

復醫伽僧

【專題企畫】

心臟病的防治

- 怎樣吃素才健康
- 莊嚴殊勝的三昧水懺法會
- 皮膚老化時怎麼辦？



91年僧伽巡迴義診

【地點】千佛山菩提寺

台南縣關廟鄉松腳村旺萊路466巷1號

電話：(06) 595-8106 傳真：(06) 595-8610

【時間】12/8（星期日）上午7:00~12:00

【檢查項目】

- | | | |
|------------|--------------------|--------------|
| (1) 尿液常規篩檢 | (9) 血中脂肪檢查 | (17) 各專科醫師診療 |
| (2) 一般檢查 | (10) B型肝炎檢查 | (18) 口腔保健衛教 |
| (3) 血液常規檢查 | (11) 身體基本檢查 | (19) 醫療諮詢 |
| (4) 糖尿病檢查 | (12) 口腔健檢 | (20) 營養諮詢 |
| (5) 肝臟功能檢查 | (13) 肝臟超音波（需禁食） | (21) 領藥／藥物諮詢 |
| (6) 蛋白質 | (14) 心電圖檢查（30歲以上） | (22) 病歷回收 |
| (7) 腎功能檢查 | (15) 骨質密度檢查（40歲以上） | (23) 問卷調查表回收 |
| (8) 尿酸檢查 | (16) 胸部X光檢查 | (24) 醫師判讀 |

徵求全省配合義診之寺院道場，需能提供場地、
香積（早午齋）及環保工作者。

意者請盡速與僧伽醫護基金會醫護組連絡



財團法人佛教僧伽醫護基金會

【預約電話】(02) 8954-1489 僧伽醫護基金會醫護組
板橋市公園街22號2樓 傳真 (02) 8954-1471

秋冬交替，天氣不穩定的季節，是心血管疾病最容易發作的危險時期。因此本刊特別企畫了「心臟病的防治」專輯，由桃園榮總內科主任賴文源醫師、台北醫學大學蘭淑貞副教授、周莉蕙中醫師分別執筆。他們平日都非常忙碌，但是每逢僧醫會有義診等相關活動，總是盡可能地撥冗參與，相當發心護持。此次又各就自己的專業領域，寫出了預防和治療心臟病的相關知識，在此特別向他們致謝與致敬。另外，「素食與健康講座」，談素食者如何均衡地攝取營養，預防疾病，也非常實用，將分兩次刊出。

基金會的各項活動方面，在執行長^上會^下宗長老的帶領下，兩個月之間共辦了三場義診，分別在南投淨律寺、三峽西蓮淨苑、新竹智觀寺。每一場都有上百名志工參加。八月三十一日的放生會，在金山漁會附近的海邊舉行，當天雖然天候不佳，參與者仍非常踴躍。另外，自八月份起，^上會^下宗長老特別選定每個月的第四個星期日，在基金會佛堂舉行「慈悲三昧水懺法會」，禮懺期間並開示佛法，目前已經舉辦過兩場。對此一殊勝因緣，本刊做了詳盡的報導，讓不克前來的志工也能共霑法緣，而能夠參與者，當然更是能增智慧、消業障，度過非常有意義的一天。目前正在規畫的「歲末感恩祈福法會」，預定在十二月底舉行，相關消息請參見第六十一頁。至於還在籌畫中的「佛教僧伽如意道場」，僧醫會也非常積極地規畫及尋找場地中，期望每位三寶弟子有錢出錢、有力出力，共襄盛舉，早日實現這個願景。

目錄

編輯室報告 3

【法苑醫林】

北傳佛教的病因論(二) 6

慧明法師

【活動報導】

莊嚴與殊勝的三昧水懺法會 12

會宗長老

【人物特寫】

轉化心境離苦得樂 17

——專訪方隆琦醫師

沈秋萍

甘願與受苦 19

——專訪張莞真師姐

沈秋萍



【專題企畫】

心臟病的防治

22 淺談冠心病的
治療與預防

賴文源

26 心臟病與飲食

蘭淑貞

31 心絞痛的辨證論治
與藥膳

——周莉蕙

【巡迴義診】

34 義診巡禮

梁昇富

36 素食與健康講座(上)

蘭淑貞

【活動報導】

40 悲心的傳遞

——金山漁會放生記 陶蕃震



【培訓・課程】

安寧療護團隊 44

——宗教師培訓課程精華

王浴

【瑜伽・素食】

瑜伽食療與痔瘡 48

吳文珠

【皮膚診療室】

皮膚的老化與對治 51

李志杰

【戶外觀測站】

郊外踏青，小心蛇吻 56

行政院衛生署疾病管制局

功德林 62

基金會紀事 64

2002年10月20日出刊 1999年4月5日創刊

發行人/道海長老

社長/慧天長老

顧問群/會宗長老、如悟長老、體慧法師、淨耀法師、果清律師、廣淨法師、慧觀法師、陳榮基醫師、宋永魁醫師、施文儀醫師

總編輯/慧明法師

主編/陶薈霞

特約採訪/李劍虹、沈秋萍

視覺設計/葉雯娟aron7312@ms65.hinet.net

攝影志工/梁昇富

編輯志工/鄭玉鵬

讀者服務/黃靖芳

法律顧問/李宜光律師、林春鏞律師、沈惠珠律師

會計顧問/鐘士鎖會計師、徐子涵會計師

承印/欣佑彩色製版印刷

發行所/財團法人佛教僧伽醫護基金會

台北縣板橋市公園街22號2樓

電話：(02) 8954-1489

傳真：(02) 8954-1471

法師免付費專線0800-555559

E-mail: sangha@ms19.hinet.net

網址: http://www.sangha-care.org.tw

免費贈閱 歡迎助印 若需轉載本刊圖文，
請事先書面徵求本刊同意

財團法人佛教僧伽醫護基金會

◎本會宗旨：本會以照顧全國僧伽健康為
主要宗旨

◎本會服務項目：

1. 僧伽健康促進與健保之協助
2. 中西牙醫之醫療諮詢與轉介
3. 定期僧伽義診及後續追蹤照護
4. 僧伽心理諮商師之培訓與諮商服務
5. 佛法與醫療相關課程之開設
6. 佛教醫療文化之建立與志工培訓
7. 僧伽臨終關懷與喪葬處理
8. 全國僧伽醫療網之建立
9. 佛教僧伽安養苑之籌設
10. 佛教僧伽醫院之籌設

◎僧伽醫護網：

網址：http://www.sangha-care.org.tw

電子郵件信箱：sangha@ms19.hinet.net

◎僧伽醫護雙月刊：

逢雙月出刊，佛法與醫學及醫療資訊
介紹

◎郵政劃撥帳號：19265780

◎戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會

北傳佛教的病因論 (二) 現世失調病



文／總編輯慧明法師

此「現世失調病」不關前世宿業，顧名思義乃今世色身失調或意外而造成的疾病。若依『大智度論』卷八中所提的「現世失調病」而論，約可分為內病與外病二種。

一、內病

內病，在『出曜經』卷二九中又稱為「內患」，如經云：「內自思惟，身為苦器，內外無主，分別此身，何可貪樂，一病以發，四百四病，同時俱作。此名身之內患。」（大正藏4・767c）

所以經中以「一篋四蛇」比喻地水火風四大令色身受苦，如同藏於身中的四條毒蛇。如『最勝王經』卷五說：「地水火風共成身，隨彼因緣招異果，同在一處相違害，如四毒蛇居一篋。」（大正藏16・424b）

至於病因，當然是由地水火風等四大不調所引起，所以『維摩詰經』說：「眾生病從四大起」。而導致四大不調的主要原因有兩種，（一）四大性質相違，（二）四大增減引起。

前者根據『最勝王經』卷五之說，地大與水大的性質下沈，風大與火大的性質輕舉，若與其性質相違，就會產生病痛。後者乃依據『佛醫經』：「人身中本有四病，一者地，二者水，三者火，四者風。風增氣起，火增熱起，水增寒起，土增力盛。」（大正藏17・737a）

由於四大不調而產生的症狀，依據『五王經』的敘述：地大不調時，全身感到沈重；水大不調時，容易浮腫；火大不調時，火氣上升；風大不調時，則全身僵硬。『南海寄歸傳』卷

三說，所謂四大不調者，初則地大增長，令身沈重；二則水大蓄積，涕唾乖常；三則火大熾盛，頭胸壯熱；四則風大動搖，氣息擊衝。此等即中醫所謂的沈重、痰陰、黃熱、氣發等病相。

另外，季節也是引起四大不調的誘因。

『四十華嚴經』卷十一中將一年分爲春時、熱時、雨時、秋時、寒時、雪時六季，並說明季節與疾病的發生關係，如春時、雪時易生痰癰病，熱時、雨時易生風病，秋時、寒時黃熱病增劇，總集病（又稱雜病）則隨時發生。同樣地『金光明經』卷三也說，風病病在夏季，熱病病在秋季，等分病病在冬季，肺病則易在春季惡化。

根據『佛醫經』的說法，春正月二月三月寒多，夏四月五月六月風多，秋七月八月九月熱多，冬十月十一月十二月有風有寒。爲什麼呢？經中接著從四季更迭的角度進一步地說明：春天爲萬物生長寒氣散出所以寒多；夏天因萬物榮華陰陽合聚所以風多；秋天因萬物成熟所以熱多；冬天因萬物終亡熱去所以有風有寒。這與中國醫學『素問』中「發陳、蕃秀、容平、閉藏」等說法有異曲同工之妙。

內病的種類，經中統稱有四百零四種，由於風大運轉所引起的風病有一〇一種，由於地大增長而引起的黃病有一〇一種，由於火大旺盛所引起之熱病有一〇一種，由於水大積聚而引起的痰病有一〇一種。如『五王經』：「一大不調，百一病生；四大不調，四百四病同時俱作。」（大正藏14・796b）

『大智度論』卷五八中同樣也說「一一大中百一病起」，並又

提出冷、熱二病總括四百四病之說：冷病有二百二種，由水大與風大引起；熱病亦有二百二種，因地大及火大生起。

接著略述四大不調的情形。

（一）風大不調……風大，專司呼吸、循環等運作。有日本學者認為「古代印度醫學中所謂的風大，具有調節身體各項機能之用，相當於現代醫學中的神經系統及內分泌系統。所以具有呼吸、排泄、消化、發聲、血液循環等作用。」而佛典中對風大的描述，有五風、六風、七風、九風、十風、十二風等，甚至『正法念處經』卷六五、六六、六七更列出七十多種之多，日本學者曾以現代醫學名詞來對應：破行風或謂神經痛或風濕症，節風則為關節炎，害火風相當於胃病，破腸風為腸炎引起等。『釋禪波羅蜜次第法門』卷四說，風大增故，虛懸戰掉、疼痛轉筋、嘔吐咳嗽氣急等百一患生。

（二）火大不調……火大，古代印度醫學中稱為 Pitta，相當於膽汁，專責新陳代謝及體溫的調節。佛典中提出發熱與消化二種作用，也就是熱、黃二病。若依據『正法念處經』卷六六中的記載，黃病有口、眼、皮膚或指甲變黃、消化不良等症狀，這或許相當於現代醫學所謂的黃疸。『釋禪波羅蜜次第法門』說，火大增故，煎寒壯熱、肢節皆痛、口乾、大小便不通暢等百一患生。

（三）水大不調……水大，古代印度醫學中稱為 Kapha，也就是黏液的意思。水大亦有新陳代謝的作用，它存在於胃、肩或胸部、舌或咽喉、腦或感覺器，以及關節等五個部位。佛典中將水大不調而產生的疾病稱為痰陰病。痰陰，在『金匱要略』中稱為「痰飲」，乃六飲中的一種。『慧琳音義』卷六十中，於

「痰陰」一詞下加註「胸膈中的水病」（大正藏54·708b），一般統稱為痰病。『釋禪波羅蜜次第法門』說，水大增故，痰癰脹滿、飲食不消、腹痛下痢等百一患生。

（四）地大不調……我們的身體大部分為地大所屬，所以地大不調，大都為風大、火大、水大等三大不調而引起的合併症。因此，地大所產生的病，便名為雜病、總集病或和合病等。『釋禪波羅蜜次第法門』卷四說，地大增故，腫結沈重、身體枯瘠，如是等百一患生。

二、外病

外病，也就是外因引起的疾患，所以在『出曜經』卷二九名為「外患」。『大智度論』卷十則將寒熱、飢渴、兵刃、刀杖、墜落、推壓等外在因緣所引起的疾病，統稱為「外因緣病」。若以現代醫學來說，「外病」除了兵刃、刀杖、墜落、推壓等外在因緣所引起的「外科」疾患，也包含寒熱、飢渴引起的內科疾患。雖然如此，不過外病仍是以外傷性的居多，例如九橫（九種橫死）中外科疾病就佔大部分。

佛教中所謂的橫死，指非因宿世之業果致死，而係遭意外災禍死亡者，稱為橫死。又叫作非時死、不慮死、事故死。經中說有九種因緣，令人命未盡不應死而死。如『藥師經』所說的九橫：初橫「得病無醫」，即得病時缺乏醫藥或看護者，偶雖得遇醫師卻被授以非藥（即投錯藥），或因相信外道及占卜邪師延誤就醫而死。二橫「王法誅戮」，即遭受法律制裁而死。三橫「非人奪其精氣」，即狩獵嬉遊、沈浸酒色放逸無度，為非人（鬼怪）乘隙奪其精氣而死。四橫「火焚」被火燒死。五

橫「水溺」被水溺死。六橫「惡獸啖」被惡獸噉食。七橫「墮崖」從山崖墜落而死。八橫「毒藥咒咀」因服用毒藥或被施以咒術而死。九橫「饑渴所困」因餓死或渴死。

在『大毘婆沙論』卷二十、『??論』卷五、『阿毘曇毘婆沙』卷十一、『順正理論』卷十三等論，則依業之不同而將人的死亡區別為四種：（一）壽盡財不盡死，謂人報壽既短，於現生中復不積善作福，但知營謀財物，故其壽盡時，積蓄尚多。（二）財盡壽不盡死，謂人不能經營生計，少有財物，壽雖未盡，然積蓄已盡，或因飢餓，或由凍苦，以致於死。（三）壽盡財盡死，謂人造作短壽之業，又不能經營財物，一旦壽盡，其財亦盡。（四）壽不盡財不盡死，謂人廣作壽業，廣作財業，其財未盡，其壽亦未盡，而因其他因緣忽遭橫死。

『福蓋正行集經』：「何義名病？如世尊說，四大增損，界不平等，猶如毒蛇，生諸苦惱。此有二種，一者內所發起，二者外緣損害。復有三種，一者業報所招，二者橫難侵損，三者為他咒詛。委細分別，有無數種，謂風黃痰癰、疥癩癰疽、嗽瀉熱毒、羸瘠疼痛等。是名為病。」（大正藏32·726a）

根據『釋禪波羅蜜次第法門』卷四所載，修行者因為現在用心修道，其本來有病的四大，因心息鼓擊而發動成病，此時若不能善加調適身、息、心三事，故有病發。所以修行者應當善識病源，善知坐中內心治病方法；若不知治病方法，一旦動病，非唯行道有障，更生命堪慮。反之，若能清楚四大、五臟、五根等三種病發之相，善加調治，則身心安隱，不廢修業。

僧伽醫護基金會放生活動



慈悲·智慧·放生行

【尊重生命·慈悲護生·生態保育】

【活動日期】

11月3日（星期日）

【集合時間】

上午6：40佛教僧伽醫護基金會出發

上午8：30東北海岸

【活動說明】

基金會出發者繳交300元整

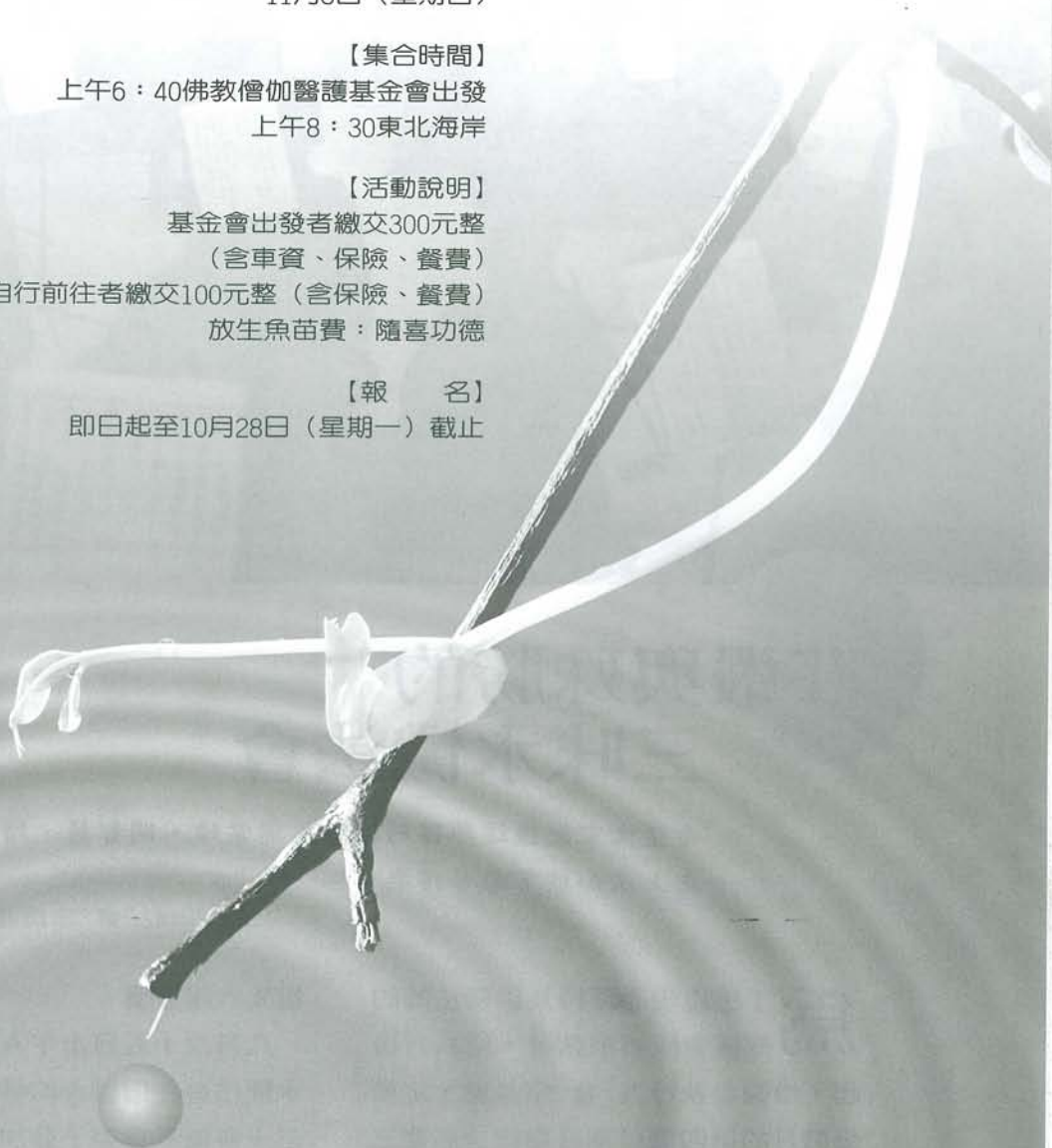
（含車資、保險、餐費）

自行前往者繳交100元整（含保險、餐費）

放生魚苗費：隨喜功德

【報 名】

即日起至10月28日（星期一）截止



財團法人佛教僧伽醫護基金會

板橋市公園街22號2樓

聯絡電話：(02) 8954-1489

傳 真：(02) 89541471



莊嚴與殊勝的 三昧水懺法會

希望大家把握這難得的因緣，消業障、開智慧、增福德
在上法加被下離苦得樂

主法和尚/上會下宗長老 攝影/梁昇富

爲了感恩發心護持及供養法師的僧醫會所有捐款者，從八月份起，僧醫會執行長上會下宗長老，定於每個月的第四個星期日舉行「慈悲三昧水懺法會」（場次時間請參見封底），免費為大家消災祈福，增福增慧，並以此功德回向各人宗親、歷代

祖先六親眷屬。

八月二十五日上午九點，首次三昧水懺法會在僧醫會的佛堂舉行，約有三十多位三寶弟子參加，由上會下宗長老主法，禮懺慈悲三昧水懺、佛前大供、供養三寶，宣讀回向文及疏文，並慈悲開示如下。

主法和尚慈悲開示



僧醫會所供養的是十方僧，全國所有的出家眾，不論是國外來的或本地師父，如果加入健保有困難，僧醫會可以協助辦理，並且供養法師健保費用。如果師父生病住院，醫療費用有困難，也提供醫療供養。而且日前已經行文行政院，請其轉知各大醫院，一旦有師父住院就立即通知僧醫會，以便立即前往探視及供養。

八大福田中看病是第一福田，所以只要知道師父住院，我們一定會前往探視，如果醫療費用有困難，僧醫會更責無旁貸地要供養。例如從西藏來的喇嘛生病住院又沒有健保，醫療費用數十萬元，僧醫會立即專案供養，訊息公布後也獲得護持者的熱烈迴響。

創辦人^上慧^下明法師非常慈悲，發願

宣讀回向文



成立了這麼有意義的基金會，我們現在正積極籌備希望儘早成立的是「佛教僧伽如意道場」，要讓四眾弟子，不論出家或在家的男眾、女眾，在患病或年老後都能有地方靜養、療養。學佛的人一定要在道場調養色身，但寺院都是大眾生活，有些出家師父年紀大了，無法隨大眾出坡、誦經、上課等，非常痛苦，年輕身體好的師父也都很忙碌，無法分身照顧他們，所以需要一個讓他們既能養病又能修行的地方。另外在家眾如果身體不好想要療養，又覺得醫院嘈雜，也可以選擇「僧伽如意道場」，這裡有受到供養的長老，他可以隨時請法，除了早晚課以外，其他時間則可以自己精進成就道業。醫療網的醫師、護士將定期前往診治，食物由營養師設計、指

導，聘請專職的人烹調。這就是僧醫會籌畫僧伽如意道場的緣由和初步構想。

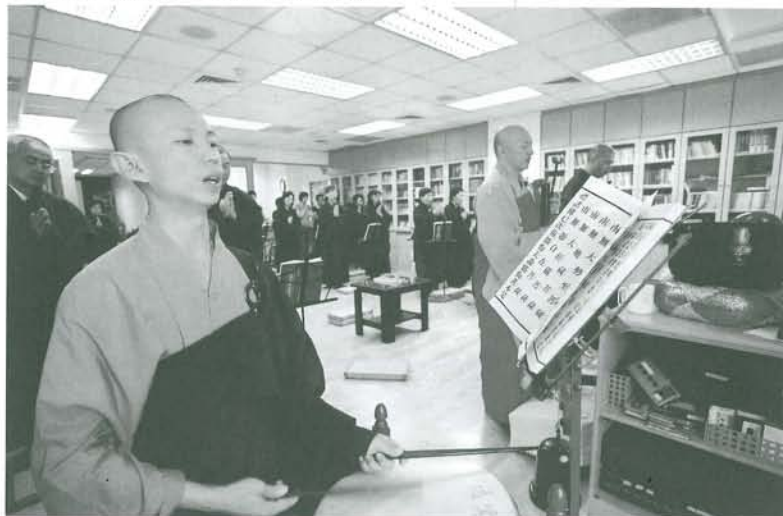
接下來談談三昧水懺的緣起。懺就是懺悔，水是指佛法的般若智慧甘露水，可以滌清眾生業障，是佛法的智慧，它不是供在桌上祈求得的水。甘露的意義就是不死，只要依佛陀開示的戒、定、慧去修學，就能證得不生不滅的不死境界，這就是甘露。因為持戒才能走向正道而得正定，有了定才有精進力，才能證得般若智慧。所以佛法的戒都是和定、慧相應的。而三昧水懺就是用慈悲三昧之水懺悔我們的業。所謂三昧就是正念、正定，也就是心在清境的戒定慈悲之中。智論：『善心一處住不動是名三昧』故息慮凝心，使心住於善法中不動就是三昧，今慈悲三昧水懺即以水為名，施設懺文，大眾依科禮拜以慈悲之心洗滌我們累世以來一切業障，心在慈悲法中薰習除卻心業的惡念塵垢。一般的人心中或有怨恨、或有恐懼、或有懷疑、或有貪念，或有傲慢，亦即貪、瞋、癡、慢、疑，而造成心中的不安與煩惱，但是藉由修行到達心中有情、有愛的時候，做事和講話都會不同，再如果能進一步修行佛法的智慧、慈悲，就更可以達到心中有般若智慧的境界，如此一來，處事不會有

差錯，做事充滿歡喜，心中有慈悲，漸漸心中有佛，這就是修行的長處。所以我們禮拜慈悲三昧水懺，就是進入心中有慈悲的佛法三昧。

至於為什麼有“慈悲三昧水懺”呢？這就要說到唐朝的悟達國師。至於他為什麼寫呢？我接下來要說一個故事。

唐懿宗時有一位知玄和尚，年少時曾參訪叢林，掛單在一間不知名的寺廟裏，正巧遇到一位得了重病，全身長滿瘡，發出很難聞的臭氣的老比丘，國師很同情他的病苦，為他清洗、照應，非常慈悲。不久那位老比丘的病好了，為了道業他們各奔前程。在臨別的時候，那位老比丘為了感激知玄和尚，就對他說：「你以後如果有難臨身，不妨到四川的九隴山來找我。記住山上有兩棵並立的大松樹，那就是我住的地方的標誌。」說完就離開了。

知玄和尚與老比丘分別後，就到長安安國寺修學，專心一意地研讀三藏教典，逐漸深入佛法的堂奧，說法感化很多人，唐懿宗非常景仰崇拜，於是封他為悟達國師，還將外國進貢的檀香寶座賜給他。但是悟達國師個子小，沒辦法爬到寶座上，皇帝就讓國師從他身上到寶座上去。但是悟達國師坐到寶座上後，卻非常得意而心生



我慢，心想，我現在是一人之下萬人之上，誰能像我一樣，連皇帝都讓我墊著他上來呢。就在他有這樣的念頭時，空中突然有一陣青煙往他的大腿撲來，他的腿上立刻生出一個人面瘡。這個瘡長得和人面一模一樣，五官俱全，也有牙齒，每次還要用飲食餵他。悟達國師痛苦難忍，皇帝也遍請各地的名醫為他醫治，但是都束手無策。

國師在疼痛難耐的情形下，忽然想起老比丘臨別時對他說的話，於是忍痛遠去四川成都九隴山尋找。到了山上天色已晚，四方察看不見寺宇，只見兩棵高高的松樹，矗立在煙雲間。國師繼續再向前進，見到一座金碧交輝的佛寺，而老比丘已站在門口迎接，國師也立即向他頂禮，並且準備

把自己的怪病告訴他，但是老比丘說，你不必說，我已經知道了。並且告訴他不必擔心，只要到泉水邊，用水洗滌，立刻就可以痊癒。

次日天剛亮時，老比丘派了一位童子帶他到清泉所在地，正要掬水洗濯

時，人面瘡大叫，「等一下！讓我先來問你，你的知識非常廣博，書讀得很多，不知道有沒有讀過西漢書上的袁盎、晁錯傳記。」國師回答：「讀過。」人面瘡就又說：「往昔的袁盎就是你，而晁錯就是我，我被腰斬的重冤深恨，怎能不報？老實告訴你，我累世都在尋找報復的機會，因為你十世以來都是高僧，持戒精嚴，使我沒有機會報復，但我從未放過你，隨時尋求你的過失，以報我的冤仇！而今你受到恩寵，動了名利心，德行虧損，我才能接近你的身邊報仇。現在蒙迦諾迦尊者，賜給我三昧法水，洗去你我的宿怨，從此不再找你報仇了。」

悟達國師聽後慢慢用水清洗人面瘡，痛徹骨髓而昏了過去。醒來時，

施食蒙山



泉水、寺廟、老比丘、童子、松樹、人面瘡，統統不見了。經過這件事，他感慨特別深，如此宿世冤仇，如果沒有遇到聖人，怎能冰釋？由此可知，處世做人，不可以與人結怨，否則遲早要受苦報。同時，國師不僅憐念自己過去生中所造的業，也慈悲一切眾生多生來所造的業，以無限悲惻之心寫成懺本，早晚恭敬禮誦，迴施一切眾生離苦得樂，懺除以往過愆並報答大聖的恩德，而命名為「慈悲三昧水懺」。

由這個故事我們可以了解：當業障

現前時，修善和懺悔都是治病的助緣。修善能積福，而慚愧、懺悔則能使我們的內心轉晦暗為光明，今日大眾在禮拜懺悔時，應當發起真誠的清淨心，慈悲心，以三昧法水洗去我們累劫的塵垢，福德能夠增長。

禮懺圓滿結束後，^上會^下宗長老再度宣布，今後，僧醫會每個月舉行一次「慈悲三昧水懺」，這是非常莊嚴而殊勝的。希望大家把握機會消業障、開智慧、增福德，在上法加被下離苦得樂，一切如意吉祥。

（陶蕃震記錄整理）





轉化心境 離苦得樂

——專訪方隆琦醫師

每個人身上都背負著責任，重要的是如何轉化心境
轉化得不好，責任是壓力，人生會很苦
轉化得好，責任是成就感，雖苦亦樂

採訪／沈秋萍 圖片提供／方隆琦

就如同你在台北街頭看到的許多牙醫診所一樣，這家位於寧夏路、錦西街口的診所窗明几淨、光亮清爽，予人溫馨舒適之感。不同的是，當你進入診所會立即被櫥櫃中所擺飾的各色水晶所吸引，沒錯，收藏水晶正是這家診所院長的興趣。院長方隆琦說他之所以會收藏水晶，乃是受到學長施文儀醫師的影響，而施醫師對他的影響絕非僅止於此。

施文儀醫師是比方醫師大一屆的學長，當年在台北醫學院就讀時，兩人並不熟絡，倒是走出校門才有密切的往來。因為學長的介紹，方醫師得到第一份工作，後來兩人都加入北醫「牙橋」雜誌的編輯群，之前中文的牙科專業期刊甚少，「牙橋」雜誌的發行及所辦的演講活動，引領風潮，為國內牙科學術交流推波助瀾。

在方醫師的眼中，學長施文儀是「一個很奉獻的人」。施醫師目前是衛生署疾病管制局主任秘書，同時也是僧伽醫護基金會的常務董事。基金會成立之初，施醫師參與擘畫協調，著

力甚多，也就是因為施醫師之故，方隆琦醫師義不容辭加入基金會，目前是牙醫委員會副主委。

問起與「佛」的淵源，方醫師笑稱：「我知道有佛，就這樣而已。」因為認同佛教的教義而皈依，但目前工作繁忙，雜念尚多，雖有心向佛，卻常有心餘力絀之憾。「將自己的工作做好，就是一種修行。」他很慶幸由於自己的牙醫師工作，讓他比一般人有更好的機會去幫助別人；而透過基金會所舉辦的義診活動，也讓他有機會服務諸法師。

有些出家眾因為專注於修行，常忽略身體保養，其實，擁有健康的身體才能好好修行，而想擁有健康的身體必須配合適度的運動及良好的保養，方醫師認為有必要將這種觀念推廣開來。在參與過多次義診活動之後，方醫師有一種感覺：義診只能診斷病因，而無法做徹底的治療。以牙科為例，洗牙勉強可以做到，補牙的話，限於設備，其效果則大打折扣，絕對比不上在診所所受到的照顧。如果有醫療巡迴車，配以較齊全的診療設備，即可稍微彌補這個缺憾，此外更可深入醫療診所嚴重缺乏的窮鄉僻壤，為師父們或一般民眾提供更周全的服務。這個想法目前仍僅止於「理

想」，希望未來能克服困難，逐步實現。

將自身醫療工作做好，將家庭、子女照顧好，方醫師視之為最重要的兩項功課。「每個人身上都背負著責任，」方醫師說：「重要的是如何轉化心境，轉化得不好，責任是壓力，人生會很苦；轉化得好，責任是成就感，雖苦亦樂。」

身為醫師，生活中快樂的泉源，很大一部分是來自於診治病人，最高興的是將病患的病痛去除，然後聽到他們愉快道謝，雖然只是簡單一句「謝謝！」往往能令人樂上半天。身為三歲、六歲兩個女兒的父親，方醫師認為孩子的成長過程是不容缺席的，帶孩子到陽明山看松鼠，陪伴他們看書，本身就是一件快樂的事。細數與孩子之間的互動時，為人父的喜悅，在他的眉眼笑意裡漾了開來。

方醫師對目前的生活感到滿足，自承這一路行來幾乎沒有太大挫折，如果有小挫折，不妨將之視為挑戰，以時間和智慧來化解。他說：「不要總是跟人家比較，挫折就不會一直來向你報到。」

存善心、行善道，知足快意，積極樂觀，也許這就是方醫師保持快樂的秘訣吧。



人生這條路，有人走來平坦順遂，也有人走得崎嶇顛簸。

本基金會勸募委員張莞真師姐十年前原本跟多數人一樣過著平靜的生活。不料，先生突然被檢查出罹患心臟疾病，手術不幸失敗，在三天後驟逝，遺下五名尚在求學階段的子女，而當時家裡經濟狀況又不佳，遭此巨變，師姐身心備受煎熬，不免怨天尤人。不久她將房子脫售，買主是一名受菩薩戒的師姐，見她意志消沈，遂以佛理開導她，從而開啓了她向佛之門。

之前，張莞真師姐依循家中傳統，信仰民間宗教，逢年過節時祭祀祖先

甘願與受苦

——專訪張莞真師姐

採訪／沈秋萍 攝影／梁昇富

「當你拒絕接受苦時，會更痛苦。」
上師的這句開示

使她心境豁然開朗

從此泰然地面對逆境……

神靈，對於宗教理論和人生哲理，並未真正涉獵；學佛之後才陸續接觸了聖嚴法師、慧律法師及證嚴法師等人的錄音帶及著作。

「當你拒絕接受苦時，會更痛苦」，張莞真師姐認為這句話對她的影響深遠，當她讀到一位密宗上師的這句開示時，心境豁然開朗，對於所遭受的痛苦，內心較能釋然，對於所面臨的逆境，也更能泰然處之。

「之後，因緣一直進來，」張莞真師姐說：「因為當時住處離西蓮淨苑土城講堂很近，在鄰居的招引下，經常到講堂接受慧襄法師的開示。」後來，僧伽醫護基金會成立了，慧兆師姐問她願不願意幫忙募款，雖然很認同基金會的理念，但是擔心自己人脈不廣，無法勝任，張師姐原本有些猶豫退卻，「不過慧兆師姐一直鼓勵打氣，說是可以廣結善緣，最後，在半推半就的情況下，我點頭答應了。」說到這裡，張師姐忍不住笑了開來。現在，她很歡喜自己答應接下這個任務，讓她結識了更多同修，得以互相切磋佛理。募款過程中，她會向對方說明基金會的宗旨和理念，如果對方認同，通常不會拒絕，最令人感動的是，有些人即使手頭不便，還是會奉獻，「當他們拿出錢來時，是開開心心的，這一點非常重要，」張莞真師

姐說，「雖然是薄微小錢，卻更讓人覺得珍貴。」

從十二年前開始接觸佛法，五年前受五戒，這一路走來，張莞真師姐認為學佛最重要的是：改變自己。由此，痛苦的時間縮短了，幫助別人的機會增多了，她說：「做自己喜歡做的事情，總是開心的，若有因緣進來，很樂意貢獻所能，盡一己之力。」她一直謙稱自己是一個再平凡不過的人，對於未來也沒有什麼特別的規畫，總是隨緣去做，希望在別人需要自己時，能夠有所付出、貢獻。本身是插花老師的她，平時除了協助基金會募款外，有法會活動需要幫忙莊嚴道場時，只要有時間，通常不會拒絕。如今，張莞真師姐的五位子女皆已長大成人，學有所長，一家人和樂平安，她身上的重擔總算逐一卸下，也就有了更多時間從事自己所喜歡的事情。

目前，念佛誦經已成為張莞真師姐每日更深人靜時必做的功課，她自己深有體悟：「執著，可能是我學佛最大的障礙。由於本身個性太追求完美，在達不到自己的理想時，往往容易自責。」「放下」這兩個字，說來容易行來難，她希望自己能努力克服障礙，再求精進，不論處於順境、逆境，皆能自在。且讓我們祝福她。A



心臟病

的防治

任何疾病的發生都不是突然的，心臟的疾病也是如此
血脂肪高、血壓高、膽固醇高、糖尿病等原因

都可能造成供給心臟營養的冠狀動脈血管壁愈變愈窄

最後終於堵住了，心臟得不到足夠的血液，心臟病就發作

根據僧醫會所做的「台灣僧伽健康檢查報告書」

血壓高、血脂肪、血脂肪、血糖高，都在僧伽十大健康警訊之中

為此，本刊特別製作「心臟病的防治」專輯

期望大家都能做好各項預防措施

減低罹患的風險，擁有健康的身體持戒修行



淺談冠心病的 治療與預防

秋冬之季，是心血管疾病好發的季節
腦中風、心肌梗塞的發生率明顯增加
大家該注意如何保健、預防與治療

桃園榮民醫院內科主任 賴文源

天氣已由盛暑轉入秋涼的氣候，一陣陣的東北季風吹來，使人感覺冬天的腳步近了。在秋冬之季，是心血管疾病好發的季節，腦中風、心肌梗塞的發生率明顯增加，是大家該注意如何保健、預防心血管疾病發生的時候。

什麼是冠心病

冠心病是冠狀動脈硬化性心臟病，是供應心臟肌肉的血管——冠狀動脈血管，因膽固醇沉積於血管壁而呈現粥狀樣硬化，使血管管腔狹窄，而影響冠狀動脈的血流。在休息狀態下或日常生活時，也許沒有症狀，但是在情緒激動、激烈活動、用力或緊張生氣時，會出現胸部悶緊、覺得胸部被石頭壓著，或覺得喉嚨被掐住、被東西梗住，並且會覺得肩膀及左側手臂酸麻，有些人會有下巴酸麻或牙齒痛的感覺，停止活動或休息時以上的症狀就消失，這就是狹心症的症狀，是因心肌缺氧引起的。若狹窄的血管突然完全阻塞，則該血管支配的心肌得不到血液的供應而壞死，即是急性心肌梗塞，此時可能出現的症狀有持續性的胸痛並感覺左手臂酸麻，冒冷汗、全身無力、血壓降低、惡心、嘔吐、心律不整，有些會出現致死性心



律不整或心臟衰竭。

冠心病的危險因素

冠心病是冠狀動脈血管狹窄引起的，那冠狀動脈為什麼會狹窄？影響冠狀動脈狹窄的原因有下列主要因素：一、年齡：隨著年齡的增長，血管也隨著年齡增長而硬化；二、性別：男性發生血管硬化的年齡比女性早；三、高血壓：因高血壓剪力的關係造成血管內皮的損傷及高血壓本身壓力對血管內皮細胞造成的損傷均容易使膽固醇沉積在血管壁，血管因而狹窄；四、糖尿病：與血管的提早硬化有密切的關係；五、吸菸：香菸中的尼古丁會損傷血管內皮細胞，造成發炎反應，引起膽固醇沉積在血管壁，引起血管狹窄；六、膽固醇過高：總膽固醇過高或低密度膽固醇過高均會造成膽固醇沉積在血管壁，引起血管狹窄；七、肥胖：肥胖的人容易有高血壓及糖尿病，因而血管狹窄；八、缺乏運動：缺乏運動的人，容易得高血壓、糖尿病、高密度膽固醇較低而低密度膽固醇較高，因而血管狹窄；九、基因因素：有家族病史有早發性心肌梗塞的人也容

易有血管狹窄。

如何治療冠心病

許多人雖然偶爾會有胸口悶的情形發生，但是並不在意，也沒有積極去看醫師，沒去醫院檢查，等到心肌梗塞發生了才去醫院治療，增加死亡的危險及造成心臟功能受損，對個人、家庭、社會增添負擔。

如果偶爾會有胸口悶的情形，最好是到醫院檢查，首先是做心電圖檢查及運動心電圖檢查，如果仍然不能確定診斷，再安排心臟核子醫學檢查，如鉅二零一閃爍攝影檢查，必要時再實施冠狀動脈血管攝影檢查，則是否有冠心病即可確定，如此便可決定是



年齡增長也是冠心病的危險因素之一

適度的運動能增強體力，降低心臟病發生率



否要做冠狀動脈血管擴張術、冠狀動脈血管繞道手術或只要服用藥物即可，以避免心肌梗塞發生。

如果發生持續性胸痛，休息無法緩解或含舌下含片硝化甘油亦無法緩解，則要儘快到醫院急診，因可能發生了急性心肌梗塞。心肌梗塞的症狀主要是持續性胸痛及肩膀酸痛、左前臂酸麻、冒冷汗、血壓降低或休克，也可能出現心律不整或致死性心律不整而猝死。到了急診室，首先是給與氧氣並做心電圖檢查和心肌酶檢查，

如果心電圖或心肌酶確定是心肌梗塞，則先吞服阿司匹靈並給與注射抗血栓藥物，如果人力、設備均可的話，可以馬上準備心導管檢查及做冠狀動脈血管擴張術治療；如果人力、設備不許可，則可以做血栓溶解劑的治療。血栓溶解劑治療的絕對禁忌包括正在出血、容易出血體質、最近十天內手術或作侵入性檢查、兩個月內有過腦部手術、六個月內有過胃腸出血或泌尿道出血、有腦瘤或腦血管瘤、急性心包膜炎、急性消化性潰瘍、心肺復甦術急救時間超過十分鐘、懷疑主動脈剝離和懷

孕；相對禁忌包括血壓收縮壓大於一百八十毫米汞柱、舒張壓大於一百一十毫米汞柱、細菌性心內膜炎、出血性糖尿病視網膜病變、眼球內出血病史、一年內有過腦中風或暫時性腦缺血病史、心肺復甦術急救時間少於十分鐘、嚴重肝腎疾病或經血過多。

經過冠狀動脈血管擴張術治療或血栓溶解劑治療之後，在加護病房繼續觀察治療，注意是否有心律不整、心臟衰竭、心臟壁破損而需要進一步處理，並安排預後復健工作，同時治療



相關的危險因素。若冠狀動脈血管狹窄嚴重無法作擴張手術時，也可考慮作冠狀動脈繞道手術治療。

如何預防冠心病

預防冠心病，首先要對冠心病有所認識，知道什麼是狹心症的症狀，有懷疑是狹心症的症狀時，儘早到醫院檢查，避免狹心症演變為心肌梗塞。知道有冠心病時，要針對引起冠心病的因素加以治療、控制或加以改善。如有高血壓，應好好控制血壓，使血

壓控制在收縮壓一百四十毫米汞柱、舒張壓九十毫米汞柱以下；如有糖尿病，要節制飲食、多運動，並控制血糖在合理範圍內；如有吸菸，應將菸戒除；如有高脂血症，應注意飲食，避免油炸食物或高膽固醇含量的食物，並多運動；肥胖者，應注意飲食及運動；缺乏運動者，要改變生活習慣，安排固定的運動時間，最好每星期能安排三次以上，每次三十分鐘以上的運動，可以改善高血壓、糖尿病、高脂血症及肥胖。有冠心病的人，於秋冬季節，要注意保暖。

布告欄

Point

- 臺北市立和平醫院關懷僧伽健康，特於週年慶當天起，為全省出家眾做一日全身健康檢查，含一般檢查及血液、肝腎功能、血糖、血脂肪、胃鏡、腹部超音波、胸部X光、心電圖、（乳房攝影、子宮頸抹片等特殊檢查可自行選擇）

檢查日期：1.十月二十四日週年慶當天。 2.十月二十八日起每週一

檢查時間：上午八時十五分起

預約專線：(02) 2388-9595轉2732 (02) 2388-9607

傳真專線：(02) 2388-9607

檢查地點：臺北市立和平醫院（中華路二段33號A棟 九樓健檢中心）

所有檢查免掛號費及部分負擔

- 即日起行政院衛生署台北醫院及台中醫院提供出家師父門診免付費服務（全部免費），並由專人帶領就診

◆台北醫院

地址：台北縣新莊市思源路127號（近大漢橋頭）

電話：02-22765566

門診健保給付外之所有費用由台北醫院專款大乘菩提心會供養

◆台中醫院

地址：台中市三民路一段199號（近台中火車站）

電話：04-22294411

門診健保給付外之所有費用由台中醫院佛學社善心供養



心臟病者血膽固醇較高

飲食所含的油脂，其種類與量的多寡和心臟血管疾病有著密切的關係。這種關係的存在主要來自於臨床觀察、動物實驗以及流行病學研究。根據臨床觀察：患有心臟病的人，其血液所含膽固醇的濃度往往比一般人為高。若血管壁有沉積物存在時，膽固醇就是此沉積物的主要成份。當沉積物不斷地增加，血管通道也愈來愈窄，甚至發生堵塞的現象。若是在與心臟相通的血管發生堵塞，就會使心臟因缺乏氧氣以及許多營養素而導致

心臟病與飲食

飲食因素在心臟病的發展過程中
扮演什麼樣的角色？如何藉控制飲食
來降低罹患心臟病的危險性

臺北醫學大學保健營養學系副教授 蘭淑貞



心臟病。若是在腦部血管內有堵塞的現象，就會造成中風。

高血膽固醇的原因

若用兔子來做實驗，餵以低膽固醇飲食一段時間後，測血液膽固醇的濃度，則發現這些兔子的血膽固醇比較低。但若讓人們禁食富含膽固醇的食物如蛋類、內臟類如肝、肉類等，是否也會降低血膽固醇？結果則是不一定，因人而異。為什麼會這樣呢？其原因尚未確定。膽固醇的來源除了動物性食物之外，我們體內的肝臟也會製造。在正常的情况下，肝臟製造膽固醇的多寡是和飲食攝取的膽固醇量成反比。也就是說：若是飲食攝取膽固醇較多時，肝臟就製造比較少；相反地，若是飲食攝取膽固醇較少時，

肝臟就製造得比較多。因此，人體的血膽固醇濃度便能維持在正常範圍之內。但是血膽固醇濃度高的原因究竟是為什麼呢？可能原因是：這些血膽固醇濃度過高的人其肝臟已不聽使喚，其調節膽固醇製造量的功能已失常，因此不管飲食所含膽固醇有多少，都會不斷地製造膽固醇；或者肝臟合成膽固醇的功能正常，但是運送膽固醇到身體各器官細胞的功能受到阻礙，或運送功能正常而細胞對膽固醇的接納度低；或者原因就是不明。

飲食脂肪酸的種類與量都會影響血膽固醇

食用液態脂肪或植物油的人其血膽固醇濃度比食用固態脂肪的人為低。主要原因是動物脂肪和植物油脂所含的不飽和脂肪酸的比例不同。老早就有人呼籲增加植物油的使用，因為植物油所含的不飽和脂肪酸比例比動物性脂肪為高。如果飲食所含的脂肪有一半是不飽和脂肪酸，那麼血膽固醇就會降低。尤其是十六個碳或是十八個碳的不飽和脂肪酸其降低血膽固醇的效果最好。但是對於血膽固醇已經超過260mg/dL的來說，光靠飲食控制來降低血膽固醇以降低心血管疾病的發生機會則是不太可能的。這些人除



蔬菜水果中的維生素豐富

了飲食控制之外，必須同時服用降低膽固醇的藥物才能有效地降低血膽固醇。

以下各類人爲心臟病的高危險群：

1. 有家族性心臟病的人
2. 血脂肪過高者
3. 肥胖症者
4. 靜態生活方式者（缺乏運動）
5. 高血壓患者
6. 抽菸者
7. 糖尿病患者
8. 經常在情緒緊張之下工作的人
9. 先前有過腦血管或阻塞性周邊血管疾病者

飲食成份和心臟病或血脂肪的關係

過去、現在和未來，科學家們都不斷地在探討飲食因素在心臟病的發展

過程中所扮演的角色，期望經由研究而能知道如何控制飲食來降低罹患心臟病的危險性。研究的主題很多，如：飲食若以多醣類的澱粉來取代單醣類的葡萄糖或果糖，是否有降血脂的作用？

若增加膳食纖維的攝取量，是否可以減少膽固醇的吸收？各種不同的膳食纖維對降低膽固醇的效果是否不同？一些礦物質如鎂、硒、銅等的缺乏亦會導致心臟病等。目前已知在心臟病或動脈硬化的形成過程中，血脂過高爲明顯的指標之一，而影響血脂脂肪的各種有關的飲食成份列於表一。

雖然以上的飲食成份會影響血脂脂肪，而過高血脂與心臟病有密切的關係，我們如何調整我們的飲食以平衡各種飲食成份，來降低罹患心臟病的風險呢？

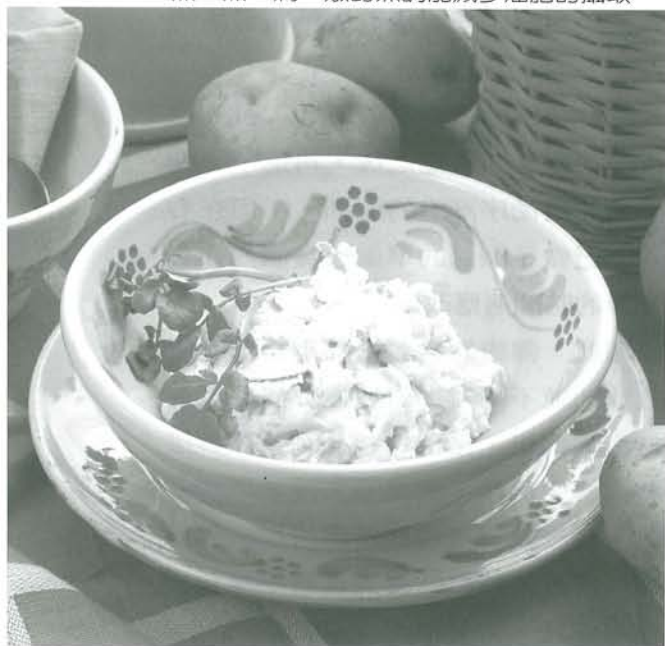
表一、與血脂有關的飲食成份

1. 脂肪	飽和脂肪、單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪
2. 固醇類	膽固醇、植物性固醇、貝類固醇
3. 醣類	澱粉、糖、膳食纖維
4. 蛋白質	動物性、植物性
5. 酒類	
6. 維生素	
7. 礦物質	
8. 卵磷脂	

* 總熱量與血脂有密切關係，雖非飲食成份，但由飲食成份如脂肪、醣類、蛋白質與酒類而定。
* 1g的脂肪、醣類、蛋白質與酒類分別產生 9, 4, 4, 7 大卡的熱量。



蒸、煮、燜、燉的烹調能減少油脂的攝取



預防心臟病的飲食原則

許多學者專家仍舊認為以下的健康飲食原則有助於心臟病的預防。

1. 攝取多種類的食物(即飲食多樣化)。

用餐時，食用愈多種類的食物愈好，愈容易達到營養均衡。

2. 注意熱量的攝取。

每日進食所提供的總熱量應以達到或維持「健康的」或「適當的」體重為原則。

3. 注意食用油脂的質與量，輪流食用各種植物油。

盡可能選用低脂肪、低飽和脂肪酸、低膽固醇的食物，每日油脂攝取總量以低於總熱量的30%為原則。總油脂的分配最好是：飽和脂肪、單元不飽和脂肪與多元不飽和脂肪各分別占10%。(註：素食者不攝取動物性脂肪，在油脂的攝取品質較非素食為佳)

盡量採用蒸、煮、燜、燉之烹調方式製備食物或選用採用此類所烹調的食物，以減少油脂之攝取。

4. 奶類及其製品則食用脫脂奶、低脂奶或其所製作之食品。

5. 膽固醇之攝取量，每日不超過300 毫克。(註：素食者不會攝取到膽固醇)

6. 每日鈉的攝取不超過2公克，此相當於食鹽 5公克。

7. 醣類之攝取量宜占總熱量的50%或以上，並盡量以多醣類的澱粉為主。

8. 自全穀類、豆類、蔬菜類與水果類來攝取豐富的維生素、礦物質與纖維素。

富含纖維的食物，如糙米、胚芽米、全麥麵包、莢豆類食品。

9. 多食用大蒜，它有降血脂的作用。

10. 若要喝酒，適量而止。(註：出家素食者不喝酒)

油脂的攝取不可過量



心臟病患者如何調整飲食

對於已有心臟病的患者，要怎麼樣調整飲食才有利於病情的控制呢？根據美國心臟學會的建議，飲食調整要分三個階段，見表二。

雖然心臟病患者的調整飲食分三個階段來做，第一個階段的飲食原則與以上所述的「預防心臟病的飲食原則」完全一樣。在實施4~6星期之後，再

對油脂與膽固醇的攝取做稍微嚴格的控制，即減少攝取量。

飲食習慣的改變需要時間，可先做少許改變，等適應之後，再進一步調整。利用循序漸進的原則，不僅在心理上已做了調適的準備，身體內亦有充分的時間適應改變。

如此，健康飲食習慣的重新養成使之成功並不困難。對於慢性病患者包括心臟病患，慢性病(心臟病)要與這些人終生為伴，如果不去控制這些疾病，那麼就要被這些疾病所控制與折磨。因此，調整飲食究竟應不應該、值不值得，需要罹患疾病者面對與深思。在調整飲食時，不妨請教在醫院工作的營養師，或許你的醫師也會建議你接受營養師的飲食營養的專業諮詢，營養師會對以上的表二內容在日常的飲食生活當中如何做到做更詳盡的說明，讓你的健康更有保障。

表二 美國心臟學會對心臟病患者食用治療飲食之建議營養素之攝取

	第一階段	第二階段	第三階段
脂肪（占總熱量之百分比）	30	25	20
醣類（占總熱量之百分比）	55	60	65
蛋白質（占總熱量之百分比）	15	15	15
膽固醇（毫克mg）	300	200 - 300	100 - 150
不飽和脂肪/飽和脂肪	1	1	1-2
* 每階段治療時間為 4~6 星期			



心臟病的防



心絞痛的辨證 論治與藥膳

中醫對於心絞痛

在發作期多以治標為主

緩解期則多以治本為主或標本同治

中醫師周利蕙

一般說來，心絞痛、冠心病屬中醫的『胸痹』範疇，為本虛標實之證，臨床治療應分清主次。標實有血瘀、陰寒、痰濁之不同，本虛又有氣血陰陽之區別。發作期多以治標為主，緩解期多以治本為主或標本同治。

氣滯血瘀證

1. 症狀：胸悶，氣短，心胸疼痛較劇，心痛陣作，痛有定處，可因暴怒而致心痛，痛劇則可見肢冷唇青，或痛引肩背甚則心痛徹背，伴心悸、怔忡、舌苔白，舌質暗紅或紫暗，有瘀斑、瘀點，或舌下靜脈青紫，脈弦澀或結代。

2. 治法：活血化瘀、通脈止痛。

3. 方藥：血府逐瘀湯加減。

隨證可酌加鬱金、延胡索、沉香、丹參、益母草、五靈脂、三七、乳香、沒藥等。

痰濁阻塞證

1. 證狀：心胸悶塞，疼痛時作，陰天加重，痰多，或白痰或黃痰，呼吸不暢，形體肥胖，舌苔白膩或水滑或黃膩，脈滑。

2. 治法：通陽散結、寬胸豁痰。

3. 方藥：瓜蒌薤白半夏湯加味。

痰飲爲主或兼寒者，可酌加桂枝、乾薑、茯苓、白薤仁、細辛等。

痰鬱而化熱者，可酌加竹茹、枳實、黃連、膽星、茯苓、陳皮、鬱金等。

痰阻胸中，氣機不暢，致氣滯血瘀，故常於理氣豁痰之時與活血化瘀藥配合，可加入丹參、桃仁、紅花、赤芍、川芎、當歸、益母草等。

陰寒凝滯證

1. 症狀：胸痛時作，感寒痛甚，心悸氣短、四肢厥冷，苔白、脈弦緊。

2. 治法：辛溫通陽、宣痹散寒。

3. 方藥：當歸四逆湯加減。可酌加乾薑、薤白、丹參、檀香等，若疼痛較劇者可加入附子、蜀椒、赤石脂等。

氣陰兩虛證

1. 症狀：胸悶氣短，心痛時作，心悸乏力，頭暈目眩，心煩不寐，或自汗或盜汗，耳鳴、腰膝酸軟，舌質偏紅或紫暗或有齒痕，苔薄或剝，脈細數或細弱或強代。

2. 治法：益氣養陰、通脈寧神。

3. 方藥：炙甘草湯合左歸飲加減。

陰虛偏重者可酌加遠志、五味子、當歸、白芍、女貞子、麥冬、玉竹等。

氣虛偏重者可酌加黃耆、白朮等。

若兼有血瘀者可酌加丹參、益母草、三七、赤芍等。

陽氣虛衰證

1. 症狀：胸悶心痛，甚則胸痛徹背，氣短心悸，畏寒肢冷，腰酸，舌質淡或紫暗，脈沉細或結代。

2. 治法：益氣溫陽、活血通脈。

3. 方藥：右歸飲加減。

可酌加茯苓、白朮、黃耆、鹿角霜、畢撥、良薑、乾薑、薤白、桃仁、紅花、丹參等。

藥膳

一、山楂菊花代茶飲 山楂 12 克、菊花 9 克，開水沏，代茶飲。高血壓病或兼高脂血症、冠心病者均可常服。肝火上炎型、陰虛陽亢型高血壓病亦可配用。

二、菊槐綠茶飲 菊花、槐花各 3—6 克，綠茶 3 克，開水沏，代茶飲。適應症同山楂菊花代茶飲。

三、菊花山楂粥 乾菊花（去



蒂)、山楂片各9—12克，研為粉末。以粳米45—60克，冰糖少許，加水500毫升，煮至米開而湯未稠時，調入菊花、山楂末，然後改文火煎煮片刻，粥稠火停，蓋緊燜5分鐘，待稍溫服食，每日1—2次。高血壓病或合併高脂血症、冠心病者均可服用，冬季停服。

四、雙耳湯 銀耳、黑木耳各9—12克，以溫水浸泡，洗淨後，放入碗中，加適量水和冰糖，置鍋中蒸1小時後取出，吃銀耳、黑木耳，飲湯。每日1—2次。適用於高血壓病、動脈硬化或兼有眼底出血者，以肝腎陰虛型尤為適宜。

五、山楂決明湯 山楂、決明子各15—30克，加水適量，煎湯服，或開水沏代茶飲。適用於高血壓病合併高脂血症又兼便秘者。大便不秘結時，決明子量宜酌減。

六、首烏菊花代茶飲 制何首烏12克、菊花9克，煎湯代茶飲。適用於冠心病或兼高血壓者。若証屬偏陰

虛或兼有陽亢証候者，服用此方尤宜。

七、桃仁山楂代茶飲 桃仁6克、山楂12克、陳皮3克，開水沏或煎湯，代茶飲。適用於冠心病瘀血証較明顯者。

八、首烏百合粥 制何首烏15—30克，以沙鍋煎煮，去渣取濃汁，與洗淨的百合30克、枸杞子9克、大棗6枚、粳米100克、白糖適量，共煮為粥，早晚服食。冠心病偏陰虛者宜服食。

九、海藻昆布湯 海藻30克、昆布30克、木耳15克、黃豆200克，共燉煮，加少量調味品後服食。冠心病合併高脂血症、高血壓者可常服食。

十、雙參山楂酒 人參6克、丹參30克、山楂30克，置於瓶中，加白酒500克，浸泡半月後即成。每日服2—3次，每次10—15毫升。適用於冠心病証屬氣虛血瘀者。

十一、養心活血蜜膏 龍眼肉、桑椹子、百合、茯神、酸棗仁、丹參各60克，山楂120克，紅花30克，煎煮3次，合併濾液，濃縮，兌煉蜜適量收膏。每日服2—3次，每次服20—30克。冠心病有心氣虛、心陰虛和血瘀表現者，可常服此蜜膏。

義診巡禮

91年僧伽巡迴義診在8、9月間舉辦了3場，現在就讓我們透過鏡頭記錄這些充滿慈悲與法喜的盛會

攝影 / 梁昇富



• 時間 •
民國91年8月11日
• 地點 •
南投淨律寺
共服務116位法師



淨律寺的環境清幽如世外桃源，法師持戒嚴謹令人讚嘆！董事長道海長老也親臨會場作健康檢查。





西蓮淨苑與僧醫會淵源深厚，參與義診的醫護志工特別踴躍，歡喜恭敬地為法師服務。

• 時間 •
民國91年9月15日
• 地點 •
三峽西蓮淨苑
共服務92位法師



• 時間 •
民國91年9月29日
• 地點 •
新竹智觀寺
共服務147位法師



心臟科是非常必要且熱門的檢查科別。

經絡能量檢測能幫助師父更了解自己身體的健康情形。

素食與健康講座吸引眾多聽眾



素食與健康講座（上）

主講/臺北醫學大學保健營養學系 副教授蘭淑貞

七月二十一日是個晴朗的好天氣，一大早就有許多的志工與法師來到土城的承天禪寺參與法師的健康檢查義診工作。蘭老師利用2小時的時間為大家講解怎麼樣吃素比較健康。

在各種不同的素食當中，蛋奶素最為普遍，如基督教安息會教友食用蛋奶素，經常參與飲食形態、營養和健

康的研究。蛋奶素食者的一般營養比較不會有問題，因為蛋類與奶類食品具有品質優良的蛋白質，而後者又有豐富的鈣與核黃素。佛教徒則食用奶素，除了植物性食物以外，也喝牛奶或吃奶類製品。長期食用最易造成營養不良的是全素（也叫純素）或果素（只吃水果），應特別注意。

總之，素食需做適當調配，才能達

到營養均衡，促進健康。

素食的蛋白質

素食的蛋白質品質如何？一般而言，因為素食蛋白質為植物性蛋白質，主要來自大豆及其製品。大豆就是黃豆，其製品有很多，包括豆漿、豆干、五香豆干、豆腐、干絲、百頁（乾）、油豆腐、素衣（乾）、素雞等。大豆蛋白質主要的缺點就是甲硫胺酸與離胺酸的不足，而這兩種胺基酸為必需胺基酸。蛋白質由20種胺基酸組成。這些胺基酸可分為兩大類：必需胺基酸與非必需胺基酸。所謂必需胺基酸，就是人體無法自己製造，必須由食物提供的胺基酸，在成人共有8種。如果食物供應的必需胺基酸不足，就會影響身體健康。

所謂「不必需胺基酸」是指身體自己可以製造的胺基酸。人體就如同工廠，可以自行製造胺基酸，雖無食物供應，也可維持健康。大豆蛋白質有兩種「必需胺基酸」含量比較少，不夠滿足身體所需。在座的兒童與青少年不多，大部分是成人，而兒童與青少年需要蛋白質作為生長所需材料，可反映在體重增加、身高長高，換句話說蛋白質的功能之一為生長的材料。成人身高已達恆定，不再生

長，可是每天身體的組織、細胞都會新陳代謝，甚至有些受損，需要修補，所以每天還是需要蛋白質。就蛋白質的品質而言，有動物性和植物性之分。植物性蛋白質的胺基酸，不論種類或量都比動物性蛋白質為差。動物性蛋白質的必需胺基酸種類，在成人有8種，在兒童有10種。大家可能沒有聽過必需胺基酸的種類，如離胺酸、組胺酸、酥胺酸、甲硫胺酸、苯丙胺酸。豆類食品比較欠缺的兩種必需胺基酸是甲硫胺酸和離胺酸。缺乏這些胺基酸有無方法可以補救？有的。一些人說吃雜糧飯好，好的原因



白米飯的營養不如雜糧飯

是五穀類食物含有甲硫胺酸與離胺酸，同時吃，它們的營養素可以互補。平常飲食最好能做到「多樣化」。許多人常吃白米飯，因為覺得白米飯的口感比較細，感覺比較好，所以喜歡吃白米飯。若請他們吃胚芽米或糙米，就會不喜歡或不習慣，因

爲吃胚芽米或糙米的感覺非常粗糙，所以不願意改變飲食習慣。如果可稍微做點改變，如一餐吃白米飯，一餐吃胚芽米甚至糙米，甚至更好的情況就是吃雜糧飯，甚至餐餐吃雜糧飯，都比純粹是白米飯來得好。混合五穀雜糧，就可發揮營養素的互補作用，而彌補大豆類甲硫胺酸、離胺酸的不足。

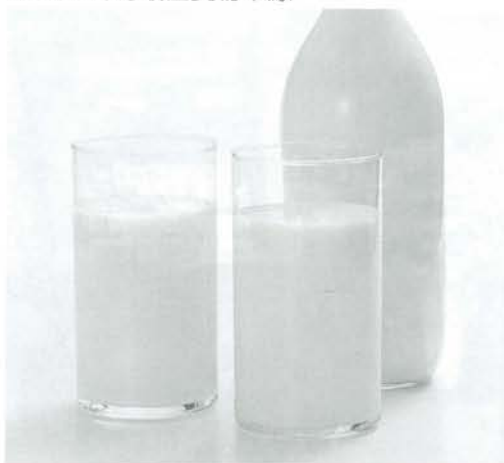
素食與鈣

植物性食物可分爲豆類、核果類、蔬菜類與水果類。吃素最大的問題之一就是必需胺基酸。另一問題是如果不喝牛奶，就容易缺乏鈣。很多年紀比較大的人認爲不宜喝牛奶，因爲他們以爲牛奶是小孩的食物，特別是一歲前的嬰兒食物，而他們又不是小孩，所以不宜喝。其實，牛奶或奶類製品是很好的食物，含有豐富的鈣和蛋白質，又因蛋白質是屬於動物性蛋白質，品質在所有蛋白質算是優良的。就營養的角度來說，奶類和蛋類的蛋白質品質都是屬於不錯的。鈣爲什麼重要？民國八十五年以前，行政院衛生署把一般基本食物分爲五大類：一、米麥五穀根莖類；二、魚肉蛋奶豆類；三、油脂類；四、蔬菜類；五、水果類。民國八十五年衛生

署把奶類及其製品從魚豆蛋肉類把它獨立出來成爲一類的食品，因此一般基本食物分爲六大類。

爲什麼行政院衛生署把一般基本食物由五大類改爲六大類？台灣從民國六十九年到七十年曾經做第一次的全國營養大調查，到目前則已做過四次調查。在幾次全國營養大調查都發現國人鈣攝取量平均每人每天約爲500mg，與建議攝取量相比，都是不夠。換句話就是一般人必須增加鈣的攝取。今年四月二十五日行政院衛生署和中華民國營養學會舉辦了一個活動，討論每日營養素建議攝取量(dietary reference intake, DRI)。這份資料可在行政院衛生署的網站(<http://www.doh.gov.tw>)看到，現在正在做修訂。上一版本是民國八十二年出版，離現在九年了。在美國以前是每五年更新一次，但從1980年第9版到1989年的第10版，之後爲1997年，其間的改變乃根據很多研究資料。美國這部分做得非常好，出很多書。台灣正在加緊腳步追趕，衛生署的網站有關DRI資料可告訴我們：根據不同年齡、性別，每人各種營養素的建議攝取量應該是多少。對於鈣，新舊版的建議攝取量相互比較，其改變最大。民國八十二年的每日各種營養素建議攝取量

奶類是鈣的最佳食物來源



(recommended daily nutrient allowances, RDNA)，建議一般成人每天攝取600mg的鈣，此建議攝取量之制定是參考日本資料。今年四月十五日所出來的DRI，對一般成人鈣的建議攝取量是1000mg。以前設定600mg的時候一般人都還攝取不夠，而現在設定1000mg，那不是就更容易攝取不夠？那要怎麼辦呢？是不是要鼓勵一般人去吃鈣片？其實不是這樣。國人鈣的攝取來源跟歐美國家不同，歐美國家畜牧業非常發達，國民喝牛奶很普遍；台灣因為人口多，牧場很少，自各國進口很多奶粉，所以國人可選擇喝現成的光泉、統一或味全鮮奶，在市面一盒賣17元。或可選擇沖泡奶粉，進口奶粉有雀巢、克寧、安佳、安怡等品牌。一杯牛奶含多少鈣？答案是300mg。行政院衛生

署的每日飲食指南建議成人一天喝1～2杯牛奶。一杯的量是240 c.c.，在喝牛奶時或在買鮮奶時，大家不妨注意一下一盒牛奶的容量是多少c.c.？236或240ml？大概相當於國際標準化的一杯量就是240c.c.。可是在沖泡奶粉時，以奶粉罐所附帶的量匙，量3匙的全脂奶粉，1匙是指1平匙，等於1湯匙。脫脂奶粉則是4平匙，加開水240c.c.，這樣做時就是一杯牛奶的鈣含量為300mg，喝一杯奶所攝取的鈣量就是300mg，所以最好每一天喝1～2杯。

行政院衛生署把奶類獨立開來是因為國人鈣攝取不足，所以特別強調奶類是鈣的最佳食物來源。如果吃奶素，鈣的攝取量可能還好，如果吃全素，不喝牛奶，鈣的攝取量更是不夠。國人鈣最主要的來源是什麼？歐美國家人民鈣的主要來源是奶製品，而國人鈣主要來源是深綠色蔬菜。吃素雖可從深綠色蔬菜獲得鈣。但問題在於深綠色蔬菜吃得夠不夠？要吃多少才能獲得足夠的鈣？所以不喝奶的人最好能改變飲食習慣。因為喝牛奶是達到足夠鈣攝取量最簡單最容易的方法。從經濟的觀點來看：買奶粉來沖泡則比買鮮奶來得經濟。（待續）

（臺北醫學大學保健營養學系三年級學生吳夢婷 記錄）

會宗長老帶領大家行放生儀軌



悲心的傳遞

——金山漁會放生記

感謝颱風外圍環流帶來的風雨，讓大家經歷了這傳遞悲心的因緣

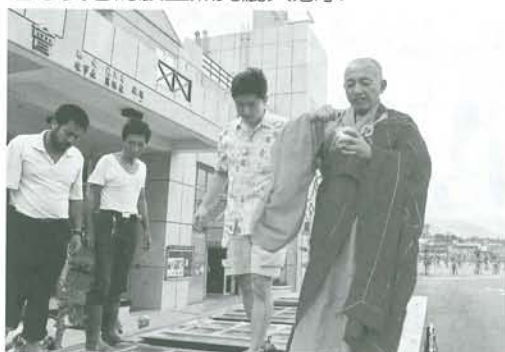
文／陶蕃震 攝影／梁昇富

印光大師曾經說過：「放生有十大功德，1.無刀兵劫、2.集諸吉祥、3.長壽健康、4.多子宜男、5.諸佛歡喜、6.物類感恩、7.無諸災難、福德日增8.得生天上、9.諸惡消滅、四季安寧、10生生不息、善心相感」。但是，所謂坐而言不如起而行，所以，去年元月，僧伽醫護基金會本著「尊重生命」、「慈悲護生」、「生態保育」的宗旨，成立了放生

會，由許瑞助庭長擔任會長，並預定每兩個月舉辦一次放生活動。

八月三十一日這一天上午，第六次放生活動在北海岸舉行，一大早，參與的法師、師兄、師姐們，或搭遊覽車、或自行前往，大家都滿懷著慈悲、愉快的心情，朝目的地石門洞出發。而放生會的會務人員，更早已做好事前的準備和評估。他們幾天前就已經勘察好場地、洽購了魚隻，更安

會宗長老為放生魚兒灑大悲水



排了「北海岸特殊生態及風光介紹」，希望這不僅是一場慈悲行，也是一趟智慧之旅。

八點多鐘，大家抵達預定放生的地點石門洞，載滿放生魚群的卡車也已經停在當地等候。由於剛巧有颱風外圍環流影響台灣北部，風浪很大，雨則是時下時歇，隨時可能降臨。很幸運的，當我們抵達時，當地並沒有下雨，執行長^上會^下宗長老趕緊集合大

家，準備實施放生儀軌。但是，就在整隊的當兒，忽然大雨傾盆而下，大家只好在一旁的屋簷下避雨，而為了祈求雨停，有師兄提議，我們來念佛吧！於是全體一起虔誠地唱念「阿彌陀佛」，說也奇怪，雨不久就小了點，但是由於海浪實在太大，安全組的師兄們到海邊勘察後，決定全體轉往金山鄉漁會。



放生小故事

宋朝時有一位名叫張奎的人，錢塘人士。小時候，有一天他到溪邊捕魚，捕到後就將魚宰殺，卻不小心誤傷了自己的指頭，痛得受不了。此時他心中突然了悟，心想，我只不過傷了一根指頭就這麼痛，被我開膛剖割的魚豈不是更痛上千百倍。於是將當天捕到的一簍魚全部放生，從此以後更戒殺放生。

後來他夢到一個人送給他一條大魚，隨後他的夫人生下一個兒子，長大後考上進士並曾擔任永州太守，世代都很富裕。

從這個故事，正可以印證印光大師所說：力行放生，多子宜男，福德日增。



大家口念佛號走向堤岸邊準備放生



志工們從大卡車中將魚撈進水桶



手攜手心連心快快讓魚兒回到大海



從高高的堤岸上將魚兒往下傳遞

九點十八分到達金山鄉漁會，在離石門洞不過十多分鐘車程的這裡，居然只有風沒有雨，於是，大家在^上會_下宗長老帶領下，遵照佛教放生儀軌唱誦楊枝淨水讚、大悲咒、啟請佛菩薩聖眾、代魚兒皈依三寶、懺悔罪業，長老並親自到載魚的大卡車上灑大悲水。放生儀軌告一段落後，全體步行

到磺港外堤岸邊將魚隻放生。

一路上大家念著「阿彌陀佛」，到了堤邊，分成五組，採取接力方式放生。由於風浪很大，為了安全，雖然分成五組傳遞裝魚的水桶，但實際將魚放進海中的點只有一個，從卡車到分布在岸邊的五個小組之間，由十多位師兄、師姐排成一列手手相傳，而每個人除了忙不迭地傳遞外，口中都大聲地念著阿彌陀佛。佛號聲不絕於耳此起彼落，好不莊嚴、慈悲。經過一個多小時，所有放生的魚都已回到大海，大家於是回到漁會，由^上會^下宗

長老帶領回向，功德圓滿。

整體來看，這次放生雖然碰到天候不佳，臨時變更地點，原定的「觀賞北海岸特殊生態和風光多媒體簡報」也取消了，但是基於安全的原則，相信大家都很滿意這樣的應變措施，而且正由於有這番風雨，使大家經歷了一次特別的放生活動，誠如許瑞助會長所說，「大家一桶一桶地傳遞著放生魚隻，正是悲心的傳遞」。而這些魚兒又何其有幸，在回歸大海的同時，能夠皈依三寶、聽聞佛號！

91年8、9月法師健保認養功德主

「法師健保認養專案」截至9月底止，共供養19位法師（其中5位為外籍法師）健保費及積欠之健保費，金額共173,868元。

八月							
認養1位法師		張美珠610 谷振華610 石惠美650 李秀鳳(李光軒)650 李貞棠700 吳進榮700 吳瑞麟700 黃婉如606 錢富美604 陳川成604 曹煥裕604 三寶弟子604 國揚教育用品 企業社604 心橋法師604 潘則忠604 陳俊宏604 陳奕安604 周春妹604 陳懿倫604 陳尹婷604 周木連604 鄭夏楚604 周金輝604 謝宗和604 黃嬌竹604 周艾楠604 陳麗如604 關家樞604	吳五常302 吳秀娥302 吳王素美302 吳有福302 吳思堂302 張淑芳302 吳曉芬302 隨喜認養 張經緯100 林美堂100 蔡閔妃、鍾佳蓮未來之子女100 陳宗健300 陳訪治、張媛真300 陳錦福 500 陳沁怡、柯里夫500 林謝金鳳 500 鍾心法師 500 陳君璧 500 黃張真珠 1,000 祁台健1,000 林余香1,000 解惟本1,000 陳志揚1,000	游惠美1,000 邱維玲1,000 張紹省1,000 趙義德1,000 黃信滿1,000 林玟君1,000 鍾啓煌1,000 何君豪1,000 張正亞2,000 林秀芬2,000 王淑滿2,000 王銘2,000 陳靜茹2,000 陳翠琪2,000 許瑞東2,000 曾淑滿3,000 張瑜鳳 3,000 法界衆生(宋利敬)5,000 許瑞助5,000 顏韶宏10,000 聯興消防器材有限公司 10,000 黃水通10,000	張添、張桂枝、張逸彥、張逸峰800 齊清森604 國揚教育用品 企業社604 鄭秀玲604 林寶玉604 張煥文604 陳俊宏604 陳奕安604 周春妹604 陳懿倫604 陳尹婷604 周木連604 鄭夏楚604 周金輝604 謝宗和604 黃嬌竹604 周艾楠604 陳麗如604 齊清森604 廖淑芳604 何秋玟610 周林孝名610 谷振華610 陳川成610 清雲法師620 王美琪620 李光軒(李秀鳳)650 李貞棠700 吳進榮700 吳瑞麟700 吳瑞程700 邱秀美700 林謝金鳳700 陳憲堂、陳川長700 張云崎1,000 楊恩聖1,000 楊家宇1,000	蘇嚴秀道認養3位法師 11,000 認養302 王文淵302 王懷德302 王珀燦302 張淑真302 吳五常302 吳曉芬302 謝瑞平302 邱金木302 邱瑞麟302 楊寶玉302 江煥發302 鍾佳蓮302 蔡閔妃302 鍾佳蓮蔡閔妃未來之子女 100 隨喜認養 饒雪梅200 陳沁怡闍家 200 張麗珠400 朱寶珠500	熊林富妹500 熊正宗500 邱愛玉500 洪聚良、王鳳仙500 張明阿昆800 張勝柏1,000 李劍鈺1,000 傅念法師1,000 王偉康、王偉橋1,000 蓮池淨苑、熊越輝1,000 張清堅2,000 滕清老和尚 2,000 邱煥城2,000 鄭德順2,000 真徹法師 3,000 高源宏3,600 翁慶彰5,000 盧陳麗5,000



安寧療護團隊

他們以最大的愛心與耐心
陪伴癌症病人平靜地
走完人生的最後一段路

講師／臺大醫院安寧病房護理長王浴

儘管醫藥科技不斷改良發明，急救加護技術也日益提昇，但是對於許多癌症、愛滋病、運動神經元疾病（漸凍人）的治療至今仍是束手無策。而如何讓罹患這些不治之症的病患在疾病末期能夠提昇生活的品質，並使得他們在死亡之前可以完成心願，活得有尊嚴，而且能夠平安莊嚴地往生，同時也可以讓所有關心他們的親友在病患往生後皆能撫平哀慟的心，這些便是「安寧緩和醫療」（palliative care）所要達成的目標。

爲了完成「安寧緩和醫療」如此任

重而道遠的目標，的確需要依靠團隊的力量，一般而言，安寧療護團隊的成員包括醫師、護理師、社工師、心理師、宗教師、藝術治療師、音樂治療師、藥膳藥師、營養師、藥師、物理治療師、志工等，每個成員皆各司其職，以最大的愛心與耐心，陪伴癌症病人平靜地走完人生的最後一段路。

直接面對死亡，任誰也無法顯得灑脫，安寧療護者在安慰與照料病人時，自我的心靈更需要作好準備，才能以健康的態度與病人相處，因此，想要成爲一個稱職的安寧療護者，必須先衡量自我是否具有以下的特質，以使自身的奉獻得到最大的效益。

敬業：要能尊敬並看重工作，必定要打從心裡喜歡自己所做的事，而作爲一個安寧療護者，首先便得對人產生興趣，也就是願意去了解並探索每個人的行爲動機，如此一來，才能對於癌末病人的痛苦感同身受，並發自真心地幫助病患。

樂群：安寧療護是需要團隊合作的工作，因此，若是沒有具備喜歡與人合作的特質，單獨作戰是無法將任務完成的。

求進：病人是我們的老師，在照顧病人的同時，自己也能體悟出許多人生的道理，因此，若能時時保持一顆

求進步的心，將挫折視爲考驗，再困難的工作便也能甘之如飴地完成。

成熟：面對病患因身體痛苦而做出許多任性且近乎無理取鬧的行爲，安寧療護者更須抱持理性而穩重的態度，才能成爲病患有力的精神支柱。

敏銳：由於病痛纏身，病人對於週

安寧療護團隊是病患的無形支柱



遭的一切都會顯得特別敏感，因此，安寧療護者更須具備高度的敏銳感，才能在第一時間理解病患話裡的涵意，解決病患的需要。

愉悅的個性：理念指引著一個人思考的方式與行為舉止，提供一些原則，協助個人判斷是非善惡與美醜，決定什麼是有價值的且確知為什麼它是有價值的；而惟有具備樂觀的思想，才能長期承受工作上壓力的情境，並可以帶給病患積極的人生觀，以開朗的語言鼓勵病患，幫助病患克服恐懼，走出陰霾，迎向光明。

有生命的意義感：生命的真正快樂不在於功成名就，而在於精神生活的富足，因為有形的東西皆有失去的一天，惟有追求心靈上的滿足才能永遠不朽。安寧療護者若能提昇自我的精神層次，便能帶領病患一同追求精神上的美麗境界。

團隊成功的要素

安寧療護是團隊性的工作，猶如一個棒球隊，只要病人投出什麼球，醫療團隊就得有人去接那個球，同時在團隊中每個成員的角色都可以是模糊的，也就是工作的內容是機動性的，只要哪裡需要人幫忙，成員便可以迅速趕往支援，而不必拘泥於原來角色



樂觀開朗的語言，能帶給病患陽光

的扮演。

為了讓醫療團隊的運作可以順利進行，各個團隊的成員需在下列各項因素中嚴守分際，才能成功地達成安寧療護的任務。

理念：團隊中的成員需具備相同的理念，以服務病人為最高宗旨。

組織架構：需明確將成員分組，這樣團隊做起事情才會比較有效率。

目標：團隊運作要有清楚的目標，否則將會使療護工作做得一團亂，漫無章法。

決策與領導：定位負責人為何人。

通常團隊中的負責人為醫師，他將帶領大家往正確的方向前進，並做出適當的決策。

規範：訂立清楚的規範，碰到問題時，便能有跡可循，順利地解決問題，而不致發生人多嘴雜，莫衷一是的情況。

分工與合作：團隊成員有時需要分工，有時又需要合作，兩者相輔相成，才能為病患做最好的服務。

溝通：成員之間能夠坦誠的溝通，才不會因誤會阻礙工作的進行。

凝聚與支持：凝聚成員的力量，團隊之間互相支持，便能讓團隊工作趨向更完美的境界。

安寧療護者與病患的有效溝通技巧

人與人之間的互相了解，常是透過溝通的過程來加以完成的，安寧療護者更需熟悉與病人溝通的技巧，方能有效地為病人解決問題。溝通，溝通，因為彼此之間存在一道鴻溝，所以必須加以疏導通暢，而溝通的方式尤其比溝通的內容更重要，方式正確，才能讓傳訊者與接收者之間，達成完美的互動。

想要讓溝通順暢，若能明白以下所述的溝通五階段，則必定能讓安寧療護者與病患之間的人際互動更緊密和

諧。

1.解讀階段：透過傾聽（察言）與觀察（觀色）的方式，來試圖了解病患字裡行間所要表達的意義。

2.目標階段：訂立溝通所希望達成的「理想目標」，不要漫無目的地閒聊，目標簡單不要太多，才能藉由溝通有效地為病患排憂解惑。

3.角色階段：對象不同，溝通的方式也不同，面對病患時，安寧療護者需運用同理心，來體會病人表達的意思及感覺，並且無條件接納病人的想法，進入病人的主觀世界。不只是感同身受而已，還要進一步探究病人說這些話背後的動機，如此一來，才能在不傷害病人的原則下，協助病人從自身的參考架構來探索及澄清自己的狀態。

4.傳遞階段：訓練自我的表達能力，在溝通的過程中，要懂得組織說話的內容，掌握「what」、「why」、「who」、「where」、「how」等五個重點，才能更有效率地達成溝通目標。

5.微調階段：在溝通進入中段時，已經對對方有了初步的認識，此時，可分析對方當下真實的情緒狀態，微妙地調整溝通方式，來盡量縮短彼此之間的認知差異。

（本文為本會宗教師培訓課程之一，焦淑嫻記錄整理）



瑜伽食療與痔瘡

擺脫惱人的痔瘡，迎接清爽怡人的新生活……

文／吳文珠 食譜攝影／吳啓豪

痔瘡的症狀

若體內有無法排出的污穢、氣體及血液。這種壓力使得肛門附近的靜脈及微血管逐漸腫大，最後形成腫塊，這種情形就是痔瘡。形成的痔在肛門外稱為外痔，在肛門之內者稱為內痔。

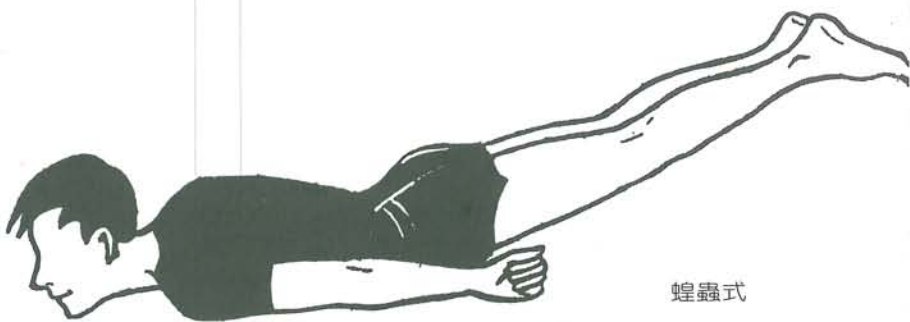
由於肝功能的障礙所引起的便秘是形成痔瘡的主因。缺乏體力勞動也是主要因素，其次是性生活過分放縱。而排便時過分緊張用力易使症狀惡化。

瑜伽體位療法

早上：起床伸展身印、吊胃身印、頭碰膝式、蝗蟲式或孔雀式、手碰腳式、壓胃身印。

傍晚：壓胃身印、風箱式、肩立式、魚式身印、兔式。

蝗蟲式



兔式

俯臥，手臂向後伸直，手掌向上，將腰與腿抬起，同時雙手握拳。時間半分鐘，練習四次，自然呼吸。

兔式

跪下，抓緊兩腳跟，彎曲上身時吐氣，直到頭頂觸地，前額盡量碰到膝



蓋，閉氣八秒，然後吸氣，恢復原姿勢。練習八次。

孔雀式

蹲下，將手腕靠在一起，手掌貼在地上，手指朝向雙腳，以手肘接觸肚臍，然後向後伸出雙腿，將頭與腿從地上抬起，全身力量集中在手肘，每次練習半分鐘，練習四次。

備註：未經阿闍黎的允許或老師的指導，不要冒受傷的危險練習體位法及身印。

瑜伽食療法

1. 患者如清晨感到飢餓時，可以吃酸味或甜味的多汁水果。

2. 中午多吃綠色蔬菜或喝綠色蔬菜湯，佐以少量米飯或全麥麵餅。

3. 患者應每天兩次喝一杯酸凝乳水。

4. 蒟蒻、湯汁、番茄、菠菜、冬瓜、瓠瓜、馬齒莧對此病特別有益。

5. 中午必須小心強烈的食慾，且必須注意避免過度鹼性的食物。

6. 斷食也有幫助。但斷食期間必須喝足夠的水。

7. 患者禁用辛辣、過鹹或粗糙的食物。

8. 飯前及飯後的半浴是每一位痔瘡患者必須做的一件事。

半浴的方法

1. 以冷水沖洗生殖器官部位。

2. 由膝蓋以下到腳趾，以及由手肘到手指皆以冷水澆之。

3. 以口含水並同時用水撥眼12次，再將口中之水吐出。

4. 以手掌捧水，頭部後仰溫和地將水從鼻孔中倒進，再低頭由口中吐出，做3次。

5. 以手沾水冷卻耳朵及後頸背。

示範食譜

歡樂四喜

秋葵 1/2斤
番茄 2個
茼蒿 丁1/2杯
百果 1/2杯

作法：

1. 秋葵切片成星狀，番茄切丁。
2. 百果可用新鮮的或將乾百果加水入電鍋蒸軟。
3. 鍋中加一杯水煮番茄丁、茼蒿丁、百果，至番茄味滲出即可加入秋葵，並以少許鹽及油調味，最後再以太白粉勾芡。

◎色彩豐富又美味的菜餚啣！



味噌冬瓜

冬瓜 1斤
薑片 5片
味噌 2大匙

作法

1. 冬瓜去皮切塊。
2. 味噌加少許水調開。
3. 鍋中置一碗水放入薑片與冬瓜，煮約5分鐘後加入味噌續煮至冬瓜熟軟，起鍋前加少許橄欖油。

◎冬瓜對痔瘡患者是很好的食物，作法簡單又清淡。

(本文作者為中華民國阿南達瑪迦瑜珈靜坐協會教師)



時間日復一日的靜靜流逝，歲月的痕跡悄悄地留下印記。少年輕狂，壯年執著，人生的字典裡宛如沒有老這個字。但曾幾何時，第一次發現萬縷烏髮中，竟然夾雜些許白髮！日常輕鬆看報卻也不禁覺得字跡不夠清晰。偶然照鏡，真也多出了斑斑點點，連笑容中也多出了以前所沒有的紋路。現在就將老化過程中表現在皮膚上的一些特殊的表徵提出來做探討。有幸拜科技之賜，不少皮膚的老化現象，可以獲得大幅度改善；而有一些變化，卻只能用開闊的心胸去接納。

1. 毛髮變化

白種人大約35歲開始有白頭髮，黑人45歲，黃種人大概40歲。驚覺自己長出了白頭髮，應該是開始老化的第一個癥候。開始有白髮後，隨著時間數目會與日俱增，毛髮變白的反應無法逆轉，目前除了染色以外，並沒有其他好方法。不僅如此，上了年紀的人或快或慢會開始掉頭髮，起先是變得稀稀疏疏，最後童山濯濯。但是在眉毛外緣、耳道、鼻孔內的毛髮，卻比年輕時來得長。

2. 表皮變薄而粗糙

表皮平滑、張力好是年輕皮膚的特徵。表皮細胞的生命力大概可以維持

皮膚的老化與對治

拜科技之賜，不少皮膚的老化現象
可以大幅度改善……

文／蓮華診所 李志杰醫師

一百天左右，到了六、七十歲以後，其生命週期只有一半，細胞分裂速度也變慢，於是皮膚變薄，表皮層和真皮層之間的鋸齒狀咬合也不再規則緊密，皮膚便顯得粗糙。

對治：果酸換膚術

果酸是指由多種天然蔬果中所萃取的自然酸，包括蘋果酸、葡萄酸、甘蔗中提煉出的甘醇酸、酸奶中提煉的乳酸等。由於大多數來自水果，因而俗稱「果酸」。果酸不僅完全沒有毒性，而且作用溫和，效果顯著，因而取代了老式的化學性換膚。果酸的作用機轉對角質層降低其凝結，甚至可溶解角質層；對表皮層處促進其增生，進而使細胞排列規則緊實。經過這道換膚程序，可以改善粗糙膚質，轉為細緻光滑。做過換膚的人，每天洗臉就會感覺到皮膚變得很滑，照鏡子也會發現臉色很亮。

3. 真皮萎縮而鬆弛

表皮如路面，真皮猶如路基。老化的肌膚在真皮層的改變尤其明顯，真皮層中最重要的膠原蛋白與彈性纖維日漸退化，原來堅固的結構變得鬆垮，是造成皮膚鬆弛和皺紋最重要的原因。除此之外，真皮層中的汗腺、毛囊、皮脂腺也隨而減少，功能降低，所以上了年紀的肌膚便顯得較為乾癟。



對治：光化回春術(雷射回春術)

路基的真皮層損壞要如何修復？馬路的路基毀壞，一定要挖開路面才能整修。拜高科技之賜，藉著脈衝強光即可不破壞表皮，透入真皮，進行老化結構的修補重整，來達到肌膚返老還童的目的。脈衝強光是一種非侵入性、多波長、從可見光到紅外線的光療儀器，可依據不同的需要設定波段、能量，以達到最佳療效。淺層光化回春術，針對血管擴張、皮膚泛紅、色素沈澱、膚色不均等問題，可以明顯的改善。深層光化回春術，對於真皮層的修復功能更是其他方式難望其項背。因深層皮膚老化造成的皺紋、毛孔粗大、皮膚鬆弛，脈衝強光的改善效果令人相當滿意。做過深層回春術後，臉部皮膚變得細緻光滑且有彈性，臉部緊實細嫩的感覺猶如重回青春歲月。光化回春術的優點除了效果卓越外，整臉做一次只需15分

鐘，由於是非侵入性，術後可以立即工作外出，非常方便。這個方法應可成為未來幾年肌膚高級保養的主流。

4. 皺紋

表皮與真皮經過上述結構性的變化，反映在臉上，就是大家都會注意且在意的「皺紋」。我們可以把皺紋區分為靜態性皺紋和動態性皺紋，其對治方法也不同。靜態性皺紋：因歲月老化，皮膚鬆垮而呈現的皺紋。

對治：鈔-雅各雷射、光化回春術、活性膠原蛋白

鈔-雅各雷射波長2940毫微米(nm)，水份對其吸收效果良好，因為細胞皆含大量水份，因此可充分吸收雷射光而氣化，幾乎不留痂皮。鈔-雅各雷射造成的組織熱傷害低，術後紅腫復原也快，但是它作用的深度較淺，也無法造成真皮層膠原蛋白收縮，因此對於深部皺紋較沒有效果，不過對於靜態表淺性皺紋效果不錯。

動態性皺紋：因肌肉收縮遷動而表現出的皺紋。

對治：肉毒桿菌素除皺針

高度純化的肉毒桿菌素A型，是一種神經肌肉傳導的阻斷劑，用以治療過度活躍的肌肉。惱人的臉部皺紋就是表情肌長時間收縮所造成。注射少量肉毒桿菌素到皮下肌肉，可以抑制乙醯膽鹼的分泌，阻斷神經末梢和肌

肉間的傳導，達到抑制收縮、撫平皺紋的效果。對於臉部的魚尾紋、抬頭紋、皺眉紋效果顯著。而未受治療的肌肉則仍可正常地收縮，不會影響正常的臉部表情。進行除皺注射過程簡易而安全，注射後第二、三天即可看到效果，一次的注射約莫可維持半年。根據臨床觀察，治療效果的持續時間會隨著治療次數而延長，因此重複注射的次數亦可相繼減少。

5. 曬斑(老人斑)

曬斑通常在四十歲以後才出現，與長時間曝曬有關，多出現在臉部及手臂外側。色澤呈淡咖啡到深咖啡，都比一般的痣大很多，長在臉上時更是嚴重影響外觀，所以很多人都想除之而後快。若將曬斑在顯微鏡下檢視，則可發現表皮層向下增生，黑色素細胞增加。

對治：色素性雷射

例如：紅寶石雷射、鈔-雅各雷射、紫翠玉雷射。雷射是一種被激發出來高能量的光，不同雷射的波長不一樣，其作用也不盡相同。醫療上是利用不同組織對某一波長的光吸收較強以達到治療的效果。換個角度簡單的說，不同波長的雷射光猶如不同種類的飛彈，每一種飛彈有它特定攻擊的目標，例如老人斑是黑色素細胞增加，而黑色素對694毫微米(nm)吸收

較佳，因此我們可以選用波長694毫微米的紅寶石雷射來治療。

預防：減少紫外線曝曬

皮膚接受適當的日光，可以幫助形成維生素D，再經過吸收後，對骨骼的生長發育有助益；此外，紫外線也有抗菌的效果。但是過多的曝曬卻造成傷害，不可不慎。一般估計，臭氧層每減少1%，人類罹患皮膚癌的比例就會上升2%，自1900年以來地球上的臭氧層至少已經減少了25%—30%，相對於人類的皮膚癌機率提高了將近60%。

長波紫外線(UVA)：波長320nm—400nm，主要造成曬黑。

撐傘、戴遮陽帽、穿長袖等可阻斷UVA。

短波紫外線(UVB)：波長290nm—320nm，主要造成曬傷、老化、致癌。

防曬乳液等可預防UVB。

6. 老人性白斑

上了年紀的人，除了變黑外也會有變白的反應。在手臂、小腿會發現小小白白的斑點，不痛不癢，隨著年紀日漸增加。伸手出去會呈現雨滴樣的細白斑點，雖然不影響健康，但卻透露出老化的訊息。老人性白斑的出現只能心平氣和地接受它，因為目前為止並無對治良方。

7. 脂漏性角化

這是最常見的老化標記，俗稱「壽斑」。病灶為咖啡色到黑色凸起腫塊，好發於臉部、手臂外側，甚至於小腿。尤其在臉部的脂漏性角化，不僅影響外觀，每天洗臉接觸到這些小凸起也會覺得不舒服。很多上了年紀的人有這方面的困擾，卻不知道對於專科醫師來說，去除壽斑是輕而易舉的事。在顯微鏡下檢視，脂漏性角化是表皮細胞增生而向外凸出，全部都是正常的細胞，屬於良性小腫瘤。

對治：冷凍治療，鉍-雅各雷射。

8. 日光性角化

原因咸信是過多的日光曝曬所造成，所以多出現於陽光常照到的部位，如臉部和手臂外側。病灶呈現較硬的角質化凸起，外表常粗糙且脫屑；在顯微鏡下檢視最特別的地方是增生的細胞中會發現有些已經變性，





有大小不一、奇形怪狀的細胞出現。這是皮膚癌前驅反應，應該及早治療，根絕後患。

對治：冷凍治療，鉀-雅各雷射。

9. 贅肉

贅肉是小小的肉色凸起，約莫細針到豌豆大，最常見於頸部、腋下；常見於中老年人，也有隨年紀增加的傾向，不影響健康，但是會影響容貌。

對治：冷凍治療，鉀-雅各雷射。

10. 皮脂腺增生

中年過後，在臉上出現黃色小顆粒，不痛不癢，中間有一個凹陷，這就是皮下皮脂腺肥大增生的現象。數目多的話會影響外觀。

對治：鉀-雅各雷射。

11. 微血管擴張

皮膚的表皮層因年紀增加而變薄，皮下的血管也因年紀增加而擴張，外觀看起來便呈現不雅的血絲狀。這個問題在過去既難看又難處理，如今有雷射的幫忙終能解決這難纏的困擾。

對治：血管性雷射。

例如脈衝式染料雷射、鉍-雅各雷射、脈衝強光染料雷射的介質為染料，因此稱為染料雷射，其波長介於477-585毫微米之間，可以很容易被血管內的氧化血紅素吸收，因此可選擇性破壞血管，血管因而萎縮消失。

12. 櫻桃血管瘤

在身體軀幹發現櫻桃色，像痣一般的大小，大多凸出皮膚，而且隨著年紀愈長愈多，七十歲以上的老年人幾乎都有，這就是俗稱「福痣」或「硃砂痣」的櫻桃血管瘤。原因可能是老化使得支撐微血管的組織退化，造成局部血管擴張所致。這種情況不影響健康，也毋需治療。

13. 老人性紫斑

上了年紀的人常在手臂發現一大片紫紅色斑塊，過一陣子會自動消褪，再過一陣子又會出現，不斷反覆，這即是老人性紫斑症，肇因於脆弱的血管，只要輕微碰觸或撞擊就會破裂出血，造成紫紅色斑塊。這種情況不需特別處理，只要注意減少外傷或碰撞。

林林種種介紹了那麼多，只是一些基本常識。但最重要的是，一旦有任何皮膚問題，一定要找專科醫師診治，不可誤信偏方，才能得到最好的治療效果。

郊外踏青

小心蛇吻

衛生署疾病管制局／提供

台灣氣候溫和、潮濕
極適合各種蛇類的生存及繁衍
在野外、森林地帶
經常可見蛇類出沒的蹤跡



近年來國人逐漸重視休閒旅遊，再加上週休二日的實施，使得民眾接觸野外、山川等大自然環境的機會大增，也因此增加被毒蛇咬傷的機會。

台灣位處亞熱帶地區，氣候溫和、

潮濕，極適合各種蛇類的生存及繁衍，因此在野外山區及森林地帶經常可見蛇類出沒的蹤跡。根據學者之調查(毛壽先及殷鳳儀，台灣常見陸地毒蛇簡介)，台灣蛇類約有55種之多，其中毒蛇約占三分之一，計有19種。在這些毒蛇中，海蛇有7種，陸地毒蛇則有12種，但常見的陸地毒蛇只有6種：分別是眼鏡蛇、雨傘節(以上二種屬於眼鏡蛇科)，鎖鍊蛇(屬於蝮蛇科內的蝮蛇亞科)，以及百步蛇、龜殼花、赤尾青竹絲等(以上三種屬於蝮蛇科內的響尾蛇亞科)。在這六種毒蛇中，以雨傘節所分泌的神經毒素其毒性最強，但百步蛇致人於死的比率則最高，因其咬人後所注入的毒液量最多之故，而龜殼花及赤尾青竹絲則是在台灣最常咬傷人的毒蛇種類。本文將針對這六種毒蛇的特性以及防範毒蛇咬傷的方法作一完整的介紹。

蛇毒種類及毒蛇咬傷後 常出現之症狀

依蛇類毒液成分，一般可區分為出血毒素、神經毒素及肌肉毒素三大類。

(一) 出血毒素：主要見於蝮蛇類之毒液中，包括百步蛇、龜殼花、赤

尾青竹絲及鎖鍊蛇等，其中鎖鍊蛇兼具出血及神經混合毒。被出血性毒蛇咬傷後，常見咬傷部位有組織腫脹、劇烈疼痛、皮下出血、血泡，甚至出現往上蔓延而壓迫到神經及血管，造成組織壞死的情形，另外也可能經由毒素全身反應，造成腎臟傷害而引發急性腎衰竭的症狀。

(二) 神經毒素：主要見於眼鏡蛇科，包括眼鏡蛇及雨傘節等。神經毒素主要作用於神經肌肉接合點，故如遭神經性毒蛇咬傷後，會妨礙神經傳導功能，嚴重時會造成呼吸受阻進而導致死亡。

(三) 肌肉毒素：主要見於海蛇毒液中，由於肌肉毒素屬於酵素蛋白類，故被此類毒蛇咬傷後，會破壞肌肉細胞而釋放出大量肌球蛋白，因而阻礙腎小管，引起周圍組織壞死，嚴重時會造成死亡。

台灣常見毒蛇小檔案

(一) 眼鏡蛇：學名 *Naja naja atra*，又名飯匙倩、飯鏟頭(客家語)。

特徵：為中大型、卵生、神經性毒蛇。有棕褐色、褐色、深褐色，其中黑肚者體型較大，平常頭部呈橢圓形。



眼鏡蛇



雨傘節

習性：大部分在日間活動，以鼠類、蛙類為食。受干擾發怒時，頭頸噴張呈扁平飯匙狀會發出『噴氣嘶嘶聲』，頸背有寬白紋，內有黑點，擴張時看似戴眼鏡。

棲息地：分布於全台低海拔乾旱農墾地、果園、灌叢混生之山坡地。

咬傷症狀：牙痕淺小，傷口少許出血，很快變黑，周圍併發血水泡。

治療：儘快注射抗雨傘節及飯匙倩蛇毒混合血清。

(二) 雨傘節：學名 *Bungarus multicinctus*，又名白節蛇(閩南

語)、紫丫節(客家語)。

特徵：為中小型、卵生、神經性毒蛇。雨傘節雖為陸生毒蛇毒性最強之毒蛇，但其性情溫和，除受傷或受威脅外，很少主動攻擊人類，頭部為橢圓形，體背有明顯黑白相間的環節斑紋。

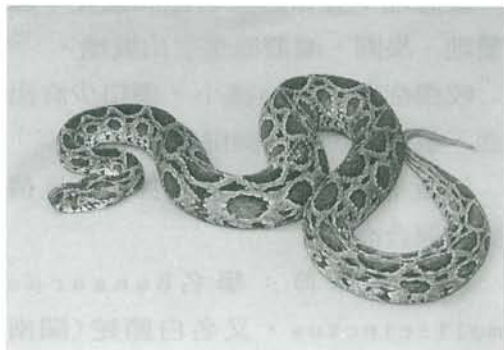
習性：經常於黃昏、夜間活動，並與其他種蛇類、蜥蜴、鱔魚、泥鰍為食。

棲息地：分布於台灣、金門、馬祖低海拔地區之水域、溪流、水塘等岸邊。

咬傷症狀：被咬後有怕風症狀，但因傷口細小如針樣牙痕，不易看清楚，且傷口僅有搔癢如螞蟥在皮膚爬動感覺，故較易疏於防範，待視覺模糊、流涎、呼吸困難時方知嚴重性。

治療：儘快注射抗雨傘節及飯匙倩蛇毒混合血清。

(三)鎖鍊蛇：學名為 *Daboia russellii formosensis*，又名鎖



鎖鍊蛇



百步蛇

蛇、鍊仔蛇。

特徵：為中小型毒蛇、卵胎生、兼具出血性及神經性雙重毒性之毒蛇。體背有外圈卵圓形灰白色、內為褐色或深褐色之三條縱列鐵鍊圖形之斑紋，腹部呈白色並布滿黑色小點。

習性：棲息於河川兩旁、草叢、沙石地或甘蔗田，並以鼠類為食物，行動緩慢，以側橫行爬行，受驚時會捲縮成圓圈狀，發出嘶嘶聲，並有出奇不意攻擊人之動作。

棲息地：分布於本省花蓮、台東、高雄、屏東、南投等地區。

咬傷症狀：咬傷後，可見黑色點狀牙痕，牙痕四周腫脹，皮膚、肌肉變黑壞死，周邊長水泡，傷口流出血水。

治療：儘快注射抗鎖鍊蛇蛇毒血清。

(四)百步蛇：其學名為 *Deinagkistrodon acutus*，又名尖吻蝮。



龜殼花

特徵：為中大型、卵生、出血性毒蛇。體型粗壯，頭大頸細，鼻吻向上翹起呈三角形，頭部頂方為褐色體，側有明顯黑褐色正三角形斑紋，腹部有黑色黑點，尾部黑褐色。

習性：日夜均會活動，平時棲息落葉林底層，鳥類、鼠為主食，受干擾頭部會抬起，亦有微發出斯斯警戒聲及尾巴搖擺不停。

棲息地：分布於本省花蓮、台東、高雄、屏東等地之中低海拔山區、闊葉林、竹林、溪谷等。

咬傷症狀：咬傷數分鐘內，可清楚看見點狀壞死黑色牙痕，傷口深、牙痕間距寬，快速腫脹，皮膚、肌肉變黑壞死，牙痕周邊長水泡，傷口流出血水，感覺燒灼赤痛，壞死區域大小視蛇毒注入深淺多寡而異。

治療：儘快注射抗百步蛇蛇毒血清。

(五) 龜殼花：學名 *Trimeresurus mucrosquamatus*，又名烙鐵頭。

特徵：為中型、卵生、出血性毒蛇。頸細頭大呈三角形，體背為褐色或棕褐色不規則深暗茶色圓形斑塊之三條龜殼樣花紋。

習性：夜間活動，棲息廢棄房屋木材堆，溪谷邊農墾旱地，以鳥類、鼠類為主食。受干擾時頭部會抬起、身體捲縮，尾巴搖擺不停，為攻擊之前兆。

棲息地：分布於全省中低海拔之灌木林、竹林、山溝溪谷邊、農舍旱地。

咬傷症狀：咬傷數分鐘後，可清楚看見點狀牙痕呈黑色，傷口四周快速腫脹，皮膚、肌肉壞死變黑，長水泡，傷口不停流出血水，感覺如烙鐵灼傷之刺痛，壞死區因蛇毒注入深淺多寡而異。

治療：儘快注射抗龜殼花及赤尾鮎蛇毒混合血清。

(六) 赤尾青竹絲：學名是 *Trimeresurus stejnegeri*，又名赤尾鮎、青竹絲。

特徵：為小型、卵胎生、出血性毒蛇。頸細頭大、呈三角形且體色翠綠，紅眼睛，體軀兩側各有一條白色或紅白雙色縱線，尾巴為紅磚色，故稱赤尾。

習性：大部分夜間活動，纏繞灌叢林樹枝上，溪谷邊農墾旱地，以鳥

類、鼠類、蛙類爲主食。受干擾時，頭部會抬起、身體捲縮，尾巴搖擺不停，爲攻擊前兆。

棲息地：分布於全省中低海拔灌木林、竹林、山溝溪谷邊、農墾旱地。

咬傷症狀：咬傷時，可見黑色點狀牙痕，四周快速腫脹，皮膚、肌肉壞死變黑，周邊長水泡，傷口流出血水，傷口感覺灼痛。

治療：儘快注射抗龜殼花及赤尾鮎蛇毒混合血清。

如何避免毒蛇咬傷

1. 行經野外山區時，宜穿著長筒皮鞋(靴)及厚長褲，切勿穿著拖鞋。

2. 夜間、清晨爲毒蛇出沒活動較頻繁的時段，宜儘量避免進入或逗留野外山區。

3. 看見蛇類出沒時，切勿輕易嘗試捕捉或逗弄。

4. 出入濃密草叢時，宜使用手杖、木棍上下左右撥動，藉以「打草驚蛇」而減少被毒蛇咬傷的機會。

5. 在未經詳細檢視前，切勿將手伸入中空林木或石洞中，並切記不可隨意翻動石塊。

6. 在炎熱季節，蛇類常有躲進陰涼處所的習性，因此在鄉村、農家穿著雨鞋、衣物、涼帽前，應先行檢視，

以防備可能有毒蛇棲息其中。

7. 在夏季夜晚進行野外露營時，宜選擇空曠乾燥地區活動，尤其避免紮營於雜草堆附近。

8. 由於大部分的毒蛇多爲游泳高手，因此儘量避免在缺乏安全管理的野外山川、河流、溪水及湖泊中戲水或游泳。

不幸被蛇咬後的處置

1. 在無法或尚未鑑定是否有毒的情況下，一律以毒蛇咬傷之急救準則處理。

2. 認清毒蛇形狀、大小、顏色及其他可能特徵。

3. 被毒蛇咬傷後，除雨傘節外，其他如百步蛇、龜殼花、眼鏡蛇、鎖鍊蛇及青竹絲等毒蛇，均會造成腫脹的現象；因此，應儘速將手上的戒指、手鐲、手錶和首飾等物品取下，以防止更大的傷害。

4. 儘速以彈性繃帶、絲襪或褲襪包緊患肢，包紮範圍越大越好。

5. 讓患者保持鎮靜，勿緊急跑動，勿因慌亂而延誤就醫時機，要記住「保持冷靜」是活命的唯一法則。

6. 切勿割開傷口，否則只會讓傷口更加惡化，甚至造成死亡。

7. 切勿喝酒，因爲酒精會加速血液

循環，使毒性更快發作。

8. 如果咬傷現場有冰塊，則可以衣物裹住冰塊再覆蓋於傷口，使傷口附近的血流速度減慢，而延緩毒素發作時間。

9. 儘速送醫接受診治並使用抗蛇毒血清治療。

抗蛇毒血清治療

衛生署疾病管制局是國內唯一製造抗蛇毒血清的機構，目前生產抗蛇毒血清的種類計有：抗雨傘節及飯匙倩蛇毒混合血清、抗龜殼花及赤尾鮎蛇毒混合血清、抗百步蛇蛇毒血清、抗鎖鍊蛇蛇毒血清（執照申請中，尚未大量產製）等四種。一旦不幸被毒蛇咬傷後，儘快注射抗蛇毒血清是唯一

有效的治療方法，然而即使在抗蛇毒血清注射後，一些腫脹、疼痛的臨床症狀仍免不了會出現。

一旦不幸被毒蛇咬傷時，千萬要保持鎮靜，不可慌張，並且儘量記住蛇的特徵，包括形狀、大小、顏色等，如此將有助於醫師及時施打正確的抗蛇毒血清，而增加活命的機會。以下謹提出「四要、二不」口訣，供參考並請牢記。四要：要「看、脫、包、送」。「看」：看清楚蛇的特徵，包括形狀、大小、顏色。「脫」：脫去戒指、手錶、手鐲。「包」：包紮傷口上緣。「送」：儘快送醫治療。二不：「不切、不酒」。「不切」：不要切割傷口。「不酒」：不要喝酒。

（圖片及部分資料由疾病管制局實驗動物科陳村光科長提供）

活動預告

• 歲末感恩祈福法會

內容：藥師寶懺

主法和尚：執行長會宗長老

法會時間：91年12月28、29

（星期六、日）

地點：國光國小大禮堂

（板橋市中正路325巷30號）

• 明空法師 主講

臨終助念應有的認識

時間：11月26日（星期二）

下午3：00-5：00

財團法人佛教僧伽醫護基金會

報名電話：02-89541489

傳真：02-89541471

板橋市公園街22號2樓

法師免付費專線電話 0800-555559

居士大德使用後請自行匯款至基金會

功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2002年7月1日至8月31日

*本功德林係以捐款收據所開立資料為準，所以如果您的收據是在年底時一併開立，捐款功德林也將在年底一併刊登。

400000

蔣東潘

389000

淨蓮精舍蓮友一

同

241000

宋孟芬

(已往生)

200000

林王秀慧

100000

如宏法師

100000

林欽賜

50000

簡伯賢

40000

吳名瑛

新竹修德寺

楊松岩

32000

煒承精密工業股

份有限公司

28600

楊惠珊

楊麗美

22000

山刀科技股份有

限公司

21000

王金葉

20700

彭文光

20000

宏法禪寺

李櫻敬

性悟法師

明至法師

林阿照

紮根教育持續會

劉林滿

蔡春梅

賴天送

顏昭宏

19904

三寶弟子

19000

符寶玲

18000

許瑞助

17248

李美果

13000

果性法師

張立宗

12800

林淑女

12000

真律法師

演光法師

11436

吳王素美,吳有

福,吳秀娥,吳慧

鵬,吳思瑩,張張

芳

11000

林貴美

10000

心惠法師

王信銘

王德明

李寶月

明空法師

松林精密工業有

限公司

法香講堂

徐靜淑,周貞汝

曹慶新

陳啓然

黃水通

黃延齡

黃慶華

黃愛群

黃祖祥

黃麗明

楊惠珊

楊麗美

廖淑瑛

廖惠玲

演禪法師

聞通法師

蔡秀昭,潘祥玉

蔡素玉

賴宗欣

聯興消防器材有

限公司

羅慶枝

9550

李余其花

8000

王美珠蘭家

林志敏

邱煥城

鍾士鎮

7248

李文

7000

鴻盛科儀有限公

司

6500

浮晉法師

6000

李榮東蘭家

許澤宏

陳美卿蘭家

黃文欽(迴向往

生)

黃秀真

傅仁法師

蕭松輝

5500

傅晃法師

5000

王玉鳳

江芳美,白慶仁

何李翰

法界衆生

徐宜君

悟中法師

莊彩珠

陳福來

黃士元

黃柏森

葉仁仁

蔡金止

4200

陳春男

4000

朱曉萱

宋雲樹

李仁超

李光軒

洪金蘭

洪聚良

張勝柏

陳先生蘭家

陳淑郁

程紗蘭家

3620

海馬氏科技有限

公司

3524

石惠美

3100

翁文淇

鍾靜書

3000

王良月

如義法師

朱岫雲

何東周

呂學煌蘭家

宋利敏

李姿敏,俞威全

李慧珠

李寶玉

林茂生

林應成

邵馨慧

張惠悅

張瑜鳳

張秀梅

許仕楓

許好

陳怡樺

陳俊宏

陳美月蘭家

普華法師,程梅

曾淑滿

楊志泰

楊益智

魏靈怡秋

2800

陳葉

2688

慧明法師

2604

陳川成

潘則忠

2600

李彬彬

陳慶玉,陳曉美,

陳惠玉蘭家

2550

詹溪明

2510

蔡欣恩

2500

林海祥

梁雅竹

連士綱

黃春男

2416

李文郁

林璧璽,柯美華

2400

林淑靜

2300

陳王素真

2200

林曉玫

2160

焦淑嫻

2100

鄭月女

2060

胡月桂

2015

陳碧華

2000

大明法師(中平

精舍)

天得法師

心續法師

文玉琳

毛子華,毛子蘭

王吳月英

王芳梅

王淑滿

王銘

本悟法師

印麗雯

江英傑

何正吉

宋阿義,黃秀霞

蘭家

李行一

李阿紅

李淑芬蘭家

李劍鈺

李勝彰

李舜德

李榮宗

李蔡葉

辛成裕蘭家

卓玉玲

周文盛

宗濤法師

明宗法師

林白鶴

林朱寶金

林秀芬

林彭素娥,林阿

榮

法鼓山基金會

施妙青

胡萃玲

怡傳法師

泰慶興業有限公

司

高文啓蘭家

高燕玉

涂福利

張正亞

張燦池

張鍾桂妹

莊美華

許瑞東

陳月蘭

陳正發,陳永亮,

陳永俊

陳和男

陳炳中

陳炳彰

陳家祥

葉振榮

陳乾原

陳得元

陳清標

陳翠琪

陳惠堂,陳川長

陳靜茹

黃金萬

黃昭榮蘭家

羅聖法師

葉瑞圻

賈鋼安

道邊法師

廖林花

廖露實

齊渭森

劉洪讓(迴向往

生)

劉榮春,許探微,

許白治,許家福

蔡清江蘭家

鄭金枝

鄭金德

鄭昭容

張道文
淨照法師
許桂林
許適處
陳玉女
陳玉霞
陳志揚
陳李秀榮
陳秀英
陳秀娛
陳忠行
陳建州
陳秋吟
陳清池
陳碧真
陳慧玲
陳惠堂
陳錦華
陸炎榮
粘阿勉
粘素琴
智觀法師
曾惠苓
游阿卿
游惠美
程勤勉
黃文欽
黃文鐘
黃來寸,王茂源,
王茂銀,王嘉鳳
黃信滿
黃淑珍
黃惠瑛
黃進昌
黃麟倫
傅念法師(弘傳
精舍)
圓乘法師
楊干儀
楊金枝
楊緒瑛
葉美玲
解惟本
詹寶惜
道安法師
道處法師
鄭維玲
廖淑美
趙義德
劉元斐
劉阿權
劉淑貞
劉潤英
慧心法師
慧亮法師
慧修法師
慧觀法師
潘翠雪
蔣莉華
蔣懷仁,顏美枝
蔡吳月娥

蔡宜蓉
蔡玖鳳
蔡金成
鄭徐國美
蕭桂馨
蕭惠芳
賴伊容
賴敏美
鍾啓煌
韓美芳
顏玉霞
顏明星
顏學利
譚力行,譚芸萍
關家
蘇蔡美鶯
900
王浚輝
李岳科
林清霞
張鳳琴
陳先益蘭家
陳金龍蘭家
陳訪貽,張媛真
陳麗華蘭家
廖麗媛
840
鍾瑩秀
800
李光夏
李廣
東京佛教蓮社
林玉惠
波羅蜜圖書館
邱顯琪,邱奕文,
邱周隨,邱正利
蘭家
范玉梅
張惠嫻
陳祐德
陳錦順
曾煥盛
趙瑞春
趙寶春
劉忠賢
730
吳昭蓉
700
丁玉香
張好
許淳荏
陳慶安
黃徐芳嬌
蔡連枝
606
黃婉如
604
吳五常
吳曉芬
林璧瓊
邱金木

邱陳晴
柯美華
國揚教育用品企
業社
陳碧珠
曾煥怡
錢富美
關家穆
600
王文君
王李倫
王裕益
王繼宗
吳俊岳
吳家州蘭家
吳量,吳逸君,吳
炳堯,吳三崎
吳量,吳逸君,吳
炳堯
呂奇珊蘭家
呂烏甜
李光榮
李佩馨
李奕德
李豐雄
周清逸
林昇映
林信德蘭家
林奕伶
林柯玉蘭
林秋鳳
林振民
林彩雲
洪世賢
范月琴
翁春美
涂有德
張子建
張榮盛
曹麗雪
莊秀雲
許平祥
郭春玉
郭碧雲
陳玉鳳
陳秀枝
陳秀萍
陳俊宇
陳彥君
陳娟娥
陳素真
陳淑吟
陳進財
傅玉女
曾梅卿
黃秋萍,黃婉真,
黃宗德
黃嘉興
黃寶鳳
楊佳哲,楊麗秋
楊俊勇

廖進益蘭家
歐春梅
蔡月雲
蕭漢基
謝喻雯
鍾招娣
顏芬芬
560
佐藤正次
廖淑華
潭村治
550
林敬原
林碧蓮
500
王杏燕
印安法師
朱秀英
朱鴻明
佛明法師
何東周蘭家
何振輝,李瑞香
吳永乾
吳耀,吳桂真
呂月女蘭家
呂月燕
呂林蘭華
李純純
李鍾慶
周玉靜,周金全
周勉雲
宗泉法師
昌施品
果亮法師
林心惠
林辰樺
林阿照蘭家
林培遠
林麗聰,林黃迎
林欽陽蘭家
林惠蘭
林寶清
胡寶蓮
徐秀娥
徐蘭萍
張嬌如
張道蓮
梁昇富蘭家
許必奇
許峰杰
許晏騰
許紘理
許瑞助蘭家
黃秉法蘭
陳世芳
陳君璧
陳沁怡,柯里夫
陳錦福
游天宗
游震瑜
程銘美

黃徐芳嬌,黃柏
蓮
黃健杰
黃菊枝
會平法師,劉春
卻
道權法師
廖寶彩
演品法師
劉有福
劉林滿蘭家
劉捷頻
劉錫輝
蓮心法師
蔡蓮香
鄭清雲
簡興源蘭家
蘇玉枝
400
心廣法師
王天佑
王玉真
王黃阿梅
如瑞法師
朱勝一
吳家生
李佳昌,王瓊敏
李的昇
李素珍
周秀蘭,陳金蘭
林玉春
林秀貞
林正堂
林秋江
林雪珠
林寶猜
邱二妹
侯小龍,陳建中
洪文慧
范曾阿媛
張文里
張自雄
張哲銘
張書銘
張彩容
張博清
張楚華
梁則修
連國焰
郭士嘉
陳世忠蘭家
陳東子
陳廖寶彩
黃莉蘭
楊美能
楊楚芳
楊麗瓊
廖育慈蘭家
趙泰山,張春美
劉麗珍

鍾陳陽
羅錦英
蘇王紅英
315
劉子豪蘭家
302
邱秀珍
陳美妙
300
印慧法師
江曉正
吳寶玉
李正瑜
李娃
李哲瑜
李振華
汪許盡
孟梅蘭
林俊偉
林婉千
林錦標
范維中
徐國美
張玉桂
莊朝雄蘭家
許美姿
陳宗健
黃東昇
黃敬達
黃慶隆
溫振泉
詹義信
廖素琴
簡因法師
潘木彬
謝錦平
280
田中有光
林俊博
林柏宏
許錫文
葉山勝中
龍口武雄
200
王素真
王善逸
王鎮聰
后淑娟
何依瑾
何雪真
吳孟豪
吳金枝
吳榮超
吳麗華
呂許月蓮
呂義忠
李百堅
李貞慧
周柏仁
林玉堤蘭家
林明宗

林姿秀
林美瑩
林桂珠
柯秋梅
洪美
胡月華
胡雪梅
范王銀妹
范莉蘭
唐英亞
翁水成蘭家
翁芋藥
翁煒翔
袁韻青
康恆毅
張伊雲
張廷軍
張杜怡娟
張念清
張翼軒
張哲生
張峻福
張晉嘉
張楷翌
張經緯
梁維茹
莊忠霖
莊祐
莊雅西
陳文斌
陳定芳
陳玟郁
陳威良
陳彥佑
陳美珊
陳朝和
陳進榮
陳滿足
陳慧珍
曾秀雄
黃玉霞
黃兆清
黃明祥
黃秋美
黃淑玲
黃連生
黃蕭瑞柔
黃麗珍
黃寶玉
楊麗花
葉永進
盧清不
達如法師
廖素珍蘭家
熊正宗
熊忠義
熊林富妹
劉木貴
蔡玲玉
蔡蕭秀女
鄭錫洲

薛志強
謝月鳳
鍾秀鳳
簡村樺
簡敬豪,謝秀梅
簡雪梅
150
余文青
張春明
黃格宏
葉秀蘭
100
方鳳君
王冠穎
江奉蘭
李亨利
周文健
周聲華
流浪動物
郭美蕊
陳世豪
陳世豪蘭家
陳俊凱,陳張麗
華
陳俊勳
陳香吟
陳啓川
陳運賞,陳李專
無名氏
黃玟瑜
會金法師
熊阿柑
謝秀梅
50
陳世建
陳李專
陳冠宇,陳秋金
陳連賞
蘇美倩

基金會紀事



8月份

- 08/01 執行長^上會^下宗長老至中和秀峰街勸察場地（尋覓基金會會址）。
- 08/02 護僧委員黃柏霖主任及總統府陳警官至本會為喇嘛（蔣揚格西）醫療費用研討募款辦法。
- 08/03 執行長^上會^下宗長老至土城龍德寺為捐款者家屬施放大蒙山。
- 08/04 執行長^上會^下宗長老至木柵為捐款者家屬開示兼往生護念。
- 08/05 · 鐘會計師至本會校對帳目。
· 執行長^上會^下宗長老至新店為捐款者家屬作三時繫念佛事。
- 08/06 · 共修會由臨終關懷助念副主委許庭熙師兄主講『拜佛、繞佛、念佛』。
· 放生會籌備會議暨南投淨律寺義診行前會議由執行長^上會^下宗長老、放生會會長許瑞助庭長主持，參與人員為主要會員及會務人員等。
- 08/07 執行長^上會^下宗長老、會務人員至國泰醫院了解喇嘛（蔣揚格西）病情及醫療費用總額。
- 08/08 執行長^上會^下宗長老為捐款者家屬往生灑淨。
- 08/09 本會佛前上午供，由執行長^上會^下宗長老主法。
- 08/10 志工羅憶珠護理長帶領志工及會務人員至南投淨律寺進行義診行前布置工作。
- 08/11 巡迴義診-南投淨律寺，參與

- 之醫師、護理人員、志工共約125位，服務116位法師。
- 08/12 執行長^上會^下宗長老為捐款者家屬往生誦經。
- 08/13 本會會務人員周翠華交離職清單。
- 08/14 執行長^上會^下宗長老為捐款會員曹家作佛事及勸察土城承天路、和平路場地（尋覓基金會會址）。
- 08/15 瀚邦文教基金會邀請執行長^上會^下宗長老至基隆南榮公墓萬姓公主持中元祭灑淨。
- 08/17 執行長^上會^下宗長老至中和白馬寺作三時繫念。
- 08/18 中和白馬寺慨借寺廟後方樓房共計一百多坪作為本會庫房之用及貨車停車位。
- 08/19 會務人員通知埔里義診中心了解近況。
- 08/20 第21期雙月刊出刊，由本會志工共同協力完成發刊作業。
- 08/21 · 執行長^上會^下宗長老、志工羅憶珠護理長、王師兄、護僧主委林淑女、會務人員至三峽西蓮淨苑勸察義診場地。
· 殷光達醫師至本會判讀病歷。
- 08/22 陳乾原醫師至本會判讀病歷。
- 08/23 · 執行長^上會^下宗長老、志工羅憶珠護理長、傅慶輝師兄、護僧委員梁昇富至台北省立醫院拜訪黃焜璋院長。
· 本會添購醫療器材車，並感謝板橋淨蓮精舍^上法^下賢法師捐獻。
- 08/24 執行長^上會^下宗長老至羅東為捐款者家屬往生護念。
- 08/25 執行長^上會^下宗長老主持三昧水懺法會，於本會佛堂舉行，為捐款者消災祈福。
- 08/26 · 第六次放生會報名截止。
· 瀚邦文教基金會邀請執行長^上會^下宗長老至翡翠灣仁愛之家主持中元祭。
- 08/27 · 共修會由臨終關懷主委上明^下空法師主講『往生助念應有的認識』。
· 放生會行前會暨健保委員會議由執行長^上會^下宗長老、放生會會長許瑞助主持，參與人員為主要會員及會務人員等。
· 執行長^上會^下宗長老至台中南普陀寺與本會董事長^上道^下海長老及幾位法師會商會務。
- 08/28 會務人員至劍潭參加健保IC卡

發卡說明會。殷光達醫師至本會判讀病歷。

- 08/30 執行長^上會^下宗長老受邀至龍德寺為捐款者誦經。
- 08/31 · 第六次放生會活動於金山漁會附近海域圓滿舉行。
· 埔里義診中心暫停作業。

9月份

- 09/01 執行長^上會^下宗長老出國參訪道場。
- 09/04 志工羅憶珠護理長、馬志宏、唐英亞及會務人員至埔里義診中心盤點。
- 09/05 鐘會計師事務所派員至本會核對帳目。
- 09/06 執行長^上會^下宗長老赴東馬來西亞沙勞越沙巴弘法。
- 09/11 執行長^上會^下宗長老回國。
- 09/12 志工羅憶珠護理長帶領志工及會務人員至三峽西蓮淨苑進行義診行前布置工作。
- 09/14 三峽西蓮淨苑義診活動，共服務92位法師及約計160位志工人員參加。
- 09/15 三峽西蓮淨苑義診活動，共服務92位法師及約計160位志工人員參加。
- 09/17 執行長^上會^下宗長老為捐款者新屋灑淨。
- 09/18 執行長^上會^下宗長老、志工羅憶珠護理長、馬志宏至新竹智觀寺勸察義診場地。
- 09/19 執行長^上會^下宗長老為中和捐款者家屬主法往生佛事。
- 09/20 執行長^上會^下宗長老為捐款者家屬主持火化告別式。並為一位年老尼眾法師尋覓安身道場。
- 09/22 三昧水懺法會由執行長^上會^下宗長老於本會佛堂親自舉行，為捐款者祈福消災，參加者踴躍。
- 09/24 共修會由本會臨終關懷主委^上明^下空法師主講『往生助念的重要性』。
- 09/25 執行長^上會^下宗長老至大溪為捐款者家屬開示。
- 09/27 執行長^上會^下宗長老至汐止勘地尋覓僧伽如意道場地點。
- 09/28 志工羅憶珠護理長帶領志工及會務人員至新竹智觀寺進行義診行前布置工作。
- 09/29 新竹智觀寺義診活動，共服務147位法師及約計120位志工人員參加。



徵

義診醫護及藥檢人員

緊急通緝令

你是醫師、護理人員或藥師、檢驗師嗎？
佛教僧伽醫護基金會的巡迴義診，
急需你的協助。

僧醫會是一個跨寺院的，以關懷、照顧全國僧伽身、心、靈健康為宗旨的組織。成立以來，已經在全省各地舉辦過數十場義診，受診僧伽上千人。平均起來，每兩個月舉辦一場義診，甚至深入中、南部偏遠地區的道場，頗受出家師父的肯定與好評。

由於這是經常且長期性的服務，地點又遍佈全省，所以我們急需更多的各地醫師、護士、藥師、檢驗師、營養師，加入志工行列。

如果你願意加入，和僧醫會一起照顧法師的健康，實踐佛陀「視病如親」的慈悲本懷，請填寫下表，傳真至02-8954-1471，或直接以02-8954-1489電話與本會醫護組聯絡。

請沿虛線剪下寄回或放大傳真至基金會

姓名			性別		
電話(O)			電話(H)		
傳真		E-mail			
服務單位		科別		職務	
專長					
語言能力	☐ 國語 ☐ 台語 ☐ 客語 ☐ 英語 ☐ 日語				
備註					

歡迎來「告師父狀」

你認識尚未加入健保的師父嗎？請把握機會，
立刻來「告狀」！

爲使全國約兩萬名法師都能納入全民健保體系，並協助生病的法師儘速就醫，佛教僧伽醫護基金會特別訂定法師健保、醫療供養辦法。若您周遭有尚未加入全民健保的法師，請儘速聯絡本基金會，聯絡方式

電話：(02) 8954-1489

e-mail：sangha@msl9.hinet.net

地址：220台北縣板橋市公園街22號2樓

或填妥以下法師基本資料傳真或寄回本基金會

傳真：(02) 8954-1471



請沿虛線剪下寄回或放大傳真至基金會

法師法號		身分證字號	
法師俗名		出生年月日	
居住道場名稱			
道場電話			
道場地址			
填表人姓名			
電話			
地址			

三昧水懺法會

僧醫會為感恩每位捐款者的發心護持及供養，
為讓全國師父能在專心修行中多加一點身體健康的照護，
我們非常感謝您的點滴捐獻。

本會執行長^上會^下宗長老，

於每個月第四個星期日特舉行慈悲三昧水懺法會，
免費為每位捐款者消災祈福，增福增慧。

以此功德並回向各人宗親、歷代祖先六親眷屬、
累劫冤親債主，離苦得樂，往生淨土，並於佛前宣讀疏文，
兼祈求佛法興隆、世界和平、人民安樂、身心自在。

- 主法和尚：僧伽醫護基金會執行長^上會^下宗長老
- 法會時間：每月第四個星期日上午9點至下午5點
- 法會日期：●10月27日
●11月17日
●12月22日

- 法會地點：財團法人佛教僧伽醫護基金會
地 址：台北縣板橋市公園街22號2樓
電 話：02-89541489 傳真：02-89541471
e-mail：sangh@msl9.hinet.net

禮懺期間主法和尚並開示佛法，歡迎全國僧伽醫護
的捐款者蒞臨參加，共霑殊勝法緣，以增威光。

僧伽醫護基金會

歲末感恩消災祈福法會

感恩您的護持，希望藉著這次的法會，消災祈福，積累善緣，法喜充滿……

法會內容

- 藥師琉璃光如來本願功德經
以清淨功德力，消除累世諸災障。
- 慈悲藥師寶懺
感恩多年來所有護持基金會之捐款者及志工們，特別為每人設立消災延壽牌位。您也可以為您想要感恩的人寫下消災延壽牌位。
- 佛學講座
解行並重人天崇敬的律宗高僧，開示福慧具足之法。
- 感恩活動
為基金會全國醫療網醫生、護理、志工們舉辦感恩聯誼頒獎活動。
- 孝親報恩法會
念報過往父母及親人之恩，舉辦大蒙山甘露施食法會，並祈世界一切災難平息，人民安樂、身心自在。
- 佛前長明供燈
為自己及感恩的人，點一盞智慧明燈。

所有消災延壽及往生超渡牌位、佛前供燈一切費用不拘皆隨喜發心，法會結餘淨資金數作為僧伽醫療基金

歲末感恩消災祈福法會時間表

第一天 十二月廿八日（星期六）		
	時 間	程 序
	08：00～08：30	報到
第一支香	08：30～09：10	灑淨
第二支香	09：30～11：10	慈悲藥師寶懺（上）
第三支香	11：20 起	佛前大供及午齋
午休	12：00～13：20	午休
第四支香	13：30～14：30	慈悲藥師寶懺（中）
第五支香	15：00～16：30	慈悲藥師寶懺（下）
第六支香	16：30～17：30	晚課（法師開示）
第二天 十二月廿九日（星期日）		
	08：00～08：30	報到
第一支香	08：30～09：20	藥師本願功德經
第二支香	09：30～10：40	佛學講座
第三支香	10：50～11：10	佛前大供及午齋
第四支香	11：10 起	醫師護理志工感恩活動
午 休	12：00～14：20	午休及準備工作
第五支香	14：30～17：30	大蒙山甘露施食
主法和尚：上道下海長老、上果下清長老、上體下慈長老、上會下宗長老等及十多位法師僧眾同壇誦經祈福。		

- 日期：民國九十一年十二月廿八、廿九日（星期六、日）

（農曆民國九十一年十一月廿五、廿六日）

- 時間：上午八時至下午五時三十分

- 請以傳真或電話提早報名

電話：（02）8954-1489 傳真：（02）8954-1471

地點：板橋市國光國小大禮堂（板橋市中正路325巷30號）

公車指南：大有客運：307、310 ◆和平一村站下車步行約5分鐘。

三重客運：三峡→板橋、迴龍→板橋、淡海→板橋、八里→板橋
◆社后站下車步行約5分鐘。

台北客運：橘5 ◆板橋市中正路379巷下車步行約5分鐘。