

從「第一屆台灣頭痛學會全國繪畫比賽」看台灣的偏頭痛認知

台灣頭痛學會 理事長陳韋達 暨繪畫比賽評審小組*

*王署君醫師、王嚴鋒醫師、劉虹余醫師、陳素美老師、徐欣如老師、王佳琪老師

偏頭痛影響全球百分之十的人口。據估計，台灣有將近200萬偏頭痛患者，但多數未獲正確診斷與有效治療。偏頭痛發作時除了擾人的頭痛外，還會伴隨噁心、嘔吐、畏光、怕吵等症狀，許多人因此無法上班上課，甚至請假臥床。患者不但生活品質下降，社會勞動力也因此損失。然而，許多研究顯示，偏頭痛患者深具藝術天份。歷史上許多知名畫家如莫內、梵谷、畢卡索等都有偏頭痛。台灣頭痛學會為提昇國人對偏頭痛的認識與關懷，同時理解國人對偏頭痛的認知，做為以後衛教活動的參考，特舉辦「第一屆台灣頭痛學會全國繪畫比賽」，以「偏頭痛」主題，透過平面與電子媒體宣傳，邀請所有國人共襄盛舉，無論是否為偏頭痛患者，都歡迎拾起畫筆為偏頭痛病友打氣，傳遞無限關懷。

本次比賽收件日期為2021/5/10 至 2021/6/20，共分國小、國中、高中、大專/社會四組。參賽者根據自身或他人的偏頭痛經驗進行創作，並在報名表中說明創作理念。無論是偏頭痛發作時的身體不適或心情轉變、偏頭痛對身心、生活、工作學習等造成的影響、頭痛時你會怎麼做...等皆為創作的可能方向。作品規格限八開圖畫紙或5號畫布。其他徵件類別、媒材等細節皆於學會官網同步公告 (<https://taiwanheadache.org.tw/>)。活動期間感謝各界踴躍投稿，學會共收到 685 件作品，包括國小組 272 件、國中組 82 組、高中組 166 件、大專社會組 165 件。由於競爭激烈，許多優秀的作品不得不割捨。經過三位學會醫師與三位繪畫專家的兩階段評審，每組錄取前三名與佳作十名，並於 2021/9/3 在台北喜來登飯店舉行的「偏愛自己，頭痛不要來」台灣頭痛學會年度公關記者會中舉行頒獎典禮。

當學會官網於2021/8/13正式公布得獎名單並展出前三名畫作及其評審賞析後，學會陸續收到許多民眾的讚許與好評。學會並將所有參賽畫作以「蒙太奇拼貼畫」(montage) 的方式呈現於官網 (圖一)。後續學會利用5W1H架構分析所有畫作及其創作理念，費時兩個月，並由學會理事長於 2021/10/24 在 W Hotel 舉辦的年度會員大會中報告畫作分析結果，現場與線上共計250位與會者迴響熱烈。本文將畫作分析結果做一精彩總結，並藉此一窺國人的偏頭痛認知 (migraine awareness)。

一、WHO (主角)：

大多數的畫作都以自己為主角，但國小組有21位畫媽媽的頭痛、4位畫奶奶的頭痛；畫爸爸或爺爺頭痛的有6位。整體而言，以女性為畫作主角的約為男性的四倍。此外，有15幅以西方名人 (梵谷、莫內、畢卡索、耶穌、蒙娜麗莎等)

為頭痛的主角，6幅以中國歷史人物為主角（2位畫曹操，4位畫孫悟空）。有趣的是，有兩位國小參賽者分別畫出他和爸爸以及她和媽媽同時頭痛，呈現偏頭痛的家族遺傳傾向（familial aggregation）。

二、WHAT (症狀、情緒、失能)：

若將偏頭痛以疼痛的 bio-psycho-social model 拆解為「症狀、情緒、失能」三大面向來分析各組繪畫的主題，可以看到一個明顯的趨勢，亦即國小組大多只畫出偏頭痛的嚴重疼痛還有畏光、怕吵、噁心、嘔吐等相關症狀，情緒與失能面向較少人著墨；但隨著年紀成熟，就有越來越高的比例描繪偏頭痛導致的情緒困擾（國小12.5% 國中14.6% 高中19.9% 大專社會28.4%）與生活失能（國小6.3% 國中7.3% 高中8.4% 大專社會12.7%），成人組甚至有些畫只有畫出偏頭痛導致的憂鬱、孤獨、失能而未強調頭痛的疼痛症狀。整體而言，國中組的繪畫有最高比例強調偏頭痛的相關症狀（畫出噁心/嘔吐的占23.2%；畫出對光線/聲音/氣味敏感的占19.5%）。另外，參賽者表現偏頭痛搏動性（throbbing）的手法相當多樣化，除了最常見的鋸子/鐵釘外，還有冰錐、拳擊手套、蜜蜂、啄木鳥、果汁機、鑽地機...等等。很多參賽者也發揮創意表現偏頭痛導致的失能與束縛感，包括章魚或荊棘纏身、像木偶般被操控、像漸凍人般臥床無法活動...等。也有很多作品表現出嚴重偏頭痛的副交感活化症狀，如結膜充血、流淚、額頭紅腫等，尤以國中、高中組居多，占比高達10%。此外，有16幅（2.3%，n=685）作品描繪偏頭痛預兆，全數都是視覺預兆，且半數來自社會組。還有七位描繪偏頭痛帶來的身體疲憊，一位提及耳鳴。儘管上述強調的都是偏頭痛的負面症狀或影響，然而，有九位參賽者認為偏頭痛發作時反而是他們靈感爆發的時候，以作品呈現他們在頭痛時繪畫創作的樣貌。

三、WHERE (位置)

所有畫作呈現的頭痛位置都在頭頂、兩側太陽穴、前額或後腦，沒有三叉神經 V2/V3 的顏面區域。雖然門診許多病患都以為單側頭痛才是偏頭痛，但出乎意料的，只有 7.2% 的作品呈現單側頭痛，多數作品都是兩側或中線位置的頭痛。有趣的是，有四位參賽者畫出偏頭痛發作時也會脖子痛、胸口痛甚至全身痛，或許反映出急性偏頭痛的中樞敏感化現象或 cutaneous allodynia。

四、WHEN (時間)

在685張作品中，並無任何作品強調頭痛容易在什麼時段發作，倒是有五張作品描繪月經時容易偏頭痛。

五、WHY (病生理機制)：

雖然偏頭痛的病生理機制涉及先天體質與後天各種環境因素與誘因，但受限繪畫表現的容易度，大部分畫作都是強調偏頭痛的各種後天誘因。其中，壓力是

所有畫作最常描繪的誘發因子，無論是國小、國中、高中三組，幾乎都有三成以上提到壓力，尤其是課業壓力。反倒成人組只有8.5%以此為繪畫主題。至於其他誘發因子，以不良生活習慣（熬夜、作息或飲食不正常、3C產品使用成癮）、特定食物（3C食物：cheese, chocolate, citrus）、飲酒、咖啡、環境刺激（強光/噪音/臭味或煙味）最常被描繪，但國小、國中、高中各組比例多在5-10%之間，差異不大，倒是成人組描繪這些誘因的比例同樣偏低（1.2-4.8%）。天氣或溫度變化雖然是臨床常見的誘發因子，但只有24張作品（3%）提及天氣的影響。至於臨床上導致偏頭痛慢性化的重要因子：藥物過度使用，只有六幅作品（<1%）描繪亂吃止痛藥會導致偏頭痛惡化。至於偏頭痛的病生理機制，雖然有許多作品直接畫出大腦的結構，但特別畫出三叉神經的只有4位，強調腦血管的有2位。有趣的是，有七位小學生和兩位高中生的畫作呈現偏頭痛與病毒感染及免疫系統有關，不知是否受到 COVID-19 疫情的影響？

六、HOW (治療、預防)

如何面對偏頭痛？有11.3%的畫作認為應該服藥或看醫生，但有更高的比例強調良好的生活習慣（運動、健康飲食與規律作息）的重要性（16.2%）。其他較常被描繪的非藥物偏頭痛治療或預防方式包括：紓解壓力（6.9%）、補充維他命B1/鎂等營養素（3.9%）、冰敷（3.0%）與針灸（2.9%）。上述治療方式的選擇各組比例都差不多，唯有紓解壓力有差別：高中組（9.6%）及大專社會組（9.0%）描繪紓壓有益偏頭痛的比例明顯較國小（2.9%）與國中組（3.7%）高。至於針灸，大部分畫作都是描繪「風池穴」的位置。另外值得討論的是咖啡。有5.5%的畫作認為咖啡有助緩解偏頭痛，但在上一段的誘因分析中，有6.8%的畫作描繪咖啡因反倒會誘發偏頭痛。這種衝突的狀況，其實反映出咖啡對偏頭痛的雙面刃影響。此外，有11幅畫作提到可以參考台灣頭痛學會的網站資訊，尋求偏頭痛的正確治療，讓身為主辦單位的我們備感欣慰與責任感。

結語

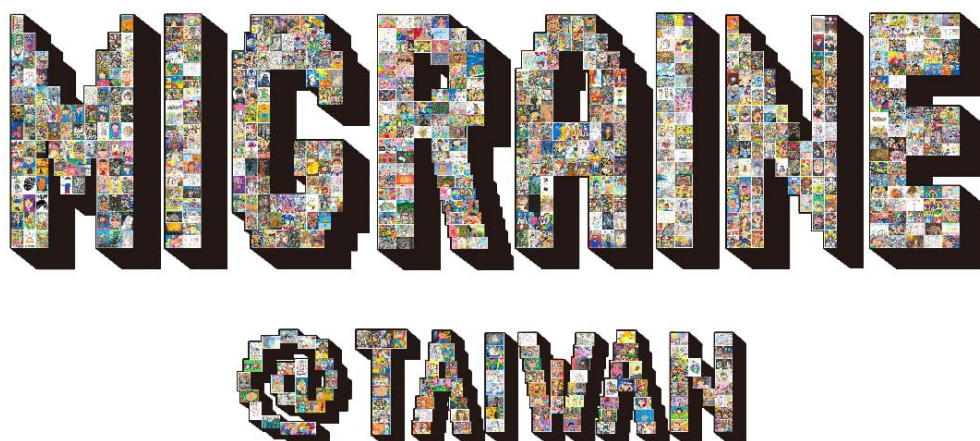
這次繪畫比賽的畫作分析有許多發現與偏頭痛的流行病學相符，例如女性患者較多、壓力與月經是重要誘因等等，且許多參賽者都畫出偏頭痛的嚴重疼痛與擾人症狀、對情緒與生活品質的衝擊和正確的預防方法。雖然分析結果的比例數字高低可能受到繪畫表現難易度的影響，但從主題的選擇與相同主題中各種選項的相對占比，還是具備參考價值，反映出民眾的認知強度或重視程度。此外，民眾對咖啡與藥物使用對偏頭痛正反影響的不同認知，以及鮮少畫作描繪藥物過度使用的不良影響，未來台灣頭痛學會將以「藥物過度使用頭痛」做為民眾衛教的重點，鼓勵民眾不要長期依賴止痛藥或含咖啡因的複方止痛藥，適時就醫，避免頭痛惡化。

後記

台灣頭痛學會2021/9/3在台北喜來登大飯店舉辦「偏愛自己·頭痛不要來」的年度公關記者會中，除了舉行繪畫比賽頒獎典禮，也根據畫作分析的結果提出活動口號「偏頭痛超前部署123懶人包」：

- 1、每週頭痛超過1次要
看神經內科
- 2、每週服用止痛藥超過2天頭痛容易惡化
- 3、預防偏頭痛3招：運動、紓壓、預防性藥物

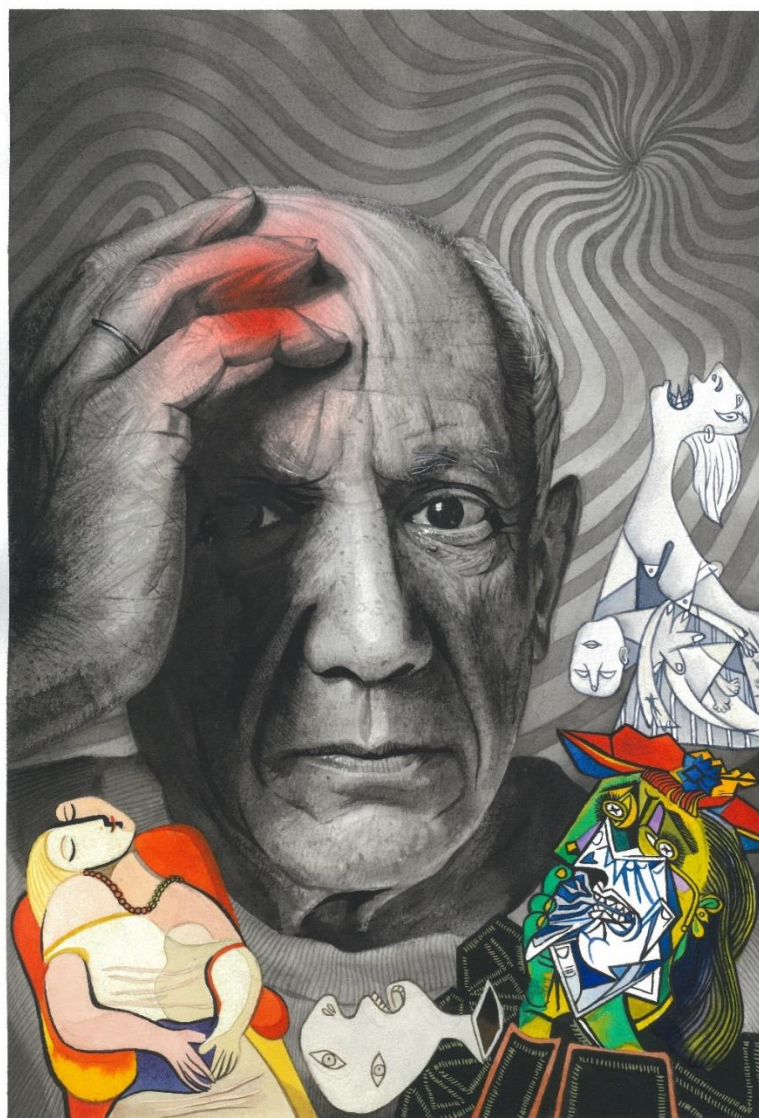
圖一 「第一屆台灣頭痛學會全國繪畫比賽」所有參賽作品共計685幅畫作的「蒙太奇拼貼畫」



附錄：台灣頭痛學會第一屆全國繪畫比賽 得獎作品賞析

【大專/社會組】第一名 江翊凡《偏頭痛的奇思異想》

【作者創作理念】根據研究顯示，偏頭痛患者深具藝術天份。就連世紀天才畢卡索也不例外。因此，畫作上我描繪了畢卡索因偏頭痛而單手輕扶頭部。



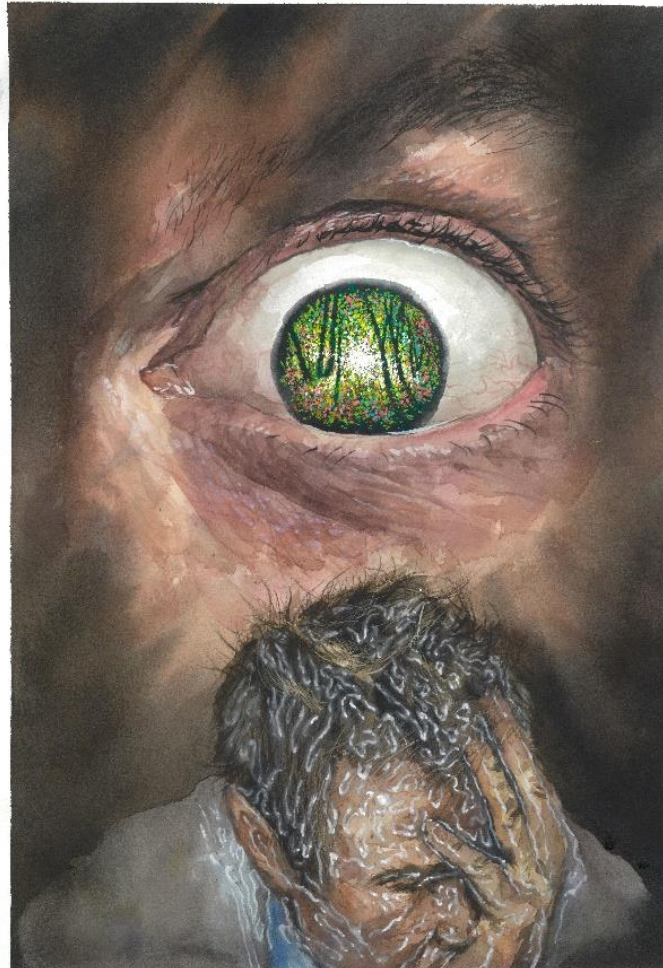
【評審講評（摘錄）】

- 作者利用名畫改編，既通俗又有識別性。技法上用心，讓整體的色調沈穩對比而不通俗。
- 不論構圖、繪畫技法、幽默內涵，都是社會組代表作。巧妙引用立體派大師畢卡索頭像及搭配各種代表作品的隱喻偏頭痛，準確的詼諧幽默展現高度創意。
- 技法高超，引用藝術家畢卡索為例，並且背景設計了彎曲的放射性線條表現偏頭痛會有的虛幻感受，畢卡索頭上的紅色也為點睛之筆，整體非常優

秀！

【大專/社會組】第二名 江翊廷《從痛苦中看見希望！》

【作者創作理念】畫中有一位偏頭痛的患者，頭部及臉部有著如大腦抽動般的皺褶線條，隱喻的是當偏頭痛患者們頭痛發作時的痛感及雜亂的情緒。背後有著一顆巨大且睜大的眼睛，而眼球中的瞳孔看見的是一座七彩奇妙的森林。據說偏頭痛的患者頭痛發作時，眼前的景物會產生扭曲或是點狀的組合，色彩則會變得繽紛且奇幻，國外某一位偏頭痛患者就曾經把這奇特的景象透過繪畫的方式轉換為一種新穎的藝術創作，結果意外地成為他人生命中另一條希望的道路，使他從偏頭痛的深淵看見一道希望的曙光！所以我就把這個故事融入到我的畫面裡，一方面希望更多人能夠看見並且重視偏頭痛這個議題，另一方面則是想替偏頭痛的患者加油打氣，用繪畫的方式給予他們正面的能量，鼓舞並且發掘他們內心那份熱情且奔放的靈魂！



【評審講評（摘錄）】

- 簡潔有力的構圖、直白的情緒鋪陳，令觀者明顯感受「痛苦」的煎熬！
- 「恐懼」是對這件作品的第一眼感受。而看第二眼，感受作者「深刻且深層」的偏頭痛，沒有太多的說明式圖案，繪畫成熟度極高。
- 畫面感強烈，感受到患者猙獰的痛苦狀態，短線條的腦皺褶表現手法很

棒。

【大專/社會組】第三名 蕭嘉銘《創世紀解方》

【作者創作理念】如米開朗基羅的〈創世紀〉般，「台灣頭痛學會」的誕生，為廣大偏頭痛患者，創造繼往開來的新氣象。左方象徵形成偏頭痛的諸多原因，導致患者頭痛欲裂，為此所苦。右方象徵專業醫師團隊，建立正確觀念並給予緩解方法，為偏頭痛患者帶來希望。

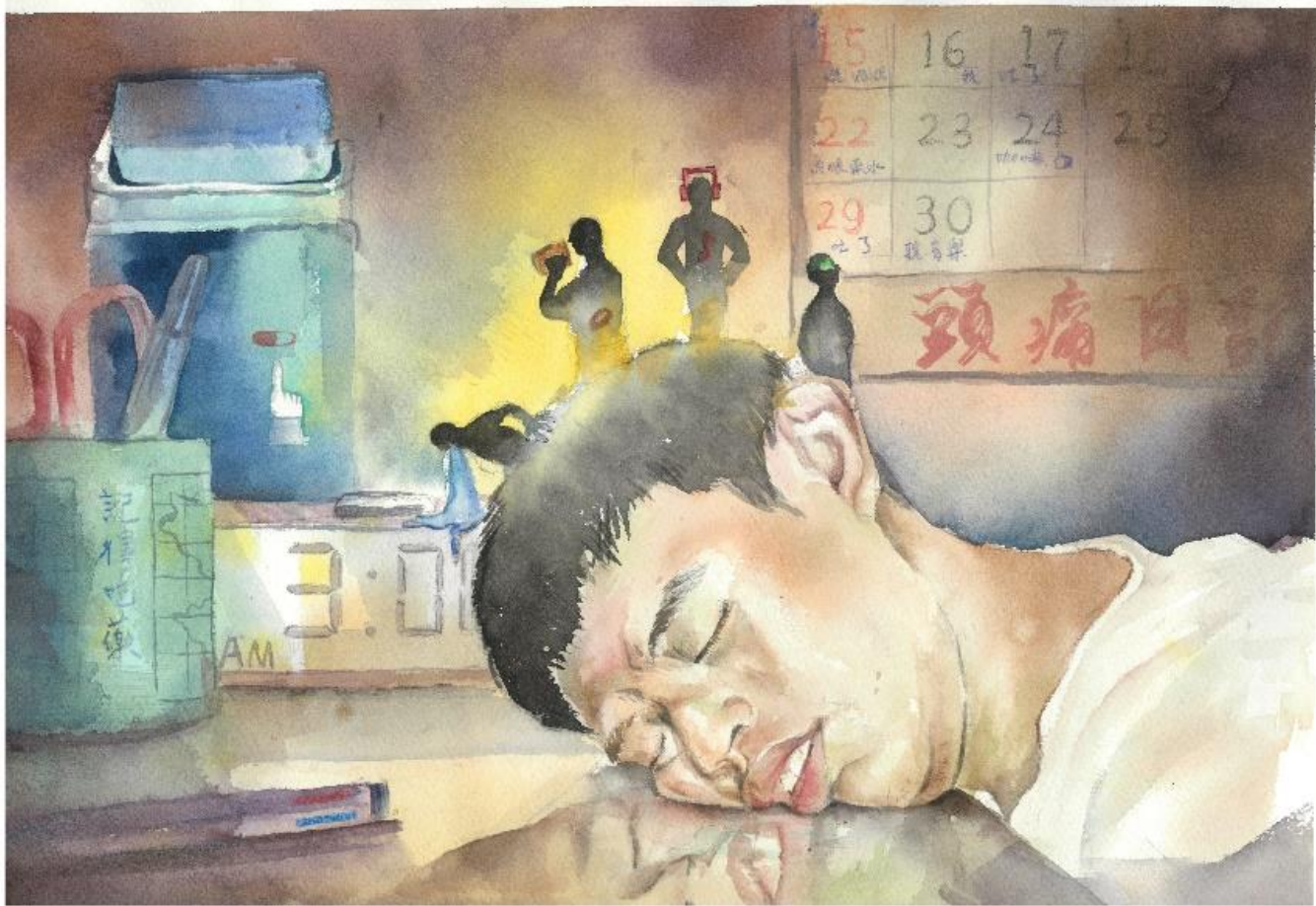


【評審講評（摘錄）】

- 解救、拔除痛苦的深淵，其意圖帶領患者走向美好的康莊大道，醫生的仁心仁術，如同名畫「創世紀」中的造物者般神聖！
- 非常陽光且正向的，引用經典的創世紀亞當誕生局部，另類角度解讀偏頭痛的繪畫手法，讓如此擾人的偏頭痛在眾多作品中脫穎而出，獨樹一格！
- 有別其他的參賽者，表現了正向的內容，構圖想法引用了創世紀亞當誕生，隱喻在醫生的幫助下和生活習慣的改變，逐步改善偏頭痛的症狀，揮別痛苦迎向新生。

【高中組】第一名 莊炳嶧《受夠了。》（臺南二中 三年級）

【作者創作理念】想藉由這幅作品呈現出“自己”與“他人”偏頭痛發作時發生的情況，而大部分廣為人知的症狀，以頭痛、嘔吐、畏光較為常見，而我痛時會聽這些讓人心情較舒服的音樂，但如果要趕作業，還得喝杯咖啡提神才行，而我將這些例子轉換成剪影呈現在主角頭上，以表示他日常遇到的情況與解決辦法。就像畫中的時鐘，就算早上三點還是無法輕鬆入眠，而筆筒、垃圾桶也時時刻刻提醒自己要吃止痛藥。而上方的月曆是他頭痛時用來記錄的，上方有著許多小筆記，在此也希望有「偏頭痛」症狀的人能早日康復！



【評審講評（摘錄）】

- 有別其他的參賽者，應用現實情境與溫和色調，不誇張的構圖中隱約的痛楚意涵，反而將其情緒張力擴顯。
- 高中階段展現著升學壓力外，細膩地表現出頭痛、嘔吐、畏光前兆，在書桌上累癱狀，強而有力地說明偏頭痛發作的無力虛脫感，水彩技巧面也展現高成熟度，實屬佳作！
- 作品內容生活化，寫實的將偏頭痛患者的日常表現了出來，繪畫表現手法成熟細膩，水彩用色也很淡雅清新。

【高中組】第二名 陳思語《偏頭痛》（振聲高中 二年級）

【作者創作理念】引起偏頭痛的成因很多種，不管是在職場上或者課業上，大家很容易疏忽生活該有的好習慣，又或者明知，卻又視而不見的種種壞習慣。所以，我利用眼睛呈現在瞳孔包覆之下引起偏頭痛的成因，也希望藉此讓大家都明白引起偏頭痛的原因，並且用對的方式、健康的方式改善症狀。

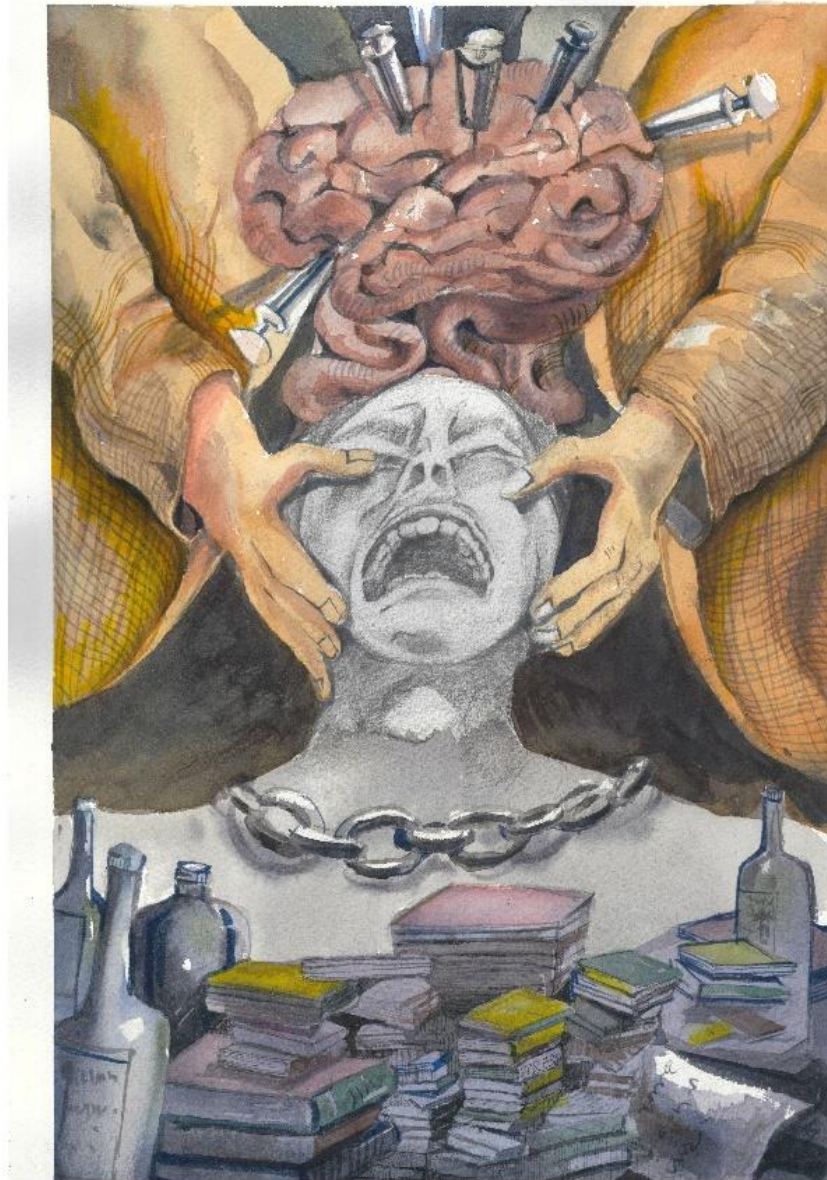


【評審講評（摘錄）】

- 「淚水」與多個眼睛的重複性，卻不顯呆板，讓我們必須正視其強調的議題—規律與適度運動的生活才能迎向美麗的人生！
- 以超現實的繪畫手法，寫出每個瞳孔裡的小故事，多面向畫出偏頭痛因素，正向呼籲應正視此問題。
- 超現實的表現方法非常特別，繪畫技法細膩，色彩安排得很好，主題強烈背景清淡。

【高中組】第三名 彭楷棋《壓力山大使人痛》（國立中央大學附屬中壢高中一年級）

【作者創作理念】在這亞洲態的教育環境，學生壓力極大，常產生偏頭痛，要有醫生來治療。

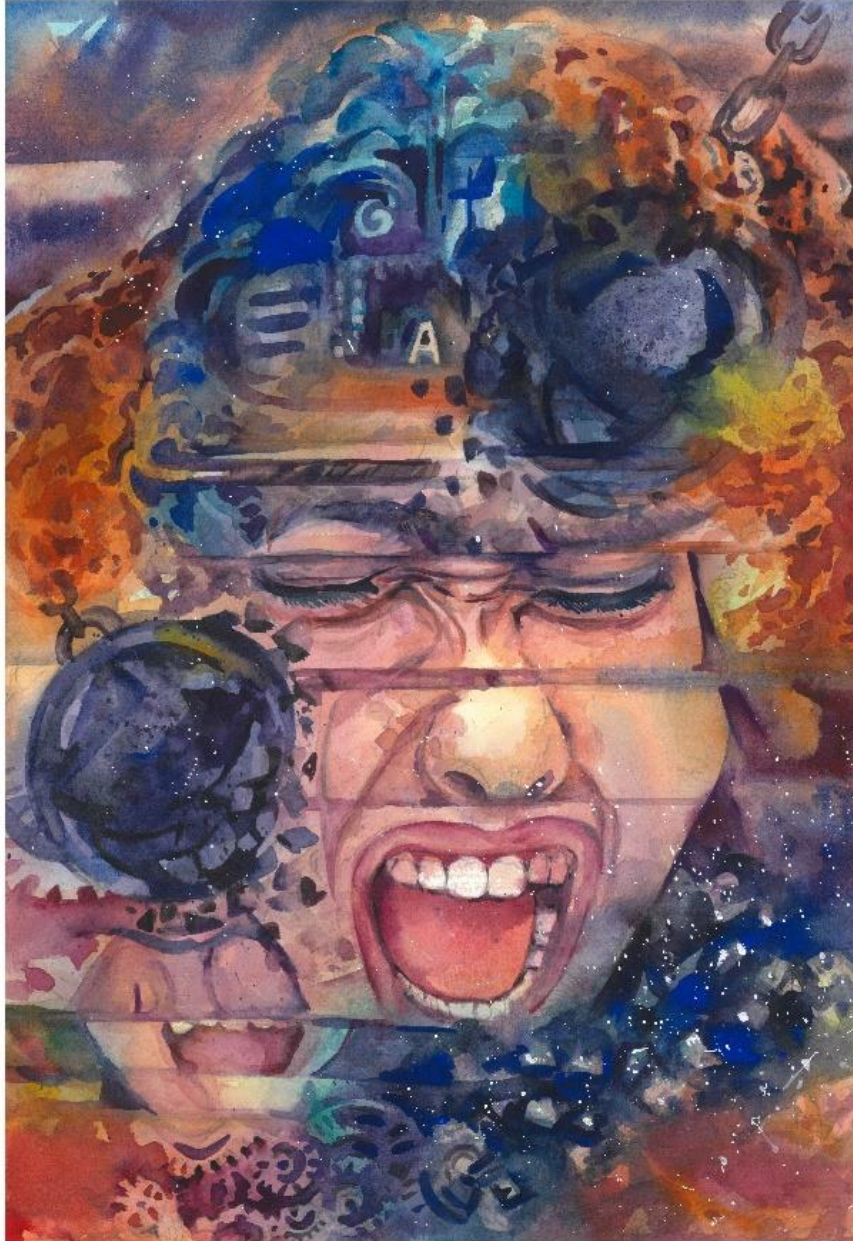


【評審講評（摘錄）】

- 金字塔式的構圖形式，層層堆疊痛苦的根源，灰階的色彩就如同患者的「黑白」人生，讓人有錐「腦」之痛。
- 以高中組來說，「顯性痛感」表現最好的作品。構圖張力佳、黑灰色調也適切的連結偏頭痛。
- 單色和彩色的對比安排得很好，構圖想法很強烈的表現了頭痛的不適感。

【國中組】第一名 張簡函鈺《頭爆啦！？》（林園高中國中部 三年級）

【作者創作理念】頭痛很難受，如感冒的，被東西砸到頭，但主要還是課業帶來的頭痛最煩心。



【評審講評（摘錄）】

- 錯視與切割的表現手法，將頭痛面臨的精神分裂狀況掌握的極佳，色彩的冷暖對比恰到好處，主題強烈但不顯俗套。
- 切割畫面及成熟的水彩技法，帶出國中階段孩子面臨課業壓力所觸發的偏頭痛，被撕裂爆炸般的痛感，甚至痛到多重影像，深刻且明確。
- 分割的臉從視覺上感受到因頭痛而可能會有的幻覺分裂感，表現手法特別，繪畫技術也成熟，對比色的使用加強了畫面感。

【國中組】第二名 楊采柔《哎唷喂呀！頭好痛！》（自強國中 三年級）

【作者創作理念】頭痛一直出現猶如遭到天打雷劈，腦海中更是如波濤洶湧般的激動，其痛苦實在不足以為外人道，此次想藉此作品喚起大眾對頭痛族群之同理心。



【評審講評（摘錄）】

- 鮮明的對比色彩與構圖的對角安排，既活潑又生動，穿插浮世繪與傳說的雷神圖像，民俗與現代動漫風，展現有意味的年輕風潮。
- 以普普藝術風格呈現，詼諧用色及漫畫式構圖，很青少年的黑色幽默的偏頭痛表現，有趣！
- 整體畫面很有視覺美感，結合了普普藝術和浮世繪風格，畫面中的雷公也表現出了頭痛如被雷劈的感受。

【國中組】第三名 莊舒涵《藍色憂鬱》（林園國中 三年級）

【作者創作理念】我是一位常在睡夢中會被各種噪音吵雜聲干擾導致無法入眠的女子，頭痛得彷彿就像是被尖銳的物品攻擊腦門一樣極度痛苦，那種魔音徹底的貫穿著全身，憂鬱又恐懼，真實令人身心憔悴，這也是許多長期因噪音而被頭痛折磨患者的困擾。

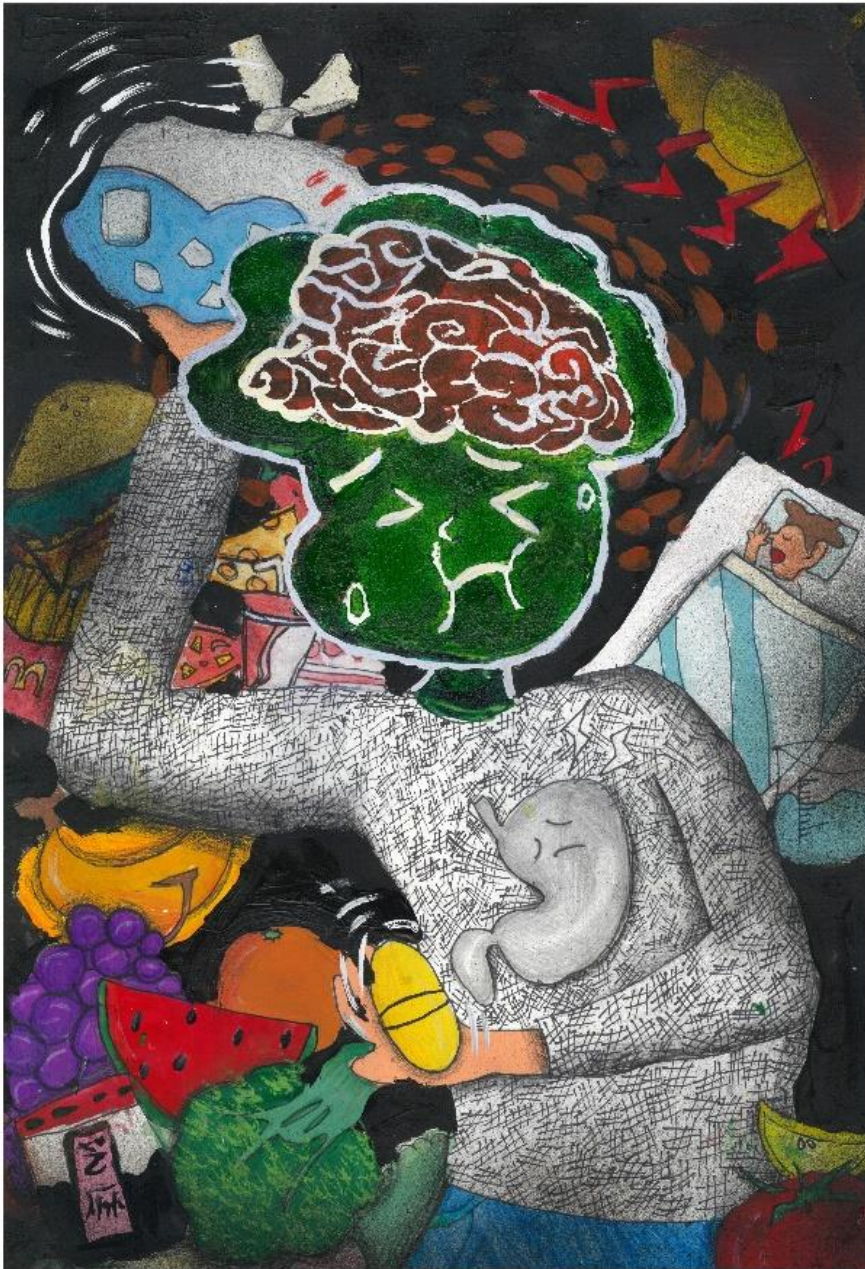


【評審講評（摘錄）】

- 造型與色彩極富誇張性，單純的線性表達憔悴消瘦的身影，將 blue 人生作了最好的詮釋！
- 精準用色、超現實構圖及吵雜噪音元素，表現偏頭痛者敏銳的聽覺：尖銳噪音、魔音貫穿的苦。
- 人物的色彩運用和畫面的分裂感都傳達了因偏頭痛非常不適的感受。

【國小組】第一名 簡楚維《偏頭痛》（仁愛國小 三年級）

【作者創作理念】生活作息不正常，睡眠不足，偏食...都會造成偏頭痛喔！



【評審講評（摘錄）】

- 豐富多樣性地傳達偏頭痛的症狀與改善的方法，意涵清楚卻不煩雜，色彩將主賓關係作很好的分配是引人入勝的主因。
- 構圖與造型成熟度高，精緻媒材與繪畫技法，鋪陳觸發偏頭痛等各種症狀反應，小學生難得有此高細膩的觀察力及繪畫表現力
- 繪畫內容與主題相關性高，有表現出患者因偏頭痛所可能引發的症狀，並且利用藝術手法將不適的感受畫出，內容與形式都表現得很好。

【國小組】第二名 張惟甯《惱人的偏頭痛》（國立南科國際實驗高級中學國小部 六年級）

【作者創作理念】我的媽媽常常因為工作壓力而偏頭痛，當偏頭痛發生時，媽媽都沒辦法做任何事，脾氣也會很暴躁，我有時候功課壓力太大時，也會偏頭痛，那時真是頭痛欲裂，想睡都睡不著。



【評審講評（摘錄）】

- 誇張的表情與各式各樣的人物姿態，將偏頭痛的成因，擠壓成疾，顯得詼諧有趣！
- 以浮誇及視覺張力強的漫畫手法表現母親偏頭痛狀態，畫面動態感且栩栩如生，深刻感受到親子關係親密一起應對頭痛問題。
- 誇張的人物表情、對比強烈的表現讓觀者看了深刻感受到偏頭痛的痛苦，繪畫表現細膩。

【國小組】第三名 蔡昀廷《症狀的不適感》(宜蘭國小 四年級)

【作者創作理念】我的理念是，以免疫系統為主題，再延伸出了症狀(病菌、病毒)，最後再著色就完成了。



【評審講評(摘錄)】

- 各式各樣的小惡魔出動了！背景滿是小圓球的騷動，加上滿臉的漲紅，似乎再也忍不住這不舒服感，表現孩童最單純的思維！
- 畫好畫滿的的滿版構圖、繽紛多彩的用色，將彩色筆發揮得淋漓盡致，將偏頭痛感受以直率大方線條畫出，展現最純真、天馬行空的兒童繪畫特質。
- 表現手法很可愛童趣，將偏頭痛的不適感受想像成有小怪獸在腦袋裡打架，色彩的使用也加強了不適的強烈感受。