國內則以月份為單位，每月一次出遊，全家一起遊歷司馬庫斯、阿朗貳古道、桶後越嶺古道、武陵農場、

太平雲梯等。旅遊型態他喜歡自助旅行，可以安排自己感興趣且方便的景點與交通、住宿、餐食；家人之間彼此照應也比較方便。

未來，他還有好多壯遊清單，包括登玉山、拜訪嘉明湖、飛攬馬祖……為了這些目標，他很認真練身體，日常運動絕不輕忽。現在他每天早上由太太陪同健走或爬山，至少一萬步以上。兩人徒步的足跡包括清大與交大校園、十八尖山、石門水庫……等。

黃先生也喜歡嘗試新事物，例如：在北歐跟著當地人吃鯨魚和麋鹿；日常爬山後他喜歡逛逛傳統市場，感受當地居民的生活。這些新嘗試總能讓他心情大好，完全轉移了對動作不順暢的注意力。



芬蘭赫爾辛基主教座堂

因病得福 提早享受人生

黃先生原本因為工作壓力太大而暫離職場，當時只是想休息一陣子，一邊思考是否轉換工作跑道。未料確診巴金森病，意外地讓他下定決心提早退休，享受慢活人生。黃太太常說他是「因病得福」，黃先生則慶幸自己終於能放下工作好好生活：「以前，他們出國玩，我總是把他們送去機場，自己回去上班。」現在，他終於能放下工作盡情同遊。

黃先生認為，巴金森雖然無法「根治」，但有各種藥物及高科技可以控制症狀。他強調，改善病情的關鍵是「家人的陪伴與鼓勵」。家人與朋友的情感支持，可以讓確診

者勇於踏出家門去運動、旅遊、面對人群、維持社交生活。例如，他非常感謝兒子的勸說及策劃、老婆的細心照顧，全家人壯遊北歐一個月的夢想，竟然提早 10 年圓夢，今生無憾！

他希望病友們都能像他一樣「因病得福」。不要把巴金森當成疾病，試著把它視為如同老人關節退化一樣，是歲月的紅利，給自己充分的理由放慢步調、享受人生。但務必要按時就醫、服藥、規律運動，更重要的是保持愉快的心情，才能幫助大腦分泌快樂激素「多巴胺」，維持身體機能，快樂過每一天！