

花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

聯合報/104 年 5 月 6 日

台北榮總副護理長林玄昇為了緩和精神病患情緒，十年前學習太極拳，帶著病人打拳，沒想到一練成精，日前考過國際級太極拳教練證照。他將太極拳納入論文研究，帶領6名慢性躁鬱症及思覺失調症患者打太極基本十三式，連續三個月下來，患者情緒穩定許多，讓他信心大增，將一整套拳法錄成DVD，供病患帶回家練習打拳。

林玄昇表示，慢性精神病患者易有認知與整體生活功能障礙，參與體能活動可增進他們的健康及獨立性。雖然初期練習拳法，對患者是一大挑戰，但當熟習招式和拳術後，有助身體的放鬆、感知和平衡，同時可穩定病情、心緒和人際交往。

一名患有躁鬱症的70多歲阿公表示，他脾氣暴躁，在家常和兒子起口角衝突，打拳後情緒改善許多，不易和家人發生爭執，看病時也能和其他病人相處融洽。

林玄昇的研究成果，去年8月刊登於國內護理雜誌。台北榮總於國際護師節（5月12日）前夕，頒予基層人員護理研究論文獎，鼓勵他用太極拳研究療癒更多慢性精神病患的情緒。



台北榮總副護理長林玄昇是太極拳教練，為了緩解精神病患情緒，帶著病人打拳過招。