

序

理事長的話

「人間有情，關懷癲癇」徵文比賽已經進入第十九個年頭，第一屆籌辦時，當時理事長為賴其萬教授，我擔任祕書長，為了提升社會對癲癇的重視，消弭對癲癇的誤解與歧視，我們舉辦了一系列活動，其中一項就是徵文比賽。寫作是表達自我思想的一種方式，也有療癒作者自己與讀者的功用。這十九年來每年參加的作品數量很多，在評審委員的細心評選下，幫我們挑出許多優秀的參賽作品。無論是癲癇病友藉由自己親身經歷寫出的文章，或者社會朋友寫出他們與癲癇相遇的經過與想法，我在閱讀每回的得獎作品集時，心中總是充滿深深的感動。今年是我接手理事長第一年的徵文比賽，讀完初編的作品集，我很喜歡國小組第一名作者將自己比喻成孫悟空生動的想法，高中組得獎作者將青春時期面臨癲癇學業與同儕相處的心境，用文字傳達出來，以及成人組的得獎者成熟檢視自我與癲癇的糾纏，令人印象深刻。感動的作品很多，篇幅有限，無法細數，我期待在年會時與這些作者碰面，感謝他們用寫作消除大家對癲癇的誤解，將正面的能量傳達出來，療癒了我們所有人。

台灣癲癇醫學會第十六屆理事長

尤香玉

111.3.21

得

癲癇朋友

目 錄

獎

國小組

作

品

第一名	「伊比力斯」猴	李權翰	1
第二名	癲癇被愛包圍著	李品蓉	3
第三名	癲癇-知識與時間	詹庭羽	5

國中組

第一名	我是一位普通人	柯亭伊	7
-----	---------	-----	---

高中組

第一名	癲癇心事	李采婷	10
佳 作	生命影響生命	李旭豐	13

成人組

第一名	病人 II	鄭淼元	15
第二名	從患者到記者	劉以羚	19
第三名	超越癲峰，走出屬於自己的一條路	彭奕憲	23
佳 作	珍惜當下，努力做自己	林欣頤	26
	癲癇，我們相「伴」不相「絆」	陳愛玲	29
	Change yourself, subvert life 改變自己，癲覆人生	陳秀娟	32
	禮物	李佳芸	38
	「它」，不是我的敵人	吳思菀	41

得

社會朋友

獎

國小組

作

品

第二名	擁有伊比力斯，同理伴	劉采澄	44
第三名	關於癲癇二三事	趙懷敏	47
第三名	人間有情 關懷癲癇	林育陞	49
佳 作	如何幫助癲癇患者	林建緯	51
	人間有情-關懷癲癇	吳明璟	53
	啊！癲癇了，怎麼辦？	許家綺	55

國中組

第一名	在「癲」簸且危「癇」的路上，你不是獨自一人	洪嘉婕	57
第二名	畢業感言-寫給你，我的好友	李宥霖	59
第三名	癲覆三十年	葉宸羽	62
第三名	救贖	江守庭 蔡欣伶	64
佳 作	我的弟弟不一樣	陳慈悅	71
	不一樣的癲癇女孩	許靖婕	73
	我的癲癇阿嬤	蕭歆仔	75

得

社會朋友

獎

高中組

作

品

第一名	人間處處有温情	侯佩妍	77
第二名	伊比力斯天使	周秉嫻	80
第三名	牙齒間的布娃娃	雲巧昕	84
第三名	那天旋地轉的瞬間	顏子騄	87
佳 作	當向日葵不再浴滿陽光，也會對黑暗俯首稱臣	周孟臻	90
	「癲」覆歧見，擁抱生命	楊怡恩	93
	願	蔡宜君	95
	有一種愛，謝謝妳成為我的同學	蔡昕好	98

成人組

第一名	有癲癇！又怎麼樣？	謝金龍	101
第二名	認識後的相處	鄧智瑋	104
第三名	記憶	吳承儒	107
佳 作	班有癲癇兒	徐小雲	110
	宿雨	林炳勝	113
	幸福傳真，真愛無礙	黃淳鈞	116
	所謂環遊世界，所謂最好的選擇	董嘉欣	119

癲癇朋友 | 國小組 第一名

「伊比力斯」猴

李權翰

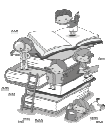
我原本是隻無憂無慮且精力旺盛的「猴子」，假日常熬夜看電視、飲料配炸雞，或許是上天看我太揮霍自己無價的健康，而幫我套上如齊天大聖的金剛圈—癲癇。

回想起第一次發作時，我明明在學校午睡，怎麼睡了好久，都沒聽見學校鐘聲？當我睜開眼時，看見陌生的醫院場景，父母焦急的守候在我身旁，臉上滿是擔憂與不捨，後來我才得知我在學校倒地大抽搐，因為毫無預警的發作，臉也因抽搐撞擊地板而瘀青，我想當下應該把老師和同學嚇壞了吧！

有了上次的「震撼教育」後，老師也請同學注意我的身體狀況，盡量不讓我單獨行動。過了幾週，我又再次發作，經過一連串的檢查，我被確診癲癇，最少需要吃兩年的藥，並持續追蹤觀察。

面對癲癇，我抱持著既來之，則安之的心態，既然命運給我這樣的考驗，讓我調整不良的生活習慣，也未必是件壞事。但讓我感到不解的是許多看似無害的遊樂設施會標示有高血壓、心臟病、癲癇患者不宜遊玩，醫生曾說癲癇患者可正常休閒活動，除了攀岩、潛水要避免，我曾要玩VR和漆彈時，因誠實告知有癲癇而被業者拒絕遊戲，那種被排擠的感受，讓我心裡很受傷。

如果癲癇是我頭上的金剛圈，那麼不正常的作息就是「緊箍咒」了，只要睡眠不足或壓力太大就容易使我發作，所幸我的癲癇並非無藥可治，目前我所服用的「帝拔癲」，就像孫悟空隨身攜帶的如意金箍棒，陪著我在成長的過程中披荊斬棘，一步步走出屬於自己的精采人生，我依然是隻活力四射的「伊比力斯」猴。



編者小語：

權翰小朋友：

你非常有想像力，你這隻無憂無慮而且精力旺盛的孫悟空，總有一天會修成正果，頭上的金剛圈會被拿掉的。

癲癇朋友確實是可以有正常的休閒活動，只是要避免一些有潛在性危險的運動，就像你所說的，攀岩和潛水最好避免。我們並不知道VR和漆彈也是在被拒絕的行列，畢竟VR是要帶著眼罩，看不見周圍的環境，漆彈不長眼，兩者確實具有一定的危險性，所以的確應該避免去玩。謝謝你提供這麼重要的資訊。

癲癇朋友 | 國小組 第二名

癲癇被愛包圍著

李品蓉

媽媽您好：「品蓉今天上課一直放空，叫她也不回應。」

媽媽您好：「品蓉是否睡眠不足？她很容易發呆，要叫好幾次，才有回應，再麻煩多注意。」

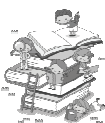
以前老師總是這樣向媽媽「告狀」，說我常恍神，跳舞也常跳到一半就發呆不動了，叫我名字時，我心都不回應，但我卻對這些事情一點印象也沒有，還認為是老師胡亂向媽媽告狀，讓我覺得很委屈，卻又不知如何辯白。

起初家人認為我恍神的症狀是睡眠不足造成的，但我的恍神並沒有因為早睡而改善，無計可施之下，媽媽帶我尋求醫生的幫助，經過一連串檢查才被確診為「失神性癲癇」，這個陌生的詞語，我和家人都是第一次聽到，經過醫生詳細解釋後，我才對它有了初步的認識。

自從確診後，每當我又不自主放空時，老師也能理解我的「身不由己」，陪我把片斷的學習再重組起來，家人帶我出門時，也把我的手緊緊牽住，避免我失神癲癇發作時，沒跟上腳步而不自知。

雖然目前癲癇如影隨行的跟著我，但醫生說只要好好吃藥控制，癲癇的預後狀況會很好，自從我規律服藥後，老師不再說我常發呆，我的學習進度也能跟上了。

雖然癲癇走進我的生命中，不知它要伴隨我多久？但因為有它，周遭的人對我有更多的關懷與包容，我也盡力讓今天的我比昨天更好，讓自己充滿正能量，迎接未來的各種挑戰。



編者小語：

品蓉小朋友：

很多失神發作的小朋友，都經過和你一模一樣的歷程，常常被老師誤以為上課不專心，常常發呆，因此也有不少小朋友常常被老師處罰。幸好現在的老師，醫學知識都比以前來得豐富，常常在小朋友有異狀的時候，就能夠在第一時間向家長反應，家長很快的就帶小朋友到醫院，立即就做出了正確的診斷並接受治療。

失神發作，是最良性的癲癇了，長大之後，80%以上的小朋友在 30 歲前就會痊癒。更何況，只要吃少許的藥物，就能夠讓它完全不發作。所以不要擔心，它伴隨你的日子並不會太久。

癲癇朋友 | 國小組 第三名

癲癇-知識與時間

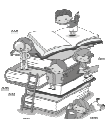
詹庭羽

癲癇，不是個新名詞，但有許多的人都不瞭解如何處置及應變，相信大家都曾耳聞或看過類似的影片，當癲癇病人在無意識情況產生不正常的放電（不正常的抽搐），旁人因現場緊急氛圍影響下，會緊張的往病人嘴巴裡塞東西，就深怕病人一不小心就咬到自己的舌頭，這就是我們最常遇到一般協助癲癇患者的應變情況；下面就讓我以親身癲癇經歷來跟大家分享。

現在的我已是高年級的小六生，回想起二年級時在安親班午休，當時熟睡的我突然晃起身子，一直往側仰，接著全身不停的抽搐，當安親班老師發現時，我已無意識的抽搐著，並且側躺在一旁，當時老師心急如焚，不知如何是好，老師說：那時她很擔心我咬到舌頭，所以就用力的把我的嘴巴打開，老師也因此受傷。送到醫院後，爸媽擔心的眼神，我久久難以忘懷，在醫院裡，我遇到了一位好醫生張明裕醫師，查診中，爸媽問醫生：「我們家裡沒有癲癇病史，小孩為什麼會這樣？」雖然沒說出口，我在心裡也是一直嘀咕，為什麼這個情況會發生在我身上？

從二年級迄今，我已接受治療約四年時間，醫生提醒我，平時不能太晚睡、不能餓肚子、不能看閃光、不能自行停藥，因此在這段時間，我努力配合著張醫生的藥物治療及腦波檢測，但每當張醫生說，我的腦波數值還沒到達他所期待的預設值時，我都有點失望，然而，「吃藥」這回事，我真的很不喜歡，但媽媽總說，剩下最後一里路，所以我依然不敢鬆懈；猶記當時要服用藥物前，爸媽還擔心著詢問醫生：「藥物會不會影響到學習，藥物會不會有什麼副作用？」，但爸媽最後會選擇讓我服藥的最大原因是，醫生說：「一直不正常的放電，才是影響腦部成長的最大致命點。」，而我經過這四年的用藥，課業並沒有因藥物而有所影響，除了正常的學習，我還可以在自我要求下更加出色。

「癲癇」，它需要您我更多的認識與「知識」，請給予癲癇患者適當的救助方式：1、確保患者處於安全的環境中，避免二次傷害，2、不用塞東西到患者的口中，3、除了撥打救護專線外，請一旁觀察患者抽搐的時間



及情況，以提供醫療診斷時參考；再者，癲癇治療需要充足的「時間」，癲癇藥物治療時需要長時間的配合，時間可以戰勝一切；當我成為癲癇患者時，我才領悟到，古人所言「知己知彼，百戰百勝」，我知道，我需要與癲癇這個疾病和睦相處，只有自己正視及重視才能對戰勝疾病，最後，我常告訴自己「我會好好的，我一定可以的，加油！」。



編者小語：

庭羽小朋友：

從你的文章裡面可以知道，你的爸媽對你非常的關心，其實爸媽問張醫生的問題，許多的醫生們都有類似的經驗，就是家長會很關心藥物會不會影響到學習，藥物有什麼副作用？張醫生的回答是最正確的，一直不正常的放電，才是影響腦部成長的最大致命點。因為不正常的放電，反覆的抽搐，或者因為發作摔倒而帶來的頭部受傷，都會造成腦部的傷害，發作多了常造成無法恢復的狀況。少數癲癇藥物的副作用，的確會影響學習或者認知，但是影響通常輕微，一旦停掉該藥物之後，立刻就可以恢復正常。但若因為癲癇發作所造成的傷害，常是不可回復性的。

張醫生是一位名聞全台，非常有愛心的小兒科醫生，你能夠和他結緣，真的是非常的幸運。

癲癇朋友 | 國中組 第一名

我是一位普通人

柯亭伊

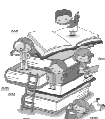
我是一位普通人，與常人沒什麼不同。

在我國小三年級時，我突然出現了癲癇的症狀，隨著時間滴答滴答的走著，症狀也慢慢出現、變多、頻繁了起來。眾人戴著有色眼鏡的眼光；每個人自以為善意的問候；朋友的刻意疏遠；身體症狀的變化；內心的煩惱……在这一切的壓力加重之下，我昏倒了。

在午休過後，一睜開雙眼的瞬間，刺鼻的消毒水味、白色的LED照明、醫護的呼喊、身上的疼痛，在這瞬間氣味隨著睜眼猛然竄入鼻腔，也重啟了我的時間。在護士與醫生的詢問之下，才知道我昏倒了，雖然有點嚇到，但內心還是想著：不用去上學真是太棒了！媽媽看到我第一句話是問我有沒有怎樣，爸爸也在後頭走著，我回答說沒怎樣，內心則想著：好累，跟人對話真的好累。

與家人見面後，就跟著病床被推離急救間去到了急診的看診區，醫生詢問了爸媽一些問題以後，我確定要住院了。當時的我還不知道未來會產生如何的變化。

住了許久的奇美醫院，回到學校，除了老師的關心，也有一些同學帶著好奇的眼光詢問我昏倒後是怎樣的感受、真的是昏倒嗎？雖帶有不耐煩，但我還是好好的回答完了，之後他們就自討沒趣的離開了，而我則因為昏倒後需要常常前往醫院看診以及領取藥物，或是在家中爬不起來，成為睡美人而沒去學校久而久之跟他們漸行漸遠。我的成績也比那些所謂待在教室裡聽課的正常學生好，他們聽了完整一學期的課程，我上課天數不到半學期，但我的成績卻依然維持在第二名，連同學都覺得不可思議，不過我沒讓他們不可思議太久，在最後，我甚至考了3科100分，成為第一名之後，然後我就轉學了。在五年級的時候去到了第二間國小，開始新的際遇。



到了第二間國小，我跟那裏的人顯得格格不入，他們活潑好動，我內向沉悶；他們體能極佳，我專攻學業。總之一切就顯得十分突兀，但還好那所學校總學生數不到50人，所以就算不想熟也還是必須熟起來，跟他們在同一班其實也沒有太大的煩惱，他們不會一直追問你的身體，也不會假裝好心但只是想八卦的跑來接近你問你的狀況，就是一般天真的學生。但我又昏倒了，這次是在家中無預警的昏倒在地，也再次送到急診，當時除了脖子以外軀幹完全不能動，也住了院，回到學校，同學雖然帶了點疑惑，但還是跟我表面做得好好的，雖然誰也沒挑破那層薄薄的窗戶紙，但也像在之前的第一間國小一樣，漸行漸遠了。我也像在第一間國小一樣，用成績表示：就算我會昏倒，但我也是一位正常人，一位普通的國小生，就算我有癲癇，我也很正常。

只不過他們不管我考得多好，唯一的感想只是：柯亭伊好聰明，好羨慕、柯亭伊幹嘛轉過來，考那麼好幹嘛？而對我的身體還是一如既往的表示：她就體虛啦、有病。

國中了，大家成熟了一點，有八卦至少會在檯面下講。在我每周五下午請假去心理治療時，護士阿姨曾藉著這機會宣導過有關癲癇的迷思以及癲癇的介紹，這時就很八點檔的劇情，有人說了：柯亭伊該不會有癲癇吧！雖然他們這麼講了，但我覺得沒差，至少他們是在我後面講。

但現在，不管我如何向我們班說：我腦子有病、我有癲癇、我身體超爛。他們都不太相信。

因為我考了校排第二，體適能9級分。我是一位與他人別無二致的普通人。

我有癲癇，但我的人生也活得與一般人別無二致，還是與一般人一樣精采！不！甚至可以說比他們精彩許多。在人生的一頁中，我多了癲癇這個世人所不理解的、眾人所誤解的頭銜，在持有它的人之中，或許有些許的人會畏懼的、恐懼地將它藏好、拋棄，但你們也可以像我一樣，將他綁在頭上，大聲的告訴世人：我有癲癇，但我也是一位普通人！或許在人生的最後，我們會活得比正常人還精采許多！



編者小語：

亭伊小朋友：

人身上至少有兩千多種疾病，癲癇只是其中的一種，就像高血壓、糖尿病、中風和心臟病一樣，它只是疾病的一種，也沒什麼特別。只是有的民眾知識比較不足，誤解了這個病。

你優秀的表現，正是我們癲癇小朋友的榜樣，也可以讓那些不明瞭癲癇是什麼的人改變他們錯誤的觀念，癲癇和其他的病是沒有兩樣的。更讓他們知道，就算罹患癲癇，一樣可以成績很好，身體很好，甚至比他們更好。

癲癇朋友 | 高中組 第一名

癲癇心事

李采婷

我是一名後天性癲癇患者，第一次發作是在我國一的某一晚，已經進入夢鄉的我，一睜開眼不是那一如往常的天花板，而是護理師急忙地問著我：你知道你是誰嗎？你知道你在哪嗎？你知道你怎麼了嗎？當下的我唯一能回答的只有我是誰，其他我甚麼都不知道；確認我醒來意識比較清楚後，我被帶到病床上打點滴，我印象中我媽媽一直在我身邊握著我的手，在病床上時，我哭著問我媽媽：我…我怎麼了？我媽媽一臉擔心的說：你癲癇發作了。說實話當下的我其實蠻絕望的，明明那麼健康的一個人，為甚麼會突然得到癲癇？後面我被帶去照腦波，更絕望的是連醫生都不知道為甚麼我的腦袋會異常放電，到現在我依然不知道為甚麼會得到癲癇。

在我得到癲癇後，我查了許多的資料，癲癇本身不是一種病、癲癇不叫羊癲瘋、癲癇會不會危及生命、癲癇會不會痊癒等等的資料，我會這樣做是因為我知道它會一直在我的人生中伴著我，我必須學會如何跟它相處。

在我人生中我並沒有因為我有癲癇而被排擠或霸凌過，我很高興我身邊的朋友們都是願意問我：癲癇是甚麼？我都會很明確地跟他們解釋過一遍，讓他們知道；我身邊的朋友也會問我：如果我發作了，他們該如何應對，我也會跟他們說一遍流程，我真的真的很高興我身邊的朋友都是願意問並且接受我的。

我雖然沒有看過自己發作的樣子，但是從我父母親那邊聽來，我發作完第一次醒來的時候，我的情緒總是很激動，都是很激動地哭著想找人擁抱，問話也都不會回應；我第一次聽到的時候其實我嚇到了，因為我很清楚，那時候的我是完全沒有意識的，我完全不記得我有哭過或是很激動，我完全醒來的時候，都只會覺得全身好累、頭好痛，直到現在我依然覺得，那個醒來但是沒有意識的我當下做出的行為，也許是我心中一直壓抑的壓

力與情緒在那個瞬間都爆開來了，看來內心的我一直都是一個非常需要好好照顧的孩子呢。

老實說癲癇這個症狀，其實影響我心理健康度蠻多的，我自認我自己原本是個蠻正向的人，但自從有了癲癇後，很多想法很常都往不好的方向去想，像是我現在都會認為我自己是一顆不知道甚麼時候會炸開的未爆彈，這顆未爆彈一旦炸開，我又會麻煩到我身邊的朋友們，就算身邊的朋友都說著：沒有關係的，但我內心的那個愧疚感依然強大；在得到癲癇的前三年，心智還沒有特別成熟的時候，晚上幾乎都會以淚洗面，不停的問著自己：我為甚麼會這樣子？我是不是有做錯甚麼才會被這樣懲罰？我對於家人跟朋友們是不是個負擔？等等的說詞；三年後比較懂得跟癲癇相處後，我的想法變得比較正向了，都會想著：人生中有得就會有失，我失去了腦袋的正常放電，但我得到了許多值得深交的朋友和愛我的家人，那一點點的烏雲密布，馬上會被我身邊的美好事物打散放晴。

癲癇它其實是我蠻感謝的事物，是它讓我內心真的有所成長，從原本不想面對它會一直在我人生中影響我，到現在坦然面對它並學習如何跟它相處；我身邊有些朋友會說：為甚麼你那麼成熟？我都會跟他們說：因為我有一位在我人生中形影不離的導師在身邊陪伴我。

在未來的十年、二十年甚至到我老後，也許癲癇都會一直存在，但我不難過不悲傷，或許在未來我真的成為了一名「癲癇康復患者」後，我可能還會想念她的陪伴吧，謝謝你的陪伴，未來還要你請多指教了。



編者小語：

采婷同學：

你的人生裡面並沒有因為癲癇而被排擠或霸凌過，你的朋友們都很願意接納你，這全是因為你非常的正向的緣故。

在比較大的癲癇發作之後，剛醒過來的前幾分鐘，常是沒有意識的，



可能會出現一些不受控制、混亂的行為，有時會傷害到自己或周圍的人。在這種狀況下，周圍的人要用愛心和耐心好好來安撫病人，慢慢地等他恢復，千萬不要強制病人，以免引發暴力反抗的行為。

又，癲癇絕對不是因為做錯了什麼才會得到的懲罰，每個人都有可能得到癲癇的。只要能夠好好的吃藥把它控制住，對家人和朋友們絕對不會構成負擔的。

癲癇朋友 | 高中組 佳作

生命影響生命

李旭豐

人無法選擇出生的環境，但是要如何在逆境中獲得不一樣的人生，是操縱在自己的手中，我來自低收入戶的家庭，記得在我很小的時候，我的祖母罹患了乳癌，因為我的父母親不放棄，積極的帶祖母到醫院去做治療，生命似乎很奇妙，原本的末期竟然可以只要定期的回去追蹤就好，原本應該迎接的喜悅卻來不及一場車禍的逆襲，我的祖母在醫院彌留了五天，離開了我們。

在祖母罹癌治療期間，我們感謝上天，給我們一段和祖母相處的時光，因為看到祖母因化療，導致掉髮及身體上的等等狀況，我們看到祖母樂觀的面對，也不因為生命走到末期，而產生任何的愁容，我們深深地知道她因病痛的折磨，但是祖母也從不在我們的面前露出痛苦的表情，當時電視上剛好有一則因癌症導致落髮的新聞，祖母也機會教育了我們，教我們如果有能力時，盡己之力去幫助他人，如捐髮的行為等等。

祖母雖然離開我們十幾年了，但是那時候的情景，仍然深深地留在我的腦海裡不曾忘記，在幾年前我也因車禍傷及到頭部，雖然我目前仍然承受著因車禍導致的創傷後癲癇的痛苦，但是一想到我的祖母是那麼的勇敢，而且那麼的積極去面對未來的每一天，所以我就告訴自己，我不能被打倒，我要積極的面對，所以我求學中，我認真的面對每一天，我積極嘗試任何可以讓我發揮才能的項目，如此次我參加了全國的技能競賽，雖然沒有得名，但是至少我盡力了，我雖然自小就是個自閉兒，但是我希望大眾能多多認識自閉兒，認識癲癇患者，這些患者並不可怕，這些症狀只要去克服，只要家人耐心的陪伴，我相信任何的生命都有其價值。



編者小語：

旭豐同學：

你的祖母很偉大，你寫這一篇文章，不但可以用來紀念祖母，而且祖母如果知道的話，她一定會引以為傲的。特別是你的祖母教育你們，要盡自己的能力去幫助別人，而你的確也做到了。

又，確實有部分的社會民眾，不但對於自閉和癲癇缺乏正確的知識，甚至誤解。如果你有心，可以盡力去宣揚這一方面的知識，導正這些人錯誤的認知。

癲癇朋友 | 成人組 第一名

病人 II

鄭淼元

「老師，你有過失去自由的感覺嗎？」

「嗯？」

我是一個國中輔導老師，眼前的M君在校內體育課練習大隊接力時，代表班上跑最後一棒，即將與對手在0.1秒內爭奪第一賽道時，因興奮緊張的情緒而開始肌躍，在大隊接力區起跑三步之後發作、減速、掉棒、腿軟、倒地、抽搐，在全班同學面前失去意識。那個男孩對我說，他從雲端跌入爛泥，失去了自由，那是在他被轉介輔導後的一個月後第一次開口討論的病情。

第一回合

我：「你說癲癇嗎？」

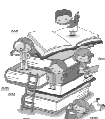
M君：「那是什麼？好陌生的感覺。」

M君啊！對我而言，你才讓我感到陌生吧！你每次來這的抗拒與沉默才讓我不斷檢討思考諮商室裡是不是有什麼誘發因子，怎麼覺得你每次坐下之後就像癲癇發作了一樣在放空？無論如何，下課前的七分鐘孩子似乎是想開口了，我直接問了他對這個疾病的感覺。

我：「老師很關心你的心理狀態，這幾次的沉默有在想什麼嗎？」

M君：「你怎麼可能會懂我的感覺，我因為這個蠢病失去的一切的一切！」

好強大的憤怒啊！好深刻的絕望啊！M君，其實老師知道你的一切痛苦，但是我已經好幾年不再向人坦承我曾經是個病人呀！我能知道初確診時的恐懼就猶如面對著諫山創漫畫中巨人張開血口露出的食道一樣絕望，我知道站在接力區被大家賦予期望卻轟然倒下的無力感，我更知道擁有一雙駿足的你，在人生的起跑點上被名為癲癇的病魔緊攀雙腳而無從施展加速的挫折。



此時在我故作鎮靜與專業的外表下，心跳怦怦跳到約每分鐘 150 下了吧？！隨著鐘聲響起，宣告了我在這一回合的落敗，我不是輸給了 M 君，我是輸給了自己，輸給了以為已經擺脫癲癇陰影的自己，這記回擊揍得我，一. 蹋. 塗. 地。

第二回合

我：「你怎麼又不好好吃藥啊？」

M 君：「我最近又沒事我幹嘛要吃藥！」

M 君的家人都是當地社區裡有頭有臉的人，身邊的親戚朋友都是菁英分子，擔任社會的支柱如牙醫、中醫、律師、藥師、里長的一大堆，假如有錢的出錢、有力的出力、有地的出地，說不定合作開間醫療中心也不是問題，但是他們家族偏偏沒有成員當神經內科醫生，可以來跟 M 君衛教一下藥理機制與吃藥控制的正向社會機制。

我：「吃藥之後可以控制住肌躍刺激，也能保護大腦不被異常放電所傷害啊。」

M 君：「那能幫我獲得自由嗎？能幫我拿回本來該拿的第一名嗎？」

「我的人生主控權都沒有了，你根本什麼都不懂！！！」

「你懂個屁！跟那群醫生一樣只懂病又不懂我！」

M 君，從你的話語我理解到你的孤寂、你期待被理解，我不是第一次在工作上第一次遇到想要藉著輔導老師的溫柔包容作無理發洩的個案，但是當時的我真的想要一掌巴下去，就像當年 13 歲的自己，站在浴室鏡子前拼了命的用力巴著自己的頭，希望能打死大腦中的病魔，希望能一掌搥飛那些癲癇帶來的創傷後反應與歷歷在目的重現畫面，希望能趕走那些因為疾病而產生的記憶與不該在 13 歲時認識的蘇醫師。

我抬起了右手，但我沒有朝你的頭上巴蕊，而是搭在你的左肩，我在感受你的上斜方肌的緊弛程度，我判斷今天若是不想個辦法協助你緩和情緒，回去家中或許就像當年的我一樣自傷了…。

「M 君，其實老師就是個癲癇病人喔！」

我手中的上斜方肌驟然的放下了，像是在逃避我的關懷，也像是被驚嚇到了。然而我也意識到，我驕傲又成功且隱瞞並否認的身分：「病人」，

其實一直貼在自己隱藏的背後，那些拋到腦後且極力否認的記憶，又再一次的被這個八年級學生給重新的喚醒了！原來我不是忘記了，只是自己害怕再想起來。

M君：「騙人！你吃的是什麼藥？」

我：「De…帝…帝拔癲啦！」

M君：「你幹嘛結結巴巴？」

我：「因為很多年沒吃了，所以有些陌生了。」

（其實是本來想烙英文，但因為程度不好…）

M君：「你看你還不是不吃？」

我：「因為我好了啊，所以不用吃一輩子啊。」

M君啊，很難想像是吧，說實話癲癇也不是癌症…好吧，至少你跟我的癲癇不是，有些人的癲癇是腦癌引起的，那我們就另當別論了。

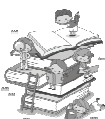
我能理解你的人生第一次要向病魔妥協，青春不再無敵。你因為癲癇而失去了最愛的自己，一定不相信有朝一日能再找回你的健康，是吧？就像小龍女留言給楊過約定十六年後再相見，第一次看神鵰俠侶的我們壓根根本不相信兩人真的能相見，但是當我們二刷、三刷同一部作品時，我們心中對這樣的樂觀就有了信心，相信你的主治醫生與我也想要把見過成功病歷的信心傳達給你，只不過卻省略忽視掉接下來數年你可能會因為漫長的等待而產生的不耐，然而，醫生與我，也不敢跟你保證你一定會痊癒，但是，吃藥控制肌躍、控制放電、控制這些日子失去的部分人生主控權，也許像我在服藥控制十年後，還有機會找回最愛的自己。然而這一切需要的不只是樂觀的希望，你還需要自律的服藥行為、練習聆聽自己的身體訊息、以及對自己不自暴自棄且堅定的愛。

以上這些在三秒內瞬間閃過想對M君說的話，我要怎麼來表達並充分的讓一個八年級的孩子來理解呢？看來我們有段不短的旅程要走，不過我要先讓他先願意與我開口對話。

M君：「你真的好了喔？」

我：「我說的都是實話，可信度就像我的顏值一樣高。」

M君：「可信度變成負數了啦…可以再多告訴我一些你的經驗嗎？」



我：「可以是，但我的話治不了你的病。」

M君：「？」

我：「聽醫生的話，吃藥！」

青春期是人格發展超重要的一段黃金時期，許多青春時的經歷都會在不經意的小地方發揮影響，像我自己在四十歲仍會在半夜驚醒的三大夢魘：聯考寫不完、癲癇發作、在聯考的時候癲癇發作而寫不完，就與我的青少年經驗息息相關。

在青春期確診的在癲癇患者正處於身心發展的不穩定期，一般人在成長期遭受多重壓力是所有人在中學時期的共同回憶，但被癲癇纏上可不是、被人嫌棄可不是、受到老師與同學過度禮遇也不是、從雲端天之驕子跌入醫院診間更不是。

有許多像我與 M 君在青春期罹患癲癇的患者或因青少年的自我中心，以及情緒不穩，而造成抗拒服藥與對抗醫囑的狀況，對此困境，蘇醫師教會我以專業知識面對、已逝世的家母指導我用溫柔與堅定的態度以對，來協助青少年患者的盧、拗、磨（不只癲癇，也包括有其他身心症狀的孩子）。我總是在孩子們想要放棄希望時一再的提醒：

「你騙得了自己，你騙不了病魔。」

「按時服藥，你還是可以像個一般人好好過你的生活。」



編者小語：

淼元老師：

謝謝您以既是癲癇朋友又是國中輔導老師的雙重身分，剖析了罹患癲癇後的心態。

您文章中有一句話特別讓我們震驚，就是 M 君說「你懂個屁！跟那群醫生一樣只懂病又不懂我！」的確，許多醫生門診病人太多，以致沒有太花心思來了解小朋友的心態，只知道治病，但是卻沒有醫治他們的心。謝謝您點出來，我想許多醫生看到這一段話應該會有所警惕的。

癲癇朋友 | 成人組 第二名

從患者到記者

劉以羚

「哈囉，妳是？」

「洪醫師，我是以羚，今天晚上跟你有約，還記得嗎？」

「喔～想起來了，來來來，請坐。」

睽違十五年，再次與洪醫師相見，是在輔大醫院兒科診間的走廊，幾句簡短問候，記憶中的溫暖與慈祥，依舊環繞。

與癲癇共舞的那五年

小時候一次出遊，不慎被一位身材魁梧正在玩鞦韆的大哥哥撞倒，當下直接臥倒在沙堆中，手掌輕微擦傷。在那之後，爸媽發現我經常「定格」，每次定格至少 20 至 30 秒才會回神，發作頻率越來越高、時間也越來越長，直覺不太對勁，經推薦到國泰醫院的小兒科看診，洪焜隆醫師，正是我當年的主治醫師。

檢查後確診是「兒童失神性癲癇」，有別於一般認知的癲癇，失神性癲癇發作的症狀是：表情呆滯、眼睛直視前方或反覆眨眼，動作或講話會暫時停止，發作時間從幾秒到數十秒都有，直到「醒來後」才知道又發作了，日復一日，失神性癲癇這個搗蛋鬼，總不經意來敲門。

「曾在過馬路時發作，眼前綠燈就要轉紅燈」、「曾走到一半停在車庫前發作，車子將要駛出」家人道出過往的驚險場景，還歷歷在目，而我卻毫無印象，因為當下，我的記憶就是歸零空白，需要旁人努力喚醒，倘若沒有家人時刻看顧，一不小心就有可能發生意外。

治療初期是服用帝拔癲 (Depakine)，因沒有顯著效果，爸媽相當焦急，洪醫師告訴他們，有其他藥物可嘗試，但需至國外取得，得知消息後，便帶我前往美國求醫，往後也定期服用該藥物 (Zarontin)，直到小學三年級，定期做腦波檢查並持續追蹤兩年，確認腦波不再異常放電才停藥，結束將近五年多的治療。



有感而發，尋人啟事

大學畢業後投入媒體產業，現在的我，是一名新聞工作者，今年五月中，全台疫情升溫，受疫情影響，原本服務的專題節目宣布停播，我也轉調其他部門支援每日新聞的產製，工作節奏與過往相差甚遠，三個月以來撰寫不同類型的新聞，其中幾次接觸醫療題材，讓我想起兒時長達五年的治療經歷，也引起我想探索疾病的全貌。當年發病時因年紀還小，父母並沒有讓我知道確切的病名，直到這次深入探究，才發現原來我所罹患的即是「兒童失神性癲癇」。

大多數人聽到「癲癇」二字，就會聯想到口吐白沫、抽搐等，普遍對癲癇的既定印象，也是我過去對癲癇的認知，認識癲癇的分類與發作症狀後，才有所改觀。探索疾病的過程讓我明白，倘若當年沒有把握黃金時間治療，或許現在就沒有機會恢復健康，甚至成為記者，透過手中的筆，寫下一篇篇報導，這得來不易的健康，促使我興起「想找到當年主治醫師向他道謝的念頭」。

生病時，我才讀中班，既不記得醫生伯伯的名字，也不曉得他的專科為何，僅存記憶只有他的姓氏與模糊的長相，這麼少線索到底從何找起？透過網路，確定姓名，接著拿照片與爸媽核對，確認是洪焜隆醫師後，便展開尋人啟事的旅程。

有人說，要找醫師直接殺去醫院就好啦！但我臉皮薄，覺得這方式太魯莽，況且找他的理由如此微不足道，冒昧打擾，驚嚇成分應該大於驚喜吧？一度打消尋人啟事的念頭，只不過每當想到「如果沒有洪醫師，就沒有現在的我」就敦促自己勇敢去做吧！先是聯絡在小兒科服務的吳醫師，隔幾天再打給新生兒科的Peggy，甚至在跟朋友潘醫師聊天中意外發現，洪醫師就是他大學同學的爸爸，就這樣在一週內，透過不同管道，找到尋人啟事的主人翁。

當晚與洪醫師約好，在他下診後碰面，雖然他早已忘記我的病情，仍親切問候，聊到一半時，有一位爸爸抱著孩子經過，洪醫師不忘提醒他，要儘快帶孩子來做早療，洪醫師的溫暖深植每位病童與家屬的心。談起這段尋人啟事之旅，洪醫師不禁會心一笑地說：我們醫師最好找了，跑不掉，來醫院找就有啦！

我告訴他，二十多年過去了，當年那個曾經發呆失神的小女孩，如今已平安長大，正因為他當年的不放棄，現在的我才有機會，從事嚮往的新聞工作，當日的重逢別具意義，所謂醫者父母心，用來形容洪醫師，再貼切不過了。

尋人啟事後的下一哩路

從確診、治療到痊癒的親身歷程，深刻明白患者生病及家屬照護的艱辛，有感於自己對癲癇疾病知識的不足，以及大量爬梳相關媒體報導後，看見癲癇病友在社會中的困境與挑戰，使我決定跨出下一步——回到校園進修。

五年前研究所落榜的陰影，至今仍會隱隱浮現，捲土重來需要極大的勇氣，如今榜上有名，是幸運也是恩典。從落榜到錄取，這一走，就是五年的時間，盼望未來透過撰寫報導，促進社會與患者的對話，對於癲癇疾病有更多的理解與接納。

從一位癲癇患者痊癒到成為一名記者，心中的感謝難以言喻，謝謝洪醫師當年的努力，以及父母無微不至的呵護，這份感念提醒著自己，不忘成為新聞工作者的初衷，心中想做的，不只是一名寫新聞的記者，更希望是一位有血有肉，對社會保有關懷及同理的新聞工作者，甚願緊握手中的筆，繼續溫柔勇敢地為需要的人發聲。

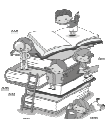


編者小語：

以羚大記者：

在看到您的文章之前，我們就已經知道您的故事，因為洪醫師很以您為榮，認為您是癲癇朋友的典範，您的故事可以鼓勵其他的癲癇朋友們。

您在文章中點出就算是失神發作，這個最良性最輕的癲癇發作，都有它可能造成意外的地方，例如在過馬路的時候發作或者走到一半停在車子前發作。簡單的幾句話，就點出了令人擔心的場景。



記者，是最能夠影響社會大眾的工作之一了。如果您有心，可以和我們一起努力，您也可以借助工作之便，在報章雜誌上報導有關於癲癇的相關資訊，向社會大眾介紹什麼是癲癇、癲癇發作時的處置方式，以及癲癇朋友們最需要甚麼樣的協助，包括工作和保險方面等等。

癲癇朋友 | 成人組 第三名

超越癲峰，走出屬於自己的一條路

彭奕憲

自小學四年級得知罹患癲癇之後，回憶剛接觸這個疾病的第一年，是在我的小學時候，曾因為同學對癲癇的不了解，讓我飽受同儕的一些玩笑和歧視。直到小學六年級，我非常感謝我的班級導師，讓同學們開始了解我的疾病；這個心中陰影亦讓我花了一些時間才走出來。在國中時期，是我的病情最不穩定的一個時期，這個疾病讓我放棄了許多刺激性的活動，但亦獲得一些新的挑戰機會。

我曾是中央大學推甄考試的落榜生，從未想過自己亦可以完成博士學位。因我的身體欠佳，這一路上，面對國中基測、高中學測、研究所考試等重要考試，求學道路並不順遂。回憶當年準備國中基測考試前夕，曾一度癲癇病發；考試壓力亦影響我的身體狀況。直到就讀東海大學之後，我的病情才受到穩定控制。因為罹患癲癇，讓我開始對於醫學研究感興趣。或許，亦因為癲癇這個疾病讓我走出不一樣的求學路：曾經歷大學系內轉組，研究所轉換領域。選擇東海大學就讀，因為我對於生物知識的熱衷；選擇中央大學就讀，因為我想要嘗試跨領域的訓練。在大學時期，開始接觸到生物資訊這個領域，現在則學習以更宏觀的角度去探討生物醫學問題。但唯一不變的是，我對於神經疾病的求知與好奇，這也是我選擇失智症研究題目作為博士論文的原因。

攻讀博士學位已經不容易，我仍需克服癲癇帶給我的身體狀況，例如：精神不濟。平時，為了抒發課業的壓力，我開始培養固定的運動習慣，這樣可以對我的病情有更好的改善與幫助。我很高興可以完成應有的學分數，並在三年內完成博士班資格考。自博士班開始，很榮幸擔任自己指導教授的教學助教。在這過程中，需要與來自不同領域（生物、物理、資工、電機、化學等）的學弟妹一起討論生物醫學的課題，這讓我學習到一個全新的思維和做事方式。最重要的是學會了組織、整合的能力，這些訓練對我往後發展有極大的幫助。攻讀這個博士學位，除了滿足我的求知慾，另一個最大的原因：癲癇病友在社會上仍受到一些歧視，在求職方面亦受到影響。我想證明身心障礙病友亦可以完成博士學位。在學期間，我參加了

許多場國際研討會，增加不少對於神經醫學的認識，其中研究成果亦曾獲得國際會議的肯定。在2016年，曾獲得第13屆國際人類遺傳學大會旅費獎助；在2017年，研究成果獲選為世界神經醫學大會電子海報。在博士班期間，我亦參與了一些校外學生組織，曾擔任台灣生物科學研發策進社群秘書部長、亞洲青年學人生物資訊與生物體學會議籌備委員，在這過程中學習到籌備大型活動的能力。我並沒有因為癲癇這個病而害怕在社交場合與人溝通，或許我已經走出小學那段的陰霾。

2019年，我順利完成了這個博士學位。在就讀期間，四度獲頒中央大學優秀學生獎學金，亦寫下中央大學學弟妹的新紀錄。很多人應該從未料想到一位曾是中央大學的落榜生，亦是多年病史的癲癇病友，他可以寫下自己的畢業紀錄。2019年10月，我的博士論文[基因體功能統合分析在阿茲海默症和大腦老化—近年阿茲海默症研發藥物失敗的理論問題探討]獲得台灣臨床失智症學會學術獎優等(基礎研究組)。目前是社團法人台灣失智症協會、台灣臨床失智症學會、社團法人台灣癲癇之友協會等會員。今年10月，研究成果[功能基因體和共病症分析在阿茲海默症—近年阿茲海默症研發藥物的理論問題探討]發表在台灣失智症聯合學術研討會。非常高興我的研究工作可以獲得神經科醫師的肯定，將繼續往神經醫學研究努力。身為一位癲癇朋友，同樣亦可以為失智症領域發聲。不管是癲癇朋友或是失智症朋友，身心障礙權益在這個社會上仍需被重視的。

因為癲癇，我才會擁有這個不一樣的人生啟發；因為癲癇，我才會擁有這個與眾不同的求學經歷。曾經迷惘的我，花了許多時間在探索自己；但我們癲癇朋友同樣可以在各領域發光發熱，需要先找到自己的定位。最後，我亦要感謝我的父母、主治醫師王煇雄醫師的照顧，以及我的啟蒙導師李弘謙講座教授的悉心指導。



編者小語：

奕憲博士：

你求學歷程上優秀的表現，正可以作為我們許多癲癇朋友的典範與借鏡。

的確，身心障礙對於癲癇朋友們會造成許多障礙，不論是心態上或在求學的過程中，因為必須經常回診而請假，耽誤了課業，也可能因為發作或服用抗癲癇藥物而影響到記憶及學習。因此您能夠獲得博士學位，是非常的不容易，令人佩服。

如果可以，我們希望您能夠繼續在您的專長方面，研究癲癇，找出有效的治療方法，造福全世界的癲癇朋友們。



癲癇朋友 | 成人組 佳作

珍惜當下，努力做自己

林欣頤

回憶從小對抗難以治療的癲癇，內心的感受總是五味雜陳、一語難表，一旦回想起父母在早期未實施全民健保的年代，為我耗盡許多的時間和金錢南北奔波地求尋治療，至今成年之後愈能了解父母的用心良苦，因此按時服藥這門功課從小對我而言比學業上的功課來得重要，不得以任何理由輕忽，轉而歷練自己凡事必須用心做到最好的態度。每當經由媒體報導閱讀到許多身心受創的朋友們分享個人的心路歷程時，情緒往往也會跟著牽動，他們勉勵大眾凡事以隨緣之心去面對，既然無法將病痛完全根治，就該拿出勇氣去接納它，不要視為生命中的禍害，如想要遠離黯淡尋找光明，鑰匙就在自己的內心深處，他們也都拿出堅強的生命力為自己找尋另一扇窗，十分努力地去彩繪人生，這些字字句句都是我日後上進的原動力。

期望受到肯定原是一個多麼遙遠的冀望，首次在辦公室大發作時我的意識模糊毫無記憶，事後有些同事前來關心詢問，但因深怕被貼上「精神病患」的標籤而沉默不語，接下來該如何自我調適及重新出發還等著要解決，每當工作表現不如預期或無意中感到被人排擠時，往往只能暗中難過。

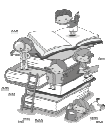
利用從事志工的機會聆賞過多位演奏家的精彩演出，深感小提琴聲所詮釋出的音樂性最能表達我內心的感受因而喜愛，心底頓時泛起想嘗試學琴的漣漪，當時就站在是否踏入學琴的交叉路口一再深思，我知悉學琴需要投入大量的時間、金錢和精神，因為除了訓練拉奏的技巧之外，還要培養敏銳的聽覺和手感的觸覺，越困難的曲目思考層面也越複雜，就如同金字塔般走到越頂端的人越稀少，每個學習階段都會遇到不同的困難，倘若無法專注練習去將每個細小環節一一克服，便無法繼續往前邁進。起初曾經懷疑自己比別人差了一大步是否還有挑戰的能力，但若在未踏出第一步時就先放棄，那永遠都是零分。實際踏入學琴後每當遇到瓶頸時總會懷疑自己選擇的方向，因為學琴是需要投入不少的時間才會稍有進步，若以重



效率的工作經驗來說更不值得，因不忍之前付出的努力付諸流水，我捨去生活上的享受專注練習，利用空檔背譜或訓練指力，也逐漸懂得如何要求自主學習。

凡走過必留下痕跡，手指長繭、肌肉痠痛、孤獨練習是避免不了的經驗，當自行發覺到練成某項技巧後，就深切體會到從無到有的成就感，生活上遇到失落時透過各種旋律和內心對話，深感樂曲中的音符也就是我的知音好友。曾經因為短暫的鬆懈察覺到對於手指肌力和音感的記憶力就會減退，要重新回到之前的水準更是費勁，也領悟到演奏家是如何結合多項困難的技巧將每首樂曲深層的含意傳達到聽眾的內心深處，該如何將樂曲的每一細節詮釋得淋漓盡致才能讓大家感同身受，這將是下一步挑戰的課題。學小提琴的路上最令我感觸良深的一次是因為癲癇突然大發作導致手腳抽搐，恢復記憶時察覺到手指僵硬以致無法完全掌控琴聲，當天因內心極度沮喪徹夜未眠，心想長久以來付出的所有一切都功虧一簣了，幸好經過一段時間的調養後慢慢恢復，也警惕自己隨時要珍惜當下去追尋夢想，無須在乎身份和背景，既然過往無緣學琴，就應該把握現在盡力去學，也別太在意最後的結果。

選擇學琴的方向，旁人容易誤以為是在「自討苦吃」或「浪費投資」，但卻開啟我的第二人生，自己雖然不擅言詞，但可以透過樂曲來表達情意，練琴也是我生活上最好的談心對象，透過琴聲和喜愛的樂曲相互交融之後就能感到身心靈的滿足。人生有起有伏，如同每首經典樂曲都是用各種高低快慢不等的音符加以創新的理念才會打動人心，希望藉由個人的心路歷程啟發共鳴，期待大家都能找尋個人的喜好深入學習，別讓自己一直籠罩在病痛的陰影之下，縱使無法如期所預，但過程中的酸甜苦辣就是最好的回憶。「如果以後」、「總有一天」盡量別放在人生的字典裡，隨時朝向能發揮個人長處，達成目標時有成就感的方向前進，更別忘記隨時關懷生活周遭的身心障礙者，讓他們同樣可以感受到陽光，飛得更高更遠。



編者小語：

欣頤大朋友：

您勇敢地踏入學習小提琴的領域，這種毅力非常讓人感動。

眾所周知，小提琴是最艱難的樂器。學小提琴通常要自幼學起，培養音感，花費許多年之後才能夠練就一身本事，上台表演。您是在成年之後，才決定開始學琴，所經歷的挫折一定比一般人更多，但是您仍然百折不撓，勇往直前，正是我們癲癇朋友們的典範及表率。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

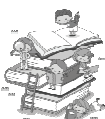
癲癇，我們相「伴」不相「絆」

陳愛玲

「眼前一片黑暗後，碰！」倒下後記憶便失去與現實連結，思緒皆成斷片。黑暗中清醒後便見到家人驚慌、無措表情問到：「妳知道妳剛剛，發生了什麼事嗎？」他們的眼神道盡了哀傷與擔憂，頭部傳來陣痛陌生感使我焦慮不安，我怎麼了嗎？發作後被緊急送到醫院，急診室的忙進忙出使我無法冷靜，不斷說服自己，只不過是短暫暈眩與貧血，我沒事的。醫護人員給我安排一系列繁瑣的檢查使我暈頭轉向，當時認為大人們的擔憂太過浮誇，漫長等待後的結果出爐，我罹患了癲癇。

驚訝、無措、無力種種複雜情緒席捲上來，癲癇，它是誰？回家後花了許多時間蒐集「癲癇」相關疾病知識，「終身服藥」的判決像是給了16歲青春的死刑。我不懂為什麼是我罹患上了此疾病，我既沒有家族史也無任何疾病史紀錄，為什麼是我？原本已經夠迷惘的16歲，癲癇的「不請自來」使青春更埋上一層灰濛濛的陰影。我開始小心翼翼、敏感、逃避且畏懼他人，深怕他人得知我疾病後將我與「瘋子」做歸類，升大學後我依然過的像普遍大學生一般，為了證明自己和「普通大學生」沒什麼兩樣，日夜顛倒、夜衝與夜唱，甚至是飲酒作樂一樣不缺，我深知自己疾病對酒精應該要忌口，但我卻無法壓抑住骨子裡那股狂放與叛逆。「別人的青春可以喝酒喝到爛醉，我也要如此」那是我的大學一年級，我的年少輕狂。

輕狂後的代價使我刻骨銘心，不意外的癲癇再次發作，又回到最初的畫面：「眼前一片黑暗，碰！」。再次醒來，迴響耳邊的救護車聲音、圍觀的民眾，朋友小慈淚流滿面的表情及呼喚使我頓時明白，「它」又來了，又一次把我的世界搞得天翻地覆。回家後將我安置於床上後，我失落的告訴室友我的疾病、恐懼、甚至是憤怒與無奈，因為有了癲癇使我錯失許多精彩機會，但室友卻氣憤和我說到：「妳知道嗎？我不管你想把你的人生搞的如何糜爛，但妳不要讓身邊的人、愛妳的人，生活在恐懼中；我不是指責妳的疾病，我是糾正你面對癲癇的態度，妳不用克服它，但請妳要清楚知道，如何與它和平相處，我相信妳是懂的。」



室友的話如當頭棒喝將我從混沌中拖出，那一刻我才開始正視自己的疾病與健康，由於自身在醫學大學就讀，隨著年紀長大知識累積的越多，我對癲癇認識與汙名也越發清晰，從恐懼戰兢到尊重、理解，接受自己的疾病，我開始調整作息、規律生活與運動，按時服藥、滴酒不沾。再面對自身情緒時，衝動之前會再多想點，學習覺察自身生理狀況與評估，相較於過去易怒、暴躁且衝動的青春，因為身上的疾病使我更能維持平復的情緒與思考，面對疾病與問題，更容易平緩冷靜去推敲事情背後的真相。

因為有了癲癇，我更能理解、用我的故事與經歷與激勵、勉勵其他病人，身為醫學大學社工系學生，在助人技巧上的重要課題，是同理。當我在面對罹患癲癇的案主與家屬時，面對案主無措、恐懼與憂慮時，我能夠完全的理解且同理，不疾不徐的娓娓道出：「不要怕，它只是癲癇；我不是要你克服它，而是學會和它，和平共處。我相信你做得到，因為社工我也罹患癲癇，你的所有感覺與恐懼，我領略過，我記得。」那一天我握著案主的手，我看到她眼眶有淚，我知道她的擔憂，但我感受到此刻，她正被安慰；感受到當下我與案主的心，離的很親、很近。

我的平凡人生沒什麼可誇與太多值得慶祝的事，但關於癲癇與我，我是心存感激，它的存在與陪伴。因為它，使我克制衝動魯莽；因為它，使我長出了耐心、多了些同理；因為它，使我在一位助人社會工作者上，在專業、在疾病認識、在自我覺察上有更深體悟與認知，將這一切與癲癇一同成長的紀錄記在我生命經歷，消化與咀嚼後，成為我在助人工作中最好的輔具。

寫到這裡百感交集、許多複雜情緒難以言喻，但清楚知道且滿懷感激。生命中每一個存在都有它的意義，人事物也好、癲癇更是；每天都是它擁我入眠、見到隔天的第一道曙光，此時此刻，我只想在這裡輕聲和它說到：親愛的癲癇，我們繼續相「伴」不相「絆」，今天如此，未來的每一天亦是。



編者小語：

愛玲大朋友：

許多的癲癇朋友，覺得醫護人員本身沒有生過病，因此無法真正體會癲癇朋友的內心想法，所以他們所講的話都是事不關己的風涼話。

現在的您具備癲癇朋友與社工雙重身分，更能夠利用自身罹病的經驗，來鼓勵及協助其他的癲癇朋友們。我們非常歡迎您加入服務癲癇朋友的行列，相信您一定比其他的醫護人員更有說服力，更知道癲癇朋友們的心態及需求，而能夠協助更多的癲癇朋友和家長。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

Change yourself, subvert life 改變自己，顛覆人生

陳秀娟

人生就像單行道

只能前進不能後退

唯有用力往下踩踏前進

適時調整變速碟盤

適時修正人生方向

才能迎接前方崎嶇道路

才能體驗箇中酸甜苦辣

期許自己隨時充滿正能量

迎接未來挑戰

為什麼報名單車環島

相信每個人心中都有一個偉大夢想，爬玉山、環島或環遊世界。環島可以用很多種方法完成，走路、開車、摩托車。開車太快、走路太慢，我選擇單車，用雙腳一步一步的踩下踏板，騎出屬於自己人生路線。

有些事情現在不做，以後可能就沒有時間去作，有些夢想不努力去追夢，以後可能沒機會去實現了。總想作一件足以讓自己講一輩子的戰績，想挑戰自己、讓生命更精彩豐富，讓自己可以在 70 歲時跟孫子說著阿嬤的輝煌史，剛好公司有這個機會，評估自己身體狀況是允許的，就勇敢報名了。

2016 年，決定單車環島

2013 年進公司沒多久就知道公司 2016 年有單車環台活動，當下就有參加環台念頭。騎腳踏車已經是高中的事情，沒騎過公路車，不知道是否



可以駕馭。當時雖然癲癇已經很久沒發作，仍然有持續吃藥控制中，不過心中仍然會害怕騎乘過程中會突然發作，壞了團隊興致？自己體力是否可以負荷？是否可以跟上隊伍？是否會成為大家的拖油瓶？爸媽並沒有禁止我去環島，只告訴我要注意安全，但太多太多的負面思想讓我一度退縮，覺得我真的可以嗎？真的可以完成嗎？老公知道我的顧慮，也知道我其實很想去，不斷鼓勵我，想做就去做不要想太多。謝謝老公的支持，讓我有莫大的信心接受挑戰。

事前準備

對於騎車還是門外漢的我，首先就是要基本配備，腳踏車、車衣褲、帽子等配備到位後，先從短距離爬坡訓練，到後來連續三年參加員工旅遊單車之旅，三天二日長距離騎乘 100 公里。同事們也不藏私教導騎乘、變速、抽車各種技巧，透過自己慢慢摸索練習、體能訓練，似乎不再那麼害怕，反而有點興奮環台那天的到來。

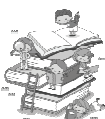
環島紀實

環島第一天就遇到寒流又下雨，整個隊伍前進速度緩慢、每個人的雙手幾乎都快凍僵，風雨淋濕鞋子、褲管，雙眼幾乎快要睜不開，大家仍緊握手把用力踩踏往目標前進。第一個休息點是溪湖糖廠，一停好車立刻感受到寒風刺骨、一陣涼意，每個人冷得直跳腳。喝了一杯熱水、吃了巧克力補充熱量，不敢久留又馬上集合出發。

快 12 點到嘉義才感受到南台灣的溫暖，到餐廳休息時，每個人狼狽不堪、車子鞋子泥濘，只有一個慘字形容。大家又累又餓，飯菜一上桌不到 5 分鐘一掃而空，吃飯比速度、比手腳誰比較快!! 第一天出征就遇到嚴厲考驗，但澆不息我們想前進的熱情。

騎到第六天來到聞之色變、九彎十八拐北宜公路，連續彎道上坡及下坡，上坡讓我騎得氣喘吁吁，再加上變速器似乎有些問題無法正常變速，讓我騎到快往生，離隊伍也有段距離，但我仍然堅持不搭保姆車，調整呼吸慢慢騎、我相信一定會到達，隊友也都會在前方等著我。

環台來到最後一天，一直告訴自己剩下最後一哩路，千萬不可以鬆懈，凡事都要注意一定要完騎，這個信念一直支持著我，甚至很高興環台快要成功，騎乘速度不禁越來越快、也越來越興奮，之前的努力即將得到成果，證明自己不會受癲癇影響，可以像一般人一樣環台成功。



騎進公司接受同事們拉炮、戴花圈、英雄式的歡迎。副總還開香檳慶祝，當時 high 過頭的我，還拉著夥伴說：「我們不是要環台嗎？南投還沒有騎啊？每個縣市都要騎過，趕快出發去騎吧！！」夥伴懶得理會的說：「秀娟你醉了、累了，趕快回家休息吧！！」回到家盥洗完畢，躺在床上秒睡，足足花了快一星期才恢復體力，但這一切都值得。

完騎後的心得

I can't believe I really done it. 不敢相信我真的完騎，那種感動難以言語，環台真的是一件非常累人的事，我戰勝自己內心擔憂恐懼、挑戰自己極限，靠自己力量一步一腳印踩踏在台灣土地上。人的一生中能有幾次機會可以如此瘋狂、謝謝有一群人可以陪我完成。一直都說~在公司環島是件很幸福的事情，公司是專業的車架廠，環島前的事前準備完善，吃住、維修、路線規劃都不用擔心，只要相信自己、肯定自己，勇敢簽下報名表吧！！

2021 年，我的陪騎之旅

公司 30 週年舉辦第三屆環島活動，2016 年已參加第二屆，公司規定要以沒有參加過環島為優先，需將環台名額釋出。四年多沒騎車了體力不如從前，腳踏車荒廢許久，也需經過一翻整理才行。曾猶豫是否要參加，但想去的念頭不斷浮現，又再度鼓起勇氣報名陪騎。

陪騎路線是從墾丁騎到野柳(逆時針騎)3/24-29 六天五夜騎乘，實實在在考驗著我。由於我是一月份才加入，訓練時間比大家延遲了 3 個多月，記得第一次和大家團騎到日月潭，連變速器都覺得生疏的我，完全跟不上隊伍，嚴重脫隊，還需 2 位隊友跟著我，為了怕拖累團隊，只好向領隊告知狀況宣告放棄先行回家。在回家途中想著，距離陪騎只剩下 3 個月，體力真的可以嗎？真的可以和大家一起完成嗎？會不會陪騎從頭到尾有一半時間，我都是在保姆車上面呢？無數的為什麼一直在腦中盤旋。

為了重新燃起騎車的熱情與實力，每天騎腳踏車上下班，下班回程練習爬坡，一星期一次下班和同事夜騎，經過快三個月訓練，騎車感覺慢慢找回來，隊友也稱讚我進步神速，大大激勵增強我的信心，作好準備讓自己不再害怕、逃避。

來自隊友的幫助

雖然說準備好接受挑戰，因沒持續運動體力與 5 年前相比真的差很



多。很多爬坡路段真的無法負荷，隊友怕我嚴重脫隊、耽誤行程，會適時伸出神推手助我一臂之力，盡快跟上隊伍。同事每天早餐時，都會先給我心理層面鼓勵、加油。告訴我說：「秀娟，今天騎乘路線很簡單，相信自己、照自己步伐騎，一定可以的。」透過鼓勵給予力量，隊友都這麼信任我了，自己怎麼可以先投降放棄啊!!

接受隊友神推手一臂之力，真的會輕鬆不少。在兩人併肩騎乘爬坡時，會聽到隊友的大口呼吸聲外加我的喘氣聲，隊友一邊推我向前，一面跟我說：「用鼻子吸氣嘴巴吐氣，不用急慢慢調整呼吸。」隊友除了要踩踏自己踏板外，還要額外力氣推我，等於是花了兩倍力氣幫助雙方前進，讓我好感動。知道隊友也是很累的，當下我也咬緊嘴唇告訴自己~秀娟可以的!你一定可以的!也奮力往下踩踏不讓隊友推得那麼吃力。

選擇放棄還是擁抱成功

好累、快要騎不下去時，也曾想過我為什麼要這麼自虐?為什麼要在這裡騎車?為什麼不是在辦公室吹冷氣上班?礙於面子問題再苦再累也要撐下去，這是當初自己選擇的，要為自己下的決定負責。

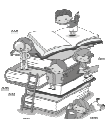
騎乘過程中真的是累到爆，但大家苦中作樂邊騎邊聊天、在休息點抬車拍照、搞笑，有好幾個夜晚還買了啤酒、餅乾，聚在一起，敘說今天騎乘趣事，短暫說說笑笑讓大家忘了一日的疲憊。知道自己不是孤軍奮戰，有一群隊友陪著一起挑戰，大家有共同目標、一起朝目標前進、一起互助合作完成，我想這就是成功的感覺。

兩趟單車行對我的影響

經過這兩次的單車行，讓我可以大家在面前滔滔不絕敘說環台壯舉，看大家羨慕、崇拜眼神、聽到稱讚誇獎聲，這就是給自己最大的回饋、自信心來源，原來我也可以像普通人做自己想做的事情，不再受癱瘓所苦、畫地自限，把自己退縮到最底層、一無是處。不輕言放棄的精神、自我肯定已深入我心，真的是天時、地利、人和，謝謝曾經幫助過我的人，謝謝大家陪我完成足以講一輩子的事蹟。

結語

與大家分享我們沿著台東海岸台 11 線騎的影片，一邊騎車、一邊看海。影片是同事剪輯整個環島上山下海的過程。透過空拍、影像發現，原來台灣這麼漂亮，自己何其有幸可以用雙腳踩踏在寶島上面，有種莫名的



感動與成就感。

我想告訴大家：當你卡關、過不去時，別忘了在你身後有無數的夥伴，會適時伸出雙手為你解惑、拉你一把，讓你盡快回歸到正常生活。

車子龍頭由雙手緊握

向左向右向前進，由自己掌控

聽從內心聲音、自我肯定

才能決定人生旅途方向

累了~放慢腳步看看週遭美好事物

困了~記得往後看，有一群伙伴默默支持你

哭了~記得將頭往上仰，不讓眼淚掉下來

笑了~記得嘴角往上揚，露出牙齒開懷大笑

謝謝彰化基督教醫院 陳大成醫師

謝謝太宇科技股份有限公司 願意給我機會、對我的肯定

謝謝一路上幫助我的人

謝謝一群人陪我圓夢

也謝謝自己當初沒有放棄自己



編者小語：

秀娟大朋友：

我們跟著您的腳步，也完成了環島之旅。您描寫得非常生動，我們都好像身歷其境一般。

騎腳踏車環島的確是一件非常累人的事情，想到都會害怕，只有少數人可以完成。您戰勝自己內心的恐懼，挑戰極限，靠自己的力量，一步一

腳印踩踏在台灣的土地上。人的一生中確實沒有幾次機會可以如此瘋狂。掌握當下，活在當下，正是您的寫照。

您在最後感謝了很多，包括了陳大成醫師。您很幸運，陳醫師是國內知名的癲癇大師，待人誠懇，謙恭有禮，您不忘感謝他，代表您是一位感情豐厚，知恩圖報的人。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

禮物

李佳芸

癲癇，有個很難聽的俗稱「羊癲瘋」，曾經我因為它吃虧不少，也曾經因為它受到很多不平等的待遇，這些或許看在某些人眼裏是巨大的傷害，但是他們卻忽視了很重要的一點，那就是他們提前看到了人性的善惡，這讓你比同齡的孩子幸運多了，至少你走的路不會偏過頭，因為你知道什麼事能做什麼事不能做，很多事情能不要往壞處想就不要往壞處想，換個角度想你會發現沒有什麼事過不去的坎，而那上帝給的禮物就在身邊。

癲癇是什麼？因為大家的不了解以為是個傳染病，但是癲癇真的會傳染嗎？它並不會，只因為誤解與無知，我就多年的被同儕排擠，一開始我也痛恨這個隱疾，因為平時我看似正常人，一發病就形象全沒的口吐白沫，這也剛好測試人心，因為願意留在一個被人排擠的人的身邊的人，不是同情他就是真朋友我畢竟一個真正愛你的人，他才不願意讓你受傷，不管是愛情還是友情。

癲癇就是腦內短時間的過度放電，為什麼會發生這種事，那甚麼又是短時間的過度放電，不好意思問過頭了，因為接下來的問題只能交給專業的解釋，我只能告訴你們它對我生活帶來的影響而已，你們可能很想知道我長時間來有在治療嗎？答案是肯定的，我嘗試過中西醫，連初出問世的新藥也試過，雖然現在沒擺脫它，但是我們正和平相處著。

如果要問我上帝給我的禮物是什麼，我會毫不猶豫的回答癲癇，沒錯！我雖然還有輕微癲癇，但是我並不自卑，甚至還感到小小的驕傲，有的人雖然很正常，內心卻無比脆弱，別小看你身邊的每個人，即使他可能有些疾病纏身。

接下來講的是我與癲癇的愛恨距離，我們共存在一起，擺脫它是我一直以來的夢想，可能至今還是一樣，但是我的心態卻有所改變了，在你們提問前，我想反問你們一個問題，可曾聽過李宗盛的《給自己的歌》？若是沒聽過的，那現在你們知道了，問我提這幹什麼？等一下你們就知道我



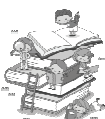
存何居心了！我會引用這首歌到自己的文章裡，要說有很偉大的想法在嗎？不是的，只是覺得歌裡道出人生的無奈，那歌詞是多麼的寫實，就像是歌詞的第一句「想得不可得，你奈人生何」，或許有人會問，我想得到什麼？我會回答健康的身體，可惜我們無法決定自己想要的一切；如果我能早些時候聽到這首歌，也許我就不用步上這血淋淋的一條路了！

因為癲癇被視為異類，好吧…我習以為常，常在自己的座位上看言情小說，但是我並不相信裡面的劇情，在我的世界裡沒有所謂的白馬王子，所以我知道只有讓自己強大起來才不會被欺負，或許有人覺得我這樣講是錯的，但這是我的經驗談，如果有的話，我就不會被霸凌將近五年還沒人理了，當一個好好的人一直被針對，要我說不會崩潰才怪，所以某天回到家後徹底崩潰了！當時在廁所的我沉思著，腦裡全是離開人世間和今天在學校被霸凌的畫面，但突然有個聲音制止了我，「別，如果妳離開了，妳家人怎麼辦？妳離開了，只是讓看妳笑話的人更高興而已！而愛妳的人她們會為妳傷心的，這樣值得嗎？」，一瞬間，我打消了輕生的念頭：「沒錯，只有我越活越好，甚至變成名人，這才是對他們最好的報復！」，這是在我求學時代最暗黑時期的一段。

然後我便越來越內向，好聽是內向害羞，說白了就是懶得交朋友，因為太孤僻了，搞得沒人敢上前跟我講話，當然日子一久，我也就無所謂了，怎知有人就是不認為有什麼，成群結隊的來找我，既然人家那麼有心，我還拒絕的話豈不是太無情，所以就有時會和她們一起吃中餐等，等到我回過神，我發現我似乎已經不再孤獨了，最終的出社會，讓我們沖散彼此，但我相信有緣會再聚的。

我出了社會後也遇到跟我一樣有癲癇的患者，但是他比我嚴重，要說癲癇的症狀是怎樣的，我只會說自己的，因為別人的我不太清楚，我最輕微的小發作是眼皮跳動，而最嚴重是意識不清暈厥，通常是記憶斷片的那種，那一般的發作是怎樣的呢？就是有意識的，但不自覺無法控制自己抖動，通常就這幾種，為什麼說通常？因為很多小例外，這個上帝給我的禮物是一大考驗，至於我要怎麼通過這個考題，我也只能靠自己了，畢竟路途上的誘惑還不少呢！上帝給我的這個禮物是要我跨越無形的坎，利用它去看清身邊的人、事、物，不管是好還是壞的，至於要怎麼面對它們，這就是我要面臨的課題了，沒有人可以幫我。

你們若要問我如今是有什麼心態去看待它？我會回答你們活在當下就好，人生可以很長也可以很短，悲傷是一天，喜樂也是一天，我選擇以



樂觀的心情度過每一天，既然你們不知道下一秒會發生什麼，那又何必在意那麼多，就只要照自己希望的去過日子，反正不要做什麼傷天害理的事情就好了。

其實癲癇又分為大類兩種，至少當時我在圖書館查到的是這樣，一種是先天性的癲癇，就是有點遺傳，據資料參考和醫生說明，通常這種的比較少；第二種是後天性的癲癇，像是腦中風、腦溢血…等些，或者出生的時候患者腦部受到傷害就有可能導致癲癇產生，至於我是哪一種？大概是第二種吧…因為我曾聽說我發病前高燒急診，但我們家也有癲癇病史者，雖然人家早醫好他的癲癇了！所以到底是一還是二，總之能痊癒對我生活來說品質會往上提高，因為癲癇還是偶爾會帶給我生活一點不便之處，就像有次在課堂上往旁邊倒過去，

若沒人接住我，我就直接倒在地上頭破血流了；還有一次若我進的是別的地方買東西，還沒結帳就因為小發作而走出去，應該店員會報警，但我那次進的是藥局，我想她應該見過很多比我怪的人，所以比較淡定，我的身體就是這樣一個不定時的炸彈，隨時隨地、時時刻刻都該小心翼翼的，別低頭也別哭泣，因為只會讓人嘲笑你狼狽的樣子，挺起頭微笑面對，讓他人仰望你，做自己的女皇！



編者小語：

一代女皇佳芸：

從您的文章裡面，我們可以知道您因為癲癇而受到了許多傷害，包括不平等的待遇以及霸凌。它讓您比同年齡的孩子更早看透了人性的善惡，聽起來有點傷感，但未嘗不是一種收穫。

其實人性多半是善良的，這是因為部分民眾不了解什麼是癲癇，所以才會發生誤解，因而不敢接觸癲癇朋友。所以如果您有心的話，可以和我們一起努力，把正確的癲癇知識傳給這些比較缺乏認識的社會大眾，讓其他的癲癇小朋友在成長過程中，不必再經歷到您曾經遇到的不平等待遇及霸凌。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

「它」，不是我的敵人

吳思萬

從小在父母、姐姐的照顧下，我得到了許多的關愛與資源，學業上也幸運地遇上好老師，師長的用心教導讓我成績一路名列前茅，甚至多次代表班上參與學校比賽，皆獲得冠軍的榮耀。當自己沉浸在學習路上一片豐收美景中，同時期待未來國中新生活之際，老天爺巧妙地在此時安排了「它」與我相遇。

第一次遇見它，是在我國小五年級時。短暫的相遇，當下完全沒有意識到它的存在，「忽視」是我面對它的第一個反應。六年級時，這個頑皮鬼開始頻繁地逗弄我的世界，打亂了原先順遂的節奏，我這才意識到它～已默默地侵入了我的人生。我向家人提出救援，在父母的協助下，我終於認識了它，原來醫學界稱它為「癲癇」。

國中期間，周遭的老師、同學沒有人聽聞過它，只知道我隨時會不自主地與它對話，甚至當下跟著它手舞足蹈起來。每每它在課堂上現身，我都不清楚它到底對我做了什麼事，只有在清醒後，才會接受到現場的反應。通常映入眼簾的第一個幕，都是整班的同學全都轉過身，目瞪口呆地盯著我看，連老師也停止教學，一臉錯愕地望著我。他們反應讓我很內疚，因為我影響到大家上課的進度了。

而且，大家驚嚇的表情，也讓我感受到～大家都覺得我是一個怪物！？這時候，我完全不知該如何跟大家說明這個失控的「它」，老師與同學更不懂要怎麼與我相處，因而大家都選擇了對我敬而遠之…。

在沒有同學願意跟我互動的情況下，我壓抑著自己內心的恐懼與悲傷，嘗試著轉移注意力，把重心放在學業上。但藥物的副作用讓我無法集中注意力，經過幾番努力，成績仍然江河日下；雖然最後幸運地考上靜修女中，但當下真的感受到自己不只失去了健康、友誼，更失去了過往的自信與光采。

進入靜修女中就讀時，雖然已經醫治了多年，但它仍三不五時來找我，藥物的副作用也讓我體重飆增了 15 公斤。自卑無助的我仍然不知該



如何跟老師、同學說明「它」的存在。在擔心過往經歷會重新上演之際，我選擇了逃避，逃避面對新環境、新同學及高中課業…，畏懼與所有新的人事物互動，打算將自己封閉起來。

正當內心充滿焦慮之際，某天課堂上聽到了輔導老師說的一句話：「各位同學，如果有學業以外的問題，歡迎大家來輔導室找老師討論喔。」老師主動釋出善意、發出提供協助的訊息，隱隱地撥動了我的心弦，在心中不斷震盪著。我猶豫了幾天，真心不想高中生活再被它影響，最後終於鼓起勇氣踏入輔導室之門，向老師說明自己的困境，並請求老師給予我幫助與指引～這真是我人生最重要的一步。

在輔導老師溫暖的協助之下，我先釋放出壓抑已久的情緒與恐懼，並慢慢學習接受「它」。某天在學校廣場上，這調皮鬼又突然地現身，過程中我依然一無所知，但在恢復清醒時，發現我人已經回到了教室，身旁還有一位同學陪著我。一經詢問，原來班導師曾跟班上同學主動說明過我的狀況，更表達希望同學們能一起幫助我、照顧我。聽到眼前同學緩緩地敘述一切，內心的焦慮瞬間消散，面對她細心的陪伴與關懷，感受到與過往完全不同的經歷，滿滿的感激與感動剎那間湧上了心頭。

就讀高中期間，在老師們細心的照顧下，漸漸解開我封存已久的心。非常感謝當時老師們用心的安排，以及同學們溫暖的陪伴，因為大家頻頻釋出善意，我才能勇敢地一步步重新學習面對大眾、並接受「它」的存在。多年後，高中同學分享了一個小故事，說當時班導師曾貼心地安排了一名小天使，請她隨時注意我、照顧我，甚至是參加社團、課業分組時，也請她主動帶著我，不要讓我落單了。多虧老師們為我創造了這樣友善的環境，在大家的協助下，我才逐漸恢復正常的校園生活，甚至進一步找到了一個與它共處的頻率。

與它相處了 20 年，無時無刻仍擔心周遭的朋友、同事能否接受這樣的「我」？過程中雖然艱辛，心中亦有許多的焦慮與掙扎，對未來也感到絕望過，所幸一路有親友溫暖的陪伴，及師長親切的鼓勵，才支撐我挺過治療時期的痛苦。至今仍感激不斷給予協助的家人、老師與朋友，因為這些貴人，我才能堅強地面對後續的人生考驗，甚至到現在能踏入職場，與大眾一起共事～當然，我也要感謝當時勇敢面對恐懼的自己。

與它相遇或許是我的宿命，我可能不是大家眼中幸運的女孩，但我的人生真的有因為它的陪伴而與眾不同。

因為它，讓我更知足、更珍惜現在所擁有的一切。

因為它，讓我有許多異於常人的體悟與收穫。

因為它，讓我學習到許多學校學不到的思考角度。

因為它，讓我結識了可相伴一生的好友與知己。

因為它，讓我提早學習到每個人都應該以正確的方式消化、釋放與表達情緒。

因為它，讓我對「情緒」這門學問產生興趣，進而於教育單位找到我的第一份工作。

「它」是名不速之客，但只要認識「它」、了解「它」，找到與「它」共處的頻率，「它」就不會是我的敵人。



編者小語：

思萬大朋友：

台灣癲癇醫學會舉辦關懷癲癇作文比賽，已經有 19 年了，目的是希望藉由作文比賽喚起社會對於癲癇朋友的重視。

從您的文章中，得知您自小的奮鬥歷程，不但可供其他癲癇朋友和家長們參考，讓醫護人員們更能體會癲癇朋友們的辛苦，也可以給社會其他人知道癲癇朋友們的需求及協助。

您說，藥物的副作用讓您無法集中注意力，導致成績後退，也因為藥物的副作用讓您體重增加，這一些都值得其他癲癇小朋友、家長、老師和醫護人員在面對癲癇治療的時候，作為重要的參考依據。謝謝您！

社會朋友 | 國小組 第二名

擁有伊比力斯，同理伴

劉采澄

升上四年級，我想為自己的文學奠定基礎，剛好老師邀請我參加伊比力斯醫學會的寫作，透過實際參與寫作，老師也想傳達對此疾病的訊息，讓我們學會同理心，面對與我們不一樣的一群人。

「伊比力斯」是我從未聽過的醫學名詞，我第一次聽到是在一則有關飲料的新聞裡，一位母親向飲料店提出不買含咖啡因的飲料的需求，因此在購買時特別詢問了店員，店員也回覆此款黑糖鮮奶飲品並不含茶類，這位母親便安心地購買給孩子喝。奇怪的是…回家後，孩子的伊比力斯症狀卻接連的復發。這讓身為母親的她，對於飲料的添加物產生疑慮…。

這件新聞使我感到疑惑—為什麼已經詢問清楚了，這個小朋友還是不能安心地喝飲料呢？媽媽告訴我，有些人因為身體的因素，需要嚴格限制攝取的飲食，加上每個人身體的狀況不同，有些人可能因為某樣食品，導致難以想像的後果。這則新聞也使社會大眾正視商品來源、標示的問題。作為提供大眾食品來源的商家，也更應該提供清楚的標示給予顧客參考，展現負責任的企業態度。

我查閱了關於伊比力斯的資訊，發現伊比力斯其實是大腦的不正常放電。有些病患是因為曾遭受到車禍撞擊、腦部開刀，而有些病患則是先天性功能異常導致；就像大腦的神經細胞裡住著一群活潑外向的細胞，當這些細胞接收到不正常的訊息，比如溫度劇烈改變、生活不規律，或壓力導致的失眠和焦慮…等生活上的改變，讓病患的細胞過度興奮，就很容易引發症狀。像是新聞中飲料店的黑糖鮮奶，雖然病患都有穩定吃藥，卻因為配方內含有咖啡因的紅茶，導致女兒回家後精神亢奮、失眠，睡眠受到影響的情況下，無法控制病情，造成發作的後果。

伊比力斯病患大腦放電的過程中，可能會有翻白眼、抽搐、意識混亂，口吐白沫的情況。如果剛好在公眾場合遇到伊比力斯發作的病患，我們該如何給予協助呢？

1. 首先要先移開病人周圍容易受傷的危險物品，並且在頭部下方墊些外

套、毛巾。

- 病人在抽搐過程中，可能會撞擊導致身體受傷，所以不需要特別抓住病患的手腳，只要給予他一個安全的環境即可。
- 抽搐後，可能會有一段失去意識也無法回應的時間，可以一起協助病患側躺，做一個復甦姿勢，檢查呼吸是否順暢，避免患者被自己的口腔分泌物嗆到，維持呼吸道暢通…在陪伴下給予病人安心感，使他慢慢自行恢復意識。

若患者持續抽搐的時間太久，甚至超過五分鐘，或是一次抽搐後短時間又再次接連著抽搐，那麼就要立即就醫處理，這個情況稱之為一伊比力斯重積症狀。嚴重時會導致腦部缺氧、心肺受損，甚至有可能因為抽搐過度而造成橫紋肌溶解，必須趕緊聯絡救護車，請求送醫以保障病患的生命安全。千萬別在病患發作時硬塞物品入口中，這樣不但沒有太多幫助，反而會造成受傷，甚至異物嗆入咽喉而造成窒息，非常危險。

伊比力斯因為發作時的動作姿態讓人感到驚恐害怕，也因為大家對這個病症不了解而對病患充滿歧視。伊比力斯並不會傳染更不會傷人。不能因為不了解而將病患貼上怪人的標籤。

其實伊比力斯患者如同你我般善良，一次發作不過幾分鐘的時間，生命中絕大多數時間都與我們無異。因為醫學進步，能透過定期追蹤、服用藥物，以及正常充足的睡眠，大部分的病患都能控制住伊比力斯發作的次數，維持良好的生活狀態，過著穩定的生活。

每個人身旁都有可能出現伊比力斯的朋友，不發作時請正常對待，陷入病況時請陪伴與守護，給予對方力量。每個人都有需要被幫助、被體諒的時候，同理心如同一件溫暖的外套，在脆弱時給以一絲溫暖的關懷；理解與接納就像寒冬裡的陽光，讓他不再感到沮喪，迎向光明與自信的人生。



編者小語：

采澄小朋友：

你才小學四年級，但是文筆已經非常得好。非常感謝你來參加作文比



賽，一則小小的新聞，許多人並不會去注意它，但是你卻深入探討為什麼伊比力斯症狀患者在喝了黑糖鮮奶飲料之後發作卻增加。你非常有科學精神！

至於黑糖鮮奶飲料會誘發癲癇的發作，很可能是因人而異的。有的癲癇朋友在吃東西之後就會發作，有的在吃飯的一開始發作，也有在吃飯到一半的時候發作，有的癲癇朋友吃了含胡椒的食物就會發作，有的則是吃雞腿會發作，每個人都不太一樣。但是當癲癇控制不好的時候，減少含糖的飲料確實可能可以減少發作的機會。

社會朋友 | 國小組 第三名

關於癲癇二三事

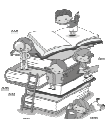
趙懷敏

約每四百人中，就可能有一位需突破更多生命考驗之人——癲癇患者。「癲癇」，乃是腦細胞放出過強電波引起的病症，發作時可能會有抽搐、失神，又或者雙眼上吊等症狀。由於患者發作時的模樣使旁人心生畏懼，因此在往昔，許多人皆認為這是「中邪」、「惡靈纏身」，而不願接近他們。不過，患有癲癇之人，必定如旁人所言般猙獰？

一日，母親正與我談她兒時趣事：母親幼時的緬甸鄰居，有一位與母親年齡相仿的癲癇患者。母親描述，在那位鄰居癲癇尚未發作時，就如其他孩童般，愛說愛笑、天真無邪；而當他癲癇發作時，便會四肢不斷抽搐、口吐白沫、突然倒地，清醒後，彷彿癲癇發作時的記憶全被抹滅，對於自己的病症渾然不知。異於常人的症狀，使同伴們束手無措、驚慌不已，同時也深感怪異。久而久之，同伴們皆不敢與那位癲癇患者一同嬉戲，深怕這「怪病」發作會傳染給自己，母親亦不大願意與他共處。我想，這位癲癇患者遭受同伴排斥時，心裡必然痛苦萬分。畢竟，罹患癲癇並非他所願，在忍受病痛之際，誰還能再承受他人藐視及排擠呢？

而在我的校園中，也不免有癲癇患者，這更激起我想了解癲癇的慾望。午休時段，學生們一如往常地臥在桌上。忽然，椅子倒地之聲劃破寧靜。同學們一個個被驚醒，瞧見一名同學倒在地上，失去意識。待護士阿姨飛奔上樓，那名學生卻已坐起，其同儕仍然擔憂不已。師長上前慰問，得到的答案卻模糊不清，那名學生也疲憊不堪。這是他的癲癇症初次發作，竟連其親屬也未曾知曉此事。少許學生的家長聽聞此事後，竟不讓自己的孩子接近那位罹患癲癇的學生。這皆是由對「癲癇」的偏見所引起的作為。

其實，癲癇並不影響人的發展及成就。例如名著《塊肉餘生錄》及《雙城記》的作者，英國著名文學家狄更斯，亦是癲癇患者，卻仍然憑藉著自身才華，創作出膾炙人口的文學作品；諾貝爾獎的創立者諾貝爾，也是一位癲癇患者，而此疾病並無阻礙他的路途，諾貝爾也成為了瑞典著名的發明家、企業家與化學家。癲癇其實只帶來生活上的些許不便，從未就此影



響患者的發展及成就。

癲癇患者和我們一樣，並無差異。我們應放下對與他們的偏見，適時關心、體諒他們。在患者發作時，儘快挪開周圍物品，替患者鬆開較緊衣物，而非冷眼旁觀，視若無睹。癲癇給患者帶來煎熬，而身為非癲癇患者的我們，也不該因此劃下分隔線，而是要走出偏見的角落，向他們伸出援手，讓患者心裡感受到社會的溫暖。

讓我們以正確的觀念撇去所有對「癲癇」的成見，將心比心，去理解他們承受病痛及冷眼的感受，以愛治癒他們受創的心靈，以關懷助他們尋回自信及對社會的信任，讓他們勇敢且堅定的活出自己燦爛的人生！



編者小語：

懷敏小朋友：

癲癇發作的時候，確實跟你描述的一樣，有的會四肢抽搐，口吐白沫，突然倒地，清醒後彷彿癲癇發作時的記憶全被抹滅，對於自己的病症也渾然不知。

從這一段話中，我們可以體會癲癇發作時的危險性；如果小朋友這時候正在上下樓梯，正在高處，就可能因跌落而受傷，因此我們建議避免吊單槓和爬竿的運動。如果正在洗澡的時候，可能就會沉到水中，被水嗆到窒息，也有可能迷糊中誤觸熱水開關而被熱水燙傷。所以我們也建議如果喜歡泡澡，就要盡可能有家長陪伴，游泳的時候或泡溫泉的時候也是一樣。洗澡時則要先開(放)冷水，後開(放)熱水。

綜上得知，可以想見癲癇朋友因為這個病，生活上多了許多一般人沒有的限制，值得我們多伸出援手協助。

社會朋友 | 國小組 第三名

人間有情 關懷癲癇

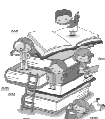
林育陞

記得有一天放學回家的時候，跟同學走在巷子裡，發現二樓窗台上有一個年經的大哥哥，看見我們經過跟我們對視後，本來看似要善意的跟我們打招呼，結果他突然好像被電到一樣，突然不斷的顫抖，感覺很不舒服，我跟同學都很害怕，怕鄰居的大哥哥發生什麼意外，幸好在屋子裡有照顧他的家人及時出現，做出正確的處理，才沒有發生任何意外！

回到家之後我跟爸爸媽媽說這件事，媽媽很溫柔地告訴我，以後遇到這種情形不要害怕，應該要找旁邊的人來幫忙他，原來鄰居哥哥會這樣是因為癲癇的關係，媽媽說因為這是一種特殊的病症，如果把人腦當作電腦來看，我們人的腦部細胞就像電線一樣的纏繞在一起，這時候如果有小小的電子突然冒出了火花，就會干擾到腦部的運作，暫時會有類似短暫的衝突，這時候就會發作，造成腦部頭暈，眼睛前面會出現斑狀物，意識也有可能會混亂的情形。此時爸爸說就好像是我們電腦突然短路當機了，在瞬間停機的那個瞬間，其實是最危險的階段，因為當人無法自理自己的行為時，如果突然跌倒或是撞到頭，都有可能發生可大可小的意外，這時候才是最可怕的，因為新聞上常常說有癲癇病患因為發作跌倒，剛好撞擊到頭部造成昏迷，家裡剛好又沒有人，就會有很多連帶性的隱性危險會出現，這才是最可怕的！

我聽了之後突然覺得癲癇病患很辛苦，因為除了跟一般人不一樣之外，要接受社會大眾的異樣眼光，還不能常出門，否則容易會有危險，甚至還要有麻煩別人的心理準備，這樣的內外夾攻的壓力，一定會很不好受，而且想要做什麼都沒有辦法去行動，人生中可能會充滿了很多遺憾！

媽媽聽了我的想法之後告訴我，其實這個世界上，有很多人都有特殊的疾病，這時候更需要身邊的親友去支持，可以多陪伴他們，用正面的思考去激勵他們，還有多跟病友們互動，大家一起參與左鄰右舍的活動，這樣不只可以讓他們走出自己封閉的環境，也可以讓他們跟正常人一樣快樂的生活，重點是可以讓照顧者喘一口氣，好好休息一下，凝聚我們左鄰右舍大家的力量，來保護需要幫助的人！一起散播愛心、散播愛！



現在，我知道癲癇這個病症的危險性跟要注意的地方，所以我覺得要把這個理念好好宣導並告訴我身邊的每個人，以後不管是學校的同學或是親戚或鄰居，只要大家有共同善意的理念，就能夠幫助更多需要幫助的人！希望這個世界能夠充滿愛，讓每一個人都能過得自在平安又快樂！



編者小語：

育陞小朋友：

就像前一篇文章一樣，你也可以體會到癲癇朋友們在生活上的不便利，最重要的是癲癇無法預測何時會發作，許多患者都因為突來的摔倒而受傷。如果社會上大多數的人都能夠對癲癇有正確的認識，知道如何在他們發作的時候，適時地去協助他們，保護他們，那他們也就可以放心地到戶外去和大家一起運動、郊遊和逛街，不必再隨時提心吊膽了。

社會朋友 | 國小組 佳作

如何幫助癲癇患者

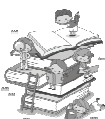
林建緯

你有看過癲癇發作的過程嗎？想必有看過的人都很難冷靜看待，特別是從來沒看過的人，第一次看到時肯定難掩恐懼，甚至會想幫忙卻不知所措，或是做了錯誤的急救方式，這是因為我們對癲癇的了解不夠，才會因為這個病產生疑慮跟恐慌。

癲癇是一種影響到神經系統的異常狀態，原因是腦細胞在短時間內過度放電，產生暫時的腦功能障礙；癲癇可能在任何年齡發生，沒有人能保證自己的腦子不會受傷，所以每個人都可能得到癲癇，所以面對癲癇我們要有同理心，因為大家都是一樣的人！即使從來沒有病史的人，只要腦部有受傷，都有可能引發腦傷癲癇，所以我們要正確的認識癲癇，以及發作時正確的處理方式，才能達到真正的助人之樂，才不會幫倒忙。

還記得有看過一篇報導，是關於一位還在求學階段的女孩子，因為癲癇發作的關係，讓同學們很害怕，而且當時學校也缺乏正確的衛教觀念，導致女學生在班上受到異樣的眼光對待，不僅如此，壓垮她的最後一根稻草是班級導師，班導師在課堂上直接對她說，她的癲癇會讓同學們心生恐懼，不適合在學校念書，還讓其他同學們來附和，最後女學生因為受到歧視不堪其辱，而選擇跳樓，還好最後有撿回一條命，算是不幸中的大幸，但是她心中的傷，永遠不會痊癒了，最可怕的不是癲癇帶來的肉體傷害，而是社會對這個病的誤解所引起的歧視與偏見。

患有癲癇症的人在發作當下的難受以及全身蜷曲的痛苦，是旁人無法體會的，我們應該要同理心對待，因為他們的發作過程並不會傷害旁人，反而是自己可能會受傷，我們如果在對方發作過後，因為害怕不理解而排擠他們，對他們而言是二度傷害，因為他們也不想嚇到身旁的人，甚至也不想帶給其他人麻煩，但是癲癇的發作是沒有徵兆，說來就來的。所以，請不要用異樣的眼光來看待癲癇病患，更不要去排斥他們，應該去瞭解什麼是癲癇與癲癇發作，遇到身邊的人癲癇發作時，我們要保持鎮定，做正確的處理的方式，敞開心胸接納他們，給他們公平生活的機會。



編者小語：

建緯小朋友：

你說有一篇報導是關於一位女同學因為癲癇而遭遇異樣的眼光，班導師卻是壓垮她的最後一根稻草，導致她跳樓自殺。我們希望這個故事不是真的，但是在一些經驗不足的年輕老師身上，對於小朋友的癲癇發作的確是抱有恐懼的，因此台灣癲癇醫學會和兒童伊比力斯協會在過去的卅年間，幾乎走遍了全台灣各個國小和國中，教導學校的老師們癲癇究竟是什麼，應該怎麼樣去協助癲癇小朋友。追根究底，目的就是怕發生類似你講的事情。

社會朋友 | 國小組 佳作

人間有情-關懷癲癇

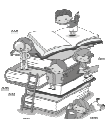
吳明璟

當我還在就讀國小時，有次去國小同學家玩時，遇到同學剛好發病，後來同學的媽媽及時拿出湯匙讓她咬住，才讓她平安無事，當下每個人都嚇壞了！幸好最後沒有事情，但也因為這樣我才知道「癲癇症」這個病症。後來回家問了媽媽我才知道，原來奶奶也有這種病症，這是一種遺傳的病症，奶奶一直都有吃藥控制住病情，所以後來都沒有發病，但是卻是可能會遺傳。

人腦就像電腦似的，腦細胞也被接在一起，彼此由小小的電子脈衝相連接。不過有時候人腦狀況並不正常，這時表現在外的身體癱瘓，即為發作。如果某個人一而再，再而三地發作，我們就說這個人得了癲癇，或者說他「癲癇發作」。通常癲癇發作是一種暫時性的，人腦勃發強烈而短暫的電氣活動，取代了正常功能才發生的，而當癲癇發作時，病人頭暈、意識混亂、有斑狀物出現在視覺之中。有的人會捏扯身上的衣服，漫無意識地踱步、搓手，並且意識不到自己的行為及週邊的環境。

但大多數人發作過後，對這一切都會沒有印象，還有別種類型的局部癲癇發作，它涉及人腦的某些部份，正好那個部份控制著某一群肌肉，像是右手臂在發作的時候，右手就會僵硬，並且開始不由自主地動了起來，而同時其它肌肉卻並不受影響。有時候，受到影響的腦區正好主控自主神經功能，結果可能出現噁心、反胃、或者脈搏改變，就看是那一區腦部受到了影響。如果發作涉及整個腦部，稱為「全身性癲癇發作(Generalized seizure)」其中有一型，就是一般人所說的羊癲瘋。這類大發作出現時，病人可能忽然喪失意識、跌翻在地、肌肉僵直、然後全身開始抽搐。兩、三分鐘過後、停止顫抖，在過一下之後，大多數人都能再站起身來，重新恢復剛才的動作。另有一型全身性發作，叫做「癲癇性失神(absence seizure 或 petit mal)」它發作時，一忽兒就過去了，往往不被別人發覺，患者視線凝滯向前方，就像正在做著白日夢，過了一下，才又把剛才的動作繼續下去。

在我們身邊或許有些人，他們患有癲癇的病患，我們需要有更多的包



容，並且接納與了解，因為他們與我們一樣，共同生活這在世界，也有權利過正常人的生活，所以希望每個人都可以帶著寬容的心，去看待這些患有「癲癇」的病患。我們透過了解癲癇的症狀，在遇到需要幫助的病患，不要吝嗇去協助他們。



編者小語：

明璟小朋友：

有時候一些出自於善意的行為，卻反而會發生反效果，造成別人的傷害。就像癲癇大發作的時候一樣，在過去有許多錯誤的認知，例如以為把湯匙、筷子、甚至手指頭塞進病患的口中，可以避免患者咬斷舌頭。

需知，許多小朋友正在換牙中或者有蛀牙，老人則常有牙周病，造成牙齒比較脆弱，這時候堅硬的湯匙可能會導致牙齒的斷裂。而筷子被咬斷的時候，尖銳的部分有可能會扎傷口腔。手指頭更不用說了，很容易就會被咬傷，甚至有可能被咬斷。在過去，因為癲癇俗稱羊癲風或羊角風，因為羊吃草，所以也有人就會拔一把路邊的野草或者拿青菜塞到正在抽搐的病人口中。

以上這些都是錯誤的做法，有可能導致病人的咬合關節受傷，牙齒斷裂，甚至窒息，反而得不償失。謝謝你在這篇文章中，再一次地點出這個問題。

社會朋友 | 國小組 佳作

啊！癲癇了，怎麼辦？

許家綺

有一天，小慧在學校突然倒下，全身抽筋，她那臉部表情很不自然，嚇壞手足無措的大家。還好機警的班長找來護理師處理，原來她發生癲癇了，噢！什麼是癲癇？在我小小心田中，這一直是個謎。

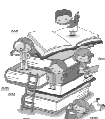
前天是護理師的姐姐回家，我問她，她說，癲癇是腦不正常放電所表現出來的現象。

然後，姐姐跟我說如果在路上看到有人癲癇發作時，要先把周圍的東西先移開並在頭部下方鋪上柔軟的緩衝物，因為這樣可以避免患者受到傷害，再來是病患的癲癇發作時不用限制病患的肢體，然後3分鐘後就要協助病患側躺並將頭稍微往後擺，然後再檢查患者的呼吸，她又說這個姿勢稱為復甦姿勢，這樣可以避免被自己的分泌物嗆到，因此可以幫助患者維持呼吸道的暢通。

接下來，姐姐還說，如果患者抽搐時間超過5分鐘後，或抽搐完尚未清醒時再度發生抽搐就要送去醫院，她說這個稱為癲癇重積狀態，也有可能造成橫紋肌肉溶解還有心肺受損腦部缺氧等等後遺症。

最後，她還提醒我說，癲癇發作時，患者的牙齒通常是緊閉的，所以千萬不要試著想要掰開他的嘴巴或者是塞東西進入患者的嘴巴裡，如果一旦把太硬的東西塞進患者口中時，會導致患者牙齒斷裂，如果要是塞太軟的東西的話，就會滑進患者的呼吸道，就會導致患者呼吸困難。

有了姐姐的介紹，我就像吃了一顆定心丸。如果有人發生癲癇時，我就知道該怎麼做了，不會像當初一無所知的我，那麼手足無措了。



編者小語：

家綺小朋友：

你的文章寫得很好，你護理師姐姐所講的都是正確的，當癲癇朋友在發作的時候，最重要的原則就是保護他，不讓他受傷，在旁邊觀察直至其清醒，當有需要送醫的時候，立刻打電話一一九。

曾經有癲癇朋友在發作時倒在柏油路上，正當酷暑，路面滾燙，但卻沒人伸出援手，最後導致嚴重之燙傷。又有一位癲癇朋友發作完醒來，發現手機和錢包均已不翼而飛，令人不禁感嘆世風日下，人心不古。因此如何喚回善良的風俗和人性，也應該是大家努力的目標。

社會朋友 | 國中組 第一名

在「癱」簸且危「癩」的路上，你不是獨自一人

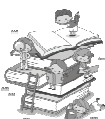
洪嘉婕

小的時候，大人都常常教導我們要關懷弱勢的人，但那時除了沒接觸過以外，也因為還小而沒什麼感觸；不過，在我長大後參加的某次學校活動中，我深刻的感受到了，他們的生活到底有多不容易和不便，除了受到別人的異樣眼光外，又還會被怎樣對待呢？這些我都從沒放在心裡想過，卻自從那天之後，這個事情便開始吸引了我的關注。

在我國小的時候，一個炎熱的夏天裡，艷陽高照、天氣晴朗的一天，老師帶著我們前往了一間老人之家。抵達目的地之後，老師和我們描述今天打算來做什麼，就讓我們全部進去「執行任務」，開始今天的行動。在我們慢慢地走進去，首先遇到了平常照顧他們的志工叔叔、阿姨，再來就看到了很多臉上充滿喜悅的老年人們，感覺都非常期待著我們的到來。後來老師讓我們一個人找一個爺爺或奶奶組隊，並陪伴他們一整天，而我因為一個爺爺笑著感覺非常慈祥，就決定和他一組了。在整個上午的互動裡，那位爺爺都非常的配合，也對我非常好，就好像我是他的孫子似的，直到吃飯時他也都很關心我，感覺都變成他照顧我了。而且這位爺爺看起來並沒有任何的疾病和不方便，所以我以為他很健康，只是在家沒人照顧才被送來的，這個想法一直到下午的某個瞬間就「斷」了。

吃完飯後就開始午休時間，而下午一點就結束了午休時間，我們也就開始繼續陪伴他們，但我在和那位爺爺丟球時，他突然倒下，並且身體開始不停的抖動再加上四肢扭曲。當我跑過去觀看時，他的眼睛也已往上翻了，那時我非常慌張，趕緊跑去找老師和志工們。他們很快地把他的身體擺好並把他用在最好的環境中，過程中非常冷靜，非常熟練，感覺是件習慣到稀鬆平常的事，而什麼都不清楚的我，此時成了最強大的對比。在經過兩三分鐘後，那位爺爺慢慢的就恢復了原來的狀態，而志工也在告知他剛剛發生了什麼之後，讓他去房間休息了一陣子。

休息出來以後，他開始和我訴說著剛剛是怎麼回事。原來在他還住在家裡的時候，就常常發生這種狀況，但發生的時候家裡不但沒人，還



非常寂靜，寂靜到讓他常常覺得，是不是如果他嚴重到昏倒，這個安靜的「世界」裡，永遠都不會有人來解開「綁在他身上的枷鎖」。而且也在他被發現且送去醫院時，狀況基本上都已經非常嚴重了，所以後來就跟自己常常忙碌於工作的兒女，提出了前往關懷之家這件事，於是他就來到這裡了。在這裡他可以受到完美的照顧，也還有其他在這裡的老年人可以作伴，生活過的並不無聊，也不會常常感受到「噩夢來臨的恐懼感」。在和他聊天後，我了解了很多關於爺爺的事，也感受到了很多關於癲癇病友們的「無力感」，在一整天的行程裡，我經歷了很多，而這段經歷也就從此深深的待在了我的心裡。

社會上其實有非常多有癲癇的人，而有這個症狀不是他們的錯，但大家的反應卻讓他們感受到了大眾群體的厭惡和害怕，默默承受這一切的他們還是堅強的面對了。他們積極的治療，想努力克服這個世界，所以我們其他無法和他們感同深受的人，就應該好好關懷且幫助他們，讓他們在這個世界上，不覺得自己不一樣，不覺得自己被討厭，也不覺得自己很沒用。在他們的人生道路上給予的幫助，成為他們未來生活的「引路燈」。這個世界上的大家都一樣，大家都值得被溫柔的對待，在這多彩的世界裡，雖然大家都是不同的個體，但只要大家團結重視關懷這件事，那這個世界就不會再有「陰暗的角落」了。



編者小語：

嘉婕小朋友：

你文章中述說有一位爺爺因為白天家裡沒人，如果癲癇發作昏倒導致受傷，就無法及時被發現，因此就被送到了關懷之家。在那裡，他可以受到完美的照顧，還有很多其他同年齡的人可以作伴，生活過得並不無聊，因此就不會再有惡夢來臨的恐懼感了。

這也就是你所說的，只要大家團結重視關懷，那這個世界就不會再有陰暗的角落，癲癇朋友們也都可以放心的去運動場運動，去游泳池游泳，去爬山，去郊遊，從此不必再害怕恐懼發作時沒有人協助。

社會朋友 | 國中組 第二名

畢業感言-寫給你，我的好友

李宥霖

街道上滿掛著的聖誕燈飾，隨冬意冷風輕輕飄揚，這是十二月獨有的風景。不由得讓我想起第一次遇見你的情景。

「你好，我是小志！」一個聲音從在我後方傳來，我轉頭，是你。

「我是小宥！」

國小三年級分班初次見面，兩人都如此靦腆，我得知你剛從別的學校轉來。

直到學校舉辦家長日，學校同時舉辦運動精神比賽。家長和老師們為我們的平常表現在口頭打分數，我們一群小鬼頭在教室後拿著手機比賽電動，比剛剛運動會還生龍活虎。

「哇！你也玩《神魔之塔》…」你拉著我細數電動，相比老爸愛跟朋友討論籃球經，小男生當然是滿口電動經。

你我從不熟識卻如此熟悉，一提到電動人物，總有聊不完的話題，從認識開始後，我們就熱線不斷，你是如此健談，我一直沒發覺你身體狀況。直到那次早晨，你看起來臉色就不太好，在課堂上，你第一次癲癇症的發作，全班同學手忙腳亂，只得趕緊通知班上老師跟校護，在校護緊急處理時，班上老師也聯繫上你的爸媽，全班同學才從你的爸媽得知你患有癲癇症。

你跟我說，你是因嬰孩時被診治患有癲癇，「這是大腦神經元突發性異常放電，導致短暫的大腦功能障礙的一種慢性疾病。」在鄉下癲癇被稱為「羊角風」或「羊癲風」，總被異樣眼光看待，因此你才轉到都市小學。聽完你的故事後，我拍拍胸脯，以後你有事，要跟我說。

國小的歡樂像箭一般射出即逝，你我進入國中。國中新生訓練第二天，學校規定要開始穿制服，在我走進班上時還沒幾個人到，我就看到了你望向窗外時能將精神徜徉其中，暫時脫離嘈雜的現實。



你看起來有些憂鬱，原來是班上有家長在 Line 群組得悉你患有癲癇，一聽到「羊角風」或「羊癲風」，頓時群組內關心、關切簡訊炸了鍋，得知我和你國小同班，跟我的爸媽問了你的病症。

「你和你爸媽怎麼說呢？」

「沒事，我都好好教育了一下，讓這些大人了解什麼是癲癇！」我誇張的表情，讓你發出會心一笑。

然而，你還是因為一次癲癇發作，讓全班家長揪了一次心。秋冬之際，你因感冒引起上呼吸道還是腸道感染而導致發熱，間接促使癲癇症的發作。也許是因為國中的班導跟家長事前對你的情況有所準備，全班同學按部就班處理。老師說道，凜冬將至，冷空氣的到來也更加頻繁，氣溫急劇下降，冷空氣來襲，全班同學要注意身體的保暖。

尤其，今年5月後全國疫情進入第三級警戒，緊張的情緒隨之高張，我們全班同學都必須在家上課，當我們遠距上課時，你我兩個人用即時通有一句沒一句地聊著，雖然無法面對面，但我們在《英雄聯盟》中仍協同作戰。逐漸轉涼的氣溫，讓這場稍微疫情冷靜了下來，受疫情改變的生活，也重新上了軌道，我們九月開學，卻在十月準備明年畢業照，老師們對我們有著深深的期許，預祝明年同學們有更好的未來。

國小三年級我就開始和你同班，國中分班時又再度同班，七年的緣分何其長。歲月的流逝，我們在一天天的長大，我們在人生旅途中相攜同行。在畢業離別之際，留下一句畢業前的留言，寫給你，不論今後你我身在何方，我們都是一生的好朋友。



編者小語：

宥霖小朋友：

你的文章寫得非常真實，有一次你發現小志到了學校，看起來臉色就不太好，果然在課堂上就癲癇發作了。這種情況，我們稱之為「警告」(warning)；有的癲癇朋友在發作的前一天，甚至一周前開始，就會出現一些比較奇怪的現象，也許是情緒上的波動，也許是只有自己才能感受到

的異狀，這是代表身體裡面的恆定狀況發生了異常，就像地震來臨前的徵兆。被當做是癲癇發作前的警告。

你也寫到，小志還有另一次的發作，是因為秋冬之際感冒引起上呼吸道或腸道感染所致。癲癇確實很容易因為一些壓力、感冒、失眠或疲倦等因素而誘發。所以癲癇朋友們在日常生活裡，應該要盡量避免這些可能的誘發因素。



社會朋友 | 國中組 第三名

癲覆三十年

葉宸羽

癲癇，對大多數人而言，是一個不陌生的名詞，我們常在電影裡看到：倒下、抽搐、口吐白沫三個劇本要點，然而發作的情形真的是這樣嗎？

三十幾年前，我母親還是一位國中生，午餐時間時她們班上一位同學突然開始抽搐，原地不停發抖，同學立刻愣住——他們從來沒碰過這種狀況，那位同學平常十分文靜，是一個不太說話的安靜小女生。接著大家馬上七手八腳抓住她，試圖安慰她、讓她冷靜。接下來有些反應較快的同學，大聲問「這是不是癲癇？」於是立刻拿筆塞進她嘴裡，避免她咬到舌頭。接著找老師的同學們回來了，老師跟在後面衝進教室，一夥人慌忙的送她到保健室，終於鬆一口氣回到教室時，老師稱讚他們做的很好。隔天，護理師到我母親的班級解釋，那是癲癇發作的症狀，是一種大腦不正常放電的現象，而那位女同學也如同既往，依然文靜，大家也心照不宣避而不談，大家都當作這件事沒發生過。

直到我決定參加這次徵文，訪問母親時才發現，原來就有的觀念停留了三十年，卻沒有人教她正確的處理步驟。這讓我十分驚訝，從小各種宣導就告訴我，遇到癲癇時千萬不能壓住患者，更不能塞東西到嘴巴裡，這樣反而會害他們受傷。我告訴被新知震懾的母親，面對癲癇發作時，應該遵守「移勿側陪送」

1. 移：把尖銳物品移開，將軟墊或衣物墊在頭下。
2. 勿：切勿強行壓制患者肢體的抽搐，勿將硬物放入患者口中去「防止咬舌」，那會導致患者牙齒弄斷或將異物吸入。
3. 側：讓患者側躺，使口水流出，以免堵塞呼吸道。
4. 陪：陪伴患者至神智清醒，告知發作情況並給予安慰。
5. 送：出現以下四種情況需要送醫：連續抽搐五分鐘以上；連續發作間神智沒有回復；呼吸困難；有明顯身體健康問題或受傷。

聽完我的敘述，母親顯得十分自責，經過這麼多年，她一直認為自己做的是對的，沒想到竟然害到那位同學。我安慰母親，平時了解更多緊急處理知識很重要，而且當下全班同學都主動伸出援手，可見是一個很團結且很有愛的班級，事後你們也和以往一樣對待那位同學，不會以不正當的理由歧視她，態度上很正確。母親聽完才稍稍釋懷，並且告訴我她們從未想過害怕，從不覺得這是一件很可怕的事，遇到發作時就應該主動幫忙，她也非常不明白為甚麼會有人歧視病友。

三十年了，我們終於還給癲癇病友一個正確的緊急處理方式，而不是壓制或強塞異物，然而值得感動的是，我們從來都沒有想過歧視，我們一直以正常的心態在看待，期待我們能將友善的社會維持下去。



編者小語：

宸羽小朋友：

在卅年前，一切都還在起步，社會上還沒建立處理癲癇發作的正確觀念，因此您母親的見義勇為已經是非常的了不起了。

現今，社會一直在進步，知識也在進步，因此我們逐漸知道當癲癇發作的時候應該怎麼協助患者。我們將這些處置方式，歸納簡化為處理的五大原則，也就是「移勿側陪送」。現在讓我們一起思考，應該如何將這個正確的處理觀念傳遞給社會大多數的民眾？



社會朋友 | 國中組 第三名

救贖

江守庭/蔡欣伶

我是岳曉晰，一個國一的小女孩，也是一個癲癇症患者。

「她好奇怪喔！」

「你看！你看！」

「她是不是有病啊？！」

「她好可憐喔！」

最近，在學校，我的耳邊充滿了這些聲音，雖然我大概知道他們為什麼要這麼說我，但…我卻一直假裝我不懂…直到某一天我媽媽把我帶到了醫院……

「令媛可能患有癲癇症」醫生一邊看著手上的資料一邊說著。「嗯。我知道了。」

媽媽語氣平淡、面無表情的說道。

聽到那不帶任何感情的答覆後，我木然了。

而我看向她、看向那生下我、養育我的親生母親。

就算我的成績不好，她也從沒擔心過我的任何事。

可是…這可是癲癇啊！

光聽就感覺很不妙的疾病啊！

我雙手顫抖的握住她的手，但她卻連一眼都不肯看我。

「癲癇症是什麼」

我害怕的問道，聲音裡還帶了點顫抖。

「常見的有症狀有：如失神癡呆，講話突然停止，凝視前方或眼皮抽動約數十秒，這些只是小發作會發生的。至於其它一些神經發作則是會時而清醒，時而又像另一個人。相對嚴重的大發作則是會大叫一聲然後倒地、牙關緊閉、口吐白沫、眼球上吊、臉色蒼白或發黑、手腳抽動、可能大小便失禁等等的，不過現在你的症狀還算輕微，還沒有大發作過。不過也有治療的方法，大部分只要藥物治療好了就沒事了，不須要那麼害怕。」

醫生看著我的眼睛，不疾不徐地溫聲說道。

經過醫生在說明癲癇的一些病因和症狀後，我頓時想起，從兩三個星期被從天外飛來的棒球打到後，就偶爾會聽不清老師和同學說話的聲音和時常頭痛，但我都相信是因為升上國中壓力的太大所導致，可是最近甚至眼皮還有嘴角會抽動。

想到一切種種原因和相對症狀後，我頓時瞳孔放大，陰涼感爬上我的背脊，恐懼的黑暗籠罩了我的全身、到我眼前。

我失去了意識。

「嗶—嗶—嗶—」如今我還在病床上。

我知道我已經醒了，但我不想起床、不想睜眼、不想面對這個充滿了嘲笑、謾罵和偏見的醜陋世界。

「嗨！你醒，了嗎？」

旁邊傳來了道陌生男孩的聲音，不，我更正，好像比較低沉，又富有磁性的嗓音，應該是少年吧？我慢慢從床上爬起。

「嗯。醒了。」

我回應道。

我慢慢坐起來，看向那位不認識的男生。

「嗯？請問你是？」

我疑惑的看著那位男子。

「哦喔！我是墨，羽白，高一的，你呢？」

他用那溫柔的眼神認真的看著我。

「喔…我叫岳曉晰，國一。」

「月下的小，溪啊！真，是有詩意，的名字。」

「啊？喔，謝謝。」

我錯愕的看著他，因為這還是第一次有人稱讚我的名字。

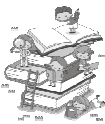
「我因為，妥瑞症被送，到這，你呢？你怎麼，了？」

他試著尋找話題和我聊天。

不過這一問直直命中了我最不想面對的那個真相。

「我啊……我因為因為癲癇症……。」

我說的很小聲，深怕讓外面的人聽見。



「啊？沒又，不是什，麼奇怪的，事。」

他輕輕拍著我的背，像是在安慰我。

「那……那為什麼他們都討厭我…都罵我…甚至在旁邊笑我……」

我忍著淚說道。

他卻輕鬆的說：

「沒事沒，事，我也是呀，但我不在，意他們怎，麼說我。」

這時的我什麼都沒說，其實是因為我頓時覺得千百絲被冤枉的感覺爬上了我的心頭。

我只覺得好氣、好想哭、我被冤枉、我為什麼會得到這種病、為什麼？為什麼？我明明誰也沒得罪、為什麼是我？！

千言萬語爬上我的心頭，堆積到我的咽喉、我的鼻腔。我什麼聲音都發不出來。最後只擠出了無聲的嗚咽。

我眼眶裡的不斷淚水累積，淹沒了我的瞳孔，這時的世界看起來像是浸泡在汪洋的大海裡。

直到眼皮一闔上，累積已久的淚水一股腦兒潰堤而出。

眼淚流了下來，流過臉頰，滴到了我的手背上了。

他好像也注意到了，把我的臉輕輕地抬起，用手溫柔的拭去我頰上的淚水，一邊安慰我道：

「沒，事了。我陪你」

他用溫柔的眼神看向我，手輕輕的摸了摸我的頭。

因為淚水讓我的視線變得模糊不清，但我似乎看見他在對我笑。

經過了幾天在醫院的休養和吃藥後，我回了學校，雖然還要持續吃藥追蹤，也還是會偶爾發作。

我原以為我只要這樣撐過醫生說的那兩年，我就能回歸正常生活，朋友也不會再對我那般的冷淡。

但，我卻在回了學校不久之後，被我唯一的朋友背叛了。

回到學校後過了幾天，雖然依舊要受著那些冷冽的目光和竊竊私語，但是我都覺得已經無所謂了，反正兩年後我相信我就能夠脫離這可怕的惡夢。而且當時我也國三了，大家都在準備會考，考完，畢業了，誰會記得有這麼個人？

只要離開這所學校，將這些一點都不美好的記憶都留在這兒，鎖在教

室裏；鎖在抽屜裏；鎖在心的最底層，又或直接忘記。

而且，就算要度過兩年，我一定也沒問題。

就算妹妹和媽媽都無法依靠也沒問題，因為我還有一個知心好友，我的好閨蜜。一定沒問題的，因為還有她當我的心靈支柱；我的精神糧食。

我的好閨蜜：蔡良星，她是一個十分漂亮的女孩，身材也很不錯。各科成績都很優異，是個頗受老師們好評的人。在班上人緣很好，不論是男生還是女生也都能聊的起來，異性緣好的超誇張！

最重要的是，她的身家很不錯，有次她帶我去了她家，進門前就被那如同白金漢宮的大門給嚇到了，進去後家裡也掛了很多非常具有風格的油畫跟一些擺放在玻璃櫃裡的藝術品。整體好像是經過精密計算後再來擺設的。

我還記得，她的媽媽也是跟她一樣，長的十分標緻，而且又帶點中年女性的沉穩。那天去良星家時，她端來果汁後，就微笑著坐在我們旁邊聆聽。

聽到我們聊到好笑的事情時和我們一起笑出聲，銀鈴般的笑聲夾雜在一起，那天真是令人感到印象深刻的一天，充滿了快樂和幸福。

我的好閨蜜就是這麼優秀的一個人，就連她的爸媽也一樣，整家都是像童話中般和樂融融。

沒想到，這一切都是一場戲，一場我最信任的人演給我看的一場戲。

這天，我也和平常一樣黏在她身上，自從確診罹患癲癇後，良星都會親自送我回家。

走在路上，我們有說有笑，直到離家一段距離時，她突然安靜了下來。

我原以為她是想和我開個玩笑，看我著急的問她怎麼了之類的，所以我就反其道而行之，也不出聲。

我們噤聲了一下子後，良星突然用我從沒聽過的冰冷口氣對我說：

「吶！你還要傻到什麼時候？」

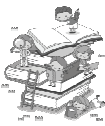
我不解，就開口問。

「啊？什麼意思？」

她聽到後，腳步驟然停止，她輕聲笑了兩聲。

「哈哈！你真不是普通的傻談！」

「難道你真的以為有人會不計較這些疾病跟你這神經病當朋友嗎？」



她用極其輕蔑的眼神看著我。

「一天到晚處處可憐的在裝無辜，要跟你說話時也都給我裝沒聽到！」

「好不容易說到話後，聊到一半就突然開始放空！你以為自己是誰啊！不尊重我也有個限度啊！」

「不要以為你有病就可以為所欲為，你是在驕傲個什麼勁？要不是老師說什麼要多包容你一點，我早就一巴掌打下去了！」

她開始歇斯底里的不斷飆罵我，我什麼都無法回嘴。

那是因為，我什麼都不記得。

完全沒記憶，沒有任何的記憶。什麼有一直叫我？什麼在和我聊天後我就放空？

我在想這些事時，也同時在受著她的飆罵。

從老師不斷給她照顧我的工作，到老師請她代替我做一堆有的沒的雜事，甚至到她媽媽也說要她離我遠點，不想自己的女兒跟個身體有缺陷的人在一起。她全都一口氣說出來了。

等她把不甘全都罵完後，喘著粗氣，丟下「離我遠點，看到你就想吐！」離開了。

只剩下我一人站在原地。

她剛剛，是和我絕交了嗎？等我終於反應過來時，我的眼眶與臉頰上都滿是淚水，再來眼前一黑。

我好像叫了一大聲，我又再次暈了過去。

這次睜開雙眼，我又看到了熟悉的純白天花板。

眼臉間還帶著微微的涼意，那是因為我的眼裡還有一點殘留的淚水。

我扶著頭緩緩坐起，彷彿跟平常在早晨起床時一般，什麼事都沒發生過一樣。

但，被飆罵的感覺還歷歷在目。

想到這的瞬間，淚水又開始分泌。我又感覺到了當時的無助感，冤屈感。

我真的不知如何是好！聽不到跟放空到底是不是這個病的症狀？

我真的不知道要如何度過國中的那兩年？我連最好的朋友都失去了！我已經什麼都沒有了！沒有誰能依靠了！

我越想越多；淚水也越積越多。淚水淹過了瞳孔，直到要潰堤流出時……

我聽到了他的聲音。

那個溫柔又低沉的嗓音。

「啊！啊！別哭！別哭啊！你怎麼又哭了？」

他這麼一說，讓我想哭的感覺一擁而上。

滿滿的委屈剎那間如泉水般一發不可收拾的湧出來。

我哭的很大力，恨不得把自己的喉嚨扯破一般。不斷的抽噎，打著哭嗝，喘著氣。將所有的不甘全發洩在他身上。

他看到我哭得更用力後嚇到了，以為是他說了什麼不該說的話，這下他著急的都不知道手要往哪放了，之後，他深吸一口氣。

一把抱了上來。

木然了一下，停止了抽噎。

「好了，好了，乖，沒事了，不哭了喔。」

他輕輕撫上我的脊椎，他的指間透著絲絲清涼。

我從後背感受到他的指尖清涼感後，稍微冷靜了一點。

雖然還稍稍喘著氣，但我已經能慢慢控制了。

「怎麼了嗎？沒事，你慢慢說。」

他拭去眼臉上的淚水，讓我的視線從模糊回到清晰，

他彎下腰和我平視，我看見他那雙透著溫柔的純黑色瞳孔。

他溫柔的摸了摸我的頭。

「我的...朋友...她...嗚...」

想到剛剛經歷過的事，我又不禁開始鼻酸。

「她...不要我了...」

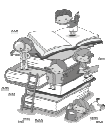
他依舊用溫柔的眼神看著我，耐心的等我一字一字的述說。

「自從得病後，媽媽也不管我了，同學也不再跟我說話...現在...連我唯一的朋友也離我而去...」

「到底是為甚麼?！」

我歇斯底里的大叫。

「已經沒有人要我了...」



眼淚又開始傾瀉而下。

他更用力的抱緊我。

「沒事的，你還有我阿，即使全世界與你為敵，我都會與你站在一起。」

我抬頭看向他。

彷彿在他的瞳仁中看見一絲光芒。

我伸手抱緊他，他似乎愣了一下，放在我頭上的手，慢慢移到了我的腰間，抱緊我。

將我的頭緊緊埋在他的胸口，我聽得見他的心跳，還能感覺到他胸口的起伏。

這一刻我感覺我找到了一個無價之寶，一個一定要偷偷藏起來，不想被任何人發現的一個寶藏。

他是救贖，他是光。

THE END

看完這篇文章，我們應該去思考，如何關愛社會上這些癲癇患者，如果你身邊有罹患癲癇的人，請你成為他的光、他的希望。又或是你是罹患癲癇的人，請你相信人間處處有溫情，不要灰心，我們相信有一天你一定會遇到那個屬於你的光芒。

不只是癲癇患者，社會上一定還有許多患有疾病的人，我們要伸出援手去幫助他們，他們遭受的可能不只身體原有的殘缺，甚至還可能受到精神上的折磨，所以我們應該用心去關懷他們。



編者小語：

守庭及欣伶小朋友：

你們寫的這個故事，非常的引人入勝。藉由一個小女孩的經歷，把癲癇小朋友的心態寫了出來。間接地告訴了我們應該如何去關愛癲癇朋友，如何成為他們的希望，讓他們相信人間處處有溫暖而不要灰心。

社會朋友 | 國中組 佳作

我的弟弟不一樣

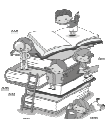
陳慈悅

我的弟弟和其他孩子非常不一樣。在弟弟出生六個月後的某一天，突然全身止不住的抽搐，過了好一陣子才平靜下來，把當時的媽媽和親戚們都嚇壞了，趕忙送往醫院急救。經專業醫生的診斷後，弟弟被判定患有癲癇，令全家人都震驚不已，媽媽更是如此。畢竟誰不希望自己的孩子是健康的呢？

年幼的我並不知道癲癇是什麼，但只要看見弟弟又在全身抽搐，我就知道他又「發作」了。每當這時候我總是躲得遠遠的，或許是不敢直視弟弟「發作」時令人心疼的模樣，又或許是不敢面對焦急得不停拭淚的媽媽，我總是摀住耳朵，不敢聽。弟弟每天都要吃抗癲癇的藥，看著媽媽小心翼翼地用針筒計算藥的劑量，一點一點餵給弟弟，以及不停地奔波各地去學習關於癲癇的知識，我就覺得媽媽好偉大，或許弟弟可能不知道，但媽媽的辛苦，我全都看在眼裡。

自從弟弟被診斷為癲癇後，媽媽總是要求他不許做任何會導致癲癇發作的事，於是開心的運動、跑跳對他來說就成了夢想。但我覺得媽媽太過苛刻，於是常偷偷帶著弟弟出去玩。「姐姐，為什麼我和其他人不一樣？」這一刻，我無法回答他。我握著他的手，看著他天真的笑容，終於明白弟弟內心的感受，他希望能被大家平等看待，他不想和別人「不一樣」。

癲癇可能是天生的，但我們不能因此嘲笑這些癲癇的孩子。其實他們和大部分孩子一樣，會笑、會玩，可能他們在病情發作時會不知所措，可能比較難融入群體。這時候，我們更應該釋出最大的愛心與耐心，去包容、體諒，並且平等的看待他們，因為每個癲癇孩子的成長過程肯定都相當不容易。「你是我的弟弟，你沒有不一樣。」終於，我可以笑著對弟弟說。



編者小語：

慈悅小朋友：

您的文章寫得非常生動，你因為心疼弟弟，所以每當弟弟在癲癇發作的時候，你總是捂住耳朵，不敢聽。其實並不只是你如此，許多的家長也都想如此，但是他們不得不勇敢的去面對癲癇小朋友的發作，就算再怎麼心疼也都必須勇敢的去面對。

又，養兒方知父母恩，你媽媽每天小心翼翼地用針筒計算藥物的劑量，一點一點的餵弟弟吃，又馬不停蹄的奔波各地去學習關於癲癇的知識。父母的偉大，從上面這兩點就可以得知了。

社會朋友 | 國中組 佳作

不一樣的癲癇女孩

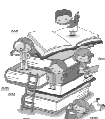
許靖婕

模糊時光的洗滌中，始終有段記憶清晰的在腦中翻騰…記得那是一個陽光明媚的午後，靜謐的村莊慵懶的打起了盹，就在那安寧的閒暇中，公車嘈雜的駛近村莊，緊接著司機與乘客們晃悠悠的抱著臺輪椅從狹小的走道間下了車，輪椅上坐著個面色憔悴的女孩，緊隨其後的是全身上下包裹著衣襟的婦女，手裡拎著大小包的行李，費了好大個勁才將所有行囊提出車輛，下車後從嘴中道出了句生硬的：「謝謝」，司機才放下心中的顧慮駕車遠去。

經過了一下午的折騰，餘暉早已染紅了暮色，霎時間，陣陣敲門劃破了祥和，定睛一看，原來是下午的母女倆上門打招呼。經過交談得知，這位遠嫁來臺的印尼母親，自從剛出生不久的女兒被診斷出癲癇時，作為支柱的丈夫不願承擔高額醫療費用的壓力，僅留下寥寥無幾的現金便不告而別，拋卻不知所措的母女倆無依無靠，因生活所迫，母女倆不得不搬出喧鬧的城蕭，來到房租相對低廉的鄉村維持生計。聽著聽著，淚滴浸溼了我的眼眶，不爭氣的潸潸落下，平靜的心海湧出了波濤，望著眼前這對堅強的母女倆，心中萌生的想法並非憐憫，而是深深的欽佩。

在一次的放學路上，我見著那位癲癇女孩望著放學後成群嬉鬧的學生投來了生羨的目光。出於好奇，我主動向他釋出善意，從中得知了這位癲癇女孩俏皮的外號—小聰明，令我訝異的是他的談吐竟與普通人無異，淵博的學識不禁讓我感慨起了自己的目不識丁，也讓我見識到了那外號的名不虛傳。在朝夕的相處中我倆的友誼根深蒂固，將彼此視如己出，成天形影不離，編手鍊、看星星，嬉戲著這些只屬於我們的快樂，彷彿有著數不盡的時光可以度過。

即便夜幕的降臨，也未曾阻擋我倆的相見，不過，這次不同以往的是，習以為常的編手鍊遊戲，竟毫無預警的觸發了他的癲癇，驚恐的我嘴中叫喊著：「小聰明！」，眼神中流露出了無助，顫抖的雙手不停搖晃著全身抽搐的小聰明，直到他毫無反應，我才回過神來，卯足了所有精力跌跌撞撞地跑到鄰居家求救。最後，也只能眼神呆滯的看向昔日友人被抬上擔架的



模樣，心中五味雜陳的不知要以怎樣的心態面對自己的脆弱，無力的看著救護車遠去的方向楞神尚久，或許是罪惡感的束縛，又或許是知道這一別可能即是永遠。

自那天起，我再也不曾聽說過小聰明的消息，只是默默的仰望星空期盼著下次的見面，沒有夾雜任何悲傷的情緒，對著星空許著那渺小的心願。直至一個信封的到來，打破了我日復一日慣例的平衡，沒有寄件人，沒有地址，裡頭只有條用星星串珠編成的手鍊，和一個釋然的心境。那個萬籟俱寂的夜晚，星空是如此的平靜。他，似乎也和曾經一樣，和我共睹繁星之美。

癲癇，是死寂社會中，不容許存在的一絲與眾不同，根深蒂固的偏見，使他們成為綠葉中最亮眼的一朵的玫瑰，枝莖上爬滿的尖刺，並非是阻擋與世人交際的隔閡，而是用來保護自己的底線，人們總是聽信那些對癲癇以訛傳訛的不實謠言，從未深入與癲癇患者相處便築下高牆驅離彼此的心，使我們更加疏離了與他們的接觸。其實，癲癇患者需要的並非人們的同情、關懷，而是一次讓你我敞開心胸，包容彼此的機會。



編者小語：

靖婕小朋友：

你的文章寫得相當好，文字優美，詞句流暢。但是也告訴了我們一個悲哀的社會故事。

其實在台灣，政府有提供癲癇朋友完全由健保支出的高價進口癲癇藥物，癲癇手術也完全由健保支付，從去年起迷走神經刺激術也完全納入的健保。頑固型的癲癇朋友也可以享有身心障礙手冊，每個月都有一定金額的補助。如果是因為某些疾病所導致癲癇，視這些疾病的種類，也有癲癇朋友符合重大傷病的條件，看病時更幾乎是只要負擔極少的金額。請你把這個資訊告知小聰明的母親，也許能幫助他們。

社會朋友 | 國中組 佳作

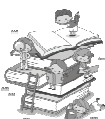
我的癲癇阿嬤

蕭歆仔

我的阿嬤住在一個很偏僻的鄉下，因為爸媽工作十分忙碌，所以我們不得不把她托付給親戚朋友照顧。花了兩年的時間，爸媽好不容易從職場上拼出自己的一片天，成功買了新房子，就為了把阿嬤接回來陪伴她，沒想到，就在準備接回阿嬤的前一天，我們收到了噩耗，我們的阿嬤……住院了。

收到訊息的我們，當下每個人無不震驚，剎那間，媽媽突然暈了過去，爸爸迅速反應過來，馬上帶著我們趕到醫院去。當時天真的我以為，阿嬤只是受了點小傷，會好起來的，事實並不是如此——我以為的，永遠都只是我以為。

爸爸想要去阿嬤所住的醫院看看她，但又不放心媽媽這邊的情況，所以只好隻身前往，留我們在這邊照顧媽媽。爸爸前一秒剛踏出病房，後一秒又接到了親戚的電話，阿嬤患了嚴重的癲癇，現在正在發作，爸爸聽到的當下，竟然哭了。我趕緊安慰爸爸，當務之急是要趕緊去看看阿嬤，不要因為哭耽誤了時間。爸爸聽了我的話，以迅雷不及掩耳的速度衝出了醫院。此刻的病房，剩下了我和還在昏迷的媽媽，我偷偷地走到角落，默默哭了起來，以前會親切叫我小鬼頭的阿嬤，怎麼會突然得了這種病。從前的記憶慢慢浮現，記得有次阿嬤呼喚我來吃飯，阿嬤拿著筷子的手，不停的一直抖，我當下還以為阿嬤是為了逗我笑才這樣做，阿嬤看到這樣的我，眼裡有一瞬間閃過了一絲的難過，卻又不容易被人察覺，調整好心情的她，開玩笑的跟我說：「你這沒心沒肺的小鬼頭，要不是為了讓你開心，我幹嘛這樣做呢。」吃飯的時候，阿嬤小聲嘀咕著，「如果你知道我患了癲癇，還會這般開心嗎？」記憶停在了這個片段，其實我當時有聽到阿嬤說的話，但我不知道阿嬤手抖的症狀是癲癇。如果我有跟爸媽說阿嬤的手在抖，現在是不是就不會嚴重到需要住院了，想到這裡，我忍不住放聲大哭了起來。外面的護士被我的聲音嚇到了，衝進來安慰我。哭了一段時間，爸爸帶著一臉哀傷的神情回來了，他告訴我，阿嬤這段時間，可能只能住在醫院了。我突然感到很自責，眼淚又不爭氣地掉了下來，我走到爸爸的面前抱住他，嘴裡頻頻說著對不起，爸爸只能摸摸我的頭說：「不是你的



錯，你不需要自責。」

半年後，我們家裡多了一個人，是我最親愛的阿嬤，她回來了。現在的我，每天都在歡笑聲中度過。我能做的，就是每天陪伴著阿嬤，讓她不要在意自己的病情，快樂的過著每一天就好。我告訴她：「阿嬤，妳的病，總有一天會好轉的，只是時機未到。」沒想到，阿嬤回我：「小鬼頭，有你在的每一天，我的病情都在一點一滴的好轉，謝謝妳！」



編者小語：

畝仔小朋友：

你和阿嬤的感情一定很深厚，因為阿嬤住院，你就難過地哭出來了。但是根據你所寫的來推測，阿嬤的手抖，特別是當拿著筷子的時候，應該不是癲癇，很可能只是上了年齡老年的手抖而已。

阿嬤在老年才得到癲癇這個病，常常是因為到腦中風所導致，少數是因為頭部受傷或者腫瘤所引起。一般而言，如果是因為中風所導致的癲癇，在使用藥物上治療的效果都相當不錯。對此，你可以稍微放心。

社會朋友 | 高中組 第一名

人間處處有溫情

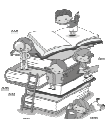
侯佩妍

瘋瘋癲癲，任由老師扯著走，好像失去自理能力了。過度換氣，手腳麻而無力，站不穩，勉強拖著身子前進，把自己關在自己的世界，不敢面對外界的所有。全身僵硬，手不停的抖，用力也止不住，老師在旁邊一直很擔心，我也不曉得怎麼辦，失控…沒錯，我的身邊有著一位患有癲癇的同學。

她跟我從小就是最好的朋友，我們無話不談，即使是在確診癲癇後，我也並沒有像其他朋友一樣拋棄她而去，反而向她付出我更多的愛與關懷，希望她能從我身上獲得些許安慰。這天她在公民課上癲癇又發作了，她在事後向我描述著：「焦躁、憂慮、痛苦像蔓生植物纏繞捲曲將他包裹，瞪著課本，沒有辦法吸收課程，彷彿是講台上老師的聲音在岸上大聲放送，而他在水中努力聆聽卻只得到波浪拍打的聲音。滿嘴都是無聲的尖叫，想出聲，卻像是被用力掐緊頸項，只能撕扯制服裙子無力的掙扎。無法專注，極度的焦慮將他整個人硬生生撕扯成兩半，一部分極度清醒，另一部分混沌晦暗。」

從確診到現在，已經五年了。我看著她從原本一個自信愛笑的女孩，到現在這個憂鬱低迷的人，這些日子以來，我知道她到底承受了多少苦。每一天勢必都處在極度的不安下，深怕自己又會突然在大家面前發病，因為先前的那次發病，使得她從那時起不得不聆聽外人對她的言語嘲笑，甚至是攻擊，承受著旁人對她歧視的眼光，有些人甚至開始以浮誇的肢體動作，逃離她的周圍，口中還說著：「離她遠一點啦，不然你也會像她一樣得癲癇喔。」一句句看似無心卻又刻意的話，卻已將其整個人擊垮，因此她時常在埋怨上天及自己的同時，向我哭訴著恨不得能夠立刻從這個地球上消失。

我雖然很能體會她內心的感受，但除了鼓勵她，並警告那些曾欺負過她的人之外，我也不知道我到底還能做什麼。聽著她淚流滿面地向我訴說她的痛苦時，這種感覺似乎更顯著了，想要做點什麼，卻又不知道到底該怎麼做……以前我一直覺得，患者面對陪伴者，比如家人、朋友等等，



就像是一個在雪地裡待了很久很久、全身都被凍僵的人，想去接近一團溫暖的火光，但是卻非常懼怕，怕那得來不易的溫暖會因為自己的滿身冰寒而熄滅，又或是怕那團火光只是自己走太久、太痛苦而看到的海市蜃樓，只是曇花一現，是假的；更怕更怕的是，怕自己在擁抱溫暖時反而被燙傷。也因此，我總是在給予他人關懷時感到猶豫，但這一切，從那天開始，似乎有了些轉變。

那一天，我去見了一位輔導老師。他的聲音和態度都很溫柔，我起初緊張到手抖，但他的姿態令我放鬆下來，接著我們開始談話，我和老師主要聊的是我對於當一位陪伴者的不安和害怕，因為我很擔心每次安慰朋友時，他會不會覺得我很虛假、很刻意，或是我的行為可能會影響到他的情緒，反而讓他更沒自信、更傷心，但輔導老師用很巧妙的方法告訴我，這不會發生，因為我的朋友知道我是真心想要接住他、幫助他，如同父母對待子女的態度一樣，那種愛是會互相來回循環的。接著，他從背包裡拿出了一本書叫做《所有溫柔都是你的隱喻》，送給了我，並繼續開導著我。

在告別了輔導老師後，我便立刻讀起了那本書。看到現在，最觸動我心靈的就是「你一身灰暗，卻還想給別人一點陽光」這篇，它描述作者會懷疑自己是否沒有真正想要成為一個溫柔善良的人、成為他人的光，最後找到這個問題的答案，就是：「當你在試圖成為一個溫柔的人時，你就已經是個溫柔的人了。」這段文字帶給我很大的感觸，因為我是個薄情卻又重情的人，自從得知朋友得病後，我開始會在網路上跟有相同情況的病友聊天、分享彼此的故事。其中，我看見許多病友的心碎，或許是因為我的朋友也正在和你們一同經歷這些苦楚，所以我會特別想接住你們的憂傷，想抱抱你們，想說：「我在，沒事的。」可是在我試著成為一個溫柔的人時，也不斷的在自我懷疑，「我是不是只是虛情假意？只是想顯得自己好像人很好而已？」畢竟這些病友也只是我在網路上萍水相逢的人兒罷了。所以我到今天也仍然在懷疑自己是不是沒有真心想成為他人生命中的支柱和一點一點明光的燭火，自己是不是只是「偽善」而已。

直到今天，我才被一段文字打醒，原來、原來啊，當你想成為別人的光明，想變成一個溫柔善良的人時，你就已經是個溫柔又善良的人了，因為冷心冷情的人是斷然不會有這樣的想法的。真好，我終於可以繼續邁進，放下包袱去幫助那些朋友病友們了。

雖然我僅僅是個旁觀者，但我期許自己未來可以成為一個溫柔但堅實可靠的人，給我的摯友們一個溫暖的港灣，讓他們隨時能停泊休憩，我願意聽你們說，無論是喜是悲，讓我們一起分享吧。

以上就是我的心得，親愛的病友們，不管你們有多麻煩，又或是多麼懼怕自己給其他人帶來麻煩，我還是會愛著你們，因為我是真心想抱住你說：「還有我呢。」的那種人。別怕，我會存在的。



編者小語：

佩妍同學：

你的文章中有一句話最發人深省，「當你想成為別人的光明，想變成一個溫柔善良的人時，你就已經是個溫柔又善良的人了」。

沒有生過病的人，從來都不會知道生了病之後的痛苦，就像沒有得到癲癇，永遠都不會知道罹患癲癇之後所帶來的不便與挫折。

一顆柔軟的心，尤其是在當前的社會，更是需要。其實，不僅僅是台灣，在目前新冠肺炎肆虐下而且烽火不斷的全世界更是需要。

社會朋友 | 高中組 第二名

伊比力斯天使

周秉嫻

我呆站在一邊，驚恐地看著她。

她優美的身體不停地顫抖抽搐，平常總帶著溫暖的笑顏的臉龐猙獰的扭曲。就像是一件被拋進滾筒洗衣機裡的襯衫，不由自主的被揉爛、拋甩、攤開又折起。又像是一隻誤觸斷裂電線的小動物，或是一台年久失修的機器，漏出的電竄過她的身軀，她只能無力的翻轉、抽動。

可是我只是站在一邊，眼睜睜看著她痛苦的掙扎。

我突然想到地牛翻身這個詞，古人稱地震是地牛翻身，我覺得她的身體裡好像也住了一隻突然清醒過來的地牛。暴躁的力量想要脫離肉體的束縛，不停地撕咬她的靈魂、啃噬她的身軀，翻滾衝撞，靈魂與肉體錯位。

可是我只是站在一邊，眼睜睜看著她痛苦的掙扎。

恐懼淹沒的我的頭頂，我突然向後衝去，不敢再看她一眼。留下她一個人，無助地與惡魔對抗。

她是我曾經最好的朋友。我們相識於國小一年級，國小第一天上學時，因為第一次脫離家庭的懷抱，無助且徬徨的我一個人靜靜地坐在座位上，呆呆地不敢去找別人說話。看著班上的同學們，想交到好朋友，卻不知道該說甚麼。她這時帶著友善的笑顏，微笑著向我說：「哈囉！我可以跟你當朋友嗎？」，接著她就開始和我聊天，幽默的與我說起生活中發生的點點滴滴，讓我哈哈大笑。我們不用幾天，就成了形影不離的死黨。每天如膠似漆，一起分享小點心，一起去探索校園中所有小角落。她長的纖細優美，又多才多藝，我一直覺得她是最完美的，就像一個天使，出現在我的生命。每一次我遭受到挫折時，不管是考試成績不如意、新的班級遇到了不喜歡同學、或是學騎腳踏車摔倒了膝蓋破一個洞等問題，她都會靜靜的聆聽我的煩惱與挫折，聽我抱怨陪我吐苦水，指引我可以如何改進，讓我成為一個更好的自己。從小一到小六，陪我度過了無數痛苦無措的時光。

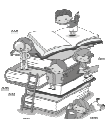
我一直認為我們之間的友誼可以維持直到永遠，我們曾討論過長大後



要一起去南極玩，因為我們都喜歡企鵝。她說她想要去歐洲學習歌劇，我就開玩笑說我留在台灣就好，到時當她最忠實的粉絲。也有討論過以後結婚後要當彼此的伴娘，我害怕生小孩的痛苦她就說讓我當她的孩子的乾媽。不過回想起來，也許我從小就是一個懦弱的人吧。總是瞻前顧後，畏手畏腳，不管事情發生前後都不敢挺身而出。事情總是有個先兆，一開始，我只是發現她偶爾會恍神，我跟她講話時她卻好像在放空，有時問她問題都要問兩三次，她才突然從另一個世界回來般，問我剛剛說了什麼。即使我覺得她的反常有些奇怪，我也沒放在心上，只是對於被無視有些生氣，但嘻嘻哈哈打打鬧鬧一會兒也就揭過了這一段。直到小六下學期，那時我們班級距離很遠，但每節下課都還是會跑到彼此班上，聚在一起聊天，有一次鄰近段考，社會老師為了把考試範圍講完有些拖延到下課時間，我百無聊賴的盯著黑板，眼角餘光掃到外面她的身影，不禁開始想等一下一定要跟她抱怨這個老師。突然，我聽到窗外傳來一聲重物落地的聲響，隨之而來的是幾聲女生的尖叫以及竊竊私語的聲音。越來越多人聚集在教室外面，終於等到老師說下課時，我與班上同學都衝到窗戶邊去看發生了甚麼一會事，就發現我最熟悉的那一個身影，孤零零地躺在冰冷的走廊地板上抽搐著，我不敢置信的望著那個優美的倩影在地上痛苦的抽搐，我腦中一片空白，驚恐慌張畏懼等等情緒紛雜使我只能呆呆地站在原地看著她。我覺得我不能這樣呆站下去又或者其實我只是像要逃避，我匆匆說了一句：「我去找護士阿姨。」就跑走了，即使我也不知道我這句話是在對誰解釋。

後來，她請假了一周，等到她回來時，我卻有意無意地與她疏遠了關係。起初她依舊像每一個平凡的從前一樣，下課都來找我聊天，也跟我傾訴了對於診斷出癲癇的恐懼。我卻無法再像以前一樣自在了。她似乎也發現了我的排斥，像是交會時快速閃避的眼神，以及偶而相約出去玩時脫口而出的拒絕。橫互在兩人間的，也許有我對癲癇的歧視，還有我們相處時班上同學不時掃過來眼神，滾燙的目光灼傷了我，也燒毀了我們的友誼。我們漸漸無話可說，相處時沉默取代了曾經的無話不談，也漸行漸遠，直至分道揚鑣。

之後，我經常會回憶起當初的相處的時光，也對我自己感到不齒與後悔。因為她，我開始去了解更多有關癲癇相關的知識。癲癇是一種疾病，包括凱撒大帝和亞歷山大大帝都是癲癇的患者，但他們都創造了不凡的功業，像是柴可夫斯基、托斯托也夫斯基等知名的創作者，也都是患有癲癇，所以我們不應該以癲癇為由歧視他們，其實只要好好以藥物控制，他們一樣可以有精彩的人生。



因此，當生活中面對癲癇患者時，我們該做的不是驚嚇的逃避、或不了解的排斥，而是要好好了解他們，並知道當他們發病時的應對措施，如同當時我朋友發病時，旁邊的人群很多，卻沒有一個人敢於伸出援手，或許其實也是我們也不知道該如何正確的幫助他們。簡單的應急方法有像是：當有人癲癇病發時，我們首先必須讓他保持側臥的姿勢避免口水嗆到，並為他保持身邊環境的淨空，讓他不會在抽搐時撞到東西而受傷，也不要餵他食水，等他發作結束時，可以陪伴在他身邊讓他靜靜休息。

而癲癇患者也不必以自己的疾病為恥，只有讓身邊的人清楚他們的特殊，我們才知道出現意外時該怎麼幫助。歸根究底，其實對很多患者來說，他們必須堅強的面對自身的疾病，癲癇可能會是他們生命中的夢魘，但傷他們最深的，往往不是身體上的痛苦而是身邊人的排擠與逃避，也許社會上還是有很多人對癲癇懷抱歧視，但身為他們身邊最親近的人，我們應該給予的是關懷與支持，即使他們可能會面臨很多壓力，但我們不該做第一個給他們壓力的人。尊重來自於了解，我們的社會最需要的是對癲癇的去汙名化、是彼此的關懷與信任。相信只要多一點體貼的關懷，多一份願意理解的溫柔，都可以讓他們感到溫暖，並更能展現自己，飛出屬於自己的藍天。

上了國中之後，我從我們之前的共同好友那裏輾轉得到了她聯絡方式，我鼓起勇氣，傳訊息跟她表達了遲來的歉意。她坦然的接受了我的歉意，表示說她雖然當時的確很受傷，也曾經崩潰的大哭，但這段時間來，也遇到了很多關心的陪伴她的人，讓她沒有被打倒，她說她依然沒有放棄歌手夢，還得到了一個唱歌比賽的特獎呢。我相信其他患者也跟一樣，只要世間有人真誠的關懷，用心的同理，即使通往幸福的道路蜿蜒曲折，而終究能夠引吭高歌。藥能治癒疾病，愛能讓他們迎向美好的未來。



編者小語：

秉嫻同學：

你的文章寫得相當的感人，你不敢面對好朋友的發作，其實主要也是因為你心疼而不敢接受事實。

癲癇在發作的時候，許多人喜歡用面部表情猙獰兩個字來形容，其實

並不是這樣的。只是有些癲癇朋友在發作的時候，臉部肌肉會抽動，會有牙關緊咬的情形，但是一點都不猙獰。他們的靈魂也沒有被撕咬，身體也沒有被啃噬。癲癇也只是大腦不正常的放電，干擾到了神智而已。或許在發作時會有一些不自主的動作，但絕對達不到猙獰這兩個字的程度。社會大眾常用這些不適當的形容詞，從而加重了對癲癇的誤解。



社會朋友 | 高中組 第三名

牙齒間的布娃娃

雲巧昕

我童年的每個寒暑假，都是在阿公家度過的。

五、六年前，在一個烈日當空的下午，幾個小孩在房子空地旁玩起跳格子。這時鄰居大嬸牽著她的孫子走了過來，對著年紀最大的我，叮嚀一番。其實我不知道大嬸說了什麼，只知道要好好照顧她這個孫子。

接下來幾天，我拉著他加入團體。我一直暗暗觀察他，明明就跟一般人一樣，為什麼要特別注意呢？可是，我的第六感告訴我，他一定怎麼了，總是抓布娃娃，常常發呆，叫都不理我。

有一天，我有了解答。大家跳繩跳到一半，他突然往後仰，身體一直抖一直抖。我妹妹被嚇哭了，其他人也哭著：「大姐姐！他的眼球不見了！不見了！」還有人問我：「姐姐他是不是死掉了？」他的眼睛上吊，頭一直撞地板。我回過神來，衝過去將布娃娃墊在頭下。有人說要用跳繩把他綁起來，吱吱喳喳，我其實很緊張，對大家吼：「不要站在旁邊！趕快去找阿姨！」

不久，他沒動了，他媽媽趕了過來，原來他忘記吃藥了。這件事在鄰居間傳開了，大家都說我很厲害，9歲就會處理事情，給了我很大的成就感。為了避免下次發生同樣的狀況，我就去找大人把事情問清楚。原來他有癲癇，雖然我的年紀小到不知道那是什麼。不過，我還是很努力瞭解他。

趁他媽媽帶他去市區拿藥，我召集所有的小朋友，科普一下：「你們記得上次發生的事吧。」底下竊竊私語。有人問了：「為什麼麼他會這樣？」「他的大腦會放電，讓他的身體有時候會抽搐，這時候要趕快散開，讓空氣流通，要不然他會沒辦法呼吸。」我頓了一下：「他不能控制自己的時候，是沒有意識和記憶的，所以要趕快把危險的東西拿走。」

隨著年齡增長，我學到了更多有關於癲癇的事。癲癇，只是個統稱，分很多種，有大小發作。有些會影響腦部發展，少部分會遺傳。嚴重的發作時會叫，還有可能會四肢僵硬、大小便失禁。患者要釐清什麼因素會讓



自己發作，才能把次數壓倒最低。

發作時，也會造成內分泌變化跟電解度失衡。通常會持續大約 1~2 分鐘，害怕來自於無知，不要太慌張。將患者側翻，如果有眼鏡也趕快拿下來。最後，有些人怕他們咬傷自己的舌頭，會強塞東西進去嘴巴，殊不知這樣會造成反效果。

不管他走到哪裡，身上一定要有那個布娃娃。他跟我說，那太小了，不能拿去墊頭。他有時候忘記吃藥就會發作，小朋友們也知道怎麼處理，抓個時機把布娃娃放到嘴巴裡。現在，布娃娃身上有一堆齒痕。

他不讓人知道他有癲癇。他總覺得講出來，別人就不想跟他當朋友了，或者，他會失去很多自由。當他的體育老師知道他的狀況後，還不讓他游泳，是他媽媽保證不會溺水，他才能順利下水。

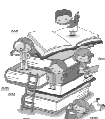
之前同學不知道他的狀況，嘲笑他把娃娃帶在身邊。他又氣又難過，但不想讓別人知道他的狀況，只好一直忍。我勸他：「你不能一輩子帶著娃娃吧。之後嘲笑你的是同事、是老闆，出社會沒有老師會替你解圍了。」他哭了：「我捨不得…」我搖搖頭：「能換成一條手帕嗎？」他答應了，但那段時間卻以淚洗面。我到現在都不知道我到底做對了沒？我那時認為我是在幫他學習獨立，要擺脫對物質的依賴，可是我也知道，那個布娃娃是他能夠走過來的關鍵。

他也不能愛吃什麼就吃什麼，愛吃甜食會造成肥胖，是無法控制的原因之一。

他很沒自信，捂著自己的臉，覺得被這個病限制住。我安慰他：「你知道嗎？有一位義大利的音樂大師，創作來源是癲癇喔。」他抬起頭：「我知道，但我每天早上醒來都希望我會好。」我說：「你不是有在吃藥嗎？70、80%的人吃藥會好你也有定時回診對吧，是可以改善的。」

說到這，我覺得他不幸中的大幸，是有他的父母。沒有良好家庭的支持，沒多久就要去醫院拿藥是不可能的。可是，每次去都要大老遠跑到市區，讓我不禁感嘆，偏鄉的癲癇患者，是否沒辦法享受到都市的便利？儘管我們有健保，對貧窮家庭來說是否是很大的負擔？

上次回去阿公家，他說他們家計劃要搬到都市。這樣，他就能接受更好的治療，不知道能不能試試切除手術。他笑：「我前陣子才知道莫札特的雙鋼琴協奏曲可以抑制神經元放電，所以就每天聽，搞不好有效哦？」



但是，真正的目的——他想闖出一片天，就先來城市讀書。這樣他就能認識更多的人，並且學習獨立，走出舒適圈。他的夢想是當一位研究各種疾病的科學家，幫助更多的人。

好久沒回去了，不知道他現在過得好不好？布娃娃的故事，深深著影響我。



編者小語：

巧昕同學：

這是一篇非常好的文章，光是看標題就很吸引人。原來這個布娃娃是用來減輕癲癇帶來的傷害的。

我們通常教導社會大眾，當癲癇朋友有大發作的時候，如果牙關已經緊咬，就不要再強撬開，因為可能會傷及咬合關節。但是你文章中寫得非常好，當小朋友在發作的時候，其他人可以抓個時機把布娃娃放到嘴巴裡，放在上下排牙齒中間，可以避免舌頭被咬傷。但是這個時期的拿捏，就需要很有經驗的家人或者醫護人員才可能做得到，常是可遇而不可求。

你建議他把布娃娃換成手帕，這是可以的，像衣服的一個角、皮帶軟的那一頭、書包或皮包的背帶等，都可以派上用場。

社會朋友 | 高中組 第三名

那天旋地轉的瞬間

顏子駢

感謝天！讓我在正行駛的捷運車廂中，看到的那一幕景象，透過一位癲癇患者的大姊姊病症發作，意識陷入天旋地轉的瞬間，讓我對癲癇病症有了更深切的同理與認識。

那是多年前的某一天，我們正從淡水搭乘捷運準備要回家。還記得當時我憑窗而坐，看著車窗外碧綠的窗景，而全家人在淡水留下的片片歡笑，沿著淡水海濱茂密的一片片紅樹林，在列車快速的行駛中，被狠狠的往後甩。

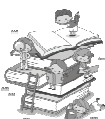
那時，我感到有些疲倦，正想要閉目養神，魂遊象外一番，突然「啊—」的一聲，我因為驚嚇睜開了眼睛，就看到正前方座位上，一個媽媽極盡全力的用雙手 hold(護)住她急速從座位滑落的女兒。砰的一聲，說時遲那時快，我看到一個巨大的身軀，早已，貼伏在車廂的地板上。

只見那位大姊姊一如被靈體附身的乩童，我想像著她的整個身體不斷震顫時的感覺，是不是像瞬間墜入天旋地轉的深淵之中？是以，儘管她使盡全力，也無法掙脫強烈重力的牽引，便不由自主地要發出內心的吶喊，卻任她如何的使勁，也無法控制自己；肌肉、意識與靈魂之間，在幾近迸裂的邊緣中，導致齒顎關節不由自主地瘋狂切咬，牙齒瞬間一如無情的鋸刀，是自己的舌頭也好，是媽媽不顧一切保護她的手也好——一律開鋸。

「嗚嗚嗚嗚…」那是大姊姊靈魂深處的火山，迸發出來的不由自主的嚎叫吧！車廂上的旅客都紛紛轉頭而望，大家或驚慌，或疑惑，而在我還搞不清楚狀況之際，只見那位媽媽連忙拿出一條手帕，強硬的將它塞進發病的大姊姊口中，然後一邊用手控制住她那不斷抽搐的身體，一邊還不停地安撫興許還在天旋地轉的世界中的大姊姊，以及車廂中驚惶的乘客們。

我爸爸看情況危急，立刻按下緊急按鈕，幫忙通知捷運站務人員，讓這位大姊姊在竹圍站下車，然後送醫急救。

這是我第一次親身經歷癲癇患者發作的景況，當時說真的實在令人感



到怵目驚心。而另一次發生在我身上的事件，再度讓我回想起那位在捷運車廂上突然癲癇發作的那位大姊姊。

那是在我國二時，學校校慶大隊接力賽中發生的事。我們的班隊抽到第二組上場，鳴槍後不久，我們班暫居第二。眼看有追上領先者的機會，那時，我早已彎身在接棒區準備接棒，我目光向前，蓄勢待發，準備一接到棒，就全力衝刺，迎頭趕上，直奔向下一棒的接力區。沒想到，才跑至彎道，腳就突然不聽使喚，停頓了兩三秒。就在那關鍵的幾秒鐘，我馬上被後面的人超越了。而那一瞬間，我的腳像是陷入無法自拔的泥淖，只能極度的掙扎，一心想讓我的腳恢復過來，而我的雙腳卻像是有千斤重般的束縛網綁著那樣，儘管師長、同學竭力的為我加油、吶喊，我卻無法迸開雙腳的纏累，一時之間，心跳因為緊張而極端加速，在幾乎喘不過氣的剎那間，我彷彿也陷入了天旋地轉的境地…。而儘管我很快恢復了過來，但三秒鐘的停頓，使得我們的接力隊落後的幅度更大了，最後比賽鎩羽而歸。

事後，我到醫院檢查，醫師診斷我的腳有原發性陣發性運動型不良症(paroxysmal kinesigenic dyskinesia, PKD)，它發作時，會使得肢體因為短暫但頻繁的痙攣，而產生肌肉張力不全、動作改變或無法控制，甚至出現不自主的舞蹈症。

原發性陣發性運動型不良症也是一種罕見疾病，只是，沒想到竟然發生在我的身上。我覺得我的雙腳出現的這種症狀，就像是一種「局部性」的癲癇。每當我忘記服藥而發生運動障礙時，總是讓我想起車上那位癲癇發作的大姊姊，當她失去了意識，陷入天旋地轉的境地，而無法控制身體與思考時，該會有多麼的無助？該會有多麼的無奈？所以，在那個當兒，我每每感到與癲癇患者有著瞬間無助的同感。

因著親身見識到癲癇症發作的患者的景況，再加上自己患有原發性陣發性運動型不良症的緣故，讓我深深體會到：在那天旋地轉的瞬間中萬般無助的癲癇患者，實在需要更多人的同理、了解、關懷與協助。在此，衷心祈願有更多的人成為癲癇症病友面對生活不便與困境時愛心的出口；願人們正面的接納、包容與行動，成為隨時幫助癲癇症病友的善良天使。



編者小語：

子駢同學：

沒有錯，PKD 和癲癇可以說是有很多類似的地方，唯一的差別是腦電圖上一個有放電的現象，一個則是完全正常。但是在治療上，兩者都必須使用抗癲癇藥物。也有許多 P K D 的患者，同時罹患癲癇。

因為你本身罹患 PKD，所以你更能體會癲癇朋友們發作時無法控制自己的身體跟思考，是多麼的無助和無奈！在此，我們希望社會大眾們能夠在閱讀這本書裡面的文章之後，對癲癇能夠有更進一步的體認，進而對我們的癲癇朋友伸出友善的雙手。

社會朋友 | 高中組 佳作

當向日葵不再浴滿陽光，也會對黑暗俯首稱臣

周孟臻

淡淡的消毒水味盈滿整個鼻腔，耳邊有儀器運轉的滴滴聲，家屬刻意壓低的啜泣，和護士眼神裡無聲的嘆息。年幼的我，真的不喜歡醫院，雖然不太懂得生死別離，但每次到醫院探望曾祖母，沉重的氛圍，那些強顏歡笑的模樣，都令我渾身不自在。

那是我第一次知道癲癇。一次在醫院時，我遇見了一個女孩，她穿著一件印著向日葵的衣服，向日葵上有一個大大的笑臉，看起來與我差不多年紀，不過小學二三年級，但第一眼見到她時，我就知道，她與我認識的孩子都不一樣。她很瘦很瘦，身體就像沒有骨頭一般，軟軟的靠在她爸爸的身上，雙眼無神，嘴角還留著沒有擦乾淨的泡沫，她的爸爸抱著她輕車熟路的走進醫院，那熟練的排隊、掛號、問診，不知為甚麼，讓我的心臟狠狠顫了一下。我能感受到醫院裡的人對她的眼神，小孩子的感覺，是不會錯的，他們能很輕易的表達出討厭和喜愛，也能很輕易的感受到旁人對他們的善待與惡意，我想，那個女孩也是如此吧。有探究，有不喜，有同情，有憐憫，來自四面八方的眼神令她應接不暇，但她那空洞的雙眼依舊波瀾不驚，彷彿早已習慣了這一切。

第二次遇見她時，是在國小的校園裡，我這才知道，她竟比我小了一歲，這次相遇，她眉眼彎彎、笑顏如花，沒有了醫院時見到的無力與對世界的漠然，她與同學們在操場上跑著，歡聲笑語，活力四溢，沒有人能看出，這麼一個陽光燦爛的孩子，也會不為人知的一隅，也有藏在笑容背後的黑暗。後來，在幾次機緣巧合之下，我們慢慢熟絡起來，我沒有告訴她我在醫院曾經見過她，她每次見到我，嘴角都掛著甜甜的笑意，和一般這個年紀的孩子別無二樣。直到幾個月的一天，我們正走在楓林小徑上天南地北的聊天時，身旁一直嘖嘖喳喳說個不停的声音突然頓住了，我不明所以的轉過頭去，只見她雙眼無神，一臉呆滯，手腳如觸電般開始抽動。我一時間也被嚇到了，愣了下才慌忙地起身去喊老師，不過我還沒走幾步便被緩過來的她給叫住了。她臉上是我從來沒有見過的慌張，我趕忙問她的狀況。她看了我一眼，並沒有回答，我的心一下被提到了嗓子眼，她欲言又止，而後才小心翼翼的問我：「有沒有嚇到你？你…會不會害怕我？」我



剛放下的心一下子又如被攥住一般，生疼起來。「當然不會呀！」小傻瓜，我在心裡默想了這三個字。

這幾個月，她的活潑開朗讓我差點忘了她的脆弱，差點忘了當向日葵不再浴滿陽光，也會對黑暗俯首稱臣。她告訴我，以往的發作遠比這次嚴重許多，我一時間也有些無語凝噎，她經歷的痛苦我們無法感同身受，只願未來，能夠一起陪她度過這段難熬的歲月。真的很慶幸，雖然她飽受病魔侵擾，曾身處黑暗，仍能保有最初的善良與溫柔，仍能以傷疤迎接這個世界的美好；也很高興，她的爸爸媽媽願意在她初曉自己與旁人不同，對未來充滿茫然的日子里，給他滿腔的溫柔與愛，給她與尋常孩子一般，天真爛漫、鮮衣怒馬的童年。前幾個月約出來見面時，她激動的告訴我她的病情好轉了許多，已經可以停藥了，一切都在變好，對吧？謝謝當初的她沒有因為病痛而對這個世界失望，仍願以笑容，溫暖這個世界。

世界在旋轉，我們一起跌跌撞撞的前進，這就夠了。別否定自己，每個人都值得這個世界上所有的溫柔，就像枯木會逢春，我們都會與美好相遇。沒人規定一朵花一定要長成向日葵或玫瑰，不要否定自己的與眾不同，也不必在意旁人的議論與眼光，活給自己看，才能笑得燦爛。同時，如果我們很幸運地，是一個無疾病在身的普通人，我們可以去多散發溫暖，多去關懷，多去留心，可以是一個擁抱，也可以是一句短短的關心，可以是默默地陪伴，也可以是一封來自陌生人的信或一筆小小的捐款，都能讓他們感受到人間有情，人間值得。只願我們都能和她一般，靠近光，追逐光，成為光，散發光。



編者小語：

孟臻同學：

讀你的文章，就像在讀一則精彩的短篇故事般，非常吸引人。但最讓我們感動的是，你文章裡寫道，「他的爸爸抱著他輕車熟路地走進醫院，那熟練的排隊、掛號、問診…」。寥寥數語，就充分的描繪出爸爸對女兒的豐富的愛。

許多癲癇小朋友的父母，每個月都必須帶小朋友在固定的時間回診，而事先必須上網掛號。如果掛不上號，就要當天早早到醫院裡面排隊掛現



場號。接著則是漫長的等待，等待看診，可能一個鐘頭、兩個鐘頭、甚至三個鐘頭，才能見得到醫生。進入診間後，往往才講不到幾句話之後就匆匆結束。經年累月，周而復始，但是父母都不會抱怨，他們只希望小朋友能夠盡早痊癒，小朋友們健康就是他們最好的回報。父母的愛，常常在這些不經意的行為中表露無遺，但是也都看在醫護人員的眼中。

社會朋友 | 高中組 佳作

「癲」覆歧見，擁抱生命

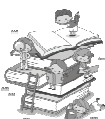
楊怡恩

教室內同學各種不同的活動樣貌，彷彿菜市場般異常熱鬧。有些人如餓虎般，飢腸轆轆大口地補充熱量；有些人群聚一處，長舌般地天南地北話家常；有些人如斷電般，流著口水、旁若無人地補眠；還有些人如過動般，熱力四射地展現迷人魅力，這是我們的下課日常。而我只是靜靜地翻閱書本，為下午的英文考試掙扎著，在祥和如常的氛圍中，一聲淒厲的尖叫聲劃破了寧靜。

有同學癲癇發作了啊！突然的手舞足蹈彷彿纏上絲線，被懸吊著的戲偶；隨後倒地抽搐著，無法克制地在原地失神的打滾；進而如塊木頭般僵直不動，口吐白沫、痛苦不堪，大家手足無措，只能睜大眼狂叫救命，終於在護士阿姨的緊急處置下，才讓這怵目驚心的危難落幕了。而我仍驚魂未甫，同學痛苦的神情盤旋在腦海中久久無法忘懷，悲憤的情緒隨之傾洩而出，我好生氣，面對同學癲癇發作我們竟然無能為力，只能眼睜睜看著他扭曲著身體，如困獸般掙扎，是我們的危機處理能力不夠或是急難救助常識不足呢？是否該好好檢討反省了呢？

為避免再次發生震撼事件，班導請護士阿姨入班宣導「癲癇」疾病的認識及防護並講解正確的衛教觀念，原來這就是我一直聽長輩說的「羊癲瘋」、「豬母癲」；原來這就是長輩口中被惡靈附身的異類，親眼看到同學發病的過程，我的心裡更難過了！我想癲癇患者不僅要承受身體上的煎熬，更要面對旁人惡意的眼光和無知的對待，他們的心靈常在無意間被搓揉著，流血、結痂、流血……

我反覆地對「安妮」人偶做著動作，首先拿個柔軟的枕頭墊在患者的頭部下方，再來幫患者解開他身上束縛住的衣物，接著將病患翻成側身，使口水、痰順利流出，不會阻礙呼吸道導致窒息，一次又一次。我想熟練且正確的危急處理、理智冷靜的面對才是碰到危難時的最佳保命符，雖然我無法感受到同學的病痛，但當他再次發病時，我不再束手無策了。



一樣歡樂的教室，彷彿不曾發生過這些事般，但對我而言卻有異樣的情感，看著同學一如往常的嘻笑怒罵，我更能釋懷，也更珍惜自己的生命，健康是何等的重要啊！我很慶幸擁有健康的身體和無限的青春，對於癲癇患者更該有同理心，能將心比心給予鼓勵和尊重，癲癇其實不可怕，怕的是人們的歧視想法；症狀可以被治癒，無法癒合的是受傷的心靈，我將帶著更正確的觀點和友善的態度，破除歧見和不公。

微風輕拂，校園依舊祥和平靜，曾經激盪的心也不起波瀾了，我微笑看待著生命的美好，一切如常。



編者小語：

怡恩同學：

許多同學面對癲癇發作的時候，手足無措，只能睜大眼睛狂叫救命。唯有你，會有悲憤的情緒；唯有你，會為面對同學癲癇發作時感到無能為力而生氣；唯有你，會檢討是不是危機能力處理不夠或是急難救助常識不足？光就這一點，年紀輕輕，你就已經勝過許許多多的人了！

社會朋友 | 高中組 佳作

願

蔡宜君

那是一個傾盆大雨的午後，本應等到下課鐘響，大家如慵懶的貓一般，緩慢的從周公那走回來，可突如其來的一聲「蹦」！伴隨著雷電交加，這一剎那，彷彿世界末日來臨，感覺有大事要發生的我，立刻快馬加鞭，從夢鄉中趕回現實。果然，我的摯友倒地不起還口吐白沫，我內心驚慌失措，也許是沒見過如此大場面；也許是班上大家都兵荒馬亂，我也亂了手腳，但當下還是有先衝到保健室，雖然路途遙遠但來回也不到五分鐘的時間，回到班級時看到的卻是摯友和其他同學談天說地，和樂融融的模樣，而我的內心五味雜全。

因為是親密無間的知心，更加在乎他的一舉一動，他的任何波動，都牽引著我的情緒，但或許就是這份自以為的為他好，才造成怨恨的無限延伸。那件頃刻間發生的事件，顛覆了我和他的友誼，昔日的好友終將反目成仇。隨著四季遞嬗、時間流轉，我依然無法釋懷，我不明白當初明明才一會兒的時間，他就像沒事人一樣，那我為他的奔波算什麼？是他的惡作劇嗎？把我當一隻任人擺布的玩偶嗎？我在怨氣的泥淖中，越陷越深。最美的回憶裡，我卻封閉了自己，他也不再多解釋，大概是知道我不會聽入耳裡吧！亦或是不想讓大家有異樣眼光看待他。

後來的我們，不再形影不離，而是形同陌路的兩人。又是一個雷電交加的午後，正當他拿出那包藥時，我不知道是那天雨下得太大把抑鬱的心情都帶來我身旁，還是報復心爆發，我竟然搶走他的救命恩人——那包藥。接下來的好幾天我像一位高高在上的權力者，欺壓老百姓，欺凌他的善良、嘲笑他的傷疤，一點一點的吞噬他的美好記憶。回首那時的我，還真是可笑至極呢！撕裂開的傷口還能痊癒嗎？一步步成為他人眼中罪不可赦的霸凌者，我後悔過嗎？

有的！我後悔過。也許撞了南牆才真的會回頭；也許走過奈何橋才真的會放下吧！這條不歸路上也曾出現許多通往光明的隧道，但真正引領我回頭的人是一位和醫院結下「不解之緣」的名人——杏林子。杏林子在 12 歲時罹患了罕見疾病類風濕性關節炎，她的人生卻沒有因此消極下去，藉



由信仰有了心靈的寄託，便重拾了開朗和樂觀的人生態度。她沒有因為病痛的糾纏不清，而庸庸碌碌得過完一生，反而因為她熱愛寫作，在文壇中闖出名堂。杏林子的人生就如她所言：「生命的意義並不在於它的完美，而在於它的存在它的過程」生命對於她來說並不是完美的，但是生命對於她來說是永恆的。她的生命是有限的、渺小的，但她卻用生命譜寫了一首屬於她永恆的頌歌。這句名言可能在旁人眼中是微不足道的，但對於我卻是醍醐灌頂，這句話是我的救贖者，也是未來破冰的寶劍。藉由杏林子生平的各種折磨和轉折，雖沒有親身經歷，卻在她點點滴滴的文字中，我彷彿親身經歷，一切都歷歷在目。當下的我頓時茫然了，原來我每天的日子是多麼的愜意，我無法體會到的那些病痛纏綿，他是如何受盡嘲笑，卻還能露出那般燦爛的笑容。

雨過的天晴，我努力搜尋著一切有關癲癇的資訊，原來癲癇的病症，許多偉人都有得過，他們的日常跟正常人沒什麼不同，唯一只有在腦部不正常放電時，會如被雷劈一樣，倒地不起、四肢僵硬、口吐白沫等症狀，但就算如此我也不能把他當作異類，也不能使自己變成一位霸凌者，他們更需要我的關懷，他們的生活多麼不易，他們如一瓶藥罐子一樣，不停地服藥，而我們更應該發揮出愛心的光環，為他們帶來希望，不忘多多了解他們的症狀，這樣在朋友有難時，我才能給予適當的幫助。俗話說：「有福同享，有難同當」我想我可以為他在黑暗的深淵，伸出那隻散發微光的手，而他也可以傳授癲癇知識給我。感謝他讓我對醫學這條路更加堅定不移，化經歷為動力，未來繼續走下去。

古人說：「坐而言，不如起而行」開啟關懷癲癇之旅，絕對要先深入了解他們的症狀，更要學會應變能力，發作時的處置和何時送醫，都是我應當學習的項目，之後更要深入了解，如果再次遇到緊急情況，希望這些準備能派上用場，甚至救人一命。患有癲癇的病人，需要我們的關懷，其實一句無足輕重的關心，也能溫暖他們的心房，在朋友的陪伴下，他們也能感受到安心，千萬別小看關懷別人的力量，或許這股力量帶給他們的是如神明一樣的存在，是心靈最大的支柱。

夕陽映照著他俊俏的臉龐，在光的襯托下，他是那般的耀眼，感覺他的未來也是如此光芒萬丈，縱使患病又如何，一個人的未來是無法被阻擋的，披荊斬棘也要到達夢的彼岸。我的一句「對不起」使我們不再走散，其實他的寬容和原諒，是最令我刻骨銘心的記憶，謝謝他願意接納十惡不赦的魔鬼，是他，讓我明白關懷的意義；是他，讓我有了不一樣的人生方向；是他，讓我不再淪落為千古罪人。不是每個人都能因為一句道歉而獲

得原諒，人生沒有白走的路，你依然要為自己的行為負責，但你能擁有的是一次很不一樣的歷程，從中學會改變。我不曾遺忘那個晚霞的美麗。

隔年夏天，再度大雨滂沱，重歸於好的我們，如往常一般嘻嘻笑笑，不同的是我和他有著曾斷掉的弦，如今黏了起來，也在我心中刻下了「珍惜」二字。這一次，我要為他撐起充滿安全感的雨傘；為他架起避雷針。從那時起我天天關懷著他的日常，我們會互相幫助一起度過重重難關。「關懷」是我目前人生最重大的意義，我希望能藉由關懷，讓大家都能不墮落自我，找尋心中的追求。關懷的方式五花八門，快點執行自己的關懷方程式吧！



編者小語：

宜君同學：

你文章裡是這麼描述你的朋友：「夕陽映照著他俊俏的臉龐，在光的襯托下，他是那般的耀眼，感覺他的未來也是如此光芒萬丈，縱使患病又如何，一個人的未來是無法被阻擋的」

一點都不錯，我們有許多癲癇朋友非常出類拔萃，有許多的博士、醫生、復健師、會計師、律師、老師、建築師、電腦工程師…林林總總，個個都是各行各業裡的翹楚，完全呼應了你對你朋友的描述。

所以，罹患癲癇又怎麼樣呢，就像罹患高血壓、糖尿病、心臟病…是一模一樣的，又有什麼特殊之處嗎？！

社會朋友 | 高中組 佳作

有一種愛，謝謝妳成為我的同學

蔡昕妤

小一時，在健康檢查表上看到癲癇兩個字，我一直以為那是和痔瘡一樣，是一種在皮膚表面看的到病徵的疾病，直到高中，遇見了她，特別的她。

姑且叫她獅子女孩吧！鵝蛋臉和笑起來會眯成月牙灣的雙眼及如獅子鬃毛般茂盛的熱情，是個標緻的女孩。那時我並不覺得她和別人有那裡不一樣，每天照樣上學放學、打打鬧鬧，直到高一時某次月考…砰！一聲！原本開心一邊吃早餐一邊和同學天南地北聊天的她突然倒下，失去意識，伴隨著像是觸電般不斷地抽搐，全班都愣住了「她怎麼了？」「…電到嗎？」許多疑問如雨後春筍般此起彼落地從我們心裡冒出。校護、班導師急急忙忙跑來，打了 119 將獅子女孩送上了救護車，忙亂之中，依稀聽到了癲癇、吃藥、周期發作等等字眼，打開了我塵封已久的記憶，癲癇？是這樣子？

後來，老師向全班說明了獅子女孩的情況：「她有癲癇，但這不是甚麼不可告人的秘密，而是上帝給她的愛意，大家要幫忙提醒她記得吃藥，注意她的身體狀況。」我翻遍了健護課本問遍了健護老師查遍了網路資料有關癲癇的一切，不僅是給以前的我一個知識的更正，更是因為我有一個特別的同學，需要守護。

原來，又稱作伊比力斯症的癲癇可分為大發作和小發作，大發作時無意識的不停抽搐常被誤以為是中邪，而小發作則會有像是平常發呆般雙眼呆滯，局部肌肉抽搐及短暫記憶喪失，發作時千萬不能強行約束其四肢以免造成骨折，我們應鬆開她身上的扣子或是領帶，而當伊比力斯症患者發作完後，我們應該讓她維持復甦後姿勢，讓他睡個覺。只要按時服藥，伊比力斯症的人們也能擁有再平常不過的日常，服藥滿三年，如果沒有再發作，就可以慢慢停藥，甚至不用再吃藥。原來，這是癲癇，原來，根本=不是甚麼可怕的傳染病或絕症，原來，只因為他們是宙斯最鍾愛的孩子，為了方便讓宙斯在茫茫人海中認出他們，腦中過多的放電是他們聯繫愛的

信號。

如果說，每個人都是一顆顆電池，那麼伊比力斯症的人們，不過就是有更加飽滿的變亮。像是將一個口袋塞滿了糖果，一不小心總會掉出幾顆，但只要拿一些出來放到另一個口袋，問題就解決了。只要按時服下電池專用的「胰島素」就不會產生電量溢出。獅子女孩從醫院回來後，笑著跟我抱怨說：「齁！我平常在家發作我媽就扶我去睡個覺就沒事了，幹嘛要送醫院啦！」我拍拍她的肩說：「沒事啦！你在沒事就好了啊！」我問她對於發作時有印象嗎？甚麼感覺，她說：就突然不舒服，一種難以形容的感覺，然後很快就倒下去了，對了！我這次是因為忘記吃藥啦！下次一定會記得！我定定地望向她的雙眸，有著獅子般的堅毅及熱情，她真的是宙斯最鍾愛的女兒！來到人間，由我們守護，讓她開心的吃、甜甜的入睡，看她每天的快樂平安，是我們和宙斯共同的心願！

我想起我曾經有過幼稚的想法，羨慕她可以因為癲癇發作而不用考試，直到後來，才知道其實她更羨慕我們已經成了能翱翔天際的天使了，而她還是個羽翼漸豐的天使，獅子女孩曾說過，她相信她會好起來的，相信有一天她可以不用吃藥，我也這麼相信著！我似乎看到了未來的某一天，獅子女孩帶著宙斯和我們滿滿的祝福，翅膀上有著淡淡的伊比力斯症聯繫愛的信號，悠翔於天。

妳是很特別的存在，是宙斯最鍾愛的女兒，是我最珍貴的同學，謝謝妳，獅子女孩，成為我的同窗。

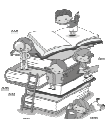


編者小語：

昕好同學：

你文章中寫到，獅子女孩從醫院回來後，笑著跟你抱怨說她平常在家發作，她媽媽就扶她去睡個覺就沒事了，幹嘛又送醫？

這裡面有一個重要的觀念，我們想在這邊再解釋一次，癲癇發作通常並不需要立刻送醫。是的，除非癲癇發作時有造成傷害，例如骨折、脫臼、



撕裂傷、燒燙傷、或者懷疑有撞傷頭部，否則不需緊急送醫。又，當癲癇發作一次接連一次，發個不停，兩次發作當中都沒有醒過來，這個時候也必須趕快送到醫院急診做緊急處置。否則，一般只要在旁邊保護病人，大發作通常在昏睡卅分鐘之後就會醒過來，輕一點的發作可能只需要三到五分鐘後就恢復清醒，事後再去就醫亦不遲。

社會朋友 | 成人組 第一名

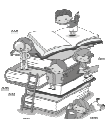
有癲癇!又怎麼樣?

謝金龍

「老師!我有癲癇，媽媽說我不可以吃太辛辣的東西!」、「老師!我有癲癇，媽媽說我不可以玩雲霄飛車!」、「老師!我有癲癇，媽媽說我不可以做太刺激的運動!」、「老師!我有癲癇，我……」，這是開學後第一節課，小益（化名）主動跟資源班老師提醒的一些事情。聽完這些，心疼孩子之餘，只能淡淡的跟小益回答了：「有癲癇!又怎麼樣?你還有很多可以做的事啊，重點是你有沒有注意自己的健康，有沒有配合醫師伯伯的指令，每天吃藥，定期回診，我相信你也可以做的很好的」。

「老師!我怕接觸太多的 3C 產品會刺激到小益的大腦，造成他癲癇的發作!」、「老師!小益在吃癲癇藥，作業可以幫小益減少，讓他不會太累!」、「老師!小益可以不要參加學校的游泳課嗎?怕他發作後發生危險!」、「老師!小益可以不要參加這次的戶外教學嗎?...」。每次聽完媽媽這一類的特殊要求，老師的心都會暫時揪在一起，感受到媽媽心中的不安全感及來自家庭公婆的壓力，有時老師要開口拒絕但又不敢，尤其是在 COVID-19 疫情停課期間，孩子沒辦法上線學習，又沒辦法到校輔導，但是家長又需忙於家計，要如何維持孩子的學習，難了…。

「有癲癇，又怎麼樣?」，或許是不忍孩子長期需要使用藥物，卻仍無法有效控制病情，或許是受到孩子會突然的抽搐與發作的驚駭心境，也或許是長久以來家人、親友、週遭的人士對孩子的異樣眼光，許多家長會對癲癇孩子異常的保護，孩子只要不要再發作就好，更甚者，也有家長對孩子惟一期盼只是能平平安安的長大。或許癲癇的確會造成孩子在生活與學習上很大的困擾，也讓照顧者忍受極大的辛勞與壓力，因此許多家長會給教師一些特別的請求，但是不論是大發作或小發作，對孩子的一天而言，大部份的時間，他們仍可以正常的生活與學習的。當教師遇到家長的這項要求，實則面對兩難，因為孩子的確需要一些調整才能保障其基本的學習權益，但對家長過多的要求，有時難以答應。事實上，大部份的癲癇症並不是一種絕症，而且是可以經由藥物得到合宜的控制，甚至維持長年或終生的不再發作，而家長和孩子有沒有決心與毅力來配合醫師的診療與用藥就是關鍵因素。面對家長的這些要求，通常會問家長是否有完全配合



醫生的用藥指示，部份家長會承認有時不忍孩子吃太多藥而私下減量、有時是忘了給孩子吃藥、有時是孩子拒絕吃藥…，因此就會無法有效控制學生的病情。面對這樣的情況，老師的心中只有一句「有癲癇，又怎麼樣？」，如果家長和孩子都沒辦法做好該做的且最根本的藥物介入，家長又給予過度的保護，教師在校再多的調整，不但沒辦法解決問題，且會因為給孩子太多的調整措施，反而造成孩子學習成效不佳的間接原因。孩子還在成長，面對未來更競爭更激烈的社會，有多少人願意給這群孩子提供各項調整措施呢？如果家長能改變過度保護的心態，積極配合醫師的各項介入，真的，「有癲癇，又怎麼樣？」。

「我好想和同學一起去游泳哦！」、「我好想和坐看看雲霄飛車哦！」、「我也想吃…」、「我也想做…」，聽到孩子這樣的說法，看到孩子失望的眼光，老師心中很不捨，但是因為家長有特別的交代，又能如何，因為老師和行政單位怕的是，如果孩子真的發作了，如果造成孩子的生命傷害該怎麼辦？或許也因為這種特殊狀況，許多有癲癇的孩子在學校的社交互動時都會比較自卑，如果在學校有大發作的經驗，通常會較不容易交到班上朋友，加上病情或多或少也會干擾到學生的學習，部份孩子是需要接受學校學習扶助的補救教學或特殊教育介入，而會讓同儕與教師有異樣的眼光。不過，只要讓孩子們更認識癲癇，提供更多互動的經驗與機會，大部份的孩子是願意和癲癇兒互動並成為好朋友的，甚至有部份同儕更會形成班上的小天使，主動回報孩子發作讓教師和護士馬上介入處理，而且成為孩子的學伴，事後還會利用課餘時間幫助複習課業的。所以當孩子建立了學習信心，在班上有了學習支持，真的，「有癲癇，又怎麼樣？」。

在一次的個案會議，學校約來了小益的媽媽，主任、導師、學校護士及特教教師針對孩子的癲癇問題與媽媽進行面對面的溝通，一再告訴媽媽只要和醫師好好配合，老師也願意配合媽媽的要求，給予學生教育上合理的調整措施，請媽媽一定要相信孩子可以因此而學習得更好。在日後多次的機會中，小益都會主動告訴老師，他有自己每天吃藥，而且媽媽會定期帶他回到醫院去找賴醫師，還會把醫師跟他的笑話與老師分享。在班上，老師會利用各項時機特別強調要看到每個人的優點及接納別人特殊情況的宣導，安排各項團體性桌遊、共創性美術、團隊性的運動等能讓更多同儕與小益共同參與的活動，讓同儕看到小益的優點與能力，所以小益在班上也有了更多的朋友。有一次，特教教師請小益去邀請班上的同學一起來做果凍，他很輕易的找到同班朋友們來（因為全班都想來幫他）參加，事後還充滿自信且笑容滿面的把自己和同學一起動手做的果凍送給全校師



長和同班同學當感謝的小禮物呢！或許在班上人緣變好了，小益的自信心提升許多，平時不太敢開口念課文的他，會主動要求老師不要提示，他要自己念出來，且會大聲的念出全課的課文，九九乘法不佳的他，拒絕了老師給予計算機的幫忙，說出：「我會自己算！」，而且還主動要求老師讓他參加繪畫比賽，因為他可以得獎，拿到獎金可以和媽媽分享等…。經過了這段時間的共同努力，這一年多，孩子都沒有在校有發作的紀錄，在家也是只有一次，小益不會再跟老師說：「老師我有癲癇，我不可以做……！」，因為自信與心理的健康已經克服了原來的困擾，所以「有癲癇！又怎麼樣？」。

對很多人來說，癲癇真的很可怕，尤其是突然看到患者大發作的驚恐與害怕，常讓人避之而惟恐不及，但是當大眾對它有正確的認識，家長願意與醫生和學校教師共同配合，多鼓勵個案多接觸各項活動，參與各項社團與比賽，真的！

有癲癇！又怎麼樣？



編者小語：

金龍老師：

你寫得非常好，有癲癇，又怎麼樣？有些家長就是對小朋友過度保護，不讓他參加所有的活動，結果造成了小朋友更加的孤立，也喪失掉了學習的機會。我們也曾經見過一位母親，因為害怕她的兒子因癲癇發作摔倒受傷，所以隨時都要求他坐在椅子上，出門的時候也必須坐輪椅，久而久之，這個年輕人竟然就喪失了走路的能力。

所以你說的很好，小朋友們大部分的時間，仍然是可以正常的生活和學習，加上千萬不要過度的保護。再經由你們這些專業的特殊教育老師，給予適當的協助，癲癇小朋友們都會活在春天裡面。

社會朋友 | 成人組 第二名

認識後的相處

鄧智瑋

我是一位護理師，雖然工作並不在醫院的臨床，而是許多護理師眼中羨慕的學校、機構…等，比較特殊的單位，然而在出社會工作的這幾年裡，因為工作的因素，常常會接觸到許多伊比力斯症的孩子，每個孩子，有著不同的故事、有著不同的生活模式、有著不同的家庭生長環境，所以每個伊比力斯症的孩子，都有屬於他們自己的心情故事，也有著不一樣的問題。

認真的回想幾年的工作裡，遇到的幾個孩子，不是努力的偽裝自己，就是無法控制的用症狀告訴大家，我就是這樣的孩子，常常也會因為突如其來的症狀發作、不可控的情緒、狀態，讓眾人害怕甚至避而遠之，導致人際相處出現問題，而成為班級之中的角落者。

在我印象中有位比較深刻的孩子，是我在高職教健康與護理的課程時的學生，這位孩子在下課時一臉心事重重的走來，向我詢問有關伊比力斯症的相關問題，並表示自己就是伊比力斯症的患者，所以很擔心同學們不喜歡她，但也因為她的提問，所以在這個班級，對於這症狀就做了更多的教導，並讓孩子去思考，如果是自己遇到了，會如何去幫助，在熱烈的互動下，孩子們都很有自信的提出自己的想法。一年級過去了，伊比力斯症的孩子在藥物及作息的調整下，安然地度過了開心的高職生涯，並與一群同學成為了好朋友。

來到了二年級，因為課業、檢定、比賽…等的壓力，在上課的過程中，症狀發作了，這也是這班同學，第一次面對到這樣的狀況，雖然很緊張，但同學仍記得過去所學的內容，有的急急忙忙地跑至保健中心，找到護理師協助；有的在個案的周圍協助環境的安全，避免個案因為疾病發作而碰撞受傷；老師因為不了解，想在孩子口中放入物品避免咬傷時，被同學們制止，也正因為我們在上課時有特別的討論過，所以在面對時，同學們比較不會不知所措，在孩子抽搐→冷靜後，由一位男同學協助將孩子帶回保健中心休息，此時開始聽到同學表示，發作時間是多久，他們對這孩子做了什麼，突然讓我感到相當的欣慰，這孩子遇到了一群天使的同學們，沒有因為她的疾病被嚇到、害怕，取而代之的是擔心跟關心。



但因為孩子昏睡的時間太長了，學校這裡也沒有過去發作的紀錄，所以為了安全起見，將孩子送至鄰近的醫院就醫，在家屬趕到後表示：「孩子每月都有定期回診，主治醫師表示，孩子發作時會體力耗盡，所以會需要比較久的休息時間」也正因為如此，我們與家屬取得了共識，發作後就讓孩子在保健中心休息即可。

在經過將近 4 個小時的休息後，孩子睡醒了，眼神變的炯炯有神，也因為自己的好奇，詢問了孩子在這休息期間發生了什麼事，孩子竟然很難過的回答「我剛剛做好的滿漢大餐，滿滿的一桌菜，正準備要吃的時候，就被我們吵醒了，真的很難過。」想想，真不愧是餐飲科的孩子，連昏睡了都還在想著美食。

經過了這一次的發作過程及經歷，這班的同學像是一夕間長大了一樣，在二年級的一年裡，孩子還是陸續的發作了幾次，但至此之後，班上的同學們都可以冷靜的面對，並記錄下發作的過程，時時關心個案的情緒，如果發現個案出現不舒服的情形時，同學們都會第一時間出手相助，這些不是班上導師的規定，都是源自於同學們對於這個疾病的瞭解及關心。

在很多時候不論是大人或者是小朋友，對於未知的東西總是感到害怕與恐懼，所以在不了解的情況下，會去排斥甚至是厭惡，其實伊比力斯症的孩子，沒有什麼與眾不同，不過就是多了一點點天使給的舞蹈，瞭解了、認識了，不過就是沉睡的天使在跳舞。

我很開心也很慶幸，因為在健康教育的課程中，有機會與同學分享這樣的疾病，讓班上的同學可以接受甚至在教導後，可以正向去面對並給予協助，也讓這位孩子可以快樂的過完高職的生活，不再像過去總是要隱藏自己躲在角落，還怕與人接觸。



編者小語：

智瑋護理師：

從你的文章裡面，我們也學習到了應該如何協助罹患伊比力斯症的同學。針對此症，在這位同學的班級裡你們做了許多的教導，讓孩子們去思



考如果是自己遇到了，會如何去幫助。在熱烈的互動下，孩子們都很有自信地提出自己的想法，而罹患伊比力斯症的同學也和其他的同學變成了好朋友。事後也證明，這些同學們實際的應用上了他們經由學習和討論來的知識，保護了病人。

社會朋友 | 成人組 第三名

記憶

吳承儒

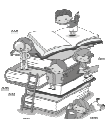
「癲癇，對一般人來說也許只是耳聞過的病名，但是它卻翻天地覆地造化了我們一家人的方向。」以下是我們家的故事：

千禧年出生的孩子特別多，媽媽也誕下了一對雙胞胎，我和哥哥。從小到大，爸媽就相當的愛我們，看著我們慢慢地學會走路、說話，衣服漸漸地穿不下，健康的成長著。據說那時我很喜歡笑，逢人便笑，十分的討喜。在這樣的氛圍下，大家都不知道未來會發生那樣的事，笑容變的少了，更多的是悲傷。

我跟哥哥順利的成長到國小二年級，我們都在學校遇到不錯的老師，知心的玩伴，乍看之下是快樂的小朋友，慢慢趨進學習的道路，有一天，媽媽突然接我提早回家，我覺得很奇怪，難道是我做錯什麼事被老師跟媽媽說嗎？所以心中緊張了起來，媽媽來接我時，看起來臉色很沉重，眼神有些游離，似乎煩惱著什麼，她也沒多說什麼，就把我接回家了。她好像有什麼話想跟我說，但是欲言又止，她只跟我說：「最近要多注意哥哥的狀況喔！」我不明所以，卻也只能應允點頭。等到哥哥被媽媽接回來時，我仔細的看了哥哥，並沒有什麼狀況，媽媽到底是怎麼了呢？

就這樣過了一陣子，某天我又突然被媽媽提早接回來，爸媽正襟危坐，好像有重要的事要跟我說，媽媽說道：「哥哥在教室跌倒，要去臺北看醫生，所以這陣子你要去阿姨家住，要乖喔！」對於只有國小二年級的我，覺得很驚訝，怎麼那麼突然？爸爸用手摸著我的頭，希望我這陣子忍耐一點。但是從小我就比較自立，我不想讓爸媽不放心，故作鎮定答應了。我看著哥哥，依舊沒有什麼異狀，跟他問怎麼了，他只說：「好像有發生什麼事，但是我都不記得了。」

轉眼，在阿姨家住了半年，我每天睡前都會在窗外，想著爸媽什麼時候要回來接我。某天，我在外埕玩著玩具，突然有人叫著我的名字，好熟悉的聲音，是媽媽！回過頭時，媽媽淚流滿面，把我緊緊的抱在懷中。回到家，等不及想找哥哥，那時看到的場景，至今讓我難以忘懷，哥哥的頭



髮幾乎都掉光了，上頭有針線跟貼著的紗布，外觀變得凹凸不平，整個身材消瘦得皮包骨，血管清晰可見，看上去骨瘦如柴。他跟我微笑著，但他展開笑容，都顯得有些吃力。我不知道發生了什麼事，只能無助地看著媽媽，在她懷裡哭著，令人無法想像，她們去台北到底吃了多少苦。

媽媽靜下來心來，慢慢跟我說道，哥哥當初在教室昏倒，緊急送醫才意外發現腦中竟然有惡性腫瘤！因為腫瘤而引發癲癇發作，狀況很不樂觀，醫生建議要馬上處理，並且發現哥哥有時會突然站著不動，嘴巴不斷上下開合，媽媽這樣說道，我才想起有時候有如此情形，那時候我叫哥哥，他好像沒聽到的樣子，理也不理，但是過幾秒後，他才跟我說：「剛剛你說什麼，再說一次可以嗎？」年幼無知的我，並不知道這個就是癲癇，是一種腦細胞在短時間過度放電的疾病，媽媽得知時猶如晴天霹靂，想跟我說卻又捨不得我，只好同爸爸瞞著我，怕我擔心。接著媽媽說道，哥哥在臺北治療，護士拿著針筒朝著他的手掌心、腳掌上打，我無法想像，那該有多痛！據說哥哥很堅強，完全不吭一聲，他只跟媽媽說：「媽媽，我好痛喔。」又因為無數次的化療，頭髮漸漸地稀疏，最後長不出來了。

每天要吃的藥物五顏六色，一定要定期服藥，不然就有可能發作，哥哥就好像藥罐子，天天要吃下那麼多的藥，他也笑著跟我媽媽說：「媽媽，藥好苦，可不可以不要吃了。」說完隨即把藥服下。說著說著，媽媽的眼淚潰堤了，她說的每句話，都心如刀割。之後要作開腦的手術，手術中的紅燈足足亮了十個小時以上，每分每秒媽媽都心急如焚，突然有護士出來，她拿著一紙內容，竟然是病危通知書！媽媽看到當下差點昏了過去，幸好爸爸在旁攙扶著，因為腦部開創大失血，缺血嚴重，有殆及生命的可能，需要大量的輸血，因為爸媽都有疾病，我又不在，醫院也於此時缺血！媽媽跟爸爸頓時很無助，原地來回踱步不已，不知道該怎麼辦才好，就在此時，有通電話說道旁邊的小醫院有血可以送來，他們倆才放下了一些心中的大石頭。

又是幾個小時後，手術結束了，醫生說道：「腫瘤位置神經錯雜，有部分無法去拿，且難免有傷到神經，學習能力會變得較差。」一進去病房，哥哥摸著他的頭，發狂的吼叫著：「好痛！好痛！」他痛苦地抓著他的頭，在病房上來回翻滾，差點跌落床下，爸媽急忙按捺著哥哥孱弱的身軀，醫生連忙拿著鎮定劑打了一針，哥哥才放鬆了下來。那幾天，是爸媽跟哥哥這輩子最難熬的日子。

經過這番的苦痛，哥哥也漸漸的康復，彷彿船過水無痕，我們一家久



達重圓，這段艱辛的旅程，都是聽媽媽口述的，我光是想像就難以承受，更何況是當事人呢？哥哥因為手術傷了神經，學習進程也因此延緩，但是他十分用功，一樣同正常人完成了學業，皮包骨的身材也變得圓滾滾了起來呢！雖然不定時還會發作，定期追蹤檢查，病情大致穩定。某天，我跟哥哥在陽台曬曬太陽，兄弟談天，聊起當年那一段最難熬的日子，哥哥突然面帶憂愁跟我說：「醫生說我吃藥只是延緩腦部的退化，之後可能會變得更不好，常常會忘東忘西，爸爸媽媽年紀大了，有天也會離開我們，總覺得自己身體不受控制，很怕給你帶來麻煩。」我跟他說：「不論你變得怎麼樣，你永遠都是我的哥哥。」

那天陽光和煦，兩個影子映立交錯，直到天色昏暗，踏實地過完了一天。



編者小語：

承儒大朋友：

你的文章寫得很感人，你把哥哥因為腦瘤罹患癲癇，接受手術和化學治療的艱辛過程娓娓道出，讓我們感同身受。你對哥哥感情之深厚，對哥哥許下的終生承諾，這種手足之情更是讓我們動容。

社會朋友 | 成人組 佳作

班有癲癇兒

徐小雲

年屆 60 的我，是特教界的老兵，卻非專業出身。大學畢業後原本打算參加高普考，當時國小師資班剛開辦不久，考試科目比高普考少，便決定轉換跑道，先考師資班。進了小學教書，恰好又有機會修了 20 個特教學分。速成之下，就這樣當了特教老師。孔子說「困而學之」，由於專業能力還需加強，每次接到不同類型的新個案，都得盡快補充自身的不足。

在資源班任教多年，今年 9 月，班上才迎來第一個癲癇兒童小庭。小庭是癲癇伴隨智力受損的小一新生，我對癲癇雖然沒有負面思維，卻擔心孩子容易發作、不好帶。開學後看到小庭缺了門牙的笑臉、胖胖的身軀，一副頭好壯壯的模樣，頓時讓我放心不少。

初次約見小庭媽媽，面對老師的提問，她才輕聲說起孩子生病的經過。3 歲時，小庭突然癲癇發作，非常嚇人。這是第一次，事前並無任何跡象，也不知道是甚麼原因。原本活潑正常的孩子，因為癲癇大發作，缺氧時間長達 10 分鐘，導致腦部海馬迴受損。海馬迴負責記憶、情緒功能，受損之後小庭的智商降到 70，造成發展遲緩，學習困難。

雖然足齡入學，可是小庭的心智較實際年齡倒退 2、3 歲，鑑輔會以「智能不足」將他安置在資源班，為期一年半。我給小庭每週排了 2 節數學課，發現他握筆能力嚴重不足，小庭過於低落的寫字能力，讓我開始擔心二年級下學期他若失去進班資格，學習上將更弱勢。受限於法規，面對有需求卻無法享有特教資源的邊緣學生，最讓人感到無力。

小庭在普通班，幾乎每天都有突發狀況。時而好動、坐不住，老往教室外跑；時而嗜睡，一睡 2、3 節課叫不醒。每個星期二，低年級整天上課。有次午休，小庭無法安靜下來，我看到導師牽著他的小手，在走廊上踱著步。一大一小來回晃動的身影，在安靜的校園裡特別招眼。

除了作息凌亂、跟不上學習進度，小庭也因為動作過大，在無意的衝撞中，數次造成小朋友受傷。他也知道自責，不時嚷著「我真的很難過」，卻屢錯屢犯。面對狀況連連的小庭、充滿無力感的導師，我只有不斷的上



網查找資料，希望補足自己應變能力的同時，還能提供更好的支援。

癲癇的發作，對親師生都是沉重的負荷。癲癇是大腦細胞不正常放電而引起的，一旦開始發作，就無法阻止，通常會持續數秒到 2、3 分鐘。這時只要保持鎮定，在一旁陪伴，防止患者受傷即可，不必立即採取醫療措施。如果患者一次接一次的發作，意識一直無法恢復，或者發作時間持續 5 到 10 分鐘，就要趕快送醫。

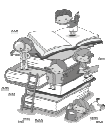
由於大腦細胞不正常放電的區塊，對應身體不同的部位，因此紀錄患者的發作狀況很重要，最好用手機全程錄影，提供醫師參考。癲癇透過藥物治療，可以控制 6、7 成的病情。小庭長期規律的服用帝拔癲，癲癇發作大都出現在清晨 5-7 點，而且時間非常短暫，讓家長和老師省心不少。

當今全球大約有五千萬人患有癲癇，每年 3 月 26 日是世界性的「紫色癲癇日」。蘇格拉底、凱撒大帝、拿破崙、諾貝爾這些歷史名人，都是癲癇朋友，他們所處的古老年代，尚無今天發達的醫藥。因此只要積極治療，癲癇朋友一樣可以在各行各業正常工作，發展自我。

教育部一直在推動友善校園，小庭入學的同時，就該在全校播放癲癇短片，並做相關宣導。是我疏忽了，沒和主任討論，正在找時間補上。正確的宣導，能破除一般人對癲癇的迷思。大家越了解癲癇，越能包容、體諒，讓癲癇兒童感到自己並不孤單。台灣癲癇醫學會每年都提供免費的宣導，由神經科專科醫師主講，只要在活動前一個月，填表申請即可。

學無止境，教學相長。因為小庭，我增加了對癲癇的理解，也有機會了解更多癲癇朋友的需求。為了協助家長取得更多資源，我加入了「台南市癲癇之友協會」。感謝理事長蔡景仁醫師鼓勵我這個新會員提筆為文，寫下自己的教學經歷，參加此次徵文比賽，共襄盛舉。

教育學者福祿貝爾說：「教育之道無他，唯愛與榜樣而已。」我想，愛就是生命陪伴生命，理事長在癲癇領域長年熱心奉獻，我願以他的精神為榜樣，用心帶好班上第一位小小「閃電俠」。



編者小語：

小雲老師：

你對於小庭的描述，可以讓社會大眾了解那位合併智力發展障礙的癲癇兒童的日常生活和求學狀況。也能夠讓大家知道特教老師的辛勞與付出。

又，你文章裡點出了一個非常重要的地方，就是記錄病人發作的狀況是非常重要的。現在使用手機的情況非常普遍，所以家長、老師或者同學都可以用手機做錄影。若家長對於電腦非常的熟悉，可以購買監錄器放在客廳或者臥室中，也有人乾脆就把行車記錄器取下來放在書桌前或床頭充當錄影機。不管是發作的一開始、結束或者當中，不論是1分鐘、半分鐘或者甚至只有幾秒鐘的影片，對於醫生判斷病情，都是非常有幫助的。

社會朋友 | 成人組 佳作

宿雨

林炳勝

「上次的檢查報告還沒出來，往好處想的話，也許得以免役。這樣一來，多出來的時間可以用來…」

「嘩啦嘩啦嘩啦…」流水撞擊地面的聲音打斷了Y的話語，彼時背對著他的我正一邊做著筆記一邊和他閒聊，冰冷的水珠飛濺到我的腳後跟，一股寒意隨著雞皮疙瘩由下而上，像隱翅蟲般一路爬伸至腦後門。我擱筆轉身，只見面色蒼白的Y有如一具胡桃鉗，瞪大以致突出的兩眼充滿血絲，雙脣高頻率而不由自主地抽搐著，嘴角混著白沫與口水，口水隨著呼嚕聲而不時向下牽引，顫動的雙手似乎也無力支撐掌中搖搖欲墜的水杯…。

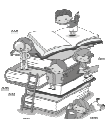
Y的癲癇又發作了。

時間回到大學時期，我們是同寢室友，彼時的他正為推甄而焦頭爛額。成績未達推甄標準的我，更是整日泡在圖書館的書海裡。忙碌的我們，幾乎僅有睡眠時間有所重疊，偶爾在公共浴室擦肩時互道寒暄。

然而，那天清晨五點，一陣狂躁的吵雜聲把我驚醒，預示早已適應的生活即將產生巨變。

朦朧間，我看見Y在床上四肢不住抽搐，手軸關節處像操線木偶一樣僵硬地旋轉著，齒輪撞擊著床板而轉動不靈，並持續發出野獸般的低鳴。我和另兩名室友由一人照看著他，另兩名則火速通報舍監與聯絡救護車。Y在醫護人員抵達時已恢復神智，但卻出現短暫失憶、口齒不清和四肢無力等現象，醫護人員評估後將他推上擔架。

在救護車上，Y不斷問我：「我剛剛怎麼了嗎？為什麼要去醫院？」我自身也一頭霧水，不知道能不能告訴他實情，檢查結果出爐前更不曉得何謂「實情」，只能安撫他一起配合檢查。跳針式的問題與救護車鳴笛的頻率讓人厭煩，只有在穿越紅燈時讓我有一絲喘息的空間。



「真令人煩躁，今天的進度完全被拖累了。」

「怎麼能有這種想法？應該先擔心Y的狀況才對…」

「像他這麼努力的人，讀書到頭來又是為了什麼？」

思緒在雨水纏綿中更加紊亂，雨刷刷不清前方道路，雨珠折射的光線更令人暈眩。看著Y無力下垂的雙手，隨著搖晃的車子隨意擺動，失憶如孩童般的發言讓人心裡發毛。在急診室外的候診區，我一會兒想著讀書進度得重新安排，一會兒撇向急診室開闔門縫中的他，一會兒想著讀了這麼多書到底所為何事？候診區壓抑而不透風的高氣壓，讓乾燥的思緒無法對流。

我擔心的不知道是Y的病情，還是本應在圖書館的當下，抑或是自己可能的未來，一股罪惡感正悄悄醞釀。

接下來幾天，由我協助Y後續的追蹤與宿舍生活，每當他又發作一次，我便暗自咒罵一次，不情願地在筆記上記下發病時間點、四肢擺動狀態、是否眼神上吊與口吐白沫，日記本則寫滿抱怨的話，有時輔以幾筆深淺不一、歪歪斜斜的發洩。在他跟我分享作斷層掃描的體驗、脊椎穿刺的疼痛難受時，我的愧疚感便油然而生，一邊幫他在縫合的傷口上敷藥，一邊強顏歡笑地說要與他共體時艱，並悄悄在抱怨的話後面加上期許的祝福。

時間回到現在。我接過水杯，攙扶著他在床沿坐下，仔細記下病發的每一個細節。在和其他室友協調後，我們輪流回宿舍照看Y。習慣新的生活模式後，我制定了新的讀書進度表。在放慢腳步後回顧自身，似乎在一路走來都過於上緊發條，在照顧他的同時，我也漸找回自我在不斷向前追逐時所失去的溫暖，抑或在書海裡尋覓的真理，驀然回首，竟然從來都是保持人性與人道關懷。

後記：Y在持續追蹤與定期服藥後，病情已得到控制。如今的我們，也都如願考上理想的研究所。回首共同經歷的這些點滴，我總是想起周杰倫〈不能說的秘密〉：「最美的不是下雨天，是曾與你躲過雨的屋檐。」原來，在大雨滂沱，世界的串聯才有了意義。有人在不經意之際，承接的雨水抖落你的世界；有人在風吹斜雨時搭起外套，在簷下分享彼此的世界。



編者小語：

炳勝大朋友：

您為了照顧同學丫，而重新設定新的讀書進度表。在照顧丫的同時，您也逐漸地找回自我在不斷向前追逐時所喪失的溫暖及書海裡尋覓的真理。

青年守則第 10 條，助人為快樂之本。您因為協助丫，因此得到了快樂。而這種快樂，是發自於真心的快樂，並不是五官上膚淺的快樂。在您接下來的漫長人生裡面，隨時想起這段往日，心頭一定都是溫暖的。

社會朋友 | 成人組 佳作

幸福傳真，真愛無礙

黃淳鈞

如果你是水果，你希望你會是什麼水果？

如果我是一顆水果，我希望我擁有自己獨特味道。

從小體弱多病的我，懂得乖巧是我能夠安撫身邊大人的方式，看牙醫的時候即使真的很痛，我也不會喊出聲，大人帶我去醫院，我也習慣他們對我的擔心和緊張。「喔！我還好啦！沒有很不舒服。」這一句話，也是我能夠表達我的當時的狀態以及很深的疑惑的回答方式。雖然常常請假，不過我在學校和同學關係可不差，同學喜歡找我聊天，喜歡找我散步，也喜歡找我分享食物，我的生活並不寂寞，只要那黑暗的小惡魔別來找我，把我的世界變黑，讓我失去意識，我還是能夠過著我單純快樂的日子。

》》如果我是一顆水果，我希望我是蘋果，每天平安又健康。

我是一個活潑、聰明的運動健將，每天下課，操場必定少不了和我一起廝殺的夥伴，我的學習成就也和我的球場表現一樣風光，我總覺得自己很幸運，像是一顆閃耀光芒的星星，直到有次我在球場上失去意識後，醫院成了我最常出現的地方，球場成了我觀賽的場所，已經好久沒碰到球的我，很懷念球在手中得分的瞬間感動，好希望陽光和汗水的生活回到身邊，生活回到正常的軌道。

》》如果我是一顆水果，我希望我是芭樂，看起來堅強又勇敢，除了擁有堅韌的外表，又有柔軟的心腸。

在烘培屋工作已經六年，我很喜歡我的工作。一開始有許多和我一起學習的朋友，有些放了假後就沒再出現，有些突然請了假，好久好久都沒出現，雖然有些還是和我在一起，但是身邊的夥伴來來去去，總讓我很不習慣，一開始，我會好奇的問老師，那些沒有出現的夥伴怎麼了？老師總是笑一笑，要我別擔心，他們現在過得很好。有時，再過一陣子可能會再出現；有時，可能就沒有再出現，他們是不是畢業了？還是找到更好玩的地方？會回來找我一起玩嗎？還是會帶我去他們那邊好玩的地方？雖然我不知

道到底怎麼了，但我很希望和我一起奮鬥的夥伴，可以一直陪伴我。

《》如果我是一顆水果，我希望我是被裝在箱子裡面的草莓，能夠和我的同伴在一起，被喜歡我們的人買走。

嗨！你現在好嗎？距離你上次來學校已經有很長一段時間了，老師說你需要休息一段時間，等身體恢復，才能和我們一起玩。最近大家忙著做卡片、摺星星，希望可以在聖誕節的時候親手送給你，那時你還可以和我們一起玩交換禮物的遊戲，喔！對了！別忘記帶上次我們玩的桌遊，我們幾個朋友再來玩一場！

《》如果我是一顆水果，我希望我是香蕉，亮麗鮮黃、甜而不膩，讓人一口接一口，心情變好不用愁，把幸運送出去，希望收到的人健康又快樂！

孩子！你還好嗎？需要我給你協助嗎？

感覺你最近不太好，因為身體狀況，你漸漸失去活力和笑容，讓我感到心疼。我希望我能夠給你一些能量，你希望我能給你什麼能量？

我希望你身邊的朋友，能夠多了解你一點，你願意讓他們了解你現在面對的疾病和內心的恐懼嗎？

如果需要，請你告訴我。

《》如果我是一顆水果，我希望我是番石榴，擁有像寶石一樣的能量，緊密而團結，體驗酸甜的人生滋味。

-----∞給孩子的一封信∞-----

親愛的孩子：

最近你有關心身邊的夥伴嗎？

你知道有個夥伴正需要我們關心他、了解他嗎？

他擁有 **伊比力斯** —

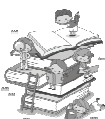
一個會讓他的大腦會不正常的放電的疾病。

當他大腦放電的時候，手腳會變得無力、失去意識、肌肉僵直，癱軟後可能會抽搐、口吐白沫…持續好幾分鐘，看起來可能會令人害怕。

不過，你別擔心！這是先天發育或是後天受傷所導致，是不會傳染的。

你只需要：

多關懷、多鼓勵、多陪伴



讓他感受到環境的友善，減輕他的心理壓力。
這樣他的不正常放電次數也會減少。
如果你剛好遇到他的大腦處在異常放電時，
請不要害怕，
讓他的環境保持安全、地面平坦舒適，
讓他的身體側躺，保持呼吸道暢通，
等待他放電結束，
等待他恢復呼吸，
避免搖晃、拍打、拉扯，或是在他的嘴裡塞東西，
記住，如果過了五分鐘還沒恢復，就要請求協助或是撥打救護車。
如果我們能讓他感受到友善與溫暖，
那麼他將會是你最好的夥伴。



編者小語：

淳鈞大朋友：

讀您的文章，像讀一首詩歌般，心情愉快，如沐春風。

社會朋友 | 成人組 佳作

所謂環遊世界，所謂最好的選擇

董嘉欣

二十七歲那年，他買了張環遊世界的機票，逐步踏上許多人一輩子的夢想—環遊世界。林敬能先生是位癲癇患者，小時候的他因為沒有跌倒過所以不願認清自己必須吃藥的現實。接連幾次的痛苦及打擊，他慢慢地接受了已經生病的自己。癲癇伴隨著他接下來人生做的每一項決定，但敬能的正向心態讓他走向自己嚮往的道路。

「我覺得自己是個幸運的人，只要不說，沒有人看得出來我正在生病，我還能夠自由自在的生活著就很幸福。」大學畢業的敬能，由衷的順從自己喜歡交友的開朗個性，選擇了保險的行業，再轉職到房仲業，每天早九晚十一的持續燃燒對生命的熱情。

在全世界都因為癲癇而限制他的人生時，秉持著做當下「最好的選擇」這個信念的他，揮灑出屬於自己的人生色彩。

環遊世界的契機

環遊世界對其他人是中了樂透才能去實踐的夢想，但對敬能來說，這並不是什麼偉大的決定。二十七歲那年，敬能突然收到大學時期打工認識的捷克朋友寄來的婚禮邀請函。正值身心疲倦的他，內心萌芽出趁著這個機會辭掉工作去環遊世界的念頭。

「父母身體都很健康，身上剛好也有一筆錢，我認為是時候在我的待辦清單中將環遊世界給完成。對於是否能夠擁有下一個明天我無法保證，所以現在不做，不知道未來還有沒有機會。」這些話從眼神堅定的敬能口中說出，對他來說，這一切都像是命中註定的安排，環遊世界變成當時「最好的選擇」。

一個人，一張機票，一個後背包，一雙新鞋，一個最好的選擇，以世界七大奇蹟為主軸，走過了尼泊爾、印度（泰姬瑪哈陵）、以色列、約旦（佩托拉古城；別名玫瑰城）、埃及（金字塔）、希臘、英國、墨西哥（馬雅各金字塔）、西班牙、捷克、荷蘭、比利時、美國、邁阿密、秘魯（馬

丘比丘、天空之城)、智利、復活島等國家。

他啟航了，屬於他的旅行、他的夢想、他的人生。



(圖片:天空之城—秘魯馬丘比丘的自拍照；右圖:與復活節島上摩艾石像合照)

難忘的婚禮體驗

喚起敬能心中旅行的其中理由，就是到捷克參加朋友的婚禮。有別於台灣的流水席文化，跳舞狂歡六小時的環節讓敬能難以忘懷。另一個讓人印象深刻的故事是參加婚禮的前幾天，新人帶敬能到波蘭的猶太人集中營參觀。天空很灰、草地很廣、空氣很凝重，幾根鐵柱及鐵網還佇立在地上。敬能鉅細靡遺的說著看到的一切。集中營的博物館裡展示著當時被剝奪的物品，拍攝下來的相片，還有一條穿越整個集中營的鐵軌。鐵軌的盡頭是一個很大，沒有盡頭，卻充滿性命、哀傷、悲劇、毀滅的坑。接著一群以色列的學生緩緩地走進這個黑白的畫面裡，放了一朵鮮玫瑰，靜靜地哀悼著。

旅行中的驚喜

說到旅行最不可或缺的就是無法預期的驚喜(或許我們也可以說是驚嚇)。為了盡量減少這些「驚喜」的發生，敬能在出發時盡量讓自己「看起來很窮」，身上也只裝著一只包包(裡面只有一件羽絨外套、兩套換洗衣物)以及一台相機，但仍然避免不了這些「驚喜」的發生。

在埃及的盧克索神廟，敬能與同行的友人返程的途中，司機卻將他們載到另一個不知名的地方向他們威脅。嚇出一身冷汗的他們，冷靜地向司機協調是否能將他們載回原處就好，也向他付錢才保住性命。即使行囊已經減少到最少，身邊最珍貴的相機仍然逃不過遺失的風險。第一次是在尼泊爾的嘟嘟車上遺失；第二次在秘魯徒步前往馬丘比丘的路上，背在身邊的相機被一旁在玩耍的小朋友一把搶走，幸虧在敬能身手矯健的追逐之下，小孩也乖乖的把相機物歸原主。只是第三次沒有那麼幸運了，在德國

的青年旅館休息時，相機在一個不注意時被其他旅客偷走。無奈之下，只好在當地又買了一台相機，許多旅行的紀錄也連同相機一同被奪走。

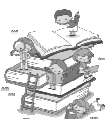
即使旅途中遇到那麼多的狀況，敬能還是能侃侃而談的說出一切。他說只要能夠用錢解決的事情那就不算太糟。除了這些驚喜，在旅途中也是有許多一見如故的朋友可以一起分享旅途的喜悅。就是這樣開朗、正向的心態才讓敬能在旅行中體會到更多不同的風景。



(圖片:遊世界時使用了後背包；右圖:與旅途中結交的朋友合照)

最難忘的生日

從踏出台灣的這片土地開始，能依靠的只有自己，想要為這趟旅途中賦予什麼意義也只有靠自己才能創造。回憶起那個站在西班牙卡薩布兰卡大道的少年，敬能的臉上不禁浮起滿滿羞澀的微笑。那天是他的 28 歲生日，就像許多人會在十八歲生日喝上一罐啤酒已表示自己成年一樣，敬能也想在這個特別的生日裡賦予這個歲數一個特別的儀式。於是他請會西班牙文的路人在紙板上寫上「今天是我的生日，可以給我一個擁抱嗎？」準備站在路中間向一百位路人索取 Free Hug。雖然決定要送自己一個特別的禮物，但身為東方害羞的民族，敬能在路邊糾結了兩小時始終不敢踏出那一步。眼見太陽已經漸漸西下，路上的人也漸漸散去。這時他的心裡突然冒出一句話：「這輩子可能就只有這麼一次機會做這件事，不做就沒有機會了。」於是他放下顧忌，大步的走向人群，雙手舉起那大大的牌子開始行動。前期路人的拒絕並沒有打擊他的士氣，而是更進一步的開口用簡單的英文邀請路人一起實現他的生日願望。最後沒有如期完成當初設定的一百個擁抱，但過程中得到的感動、興奮、勇氣以及無與倫比的快樂體驗，在敬能說出這段故事時臉上擋不住的笑容已經說明了一切。



(圖片：在西班牙慶祝生日時所作的西班牙文 Free Hug 看板)

腳下的那雙故事

隨著照片一張一張翻閱，和敬能回憶起環遊世界中無數的經歷及故事，我們在最後看到了一雙鞋的照片。那是雙登山鞋，看似無奇但仔細看會發現鞋子上寫著「林敬能」、「LIN CHING NENG」、「I LOVE TAIWAN」、「世界一周中」等字。前面的故事我們看到了開朗、無畏、快樂的他，但癩痢隨時可能復發的問題也確實的伴隨著整趟旅程。深怕一不小心在無人知曉的狀況下死亡，他選擇在鞋子寫上他的名字、國家，這樣做至少有機會能讓人幫他找到回家的路。面對隨時可能迎來死亡的危機，我們總是避諱不談，而敬能卻是選擇用另一種心態來面對他的生命。



(圖片：環遊世界旅途時所穿的鞋子)

所謂的環遊世界，其實只是當下最好的決定

整個旅途中敬能並不是無時無刻都保持陽光、正向的，只是確保自己的心態是充實且簡單的去享受一切，就像面對自己的人生一樣真實。對他來說環遊世界並不是很遠大的夢想，體驗世界美好的方式皆有各自的魅力所在，而選擇了環遊世界只是個剛好的過程，並不是世人說的多了不起才能實踐的夢想。

敬能也認為：面對人生許多大大小小的決定許多人會有所顧忌，這並

不表示不勇敢，而是代表你是個有責任感且願意替身邊愛人著想的人。不過面對癲癇這樣的人生好像就少了些顧慮的時間。癲癇朋友患有併發症的機率高，能自由自在綻放生命的時間就顯得更加珍貴。

這次的採訪我們聽到了敬能分享給我們在環遊世界的過程中遇到的美麗風景及許多有趣難忘的故事，還有那個活得更精采的自己。無關人生的大小事，其實所有的決定權都掌握在自己的手中，而我們只要做當下最好的選擇，那就是用力揮灑生命最美麗的證據。



(圖片:與埃及金字塔的合照；右圖:與埃及駱駝的合照)



編者小語：

嘉欣和敬能：

恭喜你們完成了環遊世界的壯舉！人生幾何，只有把握當下，活在當下，你們就是最好的實踐者。你們也帶給癲癇朋友們莫大的鼓勵，等新冠肺炎疫情結束之後，讓大家一起跟隨你們的腳步去環遊世界，去體驗不一樣的人生，去豐富自己的生命。

台灣癲癇醫學會

第二十屆「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，幫助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 **111 年 12 月 9 日(星期五)**。(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。
- (七) 評審結果公告：**112 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)、各組得獎作品之作者享有著作人格權，但著作財產權需因應主辦單位展覽展示、出版及推廣等需求，無償授權主辦單位不限地域、時間及次數利用，包括：重製權、改作權、編輯權、散布權、公開展示權、公開口述權、公開播送權、公開傳輸權、相關文宣品印製發行。
- (二)、參賽作品須未曾對外發表過，亦不得抄襲或模仿，如違反上述情事者，將取消參賽及得獎資格，並由送件者自負相關法律責任。
- (三)、參賽作品原則不予退還。
- (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。

第二十屆「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)	主治醫師姓名：	
手 機					
聯 絡 電 話					