

您所應該知道的——乳房疾病的診斷方法

隨著醫學知識的普及和乳癌罹患率的增加，女性對自身乳房的關心隨之增高，媒體宣導女性要做乳房自我檢查，但是大多數的女性自行觸摸檢查後反而越擔心，因常常會摸到好多腫塊，分不清是乳腺還是腫瘤；而報章上相關的消息及資訊，有的報導是乳房 X 光攝影能發現觸摸不到的早期乳癌，但是又有報導某藝人得到乳癌，乳房 X 光卻照不出來，還是乳房超音波發現的。這些片段的資訊，莫衷一是，常會混淆視聽；因此在乳房門診就診者常會問：到底是照乳房 X 光攝影比較準確還是照乳房超音波好，其實每種檢查都有其優點及缺點，兩者之間，相輔相成，但基於經濟上的考量及受檢者的狀況，醫師會選擇一種適合的檢查。

目前歐美國家發展出一套診斷乳房疾病常用的標準模式，稱為 Triple Test 即臨床醫師根據理學檢查，影像學檢查（乳房 X 光攝影、乳房超音波），細胞或組織學檢查（細針細胞抽吸檢查，粗針核心穿刺術 core biopsy 等）；來診斷乳房是否有異常，腫瘤是良性或惡性所必備的三種檢查，若其中任一種檢查有異常，都必須做進一步化驗。以下介紹

這些檢查讓讀者有初步的認識及概念。

醫師的檢查包括病史的詢問，是否有相關的乳癌危險因子，包括家族史，尤其是第一等親（姊妹、母親、女兒）有乳癌，初經早於十二歲或停經年齡較晚，生育史（晚於 35 歲或沒有生育）及哺乳史，對側乳房有乳癌或乳房曾接受切片手術，是否使用荷爾蒙等。乳房腫塊存在時間的長短，與月經週期的相關性，乳房外觀的視診，乳房是否對稱，皮膚濕疹變化或局部凹陷，及坐姿、臥姿的觸診，由摸到腫瘤的軟硬，與周圍組織的界限，會滑動還是固定……等判定腫瘤的屬性，經此判定乳房是否有腫瘤或異常；醫師若有懷疑會加做乳房 X 光攝影或乳房超音波檢查進一步診斷。還是有少數的乳癌是乳房 X 光攝影或乳房超音波無法顯像出來，或是經由觸診發現的異常才看出影像學檢查的小變化，因此判讀乳房 X 光片或乳房超音波臨床觸診的結果是非常重要的參考，可增加 10 % 乳癌的檢出率。

乳房 X 光攝影是目前公認為篩檢乳癌最好的工具，它可以檢查出臨床上觸摸不到的早期乳癌。但對於年紀較輕、乳腺較緻

密的乳房，敏感度及準確度會下降，甚且會有輻射線曝露的考量，臨床上對於年齡小於 35 歲的女性較不適合此項檢查。做此檢查時，女性技術員會將受檢者的乳房盡量往外拉，用兩個板夾壓平乳房才照相，檢查時受檢者的乳房可能會覺得疼痛或不舒服，因此最好避開月經來潮前乳房脹痛期間做檢查；通常會照上下面及斜側面各照一張，醫師可從 X 光片看到整個乳房的大小，腺體分佈的疏密，腋窩淋巴腺的情形，乳腺間質組織是否有扭曲變形，當然鈣化點、腫瘤的有無，結構的對稱性都是判讀的重點。有時爲了對影像上不確定處得到更精確的判讀而需將受檢者喚回再加做局部放大或加壓照；若是覺得乳房攝影的影像仍有惡性的疑慮，則進一步用乳房 X 光導引細針定位取出病灶組織做化驗；若是結果較傾向良性的變化則短期的追蹤觀察是否變化；若加壓再照而病灶消失則只需每年定期追蹤檢查。然而需切記乳房 X 光攝影並非萬無一失，臨床上還是約有 10~30% 的乳癌無法從此檢查發現異樣顯像。但是對於臨床觸診不出或超音波偵測不出的微小乳癌，倒是可經由異樣微小鈣化點的發現而得到早期的診斷。另外國外已發展出 3D 影像乳房 X 光攝影，對於較緻密的乳腺組織

解像力較佳。

乳房超音波檢查沒有輻射線的擔憂，且檢查時不用擠壓乳房，受檢者不會有任何痛感。許多國外的醫學中心，若乳房 X 光攝影發現有病灶，通常會再以乳房超音波檢查加以分析腫瘤的性質，尤其分辨腫瘤是實心或是囊腫非常準確。對於年齡小於 35 歲或乳腺較緻密的女性，乳房超音波檢查是很好的選擇。但是它的準確度與操作者的技術及判讀能力有關，檢查時超音波探頭切的角度，會使腫瘤因不同角度而呈現不同的影像，因此當場的判讀很重要。我們也可用超音波導引做腫瘤定位或細胞取樣檢查，有時甚至比乳房 X 光更能導引找到病灶。既然如此超音波爲何不能取代乳房 X 光攝影？問題在於我們無法用超音波非常正確掃過（判讀）整個乳房，因乳房腺體的密度及結構有許多變化，要分辨是正常的變化或是微小的病灶有時非常困難，最好先前已有乳房 X 光及理學檢查的資料，再針對腫瘤或局部區域加以做檢查判斷；此外乳房超音波對於微小鈣化點的顯像也有困難。目前正在發展的三度立體超音波解像力更佳，更能提高診斷率。

細針抽吸細胞學檢查是診斷乳房腫瘤必備的檢查，其目的有三：醫師對腫瘤扎針的感覺，可評估腫

瘤的組成 (consistency)，若是囊腫可將液體抽出，若是實心則抽取細胞化驗。這種檢查很簡單不需麻醉且不留疤痕，只需 1、2 分鐘，就如同一般的抽血檢查一樣，利用空針抽取腫瘤細胞；醫師會先將欲抽取的部位消毒，然後單手固定住腫瘤，再用另一手持空針插入腫瘤，將針筒往後拉藉其吸力將腫瘤內的細胞吸到針頭，如此來回不同方向以儘量吸取腫瘤內不同部位的細胞，之後再把抽取到的細胞擠出放在載玻片上固定，就像做子宮頸抹片一樣，送交專門判讀細胞學的醫師診斷。臨床上幾乎沒什麼副作用，很少數會有局部瘀青或血腫，文獻曾有報告局部發炎、氣胸、沿著針道散播細胞，不過與其他切片手術相較，已是微乎其微。結果分成五級：C1 細胞不夠多無法判讀，C2 良性，C3 大部分是良性細胞，但有一些異常增生，C4 懷疑惡性，C5 惡性。在比較有經驗的醫學中心細針抽吸檢查敏感度可達 95%，特異性 90%；因此若結合上述三種檢查結果都是良性則其準確度可達到 99%。

粗針核心穿刺檢查通常用在較懷疑有惡性可能時，或是臨床上摸不到只在乳房攝影看到的病灶。做此檢查時需要用較粗的針頭 (14 號)，檢查前會給與局部麻醉，用



林幸慧醫師簡歷

- ◎學歷：中國醫藥學院
- ◎經歷：美國加州大學洛杉磯醫學院
(Breast Center) 研究員
美國乳房醫學會會員
- ◎現任：國泰綜合醫院家庭醫學科
主治醫師

刀片將皮膚劃個小切口，再抽取組織。優點是取得的組織較多，更能評估腫瘤的結構且可分辨是侵犯性癌還是乳管內原位癌；由取出組織當時可分辨是脂肪還是病灶。缺點是較容易沿著針道散播細胞。若檢查結果為非典型增生或組織不充分，或是與臨床檢查或乳房攝影結果不合，radial scar，則需進一步切片檢查。

綜合以上三種檢查 (臨床理學檢查，乳房攝影或超音波檢查，細胞或組織學檢查)，乳房腫瘤的特質幾乎都可掌握，可依此做適當的處置，若是三種檢查結果都是良性，則可採取保守療法，即定期觀察追蹤；若其中有一項檢查有懷疑，則進一步的切片手術以確定診斷是必要的。A

行出明仔再的氣力

撰文／施文儀醫師

台北市士林區衛生所所長、本基金會董事

明仔再的氣力在叨位？

在運動競技上，常以力氣大小、技巧以及團隊運作的綜合表現做為比賽評估成績及排名的依據，因此，對選手們的體能狀況，包括心臟、肺臟、血管、肌肉均需有充分的掌握與瞭解，希望能於比賽時發揮最高效能，面對突發狀況也能應付得宜，避免運動傷害。運動生理學家對選手的體能狀況的瞭解，通常以客觀的指標——「運動體適能（Sport-related physical fitness）」，包括：肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力、體脂肪百分比、敏捷性、協調性、平衡感、速度、反應時間及瞬間爆發力等要素做為評估的依據，選手能否贏得錦標，「體適能」是基本面的分析之一。

有一種飲料的幾則電視廣告片蠻能抓住勞工朋友的「氣口」與心理，而頗受勞動界青睞，廣告片中暗示「明仔再（明天）的氣力」盡在這一瓶，喝下去就能把它給「攢（ㄘㄨㄢˋ）便便」了，勞工朋友們也就「福氣啦！」。我從不否認「氣力」是咱們勞動弟兄們「賺（ㄌㄢˋ）錢賺（ㄖㄨㄣˊ）食」的本錢，也是「身

體有勇麼？」的通俗指標，也同意人們必先擁有健康才會擁有「氣力」，擁有「氣力」才是福氣的推論，但是卻無法認同只依賴一瓶飲料就能維持或增進「明仔再的氣力」、「福氣」或健康。

對一般人而言，「明仔再的氣力」是什麼？在叨位？套用運動生理學的理論，不外是「健康體適能（Health-related physical fitness）」的展現，如果我們的器官組織如心臟、肺臟、血管、肌肉等都能發揮正常功能，而使身體具有勝任日常工作、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力，那就代表我們擁有「明仔再的氣力」，有了「明仔再的氣力」，明天的人生就是彩色的！體適能可視為人類身心機能的具體反應，其具體表現即為運動能力、工作能力、對環境的適應以及對抗疾病之免疫力。

「明仔再的氣力」從那裡來呢？在我所認識的許多大忙人及懶動者，他們總期待我能介紹幾種市售或廣告中的保健食品來幫助他們產出「明仔再的氣力」，最好還能兼具有防癌、防老化、抗氧化、降血脂、降膽固醇……等功能，當我告訴他唯有靠每天健康均衡的飲食加上有效的運動

時，總是抗議我以老掉牙的教科書答案來搪塞，雖然他們明明知道我所說的是「真實不虛」。

氣力的秘密

「力」是比較容易表現、觀察、測量與被感覺的物理現象，尤其是單一力量的大小，像握力、腕力，純粹是肌肉力量的表現。力氣的持久、瞬間的爆發力及力道的控制（台語叫「節力」）等，則較為複雜，通常它需要更多的呼吸調息配合（外呼吸），並涉及肌肉的有氧與無氧呼吸（內呼吸），以及核醣核酸（ATP）、紅外線、熱能的轉化、釋放與消耗，當然，還有肌肉、神經與骨骼、關節之間的協調與配合，這一些通俗地說，統稱為「氣」，「氣」與「力」的整合成功，或可稱為「氣功」，若「氣」與「力」的整合失敗，則不是「有形無氣」就是「有氣無力」或「力不從心」，甚至是氣衰力竭。

氣與力整合的複雜機制，至今雖仍有許多不為生理學或生化學所能瞭解、測量或操作的部分，但是不論它是如何地複雜或難懂，它所表現於日常生活、工作或活動中的，卻離不開健康體適能的範疇。

健康體適能它排除運動體適能中只與競技有關的指標，而留下與

健康相關且明確、具體、易測量的四大要素指標：

(一)心肺耐力

心肺耐力，也可以稱為心肺適能或有氧適能，是健康體適能的最重要部份。係指個人的肺臟與心臟，從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力，所代表的意義是整個身體的氧氣供輸系統運作的能力。因此心肺耐力可以說是個人的心臟、肺臟、血管、與組織細胞有氧能力的指標。心肺適能較佳，則心肌有力，血管通暢無阻且有彈性，肺活量及肺泡氣體交換效率高，血液中血紅素含量高，故可以使人們的活動、工作持續較久，而不至於很快疲倦，且更有效率。以健康的角度來看，擁有良好的心肺耐力可以避免各種心臟血管疾病的發生，因此心肺耐力可說是健康體適能中最重要的因素，也是各種體適能的重點。

(二)肌力與肌耐力

肌力與肌耐力合稱肌肉適能，肌力是指某部位肌肉或肌群對抗阻力或重力時所反應出的力量，一般而言是指肌肉或肌群在一次收縮時所能產生的最大力量。肌耐力是指某部位肌肉或肌群維持使用某種肌

力時，能持續用力的時間或從事反覆收縮動作時的持久能力（次數）。

。當肌力和肌耐力衰退時，肌肉本身往往無法勝任日常活動及緊張的工作負荷，容易產生肌肉疲勞及疼痛現象，甚至引起下背疼痛；肌肉適能佳，則肌肉結實有張力，身材勻稱，身體的姿勢也較能維持。

（三）柔軟度

柔軟度係指任何可以使身體彎、屈、扭、轉，而不使姿勢破壞的能力，客觀地說，就是人體各關節所能伸展活動的最大範圍。柔軟度好的人活動自如、體態優美，像瑜伽運動、盤腿打坐，均需有良好的柔軟度，相反地，柔軟度不好的人其關節活動範圍將會受到較大的限制，突發狀況發生時也較容易受傷，且容易疲勞。

（四）身體組成

肥胖或瘦弱雖然都是影響健康的因子，但是肥胖才是真正威脅到生命的危險因子。高血壓、心臟病、肝膽疾病、糖尿病、肺活量減少、高血脂症及骨關節疾病等，均與肥胖有密切的因果關係，因此身體組成，特別是身體脂肪百分比成為健康體適能的重要指標。

你有運動不足症嗎？

當你看到人們寧可塞車，掉落在連伸懶腰都很奢侈的豪車陷阱，那魚灌般地擠進電梯快速升天的上班群，輕輕地移動滑鼠、按按食指就能漫遊網路世界的e世代新人類，以及上班一條龍下班一條蟲的「上龍下蟲」族，飯後就癱在沙發上喝著冬蟲夏草養生茶看電視的天倫景象，你就會發現，有這麼多人罹患運動不足症（Hypokinetic disease）實不足為奇。許多人只用網路，不走馬路，只坐電梯，不爬樓梯，視走路、爬樓梯為畏途，連一個公車站牌距離也嫌遠，體能自然逐漸衰退，久而久之，許多日常活動也將出現力不從心的現象，那怕是爬一個樓層高的樓梯，也是有氣無力，只能仰之彌「高」，望之彌「艱」罷了。

別讓第二顆心臟停擺

心臟就像一具幫浦，不停地將血液送出，而身體各器官的活動則有助於將血液送回心臟，腳是人體中最大的支幹，身體有近三分之二的肌肉位於腰部以下位置，且腳的位置最低，因此腳的活動特別是步行，是平時幫助血液送回心臟的最大助緣，我們把腳視為人體的第二

顆心臟正是恰如其分。

野生動物的四肢若日趨衰弱，則象徵著生命接近死亡，而人類的演化過程中，前腳的行走功能退化，只靠兩條腿來支撐起全身的重量和位移，如果人的腳力變得比手握力或背肌力還弱小，那意味著第二顆心臟正在衰竭中，而往生的時機近矣。

再見有氣無力！ 揮別力不從心！

想跟有氣無力說拜拜，想要揮別力不從心，那就得從健康體適能的四大要素去分析，才能從事適當的運動來加以改善：

(一)心肺耐力

如果心肺耐力不理想，就必需從下列五個因素去考慮及遵守。

1. **運動方式**：透過有氧運動可以使運動者維持最佳的心肺耐力，凡是有節奏、全身性、長時間、且強度不太高的運動都是理想的有氧運動，像快走、慢跑、有氧舞蹈、跳繩、上下台階（爬樓梯、爬山）、游泳、騎腳踏車等運動都有助於心肺耐力的提昇。
2. **運動頻率**：規律地每週至少三次的有氧運動。
3. **運動強度**：進行有氧運動時的強

度，以最大心跳率的 60~80 % 為較佳，也就是以運動時稍有流汗，有點喘但還可以說話的感覺為運動強度的依據。

預估最大心跳率 = $220 - \text{年齡}$

4. **持續時間**：在適當運動強度下，每次至少運動 20 分鐘。
5. **漸進原則**：開始進行有氧運動來改善心肺適能時，應依據自己的健康和體能狀況從事適當運動，而後逐漸增加運動的時間與強度；但是應避免運動量太大，或負荷增加太多。

(二)肌肉適能

想改善肌肉適能，則必須遵守下列的原則方能具體成效：

1. **超載原則**：肌肉或肌群必須在一段時間內以最大肌力與肌耐力持續活動才能增加。
2. **漸增負荷原則**：隨著肌肉訓練時間的增加，肌肉的能力亦會提高，因此，為了達到超載的原則，訓練的負荷必須隨著訓練時間的增加而提高。

(三)柔軟度

靜態與動態（或彈性）的伸展運動是改善柔軟度不佳的不二法門。靜態伸展是指不發生上下或來回快速用力的伸展，而在最後伸展位

置維持一段時間。動態伸展是指上下或來回快速用力或主動的運動，而且在最後伸展位置時不做停留。靜態伸展優於動態伸展的原因：沒有組織傷害的危險。能量的消耗較少。具有避免或消除肌肉緊張或酸痛的效果。

◆ 伸展運動注意要點：

1. 伸展不能有疼痛的感覺，伸展到有一點緊即可。
2. 伸展關節應緩慢伸展，並在自己控制的範圍內伸展。
3. 避免過度伸展，也就是盡量不要使伸展的強度太強。
4. 對於那些很緊、且柔軟度較差的肌肉群，盡量多提供伸展機會。
5. 盡量以靜態伸展方式來伸展關節，每次伸展時間約在 20~30 秒之間，每關節動作反覆 2~3 次。
6. 每週至少實施三次伸展，對柔軟度的增進有良好效果，若要使伸展效果顯著，則建議每週伸展 5~6 次。
7. 伸展關節要依實際需要來實施，例如身體柔軟度較差的部份多加伸展，而參與運動時使用較多的關節，也應該在熱身運動時提供較多伸展的機會。

（四）身體組成

如果身體組成不理想，也就是指體脂肪百分比過高、腰臀圍比值太大，那正確地控制飲食是主要的措施外，有效的有氧運動也是必要配合的方法。有效的有氧運動方法一如前述改善心肺耐力的五個因素，不再贅述。

慢跑是一帖高風險的猛藥！

雖說有效的有氧運動是提升心肺耐力及降低體脂肪的必要方法，但是五花八門的有氧運動中並不是任何人均適用，也不是每項有氧運動均實用或可運用，像游泳、騎腳踏車、慢跑、有氧舞蹈、登山要不是需有設施及環境的配合，就是要有技術上的突破，而只有快走與爬樓梯幾乎是每個人隨時可以做到的運動。

近一二十年來，慢跑一直是許多人定期運動的最愛，「Jog 族」就是指那些喜歡健康悠閒地慢跑者。但是，慢跑所引發的健康相關問題，並不全都是正向的，甚至有一些研究報告指出慢跑途中死亡的風險。雖然慢跑中猝死的原因有些仍不清楚，但是大多數的死因都與心臟血管的循環系統疾病有關。

值得一提的是慢跑對腳、踝、膝、腰所帶來的衝擊力遠比走路或

快走約大上三至四倍，而其衝擊力也約是體重的三至四倍，這對經常運動且體重及軀幹關節正常的人來說是毫無問題的，但是，給體適能不好的人一個運動處方，包括：過度肥胖、心肺耐力差、柔軟度不好或肌肉適能不良，慢跑可能是一帖高風險的猛藥。

另外對那些住在都市的人來說，空氣污染及馬路上的障礙，都將直接影響到「Jog族」的健康，選擇於都市馬路街道慢跑，其健康利益與健康危害風險應做更精準的評估。

走出明天的氣力！

沒有時間和場地一直是運動不足症患者缺乏運動的兩大藉口或理由，對住在都會區的忙人來說，其實也是事實，因為許多運動都需要專用的場地，如果住家或辦公室附近沒有適當運動場所，忙碌的人更不會同意花費寶貴的時間塞車前往。每天從住家到辦公室，不是電梯就是坐車、開車，不是辦公室、會議室就是餐廳、沙發、床……，週而復始，一層不變；出家師父們的生活，更是規律而靜態，禮佛、拜佛、繞佛、經行、出坡，也大多不足以提供足夠的活動量，怪不得與運動不足症有緣。

想解決運動不足的問題，又不想受到環境、時間、場地、經濟、形象的約束或困擾，看來只有走路（快走、疾走）可以適合大多數人，隨時找機會走路或爬樓梯，例如找一條可以走上二十分鐘的路線，規定自己「晨昏定行」，上下班時找一條安全平順的路線、規定自己每天爬樓梯，……等，使自己真正成為身體力「行」的「行者」。

走路 DIY

有人或許會問，我都是自己走路，早就已經 DIY 了，還要學如何 DIY 嗎？需要有個指引嗎？答案是肯定的。事實上，在每次的健行活動中，幾乎有超過一半以上的人「走錯路」，所以健行時、回家後都疲累不堪，詛咒再也不走路了，更別說要長期堅持地走下去。

◆姿勢與動作

把背挺直、抬起下巴、擴胸部、微縮小腹是走路姿勢基本口訣。對運動不足症者或體適能較差者而言，擴胸與縮小腹地走路是相當地困難，但是至少要做到把背挺直與抬起下巴。如能配合做一些柔軟操及胸腹肌肉適能體操，短期內即可擴胸縮腹地走。

用比平常走路還快一點的速度

來走才能有效地改變體適能現況。每分鐘走 100 步到 120 步是最適中的，太慢無效果而太快的姿勢將有些怪異，有失威儀，甚至就成了慢跑而失去堅持走路的原則。

將手臂自然擺動，後臂會自然伸直，前臂約成 90 度的彎曲，此時同側肩自然會提高。前腳腳跟著地時，腳掌（鞋底）與地面約成 40 度角，兩腳跟的距離須刻意加大，朝身高的二分之一目標邁進，不過，對一般身高者（150~170 cm）能維持在 70 到 80 公分之間已可接受。

腳踏出去時，鞋子千萬別拖在地上磨，最好能離地面 15~30 公分之間，但並不是腳抬得越高，就會越有運動效果，因為除了會影響到手、腳、身體的律動配合外，每分鐘步數也會降低，而減少有氧運動的程度。

◆記錄步數是最好的「步數」

為自己立下每天至少走一萬步的目標，以每步七十公分計，至少有七公里的路程。從今天起帶上計步器，每天早上將計步器歸零，每天睡覺前計錄當天走路的步行數，你可以畫一張表「健康步行銀行儲蓄簿」，每天將步行數、安靜脈搏數、步行後脈搏數記錄在儲蓄簿上



施文儀醫師簡歷

- ◎學歷：台北醫學院牙醫學士
台大醫學院公共衛生碩士
美國約翰霍普金斯大學
公共衛生研究所進修
- ◎經歷：台北市政府衛生局檢驗室主任
台灣省政府衛生處技正
- ◎現任：台北市士林區衛生所所長
本基金會董事

，如果有高血壓或過度肥胖者，亦可將剛睡醒時的血壓、餐飲熱量都記錄上去。

每個月檢討自己的儲簿，如果儲蓄沒有負債，意即平均每天行走達一萬步以上，則給自己封個「萬行菩薩」的封號，若高於五千步，未達一萬步，則提醒自己未達標準，屬「羞行人」，若未達五千步，運動量明顯不足，健康狀況不行，彌陀或閻王隨時會來接引或召見，警告自己不可以當「不行行者」。

猶如念佛、持咒的計數有助於修行的精進與持續，相信走路記錄

「步數」是持續以步行為運動的最佳「步數（方法）」。

◆鞋子的選擇

鞋子是否適合走路也是能否走出健康的關鍵之一。跑步鞋不一定適合當步行鞋來穿，因為走路時，腳跟先著地，衝擊力必需靠鞋跟來分散與吸收，才不會增加身體骨骼、關節的無謂負荷，而跑步時，腳尖先著地，故慢跑鞋設計時以吸收分散腳尖衝擊力為主。

鞋子也不宜過重，通常鞋子的重量約體重的百分之一，也就是說，一個體重六十公斤的人，其鞋子的重量約六百公克（一台斤）最適宜。出家師父們所穿的羅漢鞋（僧鞋），重量應無問題，但是腳跟的設計是否有足夠的吸壓效果，好讓師父們走出健康的身體則有待評估或加以改善。

◆配合柔軟操

步行前必須做暖身的準備，柔軟操可以熱身又能使全身關節柔軟，可以大大提升有氧運動的效率，不會發生肌肉酸痛或關節傷害的情況。標準柔軟操動作可參考行政院體育委員會的建議，詳如圖說，千萬別省略，否則後悔莫及喔！🙏



頸部伸展 ①
功能：伸展頸部肌群。
動作說明：
1. 右手置於頭部左側，緩緩向右下壓。
2. 維持20秒後換邊。



頸部繞環 ②
功能：伸展頸部肌群。
動作說明：
1. 以頸部為中心緩慢地轉圈，不要過度後仰。
2. 每轉一個方向，可稍停一下。



肩臂伸展 ③
功能：伸展肩臂肌群。
動作說明：
1. 左手伸直，右手由下往上勾住手肘。
2. 將手肘向右推，維持20秒後換手。



肩臂伸展 ④
功能：伸展肩臂肌群。
動作說明：
1. 左手握住右臂手肘。
2. 將右臂拉向頭後方，維持20秒後換手。

5



手臂伸展 5

功能：伸展手臂肌群。

動作說明：

- 1.兩手指交叉，掌心朝上。
- 2.手臂向上伸直，維持20秒。

6



腕部伸展 6

功能：伸展手臂、手腕肌群。

動作說明：

- 1.左手往前伸展，指尖向上。
- 2.用右手將指尖往身體方向拉，維持20秒後換手。

7



擴胸運動 7

功能：強化胸部肌群。

- 1.手肘彎曲與肩同高，向外張開。
- 2.手臂往內夾緊，反覆10次。

8



體側伸展 8

功能：伸展體側肌群。

動作說明：

- 1.兩腳開立略與肩寬，左手插腰，右手上伸。
- 2.身體向左側彎，維持20秒後換邊。

9



腰部繞環 9

功能：伸展腰部肌群。

動作說明：

- 1.兩手插腰，兩腳開立，將臀部以腰為中心，緩慢地轉圈。
- 2.腰部不要過度前推。

10



胸肩伸展 10

功能：伸展胸肩肌群。

動作說明：

- 1.兩手在背後互握，掌心向內，上身不動。
- 2.手緩緩上提，維持20秒。

11



膝部屈伸 11

功能：伸展膝部肌群。

動作說明：

- 1.雙手置於膝關節。
- 2.將膝蓋彎曲後伸直，反覆10次。

12



抬腿運動 12

功能：強化腿部肌群，增進心肺功能。

動作說明：

- 1.原地抬腿走路，兩手做大幅度擺動。
- 2.可前後左右移動，持續3~5分鐘。

夏季清涼甜點

撰文／楊玲玲教授

台北醫學院生藥學研究所所長

仲夏解暑之仙草

仙草 爲唇形科植物涼粉草 *Mesona chinensis* Benth. 之全草；爲一年生之草本植物，目前大量栽培於桃、苗地區，是吾國南方各省民間常用涼茶主要材料之一。一入夏季正是採收時期，除鮮用外，亦可將收割之地上部曬乾，作爲一年四季均可食用之「仙草干」。其葉含於口中，嚼之味淡甘、有膠性。其主要功用爲：清暑、解渴、除熱毒。治中暑、消渴，是夏季最好之清涼解渴除暑劑。廣州民間除常用於中暑外，對高血壓、肌肉關節疼痛，亦有降壓止痛作用。

◆清涼解渴除暑茶

材料：仙草（全草鮮品一斤）二兩、薄荷一兩、冰糖或蜂蜜適量。

作法：1.仙草洗淨，用剪刀剪成小段，加水八至十杯煮沸後改用小
火煮二十分鐘，亦可放入電鍋中，外鍋加一杯水煮至開關
跳起。

2.薄荷草洗淨切成小段，並將(1)煮好之仙草汁，放於火上再
煮沸，加入薄荷蓋上蓋子煮沸後即刻關火，悶十分鐘後略
放冷，即可用紗網濾去渣後，再加入適量冰糖或蜂蜜，放
於保特瓶中冰涼，即爲冰涼之仙草茶。

說明：仙草具有清暑熱、解臟腑熱毒；薄荷清涼、解表，不但能防
暑熱、解渴、預防中暑，同時薄荷冰涼亦可清頭目，改善夏
日之昏昏欲睡感，因薄荷含有清涼、抗菌之揮發性薄荷醇（
Menthol），因此不能直接加熱太久，否則成分會蒸發消失，
宜後加入，另有便秘者宜用蜂蜜，其具有滋養通便作用。

◆清肝退火涼茶

材料：仙草乾一兩、茵陳蒿一兩、鉤藤半兩、薄荷半兩、蜂蜜適量。

作法：1.仙草乾洗淨去沙土，切成小段。茵陳蒿及鉤藤亦同，將三
種材料放入十二人份電鍋內鍋中，加水八分滿，外鍋加一
杯水煮至開關跳起，略放冷，再加入洗淨薄荷加蓋煮沸後

，即熄火放溫後，用紗布過濾去渣，加入適量蜂蜜即為清肝退火利膽之茶劑。

說明：仙草清熱消渴，尚可解酒毒，著者曾經於動物實驗中證實仙草具有保肝活性，常被本省用作為退肝火百草茶之原料。肝火大者常出現皮膚略黃，食慾不振，茵陳蒿具有利膽汁，促進消化，改善腹脹、食慾不振之情形，可增加食慾。另慢性肝炎者長期會有胸下部疼痛不適，鉤藤可去肝火而具止痛活性。三者配合之清熱退火茶配佐上清涼之薄荷、滋養通便之蜂蜜，在夏日飲用清涼舒暢，暑熱、肝火全消。

◆降壓退火仙草凍

材料：仙草二兩、石花菜十克、冰糖適量

作法：1.仙草洗淨、切細，加水八杯煮沸後，改用小火煮至成半量。

2.石花菜除小砂石洗淨，加適量水淹蓋材料，略微煮沸後，加蓋悶二十分鐘，放冷取出，用果汁機打細後，用紗網過濾，渣再將和(1)之仙草汁一併煮沸後，放入果汁機中打均勻後濾去渣，與前濾液合併，趁熱加入適量之冰糖（以自己喜愛之甜味），倒入果凍之模型中，略放冷即可放入冰箱中冰涼食用。

說明：石花菜為一天然之海藻，具有豐富之植物性膠質，有清熱降壓及修復組織損傷之作用；清熱退火之仙草亦含膠質，傳統之作法需加入鹼方能使膠質溶出，然而過多之鹼對高血壓者不宜，因此本果凍改用石花菜，亦可用洋菜來調製本降壓退火果凍，卡路里低，適合體重控制者之低卡路里食物。

強壯、消腫、通乳、活血晶瑩剔透之愛玉

愛玉為桑科植物薔荔 *Ficus pumila* 之乾燥花序托，在本草綱目中以「鬼饅頭」之名被收載，本草拾遺稱之為「木蓮」，本省叫做愛玉。其乾燥之花托，膨大成梨形或倒卵形，黃褐色至黑褐色，質堅硬而清，內有無數單花性花或黃棕色圓球狀之瘦果。本省中、東部廣為栽植，以供食用。

愛玉果性平、味甘、本草綱目中記載為無毒，其主要功用一般為通乳



楊玲玲教授簡歷

◎學歷：日本名古屋市立大學
藥學博士

◎現任：台北醫學院生藥學
研究所所長
衛生署中醫藥委員會委員

、利濕、活血、消腫、治乳汁不下、痔出血，為利水活血通乳汁之要藥，本草綱目記載「固精、消腫、散毒、止血、下乳。治久痢腸痔、心痛陰。

愛玉子具有膠質，晶瑩剔透，味道十分甜美，具有清熱解渴作用，為本省夏日主要涼品之一。

◆消暑利尿愛玉凍～預防尿道發炎

材料：愛玉子一兩、檸檬、冰糖適量。

作法：1.準備不含任何油滴之鍋子，加冷開水十杯，愛玉子用紗布包好，口紮緊，放入鍋中用手揉搓，即有膠質出現，繼續慢慢揉搓至膠質完全釋出，取出紗布包，靜置即成愛玉凍。
2.煮沸之開水加入適量之冰糖後，將檸檬榨汁，調成檸檬水，放入冰箱中冰冷。
3.食用時愛玉切小塊，加入檸檬水，夏日食之酸甜可口，消暑清涼。

說明：1.愛玉子清涼解暑利尿，檸檬含豐富之維他命 C，本品為一天然之果凍，不需加任何添加料。為最自然之食品，具利尿通淋作用，是夏日易有尿路感染者之清涼甜點。
2.夏日炎熱汗流浹背，尿量常減少，易造成尿道感染、排尿疼痛，愛玉子有利尿作用，可預防並減少尿路感染。
3.用手揉搓費時、費力，可改用果汁機打勻後，過濾，再打至有凍出現為止。

◆收斂止瀉～新酸梅湯

材料：愛玉果二兩、烏梅半兩、甘草二錢、冰糖適量

作法：愛玉果、烏梅洗淨及甘草，加水八杯放入電鍋中，外鍋加一杯水，煮至開關跳起，略冷後濾去渣加入適量甜味之冰糖，放入冰箱中冰涼，即成為夏日解暑清涼飲料。

說明：烏梅酸色具有收斂作用，甘草為補益後中之甘味劑，愛玉果具有止瀉作用，是久痢者之夏日飲料，但勿飲用冰涼，飲用時可略解冰回溫再飲用。

人間四月天

撰文／黃聰敏醫師

埔里榮民醫院內科主任、本會醫療網埔里地區召集人

一、土石流下的埔里義診中心

菩提園蓮社大樓是多少佛教徒的理想及願望，建設公司老闆曹居士無息租給僧伽基金會三間二樓的地方讓醫師來此義診，其中有中醫師（由台中發心的中醫師黃師兄等6位）牙醫有朱醫師及蘇醫師來參與，西醫方面則由盧醫師及末學共同結緣服務。許多師父都住在大樓樓上，而居士區包含單身及大家庭，當時大家都說好，共修（八樓）助念（地下一樓）走過觀音菩薩腳下送出電梯即送往火化。孩子有圖書館、托兒所，居士有共修、精進之地，而師父有安養落腳之地方，九二一大地震後大樓毀損，師父、居士皆遷往他處，義診中心亦破損不堪，面對窗外破碎的山脈，一條條的傷痕，土石流跟著餘震，流入平地，映照著旁邊一排排的組合屋，業力真是可怕！

二、專業修行人的誤解

面對屋倒、死亡、別離，往往使衆生極度的害怕，半年後的埔里，仍有自殺增高的傾向，在貧病的歲月裡，我親眼看到我的病人精神病發作，送往台中榮總，更見到我的醫院員工家屬因受不了生活的困境，一次次的自殺，四月她終於離開人間了。在大家的觀念裡，出家人四大皆空，生死無畏，其實有許多的個案顯示，有多位比丘地震後，天天夜夢，無法入睡、精神緊張，面對精舍倒、人員散，十分感傷，安眠藥亦不管用，許多比丘尼因環境變壞，加上許多法會超薦需要人手，因此，飲食、水份皆無法定時給予，造成急性腎臟炎，而一位年輕的比丘尼，竟必須離開叢林寺院，回到故鄉靜養，當面對不斷的餘震時，師父們常換地方夜眠，尤其是有靠山區邊的寮房。最近在聽經聞法中，原來比丘、比丘尼、出家衆亦是凡夫之軀，是專業的修行人而已，並非每位師父都達到最高境界，心不緣境，自由自在。唐三藏法師臨終，百病交集都差點退道，可見業報身所帶來的病痛連高僧大德都無法忍受，何況剛出家的修行人，有位師父因地震在高樓中受到多處的骨傷碰撞，每晚皆會感到疼痛不已。



黃聰敏醫師簡歷

- ◎學歷：國防醫學院醫學系畢業
- ◎經歷：中華民國內科專科醫師
中華民國感染科專科醫師
中華民國血液透析專科醫師
台灣省腎友協會醫師顧問
- ◎現任：埔里榮民醫院內科主任
本會醫療網埔里地區召集人
本會埔里義診中心負責人

三、慈悲的醫院

和基金會有合約的埔里榮民醫院，受損十分嚴重，但在同仁的毅力及服務人員的愛心下，使得病患照顧及醫療功能並未喪失，尤其是工友們在大樓上面張貼「地震可以震碎大樓，卻震不倒本院同仁的愛心」在短短的地震後五天，急救上千人次，不幸七〇位病患往生在此醫院，孤苦無依的老榮民因屋倒都湧進醫院，至今仍以院為家，由醫院供給飲食、卧具，更有流浪漢、孤獨老人，別的醫院無法收容，身無分文孕婦都送到埔里唯一的公立醫院，埔里鎮民都知道這家不以營利為目的的醫院，看到這位貧戶的年輕女子已生四個孩子，無錢就醫，醫師好心幫她生產並結紮，看到可愛的新生命，心裡真是百感交集，不禁想到莎士比亞詩詞裡對人生的悲嘆：「人生只是走動的影子，可憐的演員」。地震過後，很多醫生離開這家「沒錢、沒閒」的醫院但仍有一些慈悲的醫師願意留下來服務，令人感動，有位法師到院看診後告訴弟子：「這是一間慈悲的醫院！」。

四、義診中心的未來

地震後菩提園的師父到各處搭小精舍避難，居士亦離去，盧醫師亦因屋倒，發心到仁愛鄉土石流區義診而離開義診中心，慧明法師希望未學能繼續接管埔里義診中心的醫療工作，因許多的義工亦遭到屋倒、親人死亡的不幸而散去，因此在人員缺乏之下，在此利用此篇稿件向師父報告工作概況。

- (1)義診中心修復——已完工
- (2)牙醫仍每週幫師父裝假牙，由朱醫師及蘇醫師發心。
- (3)義工方面：結合埔里榮民醫院慈濟義工跟紀師姐配合診所業務，並安排定時出診。
- (4)中醫方面：①配合埔里榮民醫院的眼科、內科醫師到各寺院、精舍為師父診察（連絡中）。
②配合佛光山賑災中心——佛光園義診活動（接洽中），為出家眾亦為災民服務，原則以一個月的第一、三週星期日共兩天。
③埔里榮民醫院中醫師六月到任。
- (5)西醫方面：①協調眼科、婦產科、內科到中台禪寺每週固定義診——已實施。
②到各個精舍義診——計劃中

財團法人佛教僧伽醫護基金會 誠徵工作夥伴

一、文字編輯：

大專以上相關科系畢，文筆佳，負責文稿之撰寫、潤飾、校對、資料之蒐集整編。具兩年以上新聞採訪、編輯雜誌經驗、熟悉編輯印務流程。寄履歷表時須附作品（已發表或新秀）。

二、社工專員：

大專以上社工相關科系畢，一年以上實務經驗，熟 MS Office 相關軟體（Word、Excel、Access、Power Point 等）之操作。

- ◆具以上資歷之正信佛教徒優先錄取，意者請備簡歷、照片、自傳、最高學歷畢業證書（最好附成績單）及希望待遇，逕寄：

台北縣板橋市公園街 22 號 2 樓

洽詢電話：(02)8954-1489 慧明法師

一位心理醫師對八正道的詮釋

撰文／黃宗正醫師

台灣大學附設醫院
精神部主治醫師

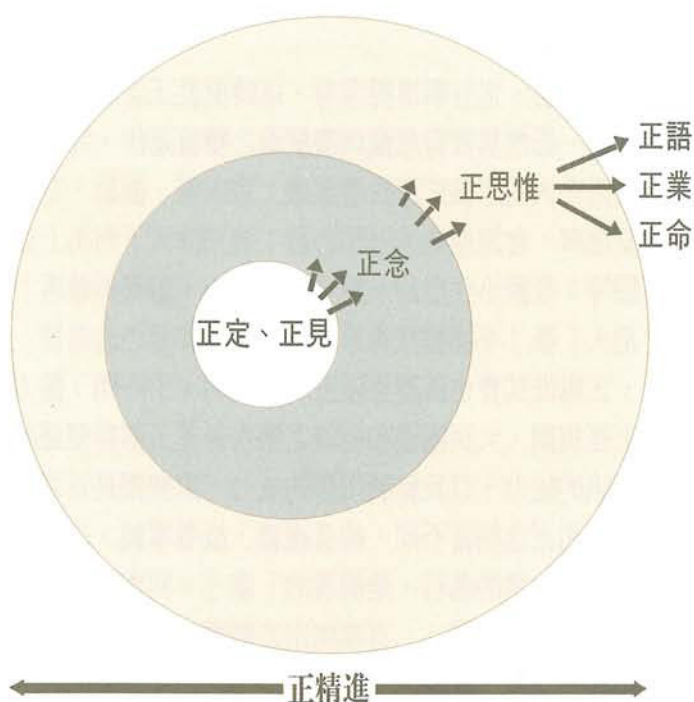
永嘉大師證道歌云：「數它珍寶有何益，入海算沙徒自困。」誠然如是，當今科學昌明，知識資訊泛濫，我作為一個心理醫師，面對浩瀚如海的心理學、精神醫學知識，也頗有此感觸。常見某人摘取醫學的片言隻語，便高談闊論，自以為一葉知秋，不知犯下見樹不見林的毛病。即使是醫界同仁，也常有口中數它珍寶，行為卻如貧賤小兒之現象，比如胸腔科醫師警告病人抽煙會致肺癌，但自己卻戒不掉抽煙，精神科醫師教導學生對病人要有同理心，但自己卻常怒斥病人等。所以我深深感覺到當今之人，知道的多過消化的，消化的多過實踐的。如果能用一個簡單的架構，把所知之大量資訊濃縮歸納，那對學習和實踐將頗有助益。佛法中的四聖諦和八正道便是極精要的架構，但一般人並不見得能了解其精義，所以我想在此賦以一些精神醫學的詮釋。

四聖諦從苦集到滅道，是頗有意思的安排。人生的苦和樂純然相對，沒有離開苦而獨存的樂，有樂永遠就有苦，嚴格的說，苦是深刻的，而樂則敷淺短暫，以最常見的所謂人生大樂而言，如佳餚滿桌前，洞房花燭夜，金榜題名時，吃能吃多少？性愛高潮能多久？第一名能維持多久？其實常常人生的「樂」是「苦」的暫時止息所致，如果不餓，佳餚不見得可口，如果不曾名落孫山，金榜題名也不見得太興奮，即使陳水扁以一介平民之子當上總統，當選之夜的激情快樂能維持多久？第二天起便面對沈重的國事，必須兢兢業業，一則以喜，一則以懼，小心謹慎地過日子。

以腦神經科學的角度而言，即使用嗎啡可令人免除苦的感覺，而感到相對之欣愉，但藥效退後則更痛苦，所謂上癮就是不斷想靠麻醉藥來追求片段的快樂，可是即使如此，腦細胞對麻醉藥的反應往往愈來愈差，因此需要的量也會愈來愈多，最後可能中毒而死，可見大自然中也沒有永恆不變的快樂丸。

所以四聖諦中的「滅」境，所達到的涅槃寂靜之樂，完全不同於相對於苦或免除了苦而生的相對樂，而是遠離一切苦樂之超越境界。

至於如何到達涅槃寂滅之境呢？就要靠「道」，也就是八正道：正定，正見，正念，正思惟，正語，正業，正命，正精進。此處



圖一、八正道結構圖



黃宗正醫師簡歷

- ◎學歷：哈佛大學公共衛生學院碩士
- ◎經歷：中華民國精神醫學會專科醫師
中華民國內科醫學會專科醫師
- ◎現任：台灣大學附設醫院精神部
主治醫師
財團法人佛教蓮花臨終關懷
基金會董事

之順序先後有其意涵，我將在下面一一加以說明，請參考圖一。詮釋之角度可能和傳統對八正道之解釋略有出入，但大要應是一致的。

(一)正定和正見：我認為這是最核心的部份，定是指穩定清明的心境，可以短到幾分鐘，長到恆在定中，可以平靜如水，也可以是磅礴如山，它的本質和精神醫學的鬆弛反應一致，但淺的定如鬆弛反應，較簡單易學，深度的定如禪定，則須密集之修練乃成。定是一般現代年輕人較缺乏的，因為知識太多，生活太複雜，反而把心弄亂，不能安靜恬淡地過日子。正見更難，從修行的嚴格立場言是指法眼清淨之見，是初悟道後的見地，是離一切見的見地，若從生活化的角度而言，則指正確的見解，對一切人事物的正確見解，較接近科學的精神和理性的態度。

(二)正念：當一人獨處時，由於不須與人互動，可以單純地活在正定和正見之中，但總有起身走動，喝茶吃飯的時候，那時候的心念便繫於動作之上，清楚明白，活在當下，這便是正念，越南的一行法師大力提倡的正念禪，便是從此處下手，英文叫 Mindful meditation，這種手法和心理治療中的完形治療的原理類似，強調「here and now」（當下）。

(三)正思惟：人不能只單純吃喝拉撒過日子，總有日常事物要處理，在還未

牽涉到和另一個人互動之前，也有事情要思考，這時便從正念的基礎上進一步進入正思惟狀態，思惟其實有意識與潛意識之雙重運作，為什麼強調正確的思惟，是因為人的思惟常源於潛意識，是直覺、衝動、定型的，比如少女欣賞劉德華，會連他的馬桶都喜歡；遇到陰天下雨馬上覺得今天可能諸事不順等；憂鬱小生型的人對自己沒信心，總覺得做事「一定」會做不好，別人「都」不喜歡我等等，這些都是非理性的思惟，也就非「正思惟」。正思惟其實也涵蓋菩薩五明（因明、工巧明、醫方明等），小到個人生涯規劃，大到團體和組織之整合營運，都需要邏輯思考的能力、消化資訊的能力、以及協調規劃的能力，這些都是正思惟的一部份。因此正思惟和正念相當不同，前者複雜，後者單純，以及協調規劃的能力，但後者是前者的基石，是前者的「家」。同理，正見正定也是正念的基石，是正念的「家」。有事則出去辦事，名為正思惟，沒事則回家，謂之正念、正見、正定。

(四)正語、正業、正命：正語是指正確的說話，正業是正確的行為，正命是正確的職業，用來賴以維繫生命。這三者都是最外表直接可以觀察到的，也因此不是根源，它們的正確與否，實繫於內在的正思惟，乃至正念、正見等。從動力心理治療的角度而言，必須先矯正內在的見、念、思惟，自然外在的語言，行為就改善，但從行為治療學派的角度而言，行為既是內在世界的反映，若能控制行為，久之內心之相應狀態——思惟，也可能獲得改變，訓練海豚不懼高地跳躍，以及佛教律宗的持戒，秘宗的持儀軌，都有行為學派的精神。

(五)正精進則是一種精神、橫跨前七者，代表對前七者每樣都要認真、持續地修練。

(一)(二)較偏於定，(三)(四)較偏於慧，(一)(二)接近「般若將入畢竟空，絕諸戲論」之境，(三)(四)接近「方便將出畢竟空，嚴土熟生」之旨。佛教對定之闡明較多，但精神醫學對慧之著墨較廣。要提醒的是，這個八正道模式是對一般正常人而說的，腦都有病的人可能無法全面完成八正道。比如智能不足者，可能無法正思惟、正語、正業，躁鬱症患者發病時，注意力無法集中，因此從正念到正語都有困難，精神分裂症患者可能無法修習正定，因為容易產生幻覺及錯亂，所以指導修行的老師也應該注意學生的特質和健康狀態，除了腦部疾病應建議積極治療外，對每一位學生宜因材施教，避開其障礙點，而從利根處下手，給予最適當的指導。🙏

基金會大事紀

- 89. 4. 01 健康講座（敖曼冠醫師）
- 89. 4. 23 心理諮商助人工作坊
- 89. 4. 30 新竹地區義診
- 89. 5. 02 園遊會籌備會議及展開各項事前準備工作
- 89. 5. 02 大悲懺共修會（每週二晚上）
- 89. 5. 05 地藏法會共修（每週五晚上）
- 89. 5. 06 健康講座（賴文源醫師）
- 89. 5. 14 ~ 28 僧伽心理諮商師培訓
- 89. 5. 15 診所開業大吉
- 89. 5. 28 台中地區義診

活動預告《地藏菩薩本願經》共修會

主辦單位：佛教僧伽醫護基金會

帶領：護僧委員會主委——黃柏霖警官

時間：晚上7時始，每週五同一時間

地點：板橋市公園街24號2樓 電話：(02)89541489

竭誠邀請 共沐法喜

健康講座

7月1日，8月5日

義診活動

7月16日雲嘉地區

8月20日台南地區



功德林

中華民國 89 年 3 月 1 日至 4 月 30 日

姓名	捐款金額	姓名	捐款金額	姓名	捐款金額	姓名	捐款金額
法音講堂	5,000	許雲貴	500	劉振(觀靜寺)	2,000	鄭金枝	1,000
劉家雄	1,000	林應成	2,000	張德溪、張壯秀葉	5,000	覺本法師	10,000
陳柏銓	200	陳鼎怡	200	邱錦洲	200	竹林禪院(性悟法師)	30,000
圓通精舍(恆泉法師)	1,000	石美珠	500	詹心	3,000	林美雪	1,100
黎慧芳	1,500	趙殿法師	2,000	詹秀娥、呂奇冊	200	傅玄法師	1,000
常量法師	1,000	慈潔法師	2,000	林大勝闍家	500	林岡市	500
正樂會	1,000	譚慧法師	1,000	呂雪味	500	三寶弟子	4,412
林芳婢	200	李貞慧	200	呂珮陞	1,000	洪來春	500
淨慈精舍	3,000	洪新欽	500	陳美月	1,000	慈光功德會(性空法師)	2,000
葉重陽	200	龔吳法師	1,000	呂何雲嬌	200	洪振聲	500
林幼霞	6,000	陳文玲、陳谷鳳	300	黃婉如、黃玉昇、黃麗雯	300	王美淑	1,500
關壯博	200	三寶弟子	6,000	林自得	1,000	鄭若慧	2,000
關帝成	200	演律法師	500	林福麗雲	1,000	蘇黎美鸞	500
洪美	200	曾萬銓	200	林清瑋	2,000	演壽法師	1,000
曾立中	500	張明阿尼	400	台中市法華寺	2,000	施玉珠	500
黃文和	200	呂紹鐘	400	楊世傳	500	張綉梅	1,000
黃明玉	200	蘇振宗	300	心慧法師	1,000	彭俊淵	1,000
吳碧燕	200	孔生輝	500	如蓮法師	2,000	彭乃怡	1,000
杜守仁	200	楊富勝	3,000	大陸法師	1,000	柯照月	200
關靖娟	200	羅中樞	600	林富美	500	何振富	1,000
黃國順	200	張麗霞	200	楊秀麗	500	吳承穎	2,000
關靖芳	200	張鴻寶	1,000	黃榮輝	500	楊秀月	500
關河輝	200	楊惠如	500	煒承精密工業股份有限公司	10,000	張書銘、張嘉玲	400
陳素真	600	趙嘉威	600	陳雪珍芳	300	呂瑞婉	600
王繼宗	2,000	李吉祥	600	林欽賜	1,400	鍾招娣	200
張明哲	2,000	賴翠琪	600	李彩玉	400	黃寶玲	600
三寶弟子	200	徐秀娥	200	王鳳璋	1,000	蔡芳伶	600
王繼輝	1,000	蔡麗敏	200	梁昇富	1,000	曹麗雪	600
鍾招娣	200	雷文靜	400	洪偉哲	500	王文君	200
張麗慧	500	鍾育均	200	林張錦	1,000	張麗慧	500
張書銘、張嘉玲	400	王慈玲	200	何雨聰	200	洪英龍	600
江淑華	300	吳榮川	400	劉林滿	1,000	吳錦月	1,800
郭碧雲	300	吳秀貞	400	蔡月美	500	翁錦鐘	600
蕭嘉年	600	歐彥仁	300	盧思玲	1,800	翁瑞麟	1,000
宋俊洋	600	李青芬	400	劉寶桂	500	翁楊月桂	600
楊妙侯	3,000	張麗珠	1,500	蘇秀玲	1,000	賴發竹	600
柯節城	600	吳文煌	400	廖羅月娥	200	悟堅法師	3,000
杜清芳	1,200	陳麗美	500	黃聖森、黃志仁	400	洪吳月、洪雲卿	20,000
郭春玉	600	張麗貞	200	呂界南闍家	1,000	李榮宗	1,000
姜健平	100	呂玉娟	200	黃惠英	5,000	港仔學佛會	2,000
劉湘濱	100	韓光平	600	黃漢理	10,000	傳慶法師	500
尤秀梅	1,000	林國泰	1,000	黃潔法師	5,000	蘇來和	500
照定法師	2,000	林阿幸	600	謝麗如	200	沈月秀	500
慧法師	3,000	殷光達醫師	3,000	如道法師	500	余玳其	300
黃東昇	120	三寶弟子	2,000	蔡蕭秀女	100	本悟法師	1,000
張勝柏	1,000	陳南盛	1,000	周柏仁	100	魏松茂闍家	1,000
林秋梅	200	鄭寶瓶	10,000	陳朝和	100	心定法師	20,000
王淑媛	10,000	陳政樹	2,000	黃玟瑜	100	沈麗娟	1,000
心堅法師	2,000	余玳其	300	陳彥佑	100	歐梅芳	1,000
童鈺雅	300	邱煥斌	3,000	陳進榮	100	林婉千	520
張敏華	2,000	林美雲、林岡市	600	黃明祥	100	孫寶安	1,000
續慧法師	1,000	南山寺	2,000	黃兆清	100	吳冠釐	1,000
沈肇清	1,000	黃尹黎	1,000	黎玲玉	100	林芳勤	1,000
高梅蘭	500	張湛芬	2,000	李亨利	100	李順貞、李林	500
沈肇耀	500	吳佩如	500	何雪真	100	周秀珍	3,000
宏法禪寺	600	陳傳枝	500	陳威良	100	周雲珍	1,000
果意法師	10,000	吳佩珍	500	黃蕭端柔	100	何雨儀	300
王英璇	500	陳江拙	500	徐蕭貞梅	6,600	王美銀	100
如悟法師	1,000	陳幼賢	500	靜修禪寺	3,000	何之晉	200
宏音法師	10,000	吳思輝	500	梁家豐醫師	2,000	董若秀	100
慈中法師	2,000	宗道法師	500	心儀法師	10,000	劉子儀	300
覺常法師	700	張道民	2,000	大妙法師	2,000	劉慧英	500
清衍法師	500	悟傳法師	1,000	郭達澤	10,000	黃明環	1,000
宏孝法師	2,000	周淑妃	500	覺同寺	2,000	吳桂林	1,200
悟善法師	11,000	蕭秋蘭、陳揚誠	6,000	道明法師	5,000	鄭來妹	500
潘秋月	1,500	吳麗琴	1,000	林豐懋闍家	3,000	黃宿霞	100
曾淑滿	10,000	范秉江	500	林周生	1,000	陳淑存	500
羅露枝	500	洪春月	3,000	翁玉紅	1,000	鄭林足	100
羅堅誌	500	黃國榮	2,000	谷振華	500	董海	100
羅桂蘭	500	蘇一杏	2,000	覺慧法師	3,000	曾統惠	500
潘樹奉	500	柯堅智	500	廖進益	300	盧貴津、陳玉龍	600

以下每筆捐款均有開立收據，並自民國 88 年 4 月份起於《僧伽醫護》雜誌中公開徵信，功德主若有疑問或發現疏印之處，敬請告知本會。感謝您的贊助，阿彌陀佛！

姓名	捐款金額	姓名	捐款金額	姓名	捐款金額	姓名	捐款金額
侯月桃	2,000	楊黃不離	1,000	黃蘭美智	500	真德法師	1,000
妙音禪寺	10,000	修賢法師	5,000	王添福	1,000	真明法師	300
曾煥盛	400	楊麗巨	1,000	高銀樹	3,000	一剛法師	5,000
黃金萬醫師	500	梁燕麗	3,000	王明月	1,000	高光耀	300
楊麗花	100	施佩瑄	300	性慧法師	1,000	高啓峰	300
趙寶春	400	楊志泰	2,000	林美蓮	500	李先祿	200
趙瑞春	400	方慧美	3,000	宗惠法師	2,000	顏再添	300
黃秋美	100	三寶弟子	3,000	彭清齡	1,000	游高秀璽	100
陳月娥	200	柏何美玉	2,000	性法法師	200	顏美秀	100
郭士嘉	200	鄭麗霞	2,400	林鳳華	1,000	高錫仁	100
李春美	100	黃弘法師	1,000	陳惠萍	500	高明海	200
張博清	300	聖虛法師	1,000	何黃阿葵	8,000	林清霞	100
詹溪明	700	修賢法師	1,000	侯秋東醫師	2,000	陳 葉	300
鄭月女	500	黃弘法師	1,000	慈恆法師	500	林吳金治	100
陳泓州	500	黎金裕醫師	50,000	新莊佛教圖書館	5,000	鄭猛擲	200
張鳳琴	300	黃玖瑜	5,000	王湘花	500	林美智	100
鄭月女	200	仁俊法師	3,600	劉美惠	5,000	周富德	100
張雪珠	500	陳素琴	500	如悟法師	50,000	白王愛月	100
陳良安	1,000	楊汎琴	500	佛教聯合金剛護法會	5,000	林寶鴻	200
賢和法師	5,000	嘉南佛教文物公司	100,000	寬裕法師	20,000	李秀榮	2,000
湧蓮苑	5,000	法藏蓮社	1,000	寬裕法師	3,600	徐耀祖	300
文玉琳	1,000	黃夕翺	1,000	許惠德	2,000	張乃月	200
王康美惠	500	潘則忠	2,000	高泉祿	1,000	劉吳阿妹	1,200
王維賢	500	菩提山彌陀淨苑	2,000	如悟法師	1,000	林志敬	2,000
陳美雪	500	白火生、白陳玉英	1,000	慈明佛學研究所	8,000	范鳳妹	800
施妙青	1,900	葉佳讓	6,000	李勝彰	1,000	張惠美	100
蕭桂馨	200	陳鈞皓	500	楊麗霞	300	范玉梅	200
陳玉鳳	300	巫維健蘭家	2,000	鄭伊婷	300	黃健書	1,000
李嘉琳	200	李露法師	3,600	楊大鼎	1,000	范植南	500
蘇愛玉	200	本覺法師	2,000	陳足妹	1,000	王天佑	200
王裕益	1,200	曾進福	1,200	實踐同修會	3,000	范玉妹	1,000
廖淑麗	1,200	法仁法師	1,000	余玟其	300	李素珍	200
周清遠	1,200	丁素月	2,000	吳俊盛	12,000	林玉惠	100
許武忠	1,800	巫初基	2,000	仲港鄉法林精舍信眾等	6,950	李余其花	1,200
趙明星	1,000	葉慶成	3,000	黃寶賢	600	邱英銓	200
趙明雄	500	演梵法師	2,000	周玉靜、沈根塵	2,000	連國煥	200
趙成富	500	曾誠助	1,000	道珠法師	1,000	范人珠	250
范碧玉	1,200	胡國富	1,000	鄭錫洲	100	許銘雄	250
彭文光醫師	10,350	顏啓禹	12,000	莊忠霖	400	高清松	200
廖心蓮	340	黃慧敬、黃健文	3,000	張文里	200	許瑞助	2,000
三寶弟子	900	劉吳阿妹	2,000	詹寶惜	500	林秀芬	2,000
張晉嘉	500	黃德欽	500	羅錦英	200	謝定川	200
張昭儀	1,000	陳勝忠	500	張昭玲	3,000	藍松源	200
宗實法師	10,000	邱榮發	2,000	黃永壽	300	林姿秀	100
林玉雲	200	王連香	5,000	周秀蘭	300	戴明淑	100
東林精舍	500	李淑惠	2,000	陳金蘭	300	許洪卯	300
周利惠醫師	2,000	蓮岳念佛會莊嚴組	2,900	許庭熙	1,100	林芷萱	1,000
往生軒	3,000	體慧法師	3,600	廖苑君	500	林淑靜	1,000
楊麗媛	500	中華電信學佛會仁愛路共修	22,250	淨覺院菩提圖書館	500	程慕儉	100
陳秀萍	600	楊 治	500	郭美霞	5,000	陳彥志	300
智海蓮社	120,000	廖賴琴	1,000	曹立中	500	葉春網	300
性歸法師	3,000	陳國棟	3,000	性觀法師	3,600	黃寶玉	100
心慈、心傳法師	600	慈慧寺	6,000	林親名	1,000	陳林企	100
楊成孝、陳冠中蘭家	2,000	陳美蓮、陳周阿秀	1,200	林芳仔	2,000	林家琛	500
鍾美月	500	福慧蘭若	3,000	藥師如來	20,000	林淑娟	200
林文芳	500	陳雲鵬	1,000	利來春	2,000	江水泉	400
范文輝	600	廖美貞	2,000	新竹修德寺	60,000	陳成旺	100
張楚華	1,000	劉張金福	5,000	林育麟、林麗琪	2,000	陳代宏	100
性慧法師	1,000	黃照理、陳宛均	1,000	葉重賜	200	陳五晏	100
陳呈鈞	600	証修法師	1,000	淨梵法師	500	于鑫龍	200
一宏法師	10,000	胡明榮	2,000	法安法師	1,000	詹士毅	300
廣國寺	6,000	李秋嫻	2,000	許博清	2,000	王允長	200
梁麗文	2,000	惟文法師	2,000	郭得仲	10,000	王秀爵	1,500
林茂生	5,000	廖為長	5,000	日哲法師	1,000	林雅雯	100
葉阿好	300	洪棟寶	1,000	常量法師	1,000	林秀貞	200
王英璇	500	黃麗華	200	真定法師	500	呂秀鳳	300
見霄法師	300	游麗盆	500	真妙法師	500	傅祖盛	500
黃永昌	10,000	李金燕	2,000	聖聰法師	1,300	戴 元	200
恆興法師	3,000	李廣良	1,000	性淨法師	1,000	吳珍珍	200
王素華	1,000	郭西湖	1,000	淨願法師	1,000	謝淑麗、黃川綜	3,000
真乘法師	1,000	陳靜霞	1,000	見奉法師	500	連坤湘	100

功德林

中華民國 89 年 3 月 1 日至 4 月 30 日

姓名	捐款金額	姓名	捐款金額	姓名	捐款金額	姓名	捐款金額
邱金本	100	青木慧美	580	黃榮輝	5,000	梁麗貞	300
黃秀盆	100	東京佛教蓮社	660	梁昇富	1,000	陳素美	1,200
蘇寶玉	500	王俊哲	440	煒承精密工業股份有限公司	10,000	許玟莉	300
許寶堂	600	陳美齡	500	李彩玉	400	莊乃如	300
陳嘉瑞	100	高文啓蘭家	1,000	王陳招治	600	張文文	150
薛金蓮	100	李榮東蘭家	1,000	彭賴紗	600	劉惠興	300
張來宗醫師	500	黃昭榮蘭家	1,000	王鳳璋	1,000	黃金火	1,000
林阿幸	1,200	謝鳳珠蘭家	1,000	黃照杰	1,200	齊運有限公司	1,000
游月裡	100	王美珠蘭家	4,000	李金燕	500	陳木蓮	2,000
范莉蘭	100	程 紗蘭家	3,000	洪偉哲	500	陳銘智	1,000
王鎮聰	100	李淑芳蘭家	1,000	廖雅月娥	200	陳盈君	300
洪麗南	100	辛成裕蘭家	1,000	劉貴桂	500	劉家晉	300
吳金枝	100	賴慧法師	1,000	廖進益	300	黃敦財	300
陳菊怡	100	徐蘭香	2,000	姜鳳麟	500	陳容琪	150
江主文	1,000	黃怡修	500	詹秀雄	200	徐燕美	200
許來福	500	李淑媛	1,000	呂雪妹	1,000	陳秋梅	200
王醒華蘭家	500	故曼冠醫師	3,000	林大勝	500	林麗卿	1,000
楊金龍蘭家	6,000	邱煥斌	5,000	心堅法師	2,000	葉吳菊英	1,000
涂 霞蘭家	2,000	和興法師	2,000	張正宜	600	蔡繁伊	100
許 涼蘭家	2,000	趙泰山、張春美	200	林錦標	500	施玉枝	200
李炳耀蘭家	4,000	黃謙禮	500	張結梅	1,000	陳勢東	300
賴淑敏	500	洪品淑	500	陳歐陽昭琴	3,000	劉棟樑	200
熊祚民	900	達悟法師(白馬寺)	5,000	施美珍	2,000	蔡青宏	2,000
林余香	1,000	洪信志	1,000	三寶弟子	3,000	陳威良	300
連雄、連文淵	1,200	廖霞寶	2,000	如道法師	500	吳明芳	300
陳淑女	300	三寶弟子	500	三寶弟子	1,000	顏裕庭	5,000
陳柏蒼	200	演壽法師	1,000	黃政明	2,000	許玟芳	300
陳炳中	1,000	三寶弟子	500	朱婉華	2,000	許明珠	1,000
李岳恩	200	黃東昇	100	廖徐好	1,000	林玟瑋	1,000
劉忠賢	400	柯 尾	1,000	施玉珠	500	陳美智	500
王金樑	500	譚伊玲	2,000	洪振豐	500	鄭來妹	500
陳慧玲	500	盧寶玉	600	蘇蔡美鸞	500	心慈、心傳法師	600
賴銘南醫師	2,000	柯堅智	500	見海法師	90,900	吳麗琴	1,000
薛月琴	500	陳文玲	300	張 芳	1,000	李榮宗	1,000
吳鐘霖醫師	1,000	天蔚法師	1,000	楊秀月	500	南山檀越	1,000
林敬鈴	150	令狐竹升	900	陳麗娟	1,000	實踐同修會	2,000
郭子龍	500	蔡定法師	1,200	羅錦英	200	林寶清	500
蔡美惠	200	恆慧法師	1,000	詹貴惜	500	何芝碧	200
張榮盛	200	會月法師	600	鄭錫洲	100	陳重光	600
李仁超醫師	2,000	鄭金枝	1,000	張文里	200	林江輝	25,000
牛裕薇	1,000	周勉雲	1,000	莊志霖	400	黃木生	5,000
林天南	100	陳良安	1,000	三寶弟子	500	淨土寺	5,000
陳文英	600	洪 美	200	三寶弟子	1,000	古老太太	1,000
宋有堂	1,000	沈雪輝	500	饒林玉殿	500	妙持學苑	40,000
張瓊文	300	李貞慧	200	饒雪梅	500	宜群橡膠工業有限公司	1,000
昌香吟	500	悟梅法師	1,000	李家鈴、陳潔敏	1,000	會慈惠	500
昌芳吟	500	高梅蘭	500	蔡玲玉	100	劉麗麗	1,000
昌施品	500	沈雪清	1,000	陳進榮	100	何雨倩	300
陳碧雲	300	寂幻法師	5,000	黃明祥	100	黃明環	1,000
河富美	500	吳曉芬	300	牟美玲	200	董 鴻	100
李阿紅	1,000	陳清淑	2,000	陳彥佑	100	黃容霞	100
張晉嘉	100	陳獻助	100	周伯仁	100	王美銀	100
張念浦	100	龐碧珠	2,000	蔡顯秀女	100	劉子儀	300
洪文琴	200	熊祚民	300	李亨利	100	董君秀	100
李素如	500	林鳳英	1,200	黃兆清	100	陳淑衍	500
顏明星	500	陳義雄	1,000	黃玟瑜	100	鄭林足	100
賴敏美	500	謝惠珍	1,200	黃蕭蕭柔	100	陳政樹	2,000
李素妮	500	劉林琳	600	陳朝和	100	陳江蘭	1,400
張祖光	100	翁 番	6,000	何雪真	100	陳政雅	1,000
劉美燕	1,000	龐明專	600	陳威良	100	劉子美	200
張子萱	100	吳思儒	100	性日法師	200	劉慧英	500
張楷豐	100	石美珠	500	張勝柏	1,000	東林精舍	500
張廷聿	100	悟中法師	10,000	江俊星	1,500	法融法師	3,000
三寶弟子	3,000	謝麗美	2,000	林芳嫻	200	范端妹	200
何明輝	1,200	歐春梅	400	汐止佛教蓮社	3,000	埔里普賢淨行會	1,000
明倫基金會	10,000	張家寶	1,000	妙法精舍信眾	1,000	張李貞	300
洪秀麗	5,000	慧來法師	1,000	蘇榮基	200	蔡麗惠	100,000
洪秀露	6,000	董貴福	1,000	宋雲樹	2,000	呂玉娟	200
郭文生	6,000	蔡月美	500	王春歡	5,000	蘇振宗	300
林珮妙	500	何雨隨	200	曾萬鈺	200	呂紹鐘	400
王廖足	1,160	陳豐吟芳	900	林宗璧	1,100	孔生卿	500
青木洋昭	1,160	梁雅竹	10,000	吳明輝	1,000	張麗貞	200

以下每筆捐款均有開立收據，並自民國 88 年 4 月份起於《僧伽醫護》雜誌中公開徵信，功德主若有疑問或發現疏印之處，敬請告知本會。感謝您的贊助，阿彌陀佛！

姓名	捐款金額	姓名	捐款金額	姓名	捐款金額	姓名	捐款金額
徐秀遠	200	周文健	200	施妙青	1,900	呂秀鳳	300
蔡麗敏	200	蘇來和	500	李嘉琳	200	鄭月女	500
張明阿昆	400	沈月秀	500	蕭桂馨	200	劉庭倫	400
歐彥仁	300	梁家華	3,000	文玉琳	1,000	陳泓州	500
吳文煌	400	林毅名	3,000	蘇愛玉	200	張財源	1,600
吳榮川	400	林芳予	3,000	陳玉鳳	300	張雪珠	500
李青芬	400	楊易誠	2,000	本悟法師	1,000	李德欽	1,000
鍾育均	200	林庭婷、林庭薇	600	黃張真珠	2,000	鄭月女	200
陳炳宏	500	常豈法師	1,000	郭碧雲	300	陳彥志	300
吳秀貞	400	王淑華	500	阮淋旺	3,000	林淑靜	500
王慈玲	200	饒柏志	1,200	陳火生	1,500	魏 完	200
雷文靜	500	饒李根	1,200	王繼宗	3,000	吳順地	1,000
李吉祥	600	饒有庭	1,200	張麗慧	500	江主文	1,000
張麗賢	200	林佳怡	12,000	鍾招娣	200	邱金本	100
羅中儀	600	侯月桃	2,000	蕭嘉年	600	于鑫隆	200
楊惠如	500	黃聰敬醫師	3,000	尤秀梅	500	林余香	500
陳麗美	500	妙融法師	1,000	王淑卿	100	黃朝居	1,000
三寶弟子	600	鄭伊婷	300	張書銘、張嘉玲	400	蘇勝道	800
黃正雄	1,000	天然法師	3,000	王繼輝	500	洪文欽	1,400
佛教世界雜誌社	5,000	洪新歡	500	周秀珍	3,000	葉枝財	1,200
簡秀嬌	2,000	邱愛玉	1,000	楊天嘉	1,000	林正豐	500
林汝吟	2,000	關靖娟	200	高文啓蘭家	1,000	詹士毅	300
陳君源	200	關河輝	100	程 紗蘭家	2,000	王允長	200
王寶珠	1,000	吳碧燕	100	李淑芬蘭家	1,000	陳林企	100
林錫雨	2,000	杜守仁	100	黃昭榮蘭家	1,000	陳接枝	2,000
常尊法師	10,000	黃文和	200	辛成裕蘭家	1,000	陳重光	2,000
謙慧法師	1,000	關壯傳	200	謝鳳瑛蘭家	1,000	黃啓訓	2,000
林茂生	5,000	關帝成	200	王美珠蘭家	4,000	賴銘南醫師	1,000
梁淑芳	2,000	黃國順	200	李翠東蘭家	2,000	黃茂雄蘭家	8,000
周淑妃	500	關靖芳	200	蕭惠芳	3,000	王麗華蘭家	500
林罔市、林美雲	600	黃明玉	200	林秀芬	1,000	陳慶興	10,000
香嚴精舍	100,000	莊寶玉	1,800	黃寶玉	100	劉忠賢	400
黃柏霖	3,000	許俊雄	1,200	吳淑蓮	1,400	陳慧玲	500
錦亮實業股份有限公司	1,000	洪 勳	1,200	葉春綢	300	牛裕薇	1,000
馬志浩	400	關英蘭	1,200	沈登法	1,000	陳炳中	1,000
周啟民	1,400	洪聖惠	1,200	王秀爵	1,500	林天南	100
趙月娥	200	洪逸齡	1,200	許瑞助	1,000	洪秀如	500
海馬氏科技有限公司	1,000	常定法師	3,300	林淑娟	200	陳文英	600
陳清標	2,000	善覺法師	3,000	蔡官蓉	2,000	蔡美惠	200
張瑞文	400	張淑貞	1,000	藍松源	200	宋有堂	1,000
王黃阿梅	400	林秋梅	1,000	劉秀香	500	李仁超醫師	2,000
滿盛科儀有限公司	800	盧碧玉	2,000	謝定川	200	吳鑑霖醫師	1,000
高鳳舉	800	鄭金蘭	2,000	呂威頌	2,000	陳柏蒼	200
林展承	600	洪文欽	1,000	程蔡煥	100	張榮盛	200
宏誠科儀有限公司	200	傅融法師	3,000	江水泉	400	張麗文	300
羅均亦	400	盧貴津、陳玉龍	600	許洪仰	300	昌香吟	500
李敬玄	600	陳振裕	1,000	林雅雯	100	昌施品	500
蔡連枝	200	趙文化	1,200	戴明淑	100	陳碧雲	300
王汝月	200	林麗莉	1,200	許賢堂	600	薛月琴	500
王紹林	1,000	眞提法師	35,000	吳金枝	100	王金樑	500
古明玉	400	李昆陸	500	黃秀益	200	陳淑女	300
鄭毓鑫	200	陳碧華	2,000	林姿秀	100	林敬銘	150
林長生	2,400	吳王素美	400	連坤湘	100	李岳恩	200
洪嘉杰	40,000	吳有福	400	王鎮聰	100	郭子龍	500
鄧蘇麗	10,000	張韻芳	300	吳吟珍	200	賴銘南醫師	2,000
李柏堯	6,000	吳慧鵬	300	范莉蘭	100	昌芳吟	500
邱傳招	200	吳思瑩	300	傅祖盛	500	賴數美	500
吳建三	1,000	吳秀娥	300	游月裡	100	劉美燕	1,000
甘十祺	10,000	周莉惠醫師	1,000	沈峰麒	600	洪文琴	200
三寶弟子	3,400	楊志泰	2,000	林國泰	1,000	張予萱	100
林張錦	2,000	楊瓊媛	500	洪蘭晴	100	張楷翌	100
田萬頂	500	黃 絹	200	謝金蓮	100	張廷圭	100
林文芳	500	翁寶玉	800	沈三同	1,600	李素虹	500
梧中法師	10,000	余素貞	100	林美玲、楊登堅	3,000	李阿紅	1,000
鍾美月	500	余金菊	100	曾金柳	1,200	張念淵	100
淨慈法師	1,000	葉阿好	300	林王秀琴	4,500	張晉嘉	100
徐游心	1,200	王英璇	500	江玉真	600	顏明星	500
連春津	1,200	張楚華	1,000	張來宗醫師	500	張旭光	100
張金蓮	600	慧光功德會(性空法師)	2,000	林秀貞	200	李素妮	500
郭玉麟	1,000	大妙法師	2,000	詹漢明	700	河富美	500
梧祖法師	1,000	達如法師	200	蘇寶玉	500	彭文光醫師	10,350
林麗華	2,000	楊成孝蘭家	1,000	張麗琴	300		

財團法人佛教僧伽醫護基金會 病患服務員訓練招生簡章

您關心僧伽的病苦問題嗎？

您希望擁有豐富的醫學專業知識嗎？

您知道如何照護病患的身心需求嗎？

歡迎您來報名本次「病患服務員培訓」課程，讓專業的醫護人員告訴您如何帶給病患真正的關心與照護。

希望您別錯過這次千載難逢的機會喔。

在本會的中程會務計畫裡，我們將從事「僧伽安養」的服務。而這項計劃最重要的前置工作，便是「培育安養專業人才」。所以在四月份我們將開辦第二期的病患服務員培訓，主要目的在於訓練合法且具有證照之病患服務員，以因應有醫療照護需求的法師，及為未來僧伽安養中心儲備人力。

我們預計招募學員 50 名（法師 35 名，居士 15 名），為增進學習意願，將收取僧伽保證金、居士學費 5000 元，中途退訓或請假時數超過 6 小時，恕不退費及發給證書。課程的詳細內容及報名表簡章備索。

主辦單位：財團法人佛教僧伽醫護基金會

承辦單位：國立台北護理學院

報名方式：通訊・傳真（報名表備索）

電話：（02）8954-1489

傳真：（02）8954-1471

上課時間：89 年 10 月 17 日至 11 月 15 日

報名日期：即日起至 9 月 30 日止

上課地點：國立台北護理學院附設醫院

報名地址：台北縣板橋市 220 公園街 22 號 2 樓

千禧年的健康之旅

【本刊訊】新的世紀，新的年代，新的計劃，本會專為僧伽健康服務的義診活動，自元月份開始展開，八十九年全年度義診活動規劃如下——

巡迴義診活動時間表

場次	日	期	地	區
	國 曆	農 曆		
1	1/16	12/10	基隆、汐止、南港、瑞芳、金山	
2	3/12	2/7	板橋、桃園、中壢	
3	4/30	3/26	新竹、苗栗	
4	5/21	4/18	台中、豐原、彰化	
5	5/21	4/18	南投（與台中、豐原、彰化地區合辦）	
6	7/16	6/15	嘉義、雲林	
7	8/20	7/21	台南縣市	
8	9/17	8/20	高雄縣市	
9	10/22	9/25	屏東縣市	
10	11/19	10/24	花蓮、台東縣市	
11	12/17	11/22	宜蘭、羅東	

☆為配合空腹檢查，請於檢查前一天午夜 12 點後至第二天早上禁食、禁水，本會將於抽血完畢後供應餐點，歡迎各地區的僧眾踴躍報名。

報名方式：採通訊報名（報名表備索）

報名時間：即日起接受報名

（週一至週六／上午 9:00 至下午 5:00）

聯絡電話：(02)89541489

傳 真：(02)89541471

會 址：台北縣板橋市公園街 22 號 2F

A traditional Chinese landscape painting. The scene depicts a lush mountain landscape. In the upper center, a small pavilion with a red roof sits atop a peak, partially obscured by dark, gnarled pine trees. To the left, a waterfall cascades down a rocky cliff. The middle of the painting is dominated by dense, vibrant green foliage and trees, some with hints of autumnal yellow and red. At the bottom, a turbulent river or stream flows through dark, craggy rocks. The overall style is characteristic of traditional Chinese ink and wash painting, with a focus on naturalistic detail and atmospheric perspective.

留仙醫復

留仙醫復
丁巳年
吳昌碩