

一、突如其來的意外

那天，我因公前往外縣市，出席一場晚間餐會。一路舟車勞頓，本以為可以藉由這次聚會與業界朋友交流，放鬆心情、分享近況。餐廳內燈火輝煌，菜餚香氣四溢，席間談笑正歡，氣氛和樂融洽。誰能料想，在這樣的輕鬆時刻，竟會發生一場突如其來的意外。

樓上傳來激烈的爭執聲響，一對情侶因情緒失控，高聲爭吵不休。就在大家還在側耳聆聽時，一支手機突然自樓上飛墜而下。偏偏這台手機重重落下，正中我的頭部。瞬間，一聲悶響直擊腦門，頭部傳來劇烈疼痛，耳中嗡鳴作響，眼前一度發黑，四周的笑語頓時消失，取而代之的是驚呼聲。

在場的友人見狀，立即將我攙扶，並趕緊呼叫車輛送往鄰近醫院急診。雖然傷口僅浮腫，並未大量出血，但腦袋沉重欲裂，頭暈惡心隨之而來。醫師初步檢查後判定為「輕微腦震盪」，並提醒必須留院觀察，避免病情惡化。當下除了驚魂未定，更讓我意識到：看似小小的意外，背後可能隱藏著嚴重的健康風險。

二、醫院的緊急處置

腦震盪是腦部受到外力撞擊後，腦細胞功能暫時失衡的一種傷害。急診醫師仔細詢問事發經過，並立即展開一連串檢查：測試意識狀態是否清晰，要求我回答日期與姓名；觀察瞳孔反應是否對稱；檢查四肢活動是否靈活；並注意有無噁心、嘔吐或記憶混亂等症狀。

幸運的是，檢查結果顯示並未出現顱內出血或顱骨骨折，暫時排除了重度腦傷。但醫師仍強調，腦震盪的危險在於「延遲性症狀」，往往在數小時到數天內才逐步浮現。因此我被要求嚴格休養、避免

劇烈活動，並叮囑親友務必隨時觀察，若有頭痛加劇、視線模糊、語言不清或意識不穩，必須立即返醫。

同時，警方也趕赴醫院，詳細紀錄整起事件。這並非單純的意外，而是他人行為導致的傷害。透過法律的介入，我才更深切體會：在突發狀況中，醫療與司法兩道防線同樣重要，它們共同守護了我們的權益與健康。

三、腦震盪的醫學提醒

在日常生活中，「腦震盪」一詞或許不陌生，但真正瞭解的人並不多。醫學上，它屬於輕度外傷性腦傷，常見於跌倒、運動碰撞、車禍，或像我這樣的「物體擊中」。腦震盪的特徵，是腦部在外力作用下瞬間加速或減速，導致腦細胞暫時失衡。

常見症狀包括：

1. 頭痛或頭暈 – 最直接的表現。
2. 短暫意識喪失或恍惚 – 有些人甚至會出現幾秒至數分鐘的昏迷。
3. 噁心、嘔吐 – 通常是顱內壓力變化引起。
4. 記憶斷片 – 對受傷前後的情境出現空白。
5. 注意力不集中、情緒不穩 – 恢復期常見的後遺症。

值得注意的是，「延遲出現」極為常見。患者當下可能覺得還好，但隔日甚至數日後，才逐漸出現遲鈍、行為反常或頭痛加劇等狀況。若忽視觀察或過早恢復日常生活，甚至可能誘發「慢性腦震盪症候群」，造成長期頭痛、失眠、健忘、情緒低落，影響生活品質。

必須避免的常見迷思：

- 迷思一：「沒流血就沒事。」其實腦部損傷常無外觀跡象。
- 迷思二：「越快回到工作越好。」腦震盪需要腦部休息，硬撐只會延長病程。
- 迷思三：「多睡一覺就會好。」若昏睡叫不醒或頭痛劇增，反而是警訊。
- 迷思四：「年輕人恢復快，不用看醫生。」任何年齡都可能出現延遲性問題。

醫師提醒我，腦震盪的復原過程至少需要兩至四週，必須循序漸進：第一週完全休息，第二週開始輕度日常活動，第三週才逐步恢復正常工作與運動。若未遵守，二度傷害的風險極高。

四、延伸出來的問題

這次意外帶來的不僅是身體上的創傷，也引發許多後續問題。

首先是醫療不便。 由於事發地點在外縣市，距離家鄉遙遠，住院或返診都極為不便。對家屬來說，也造成交通與時間的額外負擔。異地就醫，往往更顯孤立與無助。

其次是工作影響。 醫師建議休養數日，但這意味著必須臨時請假。身為公司員工，一方面擔心影響業務進度，一方面也體會到，若企業缺乏健康管理制度，突發狀況往往使員工陷入兩難：是硬撐上班，還是放下工作安心休養？

再者是心理衝擊。 突如其來的打擊，讓人難免心生恐懼。之後每當走在街道或公共場所，總會不自覺地抬頭張望；夜裡閉眼，也常回想起當時的「砰」然巨響。這種「隱形創傷」若未妥善處理，長久下來可能導致焦慮甚至創傷後壓力反應（PTSD）。

最後是法律與保險問題。 筆錄、診斷證明與醫療單據，都是後續維護權益的重要依據。這提醒我：一旦發生意外，不僅要立即就醫，更要保留完整紀錄，才能在必要時透過法律或保險保障自己。

這些延伸問題提醒我們：健康不是孤立的，意外傷害會同時牽動家庭、工作與社會多重層面。

五、預防與保健的重要性

這次經驗，讓我深刻體悟：腦震盪雖常見，但絕不能掉以輕心。以下幾點，值得所有人牢記：

1. **發生頭部外傷時，立即就醫。** 即使症狀輕微，也必須由醫師檢查，排除顱內出血。切勿因為「看起來沒事」而延誤治療。
2. **觀察黃金 72 小時。** 受傷後三天是最關鍵的觀察期。若出現頭痛加劇、意識不清、抽搐或持續嘔吐，必須立即返醫。
3. **避免過早恢復工作或運動。** 腦震盪需要「腦部休息」，過度用腦或劇烈運動都可能延緩復原，甚至造成二度傷害。
4. **建立職場健康支持。** 企業應提供必要的彈性請假與心理輔導，讓員工能安心休養，避免因工作壓力忽略健康。
5. **日常生活防護。** 減少高風險行為，外出時注意周遭環境安全；運動或騎乘機車務必佩戴護具；居家防跌措施亦不可少。
6. **飲食與作息。** 腦震盪患者宜保持清淡飲食、充足水分與規律睡眠，避免酒精與過量咖啡因，給予腦部真正休息。

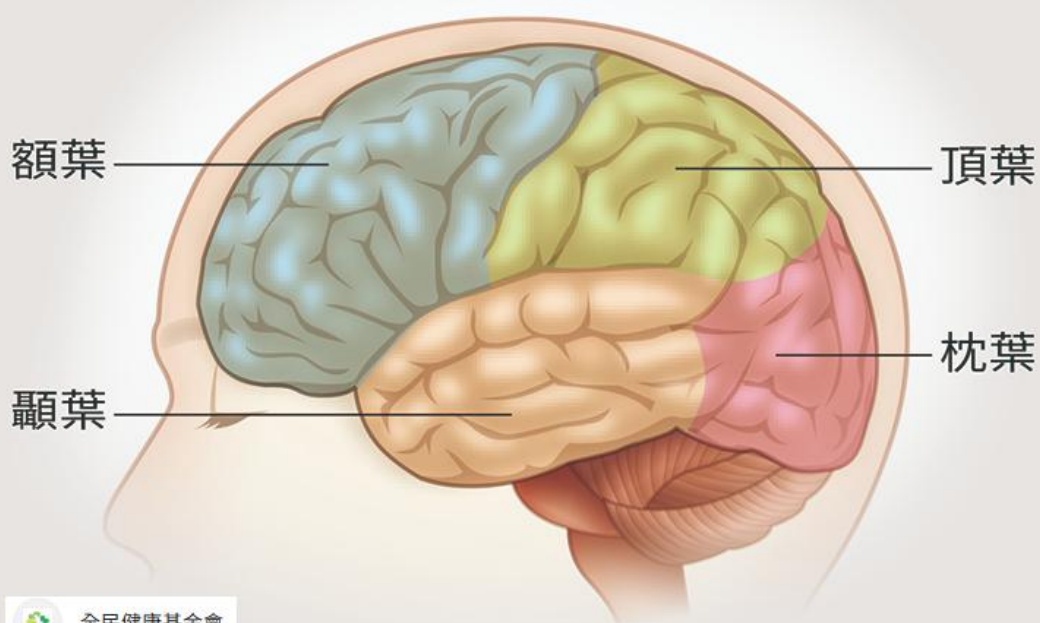
六、結語

腦震盪不是運動員才會遇到的事，它可能在一個轉身、一聲爭吵、一次不經意的拋擲中降臨。請記住：正確處置、充分休養、完整存證與持續追蹤，是從意外走向康復的四把舵。

我們無法預知下一個風險從何而來，卻能預先準備：把安全與衛教當作必備裝備，把彼此的照應當作標準流程。願每一次警訊，都化作更成熟的守備；願藉此親身經歷，提醒同仁與讀者：珍惜健康、注重安全。

一次小小的意外，讓我深切體會腦震盪的嚴重性。它提醒我們：健康沒有替代品，任何微小的疏忽都可能引發大問題。學會在第一時間正確處置，並給予自己充分休養的空間。唯有如此，我們才能在生活中與職場中，以最健康的姿態繼續前行。

大腦的構造



全民健康基金會