

僧伽醫藥

【專題企畫】

皮膚問題知多少

- 從魚苗放生淺談生命教育
- 期待佛教僧伽如意安養苑
- 中醫談腸胃保健



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，法會結餘淨資全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：三峽→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。

歲末年終，回顧這一年，你有什麼特別值得回憶或感恩的事嗎？

僧醫會這一年，經歷了新舊任執行長的交接，五月份，^上會^下宗長老接任執行長，統籌會務，在他的領導下，廣結善緣，尤其致力於開源節流。四月份開始發起的供養法師健保專案，產生熱烈的回響，但他始終堅持十方的每一分錢都必須妥善運用，因此，在他的把關下，雖然受到經濟不景氣的影響而捐款減少，照護法師健康的各項諮詢及義診工作，不但未曾縮減，反而愈辦愈起勁。今年共辦了七場義診，台灣的北部、中部、南部，都有僧醫會志工的足跡，明年還排定到東部義診，未來最重要的目標則是成立「佛教僧伽如意道場」。^上會^下宗長老一再強調，僧醫會供養十方僧，不分宗派、跨寺廟、跨山頭地為整個佛教界奉獻，所有志工等於是分彼此地行菩薩道，功德無量。

如果沒有大家的發心護持，僧醫會的任何理想都不可能實現。因此，十二月二十八、二十九日，僧醫會將在板橋市國光國小舉辦「歲末感恩消災祈福法會」，將有十多位法師僧眾同壇誦經祈福，藉以感恩所有志工與捐款者，並為大家消災祈福、增福增慧。歡迎踴躍參加。

在本期內容方面，針對冬季，特別企畫了「皮膚問題知多少」專輯，列舉冬天常見的皮膚問題，提供預防保養的方法。最近接二連三發生的醫療疏失引起普遍恐慌，希望透過本刊，大家能有更多正確的醫學知識，也特此感恩醫師們撥冗撰文，嘉惠讀者。當然，生病的時候，最重要的還是找對醫師吃對藥，本會醫療網的醫師都是醫術精良又有菩提心的三寶弟子，有問題找他們就對了。

目錄

編輯室報告 3

【法苑醫林】

南傳佛教病因論 6

慧明法師

期待佛教僧伽如意安養苑 10

陶蕃震

【逗陣來供養】

歡喜來做功德主 12

九十一年法師健保、醫療供養成果

編輯部

從魚苗放生淺談生命教育 15

張建仁

【活動報導】

16 尊重生命 關懷自然

國立台灣海洋大學

海堤外放生記

許瑞助

【人物特寫】

23 學佛路上

專訪洪金蘭醫師

沈秋萍

25 認真做自己

專訪張博論師兄

沈秋萍

【專題企畫】

27 皮膚問題知多少

28 冬季濕疹、冬季搔癢症

白宜禾

30 凍瘡的預防

白宜禾

32 脂漏性皮膚炎

白宜禾

33 寒冬皮膚乾癢龜裂怎麼辦？

李志杰

36 向濕疹說不

吳文珠



2002年12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/沈秋萍、吳小芬、李劍虹

視覺設計/葉雯娟aron7312@ms65.hinet.net

攝影志工/樂昇富

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/鍾士鑽會計師、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

免費附閱 歡迎助印 若需轉載本刊圖文，
請事先書面徵求本刊同意



【培訓・課程】

協助癌末病患善終 40

黎家銘

素食與健康講座（下） 46

蘭淑真

【中醫觀點】

防天涼胃病復發 52

周莉蕙

腸胃脹氣的保健 56

洪金蘭

【疾病觀測站】

不殺生也可以防治登革熱 60

施文儀

功德林 62

基金會紀事 64

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



南傳佛教病因論



文／總編輯慧明法師

南傳經典中所提到的病理觀或病因論，與北傳經典比起來較不具系統，而且更為簡略。因此，若要如前兩篇的北傳佛教病因論般地詳述有其困難，所以本期謹以『解脫道論』與『彌蘭陀王問經』為例來略述南傳佛教體系中的病因論思想。

一、『解脫道論』

『解脫道論』據說為阿羅漢優波底沙所造，也被收錄於漢譯大藏經（大正藏論集部32冊）。此論卷七中提出，死有「不時節死」與「時節死」二種。不時節死者，有自殺、他殺、病死、暴死等；時節死者，有壽盡自然死與老死等類。但論中始終未曾言及相當於北傳所說的業病等觀點。縱使在視為病因的五種死因中，也沒提到前世業病之說。所謂五種死因：一、風痰不調，二、諸蟲侵害，三、飲食不調，四、毒蟲猛獸傷害，五、被人或非人殺害等。

『解脫道論』被認為是覺音撰『清淨道論』之重要理論依據。但據日本學者長井真琴之研究，本論與巴利文之清淨道論類同，然清淨道論所舉之多數譬喻，本論書則闕如。在同論卷六三中，以出入息（呼吸）不調、姿勢威儀不正、時節寒熱、四大不調等四種因素作為病因。而且有此一說：地大乃身體僵硬引起，水大是脂肪過多，火大是發熱所致，風大是關節弛緩所招。但仍然沒有提到業病之說。

二、『彌蘭陀王問經』

『彌蘭陀王問經』相當於北傳經典中的『那先比丘經』（大正藏

論集部32冊)，此經便有論及業病之處。在同經第九難問中提出八種病因。即以下八種：

（一）風等起病……此病乃因風之動亂所引起的疾患，原因除了現世的冷、煖、饑、渴、過食、起立、過勞、疾走、傷害等的九因外，再加上前世宿業，合計十因。

（二）膽汁等起病……此病是由於膽汁動亂所導致的疾患，原因有三，即冷、煖、異常食等三種。

（三）痰等起病……此乃痰之動亂引起的疾患，原因有四：即冷、煖、飲、食等四因。

（四）集合病……此乃前述的風、膽汁、痰等三因動亂混合而起的疾病。

（五）時節變化……即受外在季節氣候等因素影響所產生的疾病。

（六）不等姿勢……這在巴利原文解釋為因久坐而引起的病，但在本經卷一則認為是不規律的生活所致。

（七）傷害……此有二種：一、偶然事故，二、業報所致。但由於偶然事故而引起的傷害較多，由業報引起的較少。

（八）業報……在此論中也提出殺生乃短命之因的說法，與北傳佛教所說不謀而合，『增支部』二一也有此相同之說，另外『小業分別經』也說：「傷害有情將招致多病業報」。

另外在『彌蘭陀王問經』難問九中，提出七種非時之死，相當於北傳『藥師經』所說的橫死。所謂七種非時死者：一、極餓卻得不到食物時死，二、極渴卻得不到飲水時死（與前項合為第九橫飢渴所困死），三、被蛇咬到無醫而死（即第六橫惡獸噉），四、服毒得不到萬病藥（解毒藥）時死（即初橫得病無醫及第八橫毒藥咒咀），五、入火中得不到消火之物時死（即第四橫火焚），六、入水中得不支撐物時死

(即第五橫溺水)，七、刀劍所傷卻無法就醫時死（略同於第二橫王法誅戮及第七橫墮崖死）。

而『增支部』卷五中所謂的損壽五法亦大同於北傳『九橫經』或『佛醫經』中所說九橫，即：一、做不適當的事（略同於第六橫不持戒犯重罪刑法）；二、不知適量食（即第二橫不量飯、食不知節制、多食、過足）；三、食不消化（即第四橫食未消化又食）；四、非時遊行，也就是正午以後至街市閒遊（即第八橫入里不時，不如法行等）；五、非梵行或結交惡友（即第七橫近惡知識結交惡人惡友）。

在『雜阿含經』卷15中說：

云何名良醫善知病？謂良醫善知如是如是種種病，是名良醫善知病。云何良醫善知病源？謂良醫善知此病因風起、癘陰起、涎唾起、眾冷起、因現事起、時節起，是名良醫善知病源。云何良醫善知病對治？謂良醫善知種種病，應塗藥、應吐、應下、應灌鼻、應熏、應取汗，如是比種種對治，是名良醫善知對治。云何良醫善知治病已，於未來世永不動發？謂良醫善治種種病令究竟除，於未來世永不復起，是名良醫善知治病，更不動發。

如來應等正覺為大醫王，成就四德療眾生病亦復如是，云何為四？謂如來知此是苦聖諦如實知，此是苦集聖諦如實知，此是苦滅聖諦如實知，此是苦滅道跡聖諦如實知。諸比丘！彼世間良醫於生根本對治不如實知，老、病、死、憂、悲、惱苦根本對治不如實知，如來應等正覺為大醫王，於生根本知對治如實知，於老、病、死、憂、悲、惱苦根本對治如實知。是故如來應等正覺名大醫王。（大正藏2·105b）

你知道哪裡有
適合安養苑的道場嗎？
你知道哪裡有
適合基金會會址的場所嗎？
請立即聯絡我們！

佛教僧伽醫護基金會目前正積極籌畫設立「佛教僧伽如意道場」。

因為，一般的養老院不適合僧伽，上了年紀或因病沒有精神跟著上殿、過堂的法師怎麼辦呢？他們需要專屬的養護院，也就是像過去道場中的如意寮，讓老病的僧眾有一個安身之所，能住在裡面好好地念佛、拜佛，精進修行，成就道業。

但是要成立如意道場必須有現成的道場或土地。僧醫會是一個不分派別、跨寺廟、跨山頭的組織，沒有自己的土地與寺廟，現今位於板橋的會所還是租來的，因此在此特別呼籲大家一起幫忙尋找約二、三百坪的場地作為僧醫會會址，以利僧伽醫護會務之推展，地點以台北縣附近最為理想。如果你知道合適的地點，請通知我們。功德無量！



財團法人佛教僧伽醫護基金會

板橋市公園街22號2樓

電話 (02) 8954-1489 傳真 (02) 8954-1471

法師專線 0800-555559

e-mail: sangha@ms19.hinet.net

期待佛教僧伽如意安養苑

一般的養老院不適合僧伽，

上了年紀或因病沒有精神跟著上殿、過堂的法師怎麼辦呢？

他們需要專屬的養護院，也就是像過去道場中的如意寮

陶蕃震

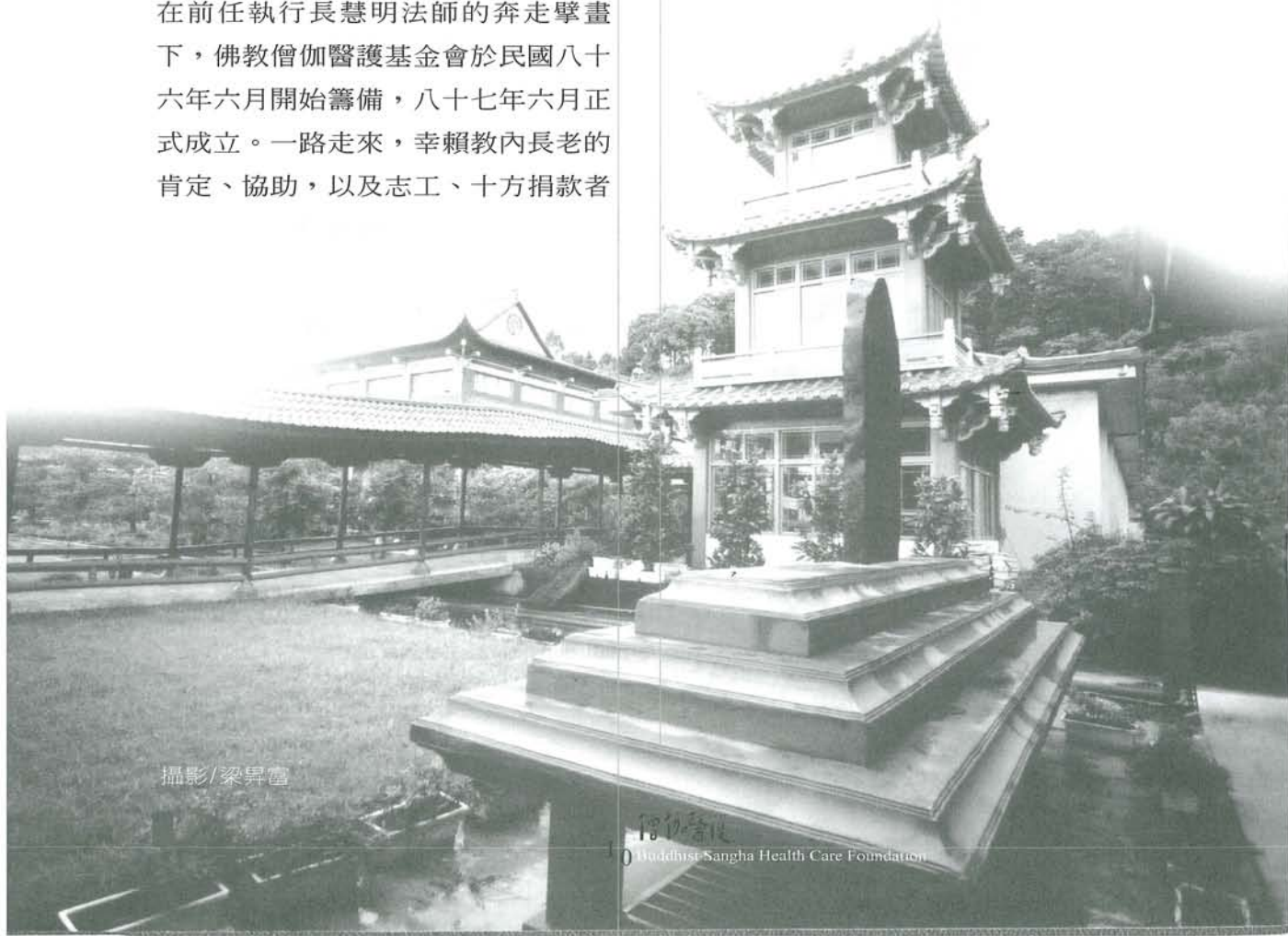
「身安方能道隆」，儘管現今社會福利提供多數人的生活保障，但現實中卻有部分僧伽，未獲得充分的醫療照顧，以致身陷困頓。為此，在前任執行長慧明法師的奔走擘畫下，佛教僧伽醫護基金會於民國八十六年六月開始籌備，八十七年六月正式成立。一路走來，幸賴教內長老的肯定、協助，以及志工、十方捐款者

的犧牲奉獻護持，在供養法師醫療及健保、提供醫療諮詢、建立醫療照護網，及巡迴全省各道場義診方面，都已經略具規模與口碑。

攝影/梁昇富

佛教僧伽

Buddhist Sangha Health Care Foundation



今年五月，上會下宗長老接下執行長的重任後，除了在既有的基礎下持續為供養全國的僧伽第一福田努力外，更積極地規劃僧醫會的中程目標「設立佛教僧伽如意道場」，讓老僧、病僧都能有一個養護的地方，以依怙晚年。

《校定百丈清規・住持入院》裡提到：「古時候建立寺院，爲了那些年老、生病的僧人們生活有所安頓而設置的。所以命令寺院中延壽堂主供給老僧及病僧們藥物，並妥善保管好寺院裡的常住僧物，使老病僧伽有足夠的生活所需及療養處所。這是佛陀最初的規定及制度。」而「佛教僧伽如意道場」就是要實踐佛陀慈悲的本懷，讓老病的僧眾有一個安身之所。因爲世間一般的養老院不適合僧伽，上了年紀或因病沒有精神跟著上殿、過堂的法師怎麼辦呢？他們需要專屬的養護院，也就是像過去道場中的如意寮，讓老病的僧眾能住在裡面，好好地念佛拜佛，仍舊能精進修行，成就道業。

自僧醫會成立以來，接觸過多位持戒嚴謹、德行高深的老和尚爲老病所苦請求協助，希望能有合適的地方安養，但是非常遺憾的，目前在台灣還



攝影/梁昇富

沒有佛教的安養機構，以致無法讓他們如願。因此僧醫會目前最大的理想和目標就是設立「佛教僧伽如意道場」。但是要建如意道場必須有現成的道場或土地。僧醫會是一個不分派別、跨寺廟、跨山頭的組織，沒有自己的土地與寺廟，現今位於板橋的會所還是租來的，因此在此特別呼籲大家一起幫忙，首先尋找約二、三百坪的場地作爲僧醫會的會址，地點以台北縣附近最爲理想，以利會務運作，爲建設僧伽如意道場之籌畫中心，並定期推行全國僧伽巡迴義診及後續追蹤照護，僧伽健保、醫療之供養，中西牙醫之醫療與轉介，佛法與醫療相關課程之開設，僧伽心理諮商師、宗教師、志工之培訓與諮詢服務，全國各大醫院醫療網之建立。我們祈願集所有三寶弟子的願力，讓這個理想早日實現。



法師免付費專線電話 0800555559

居士大德使用後請自行匯款至基金會

歡喜來做功德主

九十一年法師健保、醫療供養成果

本刊編輯部

佛教僧伽醫護基金會是一個跨寺院的全國性僧伽醫護組織，成立宗旨即為照顧全國僧伽的健康。但在照顧師父時，我們發現許多師父罹病在身，卻沒有健保及其他醫療保險，以致病痛未能及時獲得醫治。

據我們普查，全國目前確知至少有六百名以上的師父沒有納入健保，以每位師父平均要補繳三萬元保費計算，總共需要一千八百萬元，他們才能享有健保，獲得充分的醫療照顧。但是如此龐大的經費從何而來呢？基金會的經費有限，因此於今年四月發起「法師健保供養專案」，並於七月

特修定「法師健保、醫療供養辦法」，只要是在台佛教出家僧眾，經濟困難，不分國籍，不論顯教、密教或南傳、北傳等均可提出申請。「法師健保供養專案」推行以來，十方大德慷慨解囊，歡喜來做功德主，在現今如此不景氣的環境下，實在令人感動。

根據基金會統計，九十一年一月至十二月十七日止，在健保供養方面，共計405,775元，供養四十六位法師，包括三十八位台灣籍、五位尼泊爾籍、一位越南籍、一位泰國籍、一位馬來西亞籍。

醫療供養方面，共計564,511元，供養六位法師的住院醫療費用，包括兩位台灣籍，兩位尼泊爾籍、一位新加坡籍、一位馬來西亞籍。

為了讓發心護持的供養功德主能更加親近法師，了解基金會如何運用捐款，特別推出「逗陣來供養」專欄，為供養案例留下紀錄。更希望知道哪裡有法師需要供養的居士大德，能提供資料，讓更多有需要的法師得到供養，能健康而如法如律地修行持戒。

91年10、11月法師健保供養功德主

「法師健保供養專案」截至11月底止，共供養46位法師健保費及積欠之健保費（其中8位為外籍法師），金額共409,667元。

50000 郭淑琴	章啓鵬、章啓翔（預繳半年）	1812 吳王素美、吳有福吳秀娥、吳慧鵬吳思瑩、張馥芳	淑貴 周木連 周艾綸 周金輝 林寶玉 陳尹婷 陳俊安 陳奕安 陳秋霞 陳麗如 陳懿倫 黃嬌竹 楊秀月 齊渭森 鄭夏楚 謝宗和	1200 石惠美 林蕙蘭 陳王素真	715 林王秀錦	甘詠絮 吳五常 吳曉芬 李承安 林茂川、林融信	熊正宗 熊林富妹 韓光平
12080 林民山供養10位	戴慧洋	1300 王素梅 李光軒（李秀鳳）		1000 朱寶珠 林伶妍 洪聚良、王鳳仙 洪明展、洪林菊王世加、王吳良升	700 吳進榮 吳瑞程 吳瑞鵬 李貞棗 黃琇晶 演品法師	邱金木 邱陳晴 邱蕙卿 劉德宗 鄭秀玲	302 江燈發 李秀鸞 楊寶玉 潘玉婕 潘則忠 潘姿廷 謝蔣平
10000 真淨法師	宏覺法師 真禪法師 翁美蘭 詹采璇	1280 何秋玖 1220 谷振華		1000 真唯法師 張耘瑄 陳志平 陳訪詒、張媛真	610 周林孝名 陳川成	600 于君琪	100 呂江引 呂理釗 高光楫 張王如玉
9060 身心佛堂供養5位	2400 陳王素真（預繳92年法師健保費）	1208 王文濃王懷德王珀譽張			606 清雲法師	500 宏仁法師 程勤勉	
5000 宏嚴法師	2000 林王鸞賢 邱煥城 真諦法師				604 三寶弟子 王美琪		
4000 徐豐益 陳和男 傅明法師 3624							

供養蔣揚格西專案報告

蔣揚格西醫療總費用546,317元

- 基金會共支付387,570元（基金會專案募得237,570元）
- 葛丹佛學會80,000元 ●國泰醫院補助78,747元

供養蔣揚格西功德主

湯玉兒50,000	王美珠5,000	李彬彬2,000	張嘉玲1,000	許淳佳500
明至法師20,000	王玉鳳5,000	黃靖芳1,200	張谷輔1,000	許晏騰500
江鶴玲15,000	李光軒4,000	潘翠雲1,000	浮誓法師1,000	許必奇500
真傳法師12,000	張富美3,000	劉淑貞1,000	海馬氏公司1,000	徐蘭萍500
演禪法師10,000	翁文淇3,000	劉元斐1,000	胡堅勤1,000	李余其花500
楊惠珊10,000	林民山3,000	楊千儀1,000	邵馨慧1,000	鄭逸芬300
黃禎祥10,000	馬志宏2,620	智觀法師1,000	林春長1,000	陳麗如300
許瑞助10,000	連士綱2,500	傅志融1,000	朱嘉川1,000	許美姿300
徐靜淑、周貞汝10,000	林海洋2,500	粘素琴1,000	佛弟子眾850	王浚輝300
三寶弟子6,000	黃柏霖2,000	粘阿勉1,000	鄭曉芬、陳玉秀500	薛志強200
鴻盛科儀公司5,000	林曉玫2,000	雀玲琦1,000	劉有福500	袁韻菁200
蔡國清5,000	林美汎2,000	陳忠行1,000	廖寶彩500	胡月華200
陳福來5,000	周文盛2,000	許朝坤1,000	陳慶安500	李百堅200
				吳麗華200

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			



從魚苗放生 淺談生命教育

國立台灣海洋大學系統工程暨造船學系 張建仁副教授

教育體制的方向，多半取決於父母親對孩子的期望。因此，現代的教育，多了物質、知識的追求，少了精神生活的建構，也就是少了「生命教育」中的自愛與愛人。資本主義的過度發展和知識專業化的趨勢日趨嚴重，造成在教育過程中科技與人文的不均衡現象，因此在教育的過程中，我們的孩子可以成為各種考試的機器、慾望的機器、法律的機器、乃至國家的機器；但對於如何與活生生的生命體親近、相處的互動與提攜，則常常是被遺忘的。因此，進入社會工作之後，不懂得如何與人相處、面對壓力無法紓解，彩色的人生忽然就變成黑白了。

「佛教僧伽醫護基金會」為提倡尊重生命、慈悲護生並關懷自然生態之

理念，經常於北臺灣濱海水域或水庫舉辦各種魚苗放生公益活動。國立臺灣海洋大學有幸於最近一次協助並參與該活動於濱海校區之舉辦，除深感「放生利命事殊勝，無限功德在其中」之外，也欣見社會公益活動朝向「生命教育」之倡導。事實上，教育不只是訓練學生如何謀得職業，或是從事於知識的追求，更重要的是引導人們去體悟生命的意義，學習謙卑地傾聽自己、他人與大自然，進而尋回自愛與愛人的能力。

正當臺灣面臨許多的社會與教育問題時，這種以「生命」為本、學習尊重「生命」的放生活動，可以讓我們由觀照自己的身心靈，啓迪出工作與生活上的智慧，進而活出圓熟的生命。



尊重生命 關懷自然

國立台灣海洋大學海堤外放生記

放生功德殊勝，能滋潤每一個人的心田
落實在日常生活之中，能讓人心淨化，社會更祥和

文／台灣板橋地方法院法官兼庭長 許瑞助 攝影／梁昇富



會宗長老帶領大家行放生儀軌。

約莫二年前，承僧伽醫護基金會前任執行長慧明法師不棄，邀我出任第一任放生會會長，推動放生活動。當時個人亦體認「放生」是一件極為殊勝的善舉，行善應及時，因緣具足，豈有推辭之理。

接任放生會長後個人開始探求「放生」的意義何在？放生與修行有何關

係？放生應注意哪些事項？社會各界對於放生所持態度為何？如何才能使社會各界認同並支持放生活動？等問題。其中因台灣地區地狹人稠，生態資源有限，故「生態環境」的保護，是目前推動放生活動應一併考量注意的問題。畢竟一切生命與大自然是息息相關，不能單獨存在，此即「此生

基金會協助就醫的蔣揚格西亦遠道而來。



故彼生，此有故彼有」的「緣起」道理。因此，基金會推動放生活動的同時，亦致力於生態保育觀念的結合，希望透過放生活動，培養並落實「尊重生命」與「關懷自然」的情操。

放生善法，消除業障

九十一年十一月三日是基金會預定第七次的放生活動，事前透過板橋法院黃庭長麟倫的引薦，獲得國立台灣海洋大學副教授張建仁博士的大力協助，向位於基隆市郊依山面海景色秀麗的海洋大學洽借場地，並會同水產養殖系專家評估校區附近海域水質與生態後，決定於工學院海堤外海岸放生。放生後並安排海洋大學「龍崗步道」生態保育特區之旅。

當日參與活動人員計有一百二十餘名，有許多人扶老攜幼全家參與這難得的放生活動。大眾或搭遊覽車或自行前往，於上午八時三十分許抵達海

大眾以接駁的方式將魚苗傳遞到海堤外。



洋大學行政大樓前會合（海洋大學副教授張建仁博士、基金會會計顧問鐘會計師士鎮、板橋法院黃庭長麟倫、毛法官崑山、王法官復生等人均攜眷參加）。人員到齊後基金會志工即熟練地分發每人一件基金會背心，以利識別。八時五十分許大夥兒在基金會執行長^上會^下宗長老帶領下，假海洋大學國際會議廳舉行放生儀軌。大眾合掌虔誠唱誦楊枝淨水讚、大悲咒、代水族眾生皈依三寶、懺悔罪業、發願。會議廳頓時法音繚繞，法喜充滿，莊嚴之至。長老並親自到載魚的大卡車上為十二萬五千尾（黃臘參及虱目魚各約六萬二千五百尾）的魚苗灑大悲水。海明寺^上聖^下虛法師於靜養期間特地撥冗參加並擔任維那；日前接受基金會協助就醫的蔣揚格西（手術後康復中）在另二位喇嘛行者及陳警官錦福陪同下亦遠道而來，共襄盛舉，精神著實令人感佩。

天氣預報稱鋒面過境，當日東北部



虔誠的梵唱祝福聲中，傳遞一桶一桶魚苗。



魚兒從塑膠桶中躍入大海。

陰雨；惟上午九時二十分實施儀軌後，天氣霎時由陰轉晴，風和日麗，真得感恩三寶及龍天護法慈悲加持！大眾隨即轉往工學院海堤外海岸，一路上大眾至誠持念「觀世音菩薩」聖號。到了堤岸邊，視野寬廣無垠，遠眺龜山島，海水澄清湛藍，波濤拍岸，景色如詩如畫，令人心曠神怡。

大眾迅即分成二組，以接駁的方式將魚苗一桶一桶地由卡車上傳遞到海堤外，最接近水域的幾位志工為安全計均穿著救生衣，岸邊並放置救生圈備用。

在大眾虔誠的梵唱祝福聲中，魚兒從塑膠桶中躍入大海，奔向大自然的懷抱。家中二個小朋友（分別就讀國一及小二）負責在岸邊收回空桶子，看他們認真地把空桶子一個個疊起來再快速地遞回堤岸上，小臉蛋紅得像蘋果似的，並直說：「站在岸上，看見魚兒在大海中跳躍悠游，心裡好高興，想不到小孩子也可以幫上忙，身體再累也不要緊」。欣見兩個小朋友做義工做得如此法喜，順便讚美他們是「放生小菩薩」，這真是一次難得的生命教育。

上午十時四十分許，所有的魚苗都已回歸大海，長老帶領大眾在海堤邊先做簡單迴向——「放生功德殊勝行，無邊勝福皆迴向，普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹」。旋即返回海洋大學國際會議廳，稍事休息後，十一時許大眾在長老帶領下參加午供並將功德隆重迴向，長老及法師們為眾等宣讀疏文，祈求三寶加被捐款者及眾等病苦業障悉消除，福慧增上。長老接著為大眾開示佛法——「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲」，眾生的殺

業，不但會造成短命、多病的苦報，亦會導致世間戰爭，彼此相殘；而放生是實踐「眾生平等」的積極作為，可以消除我們的殺業，培養慈悲心。許多疾病，醫生束手無策，藥石罔效，痛苦不堪，這都與宿業有關，須透過懺悔、放生等善法，才能消除業障。

長老開示，醍醐灌頂

長老又開示三昧水懺的殊勝與緣起——在唐朝懿宗皇帝時，有一位知玄悟達國師，在他還未被封為國師時，

曾遇一位僧人得了重病，通身長瘡並發出難聞臭氣，都沒有人要和他來往，知玄和尚很同情他的病苦，親自照顧他，一點都沒有嫌厭的感覺。不久那位病僧的病好了，向知玄和尚告辭並對他說：「你以後如有難臨身，可以到西蜀九隴山找我，我會設法解救你的災難。記住山上左邊兩棵大松樹連在一起，那就是我居住地方的標誌。」說完便離去了。後來知玄和尚因為德行高深，懿宗皇帝十分崇敬，就封他為悟達國師，還賜他沉香莊飾的寶座，懿宗皇帝並讓悟達國師踩著身體登上寶座，此時悟達國師竟生起



長老及法師們為眾等宣讀疏文，祈求三寶加被及眾等病苦業障悉消除，福慧增上。



大眾在長老帶領下，參加午供並將功德隆重迴向。

一念傲慢心，於是從這時起，膝蓋便生出一個人面瘡來，長得和人面一模一樣，每次還要用飲食餵他，也能像人一樣開口吃東西，悟達國師當時痛苦難忍，遍請各地的名醫都無法醫治。國師這時憶起過去受其照料之病僧臨別所言，即前往西蜀九隴山找尋，終見兩棵並立的松樹及一座金碧輝煌的殿堂與那僧人，兩人相見甚歡，國師將所患的怪疾告訴他，僧人告訴國師不要擔心，只要用清泉水洗一洗即可。次日清早僧人就令一個孩童引領國師到巖下清泉的溪旁清洗，國師剛要捧水洗人面瘡時，人面瘡竟

然大聲呼喊：「不可以洗啊！您知識廣博、見解深遠，但不知是否曾讀過西漢書上，袁盎與晁錯傳呢？」國師回答說：「曾經讀過。」人面瘡就說：「往昔的袁盎就是您，而晁錯就是我，當時晁錯被腰斬時，心懷怨恨，因此我累世都在尋求報復的機會，可是您十世以來，都是身為持戒嚴謹的高僧，冥冥中戒神在旁守護，使我沒有機會報復，而今您受到恩寵，動了一念名利心，無形中德行已經虧損，因為這個緣故，我才能接近您的身邊來報仇。現在蒙聖人迦諾迦尊者出面來調解，賜我三昧法水（此

三昧水是迦諾迦尊者三昧力的加持而成三昧法水)，讓我得解脫，今後我不再與您爲難作對了。」悟達國師蒙受聖人的救護，洗除多生的宿冤，因此寫成懺本，早晚恭敬禮誦，來報答大聖的恩德，並命名爲慈悲三昧水懺，就是取尊者以三昧水洗人面瘡，解開兩家累世冤業的緣故。長老開示有如醍醐灌頂，令許多初次聽聞佛法的義工們，種下殊勝的菩提因緣。（每月第四個星期日僧醫會特舉行三昧水懺法會，爲捐款者消災祈福，增福增慧。歡迎參加。）

龍崗步道，美不勝收

大眾聆聽法要後，法喜充滿，隨即

步行至校區龍崗步道下的餐廳用餐（素食便當），餐廳前花木扶疏，映著噴泉，美不勝收。非常感謝張副教授建仁特地商請餐廳廚師準備新鮮美味的素湯與大眾結緣。用完餐後，張副教授即帶領大眾漫步約有百米高（走完全程約四十分鐘）的龍崗步道生態



救雞救己

江蘇無錫縣西門外染溪某鄉人，遠道探訪親戚，親戚要殺雞款待時，他急忙對主人說：「我是吃三官素的，請不要殺生吧。」於是主人便備素菜招待他。

他用完素餐不久，便辭別親戚。歸途乘船過渡，已登上某船，河岸上忽然有一位白髮老翁高聲呼叫說：「船上有一位假吃三官素的說謊的人，千萬不要渡他！」船上的人覺得奇怪，互相詰問究竟是何人？他自說：「不錯，是我！不過我說謊是迫不得已的，因爲親戚家準備殺雞款待，我只好藉故託說吃三官素的。」眾人並未原諒他，便推他上岸，不許他同舟。

他上岸要找那位多管閒事的白髮老翁時，卻已不見蹤影。過了不久，他回頭看船已經行駛到河中，忽遇一陣強風，全船覆沒，眾人皆溺死。

後來的人都說：「某人救雞一命，所以才能脫免水難。」這是該某人所始料未及的事。

（本文轉載自和裕出版社「護生的故事」）

特區。步道入口沿石階拾級而上，清幽小徑，坡度平緩，兩旁林木茂盛，並有山澗溪流穿流其間，空氣清新無比。生態區內因水氣充沛，蘊育各種稀有動植物，調查記錄的植物種類約有二百六十種（以單、雙子葉、蕨類等為主）；昆蟲種類約有一百五十五種（如蜻蜓、豆娘、螢火蟲、蝗、甲蟲、蝴蝶……等），生態區內亦有多樣化兩棲族群棲息，有各式蛙類（如翡翠樹蛙、台北樹蛙、澤蛙等）、蟾蜍、蜥、蛇、蟹、蝦等等。步道區內鳥類以留鳥為主，冬候鳥次之，如赤腹鷹、大冠鷲、五色鳥、八哥、畫眉、伯勞、樹鵲等，計約三十二種之多。步上坡頂後，登高望遠，整個海岸美景及龜山島，盡入眼簾。大眾身心舒暢地緩步下山，於下午一時五十分許結束整個行程。

龍樹菩薩大智度論：「諸餘罪中，殺業最重；諸功德中，放生第一」，藥師經：

「放諸生命…病得除癒，眾難解脫。…放生修福…令度苦厄，不遭眾難。」不殺為諸戒之首，放生更是積極救命

的行為，尤其集合大眾這一念救護生命的悲心，其心力、功德更是不可思議，誠非金錢、物質所可比量。無怪乎，蕩益大師云：

「欲即人心證佛心，轉劫濁成淨土，術莫於放生。」近代高僧弘一大師：「先問諸君，一、欲延壽否？二、欲癒病否？三、欲免難否？四、欲得子否？倘願者，今有一最簡便易行之法奉告，即是放生也。」，足見放生功德之殊勝。誠盼尊重生命、關懷自然的理念，能滋潤每一個人的心田並落實在我們日常生活之中，讓人心淨化，社會更祥和。

（感謝聯合報記者徐柏棻先生特地撥冗到場採訪報導此次放生活動）



眾生平等，每個生命都要尊重。



洪金蘭還記得小時候，不識字的母親會指著佛經上的字句問她怎麼念，將經文譯成母親熟知的閩南語並不容易，但她樂於從事這份「翻譯」工作。當時母親的宗教信仰駁雜，道佛相參，洪金蘭沒料到日後自己會與母親成為向佛路上的同修。

廿四歲那年，與洪金蘭相差三歲，平日感情極好的妹妹，突因意外撒手人寰，這帶給她極大的衝擊，開始思考「生命」，對人生嚴肅以對。處理喪事期間，有一些篤信佛教的親友出面協助，讓她對佛教留下好印象。也因妹妹亡故，洪金蘭有機會到寺院，

學佛路上

專訪洪金蘭醫師

紅塵世間本來就不完美

凡人都有或大或小的缺憾

透過佛法修行，可以將缺憾化小

採訪／沈秋萍 圖片提供／洪金蘭

佛寺內陳設清淨素雅、氣氛莊嚴肅穆，深得她心，她決定進一步了解佛學。後來得知法鼓山農禪寺舉辦活動，便前往參加。聖嚴法師平易近人，諄諄教誨，每每語含玄機，言帶禪意，他的智慧開示與人格風範對洪金蘭有很大的影響。

擁有宗教寄託，可說是她人生的一大轉折。「紅塵世間本來就不完美，凡人都有或大或小的缺憾，透過佛法修行，可以將缺憾化小，」她說，在遭遇挫折時，佛法是一股強大的支持力量，「路走不通，若要硬闖，只有撞牆。」也許只需轉個彎，那些無法突破的點，便可迎刃而解，向佛之後，她更能隨緣，凡事不強求。因為工作必須讓頭腦時時處於清明的狀態，她從打坐開始學習，洪金蘭認為這對沈澱心思有很大的助益，幾年下來，她覺得自己情緒穩定，較不易動怒，同時也更容易紓解苦悶，排除壓力。在與佛結緣後，洪金蘭反過來引導母親親近佛法，而今母女倆在學佛的路上，相互激勵，彼此切磋。

身為長女，洪金蘭堅強而獨立，

是家中唯一到外地工作的孩子，她喜歡多方嘗試，高職畢業後，自己拜師學藝，跨足服裝業，從事服裝設計工作，在工作面臨瓶頸，難以突破時，還曾經到美國遊學近一年，學習語言，而她現在的職業是——中醫師。洪金蘭說，自己酷愛閱讀，喜歡剪報，其實從小就對醫療資訊及花草草特別感興趣；十幾年前開始向佛茹素後，常感手腳冰冷，為了改善體質，她開始真正涉獵中國醫藥學。之後，更決定投身中醫師行列。中醫特考錄取率甚低，要考上並不容易，洪金蘭說：「讀書要有方法，態度要很用心，而且，最重要的是有興趣，就不會覺得苦。」她語出驚人：「醫書與經書的文字都很優美，可以當作文學來欣賞。」已經是執業醫師的她，目前還同時在廣州中醫藥大學進修。

洪金蘭自嘲因為沒有本錢悲觀，所以必須時時正面思考。「我的心有多大，我的路就有多寬，」她說：「退一步則海闊天空，當你把心打開，衝突、矛盾自然冰消瓦解。」她期許自己以樂觀開朗的心態看待世事。



認真做自己 專訪張博論師兄

我只是做自己想做的事而已
主客觀條件占優勢的人，協助相對弱勢者
儘量以人爲方式彌補先天上的不平等
這只是在盡我們的本分，這是我們的責任

採訪／沈秋萍 圖片提供／張博論

我依約來到他位於陽明大學活動中心的辦公室，打完招呼後，他說有一封信待回，請我稍候一下。長長的辦公桌上，大大小小四架電腦一字排開，他盯著其中一面螢幕，指法熟練地敲著鍵盤。將信件送出後，他轉身一笑：「我哪邊可以幫得上忙？」

「我哪邊可以幫得上忙？」正是這樣的熱忱，讓抱持「肉食者主義」的張博論與僧伽基金會牽起一條線。

目前任教於陽明大學衛生資訊與決策研究所的張老師說，國高中時期挺喜歡閱讀佛教故事，但這麼多年來，與佛並沒有進一步的因緣，他笑稱自己沒有「慧根」，一顆心長期被世俗塵務占據。之所以會擔任僧醫會的資訊顧問，乃是因為有一次到台大演講，活動結束後，一名在基金會幫忙的學生趨前問他，可否協助基金會爲僧伽師父們的健康資料建檔，張博論答應了。正因為從小到大，受到別人太多的幫助，今日自己有機會幫人，他樂意之至。

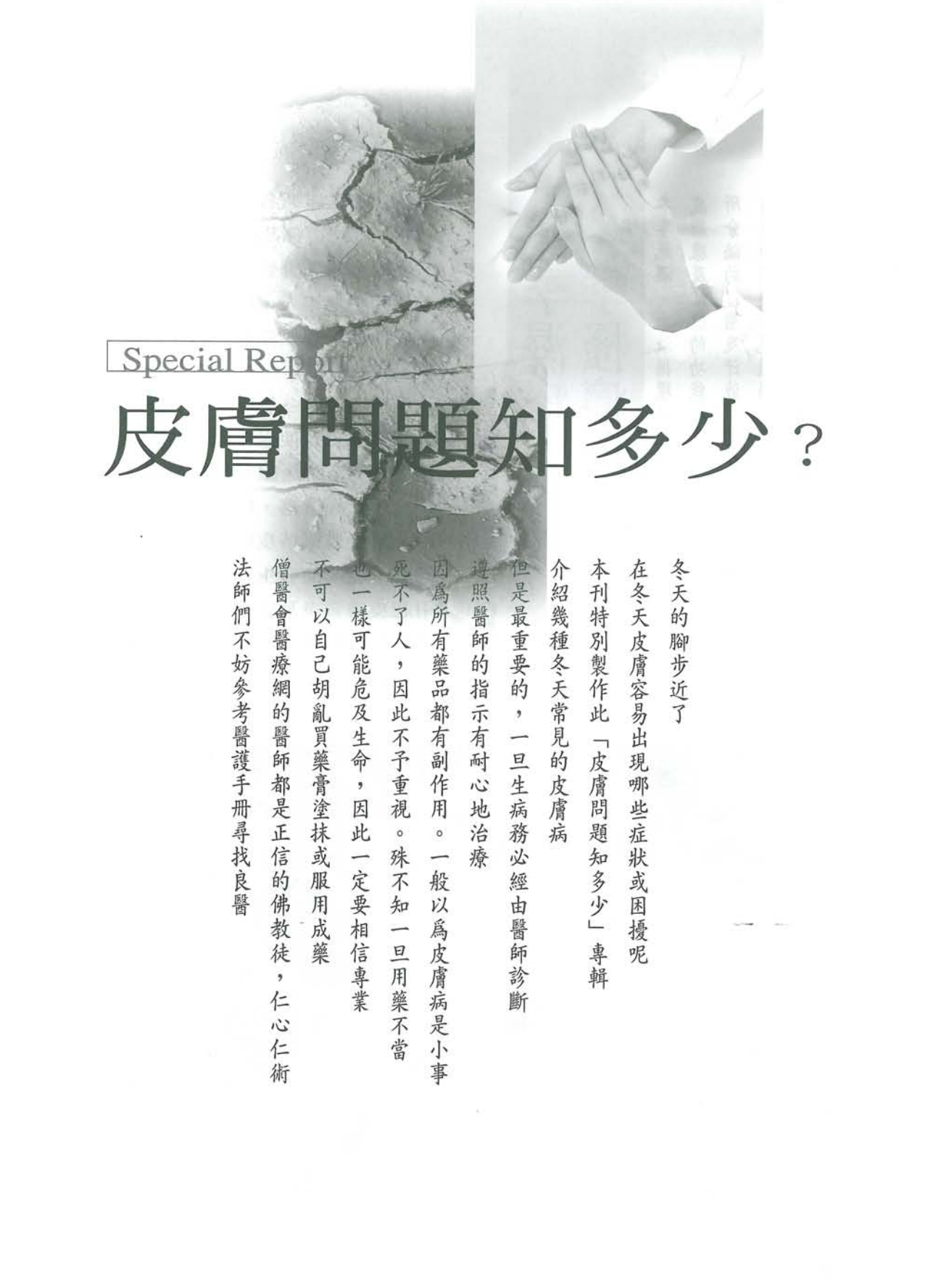
張博論老師說，這一路走來，他要感謝的人很多。他笑說：「首先得感謝父母從小到大都不管我。」也許是排行老三的關係，也因為當時父母都忙，反而讓他有很大空間自由在地摸索學習。此外，在左營就讀大義國中時，他連任三年的班長，啟發了他領導統御的能力，當時的老師薛仁宏及陳博政給予他充分的信任與支持，讓他感念至今。在高雄中學時，熱中參與社團活動，豐富了他的高中生活；清華大學自由開放的校風，讓他如魚得水；而在美國University of Wisconsin-Madison（威斯康辛州麥迪遜分校）攻讀博士學位時指導老師教學態度嚴謹，讓學生受益匪淺。

他記起大一時發生的一件事。當時班上同學不喜歡上國文課，有一次全班竟然不約而同翹課，國文老師只好打電話給張博論，以近於乞求的口吻請當時任班代的他找幾位同學到教室上課。後來事情被其他中文系老師獲悉，改派一位「殺手」級老師來授課，擺明了要「整頓」他們班。這位老師喜歡拋問題給學生，別的同学都一本正經地回答，輪到張博論時，他卻「故意」以另一個角度解讀：「我認為這位作者是採反諷的手法……」當大家都以為殺手老師就要大發雷霆

時，卻聽見老師有感而發地說：「理工科系確實有許多優秀人才。」這位老師在關鍵時刻，捐棄了既有的成見，以公正客觀的態度來看待學生，包容學生，讓張博論留下深刻的印象。而今，張博論身為人師，也給予學生極大的空間自由發揮，他說：「我只是將老師對我的好，再傳承下去。」

平時在學校，他很鼓勵學生「多幫助人」，北投社區有活動需要協助時也樂於配合，他說最近研究室有一個構想，希望能辦「知性之旅」，組織一支團隊到偏遠鄉間或山上與當地的學童「交換」心得。當我請張老師談談「志工」心境時，他一副承擔不起的模樣，「我不認為自己是『志工』，只是做自己想做的事而已，」他說：「這是我們的責任，主客觀條件占優勢的人，協助相對弱勢者，儘量以人為方式彌補先天上的不平等，這只是在盡我們的本份。」

張博論認為自己是個惜緣、隨性的人，放得開、無所求，沒什麼大學問，講不出大道理，只是盡力而為。若說人生有什麼功課必須學習的話，他認為那應該是「認真面對你自己，完成自己想做的事，To be yourself！」



Special Report

皮膚問題知多少？

冬天的腳步近了

在冬天皮膚容易出現哪些症狀或困擾呢

本刊特別製作此「皮膚問題知多少」專輯

介紹幾種冬天常見的皮膚病

但是最重要的，一旦生病務必經由醫師診斷

遵照醫師的指示有耐心地治療

因為所有藥品都有副作用。一般以為皮膚病是小事

死不了人，因此不予重視。殊不知一旦用藥不當

也一樣可能危及生命，因此一定要相信專業

不可以自己胡亂買藥膏塗抹或服用成藥

僧醫會醫療網的醫師都是正信的佛教徒，仁心仁術

法師們不妨參考醫護手冊尋找良醫

冬季濕疹 冬季搔癢症

書田診所皮膚美容科主任 白宜禾醫師

冬季低溫，血液循環功能下降
皮脂腺及汗腺的功能也大幅滑落
所分泌的皮脂及汗液，不足以維持皮膚的潤澤
角質層因缺水乾燥而發生裂紋及落屑
進而引起皮膚發炎及搔癢

冬季濕疹顧名思義，就是冬天發生的濕疹及搔癢症。每當天氣一變冷，最先警覺到的就是皮膚本就乾燥的中老年人，馬上就全身發癢、東抓西抓、體無完膚，只好趕回皮膚科報到。

爲什麼會有冬季濕疹呢？這是由於冬季低溫，致使表皮血管收縮、血液循環功能下降，跟著皮脂腺及汗腺的功能也大幅滑落，所分泌的皮脂及汗液，不足以維持皮膚的潤澤，角質層因缺水乾燥而發生裂紋及落屑，進而引起皮膚發炎及搔癢。這種情形多發生在四肢伸側，尤其是下肢前側，出現潮紅、落屑性的皮疹並伴有激烈性





洗手後記得擦潤膚霜或乳液。

的搔癢，尤其晚上睡覺時，被子一蓋一遇熱，更是癢的受不了，抓得越勤。因本疾兼具網狀的紅斑及表皮性的皸裂，宛如陶器上的裂紋，故又有「裂紋性紅斑」的別稱。

冬季濕疹，本來只好發於末梢循環不良、皮膚老化的中老年人及皮膚本就乾燥的魚鱗癬、異位性皮膚癌、甲狀腺機能低下、維生素缺乏及慢性消耗性疾病的患者。但近年來由於國人的衛生習慣太好，再加上泡湯及三溫暖的流行，年輕的患者正在大幅增加

中，由於錯誤的廣告導致錯誤的清潔觀念，使得一般人普遍認為，洗澡就是要用大量的肥皂去洗，熱水浸泡才洗的乾淨。更有人把沙威隆、伊必朗等等消毒劑拿來洗澡，致使皮膚的保護層（皮脂）被洗得一絲不剩。是以毫無保護膜防護的皮膚，再加上外在環境的刺激，皮膚哪有不發炎搔癢的道理。

因此，防護之道首重於改變洗澡的習慣。冬天一到就減少洗澡次數，二至三天洗一次即可，儘量少用肥皂或改用乾性皮膚專用的肥皂洗澡。切忌用熱水去燙或泡澡。

洗完澡用毛巾擦乾後，馬上塗一層潤膚霜，太乾燥的患者則需使用綿羊油或燕麥霜來護膚。常見病人因皮膚搔癢就用熱水去燙，用硫磺水洗。這樣反而會使皮膚更乾裂，病情更惡化。所以對冬季濕疹而言，預防重於治療，除了靠醫師診治外，居家護理保養更是重要。

冬季皮膚保養小秘訣

- 外出時多利用圍巾、披肩，使皮膚不致暴露在寒風中。
- 多補充水分。
- 洗臉後擦化妝水和乳液保濕，皮膚較乾燥者睡前可擦冷霜。
- 注意手部和腳部的保養。洗手和沐浴後予以按摩並擦潤膚霜或乳液。
- 飲食方面要攝取足夠的維他命A和E。
- 用電熱器時室內可放置一杯水調節濕度。
- 容易凍傷者應戴手套防寒，接觸水分後要擦乾並擦油性面霜或凡士林。

凍瘡的預防

書田診所皮膚美容科主任 白宜禾醫師

低溫會使末梢血管收縮

壓迫末梢神經，引起癢痛感

如果馬上加溫取暖，會使病況更加惡化

這是一個常在冬季發生的毛病，尤其當溫度突然下降或由嚴寒時突然回升到十度左右的低溫潮濕的環境，最容易引發。多在暴露於冷空氣中12-24小時後，在四肢末端（手、足及耳朵）出現0.5~2.5cm大小浮腫的紅斑，初起多無感覺，進而遇熱（穿襪或蓋被）即又癢又痛，嚴重時會引起皮膚潰瘍、壞死。

患者以女性居多，因女性四肢末梢的體溫本來就比男性低，又常因愛漂亮，不願穿厚重笨拙的衣物。因此，四肢常常被凍的像紅豆冰。至於其他貧血、營養不良、低血壓、及末梢循環不佳者（如糖尿病、高血壓的患





保暖工作不可忽略。

者、及老人)，亦常發生。

為什麼低溫會導致凍瘡呢？這是因為低溫會使末梢血管收縮，在正常的情况下，小動脈及小靜脈會同時收縮，持續短暫的時間後，也會同時放

鬆，以保持血液的流暢。如果只有小動脈放鬆，而小靜脈仍繼續攣縮，則血液回流必受阻，迫使微血管的透通性加大，血清不斷的滲入組織中，繼而因組織浮腫，壓迫末梢神經，引起癢痛感。在這種情形之下再馬上加溫取暖，當然會使病況更加惡化。

本疾病的預防之道，就是在寒冬中，應時時注意家居保暖的工作，必要時應穿厚毛襪及保暖的鞋子。切勿抱著愛美不怕流鼻水的心理，並應做些有助於促進末梢循環的運動或按摩，就可減少凍瘡發生的機會。

認識皮膚藥

- 以成分區分，皮膚藥分為5大類：1.消毒劑 2.止癢藥 3.抗發炎劑 4.抗生素 5.保濕劑
- 消毒藥有碘酒、紅藥水、雙氧水等，用以消毒傷口。
- 止癢藥的主要成分是消炎兼止癢的抗組織胺劑。有些治療蚊蟲咬傷的止癢藥中含有薄荷，擦後清涼且能消炎。
- 副腎皮質荷爾蒙劑也能抑制發癢、發炎，但是最好不要長期使用，應該避免連續使用二周以上。
- 皮膚乾燥是角質層喪失水分所形成，應該使皮膚保持濕潤。擦護手膏、面霜等化妝保養品比藥物更有效。
- 治療面皰的藥含有硫磺，會溶化角質，抑制皮膚脂肪排出。塗在正常皮膚處會造成皮膚乾燥、粗糙，因此只能塗抹患部。
- 治療雞眼、繭、疣的藥含有水楊酸，塗在正常皮膚上會造成刺激，絕對禁止。
- 塗藥膏時輕輕抹上即可，不要用力搓揉，以免造成對皮膚的刺激，影響復元。
- 小小的割傷、皮肉傷只要消毒再覆上乾淨紗布，千萬不要擦含有抗生素的藥膏，以免傷口惡化。
- 治療黴菌感染的口服藥一定要遵照醫師指示服用，切勿重複用藥。
- 詳閱說明書，有耐心地遵照醫師的指示使用。

脂漏性皮膚炎

書田診所皮膚美容科主任 白宜禾醫師

發病的誘因與外在因素大有關係
如情緒緊張、壓力大、熬夜
睡眠不足、內分泌失調、營養不良

常見病人因頭髮、面部容易出油，兩天不洗就油膩不堪，頭皮發癢，頭皮屑四處飛，頭髮又掉得厲害才來門診求治。醫師會告訴他這是「脂漏性皮膚炎」。

有些患者，只是頭皮上有幾塊大片乾性作癢的皮屑，醫師也會告訴他，他得了「脂漏性皮膚炎」。

那究竟什麼是脂漏性皮膚炎呢？嚴格來說它應該和遺傳體質最有關係。一歲內的小兒得過脂漏性皮膚炎後，約等到三、四十歲左右才會再發。當然發病的誘因與外在因素大有關係，如情緒緊張、壓力大、熬夜、睡眠不足、內分泌失調、營養不良，或使用刺激性的洗髮精、燙髮液、定型劑、

洗臉用品，當然會促成皮脂排泄的障礙，也可能使它提早發生。如果排泄過多就成了「油性脂漏」，如果排泄過少就成了「乾性脂漏」，進而由癢、搔抓而導致皮膚發炎，至於脂漏性皮膚炎的發生，是否有其他細菌、黴菌的參與，目前也在醫學界引起熱烈的討論。

此疾病除了會在頭皮、髮際、耳前後際、眉際、鼻唇溝發生外，也可能在皮脂分泌旺盛處，如前胸、後背、腋下及腹股溝等處產生。

保健之道，除了勸病患吃飽、睡好、少煩惱、壓力不要太大、攝取充分的維他命外，切勿用太強烈的洗髮精刺激頭皮，同時應該避免搔抓，並尋求專科醫師來幫忙解決問題。



勿用太刺激的洗髮精洗頭。



寒冬皮膚乾癢 龜裂怎麼辦？

文／蓮華診所 李志杰醫師

癢雖然不會致命卻非常擾人，尤其在漫漫寒冬，隔著厚重的衣物，唉！如何是好呢？
本文從問題的根源探討
教你如何度過清爽宜人的冬季

時序入冬，溫度陡降，濕度變低。在這乾冷、低濕的天氣裡，很多人不自覺地全身癢了起來。愈冷愈乾，癢得愈厲害，一般以小腿最為嚴重。檢視皮膚，常發覺有明顯的皮屑伴隨乾枯現象。尤其膚質不好的人，更容易在腳跟、指頭產生龜裂，疼痛難忍。對於很多住在山區寺廟道場的師父，比居住在平地者，更常會碰到這種情形。寒冬凜冽時應該如何適當地保養呢？

皮膚的構造

首先應該了解為什麼皮膚會愈冷愈乾就愈癢？

我們的皮膚平常都有皮脂腺分泌的油脂，均勻地散布在皮膚表層。這些油脂的作用在於減緩水份的蒸發，使皮膚的每一細胞均能維持適當的水份。如果因為某些因素的影響，使這個保護作用被破壞，水份蒸發速度加快，皮膚便會變得乾燥，冬天的氣



冬天時潤膚保養品的使用不可少。

候，皮脂腺機能降低，皮膚的含油、含水量驟減，膚質失去彈性，癢感隨而產生。

這種情況在老年人尤其明顯，所以「冬季癢」又稱「老人性皮膚炎」，也稱為「缺脂性皮膚炎」。

冬季保養要領

那麼冬天時如何作皮膚保養與一般性處理呢？

1. 冬天洗澡水不可太熱，洗澡次數不宜太多。熱水對油脂的洗淨力很強，例如我們在洗盤子時都會發現，油膩的盤子用熱水很容易洗淨，用冷水卻很難，即可印證。冬天時人的皮膚本來就比夏天乾燥，如果再用太熱的水洗澡，則又會把僅有的皮脂洗

掉，造成愈乾愈癢。皮膚乾燥的人在冬天裡還要減少洗澡的次數，不需天天洗澡。況且冬天流汗少，身體也不易髒，一星期洗兩次到三次就夠了，寒流來襲的時候就不要洗了，使皮膚碰到熱水的機會少一點，如此也能減輕皮膚乾燥的程度。泡熱

水則比淋熱水更容易去油脂，使皮膚乾癢的情況更糟糕，所以冬天也要少泡熱水澡。

2. 盡量避免使用肥皂：肥皂之類的清潔劑會溶解皮膚上的油脂，使乾燥的皮膚乾燥情形更為嚴重。因此沐浴時，除了腋下、陰部等易髒部位外，應該避免使用肥皂。市面上標有「乾性皮膚用」，「敏感性皮膚用」的肥皂，其去污力與刺激性較弱，洗後皮膚還會留些油份，相對地皮膚就不會太乾燥，冬天時可以挑選這類肥皂來用。

3. 潤膚保養品的使用：冬天可以常塗抹含油性的乳液、面霜、潤膚油，使皮膚表面覆蓋一層薄薄的油脂，以減少水份的蒸發。潤膚保養品的使用還有一個訣竅，就是趁皮膚富含水份

時趕快把保養品塗上，這樣效果會更好。例如：沐浴後馬上塗保養品或洗手後馬上塗護手膏。

4. 密封式處理：這是針對龜裂皮膚特別有效的方法。皮膚嚴重的失水乾燥，最後會龜裂，尤其是本來就有富貴手或腳底皮膚角化，每逢乾冷天候，一條條裂縫歷歷分明、疼痛難捱。此時如果塗上凡士林後，再以不透氣的塑膠袋或保鮮膜密封之，龜裂的傷口短時間內即可癒合。將龜裂處密封，可以使該處保持濕潤，傷口得因滋潤而加速復原。這猶如農田遇乾旱而龜裂，若能得水灌溉，土地可及早恢復。

5. 室內若因天冷而開暖氣、電暖



冬天的衣物以柔軟棉質為佳。



乾燥的皮膚，盡量避免使用肥皂。

器，雖然可以提高溫度卻會使空氣更乾燥，此時記得加放一盆水，以維持室內的相對濕度。

6. 冬天的衣物以柔軟棉質為佳。因為皮膚在乾燥的情況下只要有微小的刺激就會發癢，所以應該避免穿毛織或尼龍衣物，因為它們表面粗糙容易刺激皮膚。過緊的衣服會摩擦皮膚，也應盡量避免。

7. 患皮膚癢的人應該避免菸、酒、辛辣刺激性食物，其他並無禁忌。但是多吃高脂食物並無法使乾性皮膚變成油性，這是需要特別提醒的。

寒冬使人畏縮，乾癢更令人難過。若遇發癢難捱，應以輕拍代替搔抓，輔以上述的方法處理。若還無法止癢，最好能請教皮膚專科醫師，對症予藥，無論口服或是外塗，應該會有很大的幫助。

藉由瑜伽和食療
可以擺脫惱人的濕疹
迎接清爽怡人的新生活……

向濕疹說不

文／吳文珠

食譜攝影／吳啓豪



扭轉式

濕疹的症狀

傷患處有分泌物、發癢、灼熱感，每年都會復發。身體虛弱，間歇性發燒。

起因

當乳糜、血液、肌肉及脂肪這身體的四要素都受到干擾時，就會出現濕疹。由於血液衰弱，使得皮膚、肌



光明式

肉、脂肪等變弱及免疫系統喪失功能，於是濕疹病菌便在身體內繁殖。

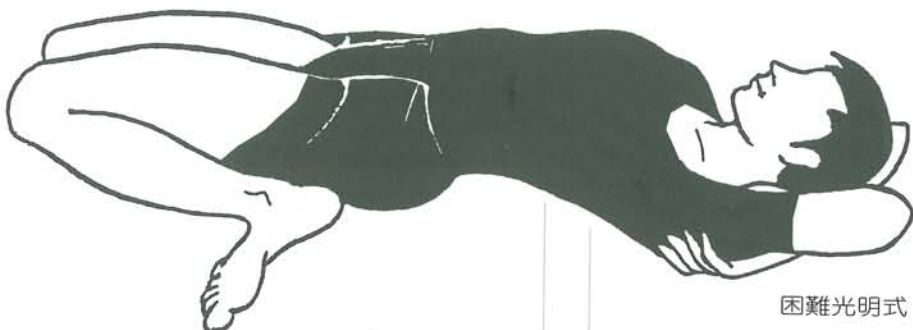
瑜伽體位法

早上：大拜式、瑜伽身印、蛇式、壓胃身印、手碰腳式。

傍晚：扭轉式、困難光明式、龜式。

• 扭轉式

用右腳跟壓住海底輪，將左腿置於右大腿的右側，右手握住左腳拇指，並使右手貼在左膝的左側。然後從左邊向後扭轉，左手觸摸肚臍，脖子盡可能地向左轉。維持30秒。然後換邊，左右各四次。



困難光明式

• 光明式

將右小腿向後彎，但是不要碰到大腿，用手撐起全身，再以同樣方式將左腿向後彎，然後慢慢坐下。把手放在膝上。剛開始練習時須非常小心，冒然坐下易造成傷害。每次30秒。練習四次。

• 困難光明式

以光明式躺下，握住兩肩，頭枕在前臂練習三次。

• 龜式

採蓮花式，將兩手前臂由小腿與大腿間穿過，然後兩手互握勾住脖子。手肘須碰地，頭向前彎，雙眼盡量向遠方凝視。時間半分鐘，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。



龜式

瑜伽食療法

1. 患者不可食用甜食及非素食性食物。
2. 所有易消化及營養性食物皆可攝取。
3. 飲用足夠的水。
4. 陰曆新月、滿月後的第十一天一定要斷食。
5. 會引起赤痢及便秘的食物絕對不可食用。
6. 患病處應每日行日光浴。

斷食法

開始時以水果或蔬菜湯斷食，身體

可以適應後漸漸改成果汁斷食，然後再以水或檸檬水斷食，最後則完全不進食（連水也不喝），如此身體則不至於承受過劇之生理改變，心理也容易適應。

• 斷食時間：

陰曆十一日早上日出後開始斷食至陰曆十二日早上日出開始復食。

• 復食方法：

復食時，先喝檸檬水（半個檸檬+400~500CC水加1小匙鹽），約過半小時後，吃一根熟香蕉，過半小時後再吃其他食物，但必須清淡（水果或芽菜是最好的復食食物）。復食食物不可食用過多。

示範食譜

• 鬱金香南瓜

南瓜 1/2斤

鬱金香粉 1大匙

小茴香 1茶匙

作法：



1. 南瓜皮刷洗乾淨，除去瓢及子，切塊（皮不用去除）。

2. 鍋中置油1大匙爆香小茴香及鬱金香粉，再放入南瓜及1杯水，蓋上鍋蓋燜煮，至南瓜軟熟。

3. 加入少許鹽調味即可盛入盤中。

* 用了印度香料的菜餚不一樣喔！

• 莧菜豆腐羹

莧菜 1/2斤

豆腐 1塊

枸杞子 1大匙

作法：

1. 莧菜洗淨切成1公分的小段。

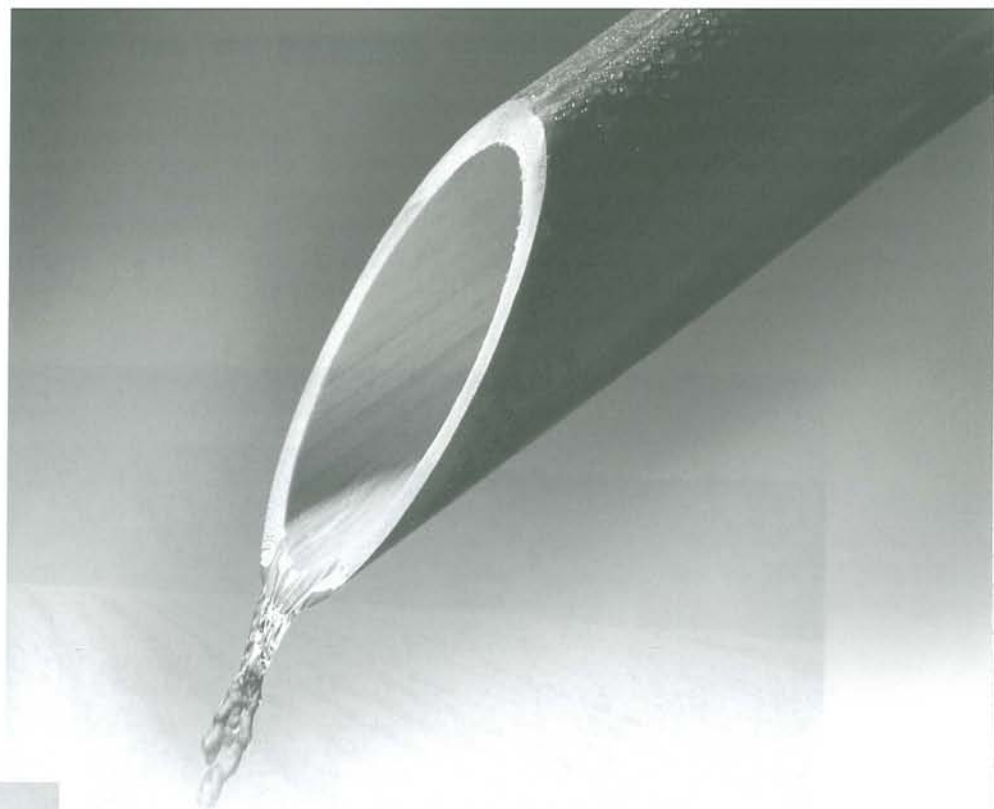
2. 鍋中置水，水滾後放入莧菜及豆腐，約煮數分鐘，加鹽調味，再以太白粉勾薄芡。

3. 起鍋前加入枸杞子及少許油（不放亦可）。

* 容易消化又非常美味的蔬菜湯。

（本文作者為中華民國阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會教師）





您或您的親眷 您認識的法師、在家居士 有因大病苦而需要宗教師 前往關懷嗎？

若您或您的親眷、您認識的法師、在家居士
有因大病苦，不論是在醫療院所、在道場、家中，有需要宗教師前往關懷者，
請與僧伽醫護基金會連絡。此項服務完全免費，
(也歡迎對前往關懷的宗教師隨喜供養)。
願十方大德能持續護持我們，共同為續佛慧命盡心盡力。



財團法人僧伽醫護基金會

電話 (02) 8954-1489 轉醫護組

地址 台北縣板橋市公園街22號2樓



協助癌末病患善終

安寧療護者必須完整了解病患的瀕死症狀
在病人生命即將結束前，給予正確的處理
使其有勇氣面對死亡
有條不紊地安排後事
達到善終的境界……

—— 十世紀的醫學有著長足的進
—— 一步，許多在以往被視為不治之
症的疾病，在過去的一百年都獲得了
有效的治療方式。但是，人類的力量
卻好像始終無法與老天爺的控制相抗衡，舊的疾病得到解決了，新的疾病
又應運而生， 並且更加令人們束手
無策。其中，癌症與愛滋病便是帶給
人最大困擾的兩大「世紀之病」。

雖然我們期待在新的世紀，癌症與
愛滋病能發明出有效的治療方式，但是，在目前我們仍然不得不屈服於它的
擺布，而無法加以克服。在這兩種
疾病中，癌症對於一般人的影響層面

更大，並且對人類造成的危害威力更加巨大。

癌症末期的病人常見症狀

癌症的形成原因是細胞不受控制地不斷複製。由於這些複製的細胞在還沒有完全成熟時，便一直複製，因此會讓強壯的細胞逐漸失去作用，而對人體產生破壞性。癌症的種類端視這些不成熟的細胞形成的部分而定，不同的癌症，其生長的速度也不同；同時不同癌症，轉移的機率也不一定。通常來說，肝癌、肺癌、乳癌等癌症的轉移速度較快。

癌症末期的症狀則與癌細胞轉移到哪裡有關，一旦病人進入癌症末期，則等於宣告他距離往生之路已經不遠。在為癌症末期的病人進行安寧療護時，若能對於癌末病人所會出現的常見症狀做一番清楚的認識，那麼便能積極改善癌症末期患者的症狀，並改善其生活品質，協助病人善終。

癌症末期病人常見的症狀

疼痛：包括臟器或軟組織疼痛、骨頭痛、神經痛等。安寧療護者必須了解病人疼痛的形態、程度、發生的時間，再針對不同的疼痛，有不同的處

理方式，例如，如果病人可以吞食、翻身或下床走路，則使用止痛藥劑（分為口服、皮下、靜脈、脊椎注射、肛門塞劑、舌下放置等種類）時，便不需要太多的劑量。

食慾不振：民以食為天，中國人總認為能吃就是福，但是癌症末期的病人，卻常常有吃不下的情況產生，這個時候若勉強病人多吃東西，反而會產生負面的作用，甚至有時吃得愈多，反而讓癌細胞繁殖得愈快也說不定。因此，安寧療護者必須讓病患家屬了解，吃得多不代表患者一定會活得比較久，而患者臥床休息時，每天需要的熱量僅在1500卡左右；至於患者若真的吃不下，則不妨改變食物的味道、大小、擺飾或香味，要是患者還是吃不下時，才需要使用胃管、點滴。

便秘：若癌末病人產生排泄不良的便秘狀況時，則可能會產生新的問題，例如，食慾差、腹絞痛、腹瀉、尿液滯留、意識不清等。此外，安寧療護者也須注意患者肛門口是否有糞便，若是患者因為沒有力氣而無法排便，則必須協助其排出糞便。

惡心、嘔吐：了解患者最近因為實行什麼治療（藥物、化療、放射線治療）而導致此症狀。另外亦須觀察患者是否因惡心、嘔吐導致頭痛、腹

痛、胃酸逆流、口渴、小便痛、便秘、咳嗽等症狀，如有必要，則需要特別安撫患者的焦慮。

喘：在病患喘氣之時，除給予口服、吸入性藥物、氧氣等藥物治療之外，也可給予其放鬆治療（如聆聽音樂、佛號等），或是給予腹式呼吸及圓唇吐氣等呼吸訓練，並協助其坐直，以風扇吹拂之。

失眠：安寧療護者應評估患者的睡眠情形，例如：半夜是否被打擾、幾點上床、幾點入睡、是否已經服用安眠藥、起床幾次、白天是否打盹、是否作夢等。

淋巴水腫：成因為皮下組織因為淋巴循環受損造成，其症狀為肢體逐漸水腫、皮膚變硬，故安寧療護者應給予患者按摩、運動，並塗抹潤膚的藥物，必要時，給予患者類固醇、利尿劑等藥物。

焦慮：當病患因病情惡化而焦慮不安時，安寧療護者必須協助患者改變對問題的想法，並適度地傾聽與支持。在傾聽患者的煩惱時，安寧療護者不必給予自我的意見，只須附和患者

的說法，使其產生同理心，感覺到這個世界上有人能夠給予其關懷與肯定。

意識不清：當癌細胞轉移到腦部時，病患便會產生意識不清的狀況，此時，安寧療護者應該立刻使病患鎮靜下來，並找來熟識的家人相伴，使其不要做出傷害自己的行為。

憂鬱：癌症末期的病患常常會因為憂鬱，自覺無用而產生自殺的念頭，此時，安寧療護者要讓患者先肯定自我的價值，並給予心理治療，必要時（如患者產生幻覺），必須將其轉介給精神醫師。

善終的條件

根據Elizabeth Lee對於善終條件





病患身邊隨時要有人協助。

的定義為自知死之將至，並且有勇氣面對死亡，及能有條不紊地安排後事，然後從容地向親友們道別，最後安詳地面對餘生。另一方面，台大緩和病房定義善終的條件則為了解自己死之將至，對過去的生活給予肯定，並心平氣和地接受死亡的事實，同時也對身體照顧與症狀控制滿意，再來交代安排完畢後事，情緒穩定、焦慮與憂鬱獲能緩解，自主性獲得尊重，完成與親友的溝通告別，在心願達成的情況下面對死亡。

除了以上醫學對於死亡的定義之外，在西藏生死書——外分解上也對死亡前的症狀做了以下的描寫。

五根停止運作。

地大：沒有力氣、蒼白、眼睛難睜難閉。

水大：流鼻涕、口水、眼淚、眼乾、嘴巴粘、口渴、顫抖。

火大：口鼻乾澀、四肢溫度先降低、無法喝或消化東西、難認知身外的一切。

風大：呼吸困難、幻覺、吸短呼長、停止呼吸。

當癌症末期的病人，一步步地走向生命的盡頭，安寧療護者必須完整了解病人的瀕死症狀，才能在病人生命即將結束前，給予正確的處理，以使其達成善終的境界；同時，也可以讓家屬及時趕到，使病患可以交代後事，或是表達想回家的心願，並與家人溝通確定不實行心肺復甦術，以減輕病患的痛苦。

以下所描述的就是兩種醫學上的瀕死症狀：

意識變化：首先在躁動狀態時，可以用藥物控制，此時，病患聽覺尚未完全喪失，所以家屬可以在病床旁對病人說話，表達其對病人的愛，請他放心往生，或是在旁助念佛號，幫助病人心靈平靜，最後便會進入意識不清的狀態。

生理變化：皮膚會出現濕冷、紫斑、發紫、面灰、冷汗的狀態。在眼

睛方面，眼神呆滯、光反射消失、鞏膜水腫。在呼吸方面，喘、呼氣變長，呼吸不規則，呼吸發出嘎嘎聲。在消化系統方面，會出現惡心、嘔吐，吞嚥困難，口乾的狀況。在泌尿系統方面，有失禁、無法解尿的困擾。在循環系統方面，則會血壓下降，脈搏不規則。

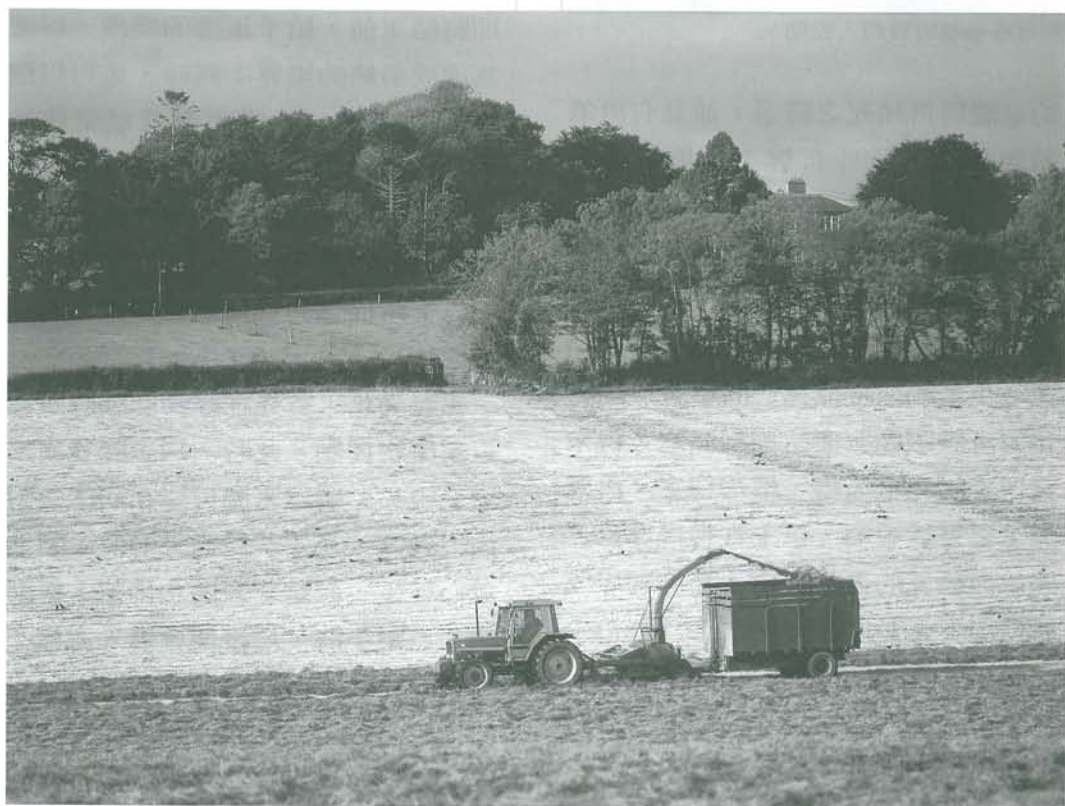
瀕臨死亡症狀的處理

在發現病患出現瀕死症狀時，安寧

療護者在調整藥物方面，必須停止抗生素、降血糖藥、瀉藥等不需要的藥物，而保留止痛藥、止吐藥、抗癲癇藥、皮下、靜脈或肛門給藥等藥物。

至於在減輕疼痛方面，臨終前四十八小時內，48%增加，12%不變，39%減少止痛藥劑量；並且緩慢移動病患、減少搬運患者，同時由表情、呻吟、翻身時的變化來判斷意識不清的患者是否疼痛。

此外，當病患缺水時，必須先告知家屬補充過多水分的缺點，再幫助患



者吸少量液體，以碎冰塊、檸檬汁、鳳梨汁、無酒精漱口水為病患潤唇，或是為其塗抹凡士林。此外，每天須補充1.5公升以下的水分；而若是需要注射生理食鹽水時，找不到血管，可改以大腿皮下注射之。

若是呼吸出現嘎嘎聲，則安寧療護者須協助患者側睡、注射藥物、吸入藥物，或為患者試抽一次痰，此時，若是患者沒有痰，就不需要再抽，以免增加患者的痛苦。

最後，若是患者已經出現叫不醒，或是說些聽不懂的話的情況時，則安寧療護者應立刻檢查其是否有糞便阻塞、膀胱過脹、痛、喘、皮膚不適、藥物、感染、血糖等原因所造成，若是沒有其他原因造成，則可確定其即將往生。此時，除了向家人解釋狀況，使其有所準備之外，同時，也可以播放佛號、聖樂或輕音樂，來鎮定病患的情緒。

另外，安寧療護者亦須切記不可為瀕死病患補充點滴，以免增加病患呼吸道分泌物、尿量，及增加其肋膜積水、腹水量，並且會因此不易找到血管扎針。同時，注射點滴也會改善患者的意識狀況，使其察覺更多的痛苦，及增加未來屍體處理的困難性。

在病患瀕死前，安寧療護者也須成

為支持家屬的力量，除了告知家屬病患瀕死前所可能出現的症狀，並教導家屬如何與病患相處、照顧病患，及尊重病患的決定，指導後事之外，同時，也須與家屬溝通如何處理親友來探病時，與病患交談的方式，以免病患因為不了解狀況的親友的言語而造成傷害。

安寧緩和醫療條例

在癌症末期病患瀕死時，醫生所要做的是，在疾病惡化至醫療無法治癒病情，且病程已進展至死亡且不可避免時，與家屬溝通如何才能合法不執行心肺復甦術，以減輕病患的痛苦。此時，醫師可以讓病患簽署「不施立心肺復甦術意願書」（若病人意識昏迷或無法清楚表達意願時，則由最近之直系親屬簽署），而醫師須在「不施立心肺復甦術意願書」上記載與疾病相關診斷、治療經過及當時病況，以確定意願書具有法律效力。此外，醫師亦可在病患意識清楚時，協調病患簽署「預立選擇安寧緩和醫療意願書」及「預立醫療委任代理人委託書」，以使全程的醫療過程更加順利。（本文為本會宗教師培訓課程之一，焦淑嫻記錄整理）



素食與健康講座令人獲益匪淺。



素食與健康講座（下）

主講/臺北醫學大學保健營養學系 蘭淑貞副教授

如何克服「乳糖不耐症」

吃素的另一問題是貧血。唯一可改善的方式是吃鐵劑。剛說到若鈣攝取不足，除了喝牛奶以外，另一改善方式是吃鈣片。但鈣片的種類非常多，每種的鈣含量與吸收情況不同，如果可喝牛奶，則盡量喝牛奶。很多人若有段時間不喝牛奶，其腸道細菌就不

會製造乳糖，一旦又開始喝牛奶時，就會拉肚子，這是正常現象，因為不喝牛奶時，腸道細菌沒有接收到需要製造乳糖的訊息，所以就不製造。人體有很多酵素或器官愈用愈發達，不用就退化。如果喝牛奶拉肚子的情形怎麼辦？以少量多餐的方式喝牛奶。此外，喝牛奶時先吃一些東西墊底，讓牛奶乳糖經胃腸道時的速度減慢。

台灣已進口「乳糖」這樣的產品，外國發展出一些工業技術，利用這些技術把微生物的乳糖萃取出來，然後製成藥丸，以膠囊的形式銷售到市面上，只要在喝牛奶前吞一粒「乳糖」，喝牛奶後就會有乳糖幫助消化。這種「乳糖」的價格不便宜，不如用比較經濟的方法解決。可依循序漸進的原則來喝牛奶，使腸道逐漸適應。泡一杯牛奶(240c.c.)把它分成四份(60c.c.)，早餐、午餐、晚餐與睡前各喝60c.c.，如此1~2個禮拜後，或任何時候喝了都不會拉肚子，就可以把量增加到80c.c.，相當於把一杯分成3次喝。自己隨時注意喝了牛奶後有沒有拉肚子的現象，如果適應良好，不會拉肚子，那就再把量增加到120c.c.，相當於一天2次的量。之後，再把量增加到一次喝一杯。說到喝牛奶拉肚子，在臨床有個專有名詞，叫「乳糖失耐症」或「乳糖不耐症」。除了拉肚子以外，肚子會脹或稍微疼痛或不舒服，這些都可以克服，但問題出在哪裡？有些人喝牛奶拉肚子就會有不愉快的經驗，因此每次喝牛奶時就聯想到不愉快的經驗，也就不願意再去嘗試了。如果有這樣的情形，可利用剛提到的方式改善鈣的攝取及營養狀況。特別年紀大的人骨骼健康非常重要，除了鈣的攝取量

足夠以外，鈣需要維生素D以利吸收與利用。天氣好時就出去曬太陽，一天曬15~20分鐘，皮膚下層有維生素D先質，經太陽照射後就是維生素D。人的肝臟與腎臟要健康，若肝臟或腎臟不好，對骨骼健康有不好的影響，容易罹患骨質疏鬆症。維生素D經太陽照射後會隨血液循環到肝臟活化，然後經腎臟再活化一次，在活化兩次後，則在腸道幫助鈣、磷的吸收與利用。因為鈣的營養可藉由最簡單的方式喝牛奶來改善，所以不需強調吃鈣片。鈣片含鈣量到底是多少？因種類或化學形式非常多，如葡萄鈣、葡萄糖酸鈣、乳酸鈣、磷酸鈣、碳酸鈣等，這些鈣片含鈣量需要計算，另外基於經濟或其他考量，吃鈣片比不上最簡單的喝牛奶。

素食與貧血

講到鐵質，吃素不管奶素、或什麼樣的素食，只要是不吃動物性食物，鐵的攝取量就會受限，除了吃鐵劑以外，別無方法可以改善，鐵劑的化學形式以硫酸亞鐵最為普遍，藥房都有。想知道自己是否貧血，可抽血做檢查，較簡單的方式就是測血色素與血球容積。有時候看到一個人的臉色蒼白，就認為貧血，這可不一定唷！

有可能是禁食、睡眠不足、寄生蟲或別的原因而導致貧血，到底是否為貧血要做檢查才能確定。吃素容易貧血是受限於植物性的鐵在人體的利用效果不佳。不知大家是否還有這樣的觀念：吃菠菜頭可預防貧血。菠菜頭的顏色是紅色，看起來富含鐵質，您們一定聽過。我從小聽到大「菠菜頭富含鐵質」。有一次我去一位大學老師家，吃飯時，老師提到菠菜頭鐵質很豐富，我就說以前有研究報告已修改了這樣的觀念。她女兒一聽到就很高興地說：「哇！媽，您終於要改變了！妳以前要我們吃菠菜頭，洗又不好洗，裡面有好多泥土。」我曾經看過一篇科學文獻，指出早期的菠菜頭含鐵研究所發表的數據是錯的，小數點多點了一位數，所以分析的鐵含量是原來該有的十倍，此數據後來才被發現是錯的，但原先錯誤的已廣為人知，反而認為是對了。另外鐵可分為兩大類：血色素鐵質(heme iron)與非血色素鐵質(non-heme iron)。血色素鐵質含在血液與肌肉，凡紅肉都含血色素鐵質。非血色素鐵質是從植物來，在腸道之吸收率不高。鐵在腸道的吸收率是多少？鈣的吸收率和鐵的吸收率一樣嗎？鐵的吸收率是10%；鈣的吸收率不等。人生不同的階段如嬰兒期、兒童期、青春期、成人

期與老人期等，像嬰兒期與青春期，因為生長速度較快，鈣的吸收就特別重要。兒童期或青少年時，台灣話叫做「轉骨」就是長高，鈣吸收率就可高達70%。可是成人，雖說鈣攝取量要提高到1000 mg，可是真正吸收率能夠達到30%就不錯了。對鈣而言，影響吸收率的因素非常多，身體需要是最主要的因素。但對鐵來說，因為吸收率非常不好，與化學形式如2價或3價、胃酸酸鹼度或維生素C有密切關係。報章雜誌常建議：吃鐵劑時最好喝橘子汁，就是因為維生素C可以幫助鐵質的吸收與利用。台灣有鐵攝取不足的問題，美國則有鐵過多而中毒的問題。營養學最有學問的地方就在於「適量」，不要太多、也不要太少，不同年齡、不同性別、不同健康狀況或工作情形的人對於營養的需求不同。素食者的鐵攝取量特別受限，菠菜頭的鐵是屬於植物性、非血色素鐵質，其吸收率不好。很多報章雜誌提到蛋含有豐富鐵質，其實蛋的鐵也是屬於非血色素鐵質，在人體內的吸收效果也不好。所以不管哪種素食，鐵質的攝取與利用就是受到限制，這並不是說吃素的人百分之百就會貧血，依每個人的狀況而定。我有個朋友吃素吃了十年，她吃的是蛋奶素，但她沒有貧血，氣色很好，為什麼吃



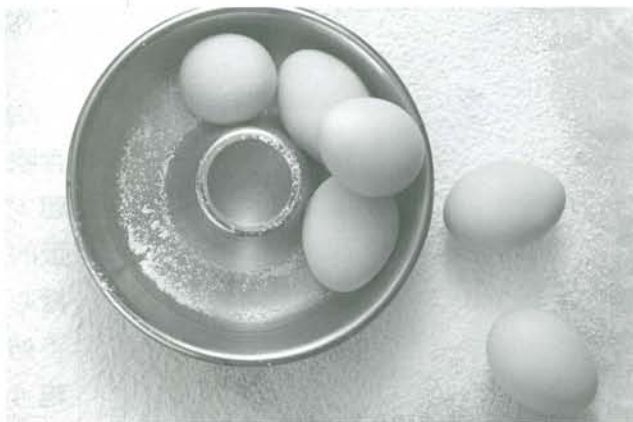
奶類是鈣的最佳食物來源。

素不會貧血？因她的遺傳非常好。是否有貧血先不要猜測，最好去醫院抽血檢查，測血紅素與血球容積，很快就可知道是否有貧血。大家比較熟悉的「貧血」是「缺鐵性貧血」，其實還有其他多種類型的貧血，凡參與造血的營養素有任何的缺乏都會造成貧血。這些營養素為蛋白質、鐵質、鋅、維生素E、維生素B6、銅、維生素B12與葉酸。他們在體內的營養狀況都會影響造血。維生素B12也是素食的一個營養問題，因為維生素B12主要是從動物性來的，不過日本有些研究報告認為某些海苔類食物可提供維生素B12。貧血倒底是哪一種營養素的缺乏而造成則需要到醫院抽血做各種檢查才能區別而加以治療。健康有問題時要找對人看診，就可減少痛苦。

素食與膽固醇

吃素有些好處，比如純素食絕對不含膽固醇，蛋素就要考慮膽固醇的問題，因為蛋黃的膽固醇比較高。雖然蛋的膽固醇比較高，一般人其實不需擔心。什麼情況下才需要關心？大家不妨想想看：直系血親如父親或母親，祖父母或外祖父母，是否有遺傳疾病？也就是說有沒有家族性疾病如心血管疾病、糖尿病或其他疾病？如果有，從小就要開始注意。家族性心血管疾病患者要特別注意血膽固醇，如果一般人抽血做膽固醇、三酸甘油酯的檢驗都正常，要怎麼吃都沒關係。雖說怎麼吃都沒關係，但還是要「均衡」。最好大家要有「促進健康」的積極觀念，「預防」疾病乃消極觀念，若生病再去想辦法治療好，則又屬於次等。最好的方法就是吃得健康，養成運動習慣，以預防疾病，定期健康檢查。若抽血檢查有異常現象，膽固醇、三酸甘油酯都太高，表示肝臟或身體其他器官已不能正常運作、發揮正常功能，就要從飲食控制做起，控制膽固醇，或控制食用油的種類與量。事實上，油的種類比食物所含膽固醇的量對體內膽固醇的影響更大。植物性油脂的不飽和脂肪酸含量較植物性油脂為豐富，素食者仍有

高膽固醇血症或高三酸甘油酯血症的可能原因是油的食用量太多，則可從減少油量來改善。飲食控制若不行，就要藉藥物來輔助。雖然植物性食物不含膽固醇是事實，但一些電視油品廣告會給大家一個錯誤印象：該油品公司把食用油的膽固醇用加工方式去除。其實植物性油脂本來就不含膽固醇，只有動物性油脂才含膽固醇。什麼食物含膽固醇最多？答案是內臟器官。許多人認為吃腦補腦、吃腎補腎，不知道您們相不相信這些話？，我是不信的。人們吃進這些東西後，當到達胃腸道就會消化分解，然後在體內重新組合。膽固醇在兩歲後可以限制，但在兩歲前不能限制。蛋黃含有豐富膽固醇，這是很奧秘、很有學問的喔！怎麼說呢？蛋黃之所以含有豐富膽固醇就是因為蛋、卵是為了未來子代的發育而做準備。子代出生後，其神經系統有待發展，膽固醇是神經系統發展所必須的物質，所以兒童在兩歲前是不可限制對膽固醇的攝取，兩歲前也不可限制脂肪的攝取，因為它對小孩也很重要。兩歲後就要養成「吃得清淡」的習慣。清淡有兩個意思，一是油的清淡，另一是鹽的清淡，不要



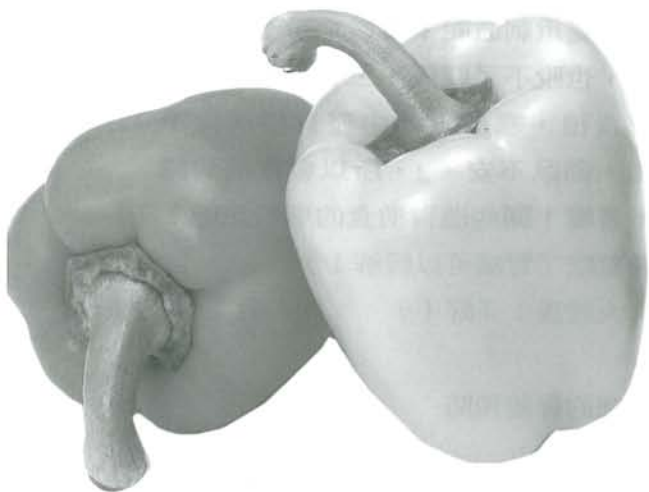
蛋黃含有豐富膽固醇，兒童在兩歲前不須限制攝取

吃太鹹。台灣是個海島，全世界的海島居民普遍吃得較鹹，大概因鹽取得容易，也很便宜，所以吃得很鹹。國人的腎臟病已進入十大死因的排行榜，這和吃得較鹹以及蛋白質吃得太多有關係，這兩項都增加了腎臟負擔。一般人吃的便當都非常豐富，特別非素食的便當，常有雞腿（蛋白質食物）、又有雞蛋（也是蛋白質食物）、豆腐乾（也是蛋白質食物），這些便當的缺點除了蛋白質過多以外，就是沒有青菜或水果，一點都不「均衡」。素食的優點是有豐富的蔬菜與水果，所以吃素的人有豐富的膳食纖維，豐富的維生素與礦物質。

素食與抗氧化物質

食物分為六大類：米飯五穀根莖類、魚肉豆蛋類、油脂類、蔬菜類、

水果類與奶類，這六大類食物，大家覺得哪一類的食物最好？我比較喜歡蔬菜，因為含抗氧化營養素比較多，如胡蘿蔔素（維生素A的主要植物性食物來源）、維生素C、維生素E、維生素A、礦物質與水分。這一類的食物不管是健康或生病，多吃都不會造成傷害，所以可盡情吃。大家有沒有聽過自由基？自由基跟很多老化或疾病有密切的關係。蔬菜則有很多抗氧化營養素，可移除自由基。蔬菜的另一名稱是「保護性食品」。雖然豆類有缺點，可是也有優點，什麼樣的優點？這是近年來非常熱門的話題，因為歐美國家發現東方人得癌症包括乳癌很少或心血管疾病很少，他們想知道東方人的飲食跟他們的飲食有什麼不同，最大的不同就是東方人吃很多



豆類食品。豆類的缺點是缺少離胺酸與甲硫胺酸，但它的優點是含豐富的多酚類或植物性固醇，這些物質可幫助自由基的排除。因為豆類的甲硫胺酸不足，所以有人做研究比較素食與非素食者的血液同半胱胺酸濃度（近十年來全世界最熱門的研究題目：同半胱胺酸與心血管疾病危險性的關係）。素食者體內同半胱胺酸較高，換句話說比較不好；可是素食所含的多酚類、植物性固醇可對抗自由基，降低心血管疾病與癌症的罹患。現在出現了牴觸的矛盾現象，問題出現在哪裡？就是吃的量。素食應該吃多少豆類食物而不會導致同半胱胺酸較高，同時又獲得豐富的多酚類、植物性固醇？所以吃任何食物都要「適量」，不是哪個食物很好，就一窩蜂地去吃而且大量地吃；哪個食物不好，一點也不碰，這是不對的，每一種食物都要適量地攝取。

豆漿是豆類製品，一天喝個1~2杯即可。若每天把它當茶或水喝，則不好。因為這樣太單調，太缺乏飲食變化了，要有飲食多樣性的觀念才好。有時喝果汁，有時喝綠茶，有時喝酸梅湯，有時喝牛奶等，如此，營養就均衡多了！身體也變得更健康。

（臺北醫學院保健營養學系三年級學生吳夢婷記錄）

防天涼胃病復發

文／中醫師周莉蕙

天氣轉涼，食慾、食量都會增加
使胃及十二指腸的負擔加重
胃病很容易復發
所以不要暴饮暴食
以免破壞胃酸分泌的節律性
誘發潰瘍病



「阿蕙，昨天晚上突然胃痛到睡不著啊！妳幫我看看！」大嫂一進門診坐下來後，按著胃說道。

「怎麼引起來的？」阿蕙問！因為熟知平時大嫂三餐都不太定時定量，時常犯胃痛，所以一開口就問又吃了什麼不該吃的食物了。

她尷尬地笑著說：「米粉加冰飲料！呵呵..當然是被妳老哥罵道，『下次再看到米粉就要倒到廚餘裏！』」

阿蕙搖搖頭說：「禍從口入啊！不過，冰飲料比米粉更嚴重吧！您知道嗎？秋天一到，平常有胃痛的人，很容易復發！像阿蕙前幾天也犯胃痛，這是因為入秋之後，氣候變化較大，晝夜溫差懸殊，人體受到冷空氣刺激後，胃酸分泌大量增加，胃腸發生痙攣性收縮就胃痛嘍。再加上您又吃冰，雙重刺激呢！當然米粉不容易消化，也脫不了關係，三者合起來，造成食積，寒滯！而中醫有謂『胃不和，則臥不安。』，所以會胃痛到睡不著嘍！開些溫胃消食的藥給您吧！希望吃了胃痛可以緩解！」

大嫂說：「好！」

胃痛的保健預防

阿蕙的嘮叨病又發作了：「什麼，

就好一個字啊！沒別的問題？不行，一定要唸您唸到耳朵長繭，不然您是不會注意保養的！首先要定時定量，天氣轉涼後，食慾、食量都會增加，這會使胃及十二指腸的負擔加重，很容易引起胃病復發，所以不要暴飲暴食，免得破壞胃酸分泌的節律性，誘發潰瘍病發生。當然不要再吃那些過熱、過硬難消化、油膩和刺激性食物，以溫軟淡素易消化為宜。而「冰」絕對是拒絕往來戶，煙、酒會刺激胃粘膜，促使潰瘍惡化和復發，還好咱們沒有這些不良嗜好。二要經常保持精神愉快、情緒樂觀，避免緊張、焦慮、憂傷等



夜晚睡覺時要蓋好被子，防止腹部受涼。

不良心理因素的刺激。還要合理安排工作和休息，注意勞逸結合，保證充足的睡眠，防止過度疲勞。因為『飲食勞倦傷脾』！三要運動，這樣有利於改善胃腸道的血液循環，增強人體對氣候急劇變化的適應能力，減少發病機會。四要防止腹部受涼，夜晚睡覺時要蓋好被子，以防腹部著涼，導致胃病復發。」

大嫂嘻嘻笑笑地說：「這些都知道啦！」

阿蕙接著說：「知易行難！好吧！說個您愛聽的！最近不是在流行『薰臍減肥』嗎？要不要？呵呵…」

大嫂笑得開心，連忙點頭說：「這個好！」

兜肚法

阿蕙神秘地笑著說：「咱們這也算



「冰」絕對是拒絕往來戶。

是“臍療法”的一種——『兜肚法』。這是適用於『胃寒型』的胃脘痛，就是胃會突然發作痛起來，遇冷加劇，得暖則減，喜歡喝熱的飲食，苔薄白，脈弦緊。可以用三棱15g，莪朮15g，艾葉45g，肉桂10g，木香10g，草果仁10g，丁香10g，紅花15g，良薑12g，砂仁6g，以上諸藥共研細末，用紗布包起來，睡時綁在上腹部（胃到肚臍間），隔晨取下，每晚敷，1~2月換1次藥，有溫胃止痛療效。」

大嫂點點頭：「雖然有些麻煩，但聽起來，好像用了會很溫暖的感覺，令人一夜好眠耶！」

阿蕙呵呵笑了出來：「是啊！」不久，突然想到：「對了，記得親家

母，您媽媽，也有胃痛，曾經還開『小建中湯』給她吃呢！您幾位阿姨胃也不是很強，嗯……這裏有一張食療單，順便拿回去讓她們參考吧！」

胃痛食療

怕大嫂拿回去就忘了，只好念一遍加深印象：「像您這（I）『胃寒型』的，可以用『良附粥』藥膳，良姜、香附各9克（三克約等於一錢），水煎，濾汁去渣，加粳米100克及適量水，共煮成粥。1日內分2次服食。

而因為飲食不當，大吃大喝，或是像是您說的米粉所造成之前說的（II）『食積型』，會有胃脘飽脹而痛，惡心，噯腐吞酸，或吐不消化食物，吐後痛減，苔厚膩，脈弦滑。可以用『加味三仙粥』：神曲、山楂、炒麥芽、炒谷芽各12克，橘皮6克，水煎，濾汁去渣，加粳米100克及適量水，共煮成粥。1日內分2次服食。

另外，（III）『氣滯型』的胃痛，是胃脘脹痛，牽連兩脅，噯氣頻繁，會因氣





老人脾胃較弱，食物應烹煮熟爛，便於消化。

怒而加重，苔薄白，脈沉弦。可以用砂仁3克，橘皮、枳殼、佛手各6克，水煎，濾汁去渣，加粳米100克及適量水，共煮成粥，1日內分2次服食。

(IV)『瘀血型』的是胃脘疼痛拒按，或痛如針刺，痛處固定，甚則嘔血、黑便，舌質紫黯，或有瘀斑，脈弦澀。用雞蛋1個，打入碗中，加鮮藕汁30毫升及三七末3克，攪拌勻，置鍋內隔水燉熟。1日服食1—2次。

(V)『陰虛型』的是胃脘隱痛，並感灼熱，口燥咽乾，舌紅少津，脈細數。用玉竹、石斛、生山楂、白芍各6克，烏梅、甘草各3克。水煎，代茶飲。慢性萎縮性胃炎胃酸缺乏者亦

可飲用。

(VI)最後一種是『虛寒型』，就是您母親這類型的，跟胃寒很像，胃脘隱痛，喜得溫按，甚則手足不溫，但有空腹痛甚，進食痛減，神疲乏力，納少便溏等脾胃虛的症狀，舌質淡，脈沉細

或遲緩。用山藥、白朮、茯苓各60克，干姜30克，陳皮15克，共為細末，加胡椒面3克，混勻，與面粉1000克一起加水和面，做成餅干樣的小餅，置烘箱內烘熟。平時可隨意適量服食。」

大嫂聽了頭昏，忙著說：「了了！謝謝嘍！往後我媽可以煮這些當食療，就不會無聊了。」

阿蕙笑笑說：「對啊！老人家有事做也不錯，況且是餅乾食療，一兼二顧，應該不賴吧！不過，還是提醒您，好好照顧自己的胃，因為脾胃是中醫所謂的「後天之本」，人體動力工廠能量的來源，脾胃健全，就有好的抵抗力，自然就會身體強壯，少病少痛嘍！」



腸胃脹氣的保健

你常常從頭到腳都不舒服卻又找不出原因嗎
那麼，很可能有部分原因和腸胃脹氣有關
只要調整腸胃
改善生活壓力，就可以使病情緩解

文／中醫師洪金蘭

在平常的看診當中，常常會聽到患者抱怨，腰酸背痛、胸悶倦怠，頭暈失眠、眼酸乾澀、二便不利、精神無法集中……等現象，雖然經過西醫檢察，亦無任何異常。對於這些從頭到腳的不舒服，其實有部分原因都是來自腸胃脹氣的問題，而自己不知道，卻造成身體諸多的不適，尤其在繁忙的工作當中更容易被忽略了。如果以上這些症狀確定是由腸胃之因所引起，那麼只要調整腸胃，改善生活壓力就可以將病情緩解下來。

為什麼腸胃脹氣會造成這些不適？

一、胃腸消化不良時，腸道中就會積存許多無法消化掉的食物，這些代謝慢的食物便會在腸道中發酵產氣，使得腹壓升高，升高的腹壓會向後波及至腰，胃的脹氣反射至背，腸的脹氣反射至腰，而造成腰酸背痛的現象，當脹氣持續時會將橫膈膜往上提，引起頭頸肩背的酸痛，而橫膈上提亦使得肺氣交換不充分，間接造成呼吸不暢胸悶石壓感，這時體內含氧量便不足，頭暈頭痛、疲勞倦怠、注意力不集中就跟著來。

二、大小腸、卵巢、子宮、易受腸胃脹氣時之壓迫而引發疼痛，或疝氣、肛門、子宮下墜及一些婦科疾

病，膀胱也會形成反射性的頻尿或尿少水腫等問題來，而長期胃腸功能低下便瀉腹瀉太頻繁，會使得營養物質不能完全被吸收，時間久了造血功能便不足，這時眼睛就容易乾澀，中醫：「肝藏血，肝開竅於目」都是相關的因素。

三、胃居人體的中焦為陽氣下行的道路，陽氣必須入於陰才能睡眠，當胃中有阻塞時就會防礙氣的下行而無法入眠，所謂：「胃不和，則臥不安」就是這個道理。

為什麼胃腸會脹氣？

精神壓力：胃腸是由交感神經所控制，當我們平常處在緊張壓力的時候，交感神經就會興奮，副交感神經就會被壓抑。副交感神經被壓抑時胃腸蠕動就下降，腸胃中未被消化的食物極易發酵產氣。或個性容易焦慮、憂慮的人也會造成氣滯使得腸胃機能衰弱間接影響消化。或長期同一姿勢坐辦公桌缺乏運動的生理壓力反應都是脹氣之因。

飲食因素：平時吃太飽、太快、太油膩、太多生冷硬物超越了脾胃的運化能力，就容易導致積滯難消，或過饑不食、過度勞累，使得脾氣虛弱無力運化也會產生脹氣。

體質因素：高血脂症、高血壓、甲狀腺功能低下、肝臟疾病、腹腔腫瘤、心肺功能差者往往血循環比較差，也會妨礙消化。

其它：如剖腹產或任何腹腔手術後，所造成的腹腔沾黏也會影響消化功能而容易脹氣。雖然胃腸脹氣有這幾項原因，但以精神上和生理上的壓力為主要因素。

中醫治療方式

氣滯型：以精神壓力居多，症見脈弦、脅肋痛、急燥易怒、治宜疏肝理氣，健胃寬腸，藥如：柴胡、香附、砂仁、枳殼等。

食積型：飲食過量、飽脹氣、舌苔厚膩者、宜消食化滯，藥如：山楂、神麴、麥芽等幫助消化。

氣虛型：精神倦怠、臟腑下垂、舌質淡白、脈沉細無力者，宜健脾胃，稍佐消導藥物，如黃耆、人參或黨參、再加陳皮、蘇梗等。

瘀血型：四肢容易麻或見瘀癍刺痛者，宜活血化瘀，藥如：當歸尾、桃仁、紅花、川七等。

日常生活保健

一、養成細嚼慢嚥、定時進餐、吃

七分飽的飲食習慣、適量的蔬果及水份、減少刺激和肉類的攝取、戒煙酒、並避免傷胃的藥物。

二、適度減輕生活的壓力，選擇適合自己的運動，矯正身體不良的姿勢和坐姿。

三、脹氣嚴重時應暫時減少蛋白質類、油炸、糯米類食物的攝取，並選擇容易消化的食物，進食前先做排氣的運動以助消化和吸收。

四、練功、按摩療法有流暢氣機、通利腸胃、疏肝健脾的作用，若能每天勤於練習，持之以恆定能受益。方法如下：

1、運腰健腸胃：兩手插腰以腰部為軸，向左旋36圈再向右轉36圈，轉



平時應該避免坐姿不良。



平日可多按摩臉部再拉拉兩耳朵。

動時弧度要逐漸增大，身體放柔軟自然呼吸。

2、甩手運動：兩腳與肩同寬，雙膝微屈，雙手前後自然擺動

3、坐位或站立，右手掌輕輕放於上腹胃部，慢慢呼氣，呼氣時右手掌向順時針方向按摩10分鐘，再用雙手握空拳以虎口處扣擊背部。

4、平臥，撫按兩肋骨下緣，由胸骨下端沿著左右骨緣順勢而下。再以雙手按臍周，順時針方向按揉，揉按時要稍加壓力使能作用到較深的部位，但以不引起不適為度。

5、平常緊張忙碌後，應坐下來稍微休息片刻，並用雙手由上而下按摩臉部，拉拉兩耳朵，再按摩頭部及後髮際、頸肩部，然後閉上雙眼，全身放輕鬆，靜坐5分鐘。

腸胃脹氣在初期都沒有什麼感覺，是件極易被忽略的事，但累積久了體內不正常的氣會使得組織器官的機能



緊張忙碌後，按摩頭部及後髮際可全身放鬆。

低下，阻礙器官的正常活動，進而影響身體其它部位的功能，或加重病情，如狹心症、氣喘、肺氣腫、閃腰、腹腔疾病……等問題，所以千萬

不可輕忽它的存在。現在來查一下自己是否脹氣了？如果您整天都沒什麼饑餓感，咽喉常有異物感，常打嗝或放屁，或悶脹在體內的氣出不來，莫名奇妙的不舒服，再拍拍腹部，可以隱約聽到類似擊鼓皮的聲響，那麼可以肯定您的腸胃生氣了。

脾胃是我們的後天之本，飲食入胃，必須要有腸胃的健旺才能發揮它吸收的功能，要元氣充足，精神狀況良好須有健康的胃腸做後盾，所以一定要輕鬆生活不生氣。

布告欄

Point

- 臺北市立和平醫院關懷僧伽健康，特於每週一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：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

行政院衛生署疾病管制局主任秘書 施文儀

不殺生也可以 防治登革熱

「慈悲做防疫，智慧得健康」

將是五濁惡世淨土化的極致表現



積水是病媒蚊的孳生源。

—— 〇〇二年南台灣與世界同步爆發
—— 發十四年來最大宗的登革熱疫情，據疾病管制局統計，已逾四千人感染登革熱，且登革出血熱確認案例亦超過百例，導致十餘人死亡。然而登革出血熱的流行及死亡病例似乎只有防疫專家、學者及官員真正在緊

張，對大多數的社區民眾而言，尤其是從未嘗過登革熱病苦的民眾，依然僅止於等待政府祭出有效的滅蚊策略。要求里民清除孳生源的舉手之勞的呼籲，也都被民眾批成政府無能保護民眾的健康，更遑論從而激發出健康社區意識，透過社區自發性組織營造健康生活社區，這可從民眾至今仍未自動自發清除自家及附近的孳生源獲得印證。

登革出血熱的流行除了導致南部短暫的血小板荒而形成媒體焦點外，較引人注目的是一向慈悲為懷、從不殺生的佛教出家人竟然為了救渡眾生免於遭受登革熱的生命危害，決定「大開殺戒」，這與廣大的冷漠群眾相較，出家人真的是熱情、可愛。據報載：釋傳智及釋圓譚係位於小港區的萬德禪寺持戒精嚴的常住法師，外出不慎感染登革出血熱而痛苦萬分，幸經醫院緊急輸血小板後才挽回生命；法師病況初癒後表示，從今以後他們看到病媒蚊叮咬人時，一定會毫不猶豫地口念阿彌陀佛打下去。

佛教無論是從五戒、十善、八關齋戒、具足戒到菩薩戒，不殺生都是其中最為重要的根本大戒，要讓長年茹素的出家人冒破戒之大諱，除非有更大的利益眾生事業為前提，否則出家人是寧可捨去肉身生命的。但是這則

法師爲了饒益眾生而殺生的事件報導除了對比出慈悲也可以打蚊子外，顯然不能產生任何對登革熱防治的正面影響力，甚至將對佛教的基本教義產生負面影響與誤解。

據個人接觸佛教信眾的經驗，其實皈依的遠比吃素的多，吃素者又遠比不殺生的多出很多，大多數的信徒因爲僅是皈依而未受戒，吃素而未受戒，因此許多信眾揮手打蚊子雖心存罪惡感，卻因蚊子是害蟲的合理化下，早就成爲反射動作的一環，因此，這則新聞充其量只能減少信徒們打蚊子的罪惡感而已。

如果法師們能了解登革熱防治的基本原則：「沒有孳生源就沒有病媒蚊，沒有病媒蚊就沒有登革熱」，相信這齣「法師染病念佛殺蚊」的戲碼將能變成「不殺生也可以預防登革熱」的慈悲劇情。

如眾所周知，登革熱是一種由斑蚊所傳染的疾病，然而我們只要替斑蚊實施「家庭計畫」，將屋裡屋外有可能成爲斑蚊產卵的積水容器收拾乾淨，不需殺生，斑蚊的數量自然大減；再者，每週固定將積水容器換

水，凡是可能已有斑蚊產卵的水倒掉，自然不會孵出子孓，因蟲卵微小非肉眼所能見，所以倒掉有蟲卵的積

水並非殺生行爲；對不易換洗的積水容器則可以養魚如大肚魚、孔雀魚、台灣蓋斑鬥魚等，讓容器成爲自然生態的一環，只要不產生任何養魚吃子孓的念頭，也無任

何殺生的動作，這對慈悲爲懷的佛教徒或不殺生的信眾而言，根本毫無破戒之疑慮。果能如此確實執行，真正有機會羽化的斑蚊將少之又少，若加上家家戶戶及個人的防護措施如：紗窗、蚊帳、穿著淡色長袖長褲、擦防蚊液等，登革熱流行絕非是台灣的必然。

至目前佛教界面對登革熱疫情，除了「法師染病念佛殺蚊」事件外，相信可以有更慈悲及智慧的影响力。如果慈濟證嚴上人、法鼓山聖嚴長老、佛光山星雲大師的弟子們見此利益能向上人、長老及大師進言，弘揚此「勤倒積水（不殺生）勝造七級浮屠」，發揮慈濟、法鼓山及佛光山的影響力，「慈悲做防疫，智慧得健康」將是五濁惡世淨土化的極致表現。



勤倒積水（不殺生）勝造七級浮屠。

功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2002年9月1日至10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。

200000 智觀寺
120000 老達利貿易股份有限公司
100000 智海運社
66650 邱煥城
50000 承天禪寺
37600 高雄市淨宗學會
淨蓮精舍蓮友一同
35000 福嚴精舍
32600 仁海法師
30881 林王秀琴
30500 北港大北門、番仔溝、元長蓮友一同
25415 彭文光醫師
20000 心良法師
麻雀素食托兒所
嚴明惠
18090 美里佛教居士林
18000 劉子南
15000 江鶴齡
13000 悟中法師
13000 王美珠閣家
12400 毛嘉山
12000 仁清法師
王黃若葉
紀發財
陳佈弘
陳美燕
曾世國
傳見法師
10245 中華數位科技股份有限公司
10000 李淑女
官禾
林心正
林幼霞
林永盛、林江秀琴
松楸精密工業有限公司
邱普蘭堂
邱麗卿
指月佛學圖書館
翁慶彰
袁鏡蘭(迴向往生)
常吉法師
許陳玉
菩提閣若
燦承精密工業股份有限公司
蔡春梅
魏桂森

9600 許瑞助
9000 沈初慶醫師
郭林鬆
陳順華閣家
8000 張添、張桂枝、張逸彥、張逸峰閣家
7700 簡瑋玲
7300 朱王相花
劉運生
6384 三寶弟子
6040 身心佛堂
6000 宇原精密針車有限公司
宋雲樹
李榮東閣家
果性法師
林茂生
板橋蓮友
陳錫烈
郭達霖
黃李鄉
黃巧真
會宗長老
葉朴仁醫師
閻因法師
一切眾生
5500 廖麗娘
5000 仁蘭法師
王張曉殿
行容居士
李政錦
李義晴
周家權
果航法師
果航企業有限公司
張陳金玉
梁宗輝
淨土寺
許志彰
陳延彬
湯素娥
黃峰月
黃素霞
新竹修德寺
楊陳多
盧陳圓
緣慧居士
蔡國清
4000 朱佩雲
李仁超醫師
李舜德
林朱寶金
洪聚良
徐豐益
泰豐興業有限公司
張勝柏
陳淑卿
程妙閣家
傅明法師(圓通寺)
道邊法師
慧觀法師

鴻盛科儀有限公司
譚宋根閣家
3612 吳王素美、吳有福、吳秀娥、吳慧麟、吳思堂、張麗芳
3800 郭瑞茶
3700 劉揚、劉吳麗花、劉西、劉雅婷、林雅玲閣家
3624 海端法師、章啓麟、章啓翔
3000 王清展、王清隆、王文路
高源宏
張淑嫻
曹陳雲、曹仁儀、曹仁侯
魏鄭春妹、魏德義、魏家薰
3447 郭玉瑜
3400 關淑貞
3300 陳邱牙
陳順發
3208 齊清森
3200 黃志成閣家
3100 胡月桂
海端法師
黃慶隆
3000 乙成法師
文智法師
王光達
余梅香
吳鄭月
李鈺鈺
汪馬克、葉麗珠
阮淋旺
周弘明
周惠玲
林民山
林彭素娥、林阿榮
林錫雨、簡秀嬌、林玖珍
真微法師
翁鳳珠
張云綺、楊思聖、楊家宇閣家
張富美
郭月娥
郭俊宏
陳淨守
黃文杰閣家
慈慧寺
楊玉梅
道深法師
達文法師
臺豐實業股份有限公司(慈愛社)
劉阿樟
謝佳蓉醫師
謝懷毅
鍾靜書

2800 林水萍
2700 王秀莉
梁居士
王素梅
蔡欣惠
2416 王文瀾、王懷德、王珀璧、張淑貴
林璧瓊、林柯美華
2400 石惠美
郭月鳳、郭忠輝
劉惠瑤閣家
2300 林玉英
林錦枝
黃麟倫
2250 梁定邦、葉彩珍、梁立山、梁瑞晉、梁麗貞、余佳平閣家
2200 吳欽賢
葉英初
謝喻安
2100 林金燕
徐李秀桃
曹廖新
2000 文玉琳
古清美
本悟法師
何慧英
吳映雪
宋阿義閣家
李阿紅
李淑芬閣家
李勝彰
李榮宗
辛成裕閣家
卓玉玲醫師
林金、吳雪鸞閣家
林美汎
林鳳凰
林應成
法燈蘭若
侯月桃
胡翠玲
徐振興、游碧霞
徐蘭香
馬李雲卿
高文啓閣家
涂福利
張清堅
張秀梅
莊美華
許玉曲
許澤宏
陳文陣
陳月麗
陳先生閣家
陳和男
陳勁雨、陳義福、陳周麗春、陳慶雲閣家
陳炳中
陳乾原醫師
陳煥華
陳惠堂、陳川長
陳錫坤

黃子軒
黃金萬醫師
黃宣樵
黃昭榮閣家
黃進昌
黃輝
聖聖法師
楊梅里、陳文章
楊麗巨
聖虛法師
廖陳金嬌
廖福春
劉玉
劉明祥
滕清老和尚(迴向往生)
蔡智昇閣家
鄭金枝
鄭昭容
鄭秋霞
鄭德順
盧盛順
賴浪本、陳文香
賴鳳瑛閣家
鍾和邦
魏明毅
魏文志
1812 游信義
1800 任鍾瑤
李志杰醫師
李素娥
悟進法師
蔡啓正
許庭熙
陳火生
念如法師
林鳳泉、鄭紅渠
1600 如真法師
金秋桂、鄭慶清
張愛嬌
淨念法師
喻秋楓
魏露怡秋
羅思宏
1506 林寶玉
1500 朱秀玉
呂金火閣家
周秀菊、周秀霞、蕭斐維
林秀琴
淨智法師
陳楊寶秀
陸炎榮
楊志泰
劉鄭瑞玉
鄧次美
錢珍珍
1400 吳進榮
吳瑞程
吳瑞麟
吳瑞麟
徐秀娥
1350 陳莉云
黃寶云
劉美菁
1300 李德霞
張惠悅
慧嚴法師、王子明、王子龍、王子

英
1250 李吉祥
1244 何秋玖
1228 李榮俊
周林孝名
1210 林茂川、林融信
1209 鍾維、廖家媛
1208 周木連
周艾編醫師
周金輝
周春妹
陳尹婷
陳秋霞
陳麗如
陳詠倫
黃婉玲
鄭秀玲
鄭豐楚
謝宗和
簡清棠
1200 心慈、心傳法師
王秀雲、王秀利、王偉康、王秀杏、宋伯年
王清一
王舒怡
如瑞法師
江廖秀錦
何雪紅
何道珠
吳佳豫
吳根旺
吳敬芳
吳欽堯
李承霖
見味法師
周聰明閣家
林雪珠
洪建立
張正宜
張秋霞
張哲銘
張楚華
許慧禎、李宏明
陳王素貞
陳玉明
陳婉如
陳祐德
陳麗芳
陳麗燕
陳璧旂
曾光漢
游宜靜
黃勻玲
黃淑容
慈堅法師
楊秀蓮閣家
楊富勝
廖文松閣家
廖秀鳳
廖淑麗
劉庭祥
蔡玉梅
賴麗竹
簡明專
翁林桂花
翁茂榮
常悅法師
常能法師
張文乾醫師
張丞賢
1100

周莉惠醫師
明錦法師
林秀珍
翁文淇
張建志
陶蕃震
鄭瑞村
1096 慧賢法師
1000 孔淑芳
方家烈閣家
方瑞雲閣家
毛子華、毛子蘭
毛賴淡
王秀琴
王波君
王芳梅
王美淑
王偉康、王偉揚
王淳玲
王繼宗
玉佛淨苑
田鳳頂
朱寶珠
江英傑
江素蘭
江莫偉
何正吉
何阿罕閣家
何振奮、李瑞香
吳文華
吳李寶貝
吳淑玲
吳淑卿
呂玖慧
李子琦
李宜治
李建坤
李徐益
李素如
李素妮
杜怡儀
周聰明閣家
昌施品
林大勝閣家
林育賢
林辰樺
林周生
林芝韻
林金連
林阿善
林哲玄
林家宏
林麗聰、林黃迎
林雅惠一
林晉蓮
林惠蘭
林蘇英(迴向往生)
河富美
邱愛玉
邱劉桂、邱賢楷、李美玉、邱泓彬、邱淑綺閣家
施玉珠
洪振豐
邱偉儀
邱傳法
翁林桂花
翁茂榮
常悅法師
常能法師
張文乾醫師
張丞賢
1100

張明安
張建松
張美味
張剛、鄭秀珠
張哲維
張添
張麗雲卿
張智輝、張昭偉
張瑞婷
張瑞偉
張嘉豪
張嬌如
張惠燕、張星州、林玉美、張勝智
張靜文
張鴻梅
張道文
張麗華
曹廖新閣家
曹慶美、曹文雄、曹治程
淨照法師
淨觀法師
莊鳳環
許水杉
許松輝
許惠德
黃秉法師
郭西湖
郭邱鳳裁
陳志平
陳志雪
陳秀英
陳秀琴
陳林雪娥
陳建賢
陳秋珍
陳鳳伶
陳家祥
陳梨雲、鄭本源、鄭名倫閣家
陳清淑
陳碧英
陳碧真
陳慧玲
陳錦順
陳陳炎
程勉勉
程寶中
黃中一
黃文輝
黃來寸、王嘉鳳閣家
黃盛南、蔡秀娥、黃培婷、黃浩恩
傳念法師(弘傳精舍)
傳法法師
圓學法師
楊信一
楊恩誌
楊淑潔
楊毓斌、林志偉
楊俊、楊世安、賴阿清、楊正廷、楊正德、賴寧
楊郭月裡
楊鴻儒
楊瑞瑛
楊麗秋閣家
盧寶惜
雷文靜
廖佳前
廖淑美
演修法師
演圖法師

演說法師
熊越萍 蓮池淨苑
劉文鎮闍家
劉淑貞
劉麗珠
慧修法師
蔣利華
蔣懷仁、顏美枝
蔡吳月娥
蔡志明、陳秀蓮、
蔡兆修闍家
蔡玖薰
蔡春木
蔡瑞青
蔡鐘阿金
鄭淑娟
蕭怡娜、張智能、
張勝傑、張魁元、
張麗井、蕭玉鳳
蕭明松闍家
蕭桂馨
蕭惠芳
賴伊容
賴數美
羅玉明
羅鳳嬌
顏明星
顏學利
蘇玉枝
蘇家美
鐘益章
950
熊正宗
熊林富妹
900
王俊源
李盈科
邱月娥、陳博超、
陳昭然
陳先益闍家
黃秋萍、黃婉貞、
黃宗德
廖進益闍家
廖瑞榮
廖寬量
潘妹妹闍家
戴國強、陳秋雲、
戴文觀
羅瑪東
950
佛弟子眾
900
吳秀貞
吳俊賢闍家
呂紹鐘
李青芬
林心惠
邱瑞卿
邱蘭琪、邱奕文、
邱周隨、邱正莉
闍家
張明阿昆
陳世忠闍家
曾煥盛
趙瑞春
趙寶春
劉忠賢
劉林滿
慧嚴法師
魏松茂闍家
姚雪梅
700
白蓮姿
周紅柑
林曉玫
林謝金鳳

邱秀美
張晉嘉
張煥文、彭肇勳、
增芳、彭松彭玉
春玉鳳、英陳佩蘭
闍家
郭月鳳
陳章銘
演品法師
640
王子明、陳美貴、
王子英、湯雪鳳、
王子龍、杜秀紋
615
劉子豪
604
吳五常醫師
吳曉芳
卓邱登妹
邱金木
邱陳晴
國揚教育用品企
業社
張煥文
楊秀月
廖淑芬
錢富美
600
王秀春闍家
王和
王冠穎
吳俊岳
吳祐儀、周柏羽
闍家
吳張阿葉
吳耀、吳三崎、吳
量
李昌鴻
李昀昇
李金龍、李易玲、
李尚益
李財隆闍家
李彬彬
李厚澤闍家
周秀蘭、陳金蘭
林世慶
林信德闍家
柯師娥
洪美
洪英龍
洪景文
范月琴
涂有德
張子建
連世文
郭連桂香
陳玉鳳
陳秀萍
陳品潔
陳修德
黃進來闍家
楊俊美
趙泰山、張春美
劉張瑞雪
劉彬
歐彥仁
蔡康淑妹
歐雲雲
蕭博文
蕭嘉年
賴秋菊
簡美珠
魏秋琴
譚志慧
譚振宗
550
林敬源

簡淑貞
515
吳昭晉
500
仁厚法師
心然法師
石安祿
印安法師
佛明法師
吳家州闍家
吳海明闍家
吳參棟、吳曉嬌
闍家
吳擺、吳三崎、吳
曉葉
吳麗雲
呂正雄
呂林麗華
呂學營
李光雄
李東初
杜彩霞
沈淑香
汪秉忠
來自強
宗泉法師
官許香
林文讓
林玉英、林意攝、
林宗乾、林明揚、
林明仁、林景涵
闍家
林長寶
林紹妃
林聖
林楊金若
林瑞碧
林啟廷、林志峰
林碧玉
林靜德
林寶清
邵維忠
施張華女
柯堅智
洪文瑞、石來富
闍家
洪文瑞闍家
洪明安
飛瑞國際文化出
版社
翁錦鑑、翁楊月
桂
郝同好
高明一
高明芳
張兆任
張光齊
張家真
張晉魁
張煥文、詹林金
鸞
張麗秋
梁雅竹
淨明法師
許何寶玉
許春櫻
許美雲
連月
陳沁怡闍家
陳秀貴
陳建達
陳森輝闍家
陳麗華
陳寶琴
曾惠毛
游漢明闍家

黃嘉源
黃斷、黃孟珠
楊素貞
楊陳錦雲
楊智強
楊銀珠
萬英傑、賴黃竹
闍家
葉碧蓉
詹麗娟
劉怡秀
劉學倫
蔡宗山
蔡明權
蔡鈞允
鄭皓允
鄭曉芳、陳玉秀
蕭生金
謝安然
謝素珠
韓美芳
蘇秀娥
鐘紀良
450
Aing Siew HoA
彭木清闍家
農東興
農南興
農雁清
農銀妹
農練玲
402
謝錦平
400
心廣法師
方鳳君
王玉真
王信玲
印慧法師
朱勝一
呂玉娟
呂佩惠
呂奇珊闍家
李光夏
林秀貞
林正堂
林秋江
林淑靜
邱二妹
邱劉維
侯小麗、陳建中
洪文琴
范曾阿媛
高梅蘭
張文里
張書銘
張彩容
張博清
張嘉玲
張榮盛
張慧君
張麗珠
梁則修
淨戒法師
郭士嘉
陳朱素花、陳武
德闍家
陳美珊
陳茂松、陳孟秋、
林昭庚、陳尤錦
雲闍家
陳廖寶彩
黃利蘭
黃寬次
黃蔡秀鸞
楊美能
楊楚芳

楊麗瓊
劉麗珍
賴荷萍
鍾育均
羅錦英
羅雙登
360
周馬勝
周漢輝闍家
柯忠信闍家
350
黃雪娥
315
翁寶玉
302
江煥發
吳娟娟
李秀鶯
邱惠卿
黃婉如
楊寶玉
300
丁玉香
于君琪
王金榮
王政煌
王鳳英
石菊闍家
安逸如
安逸華
朱清湖
朱陳長妹
何東周
何胡兰
何清木
何麗惠
吳月麗
吳永權
吳美瑤
吳參棟闍家
吳寶玉
呂月女
呂昆隆
呂林玉珠
呂金龍
李桂昌
李桂
李振華
李櫻敏
汪吳敬惠
周柏羽
周連彩
孟梅蘭
林玉珠
林阿照
林俊雄
林美貴
林清潭
林欽村
林欽賜
邱志浩
邱鍾
姜伯倫闍家
胡力文
胡朝宏
范維中
徐國美
張好
張邱敬
張美湖
張佑齊
張粉妹
張德星
張燕卿闍家
張麗雲
梁昇富

許美姿
郭秀英
陳文斌
陳世豪
陳秀賢
陳美妙
曾梅卿
游天宗
馮萍蘋
黃孟文
黃斷
傅家法師
楊麗秋月
葉永進
盧明勳
盧喻名
盧輝雅
盧翠珠
廖天任
潘前安
潘筱渝
蔡明銀
蔡柏榕
鄭逸芬
簡文美
羅袖菁
210
宗律法師
莊訓梅
200
王桂鳳
王素真
王偉勳
王慶恭闍家
王慧婷
王鎮聰
王寶珠
冬妹
江欣怡
何依瑾
何雪真
何瑞鴻
吳孟豪
吳金枝
吳榮超
吳德利
呂許月蓮
呂義忠
李月鳳
李亦祥
李吳美珠
李政通
李富全
李麗玉
兒麗法師
周文健
周柏仁
周陳月英
林玉琨闍家
林余香
林宗融
林俐君
林姿秀
林美珠
林桂珠
姜伯倫闍家
柯秋梅
洪郭玉寶
胡雪梅
范王銀妹
范莉蘭
翁水成闍家
張予宣
張王如玉
張廷華
張杜怡娟
張念甫

張芳瑜
張秋敏
張美瑛
張峻福
張梅翌
梁維茹
莊忠霖
莊振棟(迴向往
生)
莊祐
莊雅西
許曼騰
許淑惠
陳定芳
陳玟都
陳威良
陳彥佑
陳家欣
陳淑靜
陳智惠
陳朝和
陳進榮
陳慶安
陳鶴文
游震瑜
黃玉霞
黃東昇
黃秋美
黃寶玉
會金法師
楊麗花
葉桂英
熊忠義
劉木貴
劉明華闍家
蔡明峰
蔡秉松、蔡秉其
蔡玲玉
蔡彩蓮
蔡湘盈
蔡蕭秀女
鄭錫洲
鄭麗雯
盧明慧
蕭政文
賴翠琪
謝月鳳
謝雪莉
鍾秀鳳
李亦祥
李吳美珠
李政通
李富全
李麗玉
兒麗法師
周文健
周柏仁
周陳月英
林玉琨闍家
林余香
林宗融
林俐君
林姿秀
林美珠
林桂珠
姜伯倫闍家
柯秋梅
洪郭玉寶
胡雪梅
范王銀妹
范莉蘭
翁水成闍家
張予宣
張王如玉
張廷華
張杜怡娟
張念甫

林美瑩
林素妃
林連清
唐英亞
唐衍南
徐子涵
翁華葉
翁煒翔
馬志宏
張春雅
張美華
張淑女
張經緯
莊如註(迴向往
生)
莊鄭森(迴向往
生)
莊麗晉
許志明
許秀梅
連素滿
陳水月
陳如宗
陳朱素花
陳李專
陳武德
陳建豪
陳盈棋
陳連實、陳李專
陳連實
葉桂英
黃長安
黃連生
黃敬蓮
黃清芳
楊寶秀
葉路涵
廖登喬
廖彬
廖祥祐
廖錫秋
熊阿柑
劉佩玲
劉彭辰
賴翠琪
劉達賢(迴向往
生)
劉銳哲
蔡春隆
鄭林隆
鄭書修
鄭雅萍
蕭詩穎
賴建豪
謝寶馨
簡美蘭
羅德珠
鍾士鎮
鍾朝燦
90
王慈慧
吳細鳳
李粉英
鄧繼南
藍秀蘭
顏秀玉
95
謝麗如
50
李如意
李岳恩

基金會紀事

10月份

- 10/01 陳乾原醫師至本會判讀病歷。
- 10/02 殷光達醫師至本會判讀病歷。
- 10/04 執行長^上會^下宗長老及會務人員至和平活動中心、國光活動中心勘查歲末感恩消防法會場地。
- 10/05 橋淨蓮精舍佛學講座，本會醫護組、招待組、志工全力支援。
- 10/06 橋淨蓮精舍佛學講座，本會醫護組、招待組、志工全力支援。
- 10/10 雙十節，執行長^上會^下宗長老、志工羅憶珠護理長、馬志宏至台南菩提寺勘查義診場地。
- 10/13 執行長^上會^下宗長老至花蓮為法師的親眷施放大蒙山法事。
- 10/14 執行長^上會^下宗長老至花蓮為法師的親眷作佛化告別式。
- 10/16 殷光達醫師至本會判讀病歷。
- 10/18 執行長^上會^下宗長老、宋永魁副院長、羅憶珠護理長、陳乾原醫師、馬志宏至汐止勘查僧伽如意醫護道場之地點。
- 10/20 執行長^上會^下宗長老至汐止廣修禪寺為蓮友朝山活動祝福並開示。
- 10/21 執行長^上會^下宗長老至基隆為捐款者探病並開示佛法。
- 10/22 執行長^上會^下宗長老與見賢法師至金山勘查僧伽如意醫

護道場之地。

- 10/23 執行長^上會^下宗長老、羅憶珠護理長至林口長庚醫院探視本會放生會副主委梁昇富家屬。
- 執行長^上會^下宗長老與南林寺如慧法師連絡，為僧伽如意醫護道場至新竹勘地（十甲地）。
- 10/24 執行長^上會^下宗長老至基隆善法禪寺舉辦觀音菩薩紀念法會。
- 中華數位科技公司派員至本會教育訓練。
- 10/25 執行長^上會^下宗長老至張文乾牙醫診所並商討僧伽假牙補助供養方案。
- 第22期雙月刊出刊。
- 10/26 執行長^上會^下宗長老與小麻雀幼稚園園長、汪馬克、葉麗珠至內湖勘查僧伽如意醫護道場。
- 10/27 於本會佛堂舉行三昧水懺法會由執行長^上會^下宗長老主持，時間為上午九時至下午五時三十分約60人參加。
- 10/28 放生會報名截止日。
- 10/29 第七次放生會行前會議及歲末感恩消防法會第一次籌備會議。
- 10/31 池坊插花課程中午12:00~1:00，由會務人員及志工參加。

11月份

- 11/01 歲末感恩消防祈福法會報名開始受理。
- 執行長^上會^下宗長老為護持者舉行皈依儀式。
- 11/02 執行長^上會^下宗長老至中壢捐款者家中灑淨。
- 11/03 第七次放生活動，於基隆海洋大學附近海域圓滿完成，共約122位參加。
- 11/04 妙法雜誌社至本會拜訪執行長^上會^下宗長老。
- 11/05 執行長^上會^下宗長老召開內部工作會議，討論第二屆第三次董事會議內容。
- 11/07 池坊插花課程中午12:00~1:00。
- 鐘會計師至本會與執行長^上會^下宗長老討論預算編列。
- 11/08 志工張耿銘至本會與執行長^上會^下宗長老討論醫療網相關細則。
- 連絡方隆琦醫師召開牙醫座談會日期。
- 11/10 執行長^上會^下宗長老至三峽邱家灑淨開示。
- 11/11 聯合檢驗中心陳主任來訪與執行長^上會^下宗長老商談巡迴義診血液檢驗事。
- 11/12 執行長^上會^下宗長老至板橋為捐款者吳姓家屬舉行家祭。
- 11/13 本會佛堂舉行大蒙山法會由執行長^上會^下宗長老主持。
- 11/14 執行長^上會^下宗長老至板橋為捐款者林姓家屬舉行家祭。
- 池坊插花課程中午12:00~1:00。
- 11/16 歲末感恩消防祈福法會第二次籌備會議，由執行長^上會^下宗長老主持。
- 慶眾汽車廠商至本會拜訪執行長^上會^下宗長老。
- 11/17 本會佛堂舉行三昧水懺法會由執行長^上會^下宗長老主持，時間為上午九時至下午五時三十分約45人參加。
- 11/18 執行長^上會^下宗長老至板橋菩提講堂主持圓燈法會。
- 11/19 執行長^上會^下宗長老至基隆中山區健民里為社區主持年祭大典。
- 11/21 執行長^上會^下宗長老、法會主要職事人員、及會務人員至板橋國光國小實地勘查現場，並隨即召開法會第三次籌備會議及醫療、健保供養會議。
- 11/22 執行長^上會^下宗長老與張文乾醫師討論僧伽假牙製作供養方案。
- 11/25 黃院長、湯先生至本會拜訪執行長^上會^下宗長老。
- 11/26 法願法師至本會拜訪執行長^上會^下宗長老。
- 11/27 本會佛堂舉辦佛事由執行長^上會^下宗長老主持。
- 11/28 執行長^上會^下宗長老為僧伽如意醫護道場至三峽勘地。
- 11/29 執行長^上會^下宗長老至板橋四川路勘查基金會會所。
- 11/30 歲末感恩消防祈福法會第四次籌備會議，由執行長^上會^下宗長老主持。

僧伽的健康護照

新版【僧伽醫護手冊】

接受申請中

您有生病時不知道去哪裡看醫師的困擾嗎？

您曾經為應該掛哪一科的門診疑惑不解嗎？

立刻聯絡僧伽醫護基金會，申請一本新版僧伽醫護手冊，
這些煩惱就能獲得解決！

爲了讓師父們充分掌握僧伽專屬醫療網的所有資訊，今後不必再爲看什麼醫師及如何掛號煩惱，僧伽醫護基金會特別製作了「僧伽醫護手冊」免費開放申請。

「僧伽醫護手冊」猶如僧伽的健康護照，可以記載個人基本資料、健康資料、生化檢驗記錄，及就醫紀錄，作爲日後就診的參考。更有全省僧伽醫療網醫師的姓名、科別、看診時間表、門診預約電話。值得一提的是，所有醫療網的醫師都是正信的三寶弟子，您只要擁有這本手冊，還可享有與僧伽醫護基金會合作及簽約的醫療院所看診時的免掛號費及部分負擔。如果有任何醫療上的問題，或是財務上確實有困難，也可以電洽基金會醫護組（02-8954-1489）解答或申請醫療、健保供養。

●申請醫護手冊需要的證件有：

1. 二吋半身照片2張
 2. 身分證正反面影本一份
 3. 戒牒影本一份
- （未受具足戒者，請另附僧伽身分證明文件）。

●申請辦法則有兩種：

1. 親自到基金會辦理；
2. 先向基金會索取個人資料表和僧伽資料表，
填妥後連同申請所需證件寄到基金會醫護組收即可。



財團法人僧伽醫護基金會

電話 (02) 8954-1489 轉醫護組

地址 台北縣板橋市公園街22號2樓



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					

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@ms19.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

92年度巡迴義診活動

開
羅
了
!

日期	場次	義診地點
01/12 (星期日)	第一場	高雄元亨寺 (高雄市鼓山區元亨街7號)
03/09 (星期日)	第二場	花蓮舞鶴禪苑 (花蓮縣瑞穗鄉舞鶴村236號)
04/13 (星期日)	第三場	圓光佛學院 (桃園縣中壢市月眉里5鄰78號)
06/15 (星期日)	第四場	台中南普陀寺 (台中市北屯區軍功路軍和巷4號)

請大家踴躍報名參與，感恩您的大力護持！

【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) 肝膽功能檢查 | (13) 肝膽超音波 (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