心情小站

心靈的顫動之美

我依然還有明天　作者:陳施碧雲 女士

35年次的我，罹患巴金森氏症已有8年，想不到今年2009高雄世運高齡64歲竟有幸擔綱世運槌球公園表演賽新制女生5人組中華台北代表隊的隊長！一個患有巴金森氏症的患者居然能夠把槌球打得這麼好，要感恩我的貴人慈濟台北分院神經外科陳新源主任，第一次前往看診時，初見陳主任就覺得跟他很投緣，他那慈祥的面孔，永遠帶著微笑，當檢查診斷我罹患巴金森氏症時，陳主任便細心又耐心的叫我不可以排斥它，並要學習和它做朋友，我的心態才開始調整過來，先前因發病而暈眩嚴重時，因暈得很厲害又伴隨嘔吐，天旋地轉連眼睛都張不開，內心是極度焦急煩躁，常自問我是怎麼了，我到底得了什麼病？我的生命是否已到了盡頭？我是否還有明天？

之所以和陳主任結緣，係因為兒子經常上網查詢有關巴金森氏症的訊息，得知花蓮慈院的神經外科設有專門研究巴金森氏症的團隊，於每星期五會到台北分院看診，媳婦勸我不要錯過黃金醫療期，在兒子和媳婦帶領下到台北分院接受醫治，初認識陳主任時，因長達2年暈眩症狀和抖動厲害，於是忍痛休息了約五年的時間不打槌球，在陳主任的仁心醫治下，加上自己是非常配合的病人，於二年前我又能再度復出打槌球，也因此才能當上世運國手這是我今生永遠忘不了的經驗，現在的我每天早上和下午都會到球場打球，不但球技日趨進步，亦培養出良好的球品，因我感覺對明天充滿喜樂與盼望，鼓勵與我有相同疾病的病友們遠離悲觀不要自怨自艾，相信明天會更好。





打開內心那扇窗　作者：徐張家鳳 女士

我深深相信這句話：『當上帝關起你的一道門，就會為你打開另一扇窗』。

記得當初陳醫師(我的主治醫師)很委婉的告訴我，檢查結果是巴金森氏症時，我突然覺得眼前一片黑，什麼景象都看不到。 努力回神故作鎮定，與醫師道謝後離開診間，我終於忍不住衝到廁所內狂哭，無法接受當時的診斷，原是個活蹦亂跳閒不下來個性的我，知道自己得到巴金森氏症時，那種感受...應該以什麼來形容？就像從" 天堂" 搭自由落體直接掉落" 地獄" ，雖然這是一句俏皮話，但當時的我真感覺不到"明天"的存在。

現在回頭想想，那已經是５年前的事了；從發病到找對醫生，最後確定病因，我的心境跟著一路起伏。

從一開始找不到病因心中的疑問：「我到底怎麼了」？

到最後確定病因後心中的吶喊：「為什麼會是我」？

直到現在的我接受：認了..... 並試著接受它。

認了，並不表示我屈服任由病魔宰割。

認了，是我決定面對這一場漫長的戰役，

迎戰的先決條件就是要先站穩腳步，並且充滿信心。

然而，這需要一點點勇氣加上一點點運氣。

勇氣，自己給。運氣，全交給關了我一道門的上帝。

祂讓我遇上了好醫生，遇上一群努力為''巴金森病友''爭取福利及照護的熱心人士。在他們的辛勤奔波下，我見到了希望的曙光。

祂讓我遇到了一群樂天知命的病友，使我明白，

病人原來可以活的這麼有活力、這麼快樂過日子。

雖然巴金森讓我失去了我熱愛的幼教工作，讓我失去俐落的動作。但是，也因它讓我重新認識生命的價值。

生病之後我的心曾經有在谷底徘徊，但是那種日子是對自己及家人最大的折磨，身體病了是不得已的，但是要是連''心''也跟著病了那多划不來，所以要勇於打開那扇窗並讓這窗散發出您的光芒。

~~與病友共勉~~

生活實用常識

提供者:徐張家鳳 女士

如何讓變黑的銀飾變亮呢？
銀飾如果不配戴最好是將它密封避免與空氣接觸以免氧化變黑
那要是變黑了怎麼辦呢？

很簡單的只要拿一張衛生紙
然後將立可白塗在衛生紙上
待立可白乾了之後擦拭銀飾
銀飾馬上變的亮晶晶的~~
~~大家可以動手試試看哦~~

笑話一則.....花枝麵

麵攤的招牌上寫著''花枝麵店''
客人:老闆娘來碗花枝麵
老闆娘將麵煮好端給客人
客人在碗裡找了半天
納悶的問:請問您這花枝麵裡頭

怎麼一片花枝都沒有
老闆娘:我沒賣''花枝麵''呀!!
我的名字叫做''花枝''
我招牌寫的是''花枝.麵店''

協會錦囊

會員加入資格：

1. 病友（如巴金森氏症、肌張力不全、原發性震顫等）。
2. 病友之照顧者（如家庭成員、朋友或社會善心人士）。
3. 醫療照護專業人員。
4. 從事醫療相關產業之企業人士。

會員應享之權利：

1. 會員本身享有免費參與本會舉辦所有之活動，如醫療資訊推廣教育、病友交流活動、藝文研習營。
2. 由協會積極協助病友參與各區就業輔導中心定期舉辦的徵才活動。
3. 定期收到本會精心製作之刊物，內容包含醫療新知、病友交流園地、藝文訊息等。

會員應盡之義務：

1. 繳交年費。　2.參與會員大會。　3.參加會員聯誼活動。

台灣鬱金香動作障礙關懷協會
Taiwan Tulip Movement Disorders Association

2009年 第7期

做您翼下的風.....

www.twtulipmov.com.tw

總編輯：林聖皇，徐張家鳳
編　輯：陳新源，林瑞榮，施曉雅，鄭均洹，劉康渡，葉伯壽，吳良襄，游佳惠，劉美黛，蔡昇宗，李芝緯，林麗蓉，陳淑芬

立案字號：台內社字第0960138590號 / 協會地址：106台北市復興南路二段268號2樓之4 / 電話：03-8576526 / 傳真：03-8576716

國內郵資已付
花蓮郵局許可證
花蓮字第203號

心情小站

● 我所認識的巴金森朋友 ●　作者：曾耀琳 先生

經由朋友阿亞邀請
一起加入騎單車行列
才得以認識一群帕金森氏症患者
因此進而了解此一病症
對身體造成不同程度的傷害
有些病友仍舊抱病上班工作
也有已經退休的
但是他們都有一個共同特質
~勇敢~
勇敢面對病魔按照醫師囑咐用藥
勇敢面對生命活出自己
他們相約一起騎單車
一起歡唱
而我很高興參與其中
擔任護騎的工作
大家在騎車和歌唱中
互相鼓勵扶持
快樂聊天開心過日子
不知不覺的我們成了知己..
成為一個和諧的家族..
彼此勉勵扶持
我覺得這種感覺很好
雖然他們帶著病痛但依然開朗
不但不會自怨自艾
而且都勇於面對
和他們在一起心情不知不覺
也跟著快樂起來了
經過一年多無數次的團騎與生日聚餐
南至泰武 北至南投 阿里山大家已凝聚一股無形的力量
是正向也是向前邁進的力量
我相信 只要按時服藥加上勤於運動
只要心中充滿希望任何人都能活得更有生命力更有朝氣
我覺得他們都是勇者的化身勇於接受而不向命運低頭的勇者
值得我們去學習和尊敬的對象

熱心捐助名單

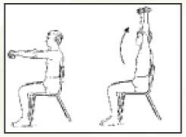
黃魏銘先生：100元、黃逸祥先生：20,000元、黃寬仁先生：10,000元、黃逸祥先生：10,000元、曾瓊瑤女士：3,000元、陳乾隆先生：1,000元、李素卿小姐：6,700元、柯錦村先生：500元、神經外科年會募款：15,310元、劉家裕先生：100,000元、陳廉清先生：6,600元、統一發票中獎：400元、愛力根公司：50,000元、海橋國際公司：2,400元、蕭志成先生：2,400元、愛力根公司：2,400元、林聖皇先生：2,040元、安斯泰來公司：2,400元、諾華公司：3,000元、杏霖公司：2,400元、塩野義公司：3,600元、陳惠芝小姐：1,600元、劉伊宏先生：100元、陳冠霖小姐：200元、周新喜先生：100元、統一發票中獎：400元、劉德川先生：300元、劉最評先生：100元、鄭仁昌先生：100元、美敦力公司：8,400元、游秀杏小姐：500元、陳廉清先生：1,200元、吳良襄先生：1,200元、黃麗娥小姐：20,000元、統一發票中獎(7、8月)：700元、曾瓊瑤小姐：3,000元、鄭均洹先生：10,000元、廖肇華先生：6,000元、鉑康科技股份有限公司：30,000元、黃魏銘先生：100元、百靈佳殷公司：50,000元、陳新源先生：12,000元、日龍儀器公司：30,000元、曾馨儀小姐：10,000元、吳良襄小姐：12,000元、游佳惠小姐：9,200元、黃寬仁先生：20,000元、百靈佳殷公司：10,000元、楊雅涵小姐：60,000元、陳冠合先生：10,000元、黃麗娥女士：20,000元、鉑康科技股份有限公司：36,000元、王鋐源先生：100,000元、巫雪香小姐：4,200元

＊溫馨提醒：運動和動作需於自己身體適度的範圍執行 ，切忌勉強。

提供者：花蓮慈濟醫院-復健科 物理治療師 陳家慶

上身運動

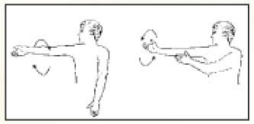
主旨：加強肩膀、手臂和胸的柔軟性。



抬手臂

1. 雙手握毛巾，儘量向上和後抬到胸後。
2. 將毛巾帶回來。

手腕畫圈



1. 手腕往每個方向畫圈五下〔順時鐘和反時鐘〕。

腿部運動

主旨：加強腿部的柔軟性和力量。



腳踝運動

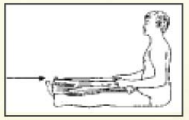
1. 腳踝畫圈。
2. 每個腳踝同一方向畫圈十次，再反方向十次。

腿腱伸展



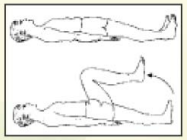
1. 將一腿擺在凳子上。
2. 將雙手擺在腿上，雙手儘量往前伸。
3. 維持此姿勢20秒。

腿肚伸展



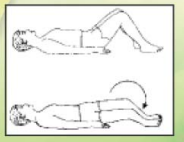
1. 一腿伸直坐下。
2. 用一條毛巾套住腳。
3. 拉住毛巾，維持姿勢20秒。

以膝抵胸



1. 背部向下平躺，雙腿伸直。
2. 慢慢彎曲一膝，儘量以膝貼胸。
3. 將腿放下。

滾髖部



1. 背部向下平躺，彎曲髖部和雙膝。
2. 雙膝併攏，雙腿往右轉再往左轉。

姿勢

帕金森症的症狀和活動量的減低可能導致姿勢的改變。病人會發現雙肩和背部逐漸彎曲、駝背，並且下巴突出。髖部和雙膝可能無法完全伸直。

這些運動幫助您在坐著、站著和躺下時儘量保持好的姿勢。使背保持挺直，維持後腰的生理彎曲，雙肩往後並且下巴往內收。

睡姿

1. 勿須使用過多的枕頭，這會導致頸和背部的姿勢彎曲。
2. 試用一條捲起的小毛巾，或是將一軟枕聚攏墊在頸下。這幫助維持頸部正常的彎曲。

（×）錯誤



（○）正確



坐姿

1. 如果坐著超過15分鐘，須選擇硬質椅面和靠背的椅子。
2. 坐在整張椅子上，將一捲毛巾放在腰後，並且背部要靠在椅背上。
3. 避免在椅子上睡覺，因這會導致背部姿勢的彎曲。

（×）錯誤



（○）正確



站姿

切記站著時髖部、雙膝和背要挺直，肩膀向後〔肩胛骨往內縮〕，和下巴往內收。



提供者：花蓮慈濟醫院-復健科 物理治療師 陳家慶

動作竅門

對帕金森症的病人而言，日常生活動作會成為一種挑戰。

這些動作竅門會有幫助，但是它們的效果因人而異。

走近並在椅子上坐下來

1. 以斜的方向走向椅子或床。
2. 當走近椅子時，想像地上有一時鐘，轉身背向椅子。將雙腿輪流抬高，移向3點鐘方向〔如果您向右轉〕或9點鐘方向〔如果您向左轉〕。
3. 反覆移動雙腿直到雙膝彎碰到身後的椅子。
4. 向前傾身，彎曲雙膝。
5. 慢慢坐下。
6. 如有需要可扶著椅子作為支撐。













從椅子上站起來

1. 往座椅邊緣滑動或扭動。
2. 將腳往後擺。
3. 從髖部彎腰，身體向前傾，直到鼻子超過腳趾頭。
4. 往前向上站起。
5. 如有需要可將雙臂向前伸。
6. 當向前彎腰時可以先前後搖擺幾次，最後將身體往前彎曲同時兩腳向下一蹬，將身體引身向上站立。
7. 在走動之前先在原地站定以確定您已找到平衡感。









在床上轉身和從床上站起

1. 當背部向下平躺時彎曲髖部和雙膝。
2. 往一邊轉並將手臂帶到同一邊。
3. 病人可在床邊裝置一扶桿以助他將自己從床上拉起。
4. 當在床邊時先將雙腳伸到床下。
5. 以雙臂撐起直到坐起為止。

