

積極樂觀，治療就成功了一半！

喜樂的心，乃是良藥

文／呂幸樺 台大醫院巴金森中心護理師



呂幸樺護理師於「巴金森症暨動作障礙中心」服務近5年，陪伴無數病友從剛被診斷出患病時的無助、恐懼，一路走到積極、樂觀正向面對疾病。在這些與巴友相處的過程中，她自己也體會到許多珍貴的人生經驗，特別是面對生命中的挫折。幸樺透過這篇文章，除了與讀者分享這些體悟，更想告訴勇敢抗病的病友們：「你們每一位都是生命的勇士、抗病的勇者！」

我在2002年進入台大醫院，原本在神經部病房服務；2007年11月，神經部在吳瑞美教授帶領下，與戴春暉醫師、林靜嫻醫師共同努力成立了台大「巴金森症暨動作障礙中心」，我也很幸運地轉到中心服務，至今也快5個年頭了！這近5年的歲月裡，在醫師們的教導下，我不僅學習了巴金森症的相關專業知識及照護技巧，更學習到如何與病人、家屬相處。

病友成為老朋友

回顧這幾年來的心情，有一種很微妙的感覺。照理說，我是病友照護者的角色，但幾年下來，我卻由衷感謝病友及家屬對我的鼓

勵與支持。每一次中心舉辦活動，大家總是熱情的回應、熱心的參與。病友們回診時，即使沒有醫療或照護上的需求，也都會進來中心跟我打聲招呼、談談近日的狀況，大家就好像老朋友一樣加減聊上幾句。這種和病友、家屬變成老朋友的親切感，是在其他工作中沒有過的。

記得每一次舉辦研討會，大家都會盛裝出席、熱烈提問，會後也都不吝地給予我們所有的工作人員高度的肯定與讚美！這些肯定每每化成我們繼續努力的原動力。每次出遊看著大家歡喜快樂的表情、開心地互動，相信大家和我一樣，內心深處已留下許許多多

美好的、珍貴的記憶。

神賜我推動正向循環的機會

一路回想，我很感謝上帝給我機會擔任這個職位，透過與病人相處互動，讓我學習到很多寶貴的人生經驗。尤其我由衷感謝那些積極、樂觀的病友們，他們每一位都是生命的勇士、抗病的勇者！透過他們的抗病經驗分享，我學習到他們如何面對人生的種種經歷，特別是從剛被診斷出罹患巴金森時的無助、恐懼，到後來如何樂觀正面向對疾病。這些真真實實的心路歷程，我都是透過病友們無私的分享才能體會，然後也才有機會將這些正向的經驗再分享給其他的病友與家屬。就這樣，我們巴金森中心開啟了一個正

向的、樂觀的循環，漸漸擴散、影響更多的病友。

聖經上說「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」（箴十七22）吳醫師也常鼓勵病友：「積極、樂觀的態度是治療成功的一半。」在臨床實務上，我們也發現「正向思考」的病友病況通常都比較穩定。

每個人的一生當中，都無法選擇我們要生什麼病，但我們可以選擇面對疾病的態度。台大醫院神經部「巴金森中心」是一個大家庭，我們會一直努力地陪伴大家走過生命的短暫低潮，積極地控制疾病，一起迎向更健康、更美好的未來。

經過幾年來的觀察，
我發現許多病友透過以下方式
與巴金森和平相處：

1. 規則服藥。
2. 每日規律運動：加強肌肉的伸展及關節活動度的維持。
3. 保持身心愉快：正向思考、不生氣、願意寬恕並常常感謝；思緒不要只專注在罹病的事。
4. 培養興趣：從事會讓自己快樂的休閒嗜好（如：唱 KTV、學才藝）
5. 正常的生活作息、多吃蔬果、睡眠充足。



呂幸樺護理師（右一）在病友團體與病友同樂