

學校名稱：私立曉明女中
年 級：一年級
班 級：乙
科 別：
名 次：第一名
作 者：陳昭汝
參賽標題：精神病，究竟算不算是種病？
書籍 ISBN：9789866281518
中文書名：明天吹明天的風：一位精神科醫師脫下白袍之後
原文書名：
書籍作者：張學岑
出版單位：有鹿文化
出版年月：2013 年 03 月 29 日
版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

作者張學岑，新竹人，畢業於台大醫學系。是一位兒童精神科醫師，兼任台灣兒童青少年精神醫學會理事長，專長為注意力不足過動症、妥瑞氏症、亞斯伯格症等青少年常見之精神疾病。

這本書是她的第一本創作。在書中，透過她在治療中所遇過的各式各樣的案例，去記錄她自己或是她對病人或病人家長們的想法，抑或是有對一些作者的專長項目做一些基本的解釋，也會由作者自身的經驗去切入探討某些我們認為「不正常的事」。

二●內容摘錄：

擁有聰明的頭腦也許是件好事，但找到美麗心靈更是上天的恩賜。(P.24)

有時，因為有限制，反而更想踐踏限制；因為有規則，反而更想破壞規則。(P.26)

假如你怕受傷，我就要鼓勵你去受傷，去擁抱受傷的症狀，再去改變這些症狀對你的意義，改變你對因這些受傷所帶來的感覺與認知。(P.167)

他選擇記住及感恩車外，陌生人不吝付出的愛及包容；選擇忘懷，車內被死神糾纏不止、窮追猛打的無助。(P.190、191)

人生的秘訣就是，跌倒七次，爬起來八次。(P.200)

生命裡每一個人，不過就是如潮水般和我們擦身而過罷了。(P.202)

三●我的觀點：

我們所謂的正常人，定義到底為何？我想，沒有人能夠給出一個明確的答案。我們常以不正常的名義很自然而然地去否定一個人，書中的各種精神病患者，或許在某些普通大眾的眼裡，被視為是生病的人，大部分的人，也會自動將其降低地位，但我們又憑什麼有如此作為？那些人，無論是先天就具有的或

是後天導致的，有誰是自己願意如此的？然而他們的無能為力及無奈通常不會被我們看見，我們只會選擇性的看見他們表現出來的問題。但他們令我佩服的是，面對生命的種種挫折卻絕不服輸的堅持！儘管周遭人總是投以奇怪的眼光，他們依舊不向現實低頭，為了自己的執著努力，這甚至是有些正常人所沒有的。我們常遇到問題或挫折就想放棄，可是他們不一樣，他們總會勇敢迎接問題、面對問題，這種不畏懼失敗的精神比我們勇敢且有意義多了，我們也該學習他們的精神，與其因起初的猶豫不決而導致之後的後悔不已，不如勇敢地做完自己想做的事，如此一來，即使失敗也不會遺憾。

在看完這本書之前，我的想法跟大眾所認知的沒什麼太大的差異，也一貫的認為精神病患就是精神有問題的病人，應該關在醫院或待在家裡好好地治療，但看過這本書後，我認為，每個人身上或多或少都具有精神病的特徵或徵兆，只是有些人的特徵比較明顯，因而被貼上精神病患的標籤，其他人們不是特徵還沒被察覺就是特徵太過輕微以致於被忽略。書中所提到的「肚臍智商」，是在敘述人會藉由身體的動作或行進方向表現我們內心真實的想法，那些精神病患們可能只是採取了比較激進或不同的作為來表達自己的想法罷了，目的與我們無異，卻因此被鄙視，我實在替他們感到不平，也對自己之前的想法感到羞愧，因為我覺得，我們沒有人有資格去貶低任何一個人的價值。

我們總是不平等的對待那些精神病人們，卻沒想到，我們常掛在嘴上說的科學家或名人們，很多也都是患有精神病的，例如：馬丁路德·金、邱吉爾等人，如果我們可以以多挖掘一些他們的優點，來取代一直無限被放大的缺點，並且抱持著對一般人的態度去對待他們，或許會有更多被埋沒的人才被一一挖掘，進而成為之後的人們掛在嘴邊說的名人們，畢竟，誰也說不準在他們之中，說不定會藏有第二個安徒生呢！

當我以後遇到這些與我們有一點不同的人時，我不會再投以可憐或奇怪的眼光，取而代之的是，將心比心、設身處地站在他們的立場替他們著想，讓那些被歧視的人們不再感到自卑，且能夠受到尊重，更希望他們能夠因為我，心裡產生出那一絲絲的溫暖。

四●討論議題：

假設自己是一位精神病患，我們會希望別人怎麼對待我們？我們又該如何去面對及克服所遇到的問題？