

練字

陳美英

(我與孫女士在松柏會書法班因同桌而初次相見。80後的孫姐，臨摹的字厚厚的一疊，準備交給楊友教老師批閱圈點。她將其鋪在桌上，我也得以慢慢觀賞。孫姐練了一年的字，竟然骨架飄逸，氣勢澎湃，讓我震撼、羨慕和敬仰。忍不住賦詩一首以表對孫姐的崇敬之情。)

沖上一杯咖啡，
聽上一首音樂，
心懷敬意靜謐的神意，
開始的一天中最精彩的節目-練字。
美麗的80後姐姐，
對我娓娓道來。

在我面前的桌子上，
鋪滿了臨摹的楷書字帖。
趙孟頫自然挺拔，
柳公權結構嚴密，
歐陽詢溫雅莊重。

我的目光彷彿沐浴在字的海洋，
墨和毛筆融合為一體，
毛筆和紙親密的嬉戲，
飄然的頭髮和舞動的手，
心境因純淨而空靈，
靈魂音因昇華高遠，
靜臥的字也染上了神秘的彩迷。

手不聽心的話，
字不隨筆的意，
顫抖，手不住的顫抖。
堅持，咬著牙也要堅持。
手中的筆如戰士的槍，
生命也融入習慣的堅強。

幾個月過去了，
淚水伴著汗水，
奇跡終於發生了，
顫抖已經不復存在，
手已經穩穩地抓住了筆，
練字、練手、練心、更練品。

自信揚在臉上，
快樂已種入心底，
醫生只是幫忙，
自己才是康復的主人。
滿手娟秀挺拔字，
更喜健康撲面來。



孫毓軒女士

(注：80後系指大於80歲的老年人不是80年代生的人)

置換髖關節手術記

孫毓軒

因近年來走路疼痛、無力，經骨科X光檢查，確診自己患有嚴重退化性關節炎(Osteoarthritis)是在右髖骨關節處，磨損得很厲害，若堅持不去動手術(更換人工關節)而只是每三個月前去醫院注射止痛針(Cortizone or Kenalog-Steroid)最多能維持一個月不痛，並非長久之計。如病情加重，將會長期躺在床上，後果嚴重。幾經與家人及醫生商議，只有接受置換人工的髖關節手術(Prosthesis)以陶瓷或金屬材料替代。陶瓷易被身體接受，但如果不幸摔跤容易破裂，金屬很結實但也有生鏽的風險，我選擇了用陶瓷。而是否要開刀的決定是頗痛苦與掙扎的!

在美國做手術程序繁瑣，手術前要通過多項體檢及各有關醫生們的clearance letters (詳如家庭醫生、心臟科醫生、糖尿病專家)以及鼻腔病菌(MASA)檢驗報告等。我的醫療保險是屬於HMO類別。我經過兩個月時間，終於各項合格，可以做手術了!

接著便參加手術前的講習會，有許多規定要遵守及手術前的健身操要勤練。手術時除骨科醫生Surgeon 以外，尚有麻醉科醫生、護士人員等隨侍在側，陣容齊全，謹慎小心。我的手術定於3/26/2019，所用時間兩小時，為全身麻醉，傷口長度是13.5公分。手術地點是在保險所屬在爾灣的大醫院。

手術後難免是高血糖、高血壓、傷口疼痛、半身水腫、皮膚汗疹、昏迷狀態等問題，很是難受!住院兩天後於3月29日經由醫院安排救護車送到一家與我的保險公司簽有契約的復健中心。該處的醫療重點是安排每日2小時的物理治療 Physical Therapy (PT)及 Occupational Therapy(OT)。指導正常而安全的體能活動，以期傷口早日痊癒，並學習如何獨立生活(家居與外出等)。並在這一段療養期，穩定病情，使血糖、血壓、藥物恢復正常。

我在該復健中心一週，依醫療保險公司通知，因我病情趨穩應回家繼續療養。使我驚訝的是出院手續為病人安排得十分週到有序。包括包紮傷口藥品、每日藥物、手術的回診時日以及後續的造訪家庭的醫療團隊，都為我安排妥當。於4月6日返家。次日就有護士造訪。接著三週時間，有物理治療師 Physical Therapist (PT)、護士及沐浴助理的預約服務。他們預約時間，準時到訪，態度謙和，知識水平甚高。聞該服務公司與我手術的醫院有多年合作關係。

自住院以來，我所得到的醫護服務令我滿意。這才意識到美國的醫護制度健全(設備、醫術、藥品及服務水平)，難怪世人樂意來美就醫! 手術後已滿六週，已二次回診。曾經擔心的傷口癒合已無問題，誠屬幸運。現血糖已趨正常，好事一樁! 目前我正在康復中，復原期是3-6個月。

退化性關節疼痛本是老人的通病，以上是與個人的住院經歷與感受，在此樂於與大家分享。對諸位尊敬的親朋好友、醫生及醫護團隊的照顧，由衷的感恩。賜我健康、關愛與慰藉。這是多麼珍貴無價的情誼和緣份!



孫毓軒女士