

第22屆

人間有情

徵文
比賽

關懷癲癇

得獎作品集



台灣癲癇醫學會
Taiwan Epilepsy Society

序

理事長的話

各位會員，以及關懷癲癇的同仁們，大家好，

台灣癲癇醫學會每年舉辦的「人間有情-關懷癲癇」徵文比賽都有許多病友參與，文章中承載著癲癇朋友的心聲，他們以真摯的筆觸，勇敢地分享自己的經歷，讓社會更了解癲癇，也讓彼此更加靠近。

癲癇或許帶來了挑戰，但在文章中可以看見，即使面對疾病，每個人依然能擁抱夢想、追求希望。透過自身的努力，找到適合自己的生活方式，學會與疾病共存，甚至將自身的經驗轉化為力量，去幫助和鼓勵更多的人。

台灣癲癇醫學會持續致力推廣社會對癲癇的正確認識，希望透過教育與宣導，消除社會上的誤解與歧視。癲癇不應該成為標籤，更不應該成為阻礙，每位患者都值得擁有平等的學習與發展機會。這些得獎作品，不僅是個人的故事，更是社會應該正視的重要議題。

感謝所有參與徵文比賽的朋友，感謝你們用文字傳遞力量，讓更多人理解癲癇、接納癲癇。我也要感謝所有支持這項活動的單位與評審們，因為你們的努力，這些珍貴的故事才能被更多人看見。

未來，讓我們繼續攜手同行，為癲癇朋友打造一個更友善、更包容的社會，讓每個人都能自在地活出屬於自己的精彩人生。

台灣癲癇醫學會理事長

董欽威

114.3.12

得

癲癇朋友

目錄

獎

國中組

作

第一名	我預防癲癇的方法	葉承霖	1
佳作	在住院的日子裡	蕭淳升	3

品

高中組

第一名	被溫柔承接	柯亭伊	5
第二名	蒼天的饋贈	洪郅剛	8
佳作	傳說中的閃電女孩	鄭富琦	10
	分離痛苦	陳玟如	12

成人組

第一名	癲倒人生	張力天	14
第二名	不一樣的青春，一樣精彩	張品萱	17
	綻放的勇氣	黃芝嫻	21
第三名	勇敢面對癲癇，展現不屈的生命力	劉文薺	24
	破解誤解，擁抱理解：與癲癇同行	李 昕	30
佳作	好好擁抱癲癇，彈出美妙琴癩	林淑婷	33
	勇敢面對挑戰，書寫無悔人生	李旭豐	37
	與癲癇同行：從低谷到希望的生命旅程	邱石君	39
	生命中的意外與幸福	簡芳暄	41

得

社會朋友

獎

國小組

作

品

第一名	星光之下的勇者：當奶奶成為癲癇的挑戰者	許祖鳴	44
第二名	奶奶的癲癇，我的小學習	許綵容	47
第三名	因為偶然，發現癲癇	劉亦琳	49
佳作	大腦的亂碼時刻	周亮灃	51
	驚恐的清晨	任品宸	53
	《小貓小貓電話》- 動物醫生的故事	彭芊寧	55
	我那時間暫停的同學	張語恩	56
	與它並行 擁抱癲癇	曹可妮	58

國中組

第一名	明日	黃思穎	60
第二名	走出異象世界，步入絢麗人生	蔡聿容	64
第三名	世界是對的，但他也沒有錯	林禎雅	67
佳作	多一些溫暖，讓癲癇患者不再吶喊	林心瑜	69
	感同身受，關懷癲癇戰士	許名詠	71
	認識癲癇關懷他人	林育陞	73
	慈悲相待，癲癇無礙	方乙亘	75

得

社會朋友

獎

高中組

作

品

第一名	理解癩癩，永續關懷-我的宋江好友	方偉澤	77
第二名	墨痕續寫的善意	黃許語荷	80
第三名	從無到有	徐宗林	83
佳 作	人間温情，扶危持癩	李文玲	87
	癩癩	龔祐紅	90
	了解與理解的重要性	王沛瑗	93
	閃電擊中時	李亭萱	98
	相遇	李宥霖	101
	遇見癩癩，了解癩癩	林千榕	106

成人組

第一名	尾叔	李信男	109
第二名	「癩」起腳尖愛	何中楷	115
第三名	與小葉子一同克服癩癩，找到生命之光	蔡幸吟	121
	千杯不醉的孩子	洪邦喻	127
佳 作	閃光與影子的邊界	李寬宏	132
	鳶尾花	楊阿敏	137
	抓飛機	陳宥臻	142
	我和「小橘」	呂晨頤	145
	面對破碎的世界，我們用愛來縫補	楊昌賓	148
	在書本之外	張宇嫻	151
	我的青春不一樣	簡吟竹	154
	走進她的生命	李珮君	157
	跨越暗夜與黎明，讓善意與支持不止息	邱詩婷	161

癲癇朋友 | 國中組 第一名

我預防癲癇的方法

葉承霖

聽我媽媽說我一年級下學期的時候，第一次癲癇發作，班上的老師和同學都嚇到了，班上的老師馬上打電話通知我的家長（媽媽），媽媽立刻來學校把我載到台大醫院。當天，我就住在台大醫院。癲癇發作的當下，我開始四肢抽搐、感到無力，我很想要自己站起來，卻站不起來。即便我已經用盡自己全身的力氣，還是站不起來。癲癇發作的感覺就像前一陣子得到腸病毒一樣痛苦，可是，一樣是疾病，腸病毒一下子就過去了。癲癇卻跟著我從小學一年級到現在國中三年級。

雖然，我現在癲癇發作的次數有減少了。但是，我還是有個擔心，我覺得自己癲癇發作的樣子，會讓同學覺得我很奇怪、不想跟我玩、聊天。我想同學會有這些想法，是源自於不理解，所以我想跟大家分享我癲癇的症狀及如何預防癲癇，希望大家看完我寫的這篇文章可以一起跟我互動，然後，可以理解癲癇沒有這麼可怕。

當我快要癲癇時，我能感受到有一股酥酥麻麻的感覺從我的喉嚨湧出到嘴巴，當下彷彿快要嘔吐。接踵而來的是疲倦又失去力氣的身體，四肢逐漸僵硬，全身慢慢地失去控制。這只是其中一種最常見的前兆，有時癲癇前，我還會覺得我周遭的世界正在旋轉，抑或是想站立又無法支撐起自己的身體，站不起來。

聽老師說，我癲癇發作時，會全身開始抽搐，嘴巴也會跟著開合顫抖。老師說：「癲癇當下，身邊的人要確保我周邊沒有尖硬的物品，身體側躺讓口水流出來，確保呼吸道暢通。」從旁邊的人觀察，癲癇時的我是失去意識狀態的，老師和醫護人員叫我，我都沒有反應。然而，實際上，我發作時能聽的到旁邊有人在講話，我也有想要說的話，但當下說不出來。

癲癇本身是很耗身體能量的，每一次我癲癇結束後，身體就會感到十分疲憊，需要自己睡覺來補充能量，好讓我有體力重新支撐起自己的身體。癲癇較輕微時，我睡覺起來後，就又能慢慢恢復到能夠生活自理的狀態。但嚴重時，我可能睡醒後，仍會走路不穩，甚至容易跌倒。有時在說話清晰度上會較為模糊，嘴巴閉合度也比較弱。但只要給我多一點的時間，我能恢復到健康的狀態。

為了控制癲癇發作的頻率，我會養成良好的生活習慣。我發現當我穩定服用癲癇藥物，我的癲癇頻率就會減少，所以我會將藥袋放在我床旁邊的書桌上，提醒自己每天睡前和早上起來時，要記得服用藥物。飲食對於癲癇患者來說也相當重要，我(癲癇患者)會避免喝到含有咖啡因或茶類的飲料，或是吃到咖啡因和巧克力等食物。同時多吃含有纖維素的蔬果及富含蛋白質的魚肉類，以減少癲癇的發生頻率。最後，我會讓自己的身體有足夠了休息，在十一點半我就會上床睡覺，減少熬夜帶來的身體疲倦和避免癲癇常常頻繁發生。

透過上述對癲癇的敘述和我努力預防癲癇的方法，希望讓更多人知道，癲癇並不可怕，他只是一種疾病，大部分的癲癇患者也都跟我一樣會努力預防癲癇，沒有人願意讓這個疾病發生。希望社會大眾能對癲癇有更理解的癲癇並不可怕，也希望同學能理解我的疾病，可以試著跟我玩樂和可以跟我聊天，讓我不要這麼孤獨，接納有癲癇的我。



編者小語：

承霖同學：

癲癇真的是一個很奇怪的疾病，什麼樣的疾病會讓人感受到發作的時候有一股酥酥麻麻的感覺從喉嚨裡面湧出到嘴巴，有時又會讓人覺得周遭的世界正在旋轉？您也提到了，這些都是發作前的前兆。有這些前兆，就是代表這是從大腦的一個點開始發作出來的。有這些前兆，對於發作而言，反而是一件可喜的事情，因為就像地震前有一個警告，可以讓你知道及時去逃避它。

當有發作的前兆的時候，如果在您的周遭有家人、同學、老師，甚至路上不認識的人，都可以立刻向他們求救，告訴他們，您可能會有接下來的發作，而他們就可以適時地伸出援手來協助您。就算周圍剛好沒有人，您也可以立刻找個安全的地方席地而坐，常常可以避免接下來因為發作摔倒而導致的傷害。所以我們常常鼓勵病友們，當有前兆發作的時候，請立即尋求協助，或者尋求自我保護的方法。現在您知道了，有這些前兆，未必不是好事，當然也希望有一天治療之後，連這些前兆都可以完全消失，因為畢竟它的本質就是很小的發作。

癲癇朋友 | 國中組 佳作

在住院的日子裡

蕭淳升

人只要腦部有受到傷害都會有癲癇，而每個人受到傷害的程度都不一樣，如果傷害比較輕就比較容易好，但是很嚴重的話，就有可能要住院和做檢查。

國小一年級就因為得了胰臟癌而住院，我那時候剛從補習班回到家後就直接到床上休息了，我跟媽媽說我身體有一點不舒服，等我醒來後就發現我已經在醫院了，之前我暈倒的事還是媽媽告訴我的，之後媽媽因為那時候還要工作，所以就請阿嬤來照顧我。

一直和阿嬤一起住在六樓的加護病房裡，我的右上角還裝著一個人工血管，每天都會有護士來幫我換藥，我每天都悶悶不樂，一直問阿嬤我什麼時候才可以出院？而阿嬤只跟我說，等到我做完檢查後正常才可以出院，阿嬤每天都會在我醒來之前煮好稀飯給我吃，因為我那時候身體還很虛弱，所以有很多東西都不能吃。我每天都是固定早上吃稀飯、睡午覺、看影片、到遊戲室玩遊戲，回到病房休息再吃晚餐，一樣是稀飯，裡面會加麵筋和小黃瓜，有時候一些實習生會來看我、陪我聊天和給我小禮物，讓我心情好一點，每個禮拜六和日媽媽都會來醫院看我，陪我玩遊戲，還帶平板過來，讓我不會無聊。我每個禮拜六和日都很期待他們來看我，只有到了考試的前一個禮拜他們才沒辦法過來。一直到有一天醫生說我可以出院了，我心情開始期待回家找哥哥和弟弟，之前陪伴我的大哥哥和姊姊還寫了一封信給我，我那時候一看到就忍不住地流下了眼淚，我和阿嬤領完藥後就出院了。

直到現在我還是記得之前陪伴我的護士們，和曾經在醫院裡發生的事，現在也還是有再回診和吃藥，只是我已經沒有再看到她們了，最後我只剩下他們留給我的卡片和很多的回憶，我覺得我永遠不會忘記他們留給我的這些禮物。



編者小語：

淳升同學：

您在文章裡面的第一句，就講到人只要有腦部受到傷害都會有癲癇。是的，腦部受到了傷害之後，看它的嚴重性，有一部分就會留下了癲癇的後遺症。這個傷害可以是各式各樣的，包括出生時候因為難產而導致的腦部缺氧，腦炎腦膜炎導致的腦細胞死亡，頭部外傷導致顱內出血，腦瘤造成周圍的腦細胞受到壓迫而受損，或者中老年人的中風，這些都是造成癲癇最常見的原因。

但是有許多先天的疾病，例如腦細胞先天發育的異常，或是基因本身的突變，一些代謝性異常的疾病，包括肝功能受損和尿毒症等，甚至某些的藥物中毒，也都可以導致癲癇。

所以，造成癲癇的原因是非常多的，當然您所說的腦部受到傷害。廣義來說，上面也許所講的所有原因都可以包括在內，也因此我們每個人都要好好保護我們的腦子。

癲癇朋友 | 高中組 第一名

被溫柔承接

柯亭伊

天陰沉的灰濛著，像是吸了髒水後濕潤的毛巾，稍微一碰就能落下水做的帷幕，雲翳厚重的飄著，只憑微風的吹動，它未曾離移動半分。世界的表象看似乎靜，但在雲層其中，卻是一陣又一陣的波濤洶湧潛伏在其中。我操縱著剛從夢境醒來卻依舊疲倦的肉塊前往學校，腦裡的風暴正如天空的陰靄一般，一層又一層的模糊為我的思考蓋上濃霧，我的思緒如同死水內部，充滿細小雜音卻又停滯不動，即便想起了什麼，卻在下一秒就被微風吹跑。手腳無力，僅憑意志力的絲線操控前進，我就像是一隻被有著惡趣味的孩童黏上血肉與神經的木偶，他不顧我感受的操縱著我，無論我的頭是否暈眩、無論我的身是否健康、無論我的心是否同意。這位有著惡趣味的孩童名為癲癇。

我是國小與癲癇見面的。

那年我還小，頭腦常昏昏沉沉和時不時想睡都是小孩子正常的生理反應，但暈倒不是。我在暈倒後的多項檢查中才發現，原來我有癲癇。癲癇二字對當時的我來說，只是兩個筆劃很多、有點難寫的國字，要我將它跟什麼大腦異常放電連結在一起有點困難，但若是將它與生活不便連結在一起的話，那我倒是有許多心得，不管是在我睡眠時長的困難、記憶力漸漸退化的困難、不再願意走出家門的困難，癲癇都很勤奮的在每一項困難上打了卡，即使我還小，我也能說出無數癲癇所帶給我的麻煩。

國中，癲癇依舊在，而且沒有減緩，它依舊強勢的操縱著我的生活。

我的作業就算寫完，也不一定能繳交到老師的手上。早上的我，身體就像是一灘爛泥，它攤在床上，手腳就像是無骨的肉肢，就算被隨意地擺動，也喚不醒深眠於意識深處的我，無論家人多麼努力的呼喚，我也完全捕捉不到，我似乎暫時登出地球伺服器了。睡了超過二十四小時後，我意識模糊的起床，胃裡是空的，腦裡也是空的，我不明白，為何一天就這樣消失，來不及細想，我又跌入睡夢中。我與理想高中的距離越來越遠，與會考的距離越來越近，內心的徬徨與焦慮讓我的發作更為頻繁，他人上一節課能解決的問題，我得花上幾節甚至到幾天的時間來應對，腦子就像是被螞蟻鑽土挖刨開洞的水壩，在不注意之處將裡頭的記憶緩緩流掉，我打算用時間來填補，但連睡覺都不夠的時間，怎麼能撥去給填洞呢？

憑藉我平時積的陰德，我考上了高中，癲癇似乎有稍微消退，但它依舊存在，只是以其他方式出現在了我生活的各個角落。

偶爾的大發作讓我疲憊。在大發作的前夕，騎著馬匹率先趕到戰場的是急促的心跳，鼓棒敲擊我的胸腔，一下又一下的震動讓我不自覺緊張起來，人們焦急的呼喊在我耳中逐漸轉為刺耳的耳鳴，用無數的尖銳刺穿我的意識，眼前的景象也從清晰轉成故障電視一般的亂碼雪花，喉中不斷有翻湧的噁心打算逆流而上，在幾次乾嘔無果後，接著就是啪的一聲，思考中止。這樣的發作體驗有多次發生在街上，有時是因為藥物濃度不足，有時則因心理壓力過大，但無論起因為何種，每次發作完後，我都恐懼著出門，我擔心出門所帶來的後果、我擔心我在路上發作所帶給別人的困擾、我擔心我自己會不會又再次在公共場合發作，我害怕出門。

就算只是平常的小發作，也足夠讓我噁心。過於嗜睡及難以入睡，在我吃了藥後反覆出現，要麼睡超過十幾個小時，要麼無法入睡直到天明，我被困在了意識模糊的恍惚間，短暫入睡的醒來，迎接我的只有無止盡的懊悔與苦惱，作業還未做完、報告尚未完成、考試今天就到、距離天亮還有一個半小時，我想做些什麼，但我能做的沒有什麼。拖著乾枯的肉體去上學，就算聚精會神地想聽懂老師在說什麼，意識還是不由自主地潛入深處，醒來，又是一場噩夢。我總覺得我在不自覺的狀況下撕碎了記憶，就像是把完整的底片剪爛，將碎片丟入意識深處的鐵鍋後熬成孟婆湯，於半夜灌入我的腸胃，使我記憶零碎，像是遺忘了希望及自信，又像是拼湊不出快樂與完整。時常睜開眼就是天旋地轉，就像是開了過高靈敏度的遊戲畫面，腳踩的是雲，眼見的是泡沫，身體重心不受自己控制，就像是一具被癲癇所操控的傀儡。

天依舊灰暗不明，雲依然厚重的在微風吹拂下不動，但如若仔細觀察便能發現雲後似乎有幾束光線穿過。

癲癇替我為老師展現了過於頻繁的請假、滿江紅的成績單，若想跟老師們解釋為何如此，就得說清自己有癲癇這件事，但這件事就像是要我剝下喉嚨裡的鱗片、將自己的深處翻出來供人參閱，我一直不太敢向他人提及我有癲癇這件事，因為人性是不可捉摸的，說不定某天我有癲癇這件事就會被所有人得知，這並不是我想要他人貼在我身上的標籤，因此我一直不敢訴說這件事。

但最近我選擇鼓起勇氣，選擇相信他人。我告訴了幾位老師以及同學我為何那麼常請假的原因，而他們的回覆都讓我感到意外，沒有冷言冷語及嘲笑，也沒有為我的成績與過於頻繁的請假感到煩躁，取而代之的是一

句又一句的關心，他們真切的為我的身體狀況感到擔心，也詢問了若我癲癇發作是否有方法幫助我，這些回覆是我完全沒想過的，他們的善意，讓我感受到了無比的溫暖，也讓我更有勇氣去面對癲癇。

暮靄低垂，落日閃耀，濃重的雲已逐漸飄散，藏於其後的橙黃太陽緩緩露出，和煦的力量驅散了我心中的不安，承接了我的緊張與不適。身邊人的和善讓我能夠找到更多方法去嘗試生活，讓我能夠不再那麼擔心癲癇是否會影響到生活，因為我知道有一群人會幫助我。



編者小語：

亭伊同學：

接續前一位小朋友所提到的癲癇前兆，您的前兆描述的非常細膩：“就像騎著馬匹率先感到戰場的是急促的心跳，敲擊著胸腔，一下下的震動讓你不自覺緊張起來，人們的呼喊轉變為刺耳的耳鳴，眼前的景象也轉變成亂碼雪花，喉嚨中有不斷翻湧的噁心，接著思考中止了”。

在我們的大腦裡面，有的部位跟我們的心臟是有神經相連的，因此有的癲癇在發作的時候，心跳會加速，有的反而是減慢。有的心跳速度的改變是在癲癇開始發作之前，有的則在發作之後。有的發作前兆表現非常明確，可以讓我們知道在大腦的什麼部位是這癲癇發作的起源，當吃藥無效，或沒有辦法完全控制的時候，就可以考慮將這個病灶予以手術切除，因此獲得痊癒。

所以在臨床上，是非常重視發作之前兆的。如果每位癲癇朋友都能像您描述的這麼細膩，在治療上會是非常有幫助的。

癲癇朋友 | 高中組 第二名

蒼天的饋贈

洪邨剛

那一夜，突如其來的恐懼生硬將我從溫暖的沙發拽下。抽搐無法抑制的軀體，像似看不見的操偶師，以透明冰冷的懸線，無情操弄擺佈著我的四肢形骸，反覆拉扯甩動；爾後的人生，這樣的狀況便會不定期肆虐我的身軀。從病發初始拒絕相信，到後來的我體會到蒼天創造每一個人都是不完美的，也因為這些不完美世界才更顯美麗。正如世上的某一群人，被上天贈予一份特別的禮物—操偶師，這個操偶師讓他們患有癲癇，也讓他們變成了有意識的傀儡，但他們也被賦予三個任務，透過完成這些任務而讓生命飽滿，我便是這群人的其中之一。

第一個任務是要不斷的向常人宣達正確的觀念和處理方式。癲癇患者們不能忽視這些有錯誤觀念的常人，因為如果有一天在街道上自己癲癇發作了，有人在自己的嘴中塞了一條毛巾，讓自己差點窒息，但自己卻不能罵他，因為他會說：「我只是在幫你。」那時的自己更委屈。所以每位帶著任務的人都要靠著自己微薄的力量慢慢和旁人解釋，讓旁人能透過正確的方式散播溫暖的善行。

第二個任務就是學會忍耐。忍耐操偶師不定時虐襲時，自己只能躺在冰冷的地上，等待這幾分鐘的痛苦；忍耐操偶師以透明冰冷的懸線，無情操弄擺佈四肢形骸的痛苦；忍耐操偶師惡質到連呼吸道都要控制，讓自己感覺心臟準備要衰竭的痛苦。每一次他的出現，都讓這些患者痛不可當的想著：「到底什麼時候才會停止？」每次患者都會想著：「可不可以讓我沒有意識來忘卻這些痛苦？」每次患者都希望有人可以陪在身邊，但常常只有寂寞和無助。常常我們一如有意識的傀儡，埋怨著老天爺說：「為何要送我這些禮物？」隨著時間過去，這些傀儡才明白禮物便是鍛鍊過後堅強的意識。

第三個任務就是控制自己的慾望。因為我們想要的東西，有時會誘使操偶師頻繁現身，例如有閃光的電影橋段，所以我們只能遮住眼睛聽著別人的歡呼過癮。我們也不能在咖啡廳悠閒的啜飲咖啡，只能像一休和尚般心如止水。為了與操偶師和平相處，我們會錯過一些體驗因而咒罵著操偶師：「倒楣鬼趕快離開好不好？」久之，我們漸漸能與他共生共處，也理解操偶師是一個好夥伴，讓我們懂得慢下腳步珍惜每一個肉身重返自己的

時刻，才能經歷更精彩的生活；也因為這個夥伴我們才能體會到旁人給予的溫暖，也能感謝蒼天餽贈的禮物。

雖然時如傀儡，但我們學會如何和操偶師相處後，雖然仍祈禱著操偶師可以安分一些，卻已能用平常心面對這份禮物。只要能通過三份任務的考驗，也許形軀不能自由，但癲癇患者將擁有強大、自由的心志。也希望旁人可以多多關心身邊患有癲癇的患者，讓世界變得更溫暖。



編者小語：

鄧剛同學：

您用操偶師以無形的懸線拉扯甩動你的身體來比擬您發作時的抽搐，極為生動。您知道嗎，這操偶師有時也會突然間用一把無形的剪刀剪斷這些懸線，讓癲癇小朋友突然間全身沒力摔倒在地上，這是另外一種型態的發作，稱為「失張力癲癇發作」，經常造成各種摔傷。

您賦予自己三個任務，第一個任務是要不斷地向社會宣導正確的觀念和處理的方式，特別是勿塞任何東西到正在癲癇發作者的口中，這是非常重要的觀念，可以避免拉傷下顎關節或造成牙齒的斷裂。第二個任務就是學會忍耐，把每一次的發作都當作是老天爺對自己的鍛鍊，磨練自己的意志，這是對自我的期許與鼓勵，非常正面。

最後一個任務，則是控制自己的慾望。其實並不只是癲癇朋友們，每個人都都要控制自己的慾望，例如在日常生活裡，飲食上要避免過多的鹽分、糖分和油脂類，也要避免接觸不良的習慣，例如抽煙和過分的飲酒。大家一起來努力吧！

癲癇朋友 | 高中組 佳作

傳說中的閃電女孩

鄭富琦

這個週末讀書休息時間，我聽到父親說：「藥快吃完了喔～趕快去補藥！」我看著陪伴我很久的藍綠相間藥盒，不禁想起……

轟隆……轟隆……在一次小學六年級暑假，我和母親搭乘開往台東的自強號火車準備返家。快到台東站的時候，我全身突然不能控制，眼睛上吊，嘴巴和牙齒緊閉，全身不由自主地抽搐，大概持續了三分鐘到五分鐘。雖然我有意識能看見旁邊的旅客趕緊叫醒正在熟睡中的母親，但是我怎麼樣都動不了，睡眼惺忪的母親看到我全身痙攣，她膽顫心驚，緊急用雙手抵住我的上顎和下顎，避免我咬到舌頭。過了幾分鐘後，火車停在某一站，廣播說：「列車要臨時暫停行駛，因為有乘客身體不適。」過了不久，我看見兩個穿著螢光背心的救護人員推著一個深紅色輪椅走向我，了解我的全身抽搐狀況後，他們評估當地的衛生所無法處理此緊急狀況，救護人員建議盡速搭上火車，直達台東到達醫院緊急就醫。當我坐回座位時，發現座位後面有認識很久的同班同學，想到被別人看到我全身痙攣的窘樣，我真的好尷尬呀！

回到家後不久，我又發作了，於是家人帶我去掛急診，那是我人生第一次抽血，好痛……就醫之後，確定了我的癲癇病症。之後的日子雖然仍像平常一樣，但因為多了癲癇，所以我得每天早晚吃藥。即使我是輕症，隨著時間流逝，身高體重持續增加，藥的劑量變得更多，不過慢慢地，吃藥習慣也逐漸養成了。

自從我有了癲癇，很多刺激性的東西我都不能參與，陸地上的馬我不能騎乘，水上的各項活動也不能參與，所以我在上游水課和在遊樂園的時候，總是好羨慕其他人可以開開心心的學習和享受。我只有在家人陪伴下才能下水游泳，我覺得好孤單，我好想跟正常人一樣啊……

「欸！妳有沒有在認真裝藥啊？」父親的聲音讓我回過神來。現在的我已經和癲癇相處了五年，它成為了我生活中不可或缺的一部分，我努力摒除一切對它不利的事務，讓我們可以順利地和平相處。

其實，許多小孩也有很多不同的天生罕見疾病，造成很多生活及學習上的不便。比起他們，我四肢健全，行走自如，已經算是一個幸運的人了。

聖嚴法師說過：「面對它，接受它，處理它，放下它」，既然我遇上了癲癇，那就要坦然面對並接受它，和它遇到了問題就想辦法解決，放寬心胸，迎接美麗的每一天。



編者小語：

富琦同學：

有的癲癇可能會經由某些因素而被誘發，因此能夠避免就要盡量避免。

最常見的誘發因素，就是睡眠剝奪，這意思是說睡得太晚了或者熬夜，以致於干擾了正常的睡眠生理時鐘，因此癲癇朋友們不宜太晚入睡。壓力過大，不管是任何壓力，也都可能導致癲癇的發作次數增加或者變得更嚴重。因此必須保持自己的身心經常處在平衡愉悅的狀態下。其他會誘發的因素，這包括女孩子的排卵期，月經前後，或者身體有任何不舒服的時候，包括感冒。

您也提到了運動，這是很重要的議題。在我們的生活裡，有著各式各樣的運動項目，其實未必一定要去騎馬，也未必一定要去潛水。但是我們要遵循一個原則，盡量從事雙腳不要離開地面或水面的運動，例如爬竿和潛水則不適合。騎馬的時候，雙腳就是離開了地面，因此也不符合這個原則，除非控制良好，否則是不建議的。游泳或者浮潛，只要有家人或教練在旁邊，在安全的水域活動，有穿戴必須的防溺裝備，也隨時有人可以伸出援手協助，則是絕對可以的。所以癲癇朋友們，千萬不要因為少數的運動不能參加就因此而覺得憂鬱難過，我們還有許許多多的運動可以選擇呢。

癲癇朋友 | 高中組 佳作

分離痛苦

陳玟如

今年的六月份，在去癲癇科醫院的路上，我有說一句話，讓母親為之感動，我說：「沒有人去醫院，還可以像我這麼開心。」

癲癇這個毛病已經纏著我很久了，只是由於輕中度癲癇，不算嚴重，所以就沒有到癲癇專科看，直到一次週六日，連續癲癇睡不著覺也就算了，還造成我不能去上課，於是我提出可不可以去癲癇專科看，拿藥控制，因為即使我就診的身心科有相關聯之藥物，癲癇也終究不是他們擅長的領域。

之所以這次去癲癇科就診，心情這麼好，是因為找到了分離痛苦的方法，那就是「正念減壓」，沒找到這個方法之前，只要癲癇一來，身體酸痛很不舒服，而且全身像是過電一樣，我就會動輒給家人發脾氣，然後事後就會非常後悔，雖然家人知道我很辛苦，也不會說什麼，雖然我是個罪惡感低、沒有良心的傢伙，但是我愛我的家人，所以我為此感到非常困擾。

作為正念減壓的實踐者，我覺得對我幫助最大的一點就是，不批判、不比較的精神，以及接受的態度，我這麼做之後，癲癇再來，我沒有相較於以往，看似放鬆肌肉，其實心還在那邊掙扎，而是達到一種心和肌肉的雙重放鬆，果然就沒這麼痛苦了。

這是我的經驗，分享出來，作為關懷跟我一樣為癲癇所苦的朋友們，最後，我想再問自己一個問題，如果一直這樣癲癇，一輩子受這個矛盾的困擾，我甘心嗎？我接受嗎？雖然一直覺得，總有一天，我一定會從命運那邊搶回我的健康，但有位老師說：「很多疾病只能讓他少發作，或是不發作，很難去根治，這個疾病或是說這個問題，就會像影子一樣，如影隨形的跟著我們。」雖然看似聽著很消極，但不得不說，這常常就是最扎心的現實，但我覺得最重要的是，無論人生遇到什麼境遇，你能不能接受，這才是最重要的。



編者小語：

玟如同學：

您的文章裡面提出了兩個非常重要的觀念。首先，就是癲癇要去看癲癇專科醫生，這是當然的。就像糖尿病的患者要去看專門治療糖尿病的醫生，心臟病的患者就要去看專門治療心臟病的醫生，生小孩一定要找產科醫生，骨頭斷了一定要找骨科醫生，這個道理是非常淺顯易懂的。

其次，您提到正念減壓。的確在現代的社會，許多人都承受著極大的壓力，不管是來自學業、工作、照顧子女或年長的雙親，甚至來自病痛。正念減壓，減的就是壓力。而造成癲癇發作次數增加或者更嚴重的常見因素之一，就是壓力，包括有形或無形的壓力。因此，癲癇朋友們不妨把正念減壓做為治療上的一種輔助方式。

癲癇朋友 | 成人組 第一名

癲倒人生

張力天

人生在世，能平步青雲、平坦順遂，是大家的理想。然而在現實的社會，人生的路途中，道路難免起起落落，更不可能永遠平順。而我在獨自去東歐自由行的旅途中，發了好幾天的高燒；回來台灣後，送加護病房住了兩週，再轉至普通病房。得了腦炎與後遺症癲癇，更失去了大部分的記憶。最一開始的挫折、難過，如同新誕生在這個世界的嬰兒，不論在家、外出都需要有人陪伴，許多事情無法獨自完成，與過去的自己非常不同，生活受到了很多限制。起初養病之時，癲癇隨時發作，全天候望著天花板和窗外，無時無刻不焦慮不安、胡思亂想，如穿越未來一般，中間有太多空白。

生了人生中最嚴重的病，失去了很多記憶。急診在醫院住了一個月，昏迷了三天，在加護病房度過生日，每晚都做了很長的夢，每天睜開眼都像新的人生，一切都很陌生，連 24 小時在病房陪著自己的媽媽也是。有天醒來，拍醒我媽問這裡是哪裡、我怎麼了，更有天醒來跑去廁所看自己長怎樣，因為我忘記了。如同穿越未來一般，中間有太多空白。在普通病房時，四人一房，媽媽說我是最年輕、待最久的一個。說來誇張，但印象中大家不時加油打氣、相濡以沫。雖然我已經忘了他們長怎樣、說了什麼，但那份感動一直烙印在我心中。

消失了很多記憶，不知道自己已經從兆豐辭職、不知道自己獨自去過歐洲、不知道女友去了韓國讀書、不知道市長已經換人、不知道全家已經確診過。記憶裡我妹還在讀大學，現在已經政大碩二；記憶裡蘋果出到 13，現在已經出到 15。問自己的事情總像聽到別人的故事一樣，自己手機 8894 張照片通通沒有印象，聊天記錄的些許好友也是。記憶力嚴重受損，昨天吃了什麼、前天誰來看我，都要很用力去想、用力推斷，也不一定想得起來。

現在每天都會手寫日記，有這篇文章也是為了記錄心得和感受，更想感謝家人、女友、朋友、醫生和護理師的照顧，受到太多的關心與幫忙。雖然不太能看螢幕，但提起手機看訊息時，還是很感謝關心我的朋友，雖然可能無法回覆，但都是銘記在心的莫逆之交。

但不要緊，我看何事便做何人。凡事往好處想，「不經一事，不長一

智。」我都當作人生的挑戰，自己越來越覺得生病是件好事情。雖然失去了片段的記憶又引發了癲癇，但記憶本來就是會淡忘的，而且相較之下也不那麼重要了。記憶力也都在正常範圍，只是自覺退步而已。癲癇就要好好控制，成為以往口中取笑的發病、發癲，是自己過去不懂事。不過沒關係，往者不可諫，來者猶可追，未來的事還可改正，加上又學上不少東西，現在看到了我過去的缺失，好險在 25 歲看到再趕緊改進。

今天起自己心態的改變，更加珍惜的是與家人的時間。尤其媽媽獨自一人看家，爸爸獨自一人看店之時，過去自己只會打電腦、打籃球，一通訊息往外跑，殊不知媽媽菜都準備好。現在早點意識到，多陪陪家人，是許多年輕人沒有注意到、應該好好把握的事情。現在的我已經懂得注重時間、健康、快樂。前事不忘，後事之師，藉著這次癲癇的到來，好好記取教訓，之後便能避免。從原以為的失憶，現今也並不失意。自己過去嘲笑的神經病，擔憂的發病發作，也已懂得慢慢控制，記取教訓改進。趁著休養、養病之時，陪在家庭主婦的媽媽身邊，生病之後更是注重與家人相處的時間、健康，懂得反思戒掉壞習慣，依循著我們癲癇患者的規矩，戒掉手機、電腦的頻繁使用，反而都是好事。與自己的過去不同，一個實實在在、新的自己，重要的是想法的改變，便沒有想像得那麼糟，讓我「癲」倒了人生。以一個 25 歲的身體過 65 歲的生活好好調養，何樂而不為？提早學習養生之道，不讓家人擔心，注意身體健康，不只避免了平時飲料、酒、咖啡、茶的刺激，還新增了之前沒有保持的飲食習慣，維他命 B 群、深綠色蔬菜、豆製品、花生腰果堅果類都對身體非常有益，多睡眠、優先避免的聲光刺激，便可以如同正常人一樣過生活。

我藉此培養諸多好習慣，中西醫的運動建議和安排更是養成了運動的興趣。每天的走路，保持有氧運動、超慢跑、八段錦、甩手功，藉機好好運動養生。而我自己最前期的壓力、自卑，更謝謝家人朋友的陪伴，爸爸每天陪我清晨走路，不只能讓我運動訓練，保持與之前一樣的嗜好。凡事往好處想，生病是一件好事情還是壞事，取決於自己而非他人，不自己嚇自己，多寫日記，多多反思，只看好的面向。只要環境移開尖銳傢俱，物品擺設簡單，事先避免好，便可以放輕鬆，未來的走向會與自己原本想的完全不同。

是福是禍，看我怎麼看。重要的是自己怎麼想，而非他人，當一個磨練、一個考驗，人生難免有些起起伏伏，而非一帆風順。「生年不滿百，常懷千歲憂，百事從心起，一笑泯千愁。」有這麼多家人、朋友、醫生在幫助我，我自己意志也要夠堅定，遇到苦惱才能一笑置之！



編者小語：

力天大朋友：

是的，腦炎是造成癲癇的常見原因之一。腦部發炎之後，細胞壞死結疤，形成了癲癇病灶。在過去，腦炎常常是因為感染而造成，包括細菌性、病毒性或者是寄生蟲所引起。但是現在，許多的腦炎卻是因為自體免疫出了問題而發生的，稱為「自體免疫性腦炎」。一直到了現在，都還沒有辦法事先預知誰會得到這種自體免疫性的腦炎。

腦炎後，經常留下後遺症。常見的，當然就包括了癲癇和智力障礙。記憶力的喪失，也是極為常見的，特別是腦炎影響到了顳葉和海馬回，這些區域是跟記憶最有關係的。而許多的自體免疫性腦炎或者單純疱疹性腦炎，卻都是最喜歡侵犯這些地方，因此留下了記憶損傷的後遺症。許多過往的記憶因此而消失，對未來的記憶也發生儲存困難。

您千萬不要難過自己的記憶損傷，因為能夠從腦炎中康復，就已經是不幸中的萬幸。現在有許多的工具，都可以協助我們將日常生活中的點點滴滴記錄下來。例如您所說的蘋果手機，裡面就有功能強大的的行事曆和備忘錄，都可以協助我們處理日常生活中需要記憶的部分。就讓我們善用這些工具吧！

癲癇朋友 | 成人組 第二名

不一樣的青春，一樣精彩

張品萱

與癲癇相遇與接受的過程

在第一次癲癇發作以前，我對於癲癇幾乎不認識、不了解，當然，也未曾想過「它」會發生在我身上。也許，這是一個讓我和同學們，留下深刻印象的一門課。

安全教育與急救，是我在大二時的一門必修課，課程內容包含許多急救的知識與操作，而我，竟然成為同學們預習課程的「活教材」。時間回到 2021 年 11 月 18 日，當時正是大學各科期中考進行的時候，我為課業從前一晚忙到該日清晨 5 點多，只睡了 2 小時，就起床前往在我們學校(國立體育大學)舉行的全國適體運動會擔任桌球裁判。由於睡眠不足，身體感覺確實疲憊，不過當天上午還是順利完成所有裁判任務，在下午回到教室繼續學校課程。我拖著疲憊的身軀走進教室，當天的課程有小考，坐在位子上時除了覺得小腿的肌肉不自主地在抽動，而我開始寫考卷才發現我的手有點在抖且無法控制，連寫選擇題都好困難，但還是勉強地把考卷寫完了。在檢討考卷到一半時，我就失去意識了，我完全不知道發生什麼事，是的，我在課堂上癲癇大發作了！在我快要甦醒時，腹部劇烈疼痛是我的第一感覺，隨之是同學 A 叫喚我名字的聲音。當時在尚未完全清醒時，還有點兇的口氣對同學 A 說：我肚子很痛！醒來後看到幾個同學和助教站在旁邊，當時的我，還以為是自己太累在課堂上睡著了。當下，對我而言，身為老師眼中認真的學生，竟然在課堂上睡覺，真的好丟臉！不過肚子痛加上頭暈，助教直接請同學 A 陪我去保健室。在去保健室的路上，同學 A 問我：你知道你剛剛癲癇發作嗎？我一開始是驚訝，同學 A 又把那句話重複講了好幾次，在這反覆確認下，到保健室前，我就接受自己癲癇發作這件事了。下課後，同學 B 提著我的書包來保健室找我，接著在他們的陪伴下走回宿舍。

過程中其實頭一直很暈，好不容易走到宿舍的一樓，結果我出現噁心嘔吐的症狀，當下虛弱的我，只能靠同學幫忙收拾殘局。回到我的房間後，我直接躺到我的床上休息，同學 B 也一直陪在我的身邊，而她也用這段時間尋找癲癇該看什麼科別及有看癲癇專長的醫師。後來，同學 B 突然冒出一句：你的身分證字號！我當時還問她：幹嘛？她也很可愛地回我：掛號呀！於

是就幫我掛了學校附近的林口長庚醫院神經內科的門診。發作當天，同學 B 也非常擔心我的狀況，為了照顧我，直接拉我到她的房間過夜，她將她的床位讓給我，自己則睡在鋪著地墊的地上。現在回想起來，實在不知道從何感謝！

擁有癲癇後的生活

由於發作當下失去意識，我什麼都不知道，在同學 A 的陪同下，在大發作隔天下午我來到了醫院神經內科的門診，在同學的描述下，我才知道前一天上課發作時失去意識時我大叫一聲倒下，接著眼睛上吊、牙關緊閉、嘴唇發紺、全身抽搐，症狀維持約 2 分鐘。接下來的一個月，就是瘋狂跑醫院回診以及做各種的檢查，也捕捉到大腦結構上的異常，並且開始服用藥物。

我知道，癲癇的藥物開始吃就要規律的服用，最一開始是服用除癲達 (Oxcarbazepine)。儘管生病，我仍堅持去旁聽每周三晚上研究所的課程，我第一次服用除癲達就是在統計課上，我依照指示晚飯後服藥，結果大約 30 分鐘後，出現嘴唇刺麻、頭暈、臉紅等非常不舒服的情況，使得我不得不趴在書桌上用「聽」的方式上課。在過往下課後我都會跟研究所的學長姐討論課業，有時也會教他們不會的地方，而這次學長姐們也注意到我的情況，在下課後開車送我回學校宿舍，或許學長姐們已經忘記的小事，但直到現在，我依然記得！

在我的認知裡，剛開始服用新的藥物，會出現不適的副作用是臨床上經常遇到的事，我以為我也不例外，只要規則服用，身體也許也會慢慢適應，因此即便每次吃完都頭暈，我仍然堅持依照醫囑服藥。直到週一父母親接到醫院打來的電話，告知我的基因不適合服用除癲達這種藥，馬上告知我，我才停止，並等待週三的回診。當然，在週三回診時，醫師將藥物換成了優閒 (Levetiracetam)，我便開始繼續規則服用新的藥物。

其實這中間的過程也不容易！我的父母親認為吃西藥會傷身，能不吃就不要吃，認為平常沒發作就不需要一直服用抗癲癇藥物。為了避免觀念衝突，當醫師開立藥物給我時，我並沒有主動告知他們，只是一個人默默的按醫囑用藥。而當他們接到醫院的電話時，想必也是十分錯愕。當週週末回家，就一直跟我述說他們對於西藥的偏見，叫我之後不要再回診等，儘管我很想讓他們更多認識癲癇，但顯然這不是一個好的時間點，我身為晚輩，因此我也沒有回嘴，也仍舊繼續偷偷地按醫囑服用抗癲癇藥。時至今日，我仍然堅持固定回診，規律服藥的生活！

控制穩定，也可以活出精彩生活

就算生病，我也不因癲癇而退縮！仍然積極參與許許多多校內外的活動，也認真對待自己的課業！大二時，我成功當選畢業典禮及教師節活動的司儀。大三時更當選學生議會的議長及校務會議出席代表（學生），並擔任許多委員會之委員。我本身就讀體育相關科系，有時也會協助比賽規劃與執行，像是桃園市定向越野錦標賽、111 年全國大專校院運動會等等。也因為癲癇的關係，認識了和自己同樣患有癲癇的病友，藉此接觸到台灣癲癇之友協會。協會舉辦的活動，我也會去參加，也讓我認識更多癲癇朋友們！有時我也會在協會的醫療講座及林口長庚癲癇中心的病友會擔任講者，分享我與癲癇的相處過程。2023 年通過培訓成為癲癇大使，及我豐富各種經驗，也讓我成為該年度的癲癇楷模，並作為台灣代表赴愛爾蘭參與第 35 屆國際癲癇大會(35th International Epilepsy Congress, IEC)。真的是一個非常難得的機會，在大會上我有幸與來自全球各地為癲癇一同努力的人士交流，也讓我走進世界！透過這次癲癇大會，也讓我思考，在台灣，我可以為癲癇朋友們做些什麼？面向國際，我還可以做些什麼？

學習，是學生的本份。即便擁有癲癇，我仍舊認真對待我的學業。課程中總有報告展示的時候，我在一門課裡以「癲癇的共病症與併發症」作為我的報告展示。在查詢資料與閱讀文獻的過程，真的是收穫良多，除了自己，也讓老師同學們更加認識癲癇。在大學三年級時，我已修滿畢業規定之學分，且達成所有畢業條件之要求，以全系第一名的成績，順利提前畢業。

而在每次回診時，看見進進出出穿著白袍的醫護人員，心中深深地被吸引，期許有朝一日自己也能穿著白袍在醫院工作。而現在，我達成大學時的心願，每天穿著白袍穿梭在醫院裡，儘管我只是菜鳥研究助理，卻是在最熟悉最溫暖的神經內科，真的覺得很開心！在門診遇到初被診斷有癲癇的患者及其家屬，我也會上前關心與衛教，告訴他們自己其實也有癲癇，只要規律回診服藥，也能跟一般人一樣。家屬在聽到我的分享後，也都安心許多。

致謝與展望

從癲癇發病到現在，如果只有我一個人，再怎麼努力，也不會擁有現在穩定的生活。首先，我要感謝的是我第一次發作時，在課堂上做出最恰當急救處置的林晉利老師。因為有適當的處置與教育，讓我沒有受到身體上的傷害，也讓同學認識而非害怕癲癇！再來是同學 A-杜禮澄同學，以及同學 B-王彥筑同學。謝謝你們熱心的幫助與提供訊息，讓我能獲得適當的

治療!謝謝台灣癲癇之友協會的成員，讓我有機會參與活動，也因為有你們，我才能成為癲癇大使，向社會大眾分享經驗；成為楷模，使我有機會與國際交流，讓世界看見台灣以及協會為癲癇的努力!雖然我與癲癇相遇才3年多，但我想感謝這些日子，在大大小小不同事物上給予我協助的朋友及長庚的同仁們!接著，我想謝謝我的醫師-江星逸醫師，認真對待患者的情況，除了關心癲癇是否發作外，也關心我的情緒，建立良好的醫病關係，做我最強大的後盾!

在癲癇的路上，社會大眾對於癲癇的認識，減少誤解與歧視仍是我們努力的目標。不過在最近癲癇與交通上的社會議題，一方面當然呼籲癲癇患者適時就醫;另一方面，也希望政府除了禁止控制不穩定的患者駕駛外，是否也能為癲癇患者提供交通上的協助?最後，我想以董卿老師的一句話鼓勵每一位朋友們。「勇氣是讓你能夠走出家門，也希望您每一次都能平安回來。」



編者小語：

品萱大朋友：

您在文章裡面闡述了您過往的癲癇經驗，以及在擁有癲癇之後求學上的努力過程，許多都值得癲癇朋友們參考。

其中特別重要的事，您的父母認為服用西藥會傷腎，認為若平常沒發作就不需要一直服用抗癲癇藥物。這是非常錯誤的觀念，一定要避免!

癲癇藥物一定要盡量準時服用，若需增減，也必須由癲癇專科醫生為之。許多癲癇的發作，就是因為沒有規則服藥所致，特別是突然停藥，導致血中抗癲癇藥物濃度急促降低，可能會導致癲癇反覆發作，甚至發生持續狀態，造成生命危險。

文章的最後，您提到政府禁止控制不佳的癲癇朋友們駕駛，因此希望政府能為他們提供交通上的協助。不知道您有什麼看法?這是一個好的議題，我們非常期待您能夠提出建議。

癲癇朋友 | 成人組 第二名

綻放的勇氣

黃芝嫻

疾病對於人類來說往往會與恐懼、悲傷、痛苦等負面情緒劃上等號。露易絲海(Louise Hay)在《治癒你的身體》(Heal Your Body)一書中，提到癲癇症患者的思想型態癥結主要為排斥生活、感覺被迫害、以暴力面對自己，並同時提出治療的正確意識：我愛我自己，愛生活的全部。生命是永恆的喜悅。並且說明，某些特有的思想如：批判、憤怒、排斥，是致病最大的原因，此次，我將以癲癇為主題鼓勵每一位癲癇病友們，將這份特殊化為前進的動力，重拾一次綻放自我的勇氣。

定期追蹤以及按時服藥不論在任何慢性疾病中都是基本的課題，除了維持良好的生活作息外，也可以適當的加入一些運動及攝取適量的飲食維持身體的營養和機能。患有癲癇，除了家人需要知道外，在每一個人生過程中也都需要告知重要的人，才得以讓周遭的人冷靜給予協助，例如：求學時期告知導師、社會化後告訴身邊較友好的朋友等，其實接受醫師專業治療得以穩定控制的癲癇患者和一般人沒有什麼不同，求學、社交、旅行、結婚、生子都沒有問題，比較需要注意的是，唯有你自己先了解自己，你才有能力去向他人說明自己的情況，在此，想呼籲大家，千萬不要和我過去一樣，因為覺得丟臉就隱瞞事實，反而在發作時讓同學嚇的驚慌失措！

古人說過『人性本善』所以在這個世界上有許多團體、機構都在為癲癇患者發聲，例如：

- 1.國際抗癲癇聯盟通訊在1992年9月的通訊中指出，對患有癲癇症的人核發駕許可須參考以下3點重要資料：服藥中持續一年沒有發作，如仍在規律服藥中則可以領取駕照。若停止服藥達3年仍沒有發作，則可以領取駕照。因此台灣交通部於2020年宣布癲癇患者達2年以上無任何類型癲癇發作，並取得醫師診斷證明書，就可考領機車及普通小型車駕駛執照，此後每2年須定期提供醫師診斷書更換駕照，若癲癇發作則需繳回駕照。
- 2.台灣癲癇醫學會長年舉辦人間有情徵文比賽，透過癲癇患者以及非癲癇患者在投稿文章中的經驗分享，讓更多人瞭解癲癇這個疾病。
- 3.社團法人台灣癲癇之友協會、台灣兒童伊比力斯協會、各地區癲癇之友協會不定期舉辦癲癇病人在生活中可能會遇到困難之相關課程講座，以及提供許多有關癲癇的衛教資訊，或是為家境清寒的癲癇之友爭取補助金等。

在此除了感謝社會上的各個團體機構的善心，也感謝台灣美麗的風景們，因我也曾在發作時受到身邊的路人協助，這樣的經驗讓我更加能夠懷著感恩的心將這份感謝之意運用於護理工作回饋於社會。

自國中起被診斷為癲癇患者後我便受到了許多「特殊待遇」也經歷許多「特殊關卡」，例如：上課到一半突然發作，獲得了到保健室休息一堂課的福利，或是因為癲癇患者長大後希望幫自己買一份保障卻因患有慢性疾病被加收費用或直接拒絕等，好像即便你不想讓自己特殊化，但這社會也會不得不把你特殊化的對待。劉潤在《底層邏輯》書中提到：「人人都應該是自己的 CEO」，我們的人生如何發展完全取決於我們如何包裝自己，在確保穩定用藥控制的情況下，除了具有潛在危險因子可能會危害到他人生命安全的職業以外，即便是病人也可以成為一位閃耀動人的藝術家或天賦異稟的發明家或甚至是一位能夠將心比心的醫護人員。回顧歷史上許多名人，他們都有癲癇的疾病，但都沒有影響他們的成就，例如：宗教家—釋迦牟尼，哲學家—蘇格拉底，政治、軍事家—亞歷山大大帝、凱撒大帝、拿破崙，發明家—牛頓，小說家—艾倫坡、杜斯妥耶夫斯基，化學家—諾貝爾，大畫家—梵谷，等等。

俗話說「天下無難事，只怕有心人」，高中畢業後中斷了近六年的時間再度重回校園拿起書本學習，憑著毅力與努力堅持至今我已經是一位即將迎接國家考試的護理系學生，在實習期間也因為自己有癲癇的疾病史，讓我能夠感同身受病人生病時的無望感，因此我也會時常鼓勵病人要樂觀看待因為生病所帶來的不方便。我自認為自己是一個想像力豐富的人，但曾經我也想過，難道我真的會因為疾病就要這樣平凡的渡過餘生嗎？答案是：不！在家人與朋友的鼓勵下我寄出大學報名表踏出第一步後才發現其實沒有那麼困難，我從一位病人變成一位可以照顧好自己也可以照顧好別人的人，也從一個畏畏縮縮只想躲在最角落的女孩變成一位在路上看見有人受傷有勇氣和能力上前協助簡單包紮的救護人員。以上簡單的自傳想分享的不僅僅是樂觀上進這件事，也想推廣大家如果有餘力，請好好認識自己，閱讀書籍、運動健身、學習自己喜歡的事物，努力沒有年齡限制，活著的每一天都不要浪費，如萬特特在《這世界很煩，但你要很可愛》書中提到「豐富自己比取悅別人更重要。」我改寫了自己過去被疾病所侷限的夢想，並且持續的努力創造、實踐更多更大的夢想，至今我仍認為，世上沒有十全十美的人，或許我們不能戰勝疾病，但我們必須戰勝內心的退縮與畏懼，每個努力人都值得成為一朵閃耀動人的鮮花。



編者小語：

芝嫻大朋友：

您文章裡面提到了一個非常重要的觀點，我們也非常同意。就是癲癇朋友，除了家人需要知道他的病情外，最好在他每一個人生的過程中，也都告知身旁重要的人，才可以讓這些人在發作的時候給予適當的協助。

有許多的癲癇朋友因為很在意自己的隱私，不想讓其他人得知自己罹患癲癇。因此在學校裡面沒有告訴老師和同學，導致發作的時候大家都措手不及，不知道應該怎麼處理，反而造成錯誤或延誤處置，甚至引發無謂的糾紛。也有癲癇朋友在求職的時候，害怕因有癲癇而不被錄取，所以不敢對面試官說實話，導致發作時驚嚇到了同事和老闆，反而因此被離職。

其實，在學校裡面，老師和同學是最能夠協助癲癇朋友的了。所以入學之後，建議家長務必要讓老師知道小朋友有癲癇，再由老師藉由適當的時機告訴班上的同學，也必須要在學校的保健室中建立完整的病歷資料，讓學校的校護阿姨能夠在日常生活中予以適當的關注，並且知道萬一在發作的時候應該如何處置，包括是否必須送醫或者如何聯絡家長等等。

癲癇朋友 | 成人組 第三名

勇敢面對癲癇，展現不屈的生命力

劉文薺

民間常有一種說法，認為人投胎前會自己規劃人生的劇本，決定自己要經歷哪些挑戰和遇見哪些人。當命運的齒輪轉動，無論你怎樣逃避，那些注定的緣分也終會如約而至。

如果有人問我說：「如果沒有患上癲癇，妳的人生會是什麼樣子？」

「即便不幸患有癲癇，妳的生命會如何展開？」

我的答案是：「即使老天給了我這個難題，我依然勇敢去面對，並決心站出來，幫助更多的癲癇朋友們！」

我是一個熱愛閱讀的人。五年前，我剛被診斷出「癲癇」，內心陷入低潮時，我時常會靜下心來閱讀各種心理勵志的書籍和文章，其中是一位有名的偉大心理學家——自我啟發之父「阿德勒」，他的暢銷書《被討厭的勇氣》對我影響深遠。當時我經常聽到或感受到，當身邊的人知道我有「癲癇」後，會對我抱有異樣的眼光，甚至排擠和霸凌。面對這樣的境況，我無法不感到自卑與無助。但在閱讀的過程中，我發現這本書不僅僅是關於如何面對他人的評價，更是關於如何坦然面對自己。阿德勒告訴我們，真正的勇氣並非迎合別人，而是勇於做自己，即使被討厭，也要堅定地活出自己的價值！

他的另一部作品《自卑與超越》，內容有一頁講述到：

“人類的偉大進程都是循環著這一路線前進的——從下到上、從失敗到成功、從缺陷到完滿。”

“我們也必須承認，身體上的缺陷會帶來諸多不便，這是我們無法改變的。”

這兩段話深深震撼了我，也時常會聽到：

「癲癇」確實對我們的生活造成了各方面的困難，但是只要勇於去“了解它”、“面對它”、“處理它”，按照醫囑規律服藥，如此一來就可以讓腦細胞活動趨於穩定，大部份的病友們都能得到“良好的控制”。在控制良好的情況下，我們依然能過著像普通人一樣的生活甚至更加精彩！

在「癲癇」的名人榜上包括了：

《哲學家》— 蘇格拉底。

《軍事家》— 亞歷山大大帝、凱撒大帝、拿破崙。

《發明家》— 牛頓。

《小說家》— 艾倫坡、杜斯妥耶夫斯基。

《化學家》— 諾貝爾。

《大畫家》— 梵谷。

他們也都患有「癲癇」這個疾病，同時也證明了「癲癇」並不會限制人的成就和表現。

“唯有自己能決定用什麼樣的心態來對抗「癲癇」，是要怨天尤人的活著，還是懷著感恩的心，充實的度過餘生。”

『我與癲癇的5年回憶』

今年2024是我與「癲癇」相識的五週年，在我確診「癲癇」的第二年，有一位認識的病友曾問我3個癲癇病友們都會遭遇的難題，當下我思考了幾分鐘，心中突然想起了過往無數次在公眾場合癲癇發作的經歷……。

Q1.妳為什麼敢獨自出門？

在我還不知道自己身體藏著「癲癇」這個隱疾之前，從小到大已經不曉得在公眾場合發作過多少次了，其中最驚險的一次，是我在用吹風機吹頭髮時，正吹著吹著，突然就失去意識沒有知覺，完全不記得後來發生了什麼事。當我恢復意識後，旁邊的目擊者問我：「妳知道剛剛發生了什麼事嗎？」我茫然地回答說：「不知道...」她接著說：「妳剛才吹頭髮的時候突然失控，差點用吹風機燙傷自己，這很危險的！」或許正是因為有過這樣的經歷，讓我逐漸習慣了這種狀況。也不再認為別人會因此用異樣的眼光看待我，反而是被旁觀者目擊到了我發作當下的異常行為才救了我一命，我更是該感謝他/她們呢～～

「因為在癲癇的診斷上目擊者很重要，也是就醫時能夠快速幫助醫師判斷的重要依據！！」

我甚至還笑稱自己是一隻“關不住的籠中鳥”，渴求自由自在的飛翔。這點也可說是我跟大多數病友們最“與眾不同”的地方吧！在得知自己患

有「癲癇」後，我選擇積極的踏出門外，哪怕只是去住家附近的公園散步、運動、調適心情也好，我不願整天把自己“關在家裡”，因為“關在家裡”沒事做腦子就會開始不停的“胡思亂想”，影響情緒，反而導致發作。相反的，很多病友們都是得知自己患有「癲癇」後，就把自己“關進象牙塔裡”不敢出門，害怕在外發作會被大眾用異樣的眼光看待，時常怨天尤人，裹足不前，漸漸的就會合併有《憂鬱》的症狀和念頭出現。

Q2. 為什麼敢獨自來參加與癲癇相關的活動？

參加癲癇活動可以認識許多病友、癲癇大使和醫師們，來增廣癲癇知識與交流，也是讓自己跨出第一步的機會何不勇於嘗試呢？

又，各個協會和醫院的病友會這麼積極的舉辦多項有趣的活動，目的不就是希望病友們可以勇敢走出戶外接觸人群嗎？

因為當你願意走出陰暗角落時，你會發現，大家其實並不會歧視你，甚至還有許多各縣市的癲癇協會團體在背後默默支持著我們。

Q3. 妳都不怕會被貼標籤嗎？

患有「癲癇」又不是我們願意的為什麼要感到可恥？

為什麼要這麼在意別人的眼光，害怕自己被貼上「癲癇」的標籤呢？

當你越在意別人的眼光，「癲癇」這個標籤便越會成為我們的枷鎖。

『接受癲癇，積極治療』

「癲癇」，也只不過是一種慢性疾病，它需要病友與自己的主治醫師共同努力，並且“信任”您的主治醫師，他/她們的出發點都是為病友好的。

要理想的控制癲癇發作就是要先“接受自己有癲癇的這件事實”，按照醫囑有規律的服用足夠之抗癲癇藥物的藥量，“不迷信偏方”，每次回診時，需詳細且誠實的跟主治醫師說明有無發作、頻率和發作的症狀，及服藥後產生的副作用。

（註：上述這段內容轉載自我的主治醫師，於2023年台灣癲癇之友協會舉辦的《線上認識癲癇》演講活動內容的一小部分，主題為「癲癇的藥物治療及抗癲癇藥的副作用」已經過醫師的許可，並結合了我個人的經歷與心得。）

在聆聽這場演講時，我的腦海中不禁浮現出最剛開始要服藥治療的那段歷程。從一開始的抗拒，到與醫師爭論「我不想吃這顆 xx 藥」和「為什麼要一直不斷加藥」…諸如此類的問題，這一切都歷歷在目。然而，儘管對藥物感到抗拒，我對發作的紀錄卻是相當的誠實以告！

還記得，最剛開始醫師還沒給我醫學會印製的癲癇日誌之前，我只能拿出一張白紙，逐字記錄每次發作的症狀和頻率。每次發作後，我就寫下一次，彷彿像是犯了錯誤被老師罰寫般，短短一個月內總共手寫記錄了 23 次「單純局部發作」（預兆 Aura）這六個字。那種感覺，就像是在不斷面對自己身體的缺陷，無處逃避。

直到下次回診時，醫師看了我那張白紙黑字的紀錄，才請護理師拿了一本癲癇日誌給我，並耐心地教我如何在日誌上規律地記錄發作情況。這個過程讓我從最初的被動抗拒，逐漸轉變為主動接受和了解自己的病情。也意識到了，唯有坦誠面對每一次發作，並詳細記錄，才能讓醫師更精確地調整藥物，獲得良好的控制。

在此，我也特別感謝我的主治醫師林醫師的耐心指導與關懷，並且時常為我加油打氣，讓我在這條路上不孤單，也讓我的「癲癇」得以迅速獲得良好的控制，發作次數大幅減少，甚至已經不再發作。

如今，醫學技術日新月異，有許多的新型抗癲癇藥物和癲癇手術的進展，能夠提供癲癇患者有更多的治療選擇！

藥物方面的進展包括了：

台灣在 2024 年通過健保核准了大麻二酚（CBD）管制藥物，造福了頑固性的小兒卓飛症候群（DS）和結節硬化症（TSC）而引起頑固癲癇的病人。

手術方面的進展包括了：

1. 迷走神經刺激術在 2020 年納入健保給付。
2. 林口長庚和臺北榮總在近年來也引進了 ROSA 機械手臂手術輔助系統，能更精準且快速的找到癲癇病兆位置，不僅縮短了手術的時間，術後傷口也較小，更降低了手術的風險。
3. 臺北榮總的尤醫師也在 2022 年發表了最新型的聚焦式超音波，無需開腦手術治療，雖然還在臨床試驗階段，但相信未來能夠造福更多的癲癇病人。

與其它慢性疾病相比，我們可幸福多了！因為有一群專業的癲癇專科醫師持續在背後支持著我們，他/她們不僅僅是在醫療方面提供我們更先進、更完善的照護，進幾年也為我們爭取到了“控制良好”的癲癇病友，只要維持2年沒有發作後，取得主治醫師開立證明就得以考取汽/機車駕照，大幅提升了癲癇病友們的生活品質。

『機會，是留給準備好的人』

這五年來，「癲癇」讓我經歷了許多難以言喻的酸甜苦辣，但同時也看見自己逐漸變得更勇敢、更堅強，開始敢於展現真正的自我。原本計劃今年大學畢業的我，由於轉換了專業方向，從大二開始重新學習，並且還需補修一些大一的課程，因此不得不延畢一年。看著家中的姐姐和弟弟都已經開始打工賺錢，我也計畫從今年暑假要開始嘗試找份工作。然而，心裡早已做好準備，認為自己會因為「癲癇」這個因素，在求職過程中必定會面臨不少挑戰，甚至被拒之門外。沒想到，命運卻給了我意外的驚喜。

在我還沒正式找到工作之前，台灣癲癇之友協會的秘書突然聯繫我，告訴我說他們的助理即將要離職，並詢問我是否有興趣到協會打工？秘書提到，來協會工作不僅能夠讓我累積工作經驗，還可以在延畢期間賺取一些生活費。被詢問的當下讓我感到相當的驚訝，想到自己能夠投入協會的工作，與更多癲癇病友一同努力，這對我來說不僅是一份工作，更是一種使命的延續。這讓我有機會為我深切關心的群體貢獻心力，並且在這個過程中不斷成長與提升自己。

幾天後，我以前五專時期的導師，是一名藥師，也是幫助我發現「癲癇」的生命貴人。她突然傳了訊息來問候我的近況，並詢問我目前有在工作嗎？他們家開設的診所和藥局正在招聘全職藥師助理，問我對這份工作是否有興趣？還說她能夠從頭教我！可惜的是我還沒完成我的大學學業，只能婉拒。不過，我後來主動提議，如果老師願意，我可以先兼職，畢業後再轉為全職嗎？我們討論了一會後，老師便問：「如果暑期的週六有機會兼職，你會想來嗎？」我當下毫不猶豫地答應她，也順利接下了這第二份工作！

這個暑假，讓我過的相當充實且快樂。我不僅全心投入了協會的工作，還挑戰了週末在藥局兼職打第二份工，並得到了老師給予的肯定。老師說：「你總共只來工作了五次，卻能快速適應環境，做事精準、學習力強，是個優秀的孩子！」這樣的鼓勵給了我極大的信心，讓我對這份工作充滿了熱情。最讓我不捨的是，當我在工作上得心應手時，卻不得不因為開學而

離職。在最後一天上班時，老師也表達了她的不捨，並向我說隨時歡迎妳回來，讓我感到十分感激。

這一切都讓我倍感幸運，也更加珍惜這些來之不易的工作機會。「癲癇」或許是我們生命的一部分，雖然會帶來許多挑戰，但這並不代表我們的人生因此黯淡。只要保持正向心態，勇於突破難關，我們一定都能活出屬於自己的燦爛人生。

願，我的經歷能夠鼓舞更多的病友們勇敢向前行，迎接未來的每一個可能！



編者小語：

文薺大朋友：

在您的文章裡面，提到了許多的重點，讓我們心有戚戚焉。

首先，您提到了閱讀。您經由閱讀許多心理勵志的書籍和文章，獲得了鼓勵，知道如何坦然面對自己，勇於做自己，堅定的活出自己的價值。我們也發現許多的癲癇朋友並不太熱衷於閱讀，其實這也是目前這個社會的通病，大家都習慣看手機，寧可看網紅張貼的短文，再也不閱讀具有豐富內涵之實體報章雜誌和書籍。殊不知在內容上，兩者具有極大的差距，也因此錯失許多可以拓展知識、開展視野以及鼓舞心靈的機會。

其次，您也說到，在癲癇的診斷上目擊者很重要，在就醫時能夠快速幫助醫師做出正確的判斷。是的，癲癇的診斷，主要是依賴臨床的表現，因為在許多癲癇朋友在腦波檢查上常無法查到任何的不正常。在現代的社會裡，幾乎人手一機，隨時手機都拿在手上，所以我們建議，當您目擊癲癇朋友在發作的時候，如果方便，就打開您的手機將發作的情況錄影下來，不論長短，甚至只有幾秒鐘也好，有經驗的癲癇專科醫生立馬可以做出正確的判斷，這對於癲癇的治療有極大的幫助。癲癇朋友們也可以告訴自己辦公室的同事或者自己的好朋友，當發作的時候，盡量幫自己錄影下來。善用手机，讓科技成為協助自己的好幫手。

癲癇朋友 | 成人組 第三名

破解誤解，擁抱理解：與癲癇同行

李昕

在這個繁忙的社會中，每個人都承載著屬於自己的故事。有些故事光芒萬丈，有些則被誤解的陰影遮蔽。癲癇，便是如此一個被誤解的存在。對於許多人來說，癲癇似乎是一種遙遠又神祕的疾病，伴隨著抽搐發作的畫面和突如其來的無助。但當我們靜下心來走近它，才會發現，癲癇並不是我們以為的那般恐怖，它是腦中短暫的閃電，偶爾在患者的生命裡閃爍。這閃電雖然短暫卻常被放大，帶來無形的重擔。然而，這閃電的背後，仍有一顆顆閃耀著希望的心靈。他們的夢想、熱愛和奮鬥，和我們並無二致，甚至更加熠熠生輝。

然而偏見，總是像藤蔓一般滋生，纏繞著癲癇患者的生活。有人擔憂「癲癇會傳染嗎？」，有人質疑「他們能正常學習或工作嗎？」，甚至有人刻板地認為癲癇是無法被治癒的命運。這些無根基的迷思不僅成為患者成長道路上的荊棘，也成為了他們融入社會的無形枷鎖。某位癲癇患者曾說：「疾病的發作不常見，但偏見每天都在。」這樣的聲音，讓人心痛卻又發人深省。我們害怕的是未知，但未知並非不可破解的迷霧，只要我們願意了解，願意走近，那些被恐懼和誤解覆蓋的地方，就會透出光來。偏見，總是如無形的藤蔓，悄然滋生於社會的角落，緊緊纏繞在癲癇患者的生命之樹上。有人疑慮：「癲癇會傳染嗎？」有人質疑：「他們真的能正常學習或工作嗎？」甚至還有人抱持刻板印象，認為癲癇是無法擺脫的宿命。然而，這些無根的迷思，如同一道又一道無形的荊棘，不僅深深刺傷了患者的心，也阻擋了他們融入社會的步伐，成為難以掙脫的枷鎖。我有一位罹患癲癇多年的病友曾語重心長地說：「疾病的發作偶爾降臨，但偏見卻每天如影隨形。」這句話彷彿一記重錘，敲擊人心深處的愧疚與無知。偏見的滋生並非來自惡意，而是源於對未知的恐懼。未知如同一片濃霧，籠罩在人們與癲癇之間，使得關懷與理解難以穿透。然而，霧氣並非不可散去，只要我們帶著真誠與好奇，勇敢走近，用知識點亮無明，那些被恐懼籠罩的地方便會漸漸透出光來。每一份願意接近的心意，都是割斷偏見藤蔓的一把利刃；每一次伸出的手，都能牽引患者走出孤立的迷障。唯有我們放下隔閡，選擇理解，方能為癲癇患者的生命之樹澆灌以愛與希望，讓其挺拔而茁壯。

生活是一場漫長而多變的旅程，而對於癲癇患者來說，他們的旅程上

多了一層特別的挑戰。這挑戰本身並不可怕，可怕的是旁人的冷漠與拒絕。然而，知識是撥開迷霧的明燈，能夠幫助我們理解：癲癇並不會傳染，也無法定義一個人的價值與

能力。無數事例告訴我們，癲癇患者在教育、職場、藝術、運動等領域都能書寫輝煌的篇章。他們需要的，不過是平等的機會與真誠的接納。試想，當一位孩子在課堂上勇敢地分享自己的故事，當一位求職者坦然告知病史後迎來的不是異樣的眼光，而是理解與支援，這樣的瞬間將釋放多麼溫暖的力量！每個人都如同一顆星辰，而我們需要做的，是讓這片天空更加寬廣，讓每顆星都能自由閃耀。接納，不僅僅是理解癲癇的科學知識，更是一種用行動體現的支援。在校園裡，老師可以學會處理癲癇發作的根本應對措施，同學則可以透過教育活動，了解並接納癲癇病友，給予他們安心學習的環境，助其發揮潛力。在職場上，僱主可以提供彈性的工作安排，同事則可以以包容的態度支援癲癇病友融入團隊。這樣的職場氛圍，能讓病友更加自信，展現自身的才華與能力。而在日常生活中，鄰居與朋友的理解也尤為重要——當發作時有人願意伸出援手，平日裡有人能聊聊彼此的生活，那些平凡的溫暖便是對他們最大的療癒。每一份支援與關懷，都是癲癇病友生命中的一道光，為他們驅散冷漠的陰影，也點亮更多的希望。同時，這些善意的行動也讓社會變得更加溫情脈脈。每一次真誠的交流，都是心靈間最深的橋樑，讓病友不再孤單，真切地感受到：這世界有許多人，正在他們身旁，與他們同行。

真正的包容，不是勉強施予的同情，而是一種自然而然的關懷，是發自內心的尊重與平等。我們可以從身邊開始改變：在校園裡，以更開放的心態了解與支援癲癇同學；在職場中，創造更彈性與友善的環境；在社會裡，用知識打破迷思，用行動傳遞愛與理解。我們每一個人都是社會的一部分，每一個友善的舉動，都是構築共融未來的一磚一瓦。當癲癇不再是一個需要隱藏的祕密，而是大家都能坦然面對的一部分，那一天，癲癇患者將不再被標籤，他們的故事也將如夏日的星空般，明亮而自由。癲癇，從來不是一場戰爭，它是一種生活方式的調適，更是一種面對偏見的勇氣。當我們選擇放下恐懼與無知，用理解代替誤解，用擁抱取代排斥，我們便能看見，那些在閃電之後依然微笑的臉龐，有多麼美麗。願我們攜手努力，讓每一顆心都能自由跳動，讓每一個人都能在人生的舞台上書寫自己的精彩篇章。



編者小語：

李昕大朋友：

您的文章裡提到有人擔憂癲癇會傳染，也有人質疑他們是否能夠正常的學習或工作嗎。癲癇當然不會傳染，但是否能夠正常的學習或工作，答案則是因人而異的。

許多的癲癇朋友，在工作表現或學業表現上，極為出類拔萃，在編者的經驗中，就有癲癇朋友是北京大學的博士，是清華大學的博士，是台灣大學的博士，研究所畢業的癲癇朋友們更是多如過江之鯽。工作上，許多都是高階電腦工程師，也有老師、律師、法官、教授、會計師和醫生。更不乏許多公司行號的大老闆和主管。他們的表現都極為亮眼，遠勝許多社會上的一般民眾。

當然也有癲癇朋友因為大腦受到的嚴重傷害，例如缺氧、腦炎、腫瘤等等，導致無法正常的學習和工作，這些比較不幸的癲癇朋友們，正是需要社會大眾伸出援手給予協助的對象。

這個社會上對於癲癇不正確的看法與觀念，需要我們大家一起努力將之消弭於無形，不再讓它們困擾癲癇朋友們。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

好好擁抱癲癇，彈出美妙琴癩

林淑婷

在早期的臺灣；人們對於「癲癇」這個疾病，只停留在「羊癲瘋」這個字詞上面，存在著鄙視與不被認同感，卻往往被人民忽略了癲癇的病患也想要好好正常生活，在這個社會上好好的立足，不能因為患有這個疾病，就凍結了與社會連結的各方資源。

隨著現今「癲癇衛教」的意識抬頭！從醫院走入社區當中，再走入病友與照顧者們的心中，相信每個病患；都想擁有自己於社會上的生命價值，也想靠著自己的雙手來自食其力，不太想長期仰賴外界的幫忙，且自己可好好在臺灣這塊土地上，來經歷撒種與壓苗助長，並好好地來成長著，成長為一棵茁壯且可遮風避雨的大樹！

在 2023 年社會工作學系；第一階段個人實習當中，在場域裡遇到許多年幼的孩子們，與成年族群，因為先天性的疾病，或是車禍後產生癲癇的後遺症，我仔細觀察到，在心理層面的問題目前有：自尊心降低與自信心不足和被鄙視感，讓大家一直遲遲無法踏出家門外。

青青草地，悠閒（癩）著地，
茫茫人海，暈來轉去，
冷冷知覺，無法呼吸，
漸漸模糊，與世隔離，

彷彿站在一個罩著黑框的窗戶當中，就算門窗已經被打開，卻只能癡癡站著，望著窗外的太陽光芒，沒自信且無任何期待感地看著街景與人群。

在晚上；惆悵望著夜幕的月亮與星光時，仍有無能為力感，充斥在自己的內心深處當中。

癲癇的患者們；在心靈上真的需要被支持與重視，因為沒有人想生病，在社會當中也不想要變成孤立無援與被排擠的群體。

雖然發病撞傷的身體會疼痛，甚至是留下疤痕，但是心理上的問題是最不容易被發現的，在模糊視線中，努力恢復意識時，真的會痛到流出眼淚來。

在自我反思之下的我，

勇敢著；
且認真望著天空，
自己為什麼又發病了？
並開始檢視自己，
是不是睡眠不足？
是不是不小心感冒了？
是不是忙到太晚吃飯了？
是不是生活工作壓力太大了？

此刻的我；會跟自己的身體說一聲：「對不起！」，是我自己忽略了身體所負荷的量能，來讓癲癇發病，會提醒自己，不要太累了！

適時透過輕快的音樂節奏，來放鬆緊繃的腦神經，讓我的腦部神經系統好好休息，且多珍重保護自己的健康與安全。

我是一個癲癇的身障者，我冷靜下來；好好的擁抱「癲癇」，斷開一切在黑暗中無法呼吸的枷鎖，關懷從自己的身心靈做起，不再是被滿滿的恐懼所充斥著。

藉著在學校社會工作學系；老師在課堂上所教授的「空椅法」，來幫助彰化海線地區的脆弱家庭，兩個面對父母離異家庭的孩童們，當他們小小的臉龐上掛著兩行淚水時，並且好好來協助引導，讓他們說出內心深處傷痛的意念與話語。

孩子們自幼兒階段起，父母沒有陪伴在身邊的孤獨感，渴慕被溫暖幸福的家庭氛圍來擁抱，與在學校被霸凌時，所承擔著被羞辱的眼光。

在了解後；馬上通知他們隔代教養的長輩們，請學校輔導與社福基金會進來介入，給予他們身心理修復最恰當的資源。

我在與他們會談結束後；給這兩名孩子大大的鼓勵與加油！孩子們；不要放棄自己有意義生存的權利。

深深思索後；在我的自助助人觸動按鈕被轉開時，我如同生存在濟州島的「海女」一般，在四週環海的島嶼上，靠海（信心與勇氣）維生，且透過潛入深海當中，來捕獲海膽魚貝類。

能求一生到老；不因環境險惡與海水冰冷，而向劣勢的生活環境低頭，她們仍可以撐起家計，好好將子女撫養長大成人。

於2024年6月15日畢業；順利拿到「社會工作學系」的畢業證書，海女們的精神；是我所學習的動力之一，我不因自己是身障者，就害怕跨越出去，我更努力不停地去學習探究新知識，因為我懂得癲癇患者與照顧者們所欠缺的社會資源在哪裡？

要怎麼藉著社會工作專業知識與資源連結；並有效率的來協助大眾，且齊心合力，團結一心，不再向自己的疾病困難低頭！

人間有情，
關懷無礙，
殘而不廢，
以愛傳愛！
人生的照明燈，
愛心的傳動馬達，
永遠與大家同在！
暖流；
透過浪潮波湧，
覆蓋在波光粼粼的海面上，
來傳遞這永恆不變的關愛，
關懷觸角不斷地延伸分享出去，
在你我之間流動，
因為；
愛一直都在！
好好的來擁抱癲癇，
彈（談）出人生最美好精采的琴弦（癲）樂章。



編者小語：

淑婷大朋友：

近幾十年來，在台灣癲癇醫學會及台灣兒童伊比力斯協會等團體的努力之下，不斷地舉辦各式各樣的演講和活動，讓台灣的護理師、校護，學校行政人員、老師和社會大眾逐漸了解到什麼叫做癲癇以及癲癇的發作時

候的緊急處置。此外，也努力地替癲癇朋友們爭取到了兩年不發作就可以擁有駕駛一般汽車和非重型機車的權利。

可是，有一點較困難做到的，就是去接觸癲癇朋友的心靈。在台灣，醫生在門診的負擔極重，每一位患者所能分配的時間極少，因此通常無法深入地了解癲癇朋友內心深處的想法。這就有待癲癇朋友的家長、同學、同事、朋友、社工、護理師、心理治療師及精神科醫師們一起努力了。所以我們非常高興，您已經取得了社會工作學系的畢業證書，特別歡迎您加入我們的行列，由您來協助其他的癲癇朋友，一定更能夠體會他們的感覺，給予他們最適當的協助。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

勇敢面對挑戰，書寫無悔人生

李旭豐

在我的人生旅途中，三年級那場車禍改變了我的生活。車禍帶來的不僅僅是身體的傷痛，更讓我面臨創傷後癲癇的困擾。那段時間，我經歷了無數次的發作，害怕、無助以及社會的異樣眼光如同巨大的陰影籠罩著我。但即使面對這樣的困難，我從未想過放棄，而是選擇直面挑戰，用堅韌與努力書寫屬於我的人生篇章。

小學的生活本應該是天真無憂的，但我的童年卻被病痛所伴隨。每一次發作都讓我感到害怕，也讓家人無比擔憂。然而，父母和老師的鼓勵給了我力量。他們總是告訴我，身體的疾病不會定義一個人，真正能決定人生方向的是內心的強大。於是，我學會了適應。每天按時服藥，規律作息，學習如何與疾病和平共處。雖然我的學習過程比其他人艱難，但我始終保持對學習的熱情，堅信只要努力就一定能縮小與他人的差距。

升上高中後，我開始更深入地思考自己的未來。雖然癲癇的陰影依舊存在，但我知道，這並不能成為我停滯不前的理由。我參加了全國技藝競賽，挑戰自我，磨練技術，並且在過程中獲得了許多寶貴的經驗和友誼。這場競賽不僅讓我看見自己的潛力，也教會我如何在壓力下保持冷靜，迎接每一次挑戰。除了競賽，我也積極考取證照。在高中階段，我考取了多張乙級及丙級的證照，這不僅是對我技能的肯定，更讓我在學習與實作之間找到平衡。儘管準備過程中充滿困難，但每一次考試通過時，我都感到無比的成就與滿足，這也成為我前進的動力。

現在，我已經是大二的學生了，在大學期間，我並沒有讓自己局限於書本知識，而是積極參與校內外的活動，讓自己的大學生涯更加充實。這個學期，我擔任了班代，負責班級內外的大小事務。從初次組織會議，到協調同學意見，再到處理突發狀況，每一個過程都讓我學到更多的溝通技巧與領導能力。此外，我還是社團的社長，帶領成員策劃並舉辦各種活動。在這個過程中，我學會了如何帶領團隊，如何用有限的資源創造出有意義的活動。每一次舉辦活動，都讓我對自己更加有信心，也感謝那些陪伴我一起努力的夥伴。除了課業與活動，我也積極參與創新領域的挑戰。在大學期間，無論面對多大的困難，只要不放棄，就一定能看到成果。

回首過去，從小學三年級那場車禍到今天，我的路途並不平坦。然而，

正是這些挑戰，讓我學會堅韌，懂得珍惜每一次機會，並用努力去迎接人生中的每一場考驗。我相信，每一個逆境都是通往成功的墊腳石，而每一次跌倒都能讓我走得更遠。未來，我希望能繼續提升自我，學習更多專業知識，並用自己的經歷去幫助更多的人。我也希望告訴所有與我一樣經歷過困難的人，只要相信自己，勇敢前行，就一定能夠創造屬於自己的精彩人生。這一路，我從未認輸，也從未停止過前進的腳步。而我的故事，還將繼續書寫下去。



編者小語：

旭豐大朋友：

相信您在人生道路上努力的過程，必定能夠鼓勵許多仍然深陷在猶豫不決與不確定當中的癲癇朋友們。

癲癇的發作，的確讓人害怕，尤其是曾經因為癲癇發作而受過傷的癲癇朋友們。曾經有一位醫師比擬，下樓梯對於一般人只是個稀鬆平常的事情，但對於癲癇朋友而言有時候卻是個可怕的關頭，因為他永遠都不知道在下樓梯當中會不會發作，會不會因此而跌落樓梯而導致傷害？因為在實際的生活裡，不少的癲癇朋友曾因此而造成了骨折或撕裂傷。所以每一次的發作，都會帶來害怕，更讓家人承受無比的擔心與焦慮。

許多癲癇小朋友的父母們說，任何一通打到家裡的電話，都會讓他們心驚膽跳，因為不知道是學校校護阿姨打來的，或者是救護人員打來的，或者是醫院急診室打來的？是不是他們的心愛的子女又因為發作而被送到了急診室？所以就算癲癇已經有許多年沒有發作，他們的擔憂仍然會持續的存在，也造成了許多的癲癇朋友不敢停藥，父母也不願意他們停藥。寧可繼續服用，當作維他命，也不願意再一次的惡夢重演。也幸好現今的許多抗癲癇藥物，幾乎沒有什麼副作用，長期服用甚至懷孕或哺乳時也不會有任何的影響。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

與癲癇同行：從低谷到希望的生命旅程

邱石君

一次意外，讓我進入了一個從未想過的世界——癲癇的世界。在許多人眼中，癲癇者可能是奇怪的、危險的，甚至令人避之唯恐不及。記憶中，小時候的我也是如此。那時，親眼目睹一位同學突然倒地，抽搐不止，場面驚心動魄，讓我至今難以忘懷。大人們冷靜地指導我們：「不要壓制他、不要塞硬物，讓他側臥保持呼吸順暢。」然而，當時的我只覺得這是一個離自己很遙遠的故事。

然而命運戲劇般地與我交織。十多年前，我被確診為癲癇，醫生告訴我需要長期服藥。當下的震驚與抗拒無以言喻，內心充滿了疑問：「為什麼是我？我從來沒有發作過，為什麼我的人生突然多了一場這樣的考驗？」

隨著病情逐漸發展，我的生活開始被頻繁的不適侵蝕。身體的發作讓我無法正常工作，醫院成了我最常去的地方，幾乎取代了廚房的角色。我一度相信這只是一個暫時的過渡期，病情會逐漸好轉，但日復一日，每況愈下的現實摧毀了我的信心。我陷入深深的消極與自暴自棄之中，覺得自己無能為力，看不到人生前方的路如何延續。甚至，我開始懷疑神的選召與救恩，感覺自己的信仰也隨著病情崩解。

然而，在我最軟弱無助的時候，主從未離棄我。祂一直在動工，差遣祂的中保來擔待我，扶持我重拾與神和好的關係。在這條窄路上祂與我同行，一點一滴地更新我的心靈。每一次的打擊都是真利益！我才明白並非懲罰，而是祂的恩典——祂所收去的東西，祂以自己來取代，讓我更加認識到自己的有限與祂的大能。生命氣息、健康，甚至我的苦難，無一不是祂所賜的恩典。我漸漸學會了順服，也在安息中仰望，坦然接受祂所量給我的環境，並在其中找到祂的慈愛與信實。

在這條崎嶇的路上，我並不孤單。我有摯愛的家人始終陪伴，尤其是我的阿公—列國先知洪以利亞。他一次次勉勵我：「只要還有一絲可能，就不要放棄。」告訴我：「不用擔心！他會一路陪著我。」他的行動與愛教會了我，無論前路多艱難，我永遠不需要獨自面對。這份捨命的陪伴成為我最大的力量，讓我逐漸從恐懼走向接納，從抗拒走向釋然，重新拾回對生命的信心。

癲癇的發作常被人簡化為短暫的抽搐或昏迷，但在這短短的幾分鐘，對患者來說卻是一場深不見底的掙扎，遠遠超過我們所能想像。有些人可能只是靜靜發呆，有些人則可能伴隨抽搐、大小便失禁，甚至癱倒在街頭。對於那些頻繁發作的患者，他們的每一天都在與未知的風險搏鬥，不僅要承受身體的折磨，更要面對社會的偏見與誤解。這些交織成一道高牆，隔絕了他們與世界的連結。

隨著時間流逝，我開始學會與癲癇共處。這是一場持續探索的旅程，我漸漸了解癲癇背後的科學：腦部神經的過度放電，或先天或後天，可能因遺傳、創傷、中風等因素引起。我也親身體會到，這個病症帶給患者的不只是身體的不適，還有心靈的煎熬-那種無法掌控發作時刻的無助，像一顆不定時炸彈，隨時可能摧毀他們的生活與尊嚴。

如今，回首這段旅程，我明白了癲癇不僅是一種疾病，更是一種成長的契機。它教會了我珍惜當下、學會了堅強，也學會了以同理心看待他人。生命從來不會完美，但每一個低谷都為下一次的高峰做準備。無論風雨如何猛烈，晴天總會到來。

癲癇教會我的，認識自己，與神更親。對於每一位癲癇患者，我想說：「你們不孤單，這條路上總有人與你們同行。」也希望社會能給予他們更多的理解與包容，讓我們攜手，為這個世界增添更多的溫暖與希望。



編者小語：

石君大朋友：

宗教最大的力量，就是帶給人們心中的平靜，撫慰受傷的心靈，和鼓舞繼續前行的勇氣。

能夠虔誠而且堅定地有所信仰，這是您的福氣。也希望您能夠把福音帶給周遭有需要的癲癇朋友們。因為，您所經歷的疑惑、震驚與抗拒，甚至消極，喪失信心，正是多數癲癇朋友們都經歷過的。不論是在過去、現在或者是未來，大家都需要跟您一樣有位精神支柱與心靈導師，宗教正是最好的選擇之一。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

生命中的意外與幸福

簡芳暄

癲癇，讓我受傷，卻也讓我更強大！

時間拉回到當初剛畢業的小菜鳥，在基本工資 22K 的年代，可以找到一份 28K 的工作，真的蠻為自己感到驕傲，抱著滿腔熱血進入軟體公司服務，起初跟所有人一樣是滿腔熱血的，加班、公司團康各種活動樣樣來，剛出社會嘛~高壓加班人生沒什麼不對。

但意外總是在意料之外，高壓的環境讓我產生身體抽搐的狀況，一開始當然不以為意，就是這樣不以為然的心態，持續著高壓工作，然後就大發作了。

第一次的大發作，真的很恐怖，前一秒還好好的玩著手機、與家人聊天，下一秒就突然昏倒，就像個斷電的機器人直接癱軟，消防隊來了，量了血壓心跳一切正常，大概過了 30 分鐘，我逐漸清醒，開始慢慢恢復一點意識，但對於發生的事完全沒有印象，完全依靠家人事後轉述，我才知道剛剛的我發生了什麼事。

後來到林口長庚檢查，經過 30 分鐘、3 小時、3 天的腦波檢查後，確定是癲癇，確診癲癇後的生活，就是穩定服藥，乖乖睡覺，但還是發作了，慶幸的是大發作時的場所都很安全，但大發作後那種「剛剛發生什麼事」的感覺還是讓我有點恐慌，擔心自己是不是又變得更嚴重，為了控制病況，甚至開始一天四顆藥的生活，不能熬夜、不能高壓工作、不能開車騎車、不能輪班，看似都一般人無異，但卻處處受限，人生突然變得黯淡。

主管特別關心的眼神讓我懷疑了，是不是我做的不夠好，為了不拖累大家，也為了我自身的健康，就這麼辭職了，因為癲癇的緣故，面試屢屢是謝謝再聯絡，一連串的挫折，磨平了我的自信，只敢找助理職不加班的 22K。

交友圈也少了，可以說是直接在朋友圈消失，只敢在社交軟體上看著別人的近況，可能是種烏龜心態，也有點自卑，但我就是會怕朋友的異樣眼光，那種眼光就像在告訴我"我不正常"。

幸好，我的家人給我滿滿的愛與勇氣，一路上陪我回診檢查、陪我運

動瑜珈，甚至全家一起去參加了馬拉松，雖然是基礎的5公里，但對我而言，意義不凡，當我完成人生中第一個5K的馬拉松時，我就知道我改變了，我已經踏出最重要的那一步，敢於面對自己的病情，不再隱藏和逃避，雖然我有癲癇，但我還是我，一個可愛的我！。

癲癇像是不能說的秘密，但現在的我終於敢主動和朋友提及自己的狀況，分享自己的經歷和感受，跨出第一步後真的輕鬆很多，可能出社會工作後，朋友都能理解，畢竟沒有人希望自己生病，我的朋友們給了我更多的支持和鼓勵，一起哭一起笑，一起出遊一起享受生活，我找回了友情的溫暖和快樂。

轉眼間，也過了近10年，病情好轉到服用癲癇水藥，雖然我還沒有痊癒，但已有能力與癲癇共存；謝謝我的身體告訴我它的不舒服，讓我有機會能調整我的腳步，或許我的腳步比較慢，但我更可以停下腳步好好欣賞沿途風景。

在這段特殊的旅程中，我要特別感謝那些默默奉獻的醫護人員，感謝你們專業的診斷和治療，感謝你們的耐心和關愛，讓我的病情得到了穩定控制，每一次的檢查和複診，你們都給予了我無盡的信心和力量。

最後，謝謝生命中幫助過我的每一個人，家人、醫護人員、朋友、同事，謝謝每一個關心；謝謝癲癇讓我正視我的生命，可以脆弱的像螞蟻一樣，卻也能強大的征服每一個挑戰，也願每位癲癇病友都能平安健康。

特次感謝

林口長庚神經內科 吳禹利醫生

林口長庚每位醫護人員



編者小語：

芳暄大朋友：

恭喜您走出了癲癇的桎梏，特別是勇敢地參加了馬拉松，不再避諱和朋友提及自己的狀況，也勇於分享自己的經歷和感受。

您有沒有發現，當不再避諱和朋友提及自己的狀況和勇於分享自己的經歷和感受後，其實朋友們都是能夠理解你的，他們都給了您更多的支持

和鼓勵，也給了您友情的溫暖和快樂。您的經驗亦證明社會仍然是溫暖的，喜歡幫助別人和善良的人仍然佔了絕大多數。

現在回想起來，之前的退縮和自卑的心態，總覺得別人給予異樣的眼光，甚至懷疑起主管关心的眼神，是否只是因為自己沒有信心而產生的一廂情願的想法？

社會朋友 | 國小組 第一名

星光之下的勇者：當奶奶成為癲癇的挑戰者

許祖鳴

我的奶奶是我生活中最重要的人之一。她的笑容總是那麼慈祥，像陽光一樣溫暖我的心。每天放學回家，遠遠地就能看到奶奶站在門口，微笑著對我揮手，說：「寶貝，今天過得怎麼樣？」她是我成長路上最忠實的聽眾，也是最疼愛我的人。然而，113年7月26日，這一天，生活的畫面突然被打破，奶奶發生了嚴重的車禍。那天的陽光格外刺眼，空氣中透著一絲悶熱。我正在房間裡寫著作業，爸爸的電話鈴聲突然響起。接完電話後，爸爸臉色瞬間變得慘白，聲音發抖地說：「什麼？奶奶出車禍了？現在送到醫院急救？」聽到這句話，我的心像被針狠狠地刺了一下，眼淚一下子湧了上來。我跟著爸爸火速趕到醫院，整個路上，我的手心全是汗，腦海中一片混亂，只是不停地想：「奶奶怎麼會這樣？她一定要沒事啊！」到了醫院，奶奶已經被送進了急診室。我透過玻璃窗看到她的身體躺在床上，頭上纏著厚厚的紗布，臉色蒼白。我想衝進去抱住她，可醫生說：「她現在情況危急，腦部出血，可能會引發外傷性癲癇，需要觀察。」癲癇？這個詞在我腦中轟然炸開。我想起去年寫的那篇文章，當時我只是透過書本和網路了解癲癇，覺得這是一個遙遠的名詞。可是現在，它卻這麼真實地發生在我的生活裡，發生在我最愛的奶奶身上。

幾天後，奶奶雖然從加護病房轉到了普通病房，但她看起來依然很虛弱。她說話的聲音變得輕輕的，眼神裡藏著疲憊，但每次看到我，她還是會努力擠出一個微笑，摸摸我的頭說：「奶奶沒事，不要擔心。」然而，我心裡知道，奶奶的病情並不樂觀。醫生說，外傷性癲癇很可能會隨時發作，讓我們做好心理準備。聽完這句話，我的心裡充滿了恐懼，但我也暗暗告訴自己：「我要保護奶奶，成為她的小勇士。」那一天，我第一次親眼目睹奶奶的癲癇發作。那是個平靜的下午，我坐在病床邊讀故事書給奶奶聽。突然，我看到奶奶的手微微抖動，接著，她的身體開始劇烈地抽搐，嘴裡發出奇怪的聲音，眼睛也直直地翻了上去。「奶奶！奶奶！你怎麼了？」我嚇得全身發抖，眼淚刷地流了下來。但就在這一刻，我腦海中浮現了去年學到的知識：「癲癇發作時，要保持冷靜，幫助患者側躺，移開周圍危險的東西。」我深吸一口氣，強迫自己冷靜下來，趕緊跑出病房，衝著護士喊：「護士！快來！奶奶發作了！」護士迅速衝進來，給奶奶進行急救。這一切過後，我坐在病房外，哭得停不下來，覺得好害怕、好心疼奶奶。

這次發作過後，醫生再次提醒我們，這樣的情況可能會重複出現。聽著醫生的話，我握緊了拳頭，心裡默默地說：「我要學會照顧奶奶，讓她知道她並不孤單。」

從那天起，我和爸爸媽媽開始學習如何照顧奶奶，如何面對癲癇發作。我們學會了基本的急救知識，比如發作時要幫助患者側躺，確保呼吸通暢，並且避免讓患者受傷。我們還買了軟墊，放在奶奶的床邊和客廳裡，避免她發作時跌倒受傷。有一次，奶奶坐在客廳裡看電視時，又突然發作了。這次，我沒有像第一次那樣慌張，而是趕緊走到她身邊，扶著她慢慢躺下，並把周圍的東西移開。我一邊大聲叫著：「爸爸，快來幫忙！」一邊安慰奶奶：「奶奶，你不要怕，我在這裡陪你。」發作過後，奶奶慢慢恢復了意識，她虛弱地握著我的手說：「謝謝你，我的乖孫。」那一刻，我感到無比驕傲，也覺得自己真的成了她的小勇士。每天放學回家後，我都會陪著奶奶聊天，幫她按摩手腳。有時候，我會講學校裡的趣事逗她開心，有時候我會拉著她的手說：「奶奶，你要加油！等你好起來，我們再一起去吃小籠包，好不好？」奶奶聽了，總是笑著點頭。漸漸地，我發現自己不再害怕癲癇，也不再覺得它可怕。因為我知道，只要我們給予足夠的愛和支持，就能幫助奶奶勇敢地面對這個挑戰。

這段時間，我開始更深地理解癲癇患者的辛苦。他們不僅要面對身體上的痛苦，還要忍受來自別人不理解的眼光。有一次，鄰居阿姨聽說奶奶有癲癇後，偷偷問我：「你奶奶的病會不會很嚇人啊？」我生氣地回答：「不會！癲癇只是一種病，奶奶跟我們一樣，只是需要更多的照顧和理解。」我希望有一天，大家都能真正了解癲癇，而不是害怕它或排斥它。癲癇患者不是怪物，他們只是身體出了些問題，需要我們的幫助和支持。奶奶的堅強給了我很大的啟發。她即使面對病痛，依然笑著對我們說：「不要擔心，我很好。」她的勇敢就像夜空中最亮的那顆星星，讓我學會了什麼是堅持，什麼是愛。我相信，只要我們攜手努力，就能讓這個世界變得更溫暖、更美好。我希望自己也能成為一顆小小的星星，照亮別人的生活，帶給他們希望和力量。經歷這次的挑戰，我長大了許多，也學會了很多。癲癇不再是一個遙遠的名詞，而是我們家人要一起面對的現實。但我並不害怕，因為我知道，只要有愛和陪伴，我們一定能戰勝困難。每當我抬頭仰望夜空時，我總會想起奶奶的笑容。她的堅強與勇敢，就像星星一樣閃亮，教會了我如何成為別人的光，如何用愛去守護我所愛的人。我希望透過這篇文章，讓更多人知道癲癇並不可怕，只要我們用理解和關懷去面對，就能讓癲癇患者感受到溫暖與支持。讓我們攜手努力，一起照亮這片夜空，成為彼此生命中的星光。每一顆星星都有它的光芒，而我們每一個人，都能成為別人生命中的勇者與希望。



編者小語：

祖鳴小朋友：

你的奶奶真的非常勇敢，即使面對病痛，仍然都會笑著安慰你們。你不但孝順，更敢站出來義正嚴辭地指正鄰居阿姨，告訴她癲癇只是一種病，只是需要更多的照顧和理解，而不是害怕它或排斥它。你小小年齡，就可以把癲癇的正確知識傳遞出去，讓我們非常欽佩。

社會朋友 | 國小組 第二名

奶奶的癲癇，我的小學習

許綵容

我最喜歡的奶奶，她是一位慈祥又溫暖的人。每天放學回家，奶奶總是會在家裡等著我，桌上有我最愛的點心，還會陪我做功課。假日的時候，奶奶也會帶我去公園散步、餵鴿子，我覺得奶奶是全世界最好的人。但有一天，事情突然改變了。

那天，我放學回到家，發現家裡氣氛怪怪的。爸爸媽媽的臉色很嚴肅，他們告訴我，奶奶出車禍了，被送去醫院。我聽到這個消息，眼淚立刻掉下來，我很害怕，害怕奶奶會不會再也不能回家了。爸爸摸著我的頭說：「奶奶會好的，不要擔心。」過了幾天，奶奶終於從醫院回來了，可是她變得不太一樣。奶奶變得比較容易累，說話也慢慢的，有時候她還會頭痛。我問媽媽：「為什麼奶奶會變這樣？」媽媽抱著我說：「因為車禍的時候，奶奶的頭撞到了，所以現在有癲癇的問題。」

我聽不懂什麼是「癲癇」，媽媽看我一臉疑惑，輕輕地跟我解釋：「癲癇是一種腦袋裡電流不正常的病，有時候會突然發作，人就會倒下來或是抖動。」媽媽說這些時，我還是不太明白，但我記住了「發作」這兩個字。幾天後，有一件事情嚇了我一跳。有一次，我跟奶奶坐在客廳看電視，突然間奶奶的手腳開始抖動，整個人倒在地上，嘴巴微微張開，好像很痛苦的樣子。我嚇得大叫：「媽媽！媽媽！奶奶怎麼了！」媽媽趕緊跑過來，扶著我說：「不要怕，這是癲癇發作。」媽媽把我拉到一邊，然後她小心地把茶几上的杯子拿開，還用枕頭墊在奶奶的頭下面，過了一會兒，奶奶慢慢地停止抖動，像是睡著了一樣。我看著奶奶的樣子，眼淚忍不住掉下來，心裡好害怕，害怕奶奶會不會就這樣不醒來了。媽媽抱著我說：「奶奶沒事，她只是發作而已，很快就會醒過來。」

那天晚上，媽媽坐下來跟我說了很多。她告訴我：「癲癇雖然看起來很可怕，但只要我們知道怎麼幫助奶奶，就不用害怕。」媽媽還說：「發作的時候，要記得把危險的東西移開，然後不要碰奶奶，也不要試著把奶奶叫醒，因為發作會自己停止。」從那天開始，我決定要好好學習，學習怎麼幫助奶奶。我跟媽媽一起上網查資料，還看了影片，慢慢地，我終於明白什麼是「癲癇」。原來癲癇是一種腦袋裡的「電流亂跑」的病，讓人

突然暈倒或抖動。雖然看起來很可怕，但只要按時吃藥和注意安全，癲癇的人還是可以過正常的生活。

我也學會了一些幫助奶奶的方法。比如說，每天我都會提醒奶奶按時吃藥，因為媽媽說，只要吃藥，發作的次數就會變少。我還學會了在奶奶發作的時候，要記得把周圍危險的東西拿走，像是茶杯、桌角邊的東西，這樣奶奶才不會受傷。有一次，奶奶又發作了，我這次沒有像上次那樣害怕，也沒有哭。我小心地拿走旁邊的杯子，然後坐在奶奶旁邊，等她發作停下來。奶奶醒來後，看著我笑著說：「我的乖孫女真勇敢。」聽到奶奶這麼說，我的心裡暖暖的，也覺得自己真的變得勇敢了。現在，我每天都跟奶奶聊天，陪她散步，提醒她不要太累。我發現，即使奶奶有癲癇，生活還是可以很開心，只要我們學會關心和幫助奶奶，一切都會變得更好。

我想要告訴大家，癲癇並不可怕，只是我們要多一點耐心，學會怎麼照顧有癲癇的人。就像媽媽說的：「癲癇並不是怪病，只要我們了解它，就不用害怕。」奶奶雖然有癲癇，但她還是最愛的奶奶，她會陪我寫功課，講故事給我聽，帶我去散步，我覺得奶奶一點都沒有變，她還是一樣愛我，我也會一直愛她。因為奶奶，我學會了更多事情，也變得更懂事。我知道了愛就是陪伴，愛就是勇敢地學習怎麼幫助需要幫助的人。我會一直陪著奶奶，和她一起變老，一起笑，一起過幸福的日子。



編者小語：

綵容小朋友：

你應該查閱過許多關於癲癇的知識，因為您寫得非常正確。特別是當癲癇發作的時候，要記得把周圍危險的東西移開，像是茶杯等玻璃製品或者尖銳的東西等等。桌角最好也能夠貼上保護的塑膠墊，這樣發作的時候患者才不會受傷。此外，您也寫到，發作當下不要去壓制患者，更不需要試著把他叫醒，因為壓制患者反而可能造成患者受傷，例如肌肉撕裂或骨折，而絕大部分的發作都會自己停止。你小小年齡，就已經有這麼多癲癇的知識，讓我們非常高興，為你按個讚。

社會朋友 | 國小組 第三名

因為偶然，發現癲癇

劉亦琳

在週六的早晨裡，我待在房間裡看短影音，突然，看到了一個特別吸引我的一則影片，它時間不長，大約一分鐘左右，而且有一個關鍵字—癲癇。影片中患者會有令人疑惑的行為，甚至抖動身體，大多人不懂而感到害怕。影片的詞彙—癲癇，讓我感到疑惑。因為我聽過老師在課堂上分享過她曾遇過癲癇的學生，但我卻只是略懂皮毛而已，於是我開始搜尋與癲癇有關的資訊，而它的內容讓我大吃一驚。

內容顯示：「癲癇是一個久遠的疾病，在科學未發達前癲癇被認為是一種超出於神旨的「神聖病」或是惡鬼附身的某種象徵，而在臺灣根據統計資料，我國目前大約有二、三十萬人有癲癇的症狀。」我從來都不會在在意什麼疾病等問題，可是當我因為偶然知道了其中一項疾病—癲癇，卻讓我打開眼界，我迫不及待的想要知道更多。因此我問了老師，以及同學，甚至跑去圖書館借一堆關於癲癇的書籍。原來，癲癇有很多種，像是失神性發作、全身性僵直陣攣型發作。

什麼是失神性癲癇呢？失神性癲癇就是因為大腦內的放電所致，所以會有短暫的失去意識或者停止活動和行為，也可能會有眼皮眨動或咬嘴唇的行為。發作並不會有先兆，而在發作後那個人會迅速回復正常。這段時間通常只持續幾秒，但偶爾可能持續長達 30 秒或甚至更久的時間，失神性癲癇通常一天內會出現多次。那什麼是全身性僵直陣攣型發作呢？全身性僵直陣攣型發作就是比較嚴重的癲癇病症，他們全身四肢僵直或是腹部像拱橋一樣形成一個圓弧的樣子。

這個疾病，需要讓更多人知道，學習如何面對及幫助。當你看到家人、同學或素未謀面的人，突然之間全身抽搐，口吐白沫時，不要擔心，只要正確的伸出「援手」，就能幫患者渡過難關。首先我們可以將患者周圍尖銳或危險物品移開，再來將衣領鬆開，頭部轉側一邊，以防止嘔吐物堵住氣道，有窒息的疑慮，不需要強行壓制患者肢體的抽搐，或搖晃他，更不要將硬物放入患者口中去防止咬舌；需仔細觀察或患者發作時的狀況，包括發生時肢體抽動的情形，從開始到停止的時間〔最好記下正確時刻〕。以及患者隔多久才恢復知覺等。這些資訊對醫生是十分重要的。一般的發作通常不會超過五分鐘，將他移至安全的地點，讓他逐漸甦醒。不一定一

發作就趕緊送醫院，先觀察一會兒。如果連續抽搐超過五分鐘，意識沒有恢復的話，就要趕快送醫院。

週六的那個早晨，我因為偶然發現了癲癇這個症狀，我因為感到好奇而上網搜尋與癲癇有關的資訊，發現了原來癲癇是這麼廣泛的病症，及如何幫助患者，所以我們應該更關愛和重視。他們並沒有跟我們不一樣，只是多了一個「禮物」罷了。



編者小語：

亦琳小朋友：

現在的人，幾乎是隨時都低著頭在看手機，有人是拿著手機看直播，有人拿著手機玩遊戲，但也有人是用手機來做自我學習。電腦也是一樣，有的人拿它來自我學習，但是有的人卻只拿它來做娛樂之用。

在電腦和手機裡面，有著各式各樣的教學的短片，您就發現了有一個短片是關於癲癇的，於是就又上網更深入地查了許多癲癇的相關資料。在這邊我們要非常恭喜您，因為您應該已經發現上網是一個可以自我學習獲得許多知識的好方法，也善用了父母買給你的電腦和手機。

社會朋友 | 國小組 佳作

大腦的亂碼時刻

周亮灃

「癲癇是一種特殊的神經系統疾病，當神經元不再按部就班，而是無規律地放電時，就會引發癲癇發作。這些發作形式多樣，有些人只是短暫失去意識，有些則經歷全身抽搐，甚至無法控制自己的行為。」我曾在書裡看到這一段話，這引起了對癲癇的好奇心。我開始想，這樣一種神秘又複雜的疾病究竟是怎樣影響人的生活？癲癇患者的日常又會是什麼模樣？

為了更深入了解癲癇，我查閱了許多資料。原來，癲癇的成因多種多樣，從遺傳到外傷，甚至連高燒或腦部感染都有可能引發它。最讓我印象深刻的是，儘管癲癇看起來令人不安，但它並不總是無法控制的。大多數患者在專業的醫療指導下，通過服用抗癲癇藥物、改變生活方式，甚至採取手術等手段，都可以將發作頻率降到最低，甚至恢復正常生活。這讓我深刻感受到醫學的力量，也讓我對這些與癲癇共存的人們多了一份敬意。

不過，我再更進一步的查閱時發現癲癇不僅是一種身體疾病，還帶來了許多心理和社會挑戰。許多患者因為發作的不確定性而承受巨大的心理壓力，他們可能害怕在公共場合突然發作，甚至因此避開社交活動。而更令人遺憾的是，社會對癲癇的誤解和偏見仍然普遍。有人將癲癇與精神疾病混為一談，甚至對患者懷有恐懼或歧視。這些偏見比疾病本身更讓人感到無助，卻也更加需要我們每一個人的努力去改變。

在了解癲癇的過程中，我不僅對這一疾病有了更清晰的認識，也明白了理解和包容的重要性。癲癇患者與我們一樣，擁有追求幸福的權利，他們的生活不應該因為疾病而被局限或標籤化。只要我們用心了解，用行動支持，每個人都能成為癲癇患者的同行者，你我都要共同努力創造一個更溫暖的社會。



編者小語：

亮灃小朋友：

您的文章雖然簡短，但是已經把癲癇的本質說明得非常清楚。您查閱了許多資料之後，發現癲癇的原因是多樣的，它雖然看起來令人不安，但是絕大部分是可以控制的，必要時也可以採取手術等手段來治療。你也發現許多的癲癇朋友面臨巨大的心理壓力，提出理解和包容才能夠改變社會對於他們的偏見和誤解。相信大家讀了您這篇文章之後，對於癲癇就有了概括的認識。

社會朋友 | 國小組 佳作

驚恐的清晨

任品宸

2024年8月31日清晨7點半，當太陽剛緩緩升起，晨曦徐徐拉開了帷幕，對人們又是一個絢麗多彩的早晨，但對爸爸、媽媽而言是一個難以忘懷的一天。我那個剛上小學的弟弟，不知是否太興奮，還是對於小學生活太緊張，凌晨3點爬起來玩，並偷看手機，直到7點才躺回溫暖的床回眠。在他睡著後的半小時，突然床劇烈的搖晃，首當其衝的是媽媽，據她回憶，弟弟全身僵直，雙眼翻白，頭朝右瘋狂搖晃。媽媽一直壓著弟弟的下顎，一直呼喚著他，呼喚的聲音越來越急促，也越來越大聲，我跟爸爸也被從美夢中吵醒，但弟弟仍然沒有停止。正當爸媽一籌莫展要打電話求救時，弟弟的動作停止了。我們急忙叫醒他，但他卻一副什麼事也沒發生一樣，卻已經把身旁的我們嚇得渾身打哆嗦，久久不得平復。

原來弟弟剛一次大發作了，也就是所謂的一次伊比力斯(癲癇)，為「全身性僵直陣攣型發作」，發作時會兩眼上吊、全身抽搐甚至口吐白沫，而所謂的「伊比力斯發作」是指腦細胞的不正常放電而導致身體產生的不自主運動，如突發性的抽搐、舉動異常、意識改變、異常感覺、怪異行為、甚至昏厥等等，這些症狀都代表正在遭受腦神經細胞的過度放電所引起的神經系統功能失常之表現。我們大腦的運作方式與電腦很相似，我們腦部是由200億個以上的神經細胞所構成，而且每個神經細胞上又有2000個以上的神經突觸連接點，互相連結並傳遞訊號，只要任何一個細胞受損就可能引發不正常放電，因而導致伊比力斯發作。造成腦細胞不正常放電的原因有許多，除了先天性的腦部發育障礙以外，腦傷、壓力過大、睡眠不足、酒精或藥物的戒斷反應、低血糖、高血糖、電解質不平衡等都有可能引起發作。如果這種異常放電現象一再發生，我們便稱之為伊比力斯(癲癇)症。

而癲癇診斷方式除了讓醫生了解發作時的狀況外，腦波的檢查是最基本的，另外還會做腦部電腦斷層、核磁共振等確認非外傷或腫瘤所導致，有的醫生甚至會加進行生化或組織的檢查，目的為了釐清症狀是否為癲癇發作。目前癲癇的治療以藥物為主，藉由長時間服用抗癲癇藥物可以使六至八成患者達到病症有效的控制。但對於藥物反應不佳的抗藥型癲癇患者而言，就可以使用生酮飲食療法或是外科手術治療因而達到癲癇的控制的效果。這些治療方式都可以輔助控制良好的病友可以有條件回歸更正常的

工作與生活。

最後看著爸爸、媽媽擔心的神情，一家人手足無措的緊張模樣，我真心希望弟弟只是因為熬夜而導致的突發性大發作，不要再有下次。我們都要健健康康，一起努力幫助跟體諒癲癇患者，適時地給予協助與鼓勵，讓更多人了解、接納這個病症，並一起陪伴他們一起控制、回歸到正常的生活。



編者小語：

品宸小朋友：

您的文筆非常生動，尤其對於弟弟癲癇發作的描述，讓我們身歷其境。

您知道「伊比力斯」這四個字是怎麼來的嗎？這是在 2006 年，於台北士林劍潭舉行的全國癲癇青年高峰會上，許多來自全國的優秀癲癇青年代表們一致決議，因為「癲癇」二字帶給人許多負面莫名的恐懼，所以希望將「癲癇」二字能由「伊比力斯」取代，正如同「阿茲海默斯症」取代「老人痴呆」一般。

伊比力斯這四個字確實做到了信、雅、達的要求，它是直接翻譯自英文「epilepsy」（癲癇），就算到了國外，只要講伊比力斯四個字，外國人也都立刻可以知道講的就是癲癇。

社會朋友 | 國小組 佳作

《小貓小貓電話》- 動物醫生的故事

彭芊寧

我是一隻白色，身上有黑色斑點的貓咪，我還有一個特殊的身份，就是一位醫生！我照顧著一位隨時都有可能倒下的小女孩。

我有一隻神奇的電話，只要我按下粉紅色按鈕，就會有一個姐姐告訴我該怎麼處理緊急的狀況，就像現在我的主人倒下了！我要出動緊急任務救援她！

打開窗戶、拉下棉被！先觀察呼吸，確認四周是否安全，再打開房門，尋求家人的協助！姐姐用專業、沉穩的語氣，告訴我正確的步驟，她的聲音總是令我感到安心。

每當我完成任務，奶奶就會給我好吃的小貓餅乾，我會邊吃邊喝著熱牛奶，等待我的主人清醒。當她睜開眼睛看到我的第一眼，總是讓我感到放心！

我是一隻動物，也是一位醫生，雖然工作很辛苦，但我很喜歡，也很享受這份工作，你呢？



編者小語：

芊寧小朋友：

您的這篇短文，寫得非常可愛，而且吸引人。

到了現場，確認四周是否完全，然後觀察呼吸和脈搏，的確是我們急救尤其是心肺復甦術(CPR)的標準步驟。在確認患者喪失神智時，就要立即大聲尋求協助。能夠一起幫忙的人當然是越多越好，但是一定要有秩序，符合正確處理的步驟，切勿亂了手腳，反而傷害了患者。

社會朋友 | 國小組 佳作

我那時間暫停的同學

張語恩

我曾以為癲癇像感冒一樣，吃了藥一下子就會好。自從羽羽來到我們班後，我才知道有關癲癇的知識，原來癲癇可能會全身抽搐，也可能短暫的失神，這些是大腦異常放電引起的，透過藥物治療，大部分癲癇患者就能像一般人一樣自在生活。

老師最常說：「上課不要發呆！」所以我們都全神貫注，認真寫筆記，只有羽羽發呆老師不會罵他。有一次，老師點名點到羽羽，他沒有舉手，老師不但沒有大聲提醒他，反而給他機會；還有一次，老師請他上台答題，他寫到一半突然粉筆掉了下來，畫到了老師的衣服，大家以為老師會大發雷霆，都為羽羽感到心急，出乎預料，老師心平氣和請他繼續答題，真是捏了一把冷汗，但我們心中也隱隱生出，羽羽有特權的疑問。

下課了，同學一起到球場上打籃球，大家以離弦之箭的速度跑到球場。「羽羽！接球！」羽羽像個雕像站著不動，球被敵隊接走了，隊友們不滿的責備他，幾秒後，他淚流滿面的跑回教室，委屈的哭泣，大家覺得這是「做賊喊抓賊」的行為，必須先發制人去找老師。

我們義憤填膺的走去辦公室告訴老師，羽羽打球發呆又愛哭的事，老師告訴我們，羽羽他患有癲癇，只要發作就會發呆，像時間暫停一樣，雖然一次發作只會五至八秒，但一天之內可達四百次。老師希望大家可以多包容他，陪伴他。走出辦公室的我們，對羽羽感到抱歉，為球場上的行為感到羞赧，我們向他道歉，請他教我們更多關於癲癇的事，讓我們彼此更了解，減少誤會和摩擦。

原來癲癇不像感冒一樣短時間就會好，而是需要長期治療。這樣一個不受控的時間暫停機器在羽羽身體裡，他一定比一般人辛苦，他努力地與我們一起學習，展現出勇氣與堅強。世界很大，人很多元，眼見不一定為真，相處後才了解。人與人之間，多一點體諒，多一點耐心，多一點等待和尊重，在癲與不癲之間，在時間流動與暫停之間，都能存有愛的傳遞。



編者小語：

語恩小朋友：

您把癲癇「失神發作」的臨床表現，描繪的淋漓盡致。

「失神發作」，的確就像羽羽一般，發作時會短暫發呆恍神，病人就像靈魂短暫的被抽離一樣。發作每次 5 秒到 8 秒鐘，沒有治療的話，一天可以發作高達 400 次，隨時都可以發生。又，因為輕薄短效，所以俗稱為「小發作」。

也就像你說的一樣，「失神發作」不會在短時間內就痊癒，而是需要長時間的治療。幸運的是，「失神發作」是最良性的癲癇之一，只要用低劑量的藥物就可以獲得百分之百的控制。30 歲之前，有 80% 的患者就已經自動痊癒了。

社會朋友 | 國小組 佳作

與它並行 擁抱癲癇

曹可妮

有一種病，叫癲癇，
它來得突然，如風拂過，
無聲無息，卻讓人恐慌，
像一場夢，讓人失去方向。

他或她，立於人群中，
笑容燦爛，眼中閃光，
但有時候，世界會變得黑暗，
如隱形的雲，遮住了陽光。

當癲癇來臨，別慌張，
我們可以輕輕地扶他一把，
讓他躺下，保護好頭，
別讓他受傷，也別讓他害怕。

雖然癲癇讓人無法預料，
但它並不代表脆弱，
它只是大腦裡的小失序，
每一次發作，都是一次挑戰。

我們要學會理解和關愛，
像對待每位朋友一樣，
給他鼓勵，給他勇氣，
一起走過這段非凡的路。

癲癇不會改變他的夢想，
他依然可以快樂地學習，
有愛的陪伴，會讓他閃耀，
就像陽光，穿透雲層，綻放光芒。

所以，
別忘了，
他和我們一樣，
擁有希望。



編者小語：

可妮小朋友：

您的這篇短文，就像現代詩一般，寫得非常清新脫俗，彷彿讓我們看見一位跟妳一樣可愛的小天使翩翩從天而降，在充滿光芒的背景中，溫柔地告訴我們應該如何幫助癲癇的小朋友們。

社會朋友 | 國中組 第一名

明日

黃思穎

斜飛的歸鳥嚥下了琥珀紅，過飽和的暮靄深入夢境，清風出袖，明月入懷，一朵笑意嫣然綻放於唇畔。

思緒吹回窗外那蟬鳴鳥叫的夏日，猶記得，他那初入教室的徬徨與面對未知的恐懼。

落花秋風細雨，繾綣白雲落霞，清晨的第一縷陽光悄然喚醒了我對友誼與理解的深切渴求。然而，在這片光影交織的空間中，那位男孩的身影顯得尤為特別。他習慣沈默，鮮少與人交談，話語總斷續難成，性情更顯內斂而寡言。這份獨特的靜謐，似一道隔世的屏障，讓人不禁想探尋，屏障之內，是否隱藏著未曾言說的故事與情感。

在孤寂的掙扎中，他的內心宛如被濃霧籠罩，深沉卻難以看透。他漸漸變得敏感而易怒，情緒如一根緊繃的琴弦，稍有挑釁或誤解，便不堪負荷而崩斷。他的情緒爆發，看似倏然而至，實則是一場無聲的求援，是他竭力守護內心最後屏障的倔強。

內心深處的矛盾與拉扯，無聲卻深刻，似潮水般反覆侵襲。他在人前的笑容如瓊脂薄冰，明亮卻脆弱；而在某個失控的瞬間，壓抑已久的情感終於如堤壩潰決，洶湧奔流。他的失控，並非無理的張狂，而是一種難以言喻的哀訴：誰能洞悉我的孤苦？誰能觸及我的靈魂？

或許，他不求浮華的言語慰藉，只盼一縷真切的理解與溫存。一個溫柔的眼神，一句不多餘的問候，便可撫平他心底的紛亂。在那樣的陪伴中，縱使世間仍有風雪，他也能感知，遙遠的暖陽正微微透入，溫柔地驅散他心底的陰霾。

那一次，他的身軀無助地抽搐，微弱的聲音模糊難辨，而我卻如泥塑木雕，四周的驚呼聲與匆忙腳步彷彿遠在天邊，只有那份深沉的無力感與自責如巨石般壓在心頭，久久揮之不去。

紙條散落，案牘紛亂，平日尋常亦難掩片刻光華。墨香氤氳，思緒千回，筆墨書命，忽聞監考之聲：「模擬考開始！」簌簌之音滿堂。眾生步調如一，惟一少年，頻率不合，氣息紊亂。我忽見男孩顫若風中枯葉，蜷

身緊握，唇無血色，駭然不知所措，「勿碰！」，平靜之場驟破於我之吶喊。「冷靜！」氣氛凝如寒霜，同學們的驚恐若芒刺般匝身。按抑顫抖之手，我呼：「速尋護理師！」、「啟窗通氣！」，汗珠如雨下，事急千鈞，「移桌椅，！」少年漸靜，抽搐稍止。

心中惶惑，但命運亦有規律可循，唯在於人心之堅。

事後，那一幕在我腦海中反覆回放，拷問著我的無知與怯懦。我懷著求知的渴望與贖罪的心情，我開始涉足癲癇這片陌生的領域。與家人討論相關的成因與應對，翻閱書架上每一本關於癲癇的科普書籍，流連於圖書館的角落，甚至不辭辛勞地在網絡上搜尋資料，我的心如攀登者般，渴望觸及知識的高峰。隨著學識的日益豐富，我方才恍然驚覺，癲癇並非遠在天涯的罕見病症，而是隱匿於我們日常生活中的一部分。它並非洪水猛獸，而是一種需要我們以理性與慈悲對待的生命狀態。這一領悟，既是知識的啟迪，更是心靈的洗禮。

如今，縱然那份自責已隨時間消解，但它帶來的教訓卻深植於我心。未知，固然令人畏懼，然以學問為劍，行動為盾，方能於風雨中挺立。從那時起，我便不再僅僅是旁觀者，而是一個隨時準備伸出援手之人，願以微光為燭，照亮他人一隅天地。

人腦猶精巧之機，細胞交織，電脈流轉，築生命之妙律。然一旦程式有謬，癲癇發作，猶如風雷驟至，紛擾了和諧。至此，危機似轉機，同學們討論該如何幫助男孩，若再見此景，我將會迅速起身，穩聲指揮道：「小明，你立刻去找護理師！」、「小美，快通知老師！」，同時朝周圍同學揮手：「大家幫忙，將桌椅移開，清出空間，避免他受傷！」，我也會蹲下身來，輕聲安慰身旁的同學：「別慌，他只是癲癇發作，不會有大礙。」隨後，我小心觀察發作的同學，確保他的頭部不會撞擊硬物，同時避免過度干涉他的肢體抽動，這是一種從未有過的鎮定與合作的默契。

癲癇者發作，務持鎮定，不可置物於其口，恐適得其反。應移其周遭尖物，俾免傷體，靜候抽搐止息。其後將患者側臥，細察呼吸，癲癇非不可解之症，以正行相助，撫其暴雨，還其晴空，寧靜如初。

陽光與雲層交織成天羅地網，光影閃爍，彷彿為這特別的時刻增添了一份神聖的色彩。紫絲帶在巧手的纏繞下形成井然有序的蝴蝶結，男孩站在人群中，手中緊握著即將領取的畢業證書，指尖微微顫抖，但這次不是因為病情，而是心中的激動。此刻，他的腦海中閃現出過去的畫面——那

些在醫院病床上度過的夜晚，那些突如其來的發作讓他感到脆弱和無助的瞬間，以及那些從未放棄支持他的家人和朋友的臉龐。

感動與快樂交織成一種難以言喻的情感。他的笑容跨越重重阻礙後的釋然與欣慰。昂首啟航，眼中閃爍著喜悅的淚光。

頃刻間，令他潸然淚下，雙眸中折射出不可置信的訝異，欣喜溢於言表，微光中能匯聚成熊熊烈火，我們的希望如煙火一般，衝上雲霄，照亮世界每一隅。

莊子：「扶搖而上者九千里。」，伊比力斯們在綠草中綻放，如春蠶般破繭而發，如彩蝶般展翅丰姿的未來，或許經歷躊躇、迷茫、迎頸期盼，願生命之河不負青春韶華。

夕暉將天際染成一抹醉人的紅，夜幕徐徐降臨，我抬頭望向璀璨的星空，那些閃爍的星光彷彿勾起了我心中無數的思緒。正如那位癲癇患者的笑容，明亮而溫暖，儘管短暫，卻能在我心中點亮一盞燈火，驅散黑暗，照亮生命的每一個角落。

癲癇不僅是一場突如其來的發作，而是一條不為人知的艱辛道路，是一段跨越自我與偏見的深刻修行。每一次目睹他在發作後的疲憊與無奈，我的內心都彷彿被觸動，一種無聲的痛楚湧上心頭。而在他那微笑的背後，我卻看見了生命的堅韌與不屈——即便在黑暗中，依然能夠找到一絲光亮，支撐他繼續前行。

伊比力斯們縱遇人生瓶頸，仍追逐唯一之光，不懼世俗之視，踏步如閑庭信遊，樂觀以行。洪濤奔湧，不遇險礁，難激浪花；希望之光，映萬物以輝煌，於九霄之巔，俯深淵之黯，掙縛繭而出，翱翔天際，心懷無限光明。

生命的險巍困阻，顛簸難行，躓踣難免，柳宗元被貶永州，以心凝形釋化解遷謫之幽憤，黔婁一生貧困，以不汲汲於富貴，不戚戚於貧賤而自得，他們是生命的勇者，超越橫逆困厄。面對未知，飛揚的青春，一下子黯淡成了桑榆晚景的蒼涼。逆風如解意，容易莫摧殘，生命彷彿在混沌暗色之夜，乍見曙光之燦爛。病痛或許折磨軀體，但不能局限我心中的自由，感知生命的和諧繽紛，超脫了疾病的桎梏，恣意洄游無盡窮遠的藍天，生而破裂，活而修補。

橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。

行到水窮處，坐看雲起時，陳復主任所言：「癲癇是每個人皆有可能面對的生命課題。我們應破除成見，學習正確的應對方式，方能在關鍵時刻伸出援手。」

善良之心，如水平儀般垂直於人性之真；而癲癇，則宛若無形之刃，無聲無息地折磨著患者，將痛苦深刻地烙印於生命中。然物無意而人有情，若能以心換心，將冷漠化作悲憫，便能在冰冷的世俗中泛起柔軟的漣漪。以愛為橋，以情為舟，與患者共渡生命的波瀾，這份微不足道的善意，卻能如星火般熠熠生輝，照亮他人，也映照自身。

在廣袤無垠的蒼穹之下，於深遠浩渺的滄海之間，以愛為人性注入溫度，以寬容為世界增添色彩。這份愛，看似渺小，卻潛藏著撫慰生命的力量，亦能延續至無盡的未來，成為世間永不熄滅的光。

人生之途漫漫，人生之徑悠悠，我們彳亍其中，時而犖确，時而險巇，希望的枝葉葳蕤，心猶崢嶸。



編者小語：

思穎同學：

恭喜您獲得國中第一名，您文章字字珠璣，用字遣詞下筆成熟，想必中華文學一定是您的最愛之一。

您藉由描述一位孤寂的男孩，巧妙地將癲癇發作和處置帶入其中，讓讀者們在不知不覺中也學習到了如何在癲癇發作的時候保持鎮定，並做出最適當的處置。

社會朋友 | 國中組 第二名

走出異象世界，步入絢麗人生

蔡聿容

看那深藍沉鬱的夜空，令人眼花撩亂的星輝在深邃的藍中旋轉，綻放出閃爍的光芒，有如漩渦般的轉動，又有如龍捲風般捲起波瀾萬丈般的壯闊，而它綻放出的色彩更是充滿亮麗的繽紛，綠色、白色、黃色的光芒，有如一顆顆耀眼的珍珠，這幅讓大家目不轉睛的作品是偉大藝術家—梵谷的創作《星夜》。

梵谷是大家耳熟能詳的人物。當我在初學畫畫的時候，看到他的畫作，內心總是充滿疑惑，那畫作呈現出來與世人眼光所不同的世界，背後的內心究竟是甚麼樣子呢？待我逐漸長大，知道更多關於他的故事，我更不能理解，為什麼愛上一個人，便要忍受這等劇烈的疼痛，割下自己的耳朵獻與對方，這需要多大的勇氣啊！

或者如同梵谷那幅《向日葵》，使我百思不得其解。我喜歡畫綻放陽光下的花朵，因為它總能撫慰心靈，讓你的心情盈滿陽光與能量，但當我看到《向日葵》時，是如此的讓人觸目驚心，映入眼簾是更多的凋零，毫無生機。而每當我看到梵谷纏裹繃帶的自畫像時，心中總湧上一股莫名的憂傷，到底是什麼樣的精神狀態，讓他割下自己的耳朵呢？在《麥田群鴉》中，那群黑色的烏鴉彷彿是一道烏雲，擋住前方的道路，難道暗示著道路已到盡頭，象徵生命的終點嗎？

為解開心中的疑惑，我走入圖書館試圖尋找一些關於梵谷的蛛絲馬跡。在過程中，我慢慢地了解梵谷，也驚訝的發現他疑似罹患癲癇！著名的《星夜》及《絲柏與星星之路》，有人便猜測是他癲癇症狀影響下的創作，難道癲癇患者眼中的世界是扭曲的？是暈眩的嗎？除了梵谷外，《愛莉絲的夢遊仙境》的作者卡洛爾，「只有瘋子才畫得出來」—《吶喊》的作者孟克，也都疑似是癲癇的患者。

我是一位國中生，面對高手如雲的國中學涯，彷彿腳踏竹林頂梢與李慕白決鬥的玉嬌龍，在課業及資優生身份下，面臨泰山崩於前的壓力，如萬丈深淵如履薄冰，然而生命會自己找到出路，雖然成績無法一飛沖天，但透過慢慢摸索，耗費大量心力，也找到適合的學習方式，並持續進步。直到這次段考，原本英語獨佔鰲頭的我，居然一落千丈，成績慘不忍睹。重重的壓力再加上同儕間的嘲諷，在得知成績當天的晚上，心急火燎，愁

腸百轉下，腦海中居然浮現出孟克的《吶喊》，痛苦的情緒扭曲了我的心靈，我陷入黑暗的泥沼而不能自拔，但當我想起那絢麗的《星夜》，聯想到梵谷面臨疾病卻能創作出不朽的作品，我領悟到了「痛苦會過去，而美會留下」的道理。

癲癇這個疾病被一般人歧視、誤解、排斥，抽搐無法自控的行為，雖然只是腦波異常放電導致的生理症狀，但仍然讓不了解的人們害怕，也因此造成患病者身心狀態更多的不安與恐懼，引發他們憂鬱與孤獨，為了自我保護，避開突銳的眼光與言詞，選擇離群生活。就像我在面臨壓力時，也曾想過翹課、逃學，甚至痛恨原本屬於榮耀的資優生頭銜，所幸在老師的協助及同學好友的陪伴下，我不再孤單，壓力也逐漸釋放。反觀梵谷身處的時代，他的疾病令人害怕，也令他自己感到深深的自卑，人們對於未知的害怕，讓患者發病時的行為，往往無法獲得體會與同理，更因為資訊不發達無法即時對患者提供救援協助，導致許多患者因此喪命。

人不會是生來就十全十美，「上帝關了一扇門，也會開啟另一扇窗」。俗諺亦云：「一枝草，一點露」。梵谷因為疾病，激發他卓絕於眾人的創作，成為印象派的先驅；卡洛爾的《愛麗絲夢遊仙境》也成為了經典的童話故事；孟克因為疾病影響創造出經典畫作《吶喊》。他們雖因癲癇症狀而有高低起伏精神狀態，不同於他人的生活境遇，但卻驅使他們的靈感達到頂點，創造出傳世不朽的作品。

「疾病不可怕，可怕的是人心」，在這醫療技術突飛猛進的年代，相信癲癇終將找到根治的療法。但在這之前，面對周遭的癲癇患者，我們應該抱持著同理心，給予更多的包容與關懷，讓他們有勇氣與疾病相處，走出異象世界，步入絢麗人生。



編者小語：

聿容同學：

您一定非常愛好繪畫藝術，對於梵谷和孟克的畫都下過功夫認真研究，而非一眼看過而已。您對於他們的畫體會很深，也很想知道他們在畫這些畫的時候，心中究竟在想些什麼？

您有沒有發現，許多偉大的藝術家，都有著比一般人更孤單寂寞，或

者憂鬱，或者更多愁善感的生活，例如大音樂家舒伯特就是如此。但是他們都沒有被這些精神上的折磨擊敗，反而創造出永久傳世的經典巨作。他們堅強的心擊敗了疾病，正是值得我們癲癇朋友借鏡的地方。

社會朋友 | 國中組 第三名

世界是對的，但他也沒有錯

林禎雅

曾經，我也畏懼癲癇；曾經，我也用異樣的眼光看著這些患者；曾經，我也疑惑過。正是因為我們對癲癇沒有太多的認識，所以才會對其心生疑慮，但當我們慢慢去了解後，就會發現，相較世上的各種症狀、人們遭受的各樣痛苦，數年前新冠肺炎席捲世界，擾得人心惶惶、朝不保夕，癲癇其實是一種正常的疾病，它，既屬非感染性，也不會傷害他人的生命，並不需要用異樣的眼光去看待，那為何我們會如此恐懼它的存在？

兒時的回憶在腦海中慢慢浮現，那是我第一次目睹癲癇。記得天朗氣清，惠風和暢的清晨，父母親引領我一同出門，在外遊山玩水大半天，各種景色令人目不暇給，心情好不逍遙快活，直到落日餘暉、彩霞滿天，才氣定神閒的覓一間餐廳坐下，這是烈嶼地區著名的店面，適逢周日，客人熙來攘往、駢肩雜遝，建築內部充滿了各種美食的香氣、人們發出的嘈雜聲，突然間「砰」的一聲，餘音兀自迴盪，四周瞬間悄無聲息，只見一個男人倒在地上，渾身抽搐。那時的我對這種症狀並沒有太多的了解，莫名的恐懼爬上心頭，我只能震懾到在原地動彈不得，完全束手無策，連一點忙都幫不上。好在附近的店員聞訊迅速趕了過來，撥打了醫院的電話，隨著救護車的鳴笛聲由遠而近，醫護人員趕到後，迅速的對男人展開救治，清醒後的他，無力的躺在地上，眼神空洞的看著前方，魂就像被抽走一樣。而後，周遭人慢慢圍上來，包括我，用疑惑的目光打量著他。事後，醫護人員驚訝於店員的妥當應對，詢問他：「怎麼了解到這種症狀，並迅速對症下藥，做適當的處理？」，店員解釋：「自己的家人也有患有癲癇，初時慌亂不堪、手忙腳亂；久而久之，駕輕就熟，通常都是自己解決。」聽到這裡的我好像明白了些什麼，了解癲癇普遍存在於生活周遭，也產生了一些疑惑，回家後我查了一些關於癲癇的資料，才明白癲癇原來是一種精神疾病，是因為腦電波過度放電所引起的。

像是文森·梵谷是最廣為人知的癲癇畫家。早年記憶如潮水般紛至沓來，幻覺連連，還有莫名的氣憤、迷惘與恐懼，讓他將自己的癲癇描述成「腦內風暴」。在療養院期間，他繪製了畢生傑作〈星夜〉及〈麥田群鴉〉。藉由將獨特天賦和自身缺陷融合在一起，完美的詮釋了什麼是「當上帝為你關了一扇門，同時也會幫你開一扇窗」，所以，當我們用正常的眼光去看待它時，因偏見所造就的迷霧便煙消雲散了。

至此恍然大悟，癲癇其實就如同我們的人生，道阻且長、坎坷不平，道路上難免會遇到一些挫折，導致前途黯淡、灰心喪志，換個角度想「不識廬山真面目，只緣身在此山中。」人心的焦灼與痛苦，大多源自理解的侷限性，只要擴大視野，一切雲開霧散、豁然開朗。隨著科技的進步，以及慈善團體的投入，現在開始有人了解癲癇、關懷癲癇患者，在患者癲癇發作時，也能更即時的幫助患者。現代社會、科技和醫療技術的進展一日千里，或許有一天，我們能看見國家透過積極研究醫療技術，讓癲癇患者能毫無困惑的過上舒適的生活。癲癇是一種少數疾病，生活中難以目睹，患有癲癇的病人，有些在關愛與接納下順利的；可更多的是被否定，甚至污名化，在心靈留下累累的傷疤，造成一生的痛苦，可是他們是冤枉的，當有人這麼嘲諷癲癇患者時，請奮不顧身，提醒對方記住：「世界是對的，但他也沒錯。」這不僅是維護他們的尊嚴，也是拓展我們眼界與胸襟的絕佳機會。



編者小語：

禎雅同學：

您一定極為聰慧，因為您寫到兒時到烈嶼出遊，目睹一位男子癲癇發作，當時受到一位餐廳店員妥當處理。這事件突然觸動了你年幼的心弦，讓你突然間體會到原來癲癇普遍地存在於生活周遭。

是的，癲癇並不算是個少見的疾病，大約每 100 人裡面就有一位，每個人都有機會得到，因為只要腦部受到傷害就有可能留下癲癇的後遺症。先不講比較少見的原因，光是現在每天就有許多人發生車禍和中風，這些就造成了極多的癲癇案例。所以，我們應該盡量給予癲癇朋友們關愛與接納，因為沒有人能夠確保他的一生絕對不會發生腦部傷害。

社會朋友 | 國中組 佳作

多一些溫暖，讓癲癇患者不再吶喊

林心瑜

那一天，我注意到一本書的封面，是一人站在橋上，臉孔扭曲，樣貌極其痛苦，畫名〈吶喊〉，作者孟克，當時我並不知道，日後這幅景象仍會在眼前、記憶中出現。

相信很多人都聽過癲癇兩字，但是並不瞭解它，簡單來說，癲癇是腦部神經細胞異常放電所致，發作時常會讓患者有重複的肢體抽搐、意識混亂甚至出現失去知覺等現象。我就曾經遇到過患有這種症狀的一個同學...

還記得那是發生在一堂既吵鬧但又歡快的體育課，當時我們正在打躲避球，隨著圓球的投擲、傳遞、被擲中後的哀嚎還有成功得分的歡呼，聲響迴盪於廣大的操場，不絕於耳。刺眼的陽光令肌膚上的毛細孔灼燒，但並沒有破壞我們玩樂的興致，如同國家管弦樂隊演奏時灑落的燈光令每位成員閃閃發光，幫這場激烈的比賽平添了些許儀式感。可是，就在這時，一位女同學的尖叫聲打破了現場寧靜的氛圍，好似迴紋針被磁鐵吸引，同學們的目光紛紛落在一位同學身上，只見他臥倒在地板上，臉孔扭曲、雙眼翻白且身體不斷地激烈抽搐抖動，自主的靈魂彷彿進入了另一個次元似的，身體被不知名的鬼魅所操控，畫面令人怵目驚心。老師見狀，急忙拿出手機撥打電話給醫院，並且指派同學拿幾件外套，先抬高頭部墊在下方，以免因嘔吐物窒息。醫護人員把那位同學送上車後，隨著警笛聲由近而遠，我們面面相覷，彼此的臉上都掛著不安、驚恐的表情...，老師安撫我們說：「你們先回教室去自習吧！老師要去了解情況。」「好！」我們不約而同的說。隨後，我的腦海中不自覺的浮現出當時的那幅畫，〈吶喊〉，那扭曲驚恐的臉龐就像那位同學發作時的表情，也是我面對未知恐懼時，內心最深刻的感受。

為了防患於未然，老師向我們介紹有關癲癇的知識。「當我們發現同學的症狀發作時，以下幾件是能夠做的事。第一，不要強行約束患者抖動的身體，以免造成傷害；第二，如果患者脖子上有束縛物，請盡快解開，以免產生呼吸困難的狀況；第三，移除周遭堅硬、尖銳的物品，以免使患者撞傷；第四，患者可能處於全身僵直的狀態以致無法張開口，這時候請不要塞任何東西到他的嘴裡，就算他咬到舌頭，最多只會流血，並不會有因舌頭咬斷而危及生命的情形，如果塞東西進去，反而會有窒息的風險。」

孤獨的靈魂存活在一個不被理解的世界。癲癇患者真的很辛苦，他們並不知道下一次發作會身在何時、何處，最可怕的不是症狀帶來的傷害，而是社會對病友的誤解及偏見，他們常常被貼上各種奇奇怪怪的標籤，而且歧視如影隨形，無法去除...。我想說的是，人生來本就不完美，造物主的慈愛造就了我們，每個人都是獨一無二的，倘若我們都能夠身懷一顆尊重與理解的心，他們就能夠過上更平等且美好的生活，那是心靈的進化，也是人類能安心生存的所在。



編者小語：

心瑜同學：

您的老師做了非常正確的決定，為了防範於未然，特別向你們介紹了有關癲癇的知識，尤其是在癲癇大發作的時候如何給予最正確的處置。這是完全正確的，因為在學校裡面同學們彼此間相處的時間非常長而且緊密，一旦有人癲癇發作的時候，能夠在第一時間協助他的，往往也就是其他的同學了。

癲癇朋友們的確會害怕不知道下一次發作在何時何處，雖然也怕發作帶來的傷害，但是更怕發作被周圍的人目睹，怕喪失尊嚴。造成癲癇朋友們會有這種喪失尊嚴的想法，其實也就來自於社會上尚未完全根除的誤解與偏見，有待我們大家一起繼續努力了。

社會朋友 | 國中組 佳作

感同身受，關懷癲癇戰士

許名詠

關於癲癇，大家或許並不知曉那是什麼，又隱藏著什麼道理；但是當我談到凱撒大帝、拿破崙、梵谷、牛頓、諾貝爾、李小龍等人的時候，大家肯定如雷貫耳，在各自所屬的領域引領風騷，他們是一群赫赫有名的歷史人物，但是在他們光鮮亮麗的背後，多數的人並不知道他們其實是一群「癲癇戰士」吧？

癲癇很早就出現在這個世界了，連出生在公元前一百年的凱撒大帝都有罹患過癲癇，由此可見，癲癇並不是像流行性感冒一樣趁虛而入，只挑身體虛弱的人進攻；富有英雄氣概的人也不能倖免。它是種先天或後天原因導致的腦部慢性疾病，並不像是流行性感冒，只要多洗手和多注意衛生就能預防，所以一些運氣較為不好的人們就有機會確診。癲癇發作是由腦部突發、不自主地異常放電所致，會導致行為、動作、感官或認知上的改變，這個問題也常常困擾著病友，因為癲癇發作時，不只是只有身體需要解決由腦袋所發出的「高壓電」，更需要克服的是各位的自尊心及膽量，因為我本身曾因重症靜養數年，孤立無援下有了社交恐懼症，連在走廊上摔倒都會懼怕別人用著異樣的眼光看著我，形同一把無形利刃切膚蝕骨，所以我相當佩服在公共場合癲癇發作後仍然泰然自若生活的朋友，因為他們都擁有我前所未有的信心，以及排除了內心深處難以突破的瓶頸。依腦部異常放電的原因及部位而不同，癲癇發作的嚴重程度有很大的差異，所以各位癲癇朋友們也能夠靠著化學治療，來提早預防癲癇發作時對身心的傷害，或者靠著改變生活型態和環境，來減少誘發癲癇發作的機會。而第一次發生抽搐的朋友，除了詢問病史和基本的生理學檢查，醫師可能會進行腦波檢查等來協助診斷，醫生才能找到問題的所在，並且對症下藥治療病友，而現在的世界各個角落仍然有著許多的癲癇朋友們苦苦支撐著，在台灣約有二十萬人，全世界約有五千萬人處於發病邊緣，所以「癲癇」是現代社會極其注重的話題，影響社會至深且鉅，他們與我們相同，有著情感交流，人性尊嚴等需求，當我們看到癲癇朋友需要幫忙的時候，就應該要伸手幫忙，而不是袖手旁觀。

如同電影《聲之形》中對聽障者的霸凌，儘管現在的社會仍然有著許多的歧視現象發生，但雪中送炭者仍不在少數，大多數的人們看到癲癇朋友、需要幫忙的人，都會自告奮勇的踴躍協助；然而有些的人們看到需要幫忙

的人，都會選擇無視，或者袖手旁觀。我則不同，因為小時候的一場大病（淋巴性白血病），讓我重新認識了這個社會，於是當我看到凡是需要幫忙的人們，我都發自內心的挺身而出，像是一些一直歧視癲癇朋友的人，就會以發作時的動作、表情當成笑柄，此舉對於病友的身心，無異於凌遲酷刑，所以之前台灣就有發生一起震驚整個社會的事件，就是1995年1月所發生的『九歲癲癇病童因有癲癇而自殺身亡事件』，經過調查，疑似是因為是被歧視，所以才會產生自殺的念頭，也對家庭與週遭造成強烈的震撼，人同此心，心同此理，所以我們平常時要多付出關懷，切勿把癲癇患者逼到了絕路，才後悔。面對多元的社會，各種無形的壓力疾病與傷害接踵而至，人不可能天生完美，或多或少都有殘缺，多一些缺陷，讓福氣流向他人，才是人性溫暖之道，如同茶葉蛋有了裂痕更能入味，而缺陷更是讓我體會真實人生的契機，而且現在人人平等，所以我們不應該一直議論癲癇朋友的是非，反而要幫助他們體會世界的美好與人性的溫暖。

「癲癇」，不是像其他的病一樣，吃藥就能痊癒，目前也沒有能夠治療癲癇的藥物，所以能夠活到今天的癲癇朋友，都靠著意志力堅持苦撐，在此也語重心長的對那群癲癇戰士說聲：「你們辛苦了，往後的日子要好好的過完每一天喔！」



編者小語：

名詠同學：

是的，癲癇朋友們常常承受著一般人無法了解與體會的壓力。

癲癇朋友們在求學時，最怕就是因為發作而被其他同學目睹，因此喪失尊嚴。出了社會，最怕在工作時發作被同事目睹，甚至因此而被老闆要求離職。要取得一般小客車和非重型機車的駕照，也必須要有兩年以上沒有發作的專科醫師證明才可以去報考，有20%的癲癇朋友們一直無法達到這個要求。除了上述求學和工作上所遭遇的挫折外，在交友和婚姻上，癲癇朋友們也經常不敢勇敢地跨出第一步。有的煩惱和憂鬱，則是來自對於父母和家人的抱歉，認為自己這一生讓父母操心了。以上種種，都是壓力的來源。

許多癲癇朋友們獨自承受著壓力，他們通常不會主動開口請求協助。所以，關懷癲癇朋友，絕對不是一個口號，而是需要我們實際的行動。

社會朋友 | 國中組 佳作

認識癲癇關懷他人

林育陞

在我們的生活中，有很多事情我們可能不是很熟悉，但這些事情卻能深深影響到我們的朋友和家人。其中有一個病症叫做癲癇，可能你聽過但不太了解。今天，我想和大家一起了解癲癇，知道它其實並不可怕，並學習一些知識，以便在有需要的時候可以幫助他人。首先，讓我們來認識一下癲癇。癲癇是一種由於大腦內部的神經信號不正常而引起的疾病。當癲癇病人的大腦裡出現異常電波時，就會造成一些突如其來的發作。這些發作可能會讓他們失去意識，倒地或者手腳抽搐。對於未經常接觸這些情況的人來說，看到這樣的發作可能會覺得很擔心，但是實際上，這種病症並不是我們想像中的那麼可怕。

在我身邊就有一個例子來幫助我們更好地理解癲癇。我的同學小華，他的哥哥就曾經得過癲癇。剛開始，小華和他的家人對此感到非常驚慌，因為他們對這個病症不太了解，甚至有些害怕。然而，通過了解和學習，他們發現癲癇並不像想像中的那麼可怕。癲癇病人的大腦會出現短暫的異常，但這並不會影響他們的整個人生，通過正確的治療和照顧，他們的生活可以和正常人一樣。小華的家人開始學習有關癲癇的知識，包括怎麼應對癲癇發作。他們了解到，癲癇的發作雖然讓人感到不安，但只要我們掌握一些急救知識，就可以有效地幫助病人度過困難時刻。這些知識讓小華和他的家人學會了如何在哥哥發作時保持冷靜，如何保證哥哥的安全，甚至如何在發作後安撫他們。

記得有一次，小華的哥哥在學校發作了，當時小華也在場。看到哥哥的發作，小華立即想起了媽媽平時教她的急救知識。她迅速把周圍的椅子和桌子移開，避免哥哥被碰到或受傷。她還請其他同學不要驚慌，保持安靜。發作結束後，小華給哥哥喝水，並在他醒來後陪伴著他。這樣的行為不僅讓哥哥感到安全，也讓其他同學知道了癲癇病人需要的是理解和關心，而不是恐懼和排斥。了解癲癇的過程其實也讓我學到了很多。我知道了癲癇並不是一種傳染病，也不是因為壞習慣造成的。它主要是由大腦的神經信號異常引起的，這樣的異常可以通過醫療手段來控制。癲癇病人只要按照醫生的建議用藥和接受治療，他們的病情是可以得到很好的控制的。這樣，我們就不需要對他們感到害怕，反而應該給予他們更多的理解和支持。在我們的生活中，我們會遇到各種不同的病症，而癲癇只是其中

之一。我們可以通過學習一些基本的知識來更好地理解它，並且在朋友或家人需要幫助的時候，能夠伸出援手。我們不必因為不了解而遠離他們，而是應該學會如何正確地幫助他們。例如，在我學校裡，老師曾經專門給我們講過一些急救知識，包括如何應對癲癇發作。老師告訴我們，癲癇發作時的情況可能會讓人感到驚慌，但只要我們保持冷靜，按照正確的方法處理，就能有效地幫助病人。這讓我明白了，通過學習和了解，我們可以變得更加勇敢，也能讓我們的生活環境變得更加友善。

通過這些學習和了解，我們可以發現，癲癇病人和我們一樣，都是需要愛和關心的。當我們看到有人在發作時，我們不應該感到恐懼或回避，而是要站出來幫助他們。這不僅能讓病人感到更安全，也能讓我們的社會變得更加和諧。例如，小華的經歷告訴我們，只要我們了解癲癇，學會一些基本的急救知識，就能在關鍵時刻提供幫助。這樣的知識不僅能幫助我們在遇到癲癇病人時不驚慌，也能讓我們在日常生活中成為更有同理心和關懷的朋友。總結來說，了解癲癇讓我們知道這個病症其實並不可怕。通過學習一些基本的知識，我們可以在遇到癲癇病人時，提供有效的幫助和支持。像我的同學小華一家一樣，我們也可以通過了解癲癇，學會如何幫助那些需要幫助的人。就能讓我們一起努力，關心癲癇病人，讓每一個人都能在理解和支持中感受到溫暖和安全。我想這樣我們的社會會變得更加和諧和充滿愛心。讓這樣的愛慢慢散發到每個角落，世界一定會更美好。



編者小語：

育陞同學：

您在文章的末段說，了解癲癇讓我們知道這個病症其實並不可怕。是的，癲癇並不是一個少見的疾病，大約每一百個人裡面就會有一位癲癇患者，每個人都有機會得到。

癲癇也不會傳染，但是為什麼我們這麼重視它呢？因為癲癇的發作本身，有許多值得讓我們擔心的地方。譬如發育中的兒童，如果癲癇控制不良，反覆的發作可能導致智力和神經系統的損傷，影響到日後的發展與學習。又譬如，癲癇發作時，神智常會喪失，有人因為抽搐而跌倒受傷，有人因為正在洗澡而被熱水燙傷，也有人則因為正在廚房裡煮飯而被爐火燒傷，這些都是癲癇令人擔心害怕的地方。

社會朋友 | 國中組 佳作

慈悲相待，癲癇無礙

方乙巨

儘管機率不大，但每個人都有可能遇到癲癇病友，抑或是罹患上癲癇。而癲癇發生的原因，通常是和腦部疾病與遺傳有關係，另外還有少數的病人則是由於大腦神經細胞相對性不穩定所造成的，稱之為原發性癲癇症。而對於癲癇發作時的緊急處理，對於癲癇患者而言，最困擾的就是突然發作了。

許多人會對癲癇有誤解，甚至會歧視或是嘲笑這些癲癇患者。老實說，我一開始對癲癇完全陌生，曾用手機上網看到一些關於癲癇的「地獄梗」影片，對於那時一無所知的我，覺得既好笑又缺德，直到有一次上輔導課的時候，老師補充關於癲癇的常識，隨著年久日深，逐漸從記憶中隱遁。直到有一天，一件讓我意想不到的事情，徹底改變了我對癲癇的看法。那是學校的一次體育活動，所有同學都聚集在操場上，一起參加趣味競賽，周遭不時傳來歡呼的聲響。天氣非常炎熱，但大家的精神非常亢奮。正當我為了班級榮譽而在操場上竭力奔跑時，突然聽到身後傳來一聲大喊：「有人昏倒了！」我立刻停下腳步，轉頭望過去，只見一位平時看起來活潑開朗的女生正躺在地上，我被嚇到魂飛魄散！而她的身體不由自主地抽搐著，嘴角還流出了一些泡沫。同學們紛紛圍上去，七嘴八舌地議論著。我呆立於一旁，完全不知所措，感到非常緊張。幸好，有位老師迅速跑過來，指揮大家分散開來，並蹲下身檢查那位同學的情況。他告訴我們不要驚慌，並請幾個同學幫忙撥打119電話求救，另外幾個同學則去通知醫護室的老師。他冷靜地來到一旁，確保她呼吸道的通暢，並輕聲安撫。

這一刻，我突然想起在輔導課上學到的知識。癲癇患者發作時，周圍的人最重要的是保持冷靜，不要試圖壓制患者的身體，也避免把東西塞進患者的嘴裡。大約三分鐘後，那個女生的抽搐慢慢停止了。她緩緩的把眼睛睜開，眼神看起來有些茫然。醫護人員趕到後，對她進行了初步檢查，並將其送往醫院。隨後，老師讓我們回到教室，先幫大家理清紛亂的思緒，並告訴我們癲癇發作後，患者往往會耗損大量體力，感到極其疲憊，需要時間恢復，而且癲癇不會傳染，我們要用正確的態度看待。

這次經歷讓我印象深刻，也讓我體會到癲癇並不可怕，更不需要嘲笑對方，患者需要被深刻的理解和關懷，同時也讓我感到慚愧，回想起曾經

因為無知而對相關笑話忍俊不住的自己，覺得非常對不起這些患者。因著這份揮之不去的歉疚，後來，我上網查了相關的資料，更了解癲癇的症狀。我才恍然大悟，其實許多癲癇患者通過藥物治療和良好的生活習慣，完全可以過上正常的生活，甚至在社會的各個領域都能盡情的展現他們非凡的才能，綻放華麗的光彩，並不眼巴巴的盼望別人可憐他們，他們所渴望的，是平等的對待，而這份無差別的心，得以讓他們卸下心中難以承受的負累，優游自在的生活。

從那天起，每當目睹有人對癲癇有誤解或抱持偏見時，我都會主動站出來，糾正其錯誤觀念。因為我明白，只要大家多一點瞭解，多一點同理心，就能減少不必要的傷害，讓癲癇變的不可怕。讓我們以慈悲相待，癲癇自然無礙。



編者小語：

乙亘同學：

您是一位有正義感的小朋友，因為每當目睹有人對癲癇誤解或偏見的時候，你都會主動站出來糾正他們的錯誤觀念。在這邊，代表所有的癲癇朋友們先跟您說一聲謝謝。

你文中也有寫到，曾經在學校輔導課上面學到過癲癇的知識，這讓我們非常高興，因為這代表了台灣教育當局對於癲癇的重視。學校裡面每一位老師和行政人員都了解癲癇是怎麼一回事，也知道當癲癇發作的時候應該做些什麼處置，則顯示我們過去的努力已經收到成果，值得再接再厲。

社會朋友 | 高中組 第一名

理解癲癇，永續關懷-我的宋江好友

方偉澤

從事民俗技藝多年，深知現在社會下，參與傳統文化、堅持傳承所背負的社會壓力，他們，又負擔著怎麼樣的壓力。

前幾年一位青年來報名加入宋江陣，這令人詫異，今代社會的青年要的是文青、炫酷、現代，哪裡在乎鄉下傳統技藝的死活，他告訴我他有熱情，也有毅力要學下去，但沒說他已經被七間武館婉拒，沒告訴我他患有癲癇。

基於熱情，與青年關注陣頭的這份熱忱，每晚廟埕上的操練多了一個年輕人的影子，他實實在在地認真，一禮拜過後他幾乎熟練所有基礎動作，繞圈、插角、七星、陣法站位站的比老手精準，陣員無不稱奇佩服，不過他時常跑到一半頭暈、跑去廁所吐了，沒吃晚餐是他的藉口，沒人曉得他為了不讓癲癇發作，自己過度用藥。爾後館東（宋江陣教練）都先讓他用完晚餐再訓練，患有癲癇的真相呼之欲出，震耳欲聾的鼓聲鑼聲刺激，忽然的鞭炮聲，心理因素令他感到壓力，他不自覺的眠眼、抽搐、顫抖，引來異樣的眼光，他那對於陣頭的熱情的笑容漸忽被他人背後的耳語淹沒，鄉下人哪懂得什麼癲癇，只知道有個瘋子混進來陣頭裡面了，傳言開始流竄，什麼癲癇會傳染，瘋子加入陣頭會破壞陣頭的安定，眾口所毀，雖金石猶可銷，傳言逐漸被視為事實，他問我，他是不是該走了。我告訴他，無奈的示弱與離去，只會加重了人們對於癲癇的誤解與謬思，你這一離開，豈不是讓他們更加確信癲癇會傳染？這不荒謬嗎？他咬牙點頭，身體微微的抽動，應該是有些緊張，他所承受的，是多少的人際壓力呢……。

那陣子近乎頓日埋首於癲癇相關的科普文章之中，為的是盡力理解癲癇的症狀與應對，好有一個人能在整個群體中陪伴他，諒解他，至於其他陣員，爾後再慢慢讓他們了解，也算一種機會教育，一份青少年的熱情。於是我讓出正取位置，改作專屬於他的候補，力排眾議而特立獨行，這是我應當付出的勇氣，更是呵護熱愛民俗技藝的人才，也是對癲癇患者的一絲溫存與綠蔭。

爭議與議論隨出陣的日子接近而不斷上揚，兩個月無怨無悔，披星戴月的操練成果總險些被如那毒辣的惡言，一把火給付諸祝融，慶幸館東開明，同意了這樁被說是「浪費人力」的替補案。

何謂浪費人力，出過四次陣的我了解，武陣正式的演出是連著兩天一夜，不眠不休，從早上跳到晚上，半夜休憩的時間約莫三小時，隔日清晨就必須打起精神展開新一天的展演，這樣高度壓力，這樣疲憊的活動，加上期間不時的鞭炮與煙花聲，令人五臟六腑隨之共振的電音，人潮帶來的壓力，對一位癲癇患者是承受不住的，能扛著一個下午我只能佩服的五體投地。不出所料，第一天的中午，在午休前的展演，他突然大發作，忽然的倒地嚇壞了所有觀眾與館東，我趕緊將他暫時移到空曠處，用外套墊著頭，那是他第一次大發作，他太緊張了，太疲憊了，受到太多的刺激，場外所有人大概都嚇飛了魂，當他恢復過後，萬般的自責湧上心頭，眼眶紅潤，我安慰他，沒事的，不要太難過，你沒有錯，我有幫你替補上去了，沒事的。縱然如此，其他的隊員以鄙視的眼神看著他，不能把整個陣法跳得完全的無力感，仍讓他的心防大卸一塊。

我依然盡力安慰他，試著找出能讓他有參與，也能讓展演順利進行的折衷方案，後來我們協調好，小型的展演由他負責，觀眾少、演出的項目少，這樣他能整套陣法跳個完全，至於大型演出就給我負責，但在棍法表演的部分由他展示，他跳得比我好上百倍，他也渴望有個舞台，這樣折衷的方式下，他漸入佳境，將平時所積累的成果盡力展現，獲得了無數的掌聲，他的熱情再次炎炎燃起，他那忘卻自己患有癲癇的心理壓力頓然瓦解，誰能不懂做著自己喜歡的事的快感，一絲曙光透進這罹患癲癇的陰霾，他笑得僵硬，怕是良久未曾這樣發自真心的燦笑了。

謝館爾後，我們只在團體聯誼中相遇、談天，我們坐在很遠很遠的位置，盡力避開人群，鄉下人終究是鄉下人，固執己見而相對保守；談吐之間，他有了那麼一點豁然，他告訴我，在出陣第二日晚的最後一場演出，他出盡全力，用力吶喊，無所顧慮，微微餘光瞅見周圍觀眾看得目不轉睛，演出完畢的掌聲如雷，是這些予以他勇氣，他也謝謝我，讓他能跟完全程，不過他還是無奈，團隊裡頭的隊員對他的不解，矛盾在他心中交織，我回，這是我們下一步要克服的呢。他莞爾一笑，一道暖陽照進他心房，而我期許更多。

陪一個人走出罹病的陰霾，陪一個人負擔社會所給予的壓力，那年設身處地的站在癲癇患者的視角體驗世界，那是怎麼樣的孤獨與無助，這也讓人更懂得何謂同理，從前的我，看著一個人在地上抽搐，口吐白沫，會避而遠之，更給予異樣眼光，與人起紛爭破口大罵人家有癲癇，這何嘗不是把把利刃，狠狠地往癲癇患者的心插去，現在的我，應該致力翻轉眾人對於癲癇的污名，癲癇不該是個笑話，也不該是個貶低他人的名詞。

期許更多癲癇患者能不受疾病的包袱而束縛，期許更多的人能理解癲癇，了解癲癇，期許自己永持熱情，以文筆，以行動，默默為癲癇發聲。



編者小語：

偉澤同學：

宋江陣，對於現在的年輕人來說，顯得有些陌生。因為現在的年輕人逐漸和古典文學距離越來越遠，可能許多年輕人都沒有讀過水滸傳，因此也都不知道誰是宋江，更不知道宋江陣的由來。你們傳承著文化及民俗記憶的重任，值得大家欽佩。

知識是要學習的，您的文章倒是提醒了我們，在對一般民眾進行癲癇教育的時候，千萬不要只侷限在城市裡面，一定要走到鄉間。如果有機會的話，要麻煩您告訴我們這件事情是發生在台灣的哪一個地方，讓我們有機會到那邊進行癲癇教育，順便觀賞宋江陣。

社會朋友 | 高中組 第二名

墨痕續寫的善意

黃許語荷

初冬的陽光帶著些許寒意，篩過指尖映在了畫紙的一隅。墨跡無序的散落，組成不完美的幾何圖形，像某種焦躁不安的風暴在皎皎的鞏膜中竄擾。姜海的身軀緊繃，手部因用力過度而泛白，一點墨漬暈透純白，緩緩流動泛濫成河，蔓延成她無法掌控的過去和未來……

姜海是一位患有癲癇的畫家，儘管病情反覆，她始終不屈服於所謂的宿命，也不願承認這是束縛、是無法擺脫的枷鎖。每次癲癇發作後，她都試圖用繪畫將那些破碎的記憶拼湊起來，希冀在黑與白的衝擊碰撞下追尋被遺忘的真相。然而，畫中的內容總是模糊又難以解讀，彷彿墨色自筆尖一湧而出後遇水渲開的殘影，若隱若現又詭譎怪誕。

某個清晨，熟悉的陽光從窗櫺灑落，而熟悉的恐懼也如影隨形，伴隨一陣顫抖降臨。姜海突然不受控制的翻白眼，她想停下卻毫無辦法，只能任由意識逐漸恍惚，四肢抽搐、身體漸而癱軟的倒向畫紙。甦醒後，她急忙向四周環顧，她好似聽到呼喊聲在耳畔圍繞，但究竟是誰卻不明所以。躁意在心中吶喊翻騰，她拿起手邊的墨水罐隨意塗抹在紙上，卻瞥見一個身影浮現，朦朧卻令人印象深刻，如同鎖在腦海中的某個角落再度被打開似的那般熟悉。

幾天後，姜海參加了一個為癲癇患者募款的慈善晚會，這個晚會邀請了美術界的眾多好手將自己的作品展出，而姜海的作品也在其中。她的作品被放置在角落，平平無奇，卻吸引了一個男人的目光。

姜海見到男人在畫作前駐足許久便上前攀談。「您好，請問您對這幅畫有興趣嗎？」男子微微一愣，隨即露出一抹微笑回答：「這幅畫很美，讓我想到了很久以前的往事……」「可以請問您是什麼事嗎？」姜海以好奇的眼神看著眼前的男人。男人的笑容慢慢褪去，臉上的表情嚴肅卻帶著一點悲傷，眼睛直直地看著那幅畫，彷彿跌進了畫中的世界，顫動的聲音透露著小心翼翼：「那是一個還不算冷的冬天，我在街上見到一個小女孩，她突然四肢抽搐然後倒在地上，當時的我不知道那是癲癇。周圍的人不敢靠近，但我覺得她需要幫助，就連忙過去撐著她的身體並打電話求助119。過了一陣子，她醒了，什麼也沒說就匆匆離開了。後來，當我走過那條街時，我都會想起那個女孩，想著她是否還記得我幫助過她的事，想著她會不會

哪天又突然倒地且孤立無援……」

姜海的瞳孔猛然睜大，回憶湧現一如紙上的墨漬渲染，占據整個思緒。是的，她記得，記得那個街角，那個溫度，那雙粗糙但溫暖的手有力的支撐她孱弱的軀體，那雙眼眸流露出的擔憂和堅定的善意。

「記得，我都記得。」姜海輕輕地說。男人訝異地望向姜海，但驚訝的情緒馬上轉為欣慰。那瞬間，會場的嘈雜在兩人眼中是定格的靜謐。他們不多說什麼，他們只聽得見彼此的呼吸和悸動，只默默地在心裡交換彼此的祕密。

回到畫室後，姜海重新審視那幅畫。這時她才驚覺，那些墨跡不是無意的潑灑所創造的一片凌亂，而是發作時零碎片段構築成的那段深藏於心的動人記憶。

她重新提筆，開始畫下這段故事。每一筆，都是她對於人性之善的感激與祝願；每一畫，也是她和過去因疾病纏身不甘的自己和解。過去的她總認為自己和別人不同，同為白紙，自己卻沾染上了污點。不潔淨的顏色，讓她成為罪惡；現在，她將不完美以不同的樣貌展示給眾人看，以黑的韻味畫出更有深度的自己。癲癇，並非是詛咒，而是無聲的提醒，提醒她看到人性的光輝，讓她知道，就算面對眾多人的不理解，也會有願意伸出援手的天使出現。

幾個月後，這段故事勾勒為一系列畫作，並用於癲癇公益的宣傳。那個男人，也成為了姜海的知心好友。他們不再是救助者和被救助者的身分，而是因墨漬和善意而結緣的兩個靈魂。

現在的姜海，雖然還是得面對癲癇發作的折磨，但她不再害怕。因為她知道，即使面對黑暗，墨痕在白紙上的故事仍在延續著……



編者小語：

語荷同學：

這是非常美的一篇故事，人生有緣千里來相會，無緣就算見面也不認識。今生能夠認識的人，也都是上輩子所結下的緣分。

您的這篇文章，也勾起了我們的回憶，好多年前曾經有位癲癇朋友，也是位畫家，曾經替癲癇病友團體繪製畫本，用於一般民眾的教育與宣傳。不知道是不是同一個人呢？

社會朋友 | 高中組 第三名

從無到有

徐宗林

當我看到「癲癇」二字時，我的腦袋就會閃過影集裡演員霎時倒地渾身抽搐的畫面。關於癲癇的事我是那麼的有畫面感卻又是那麼的陌生，我沒有經歷過，在我的身邊從未出現過那個帶有癲癇症狀的親友，當我初次試著用自己這顆平時柔軟又有溫度的心去憐憫這些隱藏在人群之中的無助者時，我發現，自己的心儼如一塊堅硬的磐石，難以動彈，無法去貼近這些人的感受。理智告訴我，雖然患病機率不大，但在這個世界上，確確實實有這一群人生長在和大家共同站立的這片土地上，他們固然懷有著大部分人所沒有的不便，可是他們也同樣為了實現人生價值和增添社會貢獻付出心力，因此我希望自己透過此次徵文的機會，讓自己能貢獻出一些時間和精力去認識且關懷這些需要關注和愛護的人。從無到有的心路歷程、從無到有的一篇文章、從無到有的關愛，我盼望我可以透過我的聲音來引領一些和我原本一樣對癲癇了解片面的人去看清癲癇，讓更多人給癲癇患者力量，也讓癲癇患者們感到欣慰、看到自己的價值。

癲癇是一種慢性腦神經系統失調，腦部細胞不正常的放電導致身體不自主的運動或有特殊的感覺。依照大腦瞬間不正常放電的範圍可分為全般性發作和部份性發作，前者作用時同時有左右腦不正常放電，後者作用時一開始先由腦部一小個部分開始放電，而後影響到其他部分甚至整個腦袋部。當我們看到有的癲癇患者突然倒地，開始全身抽搐，便是全般性發作當中的大發作，周圍的人如果可以貢獻出舉手之勞，便能幫助其脫離危險，例如：把患者周圍的尖銳物件移開、保持患者口腔清空，不要放入任何物品、讓患者身體側躺，以免唾液進入器官，導致窒息。全般性發作當中還包含了小發作，又稱為失神性發作，表徵為：持續數秒的瞪眼或發呆、說話或動作頓時中止，有別於一般發呆，小發作的失神對周圍的呼喊沒有反應。小發作為良性癲癇，易由藥物控制，但未經治療，一天發作次數可達上百次，學習、工作狀態受到干擾是其面臨的一大問題。雖然症狀輕微，可是如果在開車、過馬路時引發症狀，還是有可能影響到生命安全，所以當發覺身邊親友時常做出以上行為，需要留意，如果特徵異常，盡快向醫生尋求協助。

當患者突然倒地開始哭喊，可能還伴隨眼睛上吊和失禁，此時在場者第一時間很難有冷靜的反應，當冷靜下來時，就應該做出理性且沈穩的應

對方式，帶領這些受苦者盡快脫離危險。癲癇不是中邪，不具攻擊性也不會傳染，誤解不僅使我們無法真正瞭解到癲癇朋友們的狀況、加深他們和其他人的隔閡，也使癲癇患者身心狀況無法受到眾人的幫助以得到改善，更產生了無助和委屈的感受。有人可能覺得癲癇是精神異常，事實上其並非精神疾病，可是不管在眼前的人是否擁有精神疾病，我們都不應該取笑甚至排擠。在這個社會上，我們清楚，每個人都有自己的缺陷或是別人無法共鳴的事物，這是我們每個都要學會去接受並學會自處，可是其他人沒有理由來刁難自己，我們也都希望別人可以多懂自己一些、多包容自己。反觀癲癇患者也是如此，為自己的身體做出了努力，可是也有一些無法著力的地方，甚至會衍生一些消極的情緒，他們和我們一樣，不希望別人因為不了解自己而對自己產生偏見和誤會。在這個社會中，多一些換位思考，可以讓你我生活得更好。

當癲癇患者步入社會，開始尋找工作時，難免會陷入不公平的窘境。有的人在面試時，因為透露了自己癲癇的病史，職位被降了數個階層；有的人如實告訴老闆自己的患病情況，也被相同「堅定誠摯」地解雇了；有的人找不到體面的工作，只好看著自己的才能被辜負而投入工時長、高勞力的工作……我可以理解一家公司為了維持不容許出錯的經營，也出於本能反應，在得知求職者擁有病史時，會有所猶豫，可是一家公司招取員工不就是因為要尋求擁有符合公司需求之才能的人嗎？為何在面試時一開始可以謹慎用心地審度面試者的能力，當聽到其患有癲癇之後反而不願繼續深入瞭解？不願意雇用的原因當中多少是出於主觀的偏見，而又有多少是出於客觀的事實評估？

擁有癲癇症狀的人只是比其他人多了一些生理受苦時間，這些難以完全根治的不便是他們獨自扛下，他們沒有任何欲影響他人的動機，他們撇去這些需要自我修復的時刻，還是會和其他人一樣有俐落亮眼的工作表現。試著體會癲癇患者的身心感受，認真思考他們的特質和能力，再去思考是否雇用他們，這不僅為社會多了一點溫暖，也可以讓公司多一個人才。偏見隨處容易出現，但都在一念之間，多一些客觀的觀點，多一些換位思考，就能夠打破偏見，讓招聘員工一事得到更完善的進展。

有的癲癇患者因為公司的顧慮而無法取得可以勝任的良好工作，而被迫選擇了不符合其能力的低品質工作，而這當中的長工時、低報酬，不僅讓他們的身體無法好好休息，也導致了他們的心理壓力的低潮，長期以來，癲癇患者的病況不但不能好轉，反而容易惡化。如果一間公司可以多包容愛護一個罹患癲癇的員工，為他們多保留一些喘息的時間，將能多落實一份社會責任，也為這個時間多增添一絲溫情。

電視上光影變化劇烈、聲色俱全而令人著迷的影集，可能是大多數人放鬆的日常休閒；然，有多少人思考過，對癲癇患者來說，這個能是將其推向深淵的巨石，暴露在激烈的影音環境中，很可能使患者產生立即的反射性癲癇。甚至連月經的來臨、接種疫苗、日常的飲食，都會間接影響到患者。癲癇患者的生理疾病成為了生活的侷限，總是被迫和喜愛之物告別，悠然享受生活和避免症狀發作成了難以兼顧的事。如果是我患病了，我一定會先感到手足無措和慌張，接下來可能因為身邊沒有人可以立即提供協助和理解而感到委屈和無助，突然又在哪個瞬間因為心情起伏大而導致癲癇再次發作。我換位思考過後，還領悟到：未患病者只是在某個患病者需要協助的時刻才短暫地體會到患病者的感受，而患病者是無時無刻不在和病魔攻防，這一些身心的難受是要持續忍受的。癲癇患者們的感受是複雜而不停波動著的，不論什麼時候，他們都需要親友們的耐心和理解，我也相信，只要人們真心地付出關心，他們一定會很幸福並回饋他們最真誠的感恩。

在我的身邊從未出現過癲癇患者，但結交的一些患有少見疾病的朋友，帶我看到了他們的苦衷。在我國小時，我有一位罹患哮喘的同學，在模糊的回憶裡，可以依稀看見他蒼白的面頰，時不時用力吸氣，可以隱約感受到他呼吸的困難。每到他呼吸異常時，獨特的動作總會吸引到別人的目光，而他總會低著頭，不敢和眾人相視。他從未主動向大家闡明他的疾病狀況，只有一次向他詢問，他才緩慢又結巴地粗略描述了自己的病狀。在他畏怯的目光裡，投射出的是他的無助和無奈，以及不敢和大家侃侃而談的自卑。之後他的病況愈加嚴重，不久就到外地去求醫了……

曾幾何時，已成為高中生的我，對這位同學依然忘懷不了，他讓我知道，當大家都在單調而順遂地生活時，有人同時走著的是崎嶇的人生。如果此時我能再次遇見他，我想和他聊聊天，走進他的心，感受他的心情，最重要的，我要把我的生命故事也分享給他，給予他一些鼓勵和動力。

癲癇患者們在生理、心裡、社會層面上都要比別人多付出一些努力，他們像石頭底下的小草，扛起這個世界給予他們的重擔，大家是否有看見，這些默默努力的人，是多麼勇敢有毅力。他們比別人多了克難的恆心，卻並沒有比別人少了追求人生價值的動力，他們一邊克服自身的困境，一邊在這個社會上貢獻出自己的心力。

希望大家可以去認識也去欣賞這些癲癇患者們。他們和別人的差別只是在某些時候要比別人多面臨一些挑戰，在這個時間之外，他們和其他人一樣，追求著自己的人生目標。而他們是如何克服挫折和度過難關的方式與心態都是大眾可以去瞭解，幫助自己獲取一些生活下去的動力和方針。

他們的身心也可能受到打擊，如果社會大眾可以試著理解和陪伴他們，將讓他們過得沒那麼困難，也讓這個社會增加一點人情的溫度。

在這個世界上，正是因為每個人都有自己的獨特之處，世界才變得如此斑斕，癲癇朋友們，你們的勇氣和信念都是珍貴且光彩的，我希望你們能繼續感受這個世界上溫暖的人情和壯麗的风景，也做到自我檢視，多看看自己的長處，你們是能夠發揮自身價值的人，你們擁有的是一個堅強的心靈，大家都會感受到你們獨具的魅力。

從癲癇患者的病狀到他們面臨的困難，這都是我一點一點從網路資訊上得知的，而在這樣的過程中，我對他們的理解也越來越深刻。一開始，我對癲癇患者的心情只有憐憫，之後我嘗試去瞭解他們，於是便越來越能夠同理他們的感受和想法，接著，我希望自己能和每一位癲癇患者溝通，去傾聽他們的心聲，把自己的生活喜悅和他們分享，給予他們做到自我實現的動力。

我對癲癇患者們的認知、共情，還有這篇文章，都是從無到有，之所以會產生都是因為我願意平靜下來，掏出心裡最深處的關懷溫情。只要大家可以給自己一些時間冷靜，去思考，去感受，我相信這些溫柔的愛將會從無到有地從每個人的心中汨汨流出。



編者小語：

宗林同學：

您還只是一位高中生，卻能把癲癇朋友在社會上實際所面臨的許多困難清楚地刻畫出來，相信您一定花了許多的時間收集這方面相關的資訊，也閱讀了許多癲癇朋友的文章，因此能夠了解他們的心聲。

我們舉辦這個作文比賽的目的之一，就是喚起社會對癲癇的重視；另一個目的，就是讓癲癇朋友們可以藉由文筆寫出自己內心的想法和心路歷程，讓社會民眾更了解什麼是癲癇，應該如何來協助癲癇朋友。這個作文比賽，出發點就是作為癲癇朋友和社會溝通的橋樑。

社會朋友 | 高中組 佳作

人間溫情，扶危持癲

李文玲

「他感覺到一種突如其來的力量把他壓倒，他的頭變得空洞，腳下的地面彷彿要崩裂，然後，一種不可抗拒的眩暈攪亂了他的感官，接著他倒在地上，陷入了無聲的痛苦之中。」——卡夫卡《審判》

世界對我很不友善，同學把我團團圍住來恥笑我，我無處可逃，因為我沒辦法逃走，沒辦法擺脫這疾病的魔爪——

季雅發作在癲癇最容易發生的嬰幼兒時期，癲癇是因為腦部不正常放電，分為全般性發作與部分性發作，全台約有十五萬人患有癲癇。原本她是一個健康的孩子，有著疼愛她的父母，完美的家庭，健康的身體彷彿訴說著她是天生的人生勝利組，然而在腦膜炎後，一切都變調了。原先她只是發燒嘔吐，沒想到之後病情急轉直下陷入昏迷。然而從腦膜炎治好的那天開始，癲癇就發作了。

就像是上天開了一個玩笑，雖然死神沒有直接奪去她的生命，卻拉開她人生悲劇的序幕。從此季雅媽媽離職在家全心照顧她，每個禮拜都到各大醫院求醫，季雅總是覺得醫生無法理解她的痛苦，沒有人真正關心她的感受，但儘管討厭醫生，卻仍需依靠他們。

上學後更加煎熬，季雅的同學對她的疾病很陌生，誤以為癲癇是會傳染的疾病。下課後同學手拉著手圍著季雅，一起嘲笑她。他們看到季雅靠近就會尖叫著跑開、把她摸過的東西用衛生紙捻來丟垃圾桶，或把用過的衛生紙丟向她。季雅下課只能躲到廁所裡，但總是會聽到同學在廁所說她的壞話。

在學校無論季雅做什麼都會被人指責，每月發作時，如果在家還好，要是被同學看到就糟了，他們會待在遙遠的地方，對痛苦的季雅指指點點，但因為發作時意識也會隨之消失，所以季雅也不清楚他們說了什麼，只知道回過神來，自己嘴裡吐出的話是「我在哪？」「剛剛發生什麼了？」記憶的喪失也讓同學誤以為她故意裝傻。

季雅與同學的對立與日俱增，在學校季雅一個朋友也沒有，她對世界感到絕望，同學只會欺負弱小，那她就必須變強，季雅漸漸成為壞學生，從前，她甚至跟著欺負自己的人一起說著歧視癲癇患者的話，希望能得到

同學的認同，但事與願違，同學不但沒有跟她當朋友，反倒變本加厲的羞辱她。季雅沒有在人們面前露出傷心的神情，反倒嘻嘻哈哈的把事情帶過。每每回到家季雅都心力交瘁的躺在床上。現在回想付出了那麼多，還是沒辦法融入同學，她蹣跚、踉蹌不穩的追逐在同學身後，聽到同學驚聲尖叫，她就嘴角上揚，但心裡卻有沈沈的悶痛感。季雅逐漸自暴自棄，她拿著泳衣袋捶打同學，也會拿起粉筆丟人。季雅自己都不知道，她真正討厭的人是自己，如果她擁有健康的身體，是不是就能跟大家打成一片？

上國中後，季雅終於交到第一個朋友，她非常開心，每天回家都在說自己與那位朋友一起做的事。直到她在廁所裡聽到那位朋友跟其他同學說：「我根本不想跟她說話，是導師逼我這麼做的。」回家後的季雅越想越覺得委屈，睡前恐慌症發作了。幾次恐慌發作後，隨之而來的是憂鬱。季雅想從社會中撇離，她開始拒學，每天足不出戶，只是躺在床上，度過一天又一天。媽媽帶著季雅一天去三次心理諮商，看兩個心理醫生。季雅知道父母很擔心她，但她無能為力，像是被壓扁在路邊的口香糖，曾經甜美現在卻黯淡無光。季雅開始吃藥必治癲、癲通、癲妥、心康樂、宜安眠、福安源、安立復、替你憂……。每吞下一顆藥，她就覺得自己死過一遍，彷彿可以憑藉自己的力量將自我抹滅。

心靈被怨念吞噬，回到最初的開頭……

最後，季雅因為長期拒學而就讀榮總向日葵學園，自此我就再也沒見到她。

至今我也不認同世界是友善的，小時候同學以欺負、嘲笑別人為樂，但難道長大了以後會變好嗎？不把話講出來，不代表傷人的話不存在。然而我們不能被殘酷的世界擊倒，人間處處有溫情，謝謝一路以來支持我們的人，也感謝台灣癲癇醫學會一直陪伴在癲癇患者及家屬身邊。最後，引用太宰治《津輕》的結尾「我沒有虛構內容，也沒有欺瞞讀者。讀者們，再會了！倘若一命尚存，我們來日再會！請帶著勇氣向前走！切勿絕望！那麼，失陪了。」



編者小語：

文玲同學：

看到季雅的故事，讓我們的心情非常沉重。小朋友應該是最富有同情心的，反而會欺負和羞辱癲癇朋友，這讓我們非常驚訝，是我們的教育失敗了嗎？是我們沒有做好道德教育嗎？台灣一直都是最講禮義廉恥和忠孝仁愛信義和平四維八德的地方，曾幾何時變成如此不堪？值得我們這些大人深思。

世間也的確並不都是友善的，如果是友善的，就不會有以色列和巴勒斯坦多年的衝突，烏克蘭和俄羅斯也不會爆發戰爭。我們能夠做得很少，但是就像您在文章最後所說的，不論世界變成什麼樣子，台灣癲癇醫學會永遠會一直陪伴在癲癇患者和家屬身邊。

社會朋友 | 高中組 佳作

癲癇

龔祐紅

相信癲癇是個大家耳熟能詳的詞彙，或多或少都聽過，但不一定真的了解這個症狀，猶記，我對它開始有認識並想要瞭解時是在一個悠閒的下午。

當夕陽餘暉灑滿街道，溫暖的陽光一點點的侵蝕著窗戶的玻璃，使它逐漸變的炙熱，讓原本冷清的公車內添了幾分暖意，就是這樣稀鬆平常的場景，卻發生了令我永生難忘的事件，一名約莫二、三十歲的年輕人突然重重的倒在公車內的地板上，雙手止不住地顫抖，轉瞬間，公車內所有窸窣窸窣的聲音都靜止了，時間彷彿定格了在那一秒，停頓了下來，一陣陣尖叫聲此起彼落的迴盪在車內，一名反應快速的乘客率先喊著讓司機停車，而我還在原地目瞪口呆的看著突如其來的一幕，身體僵住在原地，那時的我還是個稚氣未消的三年級小孩，接著大家圍過去看，有人立刻叫了救護車，有人七嘴八舌的討論著這樣的情況，有人與我一樣呆滯在原地，大家一時間都不知所措，即使討論出也許能讓這位病人暫時舒緩的方法也沒有人敢嘗試，這時一個微弱的聲音響起，說了句：「我是實習醫生，我想……」頃刻間，大家如飢餓的狼群緊盯著待宰的羔羊，不約而同的看向這位勇敢的女性，等待著她的下一句話，彷彿接收到大家的視線，她頓了頓，堅定的開始給我們分配工作，她先讓一名精壯的男性把患者調成側臥的姿勢，並使用自己的外套保護住他的頭部，讓其他人把患者身上緊繃的衣物調整成能讓身體放鬆的狀態，救護車的鳴笛聲終於想起，幸運的是，聽說患者甦醒後並無大礙，每每憶起這件事時，我永遠記得那柔弱卻鏗鏘有力的聲音，和那義不容辭即時伸出的援手，遠比那天的夕陽還要絢爛與炙熱。

我回到家中詢問了爸爸發生的狀況，爸爸告訴我癲癇這個詞彙，這是我第一次知道，我對它產生了好奇心，知道它是由腦部神經異常放電所致，這是我初步的印象，但對當時的我來說複雜的醫學名詞好比縱橫交錯的迷宮，在我的腦海中繞來繞去的，就是找不到出口，每個字都看得懂，但始終弄不明白是什麼意思，很快的，我回首投奔於生活的漩渦，將這永生難忘的一幕暫時放回記憶的倉庫，直到一年後這份塵封的記憶才再度被喚起。

嗶!嗶!嗶!響亮的哨聲在空曠的操場響起，帶隊的體育老師指導著我們做操，與平常不同的是今天是一名大學生幫我們代課，他是一名以籃球為

專業的學生，燠熱的天氣使大家懶洋洋的，動作非常的緩慢，老師看了並沒有多說什麼，只是讓我們坐在蔥鬱的綠蔭之下，講起了自己的故事，他是一名癲癇症患者，但他依然嚮往著籃球這條路，所以他希望沒有後顧之憂的我們可以放開自由的打球，享受和珍惜運動的時光，他並沒有過多的贅述，可是我知道，一名癲癇症患者，那隨時會失控的身軀，要走上體育這條路是多麼的不容易，在球隊高壓且高強度的壓力下，他要比別人加倍的辛苦，除了身體上的疲勞，他要面對的是更多別人的不理解與不尊重，也許因為身體關係所以不能跟大家一起跑體能，都可能被誤會，又或許發病時被認為拖後腿，種種的情況都有可能發生，但我相信一定也有了解癲癇的人，願意幫助他才能一路不畏艱苦的成長茁壯，恍惚間我似乎已經看到了一部勵志的電影呈現在我的面前，雖然並未明確的知道他的經歷，可是心裡的一種欽佩之感已油然而生，望著那雄厚的背影和那笑靨背後曾經的心酸，我隱隱約約的感受到鼻腔的酸楚與發紅的眼眶。

在這個大千世界中充斥著許多不同種類的人格與思想，正是因為如此世界才會多采多姿，可也正因為這樣世上也遍佈了無聲的哀嚎，是一體兩面的，癲癇會被歧視就是因為思想上的衝突和缺乏同理心，還有對這個疾病的陌生，所延伸出來的，可是我們不應該因為自己的無知而把這種痛楚強加在別人身上，或許畏懼他們的與眾不同、或許畏懼他們的姿態、或許畏懼自己的懦弱、或許為了嘩眾取寵、或許…也許不止於癲癇這個疾病，諸多的歧視衍伸於人們內心的懼怕，好比今天數學題有兩種解法，人們為了證明自己的比較好，所以各自拉幫結派，而造成爭執不斷、眾說紛紜，事實上並沒有誰對誰錯，都有適合每個人的方法，但少數派或特殊的個體往往容易被忽視，更甚是遭到惡劣的行徑，淪為別人的茶餘飯後的笑柄，但，誰不想擁有健康的身體、抑或是人們所謂正常的思想呢？也許他們做夢都想夢到自己可以無所限制暢遊這個世界、遠離藥物與那膽戰心驚、步步如履薄冰囚禁他們的、名為「癲癇」的囹圄。

「人生就是會失去些什麼，可是那些失去，也正巧說明了你擁有什麼」也許生來不完美，但誰又何嘗是完美的呢？看看自己的身邊，是愛護我們的家人、是支持我們的師長、是助我們一臂之力同儕，告訴自己我的眼睛是雪亮的，我看得到身邊的溫暖，我要好好珍惜、對待這些善意這是我所擁有的。經過大海的磨礪，卵石才會變得更加美麗光滑，或許經歷的磨難比別人多，但也更加的耀眼迷人，不要讓癲癇這個疾病烙印在自己身上成為限制自己的枷鎖，勇敢的去追逐夢想，你值得擁有與所有人一樣平等的權利，勇氣賜予我們飛翔的翅膀，去領略世界的廣袤，是的，請告訴自己你擁有一對翅膀。

每每到了樹葉泛黃的季節，一隻隻白色的海鷗展翅飛向遙遠的南方，憑著嬌小的身軀，跨越萬里重洋，他不是雄壯宏偉的老鷹，但他可以飛越天涯海角，他不是眼觀四方的梟，但他擁有足以抵擋海上狂亂天氣的智慧，他不是妖嬈美艷的藍鵲，但他白灰交縱的可愛身軀別有一番韻味，他一樣的令人刮目相看，而你好似一隻海鷗雖然背負著宿疾，但你依然魅力不減，擁有屬於自己獨樹一幟的道路。

希望所有患有癲癇的朋友、以及在他們身旁一路陪伴著、鼓勵著他們的醫護人員、家人、師長以及好友們，此刻放下肩上的重擔，抱一抱自己並告訴自己：「我做的很好了！」

也願此刻對癲癇稍有認識的陌生人們，都能比太陽更加的絢爛炙熱。



編者小語：

祐紅同學：

在這個世界上，有許多傑出的運動員其實也都是癲癇朋友。他們證明，癲癇並不會妨礙一個人成為優秀的運動員。

有一位奧運兩面銀牌的自行車選手瑪莉安，也是一位癲癇朋友。她從廿二歲發病之後選擇樂觀面對癲癇，因為不能開車，她就改騎自行車，成為了世界自行車三公里競賽的保持人。台灣還曾經在 2008 年邀請她來和許多台灣的癲癇朋友們一起騎自行車徜徉於愛河邊，目的就是告訴大家癲癇並不會妨礙你成為一位傑出的運動員。

在台灣，中華民國水上救生協會裡面，也有教練本身罹患癲癇，但是並不妨礙他成為以救人為職志的救生教練。台灣的鐵人三項國家代表隊中，也有我們的癲癇朋友。更有一位癲癇女孩，雖然每幾天就會發作一次，但仍然經常參加比賽甚至代表國家參加帕運，各種獎牌掛滿全身。他們都是我們癲癇朋友的楷模。

社會朋友 | 高中組 佳作

了解與理解的重要性

王沛瑗

<第一節--序>

春天，是個充滿生機、用溫暖懷抱大地的時節，隨著花苞的綻放、花瓣的絢落，帶給了人們對璀璨未來的一道曙光。

「欸！你知道嗎？他又發作了欸。」

「真假啦！跟他同班也太衰了吧！這個月不知道第幾次了。」

走廊上同學閒談間的不經意話語，隨著和煦的春風飄進了坐在窗邊的我耳裡，我瞟了一眼，繼續看著我手上的小說，打算視而不見。

和這個這溫暖的季節相比，四散各地的嘲笑聲就像毒針一樣刺進李駿燁的心，正在腐蝕著想對抗疾病的幼苗。

<第二節--我>

我很清楚他們是在說誰，雖然我並沒有實際見過他，但那位同學的名字在我們國小的這個年級可說是眾所皆知——他的名字叫做李駿燁（化名），癲癇這個疾病我也是透過有關他的傳言我才認識的。老實說我根本不瞭解癲癇是什麼，只聽說似乎發作的時候身體似乎會突然抽搐抖動。

「各位同學，你們應該最近知道我們學校有一位同學是癲癇病患吧！雖然那位同學不在我們班，但請大家不要嘲笑他，要多關懷他、幫助他，知道嗎？同學知道癲癇是什麼嗎？簡單來說癲癇是腦部疾病讓大腦的細胞不正常的放電，導致抽搐等各種症狀……如果看到他癲癇發作記得立刻去找健康中心的阿姨幫忙哦！」老師在講臺上滔滔不絕的講著，相比臺上老師講得口沫橫飛、口水飛濺，底下的我們幾乎沒有人願意聽老師漫長的科普，比起對癲癇這個疾病的好奇，大家更多的是對於李駿燁的好奇，在各式各樣對李駿燁的討論中，甚至有時還可以聽到如利刃般刺耳的玩笑話。

我轉著手中的筆，呆坐在位置上聽著老師說話，並沒有跟著旁邊的同學開始起鬨、評論起他，在我看來這並不是適合開玩笑的事，而且對不熟的人開玩笑根本不是玩笑，這些傷人的話語就只是以玩笑包裝的欺負，甚至是霸凌。

「欸你知道我們之前跟他玩的時候有看到他癲癇發作餒！那時候我們和他比賽爬欄杆，結果他爬到一半就突然發作然後停在欄杆上，把我們大家都嚇了一大跳，但他那時候卡在上面的姿勢真的超好笑哈哈哈哈哈！」我的前桌毫不掩飾的拍桌大笑。

「要不是我們那時候有跑去扶住他的話他就摔下來了，真的把我嚇出一聲冷汗。而且這已經不是第一次了，我也不想再跟他一起玩了，玩到一半還要注意他的安全真的太麻煩了。要是你也不會想和這種人一起玩吧？」

我旁邊的同學們也順勢加入這個話題。頓時我內心出現了許多拉扯，我想不透明明是這麼危險的事為什麼還笑得出來？但如果嚴肅的回答他們，我以後應該也會成為被他們笑話的一員吧……於是當時我選擇口是心非的應付他們：「哈哈還好啦……」為了不被別人貼上假善良、認真魔人的標籤，我選擇隨波逐流，畢竟我也不認識他，沒什麼必要幫他講話讓自己的人際關係陷入麻煩，我當時是這麼想的。但我話說出口後我立刻就後悔了，我也變得跟班上那些嘲笑他的人一樣了，我感到很對不起這個我從沒接觸過的同學。

國中重新分班以後，我看著手機裡的分班名冊內心的驚訝表露無遺，雖然也可能是剛好名字的第一、三個字剛好相同，但直覺告訴我，沒錯，就是他，那個我曾經嘲笑過的人，一想到這，罪惡感如洩洪般的湧出心頭，但又想到這樣我就可以彌補我之前的過錯了，那份激動衝進了我那混濁不堪的罪惡感中。

<第三節--國中>

開學那一天，我在新的班級上看到了李駿燁的身影，我很想上去跟他打個招呼，但內心的勇氣似乎不足以讓我踏出這一步，所以我還是以一個陌生人的姿態，搓著我的雙手靜靜地坐在自己的座位上，但就像有幸運之神眷顧般，不久後換座位，我很剛好地坐在了李駿燁的前方。

多次的與他交流後，我終於好好了認識了「李駿燁」這個人，而不是「患有癲癇的那位同學」。

早在開學的時候，透過班導師的告知及宣導，全班便都知道駿燁的情況。跟國小相比，班上沒有人會在他的面前開癲癇的玩笑，也不再有利刺人的話語，但偶爾還是能在私底下聽到一些「不經意」的玩笑，我曾經問過他對這件事的看法，但他也只是笑笑地說：「沒關係啦！我已經習慣了。」這句話狠狠地刺入我的心，我心想：「這是應該要習慣的嗎？明明錯的是嘲笑你的人和以前曾經一起附和的我，居然這麼輕易地就原諒我

們……」明明我連以前的自己都無法原諒，但當事人卻已經看的雲淡風輕了。

自從升上國中後，李駿燁他癲癇發作的次數越來越少，就算有發作，也大多都只是小發作而已，並不太會影響到別人，所以我們還是把他當成一般人跟他相處，直到那一天……

一位同學拍拍李駿燁的肩膀向他問道：「欸李駿燁……」在李駿燁旁邊的同學話語未落，「叩！」的一聲響起，李駿燁像個木頭人似地倒在那堅硬冰冷的大理石地板上，他的手腳就像是結冰一般僵直抽搐不停。

隨後就如時間暫停空氣凝結般，每個同學的臉上都表現出驚訝甚至恐慌，然而這樣的沉默並沒有持續多久，片刻班上便傳出了尖叫聲以及慌亂的聲音。

我下意識地衝到李駿燁的旁邊大喊他的名字，我本來想搖他的肩膀試著叫醒他，但動手的那刻我驚覺不妙，癲癇好像不能搖動病患，正當我手足無措時，一個印象突然閃過我的腦袋，開學時老師曾提醒過我們，如果駿燁癲癇突然發作就趕快去找護士阿姨。

我不顧走廊牆上貼的「請勿奔跑」的標示，往健康中心的方向狂奔了起來，看到了健康中心裡的護士阿姨，我就像抱住了救命稻草般，朝著健康中心裡大喊班上發生的情況。

須臾，我和護士阿姨趕到班上，護士阿姨跑過去蹲在李駿燁的旁邊，把他移到安全的地方讓他躺下，接著抬高他的下巴確保李駿燁的呼吸暢通，然後把他的身體翻成側臥姿勢，避免口水往下流嗆到他。護士阿姨就這麼待坐在他旁邊等李駿燁的癲癇結束。

我默默地呆站在旁邊緊握著拳頭心想，如果我對癲癇如果足夠理解的話，是不是我就可以即時地幫助李駿燁了？我對我自己的無能和無知感到自責，但同時也想更進一步去研究、了解癲癇。

這件事發生後，學校開始大規模宣導癲癇，班上老師上課時也講解了許多關於癲癇的知識和發作時怎麼處理等，這次同學們不再像國小時那樣以嬉鬧的方式去看待癲癇，全部人都非常的認真聽講，只希望能幫助李駿燁甚至是更多癲癇病患。

下課時大家紛紛去圍在李駿燁的旁邊聽他分享有關癲癇的一切，以及他平常是如何生活的，大家那時才知道原來他一天至少要吃十幾顆藥丸，甚至連平常的飲食也有許多禁忌，連可樂也不能喝。得到同學們的理解後，

李駿燁非但沒有受到大家的排擠，反而比之前跟大家相處的更好了，大家會去關心他的身體狀況，但並不會帶著異樣眼光，甚至會提醒李駿燁要記得吃藥還有幫他寫發作記錄本，我想這就是理解和包容的重要性吧！

<第四節--李駿燁的自白>

我的名字叫李駿燁，就算沒有多做宣傳也有很多我不認識的人知道我的名字。癲癇一直讓我的生活過得很辛苦，但我從來沒有想要放棄抵抗它。國小的時候我身邊有著許多朋友，直到癲癇大發作的那一天，我覺得我似乎被全校給孤立了，雖然老師很關心我，但得不到朋友的回應，就彷彿我身邊突然多了一座無形的單向牆，我的聲音傳不出去，他們對我無聲的排斥卻屢屢闖入我的胸口。

長時間日復一日的吃藥和記錄以後，到了國中發作的機率越來越小了，雖然有些惡劣的言語在干擾著我，但這不足以抹滅我想和癲癇戰鬥的決心。但直到那一天我忘記吃藥的午後，原本已經很久沒有發作的癲癇突然發作，等我發現我忘記吃藥已經是我癲癇發作結束以後的事了，我很擔心，會不會像國小那時一樣因為發作而被排擠、嘲笑，也很抱歉嚇到了班上的同學，但沒有想到同學們反而紛紛前來關心我，他們來關心我時我才發現原來大家對於癲癇的認識還不夠多，跟他們聊天以後我發現：有時候把自己的困難之處講出來其實並不一定會遭人嘲笑，反而會讓大家有可以理解、體諒自己的機會。或許用開闊的心胸去面對那些對我不了解的人，應該可以減少很多因為不理解而造成的誤會和無法包容的情況吧！

<第五節--終>

隨著春風吹入教室，這次的春風慈祥地包覆住了李駿燁的心靈。

我自己也在這段時間成長了許多。從最初的無知與錯誤，到現在我學會了理解與包容。李駿燁的堅強與坦然也讓我非常的佩服，當然最後我也和李駿燁成為了無話不談的好朋友。

面對不理解的事情我們不應該是去排斥、嘲笑，而應保持一個海納百川的心態去接觸和同理，在求學階段我們能為癲癇朋友們做的事可能不多，但還是有一些簡單的方式可以幫助幫助他們，像有的癲癇患者會因為癲癇發作而影響學習，如果有能力我們可以適時的去關心他們剛剛的上課狀況或私下教導他們等。除了具體的行動外，我們也可以試著用友善正常的心態去和他們相處，相處時也可以多一點耐心。跟駿燁相處之後，我認為不需要用特殊的眼光去看待他們，就像感冒，我們也不會特別對待感冒的病患，只是會對他們更加關心罷了。癲癇需要的對待也一樣，只是癲癇

跟感冒相比較為不常見而已，也許他們多少會有不方便或者是需要幫忙的時候，但平常時候我們依舊可以用平常心去和他們相處，在他們需要幫助的時候傾盡全力。



編者小語：

沛瑗同學：

您的文章寫得相當得好。不但仔細的剖析自己對於癲癇的心態，也詳細的描繪了國小同學和國中同學們，不同年齡對於癲癇不同的看法及態度。您更從癲癇患者的角度，剖析他內心深處的想法。您的文章，好像讓我們同時看到了一件事情的外表和內在，發現許多的誤解與偏見都是來自單方面的一廂情願想法與不了解所致。

我們也非常同意您在文章最後所建議的，癲癇朋友們可以把自已的困難講出來和周圍的人分享，讓大家有可以理解和體諒自己的機會，進而減少很多因為不理解而造成的誤會和無法包容的情況。

社會朋友 | 高中組 佳作

閃電擊中時

李亭萱

那天，一道閃電如猛獸般襲來，一聲轟然巨響，震得整個教室皆為之一顫。

課堂裡正響著同學與老師們互動討論的聲音，和同學們奮筆疾書的寫字聲，景辰也和大家一樣，盯著黑板密密麻麻的板書，低頭一筆一劃的記下重點筆記，討論時，熱烈的發表自己的想法，上課時的和樂融融與歡樂氣氛，使同學們臉上洋溢著快樂的笑容。

頓時，一陣暈眩如滂沱大雨般襲來，燈光變得格外刺眼，聽不清周圍的聲音，原先清晰的場景，取而代之的是朦朧的模糊視線，景辰似乎是感覺到了接下來即將面臨的危機，卻無法為自己做點什麼，身體像是被枷鎖束縛著的木偶，任由這不安全感不停竄至全身。

「碰！」景辰從課桌椅上往右倒下，跌至地板。那瞬間，景辰只感受到地板冰冷的觸感，隱約聽見了椅子撞擊的聲響。突如其來的閃電，使景辰瘦小的身軀不斷地抽搐，在大雨的失控下，悄無聲息的奪走景辰的意識。他的世界，被無情的蹂躪成團，模糊、扭曲，最終失控。

不久後，當他再次睜開雙眼，映入眼簾的僅只天花板的吊燈與周圍同學們的眼神。有人被嚇到而哭泣，有人驚恐的呆站在原地，他想開口說些什麼，喉嚨卻像是被堵住了一樣，無能為力。等待意識完全清晰的這段時間，彷彿整個人被滯留在一場無聲的風暴之中。

這不是第一次發作，也絕對不會是最後一次。

猶記初次與癲癇相見，醫生以溫和的語氣和年幼的景辰解釋何謂癲癇。「癲癇啊，就像大腦裡的電線突然短路，一下子失控，但很快又會恢復正常，所以不用太擔心！」那時的他聽的似懂非懂，直到真正發作了幾次後他才明白，原來，再多的安慰和包裝過後的甜言蜜語，只不過是為了消褪他對癲癇的恐懼與不安，根本沒有大人們說的這麼簡單，他的難受，又有何人能懂？

癲癇成了他形影不離的隱形標籤，無法逃避的存在，更是個未爆彈，隨時都有可能發生。每一次的發作，景辰總會忍不住去猜測周圍人的看法，

「他們是擔心？同情？還是覺得我是個怪人？」景辰一直深怕身邊的人會因此而離他而去，他無法真正的接受癲癇，他多麼渴望能成為一個正常的小孩。

「為什麼是我？為什麼就偏偏是我？」景辰總在夜深人靜之時，躲在被窩裡默默地哭泣，他不知道自己做錯了什麼，需要承受這一輩子都離不開他的枷鎖。

然而，轉變始於一次偶然的緣分。

這天景辰一如既往地回醫院複診，在等待叫號的期間，有個和藹可親的爺爺，拄著拐杖，走到他旁邊的空位後坐下，和景辰聊起了天，也聽了景辰的故事。爺爺聽完後，若有所思地點了點頭，淡淡的說道：「孩子，閃電再可怕，它也不能奪走彩虹的光芒，對吧？」爺爺笑著摸了摸拐杖的頂端，眼神中透著一股滄桑卻堅毅的光。「你的人生啊，就像一場雷雨。作為這場風暴的小主人，你不需要學會去控制它，但你可以決定在雨過天晴的時候，選擇如何看待那片天空，選擇去欣賞那被按下暫停鍵的彩虹。」

這段話，使景辰沈默了許久。「彩虹嗎？」景辰默默地自言自語。他恍然大悟，或許過去的他過於在乎「閃電」的可怕，卻忽略了閃電後世界的明亮與多彩，甚至是一次比一次的更加光明。景辰聽完爺爺的一番話後，內心的黑暗如被一盞燈點亮，他決定試著開始將注意力放在那些不曾消失的美好，並接納癲癇，接納這場無法閃躲的雷雨。

癲癇教會他接納最真實的自己，接受自己與他人些許的不一樣，也教會他去珍惜日常生活中那些愜意、燦爛的時光—與同儕談天說地、開懷大笑時的放鬆，黃昏時追隨著夕陽餘暉的腳步，在河邊與朋友們盡情奔跑，揮灑著青春的汗水，甚至是獨自一人，戴上耳機，默默坐在窗邊，聆聽音樂與窗外雨滴的協奏曲，享受獨處的時光。

如今，景辰不再害怕「閃電」的降臨。他知道，儘管它突如其來，但終究會結束。而在光明重新照亮世界的那一刻，他終究會張開眼，看見更清晰的自己。

閃電劃破黑夜，但它也讓人更深刻地感受到黎明的珍貴。

願所有的癲癇朋友們，都能在風暴後找到屬於自己的寧靜。



編者小語：

亭萱同學：

您的文章裡提到，景辰發現再多的安慰和包裝過後的甜言蜜語，只不過是為了消褪他對癲癇的恐懼不安，根本沒有大人們說的這麼簡單，他的難受，又有何人能懂？事實上，也真的如此，因為一切的轉變，唯有靠自己內心的正念，接納自己罹患癲癇的事實，勇敢地 and 癲癇共舞。

癲癇，是人類兩千多種疾病裡面的一種。只要是人就會生病，早晚而已。有的人有高血壓，有的人有糖尿病，有的人中風，有的人心臟病，台灣也有許多人因尿毒症正在洗腎，更有許多人罹患腫瘤甚至癌症，難道這些病都比癲癇來得輕嗎？所以在這邊，我們要鼓勵癲癇朋友，切勿自怨自艾，因為這個世界上還有更多不幸的人呢！

社會朋友 | 高中組 佳作

相遇

李宥霖

國一那年，老師在課堂上宣布：「這次的分組作業，會隨機分配小組。」教室裡立刻傳來一片哀號聲，沒有人想和不熟的同學一起完成一個複雜的報告。

我抬起頭，看到老師正念著我的名字，緊接著說：「你的小組同學是……林小明(化名)。」

我心裡一陣狐疑。和小明搭檔會不會格格不入？我們第一次討論作業的時候，我試探性地問：「你平常都在玩什麼遊戲？」

小明的眼睛一亮：「《英雄聯盟》！你呢？」

「真巧……」我興奮地說，他接著滔滔不絕地聊起自己最喜歡的遊戲角色。我意外地發現，他的熱情非常有感染力。

我們的報告順利完成，之後也越聊越多。很快，我們成了形影不離的好朋友。

小明對遊戲的熱情感染了我，我也開始和他一起打遊戲。我們一起闖蕩虛擬世界，一起為通關而歡呼，也一起為失敗而懊惱。在遊戲中，我們無話不談，成了無話不說的好朋友。

不久，新冠肺炎爆發，我們只得遠距上課。課餘，我們常一起打網路遊戲。小明是遊戲裡的操作高手，擔任團隊中的「打野位」。我剛開始玩得很爛，但他卻總是有耐心地教我：「別急，看到對方血量低了再追殺。還有，注意地圖上的紅點，別傻傻地一頭衝進去。」

「知道了，知道了！」我笑著回應，可下一秒，我的角色就被敵方偷襲了。

「我不是剛提醒過你嗎？」小明接著說「沒關係，我幫你復仇！」

遊戲裡，他的操作總是讓我佩服得五體投地。但遊戲結束後，他會拍拍我的肩膀說：「其實，我只是比你多玩罷了，你很快就會跟上。」

那段時間，我們的友情因為遊戲而更加深厚。學校裡的課業壓力讓人

喘不過氣，但每當能和小明並肩作戰時，我都覺得生活輕鬆了許多。

那天返校月考後，我們打掃完畢正在進行一場激烈的團戰，小明正指揮著我們如何分配角色。「別急著打大龍，我們先埋伏對方！」他的語氣一如既往地自信。

然而，就在我們快贏下比賽的時候，他的手突然停住了，眼神變得呆滯。我還來不及反應，他的身體突然僵硬，接著全身抽搐起來，口中發出奇怪的聲音，甚至口吐白沫。

「小明！你怎麼了？」我嚇得魂飛魄散，趕緊大聲呼救。學校醫護人員跑過來，熟練地將小明扶到側躺的位置，同時安撫我說：「別緊張，他這是癲癇發作。」

我站在一旁，渾身冰冷，感覺自己像個旁觀的局外人，完全幫不上忙。校醫告訴我，小明是癲癇發作。這個消息讓我感到非常震驚。我從來沒有想過，看起來那麼健康的小明，竟然會得這種病。

當小明的父母趕到時，我低聲說：「我不知道他有這個病……對不起，我沒能幫上忙。」

他的母親拍拍我的肩膀：「沒關係，你能在旁邊就很好了。其實，他從小就有癲癇，只是發作次數不多。」

當他醒來時，眼神有些茫然。我蹲在他身邊，拍著他的肩膀：「沒事了，我在這裡。」

他抬起頭，嘴角扯出一抹苦笑：「是不是很丟臉？」

「當然不是。」我認真地說，「這只是病，誰都有可能生病。更何況，你還是我們的遊戲高手啊！」

小明看著我，眼中閃過一絲感動。他低聲說：「謝謝你。」

回家後，我在網上努力搜尋有關癲癇的知識，才知道這種病會突然發作，但如果及時處理，通常不會有大問題。我開始學習如何在他發作時幫助他，比如確保他側躺、移開身邊的危險物品，還有千萬不能用手去掰他的嘴。

高中職聯考前我們學業壓力越來越大，我們常上網互相打氣一起。

「我想考高職的資訊科。」他堅定說。

「你行的。」我毫不猶豫地回應，「畢竟數理這麼強，你肯定沒問題。」

「但有時候我也會擔心，萬一到時癲癇發作影響到考試怎麼辦？」他語氣中透著一絲不安。

「不會的！」我鼓勵他，「你已經比很多人努力了，成績也很穩定。再說，就算有問題，還有其他路可以走，不是嗎？」

我們互相扶持，熬過了那些挑燈夜戰的日子。高中職聯考結束的那天下午，我們跑去吃炸雞，慶祝這段艱苦時期的結束。

「不管結果怎樣，我都很感謝有你陪我一起走過來。」

聯考結束後，我考進社區高中，小明如願考進高職資訊科。雖然我們不在同一個學校，但我們仍然保持著聯繫。我加入了學校的日文社，而小明則加入了吉他社。雖然我們各自忙於學業和社團活動，但我們仍然會利用課餘時間一起打遊戲。我們通過臉書社群、網路遊戲與 Line 聊天，分享彼此的生活。

高中的生活節奏比國中緊張得多，但我很快適應了日文社的活動。課堂上學語法，社團裡則是用日語演話劇、讀原著漫畫。有一次，我興奮地把社團排練時的一段錄音傳給小明。

「欸欸，這台詞我念得不錯吧？是不是有動畫女主角的感覺？」

「哈哈，還可以啦，不過你那台詞聽著好像有點害羞。」他發來一段語音，大笑不止。

「笑屁啊！不然你彈吉他錄一段，我也要笑你。」我故意裝出不服氣的語氣。

沒多久，他真的傳來了一段錄音，吉他的旋律意外流暢。

「怎麼樣，厲害吧？我才練兩周。」他得意地說。

「行啊你，沒想到你還挺有音樂細胞的。」我說道，內心對他的多才多藝多了幾分佩服。

有一天晚上，我正準備上線和小明一起打遊戲，卻遲遲不見他的身影。過了好一會，他才傳來語音。

「今天晚點回家，剛被我爸媽罵了一頓，心情超爛。」他的語氣透著疲憊。

他發來一串文字：「嗯，他們嫌我最近成績不行，怕我考不上好學校。我覺得壓力大到透不過氣。」

「你不是才小高一嗎？現在就這麼在意以後的事了？」我試圖幫他紓壓。

他語音裡帶著一點怒氣：「他們老是拿我和我哥比，說我哥當年怎麼樣怎麼樣。還說我應該注意休息，不要太晚回家，萬一癲癇發作怎麼辦。」

我沉默了一下，不知道該怎麼安慰。他繼續說：「為什麼你可以晚回家沒事，我卻要小心這小心那？明明我已經很努力了，他們就是不信任我。」

「你爸媽也只是擔心你。」我試圖平靜他的情緒，「但我懂你的感覺，有時候被關心太多，反而更累。」

「他們的擔心就是對我的不信任。」他低聲說，「我想去參加吉他社的練習，想晚一點回家，為什麼就不行？」

「其實，我覺得你應該試著跟他們溝通一下，說明你的想法。」我猶豫著開口。

「溝通？有用嗎？」他的語氣充滿懷疑。

「試試看吧。我們這個年紀，好像不被當作大人對待，但如果不試著表達，永遠沒辦法讓他們了解你。」我說得很慢，怕刺傷他敏感的心情。

過了好一會，他低聲回了一句：「嗯，試試看吧。」

我試著安慰小明，告訴他父母的期望，也能找到自己喜歡的事情。

天下父母心，小明的父母仍然像往常一樣對他「關心」，但有適時放寬。而他也在吉他社裡越來越投入，甚至學會了作曲。有一次，他突然傳了一段吉他的錄音給我，背景還有些鼓聲和輕唱。

「怎麼樣？」他期待地問，「這是我們社團創作的第一首歌。」

「超棒的！」我興奮地回覆，「你是下一個周杰倫，五月天喔，以後出專輯要記得送我一張簽名版。」

「好朋友，當然喔！」小明給了我一個笑臉。

高三的生活更加忙碌。我們即將面臨大學聯考，所有人都為未來感到緊張。教室裡的氣氛時常緊繃，空氣中瀰漫著焦躁的氣味。課程、模擬考、

升學壓力，一波接著一波壓在肩上。但對我和小明來說，這些壓力並沒有完全壓垮我們，反而成了我們共同努力的動力。

有一天，我們一邊打遊戲，一邊聊起了未來。我決定報考藥學系，因為我對生物和化學很感興趣，而且我想幫助更多的人。而小明則目標資訊工程系和資訊管理系。小明告訴我，他對寫程式很感興趣，但又擔心自己不能堅持下去。我鼓勵小明說：「只要你喜歡，就一定能堅持下去。而且，現在有很多學習資源，你可以利用網上的課程來學習。如果你遇到困難，我隨時都可以幫助你。」

那天晚上，我們聊了很多，關於夢想，關於未來，雖然我們選擇的道路不同，但我們知道，只要有彼此的支持和鼓勵，未來的挑戰都不會那麼可怕。青春的末尾，我們帶著不安和希望，向著不同的方向奔跑著。雖然我們不知道未來會怎樣，但我們相信，只要我們一起努力，就一定能實現自己的夢想。這份友情，會一直伴隨著我們，直到更遙遠的地方。



編者小語：

宥霖同學：

這是非常有感情的一篇文章，小明一定非常慶幸在成長的過程中有您為伴，互相鼓勵和支持。

祝福你們兩位的友情一直持續，長長久久，終有一天都會完成自己的夢想和挑戰。

社會朋友 | 高中組 佳作

遇見癲癇，了解癲癇

林千榕

我對癲癇最早的認識起源於《姊姊的守護者》這本書，這本書的主角是一對姊妹，姐姐凱特患有白血病，而妹妹安娜則一直作為提供姐姐血液與骨髓的捐贈者，直到有一天，安娜受不了自己從小到大一直作為姊姊的附庸、一直為姊姊所活著，故而聘請律師將他的父母一狀告上法院。這本書呈現了非常多醫學倫理以及親人之間倫理分際的問題，而他之所以會讓我認識到癲癇症這個疾病，則是因為裡頭的配角—律師坎貝爾這個角色。律師坎貝爾患有癲癇症，並且配有一隻看護狗，他總會將這隻看護狗隨身帶在身邊，以便症狀不幸發作時，能夠呼叫人來幫忙，安娜因為總是做為提供姐姐血液的存在，因此她相當缺乏身體自主權，這也是她上訴法院爭取的權益之一，癲癇的特性在於無法掌握發病的時機，這無疑也等同於患者對於自身身體喪失了積極的掌控權，因為這樣的原因，坎貝爾非常能對這位小小訴訟人感同身受，因此積極地幫他辯護。因為獨特的設定與情節，使我對劇情印象深刻，而癲癇雖然不是這本書主要描述的重點，但在影響主要配角行為的方面占了舉足輕重的角色，因此，這本書讓我第一次認識到了癲癇的存在。

在我認知裡，癲癇是一種聽起來很可怕的疾病，可能一發作就會影響到生命，但在對癲癇產生好奇之後，我才知道這個症狀是相當複雜的，不僅成因複雜，發作時的症狀有會有輕重程度的區別，不僅如此，還有所謂的「光敏性癲癇」，好發於患者在看過強烈閃光的畫面之後，最有名的例子便是日本的「3D 龍事件」，日本在 1997 年播出的某一集「寶可夢」動畫，因為出現頻繁閃動、變換的畫面，使得許多觀眾誘發癲癇，這個事件也是讓許多社會大眾認知到癲癇的有名事件之一，也讓我知道了，原來癲癇並不是一個罕見的疾病，他其實隱藏在很多人身上，我們周遭或許有許多的癲癇患者，只是我們並不知道。但既然我們周遭其實有可能隱藏很多癲癇患者，那麼，我們其實都有可能遇到有人癲癇發作的狀況，如果周遭有人癲癇發作，但沒有人能夠在第一時間給予幫助，可能會造成更多危害，因此，我覺得廣推癲癇症狀的認識與衛教講座是非常重要的，我們這一輩學生，或許對於妥瑞氏症、過動症、自閉症等也很常見的症狀能在課堂上透過電影等等管道去了解，但是我覺得不論是自己的同儕，抑或是長輩，對於癲癇的認知都相當不足，甚至偶爾會講出歧視的話，會讓我覺得這個

其實很多人有的疾病，仍然在社會中藏有被汙名化的風險，也會讓我在聽到的當下覺得很難過及無力。

關於癲癇被社會汙名化的問題，從「患者能否有考取駕照資格？」這件事的輿論上便能看出端倪，其實台灣現行法規是能允許兩年內未發病且有醫生證明的癲癇患者持有駕照的，這條法律的更動原先是為了能夠維護癲癇患者權益，但前陣子台南發生一起患者在駕駛途中癲癇發作，而撞死行人的意外，因此又讓這個議題甚囂塵上，其實綜觀國內外，歐美國家早就開放讓穩定控制的癲癇患者持有駕照了，為何在國外行的通，在台灣就會變成需要被檢討的議題？這個問題除了大眾普遍對這個症狀不熟悉之外，其實也牽扯到了許多交通、法律上的問題，明明該是需縱觀許多層面的議題，輿論卻將癲癇患者推上風口浪尖，這是非常不公平的一件事，也讓我在關注這個議題的同時感到很無力，很希望自己能做些什麼，能讓社會大眾對於此病症多一些正確的認知，能讓社會大眾能夠不戴有色眼鏡看待患者，所以我查詢了許多資料，讓自己能夠具備更多基本知識，也能在聽到他人說出語帶刻薄的 unfair 話語時，能夠用正確的知識去反駁，替癲癇族群發聲。

我並沒有親近的親朋好友患有癲癇，或許很多人也跟我一樣，若不是透過小說或影劇作品等管道認識這個疾病，其實一輩子跟這個病症不會有牽連，也沒有機會去認識、了解他，但很多的歧視與汙名化便是在這樣的環境下產生的，人類經常基於不了解，便透過自己的揣測去審度許多事，使得大眾容易在媒體的推波助瀾下，出現所謂「總白癡化」的現象，為了預防這樣的事頻繁發生，我們應該要經常汲取醫學相關常識，並對於自己不甚了解的事務不予評論，不讓歧視發生。也希望大眾對於癲癇的認識能夠更加普及，遇見癲癇之後，不要將他拋在腦後，而是將之拾起，學會認識他。



編者小語：

千榕同學：

您的文章裡面寫了許多關於癲癇的有趣故事，值得關注。

首先，你講到了律師坎貝爾。在他癲癇發作的時候，他的看護狗會立刻去找人來幫忙。這是真的，近年來全球許多醫學中心都在研究發展這種

看護狗(或稱癲癇狗)，因為狗狗的嗅覺非常靈敏，也非常聰明，能夠察覺主人的異樣，一旦主人發生癲癇的時候，他們就會立刻按照訓練的程序去尋求救援。

其次，寶可夢事件，因為觀看這個卡通片，其中持續數分鐘的紅藍色彩色的閃光和不斷閃動變化的畫面，造成了日本愛知縣近百位癲癇小朋友的發作，其中 74% 的小朋友還是第一次發作。這種會被光線誘發的癲癇，我們稱為「光反射性癲癇」，也叫做「光敏感性癲癇」。有這種體質的癲癇朋友，在日常生活中須盡量避免接觸強光，包括太陽。

您也提到了癲癇朋友的駕駛問題。為了保障癲癇朋友的駕駛權益，因此在距離現在五、六年前，交通部召集了許多癲癇專家(包括台灣癲癇醫學會、台灣神經學學會)及癲癇病友與相關社會團體代表(台灣癲癇之友協會，宜蘭信望愛基金會，台灣兒童伊比力斯協會)，經過一系列多次縝密的討論之後，並參考世界各國的相關法令，訂出癲癇朋友如果已經兩年沒有發作，就可以獲得一般小客車以及非重型機車的駕照。這是台灣近年來在保障癲癇朋友的權利上，最值得驕傲的努力之一。

社會朋友 | 成人組 第一名

尾叔

李信男

漁村清晨的陽光總是帶著鹹濕的氣味，像剛從浪花裡跳出來的一樣。漁村不大，家家戶戶的男人幾乎都在海上討生活。漁夫，是這裡最光榮的身份，也是最沉重的責任。村裡的男人幾乎都以捕魚為生，像我的父親、叔伯，駕著漁船迎著晨光出海，拖著沉甸甸的漁網回來，用魚腥味滋養村莊的每一寸土地。但尾叔無法成為他們中的一員。他患有癲癇，這個神秘的疾病讓他的身體像被藏在海裡的漩渦，不知何時會被拖入深淵。

其實，尾叔和我是一起長大的，我們只差幾歲，村裡人叫他尾叔，可能是因為他總是落在其他人的後頭，像條沒人注意的小尾巴。尾叔患有癲癇，這在村裡是一種神秘而可怕的病，沒人知道它從何而來，只知道發病時，尾叔會像被大浪吞噬的人一樣，渾身抽搐、口吐白沫。母親曾告訴我，尾叔不能出海，因為他的病隨時可能讓他掉進海裡，再也回不來。

尾叔無法出海，這對他來說是一種身分的限制，一種責任的歸屬。在村子裡，男人不當漁夫，幾乎就像船隻沒有桅杆，不完整，也無處安放。他每天清晨坐在岸邊，靜靜看著海。他的目光專注，彷彿大海深處藏著什麼秘密，而他正在努力破解。我總愛湊過去，悄悄坐在他旁邊，問：「尾叔，你在看什麼？」

他不回頭，只是抬手指向遠方。「海在說話，你聽不到嗎？」那時我年紀小，聽不懂他的意思，只覺得他在胡言亂語。可他說得那麼認真，我也不敢笑他。

尾叔的日子裡總有風。風從海面吹來，揚起他的頭髮和衣角。他似乎喜歡風，每當風大時，便站在岸邊，雙手展開，像隨時要與風共舞。他對我說：「風比人自由，沒人能抓住它。」

「那你呢？」我忍不住問，「你會想當風嗎？」

尾叔沉默很久，終於回答：「我想啊。但我是個被綁住的人，怎麼能飛起來呢？」

村裡人對尾叔的態度複雜。大人們大多選擇無視他的癲癇，有些人則私下議論他的癲癇病，說那是「不祥之兆」。膽小的孩子甚至繞著尾叔走，

像他是某種危險的存在。但也有例外，比如母親。

母親常說：「尾叔是個苦命人，沒家沒妻子，靠著村長家接濟才能活下去。別像其他孩子那樣笑他。」她每次做飯，總會叫我拿些剩菜給尾叔。有時候尾叔會低聲道謝，有時候什麼都不說，只是微笑著接過。

「尾叔，你怎麼不跟大家一起去捕魚？」有一次我忍不住問他。

他低頭看著手裡的碗，輕聲說：「不是我不想，是不能啊。我這身體，誰敢讓我上船呢？」

那天他沒有吃完菜，只匆匆把碗還給我，轉身走向海邊。

那是一個陰沉的下午，天色灰得像一塊濕透的布。我和尾叔站在海邊，風很大，吹得海水拍打礁石，發出低沉的聲響。

「今天的浪不小啊。」尾叔眯著眼望向遠處，語氣裡帶著一絲欣賞。

我蹲在旁邊玩沙，隨口問他：「尾叔，你害怕癲癇發作嗎？」

他愣了一下，然後笑了：「怕？怕也沒用啊。大海比這可怕多了。」

就在這時，他的身體突然僵住，像被一股無形的力量拉住。他的嘴角開始抽搐，眼睛翻白，身體向後倒去。我驚叫一聲，跑過去扶住他，但他全身像一根緊繃的弦，根本無法控制。

「尾叔！尾叔！」我喊得聲音發抖，卻不知該怎麼辦。

幸好，正巧鄰居王大爺路過。他迅速跑過來，幫我一起將尾叔扶起來，躺平在沙灘上，然後掏出一塊手帕墊在他的嘴邊，防止他咬傷自己。

「這病發作的時候最重要的是保持冷靜，別慌。」王大爺一邊說，一邊給尾叔擦去額頭上的汗。

我點點頭，手卻一直在抖。幾分鐘後，尾叔的抽搐漸漸停下來，眼神變得茫然。

「我……又發作了？」他虛弱地問。

王大爺拍拍他的肩膀：「還好沒事，下次別一個人跑到這麼偏的地方了。」

尾叔微微點點頭，但眼神裡有一絲掩不住的倔強。

尾叔經常說，大海是有記憶的。他笑了笑：「它能記住我們的名字，我們的故事。」

「什麼故事？」

「每個人的。」他的聲音低沉，帶著些許滄桑。「海浪打來打去，記得所有漂泊的人。它不會忘記的。」

從那以後，我每次看見尾叔坐在海邊，就會想，或許他真的能和海對話。

然而，尾叔的生活並不總是平靜。他的癲癇發作成了村裡孩子們取笑的對象。有一次，他在村口突然倒地，孩子們圍著他指指點點，大喊：「尾叔在跳舞！」

我看不下去，跑過去推開人群，把尾叔扶起來。他渾身發抖，眼神空洞，嘴唇發紫。我心裡又氣又急，吼著把那些孩子趕走。尾叔醒來後，虛弱地笑笑：「別怪他們，孩子不懂事。」

「可你不生氣嗎？」

他望著大海，眼神堅定。「氣什麼？氣也沒用。我得活下去，哪怕再苦，我都得活著。」

那天的夕陽很美，尾叔的身影卻顯得格外孤單。

尾叔最喜歡雨天。他說：「下雨的時候，沒有人會出海，所有人都和我一樣，被困在陸地上。」雨天裡，尾叔會走到村裡的小巷裡，和老人們聊家常，或者教孩子們做一些木工的小玩意兒。他的手很巧，能用一塊木頭刻出栩栩如生的魚。他送了我一條木雕的鯛魚，我一直帶在身邊，像是一種隱秘的守護。

聽著尾叔的講述，我仿佛置身於一個神奇的海底世界。我對大海的嚮往也越來越強烈。

「尾叔，今天你還去海邊嗎？」我站在他破舊的小屋前，問他。

尾叔從屋裡探出頭來，神情懶洋洋的：「不去能幹嘛？坐著看海嘍。」

我跑過去，跟著他一起向海邊走。他走得不快，腳步像踩在看不見的鋼絲上，小心翼翼地保持平衡。他的身影瘦瘦的，像風中一根搖晃的竹竿。

村裡的人都知道尾叔有這個毛病，有時候會突然倒下，全身抽搐，像

一條被丟在岸上的魚。有人說這是他命不好，老天爺懲罰他不能當漁夫；也有人說這是他的宿命，注定只能留在岸上。

「尾叔，你覺得如果你沒有這個病，會變成什麼樣的人？」我問他。

他低頭撿起一塊海邊的石頭，隨手扔進海裡：「大概還是一個普通的漁夫吧，像你爸那樣，每天早出晚歸，累得半死。」說著，他笑了笑，「不過現在這樣也不差，我至少不用每天和海浪拼命。」

我看著他，突然覺得他笑容裡藏著某種說不清的東西，像海上的霧，撲朔迷離。

癲癇像是一頭隱藏在尾叔身體裡的怪獸，隨時可能撲出來摧毀他的平靜生活。但他總說：「沒什麼大不了的，誰的身體裡沒住著幾頭怪獸呢？」

我有一次忍不住問他：「那你不覺得不公平嗎？」

尾叔抬起頭，看著遠處的海浪：「不公平？這世上有什麼是公平的？海浪拍打礁石，魚兒躲避漁網，有誰會問它們覺得公平不公平？」

尾叔接著說：「這還不算什麼，大海比這更可怕。」他笑得很淡，彷彿在說著一件無關緊要的事。

那時，我有時會和尾叔一起坐在海邊。我問他：「你害怕癲癇嗎？」他搖搖頭，指著遠處的海平線：「我害怕的不是這個，我害怕的是，有一天我再也看不到這片海。」

隨著年齡的增長，我漸漸了解到癲癇是一種疾病，它並不可怕。我開始查閱各種關於癲癇的資料，希望能夠幫助尾叔。

隨著病情的穩定，尾叔的生活漸漸有了新的變化。他不再將自己困在小屋裡，而是開始走出家門，和村裡的老人們一起坐在海邊，聊著天。起初，他還是會不時地望向大海，眼神中透露出淡淡的失落。他曾是那麼渴望大海，如今卻只能遠遠地看著。這種的落差讓他感到痛苦。

有一天，尾叔突然對我說：「你知道嗎？浪潮其實有時候也會哭。」我愣住了，不知道如何回應。他接著說：「浪潮來回的時候，會帶走我們的心事，但有些心事太重了，海也無法承載，就會掉下來，變成浪花。」他的話聽起來像是某種奇怪的寓言，但我卻感覺那是一種無聲的告白。尾叔的心事，或許比整片海還要深。

一次，王大爺拍了拍他的肩膀，語重心長地說：「大海不只屬於那些

能出海的人。你用你的方式感受著大海，這也是一種幸福。你聽見過海浪的聲音嗎？你見過海鷗在天空翱翔嗎？這些都是大海賜予你的禮物。」王大爺的話像一陣清風，吹散了尾叔心中的陰霾。他開始用新的角度看待大海。他不再只是將大海視為一個遙不可及的夢想，而是將它看作是自己的朋友，是陪伴他度過漫長歲月的知己。

除了王大爺，村裡的其他人也給予了尾叔很多的關心和支持。年輕人會在捕魚歸來後，給他帶一些新鮮的海鮮；小孩子會在海邊撿到漂亮的貝殼，送給他；村裡的婦女會為他織一件新毛衣……在大家的關懷下，尾叔的心漸漸敞開了。他不再那麼在意別人的眼光，而是開始享受生活中的點滴美好。每個人都有自己的價值，每個人都可以用自己的方式去生活。即使我們不能改變命運，我們也可以改變自己的態度，去尋找屬於自己的幸福。

多年後，我離開了小漁村，去了城市生活。尾叔的話一直留在我的心裡。有一次，我回到小漁村，聽說尾叔已經去世，他的最後一個願望是將骨灰撒進大海。他用一生與命運抗爭，卻也選擇與大海共存，成為永不沉沒的一部分。偶爾在夢裡，我會夢見尾叔，還有那片海。夢裡的尾叔依然坐在海邊，眼神穿透了時間的帷幕，望向更遠的地方。每當下雨的日子，我總會想起尾叔，想起那片海，想起那些無聲的浪潮，帶走了一切，又什麼也沒帶走。

站在岸邊，我彷彿聽見海浪輕聲說話，彷彿在述說尾叔的故事。他的一生或許平凡，但他與命運的抗爭，早已融入那片無垠的海。浪潮起落之間，尾叔的故事依然在海風中回蕩，直至那片記憶中的大海。



編者小語：

信男大朋友：

閱讀您的文章，彷彿就在看一部充滿文藝氣息的電影。發生在小漁村裡的故事，淡淡的帶有幾分憂愁，打動了每一個人的心，但也不禁讓我們聯想起很久以前的一部電影，「看海的日子」。

討海的生活，原本就充滿了許多不安的變數，特別是海浪與天候。尾叔因為罹患了癲癇，因此無法和一般人一樣上船出海捕魚，這是一種無奈。

癲癇朋友在選擇工作時，必須量力而為。例如當癲癇控制尚未理想的時候，應該盡量避免去具潛在危險的工作，例如駕駛、高樓的建築工作，廚房裡有接觸滾燙鍋爐的工作，或者潛水的工作等等。

社會朋友 | 成人組 第二名

「癩」起腳尖愛

何中楷

「想踮起腳尖找尋愛，遠遠的存在，我來不及說聲嗨，影子就從人海暈開。」

(一)遇見之前

夏天的蟬慢慢喚醒了正在午休的孩子們，那是一個蟬聲比鐘聲還大的夏天，九月了仍感受不到秋意，只有熟悉的酷暑，由於冷氣還沒裝好的關係，風扇是全班唯一的心靈寄託，門窗打開的情況下，外面下課的聲音會直接穿透進教室，但大多數的情況下孩子們，還是被熱醒的居多，除了熱，還多了一份「阿雜」的感覺。

開學第一天，沒有課務的我正在校園裡面閒晃，宜蘭的凱旋國中真的好漂亮啊~翠綠平整的足球場上停著各種鳥類，其中以白鷺鷥居多，同時混雜著一些我叫不出名字的鳥類，有些人會統一叫所有差不多樣貌的鳥類為白鷺鷥，人總是這樣，偶爾帶著成見理解這個世界、將事情簡單化，卻以為自己什麼都知道，但其實不然，細膩察覺時會發現不同的面貌；沿途教室的布置可見老師跟學生的用心，在整齊乾淨之下也有幾分活潑展現出來，而由於開放式校園的關係，並沒有正式的校門口跟警衛，樓梯再走出去一點就是馬路了，即使孩子們想要翹課，也不用特別翻牆出去，但另一層面上來說，因為老師們的努力、辦學很用心的緣故，也沒有學生會特別翻「(心)牆」出去過，大家都是享受徜徉在知識學習跟歡樂當中。

「導師您好~我是中楷，有任教九年三班，請問孩子們有什麼要特別注意的地方嗎？或課程上有要如何調整的嗎？」

這是我的慣例，會在進入班級前，先到導師辦公室了解所有班級的底細，讓我真的遇到突發狀況時，能夠知己知彼、見招拆招，同時也因為這個學校特別重視特教學生，所有相關的消息會互相流通，讓孩子都能在最佳的情況下學習。這點在宜蘭縣的學校當中可以說是遠近馳名，也是家長們會「食好鬥相報」跨區來這間學校讀書的原因之一。

「老師您好~高興認識，我們班上阿~7號阿華同學特別注意，他有ADHD，偶爾恍神、偶爾一直跟同學講話靜不下來，但本性很善良，可以叫他做一些事情幫忙，而有時候因為吃利他能的關係會比較想睡覺；至

於 12、14 號同學，有學習障礙，基本上是書寫部分，所以寫筆記跟板書的時候，可以稍微等一下他們跟寫大一點，個性良好、有什麼事情也都很願意配合。」

「好的，沒問題！謝謝老師！」雖然是任教老師第二年，有些孩子的狀況基本上都有遇過，不陌生還算能夠應對得當。

「最後是 22 號同學阿志...」

「嗯嗯，老師他怎麼了嗎？」

「阿志他...很偶爾會有癲癇的狀況發生，過去兩年大概發生過幾次，主要是神經細胞不正常放電所致，身體狀況也一直每況愈下，平常上課的時候可以給予一些簡單的作業或任務就好，如果有狀況的話，可以找學生盡快通知護理師跟我，同時班上也可以找小義工幫忙～不用太擔心，大家都會在。」阿君導師面帶微笑的跟我說。

「好的，謝謝老師～」我也面帶微笑的回應，頓時一股暖流從心窩竄過，這可能是我第一次面對癲癇症狀的孩子，很謝謝導師的解說，讓我知道自己不是一個人面對學生狀況，「一個人走得快，一群人可以走更遠。」這是我給這個橋段的註解。

(二)或多或少的偏見

人類面對一些無知的時候，總會想要找一些心靈上的慰藉跟合理的解釋，讓自己比較好過跟理解，但很多時候，並不是那麼的簡單，這些理解上面，充斥著太多的自以為是。

對於癲癇症狀的看法跟理解，許多人是來自老一輩的敘述，以前的人俗稱「羊癲瘋」，而每當長輩講起癲癇時，總會突然把聲音變小聲並壓低，很像在講一個禁忌之說、不能隨便傳出去、很丟臉的秘密一樣，之後便開始敘說一些古老的做法，比如哪個鄰居的親戚曾經有過癲癇，經查證是因為中邪，去醫院吃了兩種新藥物都沒有好，後來喝下幾道符水，跟神明祭改化解後才回復正常，會充斥著各種科學跟民俗信仰的謎團；又或者人在癲癇症狀發作時，會開始身體僵硬，怕患者咬斷舌頭失血過多死亡，旁人可以拿湯匙或毛巾等一些物品給他咬著，會比較好之類的；又或者癲癇發作的人很恐怖，或是前世今生造成的果，遇到時最好遠離一些、別當朋友，各種汙名化的狀況屢見不鮮。

或多或少的偏見，累積起來是相當可觀的，會形成一種固著的價值觀，但很幸運的事情是在某些情境下，這些東西也可能因緣際會的事件而受到

破除。

記得學生時期，跟身為乩童的姨丈到宜蘭三清宮拜拜時，看到很多人在廟中的大殿上起乩，然後其中有一位倒在地上有著不規則的抖動，且全身僵硬嘴巴吐著白沫，大家好像覺得很正常（誤以為他在神明上身的儀式），後來現場有醫護人員的信徒發現可能是癲癇發作，才進行緊急處理。

後來經過醫護人員才知道癲癇的正確作法，應該是先將患者移到安全若相較柔軟的位置，避免將硬物放入患者口中以免噎到或牙齒斷裂，側放成復甦姿勢避免口沫堵住呼吸道，陪在旁邊直至清醒，最後如果發現連續抽搐過久要緊急送醫。才發覺跟老一輩的說法，好像有些出入，我也慶幸自己有提早發覺。

這次在一年的教學過程當中，也要面對有癲癇症狀的孩子，我將這種相遇看做是一種祝福，代表我能夠認識不同的孩子，透過護理師的介紹，並更加了解相關的處理的方式，除此之外，其他的時間其實這個孩子，也就是跟一般的孩子無異，我是這樣想的。

(三)初次見面

「各位同學大家好～我是中楷老師，是你們未來一年的自然老師，會教授九年級的理化及地球科學。」

課堂的一開始，便觀察到班上的孩子有幾位蠻活潑的，而有幾位同學較為文靜或內向。阿志是屬於內向的一群，儘管如此，下課時總是很常跟孩子們跑來我旁邊，問一些有趣的問題，比如：「老師你知道老虎吃不到什麼味道嗎？」「老師你知道什麼動物大便是正方形嗎？」「老師你知道大型哺乳類平均尿尿時間都多久嗎？」「老師你知道這題怎麼解嗎？」「老師你知道兩件外套合在一起可以幾個人穿嗎？」之類的問題。

我其實蠻喜歡這些天馬行空的問題，後來上課跟下課時最期待的就是這個。

偶爾其他班級的孩子，有幾位總會試探著問我說：「老師，你覺得三班怎麼樣，上課是不是很多吵鬧或好動？」彷彿期待我的回答符應了他們的想法。

但我總會發自內心的回答：「不會啊～我覺得他們很活潑，我也很喜歡，會有很多值得深思的問題出現，我也學習到很多。」

因為我知道，很多時候這些好奇心是會受到一些教育的框架或思想所

抹滅，很難得還存在的東西要好好保護，就像小王子當中的玫瑰花，知道他的可貴之處，便會想打造一個玻璃罩好好維護。另外有這麼多聲音，是因為孩子們之間有很深厚的溫柔在裡面，容得下很多不一樣的思想跟聲音，同時彼此尊重，這樣的班級會有更高的可塑性跟發展，我期待孩子能夠成為最好的自己，對世界有期許、對自己有期待。

(四)突發的狀況

第一次的突發狀況，是發生在電磁學的講課，當時我非常投入的在撰寫板書跟解說科學原理當中，突然發現有孩子舉起手來，說阿志轉身傳給後方同學學習單時，瞬間癲癇症狀發作，只見兩位小義工在我都還不清楚狀況時，便從教室的兩側衝上去護住阿志並觀察情況，避免受傷有撞擊導致受傷的狀況，後續我只看到阿志類似斷電的感覺停住動作，後續開始不規則抖動抽搐身體，大概過了快一分鐘，阿志便回過神來繼續動作，好像失憶一般，剛才的事情完全沒發生，後來我才知道，這是癲癇可能會發生的情況。

接著的幾個月當中，有幾次課堂上都有發生類似的情形，小義工跟班上的孩子們也都很積極主動配合指令，而我也學會如何妥善處理狀況場面，當下我想到：「發生頻率似乎越來越常出現，這樣算正常嗎？」後來又想到：「怎樣的狀況，可以被說是正常呢？我似乎不能用自己的角度作為判斷。」這些走過的經驗當中，讓我體會到學生間彼此的溫暖與互助，同時也讓我反思自己的部分，老師在這之中扮演的角色、學生彼此內心、家長的壓力又是如何，都是值得深思的一件事。

最後一次的突發狀況，是發生在地球科學的講課，阿志這次不是坐在椅子上發作癲癇症狀，而是整個人從椅子上倒下，直接摔到地上，好險剎那之間旁邊的同學反應速度夠快，及時手腳並用護住阿志頭頸部，之後便是一陣慌亂。

「周遭幾位同學把桌椅移開。」

「你們四個去學務處跟保健室通知護理師，然後抬長背板或擔架過來。」

「你去導師辦公室通知導師。」

「你們兩個把防災頭套借一下阿志，墊在頭部下面，避免撞擊地板。」

「你們兩個去扶一下阿志讓他側躺。」

「其他同學先安靜，我們先一起處理狀況。」

憑藉著身體平常訓練跟理解知識的本能，我順利在慌亂中維持住場面，大概過了一分鐘其他校內同仁也都過來幫忙了，緊急將他送醫。但當時我的世界彷彿靜止，任何一粒塵埃都還停在空中，然而心跳卻跳得很快，我看見阿志的身體緊繃抽搐，手握拳於胸前抖動，全身肌肉都在用力，牙齒打顫非常劇烈，同時嘴角間口吐著白沫，整個呈現昏迷狀態翻著白眼，場面十分緊張。

在經歷持續抽搐好幾分鐘的過程中，我聽見救護車的聲音把他送走漸行漸遠。接著護理師進來班上再一次地感謝班上孩子跟我的積極處理，並且進行衛教宣導，跟孩子們複習癲癇發作可以如何處理。

那是我最後一次看到阿志，當時我也不知道那是最後一次見面，還來不及聽到更多有趣的提問，阿志的身影便在人海與時間當中暈開，後來只覺得那時十二月的冬季太長了。

(五)翌年的夏天與後記

後來的後來，阿志因為癲癇症狀太常發作，同時身體虛弱的關係，申請了長期病假，很久都沒來上課了，持續到翌年的夏天鳳凰花開時，仍然沒有看到他的身影出現，看著即將畢業的活潑班級仍然活潑，帶著滿滿的祝福踏出校門，但我的內心卻似乎還是少了些什麼，不免有些感慨。

我把這些相遇的記憶跟經驗珍藏在腦海中，現在偶爾還是會時不時的回憶，思考他現在過的好嗎？或許，每位孩子的出現，也都是在教導導師如何面對不同的學生，而這些體悟也讓內心變得更加柔軟，下次面對的時候能更加的全心全意投入。聽著 podcast 上的歌曲：

「勇氣惶恐，我要用哪一種，面對他一百零一分笑容。」

我想起那年酷暑，在沒有冷氣的下課期間，一群孩子們問了一個讓人會心一笑的問題：「如果再過十年之後，我們在路上還會記得彼此嗎？」「會阿！會記得。」「那如果再過十年呢？」「會阿！會記得。」「那如果再過十年呢？」我只是笑了一笑看著他們。當時我想內心的答案是「當然還是會的，而且我會帶著微笑認出你們來」，畢竟能遇見大家就是種緣分，重要的人事物都是刻在心上的。



編者小語：

中楷大朋友：

閱讀您的文章，充滿了樂趣。特別是您提到學生時代，跟身為乩童的姨丈到宜蘭三清宮拜拜，看到許多人在廟中起乩，其中有一位倒在地上抖動，全身僵硬，口吐白沫，剛開始大家以為是神明上身，後來現場有醫護人員的信徒發現可能是癲癇發作，才進行緊急處理。

在許多宗教儀式裡面，也都會發生類似信徒倒在地上全身抖動的情形，不管在基督教、道教或印度教中都可以見到。但是這些並不是癲癇，多半是因為信仰極為虔誠，受到宗教之感動，導致一時情緒過於激動所致，當然也有類似起乩之情形。但恰巧因為癲癇發作而倒地抖動的，則是非常罕見的。相信如果讀者恰巧是醫護人員的話，都會對這一點感到相當的興趣。

社會朋友 | 成人組 第三名

與小葉子一同克服癲癇，找到生命之光

蔡幸吟

(一)新手教師準備與癲癇小葉子相遇：

我是一位特教老師，在教書的第二年擔任導師。「癲癇」對於新手特教老師的我而言，僅是大學教課書裡和教學影片裡的說明與處理示範。一直到我遇到了患有癲癇的小葉子，我對於癲癇患者及其家庭有更深入的了解與體會。

因緣際會下，小葉子轉學到我們班。為了對小葉子的癲癇與自閉症特質有更多的了解，我翻開他過去的紀錄，發現小葉子癲癇的頻率很高，一天可能 3-5 次，而且每一次都是大發作。在擁擠的普通班教室裡，因為癲癇發作從椅子上倒地，摔得頭破血流似乎成了小葉子的日常。看著這些紀錄，我內心除了心疼，也在思考如何預防小葉子在癲癇時受傷？以及是否有辦法讓小葉子的癲癇頻率減少呢？

為了讓小葉子在班上有更好的適應，在小葉子到學校上學前，我和同事在他的座位邊緣加上了防撞海綿，附近準備了大型巧拼，同時也幫他安排靠牆邊的位置，牆邊墊上巧拼以減少他發作時直接從椅子上跌落的頻率。同時，我也聯絡了校園的護理師們，告知護理師們班上將會有一位癲癇的同學，護理師們很溫暖給力的準備好生命徵象工具，包含血壓計、血氧機、溫度計及瞳孔照明燈，說要與我們一同努力。

為了讓班上其他孩子認識癲癇，我們找了癲癇之友的宣導影片，準備了學習單，希望讓孩子們對癲癇有初步的認識，也讓其他孩子們練習從教室到健康中心及辦公室的求助技巧。希望小葉子發作時，同學能「減少恐慌，多一點理解與同理」。

(二)不按牌理出牌的小葉子：

正當以為一切安排妥當，我們可以開心、安心的迎接小葉子時，發現一切並沒有那麼順利。小葉子一到了教室，就將我們辛苦黏上的巧拼撕掉一半。前幾週癲癇發作後，護理師要幫小葉子量血壓、血氧，他會用力的反抗，看著他緊握著拳頭、充滿敵意的眼神、用所剩不多的餘力把老師及醫護人員都推開，每次幫他測量生命徵象都需要花 20- 30 分鐘。當下的小葉子像極了一隻充滿防衛的小刺蝟。種種抗拒、不配合預防和事後生命

徵象檢查的行為，都讓我感到無奈與無力，更是對於那些關心小葉子，卻被打到的師長感到抱歉。

(三)刺蝟的背後是過去不愉快的經驗：

只是簡單的生命徵象檢查，為何小葉子會如此抗拒？在一次和小葉子的走操場聊天中，小葉子告訴我：「老師，我不想要量血壓、血氧，你可以幫我跟護理師說我不要測量了嗎？」我好奇的問：「是什麼讓你對於測量血壓、血氧那麼抗拒呢？」小葉子笑而不答。在走第二圈操場時，他才靦腆的回答：「我不要上救護車！」在深度了解後，發現原來在小葉子的過去經驗中，量完血壓、血氧後，學校可能會送他上救護車。小葉子也因此對於測量血壓、血氧如此抗拒。我答應小葉子，若沒有危及生命危險，我們不會隨意將他送醫。我將這件事跟其他老師及醫護人員分享，學校團隊理解小葉子的恐懼後，會在小葉子抗拒時，溫柔的安撫小葉子：「如果你生命徵象沒有問題，我們不會送醫。」小葉子也慢慢卸下防衛，配合生命徵象的測量。看著小葉子慢慢可以配合生命徵象檢查，我感到欣慰，也確信「同理與傾聽癲癇病友的生命歷程，有助於建立良好的信任關係。」

(四)堅強而不想麻煩人的媽媽：

合作的同事們看著小葉子每天因癲癇而全身顫抖，口吐白沫，一不小心就可能撞到流血，內心感到心疼不已。有位充滿母愛溫暖、同時已經做媽媽的老師憤而落淚跟我說：「怎麼會有家人忍心讓癲癇的孩子不接受治療？到國中了癲癇還沒穩定控制住！一般國中生有在治療癲癇頻率不應該這麼高。」

一開始我也對小葉子媽媽的行為不理解，在一次的聖誕節小葉子得肺炎，我透過和媽媽的深入對話，我才漸漸能同理小葉子媽媽的處境。

小葉子感冒了，癲癇頻率和強度隨之提高，嚴重到小葉子癲癇後 1-2 個小時都說不出話，眼神呆滯，嘴巴閉闔困難，口水不停的流出。連要走路去上廁所，都步履蹣跚，需要輪椅協助。媽媽希望我們不要送小葉子去醫院，她要親自接小葉子回家。因為上救護車需要家長同意，無奈之下，我也只好順應媽媽的處理方式。

小葉子的媽媽來了，她騎著一台機車，說要用機車載小葉子回家。回頭看看已經接近全身癱軟的小葉子，我不敢想若小葉子在機車上癱軟跌落，或是癲癇發作，小葉子和媽媽可能都會摔車，十分危險。我便提議請爸爸開車來接，媽媽撥通了電話：「喂，你在做什麼？你在忙嗎？沒事！」沒有交代小葉子的狀況就將電話掛掉了，在我錯愕之際，媽媽說：「老師，

不用訝異。小葉子的爸爸也有身心狀況，讓他知道小葉子的狀況他會操心而更嚴重，小葉子的事情我自己來就可以了。小葉子的事情我來就行了，我不習慣有人幫忙，人多意見多了會很麻煩的！小葉子阿，跟他爸爸一樣容易緊張，一恐慌沒自信就會癲癇發作。我應該幫他找一位心理師的！」我深吸了一口氣問到：「可是……，如果這些事情都由小葉子媽媽來承擔，小葉子媽媽若身心承受不住了，誰來照顧小葉子和這個家？」小葉子媽媽苦笑道：「這我倒是沒想過，也不敢去想。」說完，小葉子媽媽便要我和陪同的輔導主任快回工作崗位，擔心耽誤我們的工作業務。

突然小葉子的癲癇又發作了，媽媽將小葉子頭緊緊擁入懷裡，一直對小葉子信心喊話：「小帥哥，媽媽在這裡，媽媽愛你！別慌張！要有自信！我們心態要對！放輕鬆，不要恐慌！」全是母親對於孩子的愛呀！只是用錯方法了……，我趕緊要媽媽放開緊抱的雙手，輕撫小葉子的頭，將其側躺讓口水流出來。媽媽可能是慌了，她說她不知道孩子癲癇時，要側躺讓他的口水流出。小葉子好一點後，媽媽希望我和警衛幫忙將孩子抬上機車，我看狀況不妥，便幫他們叫計程車。

回想起當天的事情，我似乎更能同理小葉子媽媽的處境，她是一位很堅強，不想麻煩別人的母親，同時她對於癲癇衛教知能的理解與接納程度較弱，對於小葉子的癲癇一直歸因於「心理因素」，因而耽誤讓小葉子接受「醫療治療」的機會，但她依然是愛著小葉子的。

事後，我很後悔，當下我應該不顧家長的堅持叫救護車的。隔天，小葉子高燒住進加護病房。

(五)因禍得福—獲得教育局專業團隊的支援：

「我應該幫小葉子找一位心理師！」媽媽的這段話一直在我腦海中迴盪，要怎麼讓媽媽願意讓小葉子接受醫學治療，同時也減少小葉子受心理因素導致癲癇的機會呢？學校的心理師對於自閉症學生的輔導知能有限，我又能求助於哪些管道呢？

正當我煩惱時，接到教育局社工的電話，小葉子入住加護病房的事情獲得教育局的關注，小葉子和小葉子媽媽有了專責的心理師。

幾次開會討論下，我將小葉子的癲癇頻率及狀況記錄下來，和督導、心理師分享，同時，也和教育局討論校園處理小葉子癲癇的方式，以及孩子和媽媽的需求與反應。

心理師與小葉子和媽媽建立信任關係，也帶著小葉子覺察自己癲癇前

的身體狀態，並教導小葉子在發作前要如何自我照顧。同時，也陪小葉子覺察壓力源，慢慢打開小葉子的心結，讓他適當放鬆。

教育局社工師和媽媽建立信任關係，同理媽媽的處境，為媽媽帶來了新的思考模式。進行癲癇知能宣導，鼓勵媽媽帶小葉子回診、服藥，邀請媽媽一同觀察小葉子服藥後的成效。

我、特教班老師們及助理阿姨，也積極向護理師學習血壓機、血氧機要如何使用。在小葉子癲癇發作時，第一時間給予適當的照護，確保其安全及生命徵象穩定。班上其他孩子們，也開始熟練地向健康中心及辦公室求助，之後便認真上課，不過度關注小葉子的狀況。

我在林佑忠輔導主任和楊曉青特教組長的帶領及陪伴下，為小葉子開了個案會議，希望媽媽能正視小葉子的就醫需求，並對小葉子送醫標準達成共識。我拿出我們對於小葉子癲癇狀況、頻率及服藥成效的紀錄，理性的和媽媽分析小葉子服藥後有明顯改善，若有服藥癲癇能降低到3次以下，甚至沒有發生。主任和組長說明了學校的立場，是希望小葉子能受到良好的醫療照顧，健康快樂的學習，一直送救護車非我們的期待，期待能穩定服藥以減低癲癇頻率。媽媽覺察到因為自己是教育工作者，過度要求小葉子學習及獨立，忽略了單純陪伴，造成小葉子的心理壓力。同時，看到數據後，媽媽也願意嘗試讓小葉子穩定服藥。

會議中，我們決議，若當日小葉子癲癇發作超過三次，家長需親自帶孩子回家休息，抑或是直接送救護車。

(六)兩過天晴——看見小葉子和媽媽的微笑與對學校的肯定：

在個案會議之後，我們和小葉子及媽媽仍有一段磨合期，但我深知道，小葉子一家都往更好的方向進步，只是沒有我們期待的快速。

小葉子從一開始怕自己癲癇被同學嘲笑，到在我做特教宣導時，他願意站在台上，靦腆地跟同學分享：「我有癲癇喔！」還跟同學一起分享薯片，他說：「我要謝謝同學平常的照顧。」事後，小葉子還笑著對我說：「媽媽，你是我第二個媽媽！」當下我受寵若驚，我皺了個眉頭害羞地說：「我才20出頭誼，先不要！」其實內心很開心，他對我為他付出的認可。

有次，小葉子打掃到一半突然癲癇，跌落地面後，地上瞬間有一灘血。即便身經百戰的我，看到一灘血還是很害怕失去這個孩子，馬上向護理師求助，護理師們立馬放下手邊的工作，到班上為小葉子做檢查。是因為牙齒太尖銳咬到嘴唇，護理師說：「牙齒尖銳是之前撞掉牙齒導致的，還好

沒有咬到舌頭，如果咬到舌頭就可能危及生命了。」因為過於擔心，當天只癲癇一次，我還是毅然決然地堅持要小葉子送醫。

事後，小葉子媽媽不但沒有指責我們，還特地打電話給我，說：「我要感謝學校今天將小葉子送醫，醫院緊急安排牙齒修補的手術預約，讓小葉子快速改善牙齒的問題，避免危險發生。也謝謝學校很耐心的陪伴與教導小葉子，沒有放棄他！」聽到這，我眼眶不僅充滿了感動的淚珠。

(七)小葉子的成長與茁壯—獻上誠摯的感謝：

感謝上帝，讓我與小葉子的一家相遇，讓我對於癲癇的處理與照顧，及癲癇家屬需承擔的照顧壓力與擔憂有更深度的瞭解。

感謝林佑忠輔導主任和楊曉青組長，做我最溫柔又強而有力的行政靠山，也不時來班上關心小葉子的健康狀況。

感謝教育局的陳孜祈心理師、劉珊宇社工師及社服中心的陳顯璋社工師，協助小葉子媽媽找到新思維及協助親職教育。

感謝我的帶班導師何旻勵老師、陳麗芬助理員和楊秋菊助理員，在我送小葉子去急診時，照顧班上其他同學，讓我無後顧之憂，在我來不及趕回學校吃飯時，還幫我留熱騰騰的飯菜。也每天提醒小葉子要吃藥，讓小葉子穩定控制癲癇。

感謝李珮髻護理師、王菽子護理師，隨時做好準備，為小葉子量生命徵象和叫救護車。也在大家意見紛紜時，增加我的癲癇衛教知能，堅定我的信念。

感謝每次小葉子癲癇發作時，協助處理和送醫的特教班老師、警衛大哥們、輔導室及學務處師長們。

也感謝我們班成熟懂事的孩子們，學習如何冷靜地陪伴癲癇的小葉子，並主動尋求協助。

最後，也最重要的，感謝小葉子自己願意自我覺察自己的身體狀況、配合生命徵象檢查及接受治療。

我覺得我很幸福，也很幸運，在陪伴小葉子一家人治療並處理癲癇上，有很多給我們關愛、支持與協助的同事及專業團隊成員，讓小葉子的身體健康能漸漸康復與穩定。

陽光灑落，小葉子被學校的師長們及家人滋養與照顧著。但願逐漸穩

定控制癲癇後，小葉子能嘗試和做更多自己想做的事情，不再為癲癇所困擾。平安健康的成長與茁壯。



編者小語：

幸吟大朋友：

小葉子有您這位特教老師的照顧，真是上輩子修來的福氣。

一般而言，80% 左右的癲癇朋友都可以獲得良好的控制甚至痊癒。但是也有 20% 的癲癇朋友，不論服用什麼抗癲癇藥物都無法獲得理想的控制，在過去我們稱這種癲癇為「頑固型癲癇」，現在稱為「藥物抗拒型癲癇」。這一類的癲癇朋友，醫師常常會建議他們住院做進一步詳細的檢查，找尋有沒有進行癲癇手術的可能。癲癇手術也有許多種，端視癲癇之病灶而定。有不少的癲癇朋友經由手術之後，獲得明顯的改善甚至根治。老師如果日後遇到這一類的癲癇小朋友，可以轉介給癲癇專科醫生，再由醫師們做進一步的評估，考慮接下來最合適的治療方式。

社會朋友 | 成人組 第三名

千杯不醉的孩子

洪邦喻

第一次見面，床上的孩子比我想像得更加瘦小。

雖然月底輪替時已經事先讀過病歷、交班時又再度提及這床病人，但首次見到他時，我的心情還是一樣難受。十二歲的麥麥，是罹患粒線體疾病的罕病兒童，由於合併消化、免疫、神經系統的多重問題，近幾年成了加護病房的常客。一個月前他們首次來到安寧病房，雖然一度有出院的計畫，但在病況惡化後，這裡將會是麥麥的最後一站。

年輕的病患總是讓人備感心疼，尤其是十二歲的孩子，卻困在約五歲大的身體時。他的膚色蒼白、面露倦容，四肢也缺乏肌肉；他時不時會睜開眼睛看我，但卻沒有和我說過半句話。麥媽媽倒是相當健談，動輒拉著護理師說上幾十分鐘，說完了又找鄰床家屬聊天、安撫他們的心情，儼然成了半路出家的心理師。

在我開始照顧麥麥後，陪麥媽媽聊天的任務就交到了我手上。麥媽媽告訴我，麥麥從小被診斷先天性巨結腸症，做了腹部手術後，又因為疝氣、腸沾黏、電解質失衡等原因反覆開刀，直到最後都沒有擺脫肚子上的造口。腸胃問題尚未解決，癲癇又找上了他——先是一天發作六七次的失神性癲癇，後來則開始合併肌抽躍（myoclonus）甚至大發作（grand mal seizure），有時發作太頻繁，嘴唇都發紺了。在四處求醫後，才被轉來北榮進行基因檢測，診斷為極度罕見的粒線體性神經胃腸腦病變症候群（MNGIE）。

就像驅魔儀式一樣，人們相信知曉了惡靈的名字，未知就成了已知，而已知的事物就能應付；但對於麥麥的父母而言，得知了病症的名稱，並未讓他們的治療之路變得輕鬆。在身上布滿管路、長期營養不良的情況下，麥麥不斷因為感染、休克、癲癇發作入院，每次住院動輒數月，醫師們得用盡各種武器，才能將他從鬼門關前搶救回來。

在辛苦的又一次抗戰過後，麥麥說出了自己的願望：如果又生病住院的話，他不要再繼續治療下去了。

可父母總是難以放手。今年二月，麥麥因為敗血性休克、急性腎衰竭、瀰漫性血管內凝血，再度被送進了加護病房。插管、照相、密集的抽血檢查，一切看似要走回老路，直到他某天突然清醒，自己伸手拔掉了氣管內

管。在父母的請求下，他被轉來安寧病房等待善終，結果又命大地活了下來。

麥麥最後清醒的那天，安寧團隊替他辦了一場派對，邀請他的朋友和老師前來，更製作了牛肉和炸雞口味的無渣食品，讓他難得滿足一下口腹之欲。彷彿是完成最後的心願一般，從隔天起麥麥便開始昏睡並發起高燒；這次，麥媽媽決定聽從兒子的心聲，中止了所有續命的醫療措施。

雖然麥媽媽的臉上總掛著豁達的笑容，但兒子即將離世的事實，或許還是無法輕易擺脫的陰影。她與麥爸爸會輪流守夜，只要麥麥發出呻吟聲、或是醒來喊痛，她們就會擔憂地請護理師替他打上更多的止痛藥。某天心理師前來關心，麥媽媽自責地說道，前一夜因為身體不適而睡得較沉，起床後才發現麥麥眼上掛著兩條淚痕，一定是哪裡痛了，而她卻沒有即時發覺。那天她連午餐都忘了怎麼買，彷彿心裡空了一塊。

我想，說話也許是麥媽媽釋放壓力的方法吧，即使不斷說著已經做好準備，但接踵而至的難關、以及不得不面對的喪子之痛，想必已讓她們身心俱疲。我愈來愈常到麥麥床邊，雖然醫療的幫助已經十分有限，我仍想讓麥爸麥媽知道，他們並不孤單。

一次深夜的會談過後，麥媽媽指著電視上米林茶室的新聞，問我邦克列酸中毒怎麼這麼嚴重。我解釋道，這是國內從未見過、且致死性極高的毒素，沒有特效藥也無法透過洗腎移除，是種非常棘手的食物中毒。

「這種毒素不是留在血液裡，是跑到身體的細胞裡面，在細胞的發電廠裡搞破壞……」

「我知道，是粒線體。」

「對對，就是粒線體。啊……」我正要稱讚麥媽媽的博學多聞，突然想起麥麥就是粒線體疾病的患者，她對這個詞的感受一定比我還深刻。「麥麥就是粒線體生病了，跟這些中毒的人一樣，我們只能處理他的症狀，其他能幫忙的就很有限。」

「許醫師也說粒線體疾病沒辦法根治，只能盡量控制他的癲癇。」麥媽媽心領神會地點了點頭。

「麥麥這輩子就是來當醫師們的考官，我們都被他考倒了。」

「他之前說過未來要當醫生，這樣他就可以去『呼嚨』別的病人。」麥媽媽笑著說道，邊憐惜地撫摸著他的臉。

「麥麥如果不當小天使了，下輩子就來當醫生吧。」我也摸了摸他的頭，「換你來考試。」

「假日時許醫師來看他，一直問『真的不打抗生素嗎？再拚拚看還有機會，真的不考慮繼續治療嗎？』講到好像要哭出來了。」麥媽媽說。「許醫師也很照顧麥麥，一定也捨不得他離開吧。」

我告訴麥媽媽，她們的決定是對的，而且很勇敢。死亡過程的延長常會動搖家屬的心志，任何猶豫都會掉回反覆治療的迴圈，此時我們能做的，便是清楚地解釋瀕死徵象、安撫她們的不安，陪她們送病人最後一程。

因為疼痛和頻繁的癲癇發作，我們決定給予高劑量的嗎啡和鎮靜劑。然而不知是疾病本身、還是長期使用抗癲癇藥的結果，鎮靜劑對麥麥幾乎不起作用。他在加護病房曾一次打上九十六支咪達唑侖——這種只需半支就足以讓老人睡上一天的鎮靜劑，對他卻毫無效果。我們每天都會上調點滴幫浦裡的鎮靜劑量，麥媽媽卻還是每隔幾小時就跑出來，說麥麥的癲癇又發作了、又不舒服開始躁動了，請護理師再補一針。

「怎麼生了個千杯不醉的小孩吶。」麥媽媽總心疼地說。

曾經，我以為麥媽媽的要求是焦慮的展現。我每天探視麥麥幾次，往往待上半小時以上與她們聊天，卻鮮有目睹麥媽媽口中的躁動或抽抖。我向主任提出我的疑問，懷疑麥麥對藥物的需求是不是被誇大了？主任卻告訴我，前一個住院醫師、甚至是照顧過他的護理師們，都討論過這個問題。

「但當我帶他們到床邊和媽媽談過，他們就把『誇大病情』的標籤從媽媽身上撕掉了。」

主任說，麥媽媽在麥麥生病後，肩負起照顧他的責任，又帶著他跑遍南北的醫院求診。在兒童神經科的許醫師接手治療後，麥媽媽被迫學習那些艱難的術語、學會察看麥麥每次發病的狀況，才能與醫療團隊溝通。多年下來，她對麥麥的觀察，比每次短期照顧他的醫師和護理師們還要透澈。

「大家說媽媽太焦慮、誇大小朋友的病情，其實是出自於恐懼。醫療團隊害怕病人家屬太專業，比我們更懂這個病、更知道病人需要什麼，所以我們覺得她別有用心，而抗拒了她合理的要求。」

主任問我，既然前一天我在床邊陪麥媽媽聊了那麼久，有沒有看到她對病人症狀「過度反應」的地方？我才發覺，媽媽昨晚對病人的描述，與我的觀察並無二致。

「除了這點還有別的。例如麥麥一直發燒，但因為無法口服和肌肉注射、又對肛門塞劑過敏，所以體溫一直降不下來。即使我解釋很多次發燒是必然的，媽媽也同意不需再做處理，但還是會每小時替他量體溫，然後跟護理師說他又發燒了。」

「媽媽擔心小孩發燒很正常吧！等你以後有小孩就知道了。」主任如是說。即使知道無計可施了，會擔心的事就還是會擔心啊。

麥麥的瀕死期拉得很長。他鄰床的病人來來去去，唯獨他出現了所有臨終徵象，卻仍留在此處。麥媽媽發現洗澡是唯一有效的退燒方式，因此每天安寧團隊都會帶麥麥去洗澡，也只有退燒過後，麥麥才能睡得安穩。

「真是個生命小鬥士呀，辛苦你了。」我常摸著麥麥的額頭說道。

「對啊，麥麥好勇敢呢，你是媽媽最厲害的小鬥士。」麥媽媽也心疼地撫摸著他的臉頰。

即使出現了感染、休克、腎衰竭等症狀，麥麥依舊堅強地活著，與高燒和疼痛繼續對抗。醫者本為醫生，即使在安寧病房這樣的送別之地，我們也不刻意縮短人們的壽命，而是給予他們平靜的終程；可面對麥麥這樣的病人，我卻不禁祈禱著終點儘快到來，讓他們早日離苦得樂。

最後時刻麥麥睡得很沉，翻身時也不會叫痛了。護理師仍然定時替他洗澡，爸爸媽媽也陪在他的身邊，安靜地守護著他的夜晚。在我值班的一天凌晨，麥麥呼出最後一口氣，永遠告別了世界；他的遺體則依照父母的心願，送往臺灣腦庫作為研究用途，造福未來世世代代的病友們。

我與護理師們就送麥麥到電梯門口。門打開，麥爸爸和麥媽媽陪著麥麥一同步入，而我們沉默地鞠躬送行，直到電梯開始向下。轟隆、轟隆……護理師拍了拍我的肩膀，接著一起走回病房：天亮了，收拾好自己的心情，又是新的迎接與離別。



編者小語：

邦喻大朋友：

這是一篇奪人熱淚的文章。雖然現今的社會醫療已經非常發達，但是對於部分疾病仍然束手無策，特別是一些和基因突變相關的疾病，而粒腺

體疾病就是其中之一，幸好這些病並不常見，因此歸納於罕見疾病，也就是發生率在萬分之一以下。期待有一天能夠找到治療這些疾病的有效方法，世間就再不會有像麥麥一樣的悲慘故事了。

社會朋友 | 成人組 佳作

閃光與影子的邊界

李寬宏

記憶有時像一道反覆閃現的電光，短促而強烈，將某些瞬間深深刻在腦海裡。小柔第一次癲癇發作的那一天，像一張泛黃的舊照片，在我心中永遠停留。冬日的陽光攀上操場的圍欄，灑下一片蒼白的光影，草地顯得冷硬，風中帶著一絲遲滯的濕意。我坐在籃球場邊，手裡握著一瓶檸檬紅茶，茶的微酸滲入舌尖，但我的記憶只留下那一聲倒地的悶響，如同一枚石頭重重地砸進了安靜的湖面。

「她怎麼了？」幾個同學迅速圍了上去，彷彿一群無助的小鳥，在不知所措的驚恐中撲騰著翅膀。小柔的身體像一片脫落的葉子，軟弱無力地躺在跑道上，四肢僵硬，臉色蒼白如紙，嘴唇泛著一抹冰冷的紫色。她的身體不再像屬於她自己，像是一件被時間擱置的物品，失去了重量。周圍的喧鬧聲被剎那間抽空，整個操場陷入死一般的寂靜，只有我的耳膜裡傳來突如其來的心跳聲，強烈得像是要撕裂靜止的空氣。

老師匆忙趕來，像一名戰地醫生，在混亂中維持著脆弱的秩序。他蹲下身，熟練地將小柔的頭輕輕側向一邊，手掌輕拍她的背。有人在耳邊低語：「是癲癇發作吧？」那時的我並不明白「癲癇」這個詞的重量，只覺得它是某種神秘的符咒，帶著一種無法解釋的陌生與懼怕。

她醒來的時候，目光空洞，像是剛從深海裡被拉回來，卻還未找到回到陸地的氣息。她的眼神掃過我們，最後停在天空上，那片藍色此刻看來如此遙遠，像是與她隔著一層薄薄的玻璃。她沒有說話，卻讓人感覺她正靜靜聆聽著什麼，一種我們無法參與的內在對話。

從那天起，小柔的生活變得格外沉默。她的座位被安排在教室的角落，靠近窗戶的地方，像一件被存放在櫥櫃裡的瓷器，避免被碰撞。「這樣比較方便照顧。」老師的理由聽上去無懈可擊，卻讓那個位置顯得更加孤立。教室裡的陽光從窗格灑進來，斑駁的光影在她的筆記本上躍動，但她的身影卻像一塊靜止的陰影，與這些光線無關。

課間，她常常一個人坐著，低著頭翻動著書頁，偶爾用鉛筆在空白的頁面上畫些沒有開端也沒有終結的線條。那些線條像某種內心的秘語，曲折而複雜，藏著我們無法破譯的情緒。我曾幾次試圖靠近她，但每一次都

像是踩進一片無聲的霧，霧氣擁抱著我的腳步，提醒著我不要過於接近。她的笑容裡總藏著一絲無法捉摸的距離，讓人不敢輕易深入。

某一天的放學後，我在操場邊看到她，她蹲在花壇旁，眼神專注地低垂，似乎在尋找什麼。我走近，試探地問：「需要幫忙嗎？」她抬起頭，有些尷尬地笑了一下，指著腳邊的草叢說：「我的鉛筆滾進去了。」她的聲音很輕，像怕驚擾了花壇裡的什麼秘密。我蹲下身，一起幫她找那支鉛筆，那是一支普通的黃色鉛筆，筆桿上刻著幾個微微褪色的英文字母。

當我將鉛筆遞給她的時候，她接過去，說了一句輕輕的「謝謝」，然後低下頭，眼神閃爍。那一刻，我第一次覺得她的世界和我們的並不一樣，像是隔著一道模糊的薄膜，我們可以看見她，卻無法真正靠近。

她的發作並沒有因此停止，也沒有因我們的疏離而減少。班級裡的氣氛從最初的驚慌變成了一種默契的漠然，沒有人再主動提起她的名字，彷彿她的存在只是一件不得不接受的意外。那段日子，我看著她在孤獨的邊緣徘徊，卻無法做得更多。

這些記憶像一道細細的針腳，在我的腦海裡縫合成一張緊繃的網，每次想起，總帶著一絲隱隱的刺痛。或許，我們每個人都無法真正理解她的世界，但我們至少應該試著靠近，用一點點溫暖，為她那片被陰影籠罩的土地撒下一束光。

有一天放學後，我看到她蹲在學校的花壇旁，彷彿在尋找什麼。我走過去問：「掉了什麼嗎？」她微微抬起頭，有些不好意思地說：「我的鉛筆。」她的聲音很輕，像怕驚擾什麼。我幫她一起找，那是一支普通的黃色鉛筆，筆桿上還刻著幾個模糊的英文字母。「找到了！」我將鉛筆遞給她，她低聲道謝，眼睛裡閃過一絲短暫的光亮。

那天以後，我們漸漸熟絡了起來。她告訴我，她的病是從小就有的，媽媽總會隨身帶著急救藥，但她討厭那種被特殊對待的感覺。她說：「我只想當一個普通人。」她的語氣平靜，卻像在壓抑著某種無法言說的渴望。我沒有回答，只是靜靜地聽著，心裡感到一種隱隱的難過，卻又無能為力。

她的發作並沒有因為同學的冷漠而減少，反而因為壓力變得更加頻繁。有一次，她在黑板前解數學題，話還沒說完，身體就突然向後倒去，撞翻了教室後的桌椅。全班驚呼，有人跑去找老師，有人站在原地不知所措。當她再次醒來的時候，教室裡只剩我和老師，她的臉色蒼白，嘴角還有些發紫。老師輕聲說：「不要勉強，先回家休息吧。」她點了點頭，眼神裡的疲憊讓我無法忘記。

幾個月後，她轉學了。理由沒有人說得清楚，有人猜是父母不想讓她再受傷害，也有人說是學校擔心她的病情會影響班級氛圍。她的座位空了好久，那張桌椅上的鉛筆痕跡，成了我對她唯一的記憶。

多年後，我在一次志工活動中再見到了她。她穿著一件黑色的風衣，站在義賣攤位後面，耐心地整理著募捐箱。當我們的眼光交會時，她愣了一下，隨即微笑著向我點頭。我猶豫著是否要上前，終於鼓起勇氣走近。「好久不見。」她笑了笑，眼神裡帶著一份久違的熟悉感。

我們找了一個安靜的角落坐下，點了兩杯咖啡，桌上的燈光微弱而溫暖，像是想為我們的對話鋪墊出一層柔軟的光暈。她的指尖無意識地滑過咖啡杯邊緣，像在撫平一個不存在的皺褶。蒸汽升騰，攜帶著微苦的氣息，模糊了她的輪廓，也模糊了這些年在她身上刻下的痕跡。

「我的病情還是老樣子。」她開口，聲音低沉卻清晰，像一顆小石子輕輕落進湖水中，激起了我心中的一圈漣漪。「發作依然會來，雖然已經知道怎麼應對，但它總是突如其來，就像一場無法預料的暴雨。」她的語氣平靜得有些過分，那種平靜更像是一種經年累月的習慣，而非真正的釋然。

「最難的，其實不是病本身。」她的視線從桌上的咖啡移到窗外，街道上的霓虹燈閃爍不定，映在她的眼中，像一場無聲的煙火。「是別人的眼光，那些無聲的猜測和恐懼。當我發作的時候，人們總是退得很遠，像躲避一場災難一樣。可發作過後呢？那些眼神還會繼續追著我，像釘子一樣釘在背上，無法甩開。」

我沉默了幾秒，忍不住問：「那這些年，過得辛苦嗎？」

她搖搖頭，嘴角勾起一個淡淡的笑，卻像是用盡了全部力氣。「當然辛苦，但有什麼辦法呢？我只能努力讓自己過得像個正常人。我不想被病情定義，更不想讓它成為別人對我的唯一記憶。我只是……不想讓它變成我的全部。」

她停頓了一下，像是努力搜尋著合適的詞句，然後輕聲補充：「我只是想活得完整一些，哪怕只有一點點，也好。」那句話在她的嘴裡輕得像羽毛，卻重重地壓在我的胸口。她的平靜不是無懼，而是用千百次的抗爭換來的，是在每一次被拒絕、每一次跌倒後依然選擇站起來的堅韌。

她的話讓我想起了很多畫面，像是舊照片一張張在腦海裡翻動。她說起曾經的求職經歷，那些一次次的面試、一次次的解釋，和一次次的拒絕。

她描述那些對話時的語氣依然平靜，但我能想像得到，那些沉重的日子是如何把她逼到邊緣，又如何讓她在邊緣上一步步找回自己的位置。

「有一次，我在會議中發作了。」她低頭看著咖啡，蒸汽繞著她的眼睛，像遮掩了一層看不透的霧。「醒來的時候，周圍的人都站得很遠，沒有一個人敢靠近。我聽到他們低聲議論，有人說，『她這樣，還能工作嗎？』」她抬起頭看著我，眼神裡帶著一種無法言說的酸楚。「那一刻，我真的覺得自己就像……就像一個隨時可能壞掉的機器，被丟在垃圾堆裡，無人問津。」

我看著她，突然覺得自己的安慰詞彙是那麼蒼白。她的故事沉重得讓人無法附和，卻又帶著某種不可思議的堅韌，像一株在暴風雨中仍然努力生長的樹苗。「你後來怎麼辦？」我問，聲音低得幾乎聽不見。

她笑了，那笑容像一縷陽光穿過破敗的窗。「後來我跟他們說，『我可以不參加會議，但你們總不能因為我有癲癇，就讓我丟掉工作吧。』他們沒說什麼，但我知道，我得繼續撐下去。不是為了別人，而是為了我自己。」她的笑容像在安慰我，但我卻知道，那是一種早已內化的自我保護。

我們聊了很久，時間在她的故事裡靜靜流逝，像一條從未停止的河。她說起那些孤獨的夜晚，那些她在空無一人的街上走過的長長影子。她說起那些無法與人分享的恐懼，和那些偶爾出現、卻轉瞬即逝的溫暖。「其實……」她最後說，「我只希望大家能學會看見我們，像看見普通人一樣，而不是像看見一場意外。」

夜色漸深，我們走出咖啡館，街道上的燈光拉長了我們的影子。她站在路燈下，回頭對我說：「謝謝你今天聽我說這麼多。我希望有一天，大家都學會理解，不再害怕我們。」她的笑容平靜而堅定，像一盞小小的燈，照亮了這條陌生的街道。



編者小語：

寬宏大朋友：

您藉著描述認識小柔的經過，帶著我們看到了一位癲癇朋友的成長歷程，也帶著我們探索了她的內心深處。

小柔的期待希望大家能夠學會看見他們，像看見普通人一樣，而不是像看見一場意外；大家也都能學會理解，不再害怕他們。這麼卑微的心願，卻是許多癲癇朋友們最大的期待，值得我們嚴肅地省思何以致之。

社會朋友 | 成人組 佳作

鳶尾花

楊阿敏

那時，正是鳶尾花盛開的季節，窗前紫藍色的花瓣在微風中輕輕搖曳，彷彿訴說著一個憂鬱而美麗的故事。童年，我們還是無憂無慮的孩子，天氣燠熱，風從老眷村的圍牆外吹進來，帶著一點泥土和青草的氣味。那一天，我們在庭院裡玩跳格子，堂妹小美忽然停下來，站在原地愣愣地看著天空，像是想說些什麼，又像是被時間凍結住。我剛想喊她，她便猛地向後倒去，像被無形的繩子猛拉一下。她四肢僵硬地抽搐，眼睛翻白，嘴裡吐著泡沫。孀孀衝過來抱起她，聲音顫抖得像風中的紙片，不停地哭喊著：「小美，醒醒啊！」

從醫院回來後，小美再也不是從前那個蹦蹦跳跳的小女孩。醫生說她患上癲癇，一種會伴隨她一生的病。每一次的發作，都像是一場突如其來的暴風雨，打亂她的生活，也讓她感到無助和恐懼。從那以後，眷村裡的鄰居開始用異樣的眼光看她，孩子們戲謔著喊她「鬼上身」，甚至有人說她「抽筋人」、「中邪了」。每次聽到那些話，我總會氣得紅臉大聲罵回那些口出惡言的人，但小美只是低著頭，一言不發。

小美的國小生活格外艱辛。她在課堂上癲癇發作過幾次，班上同學因為害怕和不了解，對她充滿敵意。孀孀經常告訴小美：「我們的人生雖然比別人辛苦，但只要用心過每一天，就不會白來這世上一遭。」孀孀作為母親，她承受巨大的壓力，但從未在小美面前流露出一絲軟弱。

有一次，她在操場上玩跳繩時發作，幾個同學竟然事後嘲笑她摔倒的樣子。小美面對的校園霸凌不單只有行為霸凌，還有言語、關係上等霸凌。那時候，我剛好升上國中，每天放學後都會特地繞到她學校去接她。看著她低著頭，眼裡噙著淚，我心疼得無法呼吸。

她哭著跑回家，不肯吃飯，我也跟到孀孀家。「媽媽，他們都不跟我玩，他們說我是怪物。」小美回家後哭著跟孀孀訴苦。孀孀擦乾小美的眼淚，溫柔地抱著她。孀孀靜靜地坐在她身旁，端著一碗湯說：「小美，妳看，妳就是這碗湯裡的精華，只要妳的心是甜的，誰也不能奪走妳的美。」

國小高年級時，小美遇到她人生中的貴人——朱老師。朱老師是一個剛

從師專畢業的年輕老師，對待每個學生都一視同仁。她會在課堂上耐心地跟同學們解釋癲癇並不可怕。朱老師開始在班上進行生命教育，透過簡單易懂的方式向同學們解釋癲癇是怎麼回事，並教導大家在小美發作時應該怎麼做。從那以後，小美的同學減少對癲癇的歧視和誤解，對她的態度慢慢改善，至少不再像以前那樣敵意滿滿。

這段時間，我依舊是她的影子，陪她寫作業、散步，還會教她一些我在國中學到的知識。她總是感激地說：「堂姊，幸好有妳。」而實際上，我很慶幸能和堂妹一起成長，我們是堂姊妹，是閨密，也是無話不談的好朋友。

小美就讀國中時，既是另一個挑戰，也是成長的轉折點。她的班導，王老師像燈塔一樣，在這段艱難的歲月裡給了她方向和支持。

有一次學校舉辦班級合唱比賽，小美渴望參加，但她的隊友卻因為害怕她發作而拒絕讓她參賽。王老師知道後，親自去找音樂老師，幫小美爭取參賽資格。比賽當天，小美唱著美妙的旋律雖然沒有得獎，但她臉上的笑容讓我永遠無法忘記，那是她多年來第一次在眾人面前展露笑顏。

小美到了高職，開始變得更加自信，笑容依舊燦爛，像初夏的鳶尾花。

「堂姊，妳知道鳶尾花的花語嗎？」她問我，眼裡閃著光。

我搖搖頭，她認真的樣子像個小老師：「鳶尾花有好多種花語，但我最喜歡的是這個——希望。」那一刻，我看見一朵生命之花在她身上綻放，那光芒耀眼而溫暖。

小美除了好好就讀高職會計科學門之外，還參加校內的演講比賽，她講述自己與癲癇抗爭的經歷。當她站在台上、落落大方地說完親身經歷後，台下爆發出雷鳴般的掌聲。舞台上的她自信而堅定，用自己的故事感染台下的觀眾。其中，有一位叫小元的男孩，靜靜地注視著她的身影。他是班上的風雲人物，總是熱心、陽光。

「妳的演講真的很棒，我從來沒有聽過這麼有力量的故事。」比賽結束後，小元找到她，眼神裡滿是欣賞。「妳的演講很動人，像是一種撫慰人心的力量。」他毫不掩飾自己的欣賞。

然而，小美對他的接近卻抱著極大的防備。每當小元邀她參加活動，或是提出更進一步的邀約，她總是拒絕，甚至有些冷漠地回應。

「小美，我知道妳有自己的難處，但我希望你能相信我。我不是因為

同情妳才接近妳，而是因為喜歡妳的真實。」小元在一次拒絕後這樣說。這句話像一把鑰匙，打開小美內心封閉的門。她開始試著與小元相處，逐漸被他的溫暖與耐心所打動。

然而，愛情的路上並非一帆風順。隨著感情的加深，小美內心的不安也越來越強烈。一次約會時，她在咖啡廳裡突然發作，場面狼狽不堪。醒來後，小元雖然不離不棄，但她能感覺到，他開始顯得有些退縮，兩人之間的距離越來越遠。

「小美，我很喜歡妳，但我真的不知道該怎麼面對這樣的情況……」小元終於在某天提出分手。他的語氣帶著無奈，而小美則沉默地低下頭。

嬌嬌說，她希望小美像鳶尾花一樣堅韌、美麗，迎著風雨也能驕傲地綻放。然而，命運卻讓這朵花兒從小就承受無法想像的風暴。當初戀來不及開花，那一刻，小美的心像被撕裂一樣，她第一次覺得，自己的人生是如此難以承受。

高職畢業後，小美進入一家公司當會計人員。從小小美因患癲癇被嘲笑、歧視的學校生活，小美努力讓自己看起來像普通人一樣，她不再主動提起自己的病情，甚至選擇與他人保持距離。起初，她擔心癲癇會讓同事們疏遠自己，於是選擇隱瞞病情。然而，隱瞞並不能避免一切。

有一次，她加班到深夜，因為疲憊而突然發作，嚇壞所有同事。當時，大泉正好在場，他第一時間將她送往醫院，並在她醒來後握著她的手說：「小美，妳不用害怕，有我們在。」大泉不只是小美的同事，也是後來改變她人生的人。他性格溫暖，總是無微不至地照顧她。兩人漸漸熟絡，成為彼此的依靠。

在一次公司聚餐後，大泉向她表白。小美一開始猶豫不決，甚至想拒絕。她擔心自己的病會成為兩人之間的障礙。大泉卻堅定地說：「妳是一個勇敢又善良的人，我喜歡的是妳這個人，而不是什麼健康或不健康的標籤。」

隨著小美的工作壓力漸增，她因為忙碌而疏忽按時服藥。幾個月後，她再次癲癇發作，甚至摔傷手臂。當大泉得知原因時，臉上寫滿失望。

「小美，我真的很心疼妳，但如果妳連基本的責任都無法做到，那我也無法幫助妳。」他的聲音低沉，但語氣中帶著深深的責備。

小美愣住了，她第一次看到大泉如此嚴肅的表情。那一刻，她感受到的不僅是羞愧，還有一種來自愛的教訓。

「對不起……」她低聲說，眼淚忍不住掉下來。

大泉點點頭，輕輕地握住她的手：「我相信妳一定能做到，也會一直支持妳。」愛，不僅是彼此欣賞與包容，更是讓對方成為更好自己的力量。當小美遇到困難時，愛會給予力量，能夠勇敢地面對一切。

從那天起，小美開始真正地正視自己的病情。她按時吃藥，學習自我管理。

小美和大泉的戀愛在公司裡是公開的，大家都祝福這對幸福的戀人。然而，當大泉帶著她去見父母時，卻遭遇家長的強烈反對。尤其，大泉的母親一聽說小美患有癲癇，臉上的笑容瞬間僵住。她冷冷地對大泉說：「小美患有癲癇，你跟她在一起，未來的孩子怎麼辦？」大泉試圖解釋，但母親態度堅決，甚至以絕食相逼。小美知道後，主動提出分手。她不想成為大泉家庭的負擔，也不想看到他因自己與家人決裂。

分手後的小美，埋頭於工作，但心裡卻始終放不下大泉。命運總是難解，大泉的母親因突發中風，需要長時間的照護。小美得知消息後，下班後主動趕到大泉家幫忙照顧。儘管大泉的母親對她依舊冷漠，但小美從不計較，每天按時給她擦身、餵藥，還會講一些輕鬆的話題逗她開心。幾個月後，大泉的母親終於被小美的真心感動。她拉著小美的手，哽咽著說：「孩子，之前是我不懂事，妳這麼好的人，能成為我兒媳婦，是我們家的福氣。」

小美和大泉終於克服所有阻礙，步入婚姻的殿堂。小美站在舞台中，眼神堅定，嘴角帶著微笑。她說：「雖然我可能沒辦法像普通人那樣過一輩子，但我可以用自己的方式，讓人生開花。」我聽著，鼻頭一酸，想起那個滿庭院追著我跑的小女孩，還有那一天她在地上抽搐的模樣。她是一朵生命之花，在愛與希望中，開得無比絢爛。婚禮當天，我站在台下，看著那個曾經在風雨中顫抖的小女孩，如今穿著潔白的婚紗，笑容燦爛地走向幸福。

小美在就學及成長過程中遭受歧視和誤解，有嬸嬸叔叔在旁陪伴，一路上有良師益友，未來還有牽手一生的丈夫。她曾對我說：「堂姊，過去的那些苦難，就像是一場場風暴，但正是因為風暴，才讓我學會如何在逆境中生根。現在，我想幫助更多的人，讓他們知道，生命無論多艱難，都可以像花一樣綻放。」而我，作為她一路走來的見證者，也在這份親情中找到自己的力量。我明白，親情不僅是血緣的連結，更是彼此扶持的旅程。

如今，她的生命依舊有風雨，但這朵鳶尾花，卻在風中更顯耀眼。這

朵鳶尾花，因愛而生，因堅強而盛，終究以最燦爛的姿態裝點我們的生命。這就是小美的故事，一個關於愛、勇氣與堅韌的故事。她用行動告訴我們，生命的每一道傷痕，都是成長的印記，而每一個困難，都是綻放的契機。



編者小語：

阿敏大朋友：

您的堂妹小美國小時曾經經歷過同學無知的霸凌，但是在生命中連續碰到許多貴人，首先是國小高年級時候的朱老師，國中的時候又碰到了像燈塔一般的王老師，兩人在這段艱難的歲月裡給了她方向和支持。當然最後的貴人，就是現在的先生大泉。而您，就是她一路走來的見證者，見證了這朵鳶尾花面臨風雨，更顯得堅強而耀眼。

願大家以您的結論共勉：生命的每一道傷痕，都是成長的運氣；而每一個困難，都是綻放的契機。

社會朋友 | 成人組 佳作

抓飛機

陳宥臻

從沒想過有天竟也能如下棋般耐心等待。

筆直白廊、來往患者與醫護，偶爾穿插讓位給病床通行，起初一層走至九層，充滿卡通色彩兒童病房晃到癌症腫瘤科，狹小手術等待室前永遠座位不足，站位稀缺，彷彿連空氣也陡緩坡相間成心電圖的樣。

回程路上他會從勉強打起精神到眯眼倒頭，聽我遇見新發現、新人事物，關於診間醫生說了什麼、他提問哪些從來是封印盒裡長眠，只曉得再一次暗夜突襲的槍林彈雨，少去壕溝、防空洞，失效的防空警報久久才迴盪耳旁。

他是鄰居，亦是從玩梅花幾月開花的幼兒園一路讀同校長大的朋友，父母間經常性共享拿手料理，假日一同搭車往山上抓蟲遊玩，上放學或步行或搭公車回家，非兄長姐弟，兩位Z世代出生的獨生子女卻也因此小嚐手足樂趣。

爭吵也從不缺席，從單車誰先騎到生日蛋糕大小塊，學校班際比賽為班級爭光，比賽現場一路火眼對質到門前，一隻小流浪貓不過路過渴求半點食物，撞見互煞性子的兩隻大貓，驚得尾毛沖天。

國一校慶運動會午後，穿上串滿鈴鐺的苗族服飾，和舞蹈班同窗於司令台展現民族舞蹈力與美，前一晚他反常撥通電話，聊明日天氣、真希望別下雨、還是穿淺藍色運動鞋、別掉棒才好.....，接下大隊接力最後一棒，無論早晚田徑場皆有他的加速跑姿，邊聽他摸不著際的五四三，邊看飢餓遊戲小說，漸漸臣服於睡意之下。

臉上濃妝未卸，從四樓一路衝刺到對面大樓，他側躺床上，後背還黏有草皮微濕壓痕，無人知曉誰調皮按下 on，倒地抽搐，幾乎是被全校同學圍圈注視，以前不曾出現過的症狀，甚至沒聽過的疾病，在十三歲那年一瞬降臨他的生命裡，充滿疑惑。

那段日子每天一大早會到門前喊他出門，喊到沒力依舊無人應答，這時會和阿姨聯手進入他的房間，聽他嘀咕不停，幫忙收拾書包，再像是牽弟弟似的搭公車到校，幸運的是藥物控制得宜，癲癇發作機率不高，多數不必送醫，唯有一次樓梯打掃撞上扶手，輕微擦傷，急診室外阿姨靠牆掩

面，望向病床上蜷縮極小的他，思考除了告知他的班導師替換掃地工作外，還能再多做些什麼。

於是往他手裡塞一本筆記本，小學和其他女生曾有過但不知不覺便沒了交換習慣，第一頁寫滿今天遭遇種種，包括舞蹈班新來的現代舞老師、有聽從不曾懂的數學 A 卷、和好友晚自習休息時間仰望月亮任想像飛翔……。

「要寫要畫都可以，不想說就來玩交換日記吧！」

第二天收到的第二頁是一幅孩子們站操場上仰頭看飛機飛過，一隻隻小手抓下飛機再吃掉，當時國小時流傳的小魔法，聽說如此便能實現願望。

紙本交換日記隨時代巨潮換為手機訊息語音，或許是看對醫生，選對藥物，高中時期幾乎不再發作，大學他在外縣市租屋，參加音樂型社團，也加入國際志工，成天忙作詞作曲，和志工團隊東奔西跑，聽語音裡的他字字閃爍發燙熱忱，為他感到開心，也為準備教案、試教和教師考試的生活增添色彩。

沒有氣味，沒有預告信，誰也不知為何又碰咚降臨，以一種更為激烈的樣貌。

大學畢業後他考上地方區公所，那天一如往常聊同事八卦，說家人趣事，公車站牌前的他好似身體竄一道閃電倒地抽搐，除了冷靜移開四周尖銳物、硬物，也拿出包裡外套墊頭後方，慢慢等待抽搐結束後再轉側身微讓頭後擺，幾名等公車乘客好心詢問需不需要幫忙，沒超過五分鐘，也無未清醒再度抽搐狀況，車上我再三詢問要不請假一天，也叮嚀今天多留意自身狀況，先跟同事說一聲，以免發作時不知如何是好。

他沒回一字一句，當天下班後馬上往醫院跑，工作時他又發作，同事不曾有經驗，慌忙送急診。

好似許久未轉動的生鏽發條再次復活，即使按時服藥、偶爾運動放鬆、維持飲食均衡，發作頻率仍然高，頻繁發作讓他彷彿又回到十三歲那年，假日不願外出，心外拉上一條條禁止進入，更容易陷入焦慮憂鬱迴圈深洞。

一個假日和阿姨半柔半強硬拉他外出，路上好似導遊介紹新發現的都市綠地，一所剛落成大學，近山、校園裡規劃大片自然景物，也許是個休憩好處所。

「重點是，那邊的操場夠我跑了，一圈四百公尺呢！」

他雙眼裡微點亮的光很快又熄滅。

果真遼闊，假日沒什麼學生可詢問，我倆像喝醉的導航，左繞又繞，看看地圖，又望望眼前一片蒼鬱樹林，方向感全無的我們和樹木們發呆對望，認真思考穿越方法，好在一位運動路過的教授好心提醒樹林那邊無法過去，操場必須往右邊走，兩人才憋著笑步步向上，途中遇見松鼠害羞躲藏，也看到許多用木頭做成的藝術品，可惜運用此片綠地的人少之又少。

於是兩人開始比賽誰能更好運用，舉辦寫生比賽、露營活動，或是和國美館合辦大自然美術館，而在校園最深處的操場讓驚嘆聲接連登場，四百公尺的跑道左側是綠油樹林，正前方則是雲朵間時隱時現的層巒疊嶂，右側有休息座位，後方為籃球場。

不知從何處傳來的雞叫聲是開始號角，我對眼前山林大喊教學現場面對家長的各式不滿，家族長輩催婚的煩躁，高年級小朋友經常有聽沒有進的困擾，喊到整座操場都是我的聲，吼到心情舒暢、嘴角上揚，原本站一旁皺眉歪頭看眼前使出丹田之力的他，也開始一聲聲釋放的咆哮。

這時一陣轟隆聲拉高視線，一架飛機左側飛來，想也不想的抓起他的手，兩人一起用手掌抓下飛機，再笑著對看把拳頭裡的飛機放進嘴裡。

「希望哲不要忘記，我會一直陪伴在身邊，不會讓你孤單面對！」

在沒有其他人搶跑道的操場上，慢走、慢跑，流汗也流淚。

「嘿，那哲你的願望是什麼？」

雙頰微通紅的他先是故作神祕說是永遠的祕密，又湊耳邊洩漏天機。

唉，真是一個讓人苦惱的祕密……

「接受你的請求囉！」

在微風湛藍天和林木見證下，我們決定了一生的摯愛。



編者小語：

宥臻大朋友：

這是一篇深情流露的文章，祝你們一生互信互愛，白首偕老。古人所謂百年修得同船渡，千年修得共枕眠，您兩位的緣分，應該也是前世所訂，今生才會自幼相識，青梅竹馬。祝福你們

社會朋友 | 成人組 佳作

我和「小橘」

呂晨頤

「小橘」

我從小就一直很喜歡小動物，珍惜每個與小動物相處的美好時光。但或許是因為害怕離別，也擔心自己無法成為一位稱職的主人，我卻一直遲遲沒有領養寵物，只能把握與小動物互動的寶貴機會，從這些過程中體悟到每個不同生命的意義、價值，也期待未來會有領養寵物的一天。

「小橘」是我國中好友——阿杰在大學時所領養的虎斑貓，國中畢業之後，我和阿杰一直保持著聯繫，而他就住在我家附近，我每隔一段時間就會去他家拜訪他，分享彼此的近況，也和小橘有許多的互動機會。和許多貓咪一樣，小橘一開始也比較怕生，對於陌生的我懷抱著警戒心，但隨著我一次次的與牠相處，給予牠關心，小橘漸漸的對我產生信賴，和我有著較為良善的互動，成為相互信任的好夥伴。

大三時的暑假，我前往美國洛杉磯探訪親戚，也因此我好一陣子沒去阿杰家拜訪他和小橘。在美國時，阿杰透過通訊軟體告訴我小橘近期有癲癇發作的情形，雖然我不是小橘的飼主，但身為牠的好夥伴，我還是感到相當憂心。暑假的尾聲，回到臺灣之後沒多久，我就來到阿杰家中探望小橘，送上最溫暖的關心。

身為一位藥學系學生，系上課程介紹了許多癲癇相關的藥物，而我也對癲癇有一些基礎的認識。來到阿杰家，小橘看起來依舊相當活潑，但似乎較之前顯得更加蒼老了一些。我帶來小橘最喜歡的肉泥，一面看著牠津津有味的享用美食，一面聆聽阿杰娓娓道來，原來之前阿杰帶著小橘去看獸醫，發現到牠的癲癇症狀是來自腎臟相關疾病，在經過治療、服藥之後，小橘癲癇的症狀有所改善，癲癇發作的次數也越來越少。

一次面對到小動物癲癇發作的經驗

聽到小橘癲癇的病因有被確認，目前有受到適當的治療、照顧，症狀有所緩解，癲癇發作的次數也有所減少，我不禁放心了不少。轉眼間，幾個月過去，這天，我一如往常的來到阿杰家，與他交流著課業上的學習，小橘則慵懶的趴在客廳沙發上，享受著假日午後的悠閒時光。然而，這個看似平靜的午後，卻被小橘突如其來的一聲咆哮給打破，只見原本安然俯

臥在沙發上的牠突然倒向一側，嘴巴流著口水，起初一開始的顫抖則轉變成全身的抽搐，小橘看似已經無法控制自身的肌肉和行為。

目睹著這一幕，我頓時有點不知所措。我看了看身旁的阿杰，發現他卻相當冷靜，只見他熟練的將不斷抽搐的小橘從沙發抱起，小心翼翼的將牠放置在鋪有毛毯的客廳中央，並交代我打開手機相機，開啟錄影功能記錄下小橘癲癇發作的情形。在我錄影的同時，我看著鏡頭中不斷抽搐的小橘，心中不免感到相當心疼，卻還是盡好責任將眼前的這一幕錄製下來。隨著時間過去，只見鏡頭中小橘癲癇的症狀有所趨緩，原本不停抽搐的身體也終於漸漸平靜下來。

待小橘癲癇發作停止之後，阿杰馬上跪在牠身邊，輕輕的安撫著牠，而我也學著阿杰，盤坐在小橘身旁，輕撫著小橘側躺的身軀，關心著牠，希望牠可以趕快穩定下來。在小橘恢復意識之後，阿杰拿起汽車鑰匙，準備將小橘送往獸醫診所，我則提議由我來開車，阿杰可以把握時間先將小橘裝進外出籠當中，做好出門前相關的準備。

很快的坐上了車，我操縱著方向盤，一旁副駕駛座上的阿杰則向我說明他剛才的應對。原來之前幾次阿杰帶小橘去獸醫診所就診時，獸醫告訴他，當貓咪癲癇發作時，飼主一定要先保持冷靜，不要慌張，不要阻止貓咪的抽搐，也不要將任何物品放入貓咪口中，以免牠噎到、窒息，或者導致飼主被咬傷，獸醫也叮囑要先將貓咪放置在空曠處，保護牠在抽搐時不會撞擊到周圍物品。所以當下阿杰才相當冷靜，馬上將小橘從沙發上抱起，放置在空曠的客廳中央處，避免小橘滾下沙發、或是撞到沙發的椅背和周遭物件，客廳中央淨空、鋪上毛毯則是考量防止小橘在抽搐時受傷所做的調整。獸醫也建議阿杰將貓咪癲癇發作的過程紀錄下來，方便獸醫做參考和診斷，並在貓咪癲癇停止之後儘快的安撫牠，幫助牠穩定下來，再將牠送往獸醫診所做診治。

來到了獸醫診所，獸醫細心的為小橘診治著，向阿杰詢問小橘最近的狀況，也觀察了影片中小橘癲癇發作的情形。相較於冷靜的阿杰，站在一旁的我顯得焦躁許多，看起來似乎比飼主本人還要顯得更加侷促不安。經過一連串的對談、檢查和評估，獸醫診斷小橘是因為腎臟疾病而癲癇發作，和之前是相似的問題，需要適當的治療、服藥和照顧，並留意飲食，應該就能夠緩解症狀，也減少癲癇的發作。聽到這個消息，我和阿杰才終於鬆了一口氣，放下心中的大石頭，相信在細心的照料之下，小橘一定能恢復往昔的健康。

關懷癲癇，不分物種

雖然透過藥學系上課程，對於癲癇、治療癲癇的藥物們有了初步的認識，但我期許自己對於相關知識的理解能夠更加透徹，而我會持續的進取、學習。經過和小橘、阿杰的互動之後，我了解到除了人類，其他動物，像是貓、狗等人類較常飼養的寵物，也可能會有癲癇的情形。身為飼主的人類們，應該要多多留意寵物是否有癲癇的狀況，了解牠們癲癇發作時的應對之道，保護牠們的安全，同時找出癲癇的發作原因，針對病因做治療，幫助牠們恢復健康，也盡到一位飼主應盡的責任。

而更重要的是，不論是人類還是小動物，我們都不應該因為他們癲癇的發作，減少對他們的愛和關心，而是要給予他們更多的支持、鼓勵，幫助他們鼓起勇氣面對生命中的困境。在面對癲癇時，患者可能會感到徬徨、害怕，對於天真單純的毛孩子而言，牠們更是可能因此而感到不知所措，需要人們的關愛。身為患者的夥伴，我們都應該多多的陪伴他們，做他們最堅強的後盾，也幫助他們安下心來，放心的接受治療，將疾病做一個妥善的診治，用正向的心態來迎接生命中的逆境與挑戰。

關懷癲癇，不分物種。不只是關懷人類，我們也應該重視其他小動物的癲癇情形，建立正確的知識和觀念，以保障每位毛孩子的健康、安全，期許這些觀念能夠更加的普及。有了正確的醫療知識，再加上「愛」、「關心」與「陪伴」，相信每位癲癇毛孩都能夠得到更為妥善的照顧，與飼主建立更加緊密的連結，也更能夠感受到這個世界的愛和溫暖。



編者小語：

晨頤大朋友：

這是一篇非常有趣的文章，這麼多年以來，這是第一篇以動物為癲癇主角的文章，讓人耳目一新。

事實上，只要是脊椎動物，都有可能發生癲癇，在網路上也不乏類似的影片，大家可以自行參考。除了像小橘一樣貓的癲癇之外，狗的癲癇也相當常見，網路上甚至還有獅子的癲癇、鳥的癲癇以及蛇的癲癇。神經科學研究上，也經常拿老鼠、狒狒和斑馬魚來作為癲癇研究的對象。

有趣的是，獸醫建議當小橘發作時的處置方式，也跟我們人類幾乎完全一模一樣。

社會朋友 | 成人組 佳作

面對破碎的世界，我們用愛來縫補

楊昌賓

掀開記憶的扉頁，發現教育的愛藏在裡面。2004年寒假，解決了兵役問題，我來到苗栗一所偏鄉學校任教，「後段班，導師，課多」學校行政人員在面試的時候，對我傳達了這幾項要求，初生之犢不畏虎，我也義無反顧地一口答應了。

正因是偏鄉，學校面臨了人口外流的問題，所以引進了私立學校的治理方式，力圖透過能力分班制、高額獎學金來提高升學率，將優異的學生留下來，再經由大力宣傳升學率來吸引更多學生入學，變成一種良性循環。相較於其他名師所負責的前段班，我負責的是最後一班。

由於面試時的要求，該班一半的課堂由我包辦，對學習缺乏興趣，加上之前學習過程的挫敗，所以舉凡上課、打掃、生活常規部分都有很多問題需要處理。那一天，課程進行到一半，正面臨專注教學與學生注意力渙散之間的拉鋸戰時，「兵！」教室後方突然傳出一聲巨響，初次面對此情況，一時有些慌張，其餘同學倒是老神在在，彷彿久經沙場的戰將，我急忙往教室後方走去，發現那位同學躺臥在地板上，翻白眼、咬牙切齒、失禁的尿水往四方橫流，急忙找同學去通知護士後，輔導室的老師也跟著來了，在他們協助之下，拿毛巾讓他咬住，以避免咬到舌頭，將頭部抬高，以暢通呼吸系統，等待學生抽搐的狀況過去後，從學生的書包中拿出一套乾淨衣物，將他帶到廁所，等待學生洗漱、更衣完畢。

這一場突如其來的事件，讓我意識到對它們的陌生，試著從另一個角度來關懷這個孩子。身子非常瘦弱，平時瑟縮在教室的角落，跟其他同學沒有太多的交談與互動。我從記憶中尋找解方，實習時由榮獲師鐸獎的同仁擔任班級經營的指導老師，她帶著我於學生段考前，在平溪挨家挨戶地進行家訪，讓親師之間獲得良好的聯繫，班上的孩子也能在安心的環境下成長。面臨困惑的我，也跟著如法炮製，透過後來親身實地的家訪，我才了解，原來包含這孩子，整個班級同學都來自於不利的家庭環境，在大時代的浪潮之下，偏鄉經濟較佳的家長，挾著優越的經濟地位，帶著孩子往市鎮遷移；中南部經濟優越的家長，帶著孩子往北部移動；挾著優越的經濟地位，透過人脈、補習、物質環境，讓孩子在升學競爭中處於優勢領先的地位，而經濟弱勢的家庭，只能留在原鄉，進行一代接著一代的階級複製。同樣的人口流動，發生在全球各處，這孩子雖然處於不利的環境，

但是心中頗富正義感，只要班上調皮的同學想要輕舉妄動，他便嚴詞反駁，甚至直接到學務處打小報告，所以其他孩子也不敢太過造次。但也因為這種跟班上同學較為冷淡的關係，導致過去一開始曾有一些女學生因為同情會接近並協助他，到了後來，紛紛的敬而遠之，以至於在班上處於較為孤立的狀態，可是他並不以此為苦，除了偶有的癲癇發作，他好像是一位復仇者聯盟中的超級英雄，仍然執行著他認為的正義之事，再加上大家心中根植著對能力編班不公的抗拒，所以班上不時呈現一種劍拔弩張的氛圍。

經過深刻的沉思之後，我發覺，為了學校的生存，能力編班、加強學業與資源高度集中升學班，是學校為了生存所不得不採用的措施，待班級家訪之後，我決定用另外一種方式來看待這個班級，離鄉背井的我，在假日會騎車到頭份吃三媽臭臭鍋，藉著眼前氤氳的熱氣，食物入口的溫熱，彷彿一切煩惱都因此煙消雲散，回程會由軍公教福利社轉型成的全聯，或許是為了省錢，那時店面的燈光較為昏暗，商品較少，但價格較現今平價許多。掀開記憶的扉頁，在貨架的一角，找到國中時期熱門的阿薩姆奶茶，那時同學們必備的飲品，而旺旺仙貝與雪餅，更是兒時金門，母親在初一十五拜拜時必備的祭品，也滋潤了幼時資源、營養盡皆匱乏的我，一次搬了兩箱奶茶與數包旺旺仙貝與雪餅，騎車返回學校宿舍。隔天開始不同的班級經營方式，只要孩子的表現好，無論是整潔打掃，抑或是學習秩序，我都給予公開且適度的獎勵，在這種情況下，班上嘈雜、敵對的狀況逐步消失了，我也察覺到一些平時感受不到的事，例如黃同學的成績在班上最佳，原以為她是想力爭上游，想要拚進升學班，後來我才發現，以她的成績，早就可以進入中段班，只是不願意與班上同學分開，所以堅持留在這個對學習較為不利的班級，而班上遇到許多大小不一的狀況，她與某些同學也會私底下協處理。當時帶著誠意去家訪，一旦班上同學有任何狀況，只要我跟家長反映，他們都會很努力地協處理，讓學生們的行為收斂不少。也因為學生們對優秀表現的回饋有了期待，所以有了努力的盼望與實際行動，所以整潔、秩序與學業的表現都有所成長，其他任課老師也對我反映了學生的成長。

時光匆匆而過，半年的時光終於迎來了告別的時光，在畢業典禮之前一個月，我到光華商場買了一台數位相機，加上CF記憶卡，幫他們編了一套劇本。前一年SARS大流行，眾歌手獻曲《手牽手大合唱》，我讓學生每個人扮演一位歌手，唱出一句歌詞，然後將零碎片段的影片合成一首曲子，事先燒錄成VCD的光碟片，在畢業典禮時演奏，典禮結束之後，每人一片，讓他們帶回家珍藏。劇本則是由我編撰，表達了對他們未來的期望，二十年後，有人成為竹科的電子新貴，有人是企業大亨，更有人憑藉高超的繪畫技巧在美術界一展長才，讓他們在全校同學面前扮演未來的

角色，雖然有些羞赧，但眼神中卻充滿了對於未來的渴望。影片透過大螢幕播放，畢業前夕，行政人員通知我禮堂的布幕要給升學班的使用，所以我自己去借了一個移動的螢幕，氣喘吁吁地搬到禮堂，自己架設投影機，將準備很久的影片放在大螢幕上播放，目睹此情此景，其他班級的同學都表現出一種羨慕的眼神。畢業典禮的最終段，是所有的學生回到各自的班級，舉行班級聚餐活動。聚餐完畢，同學們自主地幫忙打掃教室，這是半年前初接此班級的我所無法預料的。然後那個班上最瘦弱卻富於正義感的存在，拿著一大束花向我走來，卡片上寫滿了對我的感謝，最終同學們跟我約好高中畢業後一起聚餐。

二十幾年的時光倏忽即逝，直到今日，與班上同學仍然維持著互動，每年生日前夕，黃同學總會分毫不差的捎來祝福。而我對於癩瘡也有了不同的感受，世上有數之不盡的各種疾病，生離死別更是讓人椎心憔悴，我們歷經了 SARS 的肆虐，亞洲金融風暴下企業的倒閉與無薪假，新冠肺炎時人們裹著口罩，生命彷彿蜉蝣一般朝生暮死，兩岸軍事的敵對如影隨形，山雨欲來風滿樓。相對之下，癩瘡只是呈現了真實社會中的另一種樣態，透過它，讓當時初出茅廬的我，理解到社會的各種樣態，知道弱勢家庭孩子面臨的各種挫折，回想起過去成長的不易，以及遭遇瓶頸時溫暖人情的關懷，於是我決定改變班級經營的方式，也收獲他們的成長與改變，那一份深刻的情誼，一直維持到今日。面對破碎的世界，我們用愛來縫補，「贈人以花，手留餘香」透過協助他人來穿針引線，真正被療癒的，是在我們在這幾近崩壞的世界，那顆殘缺不全的心。



編者小語：

昌賓大朋友：

您的擔憂不無道理，偏鄉經濟較佳的家長帶著孩子往市鎮遷移，中南部經濟優越的家長帶著孩子往北部移動，造成這些孩子在競爭中處於優勢領先的地位，而弱勢的家庭只能留在原鄉繼續處於不利的環境。這個不公平的現象應該如何解決呢。

我們非常贊同破碎的世界我們自己來彌補，若每個人都盡自己的心力，或許力量單薄，但眾志成城，終有一天也會開花結果。李家同教授的博幼基金會，多年來不斷在偏鄉義務教弱勢兒童英文及數學，不正是最好的典範嗎？

社會朋友 | 成人組 佳作

在書本之外

張宇嫻

在人生的漫漫途中，我們的際遇如潮起潮落，有時充滿葳蕤繁華的光景，有時卻荊棘滿布、舉步維艱。我的多年好友——松毅，便是一個陪我共同經歷這些人生起伏的人。從我認識他的時候，便覺得他人如其名，剛毅耿直，總在我不如意時默默扶持。猶記得當時的我，有好長一段時間因為家庭因素與課業壓力而處於低潮，善良的他將我緩緩從泥淖拉起、守護著我斑駁的心，而我從沒想過，有一天我會成為守護他的那個人，甚至在某個午後挽救了他的生命。

五年前，由於對於神經科學的興趣，我開始廣泛閱讀相關書籍，並對於癲癇有了初步的認識：這是因腦神經細胞過度放電所引起的慢性疾病，常持續數秒鐘至數分鐘，可能發生於局部腦組織，也可能影響到整個腦部，並伴有神經系統的其他症狀，甚至影響意識狀態。進入醫學系就讀後，我對癲癇的症狀、分類、治療等，也有了更深的了解。在某次與松毅的談話中得知，他因癲癇病史不能考駕照，這讓我首次意識到教科書中的病症並非與我無關，而是深深影響著身邊的人。原來原本癲癇患者是不能考取汽機車駕照的，直到 109 年修法後放寬癲癇疾病患者最近二年以上未發作者，且取得醫師診斷證明書，得考領機車及普通小型車駕駛執照。這些法律變化使我反思，疾病如何影響患者的生活，社會又能如何包容他們。然而，猶記得某次跟診有一名年輕的大發作癲癇患者提及她每天都會騎乘機車往返工作，讓我不禁思考這在安全上及法律上的適當性。

種種臨床上的學習，一直到某天午後，變成了一次實務上的經驗。那天，我一如往常地和松毅相邀到咖啡廳寫作業。我還記得那天天氣暖烘烘的，我們坐在靠窗的位置，亮黃的陽光透過窗櫺灑在木桌上，桌上的玻璃杯閃爍著金色光芒，我們一如以往點了烏龍茶和水果蛋糕。就在此刻，一聲巨響打破了平靜：松毅連人帶椅摔倒在地，全身抽搐不止，我連忙起身察看他的情況，大聲呼喊了好幾次：你還好嗎？然而他的症狀仍持續，對於呼喊也沒有任何回應。愣了幾秒後我才慌忙地回過神，想起癲癇發作的處置：我讓他側身躺下、確認他呼吸道順暢，幸好當時他尚未開始吃蛋糕，口中沒有異物，接著我請店員趕緊協助將旁邊散落一地的玻璃杯碎屑掃除，並將周圍的椅子拿開避免危險。所幸不到五分鐘，松毅便逐漸恢復意識，我的心情也才漸漸恢復平靜。雖頭部無外傷，但他的神情寫滿無助與

懊惱，而我也深感震撼。即使身為醫學生，目睹熟悉的好友如此脆弱，仍讓我心有餘悸。

事後，松毅分享了他的癲癇病史：第一次發作是在國一那年的大年年初一，因為熬夜守歲與睡眠不足引發，從局部雙手抽搐到全身陣攣，最後在急診病床上醒來。這些年來，儘管藥物控制已顯成效，他仍偶有發作。我深刻體會到，癲癇不僅是醫學上的挑戰，更對患者心理造成沉重壓力。例如：松毅的父母總為他感到自卑，甚至會自責自己是不是在松毅小時候沒有照顧好他，他的父母也出現一些過度保護的行為，不願意讓他向外人提起癲癇病情，擔心他遭受歧視。然而，值得慶幸的是，我們這一代人對癲癇的態度更加包容，松毅的同儕對他更多的是關懷，而非憐憫或排斥。

以前我總覺得教科書上的疾病與自己相距甚遠。然而，隨著我進入醫學系就讀並接觸臨床病人，我也逐漸理解面對這些疾病的方法與挑戰。在臨床實習中，我觀察到許多癲癇患者對規律服藥的抗拒，原因通常是藥物副作用，例如體重上升或身體不適。透過適當的藥物調整與衛教，可以幫助患者理解癲癇的風險：若未控制，腦部不正常放電區域可能擴大，導致神經元不可逆受損甚至加速腦部皮質老化，且由於日常生活中的許多活動，如煮菜、開車、或步行，若發生癲癇都可能造成危險，因此，定期追蹤與規律服藥對穩定病情至關重要。若病情穩定，且約兩年以上未復發，可以在醫師評估下調整藥量或是停藥追蹤，並定期進行腦波檢查。這些臨床經驗使我明白，病人與疾病並非教科書中的冷冰冰數據，我們必須關心病人的需求與憂慮，不僅協助他們控制疾病症狀，還要考量疾病對其生活的全面影響。

松毅後來赴國外念書，我們的聯絡不再如從前頻繁，然而，他在我的生命中留下了不可磨滅的影響。他讓我從教科書的理論世界中走出，切身體會到疾病對人的深遠影響，也促使我成為更有同理心的醫學生。不久前，他告訴我病情穩定，已符合當地考駕照資格，我衷心期盼著有一天，他能駕車載我同行，展開一場即興的洲際公路之旅。

這篇文章獻給廖松毅——我永遠的好友，也獻給我自己，期許自己之後成為一名良醫，造福更多人群。



編者小語：

宇嫻大朋友：

相信您一定會成為一位良醫，而身為良醫比身為名醫更重要。我們更期待您畢業後，也能夠加入治療癲癇的行列，成為生力軍，一起為癲癇朋友服務。

社會朋友 | 成人組 佳作

我的青春不一樣

簡吟竹

同樣的時間，同樣的地方，我喜歡的男孩坐在圖書館中熟悉的位置，我於角落翹著木椅，身體隨著已被輕微晃動，陳舊的木桌上早已刻滿我想對他說卻不敢說出口的話。

陽光細撒於他的髮梢，慵懶而靜謐，我既小心又貪婪地望著他怕遺漏了任何細節，就連空氣中的塵埃也被我細數個遍，突然，熟悉的頭疼感襲來，在此之前我已然有些警覺，但還來不及動作，只覺身體沉重，意識恍惚，便再也沒有知覺。”真糗！”意識模糊之際，我打從心裡發出深深的哀嘆。

當我睜眼時，保健室內熟悉刺鼻的消毒水味灌滿鼻腔，躺在保健室床上，我無力地看著身上的學生服我勉強地笑笑，或許，改穿上病人服比較合適，無人的保健室內，閉上眼睛我可以聽見樹葉隨風婆婆聲響，細想如果此時睜眼男孩就坐在床旁等我甦醒有多幸福，未待妄想結束，保健室阿姨便已入內，我可以聽見阿姨腳上拖鞋摩擦地面發出的腳步聲。”小莞，是那個男孩揹著你進來的喔。”輕柔的聲音響起，我倏地睜開眼從床上奮然坐起。

“啊！阿姨！你說真的嗎...！”

我不由自主叫出聲來，喉嚨裡發出的聲音既嘶啞又興奮。

“是拉，是拉，人家背你來的，聽說你一倒下就造成圖書館一眾同學的驚慌呢！叫得叫、跑得跑、還有人傻愣在原地，只有那男孩靜靜的踢開你身上顛倒的雜誌及雜物，靜靜的看得你抽搐，並喝斥他人觸碰你呢。”

“啊？這麼冷淡？”聞此，我不由得發出一聲感嘆，長長的嘆息聲夾雜濃濃的失落感。

“傻孩子！這才是癲癇發作時正確做法，不然你還希望他將你的嘴給扒開，硬塞些東西進去阿。”阿姨沒好氣地看著我，頭頂上的捲髮隨著她頭晃動的幅度微微擺盪，我不由的尷尬地裂嘴笑笑。

“哈！是拉，這種八點檔的劇情還真的會有人做。”在國中三年的時光裡，我已然癲癇發作無數次，但每次獲得的”急救措施”都讓我不經冒冷汗，有

人慌張地想將我抽搐僵硬的四肢給固定，有人想方設法將東西塞入我嘴內只為不讓我咬到舌頭，更有同學尖叫著想幫我做心肺復甦，但他們不知道的是，只要將我旁邊危險物品移開，慢慢地等我抽搐完成再把我送到合適的地方休息或叫大人來即可。

“那...那...他送我來時臉上的表情怎麼樣，我當時有吐泡沫嗎”我膽戰心驚的小心詢問保健室阿姨，聲音細微而顫抖，眼神如熱鍋上的螞蟻急切而慌張地盯著她。

“沒，人家送你來後，說了一下發現你時的情況，還有抽搐幾次、大約多久，見你沒大礙就走了”保健室阿姨興許是被我誇張的語氣給逗笑了，話裡不自覺參雜了幾聲笑聲。

“我為了妳可是做了多次校園癲癇衛教，現在妳送來時大多數同學都處理得宜，雖看的出來受到驚嚇但還是結結巴巴地說出妳發作的頻率及狀態，這已經是很大的進步了！”保健室阿姨略有成就感的輕微仰起頭，嘴角勾起一絲笑意。

“是啦，我知道癲癇被大眾所誤解，以為是很可怕的瘋人病”我扮起鬼臉，做起吸血鬼的手勢，做了個滑稽又怪異的動作，會這麼說是因為曾經被人叫做喪屍多年引起的自卑感到現在仍難以忘懷。”阿姨妳知道嗎，小時候的同學們甚至以為癲癇會傳染，見到我總是大叫著跑開，我也因此沒什麼朋友呢！”

“知道啦，知道啦，這個故事聽過數百遍了”保健室阿姨不耐煩地揮了揮手，頭無奈地輕側於一旁。

是的，因為大眾對於癲癇的知識並不普及，生活中我常被異樣眼光看待，甚至他人舉手投足間涵蓋滿滿的嫌棄，直到學校健康檢查後學校保健室阿姨找我了解情況時，我也才小心翼翼地說出自己的狀況。至今我仍清楚記得，我扭曲著身子，雙手不安的緊扯身上的衣角，委屈地用細如風聲的聲音說出我有癲癇病史時，保健室阿姨只是靜靜地點著頭，輕聲又平常的詢問我好發情境、頻率等資訊後便默默地拍著我的背，溫柔的說聲”一直以來，辛苦了。”霎時，積累已久的自卑、孤獨、不甘及恐慌一時間隨著眼淚傾瀉而出。自那之後，我便與保健室阿姨變成無話不談的朋友，而保健室阿姨也為此下足了功夫，每周一次將癲癇的部分知識傳遞給學校的每位同學，清楚地告知他們”癲癇”並不是傳染病，而是腦部異常放電所致，通常只要等腦中異常放電結束，就會停止抽搐，同時在患者抽搐過程中須確保環境的安全，移除危險物品，將尖銳或危險物品移開，有能力的話

記錄一下當時的情況、僵直及抽搐維持時間，停止後將患者移至安全地方休息即可。隨著這些知識被確切的推廣後，漸漸的我發覺身旁同學對我的態度也好轉不少，先前對我敬而遠之的同學也慢慢地開始和我有了簡單的互動，初次的與人接觸使我侷促又害羞，現在的我身旁已漸漸有了些知心好友，再也不是孤單一人。

回顧過往，我靜靜地下了床拍了拍身上的校服，穿起地上的鞋子，套上併攏了攏身上的外套微笑著與保健室阿姨告別，冬日的風依舊刺骨，斜照入窗內的艷陽卻奪目，我的青春，仍然耀眼而平凡。



編者小語：

吟竹大朋友：

和您的經驗一樣，許多癲癇小朋友最後都和學校的校護阿姨成了好朋友。

癲癇小朋友們在入學的時候，不論是小學、國高中，甚至大學，我們都會建議家長一定要告訴校護阿姨的癲癇病史，包括目前發作的情況如何、在什麼地方看病及正在吃些什麼藥。最好能夠在校護阿姨那邊建立一個檔案，日後萬一在學校中發作，校護阿姨立即可以知道應該如何處置。如此一來，不但可以大幅度地減低家長的焦慮，學校也可以事先知道如何協助該癲癇小朋友。這就是為什麼許多癲癇小朋友最後都和校護阿姨成了好朋友。

社會朋友 | 成人組 佳作

走進她的生命

李珮君

第一次接觸「癲癇」是我進入特殊教育工作的第二年，一位教授帶著她班上的學生過來諮詢，這個有著憂鬱眼神的學生叫「小陶」（化名），正試著完成她最後一年的大學課業，但是她已經有一段時間的缺課，這讓老師產生警覺，把小陶從宿舍帶來求助，希望可以找出讓她回復自信的方法。

原先在大學就讀對小陶來說是很輕鬆的一件事情，她的學業成績良好，喜歡交朋友在班上常常擔任幹部，她對自己人際規劃也很明確，連畢業後的方向都提前想好。但是命運開了一場玩笑，在跟朋友吃完晚餐後，小陶在回學校路上被後面大卡車追撞，整個人都被撞飛立刻失去意識，送進急診室搶救後，她奇蹟似的檢回了一條命，除了腦部右邊挫傷跟手部骨折外，其他沒有太大損傷。車禍後的三個月內她慢慢復原，認知跟記憶功能都在回復，她跟家人原以為這是生命中一段插曲，應該很快就要回到原本生活時，她突然有了第一次癲癇大發作。

小陶還記得那天因為回診後身體狀況良好，家人一起出去吃飯慶祝，她在用餐過程喝了幾口酒精飲料，起身要離開時卻突然失去意識，等她睜開眼睛看到的是緊緊抱住她的媽媽跟慌亂打電話叫救護車的爸爸，直到被送到醫院後她才搞清楚自己的腦傷造成了癲癇發作。之後頻繁的失神性小發作佔據了小陶的生活，有時一天失神小發作好幾十次，這種失去身體主控權的感覺讓她感到恐懼，即便身體狀況回復到可以再回學校，她還是沒有安全感，無法去上課只敢把自己關在宿舍裡。

在敘述自己狀況時，小陶好幾次掉下眼淚，卻又強迫自己把眼淚擦乾，因為情緒激動也有可能引起癲癇發作，這種無時無刻覺得自己會發作的擔心讓她無法正常的生活，甚至認為癲癇發作時才能鬆一口氣，其他的時間也只是在等癲癇發作，感受不到生活的樂趣。因為這樣的情緒狀態，所以我跟小陶討論恐懼來源-「癲癇」，她目前對自己狀況只有逃避，沒有好好的去了解病情，甚至不願意讓同學跟師長知道她的狀況，可是敵人不可怕，可怕的是對敵人一無所知。

經過一段時間的晤談後，小陶同意會正視癲癇病情，第一個步驟是醫院回診時要跟醫生詢問清楚，癲癇的飲食、用藥跟病程，讓她收集癲癇相關資訊再回來分享。另一方面，我聯繫學校護士一起去跟上課老師及同學

做有關癲癇的衛教，讓大家清楚知道癲癇是什麼及如何協助，考量發作地點最有可能在教室中，也跟同學說明癲癇發作可以分為大發作(痙攣或抽搐)及小發作(失神性發作)兩種，當癲癇全身性大發作時，最好讓人翻成側臥姿勢，避免口水嗆到，同時盡速移開周遭所有尖銳的物件，以免撞傷，並告知如何聯繫校內護士，由護士觀察判斷是否需要送醫。如果僅是失神性的小發作，可以確認她的狀況清醒後，詢問她是否要前往健康中心，以她個人意願為主。

除此之外，跟家長及陪伴者的溝通也很重要，取得小陶的同意後，我請她的媽媽跟男朋友前來，說明小陶目前壓力較大，請他們在陪伴的同時，也要注意她的情緒狀況，同時也列出幾個症狀例如無預警掉眼淚、一直都有負面的想法，甚至一旦發現她有傷害自己的念頭，都要趕快跟我聯繫，預防情緒壓力一直累積。

在跟老師及同學宣導說明處理狀況後，又把所有授課老師找來開會，請他們協助安排同學分組，排練在癲癇發作時該如何保護她的身體，有些人扶她躺下，有些人把桌椅移開，有些人請護士過來，並進行3-4次演練。這樣既可以分工有序的照顧她，營造出班級中共同協助的動力，並且萬一有緊急的大發作，同學也不會因為慌張而不敢靠近。

我也跟小陶約定好，因為她很懼怕讓別人知道自己常常有失神性小發作，如果在學校的失神性發作頻繁讓自己感到很疲憊，也可以立即發訊息給我，我會去教室接她，讓她可以到健康中心好好的休息，就不需要驚動同學。

這樣重複幾次規律的事後處理，小陶漸漸接受癲癇發作沒有那麼可怕，我趁機提出記錄她發作時間及事前的狀況，請她回想大發作或是失神性小發作前較常發生的事情，包含沒有規律用藥、當天需要考試、前一天比較晚睡或是有讓她不開心的事情。經過一段時間記錄，找出可能的原因，並且討論可以怎麼做，包括如果覺得當天狀況不對，可以先請假，或是想辦法休息一下。

她自己也開始思考，小發作直接回宿舍或是健康中心後，可以好好睡一下或是平復自己的情緒狀況，找出可行作法後，她的情緒不再是一直焦慮或是覺得自己很糟糕，慢慢恢復了些笑容。

漸漸地小陶願意跟我分享她的心事，包含跟家人朋友之間相處，她一直擔心自己拖累家人，以及對於自己未來的焦慮，因為腦部外傷癲癇恐怕會跟隨一輩子，她恐怕無法像正常人一樣生活。但是她也提到在自己願意

面對癲癇後，心境發生了改變，從前她認為避免癲癇發作的日常生活帶給她很大的壓力，這也不能做那也不能做，生活到底還有什麼樂趣？但是當她願意積極面對後，她查詢了癲癇一切資訊，了解生酮飲食資訊，雖然這不能治療癲癇，但是有機率降低癲癇發作次數。在跟朋友分享這個資訊後，一起吃飯時大家都會配合她的飲食，被朋友重視的感覺，讓她找回以前跟朋友相處的快樂。

當小陶規律服用藥物並且改善自己飲食作息後，癲癇小發作的情況有所改善，雖然偶爾還有大發作，但是頻率也都降低許多。對於自己身體掌控比較有自信，也讓她願意再去規劃未來，討論未來求職方向時，雖然因為擔心癲癇發作，她暫時放棄去國外的夢想，有很多以前想做的職業都被限制，但是還是鎖定了幾個目標去嘗試。

後面找工作的階段，她跌跌撞撞，雖然不能說全無收穫，但是有幾個心儀工作還是婉拒了她，很幸運地家人願意全力支持她，一直無怨尤陪伴聽她抱怨，最終她找到行政工作，決定先穩定工作一年試試看。她在電話跟我說自己新工作狀況時仍然帶有焦慮及不安，給予她一些社福團體資訊後，建議還是要找固定可以傾訴的管道，無論是支持團體或是固定諮詢，這樣可以讓她的工作走得更長更好。也許我無法一路陪伴到學校以外的地方，但還是盡我所能給予資訊，為她加油打氣！

這一段與小陶相處的歷程帶給我很大的啟發，生命裡面不會是一帆風順，總會遇到驚濤駭浪，即便遇到大海嘯我們仍可以努力握好船舵，風雨過後仍可以平安歸來。希望這個分享可以帶給受到癲癇之苦的朋友們一些希望，身體受到的苦也許會影響對未來生活的熱情，但是若是能堅持希望，只要持續往前，都會找到自己生命的藍天。



編者小語：

珮君大朋友：

和小陶一樣，罹患憂鬱的癲癇朋友們不在少數。

大部分癲癇朋友的憂鬱，來自罹患癲癇後，因反覆的發作，造成心中的畏懼及退縮。部分則來自不愉快的人際關係，例如同學無意間的嘲諷、拒絕甚至霸凌。也有部分癲癇朋友的憂鬱來自求職上面的不順遂。

惟須注意的是，有的抗癲癇藥物可能會加重原先的憂鬱。因此，有憂鬱傾向的癲癇朋友在使用這類藥物時，應與醫師討論，並由醫師謹慎地觀察與評估。

社會朋友 | 成人組 佳作

跨越暗夜與黎明，讓善意與支持不止息

邱詩婷

閃電驟然劃破長空，
點亮曠野的寂靜，點亮瞬間的光明，
卻無法讓厚重的雲層開口，
留下更深的陰影與未知。

空白的畫布片片脫落，
皺摺逐漸浮現，
碎片在風中翻飛，
顏料混雜著雨點落下，
不留痕跡。

癲癇離我們並不遙遠

十八天前的新聞中提到，臺北捷運行駛時，有位乘客突然倒下，全身抽搐且口吐白沫。周圍乘客驚慌失措，但也能迅速反應，在擁擠的車廂裡騰出空位，按下對講機求救。日常生活中每個人都可能有暈車、胃痛、頭暈、頭痛、噁心等等不舒服的時候，但僅因為癲癇發作的表現往往激烈，我們對它的反應就會是這麼不知所措的嗎？

人對未知的事物往往充滿恐懼。早期對於癲癇的認知不足，甚至將其與中邪或精神異常相連結，這種誤解造成癲癇患者不僅要面對疾病本身，還要承受來自社會的偏見與孤立。患者可能害怕被發現有疾病，擔心無法正常生活，但實際上，癲癇只是一種大腦放電異常的反應。並且造成癲癇的原因與人們想得並不一樣，後天原因遠大於遺傳，包括腦部外傷、腦瘤、中風或其他疾病，且癲癇並不是精神疾病，患者只要接受正確治療，同樣可以工作、生活。癲癇患者也值得愛與被愛。

但這些事實許多人卻不知道。甚至在緊急情況下，還有將手指或物品塞入患者嘴中的舊觀念，導致患者下顎受傷甚至幫助者被咬傷。現在社會已經不像幾十年前對癲癇一無所知，但仍然有人沒有接觸過、不認識這種

疾病，建立正確的知識，才能避免減少患者受到二次傷害。

病痛之外的挑戰與堅韌

正如《我是癲癇症患者》一書的曾幼玲所述，她小時候的年代還沒什麼人知道這種病，讓她在學校不被理解，不被幫助，甚至被關係霸凌。「這種被孤立的孤獨像一個無止息的噩夢」、「噩夢不只是被孤立，癲癇的發作和被誤解帶給我更大的痛苦」，同學、甚至是老師、家人，可能有意無意間都傷害了她。注意力無法集中和時不時的癲癇發作讓她無法好好學習，不僅成績一落千丈，也在求醫路上遭遇多次困境。幸而後來遇到合適的醫生願意為她進行手術治療。但為了找到腦中的病灶她竟然還要刻意努力讓自己病發才能找到放電的源頭，辛苦的令人震驚且不捨。即使得到治療也要控制不能太疲憊，可是曾幼玲即便忽略自己身體過度疲勞導致突然癲癇重積型發作，也要為了替癲癇病友發聲，她用自己的經歷不斷向社會呼籲，為病友們爭取能在社會中獲得應有的尊重與支持。

讀到曾幼玲的經歷，讓我回想起自己一些經驗。她提到癲癇發作後失去意識，清醒後卻被計程車司機責問亂指路的情況，讓我聯想到自己疲憊到精神恍惚時，因為下車猶豫被司機冷漠抱怨的經驗。那種無法解釋的窘迫與被誤解的感受，讓我更能感同身受癲癇患者面對的困境。還有她在電影院無意識的跑到服務台內胡言亂語的事，也讓我想起自己以前上台表演臨下台時腦中一片空白，差點往沒有階梯的方向走過去，只差一步掉下去，突然清醒發現旁邊工作人員都在用奇怪的眼神看著我。自己最不堪的一面的袒露在外無所遁形，卻又無法辯駁時，真的是一種難以言說的痛苦。

我們能做什麼？

社會的支持，能給患者帶來更多的希望與尊嚴。曾幼玲也曾分享，在她的早期生涯裡，只有在教會中，她才能得到「人都會生病，這有什麼好丟人」這樣的接納與寬慰。這種支持的聲音，應該透過教育、社區活動，以及媒體報導更廣泛地傳遞出去。

臺中警察巡邏勤務時，突然發現旁邊騎樓有一名婦人疑似癲癇發作，並由兩位民眾幫忙攙扶，警方立即通報119前往救護並聯繫家屬，順利將婦人協助送往醫院就醫。花蓮有名媽媽帶著17歲兒子買飲料，結果兒子突然癲癇發作，飲料店老闆發現後，熱心開車載他們到醫院，沿途經過派出所，也向警方求助幫忙開道，當時是中午休息時間，但員警聽到後也放下手邊的便當，立刻出動幫忙。這些善意的故事，讓我相信每個人都能成為支持的一份子。癲癇患者需要的，不僅是緊急時的救助，還有日常生活

中的接納與理解，也希望更多人能學會包容，尊重每一份生命的韌性。

閃爍搖曳，隨即無痕消失於天際，
一次次的亮光掠過後，
它們逐漸遠去，
卻在黑暗中點亮星辰。
一顆顆星星閃爍在不為人知的角落，
不需隱藏也無需躲避。

最終陰霾褪去，
黎明的溫柔填補殘缺的空白，
光線輕撫破損的畫布，
未曾想像過的輪廓悄然甦醒。



編者小語：

詩婷大朋友：

曾幼玲小姐她一生努力和癲癇奮戰的經歷，已成為我們癲癇朋友的典範，更是台灣癲癇朋友的代言人。

您問，我們能夠為癲癇朋友們做些什麼？是的，我們非常同意您說的，也就是社會的支持。必須能給患者更多的希望和尊嚴，並透過教育、社區活動及媒體報導，更廣泛的把正確的癲癇知識傳遞出去。因為癲癇朋友們所需要的，不僅僅是緊急時的救助，還有日常生活中的接納、理解、包容與尊重。

台灣癲癇醫學會

第二十三屆「人間有情-關懷癲癇」徵文比賽

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。

指導單位：文化部、教育部

主辦單位：台灣癲癇醫學會

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。

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，創作形式不限)。**

(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 **114 年 12 月 19 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)

E-mail：請將“文章及報名表之電子檔”寄至 epil1990@ms36.hinet.net。

(主旨：人間有情-關懷癲癇徵文比賽及組別)

3. 作品可個人或集體寄送。

(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、台南癲癇之友協會 www.teatn.org.tw 查詢。

(七) 評審結果公告：**115 年 2 月 10 日以前(暫訂)**，由主辦單位專函通知得獎者，得獎名單同時公布於本學會網站。

(八) 頒獎日期將專函通知，配合本學會活動進行頒獎。

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缺缺。

(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。

第二十三屆「人間有情-關懷癲癇」徵文比賽

報名表

姓 名		性 別		年 齡		聯絡電話	
身分證字號				手 機			
分 組	<input type="checkbox"/> 癲癇朋友組 (就醫醫院：)					主治醫師： ()	
	<input type="checkbox"/> 社會朋友組						
組 別	<input type="checkbox"/> 成人組 <input type="checkbox"/> 高中組 <input type="checkbox"/> 國中組 <input type="checkbox"/> 國小組			題 目			
就讀學校 (在學者填寫)				班級/科系 (在學者填寫)			
聯絡地址							



癲癇相關病友會

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

指導單位：教育部、文化部



台灣癲癇醫學會
Taiwan Epilepsy Society

電話：02-28762890 傳真：02-28762891
網址：www.epilepsy.org.tw
電子信箱：epil1990@ms36.hinet.net