

除了樂觀 更需努力



文 / 阿華

3月26、27日那兩天，台北天氣真不好，下著雨、氣溫又低，感覺又濕又冷。但是對本次巴金森國際研討會的主辦者與病友家屬來說，這兩天是意義重大且溫暖熱情的好日子，我有幸兩天全程參加研討會，課程結束後感覺收穫不少！

以我的病情而言，最苦惱的莫過肌張力不全的問題，「抽筋」是每天早晨必定上演的戲碼。這次參與此會，與醫師或其他病友接觸後，有機會向他們請教此問題，並得知解決的前景，令自己安心了不少。

會場有許多讓人動容的畫面。不少行動非常不便的病友，也都出席了大會，對我而言，他們是一面供我思考的鏡子；參觀病友們的藝術或手工作品，心裡則深受感動。

這兩天也讀到一句話，令我不斷的深思：

「巴金森病人要全然地放鬆身心，接納自己，接納現實；要毫無條件地關愛自己，關愛他人。」

巴金森病至目前為止尚無可根治的醫療技術或藥品，因此只能讓自己振作起來，配合治療來改善減緩巴金森症狀。所以，病友的人生路途，除了樂觀努力外，還必須加倍再加倍的樂觀努力。

「自己要努力」也是我參與此研討會後，最重要的感想。

