

中風病人最需要的 40 件事



吉兒·泰勒本身是哈佛大學神經解剖學教授，她中風了，親身經歷失能與復建的歷程，這是她的親身經驗，值得醫護同仁，病人及家屬仔細感受與理解。

1. 我是受傷，不是笨蛋，請尊重我。
2. 靠近一點，說話慢一點，請發音清楚些。
3. 請重複你的動作， - 先假設我甚麼都不知道，然後從頭開始，一次又一次。
4. 請你在第二十次教導我某件事時，還保有像第一次教我時的耐心。
5. 來找我時，請帶著開放的心胸，並放慢你的能量，慢慢來。
6. 請注意，你的肢體語言以及臉部表情也都在與我溝通。
7. 請和我眼神交會，我人就在這裡一來找我吧，鼓勵我吧。
8. 請不要對我大聲吼叫—我沒有聾，只是受傷了。
9. 請恰當的碰觸我，和我產生連結。
10. 請尊重睡眠的療效。
11. 請保護我的能量—不要談話性節目，不要電視或神經質的訪客，探訪時間請縮短（只要五分鐘）。
12. 當我有能量學習新東西時，請刺激我的腦，但是要知道，一點點工作量就可能讓我很快累癱。
13. 請用適齡（幼兒）的教學玩具和書籍來教導我。
14. 請用身體的運動感覺介紹我認識世界，讓我感受每件事物（我又回到嬰兒時期了）。
15. 教導我時，請讓我可以「有樣學樣」的方式來學習。
16. 請相信我真的在努力—我只不過是趕不上你的技巧或是你的時刻表。
17. 問我有多重選項的複選題，避免問答案只有「是」或「不是」的是非題。
18. 問我有特定答案的問題，給我時間搜尋答案。
19. 請不要以思考速度的快慢，作為我評估的標準。

20. 照顧我時請溫和些，就像在照顧新生兒一般。
21. 請直接對我說話，不要只對我週遭的人談論我。
22. 鼓勵我，期待我會完全康復，即使需要二十年。
23. 相信我的腦袋會永遠繼續學習下去。
24. 將所有我要學的動作拆解成比較小的步驟。
25. 注意有沒有障礙會妨礙我達成某個目標。
26. 請向我說明下一個層次或步驟是甚麼，好讓我知道自己正在努力的目標。
27. 請記得，我必須能先熟練操作某個層次的功能，而後才能進展到下一個層次。
28. 慶祝我所有的小成就，這些可以鼓舞我。
29. 請不要幫我把話說完，或是幫我填入我說不出來的字，我需要多用自己的腦袋。
30. 如果我不能找到舊檔案，就要另創一個新檔案。
31. 我可能會希望你認為我知道的比實際多。
32. 把焦點集中在我能做的事情上，而非我不能做的。
33. 向我介紹我以前的生活，不要以為我沒辦法像以前那樣會彈奏樂器，我就無法繼續喜愛音樂或樂器。
34. 記得我再失去某些功能的同時，也得到一些其他的能力。
35. 讓我多接觸家人、朋友以及關愛的支持，幫我做一面由卡片和照片拼貼成的牆，讓我看到。為卡片和照片加上注記，好讓我能回顧它們。
36. 請召喚大軍！為我組一個治療大隊，傳話給每個人，請他們送愛給我，時時告訴他們我的近況，並請他們做一些特別的舉動來支持我—例如想像我能夠吞嚥或是翻身做直的樣子。
37. 請愛現在的我，但不要教我做以前的我，我的腦袋現在不一樣了。
38. 請保護我，但不要妨礙我的進展。
39. 拿出我舊日做事的影片給我看，提醒我如何說話，行走和舉手投足。
40. 請記得，服藥可能會令我疲憊，也會矇蔽我的能力去瞭解身為自己是甚麼感覺。

摘錄自”奇蹟”，My Stroke of Insight—A Brain Scientist’s Personal Journey

Jill Bolte Taylor 著. 楊玉齡譯