



左3為顏素珍

顏素珍與憂鬱症拔河贏回健康

採訪 / 王鶴

照片 / 顏素珍、Aaron

當多數人還在享受元旦跨年煙火秀歡樂氣氛時，身心俱疲的顏素珍，因為憂鬱症無法入睡，用長達五年的時間，選擇清晨2點起床，騎腳踏車繞遍半個新北市，企圖用疲累讓自己大睡一覺。2014年1月2日沒看跨年煙火，選擇走進三重綜合體育場接觸拉伸操，第一次學習拉伸操，生命就發生重大改變。素珍這才驚覺，長年暗夜無止盡費力騎車，想用累垮自己，換一夜好眠，原來只是給無盼望的日子添加「人工呼吸器，並沒有讓她吸取到從健康生命而來的氧氣。」

安眠藥只能換來一小時的睡眠

六年前，因為先生罹患癌症，必須住院開刀，為了照顧先生，素珍辭去工作專心陪伴照護，沒想到兒子的健康也在此時出現狀況，被診斷出鼻腔長有5.1公分血管瘤，必須開刀切除，當時兒子的血紅素已經降到6以下（血紅素數值正常為10以上）。素珍經常流淚問老天爺，這些病為什麼要發生在最愛的家人身上，幾次輕生的念頭籠罩她。但她知道，如果自己倒下來，這個家就毀了。為了照顧家人，只能接part time工作，經濟壓力讓她得了憂鬱症，而醫生給的百憂解和安眠藥，只能換來一小時的睡眠。

練拉伸操一定要跟著教練學習

認識拉伸操之後，天天認真學習，多年胸悶和憂鬱症全都得到醫治。素珍說，因為多年騎腳踏車造成膝蓋傷害，平常連走路都不能走太遠，但是看到東方比利老師從一位癌症病人，因為拉伸操而獲得痊癒，為了儲存體力照顧家人，素珍咬牙學習。剛開始拉伸操許多後仰、外拉、屈膝、抱腿，她幾乎沒有一個動作可以做得完整，不過，透過教練細心的教導，慢慢找到關鍵節點，教練的耐心加上素珍想照顧家人的決心，她完全順服聽從教練，每個動作都要到位，每個動作都要拉出來，這樣練習不到兩個月，心開了，胸悶解了，筋骨不再硬梆梆，可以彎腰剪指甲，媽媽手、五十肩也都逐步改善，最重要的是可以一覺到天亮，她再三強調，練拉伸操一定要跟著教練學習，才會短時間就看到效果。



親子關係重回起初的愛

現在拉伸操是每天最快樂的時光，她不僅把拉伸操帶回家裡，陪同丈夫一起練習，更大的心願是希望能陪伴心肝寶貝兒子練拉伸操。因為以前對兒子管教方式的疏失，讓兒子現在跟她中間有一座高牆阻隔，但是，素珍不放棄，她天天為家人健康禱告，為親子關係禱告，因為她知道，上天給她一個全新的健康身體，就是賜下一個新的機會，讓她的親子關係可以回到起初的愛，回到當初剛生下兒子的喜樂，回到牽兒子的手學走路的喜樂。透過拉伸操的影響，她要讓健康和愛，一步一步走進她的家。