



手護之愛

台灣腦中風病友協會會訊

發行單位：台灣腦中風病友協會
 發行人：胡漢華 理事長
 文字編輯：精采公關
 美術編輯：ICE LIN
 地址：台北市北投區石牌路二段201號
 台北榮民總醫院中正樓十六樓神經內科417室
 劃撥帳戶：19965678
 電話：02-28712121分機3183
 傳真：02-28739241

讓愛延伸到每個腦中風家庭中

文◎胡漢華
 (台灣腦中風病友協會理事長、台北榮民總醫院神經血管病科主任)

隨著醫療科技的發達，國內已經進入高齡化人口，各種慢性病也相對的增加；因中風而導致失能的人數亦居高不下。而中風病人大多需經過長期的復健過程，照顧者在面對長時間的身心照顧負擔下，陸續會呈現疲憊、社交活動受限及時間被佔用，使照顧者的生活型態、社會關係、財務負荷甚至就業及角色同時發生巨大改變。若是經由家屬支持團體或病友會，提供病人及照顧者疾病相關知識、照顧技能與資訊，將有助於病人及家屬適應生病後生活的改變及復原。

有鑑於此，台北榮總神經內科，成立跨院區、全國性

的病友會，希望讓病人及家屬能誠實面對、說出自己的內心感受，勇敢面對疾病的磨難，同時期許以協會名義跟其他國際醫療機構進行交流以及成為民間互動的窗口。

感謝大家的幫忙與努力，台灣腦中風病友協會於2006年12月11日正式核准成立，我們成立的宗旨為：

- (一)提供專業醫療諮詢及協助病人接受適當的醫療照顧，例如協助病人在地就醫治療及安養照護，並爭取合理的權益及社會福利。
- (二)輔導病人及其家庭，協助身心靈方面的調適，增進病友之間相互支持與鼓勵。
- (三)透過協會進而促進社會大眾對腦中風疾病的認識，並且計畫每年會召開會議、發行刊物、舉辦衛教講座，以促進病友間之聯誼、訊息交換。

腦中風協會一直期望病友團體能夠藉由定期的聚會，讓病友和家屬有機會在沒有壓力的場合，相互打氣、交換心得。創刊只是一個開始，未來希望讓台灣的每一個中風病友、家屬，都能夠接受到我們的關懷與訊息，大家一起共同預防腦中風的發生，並且將其併發症降到最低。



《台灣腦中風病友協會》正式成立

文◎編輯台

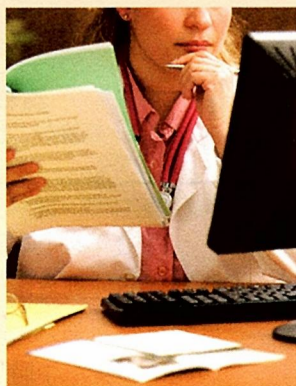
朝一人不二次中風、一家庭不二人中風目標前進

腦中風已經成為國人十大死因之一，每年有三到五萬人腦中風，中風後五年內有約三成的人二度中風，為了呼籲一人不二次中風、一個家庭不二人中風，『台灣腦中風病友協會』特別成立，希望透過協會力量傳達更多有關腦中風的保健知識。

台灣腦中風每年發生率三到五萬人、盛行率十到十五萬人，長期占國人十大死因第二名。首度針對病友支持及社會衛教的全國性組織『台灣腦中風病友協會』於2006年12月正式成立，協會理事長暨台北榮民總醫院神經血管病科主任胡漢華教授，在成立大會上發表病友協會成立宗旨與發展方向，呼籲一人不二次中風、一個家庭不二人中風的「兩大不二法則」，避免中風病患在生理、心理與社會經濟的壓力加劇。

腦中風二次中風率高 應加強衛生保健知識

近年來由於醫療的進步，腦中風的死亡率有緩慢下降的趨勢，但腦中風的發生率並沒有隨之下降，顯示腦中風殘障者愈來愈多，這些需要他人長期照護的中風病患成為家庭和社會的沉重負擔，因此腦中風的預防是國人在衛生保健上須注意的重要課題。



根據數據指出，中風後五年內，每100位病患中有30人會再度中風；而二次中風發生後，後遺症及肢體殘障度往往要比第一次還要嚴重，死亡率更是高達四

分之一。腦中風的預防更重於治療，除了應去除如高血壓、糖尿病、心臟病、高血脂等的危險因素外，亦可依動脈硬化腦梗塞的發生或抑制血小板凝集的機制不同，使用抗凝血劑或抗血小板凝集劑等藥物治療，例如：Aspirin（阿斯匹靈），或Thienopyridine類的Clopidogrel（保栓通）；另外可使用外科手術配合支架，譬如頸動脈內膜摘除術等方式治療。

照護者壓力過大 可能成為另一名中風患者

台北榮總護理長林春梅表示，中風為長期慢性病，病患中風後的半身癱瘓問題常會增加家屬的負擔，而照護中風病人的家屬也因此可能成為另一名中風病患。因此協助病友家屬避免成為家中第二位中風病患，也是病友協會希望能盡力達成的功能。

胡漢華指出，在過去的研究計畫中，體認到醫療體系與病友及病友家屬間互動的重要性，因此於2005年成立台北榮總家屬支持團體，在後續舉辦的系列講座後，發現參與的病人或病人家屬都能獲得或提供比較良好的照顧。病友家屬傅秉貞也特別在成立大會分享心得，表示這些課程非常重要，當然北榮醫師及護理人員的熱情投入也是關鍵所在。

「台灣腦中風病友協會」成立就是希望支持團體的力量能夠持續延續並擴及到全國，經由團體的力量協助病人及家屬，並散播關懷給更多高危險族群，一起共同來預防腦中風的發生及將中風後的併發症降到最低。

二次中風衛教講座 民衆反應熱烈

文◎編輯部

提供民眾深度諮詢服務，未來將陸續舉辦類似講座

通常二次中風的病患，其後遺症與肢體殘障程度往往比第一次中風還要嚴重，為了提醒民眾預防二次中風的發生，台灣腦中風病友協會舉辦「中風後二次發病危險多，聰明就醫保健康」衛教講座，當天與會民眾出席踴躍，並與醫師熱烈討論。

根據行政院衛生署2005年公布的統計資料中顯示，腦中風為國人十大死因的第二位，顯示出中風是國人應正視的健康話題。此外，二次中風的發生也不容小覷，其後遺症與肢體殘障程度往往比第一次中風還要嚴重，在病友照護及支持上也需要更多的投入。

台灣腦中風病友協會在3月23日於台北榮民總醫院舉辦「中風後二次發病危險多，聰明就醫保健康」衛教講座，希望可以藉由與醫師面對面的機會，提醒民眾預防中風發生的重要性。

講座當天協會理事長暨台北榮民總醫院神經血管病科主任胡漢華教授親臨現場表達對中風照護的關注。此外，台北榮總神經內科陳昌明醫師及心臟內科黃柏勳醫師，則分別針對預防二次中風及粥狀動脈栓塞引發動脈血管疾病連動的概念進行說明，並提供民眾難得與醫師進行深度諮詢的機會。

活動當天民眾出席踴躍，並與醫師互動熱烈，顯示民眾對於自我健康的關注。會後民眾對此活動紛紛表示肯定，不僅進一步建立良好醫病關係也實際協助民眾提升對中風的了解。台灣腦中風病友協會表示未來將持續舉辦類似衛教講座，進一步服務更多的中風病友及民眾。

掌握三不原則 跟二次中風說 Bye Bye

文◎陳昌明
(台北榮民總醫院神經內科醫師)

認識粥狀動脈栓塞，讓自己身體更健康

多數人一聽到粥狀動脈栓塞可能都搞不清楚，簡單來說就是當動脈血管不順暢，可能會導致中風與心血管方面疾病，以下帶您認識粥狀動脈栓塞，教您如何預防中風及二次中風。

粥狀動脈栓塞是一個足以致命的疾病，成因是因為人體動脈壁會隨著年齡的增長而增厚，並且失去彈性，加上國人飲食脂肪攝取過高，膽固醇容易在動脈內壁形成脂肪堆積。當病情不斷擴大時，會形成粥狀斑塊使動脈管腔狹窄，且可能破裂形成潰瘍，進一步形成血栓，當斑塊破裂產生血栓的位置在腦部血管時，會造成流向腦部的血流阻塞，導致腦細胞壞死形成「中風」。

粥狀動脈栓塞可能同時發生於身體的多處部位，若病患曾經中風，則發生另一次中風或心臟病的危險也隨之增加。根據統計，中風病患與健康人士相較，二次中風的機率提高9倍，五年內每100個中風病患裡有30個會再度中風，而二次中風發生後，其後遺症及肢體殘障程度往往要比初次中風還要嚴重許多，其中更有25%的比例因二次中風而導致死亡，因此如何防止粥狀動脈栓塞的形成，是預防中風及二度中風的重要關鍵。

可利用抗血小板藥物來預防二次中風

目前國內主要是採用抗血小板藥物來預防中風，藥物大致可分為二類：第一類為Aspirin(阿斯匹靈)，第二為Thienopyridine類的新一代抗血小板藥物，Clopidogrel(保松通)即屬此類，除可有效降低二次中風的危險外，更可同時降低發生心肌梗塞或是周邊動脈血管疾病的危機。

陳昌明醫師提醒民眾，對於中風病患來說，不隨意停藥是很重要的原則。醫師也提供給民眾一個簡單易記的生活守則，就是「不抽煙、不油膩、不停藥，就沒有栓塞的血管」，此觀念對於血管的保養非常有用。

另外，定時服藥再搭配良好的飲食習慣，盡量減少飽和性脂肪的攝取量、多吃蔬菜水果，再配合適量的運動，就能遠離心血管疾病所帶來的威脅。

中風治療是一項長期抗戰的工作，建議病患在治療過程中，應多花時間主動了解自己的治療用藥，並與您的主治醫師諮詢最適合自己的藥物，才能有效預防中風及二次中風的發生。

捐款

95年1
105

賽諾菲安萬
股份有限公

精采公關
股份有限公

陳昌明

林春梅

陳玉梅

96年
113

賽諾菲安萬
股份有限公

秦觀濤

李俐娟

傅秉貞

楊際剛

心臟病、中風與粥狀動脈栓塞的連動關係

多運動、均衡飲食及少抽煙，身體出現異樣儘快就醫 文◎黃柏勳(台北榮民總醫院心臟內科醫師)

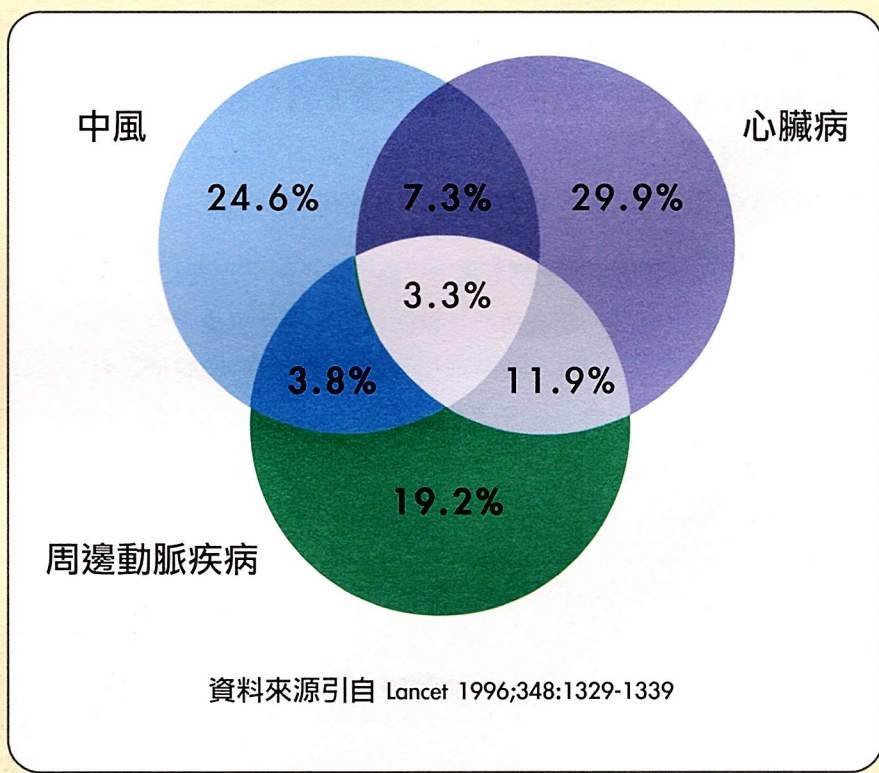
很多民眾對動脈血管疾病連動危險的認知不高，粥狀動脈栓塞發生在不同的部位會引起不同的疾病，尤其是曾經發病者一旦出現四肢、腦部及心臟血壓異常反應，應立即進行檢查避免連動發病。

粥狀動脈栓塞會造成多種動脈血管疾病的發生，當動脈被血塊完全阻塞，降低心臟輸血能力，會導致心肌細胞因缺氧而壞死，病人會出現劇烈胸痛、心絞痛、冒冷汗等現象，醫學上稱為心肌梗塞，也就是心臟病；當血栓形成的位置在腦部血管時，會造成流向腦部的血流阻塞，導致腦細胞壞死，就形成中風；而當腿部的動脈變窄後，即會引發周邊動脈疾病，嚴重可能造成截肢。

粥狀動脈栓塞的危險是無法預測的。若病患已發生過粥狀動脈栓塞事件，

如心臟病或中風，則有極高的危險可能發生後續的栓塞事件。不幸的是病患無法預測下一次的事件會發生在身體的哪一個部位。

舉例來說：曾經心臟病發作的病患，發生另一次心臟病或中風的危險性也隨之增加。中風可能導致另一次中風或心臟病發作，若經診斷患有周邊動脈疾病，則同樣有發生心臟病或中風的危險性。



因為粥狀動脈栓塞連動的疾病發生率更高：

初次發病種類	與健康人士相較，發病風險大為提高的種類	
	心臟病	中風
中風	發病機率提高2-3倍	再次病發機率提高9倍
心肌梗塞	再次病發機率提高5-7倍	發病機率提高3-4倍
周邊動脈疾病	病發機率提高4倍	發病機率提高2-3倍

參考文獻

1. Adult Treatment Panel II. Circulation 1994; 89:1333 - 63.
2. Kannel WB. J Cardiovasc Risk 1994; 1:333 - 9.
3. Wilterdink JI, Easton JD. Arch Neuro 1992; 49:857 - 63.
4. Criqui MH et al. N Engl J Med 1992; 326:381 - 6.

這幾年來心臟病及腦中風的死亡率居高不下，但一般民眾對於動脈血管疾病連動危險的認知卻不高。黃柏勳醫師建議民眾，雖然這些疾病危險且有連動關係，但只要按時服藥，控制好病情，還是可以和這些疾病和平共生。平時應注意預防保健：多運動、均衡飲食及少抽煙，一旦有四肢、腦部及心臟血壓出現異常反應，立即進行血管相關檢查，以避免連動發病的危險。

預防中風的四種方法

文◎翁文章醫師

發現三高、開始控制、定期檢查

任何一種疾病都可透過預防來降低疾病的發生，中風也不例外，當您發現自己或家人有三高（高血壓、高血脂、高血糖）時，無論年紀多輕都要開始控制。

中風的預防分初級預防及次級預防，初級預防即未有中風的任何症狀時，即開始預防，簡單來說就是針對危險因素進行控制，而且愈早開始愈好。例如一旦發現有高血壓、高血脂或糖尿病時，無論年齡如何，即需開始控制，愈年輕開始控制愈好。

次級中風按中風因子預防·愈早開始愈好

次級預防代表已經有中風症狀或發生中風後需預防再次中風，此時除了控制危險因素外，尚需根據產生中風的原因做次級預防。若為出血性中風則僅能控制血壓做預防。缺血性中風則需分血管性或心因性，血管性則需給予抗血小板劑，心因性則大都需要給抗凝血劑做預防。其使用時機為在藥物安全性無慮的情況下愈早使用愈好。

例如剛中風住進病房的案例，若已知病患確實為腦血管硬化（腦血管超音波發現頸動脈有狹窄或阻塞），則醫師會立即給予抗血小板凝集劑預防中風的再次發生。

如何預防中風及二次中風？



四種預防中風的有效方法

要遠離二次中風是有方法的，雖然不能保證採用這些方式不會二次中風，但是只要固定吃藥、吃的清淡一點、戒菸及多運動仍可有效降低再次中風的機率。

方法 1：每天一顆阿斯匹靈 可預防20%

阿斯匹靈已被公認對於缺血性腦中風的預防有效，不過，對於已經中風患者可預防中風再發，也僅可預防約20%而已。所以不要以為每天吃一顆阿斯匹靈就可高枕無憂了！一般人若想預防中風，應該平時好好控制血壓、血糖及血脂肪，並注意有否心律不整問題。

方法 2：正常飲食 避免高鹽、高膽固醇

根據流行病學的調查，中風與飲食是有密切關係的，但結論大都認為應該避免高鹽、高膽固醇飲食而已。血脂肪的高低除了飲食的因素外，大多是體質（即遺傳）的關係。一般人只要平均飲食，不要吃太鹹，糖尿病患者則要注意節制碳水化合物的攝取即可。另外，有一些民眾以為吃素可預防中風，這是錯誤的想法，因為吃素並不能預防中風。

方法 3：戒菸酒 可有效預防

喝酒會造成肝硬化，使膽固醇過低，則將使腦出血機會大增。歐洲有報告顯示適量的酒（尤其是紅酒）可預防心血管疾病，所以飲酒只要不過量應可幫助循環。長期抽菸會導致血管硬化，也是腦中風的危險因素之一。故一旦有過中風則戒菸乃是預防再度中風的重要關鍵。

方法 4：多運動 持之以恆進行

大規模的流行病學調查顯示，每星期至少三天持續的休閒運動及體能鍛鍊可減少缺血性腦中風。所以為了健康著想，每個人都應選擇一項適合自己的運動，而且須持之以恆的做體能鍛鍊，這也是個最經濟易行而且有效的預防中風之道。

中風的原因除心臟病以外，主要為血管硬化，但血管硬化本身並不會有所感覺，要如何察覺血管硬化以預防中風？腦血管超音波已被公認為是目前最方便且準確的篩選工具，它可清楚的顯示出顱內外血管硬化的程度，如果害怕血管硬化導致中風，就請醫師幫忙申請做個腦血管超音波檢查吧！

認識暫時性腦缺血

暫時性腦缺血（TIA）俗稱小中風，是腦中風前的重要警訊。因為TIA症狀持續時間短且往往不需治療即可恢復，所以常被忽視其嚴重性而延誤就醫。大部分曾發生過一次或多次小中風的患者，日後皆可能發生嚴重腦中風。若能正確診斷TIA，即可使用各種方法積極治療，以降低日後發生嚴重腦中風的危險。

中風病患10大居家照護要點

文◎林春梅護理長 邱台生督導長

為了防止腦中風的再度發作，日常生活管理對於照護者和病人是相當重要的事情，以下10大要點是腦中風家庭不可不知的居家照護注意事項：

- 要點 1：養成規律的生活，不緊張，不勞累。
- 要點 2：食不過飽，飲不過量，避免喝酒及含咖啡因的飲料、刺激性食物（茶、辣椒、火鍋）應酌量食用。
- 要點 3：規律的如廁解便。
- 要點 4：適當的運動。
- 要點 5：攝取充足的水分。
- 要點 6：避免洗澡水溫過高，熱水澡溫度在40°C左右較適當。
- 要點 7：鼓勵病人培養嗜好。
- 要點 8：鼓勵親朋好友儘早拜訪病人，並帶病人參加活動，如加入病友團體。
- 要點 9：注意病人行走的安全，當心情不穩定時能減少走路，沒有良好支撐下絕不隨意行走，不論屋內、屋外之走道均應該維持通暢。
- 要點10：病人過去如有抽菸習慣，應遠離香菸。

訓練病人重新獨立自主生活

- 1. 在進行日常生活照護時，安排病人生活技能的訓練，如穿衣、扣鈕扣、使用筷勺、牙刷等。
- 2. 藉著要求病人分擔在他能力範圍內可完成的家務事，可以強化病人自己仍是「可用之人」的想法。
- 3. 如果病人自己可以穿衣服，不該為了動作快一點就主動幫他穿。
- 4. 即使一開始病人試著自己進食的時候會弄得一團髒，也不應該去餵他。
- 5. 鼓勵病人保持自身乾淨，並好好打理自己。
- 6. 對任何一個小小的改善與進步都給予讚許，及鼓勵病人，藉此提醒他已達到的成就，增加自信心。

進入中風世界的悲與喜

文◎谷宗元

中風患者如何對抗病魔·走出新生命

「谷宗元，2006年瑞士日內瓦國際發明展的金牌得主」，您大概很難想像他身為一個中風病患還能活得如此積極、快樂，本文谷宗元分享他個人真實的經歷，希望作為其他人的借鑑。

第一次看到谷先生是在協會成立大會的當天，因距離會議時間還早，報到區仍然非常安靜。不久，大門遠處走來一位身材微壯的中年男子，身體右側顯然很努力的在配合著左側的節奏，步態不穩但小心翼翼的向我們走來。

「我是谷宗元！」聲音清晰宏亮有如他看來結實的身材，我們微微一驚，立刻起身相迎這位從未謀面的貴賓，原來他就是以「濕式防濃煙救命護眼口罩」獲得2006年瑞士日內瓦國際發明展的金牌得主，更難得的是他在中風後才研發完成這項產品，對一生喜愛研究的谷先生而言，中風後的創意變為實質產品其意義遠大於中風前的研發成果，因為他證實了「活著，就有機會」這句話，可作為中風病友的最佳註腳。會訊的創刊號即將發行，谷先生爽朗的答應我們的邀稿，將陸續分享他在中風世界的首次探險。

六年前，一向平靜和樂的家庭生活，因為母親的突然中風而起了巨大的改變，五個月後，她老人家即離開了人世。我一直百思不解，為什麼一生吃素向佛，甚至連外面的素食餐飲都很少吃的母親，身體硬朗，健康檢查報告也顯示正常，在為她慶祝八十壽誕時，我還笑著跟她說：「老媽！八十已過，現在目標一百！」但是人算不如天算，還不到一年她即因腦中風過世。我心中裝滿了太多的疑問，而心中的無奈與不甘卻始終揮之不去，對母親的思念更不在話下。

諷刺的是，自己一生喜愛研究浸淫其中樂此不疲，卻絲毫幫不上也解決不了母親的病，心中一直在吶喊「不孝啊！」，也因此種下了我開始注意中風的各種訊息。

身體出現警訊·第一時間到醫院治療

2005年4月23日，在新竹市的小溪旁，與朋友邊賞魚邊閒聊的我，突然感到身體出現從未有過的感覺，我當時笑著對朋友說：「好像快要中風了！」，雖然朋友不以為意，我還是在第二天立刻向醫院申請了自費的全身健康檢查，時間定在29日。其間我仍像往常一樣的打球、跑步，並不覺得有何異樣，甚至在27日那天我在操場一面跑步還一面打手機給朋友：「嘿！中風要來了！」

朋友則急得告訴我：「別開玩笑了，馬上去醫院！」我說：「已安排好了檢查時間。」但我心中卻開始忐忑不安，在安排健檢的前一天28日，我還是向醫院先行掛號求診，但門診醫師對我表示：「至少現在還看不出來有中風的徵兆，反正你明天已排了檢查再說。」我又問他萬一回家有問題怎麼辦？醫師說：「掛急診。」

當天下午兩點多回到家，兒子正在看電視，正巧播出行政院長孫運璿對預防中風的宣導片，他正不斷強調『中風與高血壓有關』這句話，我一時興起，既然有感中風可能降臨，也不管當時自己血壓多少，便立刻拿了一顆強效的降血壓藥服下，隨後便去午睡，半小時後起床卻發覺右腳有點無力，馬上飛速趕到醫院急診室，醫護人員也立刻為我做了一些例行檢查，然後請我留置以便後續觀察。

雙腳無力·陷入一輩子無法行走的恐懼

數小時後，我因內急便從病床跳下，但當雙腳落地時，卻發現右腳毫無知覺，右手也一樣，套句俗話，它們突然不見了！當下的想法其實是一憂一喜，憂的是從此要過艱苦沒人知的中風生活了，喜的是從此也正式踏入了中風的世界，其間所面臨的種種不足為外人道的困難，就可告訴那些識與不識的朋友。

因為曾經中風的人不是已無法用言語表達，就是不願告訴他人，封閉在狹小幽暗的世界裡，對外而言就像斷了線的風箏，無法做進一步的連結。所以健康的人在中風的門外窺探卻有如霧裡看花，不甚明瞭，而身陷在中風門裡的人卻仍是一籌莫展。

勇敢面對中風後·生活不便的各項挑戰

中風對我而言，雖然連帶產生自責、自憐、自卑、無奈又恐懼的心緒，且三不五時常擊倒了自己，但我仍願站出來，將自身如何面對，並時時處在剃刀邊緣險境的親身體驗，提供大家參考，並希望以我為借鑑，若能避免悲劇發生，也是我探險之餘的一大收穫。

病友相關問題停看聽

Q 請問要如何加入台灣腦中風病友協會？

A 本會會員申請資格如下：

(1) 個人會員：贊同本會宗旨，年滿二十歲，為腦中風疾病患者及家屬，或志願協助腦血管保健者，經會員一人介紹，可成為本會會員。入會費新台幣500元，常年會費新台幣500元。假如一次繳納新台幣5,000元，即成為永久會員。

(2) 團體會員：凡經立案之熱心公益團體、機構、公司行號，贊同本會宗旨者，得加入本會為團體會員。團體會員應推派代表一人，以行使會員權利。入會費新台幣1,000元，常年會費新台幣1,000元。

(3) 贊助會員：凡熱心公益之團體或個人，對本會有實際贊助之事實者，經會員兩人介紹，得為本會贊助會員。入會費新台幣10,000元，常年會費新台幣10,000元。

Q 是不是只有病友才可以加入協會？

A 不是，凡對關懷中風防治有心者，我們都竭誠歡迎您的加入。

Q 可以從哪些管道獲得台灣腦中風病友協會的相關資訊及活動訊息？

A 本會相關資訊或活動都會寄給會友參考，另外也會請媒體發布訊息（例如：報紙、電台）並製作平面海報，張貼於醫院或市公所等。

Q 一般民衆可以透過哪些方式來支持或參與病友會？

A 因為協會才剛剛成立，為了能提供多元化服務及協助廣大之中風病友或其家屬，急需財力及人力的支援，歡迎捐款贊助或參加協會義工，若需進一步了解，可直接與本會電話聯繫，有意贊助者則可至郵局劃撥，帳號：19965678，戶名：台灣腦中風病友協會。

親愛的媽媽，您好勇敢！

文◎感恩

愛她，就陪她走過一切

媽媽一向是家庭的核心支柱，全心全力為家人及小孩付出，當面對媽媽中風的噩耗時，你是否也能像媽媽一樣勇敢，陪她度過接下來人生的各項挑戰。

生命，總是在起伏處愈見驚奇；而人性，卻不得不屈服在每一個轉折點上，備受試煉。

兩年九個月前，在毫無預警的情況下，媽媽受到中風的重擊，一週之內，兩張母親的病危通知，震得我和我的兄弟姊妹等一大家人顛頭顛尾。面對這原生家庭僅存的一根樑柱即將倒塌的巨大陰影，想逃避、與媽媽共同對抗打擊的堅定信念早已斷了我們想逃的後路；想反擊、頑強掙掙的「中風」病魔又怎會輕易地束手就擒！

死亡雖是人生必經之路，卻讓人傷心欲絕

生、老、病、死，雖是人生必經之路，然而善良純誠、任勞任怨，為家庭、為子女辛勞大半生的媽媽，將五位共同生活的長者——養老送終，又把五個子女拉扯成人自立後，此時，不正是該安享天倫、好整以暇地靜賞夕陽餘暉的絢麗多彩、品玩百味雜陳的過往人生？

怎麼就一瞬間還來不及呼叫求援，自己的身心遭受巨大創痛之外，凡是與切身相關的人力、財力、勞力、心力...，也都被以極快的速度旋入「中風」造成的漩渦裡，原本的人生構圖也跟著模糊變調！面對加護病房裡各種儀器上下不定跳動的數據，經過一天之內病情幾個變化的煎熬，家人更是茫茫然不知該用何種心情迎接明天的到來。

混亂中，我多麼希望媽媽可以像姥姥一樣安享晚年，在自己心滿意足後，無病無痛的告別人間。是的，我真切的盼望媽媽能好起來...噢，不！不是盼望，是『一定要』！媽媽，妳一定要好起來！我並沒有和兄弟姐妹們交換彼此的心願，但是我相信我們都想再看到媽媽快樂自在的進出國門，周遊各地，然而這樣的願望對照當時躺在加護病房裡痛苦掙扎的媽媽，又是多麼的奢侈！

脫離危險期後·復健過程困難重重

經過一番苦戰，媽媽終於獲得從加護病房轉入普通病房的資格。在普通病房裡，藥物轉換需要時間適應，脫離依靠氧氣的呼吸訓練、鼻胃管拔除後的吞嚥訓練，對於腦部神經受到傷害的媽媽，都算得上是個挑戰，但是中風前便深深困擾媽媽的心律不整的毛病，卻是絆阻媽媽復健課程順利進行的最大障礙。盼著，盼著，總算盼到了媽媽從坐著會歪倒到可以下床試著走路的日子。

我清晰的記得那個陽光燦爛的午後，房間裡洋溢著雀躍的氣氛，包括從國外來探望媽媽的親友們，大家眾口同心的給媽媽加油打氣，在媽媽周身也已布下了六大護法的陣勢。就在前方引導者一個口令一個動作下，在家人們鼓掌呼好助勢的熱絡中，我看見被左右護法架住，在艱困中費力甩出腿腳勉強前行的媽媽，怎麼倒像是皮影戲裡，自己使不出力氣，任人擺佈，只要持棍人一鬆手便癱軟在地的皮偶呢！

親愛的媽媽·換兒女們幫你撐起一切

窗外的陽光燦爛依舊，屋內的熱情絲毫不減，而我的心卻直往下沉，下沉，下沉...，沉到了深不見底的黑洞裡。萬分不忍中，我不情願的認識到：原來媽媽踏出這極其艱難的步子，只是踏出離開這深深黑洞的第一步，而擺在媽媽眼前另一階段的艱苦奮鬥，才剛剛要開始。

看著困境中的媽媽依然帶著笑臉迎向屋內的每一個人，我腦中迅速閃過童年時的畫面，那時的媽媽在家中經濟並不寬裕的年代，也總是帶著笑臉奉老扶幼，哼著小曲，操心一家人的三餐瑣事，當目光再次落在眼前舉步維艱的媽媽身上，心中莫名的湧起一股力量帶著一個堅定的念頭：親愛的媽媽，是兒女們為您撐起一切的時候了！

歡迎病友或其家屬踴躍投稿本園地