

心得分享

- 1.維持樂觀和積極的心態，將負面的思考改為正面的能量。
- 2.維持良好的運動習慣，放鬆心情持續自己喜歡的活動，保持身心的自然平衡。
- 3.用日記寫下每天的情況，或每週病情發展的重點。
- 4.身體會告訴自己藥物的反應和效果，配合醫生並充分合作找出最適合的治療方式。
- 5.即使情況不是很好，給自己一些寬容、一點時間，理性地處理；重新調整生活步調和心境，懷抱信心、決心和恆心，確實付諸行動。



快樂或憂愁，就在轉念之間

感謝愛，讓我不孤單

罹患巴金森病 7 年的劉先生，前面 3 年嘗試「自力救濟」而未見成效。在親人鼓勵下接受正規治療後，症狀立即獲得改善。現在，劉先生繼續以口琴在教會服務，他說：「感謝愛，讓我們聚在一起，互相扶持！」 文／劉先生

推估我的巴金森病史，應該有 7 年多的時間。剛開始，我的右手會不自主的顫抖，並且跟右腳同感無力，嘴巴也會顫抖，眼皮偶而也會抖。當時以為自己是中風，同事則說我是自律神經末梢受損。

自救無效 信心潰決

總之，症狀出現的前面 3 年，我並沒有積極就醫，因而不知自己得了巴金森病；只是憑著一股不向命運低頭的執著，堅持採取自力救濟的方式，自己盲目調理。然而，經過 3 年光景，病情好像就跟剛發病之初一樣，沒有

分毫改善。走路時拖著腳步，右手也不住地抖動，整個人的自尊心完全被疾病擊倒，蕩然無存。家人看我這樣，也十分焦急憂心。

回歸正軌 豁然開朗

發病 3 年後，我總算在小女兒鏗而不捨的勸說之下，進了台大醫院。經過抽血檢驗、核磁共振等正規檢查，證實了我罹患巴金森病。醫師對症下藥治療後，功效真是神奇！手不再顫抖、腳步也更加輕盈，內心的憂鬱頓時一掃而空。我這才明瞭，前面 3 年獨自抗病的過程，真是白走一遭，不但讓治療機會

悄悄話 打開心門，讓陽光進來

願所有同病的朋友，不要輕易放棄，要在最困難的日子中找到一個堅持下去的理由。懷著一顆安然的心，善待自己，並感謝所有愛您和您所愛的家人、親友。將過去與未來暫時隔在窗外，讓自己留在今日，打開「心門」讓陽光照進來，自己才走得出去。加油！

推薦閱讀

- 傑克·布朗 (Brown, H. Jackson)
《人生座右銘 (Life's Little Instruction Book) 》
- 曼寧格醫生 (Dr. Karl Manninger)
《與自我為敵 (Man Against Himself) 》



空轉，也讓自己跟家人平添3年煩憂。

繼續奉獻 喜樂活在當下

我是一名基督徒，用口琴服事至今已10年多了，並沒有因患病而中斷。現在，我每天無憂無慮在教會參加晨禱，週間上造就課程；星期六也協助整理教會；星期日的主日崇拜，我吹奏口琴，帶領弟兄姐妹唱出美妙的詩歌。

我每天最少吹奏20首詩歌，除了沉醉在優美的旋律當中，竟然發現我的口、眼不再不自主的抖動，這真的是意外的收穫！這讓我想到《聖經》所說的「萬事互相效力」。用喜樂的心，活在當下，看見自己所擁有的，不看自己所沒有的。

每一個人都有一種甚至多種恩賜，盡情在你的恩賜中忘情的揮灑吧，讓自己快樂的度過每一天，這樣對你的病情將大有幫助。《聖經》也說：「喜樂乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」快樂或憂愁就在轉念之間；快樂過一天或憂愁過一天，都是24小

時，但我們的喜樂或憂愁，卻會影響一家人的氣氛。

「愛」，凝聚眾人之心

今天，我很不好意思地在此「現身說法」，聊聊自己的經驗，乃是為了一個字——「愛」。

我們都知道，照顧病人是件很辛苦的事，我要藉著這機會向各位家屬表達最深的敬意，因為有你們永不止息的愛，才能讓我們聚在一起，分享彼此抗病的經驗，互相加油打氣。感謝吳瑞美主任看到我們的需要，也感謝醫護人員一路上的呵護跟照顧。同時，也要向促成每一次病友活動的會友、家屬說聲謝謝：有你們真好！因為有你，我們永不孤單！