

序

理事長的話

一年復一年，擔任癲癇徵文比賽的評審及編者小語的幕後撰文已經十二年了，感觸極深。

歷年來，社會國小及國中組中的投稿中不乏抄襲之作，今年亦不例外。很多的內容都似曾相似，有的只是改改故事中主人翁的名字。原本這讓我非常沮喪，因為這喪失了作文比賽要求的原創力。但是想想，我們舉辦這作文比賽的目的不就是為了要宣揚癲癇知識嗎？至少這些小朋友或多或少也都學到了甚麼是癲癇，也學到了癲癇發作時的緊急處置方式，更體會到癲癇朋友的苦處，而能發願協助他們。這些就是收穫！

我也發現投稿的內容大致可分為四大類：

第一類：作者上網查閱癲癇的相關知識，將之摘錄於作文中，內容雖然無趣，但因可借之成為教育文宣，故歷次之作文集中均有收納。

第二類：以自身或親人的經驗，來描述癲癇朋友的不幸遭遇為主軸，特別是曾遭逢過的排斥與歧視，冀望社會的關懷與溫暖。這些文章可以勾起癲癇朋友和家屬的共鳴，是作文集中不可或缺的部分。

第三類：以老師的角度來回憶曾經教導過的癲癇學生，對他們的輔導經過，並建議未來的協助方式。這些都是讓我們尊敬與感謝的好老師。

第四類：以父母的角度來傾訴對癲癇子女的愛，不捨與期待。文章中充斥的濃郁親情，閱讀後，經常令人鼻酸。

不論哪一類的文章，內容皆有可觀之處。我在門診，也喜歡將這些作文集贈送給初診的癲癇朋友或其父母，所得到的回應都相當正面。因為許多文章內容都撞擊到了他們的內心深處。

我個人對這本作文集的出版，也秉持樂觀正面的看法。我們可以藉由它的傳播，讓未曾接觸過癲癇的人認識癲癇，聽到癲癇朋友的心聲，進而伸出友誼的雙手。

癲癇朋友和家屬自己們也要努力，自助才能得到天助。我們要勇敢地站出來，藉著參加各種活動，告訴政府我們需要什麼樣的協助，告訴學校怎麼對待我們的癲癇小朋友，告訴社會給與我們怎樣的工作協助！我在此呼籲癲癇朋友和家長們，請踴躍參加各種癲癇相關的活動，讓我們的聲音傳遞出去。就從作文做起吧！

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '陳', '少', and '鳴'.

中華民國一〇四年二月十一日

得

癲癇朋友

目 錄

獎

國中組

作

品

第一名	永不放棄	葉蕎茵	1
第二名	展開翅膀飛翔	楊雅雯	4
第三名	我和我的朋友癲癇	林筱瓏	6
佳 作	我的家人	盧奕穎	8

高中組

第一名	抉擇	江雨潔	9
第二名	多一分肯定 少一分壓力	楊妍德	13

得

癲癇朋友

獎

成人組

作

品

第一名	腦海中的波瀾	傅明曜	15
第二名	人要活在當下	廖月娥	21
第三名	回首來時路	曾幼玲	25
佳 作	成功戰勝癲癇 其實我們都可以	柯雯芳	29
	我與癲癇	陳順源	32
	期待癲癇能納入國民基本教材	連玉桂	35
	用心接受 接納癲癇	王思惠	37

得

社會朋友

獎

國小組

作

品

第二名	她不笨 她是我同學	高家賢	39
第三名	關懷癲癇	胡嘉予	41
佳 作	他不怪 他是我麻吉	李宥霖	43
	會抖動的天使	楊怡琯	45

國中組

第一名	我和我哥哥	陳安琦	46
第二名	點燃希望之火	郭家伶	48
第三名	被遺忘的角落	黃脩筑	50
佳 作	人間有情 關懷癲癇	石孟苓	53
	關懷癲癇天使	史靖晨	56
	我們不瞭解的疾病 癲癇	施泓羽	58

得

社會朋友

獎

高中組

作

品

第一名	關懷癲癇	吳佩璇	60
第一名	關懷癲癇 歌頌生命	林暉智	63
第三名	圓一個夢	黃脩閔	66
佳 作	克服逆境 不畏癲癇	林庭穎	69
	回收成見再生愛	蔡咏倪	71
	關懷人心 給予陪伴	邱意庭	74

成人組

第一名	魅之影	高妮瑋	76
第二名	重點是 我愛你	吳淑玲	79
第三名	做自己與別人生命中的天使	黃淳鈞	84
佳 作	陪他走向快樂自信的人生	劉德新	91
	融合教育情境中疑似癲癇症兒童的教學與輔導	謝金龍	93
	走近 人境之癲	林佑瑋	96
	太陽升起的每一天	王輝宗	98
	刺蝟之夢	楊阿敏	101
	病房追思手札	李智揮	103

癲癇朋友 | 國中組 第一名

永不放棄

葉蕎茵

人生就像一條長河，蜿蜒又綿長，途中大多會遇到許許多多的阻撓與險阻，但為什麼有人可以一帆風順地走完，有人卻陷在漩渦中而停滯不前呢？差別很簡單，就是源自自我的一種信念--永不放棄的精神，能秉持著這種信念，晦暗陰霾總有一日會過去，迎面而來的又將是一片光明，也會是一條順流而下的河水！永不放棄是一種信念，一種精神，但現實生活中，我們往往選擇了前者，一不小心，便陷入了進退失據的窘況中，無法輕易自拔，但有些人卻堅定的近乎倔強地選擇了後者，這種人雖是少數，但最終卻能為自己贏得掌聲，雖然一路也很辛苦，但卻能掌握那美好的光明！

從小就患有癲癇的我，備受”注目”不管是父母一天到晚的叮囑我那叮囑我這，或是同儕們的異樣眼光，從不和我玩卻又老是站得遠遠的看著我，眼神流露出嫌惡的神情，亦或是當我發作時沒有人來幫助我，反而冷冷地站在一旁，面對這些目光，我感到無助又厭煩。從小沒有人敢陪我嬉戲，父母又因太害怕我受傷害，而不斷地限制我，內心中急著想長大的幼小靈魂，被不斷地拘束，原本應是很溫暖的叮囑，卻被這幼小無知的心靈解讀成厭煩，又因沒人敢陪我一起遊戲成長，讓我這小小心靈，備感挫折，曾經，放棄自己的念頭隱約從眼前浮現，曾經，把自己陷入自責的漩渦，也曾經深陷而無法自拔……

但是，隨著時光日日流逝，我也日漸懂事後……有一次，媽媽帶我回診時，我看見了許許多多和我一樣是閃電俠的病人，甚至還有情況比我嚴重的閃電俠，但不同的是他們的嘴角卻掛著一抹比太陽還燦爛的微笑，他們雖然從外表就看得出他們是閃電俠，但內心卻毫無一絲令人恐懼的閃電，反而散發出一道道溫柔美麗的彩虹，反回來想想自己，我還墮落什麼呢？

我還陷在漩渦中做什麼呢？我還在陰影中徘徊做什麼呢？我想，我應該要振作起來，永遠都不要再放棄自己了！我也應該要更加努力，將來能像醫生爸爸一樣做一位能幫助大家的大醫王，我知道，這路途是十分艱辛的，但秉持著永不放棄的精神，我一定能走到我想到達的終點!!

沒有綠意起伏的原野是一片乏味的沙漠，缺少波瀾的海洋是一池靜寂的死水，人生也是充斥著狂風和暴雨，挫折和迷惑，人之所以有強者和弱者之分，就是面對挑戰時所做的選擇，永不放棄，是一種不甘心被命運征服，不肯向挫折低頭的精神，永不放棄，是一種堅定的信念，和對於完美追求的執著，永不放棄，是一種勇氣，也是一種信仰，擁有這樣的精神，任何困難都不會再阻擋我們前進。我們要憑藉著這種信念，開拓屬於自己的人生，認真描繪屬於自己的人生藍圖，欣賞屬於自己的人生風景，站上屬於自己的生命高峰!



編者小語：

蕎茵小朋友的文中，寫道：從小就患有癲癇的他，備受”注目”，同儕們會給予異樣眼光，從不和他玩卻又老是站得遠遠的看著我，眼神流露出嫌惡的神情，讓他感到無助又厭煩。

閱此文後，倍覺心疼。是的，癲癇小朋友在幼年時期若常因為被同學及老師排斥，則容易造成心理傷害，常見的情形包括：同學怕被傳染癲癇，不願意與其坐在一起，分組活動時不願意與其在同一組，不願意與其共享一支冰棒或一杯水，甚至有同學會模仿其癲癇發作時抽搐的情形來取笑他或嘲笑他是瘋子或羊癲瘋。有的小朋友因本身合併注意力障礙及過動症，或者因為所服用的抗癲癇藥物副作用所導致（如苯巴比妥），使得老師誤認其為調皮搗蛋而常予以處罰。有的則因為抗癲癇藥物之副作用導致上課時嗜睡，以致成績落後，被老師誤認其為懶散而予處罰或被同學鄙視。有的小朋友則因為造成癲癇的疾病本身導致智力缺陷，例如生產時的缺氧或腦傷、腦炎、先天性腦發育障礙等，因而造成學習障礙及成績落後，而被同學或老師嘲笑輕視。有的小朋友則因癲癇控制不佳而經常在課堂上發作，屢屢嚇到老師及同學，而被要求轉班或轉校。

我們建議，家長要和老師及同學溝通，讓他們瞭解這個病是不會傳染的。老師則要督導同學不要模仿其癲癇發作、不要嘲笑他成績不好，不要因其過動或嗜睡就處罰他。醫師、家長和老師要開導癲癇小朋友，讓他瞭解這個病是不算甚麼的，不是恥辱，而且人人都可能會得到的，只是他比人家早得到而已。老師不要太強調他的病，不要時時公開討論其病情或過度關切，以免他失去顏面。面對考試壓力，老師也不要太要求他的成績，以免因壓力過大、失眠或熬夜而發作。一旦在眾多同學面前發作，則更覺顏面喪失益發自卑。

癲癇朋友 | 國中組 第二名

展開翅膀飛翔

楊雅雯

回想過去，國小時期的我，六年來怎麼過日子的，一到四年級時常發病，老師看到我發病的時候，都很擔心也很害怕，因為我整個人失去知覺，在一個很黑暗的世界裡，直到我眼睛慢慢睜開，老師才放下心中的那顆石頭。

有時，我的成績不是很理想，同學都用一種歧視的眼神看著我，所以在我心裡盼望能在成績方面有所表現，直到四年級的時候，我好不容易晉升到前十名內，我很高興我做到了，結果同學都以懷疑的語氣跟老師說，說我作弊，但是，老師相信我，還鼓勵我參加作文比賽，我參加了兩屆，都得第一名，終於同學就相信我的努力，不再用那種不信任的眼光看著我，從此同學們對我的態度也轉變了不少。

老師在六年級的時候，建議我們去爬山，原本我還以為我沒辦法參加，結果老師提議要家長聯誼一起去，老師藉著這個機會，邀請了很多家長參加，媽媽也是邀請的其中之一，這樣，我就可以參加了，我們坐遊覽車去，到了南投的杉林溪爬山，在爬山的途中，有一個女同學突然身體不舒服，她一直吐，結果她被導遊背著走，但是，我沒想到不健康的我竟然可以爬到最頂端，也可以享受到大自然形成的美麗的畫面。

到了國中，我不敢告訴同學我有這種病，也害怕同學知道我有這種病，怕同學會像國小同學一樣歧視我，暑期輔導的時候，我常常身體不舒服而去保健室，有一次，同學看我這麼嚴重而來看我，我很感動又很高興，高興是因為同學都很關心我，之後，學校的輔導室要找我，問我什麼事讓我這樣子，經過我的說明之後，學校才稍微了解我的狀況，其實輔導老師也有給我一點建議，叫我要勇敢一點，不要這麼緊張，勇敢去面對這痛苦的

煎熬，畢竟這個”病”是我要用一輩子去面對的挑戰。

感謝我的國小老師，鼓勵我去從事體驗我從來沒有做過的事情，例如：跑步、游泳、爬山、打籃球、跳繩等，把自己的體力鍛鍊好，雖然我身體有艱難，情緒也常處在緊張中，但是，我將它視為成長的良朋益友和它共處，如此，我的生命才能展開自己的翅膀（雙手）飛翔。



編者小語：

運動不但可以讓身體健康，更可以帶來愉悅心情。但是許多家長會到門診替癲癇兒童開診斷書，希望學校能豁免小朋友上體育課，為的是怕上體育課時發生意外，其中又以游泳課居多。他們真的不能上體育課嗎？還是只有那些運動不適合做？

其實，適合癲癇朋友的運動有許多，簡單的說，只要在地平面和水平面活動者，通常較不具潛在之危險性，例如：賽跑、健行、競走、體操、籃球、排球、乒乓球、棒球、壘球、羽毛球、網球、回力球、高爾夫球、土風舞。游泳和浮潛也可以，但是需有同伴或師長隨行，同行者知道你有癲癇，也要在安全的水域活動，避免到深水區，幼童需有家長陪伴。足球也是很老的運動，但是建議不要用頭頂球。躲避球則應該完全避免，以免發作中躲避不及而被球擊傷。

運動時要做好防護措施，例如戴頭盔、護腕、護肘、護膝及安全鏡片。也要注意不可因過度興奮或一時忽略而忘了吃藥。若感覺不適，例如有頭暈、複視或步態不穩等情形，可能為藥物過量之副作用，此時千萬不要勉強下場運動。

癲癇朋友 | 國中組 第三名

我和我的朋友癲癇

林筱瓏

我是林筱瓏，今年 13 歲，民國 97 年某天，我遇見了他-癲癇，也是在那年，我和他成為朋友；他是一個既黏人又頑皮的朋友，不管走到哪兒，總是離不開我，因為他，我成為醫院的常客，因為他，我被迫每天吃藥控制病情，因為他，我必須接受親朋好友不經意投以關懷的眼神，但也因為他，我才能從中學習成長。

癲癇俗稱羊癲瘋，是一種腦部不正常放電的疾病，他就是我最要好卻又是最討厭的朋友，而我是癲癇病友。回憶起那天的夜似乎特別黑，風特別大，我和他第一次的邂逅，也是一切的開端，曾經我以為的惡夢，即將開始..

那天晚上除了夜黑風高外，並沒其他特別的地方，我只是比平時睡得更早一些、更沉了一點，但怎麼也沒想到這一覺醒來，一切都變了；房間的燈變亮了，感覺身體變得沉重了，空氣中充斥著消毒水的味道，看到注射著點滴的手，這時我才反應過來，原來我正躺在醫院的病床上。

藉由醫生的解釋，我知道自己生病了，而且是沒藥可根治的病，得知這樣的消息，讓原本不愛哭的我霎時哭了，許久之後，淚水像是沖醒了自己的腦袋般，我突然明白哭泣無法改變這樣的事實，我必須接受和別人不同的身體，並在現實生活裡比一般人更堅強。我相信挫折使我成長，失敗也將使我離成功更近，這 7 年，一路走來，經由不斷的練習與妥協，終於我和癲癇成為好朋友，並和他一起克服與面對生活中的種種困難，期待自己可以顛覆世界的眼光，闖出屬於自己的一片天。

上天雖未給我一個健康的身體，但祂卻送我一份意外的禮物，感謝我

的好朋友-癲癇，陪我走過人生中的酸甜苦辣，有了他的陪伴，我會更努力去完成自己的夢想，最後和他一起走向更美好的未來。



編者小語：

癲癇症不是沒藥可根治的病！

確實，許多患者及家屬常問癲癇症能否治癒，有時已經吃了多年的抗癲癇藥物，也完全沒有發作，這代表治癒了嗎？

目前大家的經驗，在規則服用正確的抗癲癇藥物 2~4 年後，75~80% 的患者將會獲得良好的控制甚至痊癒，剩下的 20~25% 的患者中，部分經由癲癇手術也可有一定的痊癒率。

曾經有一個針對 92 位原發性癲癇 (idiopathic epilepsy) 病患，在 2 年的無發作期後，所作的停藥研究。追蹤的時間平均約 26 個月 (6~62 個月)。僅有 31 位病患 (34%) 在平均約 8 (1~36) 個月後復發。

癲癇「治癒」或「消除」的最新觀念，是指癲癇完全消失 (disappearance)，也就是一輩子就算不吃藥，也不再癲癇發作，完全與癲癇一刀兩斷。2014 年國際癲癇專家共識，認為若是罹患與年齡有關的癲癇症候群，但現在已經度過了這個年齡 (例如良性兒童癲癇)；或者患者已經 10 年以上沒有發作，而且已停吃抗癲癇藥物 5 年以上，則達到了癲癇「治癒」或「消除」的標準。

所以，癲癇症絕對不是沒藥可根治的病！癲癇朋友完全不必悲觀！

癲癇朋友 | 國中組 佳作

我的家人

盧奕穎

我的家人有很多，例如：爸爸、媽媽、爺爺、奶奶等，三代同堂的家庭，和樂融融。

我的爸爸有很多的工作，例如：義警、電器行裝冷氣、裝洗衣機，還有電風扇等等。我的媽媽常跟爸爸一起去裝機器，可以因為機器太重，導致媽媽的手無法再拿重的物品，所以家裡就決定開一間電器行，而爸爸獨自處理機器，非常的辛苦。

我的哥哥雖然常常生氣，但我需要幫忙時他便義不容辭地幫忙我，而我的妹妹雖然平常不做家事，但是媽媽叫他做他就一定會做到底。我的爺爺奶奶雖然很兇，但我生病或癲癇發作時，他們一定是最擔心我的。

最後，我要介紹我自己，雖然大家都說我愛哭，但是媽媽很愛我，因為他們出去時我會幫忙做家事，例如：吸地、摺衣服、洗衣服等等，所以我是家中稱職的家事小幫手。

雖然我有癲癇，但是我每天都在學校過得很快樂，而且同學都漸漸的不會排擠我，讓我每天在學校裡都過得開心極了！



編者小語：

這篇文章，作者並未抄襲其他文章，完全出自作者個人之實際生活經驗。對家人的描述雖然都簡單數語帶過，但栩栩如生，讓我們窺見質樸而寫實的生活。

癲癇朋友 | 高中組 第一名

抉擇

江雨潔

當時國三的我並不知道自己必須承擔自己所做出的任何決定，我只知道這樣應該是對的，僅此而已。

那一堂課是數學課，我記得再清楚不過，時間一分一秒地流逝，站在講台上的老師彷彿說著我聽都聽不懂的外星話一般，對相當於數學白痴的我是最有用的搖籃曲，就這樣我趴在桌上沉沉睡去。

不知道過了多久，就在下課前幾分鐘，那種令我恐懼、害怕的感覺突然出現，嚇醒了還處於半夢半醒間的我，那種感覺就是——發病的前兆。

我急忙脫下外套將布料塞進自己的嘴巴裡，接著下意識地倒在地上。

我忘記是誰告訴我了，但是那句話令我印象深刻，「只要妳在學校發病了，大家以後都會不敢跟妳在一起喔...」

每當發病時，這句話總會瞬間在腦海裡出現，難道...我又給別人添麻煩了嗎...?

那次癲癇的發病對我來說算是輕微的，我的意識算是清楚的，之前也發生過一次這樣在課堂上發病的狀況，同學也大略知道我的狀況，所以立即地做出了應變，只是他們沒有料到我會哭。

在那次發病的過程中，老師的聲音我聽的再清楚不過了，然後是同學。

「啊她是怎麼了?怎麼突然間就倒下去了?」

「她有癲癇，應該等等就好了。」

「應該是還好啦...這種學生我教書那麼多年之前也遇過，她有咬住東西應該是沒事...」

身子不斷抽搐的我，慢慢地停下不再顫抖，在我的手臂出力想撐起身體的瞬間，眼淚不爭氣的掉了下來...

「妳給我躺著休息不准起來!」

「放心沒事啦~不要哭了~」

聽見同學的命令我乖乖躺回地上，可是不聽話的眼淚仍舊掉個不停...

「對不起...我又給大家添麻煩了...對吧?」

「才不會!」

「都跟妳說過多少次沒關係了，妳是笨蛋嗎?」

「嗯...我知道了...」

說完，我便乖乖地躺在地上。

急忙趕到的班導師和保健室的護士阿姨連忙讓兩位男同學把我扶到保健室去休息，現在想起來，眼淚不停掉的我似乎才是讓同學擔心的元兇也說不定吧?

我很慶幸升上高中的我能遇見這群好同學和老師，而最令我心懷感謝的是他們的包容與體諒，還有他們不求回報的幫忙，當然還有從出生以來把我照顧得無微不至的爸爸媽媽。

這一年以來，我常常自怨自艾自己無法就讀離家較遠的高職，而選擇離家近的普通高中，諷刺的是，我無法否認當時選擇的人正是自己，自己以多方面思考所做出的決定。

我不是個有耐心和毅力能一直坐在書桌前讀書的人，也不是個非常愛唸書的人，在升上高中的這一年來，我後悔過、大哭過甚至是無理取鬧過，

經過周遭關心我的人陪我談心、默默支持我、替我加油後，現在的我才終於下定決心接受我所做出的決定，我會好好的跟大家走完人生中僅有一次的高中生涯。

現在的我，仍堅持走著、努力著當時國中想完成卻未完成的夢，以及那份對未來的憧憬，雖然通往夢想實現的道路改變了，也有可能會白白繞一大圈或是徒勞無功，但是我很清楚地知道，現在的我很快樂也很幸福，每天因為「夢想」而重新獲得動力往前走。

這是今年剛升上高二的我敘述自己的故事，透過這一件事情讓我重新解讀了因為患有癲癇而失去的那些種種是不是真的失去了？還是它正在用不一樣的方式、地點、時間、事情...等等來引導自己走向我從未想過的方向？讓我重新定義一件事情是對還是錯，即使已成定局無法改變；同時也讓很多以前自己毫無感受、被自己認為理所當然的事情，懷有感恩之心和滿滿的感謝。

沒有人想要生病，沒有人想要一天到晚吃藥，沒有人想要擁有不知道哪時候發病的不定時炸彈。現在我是這樣深信著，或許自己會因為患有癲癇，而到達原本自己到達不了的——那名為可能性的高度。

「謝謝你們，所有在我身邊支持我的人，我仍然會努力走下去，這只是一個考驗，接下來我會用自己的力量讓夢想翱翔於天際，自由的飛。」

我，一位女高中生默默地在心裡立下誓言。



編者小語：

這篇文章，展露一位小孩對抗癲癇的堅定決心與的毅力，讓我們感動。

文章中寫到那種突然出現令她恐懼、害怕的感覺，預兆著他的癲癇即將到來。預兆(aura)，本身就是局部發作的一種表現(過去稱為單純部份發作)，

可以說癲癇發作剛開始的表現。

許多源自內側顳葉的癲癇患者，他們在神智喪失前的十幾二十秒，常常會感到胸口悶悶，有一股熱氣由胃部往上升至頭部的預兆。

因為各個大腦部位有不同的功能，所以發生在不同的腦葉就有不同的預兆：以單側臉及手腳麻木（好像被電到、被上萬隻螞蟻叮咬、被無數根針刺一般）為預兆的，主要放電位置在對側大腦的頂葉，因為頂葉主司感覺，位於耳朵上方直到頭頂正中央的部份。以單側視覺異常（例如看到閃光）為預兆的，主要放電位置在大腦的枕葉，因為枕葉主司視覺，位於在頭的後方，就是睡在枕頭上的部位。以嗅覺（聞到臭味、臭水溝味、臭鹹魚味或臭豆腐味）為預兆的，主要放電位置在額葉之底部或顳葉內側，這是因為嗅神經先經過額葉之底部最後到達顳葉內側。額葉之底部在眼睛的正後方，顳葉則在耳朵的內側。以聽覺（聽到各種聲音、有時似耳鳴、有時則為人聲）為預兆的，主要放電位置在顳葉之外側，因為聽神經到達此處。

癲癇朋友 | 高中組 第二名

多一分肯定 少一分壓力

楊妍德

這一天，是參觀阿姨家改建過後的日子。儘管天氣依舊熱得讓人快中暑，仍然阻止不了我那期待與雀躍的心情。在徐徐的冷氣房中，我一面享受冷氣的清涼，一面陪媽媽一同整理置物櫃的雜物。突然間，我發覺心臟有股空虛的感覺，還有股陰涼的氣直衝到胸口。「喔！慘了，可能又要開始了。」我心想。果然，不久之後，我的意識便被潛意識給控制住，整個人就這麼昏厥過去。等到我睜開眼睛，已經是五分鐘後的事情了。我臉上滿是倦容，內心卻充滿著惶恐與不安。我看著媽媽，只見她拍拍我的肩，憂心地說：「孩子，你到底怎麼了？今天你已經發作四次了。」

為什麼我會一直發作？我也不知道。但若就長期來判斷，我認為「性格」是最根本的原因。自從我有記憶開始，我幾乎每一件事情都喜歡與別人比較，無論是班級的小考、學校的段考、得獎的多寡，甚至連老師的讚美，我都非要與別人分出高下才安心。因此，在一次又一次的比較中，一次又一次的挫折感與無形的壓力便會埋藏在心中。久而久之，這些挫折感與壓力逐漸堆積成一座即將爆發的火山，隨時都在醞釀著、準備著……。而最先發現「火山噴發」的目擊者，是我的國中老師。

原本，我的爸媽對於這件事，只抱持著半信半疑的態度，是在老師一再地勸說下，才帶我上醫院做腦波與核磁共振的檢查。結果一出爐，可把爸媽給嚇壞了——在我左腦的地方，某一部分的表面有著些許的黑斑，因此需要開刀手術來切除。但考量到我正值在學的年紀，無法有多餘的時間，所以我必須與「癲癇」這玩意兒相處到至少高中畢業，才能用手術與它絕緣。

剛開始，我對於自己生病的事實感到很錯愕。為什麼是我？我又沒犯什麼天理不容的大錯，為何要這樣折磨我？然而，愈是這樣貶低自己、責

罵自己，癲癇就發作得愈頻繁。於是，我試著用另一種方式與自己的心靈對話：「擦乾眼淚吧！這次的模擬考你已經考得很不錯了！」「不用怕，沒有人天生就是天才，凡事盡力就好。」「加油！這是上帝賦予你的考驗，別被自己給打敗了！」就這樣，日復一日，直到我發現自己的病情開始逐漸好轉時，我才猛然意識到：原來，對於自己的肯定、相信與接納，才是真正對付癲癇的良藥。

「上帝為你關一扇門，必定會為你開一扇窗。」雖然今天上帝讓我與「癲癇」結緣，但我卻在與病魔抗戰的路上，學會了如何去肯定自己、接納自己的不足。原本容易受挫的心，變得茁壯而勇敢；原本看似崎嶇的人生，也因對於自己的肯定，而逐漸寬闊了起來。



編者小語：

作者文中寫到，核磁共振檢查發現在他左腦的部分表面有些許黑斑，需要開刀切除。

磁振造影檢查，是一種最新的檢查方法，是科學時代的產物，它所使用的是磁振力線，並不是放射線，目前並沒有發現對腦部會造成任何傷害。檢查每一次約需 30~60 分鐘不等。檢查時必須忍住不動，如果有任何動作，將會造成畫面不清楚而功虧一簣。所以小朋友常須使用鎮靜劑來預防這種意外。此外，磁振造影檢查過程並不會造成任何的痛苦，所以不必擔心。

有人將電腦斷層檢查比喻為圓山天文台的天文望遠鏡，而磁振造影檢查則是美國甘迺迪太空中心的天文望遠鏡。其實是各有千秋：電腦斷層檢查比較便宜，目前在台灣約5000元新台幣，磁振造影檢查比較昂貴，目前在台灣約需15000元新台幣左右。因此就醫療資源上，可以做電腦斷層檢查的就不要做磁振造影檢查，以免醫療浪費。因為電腦斷層檢查對於骨骼方面的異常比較敏感，若要看骨骼方面的異常，多數醫生會優先選擇電腦斷層檢查。但若要看大腦方面，則磁振造影檢查比較好。就癲癇方面而言，我們通常是採用磁振造影檢查。因為有許多的病灶在電腦斷層檢查並沒有辦法顯影的很好，必須使用磁振造影檢查才看得到，尤其是顳葉內側硬化症或局部大腦皮質發育不良。

癲癇朋友 | 成人組 第一名

腦海中的波瀾

傅明曜

電腦現在隨處可見，不再像剛發展時，那麼讓人覺得驚艷，人們的日常生活中，不論是日常生活還是上班工作，電腦都扮演著重要的角色，幫忙我們處理許多例行公事、協助記憶許多歷史資料、提供我們休閒娛樂，甚至幫忙解決需要精密推算的任務。這樣的情形已經過了好幾年，更讓人們離不開電腦這樣的好幫手，後來甚至衍生出如筆記型電腦、平板電腦、手機等等，更方便攜帶、更快速反應的電子設備。

可是，相信有很多人有一樣的經驗，原本每天都能夠順利操作的設備，突然出現「當機」的狀況，無論怎麼敲打、重複開關機數次，螢幕仍然沒有反應，依然停留在黑色的畫面無法啟動。沒想過我的腦袋，有一天也會出現如同電子設備般當機的狀況。

像把電視關掉，眼前的景象從清晰轉為黑暗...然後翻轉、顛倒...

回想起發病那天，因為從事的是便利商店的管理工作，一整天除了門市的例行工作外，還要進行各店的各項評分，炎炎夏日要各店奔波心裡難免抱怨，但還是要老老實實地把任務完成。和同事一邊談天說地，一邊騎著摩托車到各家去評比，應該是天氣很熱，我們又不時進出忽冷忽熱的狀態...所以頭部感覺有點昏昏沉沉，心裡覺得應該只是有些中暑，並沒太放在心上。

那天是星期五，偶而應該要準時下班陪老婆吃晚餐。快到下班時間，加上接近週休二日假期，路上行人腳步漸漸變得輕快，車速也緩緩提升，

大家的心情應該都非常愉快。

回家後各自分工。我負責整理貓砂、打包垃圾，至於太太，她出門說要買火雞肉飯當晚餐，相信一定還會有碗熱湯以及滿滿的小菜。擺好餐桌、鋪上餐巾，晚餐正式展開。邊看電視邊享用我們小家庭的小確幸，隨著電視節目的更換，晚餐也告一段落，我也要準備收拾美味後的杯盤狼藉。

一如往常我把該清理的碗盤拿到流理台準備清理，拿著菜瓜布加些許洗潔精認真地清潔碗盤上的油垢，但整理沒多久，奇怪的事情發生了，因為當我再次睜開眼睛時，眼前不是我正在清潔的碗盤，而是廚房的大理石地板，臉頰傳來陣陣疼痛，還有我太太輕聲呼喚我的聲音，我慢慢坐起身子，也才慢慢理解，原來我昏倒了。

「昏倒」，這個名詞對我來說實在太陌生了，活了 30 年的我，身體算是十分健康的，不吸菸、愛運動、不暴飲暴食、生活作息也算正常，甚至從國中一直到大學，我還是學校籃球隊的隊員，在高中時還拿過桃園縣舉辦的三次三對三籃球比賽，拿過三個獎座，另外對於長跑我更是有過人的毅力，國中、高中到大學也共拿過四次獎牌，昏倒對我來說，真的是讓我難以置信，但是那天的情況，讓我必須重新思考，我到底是怎麼了？

既然已經發生了，自然就應該到醫院檢查一下，抵達桃園聖保祿醫院急診室，說明了我的狀況，醫生安排進行腦部斷層掃描確認原因，所以我就乖乖進行檢查，生平第一次做這種檢查，心裡暗自祈禱，希望只是中暑一般的小問題而已。

檢查做完了，醫生拿著掃描資料到擔架旁邊，告訴我，我的腦部有個疑似腫瘤的東西，不過因為這裡的設備不夠精密，建議我要轉送長庚醫院，再進一步確認比較保險。我以為可以自己再找時間就診即可，沒想到院方

的意思是，我馬上要轉送長庚醫院，所以我立刻被抬上救護車，在深夜十一點多，馬不停蹄地往林口長庚前進。而這一去經過精密的檢查，我也被診斷出，我會在家中突然昏倒，是因為左腦有個腦血管畸形瘤，影響了腦神經的運作，造成腦部不正常放電而發生癲癇昏倒，這腦中忽然掀起的波瀾，影響了我原本規律的生活，改變了我原本的人生觀。而這個發現，讓我必須住院再做各項檢查，而這一停留，就住了一個月的時間。

這畸形團從我出生開始就陪伴著我，它是腦血管結構的異常，而後經過腦部血液不斷流過，畸形團也吸取這些血液不停成長，到發病昏倒當天，它已經差不多和一顆乒乓球一樣大，影響到神經傳導的路徑。人生難免出現些意料不到的事情，從來都是健康寶寶的我，沒想到腦裡竟從小，就攜帶著一顆血管瘤，陪伴我成長。

看了報告、聽了醫生的說明，問我害怕嗎？我當然害怕！遇到這突如其來的波瀾，沒有任何心理準備，心情難免七上八下，家人、朋友陸續得知消息，也紛紛來電或來院關心，不知怎麼回事，隨著一步步的檢查，我越來越了解自己的狀況；隨著一天天的探訪與關心，我越來越能正面接受我的狀況，因為我知道，如果不積極面對自己的問題，身邊關心我的家人和朋友，又要如何放心讓我自由。漸漸覺得自己其實很幸福，身邊有許多人關心，有太多的病例告訴我，我能夠這樣發現自己的病況，而不是以中風這樣的重症情形發現，已經是多麼慶幸能在最安全的方式下，處理自己的狀況。

我並不以自己在腦部手術後，一定會有癲癇的後遺症這件事所苦，現在的醫學發達，各種的醫療資訊廣泛地被社會大眾理解，癲癇的發作症狀，端看腦部受影響的區域而定，就算真的癲癇發作，只要處理得宜，又有什

麼好擔心的呢？而且配合定時服藥控制與回診，症狀的發生總會慢慢得到改善。我每天把這些狀況當成重要的經驗與回憶，只要時間、地點允許，都會將來探訪的親朋好友、做過的檢查狀況，詳實的用網誌紀錄下來，每天分享在網路上，一方面讓自己能夠利用這些文字與照片，回顧這段腦海意外掀起的波瀾；另一方面讓關心我的人能夠了解病情處理的進度，讓他們能夠放心一些，甚至和我一樣，產生足以面對這場波瀾的勇氣。

沒想到網路的力量真的無遠弗屆，漸漸地連網路世界上，跟我有一樣困擾的病友，也紛紛和我分享他們的遭遇，甚至請教我接受治療的心路歷程。其實問題的大小，端看個人如何看待這個問題，從驚訝到平靜；從害怕到鼓起勇氣，這一路上不是我自己面對，各方的力量讓我知道，我有信心能夠讓這存在我腦中三十年的畸形團，平安、順利地離開，讓它掀起的波瀾順利平靜下來。

因為腦畸形團已經太大，醫生說明如果一次動刀摘除，手術的風險太大，建議先進行栓塞，讓手術的風險降低。在醫生專業的評估之下，也就依照院方的計畫來進行。

「相信」，是我在得知自己症狀後秉持的信念，相信自己、相信家人、相信朋友、相信醫療團隊，相信只要面對問題，自然就會有好結果。我也在網誌中不斷告訴有相同狀況的病友們，正面思考，健康就會重回自己的懷抱。

從腦血管開始，歷經兩次栓塞手術與腫瘤切除手術，終於如願以償順利將伴隨我三十年的腦腫瘤，從我的腦中移除，雖然在移除後有大約一週的時間，是無法像正常人一般說話或行動，甚至有時候還會陷入昏睡的狀況，對於醫生的刺激測試沒有反應。但家人的陪伴，朋友的關心，默默地

支持著我，希望讓我知道我並不孤單。躺在病床上的我，有一天腦神經的運作終於恢復正常，連接到各個應該連接的位置，讓癲癇所掀起的波瀾，漣漪雖然會不斷擴散，但終究會慢慢平復、漸漸趨緩，最後恢復平靜，而我也得以恢復健康、恢復正常。

出院後，休息了一段時間，回到工作崗位，公司希望我在晨會的時候，分享這段腦部手術的經歷，我會逃避這樣的場合嗎？或是不想提起我術後會引起的癲癇嗎？答案是完全不會！因為我希望我的同事們能多了解我可能的狀況，他們也會更加清楚怎麼照顧我。就連後來離開了原本的公司，轉任代課老師的工作，和新的同事或同學見面，自我介紹時，也都要和他們交代我的這段病史，一方面希望他們能夠了解我會發作的症狀，希望他們不用緊張、不用害怕，也可以知道如何反應，更甚至利用這樣的場合與機會，告訴學生或朋友們健康的重要還有對於癲癇的正確認識。與人分享這段過去，是想讓更多人知道生命的可貴；與人分享我癲癇的狀態，是相信有許多人願意，在我需要幫忙的時候，適時地伸出援手。

對我而言，癲癇是一種狀態，並不是可怕的疾病。

人體構造精密，要能夠正常運作，必須各部份協調得宜。不論是先天或是後天才造成，狀態已經形成，而逃避並不是讓這波瀾，能夠順利平息下來的好方法。對它多點認識，會有效降低對於問題的疑惑與不安，現在已經可以透過許多管道尋求幫助，我們不會孤軍奮戰，有許多的盟友會協助我們處理許多問題，甚至幫助我們如何與癲癇共處。健康的身體是要自己維護的，就算遇到癲癇這樣的症狀，好好為自己加把勁，很多問題或困擾，都能迎刃而解、力挽狂瀾！



編者小語：

作者文中寫道，檢查後發現他是因為左腦有個腦血管畸形瘤，影響了腦神經的運作，造成腦部不正常放電而發生癲癇昏倒。

腦神經的運作，相當複雜。大腦中各種不同的腦細胞經由複雜的相互聯結，藉由興奮性和抑制性之神經傳導物質的交互作用，而維持正常的生理功能及釋放適當的電量。這種正確活動，乃是經由許多反覆加強及抑制的迴路嚴格地把關著，在腦中形成一種「門檻」，讓不正常的腦細胞放電無法跨過這門檻，因而防止了癲癇的發生。在某些門檻效應降低時，就有發生癲癇可能。

降低門檻的因子是多重的，包括各種腦病變、過度壓力、缺乏睡眠、飲酒過量及其他身體疾患等。至於「門檻」的高度是多少，則是因人而異，無法預測。除了「門檻」降低外，若腦子受病變影響，導致加強—抑制迴路的失調，造成某群腦細胞或整個腦子放電跨過門檻，因而引起癲癇發作。

會造成降低門檻的腦病變，包括先天腦發育畸形、周產期腦缺氧、中風、腦炎、頭部外傷、中毒或其他引起腦皮質功能異常之疾病。若持續性異常放電群形成，亦即腦皮質永久損傷，則反覆發作之機會升高，也就是說，「癲癇體質」於焉形成，造成降低本文作者癲癇門檻的腦病變，就是左腦的腦血管畸形瘤。

癲癇朋友 | 成人組 第二名

人要活在當下

廖月娥

手中持著泛黃的 50 年前全家福相片，腦海中頓時浮出清晰的往事，日制時代過後，弱勢的老百姓生活陷入困境，年幼時家境清苦，一家三代同堂共 12 口，僅靠父母雙親賣菜、賣剉冰謀生餬口，我們自幼從受日本小學教育的父母身教學到，人窮志不窮，團結就是力量，有福同享、有難同當，所以一家人都頂天立地不怕吃苦，全家人感情和樂融融，美滿又幸福。

我高三時第一次癲癇發作，同學告訴我：當時我的黑眼球往上吊，只看到白眼球，而且她問東我答西，時間很短我又恢復正常了。因當時缺乏醫學常識，我不知這是癲癇小發作，以為是身體不適，所以不以為然。直到 63 年被軍校強制退學及 64 年癲癇症發作次數漸漸增加，病情漸趨嚴重，身心深受這二度重創之後，心境痛苦不堪又自卑，精神沮喪又消極。但是日久認識、了解癲癇症之後，感覺它和全身癱瘓終身動彈不得的重大傷病及癌症生命垂危的病患相比，癲癇是最幸運的小疾病。我領悟開竅之後，終於打開心結，為了要頂天立地不怕吃苦，坦然接受癲癇症，抬頭挺胸、光明正大踏出黑暗的人生，堅強振作起精神，勇敢面對工作的挑戰，別人有否異樣眼光？我一點都不在意，我心境沒有障礙、心靈沒有憂慮、精神沒有絆腳石，自然就不會有壓力，我的觀念一直認為我是個好端端的正常人，癲癇只不過是像電錶突然跳電，短時間放電不正常，1、2 分鐘之後放電又恢復正常，這種小疾病不是見不得人的羞恥事。

我在 93 年 7 月 3 日最後一次「失神」發作，從此以後再也沒發作過，直到 98 年 11 月 8 日經我的請求，施醫師終於答應讓我藥量減半只吃一餐，至 101 年 10 月初藥量減半已滿 3 年，而且也滿 8 年都沒發作。

因此 101 年 10 月我又向施醫師請求讓我停藥，施醫師評估我的病況，終於答應讓我停藥，不過他和我約法三章：「若再發作就要恢復吃藥。」101 年 10 月初開始停藥至 102 年 9 月已一年都未發作，我非常興奮終於打敗癲癇。

可是從 102 年 9 月至今，不幸之事又發生三樁了：

第一樁不幸癲癇發作復發：102 年 9 月初有一天我和朋友一起聚餐之時，我左邊的朋友站起來拿起重達 5 公斤的木板矮凳，要放到我右邊的空間給另一位朋友坐，結果不小心掉落下來，正好重擊到我左後腦，當時的刺痛猶如刀子割到後腦深部，感覺到左後腦骨頭非常刺痛，我趕緊擦撞傷藥膏，之後我們又繼續聊天，沒想到 10 分鐘後我突然發作，但是狀況和以前不一樣，朋友說只是很輕微短時間失去意識的傻笑，不到 1 分鐘就清醒了，10 月初我再去就醫，施醫師說：「被打擊到後腦是誘因，因此才又發作，必須繼續吃藥。」雖然我又恢復吃藥，但是我仍然抱持著開朗、樂觀的心態，有信心還要打敗癲癇，自從吃藥至今已一年整從未再發作。

第二樁不幸是交往 10 年的男友得了大腸癌第四期：癲癇復發逆境總算平息了，沒想到老天爺又讓我再次嚐盡苦頭。我 87 年 7 月離婚之後，從未再交往男朋友，直至 94 年 2 月 8 日參加蘆洲登山隊登阿里山的活動，有緣認識了遊覽車上坐我旁邊的男山友，他個性內向、但言談幽默風趣，我們談得很投機，從此後我們都一起登山，日久彼此更了解雙方的處境，他則是因為兩夫妻興趣不相投等等原因，最後感情破裂而離婚，當時他年幼的子女僅 10 歲、8 歲、母親 73 歲，他一人扛起家中經濟，孝順奉養年邁的母親與父代母職的照顧年幼子女，他為了替子女著想，擔心若再婚會有子女無法接受後母的困擾，因此不敢再婚，我們交往至今已將近 10 年，僅是兩情相悅的深交知己，他始終不敢給我「將來老了當終身伴侶」白頭偕老的承諾，直到今年他終於打開心結開口說：「日久見真情」我喜極而泣希望他會給予我承諾，讓我苦盡甘來將來有老伴相依為命，沒想到「人算不如天算」，老天爺又再次折磨我。今年 10 月 20 日他因血便就醫，11 月 4 日檢驗結果是大腸癌第四期，癌細胞已轉移到肝臟，腫瘤數量多到佔滿了三分之

二的肝臟，醫生打開電腦中的超音波檢驗影像給我們看，向我們解釋他的病況是末期，不建議開刀，只做化療。當我和兩小孩聽到此駭人消息之後，三人都痛哭流涕，我感覺到世界快末日了，小孩焦急傷心地直問：「怎麼救爸爸？」我雖然傷心欲絕，但是看到兩小孩傷心不已、不捨父親得到致命的癌症，我於心不忍之下，頓時覺得我必須比他們更堅強，要振作起來面對現實，做為他們三人的後盾、精神支柱，指導他們照顧父親的生活起居，給予父親積極食用癌症的營養飲食，陪他多做運動，讓他開朗、樂觀，以平常心來面對接受癌症，給他最溫暖的親情滋潤、融合破碎的心境，希望他能有奇蹟出現，學習像許達夫醫師直腸癌第三期及骨隨癌第四期的蔡合誠的精神都奇蹟地活下來了，許醫師出了兩本書，蔡合誠出了一本書都是指導癌症病友求生的意志與方法。

第三樁不幸因男友得癌症而痛心難過，6日晚上似乎又有失神發作：5日門診時施醫師眼尖，居然看得出我愁眉苦臉，他問我：「怎麼了？」我一時忍不住又傷心落淚，快速簡短地向他訴說事情原由的重點，施醫師安慰我：「人各有命，勇敢面對現實」我無奈傷心地說：「為何痛苦的事都落在我身上？老天爺為何一直糟蹋我的人生？」這幾天我一直以淚洗面，心情徬徨無主，感覺人生絕望已至，星期四(6日)晚上我又正在胡思亂想之時，腦中突然又有：「我癲癇會不會發作？」這感覺連續有兩次，結果馬上感覺到意識越來越薄弱，但是沒有完全失去意識，所以我知道當時我內心一直掙扎著：「千萬不能發作！千萬不能發作！」過一下子我又恢復正常，所以那時我到底有沒有發作？我不得而知。

現在我生命中又撞到另一則硬壁，原本人生之途已崎嶇不平，如今又逆境重生，我又要接受老天爺的考驗折磨了，到今天(9日)我仍然以淚洗面，滿腦子一直想：「原本渴望人生有希望，沒想到現在又要絕望了，今後該怎麼辦？」我反覆冷靜地思考，也自我安慰：「有緣無緣皆老天爺賜予的，任何人都強求不得。」我一直警惕自己：「不能消極、不能心境惡劣，不能讓癲癇得逞又發作。」我勸導自己仍要堅強面對所有逆境、挫折，需要腳踏實地地活在當下，為自己和親人幸福著想，想盡方法克服困境、艱難，只

能將一切煩惱、憂慮拋之腦後，積極把握人生短暫的時光。

人生不可避免的缺憾，怎樣去面對？逃避不一定躲得過，面對不一定最難受，得到不一定能長久，失去不一定不再有。我們有理由難過，一定也能找到快樂的理由，懂得開朗的人找得到輕鬆，懂得打開心結的人找得到自由，懂得關懷的人找得到朋友。

人要活在當下，現在擁有的好好珍惜，沒意義的永遠不記憶，已經失去的讓它成過去，不值得的拋卻把它忘記，得不到的不是我們的早該放棄，得到的也沒什麼值得慶幸，因為人生沒有一樣最後可以帶去，只有把握現在知足常樂，才能積極過快樂人生。人生僅一回，但願有好心情過真人生，人生不求物質享受，僅求享受生命的樂趣滋潤精神。

人生的路學會釋懷和感恩，但願今後的我能確實做到：「對過去與現在的痛苦不再回首，培養享受快樂、開朗的人生，成功的人努力保持好前景，幸福的人永遠享受好心情，珍惜現有的一切，人生的美滿快樂一生都環繞您身邊。」

人生不怕寒冷，只看您有多熱誠，人生的溫暖取之於心靈的溫度，對朋友親切和善交往，面對不順利的挫折別哀怨、別氣餒，忍讓是智慧，退一步海闊天空，一切都需看得開、放得下，很多事情隨著時間都會消逝成雲煙。

祝 福 您 擁 有 快 樂 的 人 生 ！



編者小語：

這是一篇感人肺腑的文章。作者一生的坎坷，讓人不禁要問蒼天何其無眼，公理何在？幸好作者樂觀豁達，面對困境猶能堅毅面對。我們為她祝福。

癲癇朋友 | 成人組 第三名

回首來時路

曾幼玲

「我是人間惆悵客，知君何事淚縱橫，斷腸聲裡憶平生」看著手腕留下的印記，回顧人生五十載，曾因他，我跌至谷底；被家人誤解，學業成績一落千丈，看著周遭同年紀的朋友一位位登上世俗的高峰，而我，任憑再怎麼努力，也只能在底端辛苦地爬著，深感自己是如此地不如人。曾經在已服務了二十六年的公司裡，耳聞要裁員，雖然知道可能是謠言，但心裡仍不斷出現控告自己的聲音「可能就是妳喔！放眼望去別人都是大學畢業，只有妳是五專畢業；別人都有專業，而妳只會打雜」自卑感纏繞著充滿疤痕的心。如今，因著他，我找到了自信，我可以安慰別人；因著他，我可以站在近百人面前演講；因著他，我可以在螢光幕上高談闊論；因著他，有人向我行注目禮，投以驚訝的眼光；因著他，我得以與失聯的好友再次搭上；因著他，我找到了失落的人生方向。他是敵也是友，他曾經讓我想一死了之，而今也是他讓我更想奮發向前。他是誰？他就是與我共舞了四十年的癲癇。

「天地雖寬這條路卻難走，我看遍這人間坎坷辛苦，我還有多少愛我還有多少淚，要蒼天知道我不認輸。感恩的心感謝有你，伴我一生讓我有勇氣作我自己；感恩的心感謝命運，花開花落我一樣會珍惜」每當辦癲癇病友相關活動時，我幾乎都需要跑前跑後、事事兼顧，但是當那一張張原本落寞的臉笑顏逐開地在我眼前出現，一切的疲累頓時消失了。曾因辦活動太累，手術完後二十二年來從未大發作的我，居然重積型發作被送醫，我不認輸，雖然能力有限，但這群無助的癲癇朋友與家屬，我不能就此拋下，他們還有很多需要，待我去幫助完成。過去四十年的經驗，讓我更懂得要如何與他共處，也因著這經驗，雖然未曾就讀醫學系，「久病成良醫」

這句話卻在我身上驗證了；常常有癲癇朋友或家屬打電話來問我相關問題，周圍的同事聽到了我與他們的對話，很詫異地問：「妳又不是醫師，這些癲癇朋友、家屬為何要來問妳，他們不能問自己的主治醫師嗎？」沒有其他原因，只因我和他們走在同一條路上，皆有這位亦敵亦友的癲癇客相隨，所以更能體會他們的需要。電話那頭原本的疑問句，竟能因著我這名不經傳女子的解答、回應，而轉為喜悅之聲與連聲道謝，我能就此打退堂鼓不去珍惜與努力嗎？！

每當回診拿藥，高達九成的機率會至癲癇朋友做二十四小時腦波監控的專屬病房去訪視，已數不清有幾次，護理站的護理人員告訴我：某某床的病人不要去找他，因他不喜歡和人提起自己的癲癇問題；但是當我遞上名片，這些不喜歡和外人交談，甚至連護理人員都拒絕的癲癇朋友，就開始與我侃侃而談了，只因我和他們一樣都是癲癇患者，我將住院檢查時的注意事項及一路走來抗病、接受外科手術經驗分享給他們，每個人都是如此專注地聽著，並問了我許多相關問題，家屬的眼神也現出了光芒。長期與癲癇朋友、家屬接觸，我發現家人過度的保護是癲癇朋友最大的阻力，這些被過度保護的癲癇朋友，不僅眼神呆滯，連和外人溝通都很困難，眼神充滿畏懼與不安，而且脾氣也非常暴躁，凡事都得順其意。反觀，他們未來要如何獨立自主？要如何自給自足？在此奉勸家屬要懂得適度放手，不然可能違反了原有的愛與善意；因為對癲癇朋友而言，適當的腦部刺激是很重要的，否則會造成癲癇朋友惡性循環，其腦細胞不僅癲癇發作時受傷害，也因沒有適當的刺激而愈來愈退化，反應、邏輯能力自然也隨著下降。

近來，有幾位小患童讓我看到了長年宣導癲癇的成果，他們雖然患有頑性癲癇多年，但是仍然如此有自信，眼神充滿了陽光與喜樂，和我這位突然出現的訪客雖然第一次見面，仍然嘻嘻哈哈玩成一片，成了我頓時的鬆弛劑。有兩位孩子讓我印象特別深刻，其中有一位十歲的男孩，可說是有問必答，一點都不膽怯，我問他是否曾因癲癇發作被同學笑，他鏗鏘有力充滿笑容地回應：「誰敢笑我，我就追著他打。」因我的來訪恰巧可以陪

他，他的母親為他出去買中餐，所以我們兩人交談了許久，也玩得很愉快。另一位是一個四歲的小男孩，我和他的母親站在病床兩旁談，他突然冒出一句：「阿姨，妳怎麼可以解釋那麼多？」常常就像個小大人般地反問我，當我要離開時，他突然從床邊站起來，張開雙臂向我擁抱，若他的母親不拿癲癇日誌給我看，實在很難想像他的發作如此嚴重，可說是密密麻麻的，因為他腦內有兩個明顯病灶。從這兩位孩子的勇敢面對與靈巧反應，我看到這兩位母親對他們的教導方式是非常成功與正確，所以才能讓他們雖然得時時面對這位癲癇客，仍能如此有自信且聰慧。

在現今社會中，很多人對癲癇朋友仍是避之唯恐不及，甚至連癲癇朋友、家人自身都排擠或不願面對與接納，處處隱藏，只怕被人知道，造成社會人士對癲癇更加誤解。希望癲癇朋友、家人都願意先勇敢站出來，一同努力宣導癲癇；也希望社會愛心人士及醫療人員願意幫助癲癇朋友一臂之力，讓癲癇在社會能被認識、被瞭解；讓癲癇患者被接納、被關懷。



編者小語：

作者文中寫到，從她與癲癇多年共舞的經驗中發現，家人過度的保護是癲癇朋友最大的阻力，被過度保護的癲癇朋友，不僅眼神呆滯，連和外人溝通都很困難，眼神充滿畏懼與不安，而且脾氣也非常暴躁，凡事都得順其意。因此，作者奉勸家屬要懂得適度放手，因為適當的腦部刺激可以避免腦細胞退化。

統計上，癲癇發病年齡愈早，病程愈久，愈易造成智力傷害，也牽涉許多因素。首先是癲癇的種類，像失神發作（小發作）為良性癲癇，不影響智力，但若不治療，頻繁的發作仍會影響其學習能力。全身僵直陣攣發作（大發作）時全身抽搐，呼吸中斷，腦部會暫時的缺氧，若反覆發作，也可以導致智力衰退。反覆癲癇發作導致摔倒頭部撞傷，也會造成智力損害。有一部份的癲癇是肇因於某些罕見的退化性腦病所致，例如進行性肌抽躍癲癇，智力衰退是其必然的過程。抗癲癇藥物也可能造成認知障礙，但只是暫時性的，停藥或減少劑量，則腦功能立即恢復。

若要改善因為癲癇發作或抗癲癇藥物導致之智力衰退，最重要的仍是控制發作，其他輔助的治療方式則包含：1.服用 MDA 接受器拮抗劑憶必佳（EBIXA，memantine）或威智（WITGEN，memantine）或許可以改善之（一說癲癇病人發生記憶變差，可能肇因於 NMDA 接受器過度活性，導致腦細胞過度興奮而損傷所致），但健保不給付，需自費。2. 積極訓練記憶力，包括閱讀、學習外文、打牌、下棋、玩數獨及運動等。3. 均衡飲食，輔助維他命 B 群、Omega 3 及魚油等。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

成功戰勝癲癇 其實我們都可以

柯雯芳

國三因為天生腦血管異常顱內出血開刀，開刀後導致癲癇發作到現在也已經 9 年的時間，從國中到高中、大學，這些年我為了讓家人安心，總說著沒事我可以，但同學無知的異樣眼光，加上只知其一不知其二的認知，同學們總認為跟羊癲瘋一樣，需要咬東西，發作時會昏迷，同學回家告訴家人後，家人的不正確觀念，導致同儕們害怕接觸，我自己清楚這些都是因為不了解、也不願深入觀察。

一直以來，我總認為自己可以改變身旁人的觀點，我努力做好自己，帶著家人的支持，我一路念到大學，大學畢業時我拿的是社會工作系第三名畢業。因為自己念的科系是助人、適時同理的科系，在大學時期有許多志工經驗，總是覺得有癲癇這種疾病不丟臉，我也可以很正常地活動，在大學時期陪伴、傾聽的社團活動是伴我度過課業外的美好時光。

畢業後走入自己所嚮往的社會工作，面對到的是社會大眾的誤解，幾乎所有人都認定這個病沒救；我找的第一份工作，是社福機構，對機構我很坦白，我有癲癇這方面的疾病，當機構一聽到我有癲癇後，訝異的表情在我面前出現，接著請我等候通知，就再也沒有聯絡；我痛哭過，我只是坦白，我認為自己沒有做錯，為什麼機構不要我？我換過名稱改成比較不會讓人誤會的名字，把癲癇改成伊比力斯，面試了數家機構，所有人一聽到我有這樣的「疾病」，都要我回家等候通知，多數人在誤解下，會認為我有病、有問題。

其實社會大眾多數認為這種病症沒救，但它就像感冒一樣，有治癒的可能，只要聽從醫師囑咐、定時服藥、生活作息正常，我也可以和正常人一

樣。文憑或許只是一個跳板，可以帶我進入環境的平台，但對我來說不是那麼重要，我的一生不是依賴著文憑才能度過。

我找了一份跟社工較不相干的工作，是百貨賣場員工，在面試時因為主管沒有問，我也理所當然地不提，我自己很清楚，當我提了病情，我又會是再聯絡的一群，那時畢業也已經 5 個多月了，再沒找到工作，先不說家裡經濟情況，連我自己都會看不起自己。當初我剛發作時我也不願意每天早晚吃到四到六顆藥，但醫生告訴家人說，這個病症不吃藥，可能會連續發作且越漸嚴重，所以每天吃藥的情形下，產生嗜睡的副作用，但現在在公司上班，每天都要到晚上 12 點過後回家，少了課業壓力後，身體反倒比以往好上許多。

記得在書上看過連凱薩大帝也是癲癇患者，不也一樣統治一整個帝國。上班一年後我主動告知主管我有這分面的病症，沒想到主管不排斥，反而指責我怎麼沒有說出來，因為這份工作需要許多勞力，當我身體不適時，上司可以給予休息時間，只是我極度害怕自己會再度被拒絕而不願說出，還好上司不反對我繼續工作，只希望我身體不舒服時要馬上提出，感謝這樣的結果下，我更認真對待我的工作，直到現在，快一年半了，這份工作不只讓我得到平等的對待，也讓原本稍胖的我成功瘦了 11 公斤，你說我苦嗎？我會告訴你，後來我認為不苦，因為我受到平等的對待。

關於社會工作，我一樣在進行，面對來往的客人，服務，也是一種社會工作。

癲癇其實不可怕，可怕的是人的無知對待，其實癲癇只要第一時間讓患者側身躺於床上或地上，若牙齒緊咬時不強塞物品於嘴中，保持患者安全無虞，要是發作五分鐘以上，建議還是送到醫院，陪伴於患者身旁，紀錄發作次數，建立民眾對癲癇患者緊急處理的知識，相信你的熱心可以真正協助到癲癇患者，不讓熱心成了幫倒忙。



編者小語：

作者在文中寫道，她因為罹患癲癇而遭受同學無知的異樣眼光，加上同學們只知其一不知其二的認知，認為像羊癲瘋一樣，發作時需要咬東西。這些都是錯誤的認知。

在台灣，老一輩的人稱癲癇為「豬母癲」或「羊暈」，由來如下：癲癇大發作(全身僵直陣攣發作)的患者在發作剛結束時，因為口中聚積大量口水，因此發出咕嚕咕嚕的聲音，像豬叫一般，故老一輩的人常稱癲癇為「豬母癲」。同理，有的患者在發作結束後的喘息聲似馬跑步時之鼻息者，稱為「馬癲」。在癲癇大發作的僵直期，四肢會僵硬地伸直，很像羊頭上之雙角，稱為「羊癲風」或「羊角風」。又因為病發時常會昏倒，故又稱為「羊暈」。有的發作，患者常不自主發出一連串短而急促之聲音，聲音強而有力似狗吠，被稱為「狗癲」。在起源於內側顳葉的癲癇發作，尤其是來是海馬迴者，發作時常會因為放電側的大腦喪失抑制作用，導致同側的手腳發生像猴子一樣地搔抓動作的自動症，則稱為「猴癲」。以不自主的叫聲來表現的自動症，如果發出的聲音似雞啼者，則稱為「雞癲」。

所以實際上不論是羊癲、豬癲、雞癲、馬癲、狗癲或猴癲，全部都是一樣的病，只是以發作當時所發出的叫聲或手脚外觀形狀的不同而賦予不同的命名而已。這些都是民智未開時的不雅用語，不但傷害了癲癇朋友，也造成歧視，應該摒棄不用才是。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

我與癲癇

陳順源

這是一個患有癲癇症快二十年的病患所寫的心中感觸，原本我是不想去寫這篇文章，因為本身的我，現在已能控制住癲癇病情了。會寫這篇文章是因為我這一年來因失業閒置在家，又遇到有位大姐提議如果無聊的話可以寫寫看，所以才會打這篇文章希望能夠幫助到患有這種病的病友...

源由...在我這樣子年約快四十歲的人，除了年不經事的那些日子外，幾乎都想到這個問題—為什麼我會得到這個疾病呢？我會得到這個病是因為一個颱風吧！什麼名字我也忘了，也不想記得了。在我二十歲時，某次剛好颱風來，外頭風強雨大，我的家人要我不要急著回家，可是那個時候的我因為年少不經事，個性比較直衝，沒有經過深思熟慮就硬著頭皮趕回家，於是造成了意外的傷害。當我罹患這個疾病時，讓我的家人造成很大的負擔，包括經濟跟心理的層面。我是家中年齡最小的一個弟弟，家中成員還有父母親跟二個哥哥，家人從我還小的時候，就對我特別的關心、照顧我。

自從我得了這個疾病後，幾乎天天且不定時都會發生大小不一定、次數也不一定的發作。那時候，從小對我特別了解的父親，知道我的心性是個屬於比較內斂不愛表現自己的人，再這麼下去一定會得到憂鬱症，且父親每天都要出去工作，也沒有法子每天都待在家照顧我，因此他想到一個方法—請我每天跪在家裡的佛堂唸大悲咒。那時的我不知父親的用意是什麼，就只知道他每天都會打開佛樂、拿著一本佛書叫我唸，到了中午的時候，父親會趁著上班午休的時間回家，叫我可以起來吃飯。持續唸佛經過了一段時間，那些梵文的大悲咒都可以默念了，因此也就不必看佛書，而且心境也好像能平靜下來了。

這是我一個人親身的體驗，也是我父親那時叫我唸佛書的意義，在佛堂上持續唸著佛經，讓我的心能靜下來，這個「靜」字也是對患有這類疾病的病友最重要的一個字，只要心能靜下來，人的心情就比較能放鬆下來，希望如果有緣的人，或者是為了這個疾病在傷腦筋的人皆可以嘗試這個方法，這個方法不一定要信仰佛教，只要是可以讓患者專心，且不去想些其他的事，讓心境靜下來的方法都可以試試看。

在這裡我拿出五點可用的方法，讓患有癲癇的人或身旁的親人來參考：

1. 你一定要了解自己的能力和到那裡，一個患有癲癇的人如果了解自己的能力和到那裡的話，而又有苟且不聽話、不按時間吃藥的話，那他出狀況的次數一定會很多，一定會造成家人或者是身旁的人非常大的負擔，或許這也不是病患所要的，可是畢竟也就患了命運，就是這樣子劉伯溫說過一句話：「時也、運也、命也、非我所能也」，患有這種病的家人或身邊人要能多包容他一點，但也不能夠太過放縱他，要讓他知道如果發生一次的話，為了要去解決這個問題，會造成家人或身邊人很大的麻煩，就是要用這種心，病友才會感受到家人的愛....
2. 建立跟社會良好的人際關係，一個患有這種病的人，如果家人一直要他待在家裡的話，會造成以後沒有辦法進入社會，而導致自己無法衡量自己的能力，俗話說的好：「一枝草一點露」，因此不能讓病友一直待在家裡依靠親人，親人也要為病人為他以後的生涯作規劃，這其中的輕重拿捏都要拿捏地非常好，一個人如果犯罪被關的話，那個字叫囚，所以走出來的第一步是非常的重要。
3. 患有這類疾病的人都有一個想像空間，就是世界要為他而改變，沒有想過要改變自己、面對世界。我曾經遇過一個病友就是這樣子，他說為什麼都找不到工作呢？我就問他，他一個月找了多少工作呢？他就說只是透過就業中心協助尋找而已，我就說那當然找不到了，你自己不去找多一點的工作，只是依賴著社工幫你找，哪會找的到呢？！你就要改變自己，不能依靠著環境，雖然有難處但是這總是一個機會，沒有試怎

麼會知道呢?總不能在家裡一個月靠那個幾千元的殘障補助過生活呢!何況他還有一個女兒,不是一個人生活,這是我在一個上失業課程中從一位教授中得到的一句話,我個人認為很有用「接受自己的改變、珍愛現在的自己、改變是正面,面對過程的最重要的一個環結。」

4. 不能有自以為良好,而看壞別人的想法。畢竟有過這種病的人都受過這種煎熬,本身的我也很討厭這種人,要有感同身受的想法,而病情比較不好的病友,心中要有 100 分的企圖心,想治好這種病的想法,這樣子才會逃離痛苦,而面對追求自己的快樂,今天就算是患病了也要有「病情在身中不能在心中」,這樣的想法雖然每個人都知道,得到這種病很麻煩,但心中不能一直在想我有這種病就看低自己....
5. 這是我最近看到一本書,書名:「哥倫布的自傳」。書裡面提及他向船員所說的一些話,所寫的一些字...

「要能放下心中以前的海洋,才能找到未來美好的新大陸」

這是我個人的五點想法,希望如果有緣人看到能受用的話,可以寫在筆記,或者是轉載都可以,文章就寫到了這...順緣病友留。



編者小語:

作者希望政府能將癲癇納入國民基本教材,讓人人都能了解癲癇,建立正確的觀念。這個建議很好,讓我們一起努力達成。此外,作者提供了許多面對困境積極樂觀的方法,頗值得癲癇朋友參考。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

期待癲癇能納入國民基本教材

連玉桂

談起癲癇症對每位患者都有數不完的故事，也懂得定期回院門診、追蹤、治療等事項，希望有春暖花開的一天，更曉得詳讀醫療資訊，請教多方面的醫學常識，對自己保有一顆永不放棄的心，雖然這條路走起來是坎坷點，期望是社會能接納癲癇朋友們能擁有一份工作權，更盼望將癲癇症的認識納入國民基本教材以淺顯易懂的講解方式，讓每個人都能了解，知道癲癇症實際狀況是如何！

問起每個人的癲癇往事，幾乎人人都曾哭泣過，為了遍訪名醫，家屬也費盡精神陪伴每位癲癇人治病，今日我們都長大了，自己的健康自己扛，奢求的慾望並不高，只希望有一份穩定的工作；當然非百分之百如願，主因是每個人癲癇受傷部位不一，相對影響腦力、記憶力、反應能力，也延伸到有局部精神問題，這些都只能請教專科醫生，相對也影響生活品質，想要一份屬於自己的職場，還能定期門診，都需考慮多重因素，這一路走來是艱辛些也必需咬緊牙關走下去；四十多年了人真的好累也是要有耐心醫治，期待的心仍在努力當中，藥是減有三分之二，病犯機率少很多，至少還可以自我安慰一番；當大家聚在一起時又有說不完的話題，除了彼此間的關懷，醫生的問候語和期待的眼神，缺少了凝聚力，少掉彼此間互動心，正面思考的應變能力及社會資源的尋求，企劃構思的人材，人力的需求不足及向心力極缺乏，這些非少許人能帶動打拚出來；現實環境也許是影響其中之一，只能先求每個人敞開心胸，先照顧好自己。

經過這麼多年自己心裡有些感想，身為一個癲癇人，傷感是必然但在傷心中你是否長年為自己做功課，了解自己的癲癇症狀及藥物名稱及劑量的分配，思考自己的健康是否在穩定中成長；偶而頭腦會有不乖時候，只要有逐步減輕，久久才一次，也算是一種警惕作用，自從自己轉入榮總醫療後我除了門診外，還有年刊的醫學知識融入我腦海裡，特別有一篇關於

癲癇分類及診斷令我百看不厭，因為想幫別人自己得先多多閱讀醫療常識。

想起那年大眾一起幫頑性癲癇列入身心障礙卡時，並非希望人人都去爭取它，最終目的只想借助這張卡能幫助癲癇始終無法控制穩定及部份影響智能不足的癲癇朋友在生活上有一點補助，更期待能像喜憨兒一樣能有類似職場助他們一臂之力，讓自己能養活自己，並非因身心障礙卡博取他人同情，這是不智之舉。

我們的心都清楚醫生除了門診外，還有很多繁雜的事務要忙，還撥冗時間特別幫我們在教育行政人員們教導認識癲癇症，不辭辛勞地在付出，問代價是甚麼，只期待大眾能正面看待癲癇朋友，為的是我們啊！因此盼望藉助此文稿能轉達我們心聲，將癲癇症能列入國民基本教材吧！讓世人能了解癲癇症狀為何，不恐懼。不排斥我們，也謝謝醫護人員多年來大無畏的貢獻，謝謝妳們的愛，期待給年輕的癲癇朋友將來有一個好職場，並希望大家都能勇敢站起來能大聲說出我是癲癇人。



編者小語：

作者在文中提到，將頑性癲癇列入身心障礙卡的目的，是希望借助這張卡能幫助癲癇始終無法控制及智能不足的癲癇朋友，在生活上有一點補助，也可以在職場上助他們一臂之力，讓他們能養活自己，而非拿身心障礙卡去博取他人同情，作者認為這是不智之舉。這是完全正確的看法，我們深表同意。

為了將頑性癲癇列入身心障礙範圍，在民國 87 年，台北榮總超越巔峰聯誼會會長曾幼玲帶領部分病友，和宜蘭朱復興醫師領導的病友團體，聯合立法委員力量，在立法院召開公聽會。幾經波折，還有一位病友在公聽會中當場大發作，引起立委及衛生主管重視，終於將頑性癲癇納入身心障礙之範圍，造福了全台眾多癲癇朋友。

歷經多年的修法，目前的基本申請條件如下：1. 一年內平均每個月有兩次或持續一日以上(含)明顯的意識喪失，或意識功能改變，導致明顯妨礙工作、學習或影響與外界溝通之嚴重間歇性發作者；或 2. 每日持續有意識障礙導致無法進行生活自理、學習及工作者。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

用心接受 接納癲癇

王思惠

「吃藥囉！吃完藥趕快去睡覺！」媽媽對我的叮嚀，這是從我有記憶以來最熟悉的一句話，這一句話已經持續十五年了，這一段時間以來，每一晚我都必須吃半顆帝拔癲藥物來控制癲癇發作，母親告訴我發作的那一年，我正在廁所洗手，但不知為何發現我突然倒地昏迷不醒兩眼上吊，那時是她緊張手足無措的時候，詳細情形母親沒有告訴我，只是告訴我後來我送醫了，前前後後發作過兩次，是非常輕微的，但卻必須要吃藥，藥劑雖然只有一顆的二分之一，但是卻跟著我到現在十五年了，這十五年之間從我不懂事到現在，其實有很悲觀的時候，但卻一直讓自己試著接受。

小時候不敢跟別人說我有這種病例，因為總會被視為怪物，於是都選擇隱瞞，國中時，我們班有一個女生上課時間突然發作，那時她坐在我面前、發作的樣子至今我都難以忘懷，兩眼上吊、全身發抖、臉整個發紫抽搐，那時候的我整個傻住，後來才想到會不會我自己也是這樣子，終於體會到母親那時候措手不及的樣子，後來才知道那位女生也有癲癇，因為年輕愛美，知道吃藥會有變胖的副作用，於是她自己停藥兩天，沒想到卻發作，就這樣藥劑還要再加，從此以後也讓我明白，不能自行停藥、要按時吃藥，免得又要重來，這樣又苦了自己，從國小、國中甚至到高中時，班上有畢業旅行，只要有外出住宿的部分，家人都不願意讓我去，因為他們會擔心我，就因為我有「癲癇」，到了大學畢業，越來越接觸很多事情，接觸到志工、玩社團等等，慢慢地能夠接受自己身上有這樣的疾病，因為在當志工的時候總會遇到不一樣的人，有的人比自己還要嚴重、沒有發作的時候，我跟一般人都是一樣的，甚至我是正常人，只是變得很多事情我不能去做、不能輕易去嘗試，例如：不能玩太刺激的遊樂設施、電腦不能碰太久、不能考駕照、不能保終生保險，種種限制其實都對於癲癇患者不公平，但卻

是維護癲癇患者的安全，換個方面想，平靜的生活總能充滿不一樣的人生。

現在的我，積極參與校內活動，努力做服務學習，讓自己成為對社會有幫助的人，漸漸的對於自己的病能夠去釋懷、能夠去接納，也敢跟別人說我是癲癇患者，慶幸的是還好身邊的朋友都沒有把我孤立、離我遠去，因為我還是我，我還是正常人，我跟別人沒有不一樣，轉個念，這是人生的一個考驗，最有名的畫家「梵谷」，也有罹患此疾病，但他的畫作卻流傳至今，美麗的作品擁有不同的生命，藉由自己照亮出對社會不一樣的關懷。

如果你身邊有這樣的朋友們，請時時關心他們，不要鄙視他們，用心關懷他們，把他們當作正常人，因為我們都是不完美的個體，卻擁有最善解人意的「心」，讓我們一起關懷這些頑強的生命個體，給他們積極樂觀的態度去面對自己。



編者小語：

作者文中寫到，有位女生也有癲癇，因為年輕愛美，知道吃藥會有變胖的副作用後，於是自己停藥兩天，沒想到卻造成發作。

是的，有人吃了抗癲癇藥物會變胖，有的反而變瘦，但非人人如此，也除非體重變化嚴重，改變飲食習慣亦無效時，才考慮換藥。會導致體重變化的抗癲癇藥物如下：帝拔癲：可以導致開胃，服用的患者中，50%會因食慾增加而發胖。癲通：服用的患者中，15~25%會發胖。鎮頑癲：服用的患者中，15%會發胖。利瑞卡：部份人會發胖。妥泰：服用的患者中，45~85%會因食慾變差而變瘦。佐能安：與妥泰類似，會變瘦，比例與妥泰相當。

經常，許多患者及家屬對吃了多年的抗癲癇藥物，連藥名是什麼都不知道。可能是醫護人員過於忙碌，對於病人的衛教不夠或是患者及家屬對自己不夠用心。相反地，另一個常見的極端則是防衛過當，對抗癲癇藥物做過分的鑽研，對藥物說明書中的副作用過度害怕，而對號入座。因此拒絕醫師加藥，甚至自行減藥或停藥，而造成癲癇控制不良，正所謂「愛之適足以害之」。文中那位因為怕胖而自行停藥的女孩，就是其中之一。

社會朋友 | 國小組 第二名

她不笨 她是我同學

高家賢

我中年級時，班上有個同學是癲癇患者，起先大家都不知道該同學的情形，直到某天中午，我看見學校的護理阿姨，匆匆忙忙跑來班上，我直覺有可怕的事情發生。

原來該同學突然不醒人事了，但她的樣子很奇特，眼睛沒有閉著，兩眼空洞像死魚一般瞪著，這種情形大約持續 30 秒。我記得媽媽告訴我一些故事，裡面主角都患有各種奇怪的病，我知道媽媽的用意，希望我學習接納各種狀況或類型的同學，試著關心他們。同學們議論紛紛，覺得該同學可能被鬼附身，大家嚇壞了；依照我的猜測，她應該是癲癇發作。後來老師安撫我們，說到該同學只是身體突然有些狀況，並讚美班長做得好，因為班長立刻請護理師來處理。回家我告訴媽媽這件事，媽媽不小心說溜了嘴，我才確定該同學的確患有癲癇，媽媽連忙告訴我癲癇並不是一種傳染性疾病，而且癲癇患者也不是瘋子。英文的癲癇"Epilepsy"這個字來自希臘文，意思是「擁有、支配、控制或掌控」。因為癲癇患者大腦的神經細胞過度放電，造成不正常的電子傳遞，發作時如同經歷一場混亂的腦部電子風暴，所以會無法理解和處理所得到的感官訊息，比如突然聽不見或看不見，有些會失去控制肌肉的能力，比如會跌倒和痙攣。我聽了很難過，想到之前常和班上男生嘲笑過該同學，覺得她很笨，不想和她同班，如果早一點知道她的情況，我就不會加入捉弄她的行列了。

老師沒有很詳細告訴我們關於她的病情，我想，老師基於保護她的立場，一定不希望同學們嘲笑她，但我在心底告訴自己，一定要暗中照顧她，所以就上網查閱關於癲癇的相關資訊，我發現我最喜歡的畫家文生梵谷、詩人拜倫，也患有癲癇，我在心裡鬆了一口氣，表示患了癲癇，其實也不

是一件超級悲慘的事，只是要完全根治不容易，還好該同學只是很輕微的癲癇患者，很少會發作。她五年級將和我同班，我本來很擔心發生此事，但自從知道她有癲癇，我感謝主耶穌讓我和她同班，一定要告訴我最好的朋友晨祐，一起來照顧她，免得讓人誤會我喜歡她。



編者小語：

家賢小朋友為了研究癲癇，自己上網查閱關於癲癇的相關資訊，由文中得知他花了一番功夫。我們恭喜他獲得了無價的知識。

社會朋友 | 國小組 第三名

關懷癲癇

胡嘉予

要關懷癲癇病友，首先要先認識了解何謂「癲癇」？癲癇，有分為先天遺傳跟後天感染（腦外傷、腦炎或腦膜炎……等等的後遺症所引發），發作時，可能會出現突然喪失意識、記憶，突然昏倒，四肢抽搐，口吐白沫，大聲喊叫等徵狀。其中，痙攣是典型的癲癇徵狀之一，常伴隨僵直性、間歇性的不隨意運動，也有不伴隨痙攣的發作類型。但如果癲癇具有病歷長，反覆發作的特點，由此引發的後遺症甚至能造成智能障礙。

過去對於癲癇多使用外科手術治療，現在因為絕大多數病症可由藥物控制，除非嚴重的病症一般不進行外科手術。現今，每二十人中就有一人在一生當中的某個時刻曾發生抽搐，其中有一成的人會反覆出現而成為了癲癇患者。在癲癇患者中，想要復原，約有百分之八十的病人可以達到理想的效果，而剩下的百分之二十治療效果欠缺理想的病人，則可考慮外科手術的治療，這部份的病人須經過檢查與評估，約只有百分之十的病人適合採用外科手術治療。

有的人認為自己罹患癲癇後會常發作，甚至過沒幾年就會死。其實罹患癲癇並不會死，只要控制好病情，並與醫生配合好，是不會發生什麼事的。但是如果沒有得到好的控制和治療，就會發生危險，像英皇喬治五世之么子——約翰王子在十三歲時就因此病而亡。因此如果有罹患癲癇，還是不能忽視的。如果發現有人癲癇發作，會不知道該怎麼做，其實很簡單，不要制止他的抽搐動作，不可放任何東西在他的口中，要保護他的安全，要移開環境周圍中危險物品，鬆解他頸部等處束縛的衣物，並保護其頭部，當他發作完後意識未恢復前，不可供給任何飲料或食物。等他清醒後，也不要打擾或問他問題，應該讓他安靜睡眠或休息，並幫他保暖。

媽媽曾經教過一個學生，就是因為腦膜炎而引發了癲癇。有時上課時會突然小發作，沒多久就恢復正常；也曾經大發作，身體不斷抽搐，讓媽媽和班上同學都嚇了一大跳也十分擔心。我雖然沒有認識的人是癲癇的患者，也沒有親眼看過癲癇患者發作的情形，但我認為，遇到癲癇患者，不可以鄙視他，反而要更多多幫助他。在日常生活中，許多癲癇患者常遭受異樣眼光，不論求學、工作、交友都會受到鄙視，心理常受到打擊。他們不但要忍受身體上的折磨還要忍受心理上的痛苦，真的令人十分不捨！所以，如果遇到癲癇患者，大家要給予他們多一些幫助與機會，多接納身體有一點不便的病患，讓社會能夠更有溫暖，要把他們當平常人一樣對待，不可以因為他有癲癇症而看不起他。如此一來，相信，他們會更堅強、更努力，不會因為有這個病而放棄自己，反而，以自己的成就來擊垮別人對癲癇的誤解、排斥和歧視，開創自己嶄新的生活天地。



編者小語：

藹予小朋友必定是花了許多時間來研究癲癇，並且摘錄出許多癲癇的重要相關資訊，簡單扼要，值得大家參閱。

社會朋友 | 國小組 佳作

他不怪 他是我麻吉

李宥霖

我的好朋友名字叫阿諾，他住在我家附近，也跟我念同一個國小。因為我跟他都是家中唯一的小朋友，個性溫和的他很好相處，我們是無話不談的好麻吉。

他很會畫畫常拿獎，但因為他出生後醫生檢查患有癲癇，所以不能做太激烈的運動。我第一次看到阿諾因為癲癇發作時，他口吐白沫，身體發抖不止，我嚇得不知所措。經過阿諾媽媽跟我解釋癲癇的症狀跟注意事項後，我不再害怕跟他相處，我和他一起玩跟學校上課時，也都會特別留意他。

有一天下課，我在校門口就看到阿諾氣呼呼地，又哭又氣憤的，沒等我一起回家。阿諾一向很好相處，不會無故發脾氣。我想是不是因為他的癲癇發作呢？但因他平時都有按時吃藥，而且也沒有癲癇的症狀，回來後我跟阿諾媽媽說要跟阿諾玩戰鬥陀螺，輕敲著阿諾房門，我跟他說是不是有不開心的事，他斷斷續續地說著：「同學因為我有癲癇，給我取綽號說是『皮卡丘』、『怪咖』」當我聽他無力地說著，我知道他很不開心。

我說著：「你沒有錯，我們要明白告訴那些同學，這麼做會讓你很不快樂。」他說他會怕。我說：「不怕不怕，有我陪著你跟老師說。」

隔天一早，我跟阿諾一起上學，跟老師說他的情況，老師說會處理，我就去隔壁班上課。

放學後，我看著阿諾很開心地在校門口等我，他說老師今天講動物王國的故事。說完故事後，老師接著說：「你要做英雄還是狗熊？取笑別人是

英雄的作為嗎？」最後，老師停了下來，問小朋友們說：「真正的英雄是要能保護別人的！」癲癇是一種腦中不正常放電的病，不應成為被取笑的原因。老師用動物王國的故事及活動的方式，讓同學了解國度裡不同動物的相處方式，也讓大家了解互助互愛的意義。

回家時，阿諾是飄揚天空那朵快樂的雲，哼著歌回家，從不快樂到很快樂，只需跨出勇敢第一步。



編者小語：

作者小小年紀，就能發揮正義感及勇氣，向老師陳述癲癇小朋友遭受其他同學嘲諷之事，值得嘉許並成為大家的榜樣。

社會朋友 | 國小組 佳作

會抖動的天使

楊怡瑢

在我們的社會中，有一種會抖動的天使——癲癇患者。他們的外觀和我們都一樣，只是他們比我們多了一種「技能」，而這種技能可能會帶給他們一些麻煩，卻也造就了他們的特別。

癲癇會發生主要是因為腦中灰質的神經細胞不正常的放電所造成的，它是突發性的且是短暫性的，病人在那段時間中是不會有痛苦的感覺的，但可能因為和周遭的物品碰撞而受傷，因此當癲癇狀況發生時，還可以把一些衣物或軟墊墊於病患頭下，接著要把病患的頭側放，以免口水及分泌物堵塞了病患的呼吸道，最後陪伴病患至他清醒，還要告知發生的狀況，可以的話給些安慰是最好的。

癲癇不管是先天性還是後天性，都會使得別人向他們投以異樣的眼光，這不是他們自願的，也不是他們能控制的。因此當我們身邊的人發生了癲癇的狀況，我們必須要幫助他們，而不是冷眼旁觀，更不是嘲笑。

得到癲癇的人並不可怕，也不可笑他，我們不僅要佩服那些癲癇患者，他們不但不自暴自棄，反而更加努力的來補足自己的不足，值得敬佩。



編者小語：

作者說得很正確，我們身邊有許多的癲癇朋友，他們在困難中努力奮鬥不懈的精神，值得大家學習與敬佩。

社會朋友 | 國中組 第一名

我和我哥哥

陳安琦

我哥哥患有自閉症且有癲癇的疾病，他有時候會不定時地發作，讓我們都手忙腳亂。有一次，媽媽騎摩托車載我和哥哥去丟垃圾，突然我就看到哥哥的眼神不太對勁，那個眼睛是往上吊的，而且身體的重心一直往後傾斜，當下媽媽就趕快把哥哥安置好，那件事到現在來，讓我很難忘記，在我第一次看到他發作的情形啊！

媽媽跟我說，在我出生的前一個月，哥哥的癲癇「突然」都沒有發作，這真的是一個奇蹟呀！隨著我的哥哥漸漸地長大了，我也知道哥哥的脾氣也越來越難控制，不能讓他太興奮，也不能讓他睡不飽，更不能讓他的脾氣上來，不然他突然就會發作了！

雖然有時候很討厭哥哥，但是我才只有一個哥哥耶！以後的路還很長，我要學習如何去照顧哥哥，看到媽媽從哥哥出生的時候就開始照顧到現在，不知道媽媽是怎麼撐過來的？媽媽說她的脾氣都被哥哥磨到都沒脾氣了！可見媽媽是這麼辛苦的！每次哥哥在生氣的時候，他都會亂叫、打頭、打手、甚至還會摔東西，更何況他還患有「自閉症重度」，連中醫師都說媽媽超級勞累的！

有一次我和哥哥一起參加手足營，在出發前，媽媽帶我們去吃早餐，哥哥的癲癇就發作了，我和媽媽就在回想哥哥是不是太興奮了？導致他的腦波異常，可是他還是很高興，我也就放心許多！然後就在離開學不久之前，我們在打掃家裡，當他拖地拖到一半時，他的情形又不對勁，我就趕快叫他到旁邊坐著休息，再叫媽媽過來看看怎麼回事，媽媽就說哥哥應該是「放電」吧！他每次發作完，體力會消耗許多，所以都要讓他休息，等

到他恢復精神了就會醒過來，有時候覺得老天爺怎麼會給他這麼難控制的考驗，又是情緒難控制又有癲癇，要像媽媽一樣，選擇幫助他，因為我是他唯一的手足啊！我不幫他，誰來幫他呢？

從一路當他的手足到現在，我也發現了哥哥的優點就是「音感」超好的，雖然不像音樂家這麼厲害，一聽就知道旋律，但只要多教幾次，他也能敲出優美的曲子來，真是另眼相看吔！有時候，他也很貼心，在我回來之前會幫我準備好碗筷一起吃飯，這就是我的「哥哥」。

希望在未來的日子裡，哥哥可以學習的更多、更好，可以讓媽媽放心，我也要幫助他在未來的路上，雖然我現在還是學生，幫不了什麼忙，只要是對的事情就會儘量協助他，也可以讓爸、媽喘息一下，我希望哥哥在未來的路上，可以進步成長許多，我也要祝福爸、媽身體健康，這樣，我們才能長長久久地在一起。



編者小語：

很感人的文章。作者安琦以小小年紀，就發願長大後能照顧罹患癲癇症的哥哥，期待能減輕父母負擔，讓我們不但看到血濃於水的手足之情，更看到可貴的孝順。

祝福他們一家人！

社會朋友 | 國中組 第二名

點燃希望之火

郭家伶

抬頭仰望著天空，原本晴朗無雲、陽光普照的蒼穹，可能在短時間之內變得烏雲密布，即便天空波譎雲詭，環境變化急速，鳥兒仍然會勇敢振起翅膀向前飛翔，再怎麼猛烈的狂風暴雨，也無法阻擋牠們堅定的毅力。也許此刻我們內心正是萬里晴空，但是難保不會再什麼時候會遭遇陰霾密布、風狂雨急。當我們面臨各種挫折打擊時，能否化險為夷，往往取決於自己的態度。雨果曾說過：「上天給人一份困難時，同時也給人一份智慧。」每個人面臨的困難不盡相同，內心要像天空遼闊湛藍？抑或是風雨交加？正是由態度決定一切，甚至，內心的天空會因自己的奮鬥而變得更加絢麗多姿！但是世上有些人的天空，原本就缺少了某些色彩，癲癇患者就是其中之一，他們其實跟我們沒有多大的不同，只是多需要一份愛、關懷，我們要用愛心點燃希望的火燭，照亮陰暗的角落，讓他們的天空也變得光彩紛呈。

在人類的歷史上，其實早已出現癲癇這種病症，很多名垂青史的傑出人士，包括梵谷、諾貝爾、拿破崙等等都是「癲癇名人」，他們都是在挫敗中再次站起來的「真正贏家」。所以罹患癲癇並非遭受上天的懲罰，只是患者所走的道路比別人還要崎嶇不平，若能持之以恆，必定也能走向成功，得到眾人的喝采，所以癲癇患者能懷有夢想，去找尋屬於自己的未來吧！

癲癇患者的人生道路上往往跌跌撞撞，時常要獨自承受痛苦，忍受外人的冷嘲熱諷。但是上帝關起一扇門，必會再為你開另一扇，與其堅持苦等那扇門開啟，不如找一扇窗出去，這生命上的缺口，帶給他們艱辛的人生。而我們能成為他們生命中的火把，照亮黑暗，用愛填補這缺口。癲癇或許是上天給的另類的恩典，勇敢接受它並善待它，活出自我，展現獨一

無二的一面，人生會豁達開朗許多。除此之外，擔任癲癇患者的家人時，會很辛苦也很心痛，但他們需要愛的支持，多為他們加油打氣，我們是癲癇患者重要的支柱，要勇敢的矗立著，讓他們有地方能依靠。更何況現在醫療如此發達，患者不妨坦然面對癲癇，解開心中的枷鎖，讓內心的天空更加開闊。

癲癇患者病發時，可能會有痙攣或肢體抽搐，經常伴隨自主的運動，嚴重還會喪失記憶、昏倒、口吐白沫等等，模樣顯得十分無助，當我們看到這種情況時，不要手忙腳亂，或出現一些歧視與偏見，必須用愛來溫暖他們，不吝嗇的伸出援手，耐心的陪伴他們。

我們該將心比心，用同理心為別人著想，不能用異樣的眼光看待癲癇患者，甚至剝奪他們奮鬥向上的權力。我們要成為希望的火燭，使他們內心溫暖無比。期盼社會人士同心協力幫助癲癇患者，給他們永無止盡的鼓勵，讓他們勇敢追逐夢想，開創屬於自己的一片天。「天生我材必有用」，世界就像拼圖一樣，每個人都占有重要的地位，只要少了一片，拼圖就無法完成，即使是癲癇患者，也要肯定自己的重要，相信世上必定有屬於自己的位置。癲癇的朋友們，勇敢走出陰霾，迎向耀眼的陽光，珍惜擁有的一切，堅持下去面對這個難關，就算跌倒也不丟臉，勇敢的站起身來，抬頭挺胸向前邁進，努力追逐夢想，打造出屬於自己內心的天空。



編者小語：

家伶小朋友，讓我們一起協助需要幫忙的癲癇朋友。也謝謝你拿出許多歷史上也是癲癇朋友的偉人為例，並引用大文豪雨果的話來鼓勵大家。相信讀了你的文章後，大家會充滿信心，走出陰霾，迎向陽光。

社會朋友 | 國中組 第三名

被遺忘的角落

黃脩筑

在升上國中三年級的那一刻，我知道：一場漫長、煎熬的升學路程即將展開。起初，我踩著輕盈的步伐，想像著當我到達目的地時，世界會因為我而產生什麼改變？過程中，我多次說服自己，試圖相信「我」做得到，我一定能愛上讀書、愛上考試，達成父母為我訂下的目標，成為父母的驕傲；直到望向那遙不可及的盡頭，此時，留下的每一個腳印都是沉重、都是負擔。照例拿出那本記錄著所有酸甜苦辣的筆記本，我寫下了「我不快樂」...

發現在課業上找不到重心的我，在「多元學習」與「十二年國教」的教改政策下，找到了出口：一個通往內心深處的隧道。為了彌補學科上分數的不足，我向自己下了一項挑戰，要將會考以外所有的評比項目做到滿分。由於一直是屬於「乖乖牌」的我，在學校的生活十分單純、平凡，就好比一顆螺絲釘般，沒有人的視線會轉移至我身上，然而，少了我身影出現的班級，卻又會像失了魂似的，我一就是這樣子的一個存在！首先，在「擔任班級幹部」以及「品格表現」...等等的空格欄中都已经填滿了密密麻麻的小字，視線移至左下角...「蛤？志工服務時數？我平常午休時經常協助老師處理班級事務，這...也算是一種志工服務吧！為什麼它是空白的呀？」我將自己的困惑、疑問給大聲說了出來，只見老師露出一抹淺淺的微笑，接著，便滔滔不絕地向我解釋，在老師精闢的解說分析中，我才明白原來「當志工」並沒有那麼的簡單，它和我們在日常生活中所認定的「志工」是有些許差距的，頃刻，我知道：距離我偉大的目標，就差一步了。打開紅筆的筆蓋，用著纖細的筆頭，在最私密的本子裡，描繪出那屬於「夢想成真」最真摯的圖樣！

有了這樣的共識後，我立即上網搜尋了各地不同做志工的機會。從小就對「服務大眾」感到熱忱的我，聽見了發自內心那最隱密的聲音，有別於一般同學所考慮的服務單位，我選擇的則是「台灣兒童伊比力斯協會」一個被大眾遺忘的角落。我想：之所以會對它有如此深刻的感觸，應該是來自於童年時光的那一段過往回憶！

那一天，是新學期的開始，你我正準備重新踏入人生的另一個階段。在一個陌生的環境裡，一張張面生不熟的臉孔，讓一向害羞、內向的我，惶恐不安、面如土色，霎時，你走了過來，那是我們第一次的相遇...之後在學校的日子裡，因為有你的陪伴與幫助，我慢慢地融入了班級之中，不再像當時那樣孤單、無助了，那時的我，總以為我們會成為一輩子最永恆的好朋友，那雙彼此緊緊握著的手，保存期限是永遠。

直到那一節下課，我鬆開了那雙等待救援的手...

那一秒，對不起。

她發作了，一直病情掌控良好的她，選擇了欺騙，並沒有對我說出實話。

「那些年，那些事。時間不能摧毀只能改變」當這句歌詞映入眼簾、傳入耳際時，所有我認為已經消失於腦中的記憶，原封不動地全回來了。當時混亂的場景、當下失措的自己，敵不過殘酷現實的友誼，重重的打擊了自己那毫無防備的心房，是氣憤：氣憤隱瞞一切病情的她；是慚愧：慚愧在最重要的時刻，我選擇了退縮，放任她一人在那狹小的空間裡，獨自面對她所無法承受的所有；是折磨，在無數個夜晚，我彷彿看見自己奔跑在那沒有盡頭的走廊，拚命想逃離現場的我，使勁地跑、跑到無力、跑到腿軟，灑在走廊上的淚水，在透徹的表面上竟透著淺淺的黑點。如果時間真的可以改變已發生的事實，如果我還有再一次的機會，如果有如果...

在筆記本的某一頁，濕透了。

被遺忘的角落，是值得被記住的；被遺忘的角落，是需要社會大眾攜

手維護的！一句句善意的言語、一雙雙釋出善意的眼神，是他們心底所期待的願望，只要我們願意給自己一個機會，試著將自己寶貴的雙手伸出，投入其中，那份感動、悸動，無形中超越了言語，彷彿一支支有著閃爍光芒的手電筒，不僅照亮了那個曾經被遺忘的角落，更溫暖了所有需要關懷的心靈。再次接觸到「癲癇」這項疾病的我，學會了珍惜自己得來不易的健康，感受到來自生命那強烈的跳動，體悟到能為他人付出心血，是多麼幸福的一件事！我想：在我的潛意識中，當我跨出這一大步的同時，我已經得到了她的原諒。心突然變得好輕鬆，那是一種說不出口的釋懷：對於她、對於癲癇。事過境遷，也許，我和她能夠再次相遇，在那個不再受人們遺忘的角落！

依舊是一個月色皎潔的夜晚，獨坐在大榕樹下的板凳上，我將頭微微抬起，闔上雙眼，試圖讓自己的耳朵遠離塵囂、回歸寧靜，一大片燦爛無比的星空與我四目相接，妳是否也不約而同地看向這一片星空？



編者小語：

脩筑小朋友，謝謝妳到台灣兒童伊比力斯協會擔任義工，請妳繼續堅持下去，並且將台灣兒童伊比力斯協會的相關訊息，傳遞到台灣的每個角落，讓更多的伊比力斯兒童和家長能獲得協會所提供的服務。

社會朋友 | 國中組 佳作

人間有情 關懷癲癇

石孟苓

「癲癇」，俗稱羊癲風，是大腦神經元突發性異常放電，而導致短暫大腦功能障礙的一種慢性疾病，「癲癇」是全球常見的精神疾病，全世界約有1%的人口（六千五百萬人）患有癲癇。

癲癇，對社會大眾而言，是陌生的代名詞，因為對它感到陌生，所以當知曉身旁周遭的家人、朋友患有癲癇、或是親眼目睹癲癇發作時，無可避免地，他們會不知所措，也會有意無意地傷害到患有癲癇症狀的病友的心靈。

他們同樣是父母捧在手心上呵護的寶貝，同樣是需要被肯定、被關愛的。患有癲癇的病友們，其中有些人是不被社會大眾認可，甚至是被排擠、孤立的，他們認為：患有癲癇的人，是顆不定時炸彈，突如其來的爆炸，會令他們手足無措，不知如何是好。由於「癲癇」這種疾病一般大眾沒有深入的瞭解，所以當癲癇症狀發作時，沒有任何人敢伸出援手幫助他們，也沒有人知道該如何真正幫助他們度過爆炸後的餘波。

癲癇有許多種形式。每種癲癇的症狀對於患者發作時的行為有著不同的影響，因此，治療方式也有所不同。當癲癇病發作前，有些患者會知道自己快要發作了，因為他們會看見、聽見某些東西，或是感覺暈眩、噁心想吐。這些稱為先兆。先兆像是發作前的警報。身為患者的家屬或朋友的你，是能夠提醒患者採取一些防範措施的。

患有癲癇症的患者需建立良好的生活作息，不然很可能癲癇會再度光臨，誘發癲癇發作的因素有：一、癲癇藥物突然停藥或減量；二、過量喝酒，導致酒精中毒；三、荷爾蒙影響（如月經來潮）....等。除了預防癲癇

發作外，生活要有規律性，飲食方面，可攝取富含營養價值和容易消化的食物，不宜太油、太鹹，多吃清淡的蔬菜、含維生素高的水果，切勿暴飲暴食；運動方面，可適當地從事一些健康的戶外運動，盡量避免運動後過度疲累。正常的生活作息，不僅可以避免癲癇發作，也可以讓身體愈來愈健康。

記得剛放完暑假，開學沒多久。在一次朝會上，校長說：「在昨天，有位七年級的學生，在學校對面的早餐店裡突然癲癇發作，在早餐店裡有許多學生正在買早餐，學生們遇到這種突發狀況，紛紛面面相覷，動也不敢動，但過不久就有一個八年級的學長伸出援手，幫助那位正在癲癇發作的學生，盡量不會咬到舌頭或踢到旁邊的桌椅，沒多久救護車就來了…。我們為那位八年十五班某某某同學鼓掌！」當下，整座操場上的鼓掌聲響徹雲霄。

倘若，在你的家人、朋友中，有人患有癲癇症，作為癲癇病友的親人、朋友的你，不妨試著去瞭解「癲癇」，帶給你家人、或朋友有多大的壓力？試著經常給予他們鼓勵、關心和適時的幫助。針對排解壓力時立即給予舒緩，適當地做個發洩壓力的垃圾桶，使病友能有愉快的心情、樂觀正面的態度，一個充滿正向力的生活環境。

當癲癇病友看見身旁的親人、朋友在為自己加油打氣、建立自信心時，難免地，心裡會十分地難為情，認為自己麻煩周遭的人。其實，身為癲癇病友的你不必覺得愧疚，雷恩·歐宣爾說過一句名言：「愛是不必說抱歉的。」，因為你的親人、朋友愛你，所以他們關心你、並且永遠愛你。不妨對助自己一臂之力的人，說聲謝謝，這句短短的話，充滿了愛與關懷。愛是世界上開得最美也最燦爛的一朵花，相信，心中充滿愛與關懷，開在身旁的，是一朵又一朵的愛，愛所散發出的香氣，圍繞在身旁，久久不散。



編者小語：

作者說得很對，由於一般大眾對於癲癇沒有深入的瞭解，所以當遇到有人癲癇發作時，沒有人敢伸出援手幫助他們，也少有人知道該如何真正幫助他們度過爆炸後的餘波。

其實處理方法很簡單，僅須牢記保護病人原則，勿過度驚慌，也勿做太多額外的事情。處置如下：

立即讓患者平躺，並移去四周之桌椅硬物，不使撞傷。也可以用衣服外套當作護墊或枕頭，保護頭部及四肢。

當牙關緊咬時，就算已經咬到嘴唇或舌頭，也切忌強撬開嘴巴硬塞任何東西到患者口中。因為強撬開已經緊咬的牙關，會造成咬合關節的肌腱撕裂甚至骨折，此時就算塞入毛巾，對於已經咬傷的唇舌是完全於事無補的。發作中也切勿強灌藥物，因為病人全身痙攣是無法吞藥的，反而可能造成噎到或窒息。

強塞東西到牙關中，尤其是鋼鐵製之刀叉等硬物，可能造成牙齒斷落，若被吸入氣管中造成窒息則傷害更大。小孩子有乳牙，經常處於換牙的階段；若口腔衛生不佳，更容易有齲齒；老年人則是容易有牙周病；上述情形都更容易導致牙齒鬆脫斷裂。

鉛筆或筷子等較軟的物件，也不要強塞到牙關中，因為若被咬斷則其銳利不規則的邊緣容易刺傷口腔，若吸入氣管或吞入食道則傷害更大。

手指當然不能塞到口中，因為牙關咬合力量極大，手指是可以輕易被咬斷的。許多父母或學校教官，情急之下常常將手指塞到病童口中，這是錯誤的做法。

發作完畢，患者自然會逐漸甦醒，不必每次都送急診。除非發生下列情形：
1. 病人是懷孕的婦女。2. 病人有受傷的情況，例如摔倒造成撕裂傷、骨折、或昏迷。3. 接二連三地發作；一次發完，人尚未清醒，立即又再一次發作。

發作完畢，切勿立刻強灌病人吃藥，因為此時吃藥是緩不濟急，根本不會有效，再則是容易噎到。複雜部分發作完畢後，病患常會有一段迷糊期約3~5分鐘，此時不要和他發生爭執，以免他在神智不清下發生暴力行為。病人若一直要往屋外跑，則將屋門關緊，儘量好言相勸，順著他，陪著他，直到他完全清醒過來。若是路倒病人，則應該保護他直到完全清醒為止，並詳細告知其發作情形，俾便就醫時供醫師參考。

社會朋友 | 國中組 佳作

關懷癲癇天使

史靖晨

癲癇在過往的觀念裡，總被冠上不名譽或是中邪的大帽子。因為人們的不了解，造成了癲癇患者不只需要忍受身體上不定期發作的疾病，還有不被了解的心理壓力，有時候更甚者會因為大家的誤解，而需要接受奇形怪狀的治療，這些都是對癲癇患者的不公平待遇。因為不了解而犯下的錯誤，或許看起來值得原諒，但是因為不了解而被傷害，不是太可憐了嗎？所以讓我們來一起認識癲癇吧！

癲癇只是大腦不正常的放電所造成的身體反應，而引起身體抽搐、口吐白沫等症狀，只要處理得當，是不會對人體造成任何傷害或負擔的。首先，癲癇發作的時候要注意，在病患倒下的時候，不要讓他撞到頭，然後讓他平躺，不讓他被自己的口水噎到，或咬到自己的舌頭。這時候千萬不要「遵循古法」硬掰開他的嘴巴塞東西，來防止咬舌，有些患者就是因為這樣把牙齒弄斷或是把異物吸入。更不要將你的手指放入患者口中，因為這時候患者意識不清楚，手指可能會被嚴重咬傷。大部分的癲癇患者在發作過後，並不會記得那段時間發生的事情，所以過後，請不要說些刺激性的話語傷害他們。

醫生表示在被有效控制下來前，應該要避免開車、爬高或游泳，尤其不可在無人陪伴的情形下去游泳。如果看電視時或喝酒後容易發作，那就只好割愛了。規律的生活，正常的讀書或工作可以減少發作的機率，過份的閒散無聊反而會增加發作的機會。

每個人都是平等的個體，沒有人喜歡被過度地看待。假如我有癲癇，我希望大家可以把我當成一般人，不要用有色的眼光看我，把我當成妖魔

鬼怪，或是弱不禁風的病人；假如我有癲癇，我希望大家可以在我發病的時候，耐心陪伴我，用愛跟包容來看待我發病的情況。因為癲癇病患也跟一般人一樣，希望可以擁有享受青春與快樂的權利。

癲癇不是會傳染的病，如果好好控制，也不會造成生命危險。癲癇患者需要我們的幫助與關懷，所以請勿排斥癲癇患者，畢竟，癲癇一點都不可怕。



編者小語：

作者於文中寫到，醫生表示在被有效控制下來前，癲癇朋友應該要避免開車。

是的，癲癇朋友常問他們究竟能不能駕駛，答案是臺灣目前仍是禁止的。在現代社會，擁有駕照是一件重要的事，可能是工作所必需(如外出洽商或接待客戶)，可能是日常生活所需(如接送小孩上學或帶家人出遊)，也有可能是以開車為職業(開車是最簡單的謀生方法，唯一條件是你有駕照即可)。許多癲癇朋友因無駕照，而嚴重影響生活品質甚至生計，因此值得我們重視這個議題。

根據成功大學蔡景仁教授 1993 年所做的調查發現，96 位癲癇朋友自己駕駛交通工具，在一年內有 39 人 (40.6%) 曾發生過交通意外事故，另外 123 位非癲癇者則有 15 人 (12.2%) 曾發生過交通意外事故，這顯示癲癇朋友的確有較高的出事率。

我們建議，在國家修改監理法規前及癲癇痊癒前，最好還是遵守法律規定，不要開車或騎摩托車。

社會朋友 | 國中組 佳作

我們不瞭解的疾病 癲癇

施泓羽

自有人類歷史以來，很多人都想要長生不老，但終究沒有一個人能夠逃過疾病與死亡的命運，對我們來說，疾病就像是恐怖的化身，有一種疾病很常見，但我們對它的了解並不多，它就是癲癇，它讓一般民眾覺得恐怖。

癲癇，又稱羊癲瘋，它並不是一種傳染疾病，而癲癇患者也不是瘋子，它是一種由不明原因造成腦部亂放電，造成身體異常或抽搐的疾病，這種病發作的情況有很多種。癲癇雖然治療困難，但不是不能治癒，大量資料和例證顯示，只要治療及時得當，百分之八十左右的病人能夠得到完全控制和治癒，因此，癲癇並非不治之症，人們實在無須太過恐懼。

癲癇發作時，隨手拿件柔軟物品，幫助病人躺下，最好側躺。移動對方身體時，不能拉手臂，要推動軀體，免得肩關節脫臼。眼鏡要拿下來。鬆緊貼的衣物。拿軟東西墊著頭部，把傢俱或其它擺設移開。如果可能的話，癲癇發作開始時，拿下病人的假牙。癲癇發作會很快地結束，如果強壓著病人，反而可能會傷到病人。不要為了找人幫忙，而離開病人，病人意識恢復的時候，有人在身邊，心裡面會比較冷靜。絕對不可以強塞任何東西進入病人嘴巴，任何強迫撬開病人嘴巴的動作，所造成的損傷，都大過癲癇本身所引起的傷害。假如病人平躺著，當抽搐期過了之後就可以把病人推成側躺，這個姿勢方便讓舌頭回到原來的位置。因為先前它可能落向氣管，堵住了呼吸。側躺的姿勢也方便讓病人嘴裡的口水從嘴巴裡流掉。別試著清理病人的呼吸道。癲癇發作過後，呼吸的動作自然會恢復。癲癇發作時，或剛剛發作完畢，都不可讓病人喝下任何液體。這可能使病人噎到或嗆到。發作過後，病人的意識還不清楚，不要急忙要求他站或走路。

不需要急著鼓勵或要求，過一陣子，他自然就能起立。

其實，我們對癲癇患者都很不了解，只是因為他們的行為與一般人不同而對他們投予歧視的眼光，如果我們在日常生活中如果碰到癲癇患者的話，有很多人就會想說「那個人有病！」、「離那個神經病遠一點！」...等等，一個無辜的病人，就這麼被旁人誤會了。其實，癲癇病人對我們並沒有任何的危險性，我們不要用歧視的眼光和主觀的感覺把他們誤解了。

日常生活中，我們常常會遇到癲癇患者，但他們對我們並沒有任何的危險性，而且可以使用藥物來控制與治療，所以我們對他們不要抱有歧視的想法，我們要盡量幫助他們、關心他們，讓他們受到正常而平等的對待。



編者小語：

泓羽小朋友，如你所言，從今天起，讓我們盡量幫助癲癇朋友們，關心他們，讓他們受到正常而平等的對待！

社會朋友 | 高中組 第一名

關懷癲癇

吳佩璇

我有一位表姊從小就住在外婆家，小時候跟著媽媽回娘家時，我總會好奇地問媽媽為什麼表姊可以住在外婆家，她沒有家嗎？為什麼她不用回她家呢？媽媽都是避重就輕地帶過，不是回答我阿姨在忙無法帶表姊，要不就是回答我外婆一個人住很孤單，有表姊在可以和外婆作伴，她也可以照顧外婆啊！不過小孩子是很天真，也是最直接的，那我為什麼不能住外婆家呢？媽媽也是要上班很忙啊！外婆家位在市區很熱鬧，走出去就有得吃、有得玩，不像我們家要吃個東西還得騎機車去很遠才有。

長大後慢慢地才了解，為何鮮少看見表姊的笑容，臉上總有著不是她該有的憂鬱表情，甚至有時會感覺她釋放出不友善的行為，讓我不知如何與她互動，後來才知道原來她是羨慕我有媽媽的疼惜，她不知如何去表達，才會有一些奇怪舉動出現。娘家的聚會也不是每一次都能見到阿姨，大家都說阿姨忙，不過令我不解的是她女兒在這，不論她有多忙，再忙應該也要撥個空探望一下吧！然而真實情況往往是殘酷的、令人感到不捨的。阿姨年紀輕輕就嫁到山上，山上人家與農村家庭有著共同處--重男輕女，老一輩認定男丁才是子孫能傳宗接代，繼承家業，男孩可做粗活，女孩怎樣都算賠錢貨。可是阿姨卻一連三胎都是女孩，婆家連看都不看孫女，阿姨不得已只好把小孩帶回給外婆照顧。假日時偶而阿姨會來帶小孩子回家走走，不幸的事就剛好就在一次必須回婆家時發生了，三個小孩原本在門口玩耍，老三突然眼一翻，吊白眼還口吐白沫，嚇壞在場所有的人，阿姨趕緊將三表姊送醫，到醫院時表姊已失去知覺，醫生說這是癲癇，很難根治。較輕微的能用藥物控制發作，抗癲癇藥物治療將是終身的，一旦減藥將會造成病情的反覆發作。痙攣是典型的癲癇症狀之一，另外，可能出現像表

姊這樣突然喪失意識、突然昏倒、四肢抽搐、口吐白沫、大聲喊叫等症狀，阿姨聽到的當下雙腿一軟，不知所措地直問醫生為什麼她的小孩會這樣，無奈事實就是事實，還是得接受。阿姨回到婆家，婆家的人不但沒有一句安慰的話，甚至還罵說：是不是娘家有這種嚇人的疾病，都是賠錢貨了還帶這種病，養這種小孩要做甚麼啊！從那次後三表姊就再也沒去過她爺爺奶奶家，阿姨也只把老大老二帶在身邊，把老三丟在外婆家。美其名是與外婆作伴，實際上是阿姨不想把她帶在身邊，因為阿姨腹背受敵，備受壓力與批評，自己也無法接受她的小孩竟然有著癲癇，所以三表姊變成名符其實的爹不疼、娘不愛了。

好在外婆生性樂觀，她一個人把一群小孩養大，她說也不差多帶一個孫女啦！雖然外婆不識字，但她會用自身例子教導表姊，不識字出不了門，做什麼都得拜託別人，找工作也只能做工，所以希望表姊要認真求學，克服所遇到的困難，將來能有出息，讓大家刮目相看。每當表姊發作時，除了將她送醫，外婆也都會耐心地陪在她身邊，寸步不離，會安慰開導她，希望表姊能夠體諒阿姨的難處，不要怨恨阿姨，本是阿姨的責任外婆說就由她來做吧！但為了不要給表姊壓力，讓她覺得自己與眾不同，希望她能正常地過生活，外婆可是極力訓練表姊的生活本能，表姊國小就會煮飯洗衣，小小年紀就會自己出門買東西，外婆若是有事無法陪她去看醫生拿藥，表姊也會自己去，好厲害喔！外婆照顧表姊真是愛之深也責之切，生活上需求一應俱全，但管教也嚴厲，晚上不准外出，求學期間也不能打工，因為外婆怕表姊太累引發癲癇所以要表姊生活作息正常，藥物不能中斷，這樣才能控制發病，要好好上學求知識，不要讓人瞧不起自己，將來也才有能力照料自己。經過長期藥物的控制表姊發病次數漸漸減少，到後來幾乎沒聽說再發作了。

表姊非常爭氣，考上了醫學院藥劑科。因為外婆說表姊要長期吃藥，那就去學藥劑科好了，不管將來當藥師也好、護士也好，總之因為要吃藥，所以要懂藥，懂得照顧自己。外婆雖然不識字，但是她的人生哲學讀得很好，因為她樂觀的觀念，養育教導表姊都是正面的，她告訴表姊人生是自

己的，不要被打敗，所以表姊不但沒因為爸媽的作為，而自暴自棄、墮落沉淪，反倒力爭上游，現在已經成為一名藥劑師，照顧自己，服務人群，真棒！



編者小語：

一個感人的故事，平凡的阿婆與罹患癲癇症的外孫女間迸發出的人性光輝，與冷酷刻薄的婆家形成強烈的對比。

但，這不正是真實世界的寫照嗎？

社會朋友 | 高中組 第一名

關懷癲癇 歌頌生命

林暉智

每個人都擁有一雙夢想的羽翼及幸福的音符，準備翱翔於遼闊的蒼穹，舞動生命的五線譜，展開翅膀，用力揮動，創造美好的未來，而癲癇朋友們也同樣擁有這雙五彩繽紛的羽翼及音符，當對自己充滿信心時，便能開始展開這趟旅程，勇敢譜出屬於自己的樂章。

在幾年前，癲癇醫學會舉辦過一場繪畫比賽，但是因為雨的搗亂，而導致許多參賽者沒有出席參加這個活動，這個消息讓人十分難過，有些時候如果能適當地展露身分於社會上，是能夠幫助大家更了解癲癇朋友的，藉由活動，不僅可以讓大家到戶外走走，還可以培養不同的興趣，甚至化絆腳石為墊腳石，為自己的人生編織美好的彩布，讓大家打破傳統的觀念，更進一步了解癲癇，用愛一起擁抱癲癇、關懷癲癇，牽著彼此的手，將溫暖的種子散播到每個人的心田上，讓愛的種子，早日萌芽。

還記得國小期間，班上有位患有癲癇的女同學，一開始進到學校後，老師便把這件事告訴大家，希望同學們可以適時地給予幫助，我認為老師的作法是對的，如果能提早建立好大家心中正確的觀念，便可以減少未來會發生的事件，減少歧視的眼光，而班上的同學們也充滿愛心，有問題時總會考量到是否有同學不便的地方，而這位同學也非常上進，用自己的生命渲染藍天，拿起畫筆，在紙上飛舞，創造一張張勾起人心的圖畫，在音樂方面也有卓越的表現，用自己的雙手彈起一首首扣人心弦的歌曲，當他彈起歌曲時，我們便會一同哼著歌，使整間教室充滿喜悅的氣息，縈繞著歌聲，縈繞著幸福。

癲癇朋友們，也曾參加過為自己發聲的活動，像是幾年前在高雄的「早

安港都，一騎愛癲癇」活動，大家從室內走出來，到戶外進行活動，擁抱微風親吻臉頰的感覺，脫離煩人的桎梏，勇敢擁抱這片屬於自己的藍天，騎著自行車，駕馭著風，體驗著幸福的滋味。我認為擁有正當的休閒活動或者是興趣，能夠幫助病情的好轉，讓身心都能受到幫助，如果癲癇朋友們能夠多多參與活動，便能讓自己的人生繪本更加五彩繽紛，為自己的權益發聲，而這次的活動更讓我認識了一位用癲癇擁抱生命的人歐洲癲癇大使—瑪莉安。

『我告訴全世界：我的名字是瑪莉安·克林內，就算現在有了癲癇，我還是過著跟以前一樣的生活，我有一種新的能量叫做癲癇，這種新的能量使我對自行車更有動力，因為我可以控制自行車並且用它取代我的汽車。』在網路上曾看過瑪莉安的文章，相信他的故事能夠感動很多人，瑪莉安突破了醫生所給的枷鎖。醫生曾規定她不能游泳、跑步...等等，但是她勇敢挑戰自己，化困境為力量，配合上正常的藥物治療，為自己的人生創造奇蹟，跨越總總困難，秉持不服輸的精神，繼續為自己的生命締造輝煌的紀錄，把癲癇當作是朋友，不再是夢魘，勇敢築夢，築夢踏實，但願能有更多朋友能夠學學瑪莉安的精神，敞開心扉，一同踏上幸福的彩虹。

癲癇並不可怕，可怕的是自己不敢去面對這個疾病，不敢去了解這個疾病，更不敢去解開心中的那個結。除了瑪莉安之外，還有許多名人都擁有癲癇，像是名畫家梵谷，或者是諾貝爾，他們雖然擁有癲癇，但並不會將此作為逃避事情的藉口，反而當作一種勉勵自己的工具，因為擁有這樣的思考能力，才能夠使生活更加多姿多采，如果能夠更加了解自己的情況，並與醫生溝通好能夠做到的範圍，少些怨懟、唏噓的時間，多去嘗試新的事物，找尋新的人生意義，解開心中的癥結，就能夠繼續為生命歌頌美好的樂章。

有愛無礙，關懷癲癇，但願每個人的心田上都能播種一顆正確觀念的種子，一同守護癲癇朋友們，給予包容及愛心，在需要幫助時，不吝嗇自己的雙手，用溫暖的真心，擁抱他們，在生命的旅程上，我們可能會遇見癲癇朋友，如果每個人都能敞開心，與他們一同牽起彼此幸福的雙手，便

能夠讓生命協奏曲，演奏得更加響亮。



編者小語：

編者也要分享一些瑪莉安·克林內(Marion Clignet)的小故事。

克林內女士誕生於 1964 年美國芝加哥，22 歲時被確診為癲癇，因此遭美國自行車協會拒絕，憤而轉投法國女子自行車隊。她以癲癇為動力，一生共贏得兩次奧運銀牌、14 面大賽冠軍及其他大小無數獎牌。民國 97 年，曾以癲癇大使的身分來台，與癲癇朋友們共同在高雄愛河畔騎車互勉。

克林內女士至今仍是全球癲癇朋友的楷模，致力於癲癇公益活動不輟。

社會朋友 | 高中組 第三名

圓一個夢

黃脩閔

美夢是個風箏，牽在手中，繫在心房，不管高低從來不曾偏離過追求的目標，偶爾遇上亂流我們無法抵擋，可是，屢仆屢起之後帶來的成長更是無法言喻。抬頭，一片風光明媚的未來等著開創；但更多我們必須面對的，是真真切切在發生的事實。從前我並不瞭解所謂的孤獨，亦或是弱勢、不被了解的難受，但細細咀嚼「癲癇」這個名詞過後，它帶給我的衝擊，受益良多。

圓一個夢— 我想推廣關於癲癇的正確知識，並盼望大家都能設身處地為他人著想。一直很喜歡一句話：「所謂生命的勇者，不在於你完成了多麼偉大的事情，而在於你克服自己多大的恐懼及界線。」而這也是我欽佩許多癲癇病患的原因。一直以來，很多人避之癲癇病患唯恐不及，甚至在他們發作時因為不明瞭狀況而未適時地伸出援手，其實它是一種症狀，它可能因為頭部外傷、內分泌失調、發燒、喝酒、睡眠不足、過度飢餓...等等而產生，其發作分為兩大類：原發型發作和局部性發作。在急救方面，最重要的是維持呼吸道的通暢，趕快挖出口中的食物、假牙等，同時並將病人翻轉成側躺的姿勢，以便於唾液流出，其次應將周遭尖銳的物件挪開，找衣物墊在病人下面，以免抽搐時磨傷。這些觀念，許多人都尚未具備，因此常常不夠鎮定，也讓癲癇病患產生不舒服的感覺。

第一次接觸到癲癇這個名詞是在網路上，國小的時候，老師撥放癲癇的發作影片給我們看，並向我們宣導，當時很多同學邊看邊笑，那時我心中有一股憤恨不平的聲音在嘶吼，憑甚麼？上天給了我們健全的身體，而我們不但不拿來幫助別人，反而還用自身的幸運來嘲笑別人，多麼不應該啊。相反地，我們應該以感恩關懷的視角看人生，德蕾莎修女曾說：「不管

怎樣，總是要將你所擁有最好的東西獻給世界。」而我認為這項物品——是愛，只有愛能夠打破鴻溝、增進溝通，只有愛能讓癲癇病患者明白：我是具有價值的，一點小病無法把我打倒。而在我看來，生命的價值，不是自己擁有多偉大的成就，而是你能給別人多少切中需要的幫助，懂得回饋，漸漸地，便能帶動社會愛的循環，別人的心情，得到溫暖與濕潤，自己的生命，也獲得鼓舞和希望。

無人傾聽心聲的感受很痛苦，當那種席捲而來的無助感排山倒海而至，我們可以想像，癲癇病患者受到的心靈創傷和壓力有多龐大，癲癇這個疾病不是他們所樂見的，他們目前能做的也只是服藥克制症狀，而當所謂的孤獨，再也不是抽象的字眼，而是真真實實發生在他們身上，產生了焦慮與急迫，當他們渴望被鼓勵，換來的卻只是一個個歧視的眼神、默不關心的舉動，那種痛徹心扉的難過，是言語無法形容的痛苦。讓我們一起把夢想的種子埋在心裡，用拚搏的汗水灌溉夢想的土壤，用努力的足跡踏平路途的阻礙，用陪伴化解癲癇病患心中的不安，無需太多的噓寒問暖，無須過度的保護網，而是讓他們明白自己是能夠自主，而且對社會而言，是有貢獻的一份子。

追夢的過程如同一座座綿延的高山，山與山之間會有低谷，當然也會有高峰，這就好比人生的低潮和順境，或許，一己之力渺小的微不足道，但不積跬步，無以致千里；不積小流，無以成江海。正如泰戈爾所說的：「果實獻出它的珍貴，花朵獻出它的芬芳，而我只想做卑微的樹葉，奉獻一方樹蔭。」我也期許自己能為這個社會，注入一股清流，給大家一個不一樣的思考方向，讓很多從未注意到癲癇這個疾病的朋友了解這個現況，並一起鼓勵癲癇朋友們戰勝自己，成為生命鬥士！

風箏不是隨風逐流，而是，我拉著天空奔跑！



編者小語：

脩閔同學，你文中寫到，你想推廣關於癲癇的正確知識，來協助癲癇朋友。台灣癲癇醫學會多年來不間斷地舉辦癲癇作文比賽的目的，就是要推廣關於癲癇的正確知識。你的文章中，也有陳述部分的癲癇資訊，其實，你已經加入推廣癲癇知識的行列了。

社會朋友 | 高中組 佳作

克服逆境 不畏癲癇

林庭穎

漫長的人生，涵蓋了零碎的段落：因成功而容光煥發，因失敗而黯然失色；遭逢危機要臨危不亂，巧遇轉機要把握機會...段落與段落之間，也許獲得了什麼？也許失去了什麼？多變！無常！這就是「人生」。真正有意義的人生，並非只是順遂糜爛地過日子：真正擁有回憶的人生，是需要經歷「逆境」歷練，進而感受到柳暗花明的感動。

對於癲癇朋友遭遇到的處境和壓力，或許不是我們正常人所能體會：過多的限制和誤解、求學的困擾、求職的拒絕，人生路上的種種排斥，讓太多癲癇朋友意志消沉了。由於成長路上的跌跌撞撞，形成生活中無形的逆境。但更可惜的，是那些悲傷的心靈們，因而緊閉內心天窗，拒絕陽光。

面對逆境，人們總是懦弱地選擇了逃避，讓自己陷入困境之中。我認為這並不是最好的處理方式。因為那只會自我折磨，讓自己淪陷逆境，甚至因此墮落。面對吧！呼喚起自己的堅強意識，扭轉身處的逆境，化逆境為轉機，那才是真正有意義的明智之舉。

在我的心目中，一直有個勇敢面對逆境的勇士：那就是口足畫家—謝坤山先生。十六歲的他，在一次的工作意外中因高壓電碰觸，雙手及左腳被燒成像木炭般焦黑而必須截肢。面對人生中最艱澀的逆境，謝坤山沒有因此低頭，反而努力開創自己的新人生：熱愛的畫畫、美滿的婚姻家庭生活、社會公益活動等等...。都在他的堅持下突破了逆境，從此順流而上，更讓自己生命發光發熱。有人這麼說：「謝坤山是外表殘障，內心正常；可是許多社會人正好相反：外表正常，內心殘障。」從謝坤山的人生故事中，我深刻地體會到堅強和勇敢地克服逆境，終究會讓自己的人生低潮畫下句

點，重新感受生命的光輝。古人說：「不經一番寒澈骨，焉得梅花撲鼻香。」只要心中有信念，在逆境中要保持樂觀向上的心，坦然面對。從現在開始憑藉自身的力量，挑戰生活、挑戰逆境，相信任何困難都不會阻止我們邁向成功的腳步。

很多事情其實都只是一念之間，只是看我們怎麼看待吧！對於世事，凡事應該多看事情的正面，並想想自己所擁有的，永遠比失去的多。不看自己所失去的，只珍惜我還擁有的。那麼即使目前一無所有，也不代表我永遠不會擁有。我相信，人只要不自我設限，那麼未來的路必將無限寬廣。我認為癲癇朋友只要能釋放自己的心，就能完成美好的事務，並向謝坤山先生學習他的親和、自在、心志、感恩、樂觀，並能釋懷他人對自己的冷嘲熱諷。要看重自己，對自己有信心，並要持續不懈地努力，才是踏實的人生。

雖然我們沒有罹患癲癇這種症狀，但我們還是要以平常心面對我們身邊周遭的任何一個人。不管他是否有癲癇症，都要和他們成為好朋友。給予他們正常獨立的生活空間，鼓勵參與社交及聯誼活動，避免讓自己身旁有癲癇症的人參與有危險性的活動，千萬不要有排擠的心來歧視他們哦！要讓他們真正感受到「人間處處有溫暖，人間處處有溫情」！最後，希望全世界的人都能為癲癇朋友一起加油打氣吧！



編者小語：

這篇文章中，作者以口足畫家謝坤山先生來勉勵癲癇朋友，他雙手及左腳因電擊而截肢，身體狀況遠較我們絕大多數的癲癇朋友來得差。但他卻人殘心不殘，樂觀奮鬥，甚至從事許多公益活動，值得我們癲癇朋友效法。

社會朋友 | 高中組 佳作

回收成見再生愛

蔡咏倪

2月14日，這天不僅屬於相愛的情侶，也是屬於癲癇朋友的「世界癲癇病日」沒想到吧？或許這意謂著癲癇朋友也能和那些情侶一樣，不被突如其來的發作阻礙了通往幸福的道路，一樣能在跑道上闖出希望，一樣能在那片碧藍中翱翔，在充滿不確定和徬徨的日子裡微笑。

癲癇症分為先天和後天因素造成，因為腦病變造成腦細胞不正常放電引起，雖然無法根治，但部分朋友能夠藉由藥物控制減少發作次數，頑固型朋友則藉由手術切除、生酮飲食或是高科技癲癇治療，不過現在科學發明了迷走神經刺激器，將其植入體內控制腦細胞不正常放電的情形，藉此達到與藥物控制一樣的效果。許多人誤以為癲癇症是精神疾病，儘管只是誤會，但對癲癇病患無非是一種傷害，事實上只是一種神經系統疾病，許多歷史人物也罹患癲癇，像是我們熟知的畫家梵谷、海頓、拿破崙...等，但是他們依然能夠揮灑出令人驚艷的畫作，寫下令人陶醉的音符、在歷史上掀起一場新革命，面對這些苦痛，他們沒有退縮反而更積極地向理想邁進。癲癇症不是絕症，只是需要長時間控制，只是需要平等對待。

「我也想要和大家一樣！」這是許多癲癇朋友的心聲，過去因為怕癲癇朋友發作，不僅禁止考取駕照、被職場拒於門外甚至連徜徉在泳池的權利都被剝奪，幸好近年來經由宣導後，大家逐漸願意對癲癇朋友敞開心胸，其實運動可以抑制癲癇發作，只要戴著紫色泳帽方便救生員辨識，能夠在意外發生的第一時間急救。雇主也開始雇用癲癇朋友，讓他們有了自力更生的機會，然而社會大眾對癲癇朋友仍保有一些疑慮，使得他們在謀生及交友上造成不便，如果政府願意和民間團體共同合作宣導，扭轉大家對癲癇朋友的既定印象，並教導如何在旁人癲癇發作時提供救援，解開大家對

癲癇的誤會，讓癲癇朋友擁有被愛的機會，癲癇症沒有什麼大不了！

在多數人的觀念中，如果碰到癲癇朋友發作，要塞入毛巾到朋友嘴裡，但殊不知這樣可能造成朋友更大的傷害，許多朋友因為如此下顎受傷的案例不在少數，也不能強壓朋友以免造成骨折，需要將病患側躺，以免阻塞呼吸道，待朋友停止發作後，給予適當的休息，不需要馬上服用藥物，若五分鐘內再次發作，則需打電話向救護車支援。每次的發作都帶給癲癇朋友無法言喻的痛苦，適當的幫助對他們來說，就像冬天的暖陽，吞噬了痛苦，溫暖了幸福。

每天都要面對永無止盡的治療，隨時都有可能發作，對他們來說生活是多麼不容易，但他們依然堅強，我們也許無法體會，不過也沒有資格輕易定義他人，人終其一生都有 1% 的可能得到癲癇。

「你跌倒了，但當你振作起來會比你跌倒時還強大。」這是我想告訴癲癇朋友的，辛苦了！也許治療的過程很痛苦，也許會遭受旁人異樣的眼光看待，把這些打擊當作前進的動力吧！並且成為更好的人，我們不能改變世界，但能改變自己，勇敢做自己想要的事，成為自己想要的人，別害怕跌倒，因為你將更加強大。



編者小語：

作者在文中寫到，許多癲癇朋友被職場拒於門外，這種情形不只台灣，在世界各國都很常見。因此，有的國家就立法來保障癲癇朋友的工作權。

在美國，1990 年生效的「美國人身心障礙法案」(ADA)，是一個對反歧視身障者的法案，適用於所有的雇主。它明白地限制雇主取得求職者的醫療資訊。雇主不得詢問求職者的現在及過去之醫療狀況，也不能要求求職者先去做體檢。這表示雇主不得詢問求職者有沒有罹患癲癇症、有沒有在服用任何藥物、有沒有曾經提出勞工賠償請求或曾經因工作受傷。

雖然 ADA 法案保障了癲癇朋友的工作權，但是它也明文規定「受雇者必須

能勝任欲擔任的工作」。為了讓受雇者能勝任工作，美國工作機會平等委員會(EEOC)又另立法明文規定，雇主應給予為其工作的癲癇朋友適當的工作環境協助。例如，有光敏感性癲癇患者的工作電腦螢幕應換成液晶螢幕，無駕駛能力的癲癇工作者應搭配一位可開車載他去開會的工作夥伴，記憶力差的癲癇工作者應以圖片協助指示其工作流程等。

但是，在美國也有些工作是法律規定癲癇朋友不適任的，包括擔任警察、消防隊員、商用飛機駕駛員、商用車駕駛、商業潛水員及軍人。

緊接美國之後，澳洲在 1992 年也頒布「澳洲反身心障礙歧視法案」，英國在 1995 年頒布「反身心障礙歧視法案」。這些都明訂了對癲癇朋友的保護。

以上各國對保障癲癇朋友工作權的努力，都可以成為台灣日後立法的借鏡。

社會朋友 | 高中組 佳作

關懷人心 給予陪伴

邱意庭

在讀國中的時候，有遇上一次的露營活動，當時我還記得我們班有一位女同學，有輕微的癲癇，當時因為我和另外一個朋友剛好跟這位同學同一個帳篷，老師還提醒我們要隨時注意同學的身體反應，並且叫我們要提醒她記得吃藥，達到控制，並且還教我們如果真的發生了癲癇要怎處理，如果是咬舌頭，可以拿衣服或較軟的東西讓她咬，如果是口吐白沫，不管症狀是哪種都要盡速通知老師，當時我們並不會去排斥她，因為聽說她生下來就有一點點會這樣。我想可能是老天爺給她的一個小小考驗吧！我還記得之前很少人知道她有癲癇，因為她一開始就不太喜歡講話，直到我們相處久了才開始有講話，但之後有許多同學知道後都會用不一樣的角度去想，當時我們班的同學依然還是一樣的陪伴在這位同學身邊直到畢業，所以我們是以處處關心她，讓他感受到有溫馨，不傷害她的心為主，然後當她心情不好時安慰她，所以她在國中三年並沒有發生過癲癇症狀出現。她也會自己告訴我們她控制得很好，所以我認為遇到有癲癇的朋友不要嘲笑他們，也不要刺激他們，而是多多鼓勵他們關心他們，並且不要在去他們面前故意詢問他們是否有得到癲癇，而是要默默地去幫助他們，因為他們會得到癲癇也不是他們願意的，只要好好治療它，總會有好的一天，也希望其他有癲癇的朋友們別難過，只要有按時服藥，持續追蹤一樣可以擁有美好又健康的身體，也希望之前國中的那位同學以後不會再出現癲癇的症狀，希望她能健健康康地度過未來的每一天。所以一定要相信自己不要輕易放棄任何希望，未來人生還很長呢！正在等待著人們去挑戰。



編者小語：

作者在文中寫到，如果是咬舌頭，可以拿衣服或較軟的東西讓她咬，如果是口吐白沫，不管症狀是哪種都要盡速通知老師。我們要稍作修正。

其實，當牙關緊咬時，就算已經咬到嘴唇或舌頭，也切忌強撬開嘴巴硬塞任何東西到患者口中。因為強撬開已經緊咬的牙關，會造成咬合關節的肌腱撕裂甚至骨折，此時就算塞入毛巾，對於已經咬傷的唇舌是完全於事無補的。

強塞東西到牙關中，尤其是鋼鐵製之刀叉等硬物，可能造成牙齒斷落，若被吸入氣管中造成窒息則傷害更大。小孩子有乳牙，經常處於換牙的階段；若口腔衛生不佳，更容易有齲齒；老年人則是容易有牙周病；上述情形都更容易導致牙齒鬆脫斷裂。

鉛筆或筷子等較軟的物件，也不要強塞到牙關中，因為若被咬斷則其銳利不規則的邊緣容易刺傷口腔，若吸入氣管或吞入食道則傷害更大。

最後，不管發作情形如何，是輕是重，都應該通知老師。

社會朋友 | 成人組 第一名

魅之影

高妮瑋

那些年妳心裡揮之不去的魅影，來自一場孩童時代的黯淡歲月。那時妳還是剛上小學的年紀，跟父母一同住在鄉下。因為鄉下農家收成不佳，當時妳營養不良，雖然健康不佳卻無法立即就醫。

有時妳身體會莫名的抽搐，一日奶奶帶著妳一起去醫院，奶奶回來後臉上帶著黑影。「是羊癲風」奶奶小聲地說著，然而那小聲卻帶著輕蔑、偏見的字眼在鄰人口中說出，像針一樣穿過妳的心，當時癲癇不是大家都知道的疾病，缺乏醫療知識的鄉下人更是聞羊癲風色變。妳總是自己承擔沒讓學校的師長和同學知曉。當時妳沒能融入同學生活圈中，其實是被班上同學排擠。

妳的天空陰沉沉地看不到太陽，走入一片早已習慣的空白，途經四處散佈的刻意刁難，耳畔傳來竊竊私語的聲音，此起彼落的。同學都在背後肆亂地取著妳的綽號，「怪妹」，是的，「怪妹」妳弱小的耳朵清楚地聽到了肆亂怪聲在妳身旁的張牙舞爪，心裡始終走不出、深受痛苦的情緒迷宮。

班上總是有調皮的男同學會捉弄妳，不是扯妳的頭髮就是劃妳的書包，當時的新書包和鉛筆盒還是爸爸做了一個月的工，辛辛苦苦買來的，那些同學們哪裡可以體會當時的新書包和鉛筆盒就是妳的全部，而這一切苦不堪言的經歷讓妳生在地獄之中。

妳的心不斷被雨淋著，在無數的夜裡緊抓著棉被，只有這樣才不會被發現妳在掉淚。讓妳每晚噩夢連連，惡夢連綿，幾近情緒崩潰，胸悶難耐，頭痛欲裂，說出許多忘恩負義的話，傷了爸媽的心，心結打不開，永遠也沒辦法振作，讓妳幾乎不敢出門！

悲傷無法帶來平靜，妳暫時中輟即將升上國中的學業，在爸媽溫暖的包容下，逐步平復驚滔駭浪的心。然而，在工廠做工的父親卻因工作太過勞累而拖垮健康，有好長一段時間無法正常工作，家中經濟頓時陷入一片烏雲慘霧之中，世界覆妳以蒼白，妳和全家人的季節是終日下著雨的冬季，一股由頭到腳的濕冷，寒氣刺膚，它會直逼血骨，凍傷內在的靈魂，讓人凍澈骨寒心扉。這場冬雨不分日夜打在妳的心上，讓妳再也回不去了。

同時也因為家中經濟關係，後來妳未繼續升學，得以提早進入社會幫助家中經濟，雖然只有國小學歷，妳卻從生活中大量學習，同時在日商工廠擔任作業員的關係，妳同時自修日文，認真學習態度讓妳遇到高中畢業的先生，一開始先生家中長輩的反對，「會不會遺傳？」「癲癇不是遺傳病」先生耐心地解說著，在兩人堅定的愛情與攜手對抗癲癇的勇氣下，終於結為連理，拉拔一雙兒女碩士畢業後，出社會能謀求良好工作營生，現已各自經營美滿家庭。

時光悄悄地飛逝，一甲子的人生，轉眼而過。泛黃的年歲，柴米油鹽晒黃了容顏，有些心事雖已被時光擦拭，卻在自然遞嬗的日常生活上留下痕跡，曾經心中的傷口，在跋涉過千山萬水之後，那些疤結成了繭。楓葉終落，走過踩碎楓葉的聲音，落成過往的春夏秋冬。

歷經人生寒暑，青鳥送來幸福的日子。退休多年的妳在社區擔任志工，在人生轉彎的地方再度出發了。妳體會到人一直是人生旅途裡最重要風景，妳更時常從實際服務人群過程中讓妳有所成長。人生的不開心，一切煩惱，皆因自己的心理而起。找回自信和被愛感覺，建立正確的人生方向，才能懂得增加生命的深度與廣度。學會正面積極看待所有的人事物，也讓自己的心境更為豁達而開朗。

前些日子的心理輔導課程中，妳得以重新檢視影響妳人生的黯淡歲月，原來每一種跡象皆有跡可循，現在的妳也不再鑽牛角尖地胡思亂想，深為癲癇所苦。「其實，癲癇相當常見，約每一千人中就有四到十人罹患此種腦部疾病，只是社會對這種病仍有誤解與歧視，使得許多癲癇病人躲在黑暗的角落。」在妳多年心理輔導志工生涯看來，癲癇不單只是家庭和學

校的問題，而是應該要結合家庭、學校及社會三方面用有效的方式進行個案處理，將愛心延伸，把愛帶到更長更遠的地方，主動幫助患者早日就醫，才能讓癲癇孩童所受的傷害，或是延伸的人格發展問題降到最低，進而找回自信和被愛的感覺。

妳重拾那些跡象與恍然大悟的片段，為了此刻的勇敢與淡然對待，微笑總是決定著幸福的未來。癲癇對妳來說，不再是鬼魂附身或是精神異常，如影隨形的心理鬼魅，而是一個妳要發心為下一代學校孩童努力的志工目標。而妳，永遠是我最親愛最勇敢的阿嬤。



編者小語：

作者在文中寫到，癲癇不單只是家庭和學校的問題，而是應該要結合家庭、學校及社會三方面，將愛心延伸，主動幫助患者早日就醫，才能讓癲癇孩童所受的傷害，或是延伸的人格發展問題降到最低。

前述觀念是完全正確的，因為人格的培養需自幼年開始，部分癲癇朋友自幼即時常受到同儕、師長或社會打擊，因而人格無法正常培養，個性變得古怪，喜歡唱反調，動輒與人吵架，孤僻不合群，甚至憤世嫉俗，這種情形在癲癇朋友中並不少見。

希望大家的努力之下，那些躲在黑暗的角落中的癲癇朋友，都能重新找回自信和被愛的感覺。

社會朋友 | 成人組 第二名

重點是 我愛你

吳淑玲

親愛的寶貝：

日子過得真快，你已三歲半了，停藥三年多了，也未再發作過，但是，曾被診斷為新生兒癲癇的你，生長得比較慢一點，語言發展也比較遲，不過，我們不灰心，因為你的人生還長得很，你有很大的進步空間，而且，這半年多的語言與物理治療，你已進步很多，媽媽相信很快地你一定會達到同齡的程度，就算還需要更多時間學習與等待，媽媽仍不氣餒，因為，你有很多愛你的親人。

前幾個禮拜，媽媽看了一片 DVD，片名是「重點是，我愛你」(Instructions Not Included)。中文翻得很沒有創意，但是卻切中要點，內容更是讓媽媽很感動。片中描述男主角瓦倫廷的爸爸為了讓他成為一個勇敢的人，在他還小時就使用了許多方法來訓練他的膽量，但是瓦倫廷長大後並沒有無所畏懼，反而適得其反，變成一個害怕面對責任的人。

直到某天，一個曾跟他在一起的女生茱莉抱著一個女嬰來找他，說是他女兒，茱莉就離開了。瓦倫廷只好背著女兒梅姬，從家鄉墨西哥前往美國找茱莉。語言不通的他為了救女兒從 10 樓跳下泳池，意外被導演看中，就以特技演員的身份與女兒在美國一起生存下來。

後來女兒的母親找上門，告知瓦倫廷他不是梅姬的生父，並要和瓦倫廷爭回孩子的監護權。這時瓦倫廷已經和女兒建立起深厚感情，寧願冒著綁架孩子的罪，瓦倫廷帶著女兒逃回墨西哥，直到女兒病故（梅姬在三、四歲時就被醫生診斷患病，有可能會一睡不醒，突然死亡）。

瓦倫廷從一個玩世不恭的人變成一個感人的模範爸爸。這其中的轉變

很大，但對於身為母親的我卻又覺得如此自然，可以理解與感同身受，因為父母對子女的愛真的可以改變很多事。而更令媽媽覺得心有戚戚焉的是電影結束前瓦倫廷對追到墨西哥找女兒的茱莉講的話：「我的爸爸教我有準備的面對人生，我的女兒卻教我在沒有準備的狀況下面對人生。」從你出生的這三年來，因為你的狀況，媽媽也一直思索一件事：就是怎樣教你有準備的面對人生？每次看到你健康聰明的姐姐，再看看你，媽媽就覺得對你有虧欠：姐姐一出生媽媽就陪在她身邊，可以抱她親她，而你卻被診斷有新生兒癲癇，只能獨自躺在加護病房；姊姊一出生就可以吃到最新鮮的母乳，而你卻只能吃藥、打營養液...你似乎一出生就被命運給以不太公平的對待，媽媽要怎樣教你能更好好準備、面對人生？

這問題縈繞媽媽腦中三年，終於在這部片中得到解答：瓦倫廷的父親想要把他訓練成一個勇敢的人，不怕任何挑戰，讓他對未來做好準備，但是並未成功；而女兒梅姬的突然到來，讓他在措手不及下面對人生，在忙亂與摸索下，卻讓他過了生命中最勇敢，也最有意義的六年...所以，媽媽應該教你什麼呢？又或者，媽媽對你的憂慮是否太多？「生命會自己找到出路」，或許媽媽應該要好好體會這句話的含意，與其憂慮你未來要如何面對人生，倒不如和你好好的一起積極樂觀地面對日子。外在的知識與技能是次要的，最重要的是培養你一個健康樂觀的心態，而當媽媽保持對生命樂觀，不放棄的態度，相信你也能耳濡目染，所以媽媽應該把對你的憂慮與擔心化為祝福與相信，相信你的人生路可以走得更寬廣。

在這之前，媽媽真的很會擔心你，但其實杞人憂天是沒用的。例如當兩歲半的你，說的詞仍不超過五個，連「媽媽」都不太會叫時，我們帶你去做診斷，結果是語言發展遲緩，媽媽就擔心是不是小時候你腦中不正常放電影響你的語言發展？但其實只要相信認真做治療，你一定會更進步的。所以排了半年多，你終於被排到語言治療的課程，我們應該要感激；為了讓你能夠早點學會表達，我們總共幫你排了兩家醫院，還有一間私人訓練機構做物理及語言治療。

算算已治療了半年多，你真的很用心，詞彙一點一滴在進步，雖然有

時說得不太清楚，但是你確實有在進步；另一方面，在生活自理能力，你兩歲半時，自己吃飯已沒有問題，但是戒尿布，媽媽還在等你會講「尿尿」或「噓噓」或會其他表達方式時，再幫你戒。但一到了幼稚園時，發現大部份的小朋友都已經沒有包尿布了，用心的老師與媽媽就幫你戒，結果你大約花了一個禮拜，就成功戒了白日的尿布，讓媽媽見識到你的潛能，也讓媽媽覺得太低估你了。或許是媽媽潛意識中對你的虧欠和保護所造成，撥開了迷霧之後，媽媽對你有重新的認識與期待。

生命的轉折真的叫人難以預料，在發現你的無限天賦之前，媽媽其實有點擔憂你的狀況，也怕當爸媽老去，姊姊要獨立照顧你和爸媽，又或者以後有重要的事時，姊姊沒有手足可以互相商量，所以想再生一個弟弟或妹妹，你們可以互相支持與鼓勵，感謝天，今年五月你們有了一個健康的弟弟，而這當中，因為高齡懷孕的不適與風險，媽媽請了病假，又等到媽媽的胎象穩固之後，媽媽也讓你先停止去上幼稚園，因為你畢竟太小，如此媽媽可以專心在家養胎及照顧陪伴你。

生了弟弟之後，媽媽也思考良久，決定再請一年育嬰假，因為教育與陪伴你們，才是媽媽生命中的重點，縱使這一年家中少了一份經濟收入，但你們擁有媽媽更豐足的愛。媽媽真的要感謝你：因為你，我們家中多了一個可愛的新成員；因為你，媽媽可以毅然決然地再請育嬰假；也因為你，媽媽重新思索生命中重要事情的優先順序...

你帶給媽媽生命中太多驚奇：像今年九月時，媽媽想你夜晚睡覺時應該也要戒尿布了，沒想到你也大約花了一、兩個禮拜，就戒成功了，如今你吃飯與上廁所的事，大都不用媽媽擔心了，真棒。你知道前幾日媽媽看報紙，有一個長得很可愛的哥哥，是小小的服裝模特兒，已經四歲多了，他的媽媽說她現在最煩惱的事是孩子晚上睡覺還要包尿布，不知要怎麼幫孩子戒掉，我當時就在想，你真的很不錯，很用心，一訓練就上手了！

最近有一件事媽媽也要提一下，就是前幾日，當媽媽在專心看報紙時，你竟然找出姊姊藏好的兩包軟糖（那是姊姊表現好，學校老師給她的），你就詢問媽媽可不可以吃？媽媽說不行，說要等姊姊放學問姊姊要不要分你

吃？結果你還是把那兩顆糖果吃掉了。果不其然，姊姊回家後發現她的糖果不見了，懷疑是你吃的，媽媽請你跟姊姊說對不起，姊姊還是一直哭，媽媽想你自己做的事情要自己負責，既然姊姊不接受你口頭道歉，媽媽只好請你趴在沙發上，給姊姊打兩下屁股，給她消消氣（其實事後想想，媽媽的處理不太對，怎麼可以讓姊姊打你來解決這件事，不過，也請你們要原諒媽媽不是聖賢，也會犯錯。在人生路上，我們要一起學習，很多時候，媽媽發現你們影響媽媽的，比媽媽教你們的還重要！）原本媽媽想若姊姊原諒你，媽媽也會拿出平時藏的糖果替你還給姊姊（媽媽的糖果也是親友送的），結果姊姊不但打了你屁股，還亂打其他部位，又一直叫你要賠她糖果（我想你怎麼可能有糖果，每次別人一送你糖果，你都馬上吃掉），也不聽媽媽的調解，還繼續哭。媽媽一生氣就說這一件事就到此為止，你打弟弟太多下了。媽媽本以為這件事就此落幕，結果第二天中午，你做完語言復健回家，手中竟緊抓著一顆糖果（是表現好，復健老師給的），媽媽問你怎麼不吃掉？你竟然說要還給姊姊，媽媽也不以為意，想離姊姊放學還有一段時間，搞不好你當中就會吃掉，而且，昨日姊姊因為被你吃掉糖果，打了你之後，又哭得有點誇張，媽媽已經生氣跟她講不賠糖果給她！沒想到當姊姊一放學，你竟然一開門，就把糖果遞給姊姊。看到這一幕，媽媽的感動真的比姊姊更深，三歲半的你，雖然講話仍不太清楚，但已漸漸學得負責與懂得體貼！而這點比什麼都重要！

人生要學的東西太多了，其實，這三年多來，或者這半年多來，除了你在復健，媽媽也很用心在「復健」，學習用不一樣的觀點來看這世界，也欣賞你的成長：你的起點慢其實沒有什麼關係，最重要的是你一直有在學習與不斷進步；有癲癇其實沒什麼關係，他只是提醒你，生命總有意外，或許他要教你更懂得珍惜時間，珍惜愛。哲學家尼采說：「沒有把你殺死的，會讓你更強壯。」生命中的意外或病症若沒有把你擊倒，真的會讓你更強韌，也會讓你的生命中多一層歷練，多一份體貼他人的心，你或許還小，還感受不到，但是因為你這曾有的病症，真的讓媽媽待人更寬容，對事更有耐心等待。

媽媽也期望將來你對待你的生命如同「重點是，我愛你」這部片的男

主角對待他女兒一樣，對未來無所畏懼，積極樂觀。片中男主角因為愛他的女兒，所以能在語言不通的狀況下，與女兒在美國生活了六年；為讓女兒成為一個身心健全的孩子，模仿遺棄女兒的母親寫了一封封充滿創意與愛的信件給女兒；為了讓女兒快樂，把家設計成一間色彩豐富的玩具屋...而已經來到世上三年多的你，對於生命是該感激的，對於生命初始曾帶給你的「禮物」，也應該能欣然接受的，因為小小的癲癇，碰上可貴可愛的生命，根本不算什麼，生命，有更多美好的事物，更值得我們去經歷。媽媽相信未來不管發生什麼事，你都能迎刃而解，因為有一群熱愛你的家人親友；更因為，你將懂得熱愛生命，發現生命的美好！「重點是，你熱愛生命」，如同媽媽愛你，並從你身上發現的寶物一樣！



編者小語：

這又是一篇溫馨感人的文章，充滿了濃郁的感情。

最發人省思的一段話是：「我的爸爸教我有準備的面對人生，我的女兒卻教我在沒有準備的狀況下面對人生」

人生許多時候，不就是經常在沒有準備的狀況下面對嗎？！

當危機來臨的時候，願上天賜給我們都有應變的能力。

社會朋友 | 成人組 第三名

做自己與別人生命中的天使

黃淳鈞

Chapter 1

一如往常的升旗早晨，慈祥的校長在台上操著標準的國語與學生勉勵著，突然一陣騷動，伴隨著女同學的尖叫聲，三年級的學生圍成一圈，焦急的訓導主任以百米的速度從跑道橫越操場。

「發生什麼事？」

「還好嗎？」

「護士阿姨呢？」

正在大家一團混亂時，五年級的筱靜解開同學制服的扣子，剛從廁所出來的護士阿姨也聽到聲音快步走了過來。

「將頭側一邊，讓他的唾液和嘔吐物盡量流出來，保持呼吸道暢通...。」護士阿姨叨叨絮絮地念了一串，搭配手的姿勢，看起來更忙碌了。此時工友阿姨也拿了一支五百萬大傘讓倒在地上的同學遮陽。

訓導主任連忙請其他同學恢復原本隊伍，將原本宣布的事項報告完畢，並詢問校長是否要宣導紫錐花運動，不過大家心思似乎還無法從剛剛的震撼中回復，什麼時候宣布解散好像也沒有人注意到。倒是什麼時候同學被移到樹下，大家非常清楚。

解散後的一群孩子，紛紛走到樹下關心剛剛那位同學，護士阿姨緊張得請大家不要一直靠過來，這會讓氧氣減少，並提醒大家此時需要讓這位同學充分休息，於是大家魚貫地走回教室，讓剛從昏迷中甦醒的同學得以喘息。這時，護士阿姨才注意到一直坐在一旁的筱靜，問她怎麼不先回教

室？

「妹妹昨天太晚睡了，早上起不來，很怕被老師罵，所以還沒吃早餐就來學校了！」

一直以來給人溫柔恬靜的感覺的筱靜，露出擔憂的表情，說著自己最害怕、最手足無措的事，看著妹妹迷濛的眼睛，眼角滑下一行淚。

「這是她頭一次在學校發作，我擔心...」

「你會害怕你無法隨時照顧她嗎？」筱靜搖了搖頭「我害怕，其他同學會不會因為這樣而不敢靠近她，認為她是怪物！」

護士阿姨拍拍她的肩膀，告訴她一個很久以前發生的一個故事...

※選擇面對陽光，陰影就在背後。※

Chapter 2

一群孩子天真地在操場跑著，嘉珍在窗口看著大家，她也好想好想出去玩，可是...。她知道要大家對待她像一般小朋友一樣，是很難的一件事情，因為她擁有特殊的疾病—癲癇，也就是俗稱的羊癲，因為它發作起來會忽然尖叫，似羊叫，神志喪失，並摔倒在地上。在這不久前，她才因為這樣的病症嚇壞了班上的同學，自此以後，同學便害怕她受傷、做激烈運動、情緒太過激動，很多事情都替她做好了，但是，她也想和其他同年紀的小朋友一樣，可以在操場上奔跑、玩鬼抓人、打躲避球...。

「嘉珍，我們一起去找護士阿姨好嗎？我的手破皮了！」婉如知道每次下課嘉珍都會在教室最後一個窗台前看著操場上奔跑的同學，然後偷偷地嘆氣，於是想帶她去走走。

「好啊！你怎麼受傷了？怎麼那麼不小心呢？」一路上兩人邊聊天邊走到健康中心。

「婉如，你又受傷了喔？最近都很不小心喔！談戀愛了嗎？心不在焉

的！」護士阿姨輕輕地幫傷口做消毒後，塗上薄薄的一層優碘，引來婉如輕聲地輕呼。

「咦？護士阿姨，最近在做癲癇專題啊？」婉如刻意地指著健康中心的海報堆發出疑問。

「喔！下學期的二月十四日是世界癲癇日，所以我希望讓大家都瞭解這個大家並不陌生的病症！你可以翻看看這些海報，這些都是以前曾經投稿過的海報。」

「原來癲癇有分這麼多種類啊！」

「是啊！其實癲癇和很多疾病一樣，有分輕微和重度的，有些只是單純失神或是小抽搐，有些則是會失去意識，並大抽搐，所以針對不同類型的癲癇患者，醫師也會相對給予不同的飲食或是運動建議！」

「護姨，那我這樣適合什麼運動呢？」一直不發一語的嘉珍怯生生地開口，眼神充滿不確定。

「其實，你只要不要接觸太劇烈的運動，像是激烈跑步、球類運動、或是追逐；你可以選擇像我們操場旁的遊戲器材區或是慢跑，我們學校的直排輪社團也可以考慮參加喔！」

「我剛好學過直排輪耶！我們可以一起參加喔！」婉如開心地挽著嘉珍的手，興奮地跳上跳下。

護士阿姨停頓了許久，眼神看向很高很遠的飛機雲，似乎在思索著是否繼續說下去。

※生活是一種享受，可惜知道的人並不多。※

Chapter 3

「婉如...！」筱靜突然驚訝地看著護士阿姨「原來...你...」

「嗯！後來我們一起加入直排輪社，但是畢業後，她們搬了家，我們也就沒再連絡了！不知道她現在過得好不好？」

「後來我們班到了六年級畢業前夕，還參加了健行運動，就是配合她的身體狀況，還贏得一箱飲料。」想是想到什麼事情，護士阿姨開心地接著說下去。

「嗯，一顆懂得去體諒、關懷的心，是可以融化所有的障礙！」

「我也相信妹妹這麼善良，一定也會遇到懂得照顧她的人！」這時，妹妹也漸漸恢復意識，坐直了起來「發生什麼事了嗎？」筱靜和護士阿姨相視而笑。

「余筱靜，怎麼還沒回去？」此時社會老師經過樹下疑惑地看著三人

「老師，我馬上回去，謝謝你！」接著又轉頭看了妹妹

「放心，我會先帶她去健康中心休息一下，你先去上課吧！別擔心！」護士阿姨摟著妹妹的肩膀，堅定地看著筱靜，似乎是一種...堅定的表情，似乎在守護著什麼。

「筱涵，有什麼事，都要說喔，姐姐先回去了！」

**※生命可以是一座花園，也可以是一座墓園；
花園生機蓬勃，墓園死氣沉沉。※**

Chapter 4

小小的健康中心，突然擠進了一大群人潮，讓原本靜默的空間多了一種微妙的氣氛...

「早上媽媽幫我準備的羊奶分你喝，這樣你就不會再暈倒了！」

「我的巧克力熱量比較高，吃了效果比較好！」

「根據我的經驗，這一定是缺鐵性貧血，需要補充多一點的鐵離子，

我的水梨比較有效！」

「妳們幾個麻雀很吵耶！走開，一定是天氣太熱了，我這裡有一罐黑松沙士，喝了才會~醒過來！」

「應該請校長不能講太久，下次我也要暈倒嚇嚇他！」

「烏鴉嘴！我媽媽說暈倒不是好事！」

「妳們幾隻小麻雀，妳們是來看同學還是來吵架啊！怎麼都一直聽到妳們吵吵鬧鬧的聲音」護士阿姨從座位起身，手拄著隔開病床的鐵欄杆，打量似地看著幾個可愛的中年級女生。

「我…」筱涵欲言又止，然而護士阿姨會意地看了她一眼，似乎要讓她自己決定

「其實，我...不是營養不良，也不是貧血，我只是...」此時鐘聲響得恰如其分，似乎蓋過筱涵原本從口中說出的那兩個字，大家彼此交會了眼神。

「筱涵，你可以回去上課了嗎？還是要請媽媽帶妳回家休息呢？」護士阿姨適時地化解凝結的空氣。

「我和她們一起回去就好，中午媽媽工廠休息，我再打給她！」

「有任何不舒服都可以過來找我！先回去吧！」護士阿姨眨了眨眼，俏皮的表情逗笑了囁嚅的筱涵。

※愛的力量大於一切，世上的一切，因愛而存在。※

Chapter 5

隔天早上晨會，校長起身宣布事項，提及昨天升旗的緊急狀況，並詢問老師們的看法。

「昨天根據姐姐的說法，是因為睡眠不足，加上早上出門太過匆忙，

忘了吃早餐，才誘發癲癇發作！」護士阿姨先報告了昨天的狀況！

「是不是要宣導一下這樣的病症，讓大家比較瞭解狀況？」教務主任從公文堆中探出頭，詢問同仁意見。

「因為下學期二月十四日是世界癲癇日，所以我想提議是不是可以以癲癇為主題，舉辦繪畫和作文比賽，然後下禮拜綜合活動時間向全校宣導這樣的疾病，還有怎麼應對，因為，這次事發突然，大家都不知所措，幸好姐姐出現幫忙處理！」大家紛紛將眼光看向訓育組長，「介駿，是不是我們下學期可以舉辦類似這樣的競賽？」校長適時發出詢問。

「可以！沒問題！」大家相視而笑，其實大家都知道訓育組的業務繁忙，為了學生安全增加工作量也是勢在必行。

「謝謝介駿老師」此起彼落的感謝，緩和了大家緊張的氣氛，也讓這次校安事件多了一份人性的關懷。

「大家需要瞭解一下這樣病症種類和發病狀況嗎？我整理一份資料，可以發給大家，背面還有處理方式！」老師們贊同地點了點頭，護士阿姨講完後起身將講義發給在場的老師。「我稍微介紹一下，通常癲癇發作有泛發性強直痙攣發作，也就是全身性大發作、失神性發作、肌抽躍性發作、失張力性發作、單純局部癲癇、嬰兒點頭痙攣、複雜性部分發作...等類型，一般我們會誤解癲癇發作只有第一種這樣類型，口吐白沫，然後倒地，但其實不是喔！失神、抽搐或是猛眨眼都是喔！」大家認真地看著講義，專注聽著講解「這次學生算是我們一般比較所知的種類，也就是泛發性強直痙攣發作，處理方式的我們會先讓患者側躺，頭歪一邊，以利口水或嘔吐物自然流出。千萬別嘗試撬開他的嘴巴及塞入東西，因為咬傷舌頭，是在發作的那一剎那就會發生，事後再撬開緊咬的牙關，只會弄傷他的唇齒。確定有癲癇症之患者，絕大多數在發作後五分鐘內會結束。盡量別讓他曝曬過久，像阿姨今天這樣拿雨傘遮一下，會比較好；若是發作時間過長，或是發作型態與之前家長描述情況不同，也須送到醫療院所檢查。大致上

是這樣，其他類型的應對方式，我就不再贅述，老師們可以參考一下剛剛的單子。」此起彼落的謝謝聲，伴隨講解完畢響起

「各處室還有要補充的嗎？」校長試探性詢問，並環顧四周，大家你看我，我看你，表示晨會應該快到一個段落。「那沒事的話，我們今天就先到這裡！一起起立。」大家向國父遺像三鞠躬的同時，門突然打開...

「請問，中年級教室在哪裡呢？」一位中年婦人打開辦公室後門，「你...」護士阿姨眼神透出驚訝的神情...。(終)



編者小語：

這是一篇引人入勝的好文章，把校園中發生的事件，像說故事般娓娓道來，不輸一齣鮮活的話劇。尤其是將癲癇這個議題融入日常的校園生活中，令人耳目一新。

社會朋友 | 成人組 佳作

陪他走向快樂自信的人生

劉德新

晚餐後和妻一起在附近公園散步。「求學時期班上有癲癇的同學嗎？」因為班上有癲癇的學生，也就帶入了話題。妻想了一會兒：「有耶，而且功課優異，和同學也相處得很好。」「有帶給你們甚麼困擾嗎？」「不會呀！老師已指導我們癲癇發作時的處理方式，所以不會大驚小怪，也不會害怕。」「對了，她還榮獲模範生代表...」

妻的眼神透出榮耀的光彩，想必引以為傲，我同樣為那位同學慶幸喝采。她不因癲癇阻礙學習及人際互動，甚至獲得讚賞肯定，相信她的人生一定豐美光明。

「那你班上那個癲癇的學生呢？」妻關心起力明〈化名，班上癲癇的學生〉。對我來說，固然期望力明也能有傑出表現，但如何引導他融入團體、培養思考、專注及情緒管理能力，是首要課題。值得欣慰的是，力明的父母親十分支持我的想法，他們和我一樣，相信親師合作才能更有效達成成效。而我們從緊密的互動過程中，更凝聚教育共識、更堅信努力的方向。我必須承認，雖然過去有過指導癲癇學生的經驗，然而卻是第一次面對較明顯自我中心、易衝動及思考貧乏等個性變化大、認知功能障礙的孩子，但我毫不畏懼，也不擔心，因為只要有心，歡喜做、甘願受，將會帶來一定的教育效果--至少不會讓力明的學習與成長停滯倒退。

「各位同學，老師很欣賞你們對癲癇沒有誤解歧見，能以平常心看待，同時做好妥當的協助--但希望在同儕互動上，能更和諧圓融，所以請回家後，蒐集相關資料，分享正向作法。我們將在每月選出一位最有EQ的同學公開表揚...」。提升同學的問題解決技巧，可以建構良好的班級氣氛，耳

濡目染下，自可帶動力明型塑更好的人際互動觀念，強化他的情緒管理能力--事實證明，同學都透過彼此的分享精進了問題解決能力，衝突降低了，榮獲每月最佳EQ的人，也起了示範作用，形成善的循環。我發現同學和力明的衝突減少了，力明似乎也逐漸感受「不衝動」的好處，變得較不會過度自我，喜歡與人相處，參加團體活動。

相較其他學生，力明或許需要更多的自律和尊重態度的鍛鍊，因此我引導他在遇到問題時，以舉手方式尋求老師的協助，藉此抽離和同學言語或肢體產生的衝突。我觀察到力明一開始不太習慣，但我會隨時提醒。慢慢地，他會循著這個模式處理，我順勢鼓勵他、讚賞他，也從中找出衝突的癥結，指導雙方如何和諧化解，力明於是變得快樂許多，也有了更正向的情緒。我也把這個方式提供給力明的父母運用，並請他們觀察記錄，結果顯示，這個作法的確讓力明的人際問題處理能力更加提升，也因而降低負向思考，我們都為此感到高興不已！

為了讓力明更投入學習，我特別針對力明喜歡的科目，請力明整理相關資料，上台分享給同學並給予獎勵表揚。當同學對力明的分享報以熱情的掌聲時，我從力明的燦爛笑容，看出他十足的自我認同和成就感，我堅信這是激勵他向上的動力，也是讓他更自信向前的精神食糧。

癲癇是慢性疾病，需要我們長期耐心陪伴，只要我們付出愛與關懷，相信它的不正常放電不但不會造成生活的困擾，反會激發生命火光，讓人生的道路光電四射。我會永遠堅持對力明的愛與耐心，陪他走向快樂自信的人生。



編者小語：

從文章中，強烈地感受到作者對力明的用心，希望所有台灣的老師也都能像作者般，對癲癇兒童充滿愛心與耐心，協助他們度過人生的低潮，迎向自信與快樂的光明前途。

社會朋友 | 成人組 佳作

融合教育情境中疑似癲癇症兒童的教學與輔導

謝金龍

長久以來因為社會大眾對於癲癇症的不了解，加上有一些重症患者會突然的大發作，造成了周遭人士莫名的害怕與恐懼，因此癲癇這一個病症就會被視一種不太名譽的病症，而有「羊癲癇」之類不太優雅的俗稱。或許是因為這一種刻板印象，許多普通班教師對於患有癲癇症的孩子是會心存顧忌的；害怕學生突然發作而喪失生命、害怕學生的病症會傳染給其他同學、害怕班上有這樣的孩子而造成班級中其他家長的排斥或親師溝通的困擾等。而在家長方面，為了不讓孩子受到傷害或被老師及同學排斥，在入學時大多會隱瞞孩子的狀況，或者是在私底下拜託導師不要把孩子有這一種病症的情況告知別人，等孩子突然間在學校發作了再來做善後。然而這樣子的處理方式，時常會造成學校及導師的困擾，不但沒有辦法解決孩子的問題，有時更讓孩子原本可以在學校中享有的一些特殊權益遭受損失。

有的孩子癲癇發作時會突然倒下口吐白沫，有的會直接撞到桌面，造成頭部和顏面的傷害、有的會在發作時四肢抽搐，但是大部份的孩子並不會有如此嚴重的情形，有的只是會有眼神突然發白、或是精神突然恍惚沒有動作，而這樣的小發作在普通班級是較難以發覺的。許多老師及家長並沒有查覺這一群孩子們的特殊狀況，以為這些孩子就是上課不專心、喜歡做白日夢、不聽話等，這樣對這些孩子而言並不公平。事實上當孩子處於腦部異常發電的狀況下，要如何讓他們能夠專心上課或聽話呢？另一方面，當孩子恢復以後要如何接續前一段沒有聽到的上課內容或再完成指定的作業呢？而且有一些孩子發作後的身體是處於不太舒服的狀況，要讓他們維持學習的能力是有困難的。

小明（化名）就是類似有癲癇症的孩子，在幼兒園發作過一次會突地

倒地的癲癇症後，家長就依醫師的指示定期用藥，但會發現孩子比較不活潑、不喜歡動、有時會恍神，但情況並不足以影響到正常生活的進行。而在學校學習時，老師發現他比較沒有和同學互動、上課時會分心或突然沒有動作、下課了大家都喜歡往外跑，他卻總是很累的狀況。導師表示學生疑似有學習障礙的狀況，希望可以提供補救教學的服務，學校資源班老師入班觀察後發現，小朋的動作、溝通及認知表現和同儕並無不同，但是學生一部份需要完成的作業和聽寫等評量有時卻無法完成，有時還不知道要如何完成；比較奇特的狀況是他會突然停下來沒有動作，有時上課會突然翻白眼，體育課的整體動作表現也沒有特別不好，但總是顯出很累的樣子，經過與導師、護理師和家長共同討論學生的學習狀況後才知道導師和家長並不知道學生恍神的狀況可能就是癲癇小發作的情形。因為學生恍神的狀況已經明顯地影響到學生的學習，經過整體評估，發現學生的學習問題較不像是學不會或是沒有學習意願，所以並不是法定的學習障礙者。但是，學生的狀況是因為身體的病症而影響到學習的表現，根據特殊教育相關法令的服務類別，小朋是可以被提報鑑定為身體病弱學生而由政府提供特殊教育補救教學和相關服務的。

針對這類疑似患有癲癇症發作而會影響到學習的學生，在學習上是需要給予一些調整的，首先；在普通班班級經營方面，老師應該給予學生較多的鼓勵與心理支持並安排比較細心和慈愛心的小老師，讓孩子在有學習問題時可以隨時提問且願意找朋友協助，進而維持與同儕間的人際良好互動；在物理環境安排方面，學生需要比較單純且安全環境，座位周圍不要有太多的雜物或有尖銳物品出現的情況，最好是可以安排在老師可以隨時看得到的位置，以便老師可以針對孩子的狀況在發作時或發作後給予立即性的補救服務。而在作息安排上則需要給予學生充足的休息時間，尤其是在學生發作後可以給予孩子一些合理的休息。在班級溝通方面，不要特意強調學生的病況，以免學生本來就不足的自信再度受到傷害，例如出現「又發作了」、「癲癇症又患了」等的話，如此會讓學生不舒服，有時也會讓同儕看不起學生；在評量與學校作業完成上則可以允許學生有較多的時間做反應或用事後替代性的評量來完成，如此才可以讓孩子充份參與全部的學

習活動。另一方面，如果因為上課期間發作頻率太高而造成學業成就低落，則需要向學校尋求支援，提供額外補救教學服務或特殊教育的相關輔導。

面對這類學生，家長事實上也會感到憂心忡忡，不過因為學生的問題可能是身體狀況不佳造成的，所以需要與醫師密切地配合，給予更深入的診斷，遵照醫療指示，持續配合用藥，才能給予學生更好的醫藥介入，如果需要學校教師提供相關資料，則需要與教師溝通，在學習上則需要與老師保持更密集的互動，常握孩子的實際狀況，在家協助指導或複習課業，當孩子因為課業受創而有不當反應時，在家也要給予學生正向的行為肯定，讓孩子不會因為一時的失敗而喪失學習動機，當然更重要的是要給孩子合理的期待，因為癲癇症只是影響學習的一個因素，但並不是全部，孩子的學習相關表現是可以經由補救而跟得上同儕的。

在少子化的狀況下，每一個孩子的學習權益更需要得到合理的保障，疑似癲癇症的孩子是可以經由鑑定而給予教育方面更好的服務，在過程中，家長、班級老師和醫療單位共同支持是讓孩子維持學習動力的重要因素，但是我們期待給予孩子更多的支持與鼓勵，會讓孩子在有癲癇的獨特特性外，創造出與同儕一樣多采多姿的學習與生活。



編者小語：

這是一個活生生的教案，可以成為學校老師研習的教材。僅代表所有癲癇兒童的家長，感謝您的用心與愛心，金龍老師。

社會朋友 | 成人組 佳作

走近 人境之癲

林佑璋

進入大學之前，我也和普羅大眾一樣，對「癲癇」這個名詞抱有似是而非的概念，偶爾在新聞上略有聽聞，抑或是在親友茶餘飯後的話題裡，也許是課堂上出現，好像是發作時，會有口吐白沫的情況，又稱為羊癲瘋，需要用物品，塞入口中阻止咬舌的情況...，這樣錯誤的概念長久以來不受糾正地成了我對癲癇的刻板印象，因為沒有實際接觸病友，實際學習過相關的知識，沒有任何一個原因讓自己感受到自己的無知，進而想起身去探索所自我認知的是與非，錯誤的認知就此形成。

經過高中的苦讀階段，我進入了一所生醫領域的國立大學醫技系，在某次藥理學概論的課堂上，老師問了台下一個問題：「發現有人癲癇發作要如何處理？」台下一片沉寂，當時的我過去從未思考過這個問題，很快地，老師發現我們似乎對如何處理沒有概念，便娓娓道來——發現有人癲癇發作，其實只要協助四周淨空，不要強制壓制病人，或企圖用物品或手塞入其口，在旁注意其呼吸道通暢，通常癲癇發作時間不長，只要在旁陪伴觀察，如果痙攣發作時間超過 5 分鐘則立即撥打 119 求助。主要是避免病友因為呼吸道阻塞造成缺氧狀況，而癲癇發作時病友頂多咬到舌尖，因此不應該再以物塞住其口，避免病友或協助者不必要的傷害。另外，在醫技系必修課程中，有次是由北榮神經內科的醫檢師來教授腦電波檢查，腦電波檢查對於檢查大腦功能具有相當的效果，因此常應用於癲癇病友的病情監控，就我所知癲癇的種類相當多，病友發作時的嚴重程度也不同，其中令我最印象深刻的是——兒童失神性癲癇，孩童平時看起來相當正常，但會突然出現恍神的狀況，動作停止，大部分病童長大後症狀會減輕，甚至症狀會消失，不過病童上課時常常會被老師認為上課不專心，因而被貼上不守規矩的、調皮的標記。

現今的台灣社會，科技日新月異、資訊爆炸，每個人只要打開網際網

路、輕輕一點智慧型手機、隨手翻開報章雜誌就能輕易地選擇自己想接收的資訊，這樣的便利性使得我們每個人都可以獲取新知。然而，這樣現象不禁令我思索，當不同年齡層、族群、職業的人選擇了他們有興趣的資訊，人與人之間就出現了資訊不對等性的現象，每個人想知道的東西有所不同，這樣使得某些正確知識就這樣埋藏在特定族群之間。近來，有一則新聞吸引了我的目光，在今年的太陽花學運期間，新北市衛生局要求一位牙醫師說明自己的身心狀況是否可以執業，原因是因為學運期間這位醫師被檢舉疑似患有「癲癇」，衛生局根據《醫師法》第八條之一「罹患精神疾病者」不適合從事醫療工作，將癲癇視為精神疾病，這樣錯誤的認知引起了醫界以及相關團體的撻伐。原來，就連衛生相關單位都有可能出現這樣的錯誤，更不用提，你我在不了解癲癇這個疾病下，可能對病友產生的莫名恐懼及歧視，不自覺地對病友造成的傷害及不平等的待遇。

當發現事情超乎你我所認知時，令人感到恐懼甚至想要逃避是必然的，然而當你願意走近，結果將全然不同。「癲癇」不是詛咒、不是惡靈附體、不是傳染病、不是精神疾病、更不是絕症，而是腦部神經的功能異常，在現今醫療進步下，在精確的藥物控制下，症狀是能夠受到良好控制的，也有許多手術治療的案例，然而，還是需要你我用正確的認知取代扭曲的歧視；用正確的態度來尊重、關懷癲癇病友，多一點鼓勵，多一點支持，多一點陪伴，讓社會多一點溫暖，讓人情繼續流傳在現代社會。

想像當社會中無論是健康的人、生病的人、鰥寡孤獨、各行各業、無論性別、無論老幼、無論宗教，人人都能受到應有的尊重，我想人境中將不再有孤寂之巔。



編者小語：

很高興作者能對癲癇有極深入的認識，希望作者在日後行醫的過程中，能發揮所習得的癲癇知識，適時地給予癲癇朋友協助，做為北榮醫師替大家上課的回報。

社會朋友 | 成人組 佳作

太陽升起的每一天

王輝宗

明明，參加了一場盛會。

這是某公益機構團體所舉辦徵文比賽的頒獎典禮，亦是明明第一篇創作的文章作品。他內心底的欣快莫名，早已溢於言表；從明明興奮的神情中，得以推估獲獎肯定，恢復了明明多少的信心。

明明走路慢慢朝著講台而去，稚嫩的臉頰像抹了淡淡暈紅，小洋裝的綠，渲染了整個會場的青春洋溢。眾人屏息以待，準備迎接徵文比賽首獎感言的到來。

明明八歲讀小學二年級那年，一回放學回家的路上，突然一陣抽搐不支倒地而口吐白沫。幸而好心的人路過搭救，急速送往醫院才挽回了一條小命。當明明回復了神智，父母早已抵達守候。經過醫生繁冗的觀察和檢驗之後，於明明父母毫無預警之下，宣判了明明從此罹患了癲癇症。這對一向對獨生女兒明明疼愛有加的雙親而言，無非是突如其來的晴天霹靂，頓時顛覆了一個正常家庭的運轉—工作、飲食、睡眠從此異位，宛如一夕之間一家人同時墜入一個完全陌生的境域...

會場滿是企盼的眼睛，令明明的呼吸急促了起來。明明大口深呼吸，聽從醫師叮嚀，化解了既興奮又緊張的情緒。明明吞下口沫，不急不徐感謝了所有該感謝的人，然後分享得獎作品內容的梗概：

「下個月，我小學就畢業了。在此之前，我考試從來沒拿過第一名（引來不少笑聲），所以...我真正要感謝的是一上天賦予我癲癇症的考驗，同時也賜予我勇敢前行的力量。（此語一落，引來滿場掌聲，令明明很意外）。於癲癇病症所帶來的困擾及痛苦的同時，明明終於明白生命存在的意義和

價值；也感受了親情的偉大，以及友情的關懷和鼓勵，皆是對生命顛簸的旅途中充滿信心與希望的推手。

明明決定活在當下，懂得去珍惜生命中的每一天每一刻。尤其在每個清晨黎明乍現的時刻，用心去感覺陽光所帶來的溫度，燃起面對每一天的希望。這種對生命的喜悅及讚嘆，是明明發病之前不曾感受到的。因為癲癇所引發的靈動，才能創造出最生動感人的文章，進而在癲癇之路學習成長的過程中，深深感染了病友們的熱情與鼓舞，走出被誤解的窘境及歧視眼光，勇敢地活出生命做自己。

明明獲獎的題名—太陽升起的每一天。是癲癇的突來造訪，才使明明窺見心中的太陽，才能擁抱滿懷的企望去迎接太陽升起的每一天；這多麼動人溫暖的時刻，養著明明內心底的感恩和願景。對於這份至高無上的首獎榮耀，是明明小學畢業前夕收到的最棒的禮物。」

感言結束，明明獲得如雷的掌聲，這雄厚的鼓勵，相信明明未來的人生之路一定會走得更堅定。

像似歷經了一回人生成長最關鍵的考驗，明明以更篤定穩健的步伐走回座位，看得出她已徹底地走出癲癇病症所帶來的陰影。當明明輕輕地搭上我和妻子的手，然後緊握，令我們有著無可名狀的欣慰和感動。

這時，明明感性地對著我和妻子說：「爸爸，媽媽，謝謝您們陪著我迎接太陽升起的每一天。」



編者小語：

作者文中寫到，明明八歲讀小學二年級那年，放學回家的路上，突然一陣抽搐不支倒地而口吐白沫。幸好路人搭救，急送醫院才挽回了一條小命。

事實上，因癲癇發作而死亡的情形很少，因癲癇發作本身而死亡的更少。因

癲癇發作本身而死亡的直接原因，包括：正好病人同時有其他重大疾病，例如心率不整或癌症末期等；常見的是，在大發作癲癇重積狀態時，癲癇發作反覆一次接著一次不停，因而導致腦缺氧或電解質不平衡引發心衰竭。

其他可能因癲癇發作導致死亡或傷害之間接原因，包括：正在駕駛各種交通工具，例如開車或騎摩托車，因癲癇發作導致意外。正在游泳或泡澡，因癲癇發作導致溺水。正在從事高危險性運動，例如爬竿或攀岩，因癲癇發作導致嚴重摔傷。正在從事烹飪，因癲癇發作導致嚴重燙傷。正在行走中，例如過馬路時因癲癇發作神智迷糊導致被車撞傷，或上下樓梯時因癲癇發作而嚴重摔傷。癲癇發作摔倒時，頭部恰好撞到硬物或尖銳物品，導致嚴重頭傷。癲癇發作恰好在進食過程，發作時嘔吐，導致氣管阻塞而窒息。癲癇大發作時，不當的處理(例如強塞物品到口中)，導致氣管阻塞而窒息。

社會朋友 | 成人組 佳作

刺蝟之夢

楊阿敏

黃昏之後，綿綿不斷的小雨，點點滴滴打落你落寞的身影。風雖然不大，但你的心卻是無比寒冷。每一個新生命的誕生，總是伴隨著歡愉，然而，你出生時因為醫師不當醫療介入，造成頭部瘀血嚴重罹患癲癇，而一生癲癇將如影隨形地伴著你成長。

在你罹患癲癇開始發病的時日，你是渾身長刺的刺蝟，你用輕蔑的言語傷害自己和最關心你的親人，用身上的刺武裝自己，刺傷旁人關愛的眼神，你不靠近其他人，也不讓其他人靠近。

是的，你是外表尖銳但內心脆弱的刺蝟，躲在夜影之中，直覺有什麼人居高臨下地注視著自己，在最黑最暗最底層的地方爬行，無主靈魂穿過長廊，拖著路燈的長影入屋，屋內籠罩著一股蕭瑟落寞氛圍。

空氣中隱隱吹拂的惡意，單向的生活與雙向的孤單，每一次的發病對你都是難以言喻的椎心痛楚，讓你臉上失去歡樂的笑容，只有自己孤獨的影子。無理的你會狠狠的、毫不留情地鬧上一番。因為一切都會被你瘋狂的情緒給淹沒。

灰色青春無法拋棄記憶，許多故事的枝微末節將被掩埋，而你將永遠定格在錯誤的姿態，那些汙濁的話語帶有輕蔑、偏見的字眼，在誤解裡不斷崩毀，難道不是這樣嗎？也許這就是為什麼在走了如此長的路之後，你總找不到答案。日子從來不曾走遠，指針重複撥慢，你只能收藏起受傷的心靈，不願再去碰觸，也不敢再想起曾經傷你最深的言語。

你躺在床上看著一片漆黑的天花板，然後黑暗籠罩著，想起某一日，你一個人蹲在長廊注視著地上的裂縫，沒來由地一陣心悸，然後，胸口堵著一團舊記憶，堵著喘不出一口氣。你陷入一種困境，因而擁有一季淚流

不止的秋日，讓你在這些日子不由自主地感到驚懼。

你起身洗澡，那突然來的疼痛揪緊著心，然後情緒就與蓬蓬頭的水一起下來了，全身，都濕了。你臉部的表情微揪，你說眼淚是寂寞的人用來舔舐自己的傷口的方式。癲癇，那是一種糾纏著你一生的病，並且無時無刻地突襲著你。

夜雨不斷，落寞不斷。你在角落裡瑟抖著身，沉默成了在你身後、而你也沒能擺脫的影子。你害怕回憶，害怕孤獨與落寞不斷的徘徊。然後抽痛的回憶，讓你只能一邊哭泣，一邊撞向床墊，哭叫著，只是這一切都沒有意義。你自己陷在一個迷失的國度無法自拔，你心底的大聲呼喊卻沒有人聽得見。淚眼漣然，你見不清鏡中的自己和跟不上微弱的喘息聲。沒有特別想著，你的痛卻不時地發作著，看著窗外哭著，走過樓梯的轉角哭著，吃著控制的藥哭著，在孤獨的夜裡，像雨滴直直落下...癲癇病人所需要的絕對不是只有陰鬱憐憫的眼神，你更需要的是周遭的人們能給予你陽光照耀的希望。

你照著鏡子，住在你的心中的驚懼，在黑影裡怒吼著，倒映出來的一個不明物體飛快跑著，在黑暗中泛著微微的藍光，每一步都可以隨意暈出抹靛藍，在長廊上漸次漾開。究竟是真實還是幻影，你追著微微的藍光，它躺在地上一動不動，躡手躡腳走近蜷縮角落的黑影，起初你還以為它快死了，突然不明物體倏地消逝，沒有預告地消逝無蹤。你照著鏡子，你脫下渾身是刺的外衣，抖一抖柔軟的內心，倏然一隻刺蝟從夢境中跑了出來。

推開門窗，你大步走向前去，前方有著陽光的味道！



編者小語：

這又是一篇催淚的文章，從旁觀者的角度，道盡了癲癇朋友的身心煎熬，感同身受，值得再三反覆捧讀。生病的人才知道生病的痛苦，讓我們發揮人溺己溺的精神，從自己做起，一起來協助那些仍然蜷縮在黑暗角落的癲癇朋友吧！

社會朋友 | 成人組 佳作

病房追思手札

李智揮

那天夜晚，我剛接了電話，話筒的那頭急急搶說著，我只聽到幾句關鍵詞：阿公、癲癇、軀體扭曲、摔倒、住院。在三嬸通知大家後，未與阿公同住之親戚們接獲通知後紛紛趕赴醫院。

到了醫院，家人親戚早就到了。到了病房，聽二叔跟大家講述阿公因為癲癇發作，發生摔倒。意外發生時，只聽到「蹦」的一聲，阿公昏倒受傷，二嬸發現阿公臉部通紅，後腦部有受傷還在流血中，氣虛體弱急需送醫，隨即聯絡救護車到場將阿公送醫。不久，醫生跟大家說，老人家發生癲癇是一件危險的事，無預期的摔倒更是危及老人家生命的重大殺手之一，及早發覺正好避免一場可能發生的悲劇。

聽完醫生的說明，阿嬤在病床旁不停掉眼淚，「如果他出了什麼事，我什麼都沒有了。」說話時，阿嬤的手一直緊緊握住阿公。然而考慮到年邁阿嬤，兒孫們決定晚上輪流照顧阿公。當時尚在台北念書的我，下午沒課時晚上就去醫院照顧阿公。

因為阿公身體癱瘓，生活起居均需仰賴他人照顧，不免咆哮失控。阿嬤眼眶微微泛紅，鼻子發酸，一直堅持守候在阿公身邊，悉心照顧。

除了心理的照顧之外，日常的照顧更須多加留意。主治醫生提醒我們在為阿公翻身的時候，最重要的是要留心照顧傷害，特別是肘、腕、膝、趾等關節，技巧是藉著托住相近的關節，縮短力臂，也避免造成骨折的問題。然而聽時容易做時難，我在晚上給阿公翻身時，照顧過程中不小心導致肩、頸、背部受傷，當時倚仗著年輕的本錢，卻也需休息一陣子後，方才能緩緩站立。

晚上固定巡房護理師說道，為了避免照顧者產生腰酸背痛跟肌肉拉傷，在移動阿公時，應保持自己雙腿及肩膀寬度的平衡，亦須收起腹部以及將背部拉直，避免過度拉伸肌肉，一旦無法負荷對方重量時勿硬撐，要記得求助。「謝謝你...你人真好！」我害羞地微笑了一下。

也許是阿公心情好，他也露出難得的微笑。

「阿公，怎麼了呢？」看他似乎有點需要幫忙的眼神，阿公期期艾艾說道：「我...想...坐...起...」，我緩緩調整電動床的升起高度。

他指著病床旁的東西，示意要我拿來。我伸長脖子一看，是一根黃棕色拐杖。

他臉上有一點漲紅，伸手接過我手中拿給他的拐杖。

不過就在我別開視線時，我看見了，阿公烏亮黑髮已成滿頭灰髮，猜想是病中沒抹髮油的緣故。

「陪我到中堂看電視」他的語氣有一點惶恐。我點點頭，說好。

我一邊扶著阿公一邊扶著他的手走過。短短的幾十公尺，現在是待征服的荊棘前路，每一步都異常艱難。我以為自己看錯，但在看了一下，我這才發現，他額頭上有些許汗珠滴在淺藍色上衣。

我很久沒跟阿公那麼親近了，彷彿昨日曾經與阿公阿嬤同住鄉下三合院歡樂的孩童時光，今日歷歷在目。我扶著阿公坐下，他說著那場意外的情景，摩托車倒地了感覺身體還在飛，瞳孔印著後輪高速旋轉的殘像，人已臥臥仰倒，一場車禍讓他的健康蒙上一層陰影。因為一場車禍的後遺症導致癲癇的病症，才體會到我們的身體不過是老天所給予的一個寶貴的禮物，只有失去健康了，才知道它的可貴。自己的親人，是無可取代而且重要的，現在的自己因為癲癇隨身而特別珍惜有親人相伴的生活。

當我準備明日上學的時候，我回頭一看，曾經在我印象中不敢直視的阿公，眼神裡竟透著一種無助。而那一段陪同阿公走過的日子，在我心版上成了最鮮明的記憶。



編者小語：

作者文中寫到，阿公因車禍頭外傷留下癲癇後遺症，復因癲癇發作，發生摔倒意外而住院。

讓編者不得不聯想起多年來因癲癇發作而受傷的案例：一老先生，因大發作發生在側睡時，一側手腳被身體壓著而無法伸展，導致上臂骨折。一位中年畫家因大發作時雙手卡在大畫桌後，導致兩臂之二頭肌活活拉斷。一女孩子，因為常發作而在臉上留下幾十條的疤痕，臉部骨頭因為反覆不斷的受傷而骨膜增生，形成一團一團的隆起變形。一位中年女騎士，不規則服藥，且不聽勸阻而繼續騎車，導致兩次因癲癇發作而兩小腿各骨折一次。一位年輕女孩，因癲癇發作時正捧著一鍋滾燙的湯，摔倒時整鍋湯就淋在胸口上，留下許多植皮後的疤痕。一位年輕女孩，因癲癇發作時正準備洗澡，剛打開熱水就因大發作而跌坐在浴缸中，待家人發覺不對，破門而入時，兩大腿及臀部已嚴重燙傷，留下極大片的疤痕。一位女高中生，因癲癇發作時正在炒菜，迷糊中雙臂被滾燙的油鍋燙傷，留下鍋緣圓弧狀的烙印疤痕。一中年女士，因癲癇大發作時正在炒菜，倒在流理台上，左手恰巧位在瓦斯爐上，待家人聞到臭味時，左手已嚴重燒傷。一男大生，因網路上說抗癲癇藥物有許多副作用，因此拒絕治療，某次發作時摔倒，眼鏡撞破，碎玻璃扎入左眼球，導致終生一眼失明。一小男孩，在墾丁凱撒飯店渡假，在媽媽目不轉睛地注視下獨自在泳池中游泳。媽媽稍一離開回房間拿報紙，再回到泳池邊時小男孩已經因癲癇發作而溺水浮在水上了。（幸好立即急救才挽回一命）一位退伍的憲兵，在癲癇發作後之迷糊期，推開了四樓廚房的門，由後陽台跳了下去，太太阻擋不了，當場喪命…

你說，癲癇能不治療嗎？

台灣癲癇醫學會

第十三屆「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、社團法人台南市癲癇之友協會、社團法人台灣超越巔峰關懷癲癇聯盟、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、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 104 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）
附註：癲癇朋友組參加者本身為癲癇病友，且為讓評審參考病人狀況給予適當評分，請家人影印相關資料及簡述病史，以供評分參考。
- (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：104 年 12 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。

第十三屆「人間有情-關懷癲癇」徵文比賽 報名表					
姓名			分組	☐ 癲癇朋友組（就醫醫院：_____） ☐ 社會朋友組	
性別		年齡		組別	☐ 成人組 ☐ 高中組 ☐ 國中組 ☐ 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					