



巴友卡拉 OK 團歡唱忘憂

唱所欲言 復健也OK

巴金森病可能讓肢體動作較不靈活，但千萬別讓心情也鬱悶啊！
唱歌吧，病友組成的卡拉 OK 團每周開唱，
不但紓壓釋懷，更具有復健效果，一舉兩得。

採訪·撰文／沈沛辰、趙瑜玲

電梯門一打開，朗朗的歌聲與笑聲一起迎面而來。這是台北市長青福利會位於農安街的聚會所，唱歌的人，都是巴金森病友及家屬。大夥兒聚在一起唱卡拉OK已經三年了，歌友越聚越多，原本一周唱一次不過癮，現在已經擁有兩個歡唱據點。

病友團體 母雞帶小雞

卡拉OK團的創團元老曾東漢先生表示，這卡拉OK團的成立，要感謝「台大醫院巴金森症暨動作障礙中心」。巴金森中心每月一次的病友聯誼會，讓病友能夠彼此交流、交換經驗。也因為這個機緣，病友們的聯誼活動逐漸往多元化發展，觸角伸得更廣，並善加利用彼此生活上的資源，才有了現在這兩個卡拉OK團。

2011年4月，幾個在臺大醫院巴金森中心結緣而熟識的病友，有感於每月一次的相聚不夠盡興，於是開始「揪團續攤」。續攤要去哪呢？因為大家都喜歡唱歌，就去唱歌吧！

一開始，是由曾東漢邀請大家到他家唱卡

拉OK，每月一次。沒想到連續九個月唱下來，人數越來越多，大家擔心干擾曾大哥的小孫子讀書，於是轉戰另一位張大哥家中。張大哥的太太罹患巴金森病16年了，都是由張大哥陪伴，兩人也很喜歡唱歌，家中音響設備齊全。

在張大哥家中唱了一段時間，陣仗又更大了，於是設法商借中華電信聯誼視聽室，唱了幾個月。但隨著中華電信的規定逐漸嚴格，僅限員工家屬使用，卡拉OK團又得搬家。這次，大家決定找個可長可久的場所，病友們開始分享資訊，齊力奔走，終於從2012年8月開始，落腳在台北市長青福利會。

唱歌復健 擴大朋友圈

有了固定的聚會場所，大家的向心力更強，病友人數也持續增加，有來自台大、長庚的病友，也有病友們在輪椅太極活動所認識的病友。每次聚會，病友加上照顧者，總是熱鬧非凡，大家越唱越開心，於是從12月開始，歡唱時間從每月一次改為每周一次。

甚至有些病友覺得唱得不過癮，還會轉往附近病友家繼續「唱」所欲言，或另約飯局維繫感情。

由於第一個卡拉OK聯誼會的成功，再加上唱歌的病友紛紛感受到，歡唱不但能紓壓，唱歌之後，某些症狀居然獲得改善，特別是說話、咬字方面的問題；而且為了歌唱換氣，會伸展胸膛用力呼吸，感覺胸部肺部更開闊了。「唱歌也能做復健」的消息在病友之間奔相走告，大同區建功里周志賢里長於是免費提供里民活動場所給病友歡唱，第二個卡拉OK據點就這樣從2013年3月開張，病友有了更多時段及地點可以選擇，交友圈子也擴大了不少。

病友感想 貼心分享

從巴金森症狀治療的觀點而言，唱歌對巴友確實能有所幫助，特別是有語言障礙的病友，可以把唱歌當作一種口腔復健；對病友而言，唱歌更讓心情明顯改善。

許多病友得病後便鬱鬱寡歡不想出門；一想到朋友交誼，就會落入「行動不俐落又不能做什麼」的自我設限。結果成天悶在家裡走不出去，生活品質陷入惡性循環。參加卡拉OK歡唱後，病友們發現「山不轉路轉」，

行動不俐落，唱唱歌也很開心；在歡唱中紓壓釋懷，也結識了同為巴病所擾的朋友，大家有相同的經歷、類似的煩惱，不需在意他人目光，能夠坦然互訴心事、相互體諒，連家屬也能藉此交換心得，無論病友或照顧者，都能輕鬆踏出「開懷抗病」的第一步，感受到自己不再是一個人孤獨面對巴病。

在卡拉OK聚會現場，趁著其他人高歌之際，病友們也分享了他們的心得：

發病6年的郭小姐說：「患病後期，開始出現口齒不清的狀況；我將唱歌當作訓練，讓自己多動動口，對延緩惡化很有幫助。」

總是陪著兒子、帶著看護一起來的張媽媽表示：「我兒子是早發型，不到30歲就發病，多年來一直悶悶不樂。自從唱歌之後，他不但說話改善了，更重要的是心情變好了。」她滿懷感恩地笑著說：「聖經說的對，『喜樂』乃是良藥。在歌唱中，我又看到了開心的兒子。」

還沒開唱的病友趕快揪團吧！

全台各地有不少巴金森病友會，也許在那裏可以找到志同道合的歌友喔～

台灣鬱金香動作障礙關懷協會（台北市）
 台大醫院巴金森之友協會
 台北榮總巴金森病友協會
 台北長庚鬱金香之友聯誼會
 林口長庚巴金森之友
 彰化基督教醫院巴金森病友會
 成大醫院巴金森之友協會
 高雄市聰動成長協會

病友K歌何處去？

台北市長青福利會

每周一下午 13：30～16：30，國定假日休息
 台北市中山區農安街 277 號 4 樓之 1
 （農安街建國北路口）

台北市大同區建功里里民活動場所

每周五下午 13：30～16：30，國定假日休息
 台北市大同區重慶北路一段 83 巷 37 號