

中風真好！

文／草屯分院 復健科 職能治療師 郭垣彰

作者協助病患進行復健，希望能提高他們的生活品質。(郭垣彰提供)

走進復健科職能治療室，便聽到一位大哥用洪亮的聲音說：「中風真好！」還伴隨著爽朗的笑聲。

仔細一看，是位體格精實，年紀不到50歲的壯年男子，正在鼓勵愁眉苦臉的其他病友。很難想像，1年前的他，是需要兩個女兒，一個在前面壓腿，一個在後面推背，才能在床緣坐得住的高張力中風患者。當時他的言語充滿負面情緒，總是抱怨老天爺對不起他，還告訴大家不要再當好人，因為好人不長命，十分憤世嫉俗。現在的他完全不一樣了，可以自己坐、自己站，也可以自己走，更重要的是，他就像個重生的人，抱著知足感恩的心，再一次感受他的生命，也不斷以過來人的身分鼓勵周遭病友。

1年中風兩次，他失去了健康和快樂

他名叫阿峰！阿峰是位菜販，每天天沒亮就要外出工作，辛苦賺錢養老婆和3個女兒；而且他很孝順父母，每個月都會拿錢給母親貼補家用；對兄弟也很好，兄弟資金調度困難，他一定幫忙到底；他還是虔誠的信徒，有空就到廟裡替信眾服務。然而，他卻在1年之內連續中風兩次，第1次還可以跛著腳走，第2次就完全倒地不起了。

阿峰從一個擔負養家重任的一家之主，突然變成完全沒有行為能力，一切都要仰賴他人的人。大小便失禁，需要家人幫忙換尿布、洗澡、餵飯、喝水，就連想翻個身或伸手抓癢打蚊子，都沒辦法自己來，甚至因為口齒不清，心中的痛苦也無法完整表達。

治療師一席話，他調整心境重新出發

職能治療師了解他的狀況之後，勸他要樂觀積極的復健，才能趕快好起來，他起初無法接受，反而嗆治療師：「妳沒中風，不知道我有多痛苦，才會說得這麼輕鬆！老天爺不公平，當壞人好了…」。治療師不再苦勸，反而開始稱讚他好福氣，有這麼孝順的女兒們，每次來復健都由3個女兒當中的兩個來幫忙。於是，阿峰慢慢冷靜下來，說到他的3個女兒是多麼的懂事又孝順，念高中的大女兒為了方便白天照顧他而改上夜校；國中的二女兒與國小的么女會輪流幫他洗澡；老婆則是每天為他張羅三餐還不忘準備飯後水果。

治療師在他情緒平靜後，接著說：「如果沒中風，你會知道你有這麼好的女兒和老婆需要珍惜嗎？中風不會突然發生，而是你

或多或少有不好的生活習慣，比方說熬夜、經常吃大魚大肉或仗著自己年輕所以不運動，這才導致中風。生病是老天爺對你的提醒，讓你有機會停下腳步，檢討自己的生活習慣，也讓你有時間與家人相處，重新學習到知足感恩。」

從此，阿峰開始努力的復健，每天總是練到汗流浹背，再苦再痛都咬牙撐過，並且很積極的幫忙復健師鼓勵其他病友。所以，當哪一天你聽到有人開心的說「中風真好」時，不要懷疑，他沒有瘋，他是快樂的賣菜阿峰。☺

阿峰女兒寫給作者的信：

我爸爸在一年之中連續中風兩次，一次比一次更嚴重。第一次輕微中風在家自行走路復健，由於姿勢不正確右側的腳總是拖著常常把鞋子磨到一邊都平。經過兩個月又有二次中風這次的中風來的又快又重讓原本可以慢慢走時右側手脚都沒知覺，當下我們到了復健大樓住院一個月也不見任何好轉，只是越住筋越緊越不能走路，直到到了草屯分院遇到了鄧老師教的「復健瑜珈」，讓原本連坐著、躺著、走路都沒辦法自己來的人，記得第一次上課我爸爸坐著需要兩個人幫忙他一個人在後面抵著不讓他倒下去一個拉住他躺著還需要人抱起來走路更需靠輪椅，一天一天慢慢的進步，瑜珈運動了一阵子，我爸爸從前凡事都需要人幫忙躺著，坐著都難受的人到現在坐著直立的不會倒，躺著爬起來自己起身不需要人抱，這樣一步步的進步使他從一個因為生病而感到喪氣的人到現在開心的對我們說，要不是鄧老師教的瑜珈課或許現在的他依然坐著輪椅凡事需人幫忙，整天悶悶不樂，哪能像現在在家裡做著課堂上教的瑜珈笑著對我們說他哪裡又進步不少!! 在陪爸爸復健這幾個月中我還不自覺長高了3公分終於讓我突破了155公分，我看這比我媽媽給我吃的長高藥更有我們大家都好感謝鄧老師用心的教導我們。她的「復健瑜珈」讓生病失志的人，在身心上，多了一份更強大的動力。

①

女兒