

第23屆 人間有情
關懷癲癇



得獎作品集



序

理事長的話

一個字只是文字，一串字便成詩詞，一段字則化為故事。

人類是奇妙的生物，會因為任何一種形式的感官刺激產生情緒價值，聲音、光線、色彩、味道無一不可；但文字是我覺得其中最強大的催化劑。

今年徵文比賽的作品眾多，競爭激烈，我們辛苦的評審在漫長的推敲評量過程中，最終呈現了精彩的得獎作品集，就像璞玉經過雕琢之後散發出令人驚豔的光彩。不論社會朋友組或癲癇朋友組每一篇作品都讓我們以不同的角度，不同的面貌和作者一起體驗了他（她）們的故事；或笑或淚或鼻酸，提醒身為醫療人員的我們更懂得他（她）們，更靠近他（她）們，感謝所有作者的真心相待與分享，人生每一段經歷都不會浪費。

借用梁啟超鼓勵青年的一段話與大家共勉，也提醒自己：「縱有千古，橫有八荒，前途似海，來日方長！」，只要自己不放棄自己，世界絕不離棄你。

台灣癲癇醫學會理事長

陳倩

115.3.26

得

癲癇朋友

目錄

獎

國小組

第三名	光影的奏鳴，亡音的救贖	高涓慈	1
-----	-------------	-----	---

作

品

國中組

第二名	其實，癲癇沒有那麼可怕	劉藝婕	2
-----	-------------	-----	---

佳作	幸運	何雨晨	4
----	----	-----	---

高中組

第一名	風暴	陳宥廷	6
-----	----	-----	---

第二名	癲癇給我的	簡千珣	9
-----	-------	-----	---

佳作	從癲癇中學到的課題	郭珮均	11
----	-----------	-----	----

成人組

第一名	黎明前的瓶中信	楊凱茵	13
-----	---------	-----	----

第二名	《點亮心燈，看見光芒》-與癲癇共舞	李 昕	19
-----	-------------------	-----	----

第三名	與癲癇的緣分與使命	劉若英	23
-----	-----------	-----	----

佳作	「癲」富人生；人生發光	林淑婷	26
----	-------------	-----	----

	吾日三省吾身：關於奇數與偶數的輪迴	許瑞宏	29
--	-------------------	-----	----

	「癲」現不同的我	張力天	31
--	----------	-----	----

	任性、韌性	陳保仁	33
--	-------	-----	----

	在困境中綻放	李旭豐	36
--	--------	-----	----

得

社會朋友

獎

國小組

作

品

第一名	堅強的勇士 - 我的阿姨	謝宇洋	38
第二名	如果有一天，倒下的人是我	吳帆	40
第三名	不被理解的怪物	張茗媛	42
佳作	兩個不一樣的好朋友	王子瑜	44
	搖尾巴得勇氣-狗狗教我理解癲癇	詹璨菲	46
	從夢境到理解	吳允欣	48
	空間的電懼(錯誤的誤解)	吳佳芸	50
	黑暗中的微光	任品宸	52
	癲癇	蔡昀蓁	54

國中組

第一名	關懷癲癇，用同理心去幫助世界上的其他人	洪如均	56
	癲癇患者的太陽：以理解與關懷，穿越偏見的陰霾	柯虹綺	59
第三名	極星	李昕容	62
佳作	從媽媽的記憶，看見癲癇的真相	林子靖	64
	倒地的身影，站起的光芒	洪桐桐	67
	隱形的戰士	洪書涵	71
	照亮幽谷：以同理心築起癲癇朋友的溫暖世界	朱敏瞻	73

得

社會朋友

獎

高中組

作

品

第一名	希冀	黃思穎	76
第二名	在壓力中找歸屬	陳佑廷	81
第三名	綿長的雨季	陳妤庭	88
佳 作	靜默的裂縫	胡凱甯	93
	他們不是瘋子，他們只是生病了	吳宣潔	99
	每一次倒下，都是新的開始	溫 萱	102
	飛翔的她	王又加	105
	以理解為名，把世界變得更溫暖	翁莉雲	108

成人組

第一名	我生命中的貴人	李永義	110
第二名	葉脈下的雷鳴	陳利強	116
第三名	微光	蘇秋露	126
佳 作	與癩癩共舞	楊阿敏	129
	絆	李信男	133
	微光 - 致杜翁筆下的癩癩靈魂	李智揮	138
	我們都會好起來	徐聖傑	142
	「永遠」的重量	林淵智	149
	互相救贖的瞬間	李敏華	154
	跨越的勇氣	麥健朗	158
	會發光的小男孩	陳純純	161

癲癇朋友 | 國小組 第三名

光影的奏鳴，亡音的救贖

高涓慈

小雨本來只是一位熱愛音樂的平凡男高中生，有著一個疼愛他的哥哥；但在某一次意外中，他得到了癲癇在一場演出中他突然發作。

「為什麼會這樣？」小雨一直有一個不可告人的秘密，就是他會在不規則的時間不停的顫抖，為了不被視為異類，他長時間閉門不出，但這異樣卻使人懷疑。他喜歡音樂，幾天後就是音樂比賽了，心想：就一下應該不會有問題吧？在比賽上他一直成績優異。這次比上次還要不舒服，「啪」他到了一個黑暗無光的世界身體動彈不得像鬼壓床。有時聽到陌生的低語有時出現閃電令人害怕恐懼，再睜眼已經躺在了病床上，大家用著異樣的眼光看著他，說他是個怪物。

「一切都要毀了嗎？」我不敢相信為什麼要在這時候。大家都說我是怪物而我本來就人緣不好，我就不能不生病嗎？我以後一定找不到工作，我好沒用。此時有一隻手伸了過來說「別怕」，是我哥的手，原來還是有人能理解我們。

他的哥哥就像在那黑暗中的一縷光，雖然沒法趕退黑暗，卻足以引導他人走出黑暗。每個人都會生病，不管是過去還是未來，我們不應該用異樣的眼光看待癲癇患者。我要當救贖者不要當加害者。



編者小語：

涓慈小朋友：你把許多癲癇朋友的心聲寫出來，真的沒有錯，隱藏在他們內心裡總是有個恐懼，就是不知道會不會在重要的關頭發作了，本來美好的一切就因此而被破壞。例如文章裡面寫到小雨要去參加音樂比賽，就怕正在比賽的台上，突然間發作了。有時候真的就會這麼巧，因為比賽本身就是個壓力，壓力就很容易引發發作。有的癲癇朋友在考試的時候，會因為壓力而引發了發作。所以我們癲癇朋友，一定要做到充足的睡眠，想辦法減輕自己的壓力，另外就是準時服用藥物。

癲癇朋友 | 國中組 第二名

其實，癲癇沒有那麼可怕

劉藝婕

我是藝婕，我是一個安靜、容易緊張，也有點害羞的女生。因為我有癲癇這個疾病，以前的我常常會害怕，害怕發作時身體很不舒服的痛苦感受，也害怕自己要是在大家面前突然發作，同學們會不會覺得我很奇怪。我的心裡總是覺得很緊張，不知道能不能把自己的狀況告訴朋友。但是現在，我希望用這篇文章，讓大家真正了解我、也了解癲癇。

我記得幾年前的一個清晨，外面的天還沒亮，我就醒來了，那時，我一個人倒在房間的地板上發作，全身都很不舒服，也非常害怕，不知道該怎麼辦，那是我第一次感覺到自己真的需要幫助。但是，並不是每一次癲癇發作我都有印象，有幾次是我回過神來，看到其他人的表情，才知道自己剛剛發作過。印象最深刻的一次，是國小時第一次在教室裡發作，那時全班同學都看著我，我覺得很尷尬，也很害怕。

在我即將從國小畢業、升上國中之前，媽媽特地到學校和國中老師們開會，向老師說明我的情況，讓大家知道，當我發作時該如何幫助我。癲癇發作時，我會全身抽筋；結束後，我會全身肌肉酸痛、頭也暈暈的，甚至想吐；最後，還需要在紀錄本上登記，回診時才能讓醫生了解我的狀況。

升上國中快半年了，我目前還沒有在教室裡發作過，但我並不害怕，因為我知道，班上的老師和同學都會幫助我。教室裡甚至準備了一顆枕頭，用來保護我在發作時不要撞到頭。班導師也安排了同學在我需要時協助我，通知學務處、輔導室的老師和健康中心的護理師。這些安排，讓我知道自己在學校是安全的。

現在的我，學會一件很重要的事：只要覺得自己怪怪的，就一定要立刻跟家人或老師說，他們會幫我，也會讓我比較安心，不再那麼害怕。明年我還要再次接受手術，我不太害怕「手術」這件事，因為睡著後就沒有感覺了，只是有一點擔心醒來後傷口會痛。不過，我相信癲癇的情況會慢慢變好的。

我覺得自己是個很幸運的人，因為在我的生活中，有很多人一直陪著我。媽媽、爸爸、阿公，以及班導曉芳老師，都給了我很多幫助，他們不只在我不舒服時照顧我，也在我害怕時安慰我，讓我知道自己並不是孤單的。

在這些人之中，最讓我感到溫暖的是我的阿公，他知道我有時會在半夜發作，特地在我床邊的地板上放了兩個枕頭，希望我如果不小心摔下床時，能被枕頭接住、不會受傷，那是阿公默默給我的保護，也是一種我能深深感受到的愛。每次想到這件事，我都覺得非常溫暖，也很感謝家人一直以來的照顧。

以前的我，很怕別人知道我有癲癇，但現在的我，比以前勇敢多了。我學會在需要幫忙時說出口：在家裡要跟媽媽說，在學校要跟老師說。也學會相信那些真正關心我的人，因為有他們的陪伴，我才慢慢變得勇敢、不再害怕。

最後，我想告訴大家：「癲癇真的不可怕，也不奇怪。」

我希望同學們能夠理解癲癇，不要害怕我，其實當我不舒服時，只要休息一下，很快就會恢復，我跟大家一樣，可以一起上課、一起玩、一起笑，做所有我想做的事情。也期待有一天，大家都能用平等與理解的心，面對像我一樣有癲癇的人，因為我們並不特別，我們也想跟大家一樣，開開心心地生活、勇敢地做自己。



編者小語：

藝婕同學：你文章裡面寫得非常正確，只要自己覺得怪怪的，就一定要立刻跟家人或老師說，就算是假警報也沒有關係。如果走在路上，都沒有認識的人，也可以向經過的路人求救表示自己不舒服，有可能馬上跟著會昏倒。如果旁邊一個人都沒有，只要自己覺得怪怪的，立刻找一個乾淨又安全的角落坐下來，萬一真的發作了，還是可以減少因為突然摔倒而導致的受傷。

癲癇朋友 | 國中組 佳作

幸運

何雨晨

作為一名癲癇患者，我想我是幸運的。

國小六年級首次發作時，我完全沒有意識，事後也一直回想不起來當天一整天的情景。而隔天又請了一天假在家休息。直到我去上學時，班上同學也沒有任何一個對我感到恐懼、或者輕視。他們只問我感覺怎麼樣、會不會不舒服，老師也盡責且貼心的請同學多注意我的狀況。

我想這是為什麼直到經過了一整個暑假，上了國中後，我也絲毫不對自己的癲癇感到厭惡。我認為它就是住在我體內和我共生的，像寄生於鯊魚身側的鯽魚一樣，只不過我像每一隻被寄生的鯊魚一樣，身為宿主沒有得到任何好處。

國小時班上同學的善意讓我認為之後的同學也都會體諒。

直到上了國一，老師問起班上有沒有同學有特殊疾病？接著開始舉例。有同學有氣喘，這沒什麼，因為大家認為這很普遍。

不過全球人口中，癲癇人口占百分之零點三至百分之一，在臺灣，則有約十萬至二十萬人。這機率說低不低，說高也不高，但就那麼剛好的，我是他們的一份子。

因此當老師問及『癲癇』，我毫不避諱舉手時——他們一開始似乎沒什麼反應，只有幾個人轉頭來看我。

也就這麼過去了，老師點頭後繼續說下去。接著，旁邊坐著的女生拍我的肩膀，告訴我：「欸，妳現在表演癲癇一下就可以回家了欸。」

我實在不想多說這件事，因為人不需要去過多注意惡意中傷你的人事物。我想那位同學就是這種人。假設她對癲癇這個疾病有多一分認知，知道患者要受到的磨練，她絕對不會說出這種話。

更幸運的是，上次檢查時，腦部異常放電的情況改善了許多。癲癇大概不會一直跟我共存，畢竟它在這一年多中僅發作了一次。若它有形體，它會出現在生活中的角落和我說再見，而我會揮手和它告別。

我太幸運，所以我依舊相信癲癇沒有將我打倒。相反地，它讓我在未來



面對人事物時多了幾分同理心與關懷，我對此感到感恩，也因此，我絕對是幸運的。這份考驗讓我比其他人更幸運。



編者小語：

雨晨同學：你真是一個勇敢的孩子，癲癇並沒有把你打倒，因為你不會對自己的癲癇感到厭惡，反而認為癲癇就像住在你身體裡面和你共生。你的比喻也很好，就像附生在鯊魚身側的小魚一樣。為什麼要這麼說呢，因為有的癲癇可能必須在長大到一定的年齡後，才會痊癒，這是急不得的。也有一些癲癇，甚至持續的時間會更久，就像大人有了高血壓或糖尿病這些慢性病，不也經常也長期伴隨一生嗎？人類有兩千多種疾病，每個人得到的都不一樣。既然得到了，就不必怨天尤人，和它們和平共處，才是最聰明的選擇。

癲癇朋友 | 高中組 第一名

風暴

陳宥廷

在天堂，人生爛劇本的賣價便宜起跳，因為我的撈錢本事不足，只能買到這個坎坷的身份。我看起來特別的可愛，優點應該有上百條，除了外貌帥氣高挑，我還擁有可以治癒苦難靈魂的笑容，及一顆再多錢也買不到的奇特腦袋瓜。等一下……難道說天堂的交易，就只有負責到這樣的條件，而其他的能力，我只能用一輩子去拜、去求？

從一出生，我就擅長按牌理「蓋牌」。一個小孩的發展，從七坐八爬開始，我也不例外，但也例外。我愛唱歌，但從我眼中看不到進步的那天起，我蓋掉了我的「語言牌」；愛玩汽車的我，發現玩不了更多新花招，我又蓋掉了我的「社交牌」；而愛創作的我，曬出的成果難登大雅之堂，「動作牌」也被我蓋掉了。

即使如此，也完全不減家人對我的疼愛！我是家族的第一個男孩，雖然我只求平安過日子，也不期待穿什麼昂貴的衣服，但我兒時的記憶，親愛的家人總是讓我「要什麼、有什麼」，食衣住行育樂都極為享受！沒想到，這看起來幸福且優渥的家庭生活，在我四歲時，開始被烏雲壟罩，風暴也在這時候悄悄地來了！

可怕的斷腸煞，那興起的巨浪，把我的外在變成自閉症。被台大醫生確診的那一天，媽媽暗自流淚至天明，您拜託老天爺，乞求快一點將這個噩夢打醒。啊！希望您能快快從夢中清醒，因為這不是夢，這是令人撕心裂肺的真實人生。

每個孩子應該都是無憂且無慮的，無奈我可貴的童年時光，都在治療教室裡耗盡。當可怕的治療師欺負我，我無力反擊，弱小的我只能苦往心裡吞，暗自乞求上課時間快點結束。當可愛的治療師給我磨難，我則會特別的努力學習，每當我有一點點進步時，我就能得到可愛治療師溫柔的吻（獎勵）。家人和老師的愛，激起了我的企圖心，在爸媽和一位位治療師的陪伴下，我一天的進步，就這樣，我進入了小學生活。

但，難關又再度啟動！因為情緒和身體的障礙，使我無法順利的度過一整堂課。但媽媽沒有因此而放棄，為了讓我能繼續待在普通班上課，媽媽不斷跟學校老師協調溝通，拜託老師給我更多時間和鼓勵。此時，愛的種子（老師與同學）在我身邊發芽，它們用養分滋養我，使我變得強大、變得勇敢。奇特的



腦功能，在愛的呵護下自我療癒，如排煙系統般，將不好的杜絕到外，把需要的留下，陰晴不定的腦袋，開始能思考、能處理超級難搞的軀殼。慢慢的，我逐漸融入小學生活，特別多的關照、特別多的幸福，我過著天天快樂的太平日子，一直到畢業。

天下太平時不知滿足，總盼望著明天可以更好；風暴來臨時烏雲罩頂，才知道太平日的可貴。難關一關又一關！升上國中後的某個夜裡，我在床上突然全身肌肉僵直、抽蓄且口吐白沫，媽媽大聲呼叫著爸爸，「他怎麼會這樣？他是ㄟㄚ、到鬼嗎？」，媽媽嚇到大哭了起來，他們叫了救護車把我送到醫院，醫生判斷是自閉症青春期引發的癲癇，媽媽哭著接受這個難過的事實。

我的神經內科醫生—謝醫師，我們一個月會見一次面，她總是靜靜的看著、聽著媽媽訴說我的近況，不厭其煩的告訴我，要避免那些事情，才能減少癲癇的發生，「不可以大量運動、不可以吃甜食喔！」她特別叮嚀著。她施魔法，氣焰高漲，殺得刀刀見骨，要讓癲癇大魔王嚇得逃之夭夭。其實生病並不可怕，但是，我的癲癇大魔王買了無期限的入場券，可以賴著不走，敢偷敢搶的大魔王，即使灑了一地的武器，也從不怕失敗，沒有槍砲彈藥一樣強壯，這些戰役疼了我卻高興了他。

這一年來，我的身體掙扎著，與藥物對抗著，強壯的體魄已剝離。判斷著疼痛的原因，難以破解的問題，但媽媽仍然努力解題，解那無解的題，盼那無望的光。

六弦壞了可能消音，但敲一敲琴身，還是可以驗證它的完美。為了我，媽媽十多年來含辛茹苦，每次的風暴就如同琴弦壞了，您總藉著剪弦拔釘，讓我恢復昔日的明亮音色。然而身為特教生的我，每次琴弦的更新，彷彿生命的磨難，一不小心可能手指滲血，痛了自己也傷了親愛的媽媽。但您從來沒有退縮，而是選擇面對一次又一次的挑戰，解決一次又一次的困境，您咬緊牙根嚥下這份苦楚，只希望能給我一個充滿明亮琴音的未來。

而我也一直相信，我們能孕育出美麗的奇蹟，創造可歌可泣的神話。因為我們擁有愛，愛必能打敗所有的風暴，擁有美好的結局。



編者小語：

宥廷同學：是的，人生就是這樣，有歡樂有憂愁，喜樂參半。你得到了癲

癲，確實對於父母是一個很大的壓力，他們會擔心你在發作的時候受傷，而且不知道什麼時候會發作，這才更令人擔憂。你的母親非常偉大，為了讓你繼續待在普通班上課，不斷地跟學校老師們溝通協調，我們非常讚賞。當然有部分的小朋友，因為某些學習障礙，必須去特殊班級才能夠得到個別化和最適當的教育，我們不需排斥，因為這是進步社會教育的象徵，表示國家非常注重這些有學習障礙的小朋友。我們相信你的琴弦都已經完全更新了，你一定會有個充滿明亮琴音的人生。

癲癇朋友 | 高中組 第二名

癲癇給我的

簡千均

國小五年級在完全沒有任何健康問題及遺傳病史確診癲癇的我，迷茫、無措包圍了我，好像一瞬間從天堂跌到了地獄，彷彿前方的路都瞬間充滿了重重關卡。去了無數次醫院，做了數不清的檢查，也擔心升上國中後會不會因此被排擠，一開始我還以為同學們想真心對待我的，後來他們的本性暴露出來，趁我發作完沒有意識時偷偷嘲笑我，沒錯，我發作前到發作完都沒有意識，醒來的時候頭快裂開了，但更痛的不是頭，而是在半夢半醒間湧進耳朵裡的嘲笑聲。

那些不經意從他們口中脫口而出的話語卻會變成一根根利刺狠狠的扎在我心上，但我只想好好過完國中而已，並不想跟他們有太多的爭吵，但我偏偏又是一個很會察言觀色的人，微妙的表情我馬上就能解讀，卻又是很難忽視的那種，我會耿耿於懷，甚至問我自己：「我是不是做錯什麼才讓他們這樣對我？」，這也讓我變成一個性格內向、不與外界交流的縮頭烏龜，何嘗沒試過卑躬屈膝的討好他們，但一切會在我發作完後改變，一個月發作一次，每次醒來都只會哭得淚流滿面，但經過媽媽的開導後我豁然開朗，為什麼要在乎那麼多？把自己做好就好了，讓自己變得完美就不用在意別人的流言蜚語了，在國三那年才敞開心扉的我試著改變自己，從成績到身材，再從身材到品德，我想改變，而且是內外都在改變，我不想因為癲癇就被別人區別對待，我不想因為癲癇就放棄一切，只要有心就會有結果的，儘管並沒有轉變太多，儘管轉變沒有太大效果，但我相信時光會雕塑一切。

其實吃西藥會有很多副作用，身材走樣、嗜睡、精神不穩定諸如此類，但西藥只有越加越多，完全沒有減藥的意思，早上三顆藥讓我精神渙散、晚上四顆藥讓我頭暈目眩、睡前兩顆藥讓我迅速昏睡，這種每天吃西藥的日子我好像看不見終點。媽媽突然問我：「要不要試試去看中醫？」，但這也意味著我的課餘時間將減少，但是在課業跟健康的天秤中，健康的那邊向下傾斜，於是我就這樣稀里糊塗的跟媽媽去了中醫診所，服務人員懷揣著熱情的笑容朝我們走來，主動向我們介紹。從前幾次進診間都需要媽媽陪伴的我到後面能獨自走進診間對醫生的問題對答如流，在日復一日的針灸下，我的病情似乎不再喧囂，但我還是不敢鬆懈，我盡量不做會引發病情的事情，中藥雖然很苦，但我吃過的苦遠大於這些，如果這些苦能讓我獲得健康，那我願意吃。

癲癇帶給我很多，它教會了我人情世故，我也從一開始的抵觸到想與其和

平相處，其實癲癇並不是什麼見不得人的病，儘管在治療途中花費多少心血，多少時間，只要肯治療必定會有其效果，癲癇並不可怕，可怕的是病主對待他的心態。我也從一開始的無法接受，途中還經歷了低谷期，而選擇讓病情狂恣亂竄，到後來選擇正視自己，正視這個病。其實人間處處有溫暖，只是沒被發現而已，病魔並不會控制你的身體，選擇權永遠都在自己，能不能奪回身體的控制權全靠自己，選擇正式？還是逃避？只要有一絲絲的希望都別放過，哪怕希望渺茫。記憶猶新，國小五年級的我是畏畏縮縮的，但現在的我是有勇氣面對的。



編者小語：

千珣同學：有時候講話的確像一把利劍，常常說者無心，但是聽者有意而被戳得遍體鱗傷。人在生病的時候，會變得特別敏感，很在意周圍的眼光和語言。我們的建議是，一切都當作馬耳東風，左邊耳朵進，右邊耳朵出，不喜歡聽的就不聽，也不要再在意。

現在的癲癇藥，已經跟二、三十年前不一樣了，幾乎都沒有明顯的副作用。不會造成食欲大增導致身材過度肥胖，也不會明顯的降低食欲導致體重過分減輕。想睡的副作用，也都變得很輕。台灣有一句俚語，吃苦當作吃補。要想讓癲癇痊癒，就必須積極的治療，如果服藥的副作用不太嚴重，就盡量忍耐。治療的方式除了吃藥之外，也可以考慮手術治療，這必須要跟您的主治醫師再做討論。控制權永遠在你自己身上，現在的醫療非常發達，絕大部分的癲癇都是可以獲得良好控制的。

癲癇朋友 | 高中組 佳作

從癲癇中學到的課題

郭姍均

我，郭姍均，今年十七歲，已經有六年的病史，從一開始晴天霹靂，到現在只能很無奈的和它和平共處。

在許多人的印象中，癲癇是一種讓人感到害怕的疾病。事實上，癲癇並不是傳染病，而是一種神經系統的慢性病。它雖然無法完全根治，但只要正確治療與照顧，大多數患者都可以過著正常的生活。

突然，有一天放暑假時在安親班午睡竟然在趴睡時，從桌上掉到地上，想不到這就是不幸的開始。一開始不知道是癲癇，看完醫生後確定是癲癇，這真讓我晴天霹靂，無法接受，感覺天塌了、人生從此變黑白，真讓人沮喪。

當時的我才十一歲，這讓我如何接受，一開始甜的、刺激性的、咖啡因的食物都不能吃，讓我好傷心。一開始，雖然有吃藥還是會小發作，大腦無法指揮身體做出反應，彷彿被施了定身術，學校去戶外教學去遊樂園都不能跟同學一起玩刺激的遊樂設施，只能在旁邊幫同學顧包包，這樣的戶外教學，我覺得好無聊。

到了高中有了手機，就會忍不住想使用手機，因為一直以來症狀都還好，直到我頻繁使用手機、電腦，一切就不可收拾。在學校大發作了幾次，幸虧是在午休時沒有直接倒在地上，同一天在學校、家裡都大發作，在家時並臉朝下倒在地上還碰壞牙齒，幸虧爸爸有拉了一把，減緩力道否則後果更嚴重，之後我終於面對手機、電腦，不能使用過長的時間最多半小時的事實，不然後果不堪設想，雖然無奈也只能接受。

的確，癲癇會限制很多事情，上體育課不能做激烈的運動、爬樓梯不能奔跑、情緒不能起伏太大、吃東西有所限制，我也只能接受。

癲癇教會了我一件：勇敢，不只是病患本身的事，也需要我們每個人用行動去支持他們。願我們都能成為一個理解、尊重與關懷的社會。以上是我十七歲的人生體驗。



編者小語：

佩均同學：你的犧牲會很有價值的。的確，當癲癇控制不好的時候，我們會建議少吃一點甜的，因為有醫學已經證明低糖分的飲食有助於癲癇的控制。刺激性的食物，例如咖啡和酒類，可能會導致興奮，造成失眠，而睡眠不足正是癲癇誘發的常見原因。部分的癲癇，對於光比較敏感，稱為「光敏感性癲癇」，如果手機或者電腦的螢幕太過明亮，或者剛好看到特定頻率且對比強烈之閃光，就有可能會引發癲癇的發作。不過大部分的情形是過分的使用手機，尤其是在晚上睡覺之前，常常因為滑手機而延誤了睡覺，故而誘發癲癇發作。所以建議一定要控制好自己滑手機的時間。

癲癇朋友 | 成人組 第一名

黎明前的瓶中信

楊凱茵

致 有緣的你：

一個滂沱大雨的黑夜，短短七十六天的工作，又因為這個原因結束了。

好了，別哭，老天爺已經聽到你的悲鳴，正代替你哭泣呢……冷靜下來，我們一起聊聊，好嗎？

要資遣你，可以，請他們先回答以下幾個問題：

- 一、你在這兩個半月內做錯什麼事？
- 二、你有被住戶投訴過嗎？有什麼需要改進的地方？
- 三、社區管委會的委員有誰對你感到反感？原因是什麼？
- 四、財務報表都做了，請問有什麼做得不妥嗎？
- 五、你是一個財務秘書，請他們說出至少三件「你應做、該做、但未做到」的事情。

若單純是因為你會癲癇發作，覺得很恐怖，想要把你資遣掉，那是他們的選擇，但你可以去台北市勞工局申訴，說他們違反身心障礙者權益保障法。相信自己，你的能力絕對沒問題，管理費收得好好的，帳做得好好的，請款單寫得好好的，財務報表也準時繳交，若他們還是要為「這個人有癲癇，快點把他換掉」這種事情撕破臉，你可以選擇陪他們玩到底。

別難過，癲癇並不是罕見疾病，在台灣，盛行率大約百分之一，平均每一百人就有一人有癲癇，全台灣大約有二十至三十萬人左右患有癲癇，所以你的朋友其實很多喔。

至於管委會的委員們，大多都是為人父母的，我認為他們應該要慶幸，今天得癲癇的人是你，而不是他們自己的孩子。若今天是他們自己的孩子得了癲癇，每兩個月就要陪孩子跑醫院；孩子因為有病，高中大學都被同學霸凌；孩子去考國家考試，結果考試到一半癲癇發作；孩子好不容易學了個一技之長，找工作卻四處碰壁……看著孩子坐在身邊哭訴，會不會覺得社會太現實？會不會覺得這個世界不公平？想幫孩子做些什麼，卻無能為力，會不會覺得對孩子很抱歉？

沒錯，這個世界就是不公平，但今天就是你「中獎」了，成為那個被社會歧視、排擠、欺凌的人。

你到這個社區服務才兩個半月，委員們對你可能有諸多疑惑，你可以全部說出來，讓他們更瞭解你。

一、為什麼會有癲癇，是從什麼時候開始的？

其實你也不知道自己為什麼會得癲癇，從發病到現在，至少看過三個醫生，沒人查得出原因。你只知道自己的癲癇是從國中三年級開始，當時自己在寫白板，突然一個恍神就昏倒、尿失禁，開始看醫生之後，就被冠上「癲癇」的病名。

二、癲癇都沒在治療嗎？

你的癲癇已經陪伴你十三年的光陰，一直都有在治療，一直都在吃藥。但你屬於「輕度頑固型癲癇」，簡單來說，就是吃了藥也沒什麼用，頂多只能「壓制」次數，沒辦法「根治」。

三、吃藥不會好，為什麼不去開刀？

為了癲癇，你已經住過七次院，照過無數次的腦波和核磁共振，也為了癲癇上手術台開刀，你腦部放電的位置在海馬迴，所以有一邊的海馬迴被燒掉了。

四、為什麼不先告訴委員們你有癲癇？

「癲癇」這種病有點像是燙手山芋，每家公司只要一聽到有這種病，平均二十家會有十九家直接把癲癇的病人拒於門外。還記得嗎？你在二十五歲之前，為了能找到工作，加上無工作經驗，面試時幾乎都用騙的，但最後東窗事發，一發病，就被資遣了。直到面試經驗多了，工作經驗有了，開始想通，對自己能力比較有自信後，你才學著把自己的病誠實說出來。這個病在三個月前面試時，你就跟總幹事和技術長講了，當時他們是說會跟委員們討論，至於詳細情況如何，你我都沒有答案。

五、有癲癇為什麼不去考公務人員？

相信你自己也很清楚，高考、普考、初考、地方特考你都玩過了，成績都及格了，但缺額太少，考三年就是考不上，為了不當啃老族，才選擇先進社會工作。

六、都知道自己有癲癇，為何還要做物業？

當初會進物業，是你先生的朋友幫忙介紹，才會踏進物業，開始累積真正的工作經驗。就像前面提到的，像你這樣有癲癇的人，要靠自己找到工作，可說是難如登天的事情，假如沒有人幫忙，你可能到現在還在當啃老族。

七、物業這個行業就是要面對人的，為什麼要來害這個社區？

請他們仔細想一想，有哪個工作是不需要面對人的？無論是行政、客服人員、銀行人員、郵局服務……全部的職業都需要面對人。這個社會是互相的，你幫助我、我幫助你，大家用自身的長處，去服務他人，順便去接受他人的服務，這個社會就是如此。如同現在，正因為你知道自己有病，才會選擇偏向內勤的財務秘書，平常面對電腦工作，偶爾面對住戶，把嚇到人的風險降到最低。

若還有其他疑惑，請他們提出來，你可以再補充說明。

你我都無法預期癲癇何時會出現，可以請委員們把你的癲癇想像成昏倒，中途完全無意識，手揮腳踢、摔到地上都沒感覺，大約十分鐘後才會恢復意識。

今年二月，你在新北市某個社區做財務秘書，比較不同的是，那個案場沒有獨立辦公室，所以收憑證、管理費、整理零用金、製作公司系統傳票等作業，全都在社區一樓大廳進行。某天早上你突然在社區的一樓大廳發作，昏倒在地上，那個案場的生活秘書雖然有扶住你，沒讓你撞到頭，但當天下午就用一條約十公尺長的繩子，把你綁在椅子上，綁了至少三圈，笑著說這樣最安全。

角色立場調換，今天換作是委員，請問他們作何感想？在跟人無冤無仇，沒做任何犯法事情的情況下，他們也想因為自己生病，被人綁在椅子上嗎？

或許他們會很疑惑，覺得像你這種癲癇患者，為何不去身心障礙就業服務協會，問問看自己到底適合做什麼工作？

其實在今年二月，就已經去過了。協會的負責人，陪你聊了至少三個小時，從你的學歷、工作經驗、專業證照，一直到你的病情，全部開誠布公，最重要的，是陪你做了一次職涯的性向測驗。當他知道你目前的工作是財務秘書後，他說你的性格偏內向，但文書處理能力強，擅長邏輯推理，加上有會計證照，所以財務秘書可以說是目前最適合的工作。

若委員們還是對你感到有所不滿，覺得「這個人就是不適合做財務秘書，快點滾出社區」，你得尊重他們的想法，但希望他們能夠回答，你究竟適合做什麼工作。

我已經幫你整理過，以下是你過去的學歷、興趣、工作經驗等條件，請他們寫出「至少五項」適合你，且「癲癇患者」可以做的工作，若他們能告訴你

答案，你可以學著放下內心的焦慮，與他們好聚好散。

1. 國立台灣藝術大學戲劇學系第一名畢業，但你是轉學生。在此之前，於花蓮慈濟大學，讀了三年的兒童發展與家庭教育學系。
2. 興趣是戲劇、舞蹈、唱歌、心理學。你喜歡寫日記，把每天發生的事情寫下來，也喜歡思考人生。
3. 擅長文書處理、邏輯思考，有丙級會計技術士證照，已確認考取事務管理人員證照。
4. 國中時就讀美術班，擅長水墨畫，水墨畫曾在國家比賽得獎；喜歡做手工藝，大學常擔任小道具設計，曾經得獎。
5. 你的大學工讀經驗：在鐵板燒餐廳當過工讀生；去補習班當國小四年級數學老師；在格萊天漾大飯店當宴會廳工讀生；背著氣球包幫候選人宣傳拜票；去演唱會當前台服務人員；去台北國際寵物展發放傳單；去新店國民運動中心當冬令營隊輔。
6. 你在大學玩過約二十次臨時演員。
7. 在大學時當慈青社社長，主辦台藝大捐血活動、去板橋榮民之家關懷長輩、參加三峽淨溪活動、去暑期國中快樂成長營當隊輔、當慈青路跑工作人員。
8. 五年前台藝大戲劇學系畢業展演時擔任票務，負責與兩廳院簽約，統計各場次票數、收票錢、定期告知同學各場次賣票情況，演出後統計營收、分配盈餘，報帳並繳稅。
9. 四年前與超過六十人攜手合作，排練大型音樂舞台劇《桃花源的故事》，擔任女主角，於台北中山堂演出。
10. 你曾在會計師事務所擔任會計助理。
11. 待業時曾參加過約一百小時的室內設計課程，會用電腦繪圖軟體。
12. 去年開始進入物業，這次待的是第三家物業公司，工作部分則是第五個服務的社區，平均一個社區待三個月，但你適應環境能力強，進入新環境，平均兩個禮拜即可進入工作狀態。
13. 對自我要求高，做事細心負責，執行力強，習慣聽從指示工作，做事腳踏實地，要做事情就做到最好。
14. 善於使用智生活程式，已熟悉各項操作功能，若用講解方式住戶聽不懂，你會試著用最簡單的圖文方式，教到對方懂為止。

以上就是你目前的經歷。你的條件並不差，關鍵看他們怎麼想。凡事都是一體兩面的，只要他們說出你的缺點，換個角度想，其實就是你的優點。如同某個委員覺得你很固執，但換個角度，正因為你固執，所以你有毅力，會堅持到底，而「毅力」正是財務秘書必備的條件，否則你可能連一個月的財務報表都做不出來。

而我們彼此都要學習的，就是不要用奈米的認知，去評價百公里外的人和事。

正所謂「一樣米養百樣人」，我們都有不同的價值觀，所見的世界，往往都被自己的視角所侷限。站在山頂，感受不到平地的喧囂；站在熱鬧的夜市，也聽不見暗處的哭泣。我們往往習慣用自己的經驗，去批判別人的選擇，卻忘了那是不同的道路，風景也不盡相同。

凡事若只看到最粗淺的那一面，自然無法同理對方的感受；若永遠只會放大別人的缺點，看到的景色永遠是陰暗的。每個人的人生，都有各自的苦與難，當我們不知道別人為何這樣活，就不要急著下結論。越飽滿的稻穗，垂得越低，學習多用一點謙卑看世界，會發現自己的無知，也會學習去尊重別人的堅強。

人生的成功與否，並不是以學歷來決定，而是在於敞開心胸，開始體諒與包容這個世界。當我們學會不斷章取義、不輕易批評，心就寬了，格局也就大了。別像個井底之蛙，用狹隘的眼光去看世界。學習多一些雅量，接受不同的聲音，看見彼此的不同，所見的世界將會更寬廣，內心的偏見自然就會消失。

學習傾聽，是接納的開始；學習尊重，是同理的開始；當願意理解，甚至伸出援手時，則是希望的開始！

與其執著過去，不如學習放下，人生會更加光彩。看到前面的那道光了嗎？那就是你人生的希望，鼓起勇氣、打起精神，我會一直陪伴你，迎向人生的陽光！

無名 啟



編者小語：

凱茵大朋友：您的這篇文章寫得太好了，非常能夠反應現實上癲癇朋友求職的困難，而且這個問題存在已經很久了。這篇文章應該作為政府相關單位或者民意代表機構的參考，讓他們正視這個問題。

你的工作資歷非常完整，對於癲癇處理的態度也都非常正面而且積極，我們只能夠說人與人之間的關係非常複雜，有著許多主觀和客觀的因素，所以有俗話說：「做人難、人難做、難做人」。建議你不要輕言放棄，每一份工作就當作一次的磨練，也是下一次工作成功的基礎。



最後，就專業角度而言，如果您一邊的海馬回已經接受過熱凝療法或者類似的治療，但效果並不理想，則可以考慮再度評估，因為經過三次甚至更多次手術而達到完全根治成功的案例已經不在少數，更何況現在的醫療進展極快，許多以前認為無法做手術的個案，現在都已經可以處理了。



癲癇朋友 | 成人組 第二名

《點亮心燈，看見光芒》-與癲癇共舞

李昕

我是曦光，一個與名為癲癇的疾病共舞的人。

多年以來，我深刻體會到，真正令人疼痛的，往往不是疾病本身，而是那無形的偏見與誤解。疾病奪走的是短暫的意識，而偏見奪走的，卻是人心的溫度。每當我鼓起勇氣，試圖在校園或職場上展現自己的努力與能力時，總有一層名為「誤解」的陰影悄然籠罩，使我難以自在地發光。我們或許因為在課堂上一場突如其來的發作，而被視為異類；也可能因為雇主對病情的恐懼，而在面試時被婉拒。那些帶著猜疑與畏懼的眼神，像一道無形的鎖，將我們關在平等與機會的大門之外。漸漸地，我學會在自我介紹時省略「癲癇」這兩個字；學會在聚會前觀察逃生動線；學會在每一個不確定的瞬間，獨自承受那份無聲的恐懼。然而，我也始終相信，黑暗並非無法穿透。我們需要的，只是一盞能照亮人心的燈。那盞燈由兩股光芒交織而成：理性的知識與溫柔的同理。知識驅散恐懼，而同理溫暖人心。這兩股光，曾在我的生命裡一次次閃現，照亮我在陰影中踉蹌前行的路。

我至今仍難以忘懷高中時的一個午後。那天陽光灑在操場上，我正準備與同學們一起進行體育課。誰也沒料到，一陣突如其來的電流在我體內竄動，我失去了平衡，世界在瞬間陷入空白。耳邊傳來驚慌的呼喊，有人後退、有人尖叫，甚至有人喊著「快離她遠點！」。那一刻，我感受到的，不只是身體的無力，更是一種被孤立的疼痛。然而，在混亂之中，陳老師走了過來。她沒有退縮，也沒有慌張，只是俐落地蹲下身，為我墊高頭部、確保呼吸暢通。那份冷靜與溫柔，像一道光穿透人群的恐懼。事後，她沒有讓這件事在沉默中消散，而是主動向全班解釋——什麼是癲癇，該如何正確應對，以及為什麼不需要害怕。那堂突如其來的「健康教育課」，改變的不只是同學們的態度，也讓我第一次感受到被理解的幸福。從那天起，我不再是他們眼中的麻煩，而是能一起學習、一起歡笑的朋友。那一天，知識成了光，同理成了火，照亮了我青春的陰影。

進入大學的第一個學期，我又經歷了另一場考驗。那時的我對交朋友充滿焦慮。總是刻意保持距離，避免參加任何集體活動，生怕一次突發的發作會暴露我的病情，讓自己再次成為眾人矚目的焦點。那段時間，我像活在一個透明的泡泡裡，看得見世界，卻不敢真正伸出手去觸碰。直到那天，一個不經意的

午後，命運再次給了我試煉。我與室友小潔正在圖書館趕報告，忽然，一陣熟悉的眩暈感從後腦竄起，我知道發作要來了。意識開始模糊，身體輕顫，空氣瞬間凝結。恐懼、羞赧、無助在心裡翻湧——我以為她會像其他人那樣驚慌失措，甚至逃開但沒有。小潔沒有慌亂，也沒有試圖扶住我。她只是沉著地喊了一句：「大家別慌，請讓開一點。」接著，她迅速地移開我身旁的椅子與背包，確保我不會受傷。她俯下身，用穩定的聲音在我耳邊輕聲說著：「沒關係，我在這裡，一切都會好的。」她的手沒有碰觸我，只是靜靜地停在我的肩膀旁，那是一種無聲的守護。當我逐漸清醒時，第一個看見的，是她那張略帶擔憂卻堅定的臉。我想開口道歉，她卻遞來一杯水，柔聲說：「你還好嗎？現在沒事了。」那一刻，我幾乎哽咽。後來我才知道，小潔並非事先受過訓練。她只是因為曾與我談過心，知道我有癲癇，也知道該如何應對。她笑著告訴我：「當你倒下的那一刻，我想到的不是恐懼，而是你說過的那句話——發作時，最大的幫助就是冷靜與守護。」知識讓她不慌張，真誠讓她選擇留下。那一天，我真正懂得了什麼叫不孤單。她的行動，不只是救助，更是尊重。那份溫柔的勇氣，如燈火在晦暗的午後閃爍，讓我重新相信：人間的溫情，從不遙遠。

隨著年歲增長，我漸漸學會與疾病共存。癲癇曾讓我害怕，也讓我學會溫柔地看待自己。它逼迫我學會觀察身體的訊號，學會誠實地面對脆弱，也學會在跌倒之後仍能微笑起身。當我從發作的空白中醒來，看見熟悉的天花板、聽見周圍人的呼吸，我不再只是恐懼，而是心懷感謝——因為我還在，因為仍有人願意陪我一起面對。

對我而言，那盞心燈不僅象徵溫暖的情感，更是一種理性且有力的行動。這行動建立在兩個核心支柱上：正確的知識宣導與平等的尊重實踐。首先，是知識的光。唯有知識，才能驅散校園與職場的迷思。社會對癲癇的誤解，是阻礙我們前行的最大陰霾。有人以為癲癇會傳染，有人害怕與我們共事。於是，我們被誤解、被拒絕、被隔離。然而，若教育體系與企業培訓能納入癲癇的正確應對知識——發作時應側臥、移開危險物、不塞異物、保持呼吸暢通——旁觀者就能從驚慌失措的見證者，成為冷靜而可靠的守護者。那是知識的力量，也是理解的起點。其次，是尊重的行動。知識奠定基礎，而尊重築起我們得以成長的平台。身為癲癇患者，我們所渴望的，從來不是憐憫，而是平等的機會。在學習中，我希望教師能看見我的努力與潛力；在職場上，我希望雇主能依能力評價，而非以恐懼定義。真正的溫情，往往藏在細節裡：一間願意提供彈性休息的辦公室，一所定期更新急救知識的學校。那些願意視我們為完整個體的行動，正是為我們鋪設通往自我實現的道路。當社會願意放下偏見，以理解取代恐懼，以尊重代替距離，那麼我們都能從容而自信地，將屬於自己的生命之光，毫無保留地照亮世界。我逐漸明白，與疾病共舞，不是與命運對抗，而是



一種練習，一種學會與自己和解的舞步。它讓我在不完美之中，看見了生命更深的節奏。

如今，我仍與癲癇共舞。有時跌倒，有時踉蹌，但每一次起身，都是一次重生。這場舞沒有觀眾，卻有無數同行者——那些在光裡、在暗裡努力生活的人們。我明白，真正的勇氣，不在於不再發作，而在於即使在顫抖之中，仍願意向前。癲癇並沒有奪走我成為自己的可能，它只是提醒我：生命的光，不會永遠明亮，卻能因一次次被理解的瞬間，而閃爍得更久。願我們每一個人，都能成為彼此的那盞心燈。在理解中發光，在接納裡前行——與生命共舞，與希望同行。

當知識與同理心的心燈被點燃，那光芒便不再微弱。它會折射出生命中最璀璨、最動人的風景。當歧視的陰影散去，我們這些曦光，終能自在地展現自己的顏色。我開始明白，癲癇並不是一個定義我的標籤，它只是我生命節奏中獨特的音符。我擁有追求學業的熱忱，具備專業工作的才能，也渴望與所有人一樣，在社會中找到自己的位置，貢獻我的價值。那光芒，映照在無數動人的瞬間。是校園裡，老師不再以異樣的眼神看待我的發作，而以冷靜與引導讓我安心繼續學習；是職場上，同事們在了解之後，主動為我創造一個安全、無障礙的工作環境，讓我能專注於夢想。那一刻，我感受到的不僅是幫助，而是平等與尊重所帶來的力量。人間的溫情，從來不是宏大的口號，而是在細節中流動的暖流。是朋友在雨中為我撐開的一把傘，是主管在會議結束後輕聲的一句「你很棒」。這些微小的溫暖，讓我們從過去的自卑與隱藏中解放出來，敢於抬頭挺胸，驕傲地展示我們的毅力、善良，以及對生活的無盡熱愛。我們需要的，僅僅是被看見。看見我們超越疾病的潛能，看見我們與所有人無異的夢想。每一個善意的眼神，每一次主動的理解，都是對生命的肯定。請相信，當社會真正敞開胸懷接納我們時，我們這些曦光，定能綻放出驚人的光與熱，成為照亮彼此的力量。

走筆至此，我彷彿看見一片由無數心燈構成的星海。每一盞燈，都是一份理解，一個溫暖的行動。作為曦光，我們並不奢求世界為我們改變軌道，只願獲得一個平視的目光，一份平等的尊重。當知識的火炬被點燃，陰影便已漸散；而今，正是讓溫情照亮每一個角落的時刻。請想像，當每一個校園都成為知識的港灣，當每一處職場都成為平等的沃土，我們將無需再隱藏、無需再恐懼。那時，我們的才華、韌性與熱愛，將自由綻放。請伸出你的手，不帶猜疑，也不帶憐憫，只以真誠相待。因為人間的溫暖，從來不是施予，而是共生。讓我們一起承諾，從今天起，將知識與同理心化為行動，讓尊重成為空氣中自然的氣息。如此，曦光將不再只是少數人的名字，而會成為這世界的顏色——處處有溫情，處處皆光芒。



編者小語：

李昕大朋友：您癲癇發作時所曾歷經的種種不愉快與挫折，也正是其他許多癲癇朋友們共同的經驗。您認為一定要有積極的行動，包括正確的知識宣導與平等的尊重實踐；前者能去除對於癲癇誤解的迷思，後者則給予大家平等的求學及工作機會。我們非常贊同，我們舉辦這個作文比賽，就是希望能夠獲得您這種能夠振聳發聵的好文章，將其編印成冊免費發放，希望能夠起到一點作用，讓讀到的人都可以對癲癇有正確的了解。您願意和我們一起努力嗎？

癲癇朋友 | 成人組 第三名

與癲癇的緣分與使命

劉若英

猝不及防的宣判與辛酸

還記得去年盛夏，我拉著超過身體一半高的行李箱，如往常搭上火車前往學校做研究。即使到了暑假，還是在擁擠的車廂內推擠行李，呼著高密度的暖空氣，只能抓住門旁剩下一半空位的鐵手把。暑氣逼人的車廂外走道，任性地將時間給拖慢了，每一刻都逼近沸騰。直到到站鈴聲響起——「終於可以下車了！」。此時，腦中突然快速烏雲集結，逐漸模糊我的意識，此刻的我已知道事情不太妙，仍記得醫生交代的自我保護步驟，蹲低，能躺就躺。然而礙於車站人流眾多，我緩坐在月台木椅上，倚靠著身邊僅剩的大行李箱，絲毫沒有緩解任何不適感，身體愈來愈沉，沉到再也撐不住重量，意識被徹底矇黑的我倒撞地。

醒來時，我已成了MV常見的女主角，戴著傷口，受眾人圍觀。因為意識還在慢慢畫圓打轉，看不太清楚他們的模樣，也不知道他們是誰，只聽到依稀有些討論的聲音。

「欸！欸！有人暈倒了。」

「是中暑吧天氣太熱了。」

「這行李箱是她的嗎？裡面沒東西吧。」

沒能完全睜開眼睛，瞄向左側呼喊我的人，邊扶起我的頭部卻又粗心地放下撞地，他問道有沒有家人可以來陪我。此時又來了一位年輕學生，不知為何邊拍打我的手邊說這樣有用，還有路人翻著我的包包拿出證件，「啊她是學生！」「快叫救護車。」就這樣，隱隱約約的聲音，零零總總的行為，我心裡雖明白他們誤會了些事情，但是身體絲毫沒有力氣回答，也講不出話，好像被綁在月台一樣，如同旁邊被關著的大白色行李箱，好像除了自己，其他人看到的都只是表象。一切話語只能在心裡不停複誦著。

「完了，我的研究進度怎麼辦？要被送去醫院了嗎？可是家人離這裡很遠，要過來好麻煩。」

「我的臉好痛，腳也彎不起來，最不能受傷的就是臉，不能留疤啊。」

「為何要拍我的手，拍得都紅了。」

「別亂翻我的包包！東西不見怎麼辦。」

現在回想起來，最印象深刻的還是這段自我對話，雖然聽起來有點神經，卻也很真實，真實到辛酸。在最需要被幫助的時候，竟然還要擔心這麼多。輾平的知覺，清晰的思想，被陌生人亂翻的包，怕被偷走的錢與證件。在這裡沒有家人，也沒有好意思麻煩的友人，只有被眾多麻煩包裹的，疊上傷痕的自己。那種沒有人知道你怎麼了的無力感和壓力，像釘子一樣愈鑽愈深。被送到醫院急診後，過了一小時頭還很暈，只能坐在輪椅上，被急診護士打了超級痛的止暈針再用力揉開，但我很清楚知道現在需要的不是這個。

其實從小學三年級第一次大發作昏倒後，就開始與癲癇相處，治療兩年後便停藥。因為兒時沒有嚴重影響到生活，也沒有開始工作，幸運的因為不懂事而不會受到懂事的牽掛，留下的文字與畫面也只有被叮囑要乖乖吃藥，偶爾還會因為怕藥苦而假裝忘記。沒想到中間停藥十年，會再回到神經內科，醫生說大腦看起來已經異常一段時間了，宣判繼續吃藥，檢查復發原因。

現在長大了，如果當時站在接近月台邊，後果不堪設想，這與人生跑馬燈最接近的一刻，也是一課。認真於課業、工作，長期熬夜轟炸，卻被現實擺了一道，與求於達成理想的心態不斷拉扯。我想，發生問題就代表現在的生活需要修正，是時候該調整步伐，這是命運在狠狠提醒我的事情。

我想起小學時候看很多勵志文學的書，像是力克·胡哲，總是很疑惑為什麼經歷苦難的人最後都變得很陽光或令人尊敬，讓每個人都要看他們的自傳？慢慢成長後才明白，因為當時的我只看到他們好的一面，在變好以前，不知經歷了多厚實的黑暗，也有些人不敵而倒，所以才需要存在這些故事被眾人看到，就算只是帶給人們「我並不孤單」這樣簡單的想法，也可能發揮極大的療癒的力量。

緣分與使命

就在復發不久後，緣分十分巧妙，讓我在研究所遇到承接癲癇相關研究計畫的機會，要做利於癲癇診斷和治療的系統。即使要承擔和未來找工作可能不相關的風險，我仍積極接下負責人的角色，經歷過復發之苦，希望能藉由自身專業能力且以病人的角度幫助他們。研究過程中來往醫院遇到各式病人，因為自己就診小兒神經內科的關係，以往看到的世界裡都是小兒癲癇。然而，這回在一般神經內科門診遇到的病人幾乎都是四十歲以上，顛覆我過往的印象，也不禁開始思考，癲癇伴隨成年人的生活，會是多大的困擾啊……。

在醫院有看到擔心孩子的父母，擔心父母的兒女，無奈兒子覺得煩而獨自回診的奶奶等等。醫生告訴我，有的人即使每次發作在外面摔車都被送回門診，仍不願承認自己是癲癇。我想，是因為不想被剝奪現有的一切。如果長大出社會後才發生，剝奪感會更嚴重，曾經享有的自由，騎車開車，所謂正常人生活，都被打亂，甚至對身邊照顧自己的人感到虧欠，無形中是偌大的壓力。

每個人發作的機制都不同，有時候自己也不清楚到底是不是因為癲癇的關係不舒服，情緒特別敏感。我覺得信念很重要，其實生病更大的壓力往往來自於擔心他人擔心。心態也許不能馬上改變現況，但是能逐漸調整走向。所以保持健康平和的心態面對，別把壓力重壓在自己身上，相信對病情轉化或是正在經歷非常時期時，有一定的幫助。

後來我和一位諮詢師分享自己從復發到研究癲癇的特殊歷程，他說：「太浪漫了吧。」我深知患者需要學習與自己好好相處，也需要旁人的理解，希望減少病人痛苦的理念，一直是我做研究時的動力與能量。同時也把一切記錄在文字時光流裡迴盪，分享與留存，這當初推著自己下定決心的初衷，願未來開花結果。



編者小語：

若英大朋友：您有一對敏銳的眼睛。的確是的，台灣已經進入超高齡社會，癲癇朋友們也不例外，許多的癲癇朋友也三、四十歲以上了。

有的癲癇，在青春期的時候自己就會自動痊癒，例如良性兒童癲癇。常見的兒童失神癲癇，80%在 30 歲的時候也都會自動痊癒。至於青少年肌陣攣癲癇，雖然說是良性而且很容易控制，但是常常要吃藥到五、六十歲。也有的癲癇是因為其他的疾病所造成的後遺症，例如車禍、中風和腦炎，雖然急性期已經過了，但是腦中受傷的痕跡永遠存在，因此需要服藥控制的年限就會比較長。現在的藥物幾乎都沒有嚴重的副作用，因此只要控制良好，對於生活、就業，工作和求學不造成任何影響，長期服用，確保生活的品質，彼此相安無事，就像旅行買平安險一樣，未嘗不是一種新的思考方式。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

「癲」富人生；人生發光

林淑婷

灰階般閃光似的霧茫茫視覺畫面，因恐懼而造成的拒絕社會參與問題，在認識「癲癇」前，我自己學會慢慢地重點式突破自身心理障礙，且自己需具備百分百充飽電的意志力，和擁有一顆長期共處與堅持下去的心。

在生活中每天早晚固定藥物，而帶來的副作用有：頭暈、嗜睡、想吐…等狀況，已是每天 24 小時中要自己學會「認識」與「適應」的。

病友在職場上勞累，大發作倒地被送醫，在身體恢復後回原單位工作時，非自願離職申請書已經放在自己的辦公桌上了，在 2024 年 12 月的自己出院後，慢慢調整自己的呼吸，並冷靜的坐回辦公桌位子上，並簽下了自己的名字。

簽完名字後；自己心中只有一個意念，我想要讓社會大眾更了解「癲癇大發作」不再是一個恐怖的事件，與顛覆「癲癇就無法工作」的舊有刻板定義。

惟有讓大眾理解與接納，並且常多多的宣導，才能讓病友們的生活，不需要再過著忐忑不安的日子。

謝謝台灣癲癇醫學會的秘書，於 2025 年 4 月 23 日寄送癲癇相關資訊文件，供作我平常在身障協會當中，為學員上認知課程部份，可以與他們分享，讓他們也來參與學習，也揣摩並宣導同儕癲癇發作當下，大家要怎麼分工合作，能確切的爭取到黃金時間，讓患有癲癇的學員，得到最佳的照顧或轉介送醫。

在 2025 年 5 月 3 日這一天，帶著工作單位中的身心障礙學員和家長們，來參與彰化基督教醫院主辦的「癲癇病友健康講座」。

謝謝講座當天一直都很用心的陳大成醫師部長與極具親和力的張明裕醫師主任，和所有專業老師與社工人員。衛教範圍不僅止於癲癇病友與家庭中的照顧者，在社區中的民眾也可以來報名參與和認識。

從自己罹患癲癇，也因為「癲癇」成為社會上的助人工作者和照顧服務督導員，借力使力；不斷地參與衛福部豐富專業知識訓練課程，來「癲」富我自己的人生，力爭上游，藉著研習的知識進而來幫助身心障礙者們，並給予專業的支持性訊息，也打破許多不可能的迷思問題，而是充足確切的照顧方向。

現今相關「癲癇」的課程在我們專業訓練這邊，幾乎是沒有的，真的有點

可惜，因為在我們工作場域中的社工人員與教保人員們，對於癲癇發作處置流程還是相當的陌生，也無法正確判斷學員是否癲癇發作了，是否立即給予最確切的協助，而在面對剛換新藥的學員們，出現一些不同以往的不適狀況，我們僅能以藥袋外的副作用內容，對照學員的症狀觀察評估後，再與家長說明當下情況，讓家長有個參考的依據，再請家長帶著孩子回醫院與主治醫師商討後，再為這名學員調整藥物，看可否改善學員適應藥物過程中的問題。

在照顧者於心智能力停留在三歲合併多重障礙的大孩子上，此「癲癇衛教」相關資源在目前的社福照顧體系中的社工人員、照顧服務人員、教保員、生活輔導員…等從業人員，在推動癲癇的認識當中，資源與相關專業訓練課程，還是有限的。

「癲癇」這個疾病，在社會上已經不夠被重視與了解，因而產生許多歧視行為與負面言辭，在病友與照顧者身心上，也是無法想像的，被歧視，如同經歷狂烈的颶風般掃過一樣，讓病友與家中照顧者們，只剩下身心俱疲的殘骸。

我自身經歷過，因為「理解」而轉為「同理」，在身障協會的個案會談室中，看著家長拖著沈重的步伐進來，我會與心灰意冷的家長們說明，這一攤水，不會永遠深陷於泥濘中靜止不動的。

我想要讓這一攤水變成「活水」，可以在社區中，在民眾、在你與我生活之空間有意義地流展開來，並且永遠打開這扇永遠封閉的大門，讓正確的觀念進來，且遊走於民眾的意識之間，我們一同來努力，並共創社會中這友善的知識連結。

這一條微妙的道路，讓我確定了自己人生的定位方向，不需再倚靠生命衛星導航的定位系統，給予了自己在人生飛行時，遇到挫敗時也不致於再次迷航。

「癲」富人生，人生因而沾光，也能發光，克服一切障礙，就如同蛙人受訓爬天堂路一樣，手足身體會因此磨破皮而受傷流血，痛到冒冷汗與流出眼淚，但是為了來達到人生有意義的目標，需咬牙忍著，而此刻身體上的傷疤，都是紀念這一刻的無限光榮。

正向行為支持的介入與協助，如同蝴蝶展翅飛舞前，也需經歷破繭至成長幼蟲時，避天敵吞噬而閃躲的階段，人生永遠不會深陷在低谷之中，給予身心障礙的孩子與照顧家屬們充足的自信心與正能量。

人生有光，無所畏懼。人生有愛，築出希望，人間有情，不再迷航。白色的鴿子，象徵「和平」，祝福社會大眾能與癲癇病友們，皆能和平友善的共處。

白色的梔子花，象徵「美好的祝福」，祝福所有病友們，人生都能散發出閃耀的光芒與擁有喜樂富足的生命。



編者小語：

淑婷大朋友：您真的很了不起，因為自身的經歷，進而積極的採取行動，讓自己成為照顧服務督導員，而且不斷研習癲癇的知識來協助有需要的癲癇朋友。這種轉消極為積極的動力，更可以成為我們許多癲癇朋友的表率。

您文中提到，在您專業訓練那邊缺乏相關的癲癇課程。我們要請您放心，您可以和癲癇醫學會聯絡，我們會提供您所需的癲癇教育演講。像您提到的彰化基督教醫院陳大成和張明裕兩位醫師，就已經從事癲癇教育工作幾十年，熱心且不求回報。如果您有需要，也不妨直接聯絡他們，他們一定會很樂意為您服務的。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

吾日三省吾身：關於奇數與偶數的輪迴

許瑞宏

我的生命週期是以「十二週」為單位。一份慢性病處方箋可以領藥三次，每次間隔四週，三次領完便得準時回診，領取下一張進入循環的通行證。

藥袋上躺著的是「優閒膜衣錠」(Keppra)。我曾求教於 google 搜尋引擎，得知它是癲癇的新型藥物。淺膚色的橢圓形錠劑，中間嵌著一道俐落的刻痕。左側標記著「ucb」，那是位於比利時布魯塞爾的藥廠；右側標記著「500」。

UCB 是一家位於比利時布魯塞爾的生物製藥公司，致力於研發癲癇、帕金森氏病和克羅恩病的藥物。500 是重量，單位為公絲，或毫克，學理上就說質量為 0.5 公克。

藥袋上的數字很精確：早晚各一錠，二十八天份共五十六錠。藥袋上還記載著更重要的訊息：用藥須知及主要副作用。

用藥須知後面跟著一串文字「請多喝水，須避免駕車或操作重機械。丟棄時請參閱『居家廢棄藥品教育單張』自行丟棄。」對，要多喝水，然後有可能尿急，所以避免駕車，免得塞在路上無法小解，造成膀胱傷害。

另外，它同時也附帶了誠實的警語。主要副作用一欄寫著：「嗜睡、無力感、行為異常及眩暈」。

我常想，這組詞彙真是生命中完美的擋箭牌。嗜睡為我的惰性提供了庇護；無力感成了平庸的藉口；而行為異常，則足以合理化所有突如其來的任性。

然而，服用慢性藥最難的並非忍受副作用，而是「記得服用」這件事。當生活被切割成無止盡的早晚規律，記憶反而變得稀薄。特別是在藥物本身就可能帶來眩暈與行為異常時，確認自己是否服藥，竟成了一種智力考驗。

我有一套自己的確認儀式。藥錠一排十顆，我優閒的藥，一排 10 顆，排列成兩行。如果兩行一樣長，我稱之為偶數顆；若兩行不一樣長，使得有一行多出一顆，我稱之為奇數顆。昨天下班回家，擠出那行多出一顆的藥後，讓那排藥的兩行長度一致，即為偶數顆。昨晚回家，我擠出那顆突出的藥丸，讓兩行長度重歸一致，回歸安穩的偶數。

今日下班，我斟了一杯水，正要拿起藥排。它竟然還是偶數。

「該死。」聰明如我，在那瞬間感到一陣冰冷的清醒。早上又忘記吃藥了。

寫下這些瑣碎的數字與物理特性，並非真的為了科普。我只是想表達，在服用慢性藥的這兩年來，我每日的心理狀態就懸繫在那些奇偶數的排列組合上。在習慣尚未成型前，看著該變化的數字維持原樣，或在毫無防備時意識到節奏出錯，那種一而再、再而三的挫敗，才是真正的副作用。

這種無止盡的輪迴，究竟是副作用帶來的眩暈，還是初老的先兆？或者，只是純粹的衰老？

先賢曾言「吾日三省吾身」。而現代的我，睡前對著桌面那排藥錠進行的靈魂拷問卻是：子孫孝順否？代代出狀元否？最重要的是——今日呷藥否？

人活到一個年紀，竟要靠著數藥丸來檢討今天是否錯過了生命。鮮也！奇矣！窘乎！



編者小語：

瑞宏大朋友：讀你的文章，令人精神一振，真是不可多得的小品！竟然一粒小小的藥丸，就可以引發您這麼多的感觸。

您發現優閒(Keprpa)這個藥在用藥須知的主要副作用一欄寫著：「嗜睡、無力感、行為異常及暈眩」。您說，這剛好提供了您完美的擋箭牌：嗜睡替您的惰性提供了庇護，無力感成了平庸的藉口，而行為異合理化了所有突如其來的任性。對於許多的癲癇朋友也是這樣的，常常抱怨藥物造成他們天天嗜睡，拿這當作拒絕吃藥的藉口。但是，嗜睡和無力感通常只存在剛開始服藥的早期，習慣了之後，應該不會再感受到這些副作用，除非當又增加劑量或者劑量較高的時候才會出現。行為異常，也常成為大家脾氣不好的理由，幾乎所有的癲癇朋友或家長都會抱怨是藥物造成的，而不是因為自己的個性或修養不好所致，也因此拒絕用藥。如此一來，因為誤解，反而喪失了一個非常有效又副作用低的治療機會，結果是得不償失！

癲癇朋友 | 成人組 佳作

「癲」現不同的我

張力天

時間走得特別快，痛苦來得好突然。在一次腦炎疾病後，我得了後遺症癲癇，並失去了大部分的記憶。雖然沒有辦法確切記得最初的病情治療經歷了什麼，但期間癲癇時常發作，那頻繁感受到的痛苦，至今仍然在我的腦中留下深深的印記。

離院後回到了家，每晚在床上關燈睡眠休養，常常醒來時都會看到房間的床角邊，妹妹坐在小板凳上開著小夜燈翻著書頁讀書。我問妹妹在做什麼，她只回答：「沒事啊。」有時媽媽在床邊開著小夜燈在縫紉小東西，我問媽媽在做什麼，她總回答：「睡不著覺在縫東西，你快睡覺。」有時爸爸在我床角開著小夜燈看手機，我問爸爸在幹嘛，爸爸都回答：「沒事，我剛起來上廁所，睡不著而已，你快躺下。」

過了好長一段時間，現在的我才意識到，原來他們是擔心深夜裡的我病情不穩定、擔心我隨時會發作而照看著我，輪班般地照顧我，把我照料得無微不至。再者，家人的回應也是深怕讓我心中感到有壓力、深怕讓我感到愧疚而如此回答。妹妹明天要上課、爸爸媽媽明天要上班，但是依然如此保護著、照顧著我，讓我深深地感到家人的溫暖。

在我軟弱悲傷時，我總因為這個病情而緊張，不知它何時會發作、不知它究竟何時會痊癒，為何在茫茫人海中是我生了這場病，有著種種不應該的負面情緒。然而，周圍家人和朋友適時地鼓勵我：不要因為失去了其中的 0.5，而放棄了其餘的 99.5；不要因為那短短幾分鐘的發作，而讓其餘的二十四小時處於不開心的狀態。正是這些話，讓我逐漸明白，扣除了發作週期的那兩三天，自己與其他人並無差別。不應總是抱怨，應該是發作完之後抬起頭來哈哈大笑，繼續前進，好好地努力堅持。

況且我很幸運，周遭有西醫、中醫、家人朋友及諸多貴人的幫忙，不停地鼓勵我。西醫總是細心地調藥、調整判斷，提點需要避免聲光刺激、茶類咖啡以及情緒激動；中醫則是提醒了茯苓、魚油、B 群等的服用對腦袋有諸多幫助，更告知了我八段錦、平甩功、走路等溫和的運動來保持身體健康。最後，還有家人和朋友一直在旁邊保護著我，陪我聊天運動，讓我不緊張不無聊。

正所謂「天助、人助、自助」，自己好好振作起來，不要因為這個突然的

疾病、突如其來的痛苦而頹喪不安。我已懂得「只要比昨天的自己好即可」的正向心態，自己要學習提供自己一個安全的環境，離開尖銳物品、知道吃穿睡的重要。努力運動，不封閉自我，不要枉費了家人與醫生對我這一大段時間的幫助和用心。

除此之外，最後一點也是最重要的是——自己心態的轉念。人們總說「塞翁失馬，焉知非福。」「失之東隅，收之桑榆。」過去的我，或許逍遙自在，但是不懂得珍惜時光。相比之下，現在的我，多了與父母相處的時間，更了解我的家人及重情義的真朋友，已經不會浪費時間，懂得珍惜當下，懂得放慢腳步，看看我的周圍。

印度諺語有云「有時搭上錯誤的列車，反而會帶你到對的地方。」在許多人眼裡，癲癇也許是一場大病，但也是我人生的一個轉捩點。「上帝為你關了一扇門，同時會為你開一扇窗。」學會了平心靜氣地放下一切，當作閉關修煉，有了規律的生活、健康的三餐、不過於負擔的運動，靜下心來看看列車周圍的風景。

時光飛逝，「好好珍惜突然來的痛苦」，我並不難過。突如其來這「癲」現出的生活，讓我學會更多，領悟的更徹底，才可以「癲」現不同的我。



編者小語：

力天大朋友：您文章裡面寫到，您在晚上常常起來的時候都看到房間的床腳邊，要麼就是妹妹坐在小板凳上開著小夜燈看書，要麼就是媽媽在床邊開著小夜燈縫東西，或者是爸爸在床腳開著小夜燈看手機，您問他們在做什麼時，他們的回答都是沒事呀，反而叫你趕快睡覺。後來你才意識到原來是他們擔心你晚上睡覺的時候發作，所以輪班照顧您。這一段文字，雖然只是淡淡的描述，但是充滿了無比的深情，令人非常感動。印度人說，搭上錯誤的列車，反而會帶你到對的地方，這真的是和我們所說的「柳暗花明又一村」，完全一致。試問，誰又能未卜先知呢？

癲癇朋友 | 成人組 佳作

任性、韌性

陳保仁

穿過近半年的記憶斷層，回到過去，在遇上癲癇前，我是個十分享受學校生活，並且和朋友們過著愉快的每一天的普通學生。向著未來邁進的日子，不管是國小、國中、高中、又或者是大學，充滿著總是各種開心的回憶。大學畢業後，我如願繼續往研究所就學。只是我卻幾乎沒有研究所初期的就學記憶，因為就在一年級上學期末，一個重感冒徹底改變了我的人生…

那一天，張開眼睛，我怎麼躺在病床上，一時什麼都記不起來？看著一旁擔心的…應該是媽媽吧？一頭霧水的我，經過周圍親友的解說才逐漸明白，自己因為重感冒誘發的腦膜炎，高燒昏迷了近一週，至今才逐漸恢復意識，醫生說能醒來已經很不容易了。聽到這些，只覺得自己真好運。回到學校後，時間適逢研究生期末考，但看著桌上的考卷，我卻腦中一片空白，這些東西我有學過嗎？為什麼我越認真想，越有種異樣的暈眩、嘔吐感？結果這次期末考我拿到了超乎想像的低分，後來還是因為指導教授體諒我因腦膜炎喪失部分記憶，才讓學期成績及格，沒想到兩個月後，我就與癲癇正式見了面。

還記得那晚我一如往常地在電腦前處理研究所 meeting 要用的報告，突然一陣由腹中而起的莫名噁心感，人就往一旁直接倒在地板上。緊張的家人急忙把我送去醫院，診斷之後才得知，這就是癲癇。當下我還不明白這件事的嚴重性，以為只是按時服藥就可以完全控制住的病症。但是隨著時間過去，癲癇干擾我的次數也越來越多，吃飯時突然失神動不了碗筷、認真思考事情時不自覺的短時間失去意識、停止思考、早上睡醒感到頭部異常的疼痛暈眩、運動時出現大型抽搐症狀，甚至連只是坐著也會突然因抽筋而摔下…各種奇奇怪怪的症狀不時的影響我，我才了解，這個症狀會嚴重影響我的生活。

研究所畢業後，這個病更明顯地破壞我就學時期所預設的人生藍圖，本來希望就職的工作，因為交通距離以及工作形式而無法就職，想嘗試利用考試的方式取得證照或是工作，卻又因為記憶力與身體狀況大不如前，碰壁連連。對未來的夢想與期待逐漸消失，取而代之的是不停席捲而來的挫折和發作。因癲癇直接或間接造成的各種挫折，也讓心情總是十分低落，籠罩在烏雲中。家人看到我鬱鬱寡歡的過著每一天，便和我的主治醫師蔡景仁醫師提到這件事，蔡醫師也十分關心我的狀況，看我這樣一直悶悶不樂的無所事事過著每一天，回診時總是擺臭臉，便建議我到台南市癲癇之友協會。協會所提供給病友們的活

動和課程十分的豐富，一開始我只是玩票性的偶爾參加其中幾項的活動，想不到卻越來越投入。除了活動本身有趣外，蔡醫師、社工、協會夥伴們的陪伴，都使人開心又安心。在我求職不順的那段時期，必須要感謝台南市癲癇之友協會給了我歸屬感。

之後幾年，因為跟癲癇綁在一起的時間久了，我大概也多少知道一點點發作前的徵兆和當下該做什麼盡可能減少傷害。秉持不能輕易向癲癇低頭認輸的想法，在身體盡可能負荷的前提下，我一直維持著大學以來的運動與和語言學習，以及社交活動和興趣。也多虧有親友的鼓勵和支持，雖然不容易，但也找到了工作，讓自己至少能抬起頭表示自己沒有向癲癇認輸，反而是拼命跨過它設下的一個又一個的關卡。

癲癇是一種很尷尬的東西，發作的時候可能伴隨著各種奇奇怪怪的症狀，失神、抽搐、頭暈…甚至失禁等，對病友身心造成極大創傷。病友們平常看起來大多與常人無異，這也讓不少人輕忽了癲癇對病友所造成的痛苦。那種清醒來，伴隨著頭幾乎要裂成兩半的痛，恍惚之間看到周圍的人們擔心害怕的眼神，那種說不出的無助感，很難用言語表達。同時癲癇造成的各種生活的不便，不管是交通、工作、人際關係、自理能力，這些都會受到不少影響，因為那每次短短時間卻不定時的發作，卻使病友們人生旅途走的比他人還艱難許多。跟身體的病痛比起來，內心的折磨對病友造成的折騰往往更難受。但拍斷手骨顛倒勇，越挫越勇，很多時候自己不幫自己，不只是周遭的人，連上天都救不了。擦乾眼淚，吞下抱怨，繼續想辦法突破困境才是唯一解方。

世事多變化，很多時候我們沒辦法決定自己會遇到什麼事，但至少可以決定自己如何在有限的人生時間中，盡可能努力發揮自己的價值並活得開心。癲癇是可惡的、是任性的，對病友的騷擾向來不講道理。但人是有韌性的，一次又一次在逆境中成長，讓自己繼續向前行，用勇氣與信心，去接受每一場韌性與任性的對決。



編者小語：

保仁大朋友：您對於自己癲癇發作的症狀描述，應該也會讓很多的癲癇朋友或家長產生同感。例如，在吃飯的時候突然失神動不了碗筷、認真思考事情時不自覺短時間失去意識停止思考、或早上睡醒感到頭部異常的疼痛暈眩，連坐著的時候也都會因為發作而摔下來。您說因為這些發作，破壞了您預設的人



生藍圖，導致無限的挫折感和低落與憂鬱的心情。我們可以體會您的心情，因為碰到這些情況，真的是很無可奈何。但是，我們還是要積極的面對。最直接克服這些困擾的方法，就是使用正確的抗癲癇藥物治療，如若仍達不到效果，可以考慮手術介入。盡量努力，人生的藍圖還是有機會可以圓滿的。

癲癇朋友 | 成人組 佳作

在困境中綻放

李旭豐

在許多人眼中能夠進入大學，是一段追求夢想的旅程，然而對家境清寒、甚至同時與疾病共處的大學生的我而言，這段路更像是一場需要不斷咬牙前行的長跑。我成長於一個低收入家庭，家中經濟並不寬裕，父母努力支撐著生活開銷，而我深知自己的求學負擔，勢必得靠自己扛起，更艱難的是，我在成長過程中因為意外，罹患了創傷後癲癇症，這份疾病不僅帶來身體上的不便，也曾在心底悄悄埋下自我懷疑的陰影。

癲癇的發作無預警地打亂生活節奏。有時在課堂上、有時在回家的路上，我都可能突然倒下。發作後的虛弱、家人擔憂的眼神，甚至某些人無心的誤解，都曾讓我感到沮喪。然而，我知道停下來不是選項。疾病可以限制身體，但不能限制意志與夢想。每當我感到迷惘，我便提醒自己：努力以及不斷的複習是我唯一能選擇的道路。

家境清寒讓我更早懂得學會獨立與分擔責任。從小接受補助與靠自己努力獲取來的獎助學金，我深刻的明白每一份幫助，背後都是別人的期望與祝福，因此我從不允許自己鬆懈。進入大學後，我利用課餘時間努力學習，也積極參與各種課程與證照考試，希望未來能靠自己的專業改善家庭環境。雖然生活費有限，但我始終相信，知識與能力是最值得的投資。

疾病與貧困或許是外界共同認為的弱勢，但我選擇把它們當作促使我前進的動力。癲癇疾病教會我要更珍惜健康與生命。低收入家庭的背景讓我比別人更懂得感恩、尊重與努力的重要。每一次的跌倒與重新站起，都像是證明了自己「能夠做到」。

在校園中，我也希望用自身的過往歷程，鼓勵更多與我有相似背景的同學。每個人生活中難免都有無法避免的困難，有些人是經濟、有些人是疾病、有些人是家庭問題。但是無論面對的是什麼，我相信只要願意努力，就能一步步朝著自己的目標向前邁進。我曾被困在自己看不見希望的日子裡，但後來才明白，黑暗不是盡頭，而是亮光開始啟動的地方。

現在的我帶著身體的限制，也背負著家庭的期盼，但是我同時也擁有堅定的心、溫暖的支持、和努力帶來的成果。這些都是讓我持續向前的重要力量。我希望每一位正在努力的你都能記住，困境不是造成你無法成功的理由與藉



口，而是能證明你成功的歷程。即使出身不富裕、即使身體有疾病，也不代表你不值得去擁抱夢想。不放棄自己的人，才是真正的強者。前方的路也許漫長且困難，但我相信，帶著堅持與希望邁步向前的人，即使走得比他人慢，但是終有一天，也一定能走向屬於自己明亮的未來。祝願所有正在奮鬥的我們，都能在風雨中綻放屬於自己的光，但別忘了也要利用自己所能來幫助需要的人。



編者小語：

旭豐大朋友：看到您的文章，令我們非常的敬佩，雖然出生於清寒的家境，但您比一般人更早懂得學會獨立與分擔責任。

自古中國有一個很好的制度，就是科舉制度，可以扭轉人們的一生，許多家境清貧的子弟，憑著苦讀多年，一朝金榜題名，瞬間改變整個人生。雖然目前已經沒有科舉制度，但仍留存的各種考試，不正是它的翻版？您不斷地努力學習，並且獲得各種證照，就是正在扭轉自己的人生。您的成功是指日可待的，我們祝福您。

社會朋友 | 國小組 第一名

堅強的勇士-我的阿姨

謝宇洋

很久以前，我在家裡看到一本封面上有蝴蝶圖案的書，書名叫《芳蝶》，媽媽說這本書是我有癲癇病症阿姨寫的詩集，那天以後，癲癇這兩個字一直在我腦海中迴盪，我立刻查詢資料，發現這是一個四百年前就有的疾病，直到二十世紀才有較明確的探究：「癲癇是一種腦部不正常放電導致抽搐及意識不清的疾病。」於是我去問媽媽有關她最愛的姐姐--我的阿姨的種種。

在阿姨大概四、五歲左右的時候，曾發生嚴重車禍傷到腦部，埋下了日後命運磨難的根源。後來，在她國小六年級畢業典禮當天，突然癲癇大發作。阿姨是先天涎酸酶缺乏症的罕見疾病及後天車禍造成的複雜性癲癇，所以藥物無法穩定控制病情。因此，從那之後，她生命中的每一分每一秒都在顫抖。舌頭發抖，使她無法好好進食；手發抖，使她無法穩定拿取物品；腳發抖，使她無法自行行走；眼球顫抖，使她沒辦法自己閱讀和好好寫字，也會不定期的大發作。生病的幾十年間，她拼了命的希望能恢復健康，雖然無數次想要放棄，但是她為了愛她的家人，還是堅持著忍受那些病痛。在希望、失望，期待及落空的醫治過程中挺住。病情在輔以特殊療法下，曾有一度好轉，當時全家人無比歡欣。

然而，頑強的病魔似乎要與阿姨對抗到底，媽媽及全家人都擔心並心疼她，阿姨也不斷地祈禱、希望又期待著奇蹟發生。期間只要聽說有任何一位醫生有能醫治的機會，不管再遠、再辛勞，全家人就會滿懷希望南北奔波，背著、抱著，無論大陸、台灣各地往返無數次，都一定要醫治阿姨的那份心意，讓阿姨堅持下去、忍受病痛的折磨。一次在外出時，因為道路不平，輪椅被石頭絆到而直接往前翻倒，阿姨因為手會抖無法控制沒能及時撐地，所以臉直接重擊地面，整排牙齒直接連根掉下，滿口鮮血，癲癇還同時發作，當時只有媽媽及阿姨在阿姨身邊，全都嚇到驚慌失措，還好醫院就在旁邊，要不然情況可能會更糟。即使阿姨在這麼艱難的情況下，還是每年、每月、每日的努力和堅持著，臥床了漫長的二十八年。最終是因為罹患感冒引發敗血症，在多重病魔的攻擊下，而永遠閉上了眼睛。阿姨生病的那段時間，媽媽幾十年來希望有一天能和阿姨像一般人一樣，一起等公車、一起外出。姊妹一起站在站牌旁等車的情景，是媽媽夢寐以求的畫面。而這最簡單而尋常的願望，終究還是沒法實現。全家人就像被烏雲籠罩般，最令人難以接受的事還是到來了，阿姨最終還是敗給了病魔。此前一直是阿姨堅強後盾、溫暖依靠的阿姨，竟然罹癌，甚至比阿姨先

走一步去了天堂。連阿公這麼剛強的人，再也忍不住，在這刻痛哭不已。這個感覺比任何痛還要讓人難過。

在我們生活週遭，或許就有癲癇患者默默承受著病痛，他們比一般人更需要理解、支持與陪伴。就像我的阿姨，因為有家人的愛與不放棄的希望，才能在漫長而艱辛的病程中，一次又一次撐下去。我相信，如果我們可以多給這些癲癇患者一些關懷、主動傾聽他們的心聲和需要、並善用社會資源提供實質幫助與鼓勵，必定能幫助到很多像我們這樣的家庭。雖然阿姨一生飽受病痛折磨，甚至無法閱讀，也看不清自己書寫的文字，卻仍然堅持創作、寫詩，用文字為生命留下痕跡，這份超越病痛的毅力，令我由衷敬佩。她的一生或許短暫而艱難，卻從未向命運低頭。對我而言，阿姨不只是癲癇患者，更是一位真正的堅強勇士，她用自己的生命讓我知道，真正的勇敢，不在於戰勝病痛，而是在無法選擇的命運中，依然選擇堅持與愛。未來，當我身邊有出現這樣生病的人，我也願付出我的關懷與陪伴，使這份勇敢得以延續，讓愛成為照亮他人生命的力量。



編者小語：

宇洋小朋友：你小小的年齡，就能夠寫出這麼一篇令人感動的文章，讓我們非常欽佩！您將阿姨的不幸，全家人對他的關懷，多年的辛苦求醫歷程，都描述得非常令人印象深刻。這可以讓讀到您這篇文章的醫師朋友們更加體會到病人和家屬的期待，每一次門診都是舟車勞頓後才能夠見到他們的面，身為醫師的你們還能夠不盡心的診治病人嗎？

您的阿姨在不斷地努力和堅持下，和病魔奮鬥了二十多年，雖然最後仍閉上了眼睛，但或許這也正是上天的旨意，不讓她繼續在人間受罪，於是帶領她上天堂做了快樂的天使，了無一切病痛，從此俯視人間並保護善良的你們一家人。

社會朋友 | 國小組 第二名

如果有一天，倒下的人是我

吳帆

如果有一天，在教室裡倒下的人是我，我希望同學們看到的，不只是我突然失控的身體，而是我在日常生活裡，努力撐住每一天的樣子。

癲癇發作前的世界，往往早已悄悄改變。黑板上的字開始晃動，像被風推著走；耳邊的聲音忽遠忽近，彷彿隔著一層水。我想舉手發言，卻來不及說出口；想開口求助，卻連聲音都來不及追上我。下一秒，身體不再聽使喚，意識被拉進一片黑暗而陌生的深淵。

倒下的那一刻，我最害怕的，並不是抽動本身，而是那些投向我的眼神。驚訝的、慌張的，甚至帶著一點害怕與好奇的目光，像一根根細小卻尖銳的針，無聲地刺進我心裡。如果我是那個躺在地上的人，我多麼希望，那些眼神能少一點圍觀，多一點理解。

我希望有人能記得：不要壓住我的手腳，不要把任何東西放進我的嘴裡。請幫我把周圍危險的物品移開，讓我側躺，讓呼吸順暢。這些看似簡單的動作，對我而言，卻是一種最溫柔、也最重要的守護。

發作過後，我會慢慢醒來，卻像剛跑完一場漫長而艱辛的比賽。身體沉重，腦袋混亂，連站起來的力氣都沒有。如果我是那個癲癇發作的人，我最需要的，不是急著被詢問發生了什麼，而是一句輕聲的安慰，一個願意陪我坐著、不催促、不打擾的身影。

其實，課堂上的我，和大家並沒有什麼不同。我也會為考試緊張，會期待下課鐘聲響起，會因為一句玩笑話而開心大笑。只是，在我的生活裡，多一個不定時出現的考驗。癲癇就像一場突如其來的風暴，來時無法阻止，走後卻留下痕跡。但風暴，從來不代表天空本身。

因此，我希望被當成「同學」，而不是被標記成「怪人」。我不想因為疾病被貼上標籤，更不想因為一次發作，就被否定所有的努力。請相信我，我跟一般學生一樣，都用自己的方式，努力而勇敢地生活著。

「用心看見，而不是用眼睛評斷。」如果大家願意多學一點、多懂一點，就會發現，癲癇並不可怕，無知才是。當我們選擇靠近，而不是退後；選擇關



懷，而不是嘲笑，世界就會多出一條溫柔的路，讓像我這樣的孩子，也能安心地走下去。

如果我是癲癇發作的人，我想對你們說：謝謝你們願意理解我。因為在你們伸出手的那一刻，我不只是被幫助的人，更是一個被尊重、被善待的人。



編者小語：

吳帆小朋友：你說，如果有一天在教室裡面倒下，希望同學看到的不只是你突然失控的身體，更希望他們看到的是你在日常生活裡面努力撐住每一天的樣子！這句話，非常令我們感動。癲癇朋友努力撐住每一天，是多麼的不容易，沒生過病的人大概沒有辦法體會。例如，睡眠必須準時，必須準時服用藥物，要能夠忍耐藥物所帶來的不舒服。日常生活中，也要隨時都還要小心警惕，避免處在危險的環境。更要隨時隨地提防著自己萬一發作而造成的傷害，例如在廚房裡或者浴室中，甚至在下樓梯的時候。這些都是一般人所無法體會的。因此你的簡單幾個字：「努力撐住每一天的樣子」，對於癲癇朋友們而言，卻是那麼的不容易。您寫得真好！

社會朋友 | 國小組 第三名

不被理解的怪物

張茗媛

「我好害怕……到底有什麼妖怪在我身體裡？」，我生活的地方才剛戰爭完沒有多久，人們還在恐懼之中，對接下來的生活感到不安。在這樣的日子裡，我的異樣格外的引人注目，成了最顯眼的存在，沒人敢靠近我。

我的身體裡，好像住著一個我無法控制的怪物，而我，從未知道他從何處來，他就這樣默默的進到我的身體裡。他有時會控制我的身體，讓我突然沒有意識，當我恢復正常時，周圍的人民都會被我嚇得退開，對我投來異樣的眼光與議論的聲音，而我，完全不記得剛剛發生了什麼。

自從發現我體內有一隻怪物後，走在村莊的石頭路上，總會有人在我後面指指點點，說我是妖怪，有些對我有偏見的同學也會指著我，說我根本不是人，嘲笑我是妖怪，但我卻無法反駁，每次被人們取笑時，我只能裝聾作啞，快步走進沒有人注意的小巷裡。村莊裡沒有醫生，挨家挨戶的去敲每戶人家的木屋，詢問有沒有人懂這方面，每個人都是說：「我不懂！去問別人！」，家人也只能用符咒之類的方法來試著趕走怪物，可，都沒有一點效果，經過這些事情後，我越來越相信，也許我真的是怪物。

「不要欺負她！」當某日，在我身體裡的怪物又開始控制我，村民在驚嚇之中，想以棍棒打我，驅趕他們心目中的妖物，突然，一個小男孩走到了我的前面，對大家說：「她不是怪物！她只是跟我們有些地方不同而已！」，他蹲了下來，安撫我，跟我說道：「其實妳跟我們一樣是人！只是身體裡多了一個存在！」，他摸了摸我的頭，開朗的說：「你很孤單吧？沒事，我叫做孫思邈，以後我就是你第一個朋友」，他無所畏懼的擋在我和村人面前，還敢和我說話，深深打動了我，那一刻，我第一次感受到了被「理解」的力量。

之後，我們成了彼此最好的依靠，孫思邈告訴我：「我長大以後一定要成為醫生，幫妳研究出來那個『存在』到底是何方神聖！」，那時，我感受到了他想守護我身體的那個不一樣，很感動。幾年後，時代有了改變，而當年那個挺身而出的小男孩，也成了一名醫生，他仔細觀察我發作時的狀況，有天，他告訴我，那其實不是妖怪作祟，那是一種疾病，這是腦部異常導致的反覆發作性疾病，會讓你肢體抽搐，神志不清，他覺得這個疾病是由心肝脾腎功能失調引起的，才會讓我在某些時刻暫時失去對身體的控制，他也將這種現象取為「癲癇」，他教導我身邊的人，當我發作時，可以用針灸或按特殊穴位，還可以用

「天麻鉤藤」用來平肝熄風，幫助止住我發作，這樣就不必再害怕癲癇。直到他解釋了這個存在，我終於明白，我從來都不是怪物，只是一個患有疾病的人。



編者小語：

茗媛小朋友：你真不簡單，小小年齡就知道藥王孫思邈這個人。孫思邈是唐朝時候的人，家鄉在陝西，是非常出名的中醫師跟道士，也是醫學家和藥物學家。孫思邈自己從小就多病，家裡的錢幾乎全部都拿去治他的病了，但是當時的老百姓生活也都非常窮困，很多人都因為沒有錢治病而死去。因此孫思邈十八歲的時候就立志要學醫，他覺得人的生命比黃金還更貴重，最後終於成了大家尊敬的醫學家。曾經有好幾位皇帝都想請他出來做大官，但是他都拒絕了，反而隱居在山裡面，一直研究各種的藥物，所以我們後世稱他為藥王！他最有名的一本書，叫做「千金要方」，他也是中國歷史上第一位研究預防醫學的中醫，他覺得如果人能夠好好的養生，就可以避免生病，完全符合現今的觀念。謝謝您將他引介給我們。

社會朋友 | 國小組 佳作

兩個不一樣的好朋友

王子瑜

在一座靜謐的森林裡，住著一條與眾不同的青竹絲。青竹絲外表兇狠，但她的內心卻因與生俱來的「癲癇」而感到深深的自卑。每當癲癇發作時，她的身體會不由自主地抖動、僵硬，有時舌頭會伸出，甚至會咬到自己，嚴重時可能危及生命。因為害怕癲癇帶來的意外，她身邊其實非常需要親朋好友的陪伴，卻又因自卑不敢主動交朋友，只能默默忍受孤獨與恐懼。

有一天，一隻五色鳥突然從天空直直墜落。青竹絲心想：「嘿嘿！前面這隻肥美多汁的小鳥，看起來一定很好吃。」然而當她靠近時，才發現五色鳥舌頭半垂，全身顫抖，他正在癲癇發作。青竹絲愣住了，那畫面既熟悉又刺痛，讓她感同身受。於是，她立刻把身體盤成一個保護圈，守在五色鳥身邊。

當五色鳥醒來，看見青竹絲靜靜陪伴著他，驚訝地問：「謝謝妳救了我，可是……為什麼妳不吃我？」青竹絲意味深長地回答：「因為……我懂你的感覺。」於是，她娓娓道來自己的煩惱和害怕。五色鳥聽完後深受感動，下定決心成為青竹絲的好朋友。從此，他們互相陪伴，漸漸地成為彼此的守護者。

之後的每一天，他們都在森林裡一起生活，時刻注意對方的身體狀況。當青竹絲發作時，五色鳥會立刻叼來小樹枝，放在她的舌頭間，避免她咬傷失血；而當五色鳥發作下墜時，青竹絲會把自己蜷曲成柔軟的「地墊」，安穩的接住他，不會因此摔傷。因為癲癇，他們找到了真正懂自己的好朋友。癲癇並不可怕，可怕的是孤單與偏見。

森林裡的動物看見他們的舉動，紛紛被感動，沒想到獵物與獵食者之間，也能成為彼此的朋友。從此之後，大家開始主動關懷那些有癲癇的動物，加入守護的行列。

如果下次你遇到癲癇患者，請不要排斥或逃避。用溫柔陪伴他們，讓這個世界上與癲癇共存的人，不再孤單，也不再自卑。



編者小語：

子瑜小朋友：你用五色鳥和青竹絲間友誼的故事來提醒大家應該主動關懷癲癇朋友們，讓他們不會感到孤獨或恐懼，這故事寫得真好。

鳥類和蛇類都是脊椎動物，牠們的確也都會有癲癇。鳥類發生癲癇的時候，可能會身體不自主抖動、僵硬、翅膀撲動、頸部扭曲，甚至從樹上摔落下來。蛇類發生癲癇的時候，可能會全身僵硬、異常地捲曲或轉動。其實都和我們人類也很類似，網路上也有許多動物癲癇的影片，你可以抽空上去看看，也呼應你文章裡的故事。

社會朋友 | 國小組 佳作

搖尾巴得勇氣-狗狗教我理解癲癇

詹璨菲

我一直覺得，世界上最療癒的東西，就是狗狗搖尾巴的樣子！因為我超級喜歡狗，每天只要一有空，我就會跑去網路上看各種狗狗影片。有一天，我看到一部在介紹狗狗疾病的影片，原本以為只是講皮膚癢、肚子痛這些常見問題，結果沒想到竟然提到「癲癇」！看到狗狗突然倒下、身體抖抖的畫面，我整個大吃一驚，心臟跳得比我考試前還快。那一刻我才發現，原來狗狗也會得癲癇，而且跟人類的情況很像。

影片裡，主人急得快哭出來，一邊安撫狗狗，一邊等發作停止。獸醫叔叔說，癲癇是腦袋突然「短路」一下，不會傳染，也不是狗狗故意的。我看完影片後，腦袋裡像突然亮了一盞燈，整個恍然大悟——原來不只是人會生病，動物也會生病，也有自己的辛苦的一面。那天晚餐時，我興奮地跟媽媽分享影片內容，結果媽媽溫柔地告訴我：「癲癇不可怕，怕的是不了解。」她還說，即使是人，只要遇到癲癇發作的人，也需要保持冷靜、讓他安全、不要亂移動他，等發作結束後再陪著他休息。聽完之後，我覺得自己像突然升級成「小小守護者」！

為了知道更多，我開始像「小偵探」一樣查資料，還問了學校的保健室護理師。瞭解到原來癲癇患者不能熬夜、不能看會閃的燈光、也不能太緊張或壓力太大。不然腦袋的訊號就有可能突然混亂。保健室的護理師說起來輕鬆，但我想像了一下，覺得癲癇患者每天都像在如履薄冰的道路上走路，要小心好多事情。想到這裡，我突然覺得影片中的狗狗還有所有患者都好勇敢，他們明明很辛苦，卻還是一天天努力過生活。如果我能多理解一點，不害怕他們，那他們應該會覺得世界變得比較溫暖吧。

有一次，我把癲癇的知識分享給同學，大家都睜大眼睛聽我講。有人問：「那如果看到有人發作怎麼辦？」我立刻開啟「暖心模式」，說：「先保持冷靜，不要壓住他，千萬不可以把手或是物品放在他們的嘴巴裡，可以幫他把周圍清乾淨，等他好了再陪著他！」同學聽完都覺得原來癲癇沒有想像中可怕，只是需要多一點理解而已。有人還說我講得像醫生一樣，害我差點得意到飛起來！但最重要的是，我發現大家原本緊張的表情，慢慢變得放鬆起來，好像心裡的結也慢慢煙消雲散了。

現在，只要再看到狗狗搖尾巴時，我不只會覺得牠們可愛，也會想到牠們



和癲癇患者一樣，都有需要被理解的脆弱時刻。那個讓我驚訝的影片，反而變成了一道指引我長大的光，讓我學會用更溫柔的眼睛看待世界。我希望自己能像題目裡的星光，雖然不大、不耀眼，卻能在別人害怕的時候，成為陪伴他們的小小勇氣。因為，不論是狗狗還是人類，只要有人願意伸出手，他們就能在夜空下繼續閃亮，成為屬於自己的星星。



編者小語：

燦菲小朋友：真的很巧，上一篇文章中子瑜小朋友描述了五色鳥和青竹絲的癲癇和牠們間的溫馨友情，你這篇文章就寫到了狗狗的癲癇。是的，狗和貓也會發生癲癇。牠們的表現，就像你說的，跟人類的情況很像。狗狗可能會突然間倒下來，全身劇烈抽搐，合併口吐白沫和失禁。

你文章裡面寫得非常正確，當看到有人發作的時候，要保持冷靜，不要壓住他，千萬不可以把手放到他們的嘴巴裡面。狗狗癲癇發作時的處置方法也是一樣，千萬不可以把手放到狗狗的嘴巴裡面。狗狗嘴巴的咬合力比我們人類大上好多倍，手指頭會很容易地被咬斷。是否你覺得應該不會有人把手放到狗狗的嘴巴裡吧？但是真的就曾經有愛犬心切的主人怕狗狗咬到牠自己的舌頭，就把手放到癲癇發作中狗狗的嘴巴中。這是非常危險的行為，我們可千萬不可以學習。

社會朋友 | 國小組 佳作

從夢境到理解

吳允欣

希臘東部小島的一間屋子裡，有個名叫希波克拉底的男人做了一個夢——「欸，你聽說了嗎？」「你說村邊那戶人家的事嗎？」「對呀，據說有妖怪呢。」「真是可怕。」男人心想：「妖怪？」「不好意思請問一下，你們說的妖怪是什麼？」男人說，「唉，村子最北邊有個妖怪，時不時就會抽搐或口吐白沫，一定是被魔鬼附身了，好像快要被關起來了。」「什麼！妖怪？被關？」希波克拉底被嚇醒了，「嗯，值得好好研究。」隔天——「醫生，請幫幫忙！我的兒子得了『神聖的疾病』！」病人家——「醫生，他今天早上突然昏倒，接著開始一直抽搐和口吐白沫，請問您知道他怎麼了嗎？」「什麼？和夢裡一樣！」希波克拉底心想。「我看看……」這應該不是神鬼的事情，而是身體上的毛病。」他說，「我調查完就會通知您。」之後希波克拉底做了許多的調查，他仔細記錄了許多病人的發作情況和生活習慣，並推測：「如果這個病是神聖的，為什麼只有特定的人會發作？」他覺得，如果跟神鬼有關，應該會更難以捉摸才對；經過大量的觀察和思考，希波克拉底在著作「論神聖的疾病」中提出了他的結論：這種會抽搐的病不是神聖的，它是一種「自然界的疾病」。而且，他還是第一位明確指出這種病——也就是癲癇的根本原因在於「大腦」的人。

這一天，希波克拉底的徒弟正在看希波克拉底關於「神聖疾病」的手稿，但他有些困惑，他說：「老師，您真的要這樣寫嗎？『這種疾病不是神的懲罰，它是一種大腦的疾病。』大家現在都相信這是神的懲罰吔！」希波克拉底回答：「孩子，醫學的職責是尋求真相。我們仔細觀察過，這不是神的懲罰，而是身體的疾病，我們若不將它視為科學，就無法用理性去治療。」徒弟說：「所以我們要用知識取代害怕？」「沒錯！我們要將這種疾病從迷信中解放，並用我們的智慧，來研究這個腦部疾病。」

在大約公元前四百年那個時代，人們對於未知的疾病往往帶著恐懼，對於癲癇也不例外。在當時，癲癇在人們眼裡，是非常神秘和可怕，但希波克拉底的宣言，讓癲癇成為醫學研究的對象，為科學治療鋪平了道路。



編者小語：



允欣小朋友：你也真不簡單，小小年齡就知道希波克拉底這位醫學之父。他大約出生在西元前 460 年，當時的醫學不發達，他是第一位把醫學發展成為專業科學的人，最重要的是讓醫學從巫術和哲學裡面分離出來。他不相信疾病是因為超能力或是天譴所造成的。每個醫學生，在成為正式的醫師時，都要宣誓好好照顧病人，這個誓言就叫做「希波克拉底誓言」，又稱為「醫師誓言」。所有的醫師，都要一生克守這個誓言。他講過一句話：「大自然治病，醫生只是大自然的助手而已」。這句話至今聽起來，似乎仍然極有道理。舉例來說，糖尿病和高血脂的患者應該嚴謹的控制自己的飲食和體重，當這個努力失敗或無效時，醫師通常才會開始藥物治療。

社會朋友 | 國小組 佳作

空間的電懼(錯誤的誤解)

吳佳芸

癲癇是一種在我們生活周遭的疾病，大腦開始不正常放電時，癲癇就會發作，但是我們只知道癲癇患者發作時的樣子，卻不知道癲癇患者發作時的感受，出於好奇我去網路上查有關癲癇患者發作時的感受。

部分患者癲癇大發作時會失去意識，在網路上查完資料後我去問了似乎有相關經驗的同學，她說癲癇發作時沒有任何感覺或知覺而且還會神遊，醒來時也完全沒有癲癇發作時的記憶，癲癇大發作時也有可能口吐白沫、全身抽搐，引起週遭人的慌張和恐懼。

大部分的人都認為癲癇患者倒地時只是失去了意識而已，但是假設癲癇患者不是失去意識而是意識被帶到另一個空間呢？如果癲癇患者的意識真的是被帶到另一個空間，那那個空間又會是什麼樣子的呢？帶著一大堆疑問的我試著想像那一個空間的樣子，空間裡會有什麼呢？癲癇患者為什麼會不斷抽搐呢？他們有感覺到什麼嗎？之後我腦中想著網路上的資料和去問同學時她對癲癇發作時的描述，我終於想出來了！在我的想像中，那個空間什麼也沒有，在那片空間中因為沒有感覺所以殘留在身體裡的感覺產生了恐懼，使患者的身體開始抽搐、顫抖。又或者是因為患者失去了自己的感覺，但卻對週遭人的感覺變得敏感或是聯繫到了一起，當週遭的人看著患者失去意識倒下時，產生了驚慌與恐懼，而這些感覺全部反饋到患者的身上，讓患者因驚慌與恐懼使患者抽搐、顫抖。也有可能是因為空間中儲存著患者大腦不正常放電的電流，使患者在那個空間中被電到失去意識，而原本的身體也因為感覺被電而不斷抽搐，而患者因失去意識而沒有空間的記憶。不管是哪個想像都非常恐怖，但其實這些都是誤解，癲癇是因為腦部不正常的放電才導致癲癇發作，並不是我幻想中的空間放電，我們必須認識癲癇，才不會對癲癇產生誤解而產生恐懼與偏見。

直到現在仍有部份人都還是對癲癇患者的第一印象是恐怖，但是癲癇患者其實與常人無異，而癲癇也只是一種疾病而已，而癲癇患者發作時，我們也須保持冷靜，按照正確的步驟讓患者不遇到危險，在現實中，我們也必須要用常人的眼光看待癲癇，讓每個人都能和諧相處。



編者小語：

佳芸小朋友：你的文章裡充滿了哲學的思考，特別是你提出了一個疑問，癲癇發作的時候並不是失去意識，而是意識被帶到了另外一個空間，如果真的是這樣，那麼那個空間又會是什麼樣子呢？癲癇朋友們自己在發作的時候又感覺到了什麼嗎？

這提出的這個謎題非常像莊周夢蝶的故事。話說，莊子有一天做夢，夢見自己變成了一隻蝴蝶，醒來之後才發現自己還是莊子，於是他不知道自己到底是變成莊子的蝴蝶呢，還是變成蝴蝶的莊子？的確，有不少癲癇朋友他們說，在發作的時候他們感覺會處在一種似曾相識的環境裡面；相反地，也有的人感覺到身在一個非常陌生的環境中；而有的人則描述那是難以描述的不真實感。現在科學上的解釋，都是因為癲癇發作時的放電導致大腦暫時的失誤，例如，負責記憶的海馬回，因為放電產生了不正常的興奮，重新喚出舊有的記憶，導致熟悉感突然間發生了。或者是因為大腦對於時間和空間的處理，因為癲癇放電而出現短路（障礙），導致對於當時看到的景象反而出現了陌生的感覺或者無法形容的不真實感。

社會朋友 | 國小組 佳作

黑暗中的微光

任品宸

那是一個靜謐的夜晚，空氣裡只聽得見電風扇的低鳴。忽然，一陣異樣的聲音劃破夜的寧靜，弟弟在睡夢中全身僵硬、手腳抽搐，像被無形的電流擊中一般。我嚇得幾乎叫不出聲，媽媽立刻衝過來，讓他側躺、保持呼吸順暢；爸爸冷靜地拿起手機計時。那三十秒，像三十年那麼漫長。當抽搐終於停止時，弟弟滿頭是汗，臉色蒼白，我們的心也像被擰緊又放鬆的橡皮筋，一下一下顫動。

隔天，媽媽帶他去神經科檢查。醫師說，那是癲癇發作 (Epilepsy Seizure) ——一種因為大腦神經細胞突然「同步放電」造成的短暫失控。大腦就像一座繁忙的電力城市，數以億計的神經元傳遞電信號，讓我們能說話、行動、思考。若某個瞬間電流亂竄，就像城市短路，身體便陷入電閃雷鳴般的混亂。

癲癇的型態多元，有人會出現全身性大發作，有人只有短暫的失神或手部抽動。它可能與遺傳、腦部受傷、感染或發展過程有關，但很多孩子原因不明，只能靠檢查與觀察了解。弟弟做了睡眠腦波檢查 (EEG) 與腦部磁振造影 (MRI)，結果顯示他在熟睡時腦波不規則放電，也難怪兩次發作都在夢中。

醫師開立了 Keppra (開普蘭)，其主要成分 Levetiracetam 可穩定神經元電活動，讓過度活躍的神經冷靜下來，就像電力工程師修復混亂的電線，使城市恢復秩序。Keppra 副作用較溫和，常見的只有疲倦、注意力下降或情緒波動，只要規律服藥並定期回診，多數患者可過正常生活。

然而，剛開始時，我們其實很掙扎。媽媽上網查到副作用案例，擔心弟弟嗜睡或脾氣改變；爸爸則希望「靠自然改善」。我們討論到深夜，氣氛凝重得像開家庭會議。後來在醫師耐心解說下，我們才明白：癲癇不是靠意志撐過去的病，而是需要長期治療的神經系統疾病。若放任不治，發作可能更頻繁、更嚴重，甚至造成記憶受損或意外受傷。藥物的目的不是改變他，而是讓他回到最穩定的自己。

於是，我們決定相信專業，也相信弟弟。媽媽每天幫他準備藥盒，叮嚀他準時服藥。幾週後，弟弟的狀況穩定了，發作再也沒有出現。雖然有時仍略顯疲倦，但精神明顯好轉，笑容也重新亮起。

為避免再度發作，家裡也做了許多的改變：睡前不滑手機、燈光調暗、作息規律，假日不熬夜；我們還研究癲癇的觸發因素—睡眠不足、過度壓力、強烈閃光或忘藥都可能誘發發作。醫師提醒，發作時旁人應冷靜，讓患者側躺、清出周圍空間，不塞東西入口或強行壓制，靜靜陪伴，等待「腦中的雷雨」過去。

這些日子，我學會用理性面對未知，也懂得知識能驅散恐懼。夜裡，我看著弟弟安穩的睡臉，心中泛起柔光，那不再是驚慌的閃電，而是一種被理解、被照亮的光。我明白了：疾病不是軟弱，而是勇氣的試煉。只要有知識作為光、有愛作為路，我們就能穿越恐懼的暗夜，看見希望的黎明。



編者小語：

品宸小朋友：我們覺得很有趣，你文中提到 Keppra，這個藥在台灣的商品名叫做「優閒」，而「開普蘭」則是中國大陸的名稱。

在中國大陸過去有一個規定，藥物的商品名不可以直接和相關疾病有關聯，所以當地的醫護人員都習慣用藥物的化學名來稱呼這一個藥，例如 Keppra，他們稱為「左乙拉西坦」，就是從化學名 levetiracetam 直接音譯來的。反觀我們台灣的命名就活潑可愛多了，光看藥名大概就可以猜到是治療什麼病的，這是為了方便醫護人員、病人及家屬記憶。例如，治療癲癇的藥物瓶子裡面多半有一個癲字，例如，帝拔癲(Depakine)、救癲易(Sabril)、癲能停(Dilantin)，鎮頑癲(Neurontin)、必治癲(Breviact)、癲通(Tegretol)、癲妥(Tegol)、除癲達(Trileptal)等。你喜歡台灣還是中國大陸的命名方式呢？

社會朋友 | 國小組 佳作

癲癇

蔡昀蓁

大家知道癲癇是甚麼嗎？癲癇是一種因為大腦無法正常放電而產生的疾病，但有很多人都誤會或歧視癲癇，這使癲癇患者在這個世界寸步難行。因此我認為我們應該給與癲癇患者關懷及包容，而不是歧視。

癲癇患者所要面臨的不僅是疾病本身，還有人們因誤解而衍生出來的歧視，因此癲癇患者在求學及找工作方面容易遭到排擠和打壓。這種模式長期下來可能會讓癲癇患者更加自卑、敏感、焦慮，甚至罹患憂鬱症，所以我們應該好好對待癲癇患者。

有一次我在準備癲癇相關報告時找到一篇講述癲癇患者的報導，裡面那名女大生是於大二一次的倒地抽搐被查出罹患癲癇，後來這名女生也積極治療服用藥物控制並順利完成碩士學業，但這位這麼有能力的女生卻在後來的求職路上因有癲癇病史而被屢屢拒絕。

還有一篇報導中一名護理師開車上路突發癲癇導致一名路人死亡及另外十二名路人受傷，而這起事件一經報導就引發了各路網友的討論，有人同情被撞死的路人，也有人不斷咒罵那名護理師，像是有病就滾回家、不要臉、可悲、我要殺了你全家等等偏激或帶威脅的話語來攻擊那名護理師。那名護理師固然有錯，但那些網友卻因這起車禍不斷往護理師傷口上撒鹽，罵得比罵無癲癇的人還惡毒，這些網友也罪大惡極。

依上面那兩個例子，我們可以發現這個社會對癲癇患者極度不友善。因為沒有站在他人的角度想過才大肆批評。哈珀·李的《殺死一隻知更鳥》裡的主角亞惕·芬奇說過一句話：「你永遠也不可能真正了解一個人，除非你穿上他的鞋子走來走去，站在他的角度考慮問題。」，所以我們今天就站在癲癇患者的角度思考，如果今天你受到這樣的對待你會怎麼想？

所以我們才應該多關懷、包容癲癇患者，而不是以歧視的目光看向他們，這樣才能創造更善良、美好的世界。



編者小語：

昀蓁小朋友：我們覺得你非常有正義感和同情心。你用了一個例子，就是之前有位護理師開車的時候突然癲癇發作，導致一路人死亡以及另外 12 名路人受傷的事件，許多的網友都咒罵那護理師。因此，你發現社會對癲癇朋友們極度不友善，都沒有站在癲癇朋友的角度去思考過。

現在社會中，開車幾乎成為人人必備的一個基本生活技能，尤其在交通並不發達的地方，的確有些癲癇朋友在癲癇尚未完全控制好的時候，不聽家人或者醫師的勸阻就貿然上路，以致發生事端。也有的癲癇朋友，可能過去一直控制良好，但是最近因為工作壓力、失眠、感冒、月經、或忘了服藥等因素，導致在開車時不慎發作而釀事。我們完全同意你，應該要從同情的角度來關懷這件事；一方面鼓勵癲癇朋友，如果在癲癇還沒有完全控制好之前應該避免駕駛，另一方面則懇求政府做好大眾交通建設。試問，如果每個地方大眾交通都很方便，又有誰需要開車呢？

社會朋友 | 國中組 第一名

關懷癲癇，用同理心去幫助世界上的其他人

洪如均

段考過後，我發現全力的投入都沒有得到想要的成績，所以我很失望，甚至瀕臨絕望，在內心非常煎熬的狀況下，我突然想起國小的導師有提過梵谷的作品，那時候他分享的照片中，我最喜歡的那幅畫是星夜，所以我去網路上搜尋資料，才對梵谷有了更深一層的了解。

感謝小學老師的諄諄善誘，帶我領略書法世界的美好。自小就很享受悠遊在書法的天地中，每一筆，每一劃，專注揮毫，都能讓我拋開現實的束縛，好像變成了另外一個自由自在的人，也許是因為專注地投入，所以從小到大我參加了各種比賽，雖然心中不是那麼在意名次，可是某幾次的得獎成績讓我覺得備受肯定，在頒獎典禮上，當我站上高台，從主辦單位手中接過獎盃，那一刻身上彷彿閃著耀眼的光芒。

經歷成績的失利過後，我開始懷念過去的時光，這時我又重新拿起我的毛筆，透過一筆一畫的揮毫，將排山倒海的壓力逐一釋放，筆畫較過去顯得沉重，揮毫完以後終於能如釋重負的面對生活中的一切。再回去看梵谷的星夜，我突然發現表面上非常的溫馨燦爛的背景，在充滿安靜的環境氛圍裡面，背景是藍色的天空，可是藍色天空有一些暗影，夜空中有一些陰暗的畫面，旁邊捲曲的樹陰裡面也有一些暗影，甚至連星星月亮旁邊也有一些淡藍色，那周遭的植物充滿了一些黑色的陰影，有一些樹枝、樹幹有扭曲，我突然想到在癲癇患者的眼中是不是整個世界都是扭曲的？那些筆畫跟線條有點類似我之前寫書法中，描寫的那一些文字，從這一些暗影與線條，我感到一種強烈深刻的痛苦，是在精神極度的壓縮，無盡的壓迫下才能感受到的煎熬，我突然想到這個扭曲不正像我經歷過的一樣嗎？透過資料分析發現，原來得到癲癇的人，他們所承受的煎熬和痛苦是我承受的煎熬痛苦的上百倍，既然無以計數的壓迫崩解都能忍受過來了，更何況是我呢？我恍然大悟，原來這就是梵谷作品能流芳百世、吸引眾人趨之若鶩的原因。就好像這次考試的失利，跌落谷底的我，在書法與梵谷的作品中獲得療育的力量以及重生。

梵谷在生命的終點在麥田群鴉這一幅畫的稻田旁，他遭受了有生以來最強烈的情緒風暴，癲癇的症狀會折磨他們的肉體還有精神，但是在這強烈的痛苦中，他並沒有放棄他的理想，他的興趣也就是繪畫，他努力的在精神高亢的狀態底下，身體的痛苦折磨之中，努力的將他腦海中的風景描繪出來，這些畫當



時只有他的弟弟西奧懂得欣賞，一輩子只有弟弟是他畫作的買家，可是他並沒有放棄自己的人生，還是努力不斷的創作，就好像畫了吶喊的孟克，畫中的人身體是扭曲變形的，可以想見他也承受著強烈的精神痛苦，可是他也並沒有因此放棄，我們人常常會因為表面而去誤解他的內在，像打仗百戰百勝的拿破崙，其實他本身也是一名精神患者，就好像是唱歌非常動聽的蕭敬騰，其實他本身是有學習障礙的，就像電影捍衛戰士·獨行俠的湯姆克魯斯，他本身有學習障礙，他看不懂台詞，需要別人一字一句的唸給他聽，所以一個人的脆弱並不代表他不能變得偉大，上帝幫你關上一扇門的同時，也一定會為你開啟另一扇窗。

突然想到我小時候很熱愛書法，上了國中以後我很享受桌球和醒獅，不管是打鼓或是拿著球拍揮動，讓球在空中旋轉，甚至拍擊的瞬間，我很享受那一種流著汗水跟別人競技的感覺，人生能讓自己快樂的事如此之多，那我應該因為成績失利就去否定自己嗎？就如同梵谷他也沒有因為自己癲癇的煎熬去放棄人生，所以我從梵谷的星夜、向日葵體會到人生不如意是十常八九，挫折的本身是在教會我們用不同的眼光去看待這個世界，就如同蘇東坡寫過一首詩：「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同，不識廬山真面目，只緣身在此山中。」透過詩作，我對這個世界多了一些看法，擴展了一些視角，其實世界是非常美好的，人生不可能都一帆風順，在前進的過程中，有陽光燦爛也一定有陰影遍布，重要的是我們用樂觀的眼光去看待這個世界。

筆寫到此，我突然想到，原來的所謂的成績挫敗是一種禮物，上帝給人們的祝福通常都蒙上一層外表的挫折與痛苦，當你正視它，揭開痛苦的外表，你會發現裡面是一種禮物，要你珍惜時間，愛護人生，回想過去的煎熬和痛苦，我很感謝梵谷、蕭敬騰、湯姆克魯斯與蘇東坡，也感謝家人和同學朋友，在我面臨挫折的過程中，給予我的關心和體貼。如同那一次家人帶我去吃飯，平時我都不知道食物有多麼的美味，多麼的讓人內心感動，可是家人的安慰，無私的給予，永遠的不離不棄，給我帶來的療癒的作用，讓我知道這個世界沒有人是孤單的，我們需要用同理心來去感受，去體會別人的辛酸與無奈，對於人生未來的路一定會繼續充滿荊棘，我也不應該放棄，試著敞開心胸，為了自己的未來而努力，當行有餘力的時候，我也希望像我的朋友、父母和藝術家一樣，發揮我的才能，說不定哪一天我的書法作品也能夠激勵他們，讓這個世界發出一些光彩，充滿亮光，關懷癲癇，用同理心去幫助世界上的其他人。



編者小語：

如均同學：你說：「成績的挫敗是一種禮物，上帝給人們的祝福通常蒙上一層外表的挫折與痛苦，但當揭開痛苦的表面，就會發現裡面是一種禮物，是祝福」。你又拿梵谷的畫來做例子，發現藍色的星空裡面有些暗影，旁邊的樹蔭裡面也有些暗影，甚至連星星和月亮旁邊也一些淡藍色。您的觀察力真的非常驚人，相信許多人都知道星夜這幅畫，但是並沒有能夠像你一樣真正看到這其中顏色深淺的變化。也許這正是許多癲癇朋友光亮的外表下，別人無法體會的心酸與無奈。

願我們都能夠充滿同情心和觀察力，能夠同理癲癇朋友們生命中的暗影。

社會朋友 | 國中組 第一名

癲癇患者的太陽：以理解與關懷，穿越偏見的陰霾

柯虹綺

我的外公，一位慈祥而堅韌的長者，他的人生畫布上，烙印著「癲癇」二字。這二字，於我，是親情的牽掛；於世人，卻往往是無知的驚懼與偏見的黷闇。每當那份黷闇赫然浮現，我總感到心頭如遭重錘，因為世界上有太多人，不願以同理心和尊重去理解這場無聲的風暴。他們以酸言酸語，將患者推向迥迥困躓的絕境，這些不懂得尊重的人，不僅成為了癲癇患者前行路上的絆腳石，更是埋藏在他們內心角落的恐懼之源。

師長的教育，為我點亮了一盞微光。我深知，擁有對癲癇的基本常識和正確觀念，就像是用渺小的砂礫堆砌而成的避風港，能讓患者感到希望和溫暖，不因為他人的不諒解而感到自暴自棄。然而，在我們要求患者堅強的同時，社會是否也該反思，我們給予了他們足夠的理解與支持嗎？同理心，是我們對抗偏見最溫柔，也最有力的武器。

回溯歷史，癲癇的患者們承受了太多的不白之冤。在古代，它曾被誤解為「惡靈附身」或「神靈的懲罰」。在臺灣，它曾被俗稱為「豬母癲」、「羊癲瘋」，這些充滿惡意的標籤，將患者的尊嚴踐踏在地。他們所承受的，不僅是身體的抽搐，更是心靈的重創；不僅是疾病的折磨，更是社會的無形枷鎖。這種污名化，讓許多患者選擇隱藏病情，活在陰影之中，錯失了許多教育和就業的機會。世界衛生組織的報告多次指出，癲癇患者長期遭受污名、歧視以及侵犯人權的行為。

然而，歷史的卷軸中，不乏身患癲癇卻成就斐然的偉大靈魂。他們用生命證明，疾病只是生命中的一個註腳，絕非定義人生的判詞。

俄國文學巨匠——杜思妥也夫斯基，便是其中最為人所知的一位。他從年輕時就飽受癲癇困擾，但他沒有因此沉淪，反而將這份痛苦與對人性深刻的洞察融入筆下。在他的經典小說《白痴》中，他甚至塑造了一位患有癲癇的主角梅什金公爵，細膩地描寫了發作前那種「極樂的瞬間」與發作後的虛弱與迷茫。他曾說：「我並不害怕死亡，我害怕的是我無法充分表達我所有的思想。」他的癲癇經歷，非但沒有成為他創作的阻礙，反而淬鍊了他作品的深度與廣度，使他成為世界文學史上不可磨滅的星辰。

在我們身邊，也有許多像我外公一樣，默默與癲癇共存的年輕生命。我的國中同學小傑，就是這樣一位陽光開朗的男孩。起初，班上同學對他偶爾的「走神」和怪異舉動感到不解，甚至有人私下議論，投以異樣歧視的眼光。直到有一次體育課，小傑在操場上突然倒地，全身抽搐。那一刻，恐懼像無形的藤蔓迅速蔓延。

幸好，老師立即大聲呼喊：「不要圍觀！保持空氣流通！」她迅速移開小傑頭部周圍的石塊，讓他側臥，並用外套墊在他的頭下。整個過程，老師冷靜而專業，彷彿一位身經百戰的醫護天使。當小傑清醒後，他眼中流露出的，不是羞愧，而是對老師和所有同學的感激。從那以後，班級裡不再有嘲笑或議論，取而代之的是一份心照不宣的默契與守護。小傑的抽屜裡，永遠放著一張寫有緊急聯絡方式的卡片；他的身邊，總有同學不遠不近地陪伴。這份「愛的守護圈」，讓小傑得以在旖旎風光中，做真正的自己，沒有因為疾病而錯過任何一次歡笑與學習。

癲癇雖然造成了患者們的困擾與不便，但是他們堅強的毅力穩如泰山，不會輕易崩垮。我們應當盡自己所能，成為能讓大家拋除煩惱，成為帶來快樂的天使。這樣存在的價值，是人們的模範，帶領著那些需要被幫助的人，跨越被人遺忘的時空，穿越到癲癇患者的烏托邦。那裡有著了解他們感受的朋友，有著溫暖的陽光，沒有偏見的陰霾。

請相信，每一份理解，都是患者生命中的一縷陽光；每一次伸出的援手，都是通往烏托邦的橋樑。讓我們共同努力，讓所有癲癇患者都能在人生的旅途中，在旖旎風光中，做真正的自己，不被疾病所定義，不被偏見所束縛，活出屬於自己的，最耀眼、最堅韌的太陽。



編者小語：

虹綺同學：癲癇，過去稱為「豬母癲」和「羊癲風」，其實並不是惡意使然，完全是因為以前醫學不發達所致。

癲癇朋友在發作的時候如果喉嚨中有口水，就容易在喘息時發出似豬般的聲音，所以就稱為「豬母癲」。有的發作，手腳會僵硬的伸直，似羊頭上的兩支角，因此稱為「羊癲風」。而「風」，並不是發瘋的「瘋」，卻是颱風的「風」，

因為自古以來認為人身上如果被風寒侵入，就會產生許多疾病，例如傷風、破傷風、中風、痛風、風濕等，都是風症。但是，「豬母癲」及「羊癲風」聽起來較其他的風症不雅，令人不悅。所以，我們完全同意你，建議不要再繼續使用這兩個詞。

社會朋友 | 國中組 第三名

極星

李昕容

鶴唳輾轉惘思千，囹圄患難一場空。暮色回響，秋姿一縷嫩芽萌，近觀其態，一抹翠綠，如煙紫，何曾區別對待過？

雲曦霏霏，金烏替芙蓉鍍上一層笑顏，思愁風起，落誰家？行到水窮處，坐看雲起時，卻看瓊樓夢，何曾區別對待乎？

筆墨高抬間，異象倏臨彷彿鋒刀斬斷，一陣天旋地轉，斷片抽搐控制一切，記憶卻不記載方才，笑聲此起彼落，可畏的並非癲癇，而是冷落的冰心，寒如冰錐，狠扎人心。癲癇何嘗該淪為笑柄？它本不該被歧視，更不該遭受異樣眼光與區別對待。癲癇並非傳染病，而是腦部受損後的後遺症，不該被訕笑嘲諷，不該被世人遺棄，怎能視之為異類？

有若淡薄朝陽，綻放生命絢麗光彩。相同如病者，伴隨銀絲鋒芒萬丈，癲癇不定時來襲；伴隨情思異動，無疑是阻，但有一道光照耀黑白，有一道光通往清明大道，有一道光自於凡人初心。

浮生若夢，為歡幾何？若干病童本該天賦異稟，綿延如流水之華，如今卻因癲癇攪擾，不僅學習效率漏了一拍，暈眩時終日倒臥於床，無可脫身至校。更遑論遭夫子厭，受同窗嫌？當癲癇造訪，親睹電流猶驚滔駭浪襲至四肢，雙目一翻，眼下茫茫轉瞬黑幕，旁人驚慌四散，膽怯禍患惹身，未曾想助其一臂之力。試問：「淵海不記蒼穹，羅盤零星不問歸期，曾思攙扶同窗之念，又或冷眼旁觀？」孤行獨往，孱弱消沉，更畏懼眾目睽睽癲癇降至，應無所住而生其心。

只盼明曦賜一縷光輝，溫漾潤澤心房，願滄海引輝煌大道，許那些被癲癇束縛者，也能闢出廣袤藍天，大放異彩。余憶童稚時，昔年一朝殘星未落，一道淒厲聲響劃破靜謐之夜。車流撞擊間，舅舅眼皮被強制關閉，再次睜眼，已不知時日，緊急送進加護病房。杏林道：「病者神識昏沉至極，意識僅餘三成，九十九點九九高機率將終身成植物人，勢甚危篤，請家屬做好心理準備。」語畢，如晴天霹靂，嚎哭四起，時間彷彿停滯，悲劇就此拉開序幕。

初期舅舅尚無自主呼吸能力，甚至顱內壓過高，需緊急開顱，將頭蓋骨取出，暫且冰存，方得以續命。嗚呼嘆息憾事！



長夜漫漫，恍如隔世，何等煎熬，日思夜盼，舅父終能漸入佳境，自主呼吸，從全身癱瘓復健進步至左半身癱瘓，但其間仍伴隨不定時癱瘓發作，全身抽搐顫抖，毫無反抗之力。這場車禍剝奪其所有自理能力，一切需重頭學起，如新生兒般學習坐立、起身、走路、舉手、抬腿等等，過程之艱辛，不足為外人道也。除最初以鼻胃管進食，還需定期拍背抽痰。高背輪椅、復健帶、ㄇ字型助行器、電動升降床……所有輔具皆應俱全；物理治療、職能治療、語言治療、心理治療、針灸、水療，也切莫可少。這期間癱瘓依舊不定時探訪舅舅，每每發作完其精力似被人抽盡，大幅度地影響生活起居，且對方才毫無半點兒記憶餘存，彷彿被快速刪除，真可謂不可思議。

昔日舅舅因腦損重癱長期臥床緣故，迫使長輩忍痛廉讓其苦心經營之汽修廠。後亦加諸癱瘓頻繁好發，即便平時謹遵醫囑服藥，病症仍避無可避，無奈日後只得另謀生計。時隔數年，舅舅終能重返職場，欲自底層勞力重新拼搏。怎料雪上加霜、不平之事層出不窮，同行見其言詞遲緩、行動不便，想方設法職場霸凌，如何不令其深感氣餒？

驀然回首，欲回復往昔，平步青雲，何等易乎？時年方四十有餘，怎敢就此了此一生？歷經此劫，何其艱苦。腦部受損後認知有所阻，行為有所限，希冀世人有所憐，更寬容其瑕。朝陽和煦明媚，赤忱感動萬千。生命仿若一股激流，若無岩石暗礁，豈激起美麗浪花。一朵堅韌的玫瑰，能在逆境中尋找自我，如舅舅努力為生活打拚，綻放生命最迷人的色彩。願春風迎來，吹散陰霾，照耀前程似錦。



編者小語：

昕容同學：你的文筆流暢，用字遣詞非常有大家風範。你文章中寫到，舅舅因腦傷癱瘓臥床多年之後，多年之後重返職場，同行見其言詞遲緩，行動不便，就想方設法施予職場霸凌。

這讓我們非常的憂心，我們不懷疑你描述的真實性，因為已經有不可勝數的人說過類似的情形。我們本來應該是一個老有所終，幼有所愛，鰥寡廢疾孤獨者皆有所養而充滿愛心的大同世界，何時變成如此的冷酷無情？還是我們從來沒有達到過？真的值得大家三思。

社會朋友 | 國中組 佳作

從媽媽的記憶，看見癲癇的真相

林子靖

那天傍晚，我們全家圍坐在餐桌上吃飯。電視新聞正播報著一則社會事件，一位婦人在人行道上突然倒地，全身劇烈抽搐，從嘴裡發出奇怪的聲音，這突如其來的舉動，嚇壞了路人。畫面一閃而過，我忍不住轉頭問媽媽：「那個人發生什麼事了？」媽媽卻神情嚴肅地說：「那是癲癇發作。」我愣了一下疑惑的，問：「癲癇，那是什麼？」

媽媽放下手中的筷子，望著電視螢幕，眼神似乎回到了遙遠的童年。她輕輕說：「那是我小時候親眼見過的病症，一位鄰居阿姨在我面前發作，那一幕，我這輩子都忘不了。」她的聲音平靜卻帶著一絲顫抖，彷彿那段記憶仍鮮明地烙印在腦海中。

媽媽說，那是她童年時親身遇到的事。在一個假日的午後，她和鄰居孩子在商家店門口玩，遇到一對有些年紀的母女到店家買東西，一切都再平常不過。突然，那位年輕阿姨，身體僵硬、眼神呆滯，整個人往後倒去，頭重重的撞在地上，那聲音清脆又可怕，讓四周的氣氛為之凍結。這時，一旁的大人急忙圍上去，表情複雜，有人嘆氣，有人搖頭，甚至有人低聲說：「這人有病，離她遠一點。」也有人慌張地掐她人中，想要給予力所能及的協助，就在大家手忙腳亂的時候，一位路過的叔叔大喊：「不要亂碰她！她是癲癇發作！」隨後，他請旁人幫忙打電話叫救護車，他小心地扶著阿姨側躺，墊了包紙巾在她頭下，確認她的呼吸還正常，過了幾分鐘後，阿姨的身體漸漸放鬆，呼吸也恢復平穩，圍觀的眾人終於能鬆口氣了。

媽媽說，她永遠忘不了那位阿姨發作後醒來的樣子。阿姨滿臉疲憊，但眼神裡沒有恐懼，反而是一種釋然的平靜。那天，她溫柔且輕聲對圍觀的人說：「別怕，我只是病發了，沒事的。」這句話深深打動了媽媽，那一刻，我才知道，原來生病的人，沒有試著博取同情，訴諸痛苦，反而比旁觀的人更勇敢，媽媽說這句話時，眼神閃著柔光。我聽了沉默良久，在那個沒有明確醫療觀念的年代，癲癇患者常被誤解、被嘲笑，甚至被視為「怪人」。可是他們並非身心不正常的人，只是身體的一部分偶爾需要休息，亟待他人幫助而已。

媽媽停頓了一下，語氣低沉：「那時的我聽不懂這個名詞，只覺得她很可憐。她並沒有做錯事，卻被大家投以異樣的眼光。」我靜靜聽著，心中湧起一



種難以言喻的酸楚。後來，媽媽說她漸漸長大後，才從學校的健康課上知道，癲癇並不是傳染病，而是一種腦部神經的突發性放電。她說：「只要讓病人側躺，保持呼吸道暢通，不要硬壓，不要塞東西進嘴裡，就能避免危險，等病人恢復意識後，陪她休息一下就好，別讓她感覺被排斥。」這些話我牢牢記在心裡。癲癇的可怕不在病本身，而在旁人的誤解，真正的傷害，往往來自冷漠的眼神與偏見的言語，癲癇的症狀雖然嚇人，但患者醒來時的羞愧與孤單，才是真正的痛苦，如果能以同理心為前提體諒患者的尊嚴，將給予他們無比的勇氣。

說到這裡，媽媽的聲音微微發顫，從那以後，每當看到有人突然倒地，她的心裡總會湧起一股複雜的情緒，既害怕又心疼。因為「阿姨的樣子我永遠忘不了，她倒地的瞬間，那不是詭異，而是一種無助。她需要的不是驚呼與圍觀，而是冷靜的幫助。」媽媽說著，眼神裡閃過一絲悲憫。

我問媽媽：「如果再遇到那樣的情況，你會怎麼做？」她笑了笑：「我會幫忙，因為我知道那不是可怕的事，真正需要勇氣的不是逃開，而是伸出援手」，她的語氣平靜而篤定，彷彿在訴說一個早已理解透徹的道理。那一刻，我感受到什麼是勇氣，不是不害怕，而是在害怕中仍選擇幫助別人。我也開始想，如果有一天我遇見類似的情況，我希望我能像媽媽那樣冷靜地伸出手，而不是退縮，如同電影《聲之形》，袖手旁觀反而會助長暴力的產生，增加癲癇患者的無助。

那天晚上，我再次回想媽媽的故事，電視螢幕上的影像雖已結束，但她的話語依舊在我心中迴盪。癲癇發作的瞬間，不只是一次疾病的爆發，更是一場考驗我們是否有勇氣用理性與同理心面對不同的人，癲癇患者需要的，不只是醫藥治療，更需要社會的一點溫柔與包容。

媽媽的故事讓我看到一束溫柔的光，那光穿透偏見與恐懼，讓世界變得更溫暖。原來，理解並不是遙不可及的事；只要舉目所及多一份傾聽與包容，旁觀者就能少一份恐懼與誤會。最後，我永遠記得媽媽的那句話：「那天我看到的，不是阿姨的抽搐，而是她醒來後努力微笑的樣子。」那一刻，我也看見人心裡真正的勇氣，當我們願意理解，就能讓世界變得更有愛，而癲癇患者也將從外在與內心的陰影中走出，如同梵谷的名畫《向日葵》，畫面少了陰暗，也驅除了人心的陰影。

從媽媽的記憶裡，我看見的不只是過去的故事，而是一堂關於理性與勇氣的課。癲癇的真相，不僅是醫學上的病名，更是一面鏡子，映照出人對「不同」的態度。願每一次理解，都能化解一份偏見；願每一次傾聽，都讓世界多一分溫柔。



編者小語：

子靖同學：一個短暫的電視新聞畫面，竟然能夠帶給你這麼大的感觸，而且還喚起了妳母親童年時的記憶；不但使你學習到癲癇這個病的來龍去脈和它的處理方式，也讓你以後遇到癲癇朋友發作時知道怎麼樣去協助他們。

正所謂，知識就是力量，也應了一個俏皮順口溜：沒知識，就要常看電視。並不是每個人看到新聞畫面，都會認真地思考其中的相關議題，你這種鍥而不捨的求知精神，將會帶領你走向成功的道路。

社會朋友 | 國中組 佳作

倒地的身影，站起的光芒

洪桐桐

序曲 | 一場命運的圓舞曲

有些故事，不是小說，而是真實在人群中上演。

癲癩，就像命運忽然插入的一段不和諧旋律。

癲癩患者的生命，就像一齣沒有預告的劇場——倒下，是序幕；沉默，是暗場；站起，則是最動人的高潮。

我不敢說自己懂，

但我願意傾聽、陪伴與協助——

願理解，讓彼此都能安心前行。

第一幕 | 震驚與惶恐

天空低垂著，烏雲像被揉皺的墨紙般籠罩在巷口上空。

光線灰白，空氣裡透著濕冷。

我正拖著小步往家裡走，忽然，一聲沉悶的「砰」劃破靜寂。

循聲望去，鄰居大姐姐像被抽走靈魂般，僵直的身軀重重倒在石板路上，四肢顫抖，口中溢出白沫。

四周人群一陣騷動。有人低聲竊語：「是不是被附身了？」

有人手忙腳亂地想拿毛巾塞進她的嘴裡。

那時陰雲層密佈，整個巷子像陷入一場不屬於人間的黑暗劇場。

年幼的我愣在原地，心跳如擂鼓，恐懼沿著脊背竄上來，卻只能眼睜睜看著這幕——像被困在無形的牢籠裡。

第二幕 | 孤單的光影

後來，我時常在巷口轉角遇見她。

陽光從樓層間縫隙斑駁灑下，卻總照不亮她眼底的陰影。有人在背後誇張模仿她抽搐的模樣，笑聲刺耳而輕佻；有人則快速攔在她身前，彷彿一場正義的演出。她卻都面無表情，只是微微垂首，像是將所有話語都藏進喉嚨深處。

我知道她成績優秀，蟬聯國中小的市長獎，外表清秀亮麗，是許多人眼中的模範。但自從那次發作後，旁人的眼光忽然變得異樣——

在閒聊裡，總有人刻意問她「還好嗎？」語氣裡摻雜著好奇與憐憫。

那份多餘的關心，反而讓她更顯孤單。

有天傍晚，她獨自坐在河堤邊。

天際被晚霞染成深紫，我悄悄地在旁坐下。

她低著頭，像是自言自語，又像在對我說話。

「我最怕的，不是身體突然失控，而是跌倒後所有人閃爍的眼光——看似關心，其實像在審視。我不想成為被同情的人，也不願讓家人背著我的影子過日子。」

微風拂過水面，她的聲音淡得像風一樣，卻隱含著令人察覺的堅毅。

「有時候我真希望你們看不見我，這樣就不會有人記得我的狼狽。」

那一刻，我彷彿看見她孤單地立在光影交界處：

外界的嘲笑與庇護交錯在她身旁，而她只像風中一片薄葉，默默承受。

那份倔強的沉默，比千言萬語更沉重。

然而，我也隱約看見她眼底的一點光——

像極夜裡閃爍的星源，獨立且倔強，彷彿想向世界證明什麼。

第三幕 | 車廂的騷動

幾年後，在擁擠的公車上，我再次看見她突如其來的倒地。

劇烈的抽搐讓整個車廂瞬間失序。

有人慌張大喊，有人閃避，幾個人手忙腳亂地壓住她的手腳。

家長急忙把孩子拉到身後，順勢捂住眼睛；

有人往後退卻又忍不住偷看，眼神裡透著恐懼與嫌惡。

「媽媽，她好可怕哦！」

「真可憐～這樣在學校應該沒有朋友吧……？」

細碎的話語此起彼落，像冷箭般同時落在她顫抖的身影上。

我多想反駁，但實際上卻只是緊抓著欄杆，大腦一片空白。

發作結束後，她蒼白而疲憊地撐起身。雖然步伐踉蹌，卻努力裝作鎮定，目光堅定地越過人群，下車前輕聲對我說了一句：「沒關係。」

第四幕 | 理解的起點

這句話，像一面鏡子，把當年那個愣在巷口的小孩照了出來。

我忽然明白，真正讓人難過的，不是看見別人倒下，而是當別人倒下時，自己的無力感。

從那之後，我決定不再只是旁觀。我開始上網查找資料，才逐漸理解——癲癇並非人們口中的「怪病」，而是腦神經突發異常放電。

雖然與基因有一定關聯，但多數情況下並不會直接遺傳；

只要得到適當的支持與機會，他們完全能像一般人一樣生活。

甚至因為對發作的警覺，許多患者反而更懂得維持規律與健康的作息。

特別令我驚訝的是——原來，硬塞東西進口中可能導致窒息，用力壓制四肢甚至可能造成骨折。

真正該做的，是「守」護患者安全，安置側躺、環顧「望」向四周移開危險物、適時「相」助守候一旁，並尋求協「助」，酌情送醫。

帶著懺悔與學習的心情，我積極投入校內外癲癇衛教宣導活動。

在那裡，我聽見病友的心聲：

「最害怕的不是病，而是異樣的眼神。」

「我希望能被當成普通人對待，不要被額外的『關心』孤立。」

「如果有人能安靜守候著就好。」

這些話語像細小卻尖銳的針，一點點刺進我的心裡。

原來，我過去的退縮，是給無知找的藉口；

而當我願意靠近，才看見他們的孤獨、堅強與掙扎。

也能共情——我們每個人，在生命的某處都會脆弱，也都需要被理解。

第五幕 | 光彩的轉身

多年後，我在電視上看見她。

那位曾在巷口、車廂裡掙扎的大姐姐，如今神采飛揚，

作為台灣科技政策核心部門的發言人，站在舞台上侃侃而談，語氣鏗鏘，目光堅定。

那一刻，我心中翻湧著複雜的情感——驚訝、欣慰，還有深深的愧疚。

我想像著，她是如何一步步走過那些偏見與孤獨，

背負藥物副作用與誤解，卻仍能挺直背脊，華麗轉身，成為今日耀眼的光芒。

終幕 | 未完待續

癲癇的故事，不會因一次掌聲或一次倒下而劃下句點。

它仍在無數人身上上演——

而我們能做的，是不斷傾聽、不斷陪伴，

直到那光芒溫柔地照進更多人的生命。

我始終記得，鄰居大姐姐不是在等待被理解，

而是在努力讓世界學會理解他(們)。

而我，也希望自己成為那樣的角色——

靠近而不評斷，陪伴而不離開。



編者小語：



桐桐同學：其實你文章裡面描述的那位小姐姐，在我們的癲癇朋友中很常見。我們許多癲癇朋友們也是自幼成績優秀，獲獎無數，清秀亮麗或英俊瀟灑，長大後也事業成功，婚姻幸福，家庭美滿。

許多的癲癇本質上是良性的，不會影響到智力的發展或身體功能上的障礙。因此，這些癲癇朋友們也就一樣地可以表現得出類拔萃。有的人成為了老師、護理師、醫師、律師、電腦工程師、資訊專家、設計師、會計師及大學教授。他們不屑於計較，他們以實際的表現來打臉社會對於癲癇的誤解與偏見。

社會朋友 | 國中組 佳作

隱形的戰士

洪書涵

我們家有一個總是笑得很溫柔的人——我的表姐。她不但會畫畫、做甜點，還特別會照顧人，是我從小最崇拜的對象。但我從沒想過，她的笑容背後，藏著一段不為人知的痛苦。表姐是在國中時被診斷出癲癇的。她第一次發作是在國二某天的上課時間，突然倒地、全身抽搐，就像被電擊一樣。老師和同學們嚇壞了，護理老師趕緊來處理，並通知了姑姑。等她醒來後，護士問她：「你知道剛剛發生什麼事嗎？」她卻茫然地說：「發生什麼事了？」那次之後，她被診斷為「無明確原因的癲癇大發作型」，五年來，她不知經歷了多少次突如其來的發作。

那段時間，她非常害怕自己，甚至不想再去學校，怕被別人異樣看待。可是，她遇到了一群真正理解她的老師和同學。他們沒有迴避，反而主動請保健老師來班上開課，教大家如何正確面對癲癇發作。那群人，就像是老天送給她的溫柔夥伴，陪她一起度過難關。

我記得有一次她來我們家吃飯，吃到一半突然愣住，像被按下了暫停鍵，湯匙掉到地上，人也隨即倒下，開始抽搐，持續了兩分鐘左右，之後進入昏睡狀態。那一刻，我才真正理解，癲癇對她來說不是一個抽象名詞，而是一個每天都可能降臨的現實。

然而，她從未被這個病打倒。她按時吃藥、早睡早起，生活比我這個健康人還要規律。有時候我覺得她就像一位「隱形的戰士」，在沒人看見的地方默默奮戰。

我曾經問她：「妳會不會覺得不公平？為什麼是妳得癲癇？」她沉默了一下，然後輕輕地笑了：「我也想過這個問題，可是想來想去，不如把力氣拿去過好每一天。我不想讓癲癇決定我是誰。」那一刻，她的笑容很淡，但我知道，那背後藏著無數的害怕與堅強。

最近我看了動畫《葬送的芙莉蓮》第12話，有一段讓我印象深刻。芙莉蓮說了一句話：「人是不可能完全理解別人的痛苦的。但我們可以嘗試理解，這才是關心的起點。」我想到了表姐。癲癇這種病，外人可能只看得到她發作的那幾分鐘，卻看不見她為了控制病情，每天默默努力的日常。正如芙莉蓮一開始無法理解同伴們的情感，但在旅程中，她開始學會關心、理解，也讓彼此

的心越來越靠近。

我在寫這篇作文前也訪問了表姐，問她是否願意分享這段經歷。她毫不猶豫地答應了，說如果能幫助到其他癲癇患者或讓更多人了解這個疾病，那就很值得。

她說：「癲癇對我來說，反而是一種禮物。它讓我更了解自己，也更珍惜每一個真心對我好的人。如果沒有這段經歷，我也不會這麼早學會堅強。」

就像《芙莉蓮》裡每一位旅伴，都背負著自己的過去與痛苦，但他們從不否定彼此的價值，而是用時間與陪伴，一點一滴地學會理解。我想，這也是我從表姐身上學到的事——有些痛苦我們無法感同身受，但我們可以選擇尊重、選擇陪伴。

表姐常說：「你不需要完美，但你可以勇敢。」我想，這就是她在閃電中微笑的樣子。雖然她的生命偶爾會被突如其來的發作打亂節奏，但她從未低頭。她用堅強和笑容撐起自己，也照亮了我們。

如果有一天，我也遇到困難，我會記得她教我的話，也會記得芙莉蓮在旅途中學會的事：真正的溫柔，是試著去理解，即使我們無法完全感同身受。



編者小語：

書涵同學：你的表姐非常勇敢，不會被偶爾的閃電擊敗，在暴風雨中仍然一路微笑，令人讚賞。

您說，她的診斷是無明確原因的癲癇大發作型。的確，部分的癲癇是找不到原因的。但是現在醫療科技發達，過去找不到原因的，現在常可以經由基因檢查確定是否來自於個人基因的缺陷而導致。當確定了是哪一種基因的缺陷，常可以幫忙選擇正確的用藥，或者可以知道以後的預後情形。但是，並不是每一位癲癇朋友都必須要做基因的檢測。若是無法解釋的頑固型癲癇，特別是那些於嬰幼兒時期就開始發病的，或者癲癇合併發育障礙及腦病變，又或者是癲癇合併退化性的疾病，有這些情形時就會建議去做基因的檢查。

社會朋友 | 國中組 佳作

照亮幽谷：以同理心築起癲癇朋友的溫暖世界

朱敏瞻

在人生的畫布上，每個人都應擁有塗抹色彩、自由揮灑的權利。然而，對於飽受癲癇困擾的朋友而言，他們筆下的世界卻常常因周遭的誤解與歧視而蒙上了一層灰色。這種無形的屏障，比疾病本身更令人窒息，它阻礙的不僅是他們的成長軌跡，更是他們融入社會、實現自我價值的熱切渴望。

在稚嫩的成長歲月中，癲癇朋友們早早嘗到了「異類」的滋味。校園本應是知識與友誼的搖籃，卻常因一次突如其來的發作，變成孤立與恐懼的溫床。老師們或許是出於過度的擔憂，或因缺乏專業知識，無意中將他們**「特殊化」**；同儕們則可能因不瞭解而產生戲弄或疏遠。那些竊竊私語和避開的眼神，在年幼的心靈中刻下了難以磨滅的傷痕——「我是不是不該在這裡？」、「我是不是個負擔？」這種自我懷疑，遠比短暫的肢體抽搐更具破壞力。

當他們進入求學階段，這種挑戰愈發嚴峻。升學的面試、校方的審核，往往會將他們的病情視為**「潛在的風險」

，而非一個可以被理解和管理的健康狀況。在他們試圖展現自己的學習能力和熱忱時，一紙診斷證明卻成了難以跨越的門檻。他們需要的，是一個平等的競爭機會，一份對他們學術潛力的信任，以及校園環境中友善、透明、備有急救知識的後勤支持**。

然而，所有這些隔閡和歧視，根源都在於社會對癲癇實用知識的匱乏。我們必須大聲疾呼：癲癇是一種慢性神經系統疾病，它不具傳染性，也絕非精神失常。它只是大腦短暫的「電路混亂」，透過規律服藥，大多數患者都能將病情控制得極為穩定。

釐清誤區，是建立溫暖的第一步。當癲癇發作時，我們的正確應對，比任何恐慌都來得重要：

1. 保持冷靜，不驚慌失措。立即移開患者周圍可能造成傷害的物品。
2. 幫助患者側臥。這是確保他們的呼吸道暢通，防止嘔吐物回流的關鍵。
3. 不要將任何物品塞入患者口中，也不要強行按壓或約束他們的身體。這些行為反而可能造成二次傷害。

4. 記下發作持續時間，並在結束後溫和地安撫他們。大部分發作會在幾分鐘內自然停止。

知識是消除恐懼最有力的武器。當我們普及了這些實用常識，就能將無措的旁觀者轉變為冷靜的支援者，讓每一次發作不再是公共場合的驚悚事件，而是短暫的健康插曲。

這種同理心的視野，必須延伸至工作與職業發展領域。進入職場，癲癇朋友面臨的歧視尤其隱蔽。許多優秀的候選人，因為擔憂風險或潛在保險問題，在背景調查中被拒絕。我們呼籲企業應採取包容性僱傭政策，將焦點從「疾病」轉向「能力」。

他們需要的不是憐憫，而是合理的調整（Reasonable Accommodation）：例如彈性的工作時間、避免極度高危或需要長時間集中精神的工作。當僱主願意看見他們堅韌的意志、優秀的專業技能，並提供一個安全與尊重的環境時，他們所爆發出的貢獻度，往往超越常人的預期。

人間的溫暖，體現在每一個不帶偏見的眼神中；處處的溫情，則彰顯在每一個主動伸出的援手裡。

讓我們承諾，不再讓任何一個人，因為一個可以管理的健康狀況，而在成長、求學或工作的道路上感到孤立無援。癲癇朋友的價值，從不由他們的病情來定義，而是由他們的品格、努力和夢想來鑄就。當社會願意放下恐懼，以知識為基礎，以尊重為準則，我們就能共同築起一個真正平等、充滿關愛的環境，讓每一位癲癇朋友都能在其中，感受到人性的溫暖，並驕傲地活出屬於自己的精彩。這才是文明社會應有的光輝。



編者小語：

敏瞻同學：你文章裡面提到，在工作上癲癇朋友們需要的不是憐憫，而是合理的調整，例如彈性的工作時間，避免去高度危險性或長時間的工作，並且把是否雇用的焦點從疾病轉換為能力。我們非常支持你的看法。

睡眠剝奪，是癲癇發作很重要的一個誘發因素，所以癲癇朋友們宜盡量避免大夜班的工作。發作的時候，有可能因為工作場合具有危險性，而導致增加

受傷的機會，也宜盡量避免；例如，一個充滿了熱鍋熱油的廚房、或者必須站在高空鷹架上的建築工作。職業駕駛，也是高度危險性的工作，目前台灣則尚未准許癲癇朋友們去從事，目的也是為了確保癲癇朋友和一般民眾的安全。

社會朋友 | 高中組 第一名

希冀

黃思穎

靜謐黑幕襯托耀眼星辰，檯燈明燭，熠熠閃爍；廣袤綠茵俯仰薰風習習，搖曳舞動；晚霞衣襪淡出餘韻深淺，沾溼山尖；群鳥雁行排開，高歌遠徙。

闔起倦怠雙眼，凝神以待。

微風帶著青草與陽光的氣味，掠過跑道，掠過球網，也輕輕掠過他額前那撮未整理好的碎髮。他站在籃球場外緣，指尖輕敲著球面，節奏輕盈，像某種無聲的歌。他很少如此放鬆，於是那一瞬，他的笑容被陽光照得透明，乾淨得像一片薄薄的晨霧。

同學們奔跑、嬉笑，球落地的聲音在廣闊的操場上輾轉迴響，像青春本身的脈搏——跳動、明亮、毫不設防。午後的陽光柔和而溫暖，鋪展在每一寸紅土與草地上，而他，就站在這片光的中央。

難得地，他不再是那個習慣於站在邊緣的影子。他的笑容被光托起，顯得柔軟而真實；汗滴沿著鬢角滑落，也像普通少年在陽光下的閃耀。他接過隊友傳來的球，微微喘息，眼中有著被午後收留的平靜，他真的只是個單純打球的孩子，不帶隱痛，不帶顫慄，沒有任何預兆。

然而，命運總喜歡挑在最明亮之處，落下一滴深色的墨。

籃球在他掌心忽然停頓。他的肩線輕輕僵住，像是一陣看不見的寒風擦過骨頭。那抹剛浮起的笑，像羽毛被突如其來的陰影折斷，凝在嘴角，無法再延展成完整的弧度。他眨了眨眼。那眨眼細緻得像花瓣掠過湖面，卻在那輕微的顫動裡藏著溺水前的靜默。

色彩開始從他的視野裡悄悄褪去。世界被剝離成模糊的亮、漂浮的白、沉墜的黑。他彷彿聽見了什麼某種遠到常人無法觸及的頻率，像命運深處的細微顫音，只向他一人發出召喚。

呼吸變得急促而紊亂，胸口微微起伏；瞳孔輕震，像在努力抓住將要流失的世界。肌肉在陽光下抖動，既脆弱，又倔強。

但迷霧仍不留情地吞沒了他。

籃球從他手心滑落，滾過操場，與地面摩擦出孤單的聲響。那一瞬間，好像整片午後都跟著靜了下來。風停在半空，光凝在他的睫毛上。

抽搐在下一息悄然綻開。

他先是微微彎下膝，像樹幹在風暴來臨前不安地顫動。接著，支撐被抽離，他的身體緩慢倒下，不是摔落，而是被某種柔軟卻不可抗的力量帶向深處，如花朵在黃昏裡默默閉合，如潮水悄然退去。陽光仍灑在他身上，金色光斑覆著他的臉頰、指尖、胸前的校徽。他的手指抽動，像寒冬裡被凍裂的嫩枝；手臂不規則地顫抖，胸腔起伏紊亂，彷彿每一次呼吸都是與深海的角力。他的身軀在暖光中顫抖，在金色的午後裡無聲破碎，那畫面美得令人心痛，因為那份美，是生命被逼入暗處時留下的碎光。

操場原本充滿的青春喧囂驟然靜止，時間像被陽光凝固。遠處有人驚呼，有人奔跑，有人呆立；風仍吹著，今天的雲抄襲昨日的輝煌，一切都安然如常。只有他，在這明亮世界之心，孤獨地沈落，像是一道被光遺忘的影。

而我在幾步之外，看著他倒下的身影，心底某處像被撕裂。那一刻，我終於明白。他每日溫柔的眉眼、安靜的聲音、謹慎的微笑，是被無數場風暴磨過後，他仍努力捧給世界的光。

少年倒在午後，而午後無能為力。

至此，我常在深夜閉上雙眼，便看見那少年脆弱如風中殘燭的身影。他的抽搐不像一場單純的病兆，而像命運撕裂的裂縫，把我從安穩的歲月中驟然喚醒。那一刻，我彷彿看見生命最暗的深處，也聽見某種呼喚，深沉、微弱，卻能穿透心骨，點亮靈魂最幽處的燈。

他的倒下，使世界瞬間被壓成蒼白的寂靜。我只能眼睜睜看著痛苦如潮水倒灌，而自己卻像被定在原地的石像。那種無力，不是瞬間的，而是此後每一夜都化為一根細刺，扎在心底最柔軟之處，使我再也不能對「痛苦」二字視若無睹。

原來，生命的破碎是如此真實；原來，一個孩子的無助足以撼動整個靈魂；原來，癲癇非徒一瞬之病發，而是一場長夜般的跋涉，在反覆倒下與重起之間，考驗著人的意志與尊嚴。它不止震顫肌理，更叩擊心魂，使人於無聲處承受孤獨，於眾目之下隱忍疼痛。也正因如此，方使旁觀者醒悟：冷眼乃另一種傷害，而理解，才是最溫柔的醫治。於是我始知，善良非一時之憐，乃願俯身相伴之決心；責任非迫於外在，而是心有所感後，無可推辭的回應。

從那天起，我始知——悲憫非徒一時之惻隱，乃黑暗中被點亮的一條長路；醫者亦非僅一身之職名，而是於他人倒下時，心有所動、命有所召的責任。彼時親見同學癲癇發作，身不由己而顫，神識迷離於眾目之下，我方知病痛之可懼，不在形骸之傷，而在孤立與無助。當眾人驚惶失措，我卻唯餘無力與自責，遂明白若不能以知識為盾、以鎮定為燈，則善意終將止於旁觀。是以自彼一瞬，我心有定向：願投身醫途，習醫理、明疾苦，尤欲探究癲癇之因與治，冀於他日風暴再臨時，不僅能呼救，更能伸手；不僅能憐惜，更能承擔。此志非一時熱血，乃由親見痛苦而生，因不忍而行，隨悲憫而不退。夜色長、道路遠，對於癲癇患者而言，恐懼與無助是否在黑夜裡悄悄發酵？當曙光遲遲不至，這些影像像刻在心中的紋路，使我無法無視世界上仍有許多生命在黑暗邊緣顫抖。

我渴望成為這樣的人——不是因白袍耀眼，而是因白袍背後所承載的重量。當我翻閱醫學書頁、凝視臨床影像、反覆練習急救之術時，心中總有一股力量悄然成形；那不是外在所加的責任，而是內心自然湧現的願望，不是被指派的使命，而是被生命召喚的回應。我期盼有朝一日，能以更成熟的知識、更加穩定的雙手，握住那些在痛苦邊緣顫抖的手；能在家屬惶惑的目光中，給出足以安定人心的答案；能為偏鄉帶來更多可及的醫療，為長久被忽略的生命，再次點亮希望的微光。

我選擇行醫，並非渴望成為英雄，而是因為我曾親眼目睹「無人可依」的瞬間，深知那份孤立足以擊潰一個生命；我立志研究癲癇，亦非出於好奇，而是因為我曾在它面前深感無力，明白唯有以知識與悲憫為橋，方能將人從風暴中帶回光亮之岸。

遍體鱗傷的心靈透著星眸翻出冰冷的高牆，彼黍離離，彼稷之苗，行邁靡靡，中心搖搖，路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索，行走復歸行走，真我復歸真我，於是，我愈發渴望奔向醫學那方遼闊的高地——渴望學會能讓恐懼止息的語言，渴望練就能在風暴中保持鎮定的雙手，渴望在下一次有人倒下時，不再只是旁觀者，而是能穩住混亂的一束光。

若一人之傾，足以使他人振策而行，則吾願為其奔走之者；若痛楚能為生命指途啟路，則吾願循其荊棘而下，直至光明所在。

未來，當另一位少年身陷癲癇的黑暗時，我能蹲下、扶住他顫抖的身軀，以最沉穩的聲音說出那句曾哽在喉間的話：「別怕，我在。」

那不是安慰，而是一種接住生命的承諾。

善良，是無聲卻最明亮的光；愛，是穿越黑暗仍願伸出的手；責任，是在風雨中仍不轉身的方向，交織成生命的光芒，照亮迷惘的伊比利斯患者，也照

亮尚未成熟的自己。醫者之路不是榮耀的道路，而是願意背光前行的道路。若世界仍有黑暗，我願成為微弱卻堅定的一盞燈；若病痛仍在無聲啃噬生命，我願以學問與慈悲並肩作劍與盾；若有人在風暴中顫抖，我願以善良與責任為舟，帶他們渡向平靜之岸。

因為在那個少年倒下的瞬間，我看見的不只是病，而是人性最柔軟的呼喚。而我，也在那呼喚裡，悄悄決定了自己願成為的模樣。

癲癇，並未選擇平凡的靈魂降臨；它曾伴隨思想的巨人，在歷史長河中留下震盪的回聲——相傳凱撒於戰場與權力之巔仍與病痛共存，卻未曾阻止他改寫羅馬的命運；杜斯妥也夫斯基在癲癇的暗夜中書寫人性的深淵，讓痛苦化為文學不朽的光；梵谷於神經的風暴裡凝視世界，以顫抖的靈魂繪出最熾烈的色彩。它也曾出現在現代的舞台與聚光燈下——音樂人尼爾·楊（Neil Young）自童年起與癲癇同行，仍譜寫自由與反叛的旋律；饒舌歌手 Lil Wayne 公開談及癲癇的陰影，卻在節奏與文字中證明生命的韌性；而更多未被記名的靈魂，也在病痛的縫隙中默默撐起各自的人生。於是我漸漸明白：癲癇不是平庸的標記，不是才能的終止符，更不是命運的判決書；它只是生命行走時所背負的一道重量，而真正決定高度的，從來不是病名，而是在倒下之後，是否仍選擇仰望光、走向遠方。

感動與快樂有時如雙生之河，在心底靜靜匯流成難以名狀的暖意。那日，他的笑容穿越層層陰霾，終於在陽光下綻放，如久闔初霽的清光，帶著釋然、欣慰，亦帶些顫抖的堅強。他昂首向前，眼底浮動著晶亮之淚，如星火乍照長夜，光雖微，卻足以點燃整個世界。那些被病痛纏身卻仍追逐光明的靈魂，皆如春蠶破繭、彩蝶振翼，以傷痕織就明日的色彩。

癲癇並非單一的痙攣與倒下，而是一條漫長孤途，是身體與命運之間無聲的角力，是跨越恐懼、偏見與自我的修行。每一次發作後，他微顫的手指、失焦的眼神與急促的呼吸，都讓人心疼難言；而在他的微笑背後，我卻看見生命至本的力量——人在黑暗裡仍努力尋找微光，並以之支撐自己往前行。即便生命困於瓶頸，如伊比利斯一般踉蹌，他們依舊追逐唯一之光，不懼旁人目光，不畏世俗誤解，如逆風之羽，顫抖卻不折，如洪濤擊石，方能激起昂揚之浪。

困境往往孕育最璀璨之魂。生命之勇者，越在逆境越耀其光。癲癇患者亦如是，病痛可縛其身，卻縛不了其心；困境可阻其步，卻奪不走其自由。癲癇則似無形之刃，刻畫著隱痛，也提醒著世人：最需被看見的，常是那些無法言說的傷。若能以心換心，以理解代恐懼，以溫柔易疏離，則一舉手一回眸，皆能化作生命中的漣漪，一束微光足以驅散一寸幽暗。以愛為橋，以情為舟，我們與患者同行渡過生命風浪。愛也許柔軟，然柔中藏剛；憐惜看似細微，然其

力足以托起顫抖之魂。願人生途上，心如群山屹立，願希望之葉長青，也願我們永記，慈愛能化偏見，包容能療傷口，理解能點亮靈魂。

溫婉煙花升起，在岑寂黑夜中綻出絢爛的千瓣之蕊。

風來，攜一段芬芳纏繞，吹響了誰心上弦，又漫溢出幾許漣漪，炊煙飛揚，張開五指，希冀任風如細流迤邐流過。



編者小語：

思穎同學：你的文章寫得非常好，詞藻如詩般優美。又因為目睹一位少年的癲癇發作，讓你立志要走上行醫的路程，俾便之後以豐富之醫療知識與能力來協助更多的癲癇朋友們。

癲癇的治療，是一個跨領域的團隊工作，包含了小兒神經科醫生、成人神經科醫生、小兒神經外科醫生、成人神經外科醫生、放射科醫生、核子醫學科醫生、癲癇護理師、復健科醫生、精神科醫生和神經心理師。當然，也少不了腦電圖技術員和社工人員。目前更是要求一定要有神經遺傳學專家加入，這個團隊才算完整。因此你可以知道這個團隊相當龐大，每一個成員都非常重要，要靠大家的團隊合作，才能夠對於有需要協助的癲癇朋友們給予最好的支持。我們非常期待充滿愛的您加入！

社會朋友 | 高中組 第二名

在壓力中找歸屬

陳佑廷

不知經歷了多少次的滂沱大雨，不知經歷了多少次的羞辱以及謾罵，不知經歷了多少次把眼睛哭紅腫。我想要的，只是同理心以及關懷，對於你們一般人來說，並不難吧？

一道陽光從窗外斜射進來，毫不遮掩地落在我的臉上，刺得我不得不把手抬起來遮住，我慢慢地睜開眼，看見一大片白色映入我的眼簾。啊！是陽光，我將手遮擋在我的臉前，並將窗簾迅速地拉上，步履蹣跚的我，一下床就必須倚靠著牆，或是握著支撐物，才能繼續向前走，我的身體沉得像被什麼拖住了一樣。

我叫小力，是一位癲癇患者，雖然我的名字及小名裡有「力」這個字，不過這個字想傳達的意義和我現在的處境完全沾不上邊。由於我的病情比較嚴重，醫生開給我抗癲癇藥物，但好景不常，副作用很快就纏上了我。吃藥後不久，我的頭開始暈、腳開始不穩，幾乎每天都被這些副作用拖著走，而這些問題都時常困擾著我。這件事連我自己有時都難以相信。我記得我還在學說話的年紀時，我就被這個病纏上了，幾乎沒有任何反抗的餘地。

起初，我還不太明白以及認識癲癇。有一天，我的身體毫無預警地出現抽搐、發抖等現象，才知道，自己的身體忽然背叛了我。父親以及母親都驚呆了，看著我在地上毫無意識的抽搐著，怎麼叫也叫不起來，直到大概三分鐘後，才停止了下來。在救護車上，我看著將近崩潰的爸媽，激動地坐在了椅子上。到達醫院後，我抱著忐忑不安的心態，那扇門沉得讓人難以推開，不知道是它真的重，還是我的心在抗拒。從剛剛的驚嚇回到現實後，爸媽對醫生簡述了我的情況，在經過醫生的反覆確認後，確定了是癲癇。當下，空氣靜得讓人幾乎忘記了呼吸，空調的運轉，他人的腳步聲，都漸漸地化為了寂靜，聽見爸爸那帶著力量往桌子拍的聲音，以及媽媽的哭泣聲。這些畫面，對於早已長大的我來說依舊歷歷在目。

直到現在，我一直都在反覆問我自己一個問題：「為什麼偏偏是我？」也許，這個問題從來都不會有一個答案吧！

記得第一天上學的樣子，是我發現我真正異於常人的日子，也是噩夢日子的開端.....由於過於緊張，臉紅的跟一顆紅蘋果一樣，大家看到，好像不關

他們的事一樣，同學們的目光像針一樣刺過來，對著我指指點點，竊竊私語，甚至能看到他們嘴角幸災樂禍地上揚，我就知道，因為我的臉太紅了，不過這原本就不是我能控制的，原本對於新學校，新同學，以及嶄新生活的期待逐漸轉化為焦慮。我的心臟「撲通、撲通」狂跳，那劇烈的心跳聲彷彿要佔據我全身的感官，讓我聽不見其他聲音，在那時，心跳好像不知減速為何物呢！隨著心跳的加速，我的腳步也逐漸快了起來，接著我開始跑了起來，有種快要飛起來的感覺。那種近乎脫離地面的速度感，讓我產生了荒謬的幻想：多希望自己真能像小飛俠一樣，飛離這片喧囂，躲開那些如影隨形的目光與嘲笑。不過，現實往往是殘酷的，在我想像的同時，那一片喧囂再度傳入了我的耳裡，將我給狠狠地給拉回了現實。這時，上課中突然響了，當下的我措手不及，腦中一片空白，就像一艘在大海中迷航、失去方向的小船。正當我準備離開時，眼前的景象漸漸地扭曲，我也因而失去了平衡，暈倒在地.....

再次醒來，映入眼簾的是令人窒息的壓抑感。幾位護士阿姨圍在我身旁，緊張地睜大眼睛盯著我。直到確認我清醒後，她們才如釋重負地鬆了一口氣。因為剛才過度緊張與身體負荷，導致我的血壓以及心率驟然降低，我才因此昏倒。對於此事，我完全沒有任何記憶，彷彿什麼事都沒有發生似的。因為是新生，學校都不太了解我，不過透過這次事件，瞬間讓全年級都認識我，只不過不是因為什麼好事。此時的我，好想哭，好想跑回家，擁著媽媽嚎啕大哭一場。回到班上，老師將我安排到了最中間的座位，在老師眼中，她希望周圍的同學能夠好好地關照我；但是在我的眼中，那不過是將自己放在聚光燈下，任人監視著一舉一動。那時的我多麼天真，還自我安慰大家可能只當我是中暑。現在回想起來，那不過是我自欺欺人的藉口。下一秒，就有一位同學舉手說：「老師他為什麼暈倒？」老師回答道：「天氣太熱了，他好像中暑了，所以要多多補充水分，不要中暑喔！」老師明明知道我的狀況，卻不想要看到我被同學笑，所以說出了這麼一句話，這句看似再普通不過的關心，卻像一道暖流，瞬間溫暖了我的心房。『感激不盡！』，雖然那時年紀還小不懂表達，但這就是我當下最真切的心聲。回到家後，我也沒有跟爸媽說今天發生了什麼事，只是希望他們不要擔心我而已。之後的日子，每天都要拖著沉重的身體前往學校，冒著風險跟他們玩，也盡量壓制自己的壓力。

對於小學，我還記得一件事。那是大概八月的時候吧，那段時間的天氣都流金鑠石，熱不可耐。天我嘗試了一項從來沒有挑戰過的運動—攀岩，我不知道那是什麼，只是學校的體育課會帶我們去攀岩，所以我理所當然地去了。經過了講解，穿安全衣，戴安全帽的過程後，我們前往了攀岩場。當輪到我的時候，我使出了吃奶的力氣向上爬，不過才沒爬幾下，我的身體逐漸變的身不由己，四肢漸漸變硬，抽筋了！我抓著自己的雙腳，但手又痛了，所以只能一直

扭動。在下面的人們，估計覺得我是身體癢，才扭動。四肢漸漸不痛了，以為大勢已去，只不過我太天真了，更糟的還在後頭，我的四肢開始抽搐，扭動的範圍又更大了，同學見了不是嚇到就是嘲笑，老師見了馬上衝來，把我抱進了健康中心。

等我醒來，又是一樣的景象，護士都圍在我的身旁。短短四天，我發作了兩次，我好懊惱，不知不覺地哭了起來，窩成了一團。見此狀，護士都紛紛前來關心，並說：「沒事的，這不是你能控制的」我漸漸地抬起頭來，望向了她們，每次只要我一有狀況，她們總是守在我的身旁，對於她們盡心盡力的呵護，我說不出有多少的感謝。隔天，同學們都跑來圍住了我的桌子，推擠著想問我到底發生了什麼事，我支吾其詞，啞口無言。這次，我沒有其他的理由來逃脫，「我好緊張，心跳跳得好快，快要喘不過氣了」我撫著我的胸口這樣想，為了不讓病魔再次現身，我決定跑出教室，再跑出去的那一刻，就像囚犯逃離了監獄一樣，終於逃出生天，呼吸到了新鮮空氣。老師經由輾轉從別人那裡聽到了我抽搐這件事，趕緊的告訴了爸媽。回到家後，我抱著媽媽的腿，無意識地哭了起來，我知道，我無法得到同學們的愛，他們一定覺得我很怪。多年後回想起來，我才明白那次攀岩教我的，不只是恐懼，更是學會如何接納一個不完美的自己。

日後，我和醫生會了面，對於病情的了解後，他覺得我需要申請了轉學，因為病情的爆發，已經影響到了許多人的學習品質。不過換到了別的學校以後，也沒有好特別多，每次只要一發作，同學們就都會被嚇得驚慌錯愕，和我離得遠遠的，甚至還可以看到一旁的人們交頭接耳，竊竊私語著。只要我再發生相同的事，我就會轉學，對他人好，對我也好。就這樣，不知換了多少間學校，我也逐漸的長大了，準備要上國中。開學前一天，我躺在了床上，讓沉重的身體倚賴在床上，我的壓力好大，要是我又發作了怎麼辦？要是同學又不敢和我有交流怎麼辦？要是又因為這樣而轉學怎麼辦？我的心跳聲在寂靜的房間裡格外響亮，彷彿隨時會衝破胸膛，我好害怕，我把身體縮成一球，抱著我的頭顱，就這樣，在壓力當中睡著了.....

泰山壓頂，心驚膽戰的感覺在我的腦海中層出不窮，正當我想要抹去我腦中的想法時，一輛車突然出現在我的眼前，把我嚇得魂飛魄散，靈魂差點被抽出去似的，讓我原本快要萌生出的勇氣又縮了回去。走在馬路上，黑色的柏油與白色的斑馬線交織出永無止境的幾何圖案。這單調的黑白秩序讓我心想，要是我的心態也跟這些斑馬線一樣單調，毫無變化，那麼我的人生就要跟悲慘畫上等號了。這時，剛縮回去的勇氣又再度萌出，我深吸了一口氣，腳步不再沉重，踩著彷彿要飛起來的輕盈步伐，前往我的新教室，面對新挑戰.....

一進到教室，原本輕盈的腳步瞬間變的沉重，那是一種熟悉的氣息，來自於我的新教室，傳入我的腦子裡，這種氣息在空氣當中顫抖著，好微弱，好害怕的感覺。推開了大門，新同學們坐在了教室的中心，像一團緊密重疊的影子，而特別顯眼的，是在一旁角落的女孩：美麗的柔髮，漂亮的臉蛋，以及那雙纖細的手，都讓我倒抽了一口氣。她坐在角落，肩膀微微縮著，那樣子讓她看起來比實際更渺小。她望著中間的同學們，感覺好想加入似的，而我的出現，並沒有打斷那些同學的談話。我看了看座位分配表，我剛好就坐在了那個女孩的旁邊。我拖著像被灌了鉛的腿，來到我的座位，我悄悄的坐在了位子上，利用眼睛的餘角看了看那位女孩，但她好像對我的出現也不以為然，於是我主動上前搭話，這是我的第一次主動找同學講話，因為之前都沒有什麼和同學溝通的機會。「嗨！你好嗎？我叫小力」那女孩漸漸的抬起頭來，在確認我不帶有任何惡意後，便回道：「我叫小雨，因為我以前很愛哭，眼淚有如滂沱大雨般，所以爸媽都這麼叫我，不過會跟我進行對話的人寥寥無幾，幾乎沒有任何人會想要跟我對話」我露出了一副不可置信的表情，心想這樣的女生怎麼會沒有人想跟她講話。接著，小雨又再度開口：「你一定很納悶為什麼我在角落，而不是正中間吧？其實，我是一個癲癇患者，我剛來時不是這樣的，我和大家相處的和樂融融，直到我發作的那一天後，大家對我的態度就不一樣了。人們逐漸將我推向了邊緣，試圖和我保持他們所謂的安全距離。每當我再次發作，人們好像也漸漸的習慣了，不再感到驚訝，而是擺出一副冷漠的臉，從我的身邊跨過，有如被踐踏般」講完立刻把頭低下來。我聽到她這番話，表情不由自主地逐漸沒落，因為她跟我一樣，都有一個悲慘的過去，一個不為人知的心理秘密。

「其實，我也是癲癇患者」我僅用一句話打破了原本緊張的氛圍，她的頭逐漸抬了起來，好像一副不可置信的樣子，下巴漸漸的垮了下來，她那時的表情真是好笑，像是忽然抓住了什麼希望。那一刻，也成功地奠定了我們日後成為好朋友的關係。我們日後變的形影不離，也成為了無話不談的好朋友，我每天都硬撐著沉重的身體，只為和她一起上學。雖然每天進到教室時，因為我跟小雨很要好，所以被同學們當空氣，小雨每次都會不自覺的往後退，這時我就會牽起她的手，這使得我們之間的友誼更加的堅韌。當她發作時，我在她的身旁護著她，直到護士阿姨的到來；相同的，當我發作時，她也做出了同樣的事。其實，我早就預想到我可能不會被同學所喜愛，但願一個人願意接納我就好，而那個接納我的人，也悄悄住進了我的心裡。

由於吃完藥會讓我走路重心不穩，同學看到我搖晃的樣子，便紛紛叫我「公雞」。那一刻我尷尬得無處可放自己，整個人都僵在原地，不知道該怎麼辦。正當我徬徨時，小雨突然拉住我的手，把我帶離他們的視線。我們一路跑到一個僻靜的角落，我彎下身扶著膝蓋，這才發現有什麼滴落下來：一滴、兩滴，



眼淚就這樣停不住地湧出，我再也忍不住，任由眼淚落在地上。就在我快要崩潰的那一瞬間，一雙溫暖的手抱住了我。「秀秀，沒事的，沒事的。」這句話從她口中輕輕說出，卻像是擊中了我心裡最柔軟的地方。我哭得更加激烈了，因為這是第一次，有同學在我最脆弱的時候真正關心我。

這學期很快就過完了，暑假也隨之到來。隨著氣溫逐漸升高，我和她的感情也慢慢升溫。當泳池裡傳出刺耳的鳴笛聲時，我們在水中嬉戲——這是上學期最後一天我們約定的事情：在畢業前一起完成一百件事，而今天是第一件。我們互相潑著冰涼的水來降溫，此刻我似乎忘記了時間，真心地享受這一刻。「我想要和你永遠待在一起！」她興奮地大聲喊著，並帶著燦爛的笑容，我的嘴角也隨之微微上揚。午餐過後，我們又回到水中，玩起了急速漂漂河。躺平在水面上，我們任由水承載著彼此，享受著這種漂浮的自由。就在我們玩的正起勁時，她的身體忽然開始顫抖。起初我以為她冷了，連忙游過去詢問，卻看見她痛苦的表情，心中立刻一沉，感到事態不妙。我大聲呼叫救生員，但現場音樂聲太大，加上水流將我們連續撞上障礙物，我也因為頭部受撞，暫時昏了過去。

當我再次睜開眼時，刺耳的鳴笛聲早已在耳邊盤旋許久。我躺在救護車上，車身隨著路面顛簸輕微晃動著。此刻，我最擔心的並不是自己的身體，而是小雨的狀況。由於癲癇來得太突然，她在泳池裡已經嗆進不少水，我不敢去想接下來會發生什麼事。這個念頭一浮現，我的胸口便緊緊揪住。正當我試圖繼續思考接下來會發生什麼事時，意識卻再次不聽使喚，眼皮沉沉闔上。再次醒來時，一道陽光從窗外斜射進來，毫不遮掩地落在我的臉上，刺得我不得不睜開眼。眼前的一切顯得陌生而冰冷。爸媽坐在病房一角的椅子上，雙手交疊在胸前，靠著椅背沉沉睡去，我手上插著輸送葡萄糖的導管。我撐著身體從病床上坐起，只覺得肌肉不再像從前那樣聽話。撕下貼在手背上的膠布，又拔掉導管，我深吸一口氣，用盡全身力氣站起身來。拄著拐杖，我刻意放慢腳步，一步一步走出病房。我在走廊上尋找著小雨的病房，卻還沒走出多遠，雙腿便在瞬間失去力氣。我跪倒在地，拐杖撞擊地面，發出清脆而突兀的金屬聲。很快地，醫護人員注意到動靜，我再次被扶回病房。也許是看見我近乎執拗的模樣，醫生終於向我說明了小雨的情況。「脈搏微弱，呼吸緩慢，已經昏迷了一段時間了。」那一刻，我幾乎無法理解自己聽見了什麼。她正一步一步靠近死神，而我卻只能坐在這張單調冰冷的白色病床上，什麼也做不了。我閉上眼，腦海裡全是她燦爛的笑容。也許是我希望她能快點睜開眼，我雙手合十，低聲祈禱。祈禱我們還能再一起玩耍，祈禱我們還能每天並肩上學、放學，也祈禱我們能一起完成，那約定好的，一百件事。

不知道過了幾天，我的狀況逐漸好轉，爸媽也可以放心地去上班了。我坐

在病床上發呆時，病房外傳來一陣急促卻刻意壓低的腳步聲。門被輕輕推開，護士探頭進來，朝我點了點頭。「她醒了。」我立刻起身，幾乎忘了身體的不適。當我走進病房時，一切都猶如第一次見面一樣，她的肩膀微微縮著，專注的看著一本叫做《其實你很好》的書，對於周圍的一切動靜都置之不理，在廣闊的房間中顯得渺小。當我走到她的面前輕輕拍她的肩膀時，她才勉強的抬起頭來，在發現是我後，她的笑容逐漸浮現，而且是我心心念念的燦爛微笑。我坐在她的旁邊，聽她訴說著她的情況：「我可能.....回不到從前那樣了，醫生說可能因缺氧與驚嚇，我的記憶力會變差，也會漸漸地害怕他人的眼光。也許我以前就會介意他人對我的看法，不過現在卻變得更在意了。我好像.....漸漸地忘記我們的事了」她撫摸著她的頭顱說道。我聽到後，心被扎了一根針似的。

我從沒想過，癲癇可以如此的折磨人，不僅使人記憶力變差，還差點奪走了他人的生命。

這時，她想去外面走走，我扶著僵硬的身體，帶她走出了門外，並說道：「秀秀，沒事的，沒事的。」雖然後面的九十九件事只會變得更加的困難，不過我終於明白，歸屬不一定來自被所有人接受，而是在被病痛與壓力包圍時，仍有人願意留在身旁。

我的話：我並非癲癇患者，但在查閱資料過程中，我逐漸理解到，癲癇帶來的，並不只是身體上的發作，更是一連串來自社會與心理的壓力。希望透過這個故事，讓更多人看見癲癇患者在壓力中努力生活、尋找歸屬的樣貌。有癲癇的人們非常辛苦，我希望透過這段故事，來告訴大庭廣眾這些人的人生，並不是像一般人一樣生活美好，謝謝台灣癲癇醫學會給我這個機會讓世界看見他們。最痛苦的不是發作，而是發作後世界看你的眼神。



編者小語：

佑廷同學：從你描述小力和小雨的故事中，我們可以得知癲癇朋友如果控制不良時，日常生活中常充滿著驚嚇與意外。小力在攀岩的時候，突然間發作了，幸好有穿戴安全衣帽，有老師和教練在旁邊，也做好了安全防護，所以沒有發生大的意外。又有一次小力和小雨去漂漂河玩水，小雨突然癲癇發作溺水，幸好急救後逐漸康復。

從這兩個事件裡面，我們可以了解到癲癇朋友們其實是可以去做攀岩和游

泳運動的。但是，最好是在癲癇控制良好的時候，也一定要有教練、老師或者家長在身旁，更要做好良好的防護措施。攀岩，要避免單獨一個人前往，戶外的岩場，就算有安全措施，也宜盡量避免，因為萬一癲癇發作時，其他人很難適時給予協助。游泳，也建議盡量在設施安全有救生員的游泳池，宜避免深水區，也建議攜帶浮具以備不時之需。水肺潛水則是不建議的，理由也是因為萬一發作時，其他人很難適時給予協助。以上，回饋給您和癲癇朋友們參考。

社會朋友 | 高中組 第三名

綿長的雨季

陳好庭

一股電流從腦袋竄到全身，雙眼不由自主地向上翻白，嘴巴張開，口水如潰堤般滑落，肢體像被無形的惡魔操控，劇烈抽搐起來。那天，鐘聲敲響午休的尾聲，同學們的尖叫聲如潮水般湧來，有人喊著「鬼上身了！」，老師慌張地撲過來，試圖按住我。那一刻，我意識模糊，彷彿墜入無底深淵，世界只剩黑暗與恐懼。這不是恐怖電影，而是我從小學起就反覆經歷的癲癇發作，一場無情的風暴，吞噬了我的童年、尊嚴與希望。它讓我成為同學眼中的怪物，讓我在母親的以愛為名的控制下喘不過氣，讓我一度以為，人生就是一場無盡的折磨。

小學一年級開始，這種噩夢就如影隨形。第一次發作，是在操場上玩捉迷藏。我正興奮地躲在樹後，突然頭暈目眩，視線模糊。接著，意識像被抽離般消失，我倒在地上，肢體抽搐，目光呆滯。醒來時，周圍滿是人，同學們用恐懼的眼神看著我，有人小聲說：「他怎麼了？好可怕！」從那天起，發作越來越頻繁：有時是短暫的失神，盯著黑板發呆幾秒鐘；有時是全身強直陣攣，抽搐到臉部脹紅，嘴唇發紺，憋氣得像要窒息。甚至伴隨著不自覺的行為，比如眼神上吊、流口水、手掌出汗還會帶著異味。那異味，像一股陳腐的霉味，讓我自己都厭惡。一次在課堂上，我發作時不小心尿濕了褲子，同學們掩鼻大笑，那一刻，我恨不得找個地縫鑽進去。

學校本該是快樂的天堂，卻成了我的地獄。同學們不了解癲癇，以為那是傳染病，或是什麼不乾淨的東西。他們避我如瘟疫，不邀我參加團體遊戲，不和我坐同桌。一次美術課，我正專心畫畫，突然發作，顏料灑了一地，畫紙上斑駁一片。同學大叫：「別碰他的東西，會傳染！」大家紛紛後退，留下我一個人躺在地上，淚水混著口水。老師試圖塞塊布進我嘴裡，怕我咬舌頭——事後我才知道，這是常見的錯誤，其實癲癇發作時，強塞東西可能造成窒息或牙齒斷裂。正確的急救，是保持冷靜，將我側躺，鬆開衣領，清除周圍危險物，等待發作自然結束，通常只需1-2分鐘。發作後，給我時間休息，不要急著問話或餵食。只是，旁人的無知放大了一切，讓我成為班上的「異類」，連我最好的哥兒們也偶爾也會歎氣：「你要堅強點。」但那歎氣，聽來像同情，更像負擔。

然而，家人沒有帶我去做更進一步的檢查，他們只是覺得我壓力大，又或



者是不想讓這種「見笑代」張揚給人知；但更讓我椎心痛肺的，是爸爸的離去。那是小四時的事，爸爸被診斷出胃癌，短短幾個月，就撒手人寰。他一直是我的庇護所，每次發作後，他總是溫柔地抱著我說：「這不是你的錯，是上天在考驗你。」他會講故事給我聽，關於那些克服疾病的英雄，讓我覺得自己不是孤單的。記得父親最後一次抱我，是在醫院病床上，他氣若游絲，卻用力握我的手：「兒子，爸爸走了，你要照顧媽媽、要堅強。」那話，像一把刀，劃開我的心。但父親走後，一切都變了。我和母親相依為命，她成了我的全世界——卻也成了我的牢籠。母親有強烈的控制慾，從我的作息到飲食，從朋友到學習，她都要插手。家裡的東西必須擺得整齊，一絲不亂，那是她的強迫症作祟。我記得一次，為了一本漫畫書，她堅持沒收，因為「會影響學習」。我哭鬧，她卻冷冷說：「聽媽媽的話，這就是孝順。」「難道對媽媽來說，孝順就是完全服從她嗎？」這巨大的鴻溝，她以為那是愛，我卻覺得那是枷鎖。她愛我，卻用錯了方式，讓我喘不過氣。爸爸的溫柔與媽媽的嚴苛，形成鮮明對比，讓我更懷念那逝去的溫暖。

國一時，衝突達到高潮。媽媽不准我用手機，怕我沉迷網路。我偷偷買了二手機，想和同學聯絡，緩解學校的孤獨。但她發現後，砸了手機，大聲斥責：「你不聽話，就不是我的兒子！」我氣憤極了，覺得全世界都拋棄了我，學校歧視我、家裡也壓抑我。那晚，我衝出家門，漫無目的地跑到附近的石橋邊。夜風呼嘯，橋下是數十尺深的溪谷，遍布尖利的石礫和湍急的溪水，黑漆漆的，像張開的巨口，等著吞噬一切。我心想：「跳下去，一切就結束了。沒有歧視，沒有控制，只有解脫。」寒意刺骨，我不懂事地往前邁步，一腳已橫跨在橋外，腳尖懸空，往下看，那深淵讓我遲疑了——不是害怕死亡，而是突然閃過父親的臉龐，他會對我失望嗎？就在那時，一位經過的鄰居大叔發現了我，他大喊一聲，衝過來一把抓住我的手臂，用力把我拽回橋上。「孩子，你在幹什麼？！」他氣喘吁吁，見我掙扎，索性把我扛在肩上，像扛麻袋般扛回家。一路上，他喃喃自語：「這囡仔是按怎？這麼小就想不開。」到家門口，他把事情講給母親聽，鄰居們聞訊圍過來，七嘴八舌地竊竊私語。媽媽臉色鐵青，也許是面子掛不住，她居然當眾對我咆哮起來：「你要死就死徹底點！不要半殘還要我後半輩子照顧你，拖累我一輩子！」那話如利刃，刺進我的心，我愣在原地，心都碎了。淚水奪眶而出，我轉身跑進房間，蜷縮在床上，覺得自己連死的價值都沒有。鄰居們尷尬地勸解，她卻甩門進屋，留下我一個人，在黑暗中顫抖。這一幕，讓我更絕望：媽媽的愛，怎麼變得如此扭曲？

也許，若是那時能有這麼一個人，像一縷輕風般，輕輕吹進媽媽的心裡，告訴她，我的癲癇，並非什麼心魔作祟、或是我偷懶的藉口，只不過是腦中那些神經小精靈，偶爾失了節奏，亂竄一通，惹出這場綿長的雨季，她會不會就

牽著我的手，及早尋那醫者的暖燈，不致讓這些風雨拖得太久；又或許，若是那時能有這麼一個人，像一抹暖陽般，輕柔地暖進我心田，告訴我，這不是我的錯，是否就不會那麼孤單地淋雨？

世人總有那些陳舊的謠言，說癲癇的孩子不能撐起家業、不能牽手成雙，那真是天大的誤會；拿破崙的鐵蹄、愛因斯坦的星辰夢，他們也曾被這影子纏繞，不也踩出華麗的足跡，照亮人間？最好的陪伴，莫過於教周遭的人，別慌亂如驚鳥，別以歧視築牆，只需遞一抹溫柔的笑、幾句貼心的話，就可以讓心靈如歸巢般安穩。那晚，若鄰居們略知一二，或許可以輕聲勸媽媽，轉身尋醫的路，而不是讓尷尬如霧，籠罩一室。

高一時，發作異常頻繁。一次在考試中，我突然抽搐，倒在課桌上，試卷灑落一地。同學們這次沒尖叫，而是有人小聲嘲笑：「又來了，怪物！」老師終於忍不住，一再提醒母親：「必須去醫院徹底檢查，這不是小事。」母親拖了很久，才不情願地帶我去。檢查結果如雷擊：腦中有一顆瘤，位置靠近視神經，即使手術，也無法完全清乾淨！

原來，這就是癲癇發作的原因。

「為什麼是我？人生完了！」我聽到時，腦袋嗡嗡作響，淚水湧出那晚，躺在床上，輕生念頭如潮水般湧來。我想像吞藥、跳樓，甚至寫下遺書：「媽，對不起，我撐不住了。」母親看到遺書，崩潰大哭，但她的第一反應仍是控制：「你不能這樣想，聽媽的話，好好治療！」這對比，讓我更痛苦：她愛我，卻不懂我的絕望。腦瘤的診斷，像壓垮駱駝的最後一根稻草，讓我回想那晚的橋邊——如果當時跳了，或許就不用面對這一切了。

學校的輔導室，成了我的避風港。但更大的轉變，是保健室阿姨的介入。她聽聞我的情況後，主動走進班級，帶著一本簡單的講義和一張海報，邀請全班同學和任課老師一起坐下，開始一堂特殊的「健康教育課」。阿姨笑容溫和，聲音平穩地說：「大家好，今天我們來聊聊，癲癇不是什麼可怕的东西，而是腦部小小的小故障，就像電腦偶爾當機一樣。」她先從基本知識講起：癲癇是腦神經元異常放電引起的慢性疾病，不是傳染病，也不是精神問題。成因可能有遺傳、腦傷或如腦瘤壓迫，但大多能透過藥物控制。她邊說邊畫圖解釋，強調生活小 Tips：規律作息、避開閃光刺激、多吃均衡飲食，少碰咖啡因，就能降低發作機率。然後，她轉入急救重點，用「禁、側、陪、送」四字訣讓大家輕鬆記住：「首先『禁』，禁止強行壓制患者肢體，也禁止將任何物品放入患者口中，以免造成骨折或窒息；接著『側』，把患者臉部側放，協助側臥，讓口中分泌物流出，避免堵塞呼吸道；再來『陪』，陪伴患者至神智清醒，並告知發作的情況，給予安慰，讓他知道自己沒事；最後『送』，如果患者連續抽搐

5 分鐘以上，或連續發作、神智仍未回復，須立即送醫治療。」全班聽得入神，任課老師們也點頭記筆記，有人問：「那發作後怎麼辦？」阿姨笑答：「給時間休息，別急著餵水或問東問西，記錄日誌幫醫生調整藥物就好。」她還分享名人故事，說拿破崙和愛因斯坦都曾是癲癇戰士，卻創造歷史，讓同學們從恐懼轉為好奇。課堂尾聲，阿姨組織小遊戲，讓大家輪流練習側臥姿勢，氣氛輕鬆起來。

畢業後，我才得知，保健室阿姨不僅和導師與全班溝通過我癲癇發生時、或我意圖自殺時的 SOP 步驟，還私下叮囑任課老師們留意我的預兆。現在回想起來，竟有這麼多人默默在關心與幫助我，我從來不是孤單一個人。這溫暖，對比先前的歧視，讓我淚流滿面。但衝突沒結束：母親不滿學校干涉，回家後說：「那是家事，別讓外人管！」我第一次頂撞她：「媽，我需要幫助，不是控制！」母子間的拉鋸，像一場無聲的戰爭，她強迫我吃藥，我反抗；她安排我的生活，我逃避。我們吵架時，她哭著說：「我怕失去你，像失去你爸一樣。」這話，讓我心軟，卻也看到她的脆弱。那晚的咆哮，成為我們轉變的轉折——她後來承認，那是被嚇壞了，才口不擇言。

高中後期，是轉折的關鍵。腦瘤手術前，我恐懼到失眠，想像手術失敗，變成植物人。醫生解釋，手術風險雖有，但成功率高，能移除大部分瘤體，減少發作。手術那天，母親守在門外，第一次鬆開控制，喃喃祈禱：「孩子，媽媽錯了。」醒來時，我感覺輕鬆許多，發作減少到每月一次。同學們的接納，也讓我重拾信心，讓我感受到生活的溫度。媽媽也慢慢改變，她參加強迫症支持團體，學會傾聽。我們一起散步，談心事，她說：「兒子，那晚我錯了，我害怕，但現在我懂了。」這轉變，對比以往的控制，讓我看到希望。

癲癇現在仍偶爾來襲，但我已學會應對：戴醫療手環，記錄用藥，已成為我的日常。回想那晚的橋邊，如果沒有鄰居的介入，或許一切都結束了。但那咆哮，也讓母親面對自己的問題，成為改變的催化劑。

回首這綿長路，我體悟到，癲癇不是詛咒，而是生命的考驗。它讓我看清衝突的對比：歧視與接納、無知與知識、控制與理解。在人生路上，若能多關注他人一眼，伸出援手，就能帶來溫暖。母親的愛，雖曾扭曲，卻因反思而圓滿；社會的冷漠，經教育而融化。那晚的碎心，成了我重生的開始。願每一個像我一樣的患者，都能在人間找到溫情，處處有愛，讓生命不再孤單，而是充滿希望與光彩。現在，我活得更堅強，因為我知道，雨季過後，必有彩虹。



編者小語：

好庭同學：你在文章裡面提起，高中時曾經有過輕生的念頭，你想像吞藥和跳樓，甚至已經寫下了遺書。畢業後，你才知道保健室阿姨不僅曾和導師也和全班同學溝通過，當你癲癇發生的時候或者你意圖自殺時 SOP 的步驟，還叮囑任課老師們留意你的預兆。這些，都讓你非常感動與感恩，我們也是的。

憂鬱症，許多的癲癇朋友們都曾經罹患過，甚至動過輕生的念頭。畢竟，得知自己罹患癲癇後心理上就是一個打擊，更不要講每天都要定時服藥，並且要忍受藥物帶來的副作用，還有很多生活限制上帶來的不便。但是，人身上的疾病哪一種不是這樣呢？舉例來說，一位老爺爺得了中風，他可能從此手腳癱瘓，行動不便，也必須要同時服用多種的藥物來預防中風的再次發生。腎臟病的患者，許多更是需要經常洗腎。拿這些疾病來和癲癇比較，難道會來得輕嗎？不論任何病症，大家都要鼓起勇氣去面對和克服它們，更何況癲癇的治癒機會遠較許多疾病來得高太多了。

社會朋友 | 高中組 佳作

靜默的裂縫

胡凱甯

第一章 日常的裂縫

早自習前，教室的燈管正在閃。

很輕微的、只有站得夠近才注意得到的那種頻率。

但林予安注意到了。

他盯著那道忽明忽暗的白光，喉嚨像被砂紙刮過，手指微微捲起袖子，指節泛白。

直到燈光穩定，他才慢慢坐回位子。

他把水壺放在桌角，對齊那條細長的木紋縫隙。

一毫米都不能偏。

這個動作他做了很多年。

同學只覺得他「有點愛乾淨」，沒人知道那是他用來「安撫身體」的一種方式。

「予安，你今天很早欸。」

同桌阿哲一屁股坐下。

「睡不著。」他笑，太快也太輕。

笑容像是被訓練過的。

阿哲開始講籃球八卦，他邊聽邊把手放在胸口口袋——裡面放著那小小的藥盒。

只要摸到它，心裡就稍微有底。

其實沒有人知道，他每天都依賴著那幾顆小藥丸讓自己「像正常人」。

上課時，他忽然想到國中某一次的下雨天。

窗外雷聲很大，他正寫著作業，一道閃電劃過天際。

那一瞬間，他的視線像被切成碎片，白花花的一片，心跳快得像要爆開。

那一次，他捧著桌子的邊緣，用盡意志撐住——

同學只以為他「突然肚子痛」。

那是他第一次明白：

這個世界對他來說，並沒有看起來那麼安全。

午休時，操場很吵，他卻選擇把頭靠上桌，掀開書假裝在讀。

其實是在等身體那股無形的緊張慢慢過去。

一個同學走過來，拍拍他肩：「你午休都不睡喔？」

「不太累。」

他微笑。

明明心跳還快。
他不知道自己到底從什麼時候開始習慣隱藏。
只知道他一旦露出一點脆弱，就會像玻璃那樣碎得一地。
所以他把異常藏進平靜，藏進微笑，藏進規律的動作。
就像一條看不見的裂縫，誰都不知道它在哪。

第二章 家中的溫度

家裡的餐桌總是亮著溫暖的黃光。
可能是燈泡老舊，也可能是媽媽故意挑的顏色。
媽媽端湯出來時問：「今天有沒有準時吃？」
他「嗯」了一聲。
媽媽把湯放在他面前，多了兩秒的停留。
爸爸裝作不在意地說：「最近少喝手搖。太甜對……身體不好。」
其實爸爸是不想直接講「對你的狀況不好」。
予安低頭，手微微收緊，卻也感覺到一股熟悉的暖意。
家裡雖然不談，但每個人都知道。
只是他們選擇用最不逼迫的方式陪著他。
飯後，爸爸打開電視，卻總是把亮度調得很暗。
媽媽會檢查他書包：「藥有沒有補？」
每一個小動作，都像安靜的保護。
像光，但卻不刺眼的。
洗澡時，他看著鏡子裡的自己。
濕氣在鏡面上形成一圈一圈的霧，他伸手擦開。
他突然想到小時候的一件事：
那時他發作過一次，媽媽抱著他，哭得聲音顫抖。
他只記得媽媽一直說：「沒事沒事，媽媽在。」
那是他第一次感受到：
自己並不是一個人的。
然而長大後，他卻越來越不敢讓人看到那個「會倒下的自己」。

第三章 倒下前的一瞬間

期中考後的體育課，太陽毒辣。
老師讓全班跑耐力測試，大家哀號一片。
「予安，一起來啦！」阿哲把他拉到起跑線。
他想拒絕，但說不出來。
沒有理由。

也不想被問。

起跑的哨聲一響，他跟著跑了。

跑到第三百公尺時，視線開始浮動。

空氣變得稀薄，耳朵裡的聲音像遠處的鼓聲，時高時低。

燈光、聲音、風——全部同時變成刺。

「予安？你走路不穩欸，還好嗎？」

有人喊他。

他聽見卻像隔著玻璃。

腳下一滑，世界瞬間傾斜。

他喉頭發出一聲像嘶的聲音，膝蓋重重撞向跑道。

「他倒了！！」

那一瞬間，他的身體開始不受控制地抽動。

手指彎曲、下巴抖動，像脫離了他的意識。

同學驚叫聲四起——

「快找老師！」

「不要壓他！」

「拉開一點空間！」

「天啊……他在抖……」

老師衝過來，聲音穩定：「大家退開！不要碰他頭！保持周圍空間！」

人群亂成一片，但老師的指示像固定住了空氣。

阿哲最急：「予安！你聽得到我嗎！」

他膝蓋跪在地上，手抖得不像話。

予安看不清所有臉，只有一道道斷裂的色塊在眼前閃。

他覺得自己像從高處墜落，越掉越深。

直到救護車聲音刺破操場的空氣，他才感覺意識被扯回一些。

最後他只聽到一個聲音——

「你不是一個人。」

誰說的？

他已經分辨不出。

第四章 白色與專業

急診室的燈白得過頭。

他睜開眼時，媽媽的眼眶很紅，爸爸的手背青筋浮著。

醫生的聲音沉穩：「他是癲癇發作。你們處理得很好，沒有壓住他，也沒有塞東西到嘴裡。」

阿哲在門口，臉色蒼白，像剛從夢魘醒來。

醫生翻著病歷：「你應該有固定服藥吧？」

「有……」他聲音微小。

醫生語氣溫和卻堅定：「癲癇並不是不能說的病。你不是奇怪，也不是怪物。大部分患者都能好好生活。真正可怕的是——你讓周圍沒有人知道，一旦發生危險就沒人懂得怎麼保護你。」

那句話像一把鑰匙，敲在他的心門上。

他想起自己一直以來的隱藏、避開、假裝正常。

想到同學們慌張又害怕的臉。

想到阿哲跪在他身邊，全身顫抖。

醫生接著給注意事項：

- 規律用藥
- 避免強光刺激
- 避免過度疲勞與熬夜
- 身邊的人知道越多，越安全

最後這句話像落在湖面的石子，激起一圈一圈的漣漪。

原來一直以來，他以為的「保護自己」，其實是在讓自己孤單。

第五章 回到光裡

隔了一週，他推開教室門。

教室在午後陽光下有點亮，他有點害怕又有點緊張。

所有人停下動作，看向他。

一秒、兩秒——

阿哲突然衝過來，一拳敲在他肩上。

「你再嚇一次試試看啊！我真的差點跪著去拜土地公了！」

全班哄堂大笑，但笑聲裡有種說不出的溫度。

靜雲拿給他一瓶溫水：「老師說你要補水。今天的筆記我幫你寫好了。」

班長也走來：「我們把你座位上面那盞會閃的燈換掉了，現在比較穩定。」

他愣住：「你們……為什麼……」

「因為你是我們同學啊。」班長笑。

老師也走來拍拍他肩：「真的歡迎你回來。以後身體不舒服，第一個來找我。」

那一瞬間，他胸口像被什麼溫柔地填滿。

他曾經以為說出口會帶來排斥。

但事實上，大家不是因為他「正常」，而是因為他是「予安」而關心。

他終於明白——

原來人的眼淚不是因為脆弱，而是因為終於有人願意靠近。

第六章 釋懷的微光

黃昏的光落在教室地板，長長的、暖暖的。
 他、阿哲、靜雲三人留下來整理筆記。
 靜雲歪著頭說：「其實你這麼安靜，我以前以為你只是怕生。」
 阿哲補一句：「後來才知道你不是怕生，你是怕『出事』。」
 予安沉默了一會兒，才說：「我一直以為……麻煩別人是不好的。」
 阿哲瞪他：「你才麻煩咧。不說才是最大麻煩。」
 但語氣卻溫柔得不像話。
 靜雲輕笑：「有人願意讓我們理解，是一種信任。」
 這句話像在他心裡開了一盞燈。
 不是刺眼的白光，而是像家裡那種暖黃光，柔軟又讓人放心。
 回家的路上，天空被暮色染成紫金色。
 他突然想起兒時那盞微微閃爍的走廊燈。
 每次只要看見那微光，他就知道——家人在。
 如今他才明白——
 人與人之間的關係，也能變成那種光。
 不強烈、不刺眼，但能帶路。
 那天晚上，他主動跟爸媽說：「我……想不再隱瞞了。我想讓朋友知道。」
 爸爸眼睛亮了一下，媽媽輕輕抱住他。
 他感覺胸口那條「裂縫」好像慢慢被填上。
 世界依然會有刺眼的光、突如其來的聲音、會讓他害怕的時刻。
 但他第一次感覺——
 自己不再孤單。
 有人會跑向他。
 有人會為他換掉閃爍的燈管。
 有人會在他倒下時大吼他的名字。
 有人會在他醒來時坐在走廊哭。
 那都是光。
 都是微光。
 而他終於願意讓自己，被照亮。



編者小語：

凱甯同學：我們可以從許多小細節裡面學習到一些道理，像你文章裡面寫到，予安的爸爸建議他少喝手搖，因為太甜對身體不好。

這句話是對的，很可能有醫師曾經跟于安的爸爸提過如何避免癲癇的發作，減少糖分的攝取是方法之一。一般人的觀念中，吃糖分太多的飲食當然是又害健康的，因為會增加體重，導致肥胖。現今科學的證據也發現，生酮飲食有助於難治型癲癇的控制，這種飲食就是盡量降低每天糖分的攝取量。傳統的生酮飲食，必須嚴格限制糖分，大量提升飲食中油脂的比例至 70-80%，蛋白質則佔 10-20%，這種情況下，油脂被代謝成酮體，而酮體可以抑制癲癇的發作。若欲進行這種飲食療法，應先和醫師討論，並不建議自己直接盲目嘗試，但是先減少部分每天糖分的攝取則是可以的。

社會朋友 | 高中組 佳作

他們不是瘋子，他們只是生病了

吳宣潔

在寫下這篇文章前，我查閱了很多與癲癇相關的資訊。但我一直找不到靈感，寫下關於癲癇的文章。

直到我看到了那部視頻…

看著那雙失焦的瞳孔下隱藏的痛苦，我忽然覺得語言是那樣的無力。

我打開記事本想打些什麼，一時又不知該怎麼打。

眼前的文字逐漸模糊，抬手一摸，摸到滿手的淚。

我，哭了嗎？我有些疑惑的想。

我自認自己是個淚點很高的人，怎麼如今只是看個普通視頻就哭了呢？

可…這真的只是一個普通的視頻嗎？我在心裡這麼問自己。

不，不是的，這視頻的背後是一個又一個癲癇患者的痛苦。

這痛苦的來源是癲癇、是大眾的歧視、是社會上不公的對待、是發病時周圍人的嘲笑…

我想為他們做些什麼，但我不是專業的醫生，不能緩解癲癇帶給他們的痛苦。

我能做的只有自發宣傳癲癇的正確觀念，減少大眾對癲癇的誤解。

後來我一直在思考他們打動我的是什麼？

終於我想通了，打動我的從不是他們悲慘的經歷，而是在絕境中仍保持的美好品格。

是樂觀、堅強、不自暴自棄的生活態度，是我未曾擁有的美好品格，是獨屬生命的堅韌。

我尊重他們，從不是因為同情憐憫，而是他們的所做所為值得我尊重。

當你對生活感到迷茫時，不妨去試著幫助癲癇患者，與他們聊聊，也許你能從中認識生命。而他們也能感受到被需要的感覺。

你是否曾遇過癲癇患者呢？

請不要懼怕他們。

因為他們不是隨意傷人的惡人，只是被病痛折磨的普通人。

患上癲癇的人不一定是瘋子。

因為任何人都可能患上這個疾病。

遇到發病的癲癇患者請不要驚慌。

先將周圍可能對患者造成傷害的物品收好，並保護患者頭部。

不過要注意的是不要強壓病患抽搐的肢體及掰開患者嘴巴塞入異物。

應該讓患者保持側臥。這是為了讓病患能通暢呼吸。

倘若你是世界上癲癇患者中的一位，也請不要自卑或自暴自棄。

因為在歷史長河裡也有名人患有這個疾病。

你知道凱撒大帝嗎？

他因癲癇發作而使埃及豔后欽慕他而嫁給他。

中國古書裡也有記載皇帝患有這個疾病。

所以親愛的癲癇病友，請不要自暴自棄。

患上這個疾病只是讓你的前行的道路變得更加艱難，但這不代表你無法到達終點。

癲癇病友你從來就不是獨自作戰。

如今的社會上有許多非官方組織在自發的讓大眾了解這個疾病，盡可能的減少大眾對癲癇的誤解。

我相信終有一天會有不再歧視癲癇病友的社會。

只是令人難過的是，目前的醫療不足以使癲癇痊癒。

社會上對癲癇也還存在著不少誤解，導致他們仍然受到許多不公平對待。

有些學校因沒有好好教導小孩，讓他們肆意的嘲笑患有癲癇的同學。

小孩子的惡意總是那麼純粹，也正是因為這份純粹更讓人悲傷。因為這背後代表的是社會上大眾對癲癇病友的態度，只是大人們學會了偽裝。

也許你會覺得換個學校就好。

可孩子的父母不敢輕易的選擇轉校，因為有些學校不收患有癲癇的小孩，更何況誰又能保證下一間學校不會發生類似的事呢？

這時你可能會想到私立學校，因為私立學校的老師總是比公立的要來的負責。

你是否考慮過一個問題，孩子的父母還要支付治療癲癇的錢、生活的費用…，這些錢湊在一起也是筆不小的數目。

我曾看過一篇報導，一位女士在被丈夫得知自己患有癲癇後，丈夫竟選擇離婚並向法院提出訴訟。

看到這篇報導時，我為這位女士感到不值與悲哀。

癲癇只是一個疾病，一個不會傳染的疾病，一個在沒發病時與正常人無異的疾病，為什麼要那麼乾脆的拋棄她呢？

類似的案例數不勝數。

這些案例也都側面印證了大眾對癲癇仍有著許多誤解。

讀到這裡，各位是否對癲癇病友感到同情？

但我想比起同情他們更希望獲得尊重。

也許對他們而言我們同情的目光是不堪的。

在各位了解了癲癇患者群體後，你是否願意為他們做些什麼呢？

若是願意，那就用溫暖的言語鼓勵他們，亦或是盡自己的力幫助他們。

若是不願，那也請別用惡毒的詞語辱罵、嘲笑他們。

他們已經因為癲癇受到許多痛苦，還請各位嘴下留情別讓他們再受到流言蜚語

的折磨。

最後我在此呼籲各位不要用有色眼鏡看待他們。

也祝讀到這裡的各位不會被癲癇纏身，一生順遂。



編者小語：

宣潔同學：從你的字裡行間裡，可以發現你是一位充滿同情心的人。在癲癇尚未控制良好之前，突如其來的癲癇發作對於癲癇朋友們來說，都是一次次的折磨。許多的癲癇朋友因為發作而吃盡苦頭，心理上的打擊不說，身體上更是常見到因為發作受傷而留下的傷疤。有人在洗澡的時候發作，迷糊中不慎碰到熱水開關而大面積燙傷。也有人在廚房替家人準備三餐時，被油鍋燙傷或被瓦斯爐火燒傷導致手指截肢。也有人在工作時發作，迷糊中手緊握燒紅的電烙槍不放，導致手掌嚴重燙傷。也有人站在樓梯上換電燈泡時，因發作跌下傷到頸椎而導致四肢癱瘓。林林種種，各種意外舉不勝舉，我們怎能不對癲癇朋友們的勇敢與堅強表示欽佩？！

社會朋友 | 高中組 佳作

每一次倒下，都是新的開始

溫萱

「還在集合，下一秒所有的色彩都改變了。」一開始只是覺得頭有點暈，視線開始模糊，周圍的聲音也逐漸變得愈來愈小聲，下一秒，我整個人往後倒坐在地上，我感到非常害怕。在那一刻，我第一次體會到什麼叫作「身體不聽使喚」，有了那次低血糖的經驗，讓我開始理解，對某些人而言，可能每天都在面對這樣的未知，因此成為心中最大的陰影。

人的生活，有時像天堂般充滿幸福；有時又像地獄般充滿痛苦。這表示人生不一定永遠一帆風順，而是起起伏伏地修練，這讓我想起身邊的幾個人，他們在地獄般的遭遇裡，卻活出了天堂的光明。就像那位患有癲癇症狀的小惠學姐，她的人生常常在「倒下」和「重新站起」之間循環，在別人眼裡，那只是短暫的病發而已；但對她而言，卻是一場又一場與生命的拉扯，她的倒下，並不代表絕對地失敗，而是一種不斷和自己對話、重新站起來的勇氣！

在我的生活中，有一位特別的朋友，她是小惠學姐，雖然跟她接觸的次數並不多，但是我能很明顯的感受出她與一般人有些不同，例如：說話的方式、行為以及人與人互動間的不尋常……等等。她會突然說出一些令人不解的語言或是異常的動作，她的反應有時候太出乎意料，讓人不知該怎麼回答，漸漸地，我開始思考著，也許她也想融入大家，只是方式不太一樣吧。小惠學姐曾說過：「我會突然全身開始不受控制，渾身顫抖，我非常害怕這種感覺，但是無法控制。我獨自在家，身邊沒有人，這種無助的感覺，讓我感到很絕望。」聽完她的話，我才理解，她真正要對抗的，並非僅是身體上的顫抖，而是一種日常生活中最大的恐懼。

小惠學姐的故事並不是個例，還有許多和學姐相同經驗的病友們，也在努力的生活，卻發現找工作才是他們最難過的高牆。部分雇主會因為對疾病的無知，直接認定病友無法完成工作，而不給面試機會，即使獲得面試機會，病友也可能被面試官提出不尊重的種種問題，又甚至是知道病友有難，卻降低他們應得的薪水或獎金……等霸凌行為。

然而，屬於癲癇者地獄，還未完待續。患有癲癇的病友，常在發作時遭受到旁觀者的冷嘲熱諷，甚至會被貼上不只「異類」、「怪胎」的標籤，這些外界的聲音，讓本就沒自信的他們雪上加霜，使恐懼感加重。更深入一層地了解，

有很多的社會人士，在遇到這種情況時，也時常裝作視而不見，總感覺無關緊要。而我非常肯定的認為「癲癇者應該被齊視，不該被歧視」，他們也同樣是人，為什麼要用有色眼鏡去看待一個病人，他們一定也想和普通人一樣自由自在的生活，不再被病痛束縛著。

假使，現在班上有同學突然病發。身為他的同學，最重要的就是保持冷靜，有的人立馬去通知老師，有的人則協助清出空間，可以讓匆忙趕來的醫護人員或老師，進一步地做檢查。再來，等他康復後返校上課時，我們應該對於當天的事情絕口不提，不能讓他感覺到尷尬或自卑，反而是關心他最近的近況。這個想像，讓我想起小學時，師長曾對全校學生說過的話：小時候時常是手心向上的索取想要的任何物品，幾乎是有求必應；而現在長大了，就擁有更多能力，就應該要成為手心向下的人，給予他人需要的幫忙及幫助。

另外，我得知有一位病友在上班時突然病發，老闆娘看了很害怕，立刻向老闆表示想辭退他。正當我心想，這位老闆大概也會因為怕麻煩而默許辭退時，老闆卻大方地說：「唉啊，他這種病（癲癇）就像感冒會打噴嚏（指發作）是一樣的道理嘛！沒什麼好大驚小怪的，平常心看待就行。」老闆出乎意料的態度，讓我明白，真正的尊重，在於將病友視為正常人，不因疾病而侷限他。

這讓我清楚的意識到，在這個資訊發達的網路世界裡，應該是散播正確的消息及告知世界各地的時事案件，而不是惡意的攻擊與隨便的批評任何正在與病痛搏鬥的人，如今我在各個社群媒體上，看到許多帶有歧視性的言論，不禁使我哽咽起來。因此，面對至今的環境，我們每個人應該都需要具備更多的同理心及責任感，並且懂得在虛擬世界中傳遞正向、理性的消息。有了這份認知，我們接下來更該採取下列這些行動：首先，對資訊保持高度警覺性；其次，做到「己所不欲，勿施於人」；第三，勇敢地為正義發聲。資訊科技的進步給予了我們巨大的發言權，但我們也要承擔相對的責任。

最後，我想跟大家說：「勿以惡小而為之，勿以善小而不為」這是一句來自《三國志》的典故，因為我總是認為善與惡總有一天都會回到自己身旁，只是時間長短問題。當我們選擇用理解代替偏見，用關懷取代冷漠，或許我們做的不多，可是一句鼓勵、一個微笑，就足以讓別人歡樂一整天，願我們都能讓這世界多「億」點愛與滿滿的包容。



編者小語：

溫萱同學：的確，找工作是許多癲癇朋友們最難過的高牆。大部分的時候，是因為雇主對於這個病的無知，對於癲癇的認知仍然處於道聽塗說的階段，對癲癇存有恐懼，因此不敢聘用癲癇朋友。也有部分的雇主害怕癲癇朋友在辦公室中若發作受傷，必須負起治療的責任，也害怕接下來是否會面對保護不周和賠償的法律訴訟。也有的雇主，就是不想聘用一位有病的人，不管他是什麼病，就算他的病情控制良好或者工作能力絕佳。

上述情形下，造成許多的癲癇朋友求職的時候，會刻意隱瞞自己有癲癇症。台灣的就業保護法中，對於疾病（特別是隱私與健康適任性）與職業病認定，已有明確規範雇主不得僅因勞工曾有疾病史而拒絕雇用或不當解雇，而應注重實際工作能力。因此，因為有癲癇症而拒絕聘用時，是違反就業保護法的。

應徵工作時，刻意隱瞞自己的病情有時也有缺點，就是萬一真的在辦公室裡面發作的話，周圍的同事因為沒有心理準備，以致無法做出正確的處置。這也是許多癲癇朋友在求職時就選擇告知或不告知時，最兩難的時候。

社會朋友 | 高中組 佳作

飛翔的她

王又加

「你是也被我電到了吧？難怪你這麼喜歡我！」迴盪在走廊間的清澈明亮，五年了也從未離開耳畔。至今，似乎仍能夠聽見她的聲音，指尖留著她的溫度。寒冬之中也有你拉著我的手，再次跑過穿堂，笑著、鬧著與教官賽跑。

寒冬……？落下這兩個字，發白手指握著筆尖，輕輕顫抖著反駁——那可是青春裡，最燦爛、明媚而動人的盛夏。

「好久不見，小莓」黑色的墨水滲入紙張。

火傘高張，熱氣似是快將我蒸熟。緊繃的肌肉被迫舒展，疼得隊友們呼天喊地，草地的居民們在我腳邊一跳一跳，身上的黏膩令人煩躁。左顧右盼，轉了三百六十度也沒有見到跑道上半個人影。

「教練～田徑隊今天怎麼不練習啊～」跟我感情較好的前鋒，模仿著我的聲音，搶在我之前怪腔怪調的問道。

小莓是田徑隊隊長，總是束起馬尾，閃耀的使笑顏更加燦爛。每天我都會催促著姐姐趕緊出門，因為第一個到的我，就能在器材室和她搭上幾句話。「希望能一直跑下去」是她對我說的話，我不知道她為什麼這麼說，大概是她的熱愛吧。儘管她在田賽方面也天賦異稟。她總是笑著，眼睛彎彎的，像貓咪一樣的回痕會出現在她臉上，總是——很可愛。

就算背著裝滿護具和用品的球袋，我也會伸出掛了鞋袋的手，幫她拿個水瓶也好。走回教室的路很長，雖然我們在不同班級。她總是偷偷跑去拿套在樹樁上的呼拉圈，晃啊晃，我的心弦也隨之搖擺；掛著的高蹻，她踩著一小步一小步，跨入我的心房。她的袋子似乎總只有水壺的重量，我很好奇為什麼還要特地帶一個袋子裝，卻也不敢多過問。直到有一次，拉鍊沒關好的背包不小心被我傾斜，撒了一地——滾出來的藥罐我從來沒見過。

某日練習後，再無小莓的訊息。

她消失在我的生活裡。心裡空空的，我卻無法對任何人言述。「她可能去了台北，更大、更遠，能讓她飛翔。」我總是這樣說服自己。

冬天來臨了。

寒流滲入血液，冰涼的心臟打出的每一泵都不再溫熱、奮力奔跑的熱氣無法暖和身軀；空缺的那塊仍屬於那個你、我失去的你。不告而別一直是最令我耿耿於懷的。我只能一直奔跑，擋下每一球，好像以為我跑得夠遠、攔下足夠多的球，就能兌換與你重逢的機會。

下午第一節全校性的講座，總令人昏昏欲睡。「癲癇」這個詞.....倒是有在電視上聽過，感覺很戲劇性，我也沒有特別在意。

「你不知道嗎？就是二班田徑隊那個啊。」前面的同學竊竊私語，而符合這兩個條件的，只有小莓，儘管他們沒說出名字。

「她上學期吧，整個人抽搐然後跌到，好像傷到骨頭反正滿嚴重的。」

宛遭雷擊，我恨不得把那兩名同學帶過來問個徹底。跌倒？傷到骨頭？我從來沒有聽說過。思緒全部糾纏一塊，焦慮佔據大腦。偶爾才會有西部的醫生來宣導，而我也總是不以為然的輕視，身強體壯的我們哪會有什麼病症？

我恨不得給這輕狂自傲的自己一頓揍。

明瞭真相的我，卻也無力回天。她不想我們擔心、想無憂無慮的，就這樣與我們一起奮力向前。她總是為大家著想啊，暖流通過身體，也以潰堤的淚滑落臉頰。她說的電，是她無限的魅力，卻也是腦袋不尋常放電的電。想到這裡便又是一陣鼻酸。

「我想你了」

癲癇是應該被重視的，我顫抖著，卻也無能為力。

直到真正失去，我才意識到，原來自己曾那麼靠近，卻始終不明白她正在承受什麼、未曾意識到。癲癇的失張力性發作，在某一刻突然失去所有肌肉的力氣，是我無法想像的。卻在某刻發生在她身上。過去，我對癲癇的理解十分有限。要是看見有人發作倒地，心中大概只會有慌亂戶困惑，我卻並未嘗試了解，也曾輕率的認為「癲癇」並非大事。從未想過，這樣的詞語可能正落在身邊那個選擇隱瞞病情、努力過著平凡生活的人身上。直至那日我才明白，癲癇患者所承受的，不僅是疾病本身，還包括社會的誤解、異樣的眼光，以及不得不沉默的孤獨。

癲癇從來不該是笑話，也不該成為貶低他人的名詞；它是一種疾病，更是一段需要被理解處境。這份遲來的明白，無法挽回失去，卻成為我必須帶著前行的反思。我期許自己不再因無知而傷人，也期許更多人能真正認識癲癇，讓患者不必再因害怕被誤解而選擇隱藏。願我能以文字、以行動，將這份失去化

為提醒，為理解發聲，留下尊重與溫柔。

願這份遲來的明白化作和煦暖陽。

「繼續跑步吧！致閃耀的你」



編者小語：

又加同學：許多癲癇朋友，因為害怕別人異樣的眼光，因此不願意在大庭廣眾下服用抗癲癇藥物，甚至不願意把藥帶到學校或者辦公室裡，生怕別人看到自己的藥袋，進而看到藥袋上的藥名而知道自己生什麼病。就像你文章裡面寫的，有一次小莓的背包拉鏈沒關好，不小心滾出來了她的藥罐子，你這才明白為什麼她總是特地要帶一個袋子，而這袋子裡似乎也總是只有水壺的重量了。

針對這種舉世皆然的狀況，現在的藥廠所製造出來的藥物，幾乎都是長效型的，一天只要服用一次或兩次就可以了。亦即，早上出門前吃第一次藥物，晚上回到家再服用第二次的藥物就可以了，不需要再把藥物帶到學校或辦公室於中午服用，不但增加了服藥方便性，更確保了個人的隱私。

社會朋友 | 高中組 佳作

以理解為名，把世界變得更溫暖

翁莉雲

在成長的路上，每個人都渴望被看見、被理解。然而，對癲癇朋友而言，這條路卻常鋪滿誤解。不是因為他們不夠努力，而是因為社會對癲癇的認識，往往停留在錯誤的想像裡。

有人害怕靠近，有人投以不安的眼神，有人甚至因此否定他們的能力。這些偏見，像一道道看不見的牆，無情地擋住他們學習、工作與追夢的方向。

但其實——癲癇並不是什麼神祕又可怕的疾病。多數患者在規律治療下，都能過著與一般人無異的生活。他們能學習、能工作、能發光，只需要被真實地理解，而不是被放大的恐懼包圍。

因此，本次徵文活動的意義，不只是為了一篇文章，而是希望透過文字，讓世界看到癲癇朋友的力量。

他們的勇氣，其實比我們想像的更深。

有人在發作後仍回到教室，只因不想落下自己的夢；

有人在職場默默努力，只希望能被看見的不只是病，而是自己的能力；

也有人在夜裡輾轉難眠，卻依然在清晨踏出家門，迎接新的一天。

這些日常的堅持，不是脆弱，而是溫柔而堅定的勇敢。

教育與工作，是人生最重要的舞台。而癲癇不該成為否定一個人未來的理由。

只要社會願意多了解一些，偏見就會少一點；

只要多給一份支持與耐心，就能成為他們前進道路上的光。

願這場徵文，讓更多人知道：

癲癇不是標籤，而是一段可以被理解的生命經驗。

癲癇朋友不是需要被隔離的群體，而是值得被尊重、被欣賞的個體。

如果一句話能減少恐懼；

如果一次分享能消除誤解；

那麼我們每個人都能成為讓世界變暖的人。

讓我們一起，把偏見化為理解，把沉默變成支持。

願有一天，癲癇朋友不再害怕被看見，而是能自信地站在舞台上，微笑著說：

「謝謝你們的理解，讓我也能勇敢發光。」



編者小語：

莉雲同學：你說的完全正確，我們舉辦徵文活動的意義，就是希望透過一篇篇的文章，讓大家不但看到癲癇朋友的力量、聽到他們的心聲、體會他們的心情和知道他們的需求外，更可以獲得正確的癲癇知識。

這個徵文活動的另外一個目的，就是讓同學們（包括國小、國中、高中和大專）藉著徵文去查閱資料，進而了解什麼是癲癇，而達到教育之目的。之後，我們也會將這次作文比賽所有的得獎作品編輯成冊，大量付印，發放於全台灣各個醫院和學校，免費供大眾取閱，以達前述之目的。

社會朋友 | 成人組 第一名

我生命中的貴人

李永義

教室的鐘，總在下午時分，讓我想起那第三排靠窗的座位。無論日光是從哪個角度斜射進來，只要它落在那個位置，我的思緒就會回到三點十七分——那個永遠改變了我們的時刻。阿貴就坐在那裡，一個在五專一年仁班裡，總是將背挺得過分筆直，像在對抗什麼無形重量的男孩。

作為國文老師兼班導，開學初的特殊生關懷表上，關於他的註記只有一行：「阿貴，癲癇病史，需規律服藥，請留意。」我當時以為，「留意」就是在批改週記時多給些鼓勵，在課堂點名時語氣放柔一些。直到那個講授蔣勳〈孤獨六講〉的下午，我才明白，這兩個字背後，是一片我從未航行過的、名為「無知」的海洋。

那天，我們正讀著〈倫理孤獨〉的段落：「孤獨是生命圓滿的開始……沒有與自己獨處的經驗，不會懂得和別人相處。」我試圖讓這些哲理性的文字，在十五歲的心靈裡落地生根。空氣裡流淌著思辨帶來的靜謐感。

忽然，「咚」的一聲悶響，像一本厚重的精裝書從高處墜落。我回頭，只見阿貴已從那方日光中滑落，整個人倒在地上，身體開始劇烈地、不受控制地抽動。他的手臂與雙腿規律地僵直又鬆弛，眼神望向無人能及的遠方，喉間發出困獸般的濁音。那一刻，關於孤獨的哲思陡然具象化，碎裂成滿教室驚惶的粉末。

我僵在講台上，手中書頁悄然滑落。十幾年來與詩詞哲思為伍積累的從容，在真實的生命劇場前，不堪一擊。腦中一片空白，只剩下本能而無用的慌張。

「老師，請讓開一點！」一個沉穩的聲音，不是尖叫，而是清晰的指令。是班長小薇。她沒有絲毫猶豫，迅速推開周圍的課桌椅，清出一片安全的海域，動作俐落得彷彿早已在心中演練過千百回。她快步上前，單膝跪下，將阿貴的頭與身體輕輕協同翻轉成側臥，隨即脫下自己的針織外套，仔細摺好，墊在他的頭頸之下。整個過程，不過十幾秒鐘，卻像一個精準而溫柔的儀式。

全班鴉雀無聲，看著這個平時文靜的女孩，展現出超越年齡的鎮定與力量。風暴般的抽搐持續了約莫三分鐘，逐漸平息。阿貴陷入深沉的昏睡，呼吸由急促轉為平緩。小薇沒有離開，她只是靜靜跪坐在一旁，像守護著一座經歷地震

後終於寧靜的城池。

直到校護趕來，確認阿貴生命徵象穩定，正在進入自然的發作後恢復期，教室裡緊繃的弦才稍稍鬆懈。我看著小薇平靜的側臉，心中充滿了巨大的震撼與羞愧。震撼於她的沉著，羞愧於我的無措——身為導師，我的知識疆域，竟未曾涵蓋學生最真實的危難。

事後，我在辦公室找到正在幫老師整理作業的小薇。「小薇，今天……謝謝你。你怎麼知道該那麼做？」

她抬起頭，眼神裡有一種同齡人少見的瞭然與溫柔。「老師，我弟弟也有癲癇，從他六歲第一次發作起，這就成了我們全家必須學會的『家庭作業』。」她語氣平靜，像在敘述一件尋常家事，「所以看到阿貴倒下，我沒有時間害怕。我知道，移開危險的東西，保護他的頭不要撞傷，讓他側躺保持呼吸順暢，然後，安靜地陪他，等他『回來』。剩下的，交給他的身體和時間。」

她說「回來」兩個字時，特別輕，特別慎重。那一刻，我恍然大悟。小薇不僅是阿貴的守護者，更是我這位老師的「引路人」。她以她的生命經驗，為我上了關於癲癇最深刻的一課：「真正的幫助，並非喧嘩的拯救，而是專業的靜默與尊重的等待。」

那天傍晚，我重新翻開蔣勳的書，讀到他在「倫理孤獨」中的叩問：「愛應該是要給對方最大的自由。」接著，是一句更直指人心的提醒：「『關心』有時候就是一種『暴力』，因為它沒有完全體會到對方的狀態。」

字句如針，刺入我心。我對阿貴的「關心」，是否只是一種未經審視的、自我滿足的情感？它是否真正體會了他每日與不確定性共存的狀態，體會了那藥盒的重量與眼神的壓力？還是說，我那輕飄飄的「留意」，在無知中，反而成了一種忽視的暴力，一種未能真正看見的冷漠？

我約見了阿貴的父母。在諮商室柔和的燈光下，阿貴的母親從提袋裡拿出的，不是獎狀或成績單，而是一個分裝細緻的藥盒，以及一本邊角微捲的「發作觀察日誌」。她的手指撫過藥格上標註的早晚時間，像撫過戰士每日擦拭的盔甲。

「老師，這是他的『航行日誌』。」阿貴的父親，一位話不多的技術員，用他質樸的語言說道，「每天早晚，我們跟著這本日誌走，希望幫他避開腦海裡那些不可預測的『暴風圈』。」他頓了頓，聲音低了些，「藥很有效，暴風來的次數少很多了。但我們擋不住的，是外面世界的『壞天氣』——那些以為這會傳染的眼神，那些背後悄悄的『不定時炸彈』的標籤……」。

那些話，讓我第一次真正「體會」了蔣勳所說的「對方的狀態」。我看著那本日誌，上面密密麻麻記錄著用藥時間、睡眠狀況、甚至情緒波動。這不是疾病的流水帳，這是一個家庭，用愛與醫學作為羅盤，為孩子在充滿未知的海域上，一點一點繪製的「安全航線」。

我的「關心」，必須從這裡重新開始。我必須親手掂掂這藥盒的日常重量，感受那無所不在的異樣目光所積累的壓力。我的善意，必須先經過這份「具體體會」的淬鍊，否則永遠只是隔岸觀火，一種廉價的、自我感動的旁觀。

我決定，要將蔣勳書中「給予自由」的愛，與「體會狀態」的提醒，化為整個三年仁班的共同實踐。要讓小薇帶來的「守護智慧」與阿貴家庭的「航行知識」，匯流成我們班的「倫理行動」。

下一次上課，我沒有急著講解新的章節。我在黑板上寫下蔣勳的另一句話：「孤獨沒有什麼不好。使孤獨變得不好，是因為你害怕孤獨。」

「同學們，上週，我們見證了一種極其特殊的『孤獨』——當阿貴的身體被風暴接管時，他的意識去了一個我們無法同行的遠方。那是一種生理的、絕對的孤獨。我們害怕嗎？是的，我們害怕未知。但蔣勳老師問，我們是因為『孤獨』本身不好而害怕，還是因為『害怕』，才覺得孤獨不好？」我緩緩開口。

教室裡瀰漫著一種凝神傾聽的安靜。

小薇舉起了手，聲音清晰：「老師，我弟弟說，發作時他不痛苦，但醒來後看到大家害怕的眼神，那種『被隔離的孤獨感』，才最難受。」

阿貴低著頭，手指微微蜷縮。

我點點頭，在「害怕孤獨」旁邊，用力寫下兩個字：「理解」。「因為理解，所以不懼。因為理解，我們才能給出真正的陪伴，而不是圍觀或逃離。理解，就是去體會對方的狀態，然後，給他需要的自由與安全。」

從那天起，仁班開始了一場溫柔的「理解實踐」。

阿貴和小薇成了我們的「顧問」。孩子們自發分組，規劃了「安全清空組」、「頭部保護組」、「時間記錄與通報組」以及最重要的「事後關懷組」。我們約定，不圍觀、不驚叫、不傳播恐懼，用井然有序的行動，代替無助的騷動。阿貴也從被動的受護者，成為主動的知識提供者，告訴大家他服藥後的感受，以及他最需要什麼樣的支援。

改變，在無數細微處發芽，像孤獨土壤裡長出的共生之花。



當阿貴在課堂上偶爾因藥物副作用顯得有些睏倦時，鄰座同學會自然地幫他留意漏抄的筆記。當班際籃球賽時，阿貴雖不能上場激烈競逐，卻成了最專注的戰術記錄員與後勤支援，全班為他的貢獻鼓掌——那是一種被需要的歸屬感，戰勝了因疾病而可能產生的邊緣化孤獨。當他因壓力或睡眠不足，出現短暫十幾秒的「愣神」（小薇後來告訴我，那可能是一種較輕微的發作）時，身旁的人會不動聲色地輕碰他一下，或將剛才老師的指令簡要複述，彷彿只是提醒一個偶然走神的朋友。那種尋常心，是對「不同」最深刻的接納，是給他「如常生活」的最大自由。

最深刻的默契，往往在風暴過後顯現。

後來阿貴又經歷過一次課堂上的發作，全班如一部啟動靜音模式的精良機器，各司其職，穩妥處理。事後，沒有人特別去提，只是有人為他裝來溫水，有人幫他把散落的課本收好，有人拍拍他的肩，問：「還好嗎？下節課的報告，我們這組先上吧。」一切如此自然，彷彿只是協助一位暫時暈眩的同學。那份平常心，是對阿貴最大的尊重，也是將他的「特殊孤獨」，溫柔地接納進我們共有的「日常」裡。我們沒有用過度的關心將他包裹成弱者，而是用理解的行動，給了他作為一個完整個體參與集體生活的自由與尊嚴。

學期末的週記裡，阿貴寫道：「讀蔣勳老師說，『孤獨是飽滿的』。我以前不懂。我的孤獨是乾癟的、羞恥的，是一個必須藏起來的黑洞。但現在我覺得，我的孤獨被大家理解了，它就不再是黑洞。它像一顆有點特別的種子，被種在了我們班的土壤裡。大家沒有嫌棄這顆種子長得慢或樣子怪，而是給它澆水，為它擋風。現在，它好像要開出一朵叫『安心』的花了。這大概就是老師說的，被理解後，才能得到的『自由』吧！」

而小薇寫道：「我曾經討厭弟弟的病，因為它讓我們家顯得『不一樣』，那是一種家庭的孤獨。但在幫助阿貴和大家的過程中，我發現，我們家的經驗不是詛咒，而是一把鑰匙。它讓我打開了理解之門，不僅理解了阿貴，也理解了『幫助』的真正意義——不是居高臨下的施捨，而是平等共享的知識與靜靜的陪伴。我不再感到孤獨，因為我們班變成了一個共學的群體。我們都在學習，如何給彼此真正的自由，那是一種知道對方會被穩穩接住的安全感！」

讀到這些文字，我的眼眶徹底濕潤。我忽然讀懂了〈倫理孤獨〉更深的一層：真正的倫理，不是在規範中消除孤獨，而是在理解與行動中，讓每一份孤獨都被看見、被接住，從而轉化為連結的起點。這便是「給予自由」的愛，最好的實踐！

阿貴，小薇，你們都是我生命中的貴人！

阿貴，你以你的身體風暴，教會了我們全班：生命的脆弱與韌性可以並存，最深的孤獨呼喚最堅實的連結。你讓我們親身實踐了蔣勳所說的——讓孤獨走向圓滿的，正是這種深刻的理解與不離不棄的同行。

小薇，你以你的沉靜智慧，教會了我：知識若不化為行動，便是死的文字；苦難若僅是封存的記憶，便是重複的傷痕。你將家庭的「孤獨課題」轉化為照亮他人的光，你是最溫柔的橋樑與譯者，示範了如何將「關心」淬鍊成真正的「體會」與「自由」！

因為你們，我這位老師才真正領悟，「仁」班之「仁」，不僅是儒家的惻隱之心，更是蔣勳筆下經過「體會」的關心與給予「自由」的愛。它是一套可操作的守護程序，是一種靜默卻有力的行動默契，更是一個讓每個人的「不同」都能安然存在、自在生長的包容空間。我們沒有消除孤獨，我們學會了在孤獨的周圍，築起溫暖的共學圈。

教育的詩篇，不在遠方的格言裡，而在眼前的實踐中！它不在於我教會了你們多少修辭與哲理，而在於你們——我的學生——如何用你們的生命，教我讀懂了「孤獨」與「關心」、「自由」與「責任」的真正辯證，教會我如何將文學的養分，澆灌成真實人間的慈悲與智慧。

如今，我已不再去記掛，下午三點十七分的日光是否還精準地落在那個座位。因為我明白了，真正不變的，不是光影的角度，而是那個座位在我們心中所錨定的意義。無論未來的陽光從哪個方向來，只要我們的記憶之光一閃現，那個位置就會瞬間被照亮——照亮阿貴挺直的背，照亮小薇跪下的身影，照亮四十多雙清空危險的手。那裡不再需要被物理的日光標記，它已被我們共同的故事，鍍上了一層永恆的溫暖內光。它不再是一個可能導向孤獨的座位，它已成我們生命地圖上，一個名為「理解」的溫暖座標，永遠提醒著我：

人間最貴重的真情，不在於從未經歷風暴，而在於風暴中習得的守護姿態；不在於沒有孤獨，而在於孤獨被深刻理解時，所迸發出的那種靜默而龐大的溫暖，與給予彼此的自由。

這一切，都是你們教我的，我生命中最珍貴的導師們！



編者小語：

永義大朋友：尊敬的老師，我們也從您的文章裡學到了許多。如果一個班級裡面有癲癇小朋友，那我們可以成立「安全清空組」、「頭部保護組」、「時間記錄與通報組」和「事後關懷組」。真的是一個很好的，也很實用的分組，可以供全台灣，甚至全世界的學校參考使用。當然也可以推廣至各個單位和各公司行號。

另一個值得讚賞的地方，則是癲癇小朋友阿貴，他從被動的受保護者，成為主動的知識提供者，告訴了大家他服用藥物後的感受以及他最需要什麼樣的資源。

尊敬的永義老師，經由這一篇文章，您也成為我們生命中的貴人。

社會朋友 | 成人組 第二名

葉脈下的雷鳴

陳利強

一、寂靜

風經過的時候，樹葉會像無數細碎的風鈴，發出沙沙的低語。這是離地二十公尺的高空，是屬於樹木醫生兼攀樹師——江映雪的領地。

映雪調整了一下身上的座帶，熟練地檢查了兩次扣環。這是攀樹師的鐵律：Double Check。對於映雪來說，這不僅僅是行規，更是她與死神之間的契約。因為她的腦海裡，住著一道隨時可能劃破寧靜的閃電。

這是一棵位於台北市近郊山區的百年樟樹，樹冠如巨大的綠色雲朵，遮蔽了正午刺眼的陽光。映雪的任務是修剪枯枝，並檢查樹冠層是否有白蟻入侵的跡象。

「映雪，下面的安全繩已經固定好了，妳隨時可以移動。」對講機裡傳來了搭檔阿宏沈穩的聲音。

「收到。」映雪深吸一口氣，那是混合著樟腦香氣、泥土濕氣與陽光烘烤過後的味。

就在她伸出手，準備將主繩拋向更高的枝幹時，那種熟悉的、令人戰慄的感覺爬上了脊椎。

不是痛覺，而是一種奇異的聽覺扭曲。周圍的蟬鳴聲突然被拉長，變成了金屬摩擦的尖銳聲響；眼前的綠葉邊緣開始泛起紫色的光暈，世界彷彿被套上了一層失真的濾鏡。

「前兆。」

映雪的心臟猛烈收縮，但她沒有慌亂。這是她與癲癇共處十五年練就的本能。大腦顫葉的異常放電正在向她發出警告，就像暴風雨前的低氣壓。

她立刻停止了所有攀爬動作，啟動了「自我確保定位」。她將身上的定位挽索緊緊扣在粗壯的大樹主幹上，雙腳踩實了樹枝，身體重心下沉，形成一個穩固的三角形。

「阿宏，我感覺不太對勁，我需要掛在樹上休息一下」映雪按下對講機，聲音冷靜得出奇。

「了解，我在下面看著妳。需要降下來嗎？」

「暫時不用，只是輕微的……電流感。給我兩分鐘。」

映雪閉上眼睛，感受著背部靠著樹幹的粗糙質感。那種堅硬、穩定的觸感，是她此刻唯一的浮木。腦海中的電流感像是一條失控的蛇，竄過神經叢，引起一陣暈眩和噁心感。她的右手拇指微微抽動著，這是肌陣攣的輕微表現。



如果是在二十年前，那個因為在課堂上發作而被同學嘲笑是「羊癲瘋」的小女孩，此刻恐早已崩潰大哭。但現在的三十二歲的江映雪，是一名專業的樹木醫生。她知道，恐懼會讓肌肉僵硬，進而增加危險；唯有接納這股體內的風暴，像樹木接納雷雨一樣，才能屹立不倒。

大約三分鐘後，金屬摩擦聲消退，視野邊緣的紫光散去。那場大腦裡的微型風暴過境了，沒有演變成意識喪失的強直陣攣性發作。

「呼……」映雪長吐一口氣，額頭上已是一層薄汗。

「映雪？還好嗎？」對講機那頭有些焦急。

「沒事了，雲散了。」這是她和團隊之間的暗號，意味著發作結束，意識清醒。

「那就好。不過老闆說了，今天的高空作業到此為止，妳下來做根系檢測吧。」阿宏的語氣不容置疑。

映雪苦笑了一下，解開定位，緩緩利用摩擦結垂降。她知道這是職場的「任務合理調整」，是團隊對她的保護，而非歧視。但每一次被迫提前落地，她心裡總有一絲不甘。

腳底觸碰到厚實的腐植土時，那種踏實感讓她鬆了一口氣，卻也感到一陣失落。她是如此渴望天空，渴望那個遠離人群、沒有異樣眼光的高處。但在重力與病理的雙重束縛下，她必須比任何人都要謹慎地活著。

脫下防護頭盔，映雪看著眼前這棵巍峨的樟樹。樹幹上有幾處已癒合的傷疤，那是歲月留下的痕跡。

「你也生病了嗎？」她輕聲撫摸著樹皮，「沒關係，我們會治好你的。就像我也在努力治好自己一樣。」

這時，手機響起。是公司專案經理打來的。

「映雪，有個急件。清溪國中那邊有一棵被列管的老榕樹，學校打算把它砍了，理由是有倒伏危險。家長會鬧得很兇。教育局希望我們先去評估看看有沒有救。妳是榕樹專家，這案子非妳莫屬。」

「砍掉？為什麼？」映雪皺眉，「老樹是校園的守護者啊。」

「因為家長怕危險。聽說之前有學生在樹下受傷。總之，氣氛很僵。妳明天去一趟吧，不過……溝通的時候要注意身體，那邊的校長比較強勢。」

掛上電話，映雪看著樹梢篩落的光斑，若有所思。危險？在這個社會眼裡，不可控的東西都是危險的。無論是可能倒伏的老樹，還是隨時可能因癲癇發作而倒下的她。

二、危險

清溪國中位於舊城區，校園的一角矗立著一棵巨大的氣根榕，樹齡推估超過八十年。它的氣根如長鬚般垂落，有些已經鑽入土中長成了支柱根，獨木成林，蔚為壯觀。

然而，此刻這棵老樹周圍卻拉起了黃色的警示帶，上面掛著「危險勿近」的牌子。

映雪穿著深綠色的工作服，提著裝滿檢測儀器的工具箱，站在樹下仰望。憑著職業直覺，她能看出這棵樹雖然有些褐根病的徵兆，但主幹依然強健，遠未到需要「移除」的地步。

「妳就是樹木醫生？」

身後傳來一個嚴厲的聲音。映雪轉身，看見一位穿著西裝、頭髮梳得一絲不苟的中年男子，胸前掛著「校長 林正道」的名牌。旁邊跟著一位看起來憂心忡忡的女士，名牌上寫著「家長會長 張瓊芳」。

「林校長您好，我是綠光樹藝的江映雪。」映雪遞上名片。

林校長接過名片，掃了一眼，語氣冷淡：「江小姐，我知道你們這些環保人士都喜歡救樹。但這棵樹上週掉了一根枯枝，差點砸到學生。家長們非常恐慌。我的原則是『校園安全零容忍』。如果是危險因子，就必須排除。」

「校長，枯枝掉落是自然代謝，可以透過定期修剪來預防。」映雪試圖解釋，「但是，移除一棵老樹是不可逆的。它在這裡站了八十年，是學校的歷史，也是生態系的一部分。」

「生態系能保證我孩子的安全嗎？」旁邊的家長會長激動地插話，「我兒子就在這學校唸書，萬一樹倒了怎麼辦？誰負責任？就像有些老師如果有精神疾病或傳染病，學校也不會聘用啊！這是風險管理！」

這句話像一根刺，扎進了映雪的心裡。風險管理。這四個字，曾經讓她在求職路上處處碰壁。

「我們會做最精密的儀器檢測，包含應力波檢測，看看樹幹內部是否空洞化。」映雪深吸一口氣，維持專業的態度，「請給我三天時間。如果檢測數據顯示它真的危險，我會親自簽署移除建議書。但如果它還能救，我們能不能給它一個機會？」

林校長思索片刻，看了看手錶。「三天。就三天。週五的校務會議上，我要看到報告。」

獲准進入封鎖區後，映雪開始工作。她拿出木槌，輕輕敲擊樹幹，聆聽聲音的回饋。接著架設應力波感測器，一圈圈地環繞著樹身。

「不好意思，請問，妳在幫樹看病嗎？」

一個怯生生的聲音從氣根後面傳來。映雪嚇了一跳，回頭看見一個穿著制服的國中男生，戴著厚厚的眼鏡，手裡抱著幾本書，正躲在樹蔭下。

「你是……這個學校的學生？」映雪溫和地問，「這裡拉了封鎖線，不能進來喔。」

「我知道……但我喜歡這裡。」男孩低著頭，腳尖踢著地上的落葉，「這裡很安靜。教室太吵了。」

映雪注意到男孩的手臂上有些瘀青，眼神閃爍，似乎藏著很多心事。

「我叫江映雪，你可以叫我映雪阿姨或樹醫生。」

「我叫小安。」男孩小聲說，「阿姨，樹真的會死嗎？」

「它生病了，就像人會生病一樣。」映雪指著樹根處的一塊白色菌絲，「這叫褐根病，就像是樹的癌症。導致它的根部腐爛，沒辦法吸收養分，也抓不住泥土。所以大人們覺得它會倒，很危險。」

小安突然抬起頭，眼神變得異常堅定：「可是它很努力啊！妳看，它長了這麼多新氣根，就是想要抓住地板不是嗎？為什麼因為它生病了，就要殺死它？」

映雪愣住了。這個孩子的觀察力如此敏銳，而且這番話，竟與她的心聲不謀而合。

「因為恐懼。」映雪蹲下來，平視著小安，「人們對於不了解、無法掌控的事物，直覺反應往往是恐懼，然後就是想要移除。樹是這樣，人……有時候也是這樣。」

小安的身體微微顫抖了一下，彷彿被說中了什麼秘密。他突然從口袋裡掏出一罐藥，迅速地吞了一顆，動作快得像是在掩飾什麼。

映雪眼尖，瞥見了藥罐上的標籤——Keppra。那是她再熟悉不過的抗癲癇藥物。

空氣彷彿凝固了。映雪看著小安，小安也驚恐地看著映雪，彷彿自己最深沉、最醜陋的秘密被發現了。

「你……看到了？」小安的聲音在發抖。

映雪沒有說話，只是默默地從自己的工具包裡，拿出了一個隨身藥盒，打開，裡面躺著兩顆同樣形狀的藥丸。

「好巧。」映雪微笑著，眼神裡充滿了溫暖的共謀，「我也吃這一款。副作用是會有點想睡覺，對吧？」

小安瞪大了眼睛，嘴巴微張，那一瞬間，他心裡的防備高牆，轟然倒塌。

三、秘密

那個下午，在老榕樹的樹蔭下，一大一小，兩個「隱藏者」交換了彼此的秘密。

小安告訴映雪，他剛上國一就經歷過一次大發作（強直陣攣性發作）。雖然之後藥物控制得很好，沒有再大發作過，但偶爾會有「失神發作」。有些同學覺得他常發呆、反應慢，私下叫他「當機王」。老師雖然知情，但為了避免麻煩，體育課總是叫他在旁邊休息，也不讓他參加校外教學。

「我覺得自己像個廢人。」小安抱著膝蓋，臉埋在臂彎裡，「媽媽叫我千萬不能讓別人知道我有癲癇，說以後會找不到工作，會被歧視。可是……這種事怎麼藏得住？」

映雪心疼地看著他。這種自我標籤化，往往比社會歧視更具殺傷力。

「小安，你看這棵樹。」映雪指著一根為了支撐主幹而長得特別粗壯的氣根，「當主幹受傷的時候，它會長出新的氣根來支撐自己。這叫代償作用。我們的大腦也是一樣。雖然有一部分神經元受損了，容易短路，但其他部分會變得更強大。」

「真的嗎？」

「真的。因為我們必須比別人更專注，更懂得保護自己，所以我們往往比別人更細心、更堅強。」映雪拍了拍身上的座帶，「你看我，我可以爬上二十公尺高的樹，做很多人不敢做的事。只要做好安全措施，我們什麼都能做。」

接下來的兩天，小安成了映雪的小助手。放學後，他會幫映雪記錄應力波的數據，幫忙拉捲尺測量樹圍。他的專注力極佳，記錄的數據工整精確。

然而，檢測結果並不樂觀。褐根病的感染範圍比預期的大，樹幹中心確實有部分空洞化。要救這棵樹，需要進行大規模的外科手術：切除病根、架設鋼構支撐架，並進行土壤燻蒸消毒。這是一筆不小的預算，而且需要長期的養護。

週五的校務會議上，氣氛劍拔弩張。

「江小姐，妳的報告顯示樹幹空洞率達到 30%。這還不夠危險嗎？」林校長敲著桌子，「我不能拿全校師生的命去賭一個『可能治好』的機率。」

「校長，30%的空洞率在老樹中是常見的。只要架設支撐架，安全性絕對足夠。」映雪據理力爭，「而且這棵樹的生命力很旺盛，新葉很多，代表它的求生意志很強。教育不就是教導學生尊重生命嗎？如果因為它生病就放棄它，這對學生是怎樣的示範？」

「預算呢？五十萬的修復費，還要每年維護。」家長會長張瓊芳冷笑，「砍掉只要五萬塊。種幾棵新的櫻花樹還比較漂亮。」

就在雙方僵持不下時，映雪感覺到一種奇怪的頻率，好像是手機震動了一下。緊接著，會議室裡的日光燈似乎開始以一種詭異的節奏閃爍。

糟糕。壓力與熬夜整理報告，誘發了發作閾值的降低。

映雪感到一陣天旋地轉，語言中樞彷彿突然斷電。她想說話，卻只能發出「啊……啊……」的單音。手中的雷射筆掉在地上，發出清脆的響聲。

「江小姐？妳怎麼了？」校長察覺異狀。

映雪知道自己即將失去意識。她在最後一絲理智尚存時，迅速推開椅子，側身躺在會議室的地毯上，並將眼鏡摘下放在一旁。

隨後，黑暗襲來。

這是一次強直陣攣性發作。在眾目睽睽之下，這位樹木醫生，全身僵硬，隨即開始劇烈抽搐。口吐白沫，眼神上吊。

會議室裡一片混亂。尖叫聲、桌椅碰撞聲此起彼落。

「快叫救護車！」

「拿毛巾塞住她的嘴！咬到舌頭怎麼辦！」家長會長驚慌地拿起一條抹布就要往映雪嘴裡塞。

「住手！不可以！」

一個稚嫩但嘶吼著的聲音衝破了混亂。門被推開，原本在外面偷聽的小安衝了進來。

他一把推開家長會長，擋在映雪身前，雙手張開，像一隻護巢的小鳥。

「不要亂塞東西！會受傷！」小安大喊，眼淚在眼眶裡打轉，但眼神無比兇狠，「讓她側躺！保護她的頭！不要壓她！看時間！」

在場的大人們都被這個平時沉默寡言的學生震懾住了。

小安跪在映雪身邊，用自己的書包墊在她的頭下，熟練地解開她領口的釦子，保持呼吸道暢通。他看著手錶，嘴裡數著秒數。

「……58、59、一分鐘……兩分鐘……」

全場鴉雀無聲，只有映雪急促的呼吸聲和小安顫抖的讀秒聲。

三分鐘後，抽搐停止了。映雪進入了發作後的昏睡期。

小安輕輕地幫映雪擦掉嘴角的白沫，轉過頭，看著臉色蒼白的校長和家長會長，緩緩說道：「這就是癲癇。就像大腦裡的颱風。風過了，就沒事了。不會傳染，也不危險。危險的是人們的無知。」

那一刻，會議室裡的氛圍彷彿改變了。林校長看著地上的映雪，又看著眼前這個勇敢的學生，眼神中原本的冷硬，出現了一絲柔和。

四、守望

映雪醒來時，發現自己躺在學校保健室的床上。小安坐在床邊，正削著蘋果。

「我……搞砸了嗎？」映雪聲音沙啞，頭痛欲裂。

「沒有。」小安遞給她一片蘋果，「妳嚇到他們了。但是，我覺得妳很棒，妳沒有讓自己受傷。」

小安說著映雪失去意識後發生的事。原來，在那場大發作之後，林校長沉默了很久。他看著小安熟練的急救動作，問了一句：「你怎麼懂這些？」

小安鼓起勇氣，當著所有大人的面，承認了自己也是癲癇病友的事實。他娓娓道來，說映雪如何鼓勵他，如何用樹的比喻讓他重拾信心。接著還說：「如果你們連這棵樹都容不下，那像我這樣的學生，是不是也不該存在這個學校？」

這番話，像一記重錘，敲碎了大人們的偏見。

「校長說，暫緩移除計畫。下週一再議。」小安笑著對映雪說，「而且，那個家長會長跟我道歉了。她說她不知道往癲癇發作的人嘴裡塞東西是錯的。」

映雪的眼淚流了下來。她沒想到，自己最脆弱的一刻，竟然成為了最強而有力的教材。

然而，命運的考驗還沒結束。當晚，氣象署發布了強烈颱風警報。結構受損的老榕樹，面臨著生死存亡的考驗。如果不立刻進行加固，它絕對撐不過這次的風暴。

映雪顧不得身體還很虛弱，堅持要回現場。

「不行！妳剛發作完，不能爬樹！」同事阿宏在電話裡極力反對。

「我不爬高。我在地面指揮，你上去架鋼纜。」映雪語氣堅定，「這是最後的機會。如果颱風把它吹倒了，那就真的沒理由留它了。」

週六清晨，風雨欲來。天空呈現一種壓抑的灰黃色。映雪帶著團隊，進行緊急搶修。

這是一場與時間的賽跑。他們要在樹冠層架設三道鋼纜系統，將脆弱的主幹與周圍其他強壯的樹木連結，形成一個互助網。

「阿宏，左邊那根側枝張力太大，放鬆一點！」映雪穿著雨衣，站在樹下，手裡緊握著對講機，仰頭指揮。雨水混合著汗水流進眼睛，狼狽不堪。

小安也來了，他穿著雨衣，幫忙遞工具、警戒周邊的狀況。

風越來越大，樹枝劇烈搖晃，發出嘎吱嘎吱的哀鳴。那是老樹在痛苦地呻吟。

「這樹洞太大了，風灌進去會產生撕裂力！」映雪看出了關鍵問題，「必須用帆布把樹洞暫時封住，減少風阻！」

但那個位置太低，高空作業車進不去，阿宏在樹頂也下不來。

「我去！」映雪抓起一塊厚帆布和綁帶。

「妳不能爬！」阿宏在上面大喊。

「那個位置離地只有兩公尺，我不用掛繩，我踩梯子就能到！」映雪知道自己的極限，也遵守著安全守則。兩公尺，是「可以控制」的風險。

她架好梯子，爬了上去。風勢漸強，吹得梯子微微晃動。小安立刻衝過來，用盡全身力氣抱住梯子的腳：「阿姨小心！我幫妳扶著！」

在風雨中，映雪感受到了來自下方的力量。那是信任，是支持。

她動作俐落將帆布覆蓋住樹洞，用棘輪綁帶拉緊。那一瞬間，風灌入樹洞的呼嘯聲停止了。老樹的晃動幅度明顯變小。

「成功了！」映雪從梯子上下來，和小安在雨中擊掌。

那一刻，她明白了一個道理：無論是樹還是人，要抵禦風暴，靠的不是獨自強撐，而是連結。鋼纜的連結、根系的連結、人心的連結。

五、迴響

颱風過境後的星期一，陽光普照。

清溪國中的校園裡滿目瘡痍，許多年輕的櫻花樹被連根拔起，反而是那棵經過加固的老榕樹，雖然掉了不少葉子，斷了幾根細枝，但主幹依然挺立，毫髮無傷。

這一幕，勝過千言萬語的辯論。

林校長站在樹下，看著這棵歷經風雨的老樹，久久不語。映雪走過去，遞給他一份新版的修復計畫書。

「校長，這次颱風證明了，只要給予適當的支持，這棵老樹是可以撐過去的。」

林校長接過計畫書，嘆了口氣：「江小姐，那天在會議室……，還有這次颱風……總之，妳讓我學到了很多。作為教育者，我感到很慚愧。我只看到了風險，卻忽視了生命力。」

校長轉過身，看著遠處正在幫忙清理落葉的小安。「那個孩子，以前眼神總是躲躲閃閃的。今天，我看他笑得很燦爛。」

「因為他知道，這棵生病的樹，被接納了。」映雪微笑著說。

學校最終通過了護樹預算。工程開始的那天，學校舉辦了一場特別的「生命教育課」。

一群師生圍坐在老樹下的草地上。映雪穿著全套攀樹裝備，像個女戰士一樣，向學生們展示如何幫樹木清創、上藥。

但更重要的是，她拿著麥克風，公開講述了自己的病情。

「各位同學，這棵樹生病了，就像我的大腦一樣。」映雪指著自己的腦袋，「我生的病叫做癲癇。有時候我的大腦會『不正常放電』，會『當機』，這時候，我需要的不是恐懼的尖叫，也不是塞進嘴裡的抹布，而是……」

她看向人群中的小安。

小安站了起來，大聲說道：「是側躺！保持呼吸道暢通！保護頭部！還有陪伴，直到她醒來！」

掌聲如雷鳴般響起。不是禮貌性的鼓掌，而是發自內心的震撼與認同。

映雪看到，有些學生原本帶著戲謔的表情消失了，取而代之的是專注與理解。她看到林校長在頻頻點頭。她看到小安的母親站在後方，眼眶噙住淚水。

那天下午，映雪邀請小安穿上攀樹座帶，在確保安全的情況下，帶他攀上了離地五公尺的樹枝。

「哇！視野好不一樣！」小安興奮地大叫，雙腳懸空晃蕩。

「小安你看，雖然我們生病了，但只要繩索夠牢固，我們一樣可以攀得很高，看得很遠。」映雪指著遠方的城市天際線，「這是我們實現夢想的權利。」

陽光穿過樹葉，灑在兩人身上，形成斑駁的光影。那些光點在風中跳動，像極了腦神經元傳遞訊息時閃爍的火花，但這一次，它們不再是失控的亂流，而是生命最美的律動。

六、新生

一年後。

清溪國中的老榕樹已經拆除了支撐架。經過外科手術和土壤改良，它的氣根重新抓住了大地，樹冠鬱鬱蔥蔥，生機勃勃。樹下設立了一個解說牌，上面鉅細靡遺地記載著樹的歷史，當然也包含了從患病到新生的奮鬥過程。這裡成了學校最受歡迎的生物教室。

映雪的公司收到了一封感謝信，是小安寄來的。

「映雪阿姨，告訴妳一個好消息。我加入了學校的童軍社！雖然老師還是會擔心我的病，但我把妳教我的『自我風險評估表』拿給老師看，保證會按時吃藥、不熬夜、不做危險動作。老師終於答應了。上週露營，我在營火晚會上沒有發作，我還教大家怎麼打繩結。我覺得我就像那棵樹一樣，長出了新的根。謝謝妳，讓我知道我不是隨時會倒下的朽木，未來的我，是可以頂天立地的大樹。」

映雪讀著信，嘴角上揚。她正坐在另一棵樹的樹梢上，享受著高空的微風。

這一年來，她依然會偶爾發作。有時是前兆，有時是小發作。但她的同事們早已不再驚慌。阿宏甚至學會了在看到她眼神不對時，立刻講一個冷笑話來緩解緊張氣氛，雖然這不是醫學認證的藥方，但對映雪的心靈來說很療癒。

公司甚至因為映雪的建議，制定了全台第一份「癲癇友善職場指引」，希望能讓具備專業能力的癲癇患者不再害怕投入樹木治療的工作，也藉此吸引人才、留住人才。

風又起。樹葉沙沙作響。

映雪閉上眼睛，聆聽這屬於大自然的交響樂。

以前，她害怕腦中的雷鳴會毀了她的一切。

現在，她明白，那雷鳴只是生命樂章中的定音鼓。它提醒著她生命的脆弱，也激發出她對活著的熱切渴望。

「映雪，該下來吃飯了！」阿宏在下面喊。

「來了！」

映雪熟練地解開定位，像一隻輕盈的飛鼠，沿著繩索滑下。

陽光穿透葉脈，將清晰的紋路映照在她的臉上。那是輸送樹汁及養分的通道，也是生命流動的證明。

無論是大腦裡的電流，還是樹幹裡的汁液，都在訴說著同一個故事：

「只要根扎得夠深，只要愛得夠深，就沒有任何風暴，能將我們擊倒。」

人間有情，樹木有靈。在每一次的跌倒與站起之間，我們都長成了一棵更完整的樹。



編者小語：

利強大朋友：您這篇文章讀起來和其他的文章不同，特別有新鮮感。

您描寫江映雪如何克服癲癇而成為一位傑出的樹木醫師兼攀樹師，也非常生動的記錄她如何克服眾議挽救了清溪國中裡的老榕樹。借著比擬老榕樹得

了褐根病，就像人們罹患癲癇一樣，只要經過適當的治療，給予支持，就可以獲得治癒重生。

經由仔細的檢查，詳盡的修復計劃，再經過外科手術和土質改良，重新讓老榕樹的氣根抓住了大地，樹冠鬱鬱蔥蔥，生氣勃勃。這不正是一個醫師對於癲癇朋友們應有的治療態度嗎？！

您文中對家長會長的傳神描繪，也自然而然地讓人聯想到社會上那些對癲癇一知半解的人們。寫得實在太好了！

社會朋友 | 成人組 第三名

微光

蘇秋露

「哇～哇～哇！」響亮的嬰兒哭聲，在輕薄的夜色中劃破寧靜的晨曉。從護士手中接過這個小生命的那一刻，我滿心喜悅。啊，這孩子還真是愛哭呢！輕撫著她粉嫩的小臉，我心中湧起無盡的溫柔。

這份喜悅，一直延續到她五歲。

那年，命運突然給了我們重重一擊——我的孩子開始出現異常的症狀：眼神上吊、單側抽搐、口吐白沫、甚至失去意識。經過一連串的檢查，醫生神情凝重地給出了最終判決：

「癲癇」。

我不相信！她明明就是個健康活潑、能跑能跳的孩子；她可是我最可愛的、教人忍不住放在心上疼的乖巧寶貝。

怎麼可能會患上這種病？我不想相信。

可我又不得不信。

就這短短兩個字，彷彿一道雷電，將我們原本平靜的生活劈成兩半。

從那天起，我逼自己投入更多時間來瞭解這個疾病。因為，癲癇的發作往往毫無預警。曾有幾次她突然間失去意識，在毫無防備之下，直接砰地一聲摔倒在地。

每一次她身上新添的瘀青，都在我的心上劃下了重重的痕跡。

隨著她長大，這份愧疚也日漸加深。

還記得有一次，她跟朋友約好一起讀書，卻在搭公車時，因為司機一句不耐煩的責罵，情緒瞬間崩潰、引起大發作，然後暈厥在車上。那一刻我才真正意識到：身為母親，我不能只照顧她的當下，我該怎麼幫她準備未來？

當我無法再陪伴她的時候，她能在這個社會中生存嗎？有企業願意接納她嗎？有誰能接受這樣的她，並給她一個幸福的家嗎？

這些焦慮彷彿永無止盡，一波波地襲捲而來。而每一次她發作，我的心臟也跟著一起抽搐，疼痛無比。

但即便在這樣的困境中，她也從未放棄自己。

相反地，她用盡全力在生活、在努力學習。

考上五專後，她總是名列前茅，老師也常稱讚她認真又熱心。而她的畢業證書，承載著全班第一名的榮譽。看著她開心的笑臉，那一刻，我既驕傲又心疼——她用比別人多了數倍的努力，才換來這份成績。

身為母親，沒能給她一個健康的身體，是我最深的痛。

本以為，她付出了這麼多的努力，至少能換來一份立足的機會，能讓她在社會中站穩腳步。

可這個期待，就像是看得見、卻摸不著的星星；也像是放在桌邊的水杯，任何一點輕微的搖晃，就可能讓它碎作一地。

五專的最後一年，她必須實習。這原本是通往社會的第一步，卻成了我們最艱難的關卡。

面試那天，她帶著第一名的成績、老師們的推薦信、和厚厚的一本獎狀，懷抱著信心和期望踏進會議室——

一次，又一次。

即便我拼了命地祈禱——拜託，無論誰都好，請給她一個機會。但每一次、每一次，她都是靜靜地走向我，垂著頭，不發一語。

我知道，我真的知道——對這樣的孩子來說，這個社會依然太過嚴苛。即便努力了這麼多、這麼久，還是沒能被任何一家企業錄取。那一次次的拒絕，比任何言語都更加殘酷。

我終於忍不住了。如果一開始就不打算給予機會，為什麼還要在明知病情的狀況下、安排她參與這個流程？是不是早已經預設了她的無望未來？身為母親，我確實也有些不切實際的期待，但為什麼是給她這樣的結局？好像在說，她再怎麼努力，也抵不過一個荒謬而無情的疾病。

我壓抑住自己胸中勃發的怒氣，小心地牽住她的手，把她拉進懷裡。溫熱的濕意在心口一點一滴地擴散、也浸染得我口中發苦。

而她顫抖著、小小聲地跟我說：

「媽媽，對不起。」

搖搖欲墜的水杯終於還是落了下來。

跟我的心一起，碎落滿地。

我努力揚起笑容，輕拍她的背：「沒關係，這是他們的損失。我們不會被打倒的。」

她故作堅強地點點頭，悄悄拉起衣角，擦去眼角殘留的淚痕。

那一刻，我從她眼中看見了微光閃爍——即使被世界一次次擊倒，她依然選擇站起來，不願放棄。

在一次次石沉大海的履歷投遞後，她繼續咬牙嘗試；

在又一輪失敗的面試後，她認真反省並調整自己。

幸而，皇天不負苦心人。

她終於進入了一家企業，而且表現得非常出色。她比誰都更珍惜這份得來不易的機會，主管也讚譽有加，說她比任何人都聰明有耐性。看著她每天充滿活力地出門上班，我知道她找到了屬於自己的位置。

或許，從結果來看是圓滿的。但我比誰都知道，那過程中的無比艱辛。那些一般人只需稍加努力就能得到的東西，她卻多繞了不只一條路，才勉強能夠

伸手觸及、那顆在天邊閃爍微光的星星。

現在，她已經能靠自己的力量來賺取生活費用。而那顆長年壓在我心坎上的大石，似乎也終於能夠被稍微挪開一些。

儘管我依然心疼她受過的種種磋磨，但更欣慰於她的成長與不放棄。

因為我知道，她從來都不是不夠好、也不是不夠努力。她只是，走得或許比別人慢了一點，可卻從未停下腳步。

每當夜深人靜時，我常常想起她初生時那響亮的哭聲。那時的我以為，那是她在向世界宣告自己的到來；現在我才明白，那其實是她在告訴我——無論面對什麼，她都不會輕易屈服。

她的人生或許註定要比別人走得更艱難，但她用她的方式證明了：

即使在最黑暗的夜裡，依然能有星光閃耀。

而我，會永遠站在她身後，不只是希望盡我之力來替她遮風擋雨，更多地，是見證她如何在風雨中奮力前行。

因為我們都知道，真正的勝利不是從不跌倒，而是每次跌倒後都能重新站起來。

我的孩子，妳已經是我見過最勇敢的戰士了。

我們，永遠不會被打倒的。



編者小語：

秋露大朋友：您的這篇文章讓人非常感動，讓人體會到母愛的偉大。

文章裡寫到，有一次女兒跟朋友約好一起讀書，就在搭公車的時候，因為駕駛一句不耐煩的責罵，情緒瞬間崩潰，引起大發作。於是您問自己，應該怎麼幫她準備未來？

對於許多癲癇朋友而言，壓力，是誘發癲癇一個很重要的原因，不管是來自身體上面的壓力（好比感冒和月經），或者來自心理上的壓力（例如緊張、焦慮）。

容易情緒崩潰的個性，常是多因素的。部分可歸責於伴隨癲癇發生的大腦功能障礙，部分可能與家長於患者自幼人格養成過程中的溺愛縱容所致，某些藥物的副作用可能也扮演了一些角色，當然也還有許多內在與外來的因素。

我們建議，在癲癇小朋友成長的過程中，如果家長發現其有任何個性上異常的狀況，宜立即和醫師討論，研究發生的可能原因，並採取適當的因應方式，以防止日後情況惡化。

社會朋友 | 成人組 佳作

與癲癇共舞

楊阿敏

那年冬日的暖陽帶著一種遲疑的溫柔，淡淡地灑在健康服務中心的中庭。風像是不忍驚擾這份寧靜，只偶爾捲起幾片乾枯的褐色落葉，讓它們在半空中作一次短暫的盤旋，再輕輕歸於磨石子地的懷抱。

那是個尋常的清晨，我推開行政辦公室沉重的門扉。冬陽切出的光影，室內瀰漫著一種專屬於公文書寫的清冷，唯獨靠窗的那個角落，小琪已經在那裡了。她低頭鍵入上週社區篩檢的資料，十指在鍵盤上起落，發出輕盈如蠶食桑葉般的細碎聲響。陽光穿過百葉窗的縫隙，在她的側臉橫切出一道道金色的格柵。她專注的模樣，讓那一刻的空間彷彿靜止成一幅文藝復興時期的肖像畫，呼吸都得放得極輕，生怕驚動了那在光影中跳躍的靈魂。

我輕手輕腳地走近，將保溫杯放在她桌邊。那是我晨起慢燉的紅棗桂圓茶，琥珀色的液體裡蜷縮著暖意。「婆婆，您又辛苦了。」她抬頭，眼睛彎成兩道清亮的月牙，那笑靨裡有種說不出的剔透。

我笑著搖搖頭，心中卻是一片軟濡。其實，我才是那個在枯木中尋求逢春的人。退休後，孩子們像成熟的果實一一墜落、遠行，家裡的安靜沉重得像一場無聲的雪。若不是小琪，我這把老骨頭大概還在日復一日的自怨自艾中，看著牆上的鐘擺消磨殘年。

回想最初，主任指著這清瘦的女孩說：「婆婆，讓小琪帶妳熟悉庶務。」那時的我，尚不知這女孩身體裡藏著一個隨時會引爆的暗流。

某個午休，辦公室裡細碎地流淌著老歌《天命最高》的旋律。小琪跟著輕哼：「誰求誰，春秋都只聽天地號令……」聲音清越卻帶著一絲冷凝。我忍不住搭話：「妳這年紀，竟也懂這老歌的滋味？」

她停下敲擊，轉過頭，眼神深邃得像一潭不見底的古井，透著不屬於這年華的滄桑。「婆婆，這首歌是我生命的註腳。」她語氣平淡，彷彿在談論今日的雲量，「我患有癲癇。」

那一刻，空氣彷彿凝固。我囁嚅著，不知該如何安放我的驚訝。她卻自若地笑開了，像在分享一個神祕的寓言：「婆婆，有一種天命，叫做神經元的叛亂。我的大腦裡藏著不穩定的雷雨區，隨時可能把我拉進一個意識全無的時空隧道，就像戲裡的項少龍掉進秦朝。我不知道什麼時候會去，也不知道去多久，

更不知道回來時，世界變成了什麼樣。」

她聳聳肩，將那種與死神擦肩的日常，化作生活中一段頑皮的插曲。從那天起，我走進了她的世界，也學會了如何在破碎的時光中尋找完整。

庶務工作是我們默契的起點。資料整理、鍵入、攝影、美工，這些看似枯燥的行政瑣碎，在小琪手中卻有了一種近乎虔誠的節奏。她常對我說：「婆婆，這些數字不是冰冷的，它們背後是一個個家庭的健康存摺。我們的一筆一劃，都是在幫他們守住平安。」

我年紀大，對電腦軟體有種天然的畏懼。小琪卻極有耐心，她會拉著我的手，指著螢幕上的游標，一遍遍重複。當我因按錯鍵而懊悔時，她總是輕聲寬慰：「婆婆，慢慢來，我們有的是時間。」

然而我心裡雪亮，她口中的「時間」與常人不同。對她而言，每一秒的平靜都是奢侈的餽贈，每一次呼吸的連貫都是與上天的博弈。她是在與命運搶時間，搶在下一「斷電」之前，多點燃一盞燈，多溫暖一個人。

健康服務中心的櫃檯，是我們最常並肩的戰場。那裡設有體適能站，長輩們穿梭往來。小琪帶領拉伸操時，有一種奇異的感染力。她站在最前面，清亮的聲音穿透微塵：「阿公阿嬤，手抬高一點，想像我們要去摸天上的雲！膝蓋彎一點，腳步站穩！天命雖然最高，但咱們的骨頭要硬，才能跟老天多討幾年快樂！」

長輩們被她逗笑了，那些僵硬的肢體在笑聲中舒展開來。我站在一旁協助登記，心裡卻始終懸著一根細若游絲的弦。她的發作從不預約。我看過她的手稿，她將發作稱為「被篡改的劇本」。在這一時刻，她是舞台上的女主角，掌控著全場的呼吸；但在下一刻，那股無形的電流可能就會瞬間切斷她的意識，將她拖入黑暗。

有一次，在悠活運動區帶完一輪操，眾人掌聲如雷。我卻察覺小琪的臉色瞬間慘白，手虛浮地扶住牆角。我立刻衝上前，她對我擺擺手，眼中閃過一絲轉瞬即逝的恍惚：「婆婆……只是預感。那種『先兆感』來了，但劇本還沒被改掉。」

她閉上眼，深深呼吸，那姿態像是要將全身的力量都凝結在胸膛。幾分鐘後，她竟然再次站直，對著焦急的長輩們露出一抹月牙般的笑：「沒事，我們繼續下一輪！」那種不與天賭命、卻也絕不向命運低頭的韌性，讓身為長輩的我，感到一種靈魂深處的震撼。

週末的社區健走教室，是我們與大地的約會。我們帶著三十多位長輩，在

公園的環湖步道上逶迤而行。小琪領隊，我殿後收尾。

那一圈三公里的路程，她走得英姿颯爽，一路上叮囑長輩們腳跟先著地、呼吸要深。陽光照在她纖細的背影上，竟顯出一種力拔山河的氣概。活動結束後，長輩們三兩散去，她轉頭對我挑眉，頑皮地說：「婆婆，今天我贏了。」

我點點頭，眼眶微熱。我懂她的意思。又過了一天，大腦沒有叛亂，身體依舊屬於自己。她又成功地在命運的虎口下，偷來了二十四個小時。

然而，命運不總是垂憐勇者。那是一場小型的健康促進講座，現場民眾摩肩接踵。小琪正忙著整理血壓紀錄表，突然間，一聲沉悶的撞擊聲驚動了所有人。

她倒在冰冷的地板上，四肢劇烈強直、抽搐，口吐白沫。那一刻，時間凍結，尖叫聲與快門聲此起彼落。我腦袋一片空白，但這一年來她教我的知識成了救命的本能。

「大家退後！不要塞東西進她嘴裡！」我大吼著，撥開人群。我冷靜地看錶計時，移開周遭椅子，扶她側臥。那五分鐘，漫長得像五個世紀。我看著她在地上與隱形的病魔搏鬥，淚水模糊了視線，我只能握緊她的手，在那混亂的電流中給她一點人間的溫度。

當她終於停止抽搐進入深睡，現場陷入一種肅穆的沉寂。半小時後，她在醫務室醒來，眼神迷茫。她開口的第一句話竟然是：「婆婆……剛才阿公的資料……記錄進去了嗎？」

我哽咽著點頭。她虛弱地笑，輕聲說：「那就好，不能耽誤工作。」

那一刻，原本驚恐的民眾，眼神全化成了敬佩。她不是弱者，她是這場生命鬧劇中最清醒的舞者。那一刻，我知道，她贏了。她贏的不是治癒，而是尊嚴；她贏得的是這個社會對「疾病」二字最深刻的和解。

幾年後，我因為身體因素減少擔任志工的時數，而曾經共處的點點滴滴總讓我不時想起。我從她身上學到，生命不是在等待風暴過去，而是在雨中學習跳舞。正如《天命最高》歌詞說：「誰贏誰，不需一兵半卒便命定。」但小琪教會我，贏不是戰勝上天，而是讓這有限的時光，因為我們的存在而有了暖意。她叫小琪，我的夥伴，一個在破碎劇情裡，織補美好的女孩。我們不跟老天賭命，我們與生命共舞。在每一次發作後的重新站起，在每一句溫柔的問候裡，我們都已經在這支長舞中，找到了最永恆的姿態。



編者小語：

阿敏大朋友：這是一個感人的故事，小琪是我們的癲癇朋友的表率，她熱愛生命，每天都把快樂帶給社區的老人家們，不但教他們跳舞、做健康操、陪伴健走，而且盡心地藉由資料整理來守護老人家們的平安，讓我們一起謝謝她。

社會朋友 | 成人組 佳作

絆

李信男

我們再次重逢的那一天，風很大。那並非夏日午後驟雨前的喧囂，而是一種在人生背面反覆吹拂、長年累月的風。

強哥坐在我對面，歲月在他臉上刻下細碎的皺紋，卻也添了幾分穩重的光澤。強哥，我們是遠房親戚，從小在小漁村裡生活，誰和誰都可牽出一大段關係，只知道他叔叔的阿姨的好幾圈親戚是我伯伯的好幾圈親戚，何況我們從小當鄰居，上同一所國小、中學，甚至是同鄉會的鐵哥們。那些被時間壓縮的尷尬、被現實掩埋的黑歷史，在重逢的空氣裡，回憶竟如剛洗滌過的絲綢顯得如此清晰。

這家老茶館，隱身在一條不起眼的巷弄裡，冷氣運轉聲在安靜的午後顯得格外突兀。杯中的普洱已經冷了，在瓷杯邊緣留下一圈深褐色的垢痕，我們卻渾然不覺，只顧著把那些以為早已在時光中風化的往事，一一翻出來曬風。我看著他眼角細微的皺紋，想起我們共同生長的那個小漁村。

在那個年代的漁村，醫學常識貧瘠得像久旱的紅土地。強哥的「病」，在長輩口中不是放電異常，而是一種夾雜著迷信與恐懼的異象。「豬母癲」、「中邪」、「魂不守舍」，這些刺耳的詞彙伴隨著強哥的童年。

身為遠房親戚兼鄰居，我媽總叮嚀我：「去學校多看著強哥點，但他發作時你別亂動他，去叫老師。」

那是我第一次感受到「絆」的重量。小學三年級的走廊上，強哥正跟我說著昨晚看的卡通，突然間，他的眼神直了，像是靈魂瞬間被抽離了軀殼。接著，他直挺挺地倒下，牙關緊咬，身體開始劇烈抽搐。周遭的同學尖叫著散開，像看見了什麼不潔的怪物。

我站在原地，看著他口中溢出的白沫，心裡恐懼極了，但我沒跑。我脫下制服外套墊在他腦後，沈默地守著，直到老師趕來。那是我對命運不公的最早體悟：強哥的生命裡藏著一場隨時會引爆的雷雨，而他避無可避。

但風中，始終有我們的腳步聲。我們是一起長大的遠房親戚，鄰居、同學、同鄉，從小形影不離。在同儕選擇遠離、劃清界線的時候，我選擇留下來。這份選擇起初並非什麼宏大的英雄主義，而是一種近乎本能的習慣。

我習慣在風暴來臨前，沈默地幫他把書桌上的雜物清空，避免他在抽搐中撞傷頭部；我習慣在他醒來、眼神還帶著迷惘與羞愧時，假裝一切如常，繼續談論《西遊記》裡的孫悟空，或是村裡最新廟會的八卦。我們一起走過那些被指指點點的巷道，夕陽將我們的影子拉得很長。在夜裡的田埂邊，我們談論未來，談論那些在現實中搖搖欲墜、卻支撐他撐過每一次抽搐後的夢。

「你覺得，大腦會不會也是一種測風儀？」他曾這樣問我，聲音在夜風中顫抖。我沒有回答，只是拍拍他的肩，看著遠方翻騰的雲。

那時我並不明白，這份「絆」已不再只是單向的同情，而是一種在逆風中互相取暖、共同指認命運方向的深刻連結。

進入國中後，那陣風變得尖銳且充滿惡意。青春期的男孩們，對弱者與「異類」有著近乎殘酷的敏銳。

有次校運會，無賴們在起跑線前潑冷水在他身上，說要「刺激他發作表演」。他沒發作，但那晚在家裡崩潰大哭，我騎腳踏車趕來，陪他坐到天亮，告訴他：「強哥，這些王八蛋只是風，他們吹不倒你。」

因為癲癇，強哥無法參加體育課劇烈運動，他不能打籃球，不能在操場上肆意奔跑。當我們在紅土跑道上感受順風的快感時，強哥總是獨自坐在司令台那方陰冷、長年不見陽光的陰影裡。

「喂，發作一個來看看啊！」聽說他發作的時候會咬斷舌頭，真的假的？」

帶頭的霸凌者是班上的體育股長。他們會故意在強哥桌子旁摔課本，看他會不會被嚇到「發電」。有一次，他們甚至把強哥的書包丟進女廁所，嘲笑他：「反正你跟女生一樣弱，進去拿剛好。」

強哥低著頭，雙手死死抓著褲管。我看見他的指節因為過度用力而發白，那是他在極力克制體內湧動的情緒，情緒激動是誘發發作的元兇。

「夠了！」我擋在那些人面前，直到師長到來訓斥這群無賴。

因為是同鄉又是親戚，我成了他在學校唯一的防線。那幾年，我陪他走過無數次被指指點點的校園小徑。我們在放學後的田埂邊坐著，看著夕陽將影子拉得很長。

「為什麼是我？」他曾看著遠方翻騰的雲，輕聲問我。「因為老天覺得你比我們都強，才給你裝了個發電機。」我開玩笑地說。

他沒笑，只是苦澀地牽動了一下嘴角。那份「絆」，在那段被霸凌陰影籠

單的日子裡，我們是互相支撐的骨架。

選擇高工時，強哥想起未來工作的限制像是一道道被釘死的木板，考量實作安全，最後，他選了資訊。他說：「至少電腦不會因為我發病就嫌棄我。」

之後，在那段青春飛揚的日子，強哥遇見了他的初戀，一個像春風般溫柔的女孩，她不介意強哥隨身攜帶的藥盒，甚至會幫他紀錄發作的頻率。

那是強哥生命中最有光彩的時光。他開始相信，或許這場雷雨終有放晴的一天。

然而，當女孩帶他回家見父母時，現實的風力瞬間將美夢撕碎。女方父母在得知強哥的病史後，連飯都沒讓他們吃完。

「這病會遺傳嗎？你能保證你以後工作穩定嗎？萬一你在開車時發作，我女兒的命誰賠？」

那一連串的質疑，比霸凌者的嘲笑更具殺傷力。女孩最後在哭泣中與他斷了聯繫。強哥整整一個學期沒有抬頭看過天空，藥物副作用加上心理重創，讓他陷入了嚴重的憂鬱。

那天，我急忙找他，看見他房間滿地菸頭。我拉著他去海邊，他崩潰地對我吼：「我這輩子就是個廢物！連愛人的資格都沒有！」

眼前大海如千軍萬馬般奔騰。

我沒說話，只是死死按著他的肩膀。直到他冷靜下來，我才說：「強哥，你忘了嗎？我們是漁村長大的孩子，我們是要向這奔騰的大海拚搏。她選擇離開你，那是她沒福氣看見你撐過去的樣子。」

進入職場後，風換了形狀，變得更有禮貌，卻也更尖銳。

面試時，強哥選擇誠實，卻換來一次次的「回家等通知」。「癲癇？這會影響專案進度嗎？」「如果客戶在場時你突然……這對公司形象不好。」

質疑被包裝成專業的考量，強哥的專業實力在病歷面前顯得如此微不足道。最後，是一家位於工業區的小公司收留了他。

在職場，他活得像個隱形人。他極度自律，不熬夜、不應酬、準時服藥。但同事間的閒言碎語從未停止。有一次，他在茶水間聽到同事議論：「那個強哥，聽說隨時會倒下去，大家跟他配合時小心點，別把重擔壓在他身上，免得最後要我們扛。」

那種「被當成廢物」的體貼，比霸凌更傷自尊。

強哥沒有辯解。當別人在午休聊天時，他在優化系統架構；當別人在週五下班狂歡時，他在預先排除系統漏洞。

轉機發生在一次重要客戶的伺服器宕機。全組人都找不出原因，強哥在凌晨三點，面色蒼白卻眼神如炬地找到了那行隱藏極深的錯誤代碼。當他在早會上提交修復報告時，老闆第一次正視了強哥。

他用實力與韌性，硬生生地逼使命運低頭。

風，開始慢慢轉向了，開始溫柔且有溫暖。

在強哥三十歲那年，他遇見了小媛。小媛是公司的財務，一個安靜、有著大地般安定感的女孩。

這一次，強哥學聰明了。他在第一次約會時就拿出了藥盒，坦白了一切。小媛聽完，只是淡淡地問了一句：「發作的時候，我要怎麼保護你才不會讓你受傷？」

強哥說，那是他這輩子聽過最動聽的情話。

走入婚姻並不容易。小媛的父母同樣反對，甚至聯合親戚來勸說。身為「知根知底」的同學與同鄉，我站在了強哥這邊。我對小媛的父親說：「伯父，強哥，雖然患有癲癇，但他是我見過最有自律、最負責任的男人。他為了不發作，可以十年如一日地規律生活。這樣的人，絕對能給小媛一個穩定的家。」

強哥也用行動證明了。他穩定服藥，遠離一切不良嗜好，他向所有人證明：他學會了如何讓自己成為避雷針，保護他愛的人。

風依舊吹，但心已起飛。

婚禮那天，沒有豪車車隊，只有我們這些同鄉親友。強哥在台上牽著小媛的手，眼眶紅了。他在婚禮敬酒環節握了握我的手。我知道，那是我們之間無聲的「絆」。

「這陣子還好嗎？」我問。「偶爾還是會失神，但小媛和孩子都在，我不怕了。」強哥笑了笑，指著窗外飛揚的落葉，「以前覺得風是在吹亂我的人生，現在覺得，風是在考驗我扎根的力量。」

我們這輩子，從遠親、鄰居、同學、同鄉到一生的「絆」，這份「絆」早已超越了普通的友誼。我們是在同一陣風裡，選擇不放手的長久相伴。

窗外的風依舊在吹，或許在這個世界的某個角落，仍有某個像當年的強哥一樣的孩子，正躲在陰影裡承受著世界的惡意與身體的叛變。

茶已冷透，但心頭卻是一片滾燙。我看著眼前的強哥，我知道，只要有人願意伸出手，建立起那份名為「絆」的聯繫，再弱小的靈魂也能在逆風中長出翅膀。

「走吧，小媛還等著我回去吃冬至湯圓。」強哥站起身，步伐紮實。

我看著他的背影，也笑了。我知道，就算再大的風，只要這份「絆」還在，我們都能在各自大海的航道上逆風而行。

註：日文的「絆」(きずな/Kizuna) 指人與人之間深刻的情感連結、紐帶或聯繫，遠超中文的「羈絆」一詞，帶有溫暖、相互扶持的涵義。



編者小語：

信男大朋友：您和強哥之間的友誼令我們羨慕。您對強哥的照顧，也令我們敬佩。尤其是，您總是在他的癲癇發作風暴來臨前，先默默地幫他把書桌上的雜物清空，避免他在抽搐中撞傷頭部。您也會在他醒來之後，眼神還帶著迷茫的時候，假裝一切如常，避免他覺得羞愧。

您以上的處置方式，都非常值得大家學習。我們也建議家裡面盡量避免帶玻璃的家具，例如玻璃茶几或玻璃酒櫃等。桌椅的一角也最好裝上塑膠防護套（特力屋就可以買到），避免發作的時候摔倒撞破玻璃而被割傷，或者因為撞到桌角椅角而造成撕裂傷。

社會朋友 | 成人組 佳作

微光－致杜翁筆下的癲癇靈魂

李智揮

在深夜闔上書頁的那一刻，我總於文字的餘燼中窺見你們：那些驟然襲來的抽搐、失神的凝視、事後的茫然徘徊，還有發作前那電光石火般的剎那。你們非僅虛構之影，乃杜翁（杜斯妥也夫斯基）筆下生命最赤裸的投影，以其血肉之痛、雕塑之苦，鑄刻成永恆的真實。

你們本非生而為受難者，卻在杜翁焦慮筆尖下，化作一場場無盡的震顫狂舞。世人或冠你們「病人」，以冰冷的診斷箋框鎖大腦風暴；或斥你們「異類」，以「不正常」之刺驅逐至文明邊緣。但我深信，你們的存在並非大腦的故障，而是靈魂過於敏銳，必須藉由身體的崩裂，方能抵禦平庸現實那無情且緩慢的噬咬。

在杜翁的手稿裡，癲癇豈是靜默的折磨？那是生理的驟然叛變，神經元於幽冥中集體狂歡。醫學謂之「大腦放電失常」，然對你們而言，這乃是世界崩塌前遞上的最後微光，一道撕裂凡塵、照亮深淵的閃電。這道閃電，不僅僅是生物學意義上的神經衝動，它是一種形而上的啟示。

當杜翁在聖彼得堡的清晨，或在西伯利亞冰冷的監牢中感到那股熟悉的、令人作嘔卻又令人狂喜的氣味襲來時，他知道世界即將在眼前瓦解。那是一種發作前的預兆。在這一秒鐘裡，時間不再是滴答作響的鐘擺，而是一片圓融的海洋；空間不再是冰冷的牆壁，而是通往永恆的門扉。

那是杜翁親歷的投射，從西伯利亞苦役與死刑臺前顫慄中淬煉而出。1849年的那場偽處決，沙皇的劊子手舉起了槍，他在最後一分鐘獲釋。那次死裡逃生的震撼，與他腦中不斷醞釀的電風暴合而為一。他的語言，故而拖沓絮亂、驚厥重複，他拒絕用優雅的修辭去閹割那原始的痛楚，而是選擇以文字發動一場集體的發作，迫使讀者在不暢的閱讀體驗中，與你們共吸那稀薄而炙熱的氣息。

梅詩金公爵，你是這場風暴中最溫柔的受難者。你是《白痴》中那抹最不可思議的微光，攜帶著殘酷的純潔，被遺棄在物慾氾濫、爾虞我詐的十九世紀俄國泥沼。

對於梅詩金來說，癲癇並非毀滅，而是一種「過度的透徹」。因為視得太

清，故無偽裝之虞；因為感得太深，故無防備之策。在發作前那耀眼的閃光中，公爵瞥見了上帝的慈悲，瞥見了一種萬物合一、不再有苦難與隔閡的終極和諧。他在那五秒鐘內獲得的寧靜，抵過凡人一生的奔波。

「在那一瞬間，他彷彿理解了那句奇妙的話：『不再有時間了。』」

然而，這種神聖的代價是清醒後的墮落。當閃電熄滅，公爵必須面對滿地狼藉的社交場合：那些貪婪的貴族、受傷的靈魂，以及娜塔莎那令人心碎的絕望。他的癲癇，是靈魂在試圖承載整個世界的苦難時，因超載而引發的短路。

世人嘲笑他是「白痴」，實則是畏懼他不求回報的寬恕。他能一眼看穿對方的靈魂，並給予最全然的接納，這種能力讓那些戴著假面的人感到赤裸而恐慌。他的崩潰，非大腦放電，乃是世界太過狹隘，容不下他那一顆燃燒著神聖之火的紅心。

當故事的終局，公爵在殺戮與瘋狂後重新退入無聲的黑暗，那並非病魔的勝仗，而是神性對現實最絕望的訣別。他回到了瑞士的療養院，重新變回一個無法與外界溝通的「白痴」，但我們知道，他曾觸碰過天國。

然而，並非所有的閃電都通往天堂。斯麥爾加科夫，在《卡拉馬助夫兄弟們》中，你的癲癇是陰冷而孕育著仇恨的。

你誕生於家族的恥辱中，你的病症不像梅詩金公爵那樣帶有神性的光輝，而更像是一場長期壓抑後的惡意爆裂。你的抽搐不帶光芒，唯有腐敗、陰暗與報復的氣息。你的癲癇發作往往伴隨著陰謀與殺戮，那是一種生理性的偽裝，也是一種靈魂的遁詞。

在這裡，疾病與罪惡的邊界變得模糊。癲癇成了你對抗社會不公的唯一武器，是你對命運最劇烈的抗議。如果你無法像公爵那樣感知神愛，你便選擇在抽搐中釋放魔鬼。你展示了癲癇的另一面：那是被文明拋棄者的最後痙攣，是地底室人絕望的吶喊。

再論杜翁那近乎癲狂的創作洪流。當我們翻開他的手稿，那密密麻麻、如迷宮般盤繞的筆記，正是醫學上所謂「多寫症」最鮮活的證詞。癲癇患者往往擁有一種無法抑制的表達衝動，靈魂的溢出必須藉由筆尖宣洩。

他的敘事棄絕了托爾斯泰式的對稱美學。托爾斯泰的文字像一座宏偉、平衡的古典神廟，而杜翁的文字則像是一場持續的驚厥。他的情節往往在一個客廳裡爆發，十幾個人在狂叫、自白、崩潰，這正是狂放人格天然的流露，那種情感的高度飽和、那種對臨界狀態的痴迷。

他在對話中大量使用「陌生化」的語言，那些爭吵、那些反覆的詰問，讓讀者感到焦慮。這並非他文筆拙劣，而是他有意識地要將讀者拉入那種發作前的張力中。

此外，他對生活細節有著一種病態的執著。例如在《罪與罰》或《惡魔》中，對特定色澤的茶湯、必須精確到兩塊的方糖、或是某件破舊大衣上的皺褶，他都要不厭其煩地描寫。這些刻板且瑣碎的細節，實際上是意識處於邊緣時，試圖抓牢現實的最後掙扎。在靈魂即將飛昇或墜落的剎那，唯有這些具象的物質能提供最後的一絲錨定。

這種不完美、粗糙的表達，賦予了小說超越文學範疇的生命烈度。他並非寫故事，他是在紙上進行一場靈魂的復健，是在文字的森林中為自己尋找一條通往理智的血路。

關於苦役與救贖的場域，我們不能忘記西伯利亞。那是杜翁癲癇真正確立並定型的場所。在苦役犯的鐐銬聲中，癲癇不再僅僅是個體生理的苦痛，它變成了一種共情的橋樑。

在那裡，他見識到了最底層的惡，也見識到了最純粹的善。癲癇的發作讓他與那些被社會唾棄的人平起平坐。在病發的黑暗中，身份、地位、罪名通通消失了，只剩下一個在冰冷地板上掙扎的、赤裸的人。

他在《死屋手記》中記錄了那種對自由的渴望與對肉體囚籠的憤怒。癲癇，其實就是肉體對靈魂施加的一場終身苦役。但正是這場苦役，讓他淬鍊出了一種能穿透靈魂的暴力。

我常思：若杜翁擁有了托爾斯泰那樣優渥的貴族生活、擁有了常人那樣健康的體魄，他的文字是否猶具那種穿透靈魂的暴力？或許，癲癇既非純粹的咒詛，亦非純粹的祝福，而是他與世界溝通的一種殘酷途徑。這是一把兇猛的鑰匙，撬開了人性中最幽暗、最不忍卒睹的門扉。

在那扇門後，沒有安穩的答案，沒有現成的哲理，唯有信仰、罪惡與救贖在進行永恆的角力。

翻閱這一篇篇關於微光的最後叩問，你們這些紙頁間戰慄之人、命運選中的裂隙，你們用自己的一生教導了我們一個至理：人不必完整，方能映照微光。

在理性的、啟蒙的、高度組織化的現代社會中，我們追求的是效率、健康與正常。我們排斥抽搖，畏懼失控，將一切不符合邏輯的行為關入瘋人院或藥瓶中。但杜翁卻藉由你們告訴我們：正因為你們是破碎的，理智所掩蓋的真相，方能於裂縫中閃爍。

你們的痛，並非無意義的雜音。在整個人類文明的交響樂中，你們是那最不協調、卻又最撼動人心的音符。那是對人類精神史的一次次劇烈敲擊，提醒著我們：在皮囊之下，我們皆是脆弱的神靈，皆是在閃電與黑暗之間徘徊的旅人。

當我們再次讀到梅詩金公爵那失神的雙眼，或斯麥爾加科夫那陰冷的冷笑時，我們看到的其實是人類靈魂的兩極。一極是極致的利他與神聖，一極是極致的虛無與仇恨。而癲癇，就是將這兩極聯繫起來的導線。

正因為你們承受了過多，世界才得以被看得更清楚。你們以肉體的失控，回擊了集體道德的崩壞；以靈魂的震顫，嘲弄了現實的平庸。

當我們闖上書，走出那昏暗的俄國沙龍，走向現代都市那霓虹閃爍的街道時，或許我們應該在心中保留那一抹微光。那是杜翁留給我們的遺產：在每一次崩裂中尋找神蹟，在每一份痛苦中挖掘尊嚴。

你們不是病人。在文字的餘燼中，你們永恆地站立著，或者說，永恆地顫抖著，提醒著我們，人性最深刻的真相，往往隱藏在最劇烈的痛楚之後。

那微光雖然微弱，卻足以穿透那一絲絲冷漠與無助的時刻。



編者小語：

智揮大朋友：我們非常欽佩您文學的素養，應對俄國大文豪杜斯妥也夫斯基的研究也相當徹底，還發現他罹患所謂的「多寫症」。

「多寫症」，是一種強烈、無法遏止的書寫或描繪衝動，表現為大量創作文字、日記或圖畫的傾向，為腦部功能異常的一種表現，和顛葉癲癇或者躁鬱症有著密切相關，因此在癲癇朋友中並不算罕見，杜斯妥也夫斯基和大畫家梵谷就是最好的例子。

從某些角度來說，「多寫症」反而是一種老天給的禮物。如果能夠善用，反而會成就一番大事業，如同杜氏與梵谷。正所謂失之東隅，收之桑榆；或謂塞翁失馬，焉知非福。

社會朋友 | 成人組 佳作

我們都會好起來

徐聖傑

有些傷口，不在皮膚上，而在心裡留下了陰影。我曾以為，害怕是一種錯；直到多年以後，我才明白，害怕本身，也是一種誠實。

這篇文章，源自兩段看似毫不相干、卻在我生命中彼此呼應的經歷。第一次，是國中時期，親眼看見同學在課堂上突發癲癇。那一刻，我的腦袋一片空白，不知所措，只能呆站原地。之後，我因恐懼而與他疏遠，甚至在心裡築起一道無形的牆。那道牆裡，藏著無知，也藏著愧疚。多年後，命運再次把我放回同樣的考題裡。大學那年某次夜遊，一位女同學突發癲癇，倒在我身邊。這一次，我緊緊抓住她，卻被她在混亂中咬傷。那道咬痕疼痛了許久，也在我心裡留下印記。她對此懷抱歉意，直到多年後重逢時，仍主動向我道歉。而我，只想對她說：「那些都過去了，就像傷口，會疼痛、會痊癒，也會留下成長的痕跡。」

於是我開始思考：原來，人與人的距離，常常不是因為不同，而是因為不了解。原來，癒合，不只是身體的事，也是心靈的事。

因此，此篇內容是我對那兩位同學，也是對過去那個「害怕卻不敢承認害怕」的自己，所寫下的一封信。因為我相信我們都會好起來。

這是一段關於害怕與理解的成長故事。

一、初見，恐懼的起點

那天的午後，教室的窗簾半掩，陽光被切割成細碎的斜線，落在課桌上一格一格的影子裡。鐘聲剛響完不久，老師還沒走進教室，整個班級正被青春期特有的躁動填滿了笑鬧、耳語。

忽然間，一聲低沉的倒地聲打斷了一切。我抬起頭，只見前排的同學，那個總是靜靜坐著的他，身體猛地僵直，整個人往後仰倒在地上。課本滑落，筆滾到我腳邊。接著是讓我至今難忘的畫面，他的手指緊縮、眼神上翻、嘴角流出白沫。

有人尖叫、有人後退，有人衝去喊老師。那幾秒鐘裡，我的腦子一片空白，卻本能地往後退了好幾步。那不是恐懼某種怪異，而是一種完全不知所措的慌

張。我甚至不知道該不該伸手。

老師匆忙趕來，讓我們讓出空間，指揮幾個同學協助把他側身、清理呼吸道。我站在角落，看著那一幕，心跳得像打鼓一樣。等到救護車的鳴笛聲出現在校門外時，我才發現自己手心全是汗。

那天下課後，全班都陷入奇異的沉默。有人竊竊私語：「他是不是抽筋？」、「會不會傳染？」、「以後要不要坐遠一點？」老師解釋那是癲癇，是腦神經的突發放電，不會傳染。但對一群十三、十四歲的孩子來說，這解釋太抽象了。我們理解不了腦部放電，只記得那雙抽搐的手。

從那天起，他回到學校後，我便再也不敢與他說話。不是討厭，而是害怕。害怕那個畫面會重演，害怕自己又會無能為力。有幾次他朝我微笑、想打招呼，我卻假裝沒看見。每當他經過，我的肩膀會不由自主緊繃。那種反應不是出於惡意，而是人性裡的逃避，我們對未知的恐懼，常常比真實的危險更具殺傷力。

幾個月後，班上同學漸漸習慣他的狀況，老師也教我們萬一再發作該怎麼處理。我記得那天的健康教育課，老師拿著一張圖表講解：「不要壓制、不要往嘴裡塞東西、讓他平躺側身、保持呼吸順暢。」我低著頭抄筆記，心裡卻在想：如果下一次真的發生，我有勇氣這麼做嗎？

那一年，他的座位被調到了教室後方。有人說那樣比較「安全」，我沒有反對，卻也沒有出聲。我只是默默覺得，自己在那個沉默的同意裡，也參與了一種看不見的排除。偶爾在下課時，我會看見他一個人坐在走廊邊吃便當，陽光打在他的臉上，他笑得平靜，好像什麼都沒發生過。而我，卻不敢走過去。

有一次，放學的路上，他在我身後喊：「你掉東西了！」我回頭，看見他手裡拿著我掉的筆袋。我只接過來，說了聲：「謝謝」，然後快步離開。背後的風靜靜地吹著，我聽見他說：「沒關係。」那句「沒關係」，在我心裡成了一根倒刺。

多年以後，每當想起那個午後，我仍能感覺到陽光、灰塵、桌角的陰影，還有那種說不出的窒息。那是我第一次真切地面對「生命的脆弱」，原來，人可以在一瞬之間失去平衡，也可以在別人的恐懼裡被孤立。我不明白為什麼那時的我連一句「你還好嗎？」都說不出口。或許，那份沉默就是青春最殘酷的禮物，它讓我認識自己，卻也讓我錯過了理解別人的機會。

二、沉默的距離

日子看似恢復了常態。老師沒有特別提起那場意外，大家也默契地保持沈默。只有座位換了，他被安排到靠窗的角落，遠離講桌與走道。那是個光線很

好、卻也最容易被遺忘的位置。我仍然會不自覺注意他。每當他低頭抄筆記、認真聽課時，我心裡總有種複雜的情緒。那份平靜讓我更加愧疚，彷彿他從未責怪任何人，反倒是我們這些旁觀的人，把恐懼留在彼此之間。

一次午休，我聽見隔壁幾個男同學在竊笑：「欸，聽說他那天抽筋抽到尿出來耶。」「真的假的？好可怕喔。」我原本想制止，但嘴巴張了又闔。那一刻我明白，沉默也是一種傷害。他聽見了，卻只淡淡地收拾便當盒，走出教室。那個背影讓我難受得說不出話。從那以後，我開始避開那些談論。我不再附和笑話，也不再讓自己成為那樣的旁觀者。只是，我依然不敢與他說話。我想，也許這樣的距離能讓彼此都舒服一些。可是，心裡的某個角落卻開始生出一種持續的懸念，我知道有一天，我必須面對這份愧疚。

畢業那天，我們在禮堂裡合照。我記得他穿著整潔的制服，笑容安靜，眼神柔和。我鼓起勇氣想上前，卻在半途中被其他同學推擠開。等我轉過頭，他已走向校門口。陽光很強，我卻覺得那畫面有點模糊。我沒有再見過他。那段時間，我常夢見教室、夢見那次倒地的聲音，也夢見自己在夢裡伸出了手，卻永遠摸不著他。

時間在青春的洪流裡無聲滑過。升上高中後，班級換了、同學換了，日子被考試和社團填滿。我以為那段記憶會慢慢淡去，但偶爾經過校醫室，仍會聞到一種刺鼻的藥味，那味道像是提醒，提醒我曾經有個人倒在我眼前，而我什麼都沒做。

三、重逢，大學的訊息

那天晚上，我正準備關掉電腦，社群訊息的提示音卻忽然跳出。螢幕上是一個熟悉又久遠的名字。他。「嗨，好久不見。」短短五個字，卻讓我的心跳快了半拍。這名字像一個被封存的抽屜，突然被打開，塵埃散開，裡頭全是未完成的情緒。

我猶豫了很久才回：「真的好久不見。」他很快回覆：「最近看到你發的照片，好像在澎湖念書？」我們就這樣聊起了生活、學校、科系，話題自然得像時間從未走過。直到他說：「其實我一直記得你，那時候你掉筆袋的事。」我愣了一下，心裡微微發酸。那件小事，竟也被他記著。「我那時候應該跟你說聲對不起。」

「為什麼？」我問。他回：「那時候嚇到大家，也讓你們擔心。後來想起來覺得丟臉。」我盯著那句話看了許久，才打字回去：「其實該道歉的是我。我那時候太害怕，沒敢理你。」訊息框安靜了幾分鐘。然後，他傳來一個笑臉。「沒關係，我那時候也怕。只是怕的不是病，而是被大家害怕。」那一瞬間，

我的眼睛有點熱。原來在那場誤會與沉默裡，他也受過傷，只是他比我更早學會釋懷。

那天夜裡，我躺在床上，久久睡不著。腦海裡浮現的不是當年的驚恐，而是他那句「被害怕」那是一種被世界拒絕的孤單。而我曾是那個拒絕他的一部分。我開始重新理解「理解」這件事。它是一種願意靠近的勇氣，一種對「不同」的柔軟。

幾天後，他傳來一張照片，是他站在操場邊的背影。「這幾年我開始跑步了。」他說。「有趣嗎？」我問。「一開始也會怕，怕體力不夠，怕發作。但後來教練說，跑步不用和別人比，只要跟昨天的自己相比就好。」我看著那張照片，忽然覺得那句話也像在對我說。人生有時就像一場路跑，我們都在學著用自己的節奏前進，有時慢一點沒關係，重要的是，不停下腳步。

那天的對話結束時，他說：「有機會見面喝杯咖啡吧。」我回：「好啊。這次換我請。」他傳了一個笑臉：「成交。」關掉手機時，我對著螢幕笑了一下。有些關係，不需要道歉就能修復；有些理解，不需要言語就能抵達。那晚的月亮很亮，照進房間裡的白牆。我覺得那道光有點像他，曾經讓我害怕，如今卻成為一種溫柔的照亮。

四、夜色中的意外

那是一個看似平常的大學夜晚。我們一群人結束課業，決定相約夜遊，去郊區看星星。秋夜的風涼涼的，車燈在路上畫出一道長長的光。我坐在後座，笑著聽前排的同學講笑話，整輛車裡充滿年輕的聲音與自由的氣息。那時的我，以為一切都會像夜色一樣平靜。

抵達目的地後，我們鋪開野餐墊、打開音樂，彼此拍照、閒聊。她，那位平常總溫柔、話不多的女同學，坐在我身旁，微笑著仰望星空。「好久沒看到這麼多星星。」她說。我點點頭，沒想到那句話，會成為整晚她最後的平靜。

不久，她開始顯得不安，手指輕顫，臉色微白。我以為她是冷，便遞上外套。她卻搖頭，聲音發抖地說：「我覺得有點怪……」語音未落，她身體突然往前傾，隨即劇烈抽搐。那一刻，我的腦袋一片空白。癲癇，這個詞再次如閃電劃過我腦中。我記得國中那次的畫面，也記得自己的退縮。但這一次，我沒有後退。我伸手想讓她平躺，卻被突如其來的力量反扯。她全身僵硬、口中發出低鳴，接著，我感到手臂一陣劇痛，她咬住了我。

疼痛之下，我仍緊緊抱著她，防止她頭部撞擊地面。有人慌亂地打電話叫救護車，有人哭出聲。那十幾秒像漫長的永夜。當抽搐終於停止，她陷入昏睡，

呼吸恢復平穩。月光落在她蒼白的臉上，我的手臂仍在流血。血跡與夜風混成一種冰冷的氣味。回到學校後，醫院處理了傷口。醫師安慰我說：「她不是故意的，那是肌肉痙攣的反射動作。」我點頭，卻感到一種奇異的平靜。疼痛反而讓我清醒。

幾天後，她出院，特地來找我。那天的陽光很亮，她手上拿著一包餅乾，神情有些不安。「那天……對不起，我聽他們說我咬了你。」她說著，我笑了一下：「沒事，都好了。」「可是……」她眼神閃爍，「你應該很痛吧？」「會痛，但也會好。」我頓了頓，抬起手臂，咬痕已淡，「就像這樣，會留下痕跡，可是會慢慢消失。」她聽完愣了一下，眼眶微紅。我繼續說：「以前我看到別人癲癇會怕，會想逃。可是現在，我知道那只是身體在求救。那天我也很害怕，但更怕自己再一次什麼都不做。」

她沉默了好一會兒，然後低聲說：「謝謝你。」那句謝謝比風還輕，卻有一種讓人想流淚的重量。之後，我們偶爾會一起吃午餐、一起走回宿舍。她再也沒發作過，但有時談起那晚，她仍會輕輕摸著我手臂上那道幾乎消失的疤。「那時候，我覺得自己不該活著。」她說。「不，」我回她，「那是身體在提醒我們都還活著。」夜色下的我們沉默了一會兒。遠處有機車經過的聲音，樹葉被風撥動，像某種節奏。那一刻，我突然覺得生命其實有某種相通的溫度。有時它會讓你疼痛、害怕、後退；但若你願意再次靠近，它也能讓你看見人心最真實的柔軟。

五、傷痕與和解

那道咬痕在我的手臂上漸漸淡去，但有時陽光照射的角度一偏，我仍能看到它的輪廓。那不只是皮膚上的記號，更像是一段被重新理解的記憶。它提醒我，恐懼與理解其實只隔著一層呼吸的距離。

她的狀況穩定下來後，我們開始偶爾見面。她喜歡畫畫，筆觸細膩，常畫些靜物和貓。一次她拿出一張素描，畫的是一雙手，一隻張開、一隻緊握，筆跡輕柔。「這是我們那天的手。」她說，「我後來一直記得你抓著我，不讓我摔下去的那一刻。」我看著那張畫，心裡湧上一種難以言喻的感受。那雙手像是在訴說：有時候，支撐別人的同時，也是在學會重新擁抱自己。

我們開始談論癲癇，不再避諱那個詞。她輕描淡寫地說，剛發病的那幾年，她被不少朋友疏遠。「不是他們不好，只是他們怕。」她笑笑，「我以前也會怪他們，但後來發現，大家都在學習怎麼面對害怕這件事。」我點頭。那句話像是說給我聽的。她說，每次發作前，會有一種模糊的預感，像光線突然閃爍、空氣變厚。「那種感覺很孤單。」她說，「好像全世界都慢了下來，只有自己還

在顫抖。」我靜靜聽著，不插話。那是我第一次真正用心傾聽，而不是用知識理解。

之後某個午後，我們並肩走在校園的樹蔭下。風輕輕拂過，她突然問：「你還怕嗎？」我笑了笑：「怕啊，但我知道怕不等於要逃。」她聽完也笑了，笑容裡有種成熟的平靜。「那就好，我也一樣。」那一年，我們都在學習，學習讓自己与他人共存於同一個不完美的世界裡。

她的病不再是我們之間的陰影，而成了一種讓人更懂生命的方式。後來，偶爾我們還是會聯絡。她會傳來她的新畫，有時是海，有時是夜空。我每次收到都會仔細看，像在閱讀她的心。而那道幾乎消失的咬痕提醒我，每一個被誤解的病症背後，都有一個想被理解的人。

六、我們都會好起來

多年以後，我仍偶爾會想起那兩段記憶。一段是國中操場上那個忽然倒下的下午；另一段，是大學夜色裡那聲突如其來的低鳴。它們像兩個時間的節點，前後相隔數年，卻在我生命的軸線上相互呼應。

那位國中同學後來也透過社群找上我。我們久違地聊起學生時代的事，他說那幾年過得辛苦，但現在已經穩定工作，也能照顧自己。或許每個人都在用自己的方式面對「不懂」，有的人選擇逃，有的人學著停下來，有的人則在被誤解的沉默中，慢慢等世界學會傾聽。

我後來在一次工作講座中聽到一句話：「理解，是另一種勇氣。」那一刻我想起了他們。想起那兩次我與癲癇相遇的場景，一次讓我退後，一次讓我留下。生命給了我兩次機會，第一次教我害怕，第二次教我如何不再逃。

幾年前，我還是會想起那位大學同學畫的雙手素描。偶爾加班到深夜，我會抬頭回想著那雙交錯的手，提醒自己：別忘了曾經的那個選擇。她現在是一名數位游牧者，某一日，她的貼文寫道：「疾病不是終點，而是一個讓我們重新認識人與愛的過程。」我讀完，心裡微微一笑。那也是我想對她說的話。

人與人之間的誤會，很多時候都來自於恐懼，而恐懼的根源，是不了解。當我願意靠近、願意看見，才發現癲癇並不可怕，真正讓人受傷的，是被害怕的那種孤單。有時夜深，我仍能感覺那道早已癒合的咬痕。它不再疼，但仍有溫度。那是時間留下的印記，也是和解的證據。

如果說人生會不斷重複同一堂課，那這一堂，教會我最重要的事，理解他人之前，先學會理解自己。原諒他人之前，也要學會原諒曾經恐懼的自己。我想，這大概就是我从那些咬痕與記憶裡學到的事。傷口會癒合，恐懼會化成理

解。生命會繼續前行，而我們，都會好起來。

也許我們都曾害怕過，但願理解能成為我們共同的療癒。



編者小語：

聖傑大朋友：沒看過癲癇大發作的人，第一次看到的時候，沒有不被驚嚇到的，在腦海中也會留下永遠的記憶。但是真正受到傷害最深的，是我們的癲癇朋友，他們不但身體受到傷害，心理更常常受到傷害。身體上的傷害，會隨著時間而癒合，也可以經由治療來預防。但是心理上的傷害，常常伴隨一生。

經常，說者無意，但是聽者有意。一些不經意的話，例如文中您聽見隔壁幾個男同學的竊笑對話：「聽說他那天抽筋抽到尿出來耶」「真的假的？好可怕喔」，這些都可能造成癲癇朋友一輩子的心理創傷。我們應該將心比心，萬一某天自己生病的時候，別人也拿我們的病來嘲笑，那時心裡會做何感受呢？

社會朋友 | 成人組 佳作

「永遠」的重量

林淵智

對一個孩子來說，最難以理解的事情往往有兩件，一個是死亡，一個是「和大家不同」。而在瑋瑋身上，我卻同時遇見了兩者。

瑋瑋是我阿姨家的小兒子。據說阿姨一家本只打算生兩胎，卻在兩個孩子之後，又意外迎來了瑋瑋。他家人本想放棄這個孩子，只有瑋瑋媽媽堅持這孩子是這世界的祝福，才留了下來。

瑋瑋出生後，也受到了全家的萬般珍愛與照顧，連帶著我都沾了些光，只要去阿姨家找瑋瑋玩，總能連帶地受到寵遇，不是以幫瑋瑋買零食或麥當勞為由塞零用錢，就是可以分享阿伯從國外買回來，送給瑋瑋的新玩具。阿伯是開電話行的，那時候還沒有 iPhone，只有只能按數字鍵的家用號碼機和大哥大。我人生第一次有可以玩貪吃蛇或黃金礦工的手機，也就是在某次瑋瑋生日時，跟著他一起拿到的——雖然那隻手機壽命也就兩天，便被我爸沒收拿回去還給阿伯。不難想像，我那時候有多喜歡跟瑋瑋一起玩。

但好景不常，要上小學那年，瑋瑋得了一場腸病毒，幾天後，身體病是病好了，腦子卻出了問題。他先是四肢容易僵硬，常在遊戲追逐裡跌在路上，雖然尚能爬起，但明顯吃力上了許多。原先我們都以為他只是大病初癒，身體還未養完全，等到他某次倒地後久久無法起身，大家才知道事情不妙。

小兒麻痺。我至今難以忘記阿姨來到我家，跟我爸媽說起這件事時如喪考妣的神情。那時候的我還不懂這個名詞的意義，只是從房間探頭東張西望，想著一向跟著阿姨的瑋瑋怎麼沒有來到我們家。我向前去，開口問了阿姨，阿姨沒有回答我，只是哭了起來，把我拉過去抱在懷中，眼淚跟鼻涕沾了我一身，我不知所措，只能一直機械性地拍著阿姨的背。

瑋瑋生病後，阿姨家似乎都變得沉重起來。原本那個被捧在手心的孩子，突然像是從雲端掉落到地面，摔得全家都措手不及。阿姨開始常常掉眼淚，阿伯則話更少了。原本熱鬧的客廳變得安靜，電視聲音還是一樣響，但再沒有誰會跟著劇情笑出聲。

我依舊會去找瑋瑋玩，只是我們的遊戲慢慢有了改變。以前我們會在院子裡追逐、搶球，如今變成坐在地上玩積木、把玩玩具車。他的手指不再靈活，

常常抓不穩積木，拼到一半就散了。他會皺著眉頭，急得小聲哼哼，我就幫他把散落的積木重新疊起來。他一見成功，臉上又會綻放出那種靦腆的笑容，好像什麼都沒發生過。

只是，偶爾他還是會在遊戲中突然跌倒，甚至整個人癱軟在地。那時候我們都以為只是小兒麻痺帶來的後遺症，直到有一天，他在地上抽搐起來，眼睛上翻，口裡還冒著白沫。我嚇得哭出聲來，拼命大叫：「阿姨！阿姨！」阿姨飛快衝出來，把他翻到側身，嘴裡不斷喊著：「瑋瑋！瑋瑋！」那一幕像是世界要崩塌一樣，我站在一旁，只覺得腳底發軟。

那是我第一次聽見「癲癇」這個詞。大人們交頭接耳，說是小兒麻痺影響了腦部，導致癲癇發作。對我來說，那些字眼陌生又遙遠，只覺得瑋瑋「和大家不同」了。他不像我們班上那些能跑能跳的孩子，也不像電視裡的英雄人物。他只是坐在輪椅上，笑容變少了，卻還是會努力揚起嘴角，對我說：「一起玩，好嗎？」

漸漸地，我也發現了身邊大人的態度改變。親戚聚會時，有人會暗暗搖頭，有人會小聲嘀咕：「這孩子可惜了。」更多的時候，大家選擇沉默，用眼神在彼此之間交換憐憫。只有阿姨，依舊把瑋瑋護在懷裡，不厭其煩地告訴大家：「他只是比較辛苦，他還是我們的寶貝。」

而我，則陷入一種矛盾的心境裡。明明很想陪瑋瑋，但又害怕那突如其來的發作。每次他突然抽搐，我的心都跟著一陣劇烈顫抖。可在他平靜下來後，看到他努力伸出手、想要繼續遊戲的模樣，我又覺得愧疚，好像自己才是那個不夠勇敢的人。

上小學之後，我和瑋瑋的世界開始出現分岔。每天早上我背著書包，跟著同學奔跑進校園，而他則多半待在家裡，由阿姨或阿嬤照顧。偶爾，他會在家門口遠遠望著我出門，眼神帶著羨慕。我揮揮手說：「等我放學回來！」他就會笑，像是在替自己加油，也像是把希望託付給我。

但在學校裡，我卻很難大方談起瑋瑋。不是因為不喜歡他，而是因為我察覺到同學們對「和大家不同」的人，總有一種不加掩飾的殘酷。班上有個同學聽說我有個「會抽搐的表弟」，立刻起了興趣，故作驚訝地問：「他會不會咬人啊？」另一個則笑著接話：「搞不好會傳染哦！」我當下臉紅耳赤，卻說不出一句反駁的話。

回到家，我偷偷把這些話埋在心底，不敢告訴阿姨。因為我知道，她已經承受了太多。她每天小心翼翼地觀察瑋瑋的狀態，記錄他的發作時間，提醒他準時吃藥。藥盒裡五顏六色的藥丸，對我來說像是神秘的糖果，但對瑋瑋而言，

卻是一道道無形的鎖鏈，把他的生活規律死死綁住。

有一次，我在阿姨家做功課，瑋瑋安靜地在一旁畫畫。忽然，他的手開始顫抖，蠟筆劃出一條深深的斜線，他整個人僵硬著倒下。我嚇得慌亂起來，阿姨飛快撲上去，熟練地把他翻到側身，墊好枕頭，嘴裡不停喊著「沒事、沒事」。我卻呆呆站著，眼淚像斷了線似的往下掉。發作持續了兩分鐘，卻像是兩個世紀那麼漫長。

等瑋瑋慢慢恢復意識，他睜開眼睛，滿臉疲倦，卻勉強對我擠出一個笑容，看著阿姨，眼神雖然呆滯，卻又懷著那麼多我無法解讀的情感。

在學校裡，我開始注意到「不同」有多難以被容忍。有的同學戴眼鏡，就會被取笑「四眼田雞」；有人胖，就成了「小胖豬」；更何況像瑋瑋這樣，行走困難、會突然抽搐的人？我忽然明白，原來「和大家不同」不只是病症的結果，更是社會加諸的眼光和距離。

有一次，我鼓起勇氣對同學解釋：「癲癇不會傳染，他只是會突然倒下而已。」同學們聽了卻哈哈大笑：「那更可怕啊！萬一在課堂上發作怎麼辦？」笑聲像一把刀，把我的話切得粉碎。我只好低下頭，假裝專心寫作業。

而在瑋瑋那裡，我卻依舊能做回自己。我們不再追逐打鬧，而是並肩坐著看卡通。他會問我：「學校好玩嗎？」我總是挑有趣的事說給他聽，省略掉那些關於歧視和排擠的片段。因為我不忍心讓他知道，外面的世界對他有多不友善。

然而，瑋瑋並不是全然不知。他有一次低聲對我說：「我知道他們怕我，我也怕。」那句話讓我心裡一震。原來在他小小的心靈裡，也已經懂得了「異樣眼光」的重量。

瑋瑋的發作，隨著年紀漸長並沒有減少，反而越來越頻繁。阿姨家裡的藥盒越來越大，藥罐子一個接一個地堆在廚房角落。阿伯偶爾會抱怨醫藥費沉重，但更多的時候，他只是靜靜坐在陽台抽菸，不發一語。煙霧繚繞中，我看到的是一種被現實磨掉稜角的疲憊。

有一年冬天，瑋瑋在學校裡突然發作，整個人從椅子上重重摔下，額頭撞破，鮮血直流。那之後，他便再也沒有回到教室。阿姨說，她不忍心再讓他去承受那些目光。從此，他的世界只剩下家裡的幾個房間，以及偶爾造訪的醫院。

我們的遊戲變得更簡單——拼圖、畫畫，或者只是一起翻看舊相簿。相簿裡的他，曾經有過和普通孩子一樣的笑臉：生日派對上滿臉奶油、遊樂園裡揮著氣球。可每次我們翻著翻著，他就會忽然停下來，盯著某一張照片看很久。

那是一張我們在庭院歡快追逐的照片，他什麼都沒說，但我不難感受到他對於自己情形，對疾病的千言萬語。

那一刻，我突然覺得胸口被什麼壓住，呼吸困難。明明我們都還這麼小，卻已經在面對「失去」這種大人都難以承受的東西。

小學三年級那年冬天，噩耗傳來。清晨，媽媽用異常低沉的聲音告訴我：「瑋瑋走了。」我愣在原地。

那是我第一次直面死亡。小小的我，突然明白了「永遠」這個詞的重量——它不是誇張的修辭，而是再也不會有回來的日子。

之後很長一段時間，我都不敢經過阿姨家門口。那扇鐵門後面不再有門鈴聲，也不再有一個孩子等著對我說「一起玩」。我常常夢見瑋瑋，有時夢裡他還在沙發上對我微笑，有時卻又忽然倒下，讓我驚恐萬分。醒來時，我卻驚訝地發現自己臉上有著自己也不是那麼理解的淚水。

多年以後，我已經長大成人，再回想這段經歷，才真正明白瑋瑋教給我的，是兩個人生最難的課題：死亡，以及「和大家不同」。死亡讓我第一次看見生命的脆弱；而「不同」讓我理解，原來社會對一個人能否被接納的判斷，可以如此殘忍。

我也逐漸學會去理解「癲癇」與「小兒麻痺」這些病名背後的意義。它們不只是醫學上的字眼，而是活生生的人生，被迫承受的烙印。瑋瑋不是他的病，他是個孩子，他喜歡卡通、喜歡玩具、會靦腆笑。可是世界卻常常忘了這一點，只看見病名，忽略了人。

現在，每當我聽見「癲癇」或「小兒麻痺」這些字眼，我腦中浮現的，不是醫書裡的定義，而是瑋瑋的臉。他提醒我：在每個病名背後，都有一個真實的人，一段值得被尊重的生命。

如果說童年的我因為他而早早認識了死亡，那麼成年的我則因為他而懂得了同理。當我看到社會裡仍有許多人因疾病、殘疾而被忽視，我便想起瑋瑋，想起他那句：「不要怕。」我告訴自己，也要學著勇敢，不只是為自己，也要替那些被看輕的人發聲。



編者小語：



淵智大朋友：謹言慎行，在成人的世界比較容易做到，但是在孩童的世界裡，可能是道難解的習題。例如您在小學的時候，班上有個同學聽說您有個會抽搐的表弟，立刻起了興趣，還故作驚訝地問：「他會不會咬人啊？」另一個則笑著接話：「搞不好會傳染喔！」像這些蠻傷人的話語，猶如利刃一般。但是說這些話的都是小孩子，他們可能只是出於好玩與無知，並沒有真正的惡意。如果時光能夠回到過去，您會怎麼做呢？

社會朋友 | 成人組 佳作

互相救贖的瞬間

李敏華

溫暖的陽光一縷縷灑進病房，伴隨著春日和煦的氣溫，隱隱飄來窗外花開的清香。我身著一襲白衣，站在走廊盡頭，心頭交織著些許惘然與滿滿期待——這是我第一天獨立照顧病患的日子。五年寒窗，辛勞耕耘，只為今日能一展抱負；懷裡揣著的是對夢想的熱切憧憬，手裡握住的，卻是無數患者沉甸甸的希望與未來。那一刻，我深吸一口氣，讓花香滲進肺腑，告訴自己：從今起，我要成為他們的光。

沒想到成為光的那一瞬間，竟也點亮了我作為護士的旅程。

我只記得你拉住我的袖子，聲音細如遊絲：「護士姊姊……又是那種氣味……救我。」

那時的我，剛脫下學生身份，還沉浸在「終於成為正式護士」的雀躍裡。我以為你只是寂寞，想找人說說話，便笑著敷衍了幾句：「沒事啦，待會兒我再來陪你。」轉身，我便回到護士站，繼續處理那些日常工作。

如果我當時多停留一秒，多看你一眼，多問一句「什麼氣味」，你的痛苦是否就能少一次？

突然——「冬、冬、蹦、蹦……」的悶響，像什麼東西敲擊著床板。我心頭一緊，衝出護士站。

只見你躺在床上，四肢不受控制地抽搐，雙眼翻白，嘴角溢出白沫。那一刻，你的目光落在我身上——徬徨、驚恐、無助，像溺水的人最後一次抓向空氣。那雙眼睛，我至今仍歷歷在目。

我迅速跪在床邊，先看一眼手錶記下時間，然後將枕頭與被子墊在你身側，防止撞傷；一邊大聲呼叫同事，一邊熟練地接上氧氣，監測生命徵象；我還小心地用紗布墊住你的牙關，避免你咬傷舌頭。

幸好，幾分鐘後，抽搐漸漸平息，你的身體沒有留下新的傷痕。你緩緩睜開眼，虛弱地對我點點頭。

而我，卻在那一刻終於明白——你口中那「又來了的氣味」，原來是癲癇發作前的先兆，是你向世界發出的求救。

我紅了眼眶。同事們圍過來拍拍我的肩，溫柔地說：「別自責，你才第一

天當正式護士，處理得已經很棒了。」

可真正嚇壞我的，不是突如其來的發作，而是對自己的愧疚——那種像刀子一樣紮進心底的痛。

在你發作後全力搶救，本就是護士的分內事，何來「棒」之一說？真正需要正視的，是我漠視你的求救。那句輕描淡寫的敷衍，讓我錯過了在風暴來臨前，為你撐起一把傘的機會。

從那天起，我心底埋下一顆不服輸的種子。

在熟悉病房運作後的一個月，我主動申請成為你的專責護士。這份申請，不僅是為了償還那份深埋心底的愧疚，更多的是因為我想好好陪你走一段路，我想成為你生命中的一點光。

我終於鼓起勇氣，坐在你的床邊，輕聲說：「對不起。」

你抬起頭，一臉茫然，眨了眨眼問：「為什麼要道歉？」

我深吸一口氣，把那天的疏忽一五一十告訴你：你拉住我袖子說「又是那種氣味……救我」時，我卻只當你是想聊天，敷衍了幾句就離開。

聽完，你愣了一下，隨即綻開一個燦爛的笑容，像春日裡突然盛開的向日葵。

「我早就忘了那件事。」你輕聲說，「我只記得，當病發開始的那一刻，第一個走向我的人是你。看到你衝過來，我懸著的心才真正放下。護士，謝謝你。」

那句「謝謝你」，溫暖得像一縷陽光，卻也刺得我眼眶發熱。

我望著你清澈的眼睛，心裡不禁默問上天：為什麼要讓一個如此善良的人，降臨凡間承受這份與眾不同的考驗？可轉念一想，正是這份「不一樣」，才讓你的溫柔與體諒顯得更加珍貴——像被風雨打磨過的玉石，依舊散發柔和的光芒，毫無阻礙地照亮身邊每一個人。

從那天起，我明白：你不只是需要被守護的人，你也在用自己的方式，療癒著我們這些自以為在守護你的人。

不知是命運的捉弄，還是上天的試煉，那次驚心動魄的發作之後，我每次值班，竟再也沒遇上你病發的時刻。你病情穩定，當然是好事，可我心底卻隱隱不安——每次風暴來臨時，我都不在你身邊，無法像我承諾的一樣陪你走過這一段路。更教我心痛的，是同事偶爾提到的細節：你發作時，身邊有些病友會竊竊私語，有人皺眉退開，有人甚至低聲嘲笑，說什麼「又裝病」、「真晦氣」。那些不解與冷言，像細針一樣，一下下刺進你的世界。

我再也坐不住，馬上找機會單獨陪你坐了一會兒，輕聲問：「最近心情還好嗎？有沒有因為別人的話，覺得難過？」

你搖搖頭，嘴角努力扯出一個笑容，卻掩不住眼底的落寞。「沒關係啦，護士姊姊。」你的聲音輕得像風，「我已經習慣了。中學開始就是這樣，大學時也是，後來上班也一樣，到處都一樣。」

說到這裡，你停頓了一下，強撐的笑意還掛在臉上，可我分明看見你眼眶裡那層閃爍的淚光，被你硬生生憋回去。

你努力裝作雲淡風輕，我又怎忍心戳破你最後一道防線，剝去你僅餘的一點自尊？我只輕輕拍了拍你的手背，換上最輕鬆的語氣說：「這次會不一樣的，我保證。」

那一刻，我心底已經下定決心——我不只要在「那種氣味」來臨之前握緊你的手，更要讓整個病房都成為你的後盾。

當晚，我連夜寫了一份簡單的計劃書：希望在病房舉辦一場小型講座，主題是「癲癇小知識，守護一起做」。第二天一早，我拿著計劃書去找護士長，緊張得手心出汗。幸運的是，她聽完後毫不猶豫地點頭：「很好，就這麼辦。我支持你。」

幾天後，講座如期舉行。我把病房的病友都請到活動室，當然你也坐在最前排，微微低著頭，卻悄悄抬眼看我。

我沒有用太多艱深的醫學名詞，用最平白的語言，告訴大家：癲癇是腦部的不正常放電所產生的不自主運動，不是精神病，也不會傳染；發作前可能有「怪味」、「眩暈」等先兆；發作時我們該怎麼做。我還分享了幾個匿名的小故事，希望讓大家知道患者背後的努力與堅強。

最後是問答與分享時間。有病友問：「那如果發作起來很嚇人，怎麼辦？」我笑著答：「嚇人只是因為不了解。懂了之後，你們會發現，他們跟我們一樣，只是在跟一位突如其來的小惡魔搏鬥。」

慢慢地，有人點頭，有人開始跟你搭話。有一位年紀大的院友甚至主動說：「以後你如果覺得不舒服，先告訴我，我幫你叫護士。」

你坐在位子上，起初只是安靜地聽，到後來，眼裡漸漸有了光。講座結束時，你走到我身邊，小聲說：「護士，謝謝你。今天，好像真的不一樣了，謝謝你療癒了我。」

這刻，那份初到病房如影隨形的愧疚取而代之的是自豪的使命感，從當初對自己的懷疑與戰慄，到如今對自身能力與價值的肯定，靠的不只是我的努力，更多的是來自你一次次溫柔的肯定與信任。護士從來不需要所謂「高端的頭銜」

來定義價值，人本平等，我們不過是兩個靈魂，在人生的某個路口相遇，彼此修補著對方隱藏的裂痕，你感激你的路程有我，我亦慶幸我的旅程遇上你。



編者小語：

敏華大朋友：部分癲癇朋友在發作剛開始的時候，可以聞到怪味，我們稱為「嗅覺預兆」。通常代表這個癲癇發生於和嗅覺有關係的大腦皮質，例如位於顳葉的海馬回。這個區域可能因為萎縮硬化或者腫瘤而引發了不正常的放電，造成聞到味道的幻覺。

許多癲癇朋友描述，那種味道並不好聞，是一種奇怪的臭味，很難形容。經常緊跟著那預兆後，癲癇朋友的神智（意識）會受到影響，表現出反應遲鈍或者迷糊恍神的狀態，這是因為放電的範圍擴大所致。有時還會演變成全身抽搐的大發作。

有預兆，反而是件好事情。因為一旦出現，如果來得及立刻告訴周圍的人，他們可以立即扶著患者，或讓患者坐下或躺下，避免接下來因迷糊或抽搐摔倒造成的傷害。所以，我們會建議癲癇朋友，一旦有出現預兆的時候，盡快掌握短短的幾秒鐘，立刻告訴周圍的人，請他們伸出援手來協助。

社會朋友 | 成人組 佳作

跨越的勇氣

麥健朗

癲癇症，這由五十一個筆劃和三個音節所組成的醫學名詞，無論是用文字寫下來抑或是用口說出來，所花所需的也不過是短短幾秒鐘的時間，然而對於某些人而言，它卻是無比沉重的，以至於需要用上一輩子的心力來書寫和道出，背後更是數不盡的辛酸，是在每一天起床的早上，擔心會不會在生活中突然病發，小至失神性發作，輕微抽搐、目光礙滯和停止動作，惹來別人的誤會或異樣的目光，大至全身性僵直陣攣型發作，大範圍的抽搐、失禁和暈倒，被人緊急地送往醫院。這些都是他們需要不斷面對的困難，然而這些苦難卻不止於此，更多的情況是，在大眾面前曾經發病過一次之後，週遭的人對他們所貼上的，使他們難受不已的負面標籤，病仔、怪咖或鬼上身等諸如此類的稱呼可謂不勝枚舉，更是多少個照顧這些孩子的家長一個又一個擔心無眠的夜晚，箇中滋味有誰能夠了解，時刻擔心自己的小孩會不會突然在某個地方發病，沒有人發現，就此發生意外，換來一生的遺憾，這種心理壓力就是一個懸着的重擔，每天壓在我們的心頭，為甚麼我的小孩需要承受別人所不需要承受的苦楚？為甚麼我的小孩在成長的路上需要面對這些困難？但舉目望天試問誰又能夠回答，回想起當日我的小孩第一次發病，被送到醫院，確診的時候，至今我依然是記憶猶新。

那時候我正在公司專注地工作，突然響起的電話打斷了正在撰寫計畫書的我，匆匆忙忙地接起電話，電話的另外一頭傳來急促和緊張的聲音，說道：「某某的家長，我是張老師，你快點過來看看，你的兒子發生了狀況，突然倒在地上抽搐，現在被緊急地送往醫院了。」收到這通傳來噩耗的電話，我頓時間便慌了神，作為單親爸爸的我沒有另外一半可以作為依靠的對象，家中的大小事務都得由我一個人去操辦和處理，包括小孩的起居飲食和日常生活，如今遭逢如此大事實在是令我方寸大亂，我立即將此事告知主管，之後帶上錢包和車鑰匙便匆忙地跑下公司大樓，馬上騎上我的機車，風馳電掣地趕往醫院，在騎車的路上我一直在想着各種的可能性，是食物過敏導致的嗎？不對，他從小到大都沒有對食物過敏，是心血管疾病所導致的嗎？不對，他一直身體健康，況且他年紀那麼小不可能會有心血管疾病。帶著無比的疑惑我沖進了醫院的急症室，在我到達的時候，兒子已經呈現癱軟無力的狀態，整個人癱在床上沒有任何反應，醫師告知我他目前的身體狀態已經趨向穩定，只是由於過度疲勞目前正在睡覺休息，建議入院留醫再作更進一步的檢查和觀察，此刻我那顆懸着的

心才勉強地安定了下來，然而在這一天之後，便經歷了我一生當中最難忘的時刻，我的兒子被醫生宣告患上了癲癇症。

在冷冰冰的醫院，伴隨著走廊的腳步聲，醫師在診間平靜地述說着：「昨天你兒子所呈現的是一種突發性痙攣抽搐的狀態，屬於癲癇症的一種，這種疾病目前並沒有非常明確的成因，包括腦血管病變、遺傳基因異常或外傷等原因，都可能導致的，所以……。」我已經不是很記得醫師當時在跟我說甚麼了，只記得伴隨着他的說明我的大腦一片空白，癲癇症是甚麼？我記得很久以前在報紙上好像有看過，但已經是一個非常模糊的概念，此刻的我其實並沒有專心聆聽醫師的任何說明，如同其他愛子深切的家長一樣我只關心一件事情，隨後我便緩緩的說出了那句藏在心底裏的問題：「醫師請問這個疾病有根治的方法嗎？」他回答說：「只要按照指示定期服用抗癲癇藥物，百分之八十的人都能夠得到有效控制，有部份人在數年沒有發作的情況下，可能會不再發作，但並沒有絕對能夠根治的保證。」沒有絕對能夠根治的保證，這句話如同地震一樣震動着我的大腦，這是否意味着我的兒子，在這一輩子都要背負着這個疾病生活下去，那他要怎麼面對他的人生，繼續升學乃至到將來娶妻生子和生兒育女，我要怎麼跟兒子說明他患有的這個疾病，總總的念頭在我腦海中飛快地閃過，然而絕望卻佔據了上風，完全地充斥着我的頭腦，我內心頓時失去了所有的信心和鬥志，多麼希望這只是一場短暫的惡夢，夢醒了一切都可以回復正常，但無奈現實就是現實，就算如何抗拒到最後也必然要學會接受。

雖然在這一段時間身旁的親戚好友不斷地對我進行開解和安慰，老師和醫護人員也告知我不能強求，一切應該順其自然，但誰又能夠真的完全接受，這等於是兒需要在肩膀上背着一顆隨時爆炸的計時炸彈，這時候我多麼想問一句為甚麼？為甚麼是他？然而在虛空當中，我撕心裂肺的吼問終究得不到任何的回應。這時候我開始想到兒子現在只剩下我一個最親近的親人，如果連我也倒下了，那誰又能夠幫助他面對之後的問題呢？與其消極地怨天尤人，還不如積極地尋找面對和處理的方法，之後我便開始大量閱讀相關的資訊，學習如何與癲癇症的患者相處，如何在他有需要時可以提供適切的幫助，隨着知識的累積我學到了很多處理的方法，在發作時不要移動患者，先移開四周物品確保患者有足夠的空間，將身體的衣服鬆開，在可行的情況下用軟物墊於頭下以及將頭側一邊或身體側臥，避免因唾液回流或舌頭堵塞導致呼吸受阻，絕不可以往患者口中塞入任何東西，要盡量保持冷靜並記下發作情況，包括發作的形態和次數等等。而在日常生活方面，患者應隨身攜帶癲癇記錄，記下發作頻次、使用的藥物名稱、劑量和用法等，並且協助保持良好的生活作息，不對患者特別照顧或過度保護，用正常的心態去對待，在安全情況下，從事某些具有危險性的活動，譬如攀爬或烹調食物等等，鼓勵參加相關支持團體，並對患者的心理

狀態提供適當的鼓勵和支援。

慢慢地我找出了一個與我兒子合適的相處方式，同時配合醫護人員和專家們的建議，我們也在一同成長的過程中逐漸找到平衡，在不傷及他自尊心的情況下為他提供合適的支持，避免過度保護地給予過多的關注，現在他已經順利在成長的路途上越走越遠，獲得了其他人的肯定與讚賞，能為自己創造足夠的價值和意義，我們也逐漸地接受了患病的事實，學懂與它共存共生和等閒視之，在發病時也能處之泰然，不再有任何消極和抗拒的情緒，固然偶有抱怨，但心理狀態已經大為改善了，這個過程雖然花費了不少的時間，挫折很多，困難也有不少，但我們終究還是手牽手地堅持克服了過去，並且獲得了跨越困難的勇氣，回過頭來看也不過是如此，生命的希望正是由此綻放出他的光輝。直到現在我只想對我的小孩說一句：「請不用焦急，慢慢地成長，不管你是如何的，爸爸最疼愛的永遠是你。」



編者小語：

健朗大朋友：您的心路歷程，可能也是許多家長共同經歷過的事。

您特別描述，當兒子被醫生宣告患上了癲癇症，是您一生當中最難忘的時刻。當時您的腦海裡閃過許多念頭，包括您的兒子在這一輩子是否都要背負著這個疾病生活下去？那他要怎麼面對他的人生，繼續升學乃至將來娶妻生子和生兒育女？您感到撕心裂肺般的痛苦，多麼希望這只是一場惡夢，夢醒了一切都可以回到正常，這也是許多癲癇小朋友家長的心願。您的結論是，無奈現實就是現實，就算如何抗拒到最後也必然要學會接受。

我們完全同意您的看法，勇敢地接受它，面對它，處理它，才是最好的應對方式。

社會朋友 | 成人組 佳作

會發光的小男孩

陳純純

「其實，每個人都有自己的長處或短處，大家都有自己的愛惡，喜歡自己，肯定自己，欣賞自己與眾不同之處，相信自己也有照亮別人的可能。」這是我對那個男孩子最後說的話，一個正要邁入國中的初生天使。

很多年後，角色互換，曾經坐在臺下靜默不語，引頸聽課的小女孩，如今站在講臺，成了一邊操弄著鍵盤，一邊口沫橫飛講道的小學老師。小學作文〈我的志願〉裡的那兩個粗黑潦草的大字「老師」，跳出了方格，活脫脫的站在孩子們面前。我是他們「資源班」的個管老師。

我總會特別關注沉靜內向的孩子，他們寡言，但心思細膩，善於聆聽。剛接手新班級時，面對底下一個個可愛的慢飛天使，我會給彼此多一些探觸和琢磨的空間及時間，例如，丟出問題，但不急著讓他們回答，只管思考，在心裡有個粗淺模糊的答案即可；又或者在兩個禮拜前公布討論議題和小考範圍，讓他們有餘裕盡早準備，減緩準備考試的壓力。

我也會搜羅時下孩子們流行的話題和電影動漫，試著融進他們的小圈圈，拉進師生的距離，藉此讓他們多開口說話，分享自己的想法。漸漸地，小心機奏效，像被觸動某個門閥般，孩子們開始敞開心胸，東拉西扯的侃侃而談，慢慢的，我傾聽的頻率和振筆疾書的次數變多了。

一個盛夏早晨，接獲學校通知，有個新來的轉學生要安置在我的班上，瞬間欣喜若狂，有新生命，新的刺激要加入了。還沒正式見面，就被告知那個孩子患有先天性心臟病，甫開完刀，術後不定時會有癲癇的狀況發生，要師生們多照看留意。學校有專業的醫護人員，加上開刀完後恢復良好，身體的照護上我較不擔心。真正讓我驚心的是，他初來乍到我的教室，就跟我說他有靈異體質，在原學校適應不良，常常在學校感應到某種不好的東西而昏厥，不堪其擾才決定轉校。

「子不語怪力亂神」，但我始終對鬼神靈體之類保持敬畏。這個小男孩的胸前垂掛著一個法器，據說能鎮壓某種力量，讓他鎮靜、安神。他在班上就像一個局外人，新的環境，新的同學，自身的狀況，可能使他覺得自己是異類，所以他和同學鮮少互動，大家因不解而心生懼怕，加上偶發的癲癇症，腦波異常的放電，讓他呈現一種空濛呆滯的狀態，臉色慘淡，同學們愈發不敢靠近。

這個小男孩獨來獨往，只是默默的觀察周遭事物，回答問題通常落在三至五個字作結，眉頭緊縮，總是一副有苦難言的神情。長期困在緊張焦慮的情緒中，導致三天兩頭請假，生活磕磕碰碰，自信心像斷了線的珍珠手鍊，散落一地，不易取得學習和同儕關係的成就感。

害羞的孩子善於獨處，也頗願意站在對方的角度思考，雖然不擅於炒熱氣氛，但靈光乍現的言談和奇思妙想，卻恰能給團隊帶來不小的安定力量，我相信若把內向退縮性格的孩子放對位置，他們有望成為群體中的神隊友。

我開始請他和同學分享自己的所見、所聞、所感，姑且不論其真實性，也無從考查，但至少彼此的關係親近了。距離拉近了，久而久之，大家覺得他的故事離奇又有趣，他彷彿天橋下的說書人，底下總聚集了一票愛聽故事的忠實聽眾。大家沉浸在他奇異詭秘的「輸出」裡，內心的不安和不解也慢慢消滅，取而代之的是點點滴滴的關心和問候。男孩的臉上開始有了燦麗的笑容。

內向的孩子，尤其像他這種有特殊體質的孩子，習慣和人保持距離，將自己活在陰影裡，因為怕被拒絕，怕受傷。但這並不代表他們不出色，只是他們承受環境和宇宙能量的感知較為敏感，做為老師較幸運的是，我有能力，也有資格帶領和訓練孩子們，包含自己，用不同的濾鏡去欣賞和理解這個大千世界，我試著鼓勵他將自己的獨知獨見表達出來，讓更多同學認識他內心的真實感受，其實他就是一個單純可愛，善解人意的小男孩。

你說，這是你的使命，也無妨。

畢業前夕，我和他聊了許久，「你不是怪咖，你只是比較內向害羞，每個人本來就不一樣，又不是工廠生產的機器人，你有自己的長處和亮點，有自己珍貴的思想，要喜歡和接受上天及父母送給安靜的你與眾不同的氣質。」他的眼睛閃閃發亮，對望的一瞬，彼此模糊了眼睛。

後來聽男孩的同學說起，他有時會在社群平台上 po 影片，分享生活瑣事和各種遊歷奇談，心裡默默覺得超酷的，舊日時光如激盪波紋款款擴散。

再回首，熟悉的課桌椅，換上一輪新面孔，在心中默記每個獨特的名字，眼睛望向某個怯生生的孩子，想起了當年坐在同個教室的小男孩，如今是否依然無恙，是否安然度過每次的癲癇發作，頭上的星星是否又更閃耀了？屬於我們的美好回憶，那些自信，那些光芒，那些善意，將化為愛的翅膀，幫助彼此在成長的路上，找到自處的定位，御風而行，歲月無驚。



編者小語：

純純大朋友：這真是一個非常奇妙的小男孩，會說自己有靈異體質，因為在原有的學校裡常常感應到某種不好的東西而昏厥，不堪其擾下才決定轉到您的學校。小男孩的胸前還掛著一個法器，據說能夠鎮壓某種力量，讓他安神。

其實在我們成人的世界裡不也是如此嗎？逢年過節，初一十五，我們不也拜拜嗎？所有的商家店家不都在拜拜嗎？媽祖出巡，數以萬計的信徒隨行。去關帝廟參拜完，也總不忘請一個護身符。台灣人最喜歡到日本旅行，到了日本的寺廟，誰不買一個御守回來隨身帶著，以祈求平安健康？

這些護身符，帶給我們心情的平靜，正是我們也相信它們可以鎮壓某些力量，讓我們能安心的生活。有時候，醫師會給予病人使用安定劑（或鎮定劑），這些藥的作用就如同小男孩胸前掛的法器。事實也證明，若能盡量減少壓力，就可以減少癲癇發作的機會。

我們覺得任何有幫助的方式都可以嘗試，但切勿過分迷信或走火入魔，不少癲癇朋友都曾經上當受騙，不但損失了許多金錢，癲癇發作也沒改善，真是得不償失！

台灣癲癇醫學會

第二十四屆「人間有情-關懷癲癇」徵文比賽

宗旨：本學會鑒於癲癇朋友在成長及就學過程中遭受歧視和誤解，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。

主辦單位：台灣癲癇醫學會

指導單位：教育部

合作單位：文化部

比賽方式：

- 一、參加對象：具中華民國國籍之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、截止日期：即日起至115年12月21日(星期一)。
- 三、題目及創作形式：題目自訂(以關懷癲癇相關題目為主)，文章格式可為散文(含記敘、抒情、說明、議論，字數限5000字以內)，或新詩(一首，50行以內)。

四、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)

- 五、獎勵辦法：第一名 每組取一名、獎金3,000元，獎狀乙面，作品集乙本。
第二名 每組取一名、獎金2,000元，獎狀乙面，作品集乙本。
第三名 每組取一名、獎金1,000元，獎狀乙面，作品集乙本。
佳作 每組取三名、每名獎狀乙面，作品集乙本。

參選須知：

- 一、每人參選作品以一篇為限。為鼓勵及增加社會大眾及病友參與，曾獲本徵文比賽該組別第一名者，兩年內不得參加同一組別(得獎後第三年始能參加)。
- 二、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。
- 三、參賽作品須未曾對外發表過，亦不得抄襲或模仿，且不得使用AI人工智慧協助撰寫。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。
- 四、參賽作品原則不予退還。
- 五、所有作品採匿名方式公開評審，若該組參賽作品未達給獎標準者，該獎項得縮減或從缺。
- 六、報名參選者皆視為已詳讀並認同本徵選辦法內所有規定。

投稿方式：(採紙本或E-mail雙軌投稿方式，參賽者擇其中一種方式報名參賽)

- 一、紙本投稿：(一)收件方式：限時掛號郵寄至「11217台北市北投區石牌路二段201號台灣癲癇醫學會」，並於信封註明「人間有情-關懷癲癇徵文比賽」。
(二)以郵戳為憑，逾期恕不受理，稿件收件後不得更改。
(三)作品格式：①電腦繕打：內文新細明體12級字型；②手寫：以600字稿紙撰寫。
(四)繳交資料：①參選作品紙本；②報名表(請貼於作品背面右下角)。
- 二、E-mail投稿：(一)收件方式：E-mail至epil1990@ms36.hinet.net(主旨：人間有情-關懷癲癇徵文比賽-組別-姓名)，收到稿件後，將於兩週內回傳「投稿成功信件」。
(二)繳交資料：①參選作品Word檔及PDF檔，檔案名稱請統一設定為「組別-姓名」，例如：癲癇朋友國小組-王○○。
②報名表。

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。

評選結果公告：116年2月19日前(暫訂)。頒獎日期將專函通知，並配合本學會活動進行頒獎。

第二十四屆「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	手機號碼	e-mail	
分組	<input type="checkbox"/> 癲癇朋友組(有癲癇病史者)(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 (請填寫郵遞區號)			

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

主辦單位：台灣癲癇醫學會

指導單位：教育部

合作單位：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