



2011年陳國顥(右一)與病友們同遊新社風林谷

踩出第一步，巴金人生大不同

騎跡車隊陳國顥單車圓夢

寧為單車人，不做病人；

陳國顥勇敢重拾單車夢，帶領病友在踩踏間開創新人生。

專訪／陳國顥 採訪、撰文／江復正

65歲的陳國顥在12年前發現罹患巴金森病，3年後到高雄長庚醫院接受神經內科用藥，因而結識張永義醫師，並受張醫師邀請共同發起成立「聰動成長協會」，擔任創會常務理事。張醫師於首任任期屆滿後，擬傳承給熱心的病友或志工，便由陳國顥接下第二屆理事長（2009-2012）的重任。在此期間，他成立騎跡車隊，足跡遍及全台，帶領巴友勇於向疾病挑戰，也藉由單車，看見人生不同的風景。

重拾單車趣 以車會病友

聰動成長協會的騎跡車隊一開始並沒有大

張旗鼓地「正式成立」，而是由一群喜好單車運動的病友、家屬和志工自然形成，成員最多時達到廿餘位。

陳國顥原本就有騎車的習慣，發病後卻因為經常摔倒而中斷。一次，陳國顥參加張永義醫師的健康講座，提到國外有七、八十歲的病友走路雖不平衡，卻可穩定騎乘單車。不久，又結識發病20年的賴先生，因為動了DBS手術，依然可以騎車。這兩個鼓舞，讓他重新燃起再度踏上單車的希望！就這樣，他重新踏上踏板，從小折開始練習，再漸次轉換淑女車、登山車，一路升級到專業等級的

公路車。

重新騎車之後，陳國顯與聰動成長協會的幾位車友共同成立「騎跡車隊」。幾位隊友因為巴金森「年資」不同，身體狀況差異也頗大。初發病二、三年的病友，踩踏和平衡比較沒問題；動過DBS的資深病友、有異動現象或身體僵硬的朋友，騎車時車友都會熱情主動地在前後陪伴防護。然而神奇的是，他們平常走路時步態顛顛，騎車卻能左右搖晃而保持車身的平衡。特別是停等紅綠燈時，從背影觀之，這些騎士儘管晃動著身體，但就是有辦法在綠燈亮時踩踏出車，並保持直線，安全地前進。

上山越海 人車共圓夢

這幾年，陳國顯在亦師亦友的張教練以及各地車友的陪騎下，遠征台灣各地。鄰近的嘉南、高屏地區算是小case，花東最美、最具挑戰性的路線也有他們的輪跡；高山公路如阿里山、日月潭、合歡山也沒放過，甚至跨海遠征小琉球、澎湖，無論獨騎或團騎，總是要圓單車人的夢。

從2008年到2013年將近六年時間，每人每年少者3,000公里，多者6~7,000甚至10,000公里；每次的出動，都有精彩的記錄發佈在網誌上。

單車赴會 環台壯舉

2011年，亞太巴金森大會於台北舉行時，陳國顯決定來個「單車赴會」。他邀請同為巴金森病友兼車友的曾國修，加上教練共三人，一路從高雄騎單車北上，經過四天三夜抵達台北，成為大會最值得驕傲的與會病友。

其後，陳國顯更在張教練及兒子的陪同

下，分別在前年及去年完成單車環台壯舉。最近這兩年，他更參加單車挑戰賽——經過60公里暖身秀之後，便都是百K大挑戰，陳國顯幾乎無役不與。他同時也許下心願，明、後年如果時機成熟，還計畫遠征中國大陸，由北而南地挑戰一趟那不可能的任務。

寧為單車人

陳國顯認為，除了騎車，太極拳、健康操、唱歌聯誼，也都是病友不錯的選擇。陳國顯早有20年練太極拳的經驗，某次在練「推手」時，老師發現他的身體僵硬，原來那時他已發病而不自知；為此，他對太極拳產生了很大的心理障礙，以致放棄。如今，騎單車恢復了他的自信心，近半年來不但逐漸恢復練拳，更期望能在聰動成長協會指導其他病友練習太極拳。

「騎車的信念要堅定，動起來就有好處；身體自主了，就絕不放棄。」陳國顯說：「我已不知自己是巴病人，而是單車人了！」



蜿蜒曲折的長坡是陳國顯眼中巴友最好的復健訓練。



對初騎者的建議

騎車最大的好處是自己能夠「行動」，不再是家屬的負擔。不過，對於初次嘗試的入門者而言，意志力和決心是一大考驗。

一開始，需先調整心態，不好高騖遠，先平實地從設施便利、風景優美的自行車道開始；如計畫遠程，也可以「四輪載兩輪」的方式，方便補給。「騎跡車隊」每周六或日都有團騎活動，主要以南部地區景點為目的地，歡迎南部的病友多多參加。

初學者一定要做好安全防護措施，護膝、護肘、安全帽等防護配備缺一不可。此外，還要相互提醒服藥及配藥，以維持藥效。

踩踏時，應注意兩腳使力平均，才不會發出怪聲而影響騎乘心情。陳國顯認為，「病友們騎車最好踩高轉速；多騎坡道才具有氧效果並訓練腿力。這樣的訓練能強化我們走路的能量。」也因此，車友們常揶揄他「見坡心喜」，因為他知道其箇中益處。但是他還是要再強調，病友騎單車一定要按部就班循序漸進，以安全為第一要務。

「跨出第一步總是最困難的。但當您跨上座騎、握緊龍頭、踩上踏板，您會發現，世界變得不一樣了！」陳國顯表示，雖然騎車不是治病特效藥，但可以增強腿部的肌力，減緩病症惡化，改善緩慢的症狀；心理層面也因為能獨立行動、減少依賴他人而更踏實！

