

新的一年開始了！我們感恩過去，更要祝福未來。

新的一年，僧伽醫護基金會也有新氣象，許多服務活動正要展開。首先是休息了半年的埔里僧伽義診中心於3月重新開幕，並且增加了服務的項目；緊接著是全國僧伽巡迴義診，第一站則選擇在埔里地區，期望能在僧伽重鎮——埔里，為更多的師父們做更好的健康服務。

為了培訓安寧病房的宗教師及心理諮商師、電話輔導員，基金會也將舉辦一連串的培训課程，在培訓後期望能有更多的法師志工及一般志工投入僧伽照護的行列。

在僧伽十大健康警訊中，體重問題也是其中一項，因此此次專題企畫即深入討論「肥胖問題」。其實，肥胖本身並非危險因子，會造成茲事體大之因在於其所引發的併發症問題；而肥胖與心理因素密不可分，因此我們從健康及佛法角度來探討，提出了「反向隨轉」的概念，從中了解肥胖的種種迷思。

對於科學中藥，大家一定不陌生，然而您真的了解什麼叫科學中藥嗎？它真的科學嗎？此期周莉蕙中醫師特別為您解說所謂的科學中藥及水煎藥。

過年期間，難免飲食上會吃的比平日多，容易產生消化不良狀況，因此我們特別邀請吳文珠老師介紹兩道清淡的瑜伽素食，做法簡單又可宴客用；也選用了些簡易的瑜伽動作，若能抽空運動運動，就能健康過個好年。

此外，在基金會歲末感恩祈福消災法會中，邀請了在律學解行並重且德高望重的果清律師講說：「第一福田及淨業三福」，內容充實精采，值得好好體會。

在過去的一年，天災人禍頻傳，致使人心浮動不安。儘管如此，還是有許許多多的志工及師父們為眾生而付出心力，因此我們除了感恩他們外，也深深祝福未來人人健康有智慧，社會更祥和。

