

TAINAN EPILEPSY ASSOCIATION JOURNAL

社團法人台南市 癲癇之友協會會刊



113 年 07 月

Publication of TEA | July 2024

目錄

理事長的話	黃欽威	2
空污、氣象變化與癲癇發作的關聯	江國樑	3-4
新的知識·新的藥物·新的希望	曾元孚	5-8
跳舞女孩與她的舞伴-一段自我療癒的旅程	劉瑋祺	9-10
癲癇「藥不藥」：淺談癲癇對學業與同儕關係的影響	賴嘉鎮、蘇子廷	11-12
癲癇 (Epilepsy) 與運動 (Exercise)	嚴介聰	13-18
2024 活動回顧	癲癇之友協會	19
2024 年會	癲癇之友協會	20-21
BLS基本救命術訓練與認證	癲癇之友協會	22
雅比斯教會兒童寒令營衛教講座-癲癇衛教從小做起	癲癇之友協會	23
閃亮亮舞蹈團上半年度公演記實	癲癇之友協會	24
2024台南市母親節表揚大會-慈萱媽媽	癲癇之友協會	25
2024府城古都馬拉松-會員參賽紀實	癲癇之友協會	26
協會好朋友「統一獅投手 #79 姚杰宏」中職35年開季一軍出發	癲癇之友協會	27
統一獅球員採訪	癲癇之友協會	28
台南市扶輪盃身障拔河參賽紀實	癲癇之友協會	29
2024台南市癲癇之友協會會員台中兩天一日出遊去	癲癇之友協會	30-31
「跳舞女孩與她的舞伴」互動分享會	癲癇之友協會	32
西藥盃保齡球比賽	癲癇之友協會	33
「藝起成長·癲覆人生」-藝術輔療	癲癇之友協會	34
工作人員心得分享	費元君	35
會員心得分享	林秀芬	36
會員心得分享	謝欣穎	37
志工經驗分享	鄧芝婷	38-39
志工經驗分享	羅郁炫	40-41
志工經驗分享	陳冠卉	42-43
協會資訊	癲癇之友協會	44
愛心捐款/捐物	癲癇之友協會	45
組織架構	癲癇之友協會	46
入會申請書	癲癇之友協會	47-48
捐款資訊	癲癇之友協會	49

理事長的話



文/ 黃欽威

台南市癲癇之友協會理事長

成功大學醫學院神經學科

癲癇對每位病友來說，都是一個具挑戰性的生活夥伴。它不僅影響了我們的身體健康，更與我們生活的各個層面相關。會刊的出版，旨在為癲癇病友及大眾提供一個平臺，分享知識、鼓勵和支持。我們希望通過這些頁面，能夠為大家帶來癲癇相關知識，幫助社會大眾更理解癲癇。

身為理事長，我們的目標是持續擴展我們的服務範圍，提供更多資源和支持給每一位需要的會員。我們致力於推動大眾對癲癇疾病的正確理解和尊重，同時也尋求更好的醫療和社會支持環境。除了疾病之外，生活中最重要的不外乎為食、衣、住、行、育、樂，接下來我們會提供更多與生活息息相關的資訊，增加會刊的實用性，也為改善病友的生活品質來努力。

在這裡，我們不僅是一個病友會，更像是一個大家庭。大家可以一起分享心情、鼓勵彼此、共同成長，最後，感謝所有支持病友會的人員，因為你們的支持，我們才能不斷前進，為癲癇患者提供更堅強的後盾。

空污、氣象變化與癲癇發作的關聯

文/ 江國樑

光田綜合醫院兒童神經科

前言

各位台南市癲癇之友協會的朋友們大家好，很榮幸受邀在此分享我在2020年於國際學術期刊Epilepsy & Behavior 所發表的論文，內容是關於空汙與氣象變化對癲癇發作就醫頻率的影響。

研究背景

這項研究主要使用了台灣全民健保資料庫、結合中央氣象局大氣資料庫全國31個氣象站的每日資料，以及環保署遍佈全台的77個空氣品質監測站的資訊。台灣的氣候分為熱帶和亞熱帶，四季分明、地形高低起伏變化大，擁有山地和海洋，各區氣候變化、乾濕度差異顯著，因此適合進行這類研究。此外，台灣的空氣品質變異度大，包含燃煤發電廠、馬路汽機車排放的廢氣和工廠廢氣等污染源，使得本研究能夠深入探討不同空氣品質對癲癇發作的影響。



研究發現

我們的研究顯示，每日溫度、氣壓、日照指數和雨量，以及空氣污染中的甲烷、一氧化氮、二氧化氮、一氧化碳、PM2.5及非甲烷的碳氫化合物等10種因子，對台灣癲癇病人每次發作前7日的平均值及就醫人次有顯著影響。而就總體的分析而言，在台灣影響癲癇發作就醫頻率最明顯的因子為氣溫的變化、而季節而言則是冬季最多、夏季最少。

氣溫與癲癇發作

氣溫的變化是影響癲癇發作的重要因素之一。研究顯示，當氣溫每下降10度，癲癇就診人次會增加約6%。資料顯示，1月份癲癇平均每日就診人次為603，2月份有633人，增加了30人次；氣溫漸漸回暖的3月份為553，則少了50人次；最炎熱的8月份更少了67人次，顯示氣溫低對癲癇發作的影響大。

空氣污染對癲癇的影響

空氣中的污染物，如甲烷、一氧化氮、二氧化氮、一氧化碳、PM2.5及非甲烷的碳氫化合物等，也會影響癲癇的發作。研究發現，當工廠排放的一氧化氮上升10個PPB，癲癇就診人次即增加15.9%。這些污染物可能會影響大腦神經，導致患者情緒激動、精神壓力大，容易引發癲癇發作。

氣壓與癲癇

氣壓偏高也是癲癇發作的影響因素之一。我們認為，這可能與冬天較頻繁的冷鋒過境有關，當來自蒙古、西伯利亞的大陸冷氣團與赤道濕暖氣流交集於台灣時，會夾帶高度濕氣，形成極度濕冷與高密度的氣團，也就是所謂的冷鋒。這樣的特殊氣候條件極可能是每年台灣冬季癲癇病患就診人次明顯升高的原因。



如何應對空污與氣象變化

癲癇患者在面對空污與氣象變化時，可以採取以下措施：

- ◆ 保持溫暖：在寒冷天氣裡，應穿暖和的衣物，避免受寒、甚至減少戶外活動。
- ◆ 保持良好睡眠：良好的睡眠有助於減少癲癇發作的風險。
- ◆ 注意空氣品質：在空污嚴重的日子裡，儘量減少外出，並使用空氣淨化器保持室內空氣清新。
- ◆ 適當運動：適當的運動可以增強免疫力，有助於減少癲癇發作的機會。

結論

根據本研究結果，在台灣，空污和氣象變化對癲癇發作有顯著影響，近年世界各國也都陸陸續續有相似的研究結果。患者應特別注意這些因素，採取相應的預防措施。希望這些資訊能幫助癲癇患者更好地管理自己的健康，減少癲癇發作的風險。



新的知識，新的藥物，新的希望

文/ 曾元孚

汐止國泰綜合醫院神經內科

前言

這幾年在癲癇醫學界有一個非常引人關注的抗癲癇藥物--大麻萃取物。為什麼大麻可以從毒品變成藥物，它的故事又是如何？就讓我來告訴大家。

大麻的故事

歷史中，大麻的存在非常悠久，前後橫跨數千年，其用途包括醫藥、纖維和娛樂等方面。以下是大麻歷史的簡要概述：

在古中國大陸，大麻的使用可以追溯到公元前5000年，主要是用於製造繩索、衣物和紙張等纖維製品。醫藥紀錄也早在神農氏就出現，將大麻用於治療風濕、痛風等疾病。在印度則可追溯到公元前2000年，主要用於宗教儀式和其神經興奮(psychoactive)的效果。公元前1400年左右，大麻傳入中東，主要也是用於醫藥和紡織品製作。另外，大麻在公元前1000至2000年間傳入非洲（包括埃及），廣泛用於各種傳統儀式和醫療用途。

在伊斯蘭黃金時期，大麻開始流行，主要是其神經興奮效果和醫藥用途。然而，大麻也受到了各種禁令和道德法規的約束。到了公元500年左右，大麻傳入歐洲。中世紀時期，大麻主要用於製作繩索、帆布和衣物等纖維製品。儘管其神經興奮屬性較少被強調，但在一些醫學論文中也有所提及。

16世紀中期，大麻由西班牙人引入美洲。到了19世紀期間，大麻在美國和歐洲的各種醫藥產品中被廣泛用於用於治療疼痛、偏頭痛和失眠等多種疾病。

20世紀初期，特別是在美國，針對墨西哥移民和與之相關的非裔美國爵士音樂家，對大麻的態度開始轉變，反大麻的情緒因為排外和種族偏見而高漲。接著，1937年美國實施《大麻稅法》，通過嚴格的生產和銷售規定以及稅收，實質上將大麻刑事化。20世紀中期後，許多國家也跟隨美國的步伐，對大麻實行禁令。1961年的《聯合國麻醉品單一公約》將大麻納入其中，進一步鞏固了其全球非法的地位。

現代醫藥和娛樂使用

20世紀的60年代和70年代，反文化運動重新引發了對娛樂性使用大麻的興趣。然而，當時大麻在大多數地方仍然是非法的。到了1990年代，越來越多的證據支持大麻的醫療效果，促使其在美國若干州和其他國家合法化。1996年，加利福尼亞州成為第一個合法化醫用大麻的州。



到了2012年，科羅拉多州和華盛頓州開始將娛樂用大麻合法化。加拿大在2018年將大麻合法化用於娛樂用途，許多美國州也跟隨其後，其他許多國家和地區也逐漸將大麻去刑事化，或合法讓大麻用於醫藥和/或娛樂用途。

科學家很早就對大麻所具有的醫療效果產生興趣，因而做了許多的研究，目前分析得到的研究成果是大麻的植物內含有數百種不同的化合物，這些化合物主要分為兩類：大麻素 (cannabinoids) 和萜類 (terpenes)。

其中大麻素是大麻植物中最重要活性成分，又可以再分成二種主要成分物質：四氫大麻酚 (THC, Δ^9 -tetrahydrocannabinol) 和大麻二酚 (CBD, cannabidiol) 這兩個成分的基本相關醫療知識如下：

1. 四氫大麻酚 (THC) 是大麻中的主要神經興奮成分，是大麻產生幻覺效果的主要原因。它與大腦中的CB1受體結合，產生欣快感、鎮痛、食慾增加和放鬆效果。臨床應用上，THC主要是用於治療慢性疼痛、肌肉痙攣、食慾不振和噁心（例如由化療引起的噁心和嘔吐）。
2. 大麻二酚 (CBD) 不具神經興奮特性，不會引起幻覺。它主要與CB2受體相互作用，具有抗炎、抗癲癇、抗焦慮和鎮痛的特性。臨床上，CBD則與治療癲癇、焦慮、抑鬱、炎症和神經性疼痛等有關。



CBD和癲癇的關係

依據多項臨床試驗顯示，CBD對於治療難治性癲癇（如Dravet綜合症和Lennox-Gastaut綜合症）具有顯著效果。例如，2017年發表於《新英格蘭醫學雜誌》的研究顯示，使用CBD治療的患者癲癇發作次數顯著減少。雖然大部分研究集中於兒童，但也有一些研究顯示，CBD對成年人癲癇患者同樣有效。

至於為什麼CBD可以控制癲癇的發作，目前研究所知道的機制是CBD並不直接與大麻素受體CB1和CB2結合，而是通過影響其他受體和通路（如TRPV1、GPR55等）來調節神經元的興奮性，減少異常放電，從而減少癲癇發作的頻率和嚴重程度。

雖然CBD通常被認為是安全的，但是就如同某些人服用某些藥物會出現副作用，CBD也不例外。有些患者在服用CBD後可能會出現嗜睡、腹瀉、食慾變化和疲勞等現象，甚至嚴重到必須停止使用CBD。另外當CBD與其他抗癲癇藥物併用時，也需要特別注意藥物間出現的交互作用。

因為有足夠的證據顯示CBD的確可以減少癲癇的發作，因此在2018年，美國食品和藥物管理局（FDA）批准了首個含CBD的藥物Epidiolex，用於治療卓飛症候群（Dravet syndrome, DS）和Lennox-Gastaut症候群。正式給與CBD在癲癇治療上的合法地位。歐洲也在2019年批准了CBD可以合法使用在某些癲癇症候群的治療。

大麻在台灣

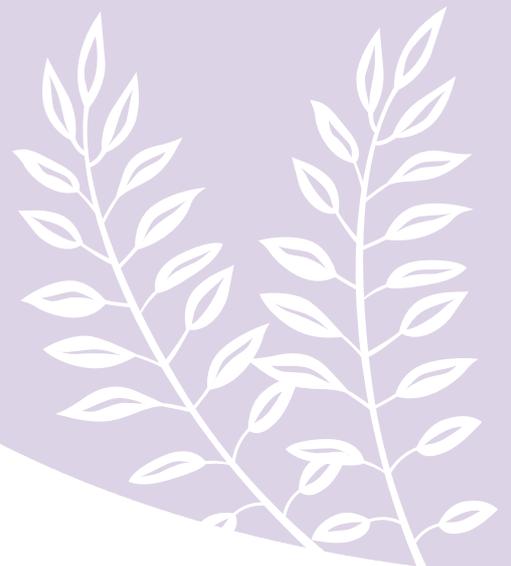
台灣對於大麻的管制十分嚴格，目前大麻在台灣是列為第二級毒品，無論是娛樂用途還是醫療用途，都被視為非法。雖然有部分社會討論希望推動醫用大麻的合法化，但目前尚未有實質性的立法進展。在這樣的法律環境下，持有、使用、販賣或製造大麻均面臨嚴厲的法律制裁。

儘管大麻在台灣被列為第二級毒品，但是CBD已經被獨立出來成為單一藥品。衛福部食藥署於2020/5/7正式公布：「大麻二酚（CBD）不屬於毒品及管制藥品，考量具有多種藥理活性及可能的醫療用途，我國以一般藥品列管。」。而含有大麻二酚成分的Epidiolex能使用於診斷為卓飛症候群（Dravet syndrome, DS）及結節性硬化症的癲癇病患，並於2023/12/21訂定了健保相關給付規定。



結論

隨著對於大麻研究的不斷深入和法規的逐步放寬，CBD已經成為癲癇治療的選項之一。然而，仍需要更多的研究來確定其長期使用的安全性和有效性。在此要特別強調的是，目前針對癲癇的相關藥物實驗都是使用Epidiolex這個單一產品，所有非Epidiolex的其他大麻相關產品（不管其中宣稱THC和CBD的純度或是比例為何），都沒有研究證據顯示對於癲癇是否有療效，癲癇患者還是要和主治醫師討論後才能確定CBD是不是適合自己的病情使用，也不要購買來路不明的大麻相關產品，以免以身試法，得不償失。



跳舞女孩與她的舞伴-一段自我療癒的旅程

文/ 劉瑋祺

講師

「曾經我為此哭泣、曾經我自怨自艾、曾經我問過父母：世界上這麼多人，為什麼會是我、也曾經緊閉心門，不願出門。」

原來是癲癇

從小，我夢想當空服員，也夢想在飯店工作，這樣可以走遍世界，遇見各國的旅人，我也覺得我辦的到。這些夢想就在一次救護車的鳴笛聲中瞬間瓦解了。

還記得國三的那天，考著模擬考，接著失去意識倒下，在救護車上醒來後，導師和教官在我身邊安撫我，爸媽也在第一時間趕到醫院，做了詳細的檢查，醫師告訴我這是癲癇症，那時我不明白什麼是癲癇症，直到看到衛教單張，原來這就是長輩口中的「羊癲瘋」。

那段時間，有人說我是藥罐子，也有人說，這是我上輩子的因果導致，表面上的不在意，心裡卻是很受傷，「自卑」和「丟臉」默默地在我心中發芽。好多情緒總是衝著家人，而因為是家人，對我是更多的包容與自責。



念了大學之後，我並不那麼享受大學生涯，我的身體需要克服「壓力」、「睡眠」、「課業」三項額外學分，也因為這三個學分無法達到和諧，所以頻頻發作，最後我不敢出門，擔心出門發作引來異樣眼光，不敢一人在家，因為醒來的那個瞬間帶給我恐懼，這時我已覺得人生到了谷底，看不見未來了。

人生的轉折從這裡開始

在低潮時期，同時也將家人帶到谷底，我知道不能因為這樣破壞家人間的關係。這時我主動找了一位諮商老師並向他告知我的情況，他利用了家族排列，讓我看懂我與癲癇的相處關係，原來我一直把癲癇當敵人，對抗她、討厭她、預防她發作。老師告訴我，她也是妳的一部份啊！為何不將她當成生命中的朋友，和她並肩而行，她的陪伴是提醒妳多休息、少熬

夜、不要給自己太大的壓力，凡事慢下來。從那時起，我將癲癇症當作是我的朋友，她的出現是要我好好照顧自己，從此我開始這樣與她相處，放輕鬆、不再緊張，也因為當成好朋友，發作的頻率降低，甚至好多年都沒有發作了。

媽媽告訴我，我發作前眼睛會往上看，腳尖會顛起來，就像是跳芭蕾舞的女孩，在去年我決定創了粉專「跳舞女孩與她的舞伴」寫下我們的故事，而我的舞伴就是癲癇症，我想告訴大家，我們都不是一個人。

如何拓展生活，就先把限制性語言拿掉吧！

主治醫師總會叮嚀我，要預防感冒、生理期要注意、不要給自己太大壓力、工作不要太高壓、不要去太遠太危險的地方，好多恐懼、擔心就這樣根植在我們心裡，我們擔心那個發作的「萬一」，所以給自己好多限制，依循著醫師與家人愛的叮嚀，對我們來說是最安全的。但我們卻因此忘記繼續探索自己的未來，而停在現在這個安全的時間點，被恐懼包圍、不敢往前走了，但是往前走，更多的是創造啊！是創造屬於自己生命的豐盛，人生就像是把一本空白的貼紙簿，等你選擇貼上更多美麗的貼紙。告訴自己：「我們都有好好照顧自己的能力，繼續往前走，你將會創造出更美的生命風景。」

我把恐懼和限制刪掉，認真問自己想要做什麼？我想要邊旅行邊工作啊！那就別害怕勇敢去實現吧！先拿到了英語導遊跟領隊執照，現在我和我的舞伴走在旅行的路上；原來多瑙河不是藍色、的的喀喀湖如此療癒人心、聖家堂何時才會完工？喜歡聖誕市集的熱紅酒、在Tiwanaku小鎮雨後的彩虹如此美麗。每趟旅行都是學習，讓我一次次的成長，路上遇見的人事物，都成為滋養內心的能量，然後帶著笑容學著處事圓滿、與人共好。

後記

旅行，有時候走累了，我會放下背包，坐在路旁，拍張街景送給我的主治醫師，他總會回我：「飛太遠了，趕快回台灣。」回診時，總是會聽見他親切的嘮叨。文章寫到這裡，要謝謝我的家人、老師還有主治醫師，因為有他們的愛，跳舞女孩才能與舞伴跳出這麼和諧美麗的舞步。



更多故事請追蹤粉專【跳舞女孩與她的舞伴】

癲癇「藥不藥」： 淺談癲癇對學業與同儕關係的影響

文/ 賴嘉鎮、蘇子廷
國立成功大學藥學系

前言

曉揚是一個國中三年級的學生。自從兩年前確診癲癇起，長期使用了帝拔癲 (valproate) 與樂命達 (lamotrigine) 治療，目前疾病穩定，鮮少發作。然而即將面臨高中會考的他，時常苦惱著一個問題：聽說抗癲癇藥會造成學業表現變差，持續使用會不會因此使我考不上理想的學校呢？於是曉揚抱著疑問，在下一次回診時，與醫師討論了這個問題。



抗癲癇藥物的使用對學業和同儕關係的影響

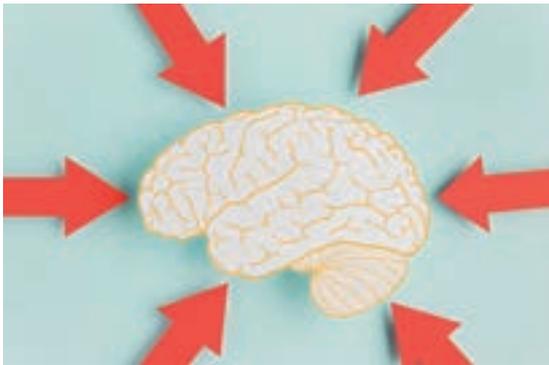
癲癇是一種常見的神經系統疾病，主要是源自於腦中神經元的不正常放電所致。對於許多青少年病友來說，抗癲癇藥物 (AEDs) 的使用是控制癲癇發作的主要治療。然而，這些藥物透過降低神經元放電活性，有時也可能因為嗜睡、疲倦、注意力不集中等副作用，潛在對青少年的學業和同儕表現產生影響。

不過，如果因為擔心副作用而停用抗癲癇藥物，對身體的衝擊可能更大。如果癲癇無法好好控制，發作時除了可能會對大腦造成損傷，反而更容易對認知功能和學業表現造成不可逆的影響，並且頻繁、未預期的發作甚至可能因為意外而造成生命危險。因此通過有效的藥物治療，青少年病友反而可以減少發作的頻率和嚴重程度，在並日常生活和學習中更具穩定性和安全感。



用小小的風險換大大的幫助

「但我還是很擔心，尤其升上高中後，用藥的副作用會影響學業或同學相處，有沒有什麼辦法可以改善呢？」相信曉揚的煩惱同樣也是很多正值求學階段病友的煩惱。事實上，所有的藥物都是經過良好的設計與驗證，有足夠的安全性，才能應用在病人身上。雖然有些副作用難以避免，卻可以透過與醫師或藥師一起討論，妥善的選擇正確的藥物與劑量，來幫助病友們在藥物治療期間的副作用對生活的影響降到最低。病友也可以調整自己的生活作息或模式，適應藥物的嗜睡、疲倦等副作用。



尋求支持，勇於創造癲癇友善的學習與同儕環境

除此之外，我們鼓勵病友藉由與同儕、師長互動的時機，勇於分享自身癲癇的病史與知識，建立友好且積極的生活與學習環境。這麼做有助於他人了解青少年病友的需求，及時提供協助。此外，也可以透過參與地方癲癇病友協會，與同年齡的病友一起分享生活上的困境，共同尋求解決方法，使病友在面對與疾病共處的課題上處之泰然。

總而言之，在妥善的藥物與合適的劑量使用下，抗癲癇藥物控制癲癇發作的好處仍然遠遠勝過副作用的影響。對於青少年病友來說，遵從醫囑、並與醫生、藥師保持溝通，固定的服用癲癇藥物是維持健康和提高生活、學習品質的關鍵。此外，學習向師長、同儕傳達正確的疾病觀念，適時尋求幫助，也有助於維持學習狀態，能更和諧的融入同儕團體中。

癲癇 (Epilepsy) 與運動 (Exercise)

文/ 嚴介聰

大林慈濟醫院神經內科

前言

癲癇，是一種很古老的疾病！在民智未開時代，癲癇總是被認為是一種超自然現象，一種出於神的旨意或是被魔鬼附身的疾病，在醫學知識未普及前，也常被認為是一種不潔淨或是奇怪的遺傳疾病。

癲癇，常被俗稱為「羊癲，羊角風，羊顛瘋」，也有人稱為「狗癲」或「猴癲」。在台灣，常以「豬母癲」或「羊暈」稱之。但事實上，其與羊、狗、豬、猴都扯不上關係。它就像頭暈、頭痛、肚子痛一樣，只不過是疾病的一種症狀或徵候罷了。

癲癇是腦部疾病或病變，所造成腦神經細胞不正常的陣發性、過度性及無秩序性放電，而這種腦細胞不穩定所造成的過度放電，常導致臨床上出現各種不同的症狀。如同其他一般疾病一樣，它除了需要積極被治療外，更需要的是～「人們」的關懷！

當沒有臨床經驗的人們目擊到癲癇患者大發作的狀況時，那種似乎要失去生命的樣子，常導致周遭的人不知所措，想要幫忙卻又不知從何幫起。

因為癲癇症狀較其他疾病表現特殊，使得家人、老師、社會及甚至醫護人員，常因錯誤觀念而產生之偏見以及不

足的癲癇相關知識，在生活上給予諸多不必要的限制！也因為害怕以及過度保護癲癇患者，大家常選擇性的忽略了運動帶給我們的益處，進而干擾甚至限制癲癇兒童成長過程中必要之活動，其中最重要的活動之一就是“體育活動或運動”。

癲癇患者的體質特殊，什麼情況下會誘發癲癇發作的機率？

現階段而言，除了結構上的異常以外，醫療上對於已知常見誘發癲癇發作的因素包括：忘記服藥（未規則服藥）、睡眠不足（睡眠剝奪）、壓力、傳染病、月經週期、飲酒、長期禁食、體力消耗、間歇性光刺激等。

至於運動或體育活動是否增加癲癇發作的機會，在文獻中其實很少過度關注。然而大多數文獻已探討有關運動可能促發癲癇發作的因素，包括：體溫過高、血糖過低、血鈉過低、缺氧、過度換氣、疲勞、競爭壓力等。

癲癇患者到底可以運動嗎？

被限制上體育課、參加戶外教學活動，成為許多癲癇患者學童時期的共同經驗。但癲癇患者真的不能從事休閒活

動或是體育運動嗎？

其實，除了「預期發作」的心理作祟之外，在完善的安全措施下，癲癇患者不能從事的活動是少之又少，而且對控制良好的癲癇患者，從事活動所需的安全設施，更與一般健康族群無異。

雖然有些臨床個案報告指出，參與運動可能誘發癲癇發作，但是都和刺激誘發或是反射性癲癇相關。在運動當中因呼吸加快有時可能會誘發發作外，一般性運動是不會增加“非反射性癲癇”患者在運動當中發作的現象。

因此運動導致換氣過度之癲癇誘發，常是癲癇患者懼怕運動的主要原因。（換氣過度，會減少血中二氧化碳動脈分壓，促使腦血管收縮，減低腦部血流量，引起腦缺氧，終致誘發癲癇發作）事實上，許多的臨床研究資料顯示，運動並不會增加癲癇發作的機會，反而會減少腦電波裡的癲癇樣波之產生並且增加癲癇的閾值。

有氧運動的訓練，會延緩癲癇發作過程，減少癲癇發作頻率，也促進在海馬迴有利的塑型變化。因此，癲癇病患仍然是可以像一般族群一樣做適度的運動。

癲癇和運動的關係

對於癲癇病患或是健康照護的專家而言，大家最常問的問題莫過於：

1. 運動是否可以減少或抑制癲癇發作？
2. 癲癇的病患，從運動中是否可以和一般健康個體獲得一樣的生理、心理、和社會的益處？（增加最大有氧代謝能力，減重、減肥、減低焦慮和憂鬱，增進情緒、增加自尊、增加社會自信心）。

#1 運動或體育活動，可以減少癲癇發作嗎？

簡單的答案是：可以的。

◆運動可以降低癲癇病人的癲癇形成過程 (epileptogenesis)：

高強度的運動會增加血中乳酸濃度，這會製造一個身體內代謝性酸中毒的環境，而代謝性酸的環境會增加 GABA (一種抑制性的神經傳導物質) 的濃度，進而降低神經細胞的興奮性，達到減低或預防癲癇發作的機會。（反之，鹼性環境會藉由相反的效果來促使癲癇發作的產生）

另外，在運動或是體育活動時，一些跟運動功能無直接相關的腦部結構是活躍的，包括注意力、警覺力、感覺刺激的程序處理、視覺空間的辨識能力。這些接受外來環境感覺輸入的增加，或許可以用來解釋運動時可以減少癲癇發作的原因。過去二三十年來，科學家們不斷地藉由動物實驗，來探求這之間的相關性。看來，到目前為止，運動對於降低癲癇病人的癲癇形成過程 (epileptogenesis) 之預防效果是確立的！

◆運動的抗致癲 (anti—epileptogenic) 作用：

先前的動物研究顯示，計畫性的有氧運動訓練會降低連續激發現象 (kindling phenomenon)，此現象是指腦部結構在連續的電性或化學性刺激之下所造成的抽搐行為或全身性的運動型癲癇。

而有計劃的運動，會增加腦中兒茶酚胺的形成和釋放，進而抑制腦中的續激發現象，達到抑制致癲 (epileptogenic, 癲癇生成) 作用的產生。

#2 癲癇的病患，從運動中可以 and 一般健康個體獲得一樣的身、心、靈上的益處嗎？

簡單的答案是：當然可以的。

對於癲癇病患而言，癲癇這個疾病本身增加了其心理方面和內科方面的共病風險，進而影響他們的生活品質。在生活上常被標籤化，不但要適應癲癇，對工作能力和社交功能皆受到影響。相對於癲癇本身而言，有些共病症對於個體的傷害反而大過於疾病本身，其中最常見的，莫過於憂鬱和焦慮！

運動有正向的抗憂鬱效果。在憂鬱病人的追蹤測試中發現，適當的運動會減低個體憂鬱程度，對於一般健康個體如此，對於癲癇患者亦然。

規則的運動會增加血清素、正腎上腺素、和多巴胺的形成與釋放，並正向調控腦神經營養因子，且減低邊緣系統-下視丘-腦垂腺-腎上腺軸的活性，因此會減低壓力也會減少癲癇的易感性，從而降低癲癇的共病症。

癲癇的病人，常因疾病本身、反覆癲癇發作、或抗癲癇藥物的使用，而有認知功能下降尤其是記憶缺損的共病症發生。雖然我們早已經知道，生理運動對於精神狀態、情緒健康、及心理社會功能有正向的作用。但對於規則運動與癲癇病人之間的正向影響之隨機對照試驗的建立尚還需各路專家的努力。

肥胖和骨頭的健康程度，是降低人們參與運動的阻力之一。對於癲癇的病人而言，無論是因久坐不動的生活方式 (sedentary lifestyle) 或是使用抗癲癇藥物的副作用造成的體重上升或肥胖，和一般健康族群一樣，規則運動，是可以減少這個種類的不健康狀態的。除了體重增加以外，抗癲癇藥物還有減低骨密度的副作用。雖然，沒有臨床研究評估過規則運動對於癲癇病人骨密度的衝擊。運動對於骨頭的保護作用仍是需要被強烈建議的。

我是癲癇患者，那我可以從事什麼活動？

對於癲癇患者運動議題，在2016年國際抗癲癇聯盟(ILAE)，運動與癲癇工作小組撰寫了一份共識文件，對於癲癇患者參與之活動提供指導，並為參與不同運動有關的醫學健康證明書提供了建議。

在某些國家或地區，會對所有運動參與者進行運動參與前的篩檢並頒發健康證明書。在缺乏關於癲癇患者從事特定運動之危險程度的流行病學統計數據下，ILAE建議使用有關“駕駛健康證明書”來做為指引。他們認為，允許參加者從事任何運動的風險，應該與爭議可否駕車的能力風險相當。出於建議的目的，歐盟(EU) 駕駛法規將被用於主要參考，畢竟歐盟法規是需要許多不同國家或地區有施行的一致性的。

一般來說，體育運動分類是根據運動風險而進行分類，包括參與者和旁觀者（例如：其他運動員、裁判、或觀眾）。在此共識文件中，根據癲癇發作的潛在傷害與死亡風險，將體育運動做分類：

第1組運動：運動對癲癇患者或旁觀者
· 均無明顯額外風險。

第2組運動：運動對癲癇患者可能造成
中等風險，而對旁觀者無風險。

第3組運動：運動對癲癇患者帶來高度
風險（受傷或死亡），對於部分運動
而言，也影響旁觀者。

考慮癲癇發作的可能性、癲癇發作
的類型、癲癇發作的時間等，有關特
定體育活動/運動參加的適合度，參考
如下：

運動風險分級：

第 1 組運動 (對患者或旁觀者，均無 明顯額外風險)	第 2 組運動 (對患者中等風險，而對旁觀者無風 險)	第 3 組運動 (對患者高風險，也包括 旁觀者)
<ul style="list-style-type: none"> • 田徑運動 (第 2 組所列運動除外) • 保齡球 • 大多數集體接觸運動 (柔道，摔跤等) • 集體陸上運動 (棒球， 籃球，板球，曲棍球，足 球，橄欖球，排球等) • 越野滑雪 • 冰壺 • 跳舞 • 高爾夫球 • 球拍運動 (壁球，乒乓 球，網球等) 	<ul style="list-style-type: none"> • 高山滑雪 • 射箭 • 田徑 (撐竿跳高) • 冬季兩項，鐵人三項，現代五項 • 獨木舟 • 集體接觸運動可能涉及嚴重傷害 (例如拳擊，空手道等) • 騎自行車 • 擊劍 • 體操 • 騎馬 (例如奧運會馬術比賽，盛裝 舞步，賽事，表演跳躍) • 冰球 • 射擊 • 滑板運動 • 溜冰 • 滑雪板 • 游泳 • 滑水運動 • 舉重 	<ul style="list-style-type: none"> • 飛機駕駛 • 抱石 • 跳水 (平台，跳板) • 賽馬 (競技) • 賽車運動 • 跳傘 (和類似運動) • 牛仔競技 • 水肺潛水 • 跳台滑雪 • 孤帆船 • 衝浪，帆板

運動風險分級與不同癲癇控制狀態之建議：

風險分級								
	一種或多種症狀性癲癇發作	一次非誘發性癲癇發作	無癲癇發作 (>12個月以上)	僅與睡眠有關的癲癇發作	無意識受損的癲癇發作	意識受損的癲癇發作	癲癇病得到解決 (無癲癇發作 >10年且停止藥物 >5年)	停藥
第一組	允許	允許	允許	允許	允許	由神經科醫師酌情許可。如果癲癇發作是因特定活動引起的	允許	由神經科醫師酌情許可。如果癲癇發作是因特定活動引起的
第二組	由神經科醫生酌情許可，但有限制	在 >12個月無癲癇發作後始可允許	允許	由神經科醫生酌情許可，但有限制	由神經科醫生酌情許可，但有限制	由神經科醫生酌情許可，但有限制	允許	停止使用藥物後且經適當觀察期之後始可允許
第三組	由神經科醫生酌情許可，但有限制	在 >12個月無癲癇發作後始可允許	允許	一般為禁止，但在對旁觀者無構成風險之情形下，神經科醫生可酌情考量將其視為限制性運動	一般為禁止，但在對旁觀者無構成風險之情形下，神經科醫生可酌情考量將其視為限制性運動	一般為禁止，但在對旁觀者無構成風險之情形下，神經科醫生可酌情考量將其視為限制性運動	允許	停止使用藥物後且經適當觀察期之後始可允許

要如何開始運動？

首先，要先和你的神經科醫師討論！其次，不一定要達到運動，可以只是活動！癲癇病患可以慢慢的從少量的活動開始，5分鐘~10分鐘/每天。試著從爬樓梯開始，或試著做一些仰臥起坐或伏地挺身，約5~10下/每次。慢慢的增加一些生活常規上的事情，比如遛狗，藉由增加你的心跳速率，達到運動的目的。目標每天30分鐘的活動或運動！

重要的是，要懂得傾聽你的身體發出的聲音！更重要的是，運動時最好有個伴！如果不幸在運動的時候癲癇發作，至少有人可以協助你！（所以我們一定要讓你生活場域周遭的人知道你有癲癇，如：學校, 公司, 家人等會與你生活密切接觸的人，並讓他們知道當你發生癲癇發作時他們應該如何處置，也因此我們需要找安全的活動運動或工作，以確保你癲癇發作時不會因此而受到嚴重的傷害！）

除此之外，要記錄你發生的事。如果你發現，你所做的活動或運動會增加你癲癇發作的頻率或狀態，一定要記錄下來，於回診時與你的神經科醫師討論，藥物的調整及使用。

結論

增加身體活動或運動，的確對於癲癇病患有一定程度的好處！到目前為止，並沒有好的證據證實，運動會增加癲癇發作的風險（有些研究資料甚至發現運動可以促進癲癇控制的進步）！

每一個癲癇病患，可以做多少活動或多久的運動，都是個體化的，每個人都不相同。要記住，運動，不論有沒有癲癇，哪怕只有一點點，都好！！每一小部分都很重要（Every Little Bits Counts！）



2024 活動回顧

2024 年會

BLS基本救命術訓練與認證

雅比斯教會兒童寒令營衛教講座-癲癇衛教從小做起

閃亮亮舞蹈團上半年度公演記實

2024台南市母親節表揚大會-慈萱媽媽

2024府城古都馬拉松-會員參賽紀實

協會好朋友「統一獅投手姚杰宏」中職35年開季一軍出發

台南市扶輪盃身障拔河參賽紀實

2024台南市癲癇之友協會會員台中兩天一日出遊去

「跳舞女孩與她的舞伴」互動分享會

西藥盃保齡球比賽

「藝起成長·顛覆人生」-藝術輔療

2024 年會

在每一年的年初都是協會舉辦會員大會的重要時間點，藉由會員大會的舉辦向會員們報告著過去一年的各項服務以及未來的規劃與安排。在年會中也都會安排許多不同的節目，讓會員大會更為精彩。

協會閃亮亮舞蹈團一直以來都是年會的重要開場嘉賓，歷經長時間的練習在會員面前展現出美麗的自我。今年準備了兩首舞碼HANDS CLAP以及 森林狂想曲。兩首舞的風格都不一樣，藉由他們的演出將年會現場的氣氛帶了起來。



年會的開始，由黃欽威理事長介紹嘉賓後向大家報告了協會在112年的變化以及突破，並且也與現場的會員一起互動。黃欽威理事長也再次跟會員說到，協會會持續的為癲癇朋友們努力，並且成為大家最好的後盾。談話中，也鼓勵著病友要多多參與在協會各項的服務及課程中，提升自我的認同以及學習新的知識與技能。

今年的專業主題則是由汐止國泰綜合醫院的曾元孚醫師擔任講者，曾醫師帶了了先進的醫學知識「醫用大麻」。透過曾醫師的詳細說明，讓大家對大麻是毒品的印象開始有了不同的認知。

除了專業主題外，會中也安排了癲癇名人的互動講座，今年邀請到了「跳舞女孩與她的舞伴」粉絲專業作者Vicky以及「統一獅」投手姚杰宏來與大家互動。Vicky當天因為人在國外工作，所以用視訊的方式向大家分享著自己如何與癲癇共處的經驗；而杰宏則是因為當天有比賽，所以由協會社工進行事前預錄的方式在年會中播放。

今年最不同的地方則是協會另外邀請了「世界街舞冠軍團隊-築夢者」來到了現場，因為協會本身已成立舞團好幾年，也是本著對舞蹈的熱愛大家持續的練習著，本次年會邀請到逐夢者來到現場希望可以替這群熱愛舞蹈的會員們



大大的加油打氣。築夢者團隊也由創團元老分享著他們是如何堅持過來一直到贏下世界冠軍的歷程，勉勵著會員要堅持追求夢想永不放棄。最後也現場跳了一段舞蹈並且教導現場會員街舞的基本動作及精神。

而年會的重磅環節「抽獎」同樣也是相當的刺激與熱鬧，今年一樣獲得許

多理監事的支持提供了相當多的禮品，大家也一起度過了美好的週六下午。

每年的年會不論是老面孔、新面孔的出現，對協會來說都是很重要的激勵，藉由年會許多會員也趁機敘舊話家常，希望每年的年會可以越辦越精緻，讓大家收穫滿滿。



BLS基本救命術訓練與認證

協會自112年起開辦了許多新的服務以及辦理了許多新的活動與課程，在各項活動中人數也逐漸地增加。有動態的閃亮亮舞蹈團、瑜珈有氧課程，也有靜態的藝術輔療，不定期協會也會舉辦會員活動，每年也都會有一次到兩次的會員出遊活動。

為了提升協會活動品質以及強化會員參加活動的安全性，黃欽威理事長鼓勵協會工作人員都要具備基本救命術的知識與技能，協會社工、行政以及工讀生也在5/21參與了中華急救教育推廣協會辦理的BLS基本救命術訓練課程，並在當天也順利通過認證取得證照。



本次BLS基本救命術主要針對三個急救技術進行訓練，分別是心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟除顫器(AED)、哈姆立克法(異物梗塞急救)，在課程中協會工作人員首先透過訓練講師的課

程，了解各項急救方法的原理以及操作方式，接著便實際地進行實作訓練。



台灣目前提倡的CPR及AED兩種急救術，都能提升緊急事件或意外發生時的生命存活率。在本次的訓練中，協會工作人員學會如何正確地執行CPR心肺復甦術，也在實作的課程中發現看似簡單的CPR動作實則需要使用正確的姿勢才能達到效用且保留體力。而AED自動體外心臟除顫器目前也已經普及的設置在各個公共場所，經過本次的訓練讓協會工作人員也都具備基本操作的能力。除此之外，當天訓練課程也包含了哈姆立克法，協會工作人員也更清楚如何有效的協助會員解決異物梗塞的緊急狀況。

黃欽威理事長表示，協會除了提升服務的品質、活動的內容之外，工作人員也應該要提升自我的能力，未來也將持續鼓勵大家參與更多的訓練，使會員們都可以無後顧之憂地來協會參與各項活動。

雅比斯教會兒童寒令營衛教講座

癲癇衛教從小做起



改變生命 擴張境界

台南市癲癇之友協會成立25年來，致力於推動各個領域的癲癇衛教，期待能讓社會大眾對癲癇有正確的知識，且也可以友善的與癲癇朋友們互動，並且創造出友善癲癇的社會環境讓癲癇朋友可以更有勇氣走入社會。

今年年初，協會服務到一位五年級的學生，是由媽媽帶著孩子前來協會尋求協助。媽媽提到因為孩子癲癇的關係，放學後都找不到適合的課輔班可以參加。經過協會社工的聯繫，便與辦公室樓上的雅比斯教會的牧師與師母提到這位孩子，在牧師與師母評估過後表示願意協助這位孩子，便邀請加入教會的課輔班，如今也都穩定的出席並接受課後輔導。

在課輔班的過程中，孩子也在戶外活動過程中有過幾次的發作，協會便主動向教會提起癲癇衛教的辦理，期待可以透過正確的知識傳遞讓課輔班的其他孩子也都可以更正確以及理解癲癇。

今年的寒令營，教會便安排了癲癇衛教課程。課程中，協會社工先撥放了衛教動畫短片，透過生動活潑的影片讓孩子們可以聚焦於主題中。藉由影片中傳遞何謂癲癇、癲癇的成因以及正確的癲癇衛教緊急處置方式，孩子們表示未來更知道如何協助身邊的癲癇朋友。

在課程最後，協會社工也進行了癲癇知識的QA互動，透過反覆的問答增加孩子們的印象，也期待癲癇衛教從小做起，可以慢慢的在他們的成長過程中發芽，在未來的日子裡也成為癲癇朋友強大的支持。



閃亮亮舞蹈團上半年度公演記實

閃亮亮舞蹈團是協會為了鼓勵癲癇朋友透過舞蹈來訓練自身的身體協調性以及增進自信心而成立，舞團的每個成員在每個周日的下午都會前來協會進行訓練。由於癲癇的緣故，團員們在舞步的訓練以及記憶也比較有挑戰，通常都必須花費更多的心力來進行。協會更是邀請台南市應用科技大學舞蹈系的專業師資擔任協會的指導老師，希望提供給會員們有品質的學習環境。

2024上半年度閃亮亮舞蹈團也參與了幾場演出，並且也新增了舞團的舞碼。在2月24日北上參與了台灣癲癇之友協會的年會演出，台灣癲癇之友協會每年的年會都會邀請閃亮亮舞蹈團擔任年會的演出嘉賓，也因此許多的團員都增加了與北部癲癇朋友的互動與交流。協會當天由社工帶領團員們搭高鐵北上，在會中舞蹈團也演出了新的曲目「森林狂想」。除此之外，舞蹈團的團員也逐漸地增加，讓演出的內容更為精彩。



除了擔任友會的年會演出嘉賓之外，舞蹈團也在03月09日擔任本會重要的串場演出團體。每年的年會，在協會會員的面前將平時練舞的成果，有自信的展現在大家眼前，透過自身的舞蹈述說著自己生命的色彩。在跳舞的過程，每位舞團成員都展現著自信的笑容，也藉由一年一次的年會鼓勵其他會員可以加入舞團，當天演出也獲得相當高的肯定。



今年比較特別的是台灣癲癇醫學會將今年的年會移師辦在台南，本會黃欽威理事長同時也是台灣癲癇醫學會的理事長，便也邀請了閃亮亮舞蹈團擔任年會晚宴的演出嘉賓，這是首次有演出團體參與其中。本次醫學會年會聚集來自世界各地以及全台灣的醫師，演出開始前黃欽威理事長用英文向當天出席的來賓介紹舞團成立的背景與宗旨，接著便由舞蹈團正式演出。舞蹈團選用台北世大運的「擁抱世界擁抱你」作為演出歌曲，當天演出過後更是獲得在場來賓的高度肯定。

2024台南市母親節表揚大會

慈萱媽媽

每年五月的母親節，台南市政府都會舉辦模範母親表揚大會，而協會也都會推舉人選參與表揚。本次協會推派的人選是會員仕華的母親-陳林碧蘭女士。

陳林碧蘭，本身為兩個智能障礙者的媽媽，也是主要照顧者。廷豪本身除智能障礙之患有癲癇，也因此加入台南市癲癇之友協會。

在早期年代，常因為孩子的狀況收到社會的指指點點以及歧視，但廷豪媽媽仍然親身親為的照料兩個孩子，積極的尋找社會資源協助。廷豪媽媽不放棄的安排兩個孩子就學，但廷豪卻因為其智障及癲癇的關係，於國中同班同學有些誤會，在那個資訊不發達的年代裡也因此遭遇到不平等的對待，自那時候起便將廷豪帶在自己身邊。第二個兒子則比較順遂，就讀於台南啟智學校後接著前往新市的蘆葦啟智中心參與小作所。



廷豪媽媽表示一路以來的辛苦，每每講到都會覺得難過。他回憶到為了不讓孩子們封閉關在家裡，家裡還沒買汽車的時候，都會帶著孩子搭公車。曾有過孩子在搭車的時候發作，結果受到同車的其他陌生人當場指指點點，當下也只能忍著淚水還是要帶著孩子前進。

為了照顧兩個身障的兒子，廷豪媽媽也無法外出工作，家裡的經濟重擔也就都落在丈夫的身上，其表示對於未來也只能走一步算一步。在她還有能力的時候，盡力照顧好兩個兒子，人生大把的時間都投入在兩個孩子的身上，如今只期待兩個孩子的生活能平安，也希望政府或社會在未來有其他的資源投入協助照顧他們，但身為他們的母親她不會放棄也會持續堅持，即便有很多的辛苦以及挑戰。



2024府城古都馬拉松

會員參賽紀實

臺南跑跑界的重大盛事「府城古都馬拉松」今天登場，協會也有會員參與其中並且順利完賽。

清晨五點的臺南聚集了許多愛好慢跑的人士，今年協會也有會員參與其中。



協會理事長黃欽威醫師一直都很提倡癲癇病友要多多運動，得知會員有參與本次的府城古都馬拉松，也很大力支持。

在會員五點半起跑前，由社工代表協會提供了簡單的補給品，讓會員們可以有充足的能量補給順利完賽。

也透過這次他們的參與，可以鼓勵更多癲癇病友多多運動，期待明年的古都馬拉松可以有更多的會員一同參加。協會也將在未來規畫專業的體適能訓練，來協會跟大家分享運動的知識以及帶領大家健康動一動。



協會好朋友「統一獅投手 #79 姚杰宏」 中職35年開季一軍出發

中華職棒35年即將在本周末開打，今年除了大巨蛋球場啟用、中職隊伍數量擴編至6隊之外，對於協會來說另一個看球的重點就是我們的好朋友，姚杰宏 #79開季也在統一獅的一軍名單中。



感謝杰宏從去年開始就很積極地協助協會進行台新募票活動，今年更是抽空讓協會拍攝訪談短片，在今年協會的年會中跟所有會員分享、打氣、鼓勵。還記得年會當天播完影片後，會場充滿著大家的掌聲以及滿滿的感動，杰宏與癩癩共處至今也好幾個年頭，在訪談中他也分享了許多在棒球路上的心境變化以及所面臨的挑戰，但他都走過來了，直到現在還是持續努力奮鬥著，堅持著自己的棒球夢。



協會看到杰宏進入今年中職35年的一軍名單中，真的很替他開心。讓我們今年不管是進場或是在電視機前都一起為杰宏加油，杰宏說：「他希望透過自己的故事，期待可以幫忙到許多其它癩癩朋友」，也期待今年協會可以帶領會員一同進場為杰宏加油。



姚杰宏訪談

您是什麼時候發現患有癲癇：

真正確診的時間是在我國中一二年級的時候，那時候隊上的教練，建議我父母帶我去台大醫院做檢查，從最開始，我就是天生有這樣子的症狀。我從小因為比較肥胖一點，去參加棒球隊做減肥的這個運動，同時期的教練跟隊友們都會認為我在跑步的時候出現這樣子的症狀是比較像在偷懶的感覺，那當時我自己也很納悶，因為我也不知道是什麼原因會這樣。

您確診當下的心情如何：

那時候因為我原本的主治醫師出國，他幫我轉診去另外一個比較年長的醫師那邊。一進去，醫生就很有自信地跟我講說你這個病全台大只有我會看，然後我心裡想說有救了，他下一句就跟我講說：「你這個病不會好」，一下從天堂掉到地獄的感覺。因為還在求學階段，比較不會有因為這樣就不打球的念頭，還是會靠著打球來升學這樣子。從國中到高中是一個很大的轉捩點，你要去確定你未來的守備位置。我國中的教練建議我往投手去發展，因為投手就是觸發癲癇時機點會比較少一點，而我高中就選擇做專職的投手。

在職業棒球中遇到最大的挑戰是什麼？您是如何克服的：

因為每天都會運動，就會需要跑體能，跑步就有很大的機率觸發癲癇。這時候，要先克服自己去接受，不在意人家的眼光，光明正大做自己。這就是我，做一個喜歡的我。建議我去看醫生的教練也跟我講過：「你要喜歡上跑體能，你不要去討厭他」。跑體能是最容易發生癲癇的一個環節，最開始我是很抗拒的，因為我會怕人家的眼光。從高中開始，我一直把這句話記在心中，我要喜歡上體能，做跑第一名的那個人，而不是拖隊的那個人。這一路上，我沒有特別隱瞞自己有癲癇這個事情，但也不會主動提起。我不想因為我有癲癇，有特別的待遇，我想要大家把我當成正常人對待。

癲癇是否影響你與球隊的合約或合作：

因為簽約是經紀公司那邊去簽，合約簽完之後，我接觸到球隊的防務員跟教練的時候，第一時間我有主動提及癲癇這件事。我覺得主動說了我才沒有後顧之憂，因為我就是這樣子，很努力去拼。讓家人看到，對我有信心，不會因為這樣子就是對我有顧慮，不讓我上場。其實在剛進職棒的那一年，我我給自己蠻多的動力，我每天都很努力，然後做什麼都是全力以赴，然後也搶到開季的先發。

台南市扶輪盃身障拔河參賽紀實

今年113年由台南市體育總會身心障礙運動委員會在安平國中舉辦的拔河比賽，協會睽違多年後再度參賽。協會這次邀請了六位會員參與其中，比賽當天會員們都早早就到了比賽會場進行準備，正式賽程開始前跟著大會一起進行了熱身，為了在比賽過程中可以安全進行，會員們也都認真地完成了各項熱身動作。本次比賽協會共參與了兩場賽事，分別都是以2比0擊敗對手，最後也獲得了冠軍，會員們也都相當的開心及具有成就感。



協會對於會員們的體適能以及身體健康都是相當的關心，每年如果有類似的運動比賽也都會大大的鼓勵會員們積極參與。比賽當天，每個會員在等待過程都蓄勢待發，上了場之後更是發揮自己的最大力量，並且靠著良好的默契完成賽程。



當天參與的會員秀芬向協會工作人員表示，癱瘓朋友其實也是可以有很好身體協調性，只要透過訓練以及反覆的操作都可以有良好的成績。協會開心果建昌也提到，參與這樣的運動賽事其實是給癱瘓朋友很大的激勵，在比賽過程中的投入也可以增加自己的自信與成就感。本次參與的會員中也有是第一次參與得像是育宗，他表示自己是第一次的參與在運動比賽中，過往都是參加協會比較靜態的活動或是課程，這次參賽讓他有很不一樣的感受，也期許未來可以有更多的參加機會。



2024台南市癩癩之友協會會員台中 兩天一日出遊去

協會每年都會固定安排會員一同出遊，期待透過旅遊的方式帶領癩癩朋友們可以開拓更大的視野。本次出遊黃欽威理事長也親自陪同所有會員造訪每個景點，藉此跟大家有更進一步的交流以及互動，聽取大家對於協會的期待與展望來進一步提升協會的各項服務。

今年協會安排大家前往台中進行兩天一夜的旅遊，消息公布之後很快地就報名額滿，本次共有36位會員及家屬報名參加。當中有許多協會的老面孔，也有許多近期才加入的新朋友。

第一站來到台中市深耕德瑪汶協會，這是一個位於大安溪沿線的泰雅達觀部落的在地組織。德瑪汶協會是921後成立的在地組織，在921震災後作為在地的重建組織歷經時間的推進，轉型成為達觀部落的社區組織，期待透過部落自己的力量開發泰雅特色產業、工藝品、餐點、深度旅遊，並將所得回饋給部落，照顧在地的弱勢族群、老人、學童、婦女，也同時培養部落青年、進行學童的課輔，並傳承泰雅文化。



大夥抵達德瑪汶協會後，便由協會的工作人員擔任解說員，透過文字、圖片及影像的方式向會員們介紹歷史脈絡以及正在進行的服務項目，也同時分享著對未來的期待。會員們也在聽完解說後，與在地工作者進行互動與交流。當天的午餐是由德瑪汶協會所準備的泰雅特色餐，所有的餐點都有其背後的意義，與泰雅文化密不可分。

餐後，會員們隨著部落工作者進行了編織以及打年糕的體驗，大家透過自己的雙手學習著泰雅編織以及打泰雅年糕的體驗，並且了解其背後的涵義。當天下午大家可是收穫滿滿。體驗編織的過程，會員們聚精會神的努力完成；打年糕的時候，大家奮力地揮著工具，將糯米逐漸成團並製作成食用年糕。

第二站來到了中社觀光花市，花市內有室內的盆栽區也有一大片可觀賞與拍照的花海，每個會員拉著自己的好友或是家人在花海散步，並用相機記錄下美好的一切。

最後大家參觀來台中自然科學博物館，博物館內有相當多的主題，會員們挑選著自己有興趣的主題到處逛以及觀賞，而協會也有事先預約館內的專人導覽，帶領著會員去認識館內比較熱門的展覽品，透過導覽員的仔細說明，也可以說是獲得了許多新的知識。



「跳舞女孩與她的舞伴」互動分享會

協會今年初因著年會的關係，在FB上認識了一位新朋友「Vicky」。她同時也經營著一個粉絲專頁「跳舞女孩與她的舞伴」，透過自己的粉絲專頁將自己比喻成跳舞女孩而癩癩則是她的舞伴。

今年年會協會邀請了Vicky擔任分享的講者，當時她人在國外是採用連線的方式，所以少了一些與會員們的互動，所以便有了這次的互動分享會，邀請到Vicky來到台南與大家互動。

在這次的互動分享會中，Vicky分享她25年來的心境變化，從沒自信、封閉到開始嘗試著跨出第一步，找到自己生命的意義與樂趣，進而到後來成立了粉絲專頁藉由自己的故事讓更多人了解癩癩。



這次的互動分享會，會員們也很專心與認真地聆聽著Vicky的故事，在最後面的交流時間裡更是回應熱烈。許多會員都將自己在生活中遇到的挑戰與困境提出，想聽聽她不同的建議。而Vicky也相當有耐心的一個一個回覆著，會後也表示相當開心這趟來台南可以遇見大家，期許在未來還有更多的機會可以互動與交流。



西藥盃保齡球比賽

炎炎夏日的六月天是每年西藥盃保齡球比賽的舉辦期間，協會有一群愛打保齡球的會員，每年都在關注著這場比賽。今年協會一樣沒有缺席，總共有8位會員報名參加。

在球道上會員們奮力地將重達10公斤的保齡球投出，積極地取得最好的成績。有些會員保齡球的球齡不長甚至是過往沒有經驗，但因著熱愛運動的心，報名參加。當中有一位去年第一次參加的會員，今年一樣再次報名，成績大幅的提升，看到自己成績的進步也相當的開心，表示未來都要繼續參加這個比賽。



協會裡也有一些球齡較長的球友，專注的眼神邁出步伐打出全倒成績，走回休息區自信的眼神以及振奮人心的與隊友們擊掌，在旁邊觀賽的協會志工及工作人員也感染到那股激情。



持續的鼓勵癩癩朋友們走入人群並且豐富自己，一直以來是協會很重要的理念，也希望會員們可以養成穩定運動的習慣，透過運動不但可以增強身體的健康之外更可以訓練我們的協調性、平衡感等等。透過運動的進步與提升也可以強化我們的自信心，可以說勤運動只有好處沒有壞處。



協會今年上半年度就參加了拔河比賽與保齡球比賽，未來也會再持續尋找適合會員們的運動項目，鼓勵大家一同參與。



「藝起成長，癩覆人生」-藝術輔療

112年度起開始辦理的藝術輔療課程，獲得了會員們的肯定與支持。在皇欽威理事長及各位理監事的支持下，持續地辦理期待讓會員們可以有一個創作的空間與時間。

透過每次的藝術輔療課程，會員們會先由老師帶領著進行放鬆以及回顧，透過呼吸的訓練在課程開始前先讓大家靜下來，在透過不同主替的藝術創作讓會員們盡情地揮灑創作的精神。



藝術輔療不只是單純的畫畫、創作，更重要的是透過自己的創作可以去發掘深層的自己，並且試著向一同參與的同儕們述說自己的故事，並且透過他人的回饋來獲得不同的想法與見解。

每次的課程中會員聚精會神的創作出屬於自己的作品，並且拿著作品向大家分享著自己的創作理念、生命故事，那些畫面都相當的美好。也透過每次的回饋拉近了會員們彼此的距離，增加了許多人際互動之間的溫度，歡迎大家持續參加每次的藝術輔療課程唷。



工作人員心得分享

工作人員：費元君

轉眼間又到了六月的畢業季，我也即將從協會畢業。回想在進協會前，我對於助人領域的了解僅侷限於書本上的內容，以及課堂上的案例探討與演練而已，較沒有機會接觸實務方面。而在來到協會這一年多的日子裡，我學到了很多，除了讓我增加了許多實務上的經驗，也體認到實務領域與課堂所學的不同，這些經驗對我來說都是非常寶貴且難忘的。

在這一年我深刻體會到建立關係的重要性，無論是家訪、在診間的諮詢服務、新會員來協會拜訪，只要在初次接觸時能夠建立起良好的關係，就能為後續的互動打下堅實的基礎。透過這些晤談經驗我也掌握了一些諮詢的技巧，和諮商有些不同，諮詢比較著重在資訊上的蒐集，針對對方提出的困難進行分析、討論並給予方向或建議，進行的次數與時間相對諮商也較短及較淺，因此要在短時間內蒐集到所需資訊其實是極具挑戰性的，並且對於對方要諮詢的領域也要有一定程度的了解。

服務的這一年多中，協會有推動了許多新服務，讓我感觸最深的是邀請病友來製作茶包。在現今的職場環境中，對於癲癇病友並不算友善，他們在求職時仍會碰到不少困難，而協會提供這樣的管道，不僅能讓病友們補貼一些生活費，更重要的是能幫助他們找到一個自我價值和歸屬感的地方。在製作茶包的過程中我也有全程參與，從一開始大家認真學習的模樣，到逐漸熟能生巧、能合作完成一項產品，並且將產品成功推銷出去，其實心裡是感到驕傲且欣慰的，這不僅是他們技能上的提升，更是自信心和成就感的增長。

很感謝在大三這年有跨出舒適圈的自己，才有機會能夠認識大家，讓我在實踐中學習和成長，每一次活動的安排與執行，每一次與會員們的交流及互動，都讓我了解到理論與實務的結合，達到學以致用的功效。相信經過這一年多的磨練與成長，我不僅掌握了許多專業技能，也讓我更理解和珍惜人與人之間的連結。

天下無不散的筵席，從這裡畢業是另一段旅程的開始，我也將帶著這一年多寶貴的經驗與養分，繼續在助人領域前行，希望能夠幫助更多的人，帶來更多的溫暖和改變。



會員心得分享

協會會員：林秀芬

1. 當初怎麼會加入茶包的製作團隊？

當初在群組看到協會要開辦新的服務就感到很有興趣，也趁著回診的時候繞進去協會看一下，沒想到就成了茶包團隊的班長。我覺得這個團隊都沒爭吵大家都很有團結，而且在時間的規劃上也都很正常，有足夠的休息時間，讓我們不會感到很大的壓力。

因為我自己是學商的，所以當初也希望來看看協會新推出的服務大概會怎麼運作，來了幾次後就也成了固定的班底。

2. 對協會未來活動與課程的期待與建議

協會成立了也蠻久的，每個時期都有不同的樣態以及感覺，當初會加入協會是因為在某個場合遇到協會的會員，在她的熱情邀約之下我就加入了。另外，我姊姊也同樣有癲癇的狀況，就希望加入協會可以讓我們都或得到些支持與幫助。

早期其實也有參與在蠻多的活動中，也曾經為了協會年刊撰寫稿件。我覺得協會在不同時期也有不同的樣貌與感受，也因為一些外在因素的影響讓協會狀況都不同。如同，當初轉移到裕農路辦公室的時候，因為交通連絡的不方便有些人就逐漸得比較沒有來參加。

其實協會之前有許多的老會員，如果能在把之前的老會員找出來，然後讓大家可以再有更多的互動，應該也會更好。期待協會可以在課程上增加一些會員們彼此互動的內容，比如像說是聯歡類型、趣味性質的。近期的課程都比較偏向是上課型態，會員們的參與率可能就也因此降低許多。

這次的出遊也看到許多的老面孔，很開心可以又在協會的活動中看到他們。然而也有不少的新面孔，雖然是一同出遊但有些還真的不太熟，都希望未來可以透過更多的活動及交流拉近彼此的距離。



會員心得分享

協會會員：謝欣穎

是甚麼樣的因緣讓我有幸加入癲癇協會呢?這個故事必須回溯至三年前，約在我27歲時，發生了我第一次的癲癇大發作，並在回診的過程中由理事長口中得知此協會，也在去年參加完年會後，在社工及理監事的鼓勵下，開始參與協會的活動，包含閃亮亮舞蹈團的排練，在這段期間也跟著舞團參與今年2月於台北的演出。

在舞團的練習中，帶給我最多的不是身體上的變化，如：身體柔軟度、肌肉量增加；體脂肪減少；亦或是癲癇狀況獲得改善...等等。其實，從舞團中獲得最多的是，當團員們一起練習時，彼此在練舞過程中激盪出的火花，及自己後續的省思。舞團的每位成員都有自己的個性、也來自不同的背景，同時也處於人生的不同階段，大家在各自的生活中扮演著不同的角色，面臨著不同的挑戰與議題，有些人要上班，有些人像我一樣還是學生，彼此之間具有很大的差異性，但在練舞過程中，為了能在舞台上呈現最好的一面，我們必須盡可能的排出時間，一個月雖然只有兩個半天可以練習，我們也沒有任何舞蹈底子，在時間不夠、基礎不夠的狀況下，我們要怎麼上台做表演?這是一個很值得思考並解決的問題。

為了在僅有的時間內，呈現出最好的效果，除了加倍努力的練習外，還要藉由成員間不斷的溝通，了解彼此的個性、確認彼此的想法，在每次的溝通與討論後做出改善，才能不枉費每次的排練與討論。當然，在這中間難免有意見分歧的時候，重點是在意見分歧之後，要如何統合大家的意見，知道對方在乎的事情及價值觀後，應該要如何去應對、或是反思在這件事情上自己有甚麼情緒、這些對話帶給自己甚麼影響，藉由不斷思考的過程，持續地讓自己獲得成長與體悟。幸運的是，舞團的成員們在溝通的過程中彈性很大，也很願意將事情拿出來做討論，且願意為了舞團做出改變。舉例來說，我其實沒有很有自信站上台去做表演，但成員們在觀察到我的情緒及行為之後，會容許我有自己消化的時間，也包容我不夠好的地方，同時也不斷鼓勵我勇於嘗試與挑戰，也會在每次練習後，給予我鼓勵及回饋，這些正向的支持，助長了我的勇氣，也讓我知道我不是自己想像的那樣糟糕。

在這個協會中，我收到的鼓勵很多，我想其中一個原因是可能因為我對於協會的成員有足夠的信任，當我踏出去的多一點，多敞開一點自己的內心，勇敢向他人表達我的想法，其實身邊的人都很願意聆聽、幫忙，而在這這個過程中，其實收穫最多的反而是自己。我想藉由這個簡單分享，希望看到這篇文章的會員們，能夠勇敢踏出自己的舒適圈，在這個協會中，會有接住你聲音的人存在著，請你相信世界上仍有善意，你不會是孤單的，但也請隨時保持禮貌的向他人提出你的需求，願大家在往後的日子裡平安順心。

志工經驗分享

志工：長榮大學社工系4年級-鄧芝婷

在來癲癇之友當志工之前，我就有接觸過癲癇患者，在國小五、六年級時，中午都會到保健室幫忙，當時學校就有一位患有癲癇的朋友，我常看到他被送來保健室，大部分都是在發作後送來，雖然沒有直接看到發作現場，但據說他發作時會全身抽搐，且有智能障礙問題，這些話語促使我對於癲癇這個疾病感到恐懼。

到了大學三年級，我在癲癇之友擔任志工，再次接觸到了癲癇患者。最初，由於過去的經歷，我對癲癇患者仍然有些偏見，但當我實接觸他們後，我發現他們並沒有我想像中的那麼可怕。在這學期中，我參與了約14次的機構志工活動，與癲癇病友有比較直接接觸的活動包括拔河比賽、藝術輔療和台中的會員出遊，通過這些活動，我對癲癇患者有了更深入的了解，改變了我之前的看法。

第一次與癲癇病友接觸是在扶輪社舉辦的拔河比賽，當時因為都還沒有實際見過會員的關係，加上本身怕生的問題，所以很擔心無法適應，但會員們與我們見面時都很熱情，跟我原本以為會病懨懨的場景完全不一樣，印象最深刻是有一位會員說了一句話：「你看！其實我們跟一般人也沒什麼不一樣」，這句話提醒了我，不該一直帶有色眼睛去看待他們，其實他們只是生了一場病，並不代表他們就很虛弱或需要他人的過度幫助。從那時起，我漸漸拋開自己的偏見，去真正了解他們。

雖然有些癲癇患者的機能良好，但畢竟在社會上還是處於相對弱勢，會遇到一些必須去正視的社會議題，像在藝術輔療時就聽到一位會員說：「像我們這樣的人怎麼找的到工作」，癲癇疾病發作的不穩定性，可能導致雇主在選擇員工時一大考量，導致病友無法在社會上與他人擁有相同的就業機會，這讓我瞭解到儘管我們可以給予病友很多的心理支持，但社會制度仍有很多需要改善的空間。



志工經驗分享

最後是對於會員出遊的心得，這也是第一次這麼長時間跟會員相處，在這次旅遊中我最大的感觸是除了提供給病友服務外，他們自身對於疾病的思想也很重要，像在這次出遊中就有看到部分會員非常積極的參與活動，家屬也給予他非常大的鼓勵，站在「發揮自身優勢」的觀念上讓病友發揮自身優勢；但相反的在這次出遊中，也有看到非常消極的病友家屬，認為自己的家屬因為有疾病，所以任何的需求、需要在家屬眼中都成為了麻煩與弱點，這是在這次出遊中我最難過的事情，這次經歷讓我更加深刻理解到，病友與家屬的態度對於疾病的應對和生活質量有著非常重要的影響，積極態度和支持不僅能夠讓病友更好地發揮自身優勢，還能增強他們的自信心和生活質量，所以除了提供給病友服務外，對家屬的支持、教育也是相當重要。



志工經驗分享

志工：長榮大學社工系4年級-羅郁炫

經過這幾次的志工，我覺得收穫非常多，雖然過去也有過非常多的志工經驗，但不一樣的是角色的轉變，以往都是以志工的角色，去輔助活動的進行；但這幾次是以實習生的身分進入機構，所以責任更加重大。還記得剛去機構時，很不熟悉服務內容和環境，因為自己慢熟的個性，很害怕自己會做不好，因此，感到期待外也很不安，可是我認為這是一個很好的學習機會，所以自己必須要努力做得更好，做好每件應該要做的的事情。

第一次開會，是我第一次與心輔系的學生接觸，藉由社工慢慢引導的方式，我觀察到，心輔系與社工系不同，心輔系更加注重的是情感的表達和情緒的處理，而不是僅僅關注問題的解決，這也讓我在之後的課業和實習上，時常聯想到，不僅提供實際的建議和解決方案，更重要的是給予情感上的支持和理解。此外，目前參加過年會、拔河比賽、藝術輔療、協助市集擺攤以及去醫院關懷癲癇病友等經驗。這幾次的志工經驗給了我很大的感觸，如果自己不夠積極、不夠努力、不夠多觀察、不多問問題的話，可能無法學到那麼多東西，像是市集時，不僅對自己機構有了更多的認識，也拓展了自己的眼界，認識了許多不同的機構，主動詢問也讓我有機會瞭解他們的理念。

拔河比賽也令我印象很深刻，這是我第一次與機構會員們接觸及交流，他們與我述說了癲癇可能會遇到的生活困境，像是交通不便、就業困難等等，以工作來說，駕駛、需爬高等工作本就受限制無法從事，也有許多老闆會因為患有癲癇而不錄用；交通問題也是癲癇病友面臨的一大挑戰，在偏遠地區或交通不便的地方，沒有駕照可能會導致他們行動不方便和無法工作。即使放寬了考駕照的條件，仍有一部分病友無法符合要求，對他們的生活和工作都會造成一定的影響。

志工經驗分享

在機構的年會當志工時，我有幸觀賞到閃亮亮舞團的演出，這讓我深受感動。他們身上散發著自信和活力，每一個舞步都展現了他們對舞蹈的熱愛和執著，看到他們都為了自己的興趣台上發光發熱，將自己的夢想化為現實，真的非常感動，也讓我體會到了努力和付出的意義，只要堅持不懈，夢想就一定能夠成真。除此之外，我也去過成大醫院做關懷，在醫院裡，我不僅是一個志願者，更扮演陪伴和聆聽的角色，透過與癲癇病友的對話交流，我學會了如何用心去聆聽他們的故事、理解他們的需求，並給予他們溫暖和支持。除了癲癇病友本身的辛苦，也觀察到病友家屬所承受的巨大壓力及負擔，在家屬的眼中，我看到了無盡的關懷和牽掛，他們會因為擔心癲癇病友的健康和安全，時刻警惕，他們努力地支持著病友，給予他們最大的關愛和支持，但同時也可能常常感到無助和沮喪。



志工經驗分享

志工：長榮大學社工系4年級-陳冠卉

在經過了幾次的志工經驗後，除了有很多的看見、認識外，我也察覺到了很多自己不足的地方。在來機構前，我們都是非常緊張的，因為感覺自己還很菜鳥，什麼都還需要學習，很擔心自己會做不好，加上自己比較慢熱，也不太知道該怎麼把自己的優勢表達出來，在家模擬了幾次當天可能會發生的狀況，結果到那裡發現大家其實人都很好，督導給我們的感覺就是很友善，又保有自己的專業程度在，其他的姊姊們也都很友善的包容我們，也透過彼此交流聊天，發現了自己與實務上還有很大的一段距離。

另外，我的不安來自於我對癲癇毫無概念，我就像一般的社會大眾，甚至是和那種有刻板印象的大眾一樣，覺得癲癇好像很危險，感覺他們走在路上就會隨時倒下的那種。但從第一次的年會開始我就慢慢的改變我的想法，那是我第一次這麼近距離的接觸癲癇朋友，他們比我想的還要親近，甚至有點可愛，聽著病友的分享，也覺得他們的生活很不容易，不管是病友還是家屬，在這期間一定遭受很多我們無法想像的壓力，這也是我在其他機構當志工沒辦法體會的，透過每一次志工經驗，不管是拔河、市集、診間，又或者是最近的出遊，在機構中，大家都會給我們很多跟個案相處的機會，而且協會的大家也都很親民的幫助我們，給我們很多建議，教導我們如何和癲癇朋友相處。

其中，我感觸最深的是上次的出遊。因為是兩天一夜密集的接觸，過程中也發生了一些事件，讓我覺得他們人都很好，只是有時候可能會不懂我們在說什麼，有時候需要別人多說幾次，這次的出遊中我也看見我們身為那個「別人」，時常也會覺得很累很煩，但在面對他們時，還是要保持自己一定的專業度在，這也是我在這兩天收穫的其中一點，就是看到督導和其他工作人員的專業程度。因為你要懂得去拿捏好跟他們的相處方式，要有一點強硬，但也要有一點和善，更是要在其中保持彈性，此外，還需要隨時觀察身邊的事物等等的，好像什麼事都要注意到的感覺。



志工經驗分享

志工：陳冠卉

所以每一次這種活動過後，我都會認真地思考自己的未來真的要當社工嗎？還是可以去別條路看看……。但總結這段經歷，我深深體會到，無論是否選擇社工這條路，這些經驗都讓我更加理解了自己的專業度、同理心等這些能力的重要，就算之後不再社工這個領域工作，相信這些經歷也可以很好的幫助我去學習與不同的人相處，這段經歷是一般人可能不會有的，我們很幸運可以來這裡當志工、實習，我覺得這裡的環境真的很好，不管是督導對我們的支持或是對工作的態度，還是工作人員的幫忙，又或者是病友對我們的態度，大家給我們的感覺都是很友善的，這樣的環境與態度，都讓還在學習的我們給了一個最好的榜樣。



台南市癲癇之友協會資訊



協會粉專



協會官網



協會FB



協會IG



癲來吾事「台語版」影片

愛心捐款/捐物

愛心捐款

113年 01月

吳○碧梅	1,700元
林○瑱	500元
吳○鑑	500元
潘○巨	500元
姜○琦	200元
蔡○澤	100元

113年 02月

廖○忠.黃○玲	2,000元
陳○佑	500元
吳○鑑	500元
潘○巨	500元
姜○琦	200元
蔡○澤	100元
黃○娟.黃○育	2,000元
黃○威	1,500元
楊○翰	150,000元

113年 03月

楊○清	700元
林○標	700元
翰暉紙業有限公司	3,000元
蔡○賢	300元
葉○英	6,000元
陳○昌	1,000元
楊○維	300元
劉○汝	700元
陳○遠	500元
社團法人高雄市超越顛峰關懷協會	2,000元
吳○寬	700元
華盛會計師事務所	2,000元
陳○珠	1,700元
林○田	500元

築夢者股份有限公司	4,000元
李○儀	500元
趙○男	1,400元
林○瑱	500元
蘇○雅	200元
陳○佑	500元

113年 04月

柯○育	900元
陳○佑	500元

113年 05月

林○瑱	500元
陳○美	4,700元
葉○村	20,000元

愛心捐物

113年 02月

趙○萍	手工包包 x 3個
-----	-----------

113年 05月

蔡○宗	礦泉水 x 3箱
-----	----------



組織架構

理監事:

理事長：黃欽威

常務監事：邱淑貞

監事：鄭淑惠、陳慧璟

常務理事：葉珀秀、黃美智

理事：

陳滄山、田春生、方鵬程、

吳怡真、趙崇男、曾瑞昌、

陳俊榮、賴嘉鎮、李昭慶、

陳盈慧、蔡煌輝、張雅君

協會工作人員:

社工：林維理

行政人員：余宛媛

社工助理：費元君

感謝葛蘭素史克藥廠股份有限公司台灣分公司

贊助本期會刊印製

※ 以下由本會填寫

會員類別	<input type="checkbox"/> 個人會員	<input type="checkbox"/> 贊助會員	<input type="checkbox"/> 永久會員
入會日期	年 月 日		

備註：

- 請將入會申請書詳填。
- 再將入會申請書、入會費、常年會費、一寸照片一張、身分證及身心障礙手冊正反面影印本各乙份，一併繳齊。
- ※會員資格依據「協會組織章程第七條」

	入會費	年費
A. 個人會員：病友及家屬，設籍台南市-----	200 元	300 元
B. 個人會員：社會人士，設籍台南市-----	200 元	600 元
C. 贊助會員：病友及家屬，設籍台南市以外地區-----	200 元	300 元
D. 贊助會員：社會人士，設籍台南市以外地區-----	200 元	600 元
E. 永久會員：不論身分別與戶籍，一次繳納會費 20,000 元		
- 入會費及年費請至協會繳納或利用郵政劃撥帳號，「社團法人台南市癲癇之友協會 31376273」
- 協會地址：台南市東區府連東路2號，電話：06-2350253，傳真：06-2353235
- E-mail：ept@teatn.org.tw

-----黏-----貼-----處-----

請將身分證影印本
自行浮貼於線框內

-----黏-----貼-----處-----

將身障手冊影印本
自行浮貼於線框內

捐款資訊

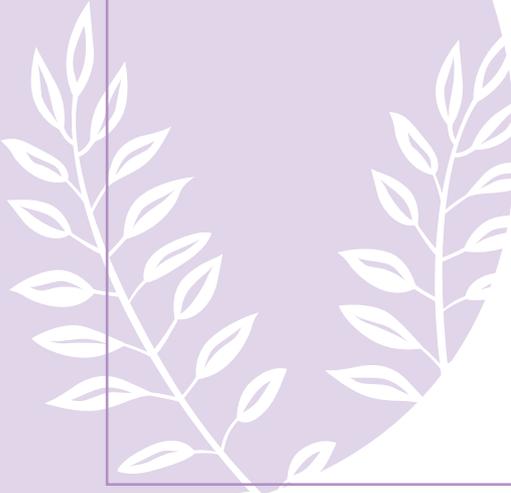
元大銀行-開元分行

銀行代碼：806

賬號：00806212219140

戶名：社團法人台南市癩癩之友協會

郵政劃撥儲金存款單									
收據號碼		金額		總計					
31376273		元		拾	元	角	分	厘	毫
請勾選以下選項： <input type="checkbox"/> 捐款 <input type="checkbox"/> 人會費(人會時繳納) <input type="checkbox"/> 常年年費(每年繳費一次) 個人會員 <input type="checkbox"/> 設籍台南市病友\$300 <input type="checkbox"/> 設籍台南市之社會人士\$600 贊助會員 <input type="checkbox"/> 設籍外縣市病友\$300 <input type="checkbox"/> 設籍外縣市之社會人士\$600 永久會員 <input type="checkbox"/> 不論身分別及戶籍\$20,000									
收款戶名 社團法人台南市癩癩之友協會		寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款		姓名 地址 電話		主管： 經理/司收款員			
通訊欄(限向本次存款有關事項)		存款金額		金額 拾 元 角 分 厘 毫					
本收據由電腦印製請勿填寫 郵政劃撥儲金存款收據									
收款帳號戶名 存款金額 電腦記錄 經理/司收款員									



台南市癲癇之友協會

會址：台南市東區府連東路2號

網址：www.teatn.org.tw

電話：(06)2350253 傳真：(06)2353235

E-mail：ept@teatn.org.tw

LineID：epilepsytainan

Facebook：社團法人台南市癲癇之友協會

癲癇急救動畫片：YouTube癲來吾事

