

TAINAN EPILEPSY ASSOCIATION JOURNAL

社團法人台南市 癲癇之友協會會刊



113 年 01 月

Publication of TEA | January 2024

目錄

理事長的話	黃欽威	2
癲癇藥物副作用	趙崇男	3-4
『聊心與療心』-談談癲癇常見的情緒障礙與處理	呂宗樺	5-6
邀請癲癇病友與社工參與成功大學藥學系藥物治療學課程	賴嘉鎮；蘇子廷	7-8
律動生命，掌握平衡-癲癇教學心得分享	丁裕娥	9-10
藝術輔療病友團體	劉明姿	11-12
活動回顧與協會服務	癲癇之友協會	13
7月活動-乾燥花手作團體	癲癇之友協會	14
7月活動-甜點手作，品味奇幻的甜蜜魔法！	癲癇之友協會	15
8月活動-夏日炎炎採西瓜	癲癇之友協會	16
10月活動-桌遊	癲癇之友協會	17
11月活動-閃亮亮舞蹈團參與國際身障日	癲癇之友協會	18
12月活動-億載扶輪社公益市集	癲癇之友協會	19
12月活動-藥品識別&冬季食補	癲癇之友協會	20
藝術輔療團體-找到自己	癲癇之友協會	21
藝術輔療團體-眼中的我	癲癇之友協會	22
藝術輔療團體-改變的開始	癲癇之友協會	23
藝術輔療團體-內在小孩	癲癇之友協會	24
藝術輔療團體-我想念我自己	癲癇之友協會	25
舞動有氧，身心舒展	癲癇之友協會	26
校園癲癇友善-台南一中衛教	癲癇之友協會	27-28
癲癇衛教宣導	癲癇之友協會	29
職場訓練，團隊合作	癲癇之友協會	30
全台首家《癲癇友善認證》企業-奇美食品幸福工廠	癲癇之友協會	31
台新募票	癲癇之友協會	32
台南癲癇友善城市-年度感恩餐會暨癲癇友善標章致贈	癲癇之友協會	33
協會服務-就業輔導	癲癇之友協會	34
協會服務-法律諮詢	癲癇之友協會	35
工讀生心得分享	陳盈伊	36
工讀生心得分享	吳沛臻	37
工讀生心得分享	蔡宛蓁	38
會員心得分享	蔡育宗	39
會員心得分享	王姿晴	40
活動集錦	癲癇之友協會	41
協會資訊	癲癇之友協會	42
愛心捐款	癲癇之友協會	43
組織架構	癲癇之友協會	44
入會申請書	癲癇之友協會	45-46

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

自2023年5月疫情解封至今，短短8個月的時間，協會努力舉辦了多場活動，考量到每個會員的不同屬性，活動內容設計多元，包含藝術輔療、會員活動、有氧課程、舞動自我、桌遊腦力訓練等。這一系列的活動，得到會員，朋友及家屬們大力支持，參與人數越來越踴躍，這是讓協會持續前進的動力。

除了舉辦活動之外，在教育宣導方面，更是有著突破性的場次與規模。協會致力推廣的「癲癇友善城市」主軸，感謝理監事們的協助，讓協會可以順利進行大型企業的癲癇教育宣導，先後在奇美食品幸福工廠及台糖長榮酒店完成衛教講座，之後更在此二家優質企業實現了「友善癲癇城市計畫」標章認證。奇美食品幸福工廠是全台首家授贈《癲癇友善認證》企業，宋光夫董事長親自出席致贈儀式，一起與我們將認證標章貼在奇美食品幸福工廠入口處，這是一個癲癇友善城市重要的里程碑。能夠有這一系列開啟，還要感謝國際獅子會 300-D1區吳盈德主席支持癲癇有善城市理念，拋磚引玉發起募款，捐助台南市癲癇之友協會來推動一系列教育宣導計劃。

歲末年終之際，億載扶輪社邀請協會參與公益市集活動，讓協會有平台向大家介紹協會病友的新產品「桂花麥茶」及「穀香麥茶」。協會推出茶包產品，對病友有許多好處，除了提供工作機會，還可讓病友走出家門，與人互動，且在辛苦的製作過程中，更可以訓練他們的手眼協調性及耐性。多重的幫助下，相信對病友的各方面都是有正向助益。

最後感謝每位支持協會的朋友，不論是參與活動、精神上、實質上的幫助，協會在大家的期許下，穩定成長。新的一年已開始，協會今年取得台新銀行公益慈善基金會50萬元增額獎，將規劃於2024年活動經費，包含各式各樣的活動、講座、課程，將讓會員朋友有充實的學習與生活，請各位會員朋友拭目以待。

癲癇藥物副作用

文/ 趙崇男

嘉義基督教醫院兒童醫學部

前言

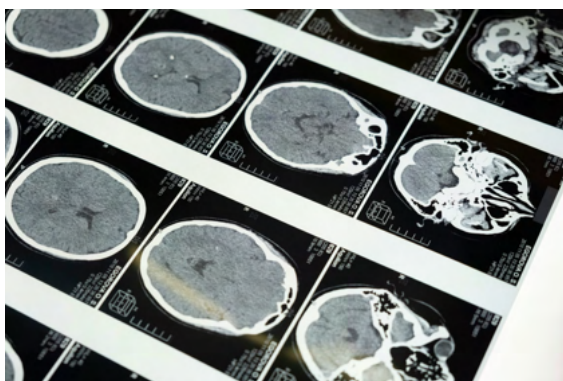
服用抗癲癇藥物是用於控制癲癇發作的重要治療方式，但如同其他藥物，它們也可能帶來一系列的副作用。以下說明抗癲癇藥物的常見副作用。

消化系統副作用

許多抗癲癇藥物可能會引起消化系統的問題，包括噁心、嘔吐、腹瀉或便秘。某些藥物還可能導致食慾不振或體重增加。

中樞神經系統副作用

抗癲癇藥物直接影響大腦活動，因此可能會出現嗜睡、步態不穩、頭暈、頭痛、疲勞、記憶力下降或注意力不集中等症狀。



皮膚反應

某些抗癲癇藥物可能會引發皮膚過敏或皮疹。嚴重的情況下，可能會出現過敏性休克或其他嚴重皮膚反應。少數藥物可能導致暫時性掉頭髮或牙齦腫脹等情況。

骨骼健康

長期使用某些抗癲癇藥物可能會影響骨骼健康，增加骨折的風險。這是因為這些藥物可能干擾鈣和其他礦物質的吸收。



血液問題

少數抗癲癇藥物可能會導致血液問題，如減少白血球或血小板的數量，增加感染或出血的風險。

免疫系統反應

某些抗癲癇藥物可能會影響免疫系統的功能，增加感染或其他免疫相關疾病的風險。

心血管效應

某些抗癲癇藥物可能會對心血管系統產生影響，如引起心跳不規則或血壓波動。

精神健康

抗癲癇藥物也可能影響精神健康，包括引發抑鬱、焦慮、情緒波動或其他心理症狀。

不同種類的抗癲癇藥物在副作用的發生概率和嚴重程度上存在差異，有些與劑量相關有些是體質因素。因此，在選擇適當的藥物和劑量時，應由醫生根據患者的具體情況做出決定。



在接受抗癲癇藥物治療的過程中，患者應定期進行醫學檢查監測濃度，及時反饋任何新出現的症狀或不適，以確保藥物的安全和有效使用。總體來說，抗癲癇藥物的使用在控制癲癇發作方面至關重要，與醫師配合正確處理副作用通常能將其降到最低或避免之。

對於女性使用抗癲癇藥物的情況，特別需要注意如果同時服用口服避孕藥，因為某些抗癲癇藥物可能會降低避孕藥的效果，增加意外懷孕的風險。婦女在懷孕前應與醫師討論，確保目前使用的藥物不會對胎兒產生畸胎的風險，並在懷孕期間與醫師合作，確保懷孕過程順利，同時儘量降低癲癇發作的次數以保護胎兒。

若患者遺忘服用藥物，應在想起的時候立即補充。忘記服藥時最好避免從事危險的活動，如開車或游泳。在外出或旅行時，患者應隨身攜帶足夠的藥物，尤其是在長途旅行時，以確保能及時服用所需的藥物。在考慮停藥的情況下，患者應在經過醫師討論後才進行，因為突然停藥或自行減藥可能對一些患者造成嚴重的發作風險，需要與醫師配合有良好的監測和管理才能避免。



『聊心與療心』

談談癲癇常見的情緒障礙與處理

文/ 呂宗樺
成大醫院精神部

前言

喜怒哀樂是每個人一生當中必經的四種重要情緒，當我們出現情緒但是卻無法駕馭它時，就必須想想自己怎麼了，在這之前，我們先瞭解憂鬱、躁鬱以及焦慮是什麼？

憂鬱症

憂鬱症在這幾年來受到國人的重視，一部分是媒體報導讓我們知道，許多看似光鮮亮麗的名人也會得到憂鬱症，另一部分是因為醫療科技的發達，讓這個看似是『自己不夠努力』的疾病，得到治癒的曙光。憂鬱症不只是心情低落，它可能會出現失去興趣、失眠、胃口差、遲緩、疲憊、負向想法、認知功能減損、或自殺想法，乃一種症狀的綜合體，你也可以感受它是一種『我知道我心情不好，但是我沒有能量和心思去讓我變更好』的狀態。

在憂鬱情緒的另一端，是狂躁，如同憂鬱症一樣，躁症並非只是生氣，它除了異常高昂、開闊或是易怒的心情外，還會伴隨自信心莫名增加、計畫變多、睡眠需求減少、注意力分散、多話、思緒飛躍，而做出許多具有風險的行為，這樣的狀態，或許讓人覺得變得像超人一樣無所不能了，但也往往讓身旁的親友困擾，或自己

做出許多事後後悔的決定，例如過度購物和投資。除了躁與鬱這兩極的情緒外，焦慮；一種『難以控制的緊張感』，更是最常出現在你我的身旁，適當的焦慮本來是上帝給人類的一種禮物，這種感覺讓我們可以更小心仔細查覺錯誤、增加效率以及讓生理功能好好發揮來應急，但一旦失控了，就如同開快車時，方向盤失靈了，讓我們不知所措。

上述的這些情緒障礙，在許多的醫療研究中，已證實這是大腦生病了，你經歷過多少這些失控的心情呢？這些情緒在還沒有嚴重前，其實是你的大腦發出警訊，告訴你這位主人壓力太大太久，應該要換個方式過生活了，不然在這樣下去，一旦大腦嚴重地生病，那就必須要去看醫師了。

然而，我們可以問問自己，當我們遇到壓力時，為何要改變固有的方式那麼困難？其實大腦都習慣把不喜歡的感覺，用某些不適當但是卻又習慣的做法來處理，久了就變成缺乏變通的壓力因應方式，例如，遇到壓力，就先『忍』著，因為忍著最方便、不用思考，但忍久了，所有的負面心情無從宣洩，自然就讓管理情緒的大腦功能失調了。在某些個性的人身上，可能更容易情緒失調，例如固執、完美主義、太有原則、靠感覺做事的人。

調適壓力的方法

調適壓力的方法很多，例如壓力免疫訓練、放鬆訓練、幽默感，或是經由專業人員協助的生理回饋訓練、認知行為治療。當我們遇到壓力，撐不住時，可以先告訴自己：停，停止負面想法、看，看看優點、轉，轉念或找人幫忙、動，放鬆及試試不同的做法。



另外，當我們身旁的親友，因為生病的關係，例如因為癲癇而造成大腦調整情緒的腦區失調時，出現溝通不良的狀況，我們可以先告訴他『現在這樣子，對我們的溝通會有困難』，在增加他的現實感後，再來嘗試給予彼此自主權和反思能力，例如給雙方一個時間和空間，想想怎麼做比較好，最後找找其他人幫忙，可能會有其他的方式和可用的資源。如果對方很執著或是很容易懷疑時，我們當然也可以嘗試用簡單扼要的表達方式，配合圖像說明和動作示範，來親力親為地帶他們解決事情。

有些癲癇的患者，可能情緒起伏很大，或是有些特殊的感覺（例如聽到別人聽不到的聲音，看到別人看不見的東西），這時我們除了要以中立的態度來溝通之外，也記得語句簡單、態度溫柔，讓對方知道我們也很尊重他們的感受，接著可以試試轉換不同的環境來討論事情，嘗試讓心情也改變一下，只是，如果已經出現暴力或自傷的徵兆，那當然在保護自己的狀態下，要趕快求援，協助他送醫治療。

其實，情緒是每個人與生俱來一種與人無聲的溝通模式，它是最真誠的，只要我們能好好學習調整，或是讓醫療人員來幫忙，亦當你有情緒困擾時，接受身旁親友的陪伴與溝通，我想，在我們彼此好好坐下來『聊心』時，我們也可以同時『療心』。



邀請癲癇病友與社工參與 成功大學藥學系藥物治療學課程

文/ 蘇子廷 賴嘉鎮*

國立成功大學臨床藥學與藥物科技研究所

*國立成功大學醫學院藥學系

前言

傳統的課堂式教學雖然可以增加學生對疾病與用藥的知識，但常常無法讓學生對疾病的真實樣貌有具體且深入的理解。特別是對於如癲癇這類複雜且需要長期共存的疾病，理論知識遠遠不足以讓未來的藥師們真正理解病患的生活狀況及所面臨的挑戰。因此，我們在成大藥學系四年級的藥物治療學課程中，與台南市癲癇病之友學會合作，安排課堂中「與病友對話」的互動課程，特別邀請了癲癇病友、家屬、醫師以及社工師共同參與，期待透過他們的視角和經驗分享，以共情、共享教學模式培養藥學生大學社會責任。

多方互動了解癲癇樣貌， 增進大學生社會責任與共情培養

病友們的分享對於學生來說是難得的學習機會。有位學生在回饋中表示：「我以為癲癇病患生活上因為受到許多限制而不能多嘗試點甚麼，但我們的病友反而是大膽尋求各種刺激，他說對他來說那是種解整放、放鬆

，顛覆了我許多想法，希望以後也可以常常有機會直接與病友有直接的接觸機會，更多了解他們的世界。」這不僅僅是病友的親身經驗，更重要的是讓學生們瞭解到疾病本身對病友的感受和心境上的調整。

今年我們邀請社工師加入訪談，為學生們提供了一個全新的角度來同理癲癇病友。學生表示，社工師在課堂中分享他曾經接手過的個案，也提到如何和病友與家屬說明癲癇的病因，以及如何打破老舊的觀念，為癲癇去污名化，這些都使學生了解癲癇病友的社會和心理需求，進而推動社會對癲癇疾病與病友的了解和接納。



一位學生如是說：「我覺得一般民眾尤其是比較年長的族群，會帶著特殊眼光看待這些他們不甚了解的疾病，然後貼標籤、汙名化，但這隨著世代跟進，已經好很多了，但是還是沒有解決最根本的問題，醫療人員和一般民眾存在很多資訊不對等的情形，不僅僅只是癲癇，所以我覺得還是有很多地方需要我們改進！」



有一位同學說：「因為醫師本身有癲癇的經歷，因此當病友很擔心時，就會跟他們分享自己的狀況，建議他們該怎麼做，告訴他們自己能感同身受，也較能注意到病患家屬擔心的事情。」這不僅增加了學生對疾病多面向影響的理解，也豐富了他們對藥物選擇和處方的認識，並從專業醫療人員自身觀點的部分了解醫療人員可以為病友提供的協助，更加瞭解未來作為藥師的責任與同理心。

透過這次的課程安排與回饋，我們樂見學生能透過這樣難得的機會，培養對疾病與病友的同理與社會責任，我們也希望未來能夠持續與癲癇之友協會，尋求更多實際的課程合作，藉由親身訪談與接觸，使學生更多方、更全面的了解癲癇的不同樣貌。

我們同時也邀請了神經科醫師、同時也是癲癇病友的成大周孟樂醫師，分享了疾病對他職業生涯的影響，以及如何結合自身經驗與臨床知識，更加謹慎的依據病患的需求選擇臨床用藥。



律動生命，掌握平衡 癲癇教學心得分享

文/ 丁裕娥

台南應用科技大學舞蹈系

第一次接觸完全沒有接觸過的癲癇患者時，我感到非常激動和好奇。面對這個特殊群體，我的內心充滿了對於如何幫助他們、了解他們的渴望。在開始教授課程之前，我感到有些不安，因為我知道這需要額外的敏感性和理解力。然而，同時我也充滿了對於這個機會的期待，希望能夠以瑜伽和有氧運動的方式給予他們一些幫助。

這份期待和激動在教學過程中逐漸轉變為對於學生們的尊重和欽佩。他們展現出的努力和堅韌精神讓我深受鼓舞。看到他們在每一節課中進步，開始掌握瑜伽和有氧運動的技巧，我感到非常感激能夠見證到這個成長的過程。

透過與這些癲癇患者的接觸，我學會了更加敏銳地感受他們的需求，並且更加尊重每個人的努力。這次經歷也讓我更加確信運動對於身心健康的重要性，尤其對於面對疾病挑戰的人們。

帶領這樣一群特殊的學生學習，讓我更加相信運動和正確的心態對於克服癲癇帶來的挑戰有著重要的幫助。

這樣的經驗不僅讓我成長，也深深地影響了我的觀點和教學方式。我相信，透過這樣的互動和支持，我們可以共同努力，讓每個人都能夠擁有更健康、更積極的生活。

透過這次的教學體驗，我深刻體會到運動對於身體和心理健康的重要性。特別對於癲癇患者，瑜伽和有氧運動的好處更加明顯。瑜伽的呼吸技巧和柔和的動作有助於放鬆身心，進而減輕壓力，對於控制癲癇發作有所幫助。而有氧運動則提高了他們的心肺功能，幫助身體更好地應對壓力和焦慮。

觀察學生們在課堂上的進步是一件極具滿足感的事情。每個小小的進步，不論是身體靈活度的提升還是對姿勢掌握的加深，都讓我感到無比欣慰。我開始更加重視每個人的個人進步，而不僅僅是追求技術上的完美。

這次的教學體驗也讓我深刻體會到了癲癇患者所面臨的挑戰。他們需要更多的支持和理解，而運動可以是一個非常有效的輔助方式。這次經歷改變了我的教學方式和觀點，我更加強調對於每個學生的尊重和鼓勵。

在未來，我期待能夠繼續與這樣一群學生一起成長和學習。我希望能夠為他們提供更多支持和幫助，讓他們不僅在身體上更健康，也在心理上更堅強。這份教學經驗不僅讓我成長，也深深地影響了我對於教學、運動和生活的看法。

在教學過程中，我特別專注於幫助學生學習並掌握這兩種運動形式。我發現學生們逐漸地學會了如何透過瑜伽的呼吸技巧和有氧運動的輕柔動作來放鬆身心。他們逐漸增加了對於呼吸和姿勢控制的理解，這些技能有助於他們更好地控制自己的身體和情緒。

這樣的教學過程不僅讓我看到了學生在身體柔軟度和技能上的進步，更讓我深刻體會到運動對於癲癇患者的重要性。透過這兩種運動形式，他們不僅學會了身體的控制，也能夠更好地應對壓力和焦慮，從而減少癲癇發作的風險。



這次的教學經驗讓我深深感受到運動對於癲癇患者的益處，並且深化了我對於運動作為輔助療法的信念。未來，我希望能繼續與這樣的一群學生合作，透過瑜伽和有氧運動，幫助他們擁有更健康、更積極的生活方式，並繼續提升他們的身心健康水平。

透過教學發現，瑜伽和有氧運動對於癲癇患者的幫助是顯著而重要的。這份報告不僅僅是運動對身體的探討，更是希望我們的心得分享，能夠讓世人對癲癇患者抱持更加開放的心態。讓我們共同期待一個社會，不再被刻板印象所束縛，給予癲癇患者更多的機會和理解。讓我們看見他們的光芒，而不是被疾病所遮蔽的陰影。

世人對癲癇患者抱持更加開放的心態。讓我們共同期待一個社會，不再被刻板印象所束縛，給予癲癇患者更多的機會和理解。讓我們看見他們的光芒，而不是被疾病所遮蔽的陰影。



藝術輔療病友團體

文/ 劉明姿

燈塔Lighthouse工作室

藝術輔療是甚麼？

藝術輔療是透過互動及對話，嘗試著去訴說自己的生命故事；重點會放在刺激每個人的想法或回憶，將生命經驗及回憶或陪伴著他的人事事物，一點一滴的陳述及透過視覺藝術，創作出來。

藝術輔療的過程中，將回憶或故事、情緒，用不一樣的媒材或表達出來。例如：透過我的手故事，來反思自己的生命過程中，自己的手創造及做過甚麼事物等，並運用雜誌拼貼的方式，將曾經所做的事情或發生的回憶，紀錄及述說生命故事，並利用簡易創作的過程，達到舒壓的效果。



藝術輔療的功能

(1) 降低壓力和焦慮：面臨生活上的壓力和焦慮，例如適應社會、身體機能的不確定性等。透過參與藝術輔療，他們可以學會運用藝術表達自己的情感，並在一個安全和支持性的環境下與輔療師和其他參與者交流，從而減少壓力和焦慮的感覺。

(2) 增加社交互動和連結：因為疾病的緣故而面臨孤獨和孤立的風險。藝術輔療可以提供一個安全、支持性的社交環境，讓長輩能夠與治療師和其他參與者進行交流和互動，增加社交連結，降低孤獨感。

(3) 促進身心健康：藝術輔療能夠促進身心健康，透過創造性活動讓成員體驗到正向情緒和情感，促進血液循環和呼吸系統，並且可以增加肌肉力量、靈活性和協調性。

(4) 改善認知能力和記憶力：藝術輔療也可以提高注意力和集中力，並且加強記憶和思考能力，進而改善認知功能。

(5) 提升自尊和自信：因為環境適應的問題、健康問題而失去自尊和自信。藝術輔療可以提供一個安全和支持性的環境，讓他們能夠表達自己，增加自尊和自信。

在協會辦理藝術輔療心得

在辦理這次團體活動的時候，更了解癲癇病友在生活當或職場求職等狀況，容易感到挫敗及失落，甚至有許多的壓力，家人之間的關係也會有所改變。

透過藝術輔療陪伴大家，並透過創作、述說的過程當中，給予彼此支持及力量，一開始可能很微小，但慢慢的，越多人進到團體當中，在訴說自己故事的時候，成員們能給予的支持，是非常大的，比起帶領者能給予的同理，要多很多，是因為成員們也經歷相同的事物，更能體會經歷事件時的感受及情緒，我想這就是團體想要呈現讓成員彼此支持，而藝術輔療是一個很棒的表達工具，成員們不一定要將自己完全展現，好像很赤裸，但可以透過創作，來慢慢的探索展現，慢慢的理解彼此。



我很喜歡一句話「目的即是過程」，而藝術輔療的創作過程，本身就是一個舒壓及倍感支持、安全感的一件事，讓所有成員，在因為疾病而感到不安及焦慮時，有一個地方是可以感到安全及舒服，我們期待在未來也能持續提供成員們這樣的支持。



活動回顧與協會服務

協會活動

- 7月 — 乾燥花手作團體
- 7月 — 甜點手作，品味奇幻的甜蜜魔法！
- 8月 — 夏日炎炎採西瓜
- 10月 — 桌遊
- 11月 — 閃亮亮舞蹈團參與國際身障日公益演出
- 12月 — 億載扶輪社公益市集
- 12月 — 藥品識別&冬季食補

系列活動

- 找到自己
- 眼中的我
- 改變的開始
- 內在自己
- 我想念我自己

協會服務

- 就業輔導
- 法律諮詢



7月 活動

乾燥花手作團體

7/22 (六) 會員活動 — 乾燥花手作團體，這不僅僅是單純的手作課程，也結合了「感恩」的元素，在溫馨的父親節前夕，讓成員親手做一束花、手寫一張卡片，帶回家送給自己重要的人。



活動報名十分踴躍，有許多第一次參與活動的新成員，在活動一開始，透過自我介紹的環節讓大家彼此認識，互相分享自己的故事，也讓一些個性較為內向的成員，有站上台表達自我的機會。



活動主軸是綁一束屬於自己獨一無二的乾燥花，成員們需細心的將花材進行排列，再運用麻繩與緞帶進行固定，除了能建立參與者手眼協調能力，也能訓練手部小肌肉的運動，促進病友的手部靈巧度；此外，藝術創作的過程也能得到心靈的滿足與壓力的釋放，在過程中也能獲得許多樂趣，最後的卡片撰寫，鼓勵成員們將平時不一定說的出口的話，轉為文字來傳遞心意，讓收到卡片的人也能感受到滿滿的溫度。



在這個充滿陽光的晴朗夏天，一起創造出五彩繽紛的乾燥花束，也讓協會充滿此起彼落的歡笑聲，很感謝成員們的共襄盛舉，未來協會將繼續帶來更多精彩的會員活動，歡迎踴躍參與，也祝福大家有個愉快的一天！



7月 活動

甜點手作，品味奇幻的甜蜜魔法！

7/29 (六) 會員活動 — 手作甜點

。原本我們對於颱風來襲的情況感到擔心，但幸運的是，颱風在前一天離開，活動當天呈現出大晴天的好天氣，許多會員都帶著家人一同參與，活動進行十分順利。

活動一開始，我們以互相點名的方式進行自我介紹，這不僅讓新舊會員彼此認識，也讓家屬之間有了相互交流的機會。



這次的活動內容是分組製作布朗尼。會員們需要相互分工合作，按照講師的指導一步一步進行材料調理。同時，會員們可以根據自己的喜好調整配方，讓甜點成為健康飲食的一部分。透過家人和協會的朋友一起參與甜點製作的過程，大家共同合作、學習和享受美食，創造了美好的回憶。



活動尾聲，協會社工利用機會向大家宣導長照居家服務，鼓勵符合資格的人做申請，使用長照服務可以有效減輕照顧者的負擔，有需要的會員也可以向社工做詢問，我們會協助做相關服務的申請。

在這個悠閒的上午，我們與協會的成員們一起製作出香甜可口的甜點，讓整個協會瀰漫著甜蜜的香氣。在此感謝所有會員的共襄盛舉。未來，協會將持續推出許多有趣的會員活動，並期待大家踴躍參與。祝願大家有一個愉快的一天！



8月 活動

夏日炎炎採西瓜

在炎炎夏日的八月份，協會受到理事田春生醫師的邀請，前往他位在佳里的農地一同採西瓜。田春生醫師在工作繁忙之餘，是一個推廣健康、無毒栽種法的快樂農人，協會在不同時節常會收到當季的水果。

這次協會十多人先到佳里田醫師創立的以琳之家會合，在出發採西瓜之前田醫師向我們介紹了當初設立以琳之家的理念以及願景。我們看到田醫師為了家裡地區的孩子們，創立了課後輔導班，在透過這樣的途徑進一步關心孩子們的家庭，並且給予實質的幫助。當天田醫師更是自己煮了「春生冬瓜茶」招待我們，田醫師表示運用自己種出來的冬瓜，天然不加添加物的冬瓜茶，喝起來更是甘甜健康。



接著，我們一行人到了田醫師的農地，在田醫師的一番解說之後，大家挽起袖子、捲起褲管延著田間的小道，蒐集著大大小小的西瓜。當天大家可以說是都滿載而歸，田醫師表示現代人很少能體會這樣的田野生活，簡單的採西瓜卻有大大的樂趣。

協會透過不同的活動，期待可以帶領會員跟病友多多接觸這個社會，並且在彼此的互動中得到支持與交流，進而強化癲癇朋友的社會支持性，期待未來我們可以再一起創造新的回憶。



10月 活動 桌遊



10/14 (六) 會員活動 — 桌遊，之前有聽到許多會員反映喜歡玩桌遊，因此這次特意選擇了拉密作為遊戲主題。拉密是一款規則不複雜，很容易上手，同時也蘊含豐富策略與變化的遊戲，透過牌卡不同的組合與搭配，巧妙地運用策略，盡力將手中的牌出出去，讓參與者可以在遊戲過程中訓練邏輯思考，以及創新規劃的能力。



在遊戲過程中除了競爭之外，大家也會互相交流，同時也能加深彼此之間的友誼。像是在講解規則時，有些會員因之前有接觸過拉密，就會主動協助其他會員，引導其如何出牌或提示思路，這也能讓會員加強了自己與其他人的溝通能力；而接受幫助的會員也能透過慢慢熟悉，逐漸增加自信心，這種相互學習與支持的氛圍讓整個活動更加充滿了溫暖與愉快，這樣的桌遊活動不僅提供了遊戲的樂趣，更促進了會員之間的友誼與團結。



桌遊不僅是一種娛樂方式，它還是一項極好的學習媒介。透過互相協助和學習，會員們在遊戲中不斷成長，這樣的成長體現在各個方面，包括協調能力、專注力、自信心與社交能力。我們相信，這樣的活動不僅帶來了快樂，也為會員們的未來增添更多的可能性。未來協會還會辦理更多這樣的活動，讓大家共同度過愉快的時光，並且在遊戲中找到屬於自己的價值和樂趣。



11月 活動

閃亮亮舞蹈團參與國際身障日公益演出

協會身為台南市在地25年的社福團體，一直以來都希望可以扮演推廣友善癲癇以及友善身障的角色。協會於疫情前成立了閃亮亮舞蹈團，希望透過舞蹈的方式鼓勵癲癇朋友可以舞動自己的人生。



國際身障日是聯合國大會在1992年宣告的日子，希望各國可以透過慶祝活動，讓人們一同來討論身心障礙的問題，宣導屬於身心障礙者的權益和措施，讓身心障礙人士也能完全且公平地參與社會。

台南市政府社會局每年都會在年底舉辦國際身障日的慶祝活動以及公益市集，台南市癲癇之友協會也不缺席每次的活動，更是期待可以讓協會的閃亮亮舞蹈團透過舞蹈的方式展現自己的自信與生命。

閃亮亮舞蹈團的所有團員都是癲癇朋友，相較為患病的人來說，癲癇朋友在記憶上較為辛苦，都需要反覆反覆的練習，才能將動作及走位練習到很順暢。



協會邀請台南應用科技大學舞蹈系的專業老師擔任指導老師，每週日團員都會花上將近3個小時的時間，才能呈現出每一次精彩的演出。

很開心台南市政府社會局給予閃亮亮舞蹈團本次的演出機會，上台前團員們都相當緊張，但大家都會互相鼓勵。在台上演出的時候，則是將自己準備許久的舞步有自信的演出。演出後大家帶著笑容擺出最美的姿態，接受台下觀眾的掌聲及歡呼，更是給了舞蹈團所有成員最大的鼓勵。

歡迎癲癇朋友一起加入閃亮亮舞蹈團，跳舞除了能展現自我，更是一種運動，可以訓練肢體動作及協調度。場地及師資都是由協會提供，不用擔心自己是舞蹈新手，舞蹈團所有成員都是從沒有基礎開始，大家共同舞蹈，在歡樂的練習中彼此都能成為身心靈的好夥伴喔。



12月 活動

億載扶輪社公益市集

協會多年來受到許多在地友好夥伴的支持。臺南億載扶輪社在每年年底都會邀請協會參與公益市集義賣及舞蹈演出，今年更是特別安排癲癇衛教時段，讓協會當天向所有參與人員宣導正確的癲癇知識。

億載扶輪社在每次的市集都相當用心，除了幫參與的公益團體準備介紹文宣、看板，更特別的是會設計闖關小活動，讓參加的民眾都能到每個攤位來認識協會。闖關活動的內容便是以協會的資訊為主，在活動過程中民眾必須去認識每個公益團體，協會也安排志工及會員擔任關主，讓民眾可以更直接的接觸。



本次的公益市集，協會首次推出了自己的產品「茶包」，協會與在地茶行合作開發了兩個口味的麥茶茶包「桂花麥茶」及「穀香麥茶」，茶包的製作過程都是由協會的會員親手包裝而成。之所以選用麥茶，是因為癲癇朋友對咖啡因攝取應是儘量避免，然而麥茶不含咖啡因，所以成為協會製作茶包很好的選擇。



茶包的製作也同時提供了會員們工作的機會，協會有感於會員們因為癲癇導致求職不順，在黃欽威理事長以及理監事的支持下，開辦了茶包製作的就業服務。實際的帶領會員前往茶行認識與學習製作流程，成立茶包製作團隊。在製作的過程，會員們必須學習許多精密的動作，來訓練自己的手眼協調。製作茶包是需要團隊合作的，會員們需學習如何在生產線上與其他同事溝通、協調。協會也比照勞基法的規定，提供會員們薪資。

除了義賣活動之外，閃亮亮舞蹈團也一同受邀前往擔任演出，搭配著現場的衛教，讓參與的民眾對於癲癇有更進一步的認識，也期待藉此推廣友善癲癇的理念。當天活動結束後，億載扶輪社更是捐出了當天的義賣款項給參與的公益團體，支持每個團體的服務提供，協會很榮幸有這樣的夥伴單位也期待未來能持續參與。

12月 活動

藥品識別&冬季食補

2023年進入尾聲，協會在今年開辦了許多新的服務，每個月也都會辦理跟日常生活相關會員活動。12月的會員活動很開心有機會跟成大藥學系的師生一起舉辦了「藥品識別&冬季食補」的主題活動。



成大藥學系賴嘉鎮教授同時也是協會的理事，這次帶領著大學部以及博士班的學生前來協會來與會員們互動。首先由大學部的學生向會員們介紹中藥材的功用，並且運用介紹的藥材現場主了一鍋雞湯，在冷冷的冬天幫會員們暖暖身子並補充元氣。會員們在享用雞湯後都表示十分美味，並熱烈的詢問藥材及烹調方式，賴教授與學生們熱情的一一回應、分享。



本次活動中，更重要的是教導大家如何辨識日常生活中常用的藥品。賴教授表示，日常生活有許多藥物都是大家常會使用，所以實際了解藥物的成分、功能、效果、副作用是非常重要的。另外，賴教授與學生透過智慧型手機，教導會員朋友查詢藥品，如何辨識藥丸上的符號、文字及圖案，再透過食藥署網站帶著大家一步一步的查詢。會中許多會員表示終於開了眼界，也讓大家學習到新的知識。

參加的會員們吃到美食又學到新的知識，給予協會很大的肯定，紛紛表示期待協會可以多多舉辦類似的活動，大家會持續支持與參與。



藝術輔療團體 找到自己

藝術輔療是透過運用藝術作為一個媒介，來傳達自己的想法與感受，過程具有放鬆和冥想的效果，可以幫助會員減輕焦慮和壓力，同時可以幫助會員們增強自我認知、提高情緒管理能力。

這次透過黏土創造屬於每個人自己的宇宙，會員們利用黏土捏出自己宇宙中的每一個星球，每個星球都有屬於自己的意義，各自代表著現實生活中的人事物，有的代表家人、有的代表朋友，也有會員將自己的信仰放入這個宇宙中。然而每個星球與代表自己的星球也有著不同的距離，象徵著這些人事物與自己的連結程度。



作品完成後，也邀請每位會員分享自己的創作，通過藝術和手作，會員們可以將內心的想法轉化為創造力，自由地表達情感，不用擔心被別人評判或不理解，進而釋放內心情感，提升自我價值感和自信心，同時也有助於提升會員的社交能力，促進會員與他人的連結和交流。

這次的分享中就有會員表達出內心想和家人關係更親密的想法，協會也期待在未來的藝術輔療課程中，會員們可以更加放心地敞開心胸，分享內心期待與感受。



藝術輔療團體 眼中的我

此次主題是「流動畫創作」，講師透過藝術為媒介，帶領成員由裡而外的放鬆身心，藝術輔療除了創作之外，也幫助成員釐清個人內在情緒，創造與自己的對話空間。

課程初始階段，成員們閉上眼睛冥想，搭配輕柔的音樂，感受身體的氣流，放下緊湊的生活壓力，將時間留給自己。接下來，大家各抽一張卡牌，每張卡牌都有專屬的顏色、文字和圖片，輪流分享卡牌上的內容與自己的生活連結，大家藉由這個機會，彼此交流生命經驗。



講師邀請成員挑選屬於自己的顏色，成為今天流動畫的主視覺，而顏色的挑選除了抽到的卡牌顏色外，另外兩色是依照「自己近期心情的代表色」與「代表自己的顏色」做選擇，因此每個人調配出來的色系都很多元。



一切材料就緒後，就可以將顏料倒在畫布上，讓液體隨意的流動，因為流動畫是沒有框架受限的，可以自由的讓顏料填滿畫布，呈現出獨一無二的成品，因此成員們對於自己創作的成品都充滿著驚奇的感受，作品呈現最內心的自我，在不受拘束下綻放出屬於自己的光彩。

藉由藝術輔療團體，與自己的生命經驗做連結，如同其中一位成員有提到自己與家人關係上的問題，當願意說出自己的議題與成員分享時，在場的所有朋友都是他心靈上的支持，這就是團體對於成員而言最重要的意義。



藝術輔療團體 改變的開始

課程開始吱吱老師帶著會員們進行呼吸練習，跟著舒服輕鬆的音樂，從腳底一直到頭頂，一步一步的放鬆自己的身心。接著，老師要會員根據自己內心的聲音，挑出三個屬於自己的顏色來做為今天流動畫的創作。在挑選顏料的過程，會員們學習著如何在團體中與人溝通及協調顏料的分享。



有些會員是第一次參加，也有會員已經有了上次的經驗，在創作的過程彼此互相的幫忙，大家最後都順利完成了自己的作品。

這次的藝術輔療課程也是開辦以來人數十分踴躍，協會很開心得到大家的認同與支持。黃欽威理事長及所有理監事對於協會的課程，期待著能有更多的會員來參與。所以在老師的聘請、場地的規劃、材料的添購等各方面，都是全力的支持與鼓勵。也期待會員們把協會當作是自己的地方，有空就來協會聊天及參與活動。



今年協會跟燈塔lighthouse合作藝術輔療課程，每次的課程都用不同的創作方式來表達自己以及與自己對話。上課中老師提到：「流動的顏料就跟人生一樣，好像可以控制又好像不能控制」，會員：「我越想控制顏料的流動，就越不能控制」。就如同癲癇的發生有人是因為後天受傷所引起，也有人是先天出生就有癲癇的症狀，這不是我們能控制的，但我們可以跟癲癇好好共處，就如同畫布上的顏料，跟著自己心裡的感覺控制顏料的流動，在畫布上創作出屬於自己的色彩。



藝術輔療團體 內在小孩



本期的主題是「內在小孩」，吱吱老師和前幾次的課程中一樣，先帶領大家跟著柔和的音樂進行放鬆，讓大家逐漸把浮躁的心情沉澱下來，為進入團體做好準備。之後藉學習單上的問題引導大家更深入地了解自己，透過其他會員的交流、分享，也讓大家了解到每個人不同的優勢及興趣。這些自我探索可以幫助大家更全面地認識自己，並有助於個人成長和建立自信。

大家按照老師的指示在紙上描繪出自己的手，並透過與自己經驗的連結，將雜誌上的素材剪貼到自己畫的手上。像是有會員喜歡音樂，就將樂器相關的剪貼到自己的手上，藉由這些相片代表自我內心世界，完成一份獨一無二的作品。



在分享的環節中，會員提及自己在就業方面的歷程、想法。協會發現許多會員需就業上的協助。經多次的理監事會議，協會將規畫職涯相關的活動，預計明年會開始執行。在這之前，會員們可先透過參加協會活動，練習與其他人溝通，增進一些人際技巧與學習一些進入職場可能會需要的技能。

這次的活動中，我們觀察到許多會員的進步，有些會員之前都會與媽媽一起來參加，這次有不少會員試著獨參與並完成作品。也有會員一開始參與活動的興致並不高，但來體驗一次後就深深被吸引，每周都很期待和爸爸媽媽一同來參與。



藝術輔療團體 我想念我自己

我們以一種新的方式開啓課程「我想念我自己」，使用了新的媒材——大樹卡。透過在挑選各種樹木的圖像時，喚起一些自己的回憶，或聯想到與自己的連結，或是反映著自己未主動覺察到的狀態，像是有會員分享自己挑選的卡像是童年時在家附近的楊桃樹，從小看著自己長大；也有會員挑選了一棵小樹，認為它代表了自己的成長與變化。



印象最深刻的是有位會員選了一張枯樹的圖像，認為自己已經逐漸走向凋零。然而，老師說：「凋零是成長的一個循環。」這句話像在提醒我們，生命中的每一個階段都有其獨特的價值和意義。每一個階段都是生命中不可或缺的一環，都有機會帶來新的學習與成長。凋零往往不是代表著結束，而是一段新的旅程的開始。



之後，我們來到了旅程的最後一階段撰寫明信片，回顧前幾周的活動、自己的感受與收穫，每一週我們是否都帶著對自己一些嶄新的認識回家？而我們也期盼能帶著這些力量，持續向未來邁進！

藝術輔療團體是協會2023年5月開始推行的新活動，這個活動不僅見證了大家的成長，也讓大家在繁忙的生活之餘，有了新的抒發壓力的管道，與透過和自己對話，對自己有了更深層的認識，也啟發了許多對自己成長和變化的新見解。結束並非是一段旅程的終點，而是另一段旅程的新開始。在之後我們也會推行新梯次的藝術輔療活動，期待再與大家相遇。



舞動有氧，身心舒展

2023年5月開始推出有氧課程，目的是為了鼓勵會員能保持運動的習慣，這對身體健康是非常重要的。在第2次活動的課程後，會員們也從一開始的不習慣、生疏逐漸進步，也透過在瑜珈的環節，讓大家能夠靜下心來好好沉澱自己。

藉由運動不但能心情愉悅，減少壓力、焦慮的產生，更能讓人感受到自己身體的力量和能力，擁有健康生活的信心。活動一開始老師會帶領會員做簡單的暖身運動，課程中老師也會依照每個人的狀況，做適當的肢體調整，使有氧運動能夠提升心肺能力，以達到健康促進的目的。



第二階段的課程老師們帶領會員學習如何透過姿勢的轉換，增強核心肌群和平衡的能力，過程中老師會引導會員們由鼻子吸氣嘴巴吐氣，希望藉由呼吸上的調整，以提高專注力。



協會很歡迎會員與家屬一同參加活動，這次有會員帶爸爸第一次來參與有氧課程，過程中兩人互動良好，課程結束後爸爸也給予課程正面的回饋，期待接下來的活動會員們也能帶著家屬一同參與。



舞動有氧，身心舒展

適度的運動可以維持好心情，也可以增進身體健康，並且訓練腦部對於身體的控制能力。協會也跟老師討論以及規劃了較適合癲癇朋友的運動強度及動作，並且提供參與者瑜珈墊使用。



舞動有氧課程，每個月的第二週以及第四週星期日下午2:00~4:00，地點：台南市東區府連東路2號協會辦公室2樓，由臺南應用科技大學舞蹈系的老師及助教，帶領會員們一起舞動自我。歡迎大家一起來參加，協會工作人員也都具備相關的癲癇知識，期待創造一個友善的運動環境讓大家好好享受。



校園癲癇友善-台南一中衛教

協會今年的主軸「癲癇友善城市」致力於將癲癇的正確觀念與常識可以向社會大眾進行推廣，讓大家對於癲癇有更詳細的認識。9月份是各級學校開學的日子，臺南一中身為臺南的頂尖學校，也積極於讓學生們可以有更多書本以外的知識。

開學前，校護主動與協會聯繫，希望可以在開學的衛生股長會議上播放癲癇衛教影片。協會於111年委外製作了全新的衛教影片，主要就是希望大家可以透過影片，用比較輕鬆的方式來認識癲癇。很高興有這樣的機會可以在臺南一中撥放，與會的學生都覺得利用卡通來衛教十分有趣，並且表示透過影片可以很快地建立新的觀念與知識。



當天最特別的是有一位參加的學生在會後來到台前詢問校護及協會社工，這位學生表示自己本身就是癲癇病友那他還適合擔任幹部嗎？校護及協會社工都表示「當然適合」，協會社工也鼓勵這位學生癲癇並非是嚴重的疾病，只要有穩定的用藥以及固定的回診追蹤，其實生活、就業、求學都是沒有問題的。

歡迎大家可以到協會的YT觀賞協會的衛教影片喔，若有相關單位想要對外公播或是對內衛教也都歡迎跟協會聯繫，由協會進行安排。



癲癇衛教宣導

台南知名的台糖長榮桂冠酒店在9月份安排了兩場次的癲癇衛教講座，安排飯店人員參與衛教課程，二場講座分別由黃欽威理事長及陳滄山理事擔任衛教講師，傳遞正確的癲癇知識以及應對方式。會後長榮桂冠酒店謝經理更是大力的稱讚協會的衛教推動，謝經理表示這樣的衛教訓練，可以實際上幫助企業在第一線服務上更加專業，提供優質的服務給顧客們。



台南市癲癇之友協會除了關心癲癇的病友及其家屬之外，112年度開始推動的主題「癲癇友善城市」。這樣的觀念是希望可以打造一個友善的生活環境，從食、衣、住、行、育、樂等各種日常生活層面，都能更加瞭解癲癇，並且擁有正確的癲癇應對能力。癲癇是無法預測的，過往社會大眾對於癲癇的誤解以及害怕，常常在許多的公共場合不知道如何正確的協助癲癇朋友們。因此許多的癲癇朋友不敢走入人群，一來是擔心癲癇發作會因為沒有正確應對方式而造成自己受傷，二來則是對於人群異樣的眼光而怯步。



除了長榮桂冠酒店之外，協會一往慣例的也會到各公家機關進行衛教，其中消防局的救護人員訓練也是衛教的一大重點，協會在理監事們的協助演講下，提供最完整最正確的衛教知識內容。



職場訓練，團隊合作

麥茶茶包製作

協會一直是癲癇朋友生活上的支持者。在許多互動的過程中發現，癲癇朋友在就業方面面臨極大的挑戰與瓶頸。經過近半年時間在各項服務與活動中，蒐集了會員的想法及期待，規畫出以職場訓練、團隊合作為方向的「茶包製作專案」。



會中由協會社工向大家說明了整個專案的計畫與流程，也開放參與者對此專案提出問題。更重要的是邀請會員們互相討論出團隊規範以及工作規範，並一起寫在大字報上，藉此來凝聚大家的向心力。



提供機會與資源來協助會員，讓癲癇朋友自立自足的生活是協會重要的使命，現階段能提供的或許有限，期許著協會能穩定推動並且扮演著「使能者」Enabler的角色，陪伴會員成長、獨立。茶包工作人員持續招募中，如果有興趣的朋友可以與協會聯絡、了解。



全台首家《癲癇友善認證》企業

奇美食品幸福工廠

深根台南五十餘年，在地的企業「奇美食品」，長期關懷弱勢、熱心公益不遺餘力，今年秋天與台南市癲癇之友協會共同推動「友善癲癇城市計畫」。

「友善癲癇城市計畫」是由國際獅子會 300-D1區募款，捐助台南市癲癇之友協會來推動，計畫目的希望將正確的癲癇觀念、知識傳遞至一般民眾、企業等，期待將台南打造成全台第一個癲癇友善城市。



奇美食品在宋光夫董事長的大力支持下，率先安排「奇美食品幸福工廠」的全體工作人員於11/2（四）參與協會的癲癇衛教講座。同時透過協會特邀數十位癲癇朋友及家屬們，安排於11/12（日）由宋董事長親自招待，參觀幸福工廠、體驗耶誕節杯子蛋糕DIY手作，以及享用幸福吃到飽餐廳午餐。當日同步舉辦「友善癲癇城市」標章致贈儀式，將認證標章貼在奇美食品幸福



台南市癲癇之友協會在黃欽威理事長及各位理監事的推動之下，將過往多在校園或是公家單位的癲癇衛教延伸至企業以及店家，透過協會不定期安排專業的衛教講師，提供參與的企業、店家及民眾，最完整的癲癇知識以及正確的處置方式，希望減少社會大眾對於癲癇的恐懼及誤解，也讓企業的一線服務人員，若在工作場域中遇到癲癇病友發作時，可給予正確的協助。期盼透過此計畫的推廣，鼓勵癲癇朋友們更有勇氣、自信地融入社會大家庭。



台南癲癇友善城市

年度感恩餐會暨癲癇友善標章致贈

協會自2023年起，在國際獅子會300-D1區的支持以及台南市政府的鼓勵之下，將癲癇衛教推廣延伸至企業，臺南知名的台糖長榮酒店也大力響應與支持。

在2023年底協會辦理了年度的感恩餐會，同日也舉辦了友善癲癇城市的標章致贈儀式。致贈儀式中，代表台南長榮酒店受贈的鄭東波總經理分享了自己親身經歷，鄭總提到他在酒店大廳親眼看見一位客人癲癇發作，當下近距離接觸到癲癇患者很有感觸，在事件不久之後協會便主動的接洽要舉辦癲癇衛教講座，真的是很有緣份。



很榮幸本次的致贈儀式也邀請到台南市政府社會局的陳宜君專門委員及身福課洪筱涵課長參與其中，陳宜君專門委員在致詞中表示感謝協會持續努力不懈的推動癲癇衛教宣導以及身障服務，做為台南市的主管單位更應該大力支持，當場也向協會黃欽威理事長提出衛教宣導的合作。主動邀請協會安排專業人員，進入市府向同仁們進行衛教宣導。

黃欽威理事長在本次的友善標章的致贈儀式中表示，感謝台南市政府社會局及台糖長榮酒店支持推癲友善癲癇的理念，這是協會繼續往前的動力以及成長的養分，協會會用心的持續推動。黃欽威理事長在當天也向來賓們表示協會不只有癲癇衛教的服務推動，也有許多針對癲癇朋友及家屬的身心靈關懷、就業服務等，也邀請當天貴賓有空可以來協會參觀與指導，一起提升癲癇朋友的生活品質並給予他們最大的支持。



台新募票

台新銀行『您的一票，發揮愛的力量』

2023年台新銀行公益慈善基金會活動，協會參與了提案，在10月底順利入選本次的計畫中。11月開始協會進行為期一個月的募票活動，在醫院、街頭、大小活動、大專院校校慶、企業與商家，整整一個月努力的募票，最終以第18名獲得50萬元組增額錄取的名次，順利獲得贊助。

協會每周都會在診間駐點諮詢，在參加公益活動當月，除了向病友及家屬介紹協會，邀請他們加入協會參與協會的各項活動之外，同時也利用機會向民眾進行募票。



本次募票協會也主動的向企業及大專院校遞出合作邀請，也都獲得了大力支持。協會今年前往佐登妮絲城堡、台糖長榮酒店以及奇美食品，透過企業的支持以及提供場所進行衛教及募票，讓協會也募到不少票。



大專院校的部分，則是與長榮大學、崑山科技大學、嘉南藥理科技大學、台南大學合作。協會期待可以與校園進行緊密的結合，透過學生的力量在校慶、學生餐廳以及校園中，向學生募票以及介紹協會也進行簡易的衛教，希望可以將友善癲癇的理念推廣出去。

繁瑣的投票流程及陌生拜訪，讓募票過程增添許多難處，感謝許多來支援的志工以及會員，在協會週末外出募票時來協助與幫忙。更感謝幫忙協會分享募票的所有人，因為有您的一票所以我們得到了大家愛的力量。



協會服務

就業輔導

協會致力於關心每位病友之需求，為促進病友與家屬之生活品質。而擁有一份穩定的工作，不僅能促進病友的人際互動，也能提升生活滿足感、融入社會環境，同時提供個人的經濟安全。因此，協會透過就業輔導幫助會員們找到適合自己的工作。

協會目前透過兩種方式來接觸癲癇病友，每週一上午固定在本會黃欽威理事長的癲癇門診進行駐點諮詢；另一種則是服務協會原有的會員，了解其面臨的問題。協會之前有接獲來自成功大學的職缺資訊，鼓勵會員把握機會。

有兩位會員有表示意願，但礙於疾病或過去工作經驗的負向感受，導致在求職的過程中較無法跨越心理層面的障礙，加上病友長期承受著來自社會的負向看法與態度，間接影響自我評價，也阻礙了他們在職場上的發展，因此，正向的鼓勵與支持去協助他們建立自信心是就業輔導的第一步。



在一次的門診駐點諮詢中，病友家屬提及目前正在準備照顧服務員的考試，但由於母親為越南的新住民，對中文不甚了解，增加了考試的困難。今年暑假協會參與教育部的暑期職場體驗計畫，其中一位工讀生剛好是新移民二代不但精通越南文更具有護理背景，協會便安排協助指導與翻譯考試的題目。病友的媽媽表示非常感激協會能提供如此大的協助，也對於求職更有信心。除了情緒支持與關懷之外，社工和會員進行個別諮詢，了解他們的目標、技能、興趣和過去的工作經驗，也分享了面試與履歷撰寫的技巧，促進會員在求職過程的競爭力。



協會服務

法律諮詢

協會長期以來致力於提升癲癇病友及其家屬的福祉，法律諮詢更是重要的一環。在例行的診間駐點諮詢中，協會第一次與溫蒂媽媽(化名)有了接觸，溫蒂媽媽在諮詢過程中表示，目前與其雇主有勞資上的糾紛，已經嚴重影響到他的生活及就業，但因本身是新移民，對於台灣的語言、文字與法律都不瞭解，故一直無法解決。自112年起協會新聘請王悅蓉律師做為法律顧問，在社工與溫蒂媽媽幾次對談後，便安排了王律師前來討論後續處理方式。



王律師表示溫蒂媽媽在語言不通的情況下，且對於所簽訂的契約不甚了解，在權益上的確有相當程度的損害，將協助個案處理本次的糾紛。溫蒂媽媽表示感謝協會本次的協助，事情發生至今已過半年，這段期間心裡相當的煎熬，也非常的不知所措，雖然離事件落幕還有一大段距離，但經過這次的法律諮詢後，心中的大石頭有稍微放下一些。台南市癲癇之友協會關心的不只有病友，病友的家屬及其家庭也是協會的服務重點之一，歡迎大家如果有任何的問題及需求，都可以與協會聯繫，讓協會陪伴大家一起成長。



心得分享

協會工讀生：陳盈伊

在協會工作將近一年半，還記得剛到協會的時候，對癲癇這個疾病完全陌生，甚至沒聽過這個疾病。來到台南市癲癇之友協會之前，我知道外面有很多不同疾病及身障的協會，我對協會的認知是服務這些有癲癇疾病或有身心障礙的對象，但卻不了解這些協會實際是如何運行的。來到這裡後，我發現原來協會如同一件公司在運作，他們是有制度的聘請社工及工作人員。

在我們的協會裡有具備專業能力的社工、會計、行政等職員，我們每年都要去參加政府開設的課程，除了服務病友外，協會平時有很多事情要處理，並不是看上去只是服務病友那麼簡單。剛到協會時，因為缺乏人力，很多協會的事情都要自己去摸索，探索的過程中，我不斷地發現新的東西，對癲癇這個疾病及協會有更深入的了解。

起初，因為社工離職，我需要做很多工作，如電聯、寫方案、上課、美編設計、及文書處理等，一開始還真的是做到一頭霧水呢！後來慢慢地我從那個掙扎的過程中學習了很多新領域的東西。協會在去年8月聘請了新的社工，維理。社工來了之後，我的工作量總算變輕了，不用自己承擔過多的工作內容。後來，我主要都是在美編設計，負責設計所有協會的活動海報及平面宣傳設計、寫文案、打資料、處理文書作業等。雖然自己平時都不少在做設計，但在協會做的設計，因為跟我平時設計的風格非常不同，從中也啟發了我不少的新創意和想法。

協會的工作夥伴人都很好，在工作的時候，大家都有自己主要負責的內容，在同一間辦公室，大家相處融洽。我們在工作上互相配合，讓協會順利往更好的方向發展。我很享受跟大家一起工作的時光，也希望在未來的日子裡，可以跟大家在協會共創更多美好回憶。



工讀生心得分享

「112年青年暑期社區職場體驗計畫」工讀生

◆姓名：吳沛臻 ◆就讀學校：亞東科技大學 ◆科系年級：二技護理系一年級

參與體驗緣由或動機：	因為爸爸也是一位病友，我想了解過去爸爸參加協會時都在做些什麼。協會活動是爸爸走出家門少數原因之一，身為病友的家屬，我深切體會協會對爸爸支持的重要性，希望更深入了解協會對於病友的意義和連結。
體驗期間對您的就業能力與職涯發展的幫助：	我是護理專業的，會把重心放在病人健康上，但協會會員大部分首要的需求是社會支持上的協助，在這我學到如何與人互動及全方面檢視會員需要，並提供協助。
體驗期間最讓您印象深刻的事情？或讓您感到快樂的事情？	有一位個案的媽媽是越南新住民，因語言問題造成勞資糾紛，而我本身也是會新移民二代，在協助個案時了解自己的權益，並利用自己的護理專業及語言優勢提供他考取照服員的就業輔導。
體驗期間您面臨最大的問題和困難？	職場體驗起初，我與社工在溝通上多次出現問題，在協調的過程中，我試著釐清與社工之間想法上差異。
工作內容檢討與期待：	期待癲癇協會持續提供深入的疾病資訊，支持患者和家屬。應注重提升公眾對癲癇的認知，舉辦更多教育活動。同時，應加強心理支援，幫助病友處理情緒困擾。建議進一步整合資源，提供更多實用服務。需不斷檢討並根據需求調整服務內容，確保真正滿足癲癇患者的多元需求，達到更全面的支援效果。
職場體驗最大的收穫：	這裡的工作充滿了挑戰與機會，我們透過不同的方式幫助了不同的人群，讓他們的生活變得更好。這是我們努力的方向和動力所在。我們相信只要堅持下去，可以為更多需要幫助的人帶來正面的改變。

工讀生心得分享

「112年青年暑期社區職場體驗計畫」工讀生

◆姓名：蔡宛蓁 ◆就讀學校：中山醫學大學 ◆科系年級：醫社所

參與體驗緣由或動機：	本身是社會工作背景，在求學階段接觸過許多不同社會工作的服務對象，但對於身障領域一直很陌生，偶然看見協會服務項目自己很感興趣，因此想藉由這個機會更了解這個領域的服務模式與精神。
體驗期間對您的就業能力與職涯發展的幫助：	因為夥伴是護理背景，在服務過程中能有很多跨領域的合作機會，能透過不同角度去與服務對象會談、解決服務對象的問題。過去在學校比較多是課本上傳遞的知識，加上過去實習多半是政府單位的間接服務，較少與服務對象面對面接觸，透過這個機會讓我能直接了解服務對象的需求。
體驗期間最讓您印象深刻的事情？或讓您感到快樂的事情？	和夥伴一起帶領兩次團體工作，因為從計畫的撰寫到活動的設計與安排都是自己設計，看見來參與的會員給予的回饋都很覺得很感動。
體驗期間您面臨最大的問題和困難？	在體驗過程需要運用許多會談技巧，但如何能在短時間內了解會談對象目前的需求。
工作內容檢討與期待：	過去較直線思考，認為服務對象需要什麼，手上若有資源就可以給他，但在實務運作的過程會看見很多的不確定性，也因為身心障礙的類別是多元的，當合併其他家庭問題、經濟問題時，在資源有限的情況下，如何協助服務對象排列目前需求的優先順序就是非常重要的事。
職場體驗最大的收穫：	在服務過程中可以很清楚看見護理系的夥伴與社工系的我在處理同一件事的時候是如何重不同角度進行切入，這也是職場體驗我認為很有趣的過程。而督導也提供很多機會讓我們與會員接觸，放手讓我們去自主安排許多團體活動，並且給予許多寶貴的經驗，這是在職場體驗最大的收穫。



會員心得分享



協會會員：蔡育宗

育宗原本與父母三人經營一間小店鋪，客人往來不一定，大多時間是一個人，社交人際範圍較窄，都快悶出病了。協會自社工維理的加入，如同再注入一股活水，除給予許多建議外，協會也辦理更多動態活動，除了增進友情、增廣見聞，還讓大家走出家門與社會連結。

「包裝茶包」是協會下半年度很有意義活動之一，是類職場也是小團體，育宗有幸可參與，從未缺席。自分類裝袋，封口再以十包為一盒，雖然只是小小動作，但有大家的參與，產品才可完美完成，育宗與有榮焉。

在環境方面，也都盡量做到衛生無菌，口罩、帽子與手套更是嚴加要求。畢竟己所不欲，勿施於人，把茶包當成是給自己喝的，每個步驟都會嚴加注意而不馬虎。協會活動是多采多姿的，期盼自己今後可多多參與，不至於虛度時光而不知目標。



會員心得分享

協會會員：王姿晴

謝謝黃欽威醫師（理事長）在2023年7月，門診後讓我讓社工有了接觸，謝謝協會工作人員都積極鼓勵我參與協會的各類活動，自從沒上班後跟外界接觸少，跟人的互動跟交流相對減少很多，個性變的沉默寡言，動腦的機會相對也少，說出來的話常很直就說出口而得罪別人或成笑柄。謝謝協會工作人員積極鼓勵我參與協會的各類活動，有藝術輔療課程、瑜珈、有氧的課程、戶外團體活動、公益市集的擺攤等，讓協會的會員們走到戶外跟人群及大自然接觸，讓會友們不把自己封閉在家中，生活中有開心的笑容，回想起來都會很快樂，參加協會後很高興跟其他會員有共同的興趣及喜好。

謝謝社工通知我去參觀茶包製作的過程，當初知道有這機會時，單純是不想常待在家，做同樣的事情而不被認同，且製作茶包又可多學習新的技能。在製作茶包的過程中，協會工作人員常說不用趕精確完成比較重要，但看到別人填裝配料很快，心就會比較急躁，但製作的過程讓我學到專注、手眼協調及如何跟其他夥伴進行溝通。謝謝協會工作人員在大家卡關時，都會出手及動腦幫大家一起想辦法解決，讓整個製作過程順利。



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

112年 06月

吳○鑑	500元
潘○巨	500元
姜○琦	200元
蔡○澤	100元
陳○佑	1,000元

112年 07月

吳○鑑	500元
潘○巨	500元
姜○琦	500元
蔡○澤	500元
陳○佑	500元
林○瑱	500元
陳○玲	700元
傅○智	1,000元
林○真	3,000元
蔡○○娟	300元
瑞鼎科技股份有限公司	30,798元

112年 08月

吳○鑑	500元
潘○巨	500元
姜○琦	200元
蔡○澤	100元
陳○佑	500元
林○瑱	500元
田○生	50,000元
黃○育，黃○娟	1,000元
黃○威	1,576元
周○樂	2,000元

112年 09月

吳○鑑	500元
潘○巨	500元
姜○琦	200元
蔡○澤	100元
陳○佑	500元
林○瑱	500元
吳○英，吳○靜	300元
傅○智	1,000元
周○樂	6,000元

112年10月

吳○鑑	500元
潘○巨	500元
姜○琦	200元
蔡○澤	100元
陳○佑	1,000元
林○瑱	500元
黃○玲，廖○忠	1,000元
黃○育，黃○娟	1,000元
傅○智	1,000元
王○堂	300元

112年11月

林○瑱	500元
黃○玲，廖○忠	1,000元
柯○鑫	5,000元
雷○恩	5,000元

112年12月

吳○鑑	1,000元
潘○巨	1,000元
姜○琦	400元
蔡○澤	200元
陳○佑	1,000元
林○瑱	500元
劉○勛	600元
李○琄	1,300元
尤○章	2,000元
葉○君	5,000元
黃○威	15,000元
宋○夫	100,000元
億載扶輪社	20,000元
財團法人麗裕慈善基金會	30,000元
台灣優時比貿易有限公司	75,000元

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



社團法人台南市癲癇之友協會 入會申請書

會員證號碼

填寫日期： 年 月 日

※本表僅供協會建檔之用，請盡量填寫清楚，謝謝！

認識協會來源：☐親友介紹 ☐醫院介紹 ☐廣播 ☐網路 ☐報章雜誌 ☐其它

姓 名		性 別	☐ 男 ☐ 女	相 片 黏 貼 處
出 生 年 月	民國 年 月 日	婚 姻 狀 況	☐ 未婚 ☐ 已婚	
身份證字號		現 職 職 稱		
緊急連絡人	姓名 電話：			
聯 絡 電 話	住家： 手機： 工作： E-mail			
戶 籍 地 址	☐ ☐ ☐ ☐ 縣 鄉鎮 村 街 巷 市 區市 里 路 段 弄 號 樓			
聯 絡 地 址	☐ 同上 ☐ ☐ ☐ ☐ 縣 鄉鎮 村 街 巷 市 區市 里 路 段 弄 號 樓			
身分別	☐ 癲癇朋友 ☐ 家屬 ☐ 社會大眾 ☐ 其他			與病友關係

以下填寫病友狀況及資料

姓名		性別	☐ 男 ☐ 女
出生年月	民國 年 月 日	身分證字號	
聯絡電話	電話：() 手機：	興趣	
教育程度	☐ 學前兒童 ☐ 幼稚園 ☐ 國小 ☐ 國(初)中 ☐ 高中(職) ☐ 大學(大專) ☐ 研究所或以上 ☐ 特殊教育 ☐ 不識字 ☐ 自修(識字)		
身心障礙類別	☐ 肢體障礙 ☐ 聽覺機能障礙 ☐ 平衡機能障礙 ☐ 聲音機能或語言機能障礙 ☐ 視覺機能障礙 ☐ 智能障礙 ☐ 重要器官失去功能 ☐ 顏面損傷 ☐ 植物人 ☐ 失智症 ☐ 自閉症 ☐ 慢性精神病患 ☐ 多重障礙 ☐ 頑性(難治症)癲癇症 ☐ 罕見疾病 ☐ 其他經中央衛生主管機關認定之障礙 第____類 ()		
身心障礙等級	☐ 極重度 ☐ 重度 ☐ 中度 ☐ 輕度		
就醫狀況	癲癇主要發作類型及發作症狀： 就醫單位及門診醫師：____醫院，____醫師 ☐ 發病年齡？____；民國____年； ☐ 不清楚或忘記了		

※ 以下由本會填寫

會員類別	☐ 個人會員	☐ 贊助會員	☐ 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



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

