

序

理事長的話

第十七屆「人間有情，關懷癲癇」徵文比賽在幾位評審辛苦仔細的評選中順利完成，也從眾多優秀的文章中選出了優勝者。我想向所有參與這項活動的大小朋友們，以及辛苦審稿又貼心地在每一篇文章後做出回饋的評審們表達深深的謝意。

我一直認為「癲癇」是一個最容易說故事的疾患，每一個癲癇朋友背後總蘊藏著一個動人的故事。當仔細瀏覽過每一位得獎者發自內心的故事，不論是發病的過程造成對自己或家人的震撼，或是和癲癇共處一起面對社會上各種挑戰的努力，均會讓我有深深的感動。藉由一篇篇動人的故事，定能讓社會大眾對這一個不少見的腦部疾病有更正確的認知與對待，文章中的正向能量也昭示大眾，癲癇朋友可以勇敢精彩地活躍在這個社會的每一個角落。

台灣癲癇醫學會在過去三十年間，除了不斷將國內外的癲癇新知及治療趨勢廣泛傳達給相關的醫療及研究人員外，也肩負起教育社會大眾對癲癇疾患的正確認知及處理方式，以及用更寬廣的態度去接納癲癇朋友，一年又一年持續舉辦的徵文比賽就是成為串起兩邊的重要橋樑。期待未來每一年都像今年一樣，有更多精彩且正向的故事能夠展現在我們眼前。

台灣癲癇醫學會第十五屆理事長

謝良博

2020.3.23

得

癩癩朋友

目錄

獎

國中組

作

第三名	戰勝癩癩	趙奕銓	1
佳 作	樂觀面對	李旭豐	3

品

高中組

第一名	癩癩：一堂彌足珍貴的身體教育課	張喻翔	5
第三名	破繭成蝶	李螢蓁	8

成人組

第一名	機會不是創造，而是把握	張益精	10
第二名	自由之身	陳秉鎰	14
第三名	別讓情緒困住您我的心	葉佳佩	19
佳 作	癩癩，現在是我的可愛回憶	黃郁綺	27
	Apocalypse：顛覆末日的光明	陳佳何	29
	不再忽略癩癩病患和另眼看待	吳婉瑛	32
	感同身受——分享愛	朱庭萱	36

得

社會朋友

獎

國小組

作

第二名	親愛的伊比力斯	洪馥廷	38
第三名	關心癲癇病人——因為每個人都可能生病	施宇澤	40
佳作	初見癲癇	邱詒文	42
	用愛包容癲癇	莊佳霓	44

品

國中組

第一名	龍拳三劍客	李宥霖	46
第二名	有失，仍有得	林敬哲	50
第三名	生命劇本	陳奕璇	52
佳作	推手	李宜儒	54
	願您我都能被世界溫柔對待	林宥呈	56
	棋癲	毛樂陽	58

得

社會朋友

獎

高中組

作

品

第一名	瞭解癩癩，戰勝我們心中的歧視	謝采奕	60
第二名	綻放的生命之花	張家綺	66
第三名	有癩癩，也一樣優秀	林玉涵	68
佳作	誤	黃蕊芝	71
	櫻花樹下的約定	黃芷婷	74
	然後活著	吳承哲	76
	顫抖的勇士	吳佳穎	78

成人組

第一名	特別，才是您的可貴之處	謝廷理	80
第二名	牽手	李智揮	84
第二名	諸神黃昏	李信男	89
第三名	癩癩是沉重的贈禮，也是生命的祝福	謝曲治	93
第三名	助人，不需要三思而後行	陳政璋	98
佳作	怪異之美	喬宗瑀	102
	音輔無癩	辜美安	105
	再看我一眼	陳晏容	110
	他是我的學生	黃美足	114
	小小的小小驚喜	徐寶惠	117
	鬼斧神工的缺陷美	殷麗群	120

癲癇朋友 | 國中組 第三名

戰勝癲癇

趙奕銓

猶記得在我幼稚園大班的時候，有一次感冒，老師餵我吃完藥後，我就去睡覺了。不知不覺中突然覺得有人在叫我，我的意識昏昏沉沉似乎有聽到老師在叫我的聲音，但我無法控制我的身體，原來我是昏睡了。當我的眼睛再次張開時，眼前的景象是在車上，爸爸當時在開車，而媽媽則是抱著我坐在後座，他們神情慌張，口中還念念有詞，我當時只覺得車速非常快，一轉眼就到彰濱秀傳了，但他們卻說不接受像我這樣的狀況，於是爸爸又非常快速的將我送到彰基急診，他們很迅速的幫我插了一個很像點滴的東西。等到我再次張開眼睛時，我已經躺在病床上了，昏昏沉沉的一下子抽血，一下子照腦波……不知不覺我竟在醫院躺了六天，有一次爸爸還趁我睡著時，用走的去買麥當勞回來給我吃，讓我好感動。

出院後，第一天上學我很興奮地跑到幼稚園教室，拿著我在醫院畫的圖，送給老師。一年後，我就從幼稚園畢業了。還記得似乎是國小一年級的某個暑假，我在阿嬤家，中午的時候，阿嬤帶我去三樓睡覺，睡到一半，我感覺旁邊有聲音，我硬把眼睛睜開，視線模糊的有看到阿嬤，我覺得身體一直在抖；我很想說話，但身體一直顫抖，完全無法控制自己的身體，只能看阿嬤在旁邊很緊張，嘴中一直念著〈南無阿彌陀佛〉，阿嬤念了一陣子，我可以控制自己的身體了，於是我用盡全力讓自己爬起來，阿嬤快被我嚇死了！

現在我升上國中了，我其實也不介意別人知道我有癲癇，我知道癲癇並不會傳染，更不是什麼癌症，所以我並不會因為我有癲癇而感到自卑，我覺得應該面對它。我已經停藥大約三年了，現在腦波都正常，醫師告訴我，如果明年腦波正常，我就可以畢業了！這幾年來，我要非常



感謝我辛苦的爸媽及阿嬤，他們在我發病的這段期間，竭盡心思的用心照料我，由其是我媽媽，聽爸爸說我睡覺時雙腳都會不自覺的顫抖，她這幾年來晚上幾乎都不敢熟睡；我也要由衷地感謝彰基的張明裕醫師，感謝他這幾年來專業的問診及不時的鼓勵。目前我已恢復健康的身體，所以我要勉勵跟我同樣有癲癇的病友們，一定要加油叻！



編者小語：

奕銓小朋友，您把自己癲癇發作的情形描述得非常清楚，希望透過您這篇文章，能夠讓局外人也可以透過您的描述而瞭解到癲癇發作當事人的感受，進而激發同理心，伸出友善的雙手來協助癲癇朋友們。。

癲癇朋友 | 國中組 佳作

樂觀面對

李旭豐

時間飛逝，又到一年一度的癲癇徵文了，真高興我又可以再次的檢視自己對癲癇的知識是否進步？看了每一屆的入選作品，對癲癇的認知又有新的註解，原來癲癇的症狀各有不同，但是對癲癇患者來說卻是一大考驗。

我並非是天生的癲癇，是因為車禍的意外，讓我遇到了「它」，也就是癲癇啦！車禍前，我是一個健康寶寶，雖然我自小就是個自閉兒，卻從來就沒有去用過健保卡看過一次感冒。但是車禍後，我快成了藥罐子了，為了控制我的病發次數，也只能乖乖地聽從醫生的話，據紀錄顯示，我病發的症狀很規律，先是流鼻血，再來左耳、左眼會失去功能，接著會頭痛，最後會無力倒地，整個流程走過後，我的人會呈現疲累的狀況，有時會睡上個一整天，醒來後某些記憶會消失無蹤，再怎麼去想也記不起，這是最可怕的事情，因為我明年就要面臨國中會考了，我只能拼命地祈求老天爺千萬不要拿我開玩笑。

人一生中有無數次的風與浪，不可能永遠都是勝利者，所以我把這次的車禍，當成我人生中的一大過程，雖然「它」要與我一輩子相隨，相信我只要善待「它」，好好的保重自己的身體，有家人的陪伴與支持，相信路還是能走下去的。或許有一天，文明的科技會帶來新的消息。不要放棄，加油！



編者小語：



旭豐小朋友，許多的癲癇小朋友和您一樣，都不是因為先天得到的，而是因為後天的車禍、頭部受傷、或者腦炎等等而得到次發性的癲癇症。但是您寫的發病紀錄倒是非常的特別，根據我們的經驗，極可能有誤。因為並沒有癲癇發作會先流鼻血，再來左耳、左眼會失去功能。我們也怕會誤導其他人，所以在這裡做一個澄清。

癲癇朋友 | 高中組 第一名

癲癇：一堂彌足珍貴的身體教育課

張喻翔

每個人的生命歷程中，總有那麼個時刻，從身上某些細微的變化中見微知著，建立起「自我」與「身體」的連結，真正覺察到自己肉體的獨特性。從認識身體開始認識自我，開始有與他人區分的個體意識，進而學會愛護自己、尊重他人，這是心理學家艾瑞克森所提出，在青少年階段最重要的發展任務：自我認同。我，有幸在人生的最前段，就得以接收身體的啟示，癲癇贈我一堂彌足珍貴的身體教育課。

國小二年級，看似稀鬆平常不過的某天，癲癇卻無預警的降臨於我身上。當時正是午休時間，一切是那麼猝不及防，霎時間，我像被某種超然的力量牽引一般驚醒，全身瘋狂抽動不止，劇烈晃動讓我一時間彷彿有地震的錯覺。我試圖去命令全身上下每一吋、每個細胞停止這種脫序的行為，然而他們就是如脫韁野馬般不聽使喚，持續恣意狂放著。一種被「奪權」的恐懼不斷翻騰席捲而來，我像亡國之君心有不甘卻無力可回天，眼神不自主地飄移過顫動不已的右手、晃動的桌腳，以及同學驚惶的神情。我突然意識到自己正在墜落（事實上為向後傾倒），然我連掙扎抑或尖叫求援都不被允許，頭部被無情地砸向冰冷的地板，同時意識也隨之墜入九仞深淵。

深夜，在全家人惴惴不安的圍觀中驚醒。僅僅八歲時忽然被告知罹患詭異的腦部疾病，對當時的我而言可謂極大的震撼。那種明明是自己的身體卻無法控制的無力感、對未知疾病的恐懼，加上隨時都可能再次發作的疑慮，還好這次頭部雖擊中地板卻無大礙，但誰又能保證下次、下下次呢？一種複雜的負面情緒不停擾亂糾纏著我，曾經再熟悉不過的身體如今看來卻顯得生疏冷漠，像位親密無間的老朋友卻深深背叛了



您，想擺脫卻又注定形影不離。癲癇，對尚稱幼小的心靈投下一顆震撼彈，曾經好段時間，我是寢不安席、食不甘味，整日憂此畏彼。將那段過往塵封進潘朵拉之盒中，從不在外人面前提及，自己的身體竟不能為己所用，豈不可笑？

直至某日，讀到諾貝爾文學獎得主紀德在作品中提及：「病痛是能為我們打開某些大門的鑰匙。」才讓我對我的癲癇病史有不同的看法。澳洲慈善家、演說家麥可·克里夫蘭（Michael Crossland）在一場演說中提到，自己年幼時被診斷罹患中樞神經系統性癌症，存活機率不到一成。然而，正是這場疾病激發了他的鬥志與決心，正因為時間有限，才更要把握每分每秒用力發光發熱，終有今日的璀璨成就。我開始反思，究竟癲癇之於我是靈肉的折磨，抑或神性的啟示？

正是曾經失去與身體的連結，才察覺自己身體的無可替代與珍貴，從而更謹慎呵護自己的肉體；正是失去過對身體的控制權，才明白有一副健全的身軀可自由使用是多大的福報，於是學會知足惜福；正是因為自己有生理缺陷，才讓我體諒他人的缺失，也勇敢接受世界的不完美；正是因為提早認知到自己與他人的不同，才能更肯定並忠於自我的理想；正是因為曾被疾病奪去決定自己行為的能力，才更珍惜並把握每個做決定的當下；正是因為癲癇改變了我的一生，才讓我靜下心來與自己的身體對話，進而尊重他、敬愛他。

細細想來，究竟是多麼奇妙的緣分，讓我得以擁有如此不凡的生命經驗？那些經歷使我們痛苦欲絕，卻也使我們獨特、燦爛而綻放獨一無二的光芒。身邊不少癲癇朋友總視自己的病史不堪為外人道，甚至永遠藏進心靈的角落，然我要反駁的是，癲癇甚至許多病痛其實是一堂發人深省的身體教育課，讓我們得以認知自己的身體，建立甜蜜的聯繫，使我們更圓滿的體認肉體的意義、性命的真諦，我們的生命至此方可謂完整而充實。閩南語俗諺說：「人生親像大舞台，苦齣笑料攏總來。」在這悲喜交織的須臾人生中，多可喜亦多可悲，但只要以正面積極的態度面

對，那些悲痛的經歷卻會成為成長茁壯的養分。

夜深了，獨自坐於案前，總會不自覺凝視著右手，出了神。腦中不斷浮現發病時他劇烈晃動不聽使喚的情景，意外的是，我卻全然不感到一絲恐懼，取而代之的是一種平靜而內斂的釋懷，深深感受到這就是我的身體、我的獨一無二，不論他有時如何叛逆，我都會無條件包容、珍愛著他，因他是世上與我最親密的的存在。站起身來，是那麼的神清氣爽，我知道，烏雲散去後和煦的陽光將照耀天地。於我心中，已全然接納癲癇這門彌足珍貴的身體教育課，對這使我人生愈加意義非凡的生命歷程，感到欣慰、感恩、幸福，更多的是驕傲。期許所有的癲癇朋友，都能勇敢正視這珍貴的學習機會，因為有人從中學會與自己的身體相處，更學會了生命的真正內涵，更要試圖感受其中的啟示，因癲癇是一門獨一無二的課，讓生命完整而終能光彩奪目。



編者小語：

喻翔小朋友，您對於癲癇的發作的描述，那種可怕的感覺，可以讓其他人瞭解癲癇發作時的感受，寫得非常得好。由您的文章中引用的名人觀點，用字遣詞，可以得知您很喜歡閱讀。在目前這個多數人不讀書的時代，更可以顯見您的優異。也希望其他的癲癇朋友，能從您的文章裡面，獲得鼓勵自己對抗癲癇的勇氣。



癲癇朋友 | 高中組 第三名

破繭成蝶

李螢蓁

我來自低收入戶的家庭，租賃的房屋即使漏水也沒有辦法搬家。家中五名成員，其中四名都是身心障礙者，醫療費占家庭開銷的極大部分，母親為了照顧我們沒有辦外出謀職，經濟的重擔全都落在父親的身上。但是這些都沒有打倒我們，反而更加緊密與溫暖。

五歲時被診斷出「閱讀」與「聲語障」，後於十二歲時確診患有「重度視障」，經濟的重擔全都落在父親的身上。但是這些都沒有打倒我們，反而更因為這些天生的殘障，在求學的過程中校園傷害更造成我「創傷後癲癇」的症狀。這些殘缺，讓我在認識這世界的過程中，顯得吃力與緩慢。回家複習老師上課解說的內容是基本的，還要透過參考書不斷練習才能加深印象，不到半夜是絕不會偷懶、休息，每天的課業日復一日不曾懈怠。不幸的是，如果又遇上「癲癇」發作來攪局，親朋好友也會變成毫無印象的陌生人，遑論努力複習與記憶的成果，也會瞬間化為烏有，一點印象也沒有了……。束縛我的繭，並沒有讓我停下努力的腳步；忘記，我就再花加倍的努力，讓自己重新記起來，上了高職之後，努力讓自己在科排名中名列前茅。

我深受家人的疼愛、關心，他們從未放棄過我，甚至付出加倍的耐心與愛心栽培我，在求學路上我也才能漸漸接受自己的殘疾所帶來的不便與傷害。父母親最常告訴我們「成績再好，品行常規不好，皆是枉然。」除了敦品勵學、敬師尊親，更要微笑擁抱傷害帶來的苦痛，「天之降大任於斯人也，必先苦其心志……曾益其所不能」，所以我相信這樣的磨練，是為了讓我成長、讓我學會感恩與奉獻。



我要趁還看得見這個世界時，加強生活技能，即使有失明的危機，也要充實自己的學識，因為我相信透過學習，可以看見更遠的世界、更深知識，努力學習便是為了貢獻所學，身為多重障礙的人更能理解其苦，而我要以自身的經驗來鼓舞別人，未來我要朝著助人的目標前進，因為取之社會，用之社會。求學的路上我有遇到很多的貴人，我會追隨善的腳步勇敢奮飛。



編者小語：

螢蓁小朋友，讀了您的文章，得知您和家人的不幸，我們的心情都非常的沉重，但是可以感受到您無比的勇氣和毅力。在您身上，我們也發現了「人定勝天」這四個字，原來是真的。祝福您！

癲癇朋友 | 成人組 第一名

機會不是創造，而是把握

張益精

當我走上講台，接到校長親手頒給自己獎狀的那一刻，打自心底深處湧起的那份感動……

「白痴！……白痴！……」

「哈！哈！哈！……」

課堂上隱約中聽到老師的謾罵與同學的嘲笑聲，眼前的景象逐漸進入模糊，而後由模糊中再逐漸轉回現實的世界，這深刻的印象，就像來回調整相機聚焦的過程，我知道自己又在做白日夢了……吸一下即將滴落到書桌上的口水，再順手用袖子擦乾餘漬，看著自己成為教室內所有目光的焦點，心情由幻影中榮耀與感動瞬間轉化為羞澀與哀怨。打從國小，家人就已經注意到我這個上課經常發愣的狀況，但功課上除了需要死背的社會科之外，其它科目除了偶爾不小心的錯誤，都能拿到滿分，再加上運動神經略優於其他家人的表現，這在擁有兩個數理資優生哥哥的家裡，歸咎為自己不用功讀書的必然原因。

上了國中，恰巧與剛畢業的大哥同一位導師，因為大哥全校第一名的畢業成績，讓老師對我抱持著萬分的期待，所幸，我在導師教的數學課上並沒有讓他失望，但在教國文的師母眼底下，我卻是個不打不成器的頑劣份子。「教了那麼多年的書，我只見過以國文、社會來彌補數學、理化成績的同學，您卻拿數學、理化來補國文、社會成績的不足！」儘管兩位老師藤條、罵聲不斷，卻還是在大哥光環造就的期待之下，推薦我讀數理資優班，但在一個月之後，我徹底讓他們失望了，畢竟數理彌補文科的空間有限，深怕日後連宜蘭高中都考不上，他們要求我回到一

般科上課，用心讀好國文與社會科。

國中畢業，雖然考上了宜蘭高中，但是成績與師長的期盼差距頗大，再加上宜蘭高中已是當時縣內最高學府，同學們各個皆有來頭，眼看自己數理成績已不見日前鋒芒，文科更是岌岌可危，我感受到自己像臺僅裝設小容量動態記憶體，卻未裝設硬碟的陽春型電腦，相對於滿載動態記憶體、靜態記憶體，甚至無限容量硬碟的同學們，我是個聽課當下都沒問題，回到家裡卻對當天所學毫無印象，人稱「過目即忘」的劣等生。儘管我在家裡努力地試圖重新理解、背誦，到第二天早上依然忘得一乾二淨，在功課壓力與父母、老師們的雙重指責下，發生了人生第一次的癲癇大發作，這下子家人真的慌了，西醫、中醫、飲食療法……甚至於求神、求符、祭拜嬰靈等等荒唐行為都嘗試過，依然沒有辦法抵禦癲癇的常態性發作，最後在父母、醫師與導師的共識之下，以去除讀書壓力為目的，而讓我轉讀那過去父母陳述只有流氓、傻子才會去讀的職業學校，出於自身對所處學校的低劣價值觀，私下一直不願放棄高中的課程內容，職校課程兩年隨便讀讀，高中課程又沒有老師指導，在沒有即定目標之下大學啥也沒考上，二專考上明新工專工管科，雖然很多人說那是個不錯的學校，相對於兩位哥哥都就讀牙醫系，在我眼中專科學校就是抬不起頭來的學歷，兩年之中雖然程式設計方面學得有點小成就，但其他學科就樣樣不行了。情感世界更是封閉，儘管多位女同學向我表示好感，並親自遞送情書與巧克力，我依然也沒有跨出一步提出邀請的勇氣，如今雖然各自皆已擁有屬於自己的家庭，但是每每回想起當時因為沒有自信而無理拒絕的荒唐行徑，心想對方到底承受多大的打擊？便打自內心深處感到萬般的自責與無法彌補的無奈。

二專畢業後，前景依然一片茫然，履歷書駕照一欄，當面試者問到空白的的原因，知道我是癲癇患者，就此原因找工作幾乎是處處碰壁，在各個職訓中心晃蕩了五年，拿到了一張乙級技術士與三張丙級技術士，對找工作上依然沒有任何的幫助，直到民國八十七年，爸爸注意到夜間部的最後一次聯合招試，建議我報名考考看，在沒有任何準備下，打算有可填的任何校系就去讀了，在沒有任何壓力的平靜心態下，答對一題



算一題，數學考了 17 分，其他兩科更是慘不忍睹，畢竟臨陣磨槍，也知道自己的實力，我看了成績單感覺十分平靜，因為在考試完畢當下就知道自己拿不到幾分，順手就把它扔到垃圾桶去了。但此時的媽媽對我並沒有放棄，打電話到補習班去問這分數能有學校念嗎？誰知道對方回答的卻是：「您這分數恐怕要讀哪邊都不是問題……」就因為媽媽這不願放棄任何希望的舉止，將我送到海洋大學電機系就讀夜間部。

由於專科畢業，我最害怕的英文與國文都能夠抵免，程式語言也因為專科時的基礎，軟體相關課程如魚得水，儘管硬體讀得並不如意，但還是能藉著軟體的優勢讀到碩士畢業。碩士畢業後，癲癇病症雖無大發作，但是如國小時發楞的小發作情形依然時常發生，家裡不希望我進入勞心費力的科學園區就業，在民國 100 年學校有人才需求時，以自己程式與管理相關的專業應聘進入海洋大學服務，工作至今也近 10 年的光景，薪水雖然無法與電機系內碩士班同學們相比，但相對於一般工作已算是相對高薪的一群。

回顧 20 年前，若不是母親硬是將垃圾桶的成績單拿來詢問補習班是否有就讀的希望，今天的我究竟會在街上掃地領取政府補助？抑或是經父母的命令而由兩位當醫師的哥哥們奉養著，成天浪蕩街頭？今天我能逐漸建立自信並能自立維生，就憑著當時母親對兒子的信心與不願放棄任何希望的勇氣，在此勉勵年輕癲癇患者的所有父母，藉著我個人人生的經歷，在任何機會來臨時，給予他們即時的鼓勵，踏出一步追尋自我的夢想，相信我的故事不會是唯一的那一篇，更相信未來會有更多患者朋友寫下更多更精彩的自身經歷故事。



編者小語：

益精大朋友，從您的文章裡面也可以印證，各行各業都需要有很好的專業素養，尤其是老師這個職業。因為每一個人先天的資質都不同，

心性的發展也都不一樣，有的人數理非常的好，有的人文科非常的出類拔萃，當然也有部分的人樣樣都行，但是這並不常見。我們為您曾經有過不愉快的國中學習經驗而難過，也希望透過您的這篇文章，讓擔任教師的讀者們能夠作為警惕。也非常恭喜您堅持的奮鬥，不放棄的精神，而有了今天的成就，希望能夠成為所有癲癇朋友學習的榜樣。

癲癇朋友 | 成人組 第二名

自由之身

THE FREEDOM REDEMPTION

陳秉鉉

德國啟蒙時期著名哲學家康德(Immanuel Kant)；1724年4月22日—1804年2月12日)：「經驗雖然告訴我們某物是如此這般的狀況，但並不告訴我們它不能是另外的狀況。」

社會大眾對於癲癇的認知是為何？癲癇是先天還是後天性的？患有癲癇能否開車呢？有人因為本身具有癲癇體質，受到太多的電子產品的電磁波及聲光影響而導致誘發癲癇之發作狀態；有人則是因為癲癇的病史而在婚姻、愛情、職場、學校與人際關係中遭受歧視與霸凌，發病的時候會經常遭到旁人謾罵：「他就是瘋了」、「他是神經病。」等微詞，因此他們為了避免再受到這樣的痛苦，而選擇將自己的病情與病史深深埋藏在心中的某一個角落，為了取悅這社會的眼光，他們都不約而同戴上了小丑的面具，成了所謂的正常人，甚至刻意自行孤立於人群當中，或許我們都習慣了對此冷漠，據新聞畫面，這是在歷經震驚全社會的隨機殺人案件之後的一個月，只見捷運上眾人因為一名癲癇患者的全身肌肉抽搐在地而驚慌失措，不少人大喊：「殺人呀？」之後，群眾便於車廂內四處亂竄，狗急跳牆，不少人因嚴重推擠而跌倒受傷，究竟癲癇就等於是精神病嗎？不管是精神病與癲癇症候群，他們會不會傷害人？也有一名女性癲癇病患於捷運站內受到過站聲響的聲音刺激而進入發作狀態，緊接著以上的畫面被剪輯為一分至三分鐘的影片，不管在網路與電視上，看見不少新聞媒體為了收視率而將立下標題為〈癲癇引捷運恐慌！喊「殺人呀？！」竄逃3傷〉、〈捷運一廣播 女癲癇就發作〉，爭相於廣播、電視與網路平台播放著，許多網友並前來留言板上議論紛紛，有的人表示：

「他們就跟周星馳和吳孟達的電影一樣 XD，聽到三叔.....就發作 XDD」，有的人表示：「直接擊斃他們吧，廢物。」有的人表示：「人家癲癇發作您在那裡喊殺人，大家蝴蝶效應太嚴重，都被嚇到的.....。」有的人則回覆：「因為在那之前發生了隨機殺人事件。」這難道就是我們對於癲癇的認知嗎？看到這些令人難過的景象重複上演，試問這就是身處於多元包容的文明社會中的我們所具備的公民素養嗎？

醫學上的見解，癲癇是種先天或後天原因導致的腦部慢性疾病，致病機制為突發性的腦部細胞過度放電，當這種狀況發生時，患者會有短暫性的發作現象，且狀況會不定時地發生，而本人日前從小由於家族遺傳被診斷為癲癇病患者，也曾親眼目睹癲癇的發作狀態，也就是那種全身從頭到腳的肌肉抽搐，蒼白的眼神與臉孔，乃至於口吐白沫的景象，因此必須歷經多次睡眠為了符合特定腦波檢查；歷經多次就醫，為了定時服藥穩定病情，病情最終得以真正治癒。但最讓我永生難忘的是，我看見了人們對於這一切的誤解與歧見，這一切的誤解與歧見看似獨善其身，卻也摧毀促進開啟社會之間的良善與尊重，彷彿身為癲癇病患者的我與其他人的出生就是一種罪孽，必須複製人們的恐懼。身為人最大的痛苦莫過於必須被迫偽裝成這社會所要求的正常人，尤其最痛苦的莫過於當這一切是來自於自己的出生與學校。

幼時至童年體弱多病，癲癇就是其中之一病毒，寄生於我的身體內，於成長環境中，諸多時間曾滯留於醫院度過，曾經於幼稚園時因病發作，發作的我只記得我臉色發青，張開雙眼的時候已經是在醫院內的病床上，也因為這病毒而引發學校的同學與老師對於我的諸多不必要的誤會，導致幼時至童年屢屢因在校考試的成績不佳與表現異於常人，因此每當去學校遭受那些師長與同學持有排擠的眼神與以鄙視的口吻「您有病阿」、「您發神經病起乩阿，我不想跟您玩。」與「您每根神經都不對勁。」等語，甚至被師長蓄意隔離於群體之外，而回到家庭又必須遭逢肢體與語言暴力，成了一段重男輕女的破碎婚姻中的某種宣洩工具，遭受除帶有鄙視之外更有侮辱之意的人身攻擊「您為什麼不能就像個正常人一樣？」與「您這樣發癲，生您根本是罪孽。」等語，然後迎來的就



是莫名的一巴掌聲與一隻棍子的鞭打聲，那是身為同等血緣的他們對我嘴邊慣用的宣傳與洗腦，類似這般的場景扼殺了我那些自出生至十三歲的時光，它扭曲了我的思想，它取代了我的人性，它頓時讓我明白在病人最大的痛苦，莫過於必須被迫偽裝成這社會所要求的正常人。最完整目睹癲癇的一幕莫過於看到自己的兄長因進入癲癇的發作階段，那是在一個平凡的早晨，他和我一如往常於家中的房間使用著電腦，並談笑風生，他開始全身突然失去意識、仆跌、不由自主地喊叫、肌肉僵直、抽搐與鬆弛現象交替出現、咬傷內頰、口吐泡沫與皮膚發青，我頓時不由自主睜大著瞳孔，冒著冷汗且愣住在床上，對於此時此刻的膽顫心驚，對於此時此刻的癲癇病症絕對是永生難忘，忘不了的場景也包括下一秒家中的那些長輩看見此狀，竟做出接下來可怕的舉動；他們拿出一支不銹鋼湯匙勾住發作病患的嘴巴，嘴巴便是更加抽動得發作著，更大聲嘶喊，身軀與湯匙從床鋪散落於地，只有蒼白的眼白控制住我們惶恐的眼神，聽見全身肌肉抽搐的吼叫聲，但癲癇它不說話，看到大家都被這突然拜訪的癲癇嚇得人仰馬翻與慌亂失措的神情，緊接著感受到空氣中的恐懼籠罩在這屋內，迫使我們四個人於房間內也開始更加全身雞皮疙瘩的顫抖，顫抖中夾雜著眾人的驚聲尖叫，如此渡過了一個由平凡瞬間轉變為驚嚇的早晨，自那早晨後永遠烙印在年僅七歲的我的內心，內心尚未獲撫平再上演了一部驚悚片，正是因為我們的社會都對癲癇過於陌生，而自不量力的將這一切弄巧成拙。服用多次藥物之後，再歷經多次的檢查與回診，雖然癲癇已隨著時間與藥物從我體內痊癒，但所有的歧見與傷痛卻無法被時間痊癒，也一直都烙印在我的腦海深處。儘管我們尋求醫師的治療，看似對這癲癇的症狀已完全的認識，但受到社會大眾與媒體對於癲癇的偏見與耳濡目染之下，一傳十，十傳百，卻都只淪為自以為是的歧見與執著。

而如今身為癲癇病史的我想誠摯向每一位深受癲癇困擾又遭受諸多相關歧見與痛苦的靈魂，年紀輕微的自己就必須遭受這些痛苦而得到同情，而非一視同仁，內心對於眼前的這社會已是天崩地裂，已不知道哪裡屬於自己靈魂的歸宿，深陷這種懷疑自己的荒蕪地帶，他或許會一邊

哭著或表達著憤怒的一邊對我說：「我已不相信這社會與自己，我還可以相信什麼？什麼人值得我在繼續付出勇氣？已經習慣不再是原本的自己。」我會選擇不帶批判的仔細聆聽；痛苦倘若不停自內心湧出，我會陪伴他一起冷靜；歧視與霸凌倘若不斷攻擊，我會擁抱與保護他，並且跟他們說：「您的出生不是種罪孽，真正罪孽的是這社會體制，而我相信我們可以找到真正的愛，也就是尊重，您願意跟我一起為了自己與自由而繼續勇敢走下去嗎？」當癲癇發作時，我會將周圍危險尖銳物品移開，以免發作的四肢與頭部造成撞傷，用衣物捲起墊在病人頭下，保護頭部在抽搐時不會撞擊受傷，並鬆開他們的衣領，在剛開始發作的牙關尚未緊閉前，用壓舌板包裹紗布或用手帕捲拉成長條形塞入口中；倘若牙關已經咬緊，此刻我不會強壓或搖晃病人，更不會用手指與堅硬的筷子、鐵湯匙硬撬塞進口中。深知患有癲癇病症不是因為痛苦而喊叫，而是肺部空氣急促呼出的緣故，當發作階段結束後，通常會有大口喘息、合併嘔吐或有大量唾液積在嘴巴內的狀況，此時我會讓他們側躺，並引導他們將它們排出體內，避免阻塞呼吸道或造成吸入性肺炎，並且我們一起寧靜的休息直到漸漸恢復意識，並且用心互相傾聽彼此內心真正的聲音，倘若還是情況嚴重時我還是會陪伴他們迅速就醫，或許沒有辦法考取駕照，但就算路途再遙遠與艱辛我都會在這裡陪伴著您們走到最後。

世界上最可怕的並非法律與道德的制裁，而是那看不見愛與尊重的未來，因此唯有真正的尊重與誠實才能與人建立一段真誠且緊密的情誼，而這需要每一個渺小的我們，不論是身為醫學界、社工師、法律界、網路自媒體、閱聽人、媒體與家屬的互相溝通與尊重，我們都有義務正視自己囤積已久的恐懼與脆弱，多一份細微的關心與誠摯的鼓勵，鼓勵與關心即使如此誠摯與細心，都會在不管身為癲癇病患與非癲癇病患的內心真實種下對於生命的希望種子。讓具備公民素養的我們一起學習著互相一視同仁，思辨彼此的觀點與彼此合作展開對話，腳踏實地與昂首闊步營造真正具有包容多元文化與道德規範的文明社會。

正義：一場思辨之旅的哈佛大學教授兼作者邁可·桑德爾（Michael J. Sandel）：「思考「正義」，才能促使我們思考最好的生活方式，參與而



不是迴避我們同胞的道德信念可能是尋求公正社會最好的方式。」



編者小語：

秉鉉大朋友，您在文章裡面，描述了自己的心路歷程。您描述當年第一次目睹哥哥發作的情形，讓您膽顫心驚，永生難忘。是的，癲癇大發作，醫學名詞為「全身強直陣攣發作」，的確非常的可怕，目擊者經常是畢生難忘。這也就是我們一直在宣揚，當目擊癲癇大發作時如何伸出援手，施以最正確的協助。您文章中寫到，長輩將一個不鏽鋼的湯匙塞到發作病患的嘴巴，這是非常可怕的做法，經常會導致口腔的傷害或者牙齒的斷裂，只會讓情況惡化。您接下來也寫到了正確的處理方式，非常值得大家仔細的閱讀學習。

癲癇朋友 | 成人組 第三名

別讓情緒困住您的心

葉佳佩

這次就以我自身經歷故事來說，我知道很多人都認為，我每次參賽都是為了獎金，為了名次，頓時讓我的心情，感到有點挫折而失望，心中確實有想過要放棄，然而也在這時候，我的腦海裡卻出現了這位不速之客好朋友，但我想一定有人會很好奇想知道，究竟我的好朋友是誰？而它又有多大的魔力在，總是可以在最後一刻時間內，突然讓我改變想法的人，而決定勇往直前繼續參賽。也因為有它的提醒，讓我想起這句話：「現在的您已走出那段黑暗往事而迎接光明的日子，也有自己的夢想天空，千萬不可以再因為過去的任何事，影響到您心中已平靜的情緒，再一次迷失方向，放棄了自我，而您只需要做好自己心中的主人就好了」，然而這短短的一句話，卻是我 10 多年前那時候，每天都會對自己心中所說的話，而我也替它取名為心中魔法師，因為有它的存在，所以每當只要我心情不好時，它就會突然出現，而提醒了我，凡事都往好處去想去，也許可以讓自己的心態有所改變也說不定，或許也是因為這樣，讓我瞬間想起某位評審送給我的「禍福相倚」這句成語，來比喻人生中所面臨到的種種困境，才開始讓我更加有勇氣有自信而不畏艱難的動力，繼續朝著自己的夢想，而努力向前邁進……

而我之所以會繼續選擇參賽的理由，其實真的是很單純，一來是因為我真的很喜歡寫作，因為可以讓我透過寫而紓解壓力；二來則可以訓練自己的頭腦運作能力，不要退化這麼快；三來這是我的初衷與夢想；四來是不想讓自己的人生留下任何遺憾，而這也是我對自己的承諾……至於是否如外面人所說的那樣子，不論是對於得獎或名次，對我個人來說，真的一點都不重要。其實最重要是我真心只是想純粹把我的病後心得故事分享給各位病友，雖然每次的寫作過程中，確實都要讓我花不少



時間與腦力去想在寫，並且這也是在我邊寫邊修改下，才會有所完成的作品。但我一心只要想到，假若我寫的文章能對病友和家屬亦或是不瞭解癲癇的社會人士，而有所正面幫助與回饋在，姑且不論是花了我多久時間，也會因此讓我感到甘之如飴，而有所安慰。在此我也很感謝各位朋友和評審對我的支持與鼓勵，更也因為有您們對我的肯定，我也才能有此機會發揮我的專長去幫助各位病友們，活出自我，並且找回自我生存價值地方，而走出屬於自己的路出來。至於別人又是如何去看待我這個人，老實說，對我而言根本也已不重要了，而我也無需太在乎、太在意別人心中對我的看法是如何，這時我只要在自己心中想，我是如何看待自己就夠了。

或許是因為近一年多來，加入許多各式各樣不同疾病的社團，而讓我結識到不少好友吧！雖然每個人背後的故事，經歷與過程都不一樣，但卻都有相同的困擾在，也因為這樣，我們常常彼此關心著對方，甚至也可以為了對方，而互相加油打氣的，這種天天有朝氣而特別讓人充滿希望的感覺，竟也因為這樣，讓我只要一有閒餘的時間，就會特別想要幫助其病友，替自己在每天生活中，增添許多樂趣，而把日子過得很充實且快樂。

也許在好友的眼裡，都認為我是一位很勇敢既樂觀，又沒什麼情緒的小女生對吧！但我猜您們一定也沒有想過，其實我也曾經和大家是一樣的，尤其當我現在除了有頑固性癲癇外，也還伴隨身體多重慢性疾病，甚至還有些許聽、說、讀、寫不同等級智能障礙，我承認一直到現在為止，我心裡的不安情緒也總是起伏不定的，姑且不論當年的歲月是如何殘酷且無情，卻也依然掩蓋不了才剛踏入醫院工作中，那熱情的我，心情是何等如此讓我高興而難以忘懷的，但老天似乎也很愛跟我開玩笑一樣，明知這是我一直追尋的夢想，卻讓我在此刻這時，突然之間給發病了。但當時在我和同事印象記憶中，一切都發生來的太快了，而我也是在完全沒有任何心裡準備下，就這樣我倒了下去，想必後續過程中也是讓人感到措手不及而變得一團亂吧！但讓我感到錯愕的是，我竟也在這同時，逐一失去了我先前所擁有的總總一切……

坦白說，我確實曾經怨恨過，我恨老天爺的不公平，為何要如此這樣對待我，要不是當年那錯誤的診斷，或許我現在的工作，仍然是我的最愛，也是我心中從來不曾有所動搖改變過的專業護理人員了吧！更也不會因為這樣而讓我有好長一段時間，因為記憶的喪失，讓我突然變成什麼都不會，凡事也都得要依靠家人照顧下，而必須重新學習所有的一切。在這段過程中，也老是受外界的異樣眼光和譏笑，除了讓我很沒有安全感外，更也沒有任何自信，其實在那當下，我的幼小心靈早已被那些殘酷的事實改變，而一次又一次給狠狠傷了不知有多少次了，然而我也因為無法接受這些突來的變化，每天開始崩潰哭泣，甚至每當只要我一踏出家門，要去做每天復健功課時，心裡面總是會特別排斥而想躲起來，最後因此把自己的心給完全封閉起來，但我也從來都沒有去想過，那段艱辛難熬的日子，竟然會因為媽媽這位照顧者，每天不停給我的鼓勵與關愛，漸漸學會去用微笑來代替語言，而逐一讓我把封閉許久的心打開，慢慢給走了出來，這時的我才發現，原來在自己身邊，還有如此美好的景象，一直都在等著我去察看而重新學習。然而如今回頭望去，對生病已整整 20 年的我來說，身邊所接觸到的人事物，也都已改變不少了，但在我的記憶中，剛生病頭二年時，身邊照顧者因為不知我的病因，再加上那時我又有智能問題，身體又是頻繁老出狀況，求醫之過程路上，又不是很順利情況下，負責照顧我的也只有媽媽一人，無疑更是雪上加霜，一直到我第二次發病突然間倒下，卻因為某些因素，而自行轉院繼續接受治療，因而遇到我現在的醫生，在他那細心問診檢查下，且耐心跟我們解釋病情後，才開始讓我逐漸去改變之前我對醫生冰冷診療的心態，而重新看見希望的人；也因他的關係，讓我找回自我生存價值，也找回當初我對醫療的初衷與熱誠地方，而發揮我的所長，幫忙照顧病友，讓我從原本的失去到現在所擁有的一切，或許這將是我一生中，最珍貴寶物與回憶！

雖然還是有很多朋友曾問過我，假若時光真可以倒轉回來的話，我依然不後悔，我的工作還是一樣會選擇有關醫療方面為志業嗎？以前我總是會仔細想清楚後，再回應對方，但這次我卻連想都沒想就直接回覆朋



友，我說我非但不後悔，相反的，我還要跟它說聲謝謝！謝謝這位好友的臨時出現，想必這時我耳邊傳來很多聲音，說我腦袋是不是有問題呀！我反問朋友，為什麼您們會如此說呢？這時我只見朋友異口同聲都說，要不是因為這份工作，今天或許您也不會變成這樣子，並且還很慎重地再問我一次，您當真從來不曾後悔過自己所做的選擇嗎？我老實承認對她們說，沒錯！雖然我曾怨恨過，但我從來不曾後悔過，而當初在那之前佔滿我心中所有的怨恨聲音，也將隨著時間流逝，消失不見了，而我要不是因為這份工作，讓我成為癲癇病友的話，或許我永遠根本就不知，何謂是癲癇，更別說是對癲癇的認知與瞭解，而我又如何能知道，同樣身為癲癇病友的情緒，將又會變成什麼樣子呢？而讓我用同理心的態度去面對其病友呢？又如何能讓我明白知道，醫療這志業非得在臨床不可，也是可以在其它地方發揚光大的，因而可以讓我有此機會，藉由我的經歷故事，還有其專長而去幫助深受其困擾疾患的病友，這樣對於我目前身體狀況來說，不是反而很好嗎？當我一口氣全說完這些話後，我看見的是好友訝異感動的表情，但我聽到的卻是一句句的支持，而我心中也很感動默默地承諾說著，謝謝您們對我的支持，往後不論我將遇到什麼挫折，我都會想起您們這群好友們當初對我的支持，而重新再站起來的……

但不可否認的是，我們的人生，就猶如溪流邊的魚兒們是一樣的，有的是一直停在原地不動，任憑溪水沖刷也不肯繼續往上游，而有的卻是不怕任何挫折，堅持的努力往上游，最終有一天游向目的地。然而我們的人生中，有時也不免會遇到逆境來臨的時候，只是當我們碰到這逆境時，我們又該如何去面對之，像這群堅持努力又不洩氣的魚兒般，而在此心中逐一的去突破，重重阻礙您、我心中的難關困境呢？最後朝著自己的目標，走出自己的色彩天空而任意翱翔，我想這是很重要的。

若真要我比喻情緒這二個字，我會把它給形容如蜘蛛所編織的網，而我們則是蜘蛛的獵物，說白話一點，當我們人有情緒發生時，就會有如那張編織的網而緊緊一層又一層的，把您、我的心給困住，最終有一天，我們的心就猶如這食物鏈般，狠狠的被啃食一番，而完全給消磨殆盡掉。試問在此時此刻的您、我又談何容易能成功順利，把那層層困住

您.我心的網，給分離而脫逃出來呢？

然而情緒每個人多多少少都會有的，只是在這當下，尤其是對照顧者來說，我想您們的情緒壓力一定是比任何人還要大吧！也猶如是顆巨石般，緊緊地壓在您們胸口上，常常令您們無法有喘息的空間，但卻還是要默默地承受著，一直壓在您們心中所無法抒發掉的情緒出口吧！

所謂天下父母心，姑且不論病在誰身，但此時此刻那種無比讓我形容的痛，依然將會永遠落在照顧者的身上。我想一定有很多人，都會跟我有相同疑惑在吧！為何我會如此這樣說，對吧！坦白說，要不是光在這短短四年內，我因為某些原因而住院了好幾次，在這所有的過程中，我所看到而體會出來的，竟都是每位照顧者的心境感受，為了生病的人而著急擔心的樣子，好像深怕稍有一個不注意時，就會讓自己的親人受傷或是失去般而吃睡不好的。而我始終也相信，儘管父母親年歲已漸漸老，且需要人去照顧了，但只要他們腦中不曾忘記過我們，我想不論對現在或者是以後的我們，將變成什麼樣子，父母疼愛子女的心，將是永遠不會有所改變的，更也是所有照顧者放心不下的地方.....

我也知道有些人會很好奇想知道，我是如何去面對自己的不完美地方呢？身上讓我遍體鱗傷的刀痕，也已數不清了，但為何我還能如此樂觀的心態而去幫助人呢？但我的答案很簡單，也許是因為這麼多年來，疼愛我的親人，總是一直用他們的方式和行動，默默的守在我身旁，然而現在我的病情也隨之而來變化多端的，但我卻未曾聽到他們在我面前喊過任何一聲苦一聲累，或是有任何想放棄過我的念頭，也因為他們堅毅、勇敢、樂觀的心態，讓我真心打從心裡去想，自己真的好幸福，將來也要像他們一樣。而另外一個原因，或許是生病後跟我所學習方式有關係吧！都是用自己雙眼看來的，加上最近這幾年，我的身體狀況也每況愈下了，而常讓我往醫院跑，也許就是因為看多了，所以我的心思細膩程度，卻也比其他人還要敏感許多。然而我也萬萬沒有想過，竟會因為在那次的手術，差點讓我無法清醒過來的人，此時在我的腦中裡竟浮現出來，對一個老是在生死邊緣徘徊的人來說，其生命存在的價值意義地方到底



在哪裡?但為了要解除我的心中疑惑而尋找其答案,這時突然不禁讓我回想起,為何當初自己會堅持選擇讀醫學書的初衷?還有在剛開始接觸時,因為課業壓力大到讓我一度想放棄時候,師長所給我的關懷與鼓勵,這時我方才明白清楚知道,原來這答案就是“心態”,不論您的人生中,遇到什麼事情時,自己將用何種心態去面對而看待之。瞬間讓我有所體悟到,人沒有十全十美的,總還是會有所缺失痕跡在,只是微小到您、我無法看清楚,亦或著是您、我根本就沒有特別去注意看而已,此時想必您、我的想法和心態上就有所不同了。雖然這已是無法改變的事實了,然而當我換個心態去想時,其實我早已比其他人還要幸運且幸福多了,至少我還可以擁有自己的夢想,讓我有機會去實現,雖然我並不知道,這一天是何時,但我知道只要我肯努力不放棄,終究存在我心中許久的夢,將會有所實現的一天。為了夢想讓我找到人生中的目標燈塔,而讓自己重新調整好自己的心態,找回對自己的自信,用自己的專屬腳步,凡事用積極樂觀的心態去面對一切,不求任何回報去幫助所需要我的人,而讓自己的生命價值發揮到淋漓盡致。

最後我想要跟所有癲癇病友及家屬說,有癲癇並不代表是絕症,也不代表是沒藥可醫治的,然而現今醫學也已越來越進步了,而治療方式也越來越多元化,可以讓醫生跟病友去做更多的討論與選擇,用最適合自己的方式治療。然而我也常聽到許多病友說自己很可憐、很倒楣,為何這種疾病要發生在自己身上,為何家人也都無法去支持與體諒之類的話,老是在抱怨東抱怨西的。但今天同樣身為病友的我,真的要說,其實我們一點都不可憐,而真正讓我感到可憐哀傷的地方是,癲癇病友面對疾病的心態,今天如果連您、我都因此而放棄自我,又談何容易不會再讓其他人,不會有歧視而害怕的心態在呢?但為何我們癲癇病友,卻有人偏偏都要往壞處去想,而讓自己有負面情緒在,為何就不能往好處去想,去好好正視這問題,說不定真的是有人,真心想要去瞭解您、我所罹患的癲癇,所帶來的不便利之地方,純粹也只想幫助您,帶領您走出心中那懼怕的小惡魔,而迎接未來的陽光,讓您吸取更多正面能量,找回自我生存價值地方.....



常人說，我們的心就如一塊田，要播種插秧之前，必須先要把田地中所有的泥土給好好翻攪整理一番後，再等待適當時機，把一顆顆的秧苗給插入田中，而成為綠油油的一片田，然後只要在主人細心的照顧下，最後將成為一片金黃色的稻穗而有所豐收。然而我們面對疾病的心態，就有如這塊田地是一樣的，只要重新把自己的心態給調整好，真實去面對自己的疾病，而癲癇也如現今的慢性疾病一樣，只需要好好配合醫生指示，定期服用藥物治療，回診追蹤檢查，當中如果有任何問題，請盡速回診，馬上提出來，讓醫生知道，並且好好和醫生溝通討論，解決應變方案。雖然很多病友會想，吃這麼多藥物真的對身體好嗎？甚至還有人是因為藥物副作用關係，而自行停藥的，但身為病友的您和我，是否又有曾去想過，癲癇控制不好的後果，將又會變成如何呢？然而醫生能夠幫的，就是讓病友不再發作，如同正常人一樣，過更好的生活品質，甚至也可以結婚生子組成自己的家庭，當然也有病友是達到痊癒的，這樣不是很好嗎？

雖然我也知道，每個人的心中想法都會有所不同，所以，我也僅能憑自己心中真實的感受而寫出來。但有的時候，我們都會覺得自己很辛苦也很可憐，殊不知比我們還要辛苦可憐的人，卻往往已超越出您和我所能想像的，但真要比起一出生就罹患先天性疾病的嬰幼孩童來說，我們已經很幸運多了，所謂天生我材必有用，條條大路通羅馬，我相信只要病友肯真實好好去面對自己的疾病，讓自己凡事都能保有堅強的毅力與足夠的勇氣，最重要的是對自己的自信心，不輕易看輕自己，放棄自己，我想這些您都俱備了，就沒有您所做不到的事，因而走出屬於自己的路出來……共勉之。



編者小語：

佳佩大朋友，每一個人的心中都有他自己的魔法師，有的是正面的，



但是也有負面的。您充滿了正能量的思考，非常值得大家效法。您文章中也寫到社會大眾許多人對於癲癇的負能量思考，也值得大家反省及警惕。近些年來，由於醫療資訊的普及，許多的人都因為記憶不佳，深怕自己得到失智症而來醫院求診，醫生都會建議病人要從事頭腦運作能力的訓練，才可以防止腦部退化。其中最好的方式，就是包括閱讀和寫作，甚至比吃許多的營養品更有效。從您的文章裡面也可以知道，由於您本身的親身經歷，更瞭解癲癇朋友所遭受身心上的創傷，相信您更能夠發揮您的專業所長，甚至協助癲癇小朋友，讓他們在成長的過程中，不會再經歷您的挫折。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

癲癇，現在是我的可愛回憶

黃郁綺

小時候，我有失神性癲癇，因此發生了不少趣事。國小一年級時，班導師常常寫聯絡簿向我的父母告知我會在課堂上發呆，或是不認真上課，當我這樣被老師噓的時候，還真感到疑惑與無辜，因為我認為我是個用功乖巧的學生，然而卻還是一而再、再而三的被老師寫聯絡簿叮嚀，最後，也因此漸漸地引發家長對此事的關注。

還記得有一次發生更令人難為情的事。聽老師和同學們轉述，於發考卷的時候，我上台拿到考卷後便眼神呆滯的走出教室門外，繞了一圈。回到教室內後，我的意識也回來了，當下看著老師與同學們奇怪的表情，還以為是我的成績令他們訝異！又有一次，當全校在司令台前練習健康操時，訓導主任要求大家全體蹲下，而我卻突然無意識的站了起來走動。不清楚這是怎麼一回事的人，都會覺得奇怪，誇張的還會認為我是不是被魔神仔附身了？平時，常常只有妹妹與我在家，也會發生類似的情況，她對此一樣感到不寒而慄。

今年的我，大學畢業。雖然國小時期，失神性癲癇讓我無法很專心的上課，奇怪的行為或多或少也被投予了異樣的眼光。但在努力之下，求學路上的成績都是中上，且身邊的朋友都是溫暖的知己。這世界很大、人很多，沒辦法每一個人都能瞭解我們發生了什麼、經歷過了什麼，而隨著時間的推移，辛苦的事想起來也能回甘。至彰化基督教醫院就醫後確診是失神性癲癇，失神性癲癇為腦細胞不正常放電所致，可以說我的腦細胞太活潑了，而其如慢性病一樣，一般只要服用藥物就能控制。因此我吃了幾年的藥物、往返醫院無數次，以及定期做了一些檢查，並在國小五年級時病情穩定後停藥，從此無再發作過。那幾年，感謝父母不



辭辛勞的帶我往返醫院、陪同我坐在診間等待和看診，也謝謝妹妹，協助記錄我在校或在家發作的情況，供父母與醫師參考。還記得那時我在幫媽媽摺衣服，可愛的妹妹竟以為我癲癇發作，想起來還真是有趣呢！

雖然，有些事對那時候的我來說很尷尬，但現在回想起來都已是可愛又特別溫馨的回憶。生病是上天給的一道磨練，同時也是一個禮物，讓我知道我並不孤單，更多的則是愛與溫暖。若身邊有癲癇的兒童，最重要的是給予陪伴與支持，還有注意發作時的人身安全，以及遵照醫師的治療與指示；有了這些，孩子們將會通過這場磨練，繼續往前邁進，就與其他小孩一樣，展開屬於自己的人生。



編者小語：

郁綺大朋友，您的失神發作，俗稱「小發作」，因為它輕薄短小，發作時間大約五到10秒，平均只有8秒鐘。它非常良性，對於抗癲癇藥物的治療效果非常好，只要選擇正確的藥物，通常可以立即終止癲癇的發作。長大之後，隨著年齡有很高的比例逐漸痊癒。正如您一樣，國小五年級之後就停藥了。

這種發作，通常發生在兒童和青少年，發作時不太會造成身體上的傷害，但是因為外觀看起來像發呆，而且每天可以發作非常多次，經常被老師當作是發呆，還被處罰。所以，當發生癲癇的時候，一定要去找專門的醫生診治，選擇正確的藥物，許多的癲癇可以獲得良好的控制甚至痊癒。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

Apocalypse：顛覆末日的光明

陳佳何

「啊……啊……呃……」剛睡醒的我不斷地重複著無意義的嘶吼聲，模糊的視野和激動的情緒煽惑著被點燃的引線，而我只見媽媽走進了房間，隨即，一道強烈的衝擊將我打回睡眠中，我想起來了，那不是第一次，但也絕不會是最後一次！

也不知道時間又過了多久，醒來後，怒氣沖沖的我跑到樓下質問為何不將我送醫的媽媽，意識不清外加短暫性失語，到底哪一項不符合就醫的條件。說來也好笑，我的恐慌症竟是抓出幕後黑手的最大功臣，光一個月，我跑了十多次的醫院，抽了不下二十管的血。

真要說的話，事發到現在快半年了，我還是不願承認剛高中畢業的我有癲癇的症狀，但不是因為我認為它很可恥。從小到大，不論是大發作還是小發作，至少我自認為從來都沒有恍神過，身邊的人也都說不曾看過我有相關的表現，直到那一次以頭痛名義去看診的恐慌症發作，順便測了一下腦電圖，甚至是電腦斷層掃描，才知道原來我的腦部早已被紊亂的電流摧殘殆盡，至少醫生是說有一點萎縮啦，depakine 從此進入了我的生活。

於是乎，我被下了禁酒令，紅酒，不行，啤酒，不行，藥酒，也不行，甚至是一些料理中要用到米酒的也吃的膽顫心驚，似乎酒精對於一般人無傷大雅，對我們患者來說便是毒藥。當然，酒精的確是會通過血腦障壁對腦細胞造成傷害，但這份保護，總覺得背後隱藏了些不瞭解，隱藏了些對這個疾病的恐懼。

一沙一世界，腦部的奧秘遠超乎我們對於科學的認知，微小的電流



造就了人類，造就了文明，創造了快樂，卻也創造出焦慮與不安。剎那間，所有的事物都開始感覺忽遠忽近，旋轉、跳躍，我害怕的閉上雙眼，一束強光再次將我打回語言的世界。

我第一次接觸這種病症是在國小的時候吧！那時候有位同學是真的會大發作且失去意識的那種型態。那天，午休睡不著的我在打鐘前起身要去廁所，卻發現那位同學神情不太對，也說不上哪裡怪，只記得老師和同學母親臉上的焦慮，救護車的鳴笛聲，還有，當下的我無能為力的無助感。

隔天，我看到老師在佈告欄上釘了張 A4 大小的公告，上面有著那時候對我來說陌生的兩個字——「癲癇」，我甚至還記得回家時問爸媽那要怎麼唸。時至今日，那兩個字卻成了我再熟悉不過的夥伴。每天，我都必須吞下兩大顆會讓您差點噎住的藥丸，必須忍住噁心想吐的副作用，看到物體在飄移扭曲時也必須趕快找個地方休息，而這所有的一切，只是為了跟上正常人的腳步。

我覺得我算幸運了，有多少人因為那短暫的失神造成肢體上的受傷，又有多少人是因為眾人對於認識疾病的教育素質低落，造成病患們要終生躲在自己封閉的心靈中，去抵禦歧視的黑暗，去尋求那遙不可及卻看似充滿希望的光明。至少，在我的生命歷程中，我還沒經歷過外人的批評，沒有遭受過同儕的霸凌，但歸就主因，也只是因為我不曾有過在別人面前發作的經驗，光這就已經讓我如此驚恐不已，遑論那些病史被大眾攤在陽光下審視的病友們。

「這是一個最好的時代，也是最壞的時代；

是智慧的時代，也是愚蠢的時代；

是信仰的時代，也是懷疑的時代；

是光明的季節，也是黑暗的季節；

是充滿希望的春天，也是令人絕望的冬天；



我們的前途擁有一切，我們的前途一無所有；

我們正走向天堂，我們也走向地獄——

總之，那個時代和現在是如此的相像，以至於它最喧鬧的一些專家，不論說好說壞，都堅持只用最高級的形容詞來描述它。」——狄更斯《雙城記》也許正如雙城記裡所講的一樣，一件事物總有他的兩個面向，端看我們怎麼去詮釋它，我們或許應該去跟它握手言和，也只有這樣，我們才能真正的瞭解自己，原諒自己，對自己釋懷。

「堅持下去！」我對自己說到，我相信，世界之大，總有一個地方容得下您，總有一個人會義無反顧地守護著您，於是，我用我腦內紊亂的電流為我自己點了盞明燈，忽明忽暗，忽明忽暗，微弱，卻堅定地前行，這也或許正是我對人生所一直抱持的信念吧！



編者小語：

佳何大朋友，您在文章裡面寫到，有一次發作之後您怒氣沖沖地跑到樓下質問媽媽，為什麼不將您送到醫院。其實，癲癇並不是每一次發作的時候都要送到醫院，除非發生了下面的情形；第一種情形，癲癇連續發作，發個不停，或者幾個鐘頭之內已經發作了好幾次，而這個癲癇發作是比較具有傷害性、意識喪失或全身抽搐的。第二種情形，就是癲癇發作時受傷，例如有撕裂傷，骨折或脫臼、頭部有嚴重的撞傷、擔心有腦震盪或者顱內出血。除了上述的這些情形之外，通常癲癇發作並不需要立刻到醫院，只需要在下次回診的時候，向自己的醫生說清楚這段期間之內有幾次發作，發作的情形如何，醫生會視您的病情再做最適當的藥物調整。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

不再忽略癲癇病患和另眼看待

吳婉瑛

就讀幼兒園時，同學還不會對我另眼看待，和我作朋友。而就讀國小時卻全部都變調了，同學未見到時，還會和我作朋友，自從發作過開始後，很多同學不和我作朋友，也不敢和我一起做勞作和功課，因上課時要分組做功課。

慢慢地離我遠去也不敢接近我，讓我單獨一個人上課。下課時，校鐘響起，也很希望同學陪我一起玩耍，但希望往往都變成失望，後續再來每次遇到下課鐘響時，就是獨自坐在教室裡做其他事情或趴在桌上休息。連在上體育課也不能和正常人一樣好好上體育課，只能坐在操場旁樓梯上，看著同學做體操上體育課，做任何體育項目。

不管就讀國小、國中，直到高中同學對我都是用另一種眼光看待我。只有少許的同學不會用另一種眼光看待我，又和我做朋友。有時候同學還會以為我的癲癇發作症狀是種傳染病，靠近我就會被我傳染到這種病況。

發作症狀也分很多種，大小發作都會有，而我發作大部分都是大發作，無意識昏倒抽搐或全身四肢僵硬，大概發作時間都3至5分鐘就結束。清醒了，可是發作時那一小段的記憶卻憑空消失不見了那段記憶，就算清醒也不知自己有發作，只知自己全身好像用盡了力氣一樣，很累又全身無力。

未就醫前，一天發作次數也逃不過4至5次，連洗澡或上廁所時也有可能昏倒在浴室或廁所中，睡覺時也會發作，雖然房間很寬闊，也是會讓我去撞到黑青瘀血的。

不管是睡午覺和晚覺發作，也都會尿失禁。在校睡午覺時發作，老師知道就趕快打電話通知家長去學校接我提早回家休息了。

小時候曾發高燒昏迷不醒，送醫就診也是檢查不出來到底是發生什麼問題，直到我清醒後沒多久，醫生就告知我的爸媽說我可以出院了。家人也就幫我辦出院手續完就載我回家。小時候也曾在二樓的樓梯上跌下一樓地上，撞擊到後腦勺有兩個疤痕。自己也不清楚到底是發燒過頭引起癲癇，還是撞擊到後腦勺引起的。

就因以前科技沒像現在科技那麼發達檢查不出原因，錯過了黃金時期就醫，拖到國小畢業後才就醫檢查出來原因是癲癇疾病。

就此踏上長期服藥的旅程，就學時被歧視和誤解，以為我是故意裝出來的現象，要博取同情或是神鬼附身也有。直到高中時期是半工半讀，我應徵工作時也是選擇要告知老闆，老闆也答應要聘請我這位身帶有慢性疾病的員工。可是到發作時老闆和同事及客人見到這種狀況時，又是另外一種殘酷的事實，就是等到老闆聘請到另一位員工後，說一些委婉的好聽話來開除我。自己也是要默默的承受下這種被開除的命運。找個工作幾乎是處處碰壁，找不到工作後只能暫時做一位家庭代工。

自從就學開始直到就業過程中，都會飽受歧視和誤解也不順遂，而家人就不同了，久而久之，也習慣了我這位特別的人士，不再害怕我發作的情形了。獨有嫂子把我當作瘟疫而看待，就因我有癲癇，遇見嫂子和嫂子打招呼完後，嫂子就起身趕緊遠離我上樓躲進房間去，怕我疾病會傳染給她一樣。自己的感覺也很不是滋味，常常被別人用另一種眼神看待，自己也挺難受的，並不是每個人讀到大學畢業就有這種癲癇疾病的知識和瞭解。因嫂子是位飽讀詩書的大學生。

我自己會有這種症狀是逼不得已的，並不是自己願意得到這種疾病，被別人看不起甚至嘲笑。自己在這種處境中成長過程中，自己也是無可奈何之事，別人不能體諒我這種痛苦和無奈的苦衷。

自己也知，癲癇是要一輩子服藥控制。病情也分有好多種類型，醫



師也告知我，一般有癲癇症的人用一至兩種就能控制，病情很少會再次發作，甚至服藥控制好病情痊癒的人也是要持續服藥，只能減少藥劑量。不過每位醫師看到我的病歷表就好像很頭痛一樣。因我的藥劑量太高，藥物用了4至5種下去控制，也不是很理想會再次發作，而且也換過很多種藥物。嫁出後，婆家也不理解不諒解我的處境和服用的藥物全是鎮靜劑，是要讓我的腦神經休息才會使我睡覺長久。當時很不諒解，也不聽我解釋，又說我總是有很多理由和藉口，幾乎每天唸我“都睡到七晚八晚才起床，就能不煮飯了嗎？”後續才能慢慢地接受我為什麼不起床煮飯。因藥效還沒完全退完是原因之一，還有見過我發作的情形，都無意識就倒在地上，再怎麼喊叫也都不會醒來，都是要等到發作結束後才會清醒過來，也不知自己有發作過，也沒了那段記憶，這就原因之二。

直到醫師也拿我沒轍，於是建議我去動手術拿出病灶，就不會那麼痛苦也能減少藥劑量，不過還是要終身服藥過日子。不能停藥；如沒持續服藥，也有可能再次復發，會有多嚴重也無法預料完全是料想不到的結果。

如會引誘發作，我也是出現過這些情形，但無法每種狀況都很確定。太過於寧靜會感到不安；睡午覺時發作，自己感覺好像曾大聲喊叫過；晚上睡覺到半夜時，會自己驚嚇起床看一看，沒有發生過什麼事就自行躺下繼續睡覺了；看到似曾相識的人事物；像是霓虹燈及閃爍的燈或太過於光亮的燈光。連看電視也會發作，炎熱的夏天和特別冷的冬天。

連溫差太大也會引起發作，夏天的我體溫都是特別高，量出的體溫就好像發燒的體溫一樣，而在冬天又不一樣了，測量出的體溫是過低，又手腳及身體特別冰冷。

女性和男性的差別，是女性每個月都有月經期來到的時候特別容易引起發作，而男性我就不是很清楚了。

住在南投竹山的地方，大多數的民眾不是很清楚瞭解癲癇症的坎坷過程有艱辛痛苦及無奈。只有少數民眾能瞭解清楚要怎樣去處理癲癇發

作的知識。

其實有癲癇症的患者和一般正常人一樣，可以過著正常人的生活，只差在癲癇患者會臨時腦部缺氧造成腦神經漏電出來，像醫師說的癲癇患者就類似閃電俠一樣。短短的時間發作就結束變回正常人一樣，一點也看不出來我是位患有癲癇的患者。這是種對癲癇患者的歧視眼光及不公平對待的方式。

以前，我都以為吃藥久了藥效已起不了作用，是已產生抗藥性才會起不了藥效作用。回診時曾問過醫師，醫師也解釋過這並不是種抗藥性，只是患者對藥物的耐受性，對藥物忍耐和承受的忍受度到底有多高也沒人會知道，連醫師也無法預料到的事。這都是要看個人體質接收的到藥效嗎？



編者小語：

婉瑛大朋友，從您的文章裡面得知，自小學起，一直到工作的時候，都飽受偏見的霸凌。您對於您的癲癇描述得非常詳細，可以讓一般人瞭解到原來癲癇發作有各式各樣的誘發因素，例如，您受到像霓虹燈及閃爍的燈光或者光亮的燈光都可以發作，看電視也會發作、溫差太大也會發作和每個月的月經來的時候也可能會發作。知道有這些誘發的因素後，我們也可以擬定對策，若能盡量避開這些誘發因素，則癲癇發作可以獲得改善。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

感同身受——分享愛

朱庭萱

生病時大約在五歲幼稚園時期，某天夜晚睡覺時突然大發作抽搐，在旁邊睡覺的奶奶以為我會冷在發抖，便轉過身關心，當時我想發出聲音卻無法回應，雖然奶奶幫我蓋緊被子，卻無法停止全身的抽動。我只記得很累，不知道為什麼會這樣？發生了什麼事？手腳都在抖動全身僵直，後來就迷迷糊糊的睡著了。在爺爺瞭解狀況後開始打聽要去哪求診，於是帶著我搭著火車轉捷運至台北榮民總醫院掛號看醫生，做了抽血檢驗、核磁共振及腦波，原來當時的情況是我的腦部在不正常的放電，罹患了癲癇。懵懵懂懂的知道自己每晚都被叮嚀服藥，時而不時奶奶會關心我口腔的狀況，提醒我要早睡不能太操勞，及避免刺激含咖啡因的飲品。藥物的副作用對我的學習沒有太大的影響，我努力保持名列前茅的成績。我在隔代教養的家庭長大，但受到相當足夠的愛及保護中成長，我不會感到自卑甚至憤世嫉俗，這樣的不一樣讓我更珍惜感謝能擁有的一切。學校裡老師們知道我的病況也會特別關心照顧，雖然曾經提心吊膽過，害怕自己在學校發作時不知該如何處理，但很幸運的我痊癒了。很感謝當時爺爺不辭辛勞的帶我每個月搭車回診，至少維持了兩到三年沒有間斷過，請病假的時候，同儕間出自於關心的詢問也不會讓我產生被歧視感。同學們瞭解後，對發作時的錯誤觀念也能夠藉此加以導正，在知道與我共存的疾病並不可怕的時候，依舊能相處的融洽自然。

在某次的回診，依稀記得小時候做完腦波檢查，頭髮上的腦波膏讓愛漂亮的我相當懊惱，然而檢查人員仔細的清潔完再讓我去洗頭的貼心舉動，體現出社會的善良友愛。之後在做核磁共振時，需要一個人在狹窄黑暗的檢查台待上許久，加上耳朵要承受的噪音聲，對於年紀小的我非常惶恐，檢查人員耐心及溫柔的安撫我，降低了心中的不安。使我毅

然決然的投入護理，在工作上更能以同理心對待每個人，想回饋於社會，延續這份溫暖。



編者小語：

庭萱大朋友，您的這篇文章裡面描述，同學對於您的關愛倍至，這和其他許多癲癇朋友自幼遭受歧視與霸凌的遭遇大不相同。您在醫院接受檢查的時候，腦波和核磁共振的檢查人員都對於您極為耐心和溫柔的安撫，讓您毅然決然的投入護理工作，也讓您產生了同理心來對待每一個人，回饋社會，延續這一份溫暖。這篇文章，讓我們體會到能好好的對待其他的人，不經意間，也許我們幫這個世界播下了一粒溫暖的種子。

社會朋友 | 國小組 第二名

親愛的伊比力斯

洪馥廷

我是一個小學六年級學生，在寫這篇文章之前，我對於癲癇這個疾病，只有在電視裡面偶爾看過病人突然發生抽搐的狀況，從來也沒有想過這個病症對於病患來說影響有多深。直到最近看了一些有關癲癇的影片以及文章，心裡真的感觸良多，病患與病患家屬現身說法他們對抗疾病的過程中，生活上的種種辛苦及外界不合理的對待，才深刻的瞭解到原來這個病症對於患者帶來的影響，並非是疾病本身的痛苦，而是生活上諸多的限制與恐懼，以及外界眼光的歧視與偏見。

像是發病之後可能會有流口水及大小便失禁的狀況，會引來周遭歧視的目光；大腦不正常的放電可能引起記憶力衰退、學習力差，造成學業及工作上的挫折；因為不知道什麼時候會突然的發作，所以不敢外出參與社交活動，甚至無法工作，而疾病無預警的發作也常常在患者身體上留下大大小小傷口，有時連門牙都會撞斷，在在都影響了癲癇患者的身體外觀與引發生活恐懼感。最可怕的是發病的時候不知道有什麼人在旁邊，如果是善良的人或許可以幫忙，但有可能因為對癲癇疾病知識的不足反而讓患者受傷，比如說之前很多人喜歡把一些硬物放進癲癇發作患者的嘴裡；有時候也會遇上一些不肖人士連錢包都給偷走，讓患者在對抗疾病之餘，還身陷求助無門的茫然深淵中。

我們或許不需要對他們無私的奉獻，但是要給予最基本的尊重與關懷，如果真的遇到癲癇患者就是陪伴安全與平常心就好。他們除了會發病之外，其餘便和一般人沒什麼兩樣，還是可以正常的求學與工作。每個人都可能會生病，學習同理患者，正確的獲得癲癇發作時的處理知識，在他們有需要的時候伸出友善的手，平時也能給予關懷。最重要的是把

他們當作正常人一樣看待，讓他們能夠走出黑暗角落，重拾信心，勇敢活出自己的美麗人生。



編者小語：

馥廷小朋友，讀了您的文章，我們非常高興，因為我們發現，在過去耕耘了30年癲癇的社會教育，現在得到了回報。以您小學生的身分，都能夠瞭解什麼是癲癇，也能夠瞭解癲癇朋友所經歷的各種創傷和身心壓力，成為了鼓舞我們繼續向前、為關心癲癇而舉辦各種活動的動力。

社會朋友 | 國小組 第三名

關心癲癇病人——因為每個人都可能生病

施宇澤

從小我是奶奶帶大的，和奶奶有深厚的祖孫感情。在我讀一年級的時候，我遇到了我的級任老師，老師知道我是爸爸和奶奶帶的，特別關心我。因為我有過敏體質，常常會流鼻血和鼻子過敏。我知道生病的人的不舒服。

有一次學校有活動，是特殊教育體驗活動，老師安排我們當眼睛看不見的人，需要別人幫忙才能夠走路、做事情，我覺得很不方便；老師又安排我們用嘴巴翻書、咬筆寫字，才沒有幾分鐘，感覺我的嘴巴就腫起來了。這時候，我才明白，原來健康是這麼珍貴。

有一天，老師在教我們綜合領域上課的時候，安排我們看了一段影片，那是一個癲癇患者的故事。影片名稱是癲癇大發作——癲富友情動畫片，我們全班都很認真觀看，也從影片中知道，不要在癲癇患者發作時塞東西給患者，因為硬把患者嘴巴掰開是很危險的，只要把危險或尖銳的東西移開就好了，等他發作完，幫助他側躺，但如果發作時間超過五分鐘，就要趕快打 119 叫救護車了。

老師告訴我們，如果也有機會看到癲癇患者發作，記得幫他把尖銳或硬的東西移開，避免他受傷。如果真的很嚴重就要幫忙打 119 或向大人求救；癲癇患者是腦部不正常放電，只需要長期服藥和治療，就能跟我們一樣過正常的生活。

老師這樣講的時候，有同學問老師「那他們以後長大可以結婚嗎？」陳老師說：「這當然可以啊！因為，他們只是腦部放電，每個人多多少少都會放電，只是次數和時間長短而已」，聽完老師這樣說：「我想，我發



呆的時候，應該也是在放電吧！」。

升上二年級後，我發呆分心的次數變少了，我的注意力更集中了。我知道在我們周圍有生病的人，他們需要我們關心，其中，癲癇發作的患者是我印象最深刻需要幫助的人。我都有記起來，如果有人昏倒、抽搐、口吐白沫都有可能是癲癇病人，我一定要先幫他把附近的硬物和尖的東西移開，如果很冷的天氣，幫他披上外套，但千萬不要想幫他嘴巴掰開，因為，這樣反而可能害對方受傷。老師說：「幫助別人是一件快樂的事情，我都記住了。」



編者小語：

宇澤小朋友，您的老師非常棒，讓我們非常欽佩。他讓您們用嘴巴翻書、用嘴巴咬著筆寫字，目的是讓您們體會到身心障礙的人他們生活上是如何的不便利，當然也更能夠體會健康是非常的珍貴。這位偉大的老師，又在上課的時候安排您們看有關於癲癇的影片，讓您們能夠獲得癲癇的相關正確知識，特別是在癲癇大發作的時候正確的處置。如果有機會，請代表我們向您的老師致敬。



社會朋友 | 國小組 佳作

初見癲癇

邱詒文

我在新聞上，曾經看過在公車上癲癇發作的婦女，她一上車，突然就倒在地上抽搐、發抖，大家都很慌，只有司機叔叔馬上停車，給予協助。遇到癲癇狀況時，不要慌張，先冷靜下來，若是發作的時間太長，就要送醫院。

我第一次看到這樣的畫面，著實嚇了一大跳，甚至覺得害怕，萬一若是發作時在行車中、過馬路時、游泳時……等等，那後果真是不堪設想，癲癇不會致人於死地，但有可能因癲癇發作，而讓意外產生，所以我們更要注意！

癲癇不管男女老少，都有可能發生，但是也不用過度緊張，只要知道發生時，我們可以怎麼去做協助？如：保持空氣流通、留意發作的持續時間……等，以平常心去對待，其實一樣可以上學、上班……等等。

我覺得因為看了報導，印象讓我特別深刻；但是因為不懂、好奇，所以我會到圖書館，在網路上找答案。希望未來更多人，能像我一樣，不要排斥癲癇朋友，多去充實自己，學習自己所沒有的知識，幫助一些需要關懷的人。



編者小語：

詒文小朋友，是的，當遇到癲癇朋友發作的時候，一定不要慌張，冷靜下來，採用最正確的方式來協助他們。您講的沒有錯，萬一發生在

開車當中（目前癲癇朋友還不能合法地開車）、過馬路的時候、或者游泳的時候，都可能會發生意外。輕的話只是皮肉傷，重一點的話有可能導致骨折、顱內出血、甚至更嚴重的意外，如腦缺氧。所以，以您小小的年齡，就能夠體會到癲癇朋友們的身心壓力，就很值得我們舉辦這一次作文比賽了。



社會朋友 | 國小組 佳作

用愛包容癲癇

莊佳霓

癲癇是什麼？它是一種突然發作的；是先天也有可能是後天造成的，因為是突然發生的，所以誰也無法預測它何時會發生？今天，媽媽帶我看了一則報導，讓我更認識「癲癇」。

只見在報導中，我看到一位和我差不多同年紀的女生，原本坐在椅子上，卻突然往右一偏，整個人倒在地上，嚇得旁邊的同學都跳了起來，開始聚集在一旁，竊竊私語，我看到這裡，媽媽詢問我的感覺，我覺得「很糟糕！」

在生活中，周遭的人都有可能是癲癇患者，可能有那麼一天就會在我們面前倒下，所以我覺得我們都要有基本的醫學常識，就像影片中的老師，她不慌不徐的幫患者衣領放鬆，頭轉側一邊，陪伴著同學安靜休息至恢復意識，這是很尊重的表現。但是聽媽媽說，有時因為舊有的醫學知識，我們會怕他噎到而塞東西到嘴巴裡，這是不對且相當危險的事，有時可能也會再造成患者二次傷害呢！

其實癲癇一點都不可怕，但是往往因為我們的不懂，會用異樣的眼光看待，或是取笑，他們的心裡一定是充滿著壓力的，甚至會害怕人群，擔心自己不知何時會發作？我們不應該有歧視眼光，而是用愛去做包容，包容著和我們一樣站在這片土地的人們，幫助他們度過每次突然發作的不適。



編者小語：

佳霓小朋友，您說得非常正確，癲癇一點都不可怕，正是因為大家的不懂，才會用異樣的眼光去看待他們，您會不會覺得很奇怪，為什麼人們會嘲笑生病的人呢？是我們忘了傳統文化中的禮義廉恥、四維八德和民胞物與的精神嗎？是不是非常值得我們省思呢？



社會朋友 | 國中組 第一名

龍拳三劍客

李宥霖

我們是曾經國小同班的三劍客，大劍客是我，二劍客是小俊，三劍客是小宇，我們的排名不是按照年紀，也不是成績分數，而是遊戲積分的排名。小俊一向成績優異，琴棋書畫樣樣精通，國小畢業時還獲頒市長獎；小宇則是美術高手；而我，則是遊戲高手，能在傳說遊戲中快速上手跟破關，我對這個排名相當滿意。

今年升上國中的暑假，我們經過常態編班的測驗後，小俊被編到隔壁班，而我和小宇同班。我們的國中注重五育均衡發展，除了要學好課業外，還有第八節的課外活動，小俊選了圍棋社，小宇選了美術社，我選了童軍社，符合我好動且雞婆的個性。

國中是國小的延續，我們班導是美麗的表演藝術老師，她對於我們除了注重課業之外，更注重我們的品德跟生活教育，我們國中同學彼此生活互助，在這種氣氛下，她整合教師、家長、學生共同努力，同學間的爸媽也積極參與班上活動。

某天，不知為何有家長得知小宇患有癲癇，而打電話到我家，因為當時爸爸加班不在家，媽媽正在洗澡，而轉而問我關於小宇的情況。

「請問您跟小宇是國小同學嗎？」

「是的。」

「聽說小宇患有癲癇，不知道國小時有在班上發作嗎？」

「有的」我緊接說：「當時我們的班上，每位小朋友都上過認識癲癇。」

「請問癲癇是什麼病呢?會不會傳染呢?」

「癲癇是腦細胞在短時間內過度放電，產生暫時性腦功能障礙。」

「癲癇不會傳染，只要每天定時的吃藥，就可以獲得良好的控制。」
我從小宇以往的日常表現肯定說道。

雖然二劍客現在跟我們不同班，但我們三劍客每晚都會在遊戲中對話。

大劍客:今天有人跟我問起三劍客.....

二劍客:是有關於什麼?

三劍客:我的癲癇嗎?

大劍客:您還真是未卜先知.....

三劍客:那您怎麼說?

大劍客:我當然是把國小上的認識癲癇好好教育這些大人。

二劍客:給您拍拍手，不愧是大劍客。

三劍客:請收下我的膝蓋。

大劍客:眾劍客平身。

每年龍拳比賽是七年級班際大事，更是七年級的榮譽之戰。各班自行發揮創意設計服裝與隊形，還將口號、班呼融入舞蹈，不只比團隊合作也比氣勢，因為龍拳代表著我們國中特有的文化圖騰，那是結合動感音樂與充滿爆發力的揮拳、膝擊和跳躍等元素，更是曾經在校抑或畢業校友共同記憶與體驗。

關於今年班際龍拳比賽，爸爸曾說有家長在學校家長會詢問老師，班上的小宇需要練龍拳嗎?老師說，她有跟小宇的爸媽跟校醫討論過，都認為龍拳有助於小宇活動筋骨。小宇需要陪伴不是保護，學校老師也不



僅是說教，更是要讓小宇融入我們班級，龍拳動作是較為溫和、親柔、以伸展肌肉為主，可以讓小宇更積極地參與龍拳比賽。

今晚我們三劍客剛做完任務後，大家一起聊到龍拳比賽。

大劍客:第一次練龍拳讓我覺得很尷尬.....您們呢?

二劍客:我倒覺得很好玩。

三劍客:我不敢發聲，不敢用力.....

二劍客:因為癲癇嗎?

三劍客:不是，患癲癇也可以打龍拳，其實我是害羞.....

大劍客:害羞?其實都是心態問題，我看到三劍客越練越有架式。還有女同學問三劍客要如何打龍拳呢!

二劍客:是喔，三劍客是文能提筆畫圖，武能快閃龍拳，文武全才喔!

二劍客:我們班在班際龍拳比賽中會使出全力，互相加油!

三劍客:讓我們在這場比賽中一較高下!

我們從遊戲中互相組隊打怪，更要在龍拳比賽中打一場漂亮的團體擂台賽，學習龍拳是一種態度與體驗，對於小宇，更是追求個人體能與融入班級團體的過程。

在這場七年級班際龍拳比賽中，我、宥霖小朋友，和小俊一起上場，各自比劃，無處不跳，快閃龍拳!



編者小語：

宥霖小朋友，從您的文章裡面發現，您們班上的小朋友對於癲癇都有一定的認識，這可能都要歸功於您們的老師，請代表我們向您的老師

致敬。您的文章寫得非常的生動，您也非常具有同情心和愛心，並不會因為小宇的癲癇而排斥他，而且您可以善用您的店長指示，教導社會上對癲癇並不瞭解的成年人，這代表我們過去的努力並沒有白費。

如同小宇，許多的運動癲癇朋友都可以從事，不但有助於身體健康，也有助於癲癇的控制。但少部分運動可能要多加留意或者避免，例如爬竿、攀岩及水肺潛水等具有較高危險性之運動。

社會朋友 | 國中組 第二名

有失，仍有得

林敬哲

放學時已將近十一點，回家必經的燈紅酒綠的台北街頭，十二月的寒風也沒能吹熄深夜的熱鬧，百貨公司內盛況堪比演唱會的現場，人們一個挨著一個，無非是想搶在別人之前買下期盼一整年的商品，各家知名夜店內的音浪之大更是不在話下，全身上下每一個細胞都為之顫動，享受著聽覺及視覺上的衝擊。感慨的是，也許我這一輩子都沒有辦法融入在這樣的氣氛當中。

小學的一次運動會中，頂上的太陽像一台大型的烤箱，隨著司令台兩側大音響播放的緊湊的音樂，一起把現場的氣氛燃到最高點，班上的同學無不聲嘶力竭地為場上大隊接力的選手加油，依然記得當時身為班長的我站在最前排，手中揮舞著班旗，迎來我們最後一棒的選手準備過線，內心的緊張感不言而喻。頃刻後，大家紛紛湧入場中，用最熱烈的掌聲恭喜選手們拿下了大隊接力的冠軍，這激動人心的時刻，也將我帶往了人生的另一條岔路。不知過了多久，發現自己正躺醫院的病床上，但我卻對於整件事情的經過一無所知，此時內心感到無比的徬徨，因為比起深切的感受到自己的經歷，即便再怎樣痛苦和掙扎，對我而言也要好過現在的處境。

就在十歲這年，我被診斷出患有癲癇，當時的我並不知道癲癇究竟是什麼，是一種像心肌梗塞一樣會突然致人於死地的急性病症；還是像糖尿病等長時間折磨著我的慢性病；亦或是平常像沒有事情一樣，卻暗地潛伏在我身體內隨時可能引爆呢？一直到了現在，我才慢慢能夠接受，原來癲癇可以成為上面所有的可能，它時時警告著我沒有辦法成為一位「粗心」的人，甚至一束從對向車道照來的強光，都能夠置我於險



地，這樣的一顆不定時炸彈，對於像我一樣正開始萌芽並探索著世界的年紀的人來說，宛如一條不知道長度的魔術腳鐐，它放任人們可以自由自在地上山下海，但沒有人能夠忽視它仍然限制著一切。

比別人幸運的是，我的爸爸是一位小兒科醫師，他無微不至的照顧，讓我更少了一些後顧之憂，第一次的癲癇發作——也就是最後一次後，他用身為醫生超於常人的敏感度，幫我過濾掉生活中一切可能遺漏的危險源，爸爸就像汪洋中的一艘船隻，承載了我在這個世界上的希望。有時候會很怨恨上天為什麼在茫茫眾生給了我這樣的考驗，但同時卻也很感激上天，派了這樣一位白袍天使，陪伴我走過這段注定不平凡的人生。



編者小語：

敬哲小朋友，中國有一句俗語，叫做「失之東隅，收之桑榆」。您正因為罹患的癲癇，從此變成一個做事謹慎的人，處處都不會發生粗心的狀況，對於您的人生將會產生莫大的助益，正可以印證了這句話。

癲癇發作，有的人可以經由很特殊的因素產生，正如同您一般，強烈的光偶爾可以誘發出癲癇的發作。在這種情形之下，我們稱之為「光敏感癲癇」，出門在外最好能夠帶個帽子，戴上太陽眼鏡，打電腦的時候，螢幕也不要太亮，室內的燈光要充足，以減少明暗對比差。當然最重要的還是定時服用藥物。

社會朋友 | 國中組 第三名

生命劇本

陳奕璇

每個人出生後，就會有一本厚厚的劇本伴隨著我們的成長、茁壯以及衰老。有些人的劇本，是那樣的完美，那樣的令人稱羨。卻也有人的劇本是那樣的平凡，那樣的無奇。但是，還有另一種人的劇本，一出生就得承受他人所給予的壓力，遭受「一般人」投以的異樣眼光和歧視——癲癇患者。

我本身不是癲癇患者，但是對於「癲癇」這種疾病我並不陌生。因為就在不久之前，我親眼目睹過癲癇患者發病時那觸目心驚的模樣，而那一位癲癇患者正是我的同班同學。還記得在他發作之前，我們一群人還拿著碗筷，有說又笑的談天說地。一下子聊聊八卦，一下子講講笑話，大家正樂在其中，絲毫沒有料到那位朋友的生命劇本以及我們的生命劇本即將發生重大的變故。轉瞬間，他便倒下在地上不斷的抽搐，彷彿是被電到一般，痛不欲生。他的面目扭曲，牙齒緊緊的咬著，大家也都如見到鬼魅般的帶著恐懼快步離去，好似忘記了他是我們的朋友，而且是剛才還與我們相談甚歡的好朋友。大家對「癲癇患者」，都避之唯恐不及，但是當時的我，也雜在那一群「避難」的人群中，拼命逃跑。

老師以及健康中心護理師得知狀況，便一個劍步衝上前「搶救」，經過一番折騰之後，那位朋友總算平安無事。但是在同學們心中，他卻從此變成了一個「局外人」，一個「和我們不一樣的人」。縱使我們已經是六年級的大孩子了，大家依然對癲癇這一種病有著錯誤的刻板印象：癲癇會傳染。為此，老師特地準備了簡報，花了大把的時間告訴我們癲癇患者與我們其實並無差別，而且，它既不會傳染，也不是種遺傳疾病。因此，大家恍然大悟。但是誰知道，那位同學早已被我們無意間

說出來的話狠狠的劃傷了，被我們的所作所為割得遍體鱗傷。可是，這一條又一條血淋淋的傷痕，不被理解。癲癇患者的痛，有誰知道？

回首檢討自己當初袖手旁觀、避之唯恐不及的行為，其實真的很不可取。當我的朋友需要我去幫他時，我卻不在；當我的朋友需要我好好陪他時，我卻把他當成「怪物」看待。這樣的我，也成了他生命劇本中對他投以異樣眼光和歧視眼光的「正常人」了。可是，他真的是我們口中那個「怪物」，那個「不正常的人」嗎？抑或者是，我們真的是比較「正常」嗎？不，他並不是怪物，而我們也並沒有必較正常。他們只是被扭傷了翅膀的天使，但也因為如此，我們更要好好的保護他們，好好的愛他們。

「癲癇患者」需要我們更多的關懷，以及更多的關愛。

在地球上，有許許多多的人也同我那朋友一樣罹患著癲癇。他們的痛苦，我們不懂。但是，我們是有能力陪他們一同對抗生命劇本，反轉性命劇情的。我們的幫忙，能夠確保他們的安全；我們的幫忙，能夠給予他們自信心；我們的幫忙，能夠改寫他們的生命劇本，讓他們不再只是「被歧視的癲癇患者」，而是與我們無任何不同之處的普通人。



編者小語：

奕璇小朋友，您的文章寫得非常好，也剖析了當初自己第一次見到癲癇朋友發作時恐懼的心理，以避之唯恐不及的逃難速度離開現場。下面這個問題非常值得我們社會大眾思考，為什麼會對癲癇朋友們歧視呢？我們會歧視罹患高血壓的病人嗎？我們會對罹患中風的病人歧視嗎？我們會對罹患癌症的病人歧視嗎？既然都不會，那為什麼獨獨會對癲癇朋友歧視呢？這一點，我們百思不解為何。這有待於我們共同努力，扭轉這種極度不正確的偏見。

社會朋友 | 國中組 佳作

推手

李宜儒

人生有如一場冒險的旅程，這趟旅程會有阻撓的巨石，也會有幫助前行的推手。一路上有波瀾壯闊的美景，有姹紫嫣紅的瑰麗，但也會有顛簸不平的崎嶇。我聽師長提過：十三歲的曾宇謙對爸媽喊出「讓我試一次，沒成功就再也不提」的壯志，讓他在二十歲奪下國際「古典音樂界奧運」的最高榮譽，現今已成為國際知名小提琴家。父母的犧牲和支持是他成功的推手，但他對自己的自信與勇於追夢的努力更是成功的關鍵。「學如逆水行舟，不進則退」，即使聽過這句名言，但前進的動力並不是隨時都有的；相反，偷懶作樂有著更大的吸引力。這種情境下，就需要一隻強而有力卻溫柔的「手」來幫您一把了。

文森特·梵谷是廣為人知、深受愛戴的癲癇畫家。由於一切都不受控制，梵谷曾用「腦內風暴」來敘述他典型的癲癇發作，包含早年記憶如潮洶湧，幻覺連連，還有莫名其妙的氣憤、迷惘與恐懼，讓人心煩不已。曾有一位醫院的工友看見梵谷在外面繪畫時出現癲癇發作的情況。他需服食鈉鎮靜劑來停止癲癇發作，在 Saint-remy 的精神病院被處方需要長時間浸浴。說來巧得很，在法國南部，當他癲癇發作之極時，也正是他事業創峰之際，在那裡，他繪製了畢生傑作「星夜」「自畫像」及「麥田群鴉」。因此，中國人常講，山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村。我看了許多癲癇例子的書籍，包括聽我媽媽敘述她的國小同學癲癇發作及去世的種種、我國小隔壁班同學有癲癇及有次發作了，他震驚全校師生，目前有按時服藥和穩住病情。有關癲癇醫學概念、和偉人癲癇的點點滴滴，使我領悟了，曾經大家對於癲癇都不瞭解的時候，會感到畏懼和排斥。但現在資訊非常的發達，教育程度也較以往提升許多，我覺得大家對於



癲癇也都有了一定的瞭解，也應能逐漸地接受癲癇的朋友，和當癲癇朋友的推手。

對我而言，我的家庭就是最大的推手。爸爸媽媽從小便督促著我成長，培養興趣、關心課業及我在學校的學習狀況，讓我總是拿出各項參賽的好成績。在班上我沒有名列前茅，但我知道做人做事的道理，我不是老師最頭痛的小屁孩，當我有不懂的題目或概念，老師都能一一幫我解惑，甚至補充課外資料；她也是我人生的前輩，我還未經歷過的風浪，她已經獨自堅強的挺過，並把他所得到的經驗傳授給了我。假如我是一艘在茫茫人生大海上漂泊的船，那麼爸媽就像船槳，給我前進的動力；老師則是地圖，指引最平安的路。

我長大了，我擁有自己的想法和作法，曾經的推力似乎成了現在的壓力。我應該開始學著自己向前，自己探索、自己開拓人生的道路了。現在，我，知道自己已經準備好了，要去面對重重挑戰了！不管有多麼辛苦，我都會告訴自己；我一定可以做得好！沒有人可以對我預設立場；將來我說不定是一位醫生，我媽媽是老師，她曾經提過一篇「天空上的紙飛機」，敘述故事裡面的同學發展遲緩常被同學欺負的過程，也曾被醫生判定為頑固型的癲癇，在有一群富有愛心的朋友，因為有他們的支持和幫忙，癲癇並不可怕，應該以健康的心態去面對它，患有癲癇者一樣可以過正常人的生活。我們期待，希望這個社會上能有更多有愛心的好人，多關心多去愛需要被關心的人。



編者小語：

宜儒小朋友，您說得很對，癲癇並不可怕，應該以健康的心態去面對他，癲癇的朋友一樣可以過正常人的生活。您知道嗎，許多的癲癇朋友在社會上表現得都非常出類拔萃，光是在台灣，就有當部長的，有醫生，有律師，還有大學教授，老師，工程師，電腦專家，奧運選手……。事實和我們一般人的認知大不相同，偏見之愚昧與可怕可見一斑。

社會朋友 | 國中組 佳作

願您我都能被世界溫柔對待

林宥呈

又到了鳳凰花開時，離別時分空氣裡總會染上絲絲的不捨與感慨，畢業就代表我們會脫離現在的舒適圈去迎接全新的環境與挑戰，會認識各式各樣的人，接觸許多新奇的事物，這本該是令人期待的，可我心中泛起的不自安常讓我忽視對新環境的渴望，「萬一別人沒辦法像我們一樣善待他怎麼辦？」，心裡一直有這樣的聲音，揮之不去。

那是國中的第一個學期，坐在我旁邊的同學與躁動的大家有著強烈的對比，他只是坐在位子上，一聲不吭，沒有想要迅速融入人群的渴望，面對這樣的新同學，我不免感到有些好奇，「您好，我是小華。」他對我的主動似乎有些詫異，可就只是睜大眼睛看著我，眼神中盡是流露出驚訝與不安，但我們都沒有多說什麼，對於這個新環境，我們都只是初生之犢，能夠交到新朋友是現階段最嚮往的事。

因為剛開學的那個契機，我們慢慢成了無話不談的好朋友，無論是開心或是難過的事情，我們都只想第一時間告訴對方，直到有一天他告訴了我一直埋藏在心裡的祕密，「我在小時候的一次發高燒後留下了一個後遺症——癲癇。這個病症就像綁在我身上的不定時炸彈，並且束縛了我的夢想，也影響了我的生活，我每天都必須按時服藥，就怕哪一天症狀發作了會嚇到其他人，也就是這樣，以至於我不太敢交朋友，因為害怕別人把我當成怪物，您知道嗎，我最害怕的不是病情的發作，而是發作後身旁的人對我的歧視和冷漠。」，我從他的語氣與眼神裡感受到的盡是滿腹委屈，是啊，這並不是他的錯，聽完這番話後，我完全能夠明白他的不自安與對新環境的不信任。

我回家查了資料並且詢問父親這方面的知識，父親是一位醫師，對



此肯定能給予我很多幫助。「癲癇就是腦細胞不定期的釋放出強烈的電波，引起身體產生不自主的動作，例如抽搐或者是做出自己完全沒有意識的行為等等，萬一今天您遇到他不小心發作的時候，您只需要盡可能的清空他周圍的物品，別讓他受傷，並且保持呼吸道暢通就可以了。」聽完父親的一席話，儘管有一些抽象，卻讓我能夠更明白該怎麼在朋友最無助的狀況下伸出援手。

也因為有父親的幫忙，在學校的日子，我可以更游刃有餘的幫助朋友，當病情發作時可以處變不驚的應付現場狀況，也讓同班同學們一起瞭解這個病情，大家的溫暖與不偏見帶給他非常美好的求學環境。畢竟肉體的傷痛是可以癒合的，可是心裡的創傷卻是很難平復的，沒有必要因為自己與他人有點不一樣，就該被社會的冷漠擊得粉身碎骨，而我們也都能夠為他們的生活注入溫暖的泉源，「希望您我都能被世界溫柔對待」。



編者小語：

宥呈小朋友，人的一生裡面，有時候會碰到幾位改變我們一生的人。我相信這位坐在您旁邊的同學就是改變您一生的人，因為他讓您認識了什麼叫做癲癇，讓您瞭解到了罹患癲癇的心態，也讓您瞭解應該怎麼去協助他們。您說他是不是您生命中的貴人？

社會朋友 | 國中組 佳作

棋癲

毛樂陽

每年九月清水紫雲巖觀音寺都會盛大舉行全國圍棋賽，吸引各路棋癡棋迷前來較量。但不同以往，今年我第一次見識到癲癇發作。

第一場開賽，正當我全神貫注宰殺對手，突然有倒地撞擊聲引起一陣騷動。轉頭只見一位壯碩的大男生躺在地上抽搐，賽場工作人員驚慌失措的奔進奔出大聲呼救，裁判都愣住了。現場沒有人知道該怎麼辦，此時，我赫然發現——媽媽竟走進場陪伴大哥哥。其他選手繼續比賽，但此一喧騰造成我心神紛亂，結果被明顯比我弱的對手反敗為勝。

一位家長問媽媽是醫護人員嗎？並關切的表示她的孩子小時候也曾高燒抽搐。我一臉狐疑的望向媽媽，她平淡的回答她不是醫護，但是沒有人過去，她不忍心大哥哥獨自倒在椅子下，才趕過去陪伴他安全的結束異常放電。聽說大哥哥是消防弟兄，這次是他第一次發作，已聯絡家長趕過來，他媽媽是正牌護理人員。大哥哥甦醒後完全不明白自己為何躺在地上，不好意思的慌忙起身，坐定繼續完成比賽，婉謝救護人員將他送去醫院。而他的對手在等待的過程中，表現冷靜且很有風度的將手帕借給他擦拭，兩位棋手都具有運動家的精神。

下午媽媽被喚去描述經過，以供大哥哥後續就診參考。我看到裁判不斷顫抖著表示他不知道該不該塞壓舌……。我想他是位老好人，只是欠缺相關知識所以嚇壞了。廟方工作人員熱切的說，他們算是上了一課，未來要建議加設急救人員，畢竟是大型的比賽。我雖然氣惱工作人員驚慌叫嚷壞了我的比賽，不過，我卻因此對癲癇多了些認識。明年我還要繼續來挑戰，並見證紫雲巖是否在賽場加設急救人員？這可是圍棋界的創舉呢！



編者小語：

樂陽小朋友，這是一篇很有趣的文章，描述的非常生動。但是，也給我們帶來了一些啟示，像您媽媽這麼有正義感和愛心的人，似乎越來越少見了，社會大眾也還需要繼續教育，尤其是癲癇發作時候的正確處置方式。

社會朋友 | 高中組 第一名

瞭解癲癇，戰勝我們心中的歧視

謝采奕

扣..蹦蹦..深鎖的房門硬生生被推開，開學了，殺..伐..義無反顧的窗簾只想一股腦抹去暑假的頹廢，嗨！黎明的溫暖好久不見，青澀茵草上的露水與我單騎狂奔的汗水彼此在蒸散作用中混雜著，禁不住這種期待又興奮的複雜心緒，我竟不顧一切的吶喊著：「嶄新的生活，我迎向您來囉。」一踏進新教室，我選定了坐位，睜大雙眼環顧四周，每個人看起來都是一副稀鬆且平常，前面的正享用著早餐，左邊跟後面聊得好起勁，而右邊乏味的男生拾起自備的長篇小說，擺明了正在對抗無聊，不過同一頁看了好久，可能只是在發呆吧，我沒想很多。

同學您是怎麼了？

課堂間，老師突如其來的丟了一個問題，直指我右邊那位枯燥男孩，不過，十幾秒過去了，原本熱絡的快問快答瞬間凝結成一片寂靜，他更是毫無反應、雙眼呆滯，時間彷彿暫停似的，我心想：「又在發呆了嗎？」於是我拍了拍他的肩膀，道：「老師在問您問題喔！」他突然回神，好像完全不知道周遭發生什麼事，只覺得這個人真是奇特。有一次，我們分組比賽，正好輪到他為同組的我們搶分之際，不過老師已經數到三，他還硬生生地多拖了五秒才舉手，這拖拍的舉措，讓我們這組活生生失去翻轉戰局的契機，納悶的是我們明明就有討論出答案啊，他應該不是不會，但怎麼會慢半拍呢？好奇怪，難道又在發呆了嗎？

某一天更是嚇了我一大跳，上課到一半，他的頭突然倒在桌上，發出好大的聲響，大腦好像瞬間斷了電一般，雖然沒過多久，他就自行甦醒過來，好像沒事一樣，但是他怪異的舉動越來越多，有些同學卻以為他是天生諧星，不僅當下笑得開懷，之後更以模仿他的行為舉止來做為

取笑他的材料，甚至暱稱他是「斷片哥」，我看了雖然很不捨，有時也會覺得忿忿不平，但在同儕群體的壓力下，我只能選擇沉默。

他是我同學——名字叫視齊

學期過了整整一個多月，他變得好封閉，笑容早已消失在九霄雲外，但他似乎也懵懵懂懂的，不清楚自己身體出了什麼狀況？不知要向誰求助？更不知要向誰傾訴？隨著時光的荏苒，他的情況並沒有好轉，甚至愈加嚴重，一次體育課，我們才剛排好隊、做好操，突然摔倒的聲音劃破了寂靜，全班頓時看向聲響的源頭，卻不約而同地大聲疾呼：「是視齊跌倒了」，但視齊他何止是摔倒了，整個人都趴在地上，四隻僵直，不斷抽搐，大家只能目瞪口呆的注視著視齊，卻難掩自己也都慌了手腳，不過八月份剛參加初級緊急救護員訓練的我，記憶猶新的是紅十字會講師所播放的影片，於是腦海中閃過的一個直覺：「視齊該不會是癲癇病友吧！」此時，雙腳已毫不遲疑地衝到他身旁，先確認環境安全，再請三位同學分別聯絡老師、校護以及通知 119，之後開始對他施行非創傷的評估，視齊的心跳數率稍快，但只要還有心跳都不能冒然施行 CPR，我曾看過癲癇發作處置的資料，這時最重要的就是暢通他的呼吸道，因為癲癇發作時，呼吸肌群的平滑肌與骨骼肌也會呈現僵直的狀態，所以我試著查看視齊的口腔，確定無任何異物之後，就在同學的協助下將他側躺於陰涼樹蔭中，並要求所有同學退後十步，如此清場以利視齊吸收到新鮮空氣，幾分鐘後視齊就恢復意識了，最後目送他清醒地坐上救護車，結束我這永難忘懷的緊急救護初登場。

或許危機——就是轉機

隔天視齊回來上學，好奇的我想知道醫生診斷的結果，於是主動向前關心他的近況：「感覺好點了嗎？醫生有說什麼嗎？」，就是這麼幾句簡單的問候，視齊的眼神就好像在寒風刺骨中，找尋到一抹陽光似地回答道：「謝謝您的關心，醫生說我患有一種叫『癲癇』的疾病，您知道嗎？」我答：「嗯，我有聽過，如果哪裡不舒服或需要幫忙儘管說喔！」後來在聊天的過程中，得知他的家庭背景，沒有媽媽的他，都是依賴爸爸打零



工維生，不過，平時爸爸也沒空打理他的生活起居，都是給錢讓他自行去買油炸的外食果腹，難怪他塊頭十分巨大，不過說老實話，體態卻略顯得不健康的圓潤。此外，他爸爸更是對視齊的病情毫無頭緒，甚至當他小發作，無法即時回應爸爸的問話時，還會遭到爸爸的棍棒伺候，視齊生長在困苦家庭中，又要面對頻繁的癲癇發作，我想他內心的無助或許是常人無法比擬的。

「天無絕人之路，危機就是轉機」，因為這次事件，老師請視齊的爸爸到學校一趟，希望能讓他對兒子的身體狀況有些新的認識，並請他們務必尋求醫療上的協助。老師也利用機會向全班說明癲癇症狀的來由，原來癲癇是腦細胞不正常放電所引起的一種臨床表徵，屬於慢性、再發性，且需長期依靠藥物來治療的一種疾病，引發癲癇的因素分為後天性的構造病變或代謝病變，以及先天性的遺傳，像他之前發呆型的小發作是屬於短暫性失神，而體育課倒地的那次則是大發作，不過癲癇患者只要起居正常，飲食健康、規律服藥，就可以跟一般人一樣。

而我也是因為有了視齊這位好同學，偶遇機緣，才能對這樣的疾病付出我的關心，從搜尋資料當中，亦改變了我對癲癇的刻板印象：

(一)不同的年齡層，癲癇好發的原因是略有不同

1. 嬰幼兒癲癇主要是因為先天腦發育畸形、生產時腦缺氧、先天代謝障礙或腦炎等疾病繼發的。
2. 兒童與青少年癲癇多是因頭部受傷、遺傳或腦炎所造成的。
3. 成年人癲癇主要原因來自於腦瘤。
4. 而老年人的癲癇則是多發於中風之後。

(二)癲癇發作該如何處置？

1. 先將患者側躺。
2. 把患者周圍的尖銳物品移開，以免他撞傷。

3. 可以墊些衣物在患者身體和頭部下方，避免抽搐時再受到傷害。
4. 切勿將東西硬塞進病人口中。
5. 不要強壓他。
6. 在一旁陪伴，並注意他的安全，儘量排除潛在性之環境危險因子。
7. 癲癇發作完畢，若意識尚未完全甦醒時，切勿餵他食物或藥物，遑論飲水或符水，更是要敬而遠之。
8. 當發作時間超過五分鐘，或發作之後意識仍未復甦，而又再度發生第二次抽搐時，就要立即撥打 119 送醫。

(三)癲癇病友應注意：

1. 均衡的飲食。
2. 避免喝太多具刺激性的飲料。
3. 補充水分時，避免瞬間大量豪飲。
4. 游泳必須要有人陪，而且從事任何運動前最好先詢問醫生。
5. 確實定時服藥。

用平常心翻轉歧視

全世界約有 1% 如同視齊一般的癲癇病友，其實古羅馬的君王——凱撒大帝，家喻戶曉的科學家——諾貝爾，甚至連拍賣價屢創新高的畫家——梵谷，這些鼎鼎大名的歷史人物都是與癲癇共存的生命鬥士，我們不應該以害怕或排斥的態度來面對他們，他們就跟平常人一般無二，但他們特別之處只在於大腦會不正常放電，透過我們平常心與同理心的相陪作伴，就能讓他們多一份安心。所以當癲癇發作時，身旁的我們不必慌張，先注意癲癇朋友所處環境是否安全，而通常發作時間約僅維持 1~3 分鐘，只要細心在旁守護即可，「因為瞭解，就不會產生恐懼；因為瞭解，



就會產生力量」，擁有正確的力量才能適時幫助需要協助的人。

「人間有情，有愛無礙」，癲癇的朋友可能是我們的家人，也可能是我們的同學，即便是不認識的陌生人，皆有可能身陷癲癇之苦，有趣的是，我們也無法從外表得知他/她是否為癲癇病友，自我期許為現代公民的您我，更應正確且充分的瞭解「何謂癲癇及其應變的方法」，放下心中的歧見，無論在任何一個角落或任何一個時刻，都要隨時隨地發揮我們溫暖的力量並採取正確的行動，替癲癇朋友創造一個高度友善的支持環境，也是善盡現代公民責任，追尋人生自我價值所需要的一種平常心。

用同理心翻轉歧視

「同理心」搭起了我們和視齊的那座「心橋」，善意的關懷也修補了因誤解而產生的那道傷痕，原本嘲笑的負面態度，轉變為提醒他記得服藥的叮嚀，班上同學開始不懼怕突如其來的癲癇發作，而是陪伴視齊度過那專屬於他的三分鐘失憶時光。自從上次的關心之後，我們常常互相討論這個病症，也知道他開始服用抗癲癇的藥物，雖然他真的不喜歡吃藥，但為了有效控制無預警的發作，還是得乖乖聽醫生的話，而且也因為這個疾病，他和爸爸的感情益加融洽，爸爸還為了照顧視齊的飲食，開始學習煮飯，只為了要讓他的兒子吃得健康。看到視齊的笑容漸漸掛上嘴角，我覺得他的的確確是個堅強又勇敢的癲癇鬥士，他的精神值得我敲鑼打鼓的大肆宣揚，而且，我們班可沒有把視齊當成病人喔！孔武有力的他可是我們班拔河比賽的主力選手，說實話，沒有他還真的贏不了！

除此之外，對我而言，是真的打從心底由衷感謝視齊，讓我們成功戰勝並翻轉「歧視」！



編者小語：



采奕小朋友，您文章中描述視齊失神發作的情形，非常真實。失神發作的小朋友，在當下確實就會像發呆一樣，毫無反應，雙眼呆滯，時間彷彿暫停一般，過了十幾秒，突然間回神，但是完全不知道周遭發生了什麼事，真的就像斷片一樣。少部分也可以合併有大發作，就像他在上體育課發生的情形一樣。但是，這種癲癇非常容易被藥物控制，長大之後這個也自然會逐漸痊癒，這是一種非常良性的癲癲。

社會朋友 | 高中組 第二名

綻放的生命之花

張家綺

病床上，病人瞪大的雙眼呆滯看向前方，手腳以不協調的頻率激烈抽搐，急診室的醫師們倉促疾走，家屬的瞳孔滿溢驚恐，聲嘶力竭的哭喊充斥整個空間，緊繃的氣氛一觸即發……。「癲癇」於我而言是個陌生的名詞，對它的印象大多來自電視劇中癲癇病人突然發作的場景。和我一樣從沒接觸此疾病的人不在少數，在戲劇、媒體的催化下，直至醫學發達的今日，癲癇症依然遭受異樣眼光。我認為，癲癇病人絕大部分的苦痛並非來自疾病本身，而是社會大眾的誤解及不包容。我曾上網搜尋相關影片，其中不乏癲癇病人遭受歧視的報導，在他們接受記者訪問時，吐露的無奈與黯然神情不禁使我反思，一向以進步科技自詡的現代人，曾幾何時，竟會恐懼、厭惡於需要被關懷的其他個體，人性的成熟及智慧已漸漸無法跟上科技發展的速度，然而，若是連最基本的幫助都無法做到，再先進的文明又有何意義？古往今來，許多癲癇病人一直肩負著社會拋出的異樣眼光，在一片幽暗中踽踽獨行，我們更應適時成為那盞為他們指路的明燈，用溫暖真摯的陪伴營造一個友善環境，在他們因無助而頻頻回頭的時刻，能發現生命更多美好的可能，我相信，幫助他人也是生命的核心價值之一吧！

「台灣最美麗的風景是人」，我不覺得社會對癲癇症的排斥是因為沒有同理心，反之，缺乏接觸、認識癲癇症的機會才是造就今日局面的最大主因，看不清事物本質而產生恐懼並不可恥，當務之急是要讓更多人瞭解這個疾病，除了有賴政府宣導，在閒暇之餘擔任志工、小額捐款等等，都是支持癲癇病患的方法。以積極正向的態度取代害怕的心理，癲癇病友其實和我們沒有什麼差別，仔細探究後，在我眼中癲癇甚至是另一種類型的過敏，只要注意發病時正確的因應方式，與之和平共處絕對

是可能的。

寒暑假期間在醫院做志工時，我曾偶然接觸過一些癲癇病人，有位小病童令我印象特別深刻，他在學校癲癇發作時不慎傷及頭部而住院觀察，我們在遊戲室玩時，他無意提及自己的病情，不甚在意的模樣使我和一起做志工的同學面面相覷，做為一個旁觀者，我無法切身體會他們的憂愁，當時面對如此坦然的臉龐，他的豁達使我沉默，在欽佩他的勇敢之餘，我也十分心疼他的早熟，在應該好好作夢的年紀，有群孩子被迫在一次次發病中學習成長，縱使這個疾病帶來生活上的不便，甚至是外界的有色眼光。由某個角度來說，這何曾不是來自上帝的提問，有人樂觀接受，也有人消極沮喪，但不可否認的是，癲癇病人比一般人接收到更多試煉與挑戰，他們努力克服困難的精神絕對值得我們尊重，這樣不平凡的經歷裡，我感受到來自靈魂深處的強毅韌性，如薔薇般絢爛艷麗，如梅花般凌寒留香，如蘭花般堅忍脫俗，彷彿一朵奇異的生命之花，綻放於那既寒冷又炙熱的時節，最終成就了那一隅獨特美景。

我願盡一己之力，和癲癇病友共創一個互助且美好的大同世界，同時，期許大眾不要再停留於對癲癇口吐白沫，全身抽搐的刻板印象，嘗試在相處過程中體會對方的立場與觀點，相信在放下既有成見之時，實現此理想的時刻將會在不遠處的未來向我們招手。



編者小語：

家綺小朋友，從您的文章裡面可以看出來，您是一位非常有愛心的小朋友。您指出了問題的所在，就是缺乏接觸和認識癲癇的機會，才是造就今日許多人缺乏同理心而排斥癲癇朋友的原因。

社會朋友 | 高中組 第三名

有癲癇，也一樣優秀

林玉涵

社會上存在著許多歧視，往往是從不瞭解、不理會、不在意而引發恐懼、輕視、刻板印象，造就了所謂「弱勢族群」的存在。反過來想，當我們認為所有人皆是一樣的需要別人適時幫助，而給予救助的時候，一切都正常了。

而他們，只不過需要多一點幫助，這也是再正常不過的了。

小學的時候，被老師帶去療養院體驗一天照顧員的生活。話是這麼說，可能也因為年紀小很多事不懂，一句指令一個動作，到頭來什麼都不知道就過了一天。現在回想起來，那一天親手餵過飯的孩子臉上的笑容，心裡就如看到冬天的暖陽照耀在石礫中，吸取得來不易的陽光的小草一般，心生敬畏：他們有著缺陷，卻同樣有著簡單的幸福與微笑在過著人生。

是的，他們活得更加精彩，甚至於缺陷，反而變成了一種魅力、一種人格、一種一般人沒有的生存動力。

在國、高中這段期間，曾聽聞自家妹妹班上有位癲癇的孩子，隨時可能都會發作。初次聽聞還擔心著妹妹會不會哪天就被那位孩子傷害到，但轉瞬又想起了自己：我也曾被說過會傷害別人而服用藥物，是否，那個孩子也是呢？

這就要講一下我了，雖說是注意力不集中過動患者（ADHD），但因為過量的活力與不集中，給了我在學校相處上的某些困難與不正常，而被診斷出需以藥物作為搭配治療，還被告誡不可以傷害別人、一定要按時服藥。

所以我「正常」的度過了國小的舞蹈班、國中的會考（以作文滿級2A3B8+畢業）、在國立高中就讀，甚至於在國中完全停止藥物只靠自己。

在看待聽聞的癲癇孩子時，我同樣心生疑惑：癲癇是什麼？可以像我一樣用藥物或者自己控制嗎？我拿起手機，打開了谷歌，輸入了「癲癇」兩個字。

癲癇，英文學名 Epilepsy，於2010年香港復康會和相關癲癇防治的團體宣布正式改名為「腦癇症」。顧名思義，是一種有關腦部缺陷而造成的病症，其病症伴隨抽搐、痙攣、神智不清與言語困難。這時非常危險，是因為患者可能撞擊硬物、不慎跌落或是咬傷自己的舌頭，造成生命危險。

造成癲癇的原因有腦部創傷、光刺激（神奇寶貝動畫事件）、腦中風、遺傳等等。症狀發生是因為腦神經不自主放電而造成，社會迷思—隨時都會傷到自己或是別人。

但癲癇，也同樣是可以以藥物控制，或是執行手術並且痊癒。這也是有一些學者或團體認為：「癲癇不是一種病，充其量也不過是先天或後天腦部創傷的後遺症。」

既然是症狀而不是病，那就代表其危險性和致死率不高（排除外在疏忽原因而導致的死亡案例），而這兩者的低風險也是建立在癲癇治療的成功與安定，所以社會上對癲癇太過於不瞭解，而導致只看到局部病例引發的事件，而擴大了對癲癇的恐懼。

1895年，最初的諾貝爾獎誕生了，其目的是為了獎勵在物理、化學、文學等領域有傑出表現的學者，而該獎項的創造人——諾貝爾，也是一位有癲癇症狀的優秀化學家、工程師和發明家。

他有癲癇，他一樣過得精彩，甚至超出了我們所認為的正常人，在歷史留下輝煌的紀錄。陀思妥耶夫斯基，也是位有癲癇症狀的俄國大文豪，在一著作《白痴》中以癲癇症狀設定主角，以一位癲癇患者的視角



去戀愛、去工作。除了此書，更有《罪與罰》等經典傳承於世。

誰說有癲癇就不能做好一切？他們一樣可以上學、寫書、烹飪、裁縫、走秀、舞蹈、做實驗，他們沒有什麼不同，一樣可以優秀。

苦難是人生最偉大的老師。癲癇朋友最大的障礙就是癲癇，但完美就是不完美，只有最劇烈的板塊活動才會成就最高聳的山峰與最深邃的海溝。癲癇就如板塊活動般不停擠壓，會痛、會難過、會受傷，卻迎來最優異的成就與不同凡響的人生旅程。

他們擁有癲癇，是比我們有更多籌碼的人生種子選手。正確瞭解自己的無知，關懷與關注更多類似癲癇朋友們的症狀疾病，不要被錯誤觀念誤導，主動尋找相關資訊並瞭解，相信就如破冰船一般，將刻板印象一塊一塊崩裂，共創社會愛與平等的未來。

關掉搜索頁面，我閉上了眼睛，默念了一句：「他們有癲癇，他們也一樣優秀。」



編者小語：

玉涵小朋友，像您一樣的小朋友現在並不多，當發生疑惑的時候會自己上谷歌尋找答案，許多的小朋友拿著智慧手機只會在上面打電動遊戲，並不知道這是一個非常好的可以增加知識的工具。

俄國大文豪陀思妥耶夫斯基，所寫的白痴一書，裡面的主人翁是一位公爵，純潔、善良、坦率、充滿了悲天憫人的精神，他也是一位癲癇朋友。正因為他的善良，被壞人譏罵為白癡。沒有錯，陀思妥耶夫斯基本人也是一位癲癇朋友。這更告訴了我們，癲癇朋友也可以有非常高的成就。

社會朋友 | 高中組 佳作

誤

黃廷芝

「生病時，最可怕的不是疾病帶來的肉體傷害，而是社會對這個病的誤解所引起的歧視與偏見」，曾經我在一本書裡看到了這麼段話，而它就如此不停地在我腦海裡盤旋了些年；有時候心理層面的椎心之痛往往勝過見血的肉體之傷，因為它的痊癒，絕非靠一個人能去完成，可它的烙印卻又能僅僅來自一個火源。

盛夏，走在熙來攘往的道路，匆匆一撇，擦身而過了無數人，踩踏著自己的步伐，我們很少去注意周遭，就一直這般來回，原來世界彼此其實是如此的陌生啊……帶著生疏與冷淡的既視感，我轉進了小巷，人車鼎沸的倉促霎時沉澱，仰面，看見了那間熟悉的咖啡屋招牌正點著，嘴角不自禁的扯動上揚。咖啡屋老闆可說是我的蘇格拉底，在我墮落於挫敗時，輸入了我把活在當下的觀念，我總愛拿他說笑：「您一定是被咖啡耽誤的哲學家」，直到後來，不同於以往的沉默，他突答道：「不，我是被癲癇耽誤的普通人。」他娓娓道出了社會上我們的“陌生”造就了多少誤植偏見，就像我們總愛質疑文組生未來很難有高收入，我們俗稱癲癇為「羊癲風」……誇張化的字眼亦或想法，如同媒體亂下聳動標題，而云云眾也接受了這有色字眼，帶著錯誤觀，經過時間堆砌，漸漸將其合理化。

老闆說他不是什麼哲學家，只是學會站在別人立場去看待事情。換位思考是多麼的重要，它一直都充斥在我們生活左右。就比如「癲癇症」，大部分屬後天性，不具傳染力，甚至在正常服藥



調養下，能和不患有癲癇的人一樣稀鬆平常的生活，這個世紀，最傷的一顆心是：人們是如此的陌生即便大量知識流遍，有人說癲癇夾帶著嚴重的暴力傾向、有人說他們會深深影響做事效率、有人說他們會使小孩身處危險……一切變就成真了。上個世紀最深刻的教訓是——“三人成虎”，重蹈覆轍這句成語是如此簡單，卻可惜了我們不夠瞭解何謂癲癇症，就像多數暴力一樣，只要是云云眾的認知就是對的，其他人儘管盲從多麼大的誤會啊！但……我們的社會究竟給了癲癇朋友們多少空間？老闆再道，這一路走來，兒時的被排擠、出社會後的一職難求，那些淌滿質疑與不安的眼神總是聚焦在他的個體、他的日子，比起曾經的那道道皮肉之苦，揪心的反而是不被理解的心靈缺口，當他在外忽然的病發時，僅僅是想求取一個平坦隱私一點的空間好躺著，卻一位都是奢求，我感慨的問道：「究竟時間是帶來誤解的殺手，還是記憶為累贅？」而顯然……我們一直遺忘了，理解後評斷，更忽略了換位思考的最美價值。

音樂悠揚咖啡香運轉，老闆一席話很難不叫我反思，咖啡屋的店旨一直都是堅守著要溫暖人心，或許正也是老闆期待獲得的吧；嚮往著替別人打造，自己沒能獲得的溫度。存在主義大師卡謬曾說：「明知活著無意義，還能誠實面對命運的橫逆，這便是一種忠於自己靈魂的存在。」咖啡屋老闆也是如此，即使道路坎坷但最終他選擇站出來當那顆主動的太陽，而我想他所告訴我的不僅僅是讓我瞭解癲癇，而是換位思考的價值。



編者小語：

蕊芝小朋友，您的咖啡廳老闆，可以稱得上是小隱，因為「小隱隱

於市」。稱他為您的蘇格拉底實在不為過，因為他在您墮落於挫敗的時候，輸入了您活在當下的觀念，改變了您的一生。也因為癲癇，他學會站在別人的立場去看待事情，會換位子去思考，真的稱得上是一位生活哲學家。

社會朋友 | 高中組 佳作

櫻花樹下的約定

黃芷婷

空氣中飄著淡淡的芳香，眼前是一片夢幻的景象，粉紅精靈圍繞在我們身旁嬉戲、玩鬧，微風徐徐的吹來，溫柔地向我們招手。兩位天真爛漫的女孩在櫻花樹下奔跑，緊握彼此的雙手象徵著永不分離，一起埋下的時空膠囊，上面寫著想對彼此說的話，約定好十年後再一同來到此處挖出，大聲誦讀我們永恆不變友誼。

黛玉是我兒時的玩伴，也是我最好的朋友。她住在我家隔壁，小時候就常常在一塊玩耍，上小學後，幸運地我們被分到同一班，我想這是上天派下凡陪我的天使吧！黛玉，患有先天性癲癇症，懷胎時腦部發育不完全所致，因此她腦中的某些不穩定神經元，天生帶有十萬伏特的電力，總在沒有預期時發動攻擊，使她備受折磨，也讓愛她的人操碎了心。儘管如此，黛玉並沒有因為自身的癲癇而感到自卑，反倒總是正面樂觀的看待每一件事情，活潑開朗的度過每一天。她是我的天使，總在我傷心難過時用她的笑容鼓勵我，在我跌入谷底時伸出手拉我上來；她是大家的開心果，總和我們訴說些有趣的故事，表演著她那同手同腳的舞蹈。她就像太陽登上「癲」峰，散發出溫暖的陽光，照耀我們。

正當我們以為一切漸漸好轉時，上天似乎是想念祂的天使了。從小就患有癲癇症的黛玉，一直有在吃藥控制和定期回診，慢慢地隨著年齡的增長，癲癇發作的次數愈來愈少，癲癇看來是得到很好的控制，可是有誰能夠料到，一次病毒感染的高燒，竟間接促使癲癇發作，發作時間太久延誤就醫，黛玉就這麼離開我們了。那天晚上我剛好不在家，媽媽和我說，當晚家裡隔壁傳來尖叫，緊接著便是救護車的警鈴聲，一切都太晚了。當我得知這不幸的消息時，頓時我感到眼前一片漆黑，什麼聲

音也聽不見，心好像被扭轉一般，第一次懂得什麼叫撕心裂肺，情緒已無法控制，眼淚還來不及流下便暈過去了。清醒後，黛玉已不在我們身邊。

來不及說的再見，像一道傷痕狠狠地刻在我心上，就算來得及，我有勇氣和她道別嗎？在失去黛玉後的一段時間做什麼都提不起勁，覺得人生沒什麼意義了，但是我突然憶起黛玉那天真無邪的笑容，如果她現在在這裡，一定不希望我是這個樣子吧！此時的我打起精神、鼓起勇氣，堅強的繼續朝我未來的人生邁進，我要連黛玉的那一份一起活。

空氣中依然飄著淡淡的芳香，眼前仍是一片夢幻的景象，但妳已不在我身旁，粉紅精靈也有著難以言喻的悲傷，不過微風還是那麼地溫柔。我在櫻花樹下看見您的身影了，好希望現在妳也在這裡。十年後的同一天，我依照我們當年的約定來到了櫻花樹下，將埋於土壤中的時空膠囊打開——

黛玉：「謝謝妳，我永遠的朋友！」



編者小語：

芷婷小朋友，這是一篇非常令人感傷的故事，黛玉因為一次高燒，導致了癲癇持續的發作，而造成了年輕生命的結束。癲癇發作，一般都不會造成生命的危險，只有在癲癇一次接著一次發作的時候，我們稱為「癲癇重積狀態」，此時才會造成生命的危險。會引發癲癇重積的情形，除了突然間中斷抗癲癇藥物外，發燒感染也是一個很常見的因素，就像您的好朋友黛玉一樣。但是黛玉來到人間，並未白走一趟，她是不是在您的生命中留下了不可磨滅的一頁？

社會朋友 | 高中組 佳作

然後活著

吳承哲

那是一個風平浪靜的下午，教室裡，安靜地只剩下老師在黑板上振筆疾書的聲音。毫無預警地，他突然手腳抽搐、癱倒在地，原本充滿光彩的眼睛彷彿失去靈魂，牙關緊閉的他像被綑綁的人質，但是他掙脫不了的是無形的束縛。

大家都嚇壞了。老師趕緊去找護士阿姨，我則匆忙地去打一一九。回來時，看到護士把他的衣領放鬆，並且轉側一邊。原本我以為應該把物品放入患者口中防止咬舌，但是護士說這樣有可能弄斷牙齒。除此之外，她還請老師記錄患者發作的時間和情況，以便急救人員掌握情況。過了幾分鐘，他全身不再抽搐，像雕像般地睡著了。急救人員趕到後，立刻把他送醫院治療。

回到家後，我為自己沒能幫上什麼忙感到後悔。平常開朗的他突然癲癇發作有多麼痛苦、有多麼不堪，如果我平常可以多花一點時間瞭解別人有的疾病，就可以防止他遭受危險了。上網搜尋癲癇相關資料時，我發現癲癇其實是因大腦皮質受到傷害或功能異常，使腦不自然放電。古代庸醫以為是鬼神附身、靈魂出竅，還用放血、在頭上打洞治療，令我為患者打抱不平。

其實他不需要虛偽的關心。癲癇病患透過服藥可以控制病情並正常生活，但是有些人卻用異樣的眼光看待他們，以免反而在急救時只能袖手旁觀，甚至幫倒忙。唯有正確的知識和適時的協助才是最好的關懷。或許他對您只是一個陌生人，但是您的幫助可以改變他的人生。

在那位癲癇朋友身上，好像有無數個不定時炸彈在倒數，雖然我無



法拆除，但是我會在他痛苦不堪的時候在身旁守護。社會大眾也應該學習正確的知識，並不要在他們身上隨意貼上標籤。不管身上有多少炸彈，癲癇朋友們會愈挫愈勇，堅毅不屈。然後，活著。



編者小語：

承哲小朋友，是的，當癲癇控制不好的時候，就好像有無數個不定時的炸彈掛在身上，隨時會導致身體的傷害，解脫的唯一方式，就是使用正確的藥物，當控制不好的時候，尋求外科手術治療的可能性。

您文章中也寫到，以前的庸醫以為癲癇是鬼神附身和靈魂出竅，還用放血或者是在頭上打洞來治療，為此您打抱不平。確實，在古代，癲癇也被稱為「鬼神附身症」或者「吐痰症」，但是我們現在也會用外科手術治療癲癇症，如果導致癲癇的原因是因為顱內出血，也常需要打一個洞把血放掉。也許有部分以前的庸醫，是神醫呢！

社會朋友 | 高中組 佳作

顫抖的勇士

吳佳穎

不知道您是否知道「癲癇」是什麼？光是看名字就感覺很可怕，兩個疒部加在一起，好像得了癲癇就等於被兩個「病」纏住，令人不禁打冷顫，害怕得逃開。

癲癇是否可怕呢？大眾似乎把它當成了一種重症。發現自己得了癲癇，慘了！人生沒希望了，世界末日來了！周遭的親朋好友漸漸築起隔離您的無形圍牆，您也逐漸拋棄笑容、自信，最後伴著癲癇不斷地發作與痛苦，鬱鬱而終。我認為癲癇很可怕，但也不可怕，它的不可怕是在於癲癇患者只要有持續服藥抑止癲癇，他們也可以跟我們一樣上大學、工作、享受成就感的洗禮，他們能做到的事，遠多於我們的刻板印象下的想像。

但可怕的地方除了發作帶來的意外傷害、氧氣不足、代謝異常、不可逆的器官傷害等等……這些生理上的傷害，心理上的傷害同樣不可忽視。大眾常以為癲癇是種傳染病，因此看到癲癇患者好像看見瘟神一樣，避之唯恐不及；大眾也誤以為癲癇會遺傳，當相親時問到個人病史，一聽見對方有癲癇，嚇得拒絕後便匆匆逃跑了。事實上癲癇非傳染病，遺傳的機率也很低。

其實，我們實在不應該嘲笑、貶低、排擠那些癲癇患者，他們才是真正的「勇士」，抵抗身體病痛與迎面而來的種種歧視眼光、話語，完成了我們這些身體健康的人做不到的豐功偉業，舉例來說：亞歷山大大帝，相信大家知道他一路東征，拿下了兩河流域、波斯、希臘，甚至打到印度河，建立了當時最大的帝國，促進民族和文化的融合，成就非凡，改變了歷史。又例如：物理學界的巨擘——牛頓，他也一樣擁有癲癇，

但他的努力不懈打開了後世對「力」研究的大門。

只要擁有勇氣、自信，癲癇根本就不足為懼，沒有勇氣我們也不該嘲笑他，人與人之間需要的是同理心、互相支持，並非排擠和歧視。對於身邊的癲癇患者我們能做的是支持、鼓勵、關懷，取代冷落、忽視，癲癇患者也要重拾起笑容和自信，請別忘記身邊還有一路扶持您的人。透過我們的溫暖與自身的努力，蛻變成偉大的「顫抖的勇士」吧！



編者小語：

佳穎小朋友，在您文章的第一段，開宗明義描述癲癇兩個字，由兩個疒部加在一起，看起來令人不愉快。一點都不錯，所以很多人看到癲癇這兩個字，就會有產生許多負面的聯想。因此台灣兒童伊比力斯協會，在 20 年前，就將癲癇兩個字用「伊比力斯」取代，直接翻譯英文 epilepsy。就像以前所稱為老人痴呆或者老人失智症，現在叫做「阿茲海默氏症」一樣。您覺得這樣好不好呢？



社會朋友 | 成人組 第一名

特別，才是您的可貴之處

謝廷理

親愛的R，您出生的那個夜晚，我曾手足無措的走入庭院等待著您，當我抬頭仰望星空，是夜如鑽石般的星星綴滿夜幕安定了我，不禁想像起您是來自於宇宙的某個星子，將奇異的降臨在這個世界上，我期待著承接生命賜予的豐厚禮物，那是個好深好深、寧靜又美好的夜晚。

對我來說，生命從無到有的給予，已然是奢求，更何況我們第一次相見時，小小的您是如此美麗而勇敢，謝謝您艱難的衝破了黑洞，謝謝您勇敢的來到陌生的星球，我發誓要用一生的愛來守護這份恩賜！是的，書寫的此刻我記起了這份堅定！

慢慢的，您長大了，時間在生活鎖事中消磨，您是獨立有自由意識的男孩，我們相愛、關心、衝突、疏離、爭吵、溝通、原諒……，幾乎與其他的家庭如出一轍，直到您第一次發病，重新提醒了我您的特別。

那一道擾亂秩序的電流，毫無預警的竄了進來，當時我們正與友人舉辦小型聚會，您與其他孩子們則忘情的在前庭追逐著，一個多麼美好的午後，突如其來的尖叫聲卻取代了吵鬧聲！我們聞聲上前，大家都被眼前的景象嚇壞了，您倒在地上四肢抽搐，雙眼往上吊、意識不清，口中不時發出像動物般的呼嚕聲，卻無法喚醒……，大家七手八腳的想幫忙，卻毫無頭緒，接著您茫茫然的看著驚恐的我們，顯得無力又疲倦，對剛才幾分鐘近乎休克的情況一無所知，然而我們恐怕一輩子也無法忘記。

在聽完醫生為您分析的病理報告之後，那是另一個夜晚，我在房間的角落裡開了一盞燈，翻著看到一半的小說卻無法專注，所以非常清楚

您媽媽徹夜未眠，她不時起身傷心的擦拭淚痕。我們怎麼能接受您是癲癇病的患者？好端端的突然被腦波檢查、核磁共振這些醫療科技，宣判要長期服用藥物控制病情！雖然安安靜靜，但是我的內心憤怒埋怨上天對我們的殘忍，做錯了什麼事要懲罰我們？我們夫妻健健康康憑什麼是孩子生病？這些控訴像連鎖反應的電子在我腦海裡爆炸，無法停下來。

長輩們不能接受事實，掙扎著求神問卜，希望收驚結束這一場惡夢！您就像是個新生兒，半推半就的被帶去做了許多實驗，沒有免疫系統，有沒有效、有沒有害一無所知？癲癇就像是座沈睡的火山，它靜靜的住在您身體裡，不知道在哪裡？不知何時要噴發？不知道何時出來傷害我們？無助的就像走在漆黑幽暗的山谷裡，連敵人的臉都看不清楚！

可是第二次發病，當您優雅的醒來，用一種與一個小時前全然不同的姿態坐起，幽幽的告訴我，您去了哪裡旅行。那是場很厲害的冒險，用您雖然不成熟的文字，但是天馬行空、天花亂墜的語言形容著，我靜靜的聽，聽得入迷了，它比我讀過的任何小說還要精彩！我們一起討論何不把這一段奇幻故事寫下來？您迫不及待的拿出喜歡的水彩顏料，開始在白紙上揮灑：您說周圍吵雜的聲音像紊亂的線條、您說那流動迷濛的畫面就像渲染，看著您意氣風發、神采飛揚的神情，那一刻您是一個充滿能量的藝術家，迫切的想留住稍縱即逝的靈感。我們把完成後的超現實畫作拿給這段時間裡總是鬱鬱寡歡的媽媽，她看了，笑了，是真心的！它重新連結了您來的那個晚上，這是您的天賦，您是禮物不是傷害，當然！

這股電流讓我想起梵谷的作品《星夜》，後人曾將其潦亂的線條對照星空，發現竟然精準的依照星象軌跡方向奔走！他是否數度盯著星夜空一夜未眠？那星子的排列、軌跡的運行是否上千次在他的腦海中奔馳？他是瘋子，他也是在畫布上炙烈燃燒熱情的天才，那瘋狂卻奔放的筆觸，承受著長年以來飽受癲癇之苦，裝載著他腦部風暴下的藝術狂熱，熱情的《向日葵》，充滿張力的《阿爾勒臥室》，夜晚的《露天的咖啡座》，轉換成創作的能量是一般人難以達到的境界呀！



闖上梵谷的畫冊，我們一起找到還有許多名人都為此病所苦，數學家牛頓、軍事家拿破崙、音樂家柴可夫斯基等，其中竟然還有爸爸最喜歡的英國詩人雪萊，卻不會因為患有癲癇而限制了發展，反而在自己的專長領域上綻放奇異的光彩。

您是我們的孩子，您將帶著我的一部分去您的人生冒險，我肯定您也相信您的故事，您說發病前似乎有些預感，還玩笑著問嗑藥的人是不是在追求這種幻覺？每當陷入交錯複雜的思緒好比走入蠻荒的森林，雖然不知道會遇到什麼，但是好奇心讓您想一探究竟！我鼓勵您把發病的徵兆和心理狀態記錄下來，配合適當的運動，更注意自己的飲食。現在，翻閱您圖文並茂的健康日誌，連我都想知道男孩的小宇宙裡有什麼奧秘？謝謝您帶給我如此身歷其境的體驗，但是我也必須讓您知道，在森林外面守候的我們，看到的您有多瘋狂，而愛您的我們有多害怕您會在森林裡迷路，擔心您忘記回來，這樣媽媽會很傷心。所以，您答應我再華麗的冒險也要回到我們身邊，我也答應您會留在原地守護著、等待著您。就算走回現實的路充滿荊棘，遭遇到不懂的人誤解您、排斥您時，我會陪您穿越迷惘與挫折的霧，帶著您最初的那分勇氣！

吃藥是一個定時器，像時空轉換的馬錶，提醒您電子能量釋放完畢要有一個停損點，如果繼續留在迷霧森林傷害了身體將後患無窮。好比地震是地球必要的能量釋放，以免累積太多造成更大的災難！把用藥想像成計時器，把發病想像成能量安全的釋放，樂觀的您竟然給了我一個比醫生更好的理由。

腦神經系統就像是一個小宇宙，當我們認識的多，才發現瞭解的少。對現在的醫療科技來說，癲癇是一種腦神經的過度放電，然而我們怎麼會知道它其實不是一種未知的能量？如果將它如實的紀錄、書寫，未來的科學家會不會發現其中的奧妙？至少在您的創作裡，我已經看到了轉換能量的價值。特別，才是您的可貴之處，我想每個人都不盡完美，有些人是生理上的，有些人是個性上的，有些人連自己有毛病都不知道，抗拒或排斥它只會讓自己缺了一個洞，唯有真真實實的與它共處，全然

的接納自己，您才會完整。

這一封信，不僅僅寫給 R，也是寫給我自己，這是我藝術家的兒子給我的禮物，當時他才八歲。



編者小語：

廷理大朋友，您的文章寫出了所有癲癇小朋友家長的心聲，就是那種父母面對小朋友發作時如刀割般的心疼與無奈。我們真誠的希望，醫護人員可以分攤您的憂慮，讓您可以早點放下那顆一直懸掛的心。

社會朋友 | 成人組 第二名

牽手

李智揮

憂鬱症讓我曾陷入低谷，這些日子寂寞且冷。我從沒想過憂鬱症像刻上的刺青，一輩子無法擺脫、如影隨形。我是一個輕度憂鬱症患者，我總覺得像我這麼孤獨的人，不該再傷害任何人，也想避免再被傷害。尤其，當憂鬱症發作的時候，我會看見角落裡陰影蠢蠢欲動，那無邊無際的黑無預警地向我襲來，我的世界是一片伸手五指不見的黑。

日復一日，黑暗的人生沒有快樂的理由，一直到遇見妳，聲音甜甜的，眼眸總是微笑令我陶醉。一個總是陰天的男孩，一個散發陽光的女孩。我們在校園的社團逐漸認識彼此，我們碰巧擁有一樣的興趣，一樣的話題，相近的價值觀，相似的生活理念，我們一起吟唱著青春的歌。那時的妳正在研讀社會學的碩士班，像探險家一樣，在每個山區部落進行田野調查。

椰林大道旁的綠樹微微地招搖，明淨的醉月湖反射出溫暖的陽光，妳的溫柔撫平我不安的心，妳說，我是大熊，我說，妳是小白兔，我說著自編的大熊跟小白兔的笑話，妳很捧場地笑了。

我感覺跟妳在一起的時光很不一樣，妳也感覺到了，但妳眼中總有一層散不去的霧氣。我想妳深染妖紅的臉頰，我想見妳開心的笑靨。當我試著表白，妳總是言詞閃躲，顧左右而言他，讓我以為自己不夠好，那時我竟不知妳的陽光笑容，也有陰影的心事，也許妳仍藏得看不見，一如往常敬小慎微。

妳我幾次在社團相遇，眼神總是飄忽，言語顧左右而言他，空氣更是滯留不動了。我想真正明白妳的心意，特別到妳的研究室外安排不期

的「偶遇」。我難以看清你的神情，彼此都陷入一池沉默。

「我沒您想得那麼好……」

所以，我會收到好人卡嗎？

你的淚水在眼眶滾動，吞吐的話成了林中的霧，空氣凝結了。

「其實，我不是一位正常的女孩，…」你小聲膽怯地說著：「我患有癲癇。」

癲癇？這不是你想拒絕我，所想出的委婉藉口吧！

你吞吞吐吐地述說你的病症，在經過你所經歷的學校霸凌、他人口中羊癲風的冷嘲熱諷，那些曾經在暗處刺穿你的言語，一陣陣把你扯墜谷底的風。我心想，你都經歷了什麼？然而，身為勇敢女孩的你，卻並不害怕。我心中滿懷歉意與愛意萌發，好想把你攬在懷中。

「小白兔，借給你我的大熊肩膀。」你笑了。

此時你非常輕盈跳向我，如同一隻小白兔般，那正是花開的時刻。

為了權當稱職的男友，我在圖書館查著從小與你形影相依的癲癇，癲癇發作是起因於腦細胞不正常放電所引起的一種臨床表徵，我盡可能研讀癲癇的相關知識與防治方法，我以為我已經準備好了。

一切都彷彿置身於樂園那樣美好。但我被汗水浸濕的後背在秋風吹拂下似有一絲涼意，不知為何，我卻絲毫沒有察覺。

那個浪漫的星夜，我特意為你準備的驚喜，卻成了你無所意料的災難，讓你一邊手、腳局部抽搐，當你不由自主地喊叫、肌肉僵直，我的腦袋裡一片混亂，手忙腳亂地攙扶著你，直到你困難地指著你的手袋，示意要我依著紙條動作。

紙條上寫著癲癇應對方式，要將周圍危險尖銳物品移開，以免病人撞傷。協助病人呼吸，發作後，若病人處於仰臥狀態，應將其改為側臥，



避免舌頭、異物堵住呼吸道。如果病人在發作時大聲嘶喊，不必擔心，病人不是因為痛苦而喊叫，而是肺部空氣急促呼出的緣故。除非癲癇發作超過五分鐘，或五分鐘內有兩次以上發作且患者未恢復意識，或有嚴重外傷，否則不必叫救護車。只要陪伴病人安靜休息至恢復意識。我定下心神，一步一步照著紙條照顧著妳，那個星夜卻讓我背脊冷汗直流。原來，這才是癲癇的準備與應對。

這浪漫的星夜就在妳的抽搐跟哀嚎聲後結束，年輕的愛戀在癲癇發作時才真正考驗彼此的誓語，那種親眼所見妳被撕裂的感覺，才讓我知道愛上妳還有很多要學的。原來，當時的我準備還不充分。而妳，在那夜後，隨著星子隱密了幾天。

我只得寫著，星光滿溢，啜飲一口卻濺了我一身，在我的人生，唯有妳，無論妳的選擇，在過去與現在，我在那個星夜裡等妳。當晚，我看著妳緩緩出現，月光下的妳更顯秀麗。

在我當兵的時候，我們的感情並未因兩地相隔而有疏離，反而是曾經魚雁往返字字句句刻畫著我們之間的愛戀，訴不盡的款款情深，妳在我心情低落時為我撐起一片晴空。

時間向前撥弄，一直到我們從研究所畢業的三年後，我決定要有我倆共同的新人生計畫。

「讓我牽妳的手……」我拿出珍藏已久的求婚戒指。

「為什麼是我？」

「我常常想，世界就這麼大，為什麼偏偏就是妳？因為緣分，因為妳的個性……」我指著我的心口說。

妳用食指點了一下我的嘴唇，說著以後要記得今天所說的誓言。

我的父母親已見過女友，喜歡女友的溫柔，也體貼女友的癲癇，只要我好好對待女友，唯獨伯父跟伯母對這件親事還有所疑慮。

這次我登門正式拜訪，我心中忐忑。按鈴，有人應答，我的心跳加快。

「為什麼這麼快就結婚？真的想清楚了嗎？」伯母提醒著兩人。

「您和您的父母知道她的病嗎？」伯父問。

我用力地點點頭。

「但她的病，需要不斷注意，才能維持身心健康，……」

我跟伯父保證道，「我們的故事，也許不是那麼完美，但我們會相互扶持，會學習傾聽、學習溝通、學習一同走過人生的風雨。」

伯母推推伯父，伯父終於點頭說好。當我們獲得未來岳父母的同意與祝福，我看著妳頓時散發出一種前所未見的喜悅，但隨即羞澀地在眼角消逸。

因為要相處一生，我一遍又一遍念著結婚誓詞。妳陽光的笑容治癒了我，彷彿永遠不會謝，而我得以守候妳不眠的日子。生命是一連串註定好的巧遇，感謝這必然的邂逅，今後我才能是圓滿的自己。

我牽著妳的手，走過風雨，走過荊棘，與愛相伴，才更珍惜這段緣分；一路疾行，相知相惜，歷盡艱難險阻，讓黑暗中的微暈染開，方知回家的方向有溫暖的燭光。

感謝妳，讓我成為現在的我，今後我將緊握妳的手，不離不棄，攜手到老，一同走向未來的人生。



編者小語：

智揮大朋友，這是一篇很抒情的文章，羅曼蒂克美的像一首愛情的



詩，也非常的感人。許多的癲癇女孩，長大後也都很成功地邁入了婚姻的紅毯上，也都順利地成為賢妻，成為良母。誠摯地祝福您們兩位白頭偕老、永浴愛河！

社會朋友 | 成人組 第二名

諸神黃昏

李信男

每次一作夢，夢中妳不是妳，妳是風雨飄搖的一葉扁舟，飄盪在轟轟雷鳴的海上。然而，完全清醒的過程更是一陣煎熬，比從無夢睡眠中醒來還要難受幾分。妳醒來後，剛才不是夢，妳剛才癲癇發作了。妳好不容易等到癲癇發作過後，起身之時右半身忽覺一陣酥麻，接著一波劇痛，這陣痛把妳對夢境的記憶驅散，像陽光驅走一大片濃霧。

妳靜靜沿著桌腳爬起，媽媽仍在妳的身邊。

「對不起，我……」

「妳又忘了定時服藥？」

媽媽多次提醒妳注意身體，但妳只是知道，沒有身體力行，妳在忙碌過後忘了服藥，導致這次的癲癇復發。

媽媽知道妳忙，也要多注意身體，妳唯諾地應了聲好。她總會知道妳在做什麼，她總是仔細地觀察妳微小的動作，猜想今天妳的心情是晴還是雨。

從妳讀書過程中，她總是操心妳的學校生活，擔心種種言語的威脅、環境威脅等等，妳從小便患有兒童癲癇，而因為小朋友的無心或無知，癲癇被誤以為是一種傳染病、不名譽的病或是有暴力行為，導致妳每分每秒都在恨著過往的自己，畢竟某些人對於癲癇存在著黑暗負面的看法。

「一切都會好的。」就算不會，媽媽也要每天告訴妳三次。



媽媽守護的，不只是你的身體，而是心情。而你，只能跟媽媽訴說心事，只願與她透露自己心中的傷口。

日子重新翻攪摺疊中，總有一些故事不敵時光洗禮，在時間之流的沖刷下，成為泛黃的印記，在歲月更迭中，媽媽陪著你幾個重要人生的時刻，人生不同階段的秘密，第一次你的落紅，艷紅的刺眼，少女徬徨、無助與孤單，青春痘的萌發，更訴說你尷尬青春期的轉變。

尤其，第一次你的癲癇發作，媽媽總是緊握你的手。那是驟雷敲打你的腦中，時急時劇，那一瞬間，你以為那是心跳捶打的聲音，那聲聲呻吟，是你痛苦的哀號。原來醫生的叮囑，不是恐嚇而是實際的癲癇發作，不知道這次醒來是在夢裡，還是真正死去。你的心情起起伏伏，總在癲癇發作與穩定之間。

關於那段隱晦的青春時光，那些瘋狂的雨，無情敲打空心的牆，敲打濕冷的臉，所有冷言冷語更顯得刺耳。那時你的安靜，讓人有一種淡漠和疏離感。其實，癲癇並不可怕，只要按照醫生的囑咐，按時服藥，做好健康的控制，你知道癲癇不會摧毀你，只有自卑才會。然而，年幼的你只會把自己囚禁在一棟只有黑影的房間裡，而媽媽總會打開你的窗，讓溫暖陽光照亮你陰暗的心。

你看向窗外，雨水淨洗過後，空氣頓時清爽不少，外面的天色已暗去，涼風撫著臉頰，到了此時才漸漸分明了起來。日子並不簡單，那些惡意，就讓它們都落在雨下不到的地方。有種感覺在心底慢慢沉澱，但說不上來。每當世界歪斜的黑夜，你就在那個多夢的清晨裡醒來了。無從辨認的清晨，一次次狂風暴雨的夢醒，你又是新生。

還記得大學時期你那段的初戀，你和男友討論功課、閒聊校園生活，下課也會一起牽著車，沿寧靜的校園小徑走上一段，曾經你以為這就是真正的愛戀了，曾經你以為可以走到最後。然而，男友一句家人希望健康的女孩做媳婦，而成了你那段痛徹心扉的初戀，讓你躲在棉被裏面偷偷哭泣，而媽媽總是能聽到你的心事，豁然遏止種種無用的嘆息，撫平

妳不安退卻的心。

媽媽對妳說，這個男孩不懂妳的好，妳無須為他如此傷心，妳要努力活得精采，以後他會為做出失去妳的決定後悔一輩子。媽媽總是視妳為掌上明珠，心中最重要的寶貝，妳看著對妳有著無比信心的媽媽，自己悲傷的心慢慢被撫平。

當妳大學畢業，妳決定立刻出社會工作，媽媽提醒妳，想要贏得工作上的讚賞，就必須先將工作放在心上。妳總是兢兢業業，升上管理職後，妳的工作量越大，工作與生活讓妳蠟燭兩頭燒。

然而，妳的努力工作，獲得主管賞識，也讓其他人妒忌，這時總有一些閒言閒語，好閒事的說者在茶水間、在洗手間無意地流瀉，而聽者總是有心。

「真是看不出她患有癲癇，真是可惜了……」妳的眼淚說掉就掉。

癲癇，在季節遞嬗的汰舊更新裡潛伏，癲癇，不屬於任何季節，卻屬於每個日子，社會上對癲癇的誤解常造成一些問題的發生，其實癲癇病患可以跟一般人一樣求學、工作，因為規律的服藥，使癲癇不再發作，也就不會影響學業或工作。讓妳感到傷心的是那些帶著異樣眼光的人，他們因為誤解，讓妳度過非常痛苦的日子。

雨敲打眼睛，敲打痛苦與悲傷的縫隙，妳的人生太黑暗了，為什麼會有人如此壞心與惡意？為什麼人性如此險惡？為什麼妳看不見神？前方是一個黑洞，諸神在人群中靜默。誤解的惡言惡語在夜裡猖狂地閃，妳回想著那些對妳壞的人的舉動和言語，妳的眼眶總是一陣雨。

秋風秋雨愁煞人，妳的心情彷彿漫天落葉。妳一夜不眠，朦朧之間，意識卻還有些飄忽，眼前天花板高速旋轉，字在流浪，句子在漂流。當妳張開眼，看到媽媽依然在妳身邊。媽媽總是溫和對待，陪伴著妳，避免妳受傷，讓妳發作過程自己結束，而不會抑止妳的動作，待妳結束後讓妳好好睡一覺，以便恢復體力。



黃昏參差的光影斜入屋簷，媽媽與妳一同跨過橫木的門檻上，妳們待在前院吹了一陣子的風，秋日那片風景，一切都變得迷迷濛濛的，只有妳的人生在河上緩緩流動，一切歸於寂靜。

「這片美景漂不漂亮呢？」媽媽溫柔地說。妳也點點頭。

然而，相對於媽媽無私的愛，這片美景也會黯然，只有媽媽的愛歷久彌新，媽媽始終陪伴在妳的身旁，三十年如一日，她讓妳從風雨飄搖走向人生美景裡；讓妳從最深的絕望，跌倒後勇敢地再度爬起，走出一個更堅強、更懂得珍惜的自己。媽媽和妳互相對視，她的眼裡滿是堅毅，妳很慶幸身上有著媽媽堅毅的影子。妳對這位生命中最重要的人，心中萬分感激。

因為諸神照顧不了妳受傷的心靈，所以讓媽媽在妳身邊默默守護，陪妳一同憂傷，再告訴妳如何快樂。因為媽媽教會妳原諒與寬容，因此才能欣賞生命的溫柔及美麗。人生行進中洋溢青春的歡樂，也會有一點痛苦，一路上坑洞不斷。因為歲月會添加了很多人生味道，人生有種種暗流，更可能交會、交疊，互相影響。因為有了妳親愛的媽媽，日子即便再難捱與不堪，也有了一股支撐妳繼續走下去的力量，艱澀生命頓時有了光彩。



編者小語：

信男大朋友，這是一篇非常感動人的文章，從文章裡面可以看出您是一位慈母，無時無刻不在守護著您的女兒，不只是在身體上，在心理上更是和女兒無時無刻的連結一起。做為您的女兒，是一種幸福，因為有您的支撐，再艱澀難熬的生命都會發出光彩。有您在，秋風秋雨再也不會令人發愁了。

社會朋友 | 成人組 第三名

癲癇是沉重的贈禮，也是生命的祝福

謝曲治

沉重的生命贈禮 人生彩色變灰白

「癲癇？沒聽過。」是的，我之前並沒有聽過癲癇這個病名，但它卻悄悄攻佔我們的生活，殺得我們措手不及。

祈祥和我是好拍檔、好麻吉，我們是形影不離的好朋友，他是品學兼優的學生，也是一個運動健將，是我們班的班長，更是我們班的指標人物。祈祥雖然成績好，但他是一個溫和謙虛的人，平日只要有不懂的功課請教他，他都不厭其煩的教導，很有耐心的教到會，讓對讀書敬而遠之的我們，成績也能慢慢進步。除了課業的學習外，另一個大家喜歡和他玩在一起的原因是，他傑出的運動能力，尤其是跑步和打籃球更是厲害，每次比跑步，他一馬當先讓我們只能看他的後腦勺興嘆；一起玩籃球的話，無論控球或投籃都能做到精準得分，更棒的是，他雖球技好卻不會只求自己表現，常會做球給我們打，讓大家都能得到玩籃球的樂趣。總之，班長謙虛友善允文允武，是很受同學歡迎的，他是群體中的領袖，是我們崇拜的對象。

運動會快到了，各班都摩拳擦掌準備中，我們班也不例外。班長是很有榮譽感及責任心的人，為了獲得好成績，常常在下課後集合大家練習大隊接力，由於大家的努力，我們班已連續獲得兩次大隊接力第一名，這次比賽我們班練得更勤，大家都想得第一為班爭光，並留下三冠王的美名畢業。因此，每天下課、每次假日都能看到我們班選手練習的身影，大家可說是卯足勁，對這次比賽勢在必得。

運動會當天，我們班大隊接力的選手猶如披上色彩鮮豔羽毛的公



雞，個個氣宇軒昂自信滿滿。比賽哨音吹起，我們班果然遙遙領先，將其他班遠遠甩在身後，很快來到最後一棒，我們班的最後一棒正是我們班的飛毛腿——班長，他的跑步功力是獲得學校認證的，他是兩百公尺個人賽第一名得主，眼看我們班勝券在握大家雀躍不已，班長一馬當先就要做最後的終點衝刺……突然，他的身體好似不聽使喚似的倒地不起，在驚呼聲中大夥兒衝進操場，只見班長身體抽搐，學校老師驚呼：快叫救護車。慢慢的聽到耳語，是癲癇發作。癲癇是什麼？可惡的癲癇，讓我們班離成功只差最後一步。大家覺得好痛心，為了日以繼夜的努力化為泡影，為了失去的第一名，為了三冠王的夢想，為了送上救護車的班長……。

經過好一陣子，班長在大家的期盼中回學校上課了。再次看到他時，大家都嚇了一跳，班長平日自信的神情不見了，溫和的笑容不見了，友善的舉止不見了，我們所看到的是一個沉默寡言、眉頭深鎖、悶悶不樂的人。平日跟他最要好的我想找話題聊，他也冷眼相待不搭理，班長好似變成陌生人，活在自己的象牙塔，拒絕別人闖入……。

溫暖友誼滋潤 重拾笑靨人生

學校生活中突然失去一個指標型人物，大家的學生生活變得沉重起來，嚴格的說失去很多樂趣。大家懷念和班長說說笑笑的日子、懷念讓班長教功課的日子、懷念和班長打籃球的日子，甚至懷念和班長賽跑的日子……，如何讓班長回復往日歡樂的笑容呢？這個目標慢慢變成全班的共識，大家集思廣益，點子超級多，這時突然覺得班上同學不笨嘛！怎麼功課會唸不來、學不會呢？真怪！

有了共識的我們不管下課或放學，都去纏著班長，問他功課或力邀他一起去運動，一開始班長持拒絕的態度，被碰一鼻子灰的我們不管三七二十一持續努力去做，我們展現最大的誠意，伸出溫暖的手，展現最美的笑容，一天兩天一個月兩個月下來，我們似火般的熱情讓頑石點頭、冰山融化，班長越來越多時候開口說話，也越來越常跟我們去運動了，一切慢慢好轉中。

一天放學我跟班長一起走路回家，本來是無話不談的好友，但現在卻相對無言，凝重的空氣散布在四周，正當覺得快窒息的時候，班長突然開口說話了。「謝謝您這陣子對我的包容，我知道自己變得很不可理喻，但我也很迷惘不知該如何是好，所以只好用逃避及退縮的方式來處理，幸虧您沒有放棄我，同學也慢慢接受我了。」「因為我的關係，讓班上大隊接力沒有辦法得第一，心裡真的很虧欠，我也不知道自己有癲癇，家裡也沒有病史，家人很意外，我自己也很傻眼，突然覺得上天為什麼要跟我開這種玩笑？偏偏在運動會時發生這種事，讓大家看笑話了。我覺得好丟臉、好自卑，不知道大家會怎麼看我？」

「別人怎麼看您很重要嗎？何必想那麼多。即使得癲癇也不是什麼世界末日，更沒什麼好羞恥的，大家都想要健康的身體，但有時就是不能如願。您可以試著和它做朋友，好好瞭解它並懂得如何預防它，不要讓它一直左右您的想法及生活。無論如何您是班長，是我們班的模範生，同學並不會因您得癲癇，就會看不起您或離開您，您還是我們的好夥伴。」

「我看了一些癲癇報導，有許多著名人物是癲癇患者。如：凱撒大帝、亞歷山大大帝、拿破崙、文學家陀思妥耶夫斯基、諾貝爾、柴可夫斯基、梵谷，以及聖保羅等，他們身患癲癇卻表現不凡，甚至改變人類歷史，所以事在人為，何況現代醫療這麼發達，我相信以您的能力一定可以克服這些問題，並能擁有美好的未來，享受美滿的人生。」離開時，我看到班長的眼睛泛淚……。

接下來的時間同學們卯足勁為大考作準備，嬉戲時間少了，但同學們甘之如飴，因為大家都有自己奮鬥的目標。和班長聊未來選讀的科系及出路時，班長說，我是癲癇患者，總是要面對現實，癲癇多少會影響我的人生和工作，有些工作我是不能去做的，如：廚房工作、軍人、警察、飛行員、汽車駕駛及需站高處的工作等，不過我可以當醫師、律師、生意人等，所以情況還不算太糟。另外，謝謝您的鼓勵，給了我勇氣去面對「我是癲癇患者的事實」。我想學習凱撒大帝、亞歷山大大帝、拿破崙、諾貝爾及梵谷等傑出人物，即使身患癲癇，仍能活出生命色彩，揮灑屬於自己天空。



看到班長對自己未來的人生已經有計畫，讓人寬慰不少。是啊！人有無限的可能，不應被癲癇病症侷限，而不敢放手去追求自己想要的。

驀然回首來時路 也無風雨也無晴

後來班長出國深造了，再次見到班長時是十年後的同學會。班長仍是笑容可掬、溫和有禮，在閒聊時我知道他現在是一名醫師。他說，以前當他得知自己是癲癇患者時，真是晴天霹靂，覺得非常自卑矮人一截，後來因同學溫暖的接納才慢慢走出陰影，之後發憤圖強努力求學想當醫生，特別想研究癲癇的形成、預防、治療及造成的影響等，想幫助癲癇患者無論在心理及身體能脫離癲癇的桎梏，重建身心靈，並好好發展自己的能力。想當年，如果沒有您們這群好夥伴的接納及陪伴，我可能沒有辦法走過那段晦暗的日子，覺得自己非常幸運，因此想把這樣的溫暖傳遞給他人，讓癲癇患者也能感受溫暖，對自己有信心，不要放棄自己。更希望藉由我是醫師的身分宣導，讓大眾能試著瞭解癲癇，而不是用「您有病」的眼光，拒我們於千里之外，其實只要深入瞭解就會發現，癲癇沒那麼嚴重，就像過敏或感冒，「我們只是有癲癇症狀，不是不正常」。

他又說，根據研究在臺灣許多癲癇朋友難以找到穩定的工作，而有工作的癲癇患者也常被低估工作能力。根據美國治療癲癇後遺症委員會報告，癲癇病患的失業率是正常人的兩倍，另外有4成以上的病患會因為癲癇而使收入減少。造成這樣的結果是大家對癲癇沒有正確的認知，有的人對癲癇患者差異看待，有的人排拒癲癇病患，但也說不出一個所以然的理由，這對癲癇患者都是不公平的待遇。

當年得知自己有癲癇症狀時，就參加青少年癲癇互助會、癲癇之友社等組織，找機會參加聚會，聽聽同年紀、同類患者如何應付癲癇，這些經驗對我很有幫助。因此，現在我也鼓勵癲癇患者盡量參與團體組織，團體的力量到底比一個人的力量大，透過互相交流，多了對癲癇的認知及預防，讓自己更明白如何面對未來的生活。後來遇到現在的太太，雖然怕坦白自己的病情，她會嫌棄而離開我，但我知道婚姻中誠實的重要性，最後還是對她坦承，她也願意陪我一起面對。



現在的我已經完全接受自己是癲癇患者的事實，癲癇並不可恥，無需遮掩。所以，我會將自己的情況告知我的朋友、親屬、鄰居、牙醫師、運動教練等。由於我的坦白他們對癲癇更加瞭解，也更明白我的問題，也接受我是癲癇患者。以前我覺得自己是癲癇患者很丟臉、抬不起頭來，但當我積極面對病況時，我覺得它並沒有這麼可怕。癲癇對我而言，曾經是沉重的生命贈禮，壓得我喘不過氣來，但現在對我而言，它反而成了生命的祝福，我可以克服它，並且幫助許多病友，這讓我的人生充滿意義，對生命充滿熱情。

是的，班長已走過「死亡幽谷」的人生低潮，正所謂「沒有岩石阻擋，哪能激起美麗的浪花？」面對癲癇病症他無所畏懼，以積極正向的方式面對，更發揮「人飢己飢，人溺己溺」的精神，幫助許多病友脫離身心痛苦，重建自我信心，為「痛苦會過去，美會留下」寫下一頁美麗篇章。許多人對癲癇有諸多誤解，但癲癇並非可怕的疾病，在日常生活作息上，甚至跟大家沒有什麼不同。癲癇患者需要的是大眾的理解及接納，相信只要人人願意敞開心胸，伸出溫暖和友誼的手，相信對癲癇患者而言，身心靈都得到安慰及抒發，不但能營造溫馨祥和的社會，也是癲癇患者的一大福音！



編者小語：

曲治大朋友，這一篇描述童年故事的文章讀起來非常有趣，好像把大家都帶回到了過去。您的班長，後來成為了一位醫師，這可以成為許多癲癇小朋友們的楷模。

社會大眾排斥癲癇朋友的就業，缺乏同理心是原因之一，但是另外一個主要的原因是，萬一癲癇朋友在工作場所因發作而受傷，雇主害怕自己無法負起責任，因此在癲癇朋友求職時就乾脆直接拒絕了事。

社會朋友 | 成人組 第三名

助人，不需要三思而後行

陳政瑋

我是一個以助人為樂的人，即使只是蹲下幫老爺爺或老奶奶撿個東西，都會讓我心情愉快好一陣子。然而，我總是擔心自己的某個好意舉動會不小心傷害到他人，所以在幫助人之前，我都會稍微思考一下再行動。為此，我已經發生好幾次準備要讓座給長輩或是孕婦的瞬間，被我旁邊的另一個善心人士搶先一步了。每次跟朋友分享我的這些經驗，總是換來一陣哄堂大笑，說我想太多了。不過，我還是會忍不住想著萬一某天遇到的情況非常急迫，我還是游移不定的話，那該如何是好？

在我大學畢業，也順利找到第一份工作的時候，我為了激勵自己，列出一份人生目標清單，還在每個項目前面畫了方框，讓自己在目標達成後能愉快地打勾，其中一項就是「助人，不需要三思而後行！」。我不需要像醫生或消防員一樣能救人性命，但期許自己能在平凡的生活裡向需要幫助的人伸出援手。

在我正式工作沒多久的某一天早晨，上天派來的考驗出現了，而這將決定我目標清單上「助人，不需要三思而後行！」這欄前面的方框是否能打勾。那天早上，我在自己租的套房做著跟平時沒兩樣的事情，盥洗、換衣服跟吃早餐，然後出門上班。

唯一不同的地方，就是在我走往巷子口外的公車站牌途中，一個躺在路邊的人影映入眼簾。當我發現後，走路的速度開始變慢，而走近路倒的人身邊時，發現是一位衣著乾淨整潔的婆婆，而非流浪漢。街坊附近的阿公阿嬤、叔叔阿姨們也漸漸靠近觀望。我瞥了一下周圍，所有人包括我在內，距離那位路倒婆婆大概都有 1 公尺以上，似乎都不敢靠得

太近。我快速思考著，而且腦海一直浮現我前不久貼在書桌前的人生目標清單，與此同時，我還擔心自己上班遲到。

最後，我還是鼓起勇氣對著周圍的阿公阿嬤、叔叔阿姨們說：「是不是要叫救護車啊？」，這時一直在交頭接耳的大家，陷入一陣靜默，接著紛紛互相點頭說：「對，叫救護車比較好。」此時，一位伯伯就對著我說：「那交給您打電話吧！」於是我拿起手機叫了救護車，電話沒隔多久就接通了，電話那頭的救護員大哥問我：「傷患目前情況如何？可以動嗎？」，而站在1公尺多外的我還真是無法回答這個問題，於是我一邊請教救護員大哥應該如何確認，同時走近婆婆的身邊，靠近後我才發現她身體似乎在極輕微地顫動，而我也依指示拍拍她的肩膀並叫她，判斷是否有意識。我在碰到婆婆身體時，明顯感覺到她肌肉緊繃而且微微顫抖，就像弓上的弦被用力拉到最緊，會覺得弦在顫動著，但我完全不知道婆婆發生什麼事。

我向救護員大哥說明我觀察到的狀況後，想必他聽出來我聲音裡的顫抖，因為我自己都明顯感覺到了，他馬上回我：「不用緊張，我們馬上派車過去。」我才終於鬆了一口氣。掛掉電話後，我對圍觀的大家說：「救護車等下就會來了。」此時大家也稍微沒那麼不安了，而且他們看我一副準備要上班的樣子，就要我趕快出發，他們會幫忙看著。果然，最後我還是沒有趕上打卡時間，而且還偏偏在搭電梯時遇到直屬上司，但我只是帶著抱歉的笑容解釋自己不小心睡過頭了。「遲到是為了救人」這種像是電視劇般的台詞，我實在沒有勇氣說出口。

事情發生後過了幾天，下公車準備回家的我，走到家前面巷口豆花店時，看到那位被緊急送醫的婆婆跟她的女兒，豆花店阿姨也跟她們介紹我，她們一看到我就馬上趨前道謝，而且還提了水果跟蛋糕當作謝禮，婆婆的女兒一見到我就說：「我媽堅持要當面向您道謝。」原來，這位婆婆有癲癇病史，那天早上至附近市場買菜，但途中突然發作了，在倒地前，婆婆應該是跟過去發作的經驗一樣，先出現意識混亂、無意識地走



動等等的行為，最後才在巷子裡倒地不起。這是我第一次經歷癲癇患者的發作，但這跟我想像中的癲癇發作完全不一樣，我一直以為癲癇發作會出現口吐白沫跟身體不斷抽搐等等的特徵，但婆婆的女兒向我解釋，癲癇發作有分成痙攣性發作（俗稱大發作）與非痙攣性發作（俗稱小發作），當時婆婆只是小發作，而且在送上救護車後沒多久就恢復了。接著婆婆對我說，那天她倒地時，圍觀人們所說的話她都聽得見，但她無法做出任何反應，而且非常無助，直到我大聲說出「是不是要叫救護車啊？」，她才稍微安心，而且當時有感覺到我在拍她的肩膀跟叫喚她，只不過身體非常緊繃無法動彈。聽完婆婆描述的這些過程，我覺得自己對於癲癇這個疾病的認知非常不足，而且我覺得除了相關醫護人員、病患及其家屬是比較瞭解這個疾病之外，其餘多數的民眾應該都跟我一樣，對於癲癇的認識不夠清楚，而這模糊或錯誤的認知，則可能進一步導致不良的態度，例如覺得癲癇會傳染，甚至在過去醫療不發達的時候，會認為癲癇發作是中邪或詛咒，一想到此，就覺得可怕。

這次的助人經驗讓我印象深刻！因為這是我人生第一次叫救護車，當時很緊張，甚至突然想不起來是要撥 119 還是 110，也因此上班遲到，最後還怕被誤會而不敢告訴主管遲到的真正原因。然而，這也是一份寶貴的經驗，我藉此「真正地」認識癲癇這個疾病，不再對它存有刻板印象，像是發作一定會口吐白沫跟全身抽搐；而且也不需要讓發作中的病人嘴裡咬東西，若塞的東西太硬，很可能會弄傷病患，而塞的東西太軟，則容易被咬斷而堵住氣管。

婆婆來跟我道謝的那天，我跟她分享了我立下的目標——「助人，不需要三思而後行！」也向她提起，我害怕自己助人不成反倒害人，婆婆聽到後親切地對我說：「還好我有親自來找您，這樣您就知道自己沒有害人了吧，以後應該可以更有信心地幫助人了！」聽到這些鼓勵的話，的確讓我勇氣倍增。很開心自己的目標清單上，那麼快就有一個目標達成了，期許自己能一直做個有能力，也有信心對他人伸出援手的人。



編者小語：

政瑋大朋友，古人所謂，不以惡小而為之，不以善小而不為。您就是那一位不以善小而不為的人，即使只是蹲下去幫老爺爺或老奶奶撿個東西，您都會非常的熱心地去協助他們。社會上若人人都像您一樣，一定到處充滿溫馨。

社會朋友 | 成人組 佳作

怪異之美

喬宗瑤

黑格爾曾言道：「凡是合理皆存在，凡是存在皆合理。」又知培根曾說：「所有的美都存在著某種比例上的怪異之處。」兩者讓我們得知，所謂存在的美即是怪異的美。沒有怪異、特殊性的話，人類就不會是藝術，只是單單的作品罷了。從日本繩紋時期的神話到歐洲的基督教信仰，乃至中國的文化大革命，這一切的一切背後都有著一種怪異的美感。而現今大多數人則淡忘了這道理，除了那女人之外。

跟那女人見面是在大學的飯堂內，她正滔滔不絕地向陌生人傳遞卡西勒《人論》裡頭的藝術思想。她的第一次開口就令人驚艷，從理性的藝術講到情感的宣洩，以及模仿是否為藝術等等問題，每一句話都有自己一套完整的脈絡與獨特見解，彷彿像個大學教授一般。在座的幾個大學生聽著聽著覺得挺有趣的，便開始發問。然而，意外總是在人得意的時候襲來。那女人突然面有難色、呼吸不順了起來。她默默地要了杯水，一口灌下，但水好似從她皮膚表層滲出，不斷盜汗，直到她向我走來。

女人穿著長版的大衣、牛仔褲下頭是純黑帶的長靴。烏黑亮麗的長髮中仍夾雜著幾根白色髮絲。要不是操著一口流利的中文，肯定許多人會認為她是哪來的混血。女人手拎黑咖啡朝我這邊走來，明明再三囑咐過她多吃點蔬果、不要只喝咖啡，但她仍不聽勸。

「感覺妳癲癇又要發作了，是嗎？」女人很不喜歡這問題，也不願直面它。自從《月薪嬌妻》播出後，我告訴她把「逃避雖可恥但有用」這句話奉作聖旨，讓自己稍稍委婉且低調地過日子，否則，我想她恨不得讓全校都認識自己。

說道那女人，她是我的責任編輯，比我大兩歲。才貌雙全的她自然會吸引許多蒼蠅。然而，畢竟是蒼蠅，他們只要聽到癲癇兩字便會退避三舍，彷彿那女人才是穢物般的存在。也幸虧這病，她至始至終都不曾愛上過任何人。對她而言，她已經嫁給了文學，只願自己能如泰戈爾所言：「使生如夏花之絢爛，死如秋葉之靜美。」每當她讀到這時，便會有一連串感嘆。

為甚麼是她？她為何要受苦？為何沒人治好她？這些問題不在她腦中，而在我心裡。正當我還停留在原地思考著，她該如何活下去之時，她便已經跑到前方終點處等待我撞線。陽光、活潑、健康彷彿這個人的標籤一樣，即便生活充滿黑暗，她也不遲疑地向前邁進。然而，哭泣的人仍然是她。

18年冬，寒風刺骨，全台氣溫似乎都降到了冰點以下。幾個鄰居在曬被單時，發現她倒臥在男宿門口。或許是真心想讓全校都認識她的緣故，大家都知道有這麼個女孩子會突然發作癲癇而倒下。朋友們立即通知正在跟老師開會的我，這讓我感到兩難。首先，我不是她的誰，所以我並沒有責任要照顧她；再來，這不是第一次了，眾人皆知處理方法，沒必要特意打電話給我。然而，右手仍不聽使喚舉了起來。

「老師，我女友癲癇發作，我先走了。」沒有名份就沒有吧，這不甘我的事。我唯一想要的只有把她顧好罷了。

醫院，我一直很不喜歡醫院，除了藥水與消毒水的味道外，它最令人討厭的莫過於死氣沉沉的氣氛。這裡隨時通向死亡；這裡隨時通向痛苦與悲傷，簡而言之，這裡很難過。然而，最美好的景色往往出現在這種地方，搶救人命的醫生、不怕骯髒穢物的護理師、以及拚了老命也要站起來的傷者。這些一切的一切都飽含著怪異的美。而那女人也是。

女人的癲癇止了下來並坐在我身旁，她的頭靜靜靠在我的肩上，雙眼朦朧宛如霧中的楊柳。她輕聲啜泣著，這是我第一次看見她哭，她默默呢喃道「對不起」三個字，彷彿被丟棄的小狗一般。



「妳知道嗎？我已經將昏倒的妳送過來將近十次了。未來的日子裡，不管是一百次、一千次，甚至一萬次我都願意再把妳救回來。所以，不要道歉，好嗎？至少別對我說。」

我捻熄香菸，把對未來的焦慮給踩熄。



編者小語：

宗瑀大朋友，讀您的文章就像在讀一篇短篇小說，非常引人入勝。在簡單地幾段短文中，就可以看得出您對於女朋友堅持的愛，並不因為她罹患了癲癇而有所減損，見證了愛情的偉大。希望您的故事能夠鼓勵所有的女性癲癇朋友，不要將婚姻視為畏途，勇敢的踏上婚姻之路，組成家庭，撫育下一代，幸福就在前面等著呢。

社會朋友 | 成人組 佳作

音輔無癲

辜美安

世事往往就是事與願違……星期一的早晨，上班途中一道燦爛陽光灑在我身上，「哇！這真是好兆頭！等回到辦公室好好來享受一下剛買的拿鐵吧！」就在我正沈浸於美好的幻想走入辦公室時……。

「小伊，小伊，進來。」前腳才剛踏入辦公室第一步時，我就被主任叫進去會議室。

「近幾週我們部門都未達標，總公司那邊要求我們這個月之內一定要為公司最新的主打商品寫一個銷售文案，是針對羊癲風的療癒音樂特輯，我們部門就靠這一次翻身啦！」主任一邊說，一邊把一大疊資料和光碟攤在桌上。

「羊癲風？主任您是說癲癇？」

「對啦，那個羊角風、豬腳風，台語叫『豬母癲』。我記得您是護理系畢業的，所以找您來想一些點子。研發部那邊剛出了一系列的活化大腦音樂，我們是不是可以用『以形補形、以臟補臟』的概念去寫這個文案？」

「報告主任，羊癲風的說法是民間的俗稱，它的學名是癲癇。如果我們的療癒音樂文案用以形補形的說法去描述似乎有點困難……。」

「會困難嗎？我們的文案就寫『癲癇療癒音樂可激發基因修補能力，減低家族遺傳癲癇的風險』，這樣行不行？我想應該會吸引蠻多孕婦購買喔！」

「其實受遺傳影響而造成癲癇的比例不多，僅4%左右而已。」



「那麼，改為增強腦細胞活性，降低患上精神病的機會呢？」

「雖然不少人誤以為癲癇是精神疾病，甚至是發瘋中邪，但那是絕對錯誤的。」我語氣堅定地回覆。「癲癇發作本身其實不是一種病，而是一個神經系統疾病的症狀，是大腦細胞不正常放電所引起，造成暫時性腦功能障礙。當一個人有多次發作就稱為癲癇。在台灣，一百人就有一人可能患上癲癇。」

「真的假的？哈哈！這樣代表我們有多達 20 多萬名的潛在顧客群！」主任想著想著這些訂單，不禁眉開眼笑。「話說回來，您好像對這個病很熟悉的樣子？不會您也有這個病吧？」主任的笑容一下子有點僵在臉上。

對於主任臉上僵掉的笑容我感到些許困惑，但也因為這個機會，我娓娓道出自己的故事……「我小時候就患有伊比力斯，就是癲癇。大約在我幼稚園階段，有一次突然單側臉抽搐、說不出話、流口水，那次事件發生後我媽媽帶我去看醫生，聽到醫生的診斷『癲癇』二個字，我還記得那是我第一次看見媽媽流淚。後來醫師說我患上的『兒童良性局部癲癇』，通常發生於四至八歲的兒童，到十五歲左右以後，便自行消失。所以我現在已經完全治癒，沒有再發作了。」

不過到我讀護理後才知道，原來兒童時期特有的癲癇症有很多種，我真的是很幸運的族群，因為癲癇當中 Lennox-Gastaut 症候群的患者，就沒有這麼幸運，不但藥物治療的效果不良，而且往往影響智能發展。」

「您真的確定不會隨時又發作吧？」主任露出半信半疑的表情。「全身抽搐、口吐白沫、雙眼上吊的畫面看起來很嚇人！去年暑期公司來了一位新人，他對公司的貢獻我是不怎麼記得，但我永遠記得那一次全公司正在趕一個大案，大家都瘋狂加班熬夜，在最後一天送案後，同事約好晚上一起飲酒慶功。大家都喝得酩酊大醉，正準備打道回府，他竟然在餐廳門口發作。我告訴您所謂的狗急跳牆是真的喔！因為他一直抽搐，嚇得我們手忙腳亂。在等救護車的時候，同事還不知道從哪裡弄來

毛巾、湯匙，亂塞到他嘴巴，就怕他咬到舌頭。我們也是那一次才知道他有這個病，不過也是那一次聽到救護車的人員說才瞭解，原來我們塞東西到他的嘴巴，反而容易弄傷他。」

「其實主任您對癲癇的印象是出現全身抽搐、口吐白沫、雙眼上吊的畫面，這種所謂『大發作』情況在戲劇裡面最常見，節目組無疑是為了出現震撼的畫面。大發作在醫學上稱為「全身性僵直陣攣型發作」，它是整個腦子突然不正常放電「全面發作」的一種。但其實癲癇發作不一定是全身抽搐，要看患者腦部不正常放電的部位，因為不同放電部位會引起不同的症狀。」我向主任解釋。

「有些患者會短暫失去語言能力、但有些卻會重複講一樣的句子；有些會喪失視力、也有看到幻覺的；肌肉可能僵硬、但亦可能出現抽搐。發作又可以細分成『有意識』和『無意識』兩大類。有些患者出現雞皮疙瘩、聽到奇怪的聲音或看到幻象，就是屬於前者。至於後者的患者可能會直接昏厥或出現一些不自主的動作，如手亂抓東西，但在發作結束後，患者對這些動作完全沒有記憶。」我仔細的向主任解釋病因及症狀後，發現主任在聽解釋的過程神情十分專注，此時的我故意突然沉靜及放空了數秒鐘。

「小伊？您怎麼講話講到一半突然發呆？」主任突然打破了凝結及沉靜的空氣。

「主任，我只是要跟您解釋還有另外一種癲癇發作是突然出現目光呆滯、毫無反應的『小發作』，有時候也會出現舔嘴唇、眨眼、動手指等小動作，醫學上稱做『失神性發作』。」主任聽完我解釋以後，可能又聯想到剛才我突如其來的放空，露出了噗哧一笑。

「如果又遇到癲癇發作的人要送急診室嗎？」主任一時之間變得相當認真。

「除非發作持續超過5分鐘，或一次接一次發作，癲癇發作停止後意識仍然無法恢復，或有嚴重外傷，否則不必送急診室。很多時候當患



者到達急診室時，已經自然清醒了。」

癲癇患者發作時，應該讓患者側躺，保持呼吸順暢，移除身邊周圍的物品，以免抽搐時撞傷。也不要因為緊張又想要避免癲癇發作時的抽搐，強行壓制住患者的動作或硬塞物品到患者的口腔內。就自然地讓發作過程結束，在旁邊陪伴到神智清醒就好。

「言歸正傳，小伊，那您還有甚麼想法？」

「近年其實有一些研究發現癲癇患者聆聽莫札特 K. 448 雙鋼琴奏鳴曲，能減少癲癇發作頻率和減少異常腦波放電情況。我們也可以從這個角度切入，指出我們的音樂旋律結構也有莫札特效應。」

「不錯哦，想不到您對這個音樂療法也懂。」主任露出了滿意的笑容。

「首先還是要由醫師找出引起癲癇發作的原因，尤其是腦部是否有過疾病或傷害，並針對不同類型的癲癇對症下藥。我們這個產品的定位應該是『輔助療法』的角色，要清晰讓消費者知道它不能替代西醫的治療。」

「這個我也好像聽說過，服用抗癲癇藥物最忌諱的就是自己當醫生！胡亂中止服藥，好像這樣反而會造成那個嚴重的『重積』。」

所謂「癲癇重積狀態」，就是一次癲癇發作超過五分鐘、或是五分鐘內癲癇發作超過一次，且每次發作之間沒有回復到正常狀態之情形。癲癇重積狀態會帶來生命危險，因此需要立即送醫。

「主任，您看看我們這段資料，它其實有提到產品背後的理念就是要利用音樂調節我們的多巴胺神經傳導系統，以輔助藥物治療的效果和緩解一些藥物的副作用。」當我向主任簡介了癲癇及提出文案想法後，腦中一段標語慢慢地浮現「主任，不如我們針對癲癇的療癒音樂特輯叫做『音樂無限』吧！」



「小伊，『音樂無限』人家根本就不曉得您賣什麼東西，樂器行也可以取這個名字呀！標題一定要讓消費者一看就聯想到我們的產品，既然癲癇是我們的重點，在名稱就要夠吸睛。音樂無限……音符無限……音符無癇！我們就稱這系列為『音符無限·音輔無癇』。」

「主任英明！」

「您少來這一套！還不出去趕快動筆。」主任滿臉笑容把我推出會議室。



編者小語：

美安大朋友，您的文章寫得非常好，您藉由公司行銷音樂治療癲癇的故事和同事間討論癲癇的一些問題中，讓讀者不知不覺地從文章裡面吸收到癲癇的基本知識，不著痕跡地介紹了各種癲癇發作的臨床表徵，以及發作時候的正確處理方式。此外，更揭露了莫札特的音樂確實在研究上顯示可以改善的癲癇發作。音符無限，音輔無癇，真是太棒了！

社會朋友 | 成人組 佳作

再看我一眼

陳晏容

「拜託，救我媽媽！」

深夜的救護車十萬火急地駛進急診室，經歷了一陣忙碌，急診向加護病房約床，簡述病人的診斷為重症癲癇，告知備物，以最快速度護送病人到達加護病房作進一步處置，我是一位加護病房護理師，這是加護病房的日常。一如往常的今夜，中風暨神經內科加護病房的門口，病人的兒子面容愁苦，臉上的淚珠不停地落下，他雙膝跪地，顫抖的雙手握著我的手，殷切地盼望我給予保證，不同以往的是，家屬眼中溢著滿滿懊悔的神情。

急診護理師向我交班，病人除了高血壓、腎臟疾病、思覺失調症，本身即有癲癇病史，在家有持續全身抖動情形，家屬請求救護人員幫忙，病人被送來急診，經由評估後予以氣管內管插管，並送往加護病房。床上的病人口內放置氣管內管，仍有四肢抽動情形，我依照醫囑給予藥物，並觀察其發作頻率及時間，維護病人的安全，向家屬解釋相關注意事項時，病人兒子解釋最近母親因父親的過世，久久無法接受與釋懷，過去即常常自我增減藥物，這次自己沒有預防性多關心多注意母親的異常，才導致這麼嚴重的情形。

在現實生活中，患有慢性病的病人常因需要長期定期回診、定時服藥、定期追蹤檢查等，而導致工作、社交、婚姻等方面出現困擾，無法充分配合治療上的要求，再加上癲癇又是常被大眾誤解及歧視的疾病，更帶給癲癇朋友龐大的社會與自我認同壓力，進而影響身心理健康。而治療上無法與醫師配合易導致誤診，一旦發生錯誤的判斷，除了可能延誤疾病治療的契機外，也可能服藥過量或劑量不足，甚而產生各種副作

用，傷害到神經系統或內臟器官，嚴重時可能有生命危險。癲癇的第一線治療為抗癲癇藥物，多數病患可以藉由抗癲癇藥物的治療得到良好的控制，然而約有百分之三十的癲癇病患對於抗癲癇藥物治療反應不佳，仍有頻繁的癲癇發作，這類癲癇我們稱之為藥物反應不佳的「頑治型癲癇」，此類病患因癲癇無法獲得有效控制，往往無法致力於工作，生活品質嚴重受到影響。2018年二月的醫學期刊表示，癲癇手術為頑治型癲癇病患開了另一扇窗，評估適合的手術方式將有很大的機會降低癲癇發作甚至根治癲癇。

在經過一連串的治療後，病人雖然可能永遠無法清醒，但病情較穩定，在轉普通病房前一天晚上的會客時間，病人的兒子向我說道：「我只希望她能再張開眼睛看我一眼。」他向我表示媽媽從小就承受許多人的異樣眼光，外婆家的人也覺得媽媽的癲癇讓她的家族蒙羞、照護與治療的醫藥費讓家中造成負擔，加上思覺失調症的影響，媽媽常被自卑、憂鬱、挫折感籠罩，甚至產生幻覺與幻聽，常聽到有人說：「妳沒用」、「妳生這種病就是該死」、「妳拖累妳的家人」、「快去吞瓶蓋、吞安眠藥，讓妳的人生一了百了」，她感到混亂、害怕，加上服用藥物產生嗜睡、注意力不集中等副作用，讓她多次自行增減藥量，家屬表示病人在先生過世後，曾流淚說過先生從當初交往到現在，一路走來對她百般疼愛與包容，在發生許多事後也對她不離不棄，平常在家中與先生兩人同住，平常飯後會去散步、餵食流浪狗，現在只剩下自己一個人，格外的空虛寂寞，對於對方更是深不見底的思念；家屬猜測可能在如此沉重的壓力下，她才會選擇自行停止服藥，導致如此嚴重的後果，而家屬也自責表示，雖現與母親同住，卻沒多關心母親、注意母親的變化，覺得很懊悔。傾聽並給予家屬正向肯定後，我向家屬衛教服藥不遵從的嚴重度與癲癇病人如何和疾病共存後，家屬可接受，並保證會多關心病人，注意服藥情形，最後病人平安轉至普通病房接受後續照護。

在這次以及過去的照護經驗中，我發現多數癲癇病人皆有「焦慮」、「家庭因應能力失調」、「身體活動功能障礙」等護理問題，故整理出三個對於癲癇朋友最重要的三大支持系統，第一是自己，許多研究顯示，



癲癇朋友易產生負向自我概念與低自尊，之所以感到憂鬱與焦慮，是因為產生社會烙印的心理反應，故要學習接受、面對自我及與疾病共存，而這個社會也應對於癲癇朋友有更多的包容，給予更多正向鼓勵與友善環境，同理心看待癲癇朋友，希臘學家普羅塔格拉斯說過：「人是萬物的尺度」，若我們對於衡量尺度的標準是扭曲的，那麼衡量世間一切萬物的結果也是錯的，希望社會還給癲癇朋友們正確的尺度與標準，給予更多體諒。第二是家屬對病人的支持與照顧，家屬的支持是癲癇朋友無可或缺的慰藉，若少了家屬的支持，癲癇朋友們即少了許多前進的力量。第三是醫護人員對病人的關懷，癲癇病患常因疾病發作導致神經功能受損而影響日常生活功能障礙，故後續的復健計畫更為重要，參與計畫的不只是病人本身，更包括家屬與醫護人員，由衷的關懷會給予病人最適切的醫療照顧，包括正確的診斷、適切的治療與仔細的追蹤。2014年的護理期刊表示護理人員的介入能增進復健的成效，護理角色如下：(一)建立夥伴關係和分享感受；(二)依個別性訂立照護計畫；(三)提供資訊或資源；(四)強化內心並樂觀看待、促進回歸社會；(五)恢復功能獨立性；(六)協助家庭成員參與。故強化癲癇朋友們的三大支持系統，能有助於癲癇朋友融入社會。

分享這次的經驗，除了使大家瞭解服藥不遵從導致的嚴重程度，更呼籲大家多關心身邊的癲癇朋友們，牛根生說過：「不怕路途遠，就怕沒方向。」願大家能一起為癲癇朋友加油，給予更多正向鼓勵，在這條長遠的路上一同奮鬥，也願所有癲癇朋友們能擁有更多的勇氣與力量，在人生的畫布上揮灑出自己的色彩。



編者小語：

晏容大朋友，您不愧身為護理人員，非常的專業。文章中提到，如果癲癇朋友或者家屬無法與醫師配合，容易導致誤診，一旦發生錯誤的

判斷，除了可能延誤疾病治療的契機外，也可能服用過量或劑量不足，甚而產生各種傷害。對此，我們非常贊同您的看法。

護理人員，在治療癲癇的上面，扮演著一個極其重要而且不可忽略的角色。正如同您文章裡面講到，護理角色包括建立夥伴關係和分享感受，依照個別性訂立照顧計畫，提供資訊及資源，及協助家庭成員參與。毫無疑問，護理人員是癲癇朋友的強大支持系統之一。缺乏護理人員的協助，治療必定不會成功。在此，我們也期待有更多的護理人員加入治療癲癇的行列。

社會朋友 | 成人組 佳作

他是我的學生

黃美足

因為女兒們都遠在異鄉，班上的學生都成了我另類的子女，今年的新班級，轉來一位癲癇的學生——小邱，因為第一次接到，心裡緊張之外，還有些是不知所措的心情，擔心自己無法照顧好他，也擔心其他的學生會排斥小邱。所以利用了暑假我去參加相關的進修並學習遇到癲癇發病的基本應對方式，雖然專業不夠，但是我願意付出，因為他也是我這群學生孩子中的一個。

愛的反面是冷漠

大家正專心唸著課文時，「碰！」毫無預警，小邱從椅子上摔下來眼睛上吊、口吐白沫，其他的學生未曾見過癲癇發作，孩子們緊張的大聲尖叫，即使小邱已經送醫了，事後他們還是覺得害怕與恐慌，此時我深深覺得這是個「愛」的正面教育機會，教育不就是培養孩子們良善的觀念與學習正確的待人處事態度嗎？所以我藉由癲癇病友的相關網站，一邊給學生看一邊說明小邱的情況是生病，不是以訛傳訛的精神病或中邪發瘋，讓學生瞭解癲癇是因為一些腦部疾病引起腦神經細胞不正常放電的現象，而且癲癇不會傳染、也和鬼神沒有關係，只是因為會突然發作才會被誤解。我也把癲癇的衛教說明印成海報，貼在教室後面的公布欄，提醒學生之餘，也讓學生不會因為錯誤的觀念會產生錯誤的行為，因為錯誤的行為帶給人的傷害未必是看的見，有些傷害是會深深烙印在心靈永難康復。身體的傷口會癒合，可是心理的創傷卻很難平復，像小邱就是在以前的學校，因為癲癇發作引起同學不自覺的羞辱，讓小邱產生了懼學症，師生的冷漠態度也造成他學習的自信受到深深打擊，才會轉學。

小邱媽媽抹著淚提到小邱在之前學校的情形：「老師！您讓我兒子好好在這裡讀書好嗎？他真的會讀書寫字，只是需要正常學習環境和正常的眼光，癲癇是偶然會發作，不是天天這樣的，以前他只是教室發作一次，不是故意嚇同學的，我們一定不會給您添麻煩的，也不會責怪學校的。他學習成績不好，人際關係不佳，不是完全因為癲癇，而是前老師說小邱發作會讓同學害怕，影響上課並引起家長抗議，所以為了小邱好才要求我們請假或是轉學到合適的學校，可是我兒子真的沒這麼嚴重啊！看著我兒子天天哭著回家，當媽的我，內心也是責怪自己，老師，您幫幫我們好嗎？」此時，我深深感受到，對一個癲癇的孩子來說，最難過的不是疾病帶來的肉體痛苦，而是同學與師長的歧視與偏見，那種無形的傷害就像刀刺在心上一樣。

「老師！媽媽說我只是生病時要休息就好了，而且我不會傷害同學的，老師您可不可以叫同學不要怕我。」長得很可愛，圓鼓鼓的臉蛋，十分討人喜歡的小邱小聲對我說著。對一個癲癇的孩子來說，最難過的不是疾病帶來的肉體痛苦，而是同學的歧視與偏見。

多一點關懷，就夠了

癲癇的孩子在學校的生活，無非是需要師長的多一點關懷。照顧癲癇孩子的父母、親人更是辛苦，除了無助的看著孩子受病痛折磨，還要擔心孩子被貼上標籤、被排擠、被歧視、被嘲笑，甚至面對各種難堪的場面。學校是孩子學習及培養人際關係的重要場所，所以在學校時，老師成為癲癇孩子的依靠，如果師長缺乏癲癇相關知識，遇到孩子發作時不但會束手無策，甚至可能傷害到孩子，這也是我在知道小邱情形時，會提前進修癲癇相關知識原因之一，而引導癲癇孩子和同儕的相處，也是非常重要的一環。

經過正確的教導，班上的學生瞭解小邱是生病了，所以大家友善的與他交往，細心又有愛心的小美告訴我：「老師，我沒有覺得小邱和我們有什麼不同，只是第一次我有點嚇到而已，如果可以，我自願當小邱的小祕書，隨時都可以幫助他，我有告訴媽媽，老師上課教我們的知識，



所以媽媽也贊成我有能力時可以幫助小邱。」

「老師，我喜歡我們這個班，都沒人叫我神經病、瘋子。同學下課會跟我玩，特別是小美都會幫助我，我還有交到新朋友，也沒有人說不跟我坐在一起，老師您也不會叫我轉學，真好！」露著靦腆笑容的小邱，在桌邊小聲的告訴我，可見孩子的心靈是敏感的，是可以接受一切美好的事物。巴特爾曾說過「教師的愛是滴滴甘露，即使枯萎的心靈也能蘇醒；教師的愛是融融春風，即使冰凍了的感情也會消融。」小邱和同學玩時的笑容，讓為人師表的我，明白這句話的真諦。



編者小語：

美足大朋友，您從老師的角度，仔細的記錄了如何照顧一位癲癇小朋友的經過。您藉由小邱的發作，做機會教育，讓其他的同學瞭解到什麼是癲癇，也讓他們瞭解到如何來協助罹患癲癇的小邱。您也詳實的描述了邱媽媽為了兒子所飽受的身心煎熬，許許多多癲癇小朋友的家長們都曾經歷同樣的過程。您真的是一位好老師，我們向您致敬。

社會朋友 | 成人組 佳作

小小的小小驚喜

徐寶惠

我的妹妹，有很長的一段時間，容易會斷訊。

小時候，媽媽說斷訊，就像電話不通、或者電話有雜音，聽也聽不清楚。斷訊，是表示有一段時間，妹妹會沒有辦法聽見我，看見我，眼神會失焦，會躺在地上抖動，在那段時間裡，誰也不知道何時結束。我可以做的是，注意附近有沒有東西會被翻落、注意周圍的狀態是否安全。在那個斷訊的時間裡，妹妹感覺不到周圍的一切事情，也不清楚自己做了什麼事情。

在斷訊的時間裡，如果沒有旁人，我便是她的世界裡唯一的守護者。

小時候，曾經有一次，我丟下她逃走了。

毫無預警地開始，小小的她倒下，一聲巨響，小桌的瓶罐、飲料跟著倒下，黏稠的果汁，散佈在地上，妹妹的臉看起來一點也不像她，像是鬼，但絕不是她。我快速抽開手，淚流滿面地找爸媽。妹妹一個人被留在一片混亂當中，過了不知多久，我在尖叫聲中找來爸媽，媽媽的眼睛裡有驚恐、也有不捨。很快的，一切安靜下來，爸爸抱起妹妹，撫摸她的額頭，媽媽用濕毛巾把妹妹頭髮上的果汁擦拭掉，妹妹笑了，她回來了，笑得像天使一樣。

我摸摸她的手，真的是她。有一小塊的瘀青，在她的眼角，過了一週才好。看著媽媽用化妝棉沾著蛋白，每天敷那一塊瘀青。我心裡總有難過，如果當時我沒有離開妹妹就好了。

那一天，爸爸媽媽都流了一些眼淚，但是他們都對著妹妹微笑。我



們一起把妹妹抱到床上，媽媽幫她換了衣服、洗了澡；爸爸和我把餐廳慢慢地清理好，果汁和泡在旁邊的小餅乾、被打翻的木椅紙，還有碎掉的馬克杯。我們一樣一樣的都用抹布把它們重新擦拭一遍。

那一天的晚上，妹妹睡著後，媽媽對我說，電話打不通的事情，以及電話打不通時，如果沒有其他人在旁邊，我可以做些什麼。

雖然要上小學，我大部分的時間，除了上課，都陪著妹妹。有的時候媽媽也在旁邊，但，她說相信我可以做得很好，當我放學時，她會去洗衣服、掃地，偶爾在廚房，偶爾又到另一個房間。

妹妹斷訊的時候，我看著她，對她微笑，等她平靜下來，沒有力氣的時候，我就牽著她的手，讓她知道，我歡迎她重新回來。

稍微長大之後，我知道媽媽所謂的斷訊，其實就是醫生說的癲癇。但對我而言，斷訊容易理解多了，我不和其他同學出去玩，都陪著妹妹；妹妹除了斷訊的時間不會理我之外，我們是一輩子最好的朋友。而且最好的是，當她重新回到我身邊，她總是會牽我的手，對我微笑。

隨著妹妹一天天長大，她也交到了朋友。有一、兩個朋友願意牽起她的手，不論她是否會斷訊，不論她斷訊的樣子是不是很可怕，他們都願意慢慢等待她回來，在一起去下一個地方。我們也漸漸熟悉如何讓她順利躺下的方法，這樣她就不會再次撞到頭、臉的瘀青。有兩、三個人的時候，下地前有時就像躺到了雲朵上，妹妹說。但實際上，她大部分的時間還是在地上，妹妹就是如此的貼心，不論我們有時沒掌握好時機可能弄痛她，她總是微笑。

有些朋友發現了這個秘密，會竊竊私語地遠離她，並且給予不懷好意的眼神和笑聲。我有幾次想要和他們理論，妹妹總說，那不重要，我有您們，一個人只有兩隻手，一次也沒辦法牽太多人的手。在妹妹的身邊，複雜的事情也變得很簡單。

在醫生的治療下，妹妹的斷訊情形好轉很多，甚至有許多年再也沒



有發作。她維持簡單的交友、簡單的生活，在書上，她有她的小小嗜好和一片天，除了她暱稱為那「小小的小小的驚喜」外，她無所不試、無所不能。像是難爬的山、難走的路或著是上台表演，我問她，難道沒有害怕嗎？她牽著我的手，跟我說：「這幾年，我那小小的小小的驚喜，告訴我的祕密就是，一切都會過去，再怎麼難過、失控的事，笑笑就過了，過了又能笑。」

即使分開後，我到外地念書，我仍然時常想起妹妹說的話。她說，要把斷訊變成她一生的禮物。我總想著，是不是有些癲癇的名人，也是有此覺悟，無畏無懼。到底人生要看見缺角，或者是看見杯子。

牽著妹妹的手一天一天。接受這美好的意外，讓我們成為真正的成人。成為可以看見別人、看見世界的人。



編者小語：

寶惠大朋友，這是一篇感人肺腑的文章，讓我們體會到姊妹情深。您描述妹妹癲癇發作時的狀況，非常真實。「斷訊」這兩個字用得真好，癲癇朋友在發作的時候，他們和周圍的環境就斷了訊，感受不到周圍的一切事情，也不清楚自己做了什麼事，這個時候就需要其他人來為他守護。例如，在下樓梯的時候，予以攙扶；在過馬路的時候，予以保護；直至他們恢復清醒並恢復完全的行動能力。

社會朋友 | 成人組 佳作

鬼斧神工的缺陷美

殷麗群

我認識一位男孩，他自幼被診斷「全面發展遲緩」，一生貼著「身心障礙」的標籤。

男孩有姊姊、有弟弟，都非常聰明卓越。他們住在遙遠的英國，是從台灣移民過去的。聽說雙親都信奉基督教，每週上教堂去聽道理。

十六歲那年，一位不速之客造訪男孩，擊中他腦部產生異常放電。男孩稚拙憨厚的大曲奇餅臉喪失意識地瞬間僵住，他雙眼往上吊，尿失禁，持續了二十分鐘，家人都嚇壞了。真不明白：上帝為何對相信祂的人開這種玩笑？

自此，男孩多了一張標籤，叫做「癲癇患者」。

其實，兩張標籤都與這家庭無關，他們沒有類似的家族病史。是造化的鬼斧神工，男孩的症狀愈益豐富，無預警間忽然倒地、四肢硬繃繃劇烈地抽搐、口溢白沫更咬傷舌頭，最慘的是，右肩脫臼了。幾分鐘過後，他啾啾呀呀，發出原始人的叫聲，馬上地，他倦意闌珊，一片混亂後沈沈睡去……

清醒時，男孩失卻剛才的記憶，只見家人團團圍住他，想是癲癇發作吧！

「您看，」弟弟將手機遞給他，不滿地說：「提醒過您不要一直上網，您就是貪玩才那麼難看。」

男孩瞪著手機上的影片，看見自己全身大地震，怯怯地問：「我又發作嗎？」

弟弟怒視他，說：「當然，您抖得像隻頑皮豹，很『卡通』！」

「他又脫白了，要去急診。」姊姊摸過他右邊的肩膀，輕輕地扶起他。

「跟您講過，不要一直瞪著電腦，您總不聽。」爸爸邊責備邊發動車子。

「晚餐已做好，在餐桌上。」說畢，媽媽跟著上車。

又是一個輪值的夜晚！

英國的急診室永遠人滿為患，要等上好幾小時。渾身肌肉酸痛的男孩疲累萬分地發出「噢咻」的呻吟聲，身旁的弟弟不斷「曬」著剛拍攝的「癲癇實況」逗他開心，母親卻來回踱步，不斷向櫃檯探問：「還有多久才輪到？」等「餓」了，母子倆就跟待在家裡的父女倆「換班」，吃飽後再回去，全部人「綁」在一起，屋子裡空空的。

這個家好孤單也好溫馨！

終於，醫生來了。照完X光片後，幾位醫護人員圍著男孩，給他打止痛針再注射輕微的麻醉劑，待他昏昏睡去，就動手將脫白的肩關節復位。每次從醫院返家，男孩都裹著三角巾、腳步踉蹌地離開急診室，是麻藥餘波盪漾的使然，有回副作用大到他按不住直蹲下來大大地嘔吐一場，姊弟倆再左右兩邊扶他站起。當車子把一家子運回屋，已是午夜時分，寒意逼人。

好漫長的一晚！

對於他們，癲癇成了各人的「終身之事」，男孩已將家人「綁」在一起。為了他，全家都規律作息，飽飽的睡眠，均衡的營養，清淡的口味，簡樸的生活。因著他，全家意念齊一，輪流管束男孩上網、玩電子遊戲及用手機的時間和次數，明白這都是誘發癲癇的主因。男孩身抱怪疾且學習能力不逮常人，壓根兒憤懣又自卑，母親卻視他為「上帝的禮物」，



是出乎意外而有的孩子，全源自造物主的厚恩。學業表現優異的姊姊弟弟與他手足情深，視他為「心上人」，執意伴隨他走人生的路，不必有盡期。

男孩服藥後癲癇與他保持了距離，但戒備是無休止的。大夥都小心翼翼，避免他過度疲倦、興奮及激動。遇見他在學習及人際關係上遭遇挫折心情欠佳，就馬上送來安慰鼓勵，逗得他甜甜在心頭，只因沮喪及任何壞情緒都能拉近他與腦部異常放電的距離。男孩是乖巧體貼的美少年，會不斷傳簡訊告訴家人：「上網告一段落，現在休息一會。」若獨個兒在家，就每小時傳簡訊報告：「我一切都很好！」讓家人安心。

何以上天弄人，派下不受歡迎的「癲癇大使」造訪人間，尋找獵物？男孩動作遲緩，跑得慢，不幸被捕獲。

但這家子不放棄，他們奮力捍衛男孩，要趕盡殺絕「大使」的威力。然後呢？

一件龐然大物從天上砸下來，厚厚地覆蓋他們，各人都綿密地彼此關照，從未分裂過，因為男孩將他們「綁」在一起，他的歡笑永遠天真可人，將家裡厚厚薄薄的重重陰霾掃蕩淨盡，為異域生活裡陰濕淒冷的冬日開出一片豁達明亮的天空。

原來，這高空擲物有個貴重的名字，叫做「愛」！原來，經過造物主巧奪天工的一筆「缺陷美」，「真愛」更顯精湛動人，栩栩如生！

那麼，這如許多畫過神來一筆的「缺陷美」的癲癇朋友，是否為人世間「冷漠無味的原貌」抹上精緻亮麗的彩妝呢？

若然，我感謝這男孩，羨慕這家庭，更驚嘆上帝別出心裁的設計。是他們喚醒了愛的真實，在殘缺不全的社會，因著對患者與家人真誠實在的關懷與扶持，四射著人性的光輝，讓我們活得更完美更崇高，隨同癲癇朋友闖出更寬廣的一片天空。

我忽然發現：這男孩原來在我家！



編者小語：

麗群大朋友，藉由您的文章，讀者也都可以瞭解到，有的癲癇可以經由玩電子遊戲或者打手機來誘發。可能的原因有下列幾種，包括上網或者玩電子遊戲玩手機太過興奮，花的時間太多以致剝奪了睡眠的時間，導致睡眠不足，終於引起發作。也有少部分可能因為電子遊戲的聲光刺激，因而誘發癲癇發作，例如光敏感性癲癇的發作。當然在玩電子遊戲的時候，刺激的內容或緊張的情境，也是壓力的一種，而壓力是導致癲癇發作最常見的原因。因此我們呼籲癲癇小朋友的家長，可能要稍微注意一下前述的各種情形，如果有的話，就要盡量去避免之。

台灣癲癇醫學會

第十八屆「人間有情-關懷癲癇」徵文比賽

一、宗旨：本學會鑑於癲癇朋友在成長及就學過程中飽受歧視和誤解，希望藉由徵文比賽，宣導癲癇實用知識，幫他們在教育及工作方面獲得更多的關注與尊重，感受到人間有溫暖，處處有溫情。

二、指導單位：文化部、教育部

三、主辦單位：台灣癲癇醫學會

四、協辦單位：中國醫藥大學附設醫院癲癇病友俱樂部、台大醫院癲癇病友聯誼會、台中榮民總醫院神奇之友會、台北市立聯合醫院中興院區癲癇峰造極同學會、台灣兒童伊比力斯協會、台灣癲癇之友協會、光田癲癇病友聯誼會、社團法人台灣超越巔峰關懷癲癇聯盟、社團法人台南市癲癇之友協會、社團法人高雄市超越巔峰關懷協會、社團法人雲林縣癲癇之友協會、花東地區癲癇病友會、長庚醫院癲癇病友會、社團法人屏東縣癲癇之友服務協會、為恭醫院癲癇病友會、恩主公醫院閃電俠聯誼會、財團法人彰化基督教醫院癲癇之友會、跳躍的音符兒童發展協進會、澄清癲癇之友會、堰新癲癇病友聯誼會。

五、比賽方式：

- (一) 參加對象：社會人士及全國大專院校、高中、國中、國小之學生均可參加。
- (二) 題目：**自訂 (以關懷癲癇相關題目為主)**。
- (三) 甄選方式：由主辦單位邀請專家評選。
- (四) 截止日期及送件方式：
 1. 即日起至 **109年10月31日(星期六)**。(郵寄以郵戳日期為憑，e-mail 以收到本會回覆信函為準)
 2. 郵寄：請將“報名表”貼於作品背面右下角，郵寄 11217 台北市北投區石牌路 2 段 201 號，台灣癲癇醫學會收。
(請註明參加人間有情-關懷癲癇徵文比賽及組別)
E-mail：請將“文章及報名表之電子檔”寄至 epil1990@ms36.hinet.net。
(請註明參加人間有情-關懷癲癇徵文比賽及組別)
 3. 作品得採個人或集體寄送。
- (五) 參賽分組：(共分八組)

癲癇朋友組：① 國小組② 國中組③ 高中組 ④ 成人組 (大專以上及社會人士)

社會朋友組：① 國小組② 國中組③ 高中組 ④ 成人組 (大專以上及社會人士)
- (六) 參考資料請上台灣癲癇醫學會 www.epilepsy.org.tw、台灣癲癇之友協會 www.epilepsyorg.org.tw、台灣兒童伊比力斯協會 www.childepi.org.tw、高雄市超越巔峰關懷協會 kea.wingnet.com.tw 查詢。
- (七) 評審結果公告：**110年1月31日以前(暫訂)**，由主辦單位專函通知得獎者，得獎名單並公布於本學會網站。
- (八) 頒獎日期將專函通知，配合本學會活動進行頒獎。

六、獎勵辦法：

- 第一名/每組各取一名、獎金 3,000 元，獎狀乙面，作品集乙本。
 第二名/每組各取一名、獎金 2,000 元，獎狀乙面，作品集乙本。
 第三名/每組各取一名、獎金 1,000 元，獎狀乙面，作品集乙本。
 佳作/每組各取三名、每名獎狀乙面，作品集乙本。

注意事項：

- (一)、凡參賽作品之版權，皆屬於台灣癲癇醫學會，該單位有權公開展覽及修改內容，印製成各種社教資料之相關印刷成品。
- (二)、參賽作品不得抄襲或模仿，若涉及抄襲、模仿之相關罰則，由送件者自行負責。
- (三)、參賽作品一律不予退還。
- (四)、該組參賽作品未達給獎標準者，該獎項得縮減名額或從缺。
- (五)、自第十六屆起，為鼓勵及增加社會大眾及病友之參與，各組第一、二、三名之得獎者以三次為限(佳作不在此限)，若此後再次參賽且成績達前三名，則給予佳作獎勵。

第十八屆「人間有情-關懷癲癇」徵文比賽				
報名表				
姓 名		分 組	<input type="checkbox"/> 癲癇朋友組 (就醫醫院：) <input type="checkbox"/> 社會朋友組	
性 別	年 齡		組 別	<input type="checkbox"/> 成人組 <input type="checkbox"/> 高中組 <input type="checkbox"/> 國中組 <input type="checkbox"/> 國小組
就 讀 學 校			班 級 / 科 系	
聯 絡 地 址				
身 份 證 字 號			病 史 簡 述 & 相 關 資 料 (癲癇朋友填寫)	
手 機				
聯 絡 電 話				