

復醫伽僧

「僧伽如意道場」需要您！

從腰痛談腎臟問題

多吃全穀類食物能降低中風發生率嗎？



願十方大德

慈悲接受我們第一福田之供養，

本會醫護志工皆正信佛弟子，一本歡喜之心供養看病之醫療。
歡迎道場踴躍提出定期義診需求。

道場定期義診



僧醫會連絡醫師每個月定期至道場義診
所需藥品由僧醫會供養，道場自行保管
已實施之道場

● 南投 南林精舍

卓玉玲中醫師義診

● 嘉義 義德寺

顏韶宏醫師、楊國耀中醫師聯合義診



財團法人佛教僧伽醫護基金會

台北縣樹林市大安路534號6樓

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

認養健保及醫療費供養法師

幫助法師享有健保或醫療照護，可成為「法師健保、醫療供養功德主」，擁有各項優惠，功德無量。

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。

因此非常需要你本著「關懷、照顧僧伽醫療」之心認養法師的健保、醫療費。每月固定金額或不定期、不定額隨喜發心供養皆可，不論採取哪種方式，都可成為本基金會的「法師健保、醫療供養功德主」。

法師健保、醫療供養辦法如下：

1. 以不定期、不定額方式，隨喜發心供養
2. 定期、定額方式供養（可選擇下列方式之一）
 - (1) 月繳固定金額，護持法師健保費
 - (2) 月繳固定金額，護持法師醫療費
3. 成為榮譽會員
 - (1) 個人一次供養五萬元（或以上）
 - (2) 機關團體一次供養十萬元（或以上）
4. 請利用郵政劃撥帳號19337001供養法師健保費
戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會
或向本基金會索取「定期捐款轉帳授權書」傳真至 (02) 26829186
5. 贊助者由基金會寄發正式收據，依所得稅法，可享節稅優惠
6. 每個月第四個星期日定期舉辦大悲懺法會，由執行長^上會^下宗長老主法，免費為每位捐款者消災祈福。
7. 功德主名單定期刊登於62.63頁功德林。

期盼各位捐款大德發心護持「法師健保、醫療供養專案」，成為「法師健保供養功德主」或「法師醫療供養功德主」。或利用各地合作金庫，填妥聯行代收活期儲蓄存款單（帳號—3133871000019；戶名—財團法人佛教僧伽醫護基金會），繼續護持醫療基金。

* 本基金會為立案機構，你的每筆捐款都將開立收據，可抵扣綜合所得稅。



財團法人佛教僧伽醫護基金會
台北縣樹林市大安路534號6樓
電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

歡喜來做功德主

申請表格

一、功德主基本資料

姓 名： 性別：☐男 ☐女

生 日： 年 月 日 身分證字號：

電 話（家）： 傳真：

電 話（公）： 電子郵件信箱：

地 址：

二、我願意成為法師健保供養功德主

1. 資助 名法師。（每月資助全額健保費， 元）

2. 資助 名法師。（每月資助半數健保費， 元）

3. 隨喜 元，供養法師健保、醫療

三、我願意成為法師醫療供養功德主，供養醫療費 元

四、我願意成為義診醫療儀器功德主，供養 元

五、捐款方式

☐劃撥帳號19337001

戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會法師健保專戶

☐合作金庫 樹林分行

帳號：3133871000019 戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會

◎請指定收據開立方式：

☐開立收據不用寄

☐每次開立個人收據

☐每次開立全家收據

☐年底累開個人收據

☐年底累開全家收據

收據名稱： _____

收據地址： _____

收件地址： _____

*申請表格於填妥後，傳真回基金會 傳真號碼：(02) 2682-9186

或寄回238台北縣樹林市大安路534號6樓 佛教僧伽醫護基金會收

三月七日下午，本會舉行第二屆第五次董事會。會議由董事長上道下海長老親臨主持，執行長、董事、委員、醫護志工代表等踴躍參與，積極發言。大家一致感恩執行長的領導，會務人員、志工們的發心護持，使得僧醫會在僧伽巡迴義診、放生、供養法師健保、醫療上都日有精進。

其中尤其值得一提的是，早在87年僧醫會開始僧伽巡迴義診以來，肺部X光檢查就是必然的檢查項目之一，而醫療網的黃聰敏醫師，擔心法師一旦罹患肺結核，極易在道場中相互感染，曾經自發性地在他所服務的埔里榮民醫院開辦僧伽特別門診，給予法師肺結核相關衛教，並追蹤疑似的患者，直到確定沒有疑似患者才將此一特別門診停止；還有每次安排X光巡迴檢查車，多有賴任職於衛生署疾病管制局的施文儀醫師協助。近日報載，國家衛生研究院的研究員溫啓邦在其研究報告中指出，國內每一百個死亡人口中，就有一人死於肺結核。這項報告和僧醫會多年來的作為兩相對照，除了讓人讚嘆僧醫會洞燭機先，充分掌握台灣醫療衛生以及疾病預防的重點，更令人感動的是醫師志工的慈悲與付出，各個都是法師健康的最盡責守護者。

此次會議還有一項重要決議，就是加速「僧伽專屬安養苑」的籌畫與成立，並敦聘上淨下旭法師為副執行長，上大下慧法師為會務推廣主委，希望由於他們的加入，使僧醫會的各項理想早日達成。關於本次董事會的各項報告及決議，在第十四至二十三頁的會議紀要中有更為詳實的記載，關心會務的讀者，將可從中更為了解本會理念與目標，相互惕厲期勉，發願努力，早日圓滿。

在醫療保健的文章方面，有「從腰痛談腎臟問題」、「慢性腎臟炎二三問」、「全穀類食物與中風」、「吃了令人逍遙的逍遙散」等多篇文章，閱讀這一篇篇內容專業，文字流暢淺顯的文章，猶如聆聽了一場又一場精采的醫學講座。您千萬不要錯過。阿彌陀佛！

目錄

編輯室報告 3

【法苑醫林】

佛教內科學（七） 6

慧明法師

僧伽專屬安養苑在哪裡？ 10

——訪視老病僧伽有感

陶蕃震

佛教僧伽醫護基金會 14

第二屆第五次董事會紀要

陶蕃震

【埔榮醫話】

慢性腎臟炎二三問 25

黃聰敏



28 從腰痛談腎臟問題

楊皇煜

32 人間淨土——台中南普陀寺

陶蕃震

【中醫觀點】

36 吃了令人逍遙的逍遙散

周莉蕙

40 「新版手術同意書」上路

劉素芬

【疾病觀測站】

42 關心自己 愛護別人

——共同對抗結核病

許建邦





如何保障自身用藥權益 45

李聖婉

【素食與健康】

全穀類食物與中風 50

蘭淑貞、魏錦祥

【養生書坊】

五味五色與臟腑保健 56

郭月英

功德林 61

基金會紀事 64

2004年4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/會宗長老、慧明法師

主編/陶善霞

特約採訪/沈秋萍、廖天任

視覺設計/冠霖萬第兒工作室

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/鍾士鎮會計師、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

台北縣樹林市大安路534號6樓

電話：(02) 2682-9188

傳真：(02) 2682-9186

法師免付費專線0800-555559

E-mail: sangha@msl19.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. 中醫、西醫、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. 佛教僧伽如意安養道場之籌設
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@msl19.hinet.net

◎僧伽醫護雙月刊：

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

佛教內科學 (七)



文／總編輯慧明法師

頭痛

關於頭痛之痼疾，在律典中記載著各式各樣的療法。如『十誦律』卷三十七與『四分律』卷四十二所共同提及的「香油塗頭」之療法外，還有『摩訶僧祇律』卷三十三的「華鬘繫頭」等治療方法。在『四分律』卷三十九中記載，以加入好藥煮過的酥油灌鼻；卷四十記載的療法則是酥油內服，以及著用毳製的帽子；卷四十三所述，除了以酥、油、脂等灌鼻外，還記載頭部按摩及揉捏腳拇指的腳底按摩之傳統療法。（大正22・877頁上）。密教的『準提經』中還記載，以加持過的手，摩觸頭痛處二十一遍的方法。（大正20・180頁上）

『根本說一切有部毘奈耶藥事』卷十八記載，諸比丘問佛：「大德世尊，您過去世究竟作何行業，以致成等正覺後，釋種被誅殺時，仍感頭痛之報。」佛告諸比丘：「如來往昔自作斯業，還自受報。在很久以前，有五百人居住河邊以捕魚為業。有一天，突然有二條巨魚從大海裡游入河中。這些人捕獲後，共同商議：若直接把魚殺死，卻無法即刻全部賣出，魚肉則很快腐爛。不如留其活命，以繩繫在河中，隨買隨割，庶保新鮮。因此，每當魚肉切割之時，巨魚就遭受一次大苦，河水也因此變為紅色。當時有一小孩，看見血色河流，竟起隨喜暢快之心。此小孩，即是世尊的前身。由此業緣，雖經無量百千歲，世尊常患頭痛，乃至今日成佛，此五百釋迦族被誅殺時，仍招感頭痛之報。」（大正24・96頁下）

另外，據『付法藏因緣傳』卷三所載，毘婆尸佛時，有一位比丘頭痛，薄拘羅尊者以一顆訶梨勒果供養此病僧作為藥石，這位頭痛比丘服用後頭痛即刻痊癒。薄拘羅尊者以此供養病僧

因緣，於該世捨報後，在天上人間享福快樂歷經九十一劫，且未嘗有病。今世生於婆羅門家，其母早亡，父親所娶之繼母因討厭尊者，雖曾五度加害，然皆無損傷；長大後出家學道，證得阿羅漢果，壽長一百六十歲從未生病，乃至無有身熱頭痛等。此乃尊者往昔時，以真誠心供養病僧一顆訶梨勒果的緣故。

（大正50・830頁上）

僧耆婆學成醫術後，最初幾次的醫療，大半是治療頭痛，他最初使用灌鼻法，接著施行開腦手術，以及飲酥療法等。

據『四分律』卷三十九記載，耆婆學成後，便決意回國行醫。當時在他的本國——婆伽陀城中，有一位大長者的夫人罹患了頭痛十二年，群醫束手無策。耆婆聽聞之後，即往其家，告訴守門人：「請傳報您們主人，有一位良醫正在門外。」當守門人照實稟白後，長者夫人問說：「那位醫師形貌如何？」門人答說：「是一位年輕醫師。」夫人想說：「我此痼疾，許多行醫數十年的老醫師都無法治癒，何復是毫無經驗的年輕醫師呢。」於是便吩咐守門人婉拒。

耆婆便又告訴守門人：「勞您再轉告夫人，請她放心，我並非爲了賞金而來，只要允許我爲她治療，若是痊癒隨意給賞。」長者夫人聽完門人所稟之後心想：若是如此，於我既無損失，不如讓他試試。於是吩咐守門人讓耆婆入屋爲作治療，耆婆進屋詢問清楚夫人病情的症狀、患病的起因、以及病程後，便告訴夫人有把握治癒此病。

於是，耆婆便以和酥煎製的好藥，灌入夫人鼻中。夫人見口中酥唾同時流出，便即刻令人拿器皿承接，將酥油另行收取。當時耆婆童子見此情形不禁皺起眉頭，心想：「這麼一點點不乾淨的酥油猶尙慳惜，那麼給我的酬勞想必相當微薄。」夫人見耆婆面露愁容，即刻會意地說：「持家不易啊，雖然

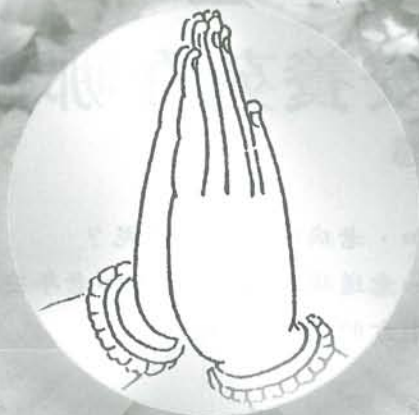
僅是少許不淨酥油，但仍可用來燃燈，所以才令人撿取。您儘管放心爲我治病，若能痊癒，必當厚賞。」

果然，夫人在耆婆高明醫術治療下很快痊癒。在耆婆離開時，夫人也如約賞與四十萬兩黃金以及奴婢車馬等。此爲耆婆學成後第一次的治病經驗。（大正22・851頁中）

耆婆的第二次的治療頭痛經驗，據『四分律』卷四十記載，當時王舍城中有一位長者經常頭痛，遍尋名醫皆無能治。有的醫師告言：七年後當死，也有醫師說六年，或五年、一年、半年，甚至還有說活不過七天的斷言。此時，長者恰巧聽聞耆婆神奇醫術，立即派人敦請耆婆。

耆婆到了長者家，詢問病況後，便請其佣人拿極鹹的食物給長者吃，讓長者極渴後，再拿酒給他解渴使其大醉。耆婆待長者完全醉昏後，用繩將長者身體緊緊繫在床，以利刀割破頭顱打開頂骨，讓在場親人目睹，長者滿腦皆蟲的頭顱，並告訴眾人：「此乃頭痛之根本病因。如之前醫師所說的七日後當死，其意是指七日後，腦漿被蟲食盡而死。此醫師診斷正確，其餘醫師的診斷皆不正確。因爲現在若不即時治療，再過七日果真必當腦盡而死。」

耆婆解釋完病情，立即清理顱內、縫合頭骨，並以好藥塗抹。不久，傷口很快癒合，甚至還重新長出毛髮。長者多年痛苦解除後，對耆婆感恩非常，不但欲將所有財產贈與耆婆，乃至自願爲耆婆作奴。後來在耆婆婉拒下，長者仍堅持饋贈四十萬兩黃金以做報答。（大正22・852頁中）



Buddhist Sangha Health-Care Foundation

徵求認養義診醫療儀器功德主

為提升法師健康照護品質，
篩檢疾病，以便及早發現、治療。
本會擬添購「多用途超音波檢查儀」、
「眼科檢查儀器」及「超音波骨質密度儀」各一台
若有大德菩薩願發心供養者

洽詢電話：02-26829188

或請填妥本刊第2頁 歡喜來做功德主表格
傳真或寄回本會



財團法人僧伽醫護基金會

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓

僧伽專屬安養苑在哪裡？

——訪視老病僧伽有感

獻身佛陀弘揚佛法的僧伽，老病時何處安住呢？

僧醫會籌設中的「僧伽如意道場」，以解決僧伽老年安養問題為宗旨，這是個弘願，非常需要十方的護持……

文/陶蕃震

攝影/黃榮輝

「**台**灣正快速進入老年化社會……
台老化程度再創新高，老化速度也超過全球各主要國家。經建會估計，依此發展趨勢，十年後，台灣的老年人將超過幼年人口數，平均每四名工作人口就得養一名老人。」

上面這段文字，刊載於去年十二月底的各大報。這樣的內容雖然不令人意外，卻頗令人憂心。俗話說：「家有一老，如有一寶。」老人家健康的時候，當然如此，但生病、住院時，情況就會完全不同，甚至可能弄得家中人人心力交瘁。然而，老、病是不可逆轉的宿命，一般人年老時或有家庭做後盾，給予支持照顧；或有養老院等社會福利機構提供協助，而獻身佛陀弘揚佛法的僧伽，因為戒律及需要精進、親近佛法的適當環境，該何去何從呢？世俗的安養院不能提供適合的環境，道場、精舍或茅篷又缺乏

足夠的醫療設備或人力。難道他們只能自求多福，陷於無奈的境地嗎？

僧醫會創立之初，即將成立合乎佛制、僧伽專屬的安養苑列入中程目標，在民國90年的第二屆第一次董事會中，董事們有感於這項需求愈來愈迫在眉睫，上如下悟長老與上體下慧長老提案將其列為專案計畫，立即獲得全體與會董事贊成支持。基於此，僧醫會一直積極地募款、覓地，規劃「僧伽如意道場」，希望盡快讓僧伽及優婆塞、優婆夷，在老、病時有一個令身心安和、尊嚴、法喜充滿的安養苑，完成道業的成就。

然而在「僧伽如意道場」未成立前，為了讓無親無故，生活又無法自理的法師獲得妥善照護，僧醫會與位於深坑，群山環繞的「健順養護中心」簽訂特約合約。去年12月31日，前後任的執行長上慧下明法師、上會下宗長



老，率領上傳下晃法師、僧醫會行政人員黃榮輝、醫護志工張美雲、醫護組楊漢璇等人，特地前往健順探望一位年近90，出家已經60多年的老法師。他在那裡已經兩年多，當初經過一番懇求才願意留下來，現在輕微失智，不愛說話，也無法自行走路，必須依賴輪椅。

健順的創辦人是篤信佛法的居士，因此院方非常尊重及照顧老法師，除了單獨為他準備素食，還定期為他剃髮，幫他維持莊嚴的法相。但是這裡畢竟是一般養老院，所以他不能像在精舍時那樣禮佛、做早晚課；又沒有志同道合的好同修，只能自己孤單地在心中念佛，不勝淒涼！

僧醫會這次探訪，為他帶去手套、襪子、毛線帽等，由於天冷風大，長老又拿下自己的圍巾為他圍在脖子上，並且問他「在這裡住得好嗎？有

沒有缺少什麼？」他的話很少，只是點點頭、微笑，以及一再地請大家坐下來。照顧他的護士向本會醫護人員說明他的健康狀況及日常生活情形，並且說由於夏天的短衫洗得次數多，已經較為破舊，最好能多準備幾件替換。長老立刻應允為他定做，還囑咐隨行的醫護組人員記下來，再為他添購背心、厚披肩等。臨走時，大家與老師父殷殷話別，請他多多保重，很快會再來看他。但是心中想的也許都是同一件事：如果僧伽有自己的如意道場該有多好！

看過在健順安養中心的老師父，懷著絲絲惆悵，一行人在黃榮輝師兄司掌方向盤下往士林的方向進發。在靠近士林官邸旁，彎進一條綠色隧道，來到黃柏霖居士的辦公室。黃居士護持僧醫會不餘遺力，去年十月份的五



會宗長老及傳晃法師為老法師戴上保暖衣物。

戒、菩薩戒戒會香積，他出錢出力功德圓滿。他的同修是某大公司財務經理，燒得一手好菜，是戒會時的大廚，烹調的菜餚既賞心悅目又滋味絕佳，人人讚美。我們到達士林時已經過了中午，黃師兄準備了素麵和蔬菜湯招待大家，用完餐又親自沏了上等好茶。席間，大家的話題繞著僧醫會的過去、現在和未來，談到創立的艱辛、成立後遭遇的困難，甚至曾經連員工薪水都付不出來，現今又遇到不景氣，捐款減少……等等，最後話題轉到安養院的募款、籌畫，大家一致認為這是未來發展的主軸。上慧下明法師、上會下宗長老、黃柏霖居士異口同聲地表示這件事非常重要，一定要有縝密的規劃、足夠的準備金，一旦成立就只能成功，不能中途喊停。上慧下明法師留學日本時，非常留意當地的安養院，希望勾勒出符合佛制且最完美的僧伽安養苑，另外，她還希望有

機會到歐美參訪當地的安養苑，多汲取各方的優點，建構出世界一流，堪為教內模範的僧伽安養苑，而就像當初創立僧醫會秉持的理念——不分教派——所以只要是佛教僧伽或三寶弟子，並符合條件者，皆歡迎來此安養。

大家聊著聊著，時間已經接近三點，由於還有一位在台北某道場常住，已經年近九十的老法師需要訪視，只好意猶未盡地暫時打住。

老法師的一位在家信眾去年12月26日打電話給僧醫會，說法師民國88年曾經中風，現在雖然已經痊癒，但有嚴重貧血及前列腺肥大問題。道場的伙食太硬，不適合牙口不好的老人家，屢次反映都沒有改善，因此他希望能找一個提供柔軟飲食的道場暫時居住調養身體，等身體狀況轉好，再回到本山道場。長老等人聽了他的敘述，非常希望能立刻為他解決問題，無奈僧伽如意道場還在籌畫階段，一切有待努力。於是，只能先應允代為尋覓合適的道場讓他暫時前往，另外，法師到醫院看病前的掛號及看病當天的接送、陪伴，僧醫會將請專人負責。

法師出家多年，和大家聊了很多學佛的心得，還以自己的現況比喻，說學佛的人不但吃的食物要柔軟，心也

要柔軟等等。僧醫會帶去給他禦寒穿著的襪子，他堅持不收，直說，自己穿用都很簡單也已經足夠，拿去送給需要的人吧。環顧室內，簡簡單單的家具：一張床、書桌、書架，上面堆滿了書，茶几上有電鍋、瓶瓶罐罐的五穀粉等等，我們帶了當期的雜誌，他雖然很高興，卻感傷地說：「現在眼睛不行了，所以也較少看書。」談話之間，鬧鐘突然響了，報著當時的日期和時間。原來，老師父自己不會調鬧鈴，拿出去請朋友代為調到上午四點，沒想到卻誤調為下午四點，所以這會兒鬧鈴叫個不停。我們聽說後，特地幫他重新校正，調到正確的時間。

陪伴老師父聊天時，醫護組楊漢璇關心地詢問他的健康狀況，問到他的血壓，他說都正常，醫護志工張美雲說車上有血壓計，於是拿來為他量，漢璇師姐則忙著記錄法師自述的病史。將近五點，黃柏霖居士表示還要回去處理公文，向法師告假，又代表僧醫會供養法師後離開老法師常住的道場。大家一起搭電梯下樓，到大殿禮佛。不知道禮佛的時候，是不是都在祈求佛陀加被，讓僧伽如意道場早日成立。相信，由於這次的訪視，更加強了每個人希望盡快完成僧伽如意道場的願望與信念；也希望「虛空有盡，我願無窮」，這個宏願能在諸佛菩薩庇祐下早日圓滿。阿彌陀佛！

你知道哪裡有 適合安養苑的場地嗎？ 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體力跟著上殿、過堂的法師需要專屬的養護院，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。並有現代化的醫療照護。

成立如意道場必須有現成的道場或土地。因此在此特別呼籲大家一起幫忙尋找，一起發心。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第二屆第五次董事會

佛教僧伽醫護基金會

第二屆第五次董事會紀要

時間：九十三年三月七日下午二時三十分至六時十分

地點：財團法人佛教僧伽醫護基金會會址

記錄整理/陶蕃震 攝影/梁昇富

九 十三年三月七日下午二時三十分至六時十分，財團法人佛教僧伽醫護基金會第二屆第五次董事會會議，在台北縣樹林市大安路534號6樓會址舉行，由董事長上道下海長老主持，出席的董事有上廣下淨法師、上慧下觀法師、上慧下明法師、陳榮基醫師、施文儀醫師、陳文秀醫師。授權代理出席董事：上如下悟長老、上體下慧長老、上淨下耀長老、上慧下天長老。列席人員包括上會下宗執行長、上宗下興法師、上淨下旭法師、上大下慧法師、上明下空法師、上達下觀法師（上慈下廣法師代）、上如下慧法師、李懋華醫師、賴文源醫師、黃聰敏醫師、許瑞助庭長、鐘士鎮會計師、護僧委員陳怡樺、護僧委員林淑女。

會議在禮佛三問訊及唱三寶歌後正



與會者禮佛及唱三寶歌，為會議揭開序幕。

式展開，董事長上道下海長老慈悲致詞說：「今天是第二屆第五次董事會，希望所有董事及列席者能提出寶貴觀念與意見，使佛教僧伽醫護基金會的宗旨能更發揚光大。時間寶貴，大家請盡量把握，踴躍發言。」以下就是這次會議的重點記錄：



大家討論熱烈，集思廣益。

一、執行長報告92年度工作紀要：

阿彌陀佛！各位法師、各位居士大德：

1. 受限於場地，現在三昧水懺法會參與者較少，不過拜懺的用意是為捐款者消災、祈福，為其歷代祖先超薦。所以雖然困難重重，還是要持續進行。而且還要開始誦菩薩戒，讓曾經受戒的戒子共同增益戒德。

2. 僧伽如意道場的地點正在評估中，我和本因法師、淨旭法師勘查過好幾個地點，有些太遠太偏僻、有些又太貴，所以還沒有定案。如果有人捐土地當然最理想，即使沒有，我們還是要積極努力地進行這件事。

3. 素食的營養文宣已經印好，將在義診時發給法師。也希望在座的醫護

專家能隨時提供最新的素食營養資訊，讓我們製作更多更好的文宣及海報，並在月刊上刊登。

4. 景氣雖不佳，我們仍然努力設法凝聚財力，因為沒有財力就不能行世間法。僧伽醫護基金會雖然名為基金會，實際上是個以醫護為本、淨土為歸的修行道場，重戒律、惜因果，每一分錢都花在供養僧眾，不敢花錢大作宣傳或在媒體刊登廣告募款。志工及會務人員更是都很發心，各項人事開銷都盡量樽節。

5. 去年十月傳授五戒、菩薩戒，參加者非常多，也因而有更多人認識並加入護持本會的行列，這種自動自發地護持，功德非常殊勝。

6. 有些出家眾生病後尋求正統醫療



許多醫師擔任董事，竭盡心力供養僧伽健康。

之外的第三類治療，費用高昂又沒有健保給付。但由於不合法，本會無法供養，雖然難過及遺憾，也沒有辦法。今後將努力給予法師正確的醫護常識，讓他們相信並接受正統的醫療。

7. 歡迎各位董事多多提供寶貴意見，使本會能依止於悲智願行，供養十方僧眾，成就三德圓滿的佛陀僧團，普化眾生同證阿耨多羅三藐三菩提。

二、健保會主委許瑞助報告健保醫療供養成果

92年度健保、醫療供養總金額

951,795元。共醫療供養3位法師，健保供養105.25位（含10位外籍法師，95.25位本國籍法師）。健保中輟供養54位（含9位外籍法師，45位本國籍法師）。

2. 由於條件放寬，接受供養的法師愈來愈多，這是非常令人歡喜的事。醫療供養的金額較前年減少許多，原因是本會執行「供養法師健保專案」成功，大部分法師都已參與健保。

董事施文儀：據我所知，只要有法師提出「健保、醫療供養」的申請，基金會就一定依其所需供養，所以這項工作的達成率可說是百分之百。書面資料中的年度執行率95.18%，應

該更正為預算執行率95.18%。

許瑞助：如果有人認識需要接受供養的法師，歡迎向基金會提供。

三、林淑女居士報告假牙補助方案

目前已正式簽約配合假牙補助方案計畫的特約診所共有8家。

92年度執行假牙補助計畫方案，共計供養14位法師，供養假牙顆數為74顆（瓷牙37顆、金屬牙16顆、活動假牙21顆），供養總金額為344,000元，其中由醫師發心供養243,000元

施文儀董事：91年起本會就預定推出「假牙補助方案」，目標是一年補助100萬元，500顆假牙，由方隆琦主委規劃進行，但目前還沒有達到預定目標，仍有努力的空間。

今年度應多向法師宣導這個計畫，並且找更多牙醫師簽約，目標為20家，北中南東各區都有，以方便師父

就近看診。因為如果沒有好的牙齒，就會影響營養的吸收，健康自然走下坡，從口腔衛教及供養假牙著手是很有幫助的。

上會下宗執行長：施醫師所言甚是，我本身就深為牙齒不好所苦。

上慈下明法師：當初訂定此計畫時，曾經多方評估補助方法，徵詢過許多診所，並訂定完整的補助計畫及標準，今後仍然應該不斷地依據現況修正計畫。其實免費為師父作假牙的不止目前已經簽約的8家，台中的朱誠彥醫師、彰化賴宗欣醫師也在做，但他們都是全額供養師父，沒有向本會請款。

四、醫事會主委賴文源醫師報告巡迴義診成果

1.92年度舉辦六場義診，看診總人數744人，其中個案追蹤數279人，完成追蹤件數111人，本人無意追蹤件數160人，放棄追蹤件數 8人。

2.90年5月13日曾在圓光佛學院為47人施打B肝疫苗，92年4月13日義診時追蹤了24人，其中21人已有抗體，3人仍無抗體。

3.從92年度義診個案疾病分類看來，B肝無抗體195人，B肝帶原60人，胸部X光異常17人，疑似肺結核2人，其中1人已排除，1人服藥中。



許瑞助主委報告健保供養及放生之會務成果。



董事及志工踴躍發言，專注聆聽。

4. 今年起將舉辦「道場每月定期義診」。有需要的道場可向本會提出，由本會連絡醫師前往。義診藥品由負責醫師提出申請，再由基金會供應，並放置於道場保管。

義診時間由醫師直接與道場配合。目前已實施的道場是南投南林精舍、嘉義義德寺。

5. 93年度巡迴義診預定五場，目前已排定二場。

偏遠地區若有人提供訊息，也可安排小型義診。

6. 為了使僧伽醫療網的中醫師陣容更堅強，寄了4292封信給中醫師，目前收到74封回函，表示願意加入，有



賴文源醫師報告。

些醫師並表示可以就近前往道場為醫師看診。

上慧下明法師：我補充賴醫師對追蹤人數的報告。

所謂追蹤是指在義診中發現有某種問題需進一步到醫院檢查或治療。可是很多法師都以忙碌為由不願意接受

追蹤。這方面做的最好的是埔里榮民醫院的黃聰敏主任，他曾經在該院為師父開辦僧伽特別門診，為師父做衛教，師父有問題也能隨時打手機給他。另外，圓光佛學院很多學生是外國籍，沒有健保，因此不願意接受追蹤。護理志工梁淑娥老師住在中壢，離圓光佛學院較近，應該可以協助追蹤的工作。

梁淑娥老師：其實我已經在為圓光的師父做追蹤，B肝注射和肝膽超音波都已經做過，只是沒有向基金會回報，以後會記得回報給基金會。

黃聰敏醫師：

1. 因為曾經在義診X光檢查發現少數師父疑似罹患肺結核，我擔心在道場中造成傳染，所以利用週六下午開辦僧伽特別門診給予衛生教育，對於疑似患者也給予治療。很感恩師父的配合，讓一切圓滿。我的建議是，如果護理人員發現可疑個案，可以請佛教徒醫師支援，因為他們會覺得為師父及道場服務是無上的榮幸，心甘情願地盡心盡力。

2. 現今健保時代，醫師看診往往很匆忙，很難花較多時間耐心地診斷，我覺得這樣為師父看病不夠恭敬，解決的方法應該是開辦僧伽特別門診。

施文儀醫師：

1. 從義診個案疾病分類看來，約有

600個案。全年度義診總共為744位法師看診，因此這個比例是偏高的。但是從這份資料看不出完全健康的師父有幾位？應該要做出這樣的統計，並從有症狀的師父中找出需要追蹤的，因為並非有一點小毛病就要追蹤。目前看來，追蹤率也偏低，約只有9%。我建議將義診的分析做得更細些。

陳榮基院長：以我協助判讀病例的經驗看來，完全健康的不多。

執行長：根據我們去道場義診的經驗，法師多半以為義診就是看病，所以我們應該宣導師父來接受健診，讓我們將防患疾病於未然的預防醫學觀念推廣至僧團。

施文儀醫師：這麼看來參加義診的師父可能多多少少有些病痛，所以有病的比例偏高。

還有剛剛黃醫師提的肺結核問題，是比較嚴重的大事，處理上必須慎重。不論有沒有參加健保，肺結核的治療都免費，因為它是法定傳染病，如果是外籍法師，也絕對不會趕他回國。肺結核病患一定要依照規定服藥，以免產生抗藥性，因此需要有人提醒關心，更要有醫師特別照顧。（參見第42、43頁）

上慧下明法師：這就是我們一直想建立的僧伽醫療網，使每個道場都有專屬醫師，等會兒李懋華醫師會說明。

埔里很幸運地有黃聰敏醫師，師父有問題可以立刻打手機找他，他也會派人親自送藥給法師。

五、放生會主委許瑞助報告放生會紀要

1. 本會以尊重生命及生態保育為原則進行放生活動。禽流感及SARS疫情都和眾生殺業有關，所以我們希望透過放生活動培養大家尊重生命及悲愍之心。

2. 原則上放生會每年舉辦3次活動，92年度受SARS影響只舉辦了2次，分別在東北角龍洞和金山漁會附近海域，參與者愈來愈多，可見許多人對放生活動很有心。

六、醫療顧問李懋華醫師醫療網報告

1. 目前已與本會簽約的特約醫院有3家，即：埔里榮民醫院，衛生署立台中醫院、衛生署立台北醫院。

2. 參與僧伽醫療網的西醫有112位，牙醫35位，眼科醫師13位，中醫109位，合計269位。

3. 目前加入基金會僧伽醫療網的醫師人數還不夠多，特約醫院3所也太少，應該可以再增加。我想先提一個「正名」問題。提到「醫療網」，一般人會想到衛生署從75年開始在全國推動的「醫療網」，本會目前的規劃應該稱為「健康照護網」，才不至於混

淆。我服務過6家醫院，每家醫院都會對某些團體提供優惠。據我了解，有2種方式爭取優惠，一是發公函申請，二是由會員主動聯繫醫院，例如由佛學社成員或佛弟子提出。

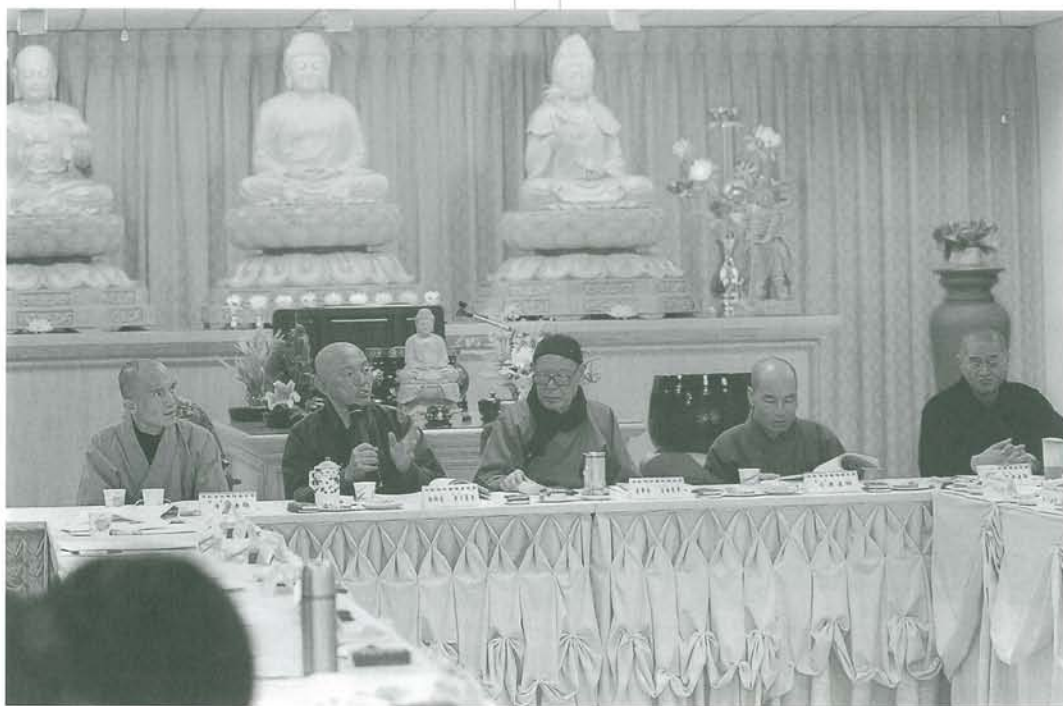
4. 很多道場地處偏遠，師父看診或追蹤治療很困難，我建議仿照家庭醫師的制度，或由志工主動前往關懷。現在衛生署在推動「家庭醫師群」，我們也可鼓勵醫師認養道場。

施文儀醫師：

1. 我很認同李院長的話。我建議提出臨時動議，以董事長及董事名義主動發函給區域級以上醫院的院長，會務人員再以電話聯繫，並安排時間分頭拜訪各醫院院長，才能在最短時間內建立李院長所說的「僧伽健康照護網」。

2. 社區醫療群或家庭醫師制度可以採取認養方式，由醫師認養道場，道場內的法師如有健康問題可以先打電話諮詢，必要時再前往看病。醫政處正在推動「家庭醫師群制度」，並且有補助。我會後可以再與李院長討論並初步擬出草案推動，等達到某種成果後，在下次董事會提出報告。如果可能，最好先以某區為示範，再逐步推廣。

上慧下明法師：義診的異常追蹤如果能和「僧伽健康照護網」結合，達成



董事長聆聽執行長報告會務。

率一定可以提高。

李懋華院長：衛生署推動的「家庭醫師群制度」，每一組最少62位病人，可以有500萬元補助。

陳榮基院長：可以將上述辦法查清楚後，將此訊息告訴道場及我們所知的開業醫師。道場就近與附近開業醫師結合，醫師再與附近區域醫院結合。

七、執行長報告電腦網站、雙月刊

1. 雙月刊愈來愈多人索取閱讀，很受歡迎。印製成本也盡量降低，主

編陶蕃震小姐功不可沒。負責月刊發行的會務人員及志工也非常辛苦和努力，值得表揚。

2. 網站定期更新，加入月刊內容及會務活動訊息，歡迎多加利用。

八、會計顧問鐘士鎮會計師財務報告

施文儀醫師：1. 放生會和法師健保醫療捐贈收入的結餘是否專款專用？因為這和當初捐款者的發願有關，必須特別注意。

上慧下明法師：健保捐款有專戶，不和其他捐款混淆，放生捐款也是如



董事長從林淑女居士手中接下受贈的不動產權狀。

此。

執行長：上次開會曾提案通過，放生會的結餘款可轉為健保醫療用。

上慧下明法師：這樣的決議一定要讓捐放生款的人知道及同意才符合戒律。

陳榮基醫師：為長遠計，放生、健保醫療捐款如果有結餘時移做本會醫療費用運作，要在月刊刊登公告，就能更圓滿、周延。

執行長：這件事我在放生活動開示時宣布過，但是沒法一一打電話或寫信通知捐款者，月刊上也會明確地刊

登，如果大家還有疑慮，我們恭請董事長裁示。

上道下海長老：在戒律上說，只要問過捐款者且獲得同意即可，像執行長當眾問過放生的人就是可以的。

上本下通法師：放生不要只拘泥於將物件放生，那只是行為的部分，在思想上也要教育及改變，如鼓勵吃素、行善。

護僧會陳怡樺居士報告勸募款：

92年勸募總收入占總捐款的數目不大。我5年多來都是以隨喜、隨分、隨緣的心情勸募，也鼓勵大家以郵撥

捐款，所以這方面金額有增加的趨勢。

九、執行長報告僧伽如意道場籌設情形

僧伽如意道場是醫療和道場的結合，一旦成立應屬全台首創。目前正在積極找地，並且希望盡快落實。如果評估可行，希望申請動用基金來籌設。爲了加快腳步，新聘副執行長及委員如下：

職稱	德號	現任
新任 副執行長	上淨下旭法師	台中-南普陀寺當家 屏東-普濟寺住持
新任 會務推廣主委	上大下慧法師	汐止廣修禪寺住持

十、執行長上會下宗長老報告傳戒法會：

去年戒會於10月10日～12日舉行，受菩薩戒的731人。很多戒子詢問基金會什麼時候辦誦戒，目前正在找場地。也有很多人詢問什麼時候再辦，希望每年能辦。

各項報告結束後，進入「提案討論」，除了通過93年度計畫及預算案，並附帶決議授權執行長視需要勻支1到10目各項預算，不受科目限制。而僧伽如意道場及會所地點評估通過後，將向主管機關申請動用基金購置。

許庭熙居士發言表示，希望會所及

如意道場能設在交通適中的地方。妙因寺曾提過願意提供中壢工業區附近的土地，盼請評估小組前往評估。

最後是臨時動議，有如下四點：

一. 上慧下明法師：林淑女居士捐贈位於土城中央路36坪的不動產，供基金會作爲推廣會務之用。由董事長上道下海長老接受所有權狀。

二. 黃聰敏醫師：請基金會撥一筆經費，供養法師配眼鏡。

三. 淨旭法師：建議擬定辦法，供養長期臥病法師定額的營養費。

上會下宗法師：限於現行法令，非正式醫療的費用無法核銷，所以淨旭法師的意見還要再研究初一個可行的變通方法，以便施行。

四. 上慧下明法師：建議比照假牙供養辦法，與眼科醫師和眼鏡行簽定特約，給予配眼鏡的供養。

此時，時間已經不早，司儀許瑞助宣布恭請董事長做總結，上道下海長老體恤大家，簡短說道：「今天開會時間很長，大家都辛苦了，希望今天提出的提案能圓滿執行，今後有任何問題也可以隨時提出。」

這場會議在經過近四小時報告及討論後落幕，留下的是許多精闢的建議與方針，有待全體與會者發揮自己和大家的力量，努力再努力。



(攝影梁昇富)

護僧、護口腔

供養法師製作假牙

我們都知道，飲食生活影響健康甚巨，要有好的飲食品質，最基本和最重要的，就是有一口好牙。

佛教僧伽醫護基金會以護持法師的健康為宗旨，當然也注意到這個問題。因此在牙醫委員會的規劃下，擬定了「護僧、護口腔」以及「特約牙醫診所假牙補助」計畫，一方面希望大家供養師父的牙科醫療，一方面對於為僧伽製作假牙的特約診所，給予定額的補助。這麼功德無量的布施，請大家告訴大家，一起發心來供養。

如果您是一般民衆，歡迎您指定捐款「護僧、護口腔」計畫：

如果您是牙科診所，願意發心成為佛教僧伽醫護基金會假牙補助方案特約牙醫診所，歡迎直接與基金會聯絡：

如果您是法師，當您有口腔方面的困擾時，請務必前往本會特約診所看診。（特約診所資料將刊登於新版「僧伽醫護手冊」，亦可直接向基金會詢問。）



財團法人佛教僧伽醫護基金會

台北縣樹林市大安路534號6樓

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186



慢性腎臟炎二三問

什麼是慢性腎臟炎？
如何治療與保養才不會
成為人人聞之色變的尿毒症？

文/埔里榮民醫院黃聰敏主任

問 患者章居士體檢報告有兩項異常：1.血壓198/107mmHg 2.尿蛋白+***。經家庭醫學科醫師追蹤檢查，每日服用一顆NORVASC，將高血壓控制為約128/80mmHg，但尿蛋白狀況一直沒有改善，於是轉到腎臟科治療。

腎臟科醫師要求作一日尿量蛋白總量檢查，結果為2800單位。醫師在處方中加每日一顆APROVEL，3個月後再作一日尿量蛋白總量檢查，降至2100單位。醫師處方停用NORVASC，改為每日2顆APROVEL，但血壓上升至約130/92mmHg，所以醫師再次更改處方為每日一顆NORVASC、1顆APROVEL、1顆PERSANTIN，兩週後1日尿蛋白增為3300。醫師建議，必要時可服用類固

醇，但恐有骨質疏鬆等副作用，另外，也可做腎臟切片。

患者請問：做腎臟切片有無危險性？醫師告知此為腎絲球腎炎，這種病是否嚴重影響腎功能？有無特效藥？

答 一、根據病人的主述，非常可能是慢性腎臟炎，造成發炎的主因，依教科書上所說有五大類：

(1) 腎絲球腎炎：常見為免疫複合物引起各種生理的改變，可能在幾個月內出現腎衰竭，也可能過了好多年，直到尿素氮及肌酐酸上升，病人才出現尿毒症狀，比較有名的是糖尿病腎病變IgA腎病變，或是吸食海



洛英引起的。

(2) 間質性腎炎：常見的有藥物過敏，重金屬誤食積蓄或大量使用止痛藥。

(3) 遺傳性疾病：如多囊腎，即一個人的腎臟在超音波檢查下呈現許多的囊腫。很多患者在四十～五十歲才

出現腎臟增大，腎功能開始下降。

(4) 阻塞性腎病變：很多老年人因攝護腺肥大、長期排尿困難、重複感染造成腎衰竭。最近也發現很多尿毒病人是因為長期有腎結石沒有處理好，導致慢性腎衰竭。

(5) 血管性腎病變：長期的高血壓沒有控制好，造成血管硬化導致腎病變；或者因為腎動脈血管狹窄，引發腎臟缺血性壞死，導致慢性腎衰竭。

二、這位患者來信：尿蛋白+***，在醫院的檢查報告應該是+～++++由單價到四價才正確。尿毒症又稱作ESRD

(末期腎臟病)，臨床上分成四期：

(1) 代償期：腎單位減少20%～25%，抽血腎功能正常，有尿蛋白(+)，患者早上起床有輕度眼部水腫。

(2) 氮質血症期：腎排泄及功能減退，晚上出現夜尿多、乏力、四肢水

腫、吃不下、噁心、輕度貧血，偶爾有酸中毒現象。血中肌酐酸 $2.0 \sim 5.0\text{mg/dl}$ ，病人常感到頭昏、腰酸背痛。

(3) 尿毒前期：血中肌酐酸 $5.0 \sim 8.0\text{mg/dl}$ ，腎單位減少 $70\% \sim 90\%$ 左右，病人常有貧血、水腫、造血系統出問題，血中鈣低及高血磷，病人經常在醫院輸血。

(4) 尿毒症期：全身性酸中毒，大量水排不出去，常有胸部積水及腹部積水。因高血鉀或嚴重貧血影響心臟功能，有時患者來不及接受洗腎治療就突然死亡，有的是聽信吃草藥會好，或一旦洗腎就必須永遠洗腎的可怕咒語而延誤時機，提早見到勾魂使者。

三、給患者的建議：

(1) 治療高血壓：這方面醫師應該已經盡力。鈣離子阻斷劑及血管擴張劑都對病情有點幫助。不過能讓血壓高到 $198/107\text{mmHg}$ ，在體檢報告時才發現，可能是太忙碌而忽略了健康。舒張壓大於90（患者為107）時就會影響到心臟收縮，可以再與醫師商量加點利尿劑。

(2) 低蛋白飲食：要戒掉魚肉，避免含氮代謝物在體內過度積蓄，低磷飲食可以使腎單位內鈣的沉積減輕，

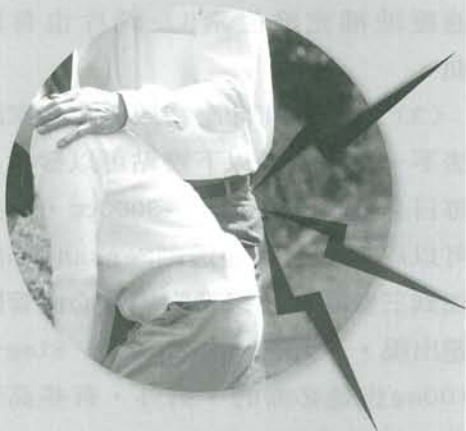
適度地補充維生素B及鈣片也有幫助。

(3) 至於還有什麼特效藥？各家說法不一樣，不過以下幾點可以參考：每日必須喝水 $2000\text{cc} \sim 3000\text{cc}$ ，如果可以忍受，血管通透劑Persantin應加到三餐吃，如果常胸痛有心血管問題出現，一天吃一次Aspirin $81\text{mg} \sim 100\text{mg}$ 也是必需的。另外，有些高貴的血管通透劑如銀杏（Cerenin 及mylin等）也可以跟醫師商討。

(4) 至於問題中所詢問腎切片問題，當然每一種侵入性檢查都有危險存在。末學在醫學中心時，就有幾個病例因出血不止必須提早洗腎或產生其他副作用。但一般來說安全性還是很高的，而且有些病因必須腎切片才看得出來。

(5) 筆者建議患者去較有規模（指有好的病理科醫療團隊）的醫療中心做腎切片，才能決定是否用類固醇治療。因為有些病用一段時間類固醇就會改善，有的卻沒有效，甚至要用到免疫抑制劑才能阻止腎的繼續惡化。至於會不會有骨質疏鬆症危險的問題，就交給醫師做最後決定吧！因為吃類固醇要有相當劑量持續一段很長的時間，才會出現此副作用。

阿彌陀佛！祝平安自在。



從腰痛談腎臟問題

林○長庚腎臟科 楊皇煜醫師

腰痛是日常生活中很常見的症狀，切忌因此亂服成藥。因為腎臟是許多藥物代謝、排泄的地方，長期服用不明成份的藥物，有可能損害腎臟而不自知。

緊張、忙碌的生活下，您是否曾因腰酸、腰痛而感到困擾？通常您怎麼處理腰痛的問題？是當成閃到腰，休息幾天就沒事了？或是吃止痛藥減輕痛苦？還是擔心自己年紀輕輕就「敗腎」呢？

中國幾千年來視「腎」為先天之源，認為如果腎有虧虛就會產生腰酸、腰痛、全身虛弱無力等症狀。或許是因為位置和抽象性的傳統概念，一般人不容易清楚，使很多人出現腰酸、腰痛時容易有負面的聯想縈繞心頭——是不是敗腎，該怎麼補？會不會洗腎，從此一輩子離不開洗腎機？

腎臟的確位在腰部，它貼在人體腹腔後壁脊柱的兩側，約位於最後一根肋骨和脊椎相交的區域。其實，腰痛最常見的原因是背部肌肉發炎或扭傷。長期固定姿勢，例如：司機、店員、電子業作業員等；搬運東西或運動不得法，壓力過大，身體常處於緊繃狀態等等，都容易引發腰酸。這類和肌肉有關的腰痛，通常在特定姿勢牽扯到肌肉時，會疼得較厲害。仔細按壓體表會找到一個特別痛的點，也就是所謂的壓痛點。多臥床休息、修正姿勢及揉按壓痛點都可以改善疼痛的症狀。還有一部分的腰痛是源於骨頭或神經的病變，例如：椎間盤脫出壓到神經、退化性關節炎、腫瘤侵犯

脊椎骨…等。

至於腰痛會不會由腎臟引起？答案是肯定的。和腎臟有關的疼痛，可以簡單分為下列兩種形式：

一、腎絞痛

因泌尿道阻塞造成上方泌尿道急性擴張而導致疼痛。其疼痛程度與輸尿管或腎盂的擴張速度成正比，所以腎結石突然阻塞輸尿管時會非常疼痛。據說這種疼痛甚至比生產還痛。相反的，如果是漸進式的阻塞，例如腫瘤長大壓迫輸尿管，即使情況演變到嚴重水腎、腎衰竭，也可能沒有任何症狀。腎絞痛最常見的原因是腎結石通過泌尿道所致，血塊、腫瘤或腎乳頭的壞死組織掉下來，也會造成類似的症狀。

【典型症狀】

通常在一邊腰部約巴掌大的區域產生急性疼痛，疼痛可能延伸至同側的鼠蹊部，二十至三十分鐘內會痛到極點，同時伴有噁心、嘔吐。如果結石恰巧塞在輸尿管與膀胱的交界處，還會有頻尿、小便疼痛等症狀。和肌肉扭傷不一樣的是，沒有特定的姿勢會使疼痛加劇，也沒有任何姿勢可以緩解疼痛，不過只要結石、血塊一排除，疼痛將隨阻塞的緩解迅速消失。

如果是非典型的腎絞痛，需與膽絞痛、盲腸炎、大腸憩室炎、激腸症候群及椎間盤突出等疾病，作進一步鑑別診斷。

【預防與治療】

一旦有腎結石，建議您依照腎臟或泌尿專科醫師指示作治療及追蹤。一般而言，腎結石的處理和它的大小有關。0.5公分以下的結石可以自行排出，建議每隔三到六個月定期追蹤，以防結石變大，甚而阻塞泌尿道導致腎積水及腎衰竭。0.5公分到2公分的結石，最好以體外震波碎石術來處理。更大的石頭、泌尿道異常、輸尿管末端結石，或震波無法打碎的結石，則可採用輸尿管鏡或經皮取石術取出結石。

根據統計，約有半數的結石病人會有復發的現象，因此如何預防復發當然是很重要的事。簡單的說，我們可以利用飲食的調整，減少結石成份在尿液中濃度，以避免結石成形。一般預防方法如下：

1. 每日飲水多於二千CC、特別在劇烈運動後及發燒時需立刻補充水份。

2. 非動物性低蛋白飲食：每天每公斤0.8～1公克，避免動物性蛋白



造成酸血症並促進鈣的平衡。以50公斤的人為例，每日約需40-50公克的蛋白。乾飯一碗，含蛋白質8公克；豆類製品一份含蛋白質7公克：例如豆腐一大塊，素雞四分之三條，豆漿一碗。小心不要因過分控制導致營養不良，詳細的飲食調配可以就近與營養師討論。

3. 高鈣：因為鈣可以減少草酸鹽的吸收，但高尿鈣的病患，則必須控制食物中的鈣在每天1公克以下。

4. 低鹽：每天三公克的低鹽飲食，可減少尿液鈣的濃度。

5. 少吃富含草酸鹽的食物如：巧克力、茶、核果類食物及維他命C，以避免草酸鈣結石。

適當飲食控制可以降低60%的五年復發率。如果能拿到結石，到醫院分析出結石成份或配合醫生作血液及尿液檢查，還可以據此做進一步的藥物治療。

二、腎病有關的腰痛

腎臟組織中只有最外面一層包膜才有感覺神經分布。因為一些腎病使腎臟腫脹牽扯到包膜，或包膜周圍發炎，就會感到腰痛。腎臟發炎、腎病症候群、腎細胞腫瘤、腎囊泡都可能使腎臟腫大疼痛，這種疼痛通常是持續性的悶痛而非爆炸式的劇痛，久站或一天終了常有疼痛惡化的現象。因腎盂炎、腎血管梗塞、腎囊泡破裂造成的腎包膜周圍發炎，其腰痛常隨腰部的移動或體表的震動產生強烈劇痛，所以病人常喜歡靜靜躺著不動。出現這類型的腰痛，常須進一步檢查，找出正確的病因。

腰痛是日常生活中很常見的症狀，切忌因此亂服成藥。因為腎臟是許多藥物代謝、排泄的地方，長期服用不明成份的藥物，有可能損害腎臟而不自知。如果您有長期腰痛的困擾，也無需擔憂，即使是腎臟疾病引起的腰痛，只要及早就醫，也可因早期發現而得到適當的治療。

祝福您擁有健康的腎臟與充滿活力的腰部。



歡迎來「告師父狀」

你認識尚未加入健保的師父嗎？請立刻來「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、醫療補助辦法。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) 2682-9188

e-mail：sangha@msl9.hinet.net

地址：238 台北縣樹林市大安路534號6樓

或填妥以下法師基本資料傳真或寄回本基金會

傳真：(02) 2682-9186



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			

人間淨土——台中南普陀寺

文／陶蕃震 攝影／梁昇富

這裡的道風享譽海內外，是佛教淨土宗聖地。
此次參訪因緣，要追溯到去年十月份，
僧醫會舉辦的五戒、菩薩戒戒會……

民國92年12月14日上午7點，依約來到台北行天宮，只見松江路上停著許多車，憑直覺來到一輛大型遊覽車的車門邊，向站在門口的師姐詢問，確定是前往台中南普陀寺參訪的車子，於是快步踏上階梯。進得車來，發現車內已經坐了好些人，而且全都坐在車子的右側，一問之下，才知道他們都是在海濤法師那兒參加放生活動和共修的菩薩，車的左側空位則是留給僧醫會志工的。

說起這次前往南普陀寺參訪的因緣，要追溯到10月份僧醫會舉辦的五戒、菩薩戒戒會。當時的得戒和尚上道下海律師、陪堂和尚上淨下旭法師、大會執行秘書長上本下因法師，都在南普陀寺擔任要職，大會執行長上會下宗長老也是南普陀佛學院畢業且曾任第四、五屆副院長。戒子們在他們的帶領下，虔誠恭敬地學戒、受戒，內心都充滿感激與法喜，謝師的念頭

一直縈繞心頭。經由熱心的李素卿師姐聯繫，獲得台中南普陀寺當家師上淨下旭法師的應允，並且恭請住持兼佛學院院長上道下海長老開示。當這項安排確定後，李師姐立刻邀約戒子們踴躍參與，但由於時間迫近，沒有辦法連絡到



參訪大眾恭謹聆聽開示。

所有戒子，很多接到通知的戒子又不克前往，而戒子之一的董蕊蕊師姐和同修得知這次難得的親近三寶機會，告訴在海濤法師那裡共修的菩薩，立刻獲得熱烈迴響。學佛向佛之心不分彼此，愈多人參與愈能產生新的火花與力量，也許這正是佛菩薩的安排吧！護持法師健康的僧醫會由於有新血加入，一定能做得更多、更好。

原定7點出發後依序前往三重省立醫院、板橋地方法院接其他人，但因故車子慢了20分鐘才上路。所幸一路順暢，車抵南普陀寺的時間只比原來預定的10點20分慢了10分鐘。領隊上淨下旭法師與當家師上淨下旭法師商量後，決定將參訪行程略作調整，原定上午舉行的上道下海律師開示改在下午。上午則先由當家師集合大眾排班，並介紹南普陀的歷史和環境，他說：「南普陀寺的前任住持上廣下化老和尚，也是僧醫會的發起人之一，他畢生提倡『持戒念佛』為一體而不可分，學佛人能持戒又念佛，臨命終必能蒙佛加被，隨願往生。」上淨下旭法師開示過後，時間已近11點，於是大眾進入講堂用午齋。素食便當菜色豐富而清淡可口，頗合健康原則。用完齋並將垃圾分類收拾後，回到車上午休，上淨下旭法師準備了他帶領南普陀寺行腳花蓮的VCD放映。螢幕

上東部的好山好水，令人驚艷，台灣真是個好地方；只見法師們背著僧袋，一步一腳印默默地走著，晚上借宿學校或寺廟，力行苦行僧般的修行以磨礪心志。據上淨下旭法師先前的說明，這樣的行腳已經走過三次。行程包括：南普陀寺到屏東，南普陀寺到花蓮太魯閣，花蓮到台東。

午休後，大眾再度到講堂恭候上道下海律師開示。海公雖然是教內淨戒耆德長老，卻非常慈祥謙和，開示時總喜歡說自己是「隨便說說」，但是實際上卻字字句句珠璣，只看聽者是否能心領神會挖到寶藏了。以下就是海公開示的大要：

今天大家有緣，從台北來南普陀聚會。大家都是已發廣大心受菩薩戒的佛弟子，是很高尚的。

受菩薩戒時戒師會問：「你是菩薩否？」答：「是」。問：「你發菩提心未？」答：「已發菩提心。」這是正授菩薩戒的問答。如果受戒者未發菩提心則不能受戒，因為不合佛制與佛戒。有菩薩的性質才可以受，否則不可以受，這是佛陀的制度。而所謂「發」是發動、發起的意思，先發起想受菩薩戒的心謂之發心。「菩提」是梵語，中文的意思是「覺道」，意謂有覺悟修學佛道的心理。已發菩提

心者將來要成佛道普度眾生，而「發菩提心」就是已經覺悟成就佛道的理論。

受戒者是菩薩類的人，應該諸惡莫作、眾善奉行、清淨身口意三業，這是自利。進一步還要普利一切眾生，有益有情界，這是利他。總結來說，就是要自利利他，自覺覺他。

今天大家都是凡夫菩薩，在台灣以念佛為多，修禪也一樣可以。各位既然已經受戒，務必好好受持，不要犯戒。受持菩薩戒功德很大，將來可以成佛；但犯戒的罪過也很大，所以現在來談談念佛。

為了持戒，行為上必須清淨身口意三業，而在心理上該如何對治呢？不二的法門就是好好念佛。應該怎麼念佛呢？本來應該思惟、意念佛的種種功德，但是因為做不到，就採取方便的方法，也就是念佛號。我們念「阿彌陀佛」，也就是無量壽、無量光。《阿彌陀經》裡提到：「無有眾苦，但受諸樂」。生到極樂世界的人，非四大假合，而是蓮花化身，跟隨諸佛修行，隨時受教，是無退墮、無障礙的因緣。

再說「無常」，從無到有，從有到無就是無常。比方說我們講經，一字一字、一句一句、一段一段地講完，就沒有了，這是無常。人從生下來開始就一分一秒地邁向死亡，這也是無

常。極樂世界則是完全清淨的國土，希望已經受戒的人都能觀想「阿彌陀佛」，有觀想念佛、觀像念佛。如前面所提過的，真正的念佛應該觀想阿彌陀佛的無量功德、智慧、道德……等等，但是因為我們無法做到，所以要稱念佛號，並念到一心不亂。

今天大家有緣來這裡，但時間有限，待會還要出坡，還有很多功課，我就不耽誤大家的時間，隨便地講到這裡。阿彌陀佛！

大家恭敬地聆聽開示後，起立恭送海公回寮。由上淨下旭法師繼續帶領共修及出坡。共修後，他講述了幾件上廣下化老和尚的至誠感應神蹟，例如老和尚如何憑著自己的持戒念佛的功德，回向亡父亡母，親眼看見母親升天，父親往生西方極樂世界等等。聽後更令人讚歎持戒念佛功德不可思議。

南普陀的道風享譽海內外，是佛教淨土宗聖地，我們這些有緣人為了能為如此清淨的人間淨土留下點實質貢獻，且讓每個人能擁有特殊而美好的回憶，出坡成了大家盼望的功課。但是南普陀寺的環境非常整潔，出坡該做什麼可真是讓當家師大傷腦筋，據他說，足足想了一個禮拜，終於想到了，就是讓大家替空中花園的草皮拔除野草。其實韓國草長得挺好，雜草不算太多，因此師父特別交代認清

楚，別拔錯了，大家聽了不禁莞爾。出坡時，師父準備了斗笠、手套，但大部分人都赤手空拳地拔草，暖洋洋的陽光灑在身上舒服極了，不時還有微風徐來，似乎根本不需要斗笠。但有些人因為不忍辜負師父的體貼好意，所以還是戴上斗笠、手套。他們說：「師父既然準備了，就要用啊，才不會讓他白費苦心！」有這麼能設身處地為人著想的好同修，相信大家學佛的路上定能彼此照顧、日益精進。

出坡後，已經將近原先預定的回家時間，上淨下旭法師問大家是要回台北，還是聽本因法師開示？沒有一個人急著回家，所以雖然時間延後，開示仍然在大家期待下在講堂展開。本因法師首先說，大家發心來此，是做功、是修福報，也是三寶弟子收集資糧的增上。接著他送給大家「持戒修福有智慧、因果不虛常不悔、善根深固福德多、我法二空同佛歸」四句偈語。並說：受了三皈依、八關齋戒、五戒或菩薩戒後，要摒棄世俗習慣而多用佛法的習慣來分別善、惡、執著與煩惱。要放下世間法的不善，提起聖人的指導，將戒律與經論的定慧配合，持戒得不悔，不悔而歡喜，由喜生樂，由樂得定，再依次達到厭離、無欲、解脫的境地。能聽法要也是修福，能培養「不貪、不瞋、不癡」三



參訪大眾在空中花園出坡

善根謂「福報」。人天修行因果第一，但是一定要先修福；生死關頭念佛第一，並非只在口中念，而是心中要往佛道走，從誦經、念佛、打坐中覺照，反省、放下過去，策勵未來又不落當下的思維，即使遇到逆緣，也不要種惡因，要佈施、持戒、忍辱、精進、慚愧、修行。末了，更祝福大家「日日菩提長、身心道隆、家庭和樂」。而這一天的參訪，也就在「聆聽法要修福」之中畫下完美的驚嘆號！每個人都帶著新增的資糧，法喜充滿地踏上歸途。

向上淨下旭法師告假之時，他還一再殷殷囑咐大家要多多護持僧伽醫護基金會。是的！法師常常為法忘軀，如果法師沒有健康的身體，我們又如何能夠有機會聆聽法要修福增智慧呢！因此，一定要多多宣揚僧醫會的理念，並且從自身做起，讓護持的力量愈來愈增上。



吃了令人逍遙的逍遙散

文／周莉蕙中醫師

現代人生活緊張忙碌，壓力大增，
心理精神層次出現問題時，
疏肝解鬱的逍遙散是不錯的選擇之一……

著名的《歐洲更年期雜誌》(Maturitas)，第一次接受中醫研究的論文是最近1月號的「加味逍遙散治療更年期障礙」，內容為比較中藥「加味逍遙散」和荷爾蒙(Premelle)治療更年期障礙的效果，發現中藥效果不遜於荷爾蒙，且大大減少了副作用。而加味逍遙散這方也是在台灣1983年至1988年經中國醫藥大學附設醫院統計濃縮中藥銷售量排行第一名。因此來介紹這味服之能令人輕鬆自在逍遙的紅牌方子。

逍遙散可治神經衰弱

為何說它能令人服之逍遙呢？這要先從中醫「肝」的生理功能認識起，中醫認為肝的功能是『主疏泄』，意思是能疏通暢達全身氣機，這與精神情緒有關。人若在順境中，氣機平和，肝之疏泄功能正常，自然健康無恙；但若有所壓力挫折，導致精神抑鬱、情緒低落、焦慮憂愁、沮喪，就會影響「肝」的疏泄功能，以致疏泄不及，從而全身氣機不暢，這就是『氣鬱』，甚者會入血而為病。這種疏泄不及而致氣機不暢，就是中醫所謂的「肝氣鬱結」，其他症狀兼有失眠健忘、肢體無力、胸悶歎息、胸口灼

熱、脅肋脹痛、胃脘疼痛、泛酸噯氣、腹中嘈雜、納呆腹脹、性慾減退、男子陽痿早洩、女子月經不調及經痛等症。頗類似神經衰弱、神經官能症。所以透過疏肝、理氣、解鬱的方法，如「逍遙散」，令「疏逆和中，諸證自已」，故有『逍遙』之名。

逍遙散的組成、功用、適應症

「逍遙散」組成有當歸、白芍、柴胡、白朮、甘草、茯苓、煨薑、薄



荷。功用是疏肝解鬱，健脾調經，是和血解鬱之方；若肝鬱脾虛，而有化火生熱的現象。或煩燥易怒、或頭痛目澀、或面赤口乾、小便澀痛等舌質紅苔白，脈弦數，可再加涼血清熱的牡丹皮及梔子，就成為「丹梔逍遙散」，也就是上方所提及的「加味逍遙散」。

其適應症非常之多，舉凡病症是在肝、膽、目、脾、胃、精神、女子的月經、子宮、白帶、乳房、更年期……等，凡是辨證有「肝鬱脾虛」或「肝鬱血虛」者，都可以選用「逍遙散」，有熱象就改用「加味逍遙散」。所以似乎此方適合女子較男子為多。但，藥方不分男女，男性若遇有「氣鬱」的問題，如精神情緒壓力大、憂鬱者，也是可用的。像最近門診有位24歲年輕的男士，二月初時就因左胸痛，一直痛到後背而到長庚醫院檢查，結果正常。但疼痛一直持續，所以來診，一進門診，眉頭就深鎖，問診得知他情緒容易緊張、時常短氣、喘不上氣來、胸部刺痛，有時甚至痛到很難入眠，有心悸心律不整，他的舌質淡紅，苔薄，脈弦，右寸弱，辨證為氣陰二虛兼肝氣鬱結血瘀，給予加味逍遙散和生脈飲加活血化瘀藥。兩個星期後回診，左胸痛已減。所以逍遙散如四物湯，並非女性專屬的藥

方。

臨床應用加減

除了上面所提的胸痛心悸外，逍遙散的應用範圍相當廣，像：

1. 眾多中醫雜誌有應用在治療肝脾腫大、卵巢囊腫、乳腺增生、乳頭瘤、乳衄、閉經、痛經、心悸、泄瀉、痤瘡、目筍(眼眨)、飛蚊症、視力疲勞症，中心性視網膜脈絡膜炎、球後神經炎……等，其它亦如——

2. 激躁性腸炎：肝脾失和，證見胸脅痛，腹脹痛，腸鳴泄瀉，此種泄瀉的症狀常於緊張時加重，可用逍遙散加左金丸或痛瀉要方。

3. 十二指腸潰瘍：肝脾失和，證見胸脅脹痛，胃脘脹滿，噯氣泛酸，此

種患者空腹時較痛，常在半夜痛醒，進食後減輕，個性多較緊張，常用逍遙散加半夏瀉心湯。

4. 慢性胃炎：女性患者，餓時胃悶痛，胃痞脹而胸悶，有鼻過敏，寸脈弱緩，舌紅暗苔薄，為肝鬱脾虛，用香砂六君湯和加味逍遙散加減。

5. 失眠、神經衰弱：如某位37歲女性患者，經前頭頂心痛，醒後難再入睡，多夢不酣，胸悶，二肩頸酸，便散，二側頭痛，心悸，身倦，服四物後口乾舌躁，脈沉弱，舌淡紅朱點苔薄白，辨證為肝血不足脾虛化熱，用酸棗仁湯和加味逍遙散治療。

6. 慢性肝炎或肝硬化：慢性肝炎用逍遙散或小柴胡加板藍根、黃水茄、虎杖，夾濕熱者再加茵陳五苓散；肝硬化則多夾瘀症，可以逍遙散加桂枝

「神經衰弱・鬱症」的禁忌與食療

- 禁食刺激食物，如咖啡、茶葉、辣椒、油炸品、酒等。
- 多攝取高鈣食品，因鈣有助於穩定神經，如睡前喝熱牛奶。
- 對於消化不良者，禁食粘膩不易消化的食物，如糯米製品(米糕、飯糰、油飯)等。
- 適量的運動，起居有常，飲食有節，笑口常開。
- 靜坐。
- 玫瑰花茶

玫瑰花性味甘微苦、溫，入肝、脾經。可「舒肝膽之鬱氣，健脾降火，治腹中冷痛，胃脘積寒」。乾燥玫瑰花六～十克（中藥店有售），沖熱開水，加蓋燜片刻，依個人喜好酌量加入冰糖，代茶飲。





茯苓丸……。

7. 心臟神經官能症：多見於女性，常有多種心臟方面的陳述，如心悸、胸悶、心前區隱痛、頭眩、失眠等。類似神經衰弱的表現，並無任何器質性心臟病變的證據，用逍遙散加炙甘草湯或天王補心丹。

現代人生活緊張忙碌，壓力大增，往往出現心悸、胸悶，以為自己心臟出了問題，等檢查出來一切正常時，不得不承認自己已有了心理精神層次方面的問題，所以，疏肝解鬱的逍遙散是不錯的選擇，但當尋求藥物的治療之外，心理層次的問題，也是要從心理著手，所以，保持樂觀進取積極的生活態度，會使治療事半功倍。

補充富含鋅、銅、氨基酸的食物

- 體內缺鋅會影響腦細胞的能量代謝及氧化還原過程。所以多食奶製品、小麥麵胚、全穀製品、酵母、蘋果、核桃、大豆、芝麻、花生、葵花子、栗子富含鋅多的食物。
- 體內缺銅會使神經系統內抑制過程失調，導致內分泌系統處於興奮狀態，造成失眠，久之可發展成抑鬱症。含銅較豐富的食物有核桃、蘑菇、草菇、扁豆、豌豆、蠶豆、玉米、花生、大麥、燕麥、小麥胚等。



- 氨基酸有助於振奮人的精神。大腦必須利用氨基酸來製造某種神經傳遞素，以便把收到的訊號從一個腦細胞傳遞到另一個腦細胞。沒有神經傳遞素，人就無法進行思維。例如色氨酸，就是大腦製造神經傳遞素的重要物質之一，富含於酸牛奶、牛奶、香蕉、花生中。色氨酸太少，會造成腦中神經傳遞素下降，使人出現抑鬱症。

補充富含維生素B12的食物

維生素B12是製造血紅素的主要原料之一，並可促進核酸和蛋白質的合成。人體內維生素B12不足，除會表現出貧血、營養不良和身體抵抗力下降等臨床症狀外，還可能影響人的情緒，導致精神異常。維生素B12含於蛋類、牛乳、乳製品、螺旋藻等天然食物中。

「新版手術同意書」上路

爲了保障醫病雙方權益，93年起，
各醫療院所全面使用新版手術同意書，本刊特予披露，
希望這小小的一步，有助醫療品質之提昇。

劉素芬

行政院衛生署於92年8月12日公告新版手術同意書格式，明訂各醫療院所93年起皆需換用新版手術同意書。92年11月11～19日委託醫事法律學會在全省北中南東舉辦四場「新版手術同意書說明會」。

醫改會肯定衛生署此次對於手術同意書修訂之用心，但認爲衛生署公告之新版手術同意書只較原版小小挪前一步，仍有諸多需斟酌之處。

此外，爲了確保新版手術同意書之落實，在醫療機構施行手術及麻醉簽具流程方面，也應儘速公布何時提出「手術同意書指導原則」，以防醫事人員沒有和病人做充分的告知和溝通，使得新版手術同意書流於形式，而未達到實質成效。

未來醫改會仍將持續追蹤新版手術同意書實際使用情形，以保障病患的醫療權益。

行政院衛生署公告

受文者：如副本行文單位

發文日期：中華民國九十二年八月十二日

發文字號：衛署醫字第○九二○二一三八六二號

附件：見主旨

主旨：公告修正「手術同意書」格式，如附件。

依據：醫療法第四十六條第二項。

說明：

- 一、手術同意書之內容包括擬實施之手術、醫師之聲明、病人之聲明三部分，一份由醫療機構連同病歷保存，一份交由病人收執。
- 二、醫療機構依本署八十四年八月十四日衛署醫字第八四○五二二六三號公告原格式印製之「手術同意書」，得繼續使用至九十二年十二月底止。
- 三、診所實施門診手術時，準用本「手術同意書」格式。

副本：各縣市政府衛生局、中華民國醫師公會全國聯合會、中華民國醫院協會、本署醫政處。

新版手術同意書

○ ○醫院（診所）手術同意書

基本資料

病人姓名 病人出生日期 年 月 日

病人病歷號碼 手術主治醫師姓名

一、擬實施之手術（如醫學名詞不清楚，請加上簡要解釋）

- 1、疾病名稱：
- 2、建議手術名稱：
- 3、建議手術原因：

二、醫師之聲明

- 1、我已經盡量以病人所能瞭解之方式，解釋這項手術之相關資訊，特別是下列事項：

- ☐ 需實施手術之原因、手術步驟與範圍、手術之風險及成功率、輸血之可能性
- ☐ 手術併發症及可能處理方式
- ☐ 不實施手術可能之後果及其他可替代之治療方式
- ☐ 預期手術後，可能出現之暫時或永久症狀
- ☐ 如另有手術相關說明資料，我並已交付病人

- 2、我已經給予病人充足時間，詢問下列有關本次手術的問題，並給予答覆：

(1)

(2)

(3)

日期： 年 月 日

手術主治醫師姓名： 時間： 時 分

三、病人之聲明

1. 醫師已向我解釋，並且我已經瞭解施行這個手術的必要性、步驟、風險、成功率之相關資訊。
 2. 醫師已向我解釋，並且我已經瞭解選擇其他治療方式之風險。
 3. 醫師已向我解釋，並且我已經瞭解手術可能預後情況和不進行手術的風險。
 4. 我瞭解這個手術必要時可能會輸血：我☐同意☐不同意輸血。
 5. 針對我的情況、手術之進行、治療方式等，我能夠向醫師提出問題和疑慮，並已獲得說明。
 6. 我瞭解在手術過程中，如果因治療之必要而切除器官或組織，醫院可能會將它們保留一段時間進行檢查報告，並且在之後會謹慎依法處理。
 7. 我瞭解這個手術可能是目前最適當的選擇，但是這個手術無法保證一定能改善病情。
- 基於上述說明，我同意進行此手術。

立同意書人簽名

關係：病患之

住址：

電話：

日期： 年 月 日 時間： 時 分

見證人：

簽名：

日期： 年 月 日 時間： 時 分

附註：

一、一般手術的風險

1. 肺臟可能會有一小塊陷失去功能，以致增加胸腔感染的機率，此時可能需要抗生素和呼吸治療。
2. 腿部可能產生血管栓塞，並伴隨疼痛和腫脹。凝結之血塊可能會分散並進入肺臟，造成致命的危險，惟此種情況並不常見。
3. 因心臟承受壓力，可能造成心臟病發作，也可能造成中風。
4. 醫療機構與醫事人員會盡力為病人進行治療和手術，但是手術並非必然成功，仍可能發生意外，甚至因而造成死亡。

二、立同意書人非病人本人者，「與病人之關係欄」應予填載與病人之關係。

三、見證人部分，如無見證人得免填載。



關心自己 愛護別人 共同對抗結核病

衛生署疾病管制局 結核病防治組 許建邦

結核病經由有效的藥物治療，病人即沒有傳染的危險，親友的關心及關懷是鼓勵病人對抗結核病最好的方法。

結核病危害人類的歷史非常久遠，根據人骨的紀錄，西元前數千年已有結核病的受害者，而歷史上亦有許多有名的人深受結核病所苦；例如鋼琴家蕭邦、英詩人雪萊、「金銀島」的作者史蒂文生、亂世佳人女主角費雯麗等等，曹雪芹更是將肺結核病人林黛玉的症狀描繪得栩栩如生。而直到一八八二年三月二十四日，德國的科霍博士（Dr. Robert Koch）才找到它的致病菌——結核桿菌（*Mycobacterium tuberculosis*），三二四世界結核病日（三月二十四日）即是為了紀念這個偉大的發現。

結核菌透過飛沫傳染結核病，當大量吸入傳染性結核病人在吐痰、咳嗽、打噴嚏、說話等噴出的飛沫時，就有可能受到感染。該菌經由呼吸系統進入體內後，可在任何器官引起病變，如肺、腦膜、骨骼、淋巴腺、腸、泌尿及生殖器官等，因其為好氧細菌，所以大多會在肺內，故肺結核病人約佔所有結核病人的八成到九成，這也是過去我們俗稱的「肺癆」。

就目前治療的方式，傳染性結核病人只要按規定服藥，兩天後傳染力即降為先前的十分之一，按規定服藥兩星期後傳染性即大幅下降。因此，如



發現週遭朋友有久咳不癒或罹患結核病的情形時，應該鼓勵他及早就醫並

時時關心他是否按時服藥。經由有效的藥物治療，病人即沒有傳染的危險，因此我們目前的政策是鼓勵病人盡量能居家治療，在親友、家人的陪伴下完成治療。親友的關心及關懷是鼓勵病人對抗結核病最好的方法。找出結核病人，給予有效的治療，以減少傳染源即是預防自己以及親友感染的最好方法。出家師父居住在道場，生活作息都在一起，尤其要特別留意。僧伽醫護基金會為師父所做的義診項目包含X光，能有效篩檢可疑的患者，並追蹤治療。

希望師父們都能定期接受檢查，保有健康的法身弘揚佛法，這才是三寶弟子之福。

Point

布告欄

- 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社服基金專款中供養

◆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

- 看診時請帶健保卡



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) 2682-9188

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓

醫療院所藥事人員不足、工作又重的情況下，
如何提高用藥品質，民眾要有認知。

如何保障自身用藥權益

李聖婉／台灣醫改會藥品政策組召集人



行政院衛生署於92年8月12日公告新版手術同意書格式，明訂各醫療院所93年起皆需換用新版手術同意書。92年11月11～19日委託醫事法律學會在全省北中南東舉辦四場「新版手術同意書說明會」。

醫改會肯定衛生署此次對於手術同意書修訂之用心，但認為衛生署公告之新版手術同意書只較原版小小挪前一步，仍有諸多需斟酌之處。

此外，為了確保新版手術同意書之落實，在醫療機構施行手術及麻醉簽具流程方面，也應儘速公布何時提出「手術同意書指導原則」，以防醫事人員沒有和病人做充分的告知和溝通，使得新版手術同意書流於形式，而未達到實質成效。

未來醫改會仍將持續追蹤新版手術同意書實際使用情形，以保障病患的醫療權益。

一九九三年依藥事法第八條，再分類以後的藥品製劑分為三級：

- 醫師處方藥品：必須持有醫師處方箋才能購買或調劑，不得對大眾宣傳廣告。

- 醫師藥師藥劑生指示藥品：由醫師、藥師、藥劑生指示使用，不一定需要醫師處方箋即可購得。

- 成藥及固有成方製劑：其使用不待醫師指示，即供治療疾病之用者。

非處方藥的特質：

- 安全、作用溫和、體內無蓄積

我國藥品分類與流通管道

藥品類別	取得方式	取得場所
處方藥	醫師處方、藥師調劑	藥局（含醫療院所）
指示藥（非處方藥）	民眾可自行購買	藥局 （目前許多醫師處方上的藥品都是成藥指示藥）
成藥（非處方藥）	民眾可自行購買	藥局

性、成癮性低、有效性明確。

- 用法簡易、潛在危險（包括誤用）低。

- 推薦劑量在安全範圍內、包裝劑量以安全範圍為考量。

- 所含麻醉藥品、毒劇藥品、不超過中央衛生機關規定之限量。

- 症狀可以自我診斷、自我醫療：毋須醫師處方。

- 須經醫藥專業人員指示使用。

- 品質安定、耐久儲存。

- 標示衛生署指示藥許可證或成藥許可證。

- 標示詳實：指示、警語可以書面表達；標示簡易懂。

美國非處方藥之耗用數量占全部藥品之60%，卻只佔醫療費用之2%。每年三十五億個醫療問題中，二十億（57%）使用非處方藥治療，有四百多種常見疾病或症狀可用一至數種非處方藥作為主要或輔助治療。

處方用藥的特質：

- 需有醫師的處方，經過專業藥師調劑後用藥。

- 病人需在醫師指導下服用藥，藥

品的安全性及對病症的治療效果是醫師的責任。

- 藥品經過臨床實驗後上市，係針對特殊病症，特定的病人在指定的方法下服用。

選擇成藥的原則：

- 有無衛生署核准字號？

- 產品的標示清楚嗎？

- 是否有說明書？

- 是否為小包裝？

藥品為什麼要有清楚標示：

- 減少用藥疏失，可提高病人服藥正確性。病人可自行建立個人藥歷卡，當其尋求不同醫師看病時，有助於醫師開立正確處方。

- 保障病人用藥權益：病人若瞭解藥品的副作用、交互作用等資訊，可預防服用藥物問題後續引發之成本。

- 有助釐清藥品傷害之責任歸屬：不幸發生藥品傷害時，書面資料可作為憑據，釐清藥害結果源自環節中哪一部分的問題：藥品瑕疵（藥廠製造或醫院管理責任）、處方疏失（醫師問題）、調劑疏失（藥師問題）、給藥

過程問題（執行給藥之醫護人員）、未遵指示方式服藥（病人問題）。

現有包裝與標示的缺失：

- 破壞原封，影響藥品效期。
- 使用塑膠袋、紙袋裝藥，藥品很快變質。
- 藥品磨粉易變質。
- 磨粉機或研鉢很少清理，藥品易受污染或互相污染。
- 不讓病人知道藥名，病患權益與安全受損。
- 標籤未貼於直接容器，容易發生錯誤。
- 廠商說明書是供醫療人員參考用的，沒有「病患藥品說明書」。
- 無安全包裝，易遭兒童誤食或破壞。

國內規範藥品標示的相關法源：

- 全民健康保險醫療辦法第45條。
- 醫師法。
- 藥事法第75條。
- 優良藥品製劑作業規範。

醫改會版16項必要的藥品標示項目：

- 病人姓名、性別、年齡。
- 藥局名稱、地址、調劑者姓名、電話號碼。
- 處方醫師姓名、住址。
- 藥品的商品名及成分名（中英文）。

- 藥廠或藥商名。
- 藥品的數量、劑量、服用方法。
- 藥品的適應症、副作用、警語。
- 藥品的保存方法及調劑後的有效期限。

衛生署版之藥品標示內容的缺失：

缺少下列項目

- 病患年齡。
- 醫師姓名及地址。
- 藥廠或藥商名稱、地址。
- 藥品有效保存期限。

建議標示或諮詢事項：

- 主要適應症（藥品適用疾病）。
- 主要副作用。
- 其他用藥指示如：特殊保存方式、服用抗組織胺藥物不適合開車等事項。

醫師、藥師應告知病人的事項：

醫師應清楚告知病人所下的診斷為何？而藥師可進一步告訴您為什麼用這個藥？

- 這個藥的藥名？
- 這個藥怎麼用？用多久？
- 多久會出現藥效？副作用是什麼？
- 使用此藥的注意事項？

哪些藥品可以不需要處方，直接向藥師購買？

- 指示藥或成藥均可直接向藥師購買。

- 解熱鎮痛劑、綜合感冒藥、鎮咳去痰劑、抗組織胺劑、眼用製劑、胃腸製劑、鎮暈劑、一般皮膚外用劑、驅蟲劑及瀉劑等。

病患應閱讀藥品外包裝上用途是否與自身症狀相符，並詳閱用法、用量。若有不清楚之處，應立即詢問藥師。

就醫或購藥時之注意事項：

- 不要到不讓民眾知道藥名的醫療院所或藥房、藥局調劑或買藥。

- 明瞭並記下所使用的藥品商品名及成分，就醫或購買成藥時，出示給醫療人員看（藥歷）。

- 就醫或用藥之前應告訴您的醫師、藥師或護士：過敏史、是否已經或打算懷孕、是否餵食嬰兒母乳、是否有其他疾病、過去數週內是否服用任何藥品（包括成藥、中藥、漢藥、草藥、補藥、健康食品）。

- 用藥之前應請教您的醫師、藥師或護士：為什麼要用這個藥品？如何使用？要用多久？用藥後多久見效？注意事項。

領藥時之注意事項

- 核對藥包上的姓名、領藥號。
- 確認藥袋上有藥名及用法。
- 核對藥袋上藥名與內容藥物標示是否相同。

- 慢性病患應注意藥品是否與以前不同。

正確的用藥方法

- 確實依照醫師指示用藥。
- 用藥前先確認藥品是否超過保存期限。
- 不要把不同的藥品放置同一個容器中。
- 不可同時服用成藥、處方藥。
- 糖尿病、腎臟病、高血壓、肝病、心臟病、氣喘、甲狀腺亢進、精神官能症、癌症、血液凝結功能不良等病患切勿隨意服用成藥。

用藥的注意事項

- 減肥藥應在醫師和藥師的指導下使用，營養師負責營養諮詢，不能指導使用減肥藥。

- 服用感冒藥、咳嗽藥、抗組織胺、安眠藥、鎮靜劑、抗憂鬱劑時絕對不要喝含有酒精的飲料。

- 痛風、糖尿病、血液凝結功能不良的病患切勿輕易服用含阿斯匹靈的成藥。

- 有胃痛、嘔吐等症狀時，不可服用瀉藥。

藥品的保存和注意事項

- 保存：
 1. 不要存放在浴室、廚房、汽車中、或小孩拿得到的地方。
 2. 放在紙袋或塑膠袋中的藥品很容

易變質，室溫保存的藥品應連同藥袋儲置於密閉容器內，置於乾燥、涼爽處，避光保存。

3. 存放冰箱藥品，除非特別指示，不可冷凍。

4. 定期檢查存放藥品，變質或過期藥品應馬上丟棄。

• 注意事項：

1. 藥品用完前不要將藥袋或標籤丟棄，因上面有許多必要的資訊。

2. 任何藥品都難免有副作用或不良反應，如有異常反應發生，應儘快與您的醫師或藥師合作。

3. 建立自己的藥歷、家庭醫師與家庭藥師。

何謂藥害救濟？

• 為使正當使用合法藥物而受害者，獲得及時救濟，衛生署設立藥害救濟金，受害者可以申請死亡給付、障礙給付及嚴重疾病給付等救濟。

名詞定義

• 藥害：指因藥物不良反應致死亡、障礙或嚴重疾病。

• 合法藥物：指領有主管機關核發藥物許可證，依法製造、輸入或販賣之藥物。

• 正當使用：指依醫藥專業人員之指示或藥物標示而使用藥物。

• 不良反應：指因使用藥物，對人體所產生之有害反應。

建立病人、醫師、藥師 三方充分的合作關係

藥物只是醫療的一部分，其他如健康教育、衛生、飲食、復健，藥物是一個不得已的治療方法，主要是因為它有許多的副作用、交互作用，而且有些病也沒有藥物可用。

讓充足及真正的藥事人員管理藥品

台灣許多醫療院所藥師並沒有確實或只有部分時間在場執業，管理及調劑的人員多為不具任何藥品知識的密護，加上許多醫療院所的藥品採購並非由藥事人員決定，完全以獲利而非品質為考量，多半不讓民眾知道他們所使用的藥品，消費者拿到過期、品質不佳，甚或錯誤藥品的機會就很大了。

所有醫療院所竭盡所能減少藥事人員成本，以提高醫師待遇，在藥事人員不足、工作又重的情況下，非常容易出錯，如何提高用藥品質，民眾要有認知。

（轉載自財團法人台灣醫療改革基金會會訊 8）

參考資料：

• 林慧玲：非處方藥。台北市：健康文化事業股份有限公司，1999。

• 家庭用藥安全宣導手冊。台北市：中華民國藥師公會全國聯合會，2001。

• 林慧玲：醫學與生活。台北市：台灣商務印書館，2001。



蘭淑貞、魏錦祥／臺北醫學大學保健營養學系

全穀類食物與中風

由國民健康的長遠目標來看，增加全穀類食物攝食有可能降低各種慢性病，包括缺血性中風的發生率。

中風不僅是一個世界性的主要健康問題，也是導致身體失能(disability)的主要原因，占全世界已開發國家主要慢性病與死亡原因排行榜第三位¹。全世界中風發生率為每年每千人中有2人，而年齡45至84歲的中老年人中風發生率為每年每千人中有4人²。美國平均每年約有70萬人中風，包括住院的682,000人與未

住院的68,000人，平均每千人有2.6人患有中風³。台灣平均每年發生中風新案例為51,000人，超過35歲者的中風發生率為每千人中有5.9人⁴。中風的醫療與照護花費極易耗盡家庭或社會資源，美國估計每年花在中風相關的健康照護費用約為400億美金。在台灣，根據一北部醫學中心的研究結果，中風一年的疾病總成本根據類型而異，蜘蛛網膜下出血、腦出血與腦梗塞分別為602513元、718191元與524382元⁵。

許多不良的生活習慣已被證實為中風的危險因子：如抽菸、大量飲酒、不運動、飲食不均衡等習慣。就飲食而言，流行病學長期觀察研究結果顯示，經常攝取蔬果的人罹患中風的可

能性較低⁶。自飲食當中所攝取的抗氧化營養素如類黃酮素(flavonoids)、類胡蘿蔔素包括 β -胡蘿蔔素、黃質素(leutein)、玉米黃素(zeaxanthin)、茄紅素、維生素E與C₇及飲食當中的油脂也可能和中風有關，也可能無關。造成中風的原因中有三分之二可歸諸於已知的危險因子。生活習慣的改變可減低罹患中風的發生率，因此避免或減少中風發生的重要策略就是預防。人們應積極注重生活品質的提昇，了解中風的各個相關危險因子，並有效管制那些可改變的因子，減少中風的發生，以維

持或促進健康。而改變飲食能減少缺血性中風發生率的科學證據是很重要的。

全穀類食物能減少一些疾病的發生率，此為食物許多功能的其中一種。而人們對於全穀類食物在人體健康所扮演角色的正確機制仍不清楚，有可能是和全穀類中所含具有生物活性的營養素如葉酸、鉀、鎂、維生素E等或非營養素物質如纖維或尚未測得的一些營養素之作用有關。很明顯的，全穀類食物和疾病的發生率有關之部分原因只能由全穀類食物的組成成份(各種營養素或非營養素)來解釋。然



而，美國大部分的穀類都經移除外層麩皮與胚芽的精製加工過程處理。

美國哈佛大學的一護理健康研究(Nurses, Health Study)針對75,521位中年婦女作為期12年的追蹤觀察，以探討全穀類食物及缺血性中風的相關性⁸。這些婦女年齡為38至63歲，之前沒有糖尿病、心絞痛、心肌梗塞或其他心血管疾病病史。飲食攝取評估採用1984年啓用的食物頻率問卷(food frequency questionnaire, FFQ)。此問卷收集全穀類和精製穀類食物的攝取情況，也用於評估其他營養素及食物的情形。全穀類食物的定義包括全穀早餐燕麥片、全麥麵包、爆米花、熟燕麥片、麥芽、糙米、米麩及其他穀類(如蕎麥粥等)。精製穀類的定義則包括精製早餐燕麥片、白麵包、英式鬆餅、鬆餅及餅乾、白米、蛋糕甜點、煎餅或蛋奶餅和披薩。為了使全穀類和精製穀類食物攝取量的估計更為準確，食物頻率問卷上的問題更為詳細，包括早餐燕麥片的類型和廠牌。簡單來說，早餐燕麥片占總重量25%或以上的全穀類或米麩量，即歸類為全穀類食物；其餘則歸為精製穀類食物。1984年的研究結果顯示，婦女

平均每日全穀類食物攝取量恰好為1份，而全麥麵包及早餐分別占55%及16%；而這些婦女的精製穀類食物攝取量較多，為2份/日。由病歷中找出中風的案例，同時也由國家中風調查處所建議的標準將案例準確分類。在12年的後續追蹤期間，共確定352位婦女發生缺血性中風。在調整已知因子或疑似增加缺血性中風機率的危險因子之後，發現缺血性中風和全穀類食物攝取量為強烈反比關係（即全穀類食物攝取量愈多，缺血性中風的發生率就愈低；全穀類食物攝取量愈少，缺血性中風的發生率就越高），但與精製穀類食物攝取量無關。缺血性中風的相對危險性(relative risk, RR)在全穀類食品攝取量(平均攝取2.7份/日)最多五分位是最少五分位攝取量(平均攝取0.13份/日)的0.69倍。相反的，精製穀類或總穀類

攝取則和缺血性中風



危險性較無明顯的相關性。因為全穀類攝食者也攝取較多的蔬菜與水果，在調整此因素後，發現全穀類食物和缺血性中風危險性的反比關係仍然存在。通常攝取最多全穀類的婦女較有自我健康意識，較少抽菸喝酒，較喜歡運動、會用荷爾蒙替代療法，而這些行為和降低缺血性中風危險性有關。當進行進一步分析以減少誤差，則發現不喝酒、較少運動及停經卻未接受荷爾蒙療法之婦女，其全穀類食物攝取量和缺血性中風危險性之關係仍維持不變。然而，在不抽菸的婦女中，呈反比關係更加強烈，全穀類食物2.7份/日可明顯降低缺血性中風機率50%。

全穀類食物除了富含纖維外，也含有具降低中風危險因子的可能營養素如葉酸、維生素E、鎂和鉀。攝取最多膳食纖維的婦女有較低的心臟舒張血壓。因高血壓為中風最重要



的危險因子，減少2mmHg的心臟舒張血壓，可下降高血壓盛行率17%及中風危險性下降15%。全穀類食物通常含有葉酸。然而，因為美國實施葉酸強化政策，最近其精製穀類食物和某些全穀類早餐燕麥片中此營養素的含量也增加了。許多研究已證實葉酸攝取量太低是心血管疾病及中風的一個獨立危險因子，與血中同半胱胺酸含量升高有關。鉀、鎂及維生素E也分別與中風危險性的降低有關。

全穀類中具有保護作用營養素的攝取量評估是一個很重要的議題。由於全穀類食物中所發現的各種營養素彼此之間具有相當高的相關性，因此很難區別每種營養素對於疾病危險性的特定影響。一項研究指出，對停經女性而言，中風的危險性與自食物中所攝取到的維生素E可能呈現反比的關係，但是自補充劑所攝取到高劑量維生素E和中風卻沒有相關性。這說明了食物中除了維生素E之外，其他成分可能也具有保護作用——降低中風危險性；來自食物的各種營養素優於單一營養素，較容易達到均衡的效果。若將這些結果轉移到國民健康的建議上，則考慮食物中所發現的成分總合會比個別營養素來得恰當。

雖然肥胖症和心血管疾病有強烈的相關性，身體質量指數(body mass

index, BMI)常用來作為肥胖症的一個指標，BMI的增加是否為中風的一個危險因子仍有所爭論。但有研究指出，中風的真正危險因子是腹部脂肪增加，(可由測量腰圍與臀圍，在計算腰臀比(waist-hip ratio, WHR)而得知)，而不是BMI的增加。一些流行病學研究也發現，攝食全穀類食物和腰臀比或BMI為負相關。一研究發現即使控制BMI之後，攝食全穀類食物和血胰島素濃度仍呈現反比的關係。因為全穀類會加強胰島素敏感度，而降低高胰島素血症，高胰島素血症為老人發生中風的一主要危險因子。因此，飲食中富含全穀類食物可使中風的機會減少。已有研究指出，攝取全穀類食物也可降低糖尿病以及冠狀心血管疾病之發生率。雖然這些疾病的致病原因和中風不同，但它們仍有相似的危險因子，如肥胖、高胰島素血症及高血壓。全穀類食物對於慢性疾病具有保護效用，部分原因可能是可

改變這些疾病的危險因子。全穀類食物提供了與健康相關的各種營養素的整合機會。然而，儘管飲食指南中建議每天應吃多份的全穀類食物，但現今在美國飲食攝取仍偏低，不到8%的男女每天攝取超過3份的全穀類食物。如此低的攝取量，部分原因是消費者缺乏「全穀類對於健康有好處」的知識。更可能是消費者無法分辨哪些食物是全穀類。現在美國飲食指南列出全穀類中所含的關鍵營養素表(見下表)，可以幫助消費者分辨全穀類食物。



表一、選擇食品標示中之第一成分為以下成分之一的食物

糙米	燕麥	全麥(燕麥)
播格(Bulgur)	玉米	全麥(裸麥)
小麥(Cracked wheat)	全麥(大麥)	全麥(小麥)
葛蘭漢麵粉(Graham flour)	全穀粉	

全穀類食物：全麥麵包、全麥即食麥片、低脂全麥餅乾、燕麥粥、全麥麵點、大麥湯、塔波里沙拉(tabouli salad)、玉米(tortillas)

來源：飲食指南建議委員會，2000，間接來自於參考文獻9

以上所提的美國哈佛大學護理健康研究(Nurses' Health Study)是第一個檢驗女性攝食全穀類食物和中風危險性的研究。但此研究結果是否與其他不同的性別、文化或種族群群等類似研究結果一致，則有待更多研究來證實。雖如此，最近的流行病學研究證據指出，大部分的人會因為攝食較多的全穀類而獲益，例如於2003年9月美國臨床營養學會期刊(American Journal of Clinical Nutrition)發表的共有15,792位年齡45至64歲中老年人參與並追蹤了十一年的社區動脈

粥狀硬化世代研究(Atherosclerosis Risk in Communities [ARIC] cohort study)發現，雖然全穀類食物和中風危險性無關，但可降低心臟動脈疾病的發生率與死亡率¹⁰。因此，由國民健康的長遠目標來看，建議大眾增加全穀類食物攝食是正確的，而根據一些研究的結果來看，對於平常很少攝取全穀類食物者可增加此類食物的攝取，則有可能降低各種慢性病符，包括缺血性中風的發生率。

(註：本篇內容主要來自於參考文獻9)



參考文獻

1. Petrovic G. Risk factors for development of cerebrovascular stroke. Med Pregl 2000,53(3-4):207-214 (in Croatian)
2. Warlow CP, Dennis MS, VanGijn J et al. A practical to management of stroke patients. In: Stroke: a Practical Guide to Management. Blackwell Sciences, London. 1996, 360-384
3. Williams GR, Jiang JG, Matchar DB, Samsa GP. Incidence and occurrence of total (first-ever and recurrent) stroke. Stroke 1999,30(12):2523-2528
4. 行政院衛生署網站：<http://www.doh.gov.tw>
5. 許振榮：腦中風之疾病成本。國立臺灣大學醫療機構管理研究所碩士論文 2000年
6. Johnsen SP, Overvad K, Stripp C, Tjonneland A, Husted SE, Sorensen HT. Intake of fruit and vegetables and the risk of ischemic stroke in a cohort of Danish men and women. Am J Clin Nutr 2003,78:57-64
7. Hirvonen T, Virtamo J, Korhonen P, Albanes D, Pietinen P. Intake of flavonoids, carotenoids, vitamins C and E, and risk of stroke in male smokers. Stroke 2000, 31:2301-2306
8. Liu S, Manson JE, Stampfer MJ, Rexrode KM, Hu FB, Rimm EB, Willett WC. Whole grain consumption and risk of ischemic stroke in women: A prospective study. JAMA 2000, 284:1534-1540
9. McKeown NM, Jacques P. Whole grain intake and risk of ischemic stroke in women. Nutr Rev 2001, 59: 149-152
10. Steffen LM, Jacobs DR Jr, Stevens J, Shahar E, Carithers T, Folsom AR. Associations of whole-grain, refined-grain, and fruit and vegetable consumption with risks of all-cause mortality and incident coronary artery disease and ischemic stroke: the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study. Am J Clin Nutr 2003,78:383-390

新時代飲食

時 尚 養 生



養生美食專家 / 郭月英 老師 著

五味五色與臟腑保健

文 / 郭月英老師 圖 / 香海文化事業有限公司提供

在傳統醫學中，食物的五味、五色與臟腑相關，且受四季變化影響。飲食與五臟六腑之間密不可分；身體的新陳代謝與自然時序——春、夏、秋、冬之遞變也息息相關。最健康的飲食方法，就是順應此自然法則，選擇適當食物，提供最佳營養。以下簡述分析如下：

一、酸入肝，青(綠)益肝，能助肝氣循環、代謝，有益消除疲勞、紓緩肝鬱、防範肝疾，並有明目、保健視神經，提昇免疫功能之效果。春天則是調理肝氣最佳時機。

二、苦入心，赤(紅)益心血，降心火，寧心靜氣，緩解壓力、緊張，抒

發現代人各種壓力，加強抗壓力，並調節血壓、腦壓。夏天則是調節心氣的好季節。

三、甘入脾，黃(土)益脾土，促進消導功能，健胃固脾；脾胃為健康的後天之本，能促進機體正常運作，維持良好之營養狀態，助益身心均衡發展。長夏養脾胃是固本的好時節，但別忽略了一年四季都要保健納水穀的脾胃，否則將營養失衡，健康無保障。

四、辛入肺，白益肺氣，辛氣升揚，能灌通孔竅，清明神智，宣達肺呼吸，改善肺功能，強化呼吸道，過濾污濁空氣的功能，補強氣管系統，

抗菌抗過敏的功能，入秋以後養肺保護器官，能讓您安度寒冬。

五、鹹入腎、黑益腎氣；腎為生命力、精氣之所繫，腎志堅定、腎氣充裕，則元氣有鬥志，生活有目標，生命有願景；並調節腎功能，促使有毒物質排出體外，冬天養腎，為新的一年定志展魄力。

食物在適時、適量下攝食都是有益的，最忌諱的是物極必反，欲速則不達。莫以為酸益肝，就大量吃酸菜、喝醋汁，過猶不及，未健身已傷身，未養肝已傷胃，依此類推，各色各味的食物都是一樣的。在有利時機進食，均衡營養，這就是最具實益的養生觀。



炒五色菜

滋潤五臟、調理氣血、助益循環與代謝

【材料】

冬筍1支、胡蘿蔔1小條、五香豆乾3片、香菇5朵、毛豆仁3兩、鹽1小匙

【作法】

1. 冬筍剝殼、削去老硬部分；胡蘿蔔削皮；香菇泡軟，洗淨後，都切丁塊。

2. 毛豆洗淨去雜質，豆乾切丁。

3. 炒鍋加熱加油，先下豆乾丁炒香，再下其他材料拌炒，並加鹽調味，加2大匙水，覆蓋燜約5分鐘，待菜熟入味即盛起。

【健康新知】

1. 白色冬筍、紅色胡蘿蔔、青色毛豆、黃色豆乾、黑色香菇是有益肺、心、肝、脾、腎五臟循環代謝的「五色」。五臟各有主色，平日膳食兼顧各種顏色素材，亦能增加免疫功能，提升抗病力，是身心保健的基本原則。

2. 素食可多採用自然食物，再製品間歇食用，不宜長期多量，避免用味精調味，否則對肝膽消化排毒器官，及腸胃消導系統有害無利。

醬味五絲

減肥消脂、打造骨本、維護心血管健康

【材料】

海帶絲2兩、黑木耳2兩、豆腐皮1塊、紅甜椒1/2個、茼蒿絲2兩、薑1段、鹽1小匙、醬油1大匙。

【作法】

1. 海帶絲、茼蒿絲沖淨，切小段；



木耳、紅椒洗淨，切細絲；豆腐皮切細絲；薑去皮，洗淨，切絲。

2. 炒鍋加熱加2大匙油，先下薑絲爆香，續下豆腐皮炒勻過油。

3. 將其他材料下鍋拌炒，加鹽和醬油調味，並加2大匙水，覆蓋約燜2分鐘即可盛起。

【健康新知】

1. 海帶富含碘質，不僅降血壓、血脂，止咳平喘，調節甲狀腺分泌，且能減肥；黑木耳好比是平價靈芝、鈣、鐵、磷含量都不低，能打造健康骨本，維持心血管健康，減少關節炎疼痛，是創造能量的好食品。

2. 茼蒿含纖維，低脂低熱量，運用極廣。甜椒含維他命C和胡蘿蔔素，抗癌防文明病，強化新陳代謝，增進免疫功能，消除緊張，紓解壓力。

【養生小語】

醬五絲的材料可隨個人口味自由配合，只要味道調合，色彩能誘食慾即可。

(本文取材自香海文化《時尚養生》) 

僧伽醫護基金會

誦菩薩戒暫停通告

本會因尚無所屬之固定場所，現急需尋找一個固定之場所，作為舉辦誦戒共修活動使用，願有緣之發心菩薩，提供訊息，告知本會，功德無量。



財團法人佛教僧伽醫護基金會

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓

電話 02-26829188 傳真 02-26829186

僧伽醫護

58 Buddhist Sangha Health Care Foundation

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！

為了讓師父們充分掌握僧伽專屬醫療網的所有資訊，今後不必再為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，作為日後就診的參考。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（02-2682-9188）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乙份，出證明者須附上個人戒牒資料及道場登記證明影本）。

●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收即可。



財團法人僧伽醫護基金會

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓

慈悲 · 智慧 · 放生行

浴佛暨放生活動報名表

擬參加第十次放生活動或贊助放生款項者，請填下列表格

☐ 隨喜贊助放生款項(請以正楷書寫)

序 號	捐款姓名	聯絡電話 電話or手機	收據開立姓名	隨喜金額	地址	繳費方式			回向名單
						寄現金袋	銀行轉帳或匯款	郵局劃撥	
1									
2									
3									
4									
5									

☐ 參加放生會當天活動(請以正楷書寫)

序 號	姓名	出生 日期	身分證號	聯絡電話 電話or手機	緊急聯絡人 及電話	地址	乘車方式		繳費方式			
							自行車 前往	坐遊覽車 新埔捷運站 基金豐(樹林)	板橋法院(土城)	郵局劃撥	銀行轉帳或匯款	寄現金袋
1												
2												
3												
4												
5												

◎ 填完上列資料，請傳真(02-26829186)或寄回本會(23841台北縣樹林市大安路534號6樓)

◎ 為確保您的資料安全性，傳真後請立即與本會聯絡 (02-26829188)

功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2003年11月至12月

350000

馮廖若梅

124200

彭文光醫師

124000

方隆琦醫師

117485

張錦秋

100000

道海長老

姚戰國

楊正烽醫師

90015

陳觀瑜

80642

三寶弟子

73080

林民山

69000

張立宗醫師

62400

鍾士鎮

59900

白馬寺

50000

仁福法師

黃千芳

楊秀美

賴天送

顏蔡瑞雲

40015

蘇坤鎮、姚潤澤

40000

均有實業股份

有限公司

36000

葉朴仁醫師

35000

淨旭法師

32000

黃斷闍家

30315

劉嘉瑜

30000

保音股份有限

公司

常宏法師

27500

田萬頂

26200

健民社區

24000

李仁超醫師

林佳怡

傳明法師(圓通

寺)

煌承精密工業

股份有限公司

21000

曹廖新

20000

白雲寺(彰化)

宋佩芳

張雲村

陳中耀

楊如融闍家

廖康宏

劉揚吳需花謝瑞

慨曾瑞完謝素枝

劉宗澤劉惜林桂

洲

19700

黃馨儀

19000

楊麗秋月

18000

王秀昀

16000

徐豐益

紫根教育持續

會

15604

張庭榕

15000

李孟燕

邱煥城

14515

中華數位科技

股份有限公司

14200

陳增祥

13600

李光軒

13600

王成言

13288

王文濃、王懷德、

王珀璧、張淑貴

13100

梁昇富

13000

陳麗娟

12000

文玉琳

王鳳璋

江主文

陳炳中

陳乾京醫師

鴻盛科儀有限

公司

魏明毅

11900

許瑞助

11300

廖秋錢、程順發

11250

譚宋根闍家

11100

方家烈闍家

方媽愛闍家

11000

宋阿義闍家

林奎、吳鶯鸞闍

家

10000

仁清法師

台灣金電子股

份有限公司

吳秀寶

東森紙器有限

公司

松樹精密工業

有限公司

施玉枝

財團法人台灣

省台北縣禮智

堂

張雅雯

曹麗玉

陳茂松、陳允錦

雲闍家

蓮因嘉義朝山

同修會

蕭立君

羅富剛

9600

簡秋楓

9500

簡豐庭

9248

陳麗如

9000

李日賓、江金茶、

陳清番、陳廖

邁、陳雪芳、李

志翔、李逸昇

黃志成

詹榮璇

廖紋好

鍾和邦

8900

陳李秀榮

陳怡芳、許炎政

8800

陳松義

陳清標

8400

陳慧玲

傅祖盛

8000

黃火爐

黃清芳

黃鈺茹

譚聖法師

詹素敏

鄧玉梅

劉進富

劉慧英

劉寶桂

潘郁仁

蔡碧秀

蕭桂馨

蘇秀玲

5600

林昭慶闍家

5500

江宜靜

何阿罕闍家

吳李寶貝

吳海明闍家

張淑女等

連美麗闍家

黃文鐘

顏學利

5300

黃榮輝

5126

蔡閔妃

鍾家宇

5118

楊麗瑋

5100

林金燕

5015

施秀春

5000

王復生

台中市三寶護

持會

本圓法師

吳恩慈

吳博雄

呂美玲

宏量法師

李明斌

見昧法師

阮林旺

周家權

王秀娟

何東周

李阿紅

李陳玉燕

李榮東闍家

昌施品

林仕能

林仲達

林雅惠

林誠義

林樹蘭

邱慧芳闍家

廖賢法師

袁永元

張魯臺

張瓊文

許賢堂

陳李秀榮

陳怡芳、許炎政

8800

陳松義

陳清標

8400

陳慧玲

傅祖盛

8000

黃火爐

黃清芳

黃鈺茹

譚聖法師

詹素敏

鄧玉梅

劉進富

劉慧英

劉寶桂

潘郁仁

蔡碧秀

蕭桂馨

蘇秀玲

5600

林昭慶闍家

5500

江宜靜

何阿罕闍家

吳李寶貝

吳海明闍家

張淑女等

連美麗闍家

黃文鐘

顏學利

5300

黃榮輝

5126

蔡閔妃

鍾家宇

5118

楊麗瑋

5100

林金燕

5015

施秀春

5000

王復生

台中市三寶護

持會

本圓法師

吳恩慈

吳博雄

呂美玲

宏量法師

李明斌

見昧法師

阮林旺

周家權

果性法師

林欽賜闍家

洪銀瓶

胡進丰

胡傳虎闍家

悟堅法師

馬遜

常香法師

郭玉露

吳王素美,吳有
福,吳秀娥,吳
慧鵬,吳思登,
張護芳
吳欣芳
吳家州蘭家
吳慧鵬
呂月真
宏心法師
李再生蘭家
李淑芳蘭家
李淑娟
李劍娟
李優美
沈子慧
沈陳鳳
汪念儀
辛成裕蘭家
卓玉玲醫師
周玉輝
周張氏
林永福
林仲妍
林秀芳蘭家
林育賢,林哲玄
林秋江
林美枝
林彭素娥,林阿
榮
法明寺
邱秀玉
施碧霞
洪聚良
胡月桂
海印寺
馬李雪卿,馬通
魁,馬駿,馬光
榮
高文啓蘭家
張秀蘭
張原榮
張淑女
張勝柏
曹常文
盛麗宏
莊美華
陳美妙
陳淑衍
陳陽
陳歐陽昭琴
陳徽蘭家
辜陳昭月
黃子芸
黃文杰蘭家
黃松井蘭家
黃金萬醫師
黃昭榮蘭家
黃進昌
黃翠月
黃麟倫
楊森
葉瑞軒醫師
盧李阿月
道念法師
廖扶康
廖順
廖麗娘,廖麗和
廖賴阿棋連泰
豪王素蘭游舒
敬,震瑜,永豐
熊光輝
劉寶桂蘭家

蔣常美
蔡玉娥
蔡吳月娥
盧品好
蕭惠芳
賴翠蓮
錢富美
謝育民
謝松吉蘭家
謝鳳瑛蘭家
羅雙雲
蘇陳春花
劉泳瑄衆等
1042
黃作坤
1012
陳明勤
鍾維,廖家婕
1008
廖進益
1000
王育章
王蓮桂
周長美
周麗華
張峻福
張玉鳳
曾月琴
楊玉秀
楊美能
盧玉汝
1750
林靜穗
1708
張美妹
1700
陳力璋
陳素娟
1678
愛貓波波(迴向
往生)
1040
周和惠醫師
1004
許黃阿梅
1000
王來春
王登凡
王寶珠
江仟枝
張淑娟
曹昌輝
曹昌裕
陳月枝
陳正哲
陳志勝
陳玖妃,黃盈舜
黃利娟
廖鴻城
廖寶彩
劉代輝
魏士傑
1530
陳秋吟
1515
莊惠珍
陳碧霞
1500
王若萍,黃啓順
蘭家
江淮軍
呂正忠,魏米足
蘭家

呂金火蘭家
林文讓
林信德蘭家
林美慧
林清豐
林郭有
孫淑媛
涂有德
張阿雄
張雪珠
陳淑靜,連世
文,林財發
彭網妹蘭家
傅三法師,曹麗
華
慈玄法師,游步
遠,廖啓明,陳
彥文,陳彥香
楊旭宇
盧文尊
盧成睿
盧煥豪
劉秀美
蔡清潭,蔡康淑
妹,蔡秀芬
謝秀英,嚴文
博,謝心瑪,陳
雅君,謝朝欽,
謝坤炳蘭家
謝敬惠
簡玉芳
簡雅慧
1400
王玉真
朱偉忠
鄭博文,魏瑜真
鄭元戎
1350
黃東昇
1300
江隆昇
林水萍蘭家
洪淑麗,洪玉
時,陳威任,陳
佩君,陳佩伶蘭
家
張麗珠
清雲法師,王美
琪
陳志忠
楊素端
1250
如淨法師
1220
李榮俊
周林孝名
鄭堯煌
1215
莊惠英
1208
李秀玉
陳秋霞
楊秀月
鄭秀玲
簡順明,簡楊阿
恩
1200
毛子華,毛子聞
王玖月
王美淑
王順達
王黃阿梅
史碧華

朱書璧
李吉祥
李林玉雲
易廖玉晃
林玉春
林阿照
林紅柑
林雅雯
林瓊珠
林寶清
邱秀鳳
邱金本
洪麗甯
真理法師
翁達夫蘭家
張月英
張正宜
張杜怡娟
張素真
梅先逸
莊惠娥
連坤湘
陳秀琴
陳東子
陳林企
陳娟娥
陳梅貴
陳淑吟
陳滿足
陳慶雲,陳周麗
春,陳義福,陳
勁甫
游月裡
程景俊
黃明仁,黃廖
雀,陳貴媛,黃
敬修,黃甫盛,
黃敏軒蘭家
黃秋萍,黃婉
真,黃宗德
黃淑容
黃連生
黃寶玉
楊巧如
楊法珠
楊哲瑛
楊庭惠
楊富勝
楊景智
楊進強
楊蔡玉華
葉村福
葉英劭
董君秀
盧雲評
趙泰山,張春美
劉吳阿妹
劉彬
蔡東昇
蔡林清花
蔡連枝
鄭林足
鄧秀子
盧玉秀
謝月鳳
謝郭春
謝陳素娥
顏芬芳
魏正榮,魏仲在
蘭家
羅中儀
饒雪梅
體耀法師

1100
王波君
王美銀
王興國
吳總芸,周柏羽
蘭家
林美貴
郎偉儀
陳智昌
傅玉女
黃明玉
黃宿霞
鄭昭三
關壯傳
關靜芬
關靜娟
羅德珠蘭家
1050
廖庭婕
1030
吳昭蓉
1015
林秋雪
程玉卿蘭家
謝秋河
1004
李麗娟
1000
孔淑芳
方鳳君蘭家
白朗法師
毛賴淡
王盈涵
王康玉枝蘭家
王鳳璋蘭家
王遠滿
冉恩槐蘭家
弘傳精舍 六和
敬互助會
朱美月
江俊逸
江盈達醫師
汐止蓮社
自立法師
佛明法師,印安
法師
何英富
何瑪莉
吳美齡
吳家州蘭家
吳曉芬
呂玖慧
呂許月蓮
妙善法師
宋月柑蘭家
宋君豪
李月嬌
李怡潔
李邱勤英,法宗
李邱勤英蘭家
李信宏
李家寬
李榮宗
李運數
沉瀾諸有情
周玉靜
周秀嫻,陳建
達,陳孟慈
周植沾
官升科,官許
君,官秀雲蘭家
明宗法師
林文忠

林文傑
林文選
林文讓
林余香
林季緣
林昆谷
林芝蘭家
林美珠
林夏蘭
林祝美
林素媛
林淑英
林陳玉女
林雪宮,蕭偉
木,蕭正乾蘭家
林清輝蘭家
林紫涵
林敬坤,林承
漢,林青慧
林碧珠
林謝阿萬
林瓊珠,陳春男
林麗珠
法蓮法師
法賢法師
祁台建
邱昆雄
咪咪(迴向往
生)
品乾營造工程
有限公司
姚克中
施玉珠
施張華女,施堯
凱
柯堅智
洪玉時,洪淑麗
洪秀全
洪振豐
胡雪梅
孫力瑛
孫正強
師裕清
徐秀娥
海普法師
秦啓正
翁鳳珠
翁寶玉,陳禎
豪,陳雁琳,陳
映辰蘭家
翁寶玉蘭家
高玉昭蘭家
高惠蘭蘭家
張文和蘭家
張妙雅
張金鼎
張晉魁,林瑞
碧,張哲維,張
丞宗
張添蘭家
張淑女,賴建
豪,賴柏齊
張嘉豪
張嬌如
張鴻梅
惟果法師
莊瑞瑛
許仕樞,楊素貞
許庭馨
許珮盈,許珮堯
許澤宏
郭水生(悟傳
法師)

陳文陣(迴向往
生)
陳文陣
陳文斌,陳家欣
陳玉花
陳玉霞
陳如香
陳秀滿
陳佩君
陳泓州
陳阿欽
陳品潔
陳春木蘭家
陳修德
陳展維
陳祐德
陳翁快,陳阿欽
陳國豪,陳莉
嫻,陳紫盈,陳
柔安,彭玉英
陳淑文,游順
實,游勝益,游
育熙
陳雪花
陳景惠,吳信昌
蘭家
陳綺幻,胡炯勛
陳維杰,葉金
蘭,陳紫涵,陳
子豪
陳錦坤
陳錦順
鄭華震
傅慶輝蘭家
彭張尾
曾秋菊蘭家
游清淵,陳彩
婕,游智誠
游翔娟
程勤勉
善印法師
陸性法師
黃政雄
黃貞廷,黃琪
微,黃勤鐘,彭
珍桂
黃清雲
羅慧法師
慈仁文教基金
會
會供法師,宏慈
法師
楊志泰
楊敬男醫師
楊淑卿
溫李鶴
熙照法師
聖虛法師
葉俊朋
葉彩蓮
葉智祥,葉奕沂
盧學銘
道勤法師
道極法師
道融法師
雷文靜
廖淑英
趙嘉威
劉千慧
劉不貴
劉世謙
劉奕蘭
劉進富,劉林

滿,劉黃柳仔,
劉學倫,劉應龍
蘭家
慧修法師
潘開花
蔡庄傑
蔡志強,蔡志宏
蔡秀華
蔡金成
蔡錦
鄭三雄
鄭依屏
鄭英梅
鄭群星
蕭公權
謝文忠,謝正
惟,蕭妙凰,謝
瓊良,謝正吟蘭
家
鍾秀鳳
鍾李良
關帝成
羅秋月蘭家
蘇彥宇
蘇秋城,符春梅
蘇蔡美鶯
950
吳進榮
吳瑞鵬
李卓素
915
鄭羽童
鄭翔恩
906
王建平
王敬淑
葉甘淑
謝明珠
饒瑞鳳
904
周蕊
900
林寶玉,王秀
雲,王偉橋
張鳳琴
陳先益蘭家
饒,陳在同
陳麗華蘭家
賴游玉霞蘭家
800
心儀法師
方梅
王雪英
石明輝
如瑞法師
呂紹鐘
李宇琦,林麗英
李青芬
李香誼,李進
來,李陳月英,
李居峰
李彩玉
李淑娟,鍾謙
英,鍾奇泰,楊
晏雲
周秀蘭,陳金蘭
林周月桂
林正堂
林柯興
林桂珠
林淑靜

林雪珠
邱亦宏
張成龍
張哲銘
莊榮賜, 王淑
瑋, 莊凱丞, 莊
惟傑
許書榮
許書豪
陳文瑋
陳谷鳳
粘明真
曾煥盛
溫思潭
詹榮副, 李燕
妮, 詹凱丞, 詹
凱予蘭家
趙愛治
趙瑞春
趙寶春
蔡金鋼蘭家
謝宜富, 謝劉春
香蘭家
700
林玉霞
徐火明
張春蘭
張陳完妹
彭火興, 劉桂
尾, 彭秀燕, 彭
政道蘭家
彭素卿
黃瑋晶
蔡明峰
鄭盧緯妹
672
陳素琴
650
李炎銘
604
王文慶
吳士山蘭家
李秀鸞
林仕倩
林仕勳
林永淨
邱金木
邱陳晴
張富
張詹桂枝
陳錦耀
游舒敏
游震瑜
黃燕竹
謝燕碧
簡梅鸞
600
心慈, 心傳法師
方鳳君
王和
王清水
王駿華
王顏榜月
安逸之
安逸華
王金蘭
江李素月
江欣怡
江盈達醫師, 鄧
欣穎
江美純
江鶴齡
何振奮

吳秀貞
吳美枝
吳瑞雲
呂奇珊蘭家
呂美惠
呂靜宜
李建坤蘭家
李財隆蘭家
周旺相
周秋嚴
林大郡蘭家
林正義
林先園蘭家
林長銘
林威雄蘭家
林春綱
林敬源
林瑞華蘭家
林豐正蘭家
邱萍
姜伯偉蘭家
胡美華
張丁旺蘭家
張付堂
張廷聿
張秀玲
張志淵
張邱教
張晉嘉
張楷聖
張麗香
曹貴足
曹廖新, 羅秋
月, 林水萍
莊育法, 江東
霖, 江來春
莊英文, 莊英
志, 莊惠慈
莊訓梅, 莊育
材, 莊添福
許美姿
許淳在, 許晏騰
郭法因
郭聰明, 郭連桂
香
陳秀萍
陳芳蘭
陳奕心, 許閔凱
陳英
陳彩儀
陳勝興蘭家
陳琦男
陳碩子
游永豐蘭家
程育平
黃盛南, 蔡秀娥
蘭家
黃椿枝
楊名盛蘭家
楊俊勇
楊滿
葉哲維
詹素美, 朱良基
蘭家
劉美玉
劉探霞
歐彥仁
歐宏君, 蔡宜秀
盧素賢, 張芸
瑄, 盧林冬梅
盧貴津, 陳玉龍
盧邵雪
羅美珠

羅煥彩
蘇秀卿
蘇振宗
550
林碧蓮
郭秀琴
500
王秀云
王素貞
王素華
王慧賢
本仁法師
朱淑訪
何美華
何美環
吳佳珍
吳信昌
吳美麗
李京瑋
李俊德蘭家
李秋霞
李補
李鍾慶
周貴洪
周碧娥蘭家
宗泉法師
宗靈法師, 宗覺
法師
果文法師
林文讓蘭家
林玉英蘭家
林芝
林長寶蘭家
林阿照, 洪瑞
儀, 洪育慧, 洪
子婷, 張素華
林軒民
林欽文, 林伯
論, 陳玉芬, 林
意靜
林婉娥
林寶清
林懷桂
邵宗惠
邵宗德
邵維忠
洪志龍
洪香, 蔡逸人蘭
家
洪榮松
洪誌龍
師靜宜
徐健強
常乘法師
張素貞蘭家
張宛真
張煥文蘭家
張漢良
張瑞霞
張麗珠蘭家
莊懷, 莊志吉,
莊志成, 陳榮評
蘭家
許瑞志, 李麗坤
郭秀霞
陳文如
陳秀蘭蘭家
陳定芳
陳泓洲
陳美娜
陳美琴
陳景惠
陳隆盛, 王瓊

英, 陳家銘, 陳
林慧清, 陳昭
愷, 陳玖蘭家
陳碧真
曾淑真
曾凱威
黃靖芳蘭家
黃麒麟
楊婷惠
溫淑英
廖助雄
廖佳俞
演懷法師
趙兆清
蔡伯衡(迴向往
生)
蔡瑋儒, 趙怡
安, 趙妍婷
蔡潔花
鄭本源, 鄭名倫
鄭雅軒
鄭曉芬
蕭公亮
蕭明松, 蕭陳
雀, 蕭愉娟, 木
次夏來, 蕭華
榮, 蕭舒心蘭家
龍春貴
謝麗如, 李岳
恩, 李吉祥, 李
如意, 李如香蘭
家
簡秋雲
簡樂娥蘭家
顏清風蘭家
魏姝
魏筱儒
譚明遠
顧秀珍
顧秋玉
400
王金鳳
王順發
王裕瑋
何永祥, 莊秋容
吳張芽, 呂正雄
吳淑玲
吳貴輔, 吳書嫻
呂玉娟
李亦祥, 蔡明樺
卓炳星
性慈法師
林王秀琴
林宗仁
林敬坤
武文韶
邱二妹
邱來春
姚家宇
洪文琴
洪美
張中芬
張本源蘭家
張明阿昆
張添, 張詹桂枝
張博清
張錦惠
郭士嘉
陳世豪蘭家
陳秀賢
陳延城, 陳世強
陳威廷
黃婉芳蘭家

楊麗秋, 楊佳哲
葉淑萍
劉迦妤
蔡宛臻
鄭雅眉
鄭雅萍
鄭輝雄
鍾育均
簡欣儀, 簡詩庭
魏舒望
350
黃國鑑蘭家
302
吳娟娟
300
丁玉娘, 蔡偉
達, 蔡宜儒, 蔡
尚儒
方何春
三寶弟子
何荷蓮
何麗惠
余姿美
吳勝源
李宏明蘭家
沈恩年, 朱天然
汪坤忠
南山檀越
翁美慧
翁美蘭
高玉昭
張清江
張惠萍
許來福
郭月鳳
郭月鳳
陳品好
陳威任, 陳佩
君, 陳佩伶
彭時希
曾盈潔
黃如君
黃林素
黃金珠, 江明
撰, 林佩君
黃利娟蘭家
黃麗錦
楊林樹
楊益哲
葉秋梅
葉愛娟
廖秀梅
廖秀琴
廖秀錦
廖容仕
劉瑞玲
歐桂
蕭佩珊
賴彭網妹蘭家
謝洪研
謝清香
謝銀珍, 孫國
耀, 孫國棟
韓光平
羅寶英蘭家
羅劉美
鑫生機械股份
有限公司
250
江正直

江澤峰
林淑子
215
周義杰
200
心廣法師
王芳椒
王偉康
王姿
王鎮聰
古紹官
白武秋
朱清湖
朱淑琳
朱陳長妹
何雪真
何瑞鴻
吳金枝
吳鎮詮
呂義忠
李貞慧
李菊子
李麗淑
周冬鳴
周柏仁
林月暖
林宏根, 陳秀
雙, 林永祿
林秀春
林明忠, 陳明珠
林姿秀
林清昆, 林佑星
林靜穗, 鄭本
源, 鄭名倫
林麗雪
柯秋梅
洪玉時
洪玉蕊
洪守憲
范利蘭
唐金珠
堅信法師
張芳瑜
張炳輝
張笠
張煥文
張榮進
張鳳英
梁珠子, 黃守雄
許玄明
許敏松
陳均泓, 陳佑僧
陳周淑, 陳銘傳
陳冠利
陳春安, 簡雯
黛, 簡聰堯, 林
妃嬪, 簡克宜,
陳盧阿環蘭家
陳炳宏
陳培麟蘭家
陳梨香
陳郭發, 吳秀華
陳智惠
陳朝和
陳碧珠
陳國文
彭佑池, 彭曼嘉
黃文宏
黃玉霞
黃志成蘭家
黃明善
黃秋美
楊茗喬

楊麗花
聖開法師
葉桂英
葉婉柔
達成法師
廖淑燕
廖慶綱(迴向往
生)
熊忠義
趙子華
趙志豪
劉小慧
劉桂尾, 彭秀燕
蔡月霞
蔡玲玉
蔡湘盈
蔡蕭秀文
鄭逸芬
賴翠琪
謝雪莉
鍾貴宏
簡素美
蘇子淇
顧正義
150
曾國剛
100
王建林
王彥博
王春熙
王葛廷曾
王馨梅
吳俊達
吳思儒
吳敏芳
吳敬嘉
李成
李妙娟
李孟修
李宜恭
李春輝
李洪來桂
李美紅
李恩錫
李曾月華
李榮顯
卓徐全妹
周文健
周麗明
林正雄
林玉英
林明陽
林金菊
林茂德
林峰裕蘭家
洪一峰
洪淑惠
洪瑞星
翁嘉惠
馬秋雲
常悅法師
張丁旺
張凌璋
張凌豪
張靜江
曹朝宗
梁凱雄
許桂卿
許麗美
許麗雲
郭法緣
陳子龍
陳玉心

陳玖伶
陳芳枝
陳冠生
陳彥文
陳香如
陳獻鳳
陳獻助
黃宣撫
黃雪娥
楊啟儀
葉玉雲
葉彥顯
葉書如
葉琇品蘭家
葉靜雯
詹明庭蘭家
廖必統
廖美春
熊正宗
熊林喜妹
熊阿柑
劉克平
劉致顯
潘佳芳
蔡亦鈞
蔡錦雀
鄭桂英
鄭瑞村
鄭碧珠
賴時雄(迴向往
生)
龍瑩
戴吳春桂
戴玉慧

第28期稿費
捐贈名單
周莉惠 1,640
許瑞助 1,000
陶番震 1,000
葉雯娟 300

第29期稿費捐
贈名單
黃聰敏 750
楊敬男 900
許瑞助 1,000
陳慧玲 2,150
陶番震 1,000
葉雯娟 300

基金會紀事

1月份

- 01/01 執行長^上會^下宗長老與基隆醫院院長李懋華醫師研討僧伽病歷表之國際碼問題。
- 01/06 執行長^上會^下宗長老為三峽佛國寺法師之俗親主持往生告別式。
- 01/07 執行長^上會^下宗長老至基隆善法禪寺舉行圓燈法會。
- 01/08 捐款者李維倫居士來訪
執行長^上會^下宗長老。
執行長^上會^下宗長老為板橋捐款者往生家屬助念。
- 01/13 執行長^上會^下宗長老至北區國稅局。
- 01/15 執行長^上會^下宗長老為板橋地區捐款者黃斷舉辦入殮念佛。
- 01/17 執行長^上會^下宗長老帶領志工約22人為捐款者李維倫親屬主持公祭。
- 01/19 本會臨終關懷副主委黃

柏霖警官宴請會務人員尾牙聚餐。

- 01/20 執行長^上會^下宗長老為捐款者主持頭七佛事。
- 01/21 除夕。
- 01/22 執行長^上會^下宗長老至基隆主持拜干佛法會。
- 01/25 捐款者至本會皈依三寶。執行長^上會^下宗長老為捐款者作佛事。
- 01/29 ^上見^下宏法師等一行來訪，並至三芝勘地。
- 01/30 執行長^上會^下宗長老至基隆善法禪寺舉行供佛光明燈法會。
- 01/31 執行長^上會^下宗長老帶領志工約35人為捐款者黃孟玫之母親主持公祭。

2月份

- 02/01 執行長^上會^下宗長老為新莊捐款者家屬助念。
- 02/02 執行長^上會^下宗長老為土城捐款者往生家屬助念。連絡署立基隆醫院討論簽約事宜。
- 02/04 永明寺^上堅^下慧法師等人來訪。
- 02/06 執行長^上會^下宗長老為板橋捐款者往生家屬主持往生佛事。
- 02/08 捐款者至本會所皈依三寶。
- 02/09 執行長^上會^下宗長老至白馬寺拜訪^上達^下悟法師。

志工協助寄28期月刊給中醫師。

- 02/10 志工協助寄28期月刊予中醫師。加拿大^上首^下慧法師回國掛單。
- 02/11 志工協助寄28期月刊予中醫師作業全部完成。
執行長^上會^下宗長老為本會護持者^上聞^下因法師俗親作往生佛事。
- 02/12 執行長^上會^下宗長老為本會護持者^上聞^下因法師俗親作往生告別式。
- 02/13 執行長^上會^下宗長老至板橋及木柵為捐款者家屬往生助念。
- 02/15 執行長^上會^下宗長老為板橋捐款者家屬誦經。
- 02/16 執行長^上會^下宗長老為本會護持者^上法^下住法師俗親助念。
- 02/17 志工協助29期月刊出刊作業。
- 02/18 志工協助29期月刊出刊作業全部完成。
- 02/20 執行長^上會^下宗長老為三峽及板橋捐款者家屬助念。
- 02/21 執行長^上會^下宗長老至永明寺主持八關齋戒會，並到新竹為蓮品念佛會果密居士之親屬作往生佛事。
- 02/22 執行長^上會^下宗長老於本會主持大悲懺共修會，為捐款者消災祈福。

財團法人佛教僧伽醫護基金會

93 年度全國僧伽巡迴義診

新竹、苗栗地區尼眾義診

日期:民國93年6月13日(星期日)

時間:上午7時30分~中午12時00分

地點:苗栗法雲禪寺(苗栗縣大湖鄉富興村11號)

電話 037-991045 傳真 037-994409

主辦單位:僧伽醫護基金會

合辦單位:法雲禪寺、行政院衛生署疾病管制局第三分局

報名地點:法雲禪寺、僧伽醫護基金會

報名方式:採通訊報名(報名表備索)

報名時間:即日起至93年5月31日。亦歡迎現場報名(當日上午7:30~9:30止)

聯絡電話:(02)2682-9188 傳真:(02)2682-9186

服務時間:週一至週五 上午9:00至下午5:30

本會地址:台北縣樹林市大安路534號6樓

聯絡人:醫護組 楊漢斌

徵求新竹、苗栗地區

義診當天接送法師之交通志工(自備轎車或九人座車)



財團法人佛教僧伽醫護基金會

台北縣樹林市大安路534號6樓

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

Buddhist Sangha Health Care Foundation

經云：「禮佛一拜罪滅河沙，念佛一聲福增無量」。

大智度論云：「諸餘罪中，殺業最重，諸功德中，放生第一」。

慶祝佛曆 2548 年佛誕節

舉行浴佛法會及放生活動

【日期】93年5月16日（星期日）

【地點】東北角海岸

【說明】魚苗放生、浴佛典禮後恭請長老開示

搭乘遊覽車出發者繳交300元整

（含車資、保險、餐費，請自備飲水及雨具）

自行前往者繳交100元整（含保險、餐費）

法師參加者費用全免

放生魚苗費：隨喜功德

如有結餘，轉為本會醫療健保費用運作。

【報名】

即日起至5月10日（星期一）截止

報名表刊登於本刊第60頁

誠摯邀約諸位大德共同參與盛會，功德無量！



財團法人佛教僧伽醫護基金會

台北縣樹林市大安路534號6樓

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186