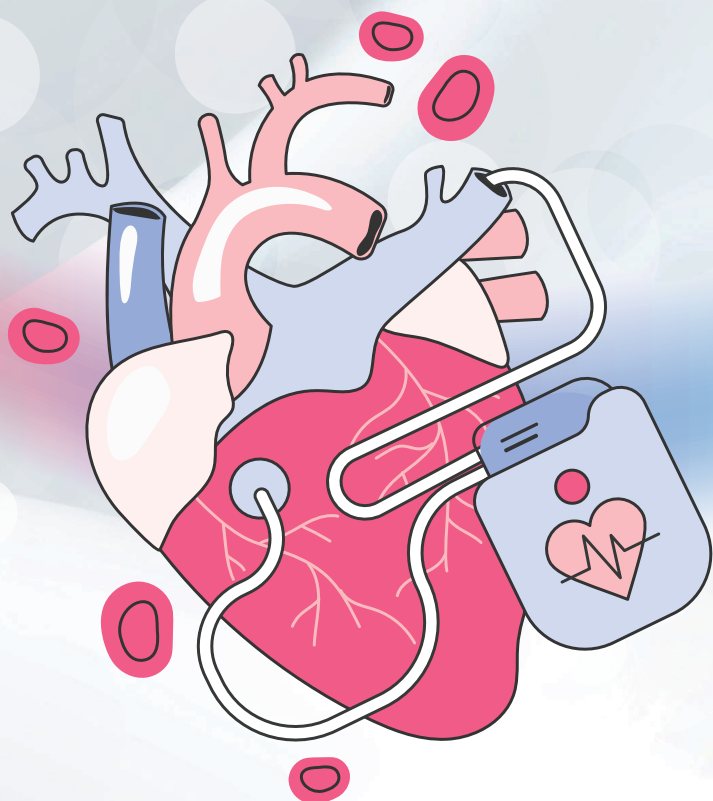


# 從♥變醒

被ICD重置的人生

潘竹帆 (Peter) 著



## 作者簡介

潘竹帆（Peter），1982 年 4 月 11 日出生於南投縣埔里鎮，民國 89 年畢業於空軍航空技術學校，服役滿 20 年後，以空軍一等士官長光榮退役。平時熱愛運動與慢跑的他，一向自認為身體健壯，甚至能在熬夜後輕鬆跑完 3000 公尺。然而，命運在他 34 歲時急轉直下，因心律不整的突發狀況，他險些猝死。原本處於人生巔峰的他，彷彿一夕間從天堂墜入地獄。

這本書與以往的心臟病題材作品大相徑庭，過去多由醫師撰寫，而作者則以患者的角度，結合醫學、科學與靈性的觀點，分享他在面對疾病時對生命的深刻體悟與價值觀。對於那些在疾病面前徬徨無助的人，這本書猶如一盞指引方向的明燈。書中詳述了心臟檢查與安裝植入式心臟去顫器（ICD）的過程以及如何應對心臟病發作，作者以生動且真摯的文字，為讀者呈現出強烈的畫面感，希望帶來不同的思維與深刻的啟示。





## 目次

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 作者簡介 .....                                       | 5  |
| 推薦序 1 生命的覺醒——從困境中重生 .....                        | 9  |
| 黃惠君（台大醫院內科部心臟科主治醫師、醫學院內<br>科臨床助理教授、健康管理中心主治醫師）   |    |
| 推薦序 2 我行醫過程中遇到最堅強，最有正能量的生命<br>鬥士——潘竹帆 Peter..... | 11 |
| 莊志明（由莫云編修）                                       |    |
| 推薦序 3 心中的勇氣——從護理視角看潘竹帆的故事 ...                    | 14 |
| 張玉娟（台大醫院心血管中心內科病房 前護理長）                          |    |
| 推薦序 4 生命的見證 .....                                | 16 |
| 莊舒舒（台大醫院心臟科 研究護理師）                               |    |
| 推薦序 5 面對生死一線間的勇氣與信念 .....                        | 18 |
| 鍾立來（國立台灣大學土木工程學系 教授、前國家<br>地震工程研究中心 副主任）         |    |
| 推薦序 6 接受上天安排的禮物 .....                            | 21 |
| 方棋德（藝術品鑒賞暨收藏家、方五爺食品社社長）                          |    |
| 推薦序 7 覺心重生 .....                                 | 23 |
| 丁美月（核心轉化教育發展協會創辦人）                               |    |

|                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--|
| 推薦序 8 呼吸中的奇蹟——一個心臟病患的重生旅程...25                                        |  |
| 王采玉 Brenda (家畫家畫廊總監、台灣生活的藝術-快樂課程、兒童與青少年課程、SKY 校園快樂課程台灣區聯絡人、自然三摩地靜心老師) |  |
| 推薦序 9 真心見證的修行之道.....27                                                |  |
| 李一夫 (財團法人甘信基金會 董事)                                                    |  |
| 推薦序 10 來自病患家眷的心聲.....28                                               |  |
| 朱淑萍 (國立台灣大學歷史學系、中華民國斐陶斐榮譽會員)                                          |  |
| 推薦序 11 從心見證——陪伴至親走過生死的心路歷程.33                                         |  |
| 鍾采蓉 (國立台灣大學牙醫系 現職牙醫師)                                                 |  |
| 自序.....37                                                             |  |
| 前言.....40                                                             |  |
| <b>I、命運的轉折.....43</b>                                                 |  |
| 01、沒有察覺到的心臟病——離死神那麼近.....44                                           |  |
| 02、故事的開始——好運？歹運？.....46                                               |  |
| 03、你是相信科學還是靈學？高手在民間.....48                                            |  |
| 04、心臟的健康檢查.....51                                                     |  |
| 05、致命的心臟疾病——是遺傳還是病毒？.....57                                           |  |
| 06、植入式心臟整流去顫器 (ICD) ——心臟病的護身符.....63                                  |  |





## II、生命的覺醒.....73

- 01、我被 ICD 電擊了——被重置的心臟與生命 .....74
- 02、我可以把 ICD 拆掉嗎？被電擊到懷疑人生 .....79
- 03、在加護病房裡覺醒——能呼吸就是幸福 .....84
- 04、心臟電氣燒灼術 .....91
- 05、心血管疾病的保養及預防——沒注意就完了 .....99

## III、靈性的學習.....107

- 01、面對疾病的焦慮與擔憂——我還有未來嗎？ .... 108
- 02、信仰無關宗教——信仰也是信念..... 113
- 03、禱告——與神說悄悄話..... 115
- 04、呼吸也需要學習——遇見 Gurudev Sri Sri Ravi Shankar 大師..... 118
- 05、如何面對疾病？ ..... 121
- 06、如何面對無常？探究生命的意義與價值..... 126
- 07、金錢的祕密——賺錢從修心開始..... 130
- 08、人生的課題與使命——一切都是愛 ..... 134
- 09、感恩的心 ..... 137

## 後記..... 141

# 推薦序 1 生命的覺醒——從困境中重生

**黃惠君**

（台大醫院內科部心臟科主治醫師、醫學院內科臨床助理教授、健康管理中心主治醫師）

當潘竹帆先生邀請我為《從心覺醒：被 ICD 重置的人生》撰寫推薦序時，我感到非常榮幸，因為這本書充滿了深刻的個人經歷和真摯的生命反思。雖然這是我首次撰寫推薦序，但我深知這本書值得一讀，它不僅僅是一本關於遺傳性心肌病變患者的自述，更是一個生命在極限時刻覺醒與昇華的見證。

在《從心覺醒：被 ICD 重置的人生》一書中，潘先生以自己身為病患的視角，細膩地描繪了他與心臟病抗爭的過程，以及他在這段旅程中重新認識生命的經歷。這本書記錄的不僅是身體的轉變，更是心靈的昇華。

回想起我初識潘先生，是因他在青壯年時期因心臟病發作前來就診，最終選擇了植入去顫器（ICD），並因為反覆的嚴重性心律不整，還進一步住院做了電氣燒灼手術。當時，他積極而正向的態度令我印象深刻。尤其在每年針對置放去顫器病患舉辦的「雷電俠」聚會中，他總是





熱心地以過來人的經歷，為其他心臟病患者提供關懷與鼓勵，這種精神支持是身為醫師的我無法完全提供的。

潘先生用生動的筆觸，描述了從一個健康的年輕運動愛好者，到突遭遺傳性嚴重心律不整、最終裝上植入式心臟去顫器（ICD）的全過程。這一經歷使他的人生徹底改變，並開始深刻反思生命的意義與價值。書中，他不僅分享了應對疾病的策略，更重要的是，他對生命的深入思考，這些思考超越了疾病本身，觸及人類共同面對的存在問題。

這本書的價值在於，它並非以教條或單一觀點告訴讀者該如何生活，而是通過真實的故事，啟發讀者自行思考與感悟。書中探討如何面對死亡與無常，充滿了智慧與慈悲，讓人深受感動。

潘先生的故事，對我們每一個人的心靈都是一種呼喚。它提醒我們，在面對疾病與困境時，不要忘記探索生命更深層次的意義。《從心覺醒：被 ICD 重置的人生》不僅僅是為心臟病患者而寫，更是為所有在生命中尋求覺醒與平靜的人們而寫。我衷心推薦這本書，並相信每位讀者都能從中獲得力量與啟發。

## 推薦序 2 我行醫過程中遇到最堅強，最有正能量的生命鬥士——潘竹帆 Peter

莊志明

（由莫云編修）

身為潘竹帆（Peter）先生的主治醫師，我有幸見證他在一次次生死關頭的挑戰中，不僅勇敢戰勝疾病，更從其中達到了心靈的昇華。而這本《從心覺醒：被 ICD 重置的人生》不僅是一位病人與生命抗爭的自述，更是他從內到外，從身體到靈魂的一次深刻覺醒。

潘先生罹患的是一種罕見的兒童及年輕成人先天性心臟基因心肌病變（ARVC, arrhythmogenic right ventricular cardiomyopathy），這種疾病可能會造成患者無預警的心因性猝死或突然暈倒又醒來，而且臨床上不易診斷。我們實驗室透過檢測，分析他個人的基因組，找出潘先生的致病基因，確立了臨床診斷。基於基因檢測結果，醫師可以更精準地選擇治療藥物，減少副作用，提高治療效果，同時也建議潘先生調整生活型態，提醒家族成員的篩檢。

在治療潘先生的過程中，我看到了他對抗疾病的堅韌與強烈的求生意志；他也很熱心的幫助了我的其他病人走





出陰霾和恐慌，這種精神無疑為許多患者及其家屬帶來心靈療癒與正向的啟發。潘先生並未被心臟疾病這座大山壓垮，反而在與病魔共存的過程中，學會了感恩，並將他的經歷化為對生命的敬畏與珍惜。

《從心覺醒：被 ICD 重置的人生》一書，以簡明易懂的語言，深入淺出地描述了心臟病患者面對生理與心理挑戰時的真實感受。這本書對於所有心臟病患者來說，不僅是一份難得的參考，更是一劑精神上的強心劑。而潘先生將他的疾病經歷轉化為對他人無私的幫助，這樣的精神更值得我們所有人的敬佩。

我衷心推薦這本書，無論你是醫護人員、病友，還是健康人，都能從中汲取人生的智慧與勇氣，學會如何以更積極而平和的心態面對生命中的種種考驗。

## 莊志明醫生學經歷介紹／由莫云編修：

台大醫學院 醫學系教授

台大醫院 心衰竭中心主任／台大醫院 基因心臟疾病中心共同主任

台灣兒童及年輕人猝死症 SADS-Taiwan 創辦人

跨世紀醫療促進基金會執行長／衛生署國民健康局罕見疾病委員會委員

歐洲心臟醫學會（European Society of Cardiology, ESC）會士

亞太心律不整學會（Asia-Pacific Heart Rhythm Society, APHRS）研究委員會委員

美國華盛頓大學聖路易醫學院基因碩士／台大醫學院生理所博士





## 推薦序 3 心中的勇氣——從護理 視角看潘竹帆的故事

張玉娟

（台大醫院心血管中心內科病房 前護理長）

當我接到竹帆的電話，得知他即將出版一本探討心臟疾病的書，並邀請我為他寫序時，我毫不猶豫地答應了。

竹帆以真摯的筆觸，透過親身經歷，揭露了他與心臟病抗爭的點滴。這位外表陽光、帥氣的大男孩，其實內心蘊藏著極大的勇氣與溫暖。他從病患的視角，細膩地描繪出對生命的反思與對價值的追尋，讓人不禁感受到他對生命的深刻體悟。

心臟疾病，這個無聲的殺手，早已悄然成為國人十大死因中的第二名。它的來臨往往猝不及防，許多看似健康的生命在瞬間被奪走。近年來，演藝圈接連發生的猝死事件，也無不敲響著我們對生命脆弱的警鐘，這些不幸提醒著所有人，尤其是年輕人，應該更加警覺，關注自己的健康，珍視每一刻的生命。

台大醫院自 1999 年 1 月 23 日成立了「雷電俠關懷病友聯誼會」，旨在為安裝心律去顫器（ICD）的患者搭建一個交流平台。在這裡，病友們彼此分享經歷，支持彼

此，學習如何面對電擊的挑戰並適應全新的生活方式。竹帆在這個社群中不僅是積極參與者，他還在忙碌的生活中抽出時間，經營社群媒體、出版書籍，將他對心臟病及醫療照護的認識傳遞給更多人，幫助他們了解心臟病背後的醫療現實和醫療人員的無私奉獻。

因此，我誠摯推薦這本書。我相信，每位讀者都將從竹帆的分享中汲取力量，重新審視自己與生命的關係，並在閱讀中獲得一份深刻的啟示與全新的生命領悟。他的故事，不僅提醒我們生命的珍貴，更啟發我們，如何在無常中活出真正的意義。





## 推薦序 4 生命的見證

莊舒舒

（台大醫院心臟科 研究護理師）

從事護理工作近 20 年，前 13 年我擔任內科病房的臨床護理師，近幾年因家庭需求，我轉職到台大心臟科擔任研究護理師。在這段工作旅程中，我非常有幸認識了潘竹帆先生，不僅是他的護理師，也是他這本書的見證者。

我們的相識始於一次去顫器的研究問卷。溝通中，潘先生談到他想寫一本書，希望藉此幫助更多裝置去顫器的病友，了解他們所面對的挑戰，並學會如何克服這些疾病帶來的身心障礙。這個想法深深打動了我們研究團隊，因為我們知道，一個疾病的治療效果，不僅依賴於醫療人員的努力，更仰賴患者自身的積極參與和反饋。

潘先生以親身經歷，展現了他正面、堅毅的態度，不僅戰勝了疾病，更願意將這段艱辛的旅程化為文字與更多人分享。作為一名護理師，看到患者不僅接受治療，更能在逆境中找到生活的力量與意義，這種感動是無以言喻的。

我衷心期盼這本書的出版，能夠成為更多病友的希望之光，讓他們知道，他們並不孤單，並且有機會重新掌握自己的生命。我相信，這本書不僅是潘先生個人的故事，

更是對所有心臟病患者的一份無價禮物。願這份經驗與智慧，能夠造福更多的人，陪伴他們走過疾病的挑戰與轉折。





## 推薦序 5 面對生死一線間的勇氣 與信念

鍾立來

（國立台灣大學土木工程學系 教授、前國家地震工程研究中心 副主任）

在 2020 年的某個深夜，一陣劇烈的胃部翻攪驚醒了我，伴隨著心臟劇烈跳動，仿佛隨時會撕裂胸膛。那種虛弱感前所未有的，我知道這絕不是普通的腸胃炎，我掙扎著叫醒太太，請她趕快帶我去急診，儘管她摸到我的脈搏似乎正常，但她憑著對我的信任與愛，毫不猶豫地撥打了 119。

回頭看，我的命是太太和台大醫療團隊一起救回的，當救護車飛速駛向台大醫院時，我清醒得像平時一樣，甚至還能報上姓名和職業。那時候的我，完全無法預料到，接下來將面臨生死一線的考驗，當我再次醒來，卻已孤身躺在 ICU 的病床上，身邊沒有太太或最熟悉的家人陪伴，身旁僅環繞著儀器的轟鳴聲和全身的管線，我無法分辨時間，心中充滿著無助與恐懼，唯一能做的就是等待。

經歷了漫長的等待後，太太和小女兒終於穿著隔離衣，出現在病房外，看到她們憔悴焦慮的面容，我心中充滿了愧疚，她們承受的恐懼，遠比我多出千倍萬倍，我拿

到紙筆的那一刻，唯一的念頭就是寫下：「我愛妳們！」

我後來才得知，當我抵達急診不久後，便發生了嚴重的心律不整，心室顫動導致心搏停止。醫療團隊立即進行 CPR 和電擊救治，總共歷經了 3 次急救，我太太收到病危通知書時，手抖得幾乎無法簽下名字，那張輕飄飄的紙，在她的手上卻是如此沉重。

正值全球面臨 COVID-19 疫情期間，我的肺炎病症讓情況更為棘手，醫護人員冒著風險為我插管，我太太和女兒只能站在 ICU 外，相互扶持著，看著我接受治療。即使我在加護病房內恢復了意識，也無法自理，對於能夠重新站起的渴望讓我一度產生譫妄，錯以為自己站在病床上。

時間仿佛變得無比緩慢，每一分每一秒都如此難熬，幸運的是，PCR 檢測結果顯示陰性，太太和女兒們終於能夠探望我。她們在外四處奔走，蒐集我的醫療記錄，只希望能幫助醫生找到病因。十幾年前，我曾兩度因突發失去意識而被送醫，但當時查不出原因，誤以為是癲癇，這一次經台大醫師莊志明的詳細檢查，才確診為布魯蓋達氏症候群，也就是「猝死症候群」。

最終，我被轉送到普通病房，加護病房的護理師告別時說：「希望我們這輩子都不要再見了。」這是她最誠摯的祝福，熬過導管檢查和 ICD 植入手術後，我終於在太太和大女兒的陪伴下回到了家。我很感激能保住性命繼續和





太太及女兒們相伴，但生活已經完全不同，我熱愛的游泳、蝶式泳姿成為過去，疫情前還可以常與太太攜手相伴一同出國飽覽這世界的風景，現在出國旅行也受到 ICD 的限制，體內的小小電擊器既是我的保命符，也是無形的枷鎖。

就在這樣的困境中，我太太在網路上找到了潘竹帆（Peter）的部落格，他的經歷讓我深感共鳴，從查明病因、裝 ICD，到出入加護病房的過程，他的字句帶給我莫大的安慰。更幸運的是，我加入了「台大雷電俠」病友群，無論是生活日常的疑問還是緊急情況，竹帆總是第一時間提供幫助，為病友加油打氣，甚至親自到醫院陪伴，他的無私奉獻，讓我們這個群體更加團結，也讓我們心中充滿了希望。

《從心覺醒：被 ICD 重置的人生》這本書不僅是竹帆的心路歷程，也代表了眾多病友的共同心聲。裝上 ICD 的我們，幾乎都曾與死神擦肩而過，身心所受的打擊與一般疾病患者無法相比，如果你是病友，這本書將引起你的共鳴；如果你是家屬，它是患者對你的深情訴說；如果你曾莫名昏厥，請仔細閱讀，或許這本書能幫你尋得病因；如果你是健康的人，這本書將帶你認識一種罕見的疾病與一位勇士對生命的頌讚。

## 推薦序 6 接受上天安排的禮物

方棋德

（藝術品鑒賞暨收藏家、方五爺食品社社長）

與彼德兄相識已有四年，起初是在「台大雷電俠」的聚會上認識的。自那時起，我便被他積極正面的能量和無私奉獻的精神深深打動，彼德兄總是耐心解答我在病情上遇到的諸多問題，而且總是最快地回覆，提供的資訊也對我幫助良多，尤其是他分享的「淨化呼吸法」，對我而言效果非常顯著。

市面上不乏醫學類書籍，但大多數是從醫生的專業角度出發，而《從心覺醒：被 ICD 重置的人生》這本書則不同，它從病人的角度出發，從初聞病情時的絕望，到經歷的各種挑戰，直至最後將所有逆境化為對生命的感恩。書中不僅分享了彼德兄的心路歷程，還提供了豐富的心血管疾病知識及日常保健建議，對我們這些病友而言，真可謂是一大福音。

書中有一句話令我特別感動：「疾病本身不可怕，可怕的是對疾病的無知。」這句話直擊人心。人生中的許多恐懼往往源於無知，正如古語所說，「知己知彼，百戰不殆」。當我們對疾病了解越多，便越能與其和平共處，達到心靈與身體的平衡。





彼德兄還說過：「一場疾病，除了病人本身的痛苦，最痛苦的莫過於那些愛著你、關心著你的人。」這句話深深啟發了我。在與病魔抗爭的過程中，我們常常過於沉浸在自我感受中，忽略了家人的情緒，病人往往會隨著時間逐漸了解並掌控自己的病情，但家屬卻常因病人的一點狀況波動而心情大受影響。因此，我們需要學會更多地體諒家屬的心情，讓他們的愛與支持成為我們力量的一部份。

《從心覺醒：被 ICD 重置的人生》描繪了彼德兄從疾病中走向覺醒的心路歷程，也道出了無數病友的心聲，這本書不僅是病痛中的安慰，更是心靈的療癒，它教導我們如何正視病痛，並以正向的心態接受生命中上天的安排，因為那些挑戰往往正是最珍貴的禮物。

## 推薦序 7 覺心重生

丁美月

（核心轉化教育發展協會創辦人）

人生就像迷宮，您能夠走出迷宮嗎？最終要去哪兒？當生命終點就在眼前，您會怎麼樣面對生命終點？您曾閃過什麼念頭？您如何面對生離死別？您如何面對死亡的恐懼？如何承受疾病的痛苦？如何面對失落與哀傷？

您此生有遺憾嗎？有什麼話要說？有什麼人要見面？有什麼事沒有完成？您想要留下什麼？接下來，您要去哪裡？

近年來猝死的發生率在全球及台灣都有逐漸升高及年輕化趨勢，而猝死有 90%是心臟病所造成，尤其是急性心肌梗塞。猝死可能發生於任何年齡、任何時間與任何人身上，通常沒有徵兆，可謂是「無聲殺手」。所幸竹帆（Peter）事前有所覺察並去醫院檢查，事先裝置了 ICD 去顫器，也因此有兩次強烈的經驗，ICD 緊急電擊「碰！碰！碰！」來重置心臟，在生死一瞬間，救回了寶貴的生命。

可貴的是竹帆（Peter）選擇勇敢而堅定地去面對如此「生死無常」及「猝死」的考驗，不斷覺察及反省，找出原因：睡眠不足、熬夜、不良生活習慣、心血管的保養與





從心覺醒

## 被 ICD 重置的人生

預防、呼吸、失落與哀傷……，接納生命一切的發生，知足、感恩、寬恕、祈禱、祝福，找到生命的意義與價值，將自己全然交託給上帝，對疾病不再感到恐懼或憂傷，活得好，與神同在！

竹帆（Peter）帶著愛與奉獻的心，將自己重生的心路歷程，整理出此書，讓大家可以不用迷失在迷宮中，這真是「神」的恩典。此書推薦給身心苦難、心血管疾病、想要從心覺醒、靈性成長的人。

## 推薦序 8 呼吸中的奇蹟——一個心臟病患的重生旅程

王采玉 Brenda

（家畫家畫廊總監、台灣生活的藝術-快樂課程、兒童與青少年課程、SKY 校園快樂課程台灣區聯絡人、自然三摩地靜心老師）

好友 Peter 即將出版一本新書，請我撰寫序言。這本書講述了他因心臟疾病而經歷的巨大人生轉變，故事一開始便提到一個令人驚訝的問題：「有在運動的年輕健康人會有猝死的風險嗎？」答案是肯定的！我與 Peter 的相識，正是因為他的西醫建議他學習呼吸法，因為這對他的心臟有益。因此，我們在 2016 年經由遍佈全球的快樂課程（Happiness Program）裡結識，並且一直保持聯繫，致力於幫助更多人意識到健康的重要性，以及如何預防與治癒疾病，這也成為我們日後共同服務社會的起點，我希望這本書能夠幫助更多人早日意識到需要好好照顧自己的身體。

序言很快就寫完了，因為我對他的故事太熟悉了，感謝 Peter 的邀請，這對我來說是極大的榮幸！我也為他感到驕傲，因為他終於要出版自己的書了！

當初，Peter 告訴我他因為心律不整需要安裝 ICD，並





且經歷了兩次猝死。當西醫建議他學習呼吸法時，我非常驚訝！沒想到西醫也認可呼吸法對心臟的幫助，他與我分享了整個故事，包括一位靈學人士曾警告他，如果不去檢查心臟，他可能會在半年內猝死的經歷，這讓我覺得不可思議。後來，Peter 參加了我們生活藝術的快樂課程，學習了「淨化呼吸法」，發現呼吸法對他的幫助非常大。從那時起，我們成為了好朋友。我們常舉辦梵唱聚會，讓更多人通過音樂與歌聲找到內心的寧靜，我們也樂於幫助他人，無論是透過公益活動還是社會服務，我們總是盡可能為社會貢獻一份力量。

看到 Peter 這些年來的改變，以及他對健康的重視，我感到非常欣慰，他不僅關愛自己的健康，還積極幫助更多的人，包括心臟病患者和監獄中的青少年，我真的為他感到驕傲。我相信，如果每個人在照顧自己的同時，也能照顧到更多的人，那麼這一生就算圓滿了，我真心希望這本書能夠幫助更多人及早關注自己的健康，並學會如何預防疾病。

## 推薦序 9 真心見證的修行之道

李一夫

（財團法人甘信基金會 董事）

作者竹帆，擁有一顆經得起磨練的真心，書中談到當時對離婚的抉擇，令人不禁動容；在生死攸關之際，他所顧念的竟是他人幸福，用生命實踐了這一生的良善。

細讀書中內容，我獲益良多，無論是相關法令、治療歷程、心靈的安頓或財務的規劃，皆值得深思與學習。書中提到心情對身體的影響，這與我們在教導氣功時所強調的基本心法不謀而合，內心平靜不僅能帶來祥和的氣場，亦有助於身體放鬆、心率穩定與血壓平衡，是養生長壽的重要之道。

此外，竹帆對信仰的獨特見解，讓我們更加理解信仰與修行的差異：真實的人生經歷才是修行的真實道場。透過他的人生旅程，我們學會了「成、住、壞、空」的道理，放下並非逃避，而是接納。書中深入探討了親情、愛情、財富等人生議題，引人反思「什麼是人生？應如何應對？」這不僅是一部引人深思的書，更是一場修行人生的啟示，是值得推薦一本的好書。





## 推薦序 10 來自病患家眷的心聲

朱淑萍

（國立台灣大學歷史學系、中華民國斐陶斐榮譽會員）

### 病在夫身，愁煞我心

外子從小活潑好動是個體育健將，健康無虞，極少因病就醫，然而世事難料、人生無常，在屆齡退休前一年，

他竟然成為「極重度身心障礙者」的一員。猶記得在四年前的某個凌晨，他突發嚴重的心室顫動，幸運的是及時送醫逃出了鬼門關，台大醫院幫他裝上植入式體內去顫器（ICD），相當於隨身配備了一位「救生員」。

然而當我面對外子突發重病的打擊，我和兩個孩子還在心驚膽跳、六神無主時，台大醫院心臟科莊志明醫生診斷出外子的疾病為「布魯蓋達症候群」，這是一種基因遺傳性疾病，因此建議我們的孩子及外子的兄弟姊妹也需要進行基因檢測和 12 導程心電圖檢查。這消息讓我不禁恐懼，外子居然可能帶有家族性遺傳疾病？萬一我的孩子檢查後，也有這種致病基因，豈不是太可怕？我該怎麼辦呢？病人還在擔心他自己的生命安危時，我已經開始擔心兩個孩子和夫家眾多成員的心臟了。

當時的我無助至極，醫院雖能幫病人急救，能幫病人

裝上 ICD，可是出院後的每個漫漫長夜，心裡對這個「猝死殺手」的恐懼卻從未平息，每每半夜驚醒，我都忍不住確認外子的鼻息才敢再次入睡。

幸好，台大醫院為這些安裝 ICD 的病友們，舉辦每年一次的「雷電俠聚會」，讓病友們能在這個聚會裡，分享彼此的生活經驗並與醫生交流，為病友解惑，也因此機緣加入了潘竹帆先生建立的病友群組，雷電俠要親身對抗病魔，家屬在旁實在不知該如何協助，面對這般複雜凶險的致命性心室顫動等疾病，每個人的所知都很有限，也都是滿頭的問號。萬一病患被 ICD 電擊時，會有什麼狀況？身為家屬的我們該怎麼辦呢？外出時若是不小心靠近高壓電塔，當 ICD 發出警示音時，又會怎麼樣呢？若 ICD 的傷口縫合處出現異樣，該緊急就醫嗎？面對諸多的問題……感恩有潘竹帆先生，他盡心費時建立 ICD 病友群組，讓病友和家屬得以在這個群組裡交流，把各自的病程、用藥、心得，像一片一片拼圖那樣集合起來，讓大家看得更清楚，更瞭解裝置了 ICD 的術後照護和應對，這個群體讓我們感到不再孤單，也明白病情隨時可能變化的現實。

## 病在兒身，急在娘心

一位母親曾來向我傾訴她的擔憂，她的孩子在就讀高中時突發暈厥，因而檢查出患有有可能導致猝死的心臟疾





病，雖然台大醫院幫他裝上了可以救險保命的 ICD，但這個年輕人無法接受自己年紀輕輕便成為重度身心障礙患者，情緒消沉不已、不思振作。他的母親看到孩子逐漸喪失對生活的熱情，為此感到焦急萬分，不知如何鼓勵與安慰。

聽著這位母親心急如焚的苦楚，深感共鳴，我只能全心傾聽，盡力勸解，和她分享自家病人走過的心路歷程和體悟，只希望能略盡棉力幫幫這個年輕人。這位母親的心情，正如當年我在面對突如其來的災難時的無助與惶恐，我告訴她：「醫生已為孩子找到對抗病魔的武器，只要積極配合治療，便可如常生活，希望孩子能振作起來，再次點燃生命的熱情。」

### 病在孫身，三代擔心

某次談及外子的疾病過程，我驚訝地得知一位師長的孫女也患有致命性心臟疾病，且在不到十歲時便突發暈厥、心臟跳停。這位師長的家人多從事醫療工作，兩個兒子分別是心臟科和小兒科醫師，兒媳婦則是護理系的教授。

面對醫師建議要幫小孫女裝上 ICD，以避免再次發病。他們憂心忡忡，擔心隨著孫女成長，她會長年受到導線的困擾。他們召開家族會議，經過一番縝密的討論和考

量，他們選擇三代人總動員，寸步不離的照顧孫女。他們購買了兩個自動體外去顫器（AED），一個放在孫女就讀的學校教室，請求老師密切關照，及時救援。另一個 AED 則是緊隨孫女移動，從家裡到接送的私家車上，甚至在旅遊行程中也帶著走。

這樣的照護確實艱辛，需要大量的照護人力，但是師長全家人認為很值得，他們希望等到孫女成年，體型成長發育完全了，到那時候再來裝 ICD。他們更寄望將來的醫學儀器更進步，例如現在就有最新型的全皮下植入式的 S-ICD 問世，導線不用插入心臟血管或接觸心壁，對病患的好處更多。

每位病患及其家屬，都和我們一家四口一樣，遭逢突如其來的心臟疾病重擊，使原本的人生規劃和生活步調皆被打亂，全家人都不知所措，惶恐懼怕。潘竹帆先生則是在青壯年歲，正要起飛高翔時，猛然受到這種疾病的突襲，這真是他人生中不可承受之重，但是他並沒有被打倒，他堅毅的撐過這些碰撞磕絆、摸爬跌滾。當他再度站穩腳步時，他看到了其他病友還在崎嶇險路上摸索遲疑，他就出手相助，建立一個病友的群組，藉著這個平台，把病友們拉在一起，讓大家交流自己的病況和治療過程的種種訊息。還寫下這本書，分享從心覺醒的旅程，潘先生遭受了幾次病魔的突襲，他都奮力為自己的寶貴生命跟病魔





從心覺醒

被 ICD 重置的人生

拼戰。今天他把自己的實戰經驗、後續的備戰準備，和訓練戰鬥力的方法，都寫在這本書裡，毫不吝惜的和病友們分享，更分享他從心覺醒的歷程，企盼幫病友們建立強大的心理素質，讓病友家屬們因此知道自己並非孤軍奮戰，彼此相濡以沫，互相扶持打氣，不再那麼恐懼。

# 推薦序 11 從心見證——陪伴至親走過生死的心路歷程

鍾采蓉

（國立台灣大學牙醫系 現職牙醫師）

四年前的一個周日清晨，剛起床準備去醫院處理未完成的工作時，我的手機突然響起媽媽打來的電話。電話那頭傳來她急切的聲音：「妳還記得爸爸十幾年前像癲癇發作的樣子嗎？今天他又那樣了。我們現在在台大急診重症急救室，妳趕快過來！」

那一刻，我瞬間完全清醒，顧不得穿戴整齊便匆忙往急診室跑去。重症急救室就在牙科急診區附近，這一年來，我因實習而常經過這裡，被送到那邊的病人絕對非同小可，我又驚懼又慌張，忍不住直掉眼淚。從未想過有一天會親身面臨。當我看到媽媽時，她聲音顫抖著告訴我整個事件經過……原來在我抵達前，爸爸已經被 CPR 急救了三次。作為牙醫實習生，我接受過基本急救訓練，我深知心臟跳停對大腦、身體所有器官的損害，跳停後不甚理想的預後在腦中陰暗盤旋，內心如墜冰窖。但看到媽媽緊握著剛簽下的病危通知書，我知道自己此刻必須比她更堅強。





那整個早上，媽媽一口食物也沒吃，一滴水也沒喝，我強迫她吃下我帶來的飯糰和咖啡，儘管她蒼白的臉上透露出絲毫食慾也無，我告訴她應該還要好久，但不敢說出為什麼。記得十多年前，爸爸也曾發生過兩次因全身抽搐失去意識被送急診。當時年紀尚小的我被留在家中，無助中暗暗期盼自己能夠快快長大，成為父母的支柱。為此，我努力學習，立志進入醫療產業，卻沒想到這一天來得如此突然而沒有預兆。

爸爸被送進 ICU 後，醫生花了許多時間確診為「布魯蓋達症候群」，並建議植入 ICD（體內心臟去顫器）來保護他，這讓我們鬆了一口氣，如同暴雨後見到的曙光。爸爸轉回普通病房後，我和媽媽、姐姐輪流照顧他，在每個陪伴爸爸的夜晚，我總是時不時醒來檢查監測器上的心跳，生怕再度出事。

在同一家醫院，從實習醫生的角色轉變為病人家屬，特別是極重症患者的家屬，這讓我對生命有了不同的體會。雖然牙科少有面對生死交關的場面，但在口腔外科病房還是會經歷悲傷分離的場面，曾經在主治醫師向家屬說明口腔癌患者病情時，我默默遞給一位家屬面紙，看著他們的神情，驚懼而哀傷，這或許正是我和媽媽當時的寫照。師長雖然時常提醒我們醫護人員要懷抱同理心，但我

體會到，唯有身臨其境，才能真正理解家屬心中的擔憂與無助。

爸爸出院後雖然裝上了 ICD，憂慮依然揮之不去，每次爸爸沒能即時回覆我的訊息，我總是忍不住胡思亂想。幸運的是，透過病友會，我有機會加入「雷電俠」群組，認識了群組中熱心的潘竹帆先生，許多日常照護的疑問都能在他這裡獲得解答。爸爸個性比較內斂，很少談起病痛中的心情，倒是「錯以為自己站在病床上的故事」說了無數遍，透過潘先生的書，我得以窺見病患在生死一瞬間的真實感受與體會。

我誠摯地推薦《從心覺醒：被 ICD 重置的人生》，心臟病患者是無懼的勇士，也是脆弱的凡人，我相信這本書能為無數患者與家屬帶來鼓舞，為生命注入溫柔，並在面對挑戰時給予無畏的勇氣。





從心覺醒  
被 ICD 重置的人生



# 自序

在 2020 年我們從新聞媒體得知許多藝人諸如高以翔、吳朋奉、黃鴻升（小鬼）等「猝死」的新聞，這樣的消息肯定會讓身邊許多的親人與朋友都無法相信及接受，一個看起來非常健康，喜歡運動的年輕人突然猝死，而且這些人在猝死之前，多半是沒有任何徵兆的，但事實上並非沒有徵兆，而是沒有察覺。我曾經有過不明原因暈倒的經驗，但當時沒有檢查出是什麼原因造成的，也許那時就已經在我的心裡埋下一顆心臟病的種子。

是什麼樣的情況會導致一個健康的人突然間猝死？除了先天性與基因的病變，大多數都是不正常的生活作息、飲食、壓力等種種原因而造成心血管疾病（如主動脈剝離、心律不整或心肌梗塞）的問題。除了癌症之外，心血管疾病歷年來都高居十大死因第二名，我們都知道心臟是人體最重要的器官，它 24 小時日夜不停的為我們工作，若我們將心臟視為一部泵浦，那麼「心律不整」就是電路系統故障，而「主動脈剝離、心肌梗塞」則是輸送血液的管路故障。這部泵浦一但發生問題，若沒有及時察覺並且搶修，將會讓自己及其家人陷入困境，因此我們不可不重視





心血管疾病的預防及治療。

在我還沒發現患有心臟疾病之前，我就是一個身體非常健康且喜愛運動的人。熱愛慢跑的我，從來沒有想過會患有如此嚴重的心臟疾病，若不是及早發現，現在的我早已和上帝一起喝咖啡了。我的心臟病名稱叫做「致心律不整之右心室心肌病變（以下簡稱 ARVC）」，這是一個猝死率極高的心臟疾病，為了預防猝死的事件發生，醫生預先在我的心臟上方安裝了一個「植入式心臟整流去顫器（以下簡稱 ICD）」，來預防日後因心律不整發作而導致猝死的風險。

ICD 是一個超高智慧的黑科技，它猶如一道「保命符」，亦如同一位隨行的「救護員」，讓我們心臟病患者有繼續活下去的希望，因為心臟疾病就像是一顆不定時炸彈，它有可能受到環境溫溼度的變化、情緒高低的起伏、生理與心理狀態的失衡等……都是誘發心臟病發作的風險因子，所以我們無法預測心臟病何時會突然發作，當它發作時身旁是否有人懂得施作心肺復甦術（CPR）或剛好有心臟去顫器（AED）設備可以使用？這些都是無法預料的事。

截至這本書的創作以來，我經歷了兩次被 ICD 電擊的經驗，但其實 ICD 已經救了我無數次的性命，因為 ICD 本身除了可以監控及記錄心律的狀態，還可以調節不穩定

的心律，並且在危急的時刻給予心臟適當的電擊，讓心臟可以恢復正常的心律，讓我們免除因心臟病發作而導致猝死的風險，ICD 就像是在面臨生死垂危之前，加裝了一道「防線」，可以增加病患存活的機會。但會安裝 ICD 的病患，每個人的病況都不見得相同，病患的接受度也會不同，假設今天醫生建議你需要安裝 ICD 時，你會有什麼樣的顧慮或考量？

身為一名 ARVC 的患者，我感謝上天的厚愛讓我有機會可以與大家分享我的經驗及對生命的體悟，我也將心臟疾病視為是一種生命的禮物，學習愛的功課，雖然它讓我飽受身心靈的痛苦但也讓我重新檢視生命的價值與意義。面對我的疾病，我的人生從高峰瞬間跌落到谷底，我靠著信仰的力量，讓我在谷底裡覺醒，我學會如何面對它、接受它、改變它、放下它，用感恩的心來克服面對死亡的恐懼，感恩所有出現在我生命中的貴人，這一路上從遇見高人，接受心臟的檢查與治療及由內而外追求靈性成長的過程中，這一切就如同電影裡的情節一幕幕真實的上演。

「ICD 不只重置了我的心臟，更是重置了我的人生」，如果我的故事能讓各位讀者產生共鳴，能將所面臨的困境或疾病轉念，那麼我所經歷過的一切，都是值得的。





## 前言

2016 年 7 月 30 日，猝不及防，我首次體驗到心臟衰竭的恐怖過程。當我躺在心臟科加護病房時，深刻感受到了生命的脆弱，也重新思索了人生的意義與價值，那一刻起，我的人生彷彿變成了一本精心編排的劇本，充滿著起伏與挑戰，卻始終推著我前行。

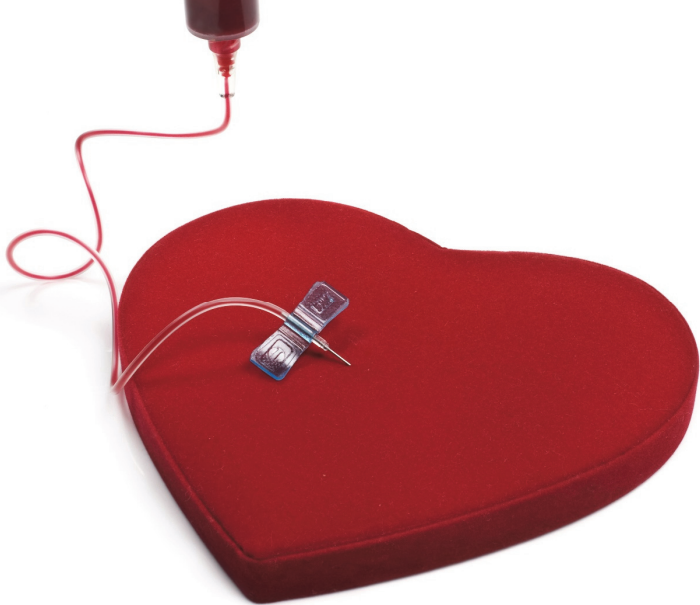
今天是 2024 年 11 月 1 日，剛好是我安裝完 ICD 滿八年的日子，在這段日子裡，我經歷了人生中最嚴酷的考驗——十大死因中的前三名：癌症、心血管疾病，甚至 COVID-19。我的人生曾經從雲端墜入谷底，走過死亡的陰影，最終卻在這些挑戰中找到了生命的真正意義與價值。回顧這一路，坦白說，真的不容易……究竟是我運氣好？還是祖上有積德？躺在加護病房的那段時間，我心中萌生了要寫一本書的想法，將我的生命體悟與感受與更多人分享。

於是，《從心覺醒：被 ICD 重置的人生》在 2020 年完成了初稿，然而，當時因經費考量及我身為職業軍人的身份，我沒有選擇立即出版，而是將這些內容放在部落格，供有需要的人參考。

2021 年，全世界經歷了 COVID-19 的洗禮，這對我這樣患有心血管疾病的人來說，無疑是兩道關卡，第一道是能否接種疫苗，擔心會不會有副作用？第二道是萬一染疫，是否會有嚴重的併發症，幸運的是，我順利度過了這次全球性的挑戰。隨後，在 2023 年 7 月，我的健康檢查發現甲狀腺有結節。經過醫生建議，我進行了甲狀腺細針穿刺，結果確診為甲狀腺乳突癌第一期。

「在死亡面前，其他事情都變得渺小」，我始終以積極樂觀的態度面對人生的每個挑戰，這本書不同於以往由醫師撰寫的心臟病相關書籍，我以病人的視角，真實記錄了我對生命的體驗與價值觀。選擇在這個時刻出版《從心覺醒：被 ICD 重置的人生》，是因為我決定將書籍銷售所得捐給「台大醫院作業基金 402 專戶」，用於心臟疾病的研究及「中華民國心臟基金會」，希望能幫助更多需要支持的人，這是一段不平凡的旅程，而我希望這本書能成為更多人面對疾病與生命挑戰的燈塔。





# I、**命運**的轉折



## 01、沒有察覺到的心臟病——離死神那麼近

在我還沒有發現心臟病前，我是一名已經服役 13 年的職業軍人，我習慣藉由運動來舒解生活上的壓力，多年來養成良好的運動習慣，讓我漸漸喜歡上慢跑並參與國內各項馬拉松的活動，一直以來我對自己的健康與體能狀態是感到非常的自豪與滿意。

我沒有察覺到心臟病發作時，是發生在 2016 年 7 月 30 日的夏夜（這一年我 34 歲），我一如往常的在運動場上慢跑，跑了 8.8 公里（當時還有在臉書打卡做記錄，如下圖），整個跑步的過程我都沒有感到任何的不舒服，但卻在慢跑結束後，我突然感到暈眩而且四肢手腳的末端（整個手掌及腳踝以下）很像被壓到血液循環不良的那種發麻感，這是我從來都沒有過的經驗，我心想會不會是因為沒有吃晚餐就去運動，導致血糖過低而引起的頭昏？還是運動過度？我馬上坐在運動場旁的椅子上休息半小時後，身體才逐漸恢復正常，我一直心想剛剛應該是血糖太低或是身體太過於疲勞，才會有那樣的症狀發生……我當時還有主動撥打 119 專線來諮詢我的狀況，119 的勤務人員於線上評估我的意識及呼吸是正常的，確認周遭環境安

全，請我先做休息與觀察，如果頭昏現象仍沒有改善，需立即向路人求助。我沒有想過也沒有意識到，原來這是因為身體的血液循環不良所造成的症狀，如果當時情況再壞一點，死神已經離我不遠了。



2016 年 7 月 30 日打卡自主訓練記錄





## 02、故事的開始——好運？歹運？

許多「心因性猝死」的病例往往與心律不整（如心房顫動或心室頻脈異常）有關，這些情況會導致心臟無法有效輸出血液，使得循環系統停滯。多數心因性猝死患者都患有結構性心臟疾病，其中冠狀動脈疾病是最常見的原因；然而，約有 10—15% 的患者並無結構性心臟病，而這類患者以年輕人及運動員的比例較高。

熟識我的人都知道我一向健康，從沒想過我會遭遇如此嚴重的心臟病，我歷經了兩次 ICD 電擊，這一連串經歷讓身邊的家人、朋友、醫生和護理師都感到既震驚又好奇，甚至連我自己也不敢相信——究竟我是如何提早發現這個隱患的？回顧這段歷程，彷彿一場命中註定的安排，像是上帝早已為我寫好的劇本，逐幕展開在我眼前。經歷了這些事情，我常問自己，這是好運，還是歹運？不論答案為何，這就是我故事的開端。你準備好聽我娓娓道來了嗎？

結婚多年來，我和我的妻子亮亮始終渴望有個孩子，但幾年過去卻仍未如願。為了探尋原因，我們看過不孕門診，做過所有檢查，結果卻顯示一切正常。亮亮也因經期不規律，曾持續服用中藥調理了近兩年，但仍無效果。親友聚會時，大家總免不了會問：「有孩子了嗎？」「考慮

過做人工受孕嗎？」每當面對這些問題，我們總是笑著回答：「順其自然就好。」其實，我們不考慮人工受孕，是因為我認為孩子不必執著於親生，世上有太多可憐的孩子需要幫助，若有經濟能力，我們可以透過各種管道（如家扶、兒福等）領養或助養，去幫助那些需要家庭的孩子。因此，結婚後，我從未給亮亮任何壓力，始終相信上天會有安排。





### 03、你是相信科學還是靈學？高手在民間

在順其自然地度過了 7 年後，我和亮亮達成了一項協議：如果她到達 35 歲還沒有懷孕，我們就接受這樣的安排，享受兩人世界，未來若有能力，或許可以領養或認養孩子，這也是很好的選擇。

2016 年 4 月，我參加了亮亮同事間的聚餐，其中一位同事 Silvia 對我們的生育計劃表現出關心，在聽完我們的情況後，她立刻推薦一位道行很深的「問事」老師——修世禪道境李一夫老師，或許從靈學角度來看，我們會有不同的啟發。

在此之前，已有不少人向我推薦過宮廟或神壇，但我向來理性（甚至有些鐵齒），認為一切應盡人事、聽天命。但 Silvia 一再推薦這位住在萬華的李老師，最後我和亮亮討論後，決定拜訪他，看看是否能找到我們無法受孕的原因。

李老師住在萬華區一條小巷弄裡的公寓，門口掛著「道境」的牌子，室內裝潢樸素，只有一張辦公桌、一排椅子，牆上懸掛著三清道祖的畫像，打掃得乾淨整潔，與一般神壇或宮廟的擺設截然不同。

亮亮一開始想詢問自己多年未能受孕的原因。我們將問題寫在紙條上交給老師，老師看完後對亮亮說：「妳的生育功能正常，身體也很好，考慮人工受孕是可以的，但要小心安胎。」這回答正是我們心中所想的，於是我們準備離開。然而，老師忽然叫住我，說要幫我看看身體是否健康。

沒想到，他竟然告訴我：「你的生育功能正常，但……神明要我提醒你，去檢查你的心臟，不檢查的話會有性命之憂，這或許也和你們至今仍沒有小孩有關。」我聽完大吃一驚，心想：「生育問題怎麼會和我的心臟有關？這不可能吧！」畢竟，我一向熱愛運動，經常參加馬拉松，健康檢查也沒發現異常，怎麼可能會有心臟問題？

我心中疑惑，對這位老師的話半信半疑，甚至懷疑他的動機。於是，我故意問了幾個隱私問題測試他，沒想到他每一個回答都極其準確，讓我們感到不可思議。

回家後，李老師的話在我腦中揮之不去，讓我一夜輾轉難眠，亮亮說：「寧可信其有，不可信其無，要不要去檢查一下？」但問題是該去哪家醫院？找哪位醫生？我平時很少生病，沒有心臟病症狀，為什麼要檢查呢？心裡實在懷疑李老師的告誡。

就在我猶豫之際，Silvia 剛好打電話詢問問事的結果，亮亮向她詳述了經過，她告訴我們，她過去曾在台大醫院





看過何醫生，這位心臟科醫生細心又專業，或許能解答我的疑慮。不過，她也提醒何醫生是台大的教授，門診掛號極為困難，亮亮馬上查詢掛號系統，發現何醫生的門診果然全滿，此時我心裡的小聲音告訴自己：「掛不到就算了，我的心臟怎麼可能有問題，又何必浪費時間去檢查呢？」



【什麼是「問事」？】

當人生遇到的困難或困惑的事情，是科學或旁人無法解決的時候，就需要透過「上天」、「老天爺」、「神明」……等神祕的力量來幫助你渡過難關，在臺灣民間的信仰裡，比較常見的就是去廟宇拜拜抽籤，藉由籤詩來解答生命中的疑惑，另外就是尋求神明的代言人，例如問事老師、乩童或通靈者等……來回答你的問題。不過要特別小心，仍有不少神棍、騙子會利用人性的弱點來滿足個人的私慾，所以要帶著智慧與覺知，來判斷這些答案的邏輯與真偽，千萬不可以迷信。

## 04、心臟的健康檢查

與 Silvia 通完電話後沒幾天，我接到了亮亮的來電，她興奮地告訴我：「成功掛到了心臟科何醫生的門診，而且還是教學門診呢！」教學門診的好處在於診療過程中有醫學生和年輕醫師觀摩，檢查會特別詳盡。雖然心裡對李老師的話還有些懷疑，但亮亮的堅持讓我無法拒絕，便決定將這次檢查視為例行的心臟健康檢查。

然而，距離門診的日子越近，我越是緊張，不知道該如何向醫生解釋檢查的理由。難道要說：「因為我老婆沒懷孕，神明說可能和我心臟有關？」這話要是說出口，醫生恐怕會直接幫我轉診到不孕門診吧？

到了看診當天，我選擇了一個比較具體的說法，告訴醫生我曾有過不明原因的昏倒，還有幾次跑步後臉色蒼白，並伴隨胸悶與心悸的經歷。何醫生聽完後，與實習醫生進行了詳細的問診，並立即安排了多項檢查，包括抽血（看是否有甲狀腺亢進的情況）、12 導程心電圖（檢查是否有心律不整，心房心室肥厚或心肌缺氧）、24 小時心電圖（需隨身攜帶一顆像計步器一樣大小的機器，並在胸前貼上心電圖的貼片，可以長時間監視及記錄心律情況）、運動心電圖（在跑步機上運動來增加心臟負荷及血氧需求，儀器會記錄並分析一系列的心電圖變化，判斷心臟肌





肉在活動量增加時，是否出現缺血或心律不整，較能提升診斷冠心病的準確度）、心臟超音波（心臟結構及收縮強度）等心臟功能的檢查，看著滿滿的檢查項目，我才驚覺光是檢查一顆心臟，就需要這麼多步驟。而這些檢查完成後，再等待報告的時間，少說也得一個月。

在這段等待的日子裡，我保持平常心，過著和往常一樣的生活：該吃就吃，該睡就睡，運動也沒停，因為我堅信自己的心臟是健康的。一個月後，我和亮亮一同前往台大醫院查看檢查結果。我懷著滿滿的信心，期待何醫生給出好消息。何醫生仔細查看電腦中的數據後，告訴我們：「你的血液檢查正常，心電圖和運動心電圖也沒有異常，也沒有血管阻塞的情況。」聽到這些，我忍不住鬆了一口氣，心裡暗自慶幸，甚至還覺得李老師的警告可能只是虛驚一場。

然而，下一秒，何醫生的語氣突然變得嚴肅：「但是，在這張 24 小時心電圖中，我發現了一個心律不整的 VT 波形。這是一種致命的心室頻脈異常波形，若持續超過 30 秒，你可能會猝死，所以以後千萬不能進行劇烈運動。」

這句話宛如晴天霹靂，讓我的腦袋瞬間一片空白，完全無法言語。亮亮在一旁也震驚得說不出話，診間的空氣似乎凝結了，回過神來，我開始努力回想這一切究竟是怎

麼回事。突然想起，在配戴 24 小時心電圖機的那天，我曾在爬樓梯時感覺心跳異常快速，但當時感覺很快就消失了，並未在意。該不會就是那一刻，心電圖捕捉到了這致命的 VT 波形吧？

這次檢查，不僅揭露了我對自己健康的過度自信，也讓我深刻意識到，生命的脆弱或許隱藏在平凡生活中的一瞬間。

## 神的提醒：人生的轉折

「有時候，人生中的大病或重大變故，或許就是為了讓你遇見神的時刻……」

檢查當天，我問何醫生：「如果跑步後出現手腳發麻、頭暈，這會是心律不整引起的症狀嗎？」醫生愣了一下，隨即露出驚訝的表情，那神情彷彿在說：「你還活著真是個奇蹟！」他嚴肅地警告我：「以你的情況，今後不適合進行劇烈運動，不久前有位工程師參加夜跑猝死，你也有相同的風險。」得知我是軍人後，他建議我轉診至國軍醫院進行更深入的檢查，並通知部隊停止安排任何跑步或高強度訓練給我。

走出醫院，我的腳步彷彿被鉛塊綁住，心中忍不住吶喊：「我的天啊！這是開玩笑吧？我怎麼可能會有心臟病！」看著手中的檢查報告，我無法置信，為什麼這樣的





事情會發生在我身上？一切都太不可思議了，我完全無法接受這樣的命運。

冷靜下來後，我立刻打電話告訴兄長，他勸我：「別輕信這些怪力亂神的說法，多去幾家醫院檢查看看吧。」然而，報告上的問題和症狀無法否認，當時的我對「心律不整」所知甚少，腦中充滿著疑問：「心律不整會影響我的生活嗎？」我熱愛跑步，會不會因為這項問題，連這個喜好也無法繼續？

帶著忐忑不安的心情，我申請了台大醫院的檢查報告，隨後轉診至內湖三軍總醫院。三總的林醫生看過報告後，安排我再次進行 24 小時心電圖檢查，幾天後，結果顯示 VT 波形的出現頻率和次數增加，似乎有惡化的跡象。林醫生接著安排 12 導程心電圖，以判斷異常波形的來源是左心室還是右心室。

這次的檢查過程讓我印象深刻，因為 12 導程心電圖屬於即時檢查，經常需要「運氣」才能捕捉到異常波形。檢查時，護理師起初說我的心電圖一切正常，建議我在原地稍微走動，試著輕輕開合跳，做 10 下伏地挺身，直到感覺有點喘後再進行檢查。我依指示運動了幾分鐘後重新躺上病床，心中默默祈禱：「如果我的心臟真的有問題，請讓異常顯現吧！」

果然，就在這一刻，心律不整發作了……護理師驚

叫：「異常波形出現了！」我的臉上頓時浮現三條黑線，不禁想：「我的心臟該不會真的這麼『聽話』吧？」護理師迅速上傳報告，回診時，醫生告訴我：「異常波形來自右心室，情況較為嚴重。需要安排核磁共振（MRI）檢查，進一步確定問題所在。」

當下，我深吸一口氣，對自己說：「既然如此，我就勇敢面對接下來的挑戰。」此刻，我滿懷感激，感謝那位細心的護理師，如果不是她的建議，後續的檢查可能無法順利進行。畢竟，很多心律不整患者不易在常規檢查中發現問題，往往需要靠 24 小時心電圖才得以捕捉到蛛絲馬跡。而我，或許真是幸運，能在命運敲門時有所準備。



【心臟小常識：什麼是心室頻脈  
（Ventricular Tachycardia 縮寫為 VT.）？】

VT 是心律不整的其中一種症狀，心室頻脈它是快速、不正常的心臟電氣生理活動——電氣啟動從心室各處，而不是由正常的竇房結啟動。因為失去有效的心臟肌肉收縮，導致無法輸送血液，人在數秒內就會失去意識，若一直持續便會死亡。





從心覺醒  
被 ICD 重置的人生

