

改變心情、展現笑容 掌握自己、事事盡力



病友暨志工 周景白 / 作者

身為巴金森病友兼台大醫院巴金森症暨動作障礙中心志工的我，在兩年前就知道第八屆亞太巴金森協會國際研討會要在台北舉辦，當時我就已經決定要報名參加了。經過兩天的會議，果然讓我有不虛此行的收穫。

珍重永遠的巴金森之友

首先，最讓我感佩萬分的是，在這樣的國際研討會上，竟然是由病友黃國榮先生的紀念演講揭開序幕。我沒有見過黃先生，但我知道他對巴金森之友會刊的貢獻，巴金森之友也已經出版了黃國榮先生的紀念專輯。這樣的安排，讓我見識到吳瑞美主任對這位永遠的巴金森之友是如何的珍重。

貪心課程 內容爆滿

看了議程表，再聽了一天半的完整演講，我感受到主辦單位的用心和「貪

心」，竟然在一天半的議程中，把巴金森症（以下簡稱PD）的病因及診斷、PD在跨領域間的處理、PD的非藥物治療方法、PD的治療、及PD之非運動障礙症狀的治療等五大方向都加以介紹；另外還納入日常生活的運動策略及非藥物治療方法等兩個專題；此外，還安排各區PD協會彙報。我十分肯定主辦單位的用心，也不得不佩服他們的企圖心（捉狹地稱之為「貪心」吧）。這樣的安排，想必每一位演講者都感受到時間的壓力，真難為他們了；倒是我們參加者，還真是幸福呀！

實用知識 立即體驗

透過課程，我了解到PD病理過程的潛伏期大約有10年之久，而當出現典型PD運動症狀時，患者體內的多巴胺已經流失了大約70%！真希望有關運動前期症狀的檢測研究能夠有顯著的突破，以期及早發現、及早治

療。此外，我更第一次聽到：研究顯示嗅覺減弱也屬於PD前運動徵狀之一。

最實惠的是有關PD及其他腦疾病的神經音樂治療，讓我知道經常聆聽自己喜歡的音樂原來可能改善病情，也可改善患者的情緒與生活品質。我也想成為那樣的受惠者，所以現在我的生活環境中，總常有音樂相伴。

了解醫技發展 對治療更有信心

這次的國際研討會讓我對各種治療方法有了更進一步的了解。各國都在努力研究幹細胞與基因療法，讓我對未來的治療更有信心。我同時也特別注意到使用貼片的簡便治療方法，因為過去曾聽一位病友提起，他都定期到香港購買貼片；這回聽說貼片也即將在台灣上市，會場取得的相關簡介資料對我也很有實益。

與香港巴友相見歡

在各國PD協會的介紹中，我對香港帕金森症基金以及香港帕金森症會有極深刻的印象。我看了他們出版的季刊《柏友新知》及《柏之訊》之後，深受感動。《柏友新知》主要提供醫、藥、言語治療、職業治療等各領域的專業新知介紹；《柏之訊》則有許多病友的經驗分享；此外，他們的網站上也有許多資料可參考。很特別的是，他們的執行委員是會員大會慎重選舉產生的。

香港帕金森症會的與會代表還很熱情地

邀約我們在大會結束後共進午餐。他們的熱情、正向、積極，深深打動我的心。

找回興趣快樂抗病

在會場的兩邊，我看到許多病友的手工藝作品展出。透過每一件作品，我對病友們克服身體的障礙，認真完成每一件作品的精神深表敬佩。真希望每一位病友都能找回自己的興趣，快快樂樂有成就感地過每一天。最後，我願意用吳瑞美主任口述的黃國榮先生箴言來與大家共勉：

你不能決定生命的長度，
但你可以控制它的寬度。
你不能左右天氣，但你可以改變心情。
你不能改變容貌，但你可以展現笑容。
你不能控制他人，但你可以掌握自己。
你不能預知明天，但你可以利用今天。
你不能樣樣勝利，但你可以事事盡力。

