

僧伽醫護

【專題企畫】

蔬果的抗老防癌功效

- 如何揮別憂鬱
- 僧伽特約醫院簽約



僧伽的健康護照

接受申請中

新版【僧伽醫護手冊】

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）。

*為建立正確僧伽檔案，申請新版醫護手冊的師父，
不論是否曾經申請過醫護手冊，都請檢附上述證件辦理。

●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

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，或三昧水懺法會，由執行長^{上會}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器材功德主，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

僧伽醫護基金會自民國八十七年成立以來，以醫護為本，淨土為歸，希望全國僧伽都能獲得最好的健康照護。六年多來，除了巡迴在全省為法師做免費健檢暨中西醫診療活動外，更希望在北、中、南、東部各區，都能有設備好、服務貼心的醫院，成為僧伽健康照護之特約醫院。

四月十四日，繼先前已經簽約的埔里榮民醫院和署立台中醫院之後，署立台北醫院和基隆醫院，也和僧醫會簽定了僧伽特約醫院合約。署立基隆醫院院長李懋華指出：「出家眾到醫院做一次檢查，往往時間花得很多，會到中午過後，對過午不時的師父尤其不便，因而很多師父視就醫為畏途，錯過疾病治療的黃金期。…成為僧伽特約醫院後，僧伽來院就醫將有專責人員負責，可以事先排訂時間，就醫費用則比照院內員工給予優免。」李院長真是說出了法師的心聲和特約醫院的目標。為了讓法師更了解特約醫院的特色，本刊將一一專文介紹，本期先對署立台北醫院做個巡禮。法師能健康地修行弘法是我們衷心的祈願，如果需要檢查或就醫，特約醫院一定會提供最佳醫療品質。

根據衛生署於六月中旬公布的資料，惡性腫瘤（癌症）連續第22年蟬聯十大死因之首，平均每14分56秒就有1人死於癌症。本期「專題企畫」——蔬果的抗老防癌功效，是從台北醫學大學公共衛生暨營養學院院長謝明哲博士的演講整理為文。謝博士從營養學的觀點，教育大家飲食均衡是健康的保證，蔬果既有抗老防癌的效果，又是維持適當體重，遠離慢性病的最佳選擇。

另外，自殺已連續第七年擠進國人十大死因，去年排名第九。憂鬱常常導致自殺，許多自殺事件其實是可以預防的。「如何揮別老人憂鬱」由精神科莊曄嫻醫師執筆，讓我們從個案中找到啟發與改善的契機。

目錄

編輯室報告 3

【法苑醫林】

佛教內科學（八） 6

慧明法師

僧伽特約醫院簽約 8

編輯部

【特約醫院巡禮】

署立台北醫院 10

沈秋萍・陶蕃震



【專題企畫】

17 蔬果的抗老防癌功效

謝明哲

【健診紀實】

30 高雄光德寺健診行

許瑞助

34 隱形殺手——生物武器

陳豪勇

40 強身保健的推拿（一）

會宗長老校訂

44 如何揮別老人憂鬱

莊曄嫻



2004年6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/陶蕃震

特約採訪/沈秋萍、廖天任

視覺設計/冠霖滿第兒工作室

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、林春藩律師、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@ms19.hinet.net

網址: <http://www.sangha-care.org.tw>

免費贈閱 歡迎助印 若需轉載本刊圖文，
請事先書面徵求本刊同意



漫談肌膚保養 48

郭健軍

【活動報導】

放生浴佛功德似海 51

陶蕃震

【養生書坊】

水與健康 58

恆兆文化

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@ms19.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（八）



文／總編輯慧明法師

黃病

黃病，又稱黃熱病，不知是否全同於現代醫學中所稱之黃疸，或是另外的病名。大約是指伴有黃疸症狀的濕熱病。

對於治療黃病，在『大品經』中記載，須服用「牛溲訶梨勒」。所謂牛溲訶梨勒，就是將訶梨勒果浸泡在牛的小便裡，然後置於烈日中曝曬，重複三次後，澆以熱水服用其汁。古代印度人認為小便是乾淨的，不但可以用來洗膿瘡，也可以作為藥材。

在『大智度論』中記載「醉或得癆面，或保酒病，正萎而黃熱。」這是說飲酒過度即演變為黃熱病。而現代醫學也同樣認為，長期過量飲酒容易引起慢性酒精中毒，接著形成肝硬化、皮膚變黃、腹水、肝臟肥大等症狀。在世尊的時代就已經看出飲酒會引起肝臟疾病，不能不說是正確的醫學觀察。

在古印度時，若有人罹患此病，須服用人血治療，但世尊為長養弟子悲心及避免世人譏嫌，完全禁止病比丘服用人血，乃至人髓亦不允許。如『摩訶僧祇律』卷三十二記載，曾有比丘罹患黃病，醫師告言：「唯有服用人血可以治癒，否則只有等死。」恰巧當時有人犯了死罪，被反綁兩手身繫迦毘羅華鬘，一路打鼓唱令至斬首處。此病比丘聞訊立即趕往斬首處，要求膾子手布施死囚鮮血。膾子手回說：「您若欲食肉亦可給與，何止是血？」說完即以利刃直刺死犯兩喉脈，方便比丘以兩手承取鮮血而飲。然此舉卻引起圍觀民眾譏嫌：「此非比丘，是食人鬼。」紛紛以瓦石土塊扔擲比丘。其他比丘將此因緣稟白世尊。佛言：「將此比丘喚來。」比丘來後，佛問言：「是否

真有此事。」病比丘據實而答。於是世尊教誨比丘：「比丘們不應爲了愛惜身命，而作出這種招世人譏嫌之事。從今以後，絕不允許佛弟子飲用人血，乃至人髓一切不許。」（大正22・486頁下）

『正法念處經』卷六十六記載，有種名爲「惡黃」的邪氣，侵襲滯留於人身中，若以聞慧或以天眼，見此身染上惡黃邪氣，若不調順則生黃病。此病特徵爲口中乾燥，遍身皆黃，面目爪甲一切皆黃，腹脹粗大，於其腹上青黃脈現，全身無力，食不消化，口苦尿黃，身體羸瘦，目視眾色皆作青黃，不能起止，腹中常脹。若黃風不調，則生此病；若黃風調順，則無此病。（大正17・393頁上）

若依此經所敘述的黃病症狀，似乎類似於現代醫學所說的「黃疸病」。

『根本說一切有部毘奈耶』卷二十九載，當時諸少年比丘共相謂言，仁者今時天候微寒，可共入溫室中住宿。於是便入溫室中留宿。鄢陀夷比丘問說：「仁者何故入住溫室？」少年比丘答說：「天氣寒冷故入室取煖。」鄢陀夷比丘告言：「仁者，汝等熱處而宿，恐染黃病。汝等多人若同時染病，獨我一人如何照顧。故請速外出，住宿於露地。」（大正23・787頁中）

『根本說一切有部毘奈耶雜事』卷十三記載，盛暑季節，比丘苦熱，身體萎黃，病瘦無力。爾時世尊知而故問阿難陀：「何故諸比丘身體萎黃病瘦無力？」阿難陀據實稟白。佛言：「應建造涼舍。」比丘們不知如何建造。佛言：「可於寺旁，建三面牆之房舍，三邊築牆，留出一邊空間，使空氣流通。不同於寺，四面有壁。」比丘建涼舍時，不知開窗，仍遭悶熱；佛言應該開窗。比丘欲開窗，不知高低位置；佛言窗之高度應與床齊。後有諸鳥雀飛入房中，佛復教言建置窗櫺，防鳥飛入。又爲免風雨飄灑屋內，佛又囑咐安置窗扇。有比丘用餐時關閉門窗。佛言用餐時應打開門窗。又有比丘天熱時於自己房內，僅著下裙及僧腳崎；佛言隨情讀誦并爲說法作衣服等，於四威儀悉皆無犯。（大正24・263頁中）

僧伽特約醫院簽約

攝影／梁昇富

時間：93年4月14日 上午10：00

地點：署立台北醫院

雙方代表：署立台北醫院 黃焜璋院長

佛教僧伽醫護基金會董事長上道下海律師

時間：93年4月14日 下午3：00

地點：署立基隆醫院

雙方代表：署立基隆醫院 李懋華院長

佛教僧伽醫護基金會董事長上道下海律師



署立台北醫院（左圖）、署立基隆醫院（右圖）相繼與僧醫會簽約，僧伽就醫享有優惠及社服室專人服務。期盼僧伽在持戒清淨之餘得以身心安和。



署立基隆醫院之簽約儀式會場，數十人參與見證。



海公、李院長為基隆醫院成為僧伽特約醫院揭牌



海公、黃院長等人歡喜地迎接台北醫院正式加入僧伽健康的特約照護

衛生署台北醫院暨財團法人佛教僧伽 醫護基金會特約醫院簽約儀式



上道下海長老為現場民衆開示，祈求平安吉祥。



署立台北醫院

領導署立台北醫院成功抗煞的黃焜璋院長是受在家菩薩戒的虔誠佛教徒，對於僧伽的醫療照護，積極而歡喜地主動配合，四月十四日，該院正式與僧醫會簽訂了特約醫院合約。

文／沈秋萍・陶蕃震 圖片提供／署立台北醫院



SARS病患曹女士（左四）致贈金牌給助其重生的台北醫院醫療團隊。

去年六月六日，行政院表揚十二支抗煞有功的醫療團隊，其中衛生署台北醫院排名第六，而且是台北縣唯一一家受表揚的醫院。由於警覺性高，在全院總動員之下，台北醫院很早就演練出一套嚴密的抗SARS流程，比全國的各大醫院都早一個多月進入狀況，在兩個星期內連夜趕工完成四十間負壓隔離病房。中醫科更免費提供自製的「除根湯」給全院有需要的醫護人員和病患服用，以中西醫整合的方式，使SARS病人數僅次於台北市的台北縣各大醫院，不像台北市的醫院一一淪陷，為此，衛生局一提到台北醫院也不禁豎起大拇指。而去年四月感染SARS的國內重要指標病例

曹女士，從三總出院後，原本氧氣機不能離身，洗一個澡要停頓四次吸氧氣，副院長胸腔科趙崇良醫師與中醫科許中華主任親自到她家為她及家人治療。許醫師調配中藥，趙副院長為她追蹤檢查肺功能，如今曹女士已經可以正常生活。巧的是，今年四月九日，也就是曹女士在醫院接受插管一週年的同一個日子，她和夫婿一起參與了許中華主任組成的義診團隊，到新竹縣尖石鄉深山部落，為原住民服務。能夠從鬼門關走過來重獲新生，她對台北醫院醫療團隊的醫術和醫德都充滿感激與敬佩。提到這段醫療過程，學佛的許醫師低調地表示一切都是因緣，似乎冥冥中佛菩薩自有安排，而他也很感謝醫療過程中院長給予的協助與支持。

領導台北醫院成功抗煞的黃焜璋院長，是相當虔誠的佛教徒，因學佛而與施文儀醫師結緣，曾經擔任僧醫會的顧問。

黃院長在接受訪問時謙稱：「因為個人公務繁忙，對於僧醫會的會務好像沒能幫上什麼忙。」話雖如此，其實早在擔任基隆醫院院長時，黃院長就已經開始進行對於僧伽的醫療照護，到任台北醫院院長後，更指示社服室設立專款支付出家師父的就診費用，對於與僧醫會之間的醫療合作，

黃焜璋院長小檔案

- 學歷：
台大醫學院醫學系畢業、美國康乃爾大學免疫研究員、美國約翰霍普金斯大學公共衛生碩士。
- 曾任：
署立桃園醫院小兒科主任、副院長、代理院長、署立基隆醫院院長、台大小兒部兼任主治醫師、副教授
- 現任：
署立台北醫院院長、中華民國能量醫學學會理事長、台灣兒童過敏氣喘及免疫學會常務理事、台灣婦幼衛生協會常務監事、中華民國醫院協會常務監事、中華民國區域醫院協會監事醫療
- 專長：小兒氣喘過敏免疫



黃院長也積極而歡喜地配合。

台北醫院簡介

一、歷史沿革

署立台北醫院位於台北縣新莊市交通繁忙的思源路，其前身可遠溯至民國五十七年的省立婦幼醫院（位於台北市中山北路二段）。後因台北市升格為院轄市，六十一年遷移至新莊現址改名為「台灣省立台北醫院」。七

十六年原屬台灣省鐵路局的台北鐵路醫院，改隸台北醫院，更名為台北醫院城區分院。八十八年改隸行政院衛生署，成為「行政院衛生署台北醫院」。在歷任院長努力經營下，八十九年四月通過區域教學醫院評鑑，又於九十年七月獲得「八十九年度行政院服務品質獎」。

九十年十一月由現任黃焜璋院長接掌，極力爭取經費重新規劃各樓層動線，藉由整修及動線調整，希望能提供民眾溫馨、人性化及更滿意的服

務；提供員工最佳的工作環境。動線調整不僅可精簡人力，也能提高工作效率，已於去年完工，呈現一番新氣象。

再者，台北醫院經衛生署評鑑為區域教學醫院，是台北縣內唯一的一所公立區域教學醫院。長期與台大醫院建教合作，醫師陣容堅強，可提供各項醫療服務。

二、科室

台北醫院設有28個科室，其中醫療科有23個，分列如下：

Point 1

冠心症檢查新方法

風險評量聰明卡 Smart Score

以下問題能幫助您自我檢視是否需要接受聰明卡檢查：

- 1、年齡（男性超過35歲，女性超過40歲）.....☐是 (1) ☐否
- 2、家族有心臟病史.....☐是 (1) ☐否
- 3、高血脂（高膽固醇）.....☐是 (3) ☐否
- 4、吸菸.....☐是 (2) ☐否
- 5、高血壓（高於140 / 90mmHg）.....☐是 (2) ☐否
- 6、體重過重（註）.....☐是 (2) ☐否
- 7、工作壓力大.....☐是 (1) ☐否
- 8、缺乏運動.....☐是 (1) ☐否
- 9、糖尿病.....☐是 (3) ☐否
- 10、經常感到胸悶.....☐是 (2) ☐否

* 註：理想體重量測準則 女—（身高-90）*0.8±5%

男—（身高-80）*0.8±3%

總分 _____

評分

請您將勾選“是”之得分加總，若您的分數≥5分，建議您接受風險評量聰明卡的檢查，以便提早偵測及診斷。（署立台北醫院放射科提供）



1內科 2骨科 3外科 4神經外科
5精神科 6婦產科 7牙科 8復健科
9泌尿科 10小兒科 11眼科
12皮膚科 13耳鼻喉科 14家醫科
15營養室 16急診室 17檢驗科
18放射線科 19病理科 20高年科
21中醫科 22護理科 23藥劑科

三、病床

一般病床：332床 加護病床：26床
血液透析床：21床 急診床：20床

精神科急性床：50床 精神科日間留
院：150床 開刀房：8間 產房：3間

護理之家：35床 呼吸照護病房：60
床 日間照護中心（松鶴園）：15床

四、人力

全院員工人數約 715 人

主治醫師約 57 人

護理人員約 233 人

五、特殊檢查設備

全身電腦斷層掃描儀、骨質密度測
定儀、各種心臟超音波檢查、各種內
視鏡檢查、運動心電圖檢查、各類復



台北醫院特有的「冠心病風險聰明評量」，能及早發現並預防心血管疾病。

健醫療設備、肌電圖檢查、尿流動力
學檢查、震波碎石機、開放式磁共振
影MRI、乳房攝影檢查、碳-13呼氣法
胃幽門桿菌檢查、冠心病風險評量聰
明卡檢查—Smart Score、雷射醫學
美容…。

值得一提的是，署立台北醫院完成
建置的「數位化醫療影像傳輸系
統」，是全國第一家建置此系統的公
立醫院，提供病患更高效率及高科技
的舒適診療服務。並於去年二月引進
全國第一台「多層面螺旋式電腦斷層
掃描」，除了可在二分鐘內快速做完
全身電腦斷層掃描外，並可檢測出病
患心冠狀動脈硬化情形。這套冠心病
檢查新方法，亦即「冠心病風險聰明
評分卡檢查—Smart Score」是台北
醫院自己研發的非侵入性方法，完全
沒有風險，可以發現一些微妙的心血
管病初期警訊，偵測出血栓板及冠狀
動脈粥狀硬化，並評估風險，達到及
早預防心血管疾病的效果。放射科張
俊寧主任說：「師父們雖然吃素，但
是體脂肪、血脂、膽固醇偏高的仍不
少，這項檢查幫助尤其大。而且，針
對檢查出來的陽性者，中醫科主任許
中華醫師，研發製作了包含活血化瘀
的川七等成分在內的科學中藥，可以
免費提供給師父服用，必須配合服用
至少半年，定期追蹤回診。」唯一美

中不足的是，這項檢查沒有健保給付，必須自費。至於是否需要接受這項檢查，該院也訂定了一個評量表（參見point 1），凡是家族有心臟病史，且懷疑高膽固醇、高血壓、高度壓力、體重過重缺乏運動的高危險者，建議接受檢查。

至於乳癌檢測篩檢方面，除了乳房攝影外，台北醫院也發展出準確度更高的磁振造影MRI檢查。乳房病變處置屬於外科，有張亞衡女醫師為病患檢查，放射科也印製了乳房攝影衛教單（參見point 2），提醒女性注意「早期發現及診斷，是預防乳癌的最佳方法。」

六、台北區醫院聯盟盟主

台北區醫院聯盟是由衛生署台北醫院、基隆醫院、宜蘭醫院、花蓮醫院、玉里醫院、台北城區分院、樂生療養院及八里療養院等八家醫療院所組成，由台北醫院負責統合。希望經由資源共享，技術交流，聯合行銷等方式，提升醫院服務層級與營運效率，提供民眾高品質、高效率的專業服務。

七、普仁佛堂

民國七十九年於侯勝茂院長任內，台北醫院即在B棟七樓設有「普仁佛堂」，供奉「千手千眼觀世音菩薩」像，讓病患及民眾禮佛。隨著院

內的整修工程，佛堂已遷移至更隱密不受打擾的空間，去年九月三日安座後重新開放。

八、僧伽醫療照護

優惠內容（有健保IC卡者，請備妥就醫）

●門診

- 1.免收掛號費
- 2.免醫療費用部分負擔（包括基本部分負擔140元及藥品、檢驗檢查等部分負擔）
- 3.均由本院社會服務室社服基金出家眾法師專款支付

●急診

- 1.免收掛號費（80元）
- 2.免醫療費用基本部分負擔210元
- 3.均由本院社會服務室社服基金出家眾法師專款支付

●住院

- 1.醫療費可評估後予以補助
- 2.病房差額：逐案處理

據台北醫院社服室表示，對於出家師父來院就診，院方一直希望能夠提供最好的協助，尤其黃院長到院後，特別指示募集專款支付出家法師的醫療費用。來院師父如需人引導，也有志工或社服室之相關工作人員陪同掛號就醫及其他事項之說明。有時醫師建議師父轉診其他醫院，院內同事亦會協助處理相關事宜，做好完整交接，並評估實際狀況提供其他適切協助。

乳房的構造及乳癌的發生

乳房是由內含不同比例的分泌腺體組織和脂肪組織構成。分泌腺體由15—20個乳葉組成，分別由乳管匯集至乳頭，每一乳葉可再細分成數百個乳小葉。

乳癌的發生乃是由於乳管細胞或乳小葉細胞變性或異常增生而形成。

您可能不知道——近年來，由於國人飲食習慣改變及生活形態日漸西化，乳癌的發生率有逐年往上躍升的趨勢。在女性好發的癌症，包括乳癌、子宮頸癌、大腸癌、肺癌與肝癌中，根據衛生署資料，乳癌目前是女性癌症死亡第四位，且有後來居上的趨勢，僅次於肺癌。

誰需要做檢查——年齡超過40歲，需要做篩檢。家族有人得乳癌者，初經較早者，晚停經者，有乳癌家族史者，晚生產或無生產者，長期服用女性荷爾蒙者，有摸到腫塊者及其他醫師認為有必要檢查者。

乳房攝影可以幫助我什麼——可偵測微細鈣化，發現無症狀的零期乳癌，此時早期治療可大幅增加治療的成功率。可以偵測摸到的硬塊是否偏惡性或良性，且輔助超音波檢查及進一步幫助臨床醫師決定如何處理。

如何檢查——檢查時必須脫去上半身的衣物，配合放射師的指示將乳房置於攝影機前並調整姿勢。攝影時必須緊壓乳房，每次壓迫時間約10秒，壓迫時會感到不舒服。左右側至少各要照二張乳癌X光片。

攝影時為何要緊壓乳房——減少乳房組織互相重疊，以獲得清晰影像。減少曝光時間降低輻射劑量。幫助固定位置，減少因身體晃動而影響攝影檢查品質。

以下是罹患乳癌相關的風險因子

- 1、年齡大於45歲..... ☐是 (1) ☐否
- 2、家族有人得乳癌..... ☐是 (1) ☐否
- 3、12歲前初經..... ☐是 (1) ☐否
- 4、55歲後停經..... ☐是 (1) ☐否
- 5、第一胎生育在三十歲以後或終身無懷孕或生產... ☐是 (1) ☐否
- 6、長期服用女性荷爾蒙者（大於5年）..... ☐是 (1) ☐否
- 7、乳房一側曾患有乳癌者..... ☐是 (1) ☐否
- 8、卵巢癌及子宮內膜癌..... ☐是 (1) ☐否
- 9、吸菸..... ☐是 (1) ☐否
- 10、肥胖..... ☐是 (1) ☐否

理想體重 = (身高 - 90) × 0.8 ± 5 %

總分 _____

請將勾選『是』的分數加總，若分數大於5分，則可能有較大機會得到乳癌。

(署立台北醫院放射科提供)



僧伽特約醫院

- 埔里榮民醫院.....*門診、急診(免掛號費)
地址：南投縣埔里鎮榮光路1號
電話：(049)2990-833
連絡窗口：掛號室吳先生 分機：3001
- 衛生署台中醫院.....*門診、急診(免掛號費/免部分負擔)
地址：台中市三民路一段199號
電話：(04)2229-4411
連絡窗口：服務台
- 衛生署台北醫院.....*門診、急診(免掛號費/免部分負擔)
地址：台北縣新莊市思源路127號
電話：(02)2276-5566
連絡窗口：社服部 分機：1120
- 衛生署基隆醫院.....*門診、急診(免掛號費)
地址：基隆市信義區信二路268號
電話：(02)2425-1215
連絡窗口：A棟一樓轉診轉介櫃台何玉絲護理師 分機：3394
- 看診時請帶健保卡(有僧伽醫護手冊者請一併帶去)
- 住院部分之優惠：病房費差額打九折或八折(依各醫院簽約優惠辦法而定)
(不包含伙食費、電話費)
- 所有免部份負擔之款項由各院社服部募款，社會善心人士供養
- 若社服部募款不足，法師在就診或住院之醫療費用上有困難時，可向僧伽醫護基金會申請供養。



財團法人佛教僧伽醫護基金會
樹林市大安路534號6F
電話(02)2682-9188



【專題企畫】

蔬果的抗老防癌功效

衛生署日前公布國人十大死因，
惡性腫瘤連續二十二年蟬聯首位。

本刊特製作「蔬果抗老防癌」專欄，
期盼讀者建立正確的均衡飲食觀念，

從生活中養身、保身、修身：

健康自在地生活……

文／臺北醫學大學 公共衛生暨營養學院院長 謝明哲博士

謝明哲教授演講風趣而吸引人。



人的身體構造和牛、羊、馬等草食性動物很相似，嘴巴到肛門的距離約為身高的5倍；獅子、老虎等肉食性動物的腸胃道則比較短，大約只有身高的3倍左右。從這個角度來看，人類應該像草食性動物一樣吃蔬菜、水果，對腸胃道、消化道的健康比較有益。但是從營養學的觀點來看，素食的人容易因為缺乏維生素B₁₂而貧血，鐵質和鈣質比較不容易吸收，維生素B₂和維生素D也容易缺乏，因此必須靠維他命或添加鐵與鈣的生機飲食來補充。

飲食與健康

飲食和健康的關係是非常密切的。一個人想擁有健康，先決條件是不可以過重，也不可以太瘦，換句話說，就是要做好體重的管理。事實上，飲食不僅影響身體外觀的胖瘦，還會使身體內部構造的內涵受到影響，例如，不當的飲食可能會使血管變得混濁、血糖高、膽固醇或血脂肪高，骨質密度降低，肝臟、肺臟產生癌細胞或油脂過多，腦細胞退化快而年老後罹患老年痴呆的可能性提高等等。飲



食管理的重要性由此可見。

至於飲食的準備，每個家庭或每個人都不同。有的人可能家裡請了外勞料理起居三餐，有的人可能有媽媽或妻子費心調理飲食或生機飲食，你也可能像我一樣工作忙碌而且經常外食。我想，選擇餐廳時，距離近、服務態度親切、衛生、菜餚風味獨特、口味佳，凡此種種都可能是我們選擇的因素。像今天我們在這個「大自在生機飲食」，雖然店面不大，但特色是提供健康而營養均衡、美味的生機飲食。

牽手一世

我曾經到某家餐廳用餐，外牆上有幾個大字令人印象深刻、會心一笑，店家用醒目的紅底反白字寫道：「太太有交代，應酬在外，少酒多菜，看到姑娘不要愛，平平安安快回來，老婆在家等你愛。」大部分家庭裡負責主要生計的都是男人，因此為了養家，男主人往往一大早出門工作，忙碌一天回到家裡後早已精疲力竭，對什麼都提不起興趣，就算妻子費心烹調了一頓豐

盛晚餐，也毫無食慾；至於老婆換了髮型、精心打扮，更是視而不見。一個不健康的人，不管做什麼都沒有興致，只是活著而已，完全無法享受人生。我想，沒有人願意如此。中國人把另一半叫做「牽手」，這是非常好的比喻。詩經裡面說：「執子之手，與子偕老」，這是多麼令人憧憬的境界——能夠牽手，是福氣也是緣分。

我曾經聽朋友說過一段另類的順口溜，他說：「牽情人的手，一股溫暖擁上心頭；牽同學的手，後悔當年沒下手；牽小姨子的手，才知當年娶錯婆；牽丈母娘的手，感覺財產快到手；牽老婆的手，好像左手牽右手，一點感覺也沒有。」這最後一句令我感觸良多。為什麼牽另一半的手時沒有感覺呢？難道沒感情嗎？沒有感情當初怎麼會結婚呢？難道因為他中風了，所以只是被牽著往前卻沒有感覺

嗎？果真如此，真是令人泣血的椎心之痛。我們跟另一半結婚，一起成家、立業，教養子女長大成人也自立門戶，期待的就是有一天能夠「執子之手，遊山玩水」，遺憾的是很多人等不到這樣的美景，因為另一半倒下去了，中風了。



健康靠飲食

在台灣，心血管疾病——包括腦中風、心肌梗塞、狹心症、高血壓等…所導致的中風，雖然不是死亡原因的第一位，但是罹患比率相當高。根據衛生署公布92年十大死因排行，死亡原因第一名是惡性腫瘤，第二名腦血管疾病，第三名心臟疾病，第十名高血壓性疾病。因此雖然癌症名列第一，但是與心血管有關的疾病總罹患人口與罹患率卻高過癌症。罹患癌症的人靠著治療、生機飲食，也許可以戰勝病魔或多活幾年，不會突然死亡，但是心血管疾病的人卻常常暴斃，你昨天還跟他說再見，今天他卻已經往生，或全身插滿管子沒有知覺。所以，我們呼籲大家從日常生活及飲食中防癌、抗老。千萬不要動不動就去找醫師，把自己的健康完全交給醫師。各位要清楚一個觀念，藥不是醫師發明的，是藥廠研發製造，然後由藥師推薦給醫師的，萬一你碰到醫術不佳或沒有醫德的醫師，把病人當成白老鼠，就只能自求多福。當然，一旦真的生病時，還是必須看醫師，因為醫師畢竟比我們專業，但是，我今天要講的是，我們要怎麼做才能讓自己保持健康而不必看醫師呢？



談到健康，最重要的就是飲食，因此我今天要跟大家分享的，主要就是「如何經由適當的飲食與營養，抗老、防癌，以及保持健康。」理論上，人應該起碼都可以活到一百歲，最多甚至可以活到一百五、六十歲，但是台灣女性平均年齡是78歲，男性只有72歲，非常短命，為什麼呢？今天我跟各位談的，主要就是「我們該怎麼吃，才可以更長壽、更健康。」

大家要記得，「沒有長生之術，只有養生之道」。至於要透過什麼樣的養生之道來延緩老化呢？首先，必須重視飲食生活，才能延年益壽。但是所謂長壽，是不但要活得久，還要活得健康，有優質生活的快樂歲月，這



樣的長壽才有意義。所謂健康，並不是表面上身體沒有異狀、沒有生病而已；身體的某些微恙，例如，血壓、血糖或血脂肪稍微偏高時，不一定會有症狀或感覺，必須透過檢查才知道，但是這並不代表健康。健康是可以量化的、質化的，指身體、精神、智慧及社會、人際關係各方面都能處於良好的狀態；是指能適應環境，能充分發揮自己能力的狀態。

我們可以說，健康是每個人的權利，但他不會從天上掉下來，必須自己追求及維護。所以永遠要記得，健康靠自己，保健是自己的責任，不要把健康交給醫師。平常不關心自己的健康，等到生病時才去找醫師的治療醫學，其實是下下策，如今隨著公共衛生的進步，防患疾病於未然的預防醫學興起，但是我認為這個層次還不夠，我們應該從維持身體健康，更進一步到主動追求健康，這才是所謂「增進健康的醫學」，也可以說是最健康的醫學。但是如何追求健康呢？方法很多。例如有些人選擇生機飲食，這可以說是方法之一。我自己是從今年二月才開始發願多吃生機飲食，目前為止才吃了幾個月，還算在自我實驗中，但是我覺得很高興的是，內人自從改吃生機飲食後，乾眼症已經獲得改善。

蔬菜水果的六特色

● 紅色

如蕃茄、紅薯、紅棗、枸杞子、紅蘿蔔、紅椒、南瓜、西瓜等紅色食品，都富含胡蘿蔔素、鐵、鋅、鈣。紅蕃茄、西瓜中還富含蕃茄紅素。

所以紅色食品有提高免疫力、抗自由基、預防衰老、抑制癌症的作用。

胡蘿蔔素、維生素A及蕃茄紅素等天然的色素物質，皆為脂溶性物質，在食用前應以適量的油脂烹調過，才能達到良好的吸收效果。



● 綠色

如菠菜、芹菜、生菜、韭菜等綠色蔬菜富含維生素C、胡蘿蔔素和鎂、鐵、硒、鉬等微量元素及豐富的纖維素，能幫助改善消化、促進排便順暢，亦有助保持腸道中的正常菌群繁殖。

● 黃色

如玉米、柑橘、柳丁、葡萄柚等含有豐富的胡蘿蔔素和維生素C。



總之，我們必須追求健康，然後才會擁有健康、才能享受健康，最後，甚至可以去推廣健康的正確觀念，把好的、對的觀念帶給家人和朋友。

追求健康，健康追求生活化

現在就來跟各位談談增進健康的醫學——三養醫學。

營養是三養之首，每個人都要吃東西、喝水，才能生活，在日常生活中，追求健康的第一要務是注重營養，我稱之為「養身生活」；接下來要保養，我稱之為「保身生活」；第三是修養，也就是「修身生活」。

在這「三養醫學」中，營養為三養之首。營養如果失衡，免疫系統就會失調，身體抵抗力降低，加速老化，提早罹患種種疾病；如果小孩子營養失衡，就會生長緩慢、懶散，漸漸失去活力。營養失衡也是造成疾病的關鍵，失眠症、心悸亢進、焦慮、頭痛、痙攣及手足或腳踝腫大；氣喘、蕁麻疹、大腸炎、潰瘍和關節炎等等，各種疾病都可能找上你，與你長相左右。此時你如果去看醫師，醫師會根據你的症狀開給你消炎、消腫或止痛的種種藥，但是所有的藥都只能治標，要想真正痊癒一定要從營養著手改善。營養師會先評估你目前的營養、飲食狀況給予建議。就算疾病沒

有找上你，你還是可能遭受「生化傷害」，又稱「短路的生命現象」。我們的身體好比一個工廠，吃進去的食物都要經過生化代謝，經過胃、小腸，消化吸收及代謝。食物好比身體這個工廠的原料，當原料不符工廠所需時，當然會對生命現象有影響，但是這種影響往往微小而不容易被察覺，我們稱之為「短路的生命現象」。好比，機器短路時會突然失靈，必須更換零件或補充原料，人也是如此，當一個人「短路」時，可能會有體力不佳、容易疲勞、食慾不佳、莫名地不舒爽鬱悶、面無表情而淡漠……等等現象；這些也會使人加速老化壽命縮短。

事實上，從不均衡的飲食，如：少蔬果、缺鈣、缺鐵等等而導致營養不均衡以致造成生化傷害，再到出現臨床症狀，也許要經過五年、十年、十五年、二十年之久。所以這些疾病我們往往通稱為慢性疾病，又稱文明病，包括了：癌症、腦血管疾病、心臟病、高血壓、糖尿病、痛風、肥胖症…等。食物營養既是我們生命的基本條件，但如果飲食不當也會是疾病的根源。我先舉兩句俗諺來證明飲食營養不均衡與疾病的關係。有一句話說：「吃的食物有三分之一維持你自己的生命，另外三分之二維持醫師的生命。」它的意思就是，我們如果飲

食不當，也許三分之一的食物是對身體有益而能維持生命的，另外三分之二卻造成疾病而等於送給了醫師。另外一句在西德國很流行的話是：「如果吃得對，醫師也救不了你；如果吃得對時，根本不需要醫師。」因此我認為每個家庭都應該有一幅健康對聯：「免疫生活、健康生命」。提醒我們，從飲食生活中追求不生病與健康的生命。所以每個人要吃得對，吃出健康。怎麼做呢？最重要的是要有多種類、有變化的飲食。為什麼早餐喝豆漿配燒餅油條不均衡？因為種類太少。吃稀飯配醬菜呢？稀飯裡沒有纖維、鐵、鈣、維他命C，醬瓜的營養價值更差，只有鹹味而已。這樣如何維持生命現象正常調適、運作呢？

吃什麼，像什麼

所以如果想健康長壽，日常飲食就一定要均衡，才能吸收到均衡的營養。均衡的飲食應該包括，五穀根莖澱粉類、油脂類、蔬菜類、水果類、肉魚豆蛋類、奶類六大類。素食者不吃魚肉，可以多吃黃豆、黑豆得到蛋白質。這些食物能提供身體醣類、礦物質、維生素、脂質、蛋白質等營養素，使身體細胞的活動正常活絡，身體組織的建造和修補迅速，身體組織的調節平衡。我常常建議素食者要喝

● 黑色

如黑芝麻、黑糯米、黑木耳、黑豆、香菇、黑米等黑色食品含有鐵、鋅、硒、鉬等十餘種微量元素，有通便、補肺、提高免疫力的功用。

黑色食品的維生素A與C的含量很少，營養價值較具個別的特性，例如：香菇富含多醣類、嘌呤與胺基酸，有助於免疫功能；黑芝麻富含鐵、鈣及脂肪酸，為素食者良好的油脂來源之一。



● 紫色

如紫菜、紫茄子、紫葡萄等紫色食物含有花青素和維生素C，能增強血管的彈性，改善心血管功能。常吃紫色食物對預防高血壓、心腦血管疾病及遏制出血傾向有一定功用。



● 白色

如茭白筍、冬瓜、竹筍、白蘿蔔、白花菜等，含有纖維素，其所含的維生素A、C與深綠色及黃、紅色的蔬果相比之下，含量較少。

但不同種的蔬果常擁有不同的特別效能(如：冬瓜具有利尿作用)，因此，我們應該採取多種類、不偏食的飲食方式。

(取材自北醫保健營養全球資訊聯播網)



牛奶，以吸收鈣質、優質的蛋白和維生素B₂。另外，蔬菜水果的種類要多變化，多吃各種顏色的蔬菜，黃的、綠的、紅的等等，多吃葉菜類。我們一天最好能吃一、二十種不同的食物，才能達到飲食均衡，但是很難做到，所以很多人都營養不均衡。

除了六大類食物外，現在還流行一些非營養素的，如綠茶有多酚類，葡萄子有proanthocyanidine 的抗氧化劑，蕃茄汁有茄紅素等，都對身體有益。不論我們吃了什麼，大家要切記的是，我們吃的每一種食物，都會對我們產生一步一腳印累積的影響，這也就是所謂「吃什麼，像什麼」(We are what we eat!)，只是這個影響往往是漸進的，不一定立刻顯現，所以常常被忽略。

現在來看看，如果我們的飲食不均衡，會有什麼後果呢？先來看看萬病的根源肥胖。不要認為胖是沒辦法的事，連喝水也會胖，這是無稽的說法。肥胖的原因是熱量攝取過多，熱量則是從醣類(五穀、根莖澱粉類、糖……)、脂質(油脂類、花生、瓜子……)、蛋白質(肉、魚、豆、蛋、奶類……)、酒精中來的。從邏輯上來說，我們不會因為吃了一塊蛋糕、喝了一杯奶茶，就變胖；肥胖是由於我們攝取的總熱量過多所造成，如果累積到七千七百大卡，就會多出

一公斤脂肪組織。控制體重的方法是定期量體重，至少每週一次。一旦發現自己體重增加，就要設法調整，例如少吃油脂類、多運動等等。

一個人如果迎接肥胖，勢必會告別健康與美麗。腦中風、氣喘、心臟病、脂肪肝、膽結石、糖尿病、腎臟病、關節炎、不孕症、高血壓、高脂血症、高尿酸、各種癌症……等等，都可能找上你。俗話說：「腰帶愈長、壽命愈短」，台語說：「碰肚(讀作ㄉㄨˇ)短命」男性腰圍超過90公分，女性超過80公分，就是「碰肚」。所以千萬不要對肥胖不在乎。年輕的時候肥胖，如果不減重，因為年輕也許症狀不會顯現，但是這不表示沒事，只是時候未到，五年、十年以後，各種慢性疾病就會來報到。

飽和脂肪與癌症 (Cancer)

再談到癌症，譬如女性乳癌，在台灣有罹患率日漸升高的趨勢，這和吃太多動物性脂肪有密不可分的關係。因為飽和脂肪(常溫下固體者，如奶油、椰子油)，尤其是動物性飽和脂肪，會改變大腸內菌相，代謝膽酸(鹽)為致癌物質或輔致癌物質，也會改變女性激素分泌的平衡。

再者，食物太精細，如吃白米飯、白麵包、甜品，喝果汁以及蔬菜吃得



太少等等，纖維質就會太少，使腸道蠕動降低，導致便秘。便秘雖然不會帶來生命危險，但會讓人腹脹、肚子痛、口臭、痔瘡、頭痛、臉上長青春痘，罹患憩室病(Diverticulosis)、大腸癌。憩室病產生的原因是少蔬果而纖維質不足，以致大便殘渣長時間對腸壁產生局部壓力，讓大腸產生憩室空間，改變腸道菌相，分解膽酸(鹽)為致癌物質；再加上便秘延長了毒性物質與腸壁接觸時間，久而久之大腸就會產生病變，終致罹患大腸癌。所以，最好每個人都能從如廁開始迎接新的一天，展開健康的生活。

心血管性疾病

接下來要談的是非常可怕的心血管性疾病(CVD)。它的形成原因是膽固醇過多。

膽固醇存在於動物性食品如內臟類、海產類中，但是素食者也一樣有

膽固醇過高的問題，因為身體自己會製造膽固醇，如果吃太多糖、澱粉，或吃得太油，都會造成血膽固醇過高。血膽固醇過高，為心血管性疾病之第一號殺手，心血管性疾病則是中老年人死亡的主要原因。要降低罹患心血管性疾病風險，總膽固醇最好每100毫升血清中要在200毫克以下，低密度脂蛋白膽固醇要在130以下，高密度脂蛋白膽固醇則女性至少要達到55，男性要40以上才安全。以上指數都合乎安全，腦中風、狹心症、心肌梗塞、高血壓等心血管性疾病才不會找上你。現在要講到今天的主題了，那就是：飲食如果不當一定會生病。例如，過多的熱量、高脂肪、高飽和脂肪、高膽固醇、高鹽、高糖、多食品添加物(醬油、抗氧化物、味精、防腐劑、色素)、不當添加物濫用、低纖維(少蔬果)、蛋白質品質不佳、低抗氧化營養素、食物調理不當(高溫油炸、燒烤)；以上種種都可說是不當的飲食。不適當的營養，絕對會影響健康，提高或促進慢性疾病罹患；適當的營養，能維持及促進健康，預防並減少或延緩慢性疾病的發生。

我要在此再強調一次，肥胖給人帶來的壞處，遠超過難看的外表；肥胖是萬病的根源。減肥，就能告別慢性疾病，連接健康；肥胖，會讓人走向

慢性疾病，揮別健康與美麗。

慢性病元兇「自由基」

現在我還要跟各位介紹一個名詞「自由基」，它是多種症狀、慢性疾病的元兇，有一百多種症狀和疾病都是自由基惹的禍。平常我們呼吸時也會產生少數自由基，但是這不足為懼，我們所擔心的是身體暴露在種種內在、外在的環境下可能產生更多自由基，例如：烹飪不當（使用回鍋油、高溫油炸、燒烤）、空氣污染、壓力、輻射線、紫外光、抽菸、吸二手菸、運動過量、經常感冒、酗酒、藥物、飲食不均衡，包括過多的藥膳。過多的自由基，可能引起的疾病包括：早老性痴呆、白內障、呼吸系統疾患、肝炎、糖尿病、腸胃疾患、癌症、動脈硬化、老化、腎臟病、關節疾病、男性不育、白色素異常…等等。

綜合以上我所說的，可以知道，我們要從飲食及生活中「避免肥胖」、避免「自由基過量」，如果你肥胖又運動不足（保身不當），自由基過量而產生壓力及修身障礙，飲食營養不均衡（養身不當），身體得到各種慢性疾病的年齡會降低並且有高罹患率。通常不會只有一種疾病，而是兩、三種疾病一起伴隨來造訪。所以

飲食一定要均衡。日常生活中做到飲食均衡的兩大必備條件是：

1. 日常飲食均衡、多種類、富變化，每一餐中不可缺的四大類食物是，蔬菜、水果、奶類、豆類；至於五穀類及油脂類只要根據活動和需要適量補充即可，運動少和活動少的人，年紀大和胖的人，都要減少油脂的攝取。

2. 適量補充營養輔助食品或機能性食品，如高蛋白質補充食品、鈣片、維生素C、維生素B群等等。

至於癌症的罹患，通常是因為飲食中太多高飽和脂肪、高熱量、低纖維（少蔬果）、低抗氧化營養素。所以我建議大家飲食上要低飽和脂肪、低鹽、適量纖維、適量補充抗氧化維生素，這樣才能抑制、減少罹患癌症的可能。

蔬果的奧妙

最後我來做個總結，先說蔬果的奧妙。

蔬果中的維生素C是其他類的食物中沒有的，它的神奇功能包括：

1. 預防因自由基過多所導致的症狀和疾病

因為維生素C是抗氧化維生素，它能（1）利用其抗氧化特性捕捉自由基。（2）利用其還原性將氧化的維



他命E還原，具維他命E保護作用。
(3) 與 β 胡蘿蔔素同時存在時具有相乘的抗氧化作用。所以製作蔬菜汁的時候放胡蘿蔔、番石榴，或做胡蘿蔔汁時加點番茄，效果會給好。

2. 延緩老化的作用

老化會使體能、精力變差、抵抗力減弱。老化的可能原因有三：(1) 體內自由基的過度堆積，(2) 抗氧化酵素系統功能退化，(3) 免疫能力降低。而維生素C具有捕捉自由基，增強體內淋巴球以及補體細胞等免疫系統的功能，所以可以延緩老化。

3. 預防癌症

維生素C又稱防癌維生素，它能(1) 捕捉自由基預防癌細胞的生成，(2) 抑阻食物中之亞硝酸鹽化合物在腸道中轉變成亞硝胺(致癌物質)(3) 抑制癌之擴散。

維生素C還可促進一種生理上琉璃醣酸酶抑制劑(PHI)的生成，防止細胞基質被破壞。故維生素C被稱為『防癌維生素C』，或稱為『癌症是一種維生素C缺乏或不足的病症』。

4. 促進脂質氧化代謝

維生素C能促進卡尼汀(carnitine)之合成，而增進脂質氧化，促進脂質氧化代謝，可應用於減輕體重，及抗疲勞之作用。

5. 降低血膽固醇

維生素C能(1) 促進膽固醇合成為膽酸，(2) 降低低密度脂蛋白膽固醇的合成，所以能有效地降低血膽固醇。

6. 降低血壓

維生素C能(1) 促進膠原蛋白合成，強化血管內皮細胞之強度與彈性，減少血管壁之損傷，(2) 可加速血栓的溶解，提高抗血小板凝集素之活性(3) 增加前列環素的合成，

天天五蔬果 (5 a Day) 防癌又健康

5 a Day的意思就是每天至少吃五份蔬菜及水果。如果能做到天天五蔬果，也就是每天攝取400~800公克的蔬果，除了可以預防癌症，又可以減少慢性病，如痛風、心血管疾病、動脈硬化、肥胖、關節炎的罹患率。

根據衛生署公佈的每日飲食建議，成人每天應吃三碟的蔬菜，其中至少一碟深綠色或深黃色的蔬菜。一碟蔬菜為100公克(約三兩)，所以每個人一天要吃三百公克，等於半斤的蔬菜。此外，每天二份水果，如兩個中等大小的橘子、柳丁。不同的水果一份的量不太一樣，例如橘子、柳丁、水蜜桃一個就是一份，葡萄一份是13粒，櫻桃是9粒，荔枝5粒、香蕉小的半根。





而促進末梢血管的擴張，（4）具利尿作用而降低血壓。

7. 預防動脈硬化

維生素C能（1）降低血膽固醇，（2）降低血壓，（3）減少氧化型低密度脂蛋白的生成；因此能預防動脈硬化，降低心血管疾病罹患。

8. 預防糖尿病

維生素C能（1）促進胰島素分泌，（2）加強胰島素的作用，（3）促進葡萄糖進行五碳醣磷酸鹽之代謝途徑，有助於葡萄糖代謝。因此能預防糖尿病及減少糖尿病併發症的發生。

結語

總而言之，多蔬果、多鉀的攝取，有利尿作用，會影響中樞和末梢神經而調節血壓，鬆弛血管平滑肌而降低末梢血管的阻力。因此能降低血壓，

降低心血管疾病。血壓就是血液在血管中的阻力，血壓高就是血液流動的阻力大。情緒和氣溫也會影響血壓，要多注意。

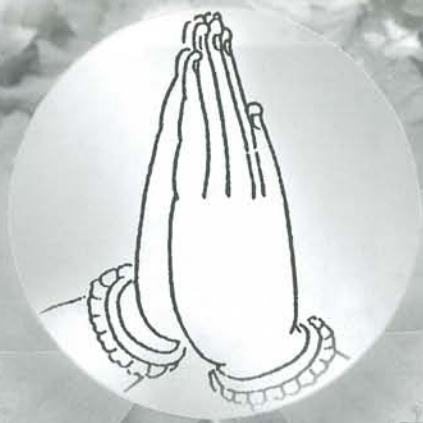
多蔬果、足量的纖維質攝取，能促進腸胃道蠕動，稀釋有毒物質和減少毒性物質之生成及減少其在腸道停留時間；防止及舒解便秘，降低大腸病患憩室病、大腸癌；延緩血糖急遽上升，對糖尿病、高血糖症者，維持血糖濃度的穩定；在腸道中與膽酸結合，增加糞便中膽酸之排泄，促進體內膽固醇再代謝為膽酸，以彌補排失之膽酸，降低膳食中之膽固醇消化吸收。因此能降低血膽固醇，降低心血管疾病的罹患。

蔬果中含量豐富的抗氧化營養素等於我們的保鏢，保護我們的健康，減少過多自由基氧化傷害所導致的多種慢性病。

希望大家今後能吃得均衡，適量補充營養補助食品，注意食品的衛生安全及營養，像保存期限及烹調方式都必須注意，少吃加工食品或發酵、高溫燒烤、油炸的食物，更要避免漂白、染色的食品。相信在這樣的原則下，大家都能遠離慢性疾病，健康、快樂、長壽。

（陶蕃震記錄整理）





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。

感謝

台中向陽眼科診所詹政和醫師、台北觀心眼科診所楊正烽醫師
發心供養氣動式眼壓計一台。



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

各科專科醫師為師父檢查並提供醫療諮詢。



高雄光德寺健診行

僧伽醫護基金會係全國第一個僧伽醫護組織，盼透過醫療資源的整合，結合十方的力量，提供僧伽各項方便與完善的醫療服務。

文/許瑞助 攝影/梁昇富

僧伽醫護基金會九十三年度巡迴義診活動，第一場由高雄起跑，於四月十一日（星期日）上午七時三十分至中午十二時，假高雄縣阿蓮鄉港後村七十六號光德寺舉行。希望藉此活動，為出家法師提供健康檢查及診治疾病外，並宣導預防醫學之觀念與常識。

光德寺創建於民國十六年，地處優

靜，四周田野如畫。上玄下宗和尚為第一代住持，和尚圓寂後由上淨下念和尚晉任第二代住持，民國五十二年上淨下心長老晉任第三代住持迄今，曾先後創辦「淨覺之聲空中佈教」、「淨覺法語」電視節目、淨覺佛學院、光兒幼稚園、淨覺雜誌等，並經常舉辦各種夏令營及八關齋戒共修活動，利濟眾生，致力推動弘法、教育、文化、

慈善等公益事業。

參與此次義診的醫護人員及志工，約一百十八人，其中有二十多位專科醫師。參加人員於義診前一日即由北部搭車抵達光德寺，並先行佈置會場及準備相關事宜。義診當天，志工們一大早於寺院用完早齋後，懷著感恩與無比興奮的心情，各就崗位，展開忙碌而充實的一天。此次義診檢查項目包括：尿液檢查、動脈硬化檢測、



眼科醫師、驗光師為師父檢查、驗光及配眼鏡。

量身高體重血壓脈搏、測體脂肪、抽血、口腔牙齒健檢、家醫、各項檢查（如肝膽超音波檢查、心電圖檢查、骨密度檢查、胸部X光檢查）、各專科醫師看診（有婦科、肝膽腸胃科、心臟科、腦神經科、泌尿科、胸腔科、皮膚科、眼科、牙科、中醫、針灸等）、衛教諮詢（如牙科衛教、醫療

諮詢、營養講座諮詢等）。由於醫護志工人員長期配合，默契甚佳，相關檢查儀器準備充足，加以基金會執行長上會下宗長老隨時掌握義診動態，適時調度人員，故當天義診流程非常順利，所有檢查項目，均依照預定時程於中午結束。

總計參加此次義診的法師計有一百十六位，其中男眾法師十八位（含臨時報名二位）、女眾法師九十八位



牙科醫師細心地為師父檢查及清潔牙齒。

（含臨時報名十六位）。此次義診，另有一項由盧天祥醫師（眼科診所）率領十多位包括驗光師、護理人員、藥師的團隊，攜精密之檢查儀器到場，免費提供「為法師配眼鏡」的供養活動，由專業醫師、驗光師詳細檢查後為法師配製眼鏡；因緣難得，計有七十多位法師們接受此項供養。



副執行長淨旭法師頒發感謝狀給志工

義診活動結束後，大眾在光德寺大講堂集合，由執行長上會下宗長老與副執行長上淨下旭法師代表基金會頒發感謝狀予光德寺及所有醫護志工代表。光德寺法師致詞表示：照顧僧伽的健康，讓僧伽無後顧之憂，得以致力修

行弘法，乃一大福田，感謝基金會及所有醫護志工的發心。執行長上會下宗長老與副執行長上淨下旭法師，亦表示僧伽醫護基金會係全國第一個僧伽醫護組織，盼透過醫療資源的整合，結合十方的力量，提供僧伽各項方便與完善的醫療服務；「八福田中，看病福田為第一」，這項供養，是很殊勝的發心，是大福田，也種下了將來成就菩提的因，期勉大眾繼續護持發心，讓完善的僧伽醫療照護，得以落實，讓全國僧伽都能有健康的法身，佛陀的志業也才能更發光發熱，加被眾生。

感謝這些志工參加高雄光德寺義診

會務人員及志工

會宗長老、淨旭法師、慈明法師、許瑞助、羅憶珠、方鳳君、唐英亞、呂玉英、楊漢璇、陳慧玲、馬志宏、郭振潮、謝寶燕、莊玉梅、李宜貞、吳麗愛、雷鶴子、黃榮輝、林佳守、胡美華、劉嘉華、湯苔蓉、蔡陳麗華、蔡秀娥、潘鳳珠、吳鴻利

心一慈善基金會

梁淑娥、符春梅、劉怡秀、董寶杏、吳月娥、林依琪、何美環、何美球、何袁秀雲、賴淑貞、丁云喬、湯美華、張宇承、蘇秋城、劉婉茹、蔣常美、劉月仙、吳湘涵、江金旺、郭怡欣、林麗菊、葉吉芳

鴻盛科儀

周文盛、吳聰文、何長壽、許秀梅、楊寶秀、葉聆涵、謝榮聲、王玉真、謝玉貞、陳金盛、蔡秀碧

樹林地區志工

梁昇富、李櫻敏、梁雅竹、林欽賜、林欽村、蔡明雲、林阿照、劉進富、王金葉、詹翠珠、何月梅、張燦池、林秋香、林春蓮、劉林滿

高雄地區志工

許伊珊、王慈琳、潘琴潔、黃士玲、洪麗敏、黃肇偉、許文輝、黃月娥、謝碧蓮、鄭素琴、鄭素霞、李志泓、江惠萍、曹梅香、方慧娟、李純櫻

感謝這些醫師參加高雄光德寺義診

張鴻文醫師	中醫	全慶中醫診所
郭珮絨醫師	中醫	春杰診所
賴文源醫師	心臟科	桃園榮民醫院
陳慶輝醫師	牙科	高雄慶輝牙醫診所
黃建興醫師	牙科	高雄黃建興牙醫診所
蔡啓穎醫師	牙科	基隆長庚醫院
韓嘉玲醫師	牙科	高雄福安堂牙醫診所
白宜禾醫師	皮膚科	書田診所
黃暉復醫師	肝膽超音波 (女眾)	昇暉診所
陳昭緯醫師	肝膽超音波 (女眾)	春杰診所
劉永堂醫師	肝膽超音波 (男眾)	劉永堂診所
郭功楷醫師	肝膽腸胃科	高雄醫學院
張瓊文醫師	乳癌篩檢	台北市立忠孝醫院
洪錦雄醫師	泌尿科	署立台北醫院
林子順醫師	家醫科	鳳林診所
陳乾原醫師	家醫科	台北詠康診所
鄭裕仁醫師	胸腔科	高雄醫學院
廖西珠醫師	婦科超音波	廖西珠婦產科
蔡松江醫師	眼科	大宏眼科醫師
盧天祥醫師	眼科	天祥眼科
蘇智龍副院長	腦神經科	屏東民眾醫院
高嘉足醫師	復健科	嘉仁診所

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			

隱形殺手——生物武器

衛生署疾病管制局 陳豪勇博士

因應生物武器的對策是——
盡速查出可能的病原體及其感染源，
以防止感染擴大，造成傷害。

—— 〇〇一年九月，美國本土同時
—— 發生多起前所未見的恐怖事件，引起全世界的震撼。接著又有炭疽桿菌攻擊案件，因而造成人心惶惶。事實上，病原微生物是恐怖主義者最愛用的材料，但生物恐怖主義者所使用的生物武器幾乎都來自動物，也就是人畜共通傳染病的病原體。



生物武器的發展史

利用病原體當做戰爭的武器，或做成生物恐怖材料的構想，並非今日才有。

早在十四世紀中葉，Gabriele de' Mussi就有使用生物武器的記載。當時黑海北岸的城壁都市Caffa，被成吉思汗所率領的蒙古軍包圍時，蒙古軍就是使用最毒的鼠疫桿菌攻城。其做法是：用投石器將感染鼠疫死亡的屍體拋入城內，以驅逐占據在城內的歐洲人。

十八世紀發生的七年戰爭，英國軍隊將天花病患使用過的毛毯及圍巾，送給美國的原住民，企圖利用天花消滅原住民。

第二次世界大戰期間，日軍731部

隊，在中國北方進行細菌戰，英國軍隊在古利那島，進行投擲含有炭疽桿菌的炸彈實驗。戰後，世界各國更積極進行生物武器實驗，美國在1943年，便著手生物武器的開發，但在1969年，美國總統尼克森下令中止此項研究。接著更要求世界各國，簽署禁止生物化學武器公約，以中止生物化學武器的開發。

公約簽署後世界各國好像都已停止開發，但後來因為在俄羅斯的Sverdlovsk市發生炭疽桿菌外洩事件，大家才知道：俄羅斯（舊蘇聯）其實暗地裡仍在進行生物武器的研究。

接著在1991年的兩伊戰爭，伊拉克也曾使用過用生物武器。2003年3月，美國攻打伊拉克的原因之一，就是要剷除伊拉克的大量毀滅性生物武器。

除了上述國家因為戰爭使用生物武器之外，在1984年，美國奧勒岡州的Dalles市，有宗教狂熱分子（Rajneeshee）將沙門氏菌混入沙拉吧，企圖造成社會恐慌的事件。1995年日本也有奧姆真理教，想用肉毒桿菌毒素及炭疽桿菌攻擊民眾，但因製作技術不佳，無法得逞，於是改用沙林毒氣，因而引發駭人聽聞的東京地下鐵沙林事件。

生物武器的威脅

生物武器和一般武器或核武器到底有何不同？

由生物武器有「窮人的原子彈」之稱，便可知道它們之間的差異。也就是：生物武器的製造費用不僅便宜，殺傷力也非常驚人。例如：一般傳統武器花費2000美元所造成的傷害，若用原子彈約需800美元，但生物武器卻只要1美元。又如：要殺死50萬到100萬人約需一百噸的原子彈，但若用炭疽桿菌，卻只要100公斤。因此，生物武器對人類的威脅實在是非常大。

●生物武器的特色

1. 製造成本低
2. 使用容易
3. 可廣泛使用
4. 不易檢測出
5. 感染後到症狀出現之時間長
6. 會造成擴散感染
7. 易引起社會恐慌
8. 歹徒容易自保
9. 歹徒有充裕的時間逃脫

●可被當做生物武器的病原體

大多數的病原體都可當做生物武器使用，但這些病原體，大部分是來自

動物的感染症，也就是屬人畜共通病原體。

美國疾病管制中心將病原體依其傷害性分成ABC三大類，（如表一）。

這項分類是依以下三點來判定：

1.病原體對公共衛生的影響，也就是疾病的嚴重度及致死率。

2.病原體的擴散程度，是否可經人傳人。

3.一般人及專家的認知程度。

生物恐怖攻擊的流行病學

大家都知道，要防止恐怖攻擊，最有效的方法就是「蒐集情報，事前探

知」，但要做到卻非常困難。

生物武器也是一樣，最佳的因應對策是：盡速查出可能的病原體及其感染源，以防止感染擴大，造成傷害。儘管如此，生物恐怖攻擊事件，在流行病學上，仍有許多不同於一般自然流行的特徵。因此只要稍加留意，仍有可能察覺。

例如：在醫院的檢驗室，檢測到一般很少見到的病原體，或特定疾病住院患者突然增加，或藥劑師發現某些藥物的使用量突然增加，消防隊員或救護車運送病患突然增加。除此之外，葬儀社的人員突然忙碌起來，這些都是一種警訊。

表一、可用於生物武器的病原體及造成的疾病

A類	病原體	疾病
	痘病毒 (Variola major)	天花 (Smallpox)
	炭疽桿菌 (Bacillus anthracis)	炭疽病 (Anthrax)
	鼠疫桿菌 (Yersinia pestis)	鼠疫 (Plague)
	肉毒桿菌毒素 (Clostridium botulinum toxin)	肉毒桿菌毒素中毒 (Botulism)
	野兔病菌 (Francisella tularensis)	野兔病 (Tularemia)
	絲狀病毒沙狀病毒	病毒出血熱 (Viral hemorrhage fever)
B類	病原體	疾病
	Coxiella burnetii	Q熱 (Q fever)
	布氏桿菌 (Brucella spp)	布氏桿菌症 (Brucellosis)
	鼻疽桿菌 (Burkholderia mallei)	鼻疽 (Glanders)
	類鼻疽桿菌 (Burkholderia pseudomallei)	類鼻疽 (Melioidosis)
	α病毒 (Alphavirus)	腦炎 (Encephalitis)
	普氏立克次體 (Rickettsia prowazekii)	斑疹傷寒 (Typhus fever)
	毒素 (Toxin, 蓖麻毒素)	毒素中毒 (Toxic syndromes)
	鸚鵡病披衣菌 (Chlamydia psittaci)	鸚鵡病 (Psittacosis)
C類	病原體	疾病
	立百病毒 (Nipah virus)	新興感染症 (Emerging Infectious disease)
	漢他病毒 (Hantavirus)	腎出血熱、肺炎症候群
	SARS-Co病毒 (SARS-Co virus)	SARS



以下是生物恐怖攻擊的特徵：

1. 特定疾病的病患突然增加。
2. 發病的人都有同樣或類似症狀。
3. 原因不明的病患變多。
4. 原因不明的死亡人數增加。
5. 病原體的致病性較平常為強，或對一般所使用的藥物，效果不佳或無反應。
6. 不是一般常見的感染途徑。
7. 沒有媒介動物存在的地區，突然出現疾病流行。
8. 非地域性或季節性的異常流行。
9. 同一團體中，同時或連續複數的

感染症發生。

10. 在平常不容易出現的年齡層，突然出現感染症。
11. 流行的菌株不同於一般流行的菌株，而且具抗藥性。
12. 在不同的時間及區域所採得的病原體，有相同的基因序列。
13. 在某一建築物或大樓內有較高的感染率。
14. 在不同的區域有相同的疾病流行。
15. 病原體有時也會出現在動物身上。
16. 收到恐怖攻擊的情報、信件、網路資訊、或接到威脅的電話。

生物恐怖攻擊的因應對策

要防止生物恐怖攻擊事件發生，的確不是一件容易的事。但是我們仍可藉提高大眾警覺、強化公共衛生，使傷害降到最低。因應對策如下：

一、強化疫情監視系統

強化既有的疫情監視系統，若察知有異常時，便應即時進行分析，研判是否為生物恐怖攻擊。分析結果若懷疑有可能時，就要馬上還原情報，進行必要的行動。

探知生物恐怖攻擊，最有效的方

法，就是實施症候群通報，可隨時掌握疾病的發生狀況。我國自民國90年起便配合世界衛生組織的規劃進行症候群通報，目前有下列五大症候群：

1. 急性出血熱症候群：如伊伯拉病毒出血熱、漢他病毒出血熱、拉薩熱等。

2. 急性呼吸性症候群：如SARS、禽流感、黴漿菌肺炎。

3. 急性腹瀉症候群：如O157出血性大腸桿菌感染症。

4. 急性神經症候群：如流行性腦脊髓膜炎、日本腦炎。

5. 急性黃疸症候群：如病毒性肝炎、鉤端螺旋體症。

二、建立完整的檢驗體系

為防止生物恐怖攻擊所造成的傷害擴大，應盡速檢出與事件相關的病原體。探知病原體的種類，不僅可以制定防治策略，以防傷害擴大，而且可以制定有效的治療方法。目前疾病管制局在全國設置11家合約實驗室，不僅可以隨時進行檢測，其中8家更具有第三級高安全實驗室的配備，可執行更高層次病原體的檢驗，以協助病原體的快速檢測。

三、儲備疫苗及抗病毒或抗生素等治療藥物。

目前世界上已有品質優良的天花、炭疽、鼠疫及兔熱病疫苗可隨時派上

用場，但其中只有天花疫苗可以在國內使用。雖然上述疫苗的使用，仍有許多爭議，但一旦有緊急情況發生時，仍可派上用場。儘管如此，仍應對一些有可能被當做生物武器的病原體，開發出更安全而且有效的疫苗。

除疫苗之外，也應儲備抗生素及抗病毒藥物，如：抗流感病毒（包括最近發生的禽流感）藥物Tamiflu，以備不時之需。

四、建立完整的醫療體系。

生物恐怖攻擊發生時，會有大量的感染病患出現，因此應有完備的緊急醫療體系以備不時之需。

五、醫護人員再教育

教導醫護人員認識少見病原體的特徵及其處理方式，以防醫院成為感染源。

參考文獻

- 1、Public health response to biological and chemical weapons.WHO guidance 2nd ed. WHO,2001.
- 2、NATO handbook on the medical aspects of NBC defensive operations AmedP-6 (B) Part II-Biological.NATO,1996.
- 3、Rotz LD,Khan AS,Lillibridge SR,et al.:Public health assessment of potential biological terrorism agents. Emerg Infect Dis 8:225~230,2002.
- 4、Spencer RC and Lightfoot NF:Preparedness and response to bioterrorism. J.Infect 43:104~110,2001.

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



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

強身保健的推拿

(一)

文／會宗長老提供

正確的「自我推拿」可以強身保健、減輕疾病症狀。
不當的推拿及扭按，則對身體有害，不可不慎。



1



2

運用自己的雙手在身體表面某些部位進行推拿，稱為「自我推拿」。

正確的「自我推拿」可以強身保健、減輕疾病症狀；反之，不當的部位扭捏、按摩或推拿，則對身體有害，甚至釀成往後之大病，因此不可不慎。

本文經由本會執行長上會下宗長老從現代中國醫學科學研究教材中提供出來的最正確的強身保健、按摩、尋經順脈推穴的正確方法，簡單易行。只有小小的幾個動作，即能發揮防治大病及強健的功效，讀者可以根據自己身體的實際情況選擇應用。

眼睛保健

眼睛是人體的視覺器官，爲了避免眼睛過度疲勞，必須適當地注意眼睛的休息和衛生。

· 揉攢竹

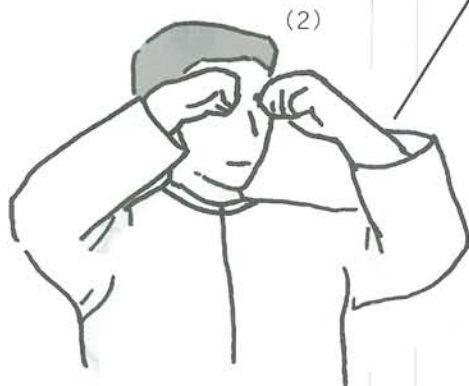
以左右手拇指螺紋面，分別按左右眉內側的凹陷處，輕揉攢竹。用力不宜過重，以酸脹爲宜(圖1)。

· 按睛明

以左手或右手的拇、食指螺紋面，按在目內眦角上方1分陷凹中，先向下按，然後向上擠，一擠一按，重複



3



(2)



(1)



(2)

4



5

進行，以酸脹為宜(圖2)。

• 按揉四白

以左右手食指螺紋面，分別按在目下1寸處，持續按揉，以酸脹為宜(圖3)。

• 刮眼眶

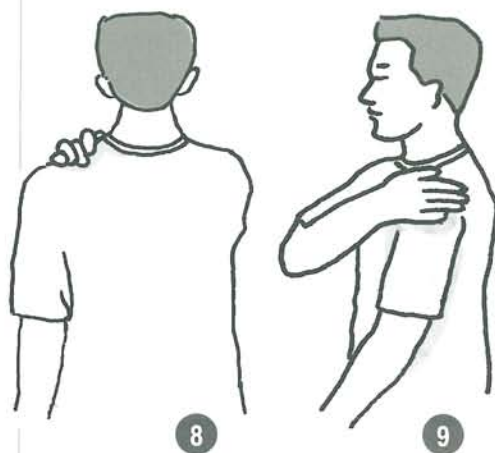
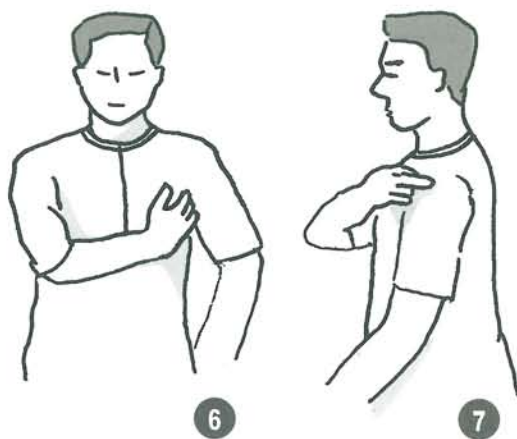
將左右手食指屈成弓狀。以第二指節的內側面緊貼上眼眶，自內而外，先上後下刮眼眶，重複進行，以酸脹為宜(圖4)

• 揉太陽

以左右手中指螺紋面，緊貼眉梢與外眼角中間向後約一寸凹陷處，按揉

太陽穴，以酸脹為宜(圖5)。

以上方法，每天早晚各做一次，也可以在近距離用眼過久(如連續看書、使用電腦等)，眼睛疲勞，視線不清，或視力減退以及老人目花等時運用。



上肢保健

【肩部】

・按揉肩內俞

以拇指螺紋面，緊貼三角肌前側緣，持續按揉，酸脹為宜(圖6)。

・按肩髃

以一手中指螺紋面，緊貼肩端前面

的陷凹處，用力持續按揉，以酸脹為宜(圖7)。

・按肩井

以一手中指螺紋面，持續用力按揉肩井穴，同時活動肩關節，以酸脹為宜(圖8)。

・擦肩

一手掌心緊貼肩部體表，上下擦動，以熱為宜(圖9)。



13

【肘部】

・按揉肘關節周圍

以一手拇指螺紋面，在曲池、手三里、尺澤、曲澤等穴分別交替按揉，以酸脹為宜（圖10）。

・彈撥少海、小海

以一手中指螺紋面，在少海穴與小海穴持續彈撥，以酸脹麻放射至手指為宜（圖11）。

・擦肘

一手掌心緊貼肘關節，上下周圍擦熱為宜（圖12）。

【手部】

・捻指

以一手拇、食二指，捏一手指，捻動指節，自上而下，輪換交替進行（圖13）。

・搓手掌

以兩手手掌相對用力搓動，由慢而快，搓熱為止（圖14）。

・擦手背

兩手手掌和手背互相用力，由慢而



14



15

快，擦熱為止（圖15）。

・雙手抓空

兩足分開，距離約肩寬，身體直立，兩臂由身前抬起，沉肩，垂肘，腕略背屈，五指如握球狀，十指同時作幅度較小的屈伸運動。

以上方法，對上肢酸痛，手指麻木，肩關節活動受限，肩部怕冷等症，均可選擇和連貫起來應用。

（待續）



「憂鬱」是一種不容易察覺，
卻十分惱人的疾病。
只要透過適當的治療，
病人及家人的生活品質大多能改善。

如何揮別老人憂鬱

文／仁濟醫院新莊分院

莊曉嫻 醫師

翻開報章雜誌等媒體，年輕人自殺的相關報導層出不窮。近年來，年輕人的自殺也的確有升高的趨勢，但是不管在台灣或世界上其他地方，65歲以上老年人的自殺還是比其他年齡層來的多，而會走上自殺一途，其中有相當高的比例是因為憂鬱所導致。

下面舉三個外國的案例，來介紹不同形態的老人憂鬱，雖然是國外案例，但對國人一樣很有參考價值。

【個案1：憂鬱症】

70歲的蘇威老太太向醫師抱怨對很多事物失去了興趣，雖然還不算挺嚴重，但是她注意到，自己無法像以前一樣，從排得滿滿的行程中得到樂趣。她變得懶洋洋，很多事情都不想做。但是她覺得這種狀況很難解釋，甚至認為自己應該比以前更快樂才對，因為，以前困擾著她的一些家庭問題都已經解決了，經濟上的困境也克服過來了，還有，她的身體一直都很好。

雖然蘇威老太太很喜歡孫子，但是卻變得有點怕他們來訪。她經常會坐著發呆很久，腦子胡思亂想，許久才回過神來，有時更會無緣無故地哭泣。她原本喜歡散步，並看看沿路的



風景，如今卻也變得沒什麼興致。另外，她還會失眠，一個晚上醒來兩、三次，清晨四點多就無法再睡了。她的胃口變差，過去三個月以來瘦了好幾公斤，老覺得沒什麼精神，不太想動，不過假如需要去處理事情，一些人情世故的往來，料理家務，還勉強應付得過來。最讓她感到困擾的是：幾乎對所有事情都喪失興趣，即使與丈夫、家人去旅行，或到親戚朋友家吃飯，都好像是強迫自己去，無法像以前那樣覺得興味盎然。

蘇威老太太的問題可以算是憂鬱症，雖然症狀並不太嚴重。她接受了抗憂鬱藥物治療，失眠得到改善，莫名的哭泣也不再出現，但是在持續治療的兩年內，她對事物的動機，仍未恢復，也就是喪失興趣。這樣的情形持續困擾著她；而許多接受藥物治療的老年人會像蘇威老太太一樣，也就是對事物普遍缺乏興趣的狀態會持續存在，而較嚴重的症狀則會改善。

【個案2：伴隨妄想之憂鬱症】

強生老太太70歲，丈夫因病過世。女兒發現她在喪禮時，似乎變了一個人，接下來的一個月，強生老太太幾乎不太吃飯，除非女兒強迫她吃，甚至不愛洗澡，不換衣服，整天坐著不



動、發呆。她很少說話，當女兒試著跟她說話時，她卻答非所問，內容聽起來怪怪的。家人送她去醫院，首先被懷疑是老年癡呆症（失智症），或是中風，做了一連串相關檢查後，沒有發現明顯腦神經的問題，最後住進精神病房。因為她不肯吃東西，甚至要用鼻胃管灌食。一開始她也是接受藥物治療，但效果不彰，後來改用電療（電痙攣治療），效果很顯著。強生老太太幾乎完全恢復，出院後只持續服用低量藥物，後續追蹤三年，狀況都良好。

強生老太太的病情也可稱為「假性痴呆」，而實際上是嚴重的憂鬱症。

【個案3：伴隨憂鬱症之適應障礙】

帕頓先生73歲，患有心臟病及高血壓，有時會胸痛，容易喘，經常覺得疲倦，持續服用心臟科藥物。帕頓先生抱怨說：「我幾乎要放棄了，因為覺得自己無法再對家人有什麼貢



獻。」在他心臟病更加重後，就由太太接手做整理花園及其他家事，他覺得自己很沒有用，很多時候只是坐著看電視。自從兩年前接受心臟手術後，再也不是從前的自己，經常覺得沮喪。

帕頓先生並未因自己的憂鬱而尋求治療，他並不覺得自己的心情低落有什麼不正常，或是嚴重到需要幫忙，但是當他跟醫生描述自己的狀況時變得比較有精神，特別是當他談到家庭及自己的嗜好時，他承認看很多電視，是個球賽迷，特別愛看棒球。當週末孩子帶著孫子來訪時，是一週生活中最令他期待的，雖然與他們共處很開心，但是一、兩個小時後就覺得有些疲累。

帕頓先生的診斷是伴隨憂鬱之適應障礙，即因為身體疾病而產生心理上

的適應困難，這類情形常見於有嚴重慢性病的老年人。從帕頓先生的例子來看，當他與人談話時，甚至是很短的時間，都能使他的心情較開朗些，就表示如果他能適度宣洩身體疾病所帶來的挫折和生活上的不便等等，就能降低憂鬱的程度，假如他本人願意的話，心理治療對他應該是有幫助的。

心理治療的方針

(A) 改變扭曲的負面思考

鼓勵長輩將負面想法寫在紙上，如「我對孩子再也沒有任何價值可言了」，然後再理性地去分析，就不難看出其中扭曲的想法，如：「假如我幫忙照顧小孫子幾天，兒子媳婦當然會感到高興」。

(B) 強化自信心

憂鬱的長輩大多不想動，一早起床懶得換衣服，在椅子上坐一整天，盯著電視機，注意力卻不在節目上，這樣的行為模式會導致更多的自信心喪失，自我挫敗，會讓自己更確信：「我對任何人都毫無用處」，「我就是懶惰，而且無法做任何事」

這時要鼓勵長輩安排一個每日行程表，而這個行程表必須很實際，因為如果排得太滿，無法執行，會更加深

挫折感，如果長輩自覺每天能完成一些活動，必定對自信心有正向作用。

(C) 安排活動或休閒

面對憂鬱的長輩，要盡量使他們能規律的吃三餐，準時睡覺準時起床，出門去活動，探訪親友，雖然他們可能比較想整天待在家裏不出門。如果經濟許可，也可安排1~2週的旅行，旅行的好處也同時能讓老人家發現自己很多憂鬱想法是跟每天在家足不出戶，固定的刻板生活有關。

(D) 寫回憶錄

另一個克服負面態度的方法是寫回憶錄。憂鬱的長輩通常會貶低自己的人生價值，如果鼓勵他們寫自傳，嘗試去追溯發掘自己這一生的意義，也許能平衡一下籠統的負面自我評價。

實際上孩子或孫子們應當也會重視家族中老一輩的人生點點滴滴，而

「回憶錄」可以是在家族照片旁附上註腳或詩詞或喜愛的歌，任何形式都可以。

(E) 預防自殺

雖然自殺防不勝防，還是有些措施可做，這時家人非常重要，例如長輩的藥物要由家人保管，以免服下過量藥物自殺，危險物品儘量不讓長輩取得，家人要密切陪伴，儘量不要讓老人家獨處或單獨行動，當然如果自殺危險性很高，就要安排住院。

憂鬱的老人可能會有過度依賴或拒絕家人的兩極化反應，這時家人要與醫師充分配合，依著一些治療模式漸漸就能改變，反正「憂鬱」是一種不見得很容易察覺，卻十分惱人的疾病，也可能是一種慢性病，而透過適當的治療，病人及家人的生活品質大多能獲得改善。

徵求放置統一發票箱場地

為方便供養三寶，僧伽醫護基金會擬製作統一發票箱，
供大眾捐出統一發票，所得獎金將全數作為僧伽醫療基金，
護持法師健康。歡迎願意提供場地的道場、精舍、
佛學院、素食餐廳等與本會連絡。

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



漫談肌膚保養

只要注意肌膚的保養，
就能容光煥發，自信心十足。

文／郭健軍醫師

現今高科技時代，生化科技產品日新日異、琳瑯滿目。不論注射肉毒桿菌、玻尿酸、胎盤素、維他命注射、美白導入、脈衝光、雷射等，無不是爲了留住青春，擁有美麗。在一般的BEAUTY SALON，也有皮膚檢測、治療斑點、青春痘等。然而仍有許多人不尋求醫師專業的指導，卻誤信廣告，花了許多冤枉錢，不僅達不到效果，還導致糾紛頻頻而起。

爲了讓讀者能有正確的觀念，我根據自己看診的經驗，整理出本文，針對如何延緩老化，做個水噹噹的美人，提出皮膚科專業醫師的建言。

夏日保濕最重要

炎炎夏日，許多人往往選擇待在冷氣房，既消暑，又可躲避紫外線的照射。但長時間置身於空氣過度乾燥的冷氣房裡，如果沒有做好保濕的工作，乾燥、脫皮、皺紋等問題，就會找上你。一般人經常忽略保濕防曬，其實這兩個項目正是抗老化的重要關鍵。

有關過敏性肌膚如何保養、青春痘、斑點、皺紋、色素沉澱等問題也是許多患者所困惑的，事實上除了敏感性肌膚要慎選保養品之外；油性肌膚的朋友除了控油之外，也一樣要重

視防曬保濕。

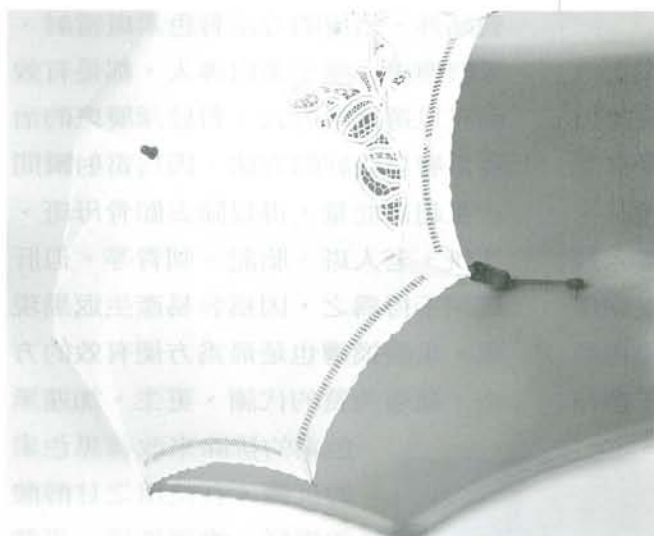
再談美白除斑，其方式有外用和內服兩種，但對去斑而言，外用會比口服效果明顯。其保養品的選擇有果酸、杜鵑花酸、A酸、左旋C、酯C、笨二酚等……但需有醫生或專業人員的指導，才不會使用不當而產生副作用，輕者如過敏反應，或造成黑色素無法消褪，必須小心爲之。除了擦保

養品外，治療的方法有色素斑雷射、果酸換膚、離子美白導入，都是有效而可以選擇的方式。對於深層斑的治療雷射是最好的方法。因爲雷射瞬間產生超高能量，得以除去顴骨母斑、花斑、老人斑、胎記、刺青等。但肝斑則不得爲之，因爲容易產生返黑現象。果酸換膚也是最爲方便有效的方法。藉著角質的代謝、更生、加速黑

色素的排除來改善黑色素的沉澱，其使用之甘醇酸效果好、滲透性佳。果酸已在台灣流行數年，帶動美容的脈動，但執行的動作需由有經驗的皮膚科醫師爲之，才能減少皮膚發紅、結痂、刺痛感。果酸換膚視皮膚狀況逐漸增加其濃度20%~70%，能有效改善粗糙的皮膚，消除青春痘、角化症及表淺的疤痕、細皺紋，當然對青春痘所留下的疤痕，也能加速其淡化。對黑斑、老人斑、曬斑、肝斑其效果也佳。

美女守則第一條就是防曬，早上10點至下午3點避免直接日曬。當外出時，要塗防曬乳並以帽傘





遮住陽光，是最有效的護膚之道。

皮膚科醫師及整形外科醫師，接獲不少因脈衝光美容不成反成毀容的個案。有些不肖業者以鹵素光冒充脈衝

光以致效果不佳，整張臉變黑，並有結痂情況，之後再怎麼保養很難恢復原貌。脈衝光可撫平細紋，刺激膠原蛋白的產生，使膚色變均勻光滑，不應有返黑結痂等後果，如果有，可能與操作不當有關。舉凡深層斑點或皺紋較深者，脈衝光效果有限。

年輕10歲，不用整形，只要注意肌膚的保養就能容光煥發，自信心十足，何樂而不為！

（作者曾任高雄醫院皮膚專科醫師，現任嘉義市郭健軍皮膚科診所院長）



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！



放生浴佛功德似海

一切有漏善法中，沒有比放生功德大的。
灌沐如來，其功德之殊勝直至無漏性清淨之功德。

文／陶蕃震 攝影／梁昇富

佛教僧伽醫護基金會本著「尊重生命」、「慈悲護生」、「生態保育」的宗旨，於民國九十年所成立的放生會，由許瑞助法官擔任會長，至今已約三年餘。今年五月十六日，一個晴朗而微風輕拂的好日子，由許會長、國立海洋大學副教授兼放生會顧問張建仁博士、冉繁華助理教授等人規劃，以及龍門公園陳錦瑩總經理鼎力協助下，在東北角海岸的鹽寮海濱公園舉行了慶祝佛曆2548年佛誕節浴佛法會及放生活動。

放生與淨灘

上午六點半，三部遊覽車分別從板



會宗長老主持放生儀軌。



會宗長老為放生魚苗灑大悲水。

橋捷運新埔站、樹林僧醫會等地出發，八點十分左右抵達鹽寮海濱公園。此時停車場上已經有很多自行開車前來的師兄、師姐，大家集合後魚貫地往園區入口走去。映入眼前的入口令人驚嘆，那是閩南式古色古香的建築，令人聯想起先民筭路藍縷的艱辛。聽說這裡以前非常荒蕪，經過十多年的努力，種樹、蓋小木屋及各種

景觀設施；鋪海濱生態步道及腳踏車專用道等等，如今已經是東北角露營、健行、生態體驗的著名景點。

放生活動在園區內的海濱遊憩區舉行。從園區大門進入後，往左是日軍登陸遺址保留區和紀念碑，往右有景觀親水區，適合小朋友和家長戲水同樂，再往前是餐飲區和服務中心，有庭園咖啡座，黃昏時分喝一杯香醇咖啡，邊品味邊享受自然美景一定非常舒服吧。大家順著園區道路往前，走到海濱生態步道區，志工及會務人員已經布置好進行儀軌的香案。大夥兒在基金會執行長上會下宗長老帶領下舉行放生儀軌。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。頓時法音遶繞，法喜充滿，莊嚴之至。

實施儀軌後，約上午九點，大眾隨長老前往卡車停放處，先由長老為十萬尾黃臘參魚灑大悲水。然後，大眾分兩列領取魚苗前往海邊放生。這次的十萬尾魚苗分裝在531個塑膠袋裡，每袋約200尾魚苗，袋中有純氧，足夠讓魚苗保持活動力。拿到魚苗的人都至誠持念「觀世音菩薩」聖號前往海濱遊憩區，遊憩區一邊是沙灘，一邊有岩礁，水域邊都有安全組志工提醒大家注意安全，長老也一再使用麥克風呼籲大家在沙灘放生，不要

到滑濕的礁岩區以免跌倒。

岸邊視野寬廣無垠，海水澄清湛藍，景色如詩如畫，令人心曠神怡。在大眾虔誠的梵唱祝福聲中，魚兒從塑膠袋中游入大海，很快的所有塑膠袋的魚苗都放入大海，大家拿著空塑膠袋進行淨灘服務，將菸蒂、保麗龍、垃圾等帶走，留下潔淨的沙灘，也是功德一件吧！

上午九時四十分許，所有的魚苗，都已回歸大海，淨灘服務也告一段落，長老帶領大眾回向—「放生功德殊勝行，無邊勝福皆回向，普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹」。並且宣讀疏文，祈求三寶加被捐款者及眾等病苦業障悉消除，福慧增上。

浴佛法會

十時左右，大眾搭上原車前往龍門公園，該公園有全國最大、設備優良、安全的露營區，占地約70餘公頃。園內設有木屋、汽車、木板、草皮等4種營位，每個營位都有草坪及木製野餐桌。園區內也提供20間小木屋給住不慣帳篷的人，夏季夜晚還可在河濱公園草地上，架設起高倍數的天文望遠鏡，觀賞星空的奧妙。難怪事前來勘查場地的副會長梁昇富、何東周等人一再推薦大家來這裡住宿或

露營，還說如果不是住宿區已經客滿，真想提前一天住在這裡，一早直接加入放生行列。

到達龍門露營區後，大家順著柏油路往裡走，沿路或花木扶疏，或綠草如茵，一路上，我們遇到的，有闔家在營地上同樂的，有穿著泳裝剛游完泳的夫婦，有推著腳踏車正要去自行車專用道馳騁的青年，也有滿頭大汗的小兄弟們，後面追著的是氣喘吁吁的父母……。我們這一系列隊伍，前面是慈悲的師父，後面跟著的則老老少少都有，大家都滿懷著歡喜心，非常有秩序地依照法師的指引，向舉辦浴佛典禮的開放式活動中心走去。

到達龍門公園免費提供的浴佛大廳後，志工們忙著布置，秀鳳師姐負責所有的鮮花，簡單而莊嚴的佛壇上供奉著壽桃、素菜，還有浴佛所需的佛像。兩旁的樑柱上，貼著浴佛的偈語：「我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德海，五濁眾生離塵垢，同證如來淨法身」。天氣雖然很熱，有志工準備了一大桶冰涼的愛玉，這真是最及時的解渴聖品，每個人都喝到嘴裡，涼到心裡，愛到最高點。感恩學佛的路上有這麼多人發心提供貼心服務，我們豈能不加倍用功呢！

外面艷陽高照，我們所在的大廳卻清風徐來，不覺得熱。場地布置妥當

後，會宗長老先向大家宣布浴佛的程序，並且說這次浴佛法會有這麼好的地點，大家真是有福報。然後由放生會許會長擔任主持人，感謝這次協辦的交通部觀光局東北角海岸國家風景區管理處、經營龍門露營區及鹽寮海濱公園的凌群育樂公司陳總經理。陳總經理在致詞中，告訴我們一個人定勝天的小秘密，那就是十五年前，這裡是一個被盜採砂石業者挖得滿目瘡痍的黃沙地，現在我們看到的一草一木，這麼繁盛茂密，都是人工栽植出來的。露營區內的河濱區仿唐朝的庭閣建築，令人發思古之幽情，更是值得推薦。

隨後，會宗長老頒發聘書給海洋大學的冉助理教授，由張建仁博士代表接受。這次放生活動事先的水質測試、環境評估、魚苗種類選購，都是由他和張建仁博士所協助。

長老開示

聘書及感謝贊助單位的感謝狀頒發後，由僧伽醫護基金會執行長會宗長老主持浴佛法會，法師一一就位。這次參加放生浴佛的共有269人，來自各階層，還有人把家裡的寵物也一起帶來親近三寶。偌大的空間裡，大家井然有序，虔誠地跟隨長老拜佛，唱

誦爐香讚，上供，念疏文回向，莊嚴唱誦聲在大廳繚繞。

2548年前的4月8日，印度迦毘羅衛國的王后摩耶夫人，在藍毗尼花園的無憂樹下，生下了悉達多太子，也就是後來出家成道的佛陀。太子誕生後，一手指天，一手指地，說道：「天上天下，唯我獨尊」，意思是說：「我乃是宇宙最尊貴的覺者，我將廣度一切沉淪生死的眾生。」，隨即天上九龍呈祥灑下香雨，沐浴在太子的身上。後來，佛教徒每年為慶祝佛陀誕辰就沿用比例舉行浴佛儀式。

會宗長老隨即為大眾開示，闡明浴佛的功德道：

「我們今天來浴佛是很有意義而殊勝的，佛陀告訴我們：心佛眾生三無差別。很多人問，佛在哪裡？現在我只能借用祖師的話來告訴大家：『佛在靈山莫遠求，靈山只在你心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。』所以，大家拜佛、求佛，知道靈山在哪裡，佛在哪裡了嗎？佛陀在菩提樹下求道時，眾魔用名望、女色、權力等等來擾亂他、誘惑他，但是佛陀都沒有受到影響，還降伏群魔而成正覺。

人人都有佛性，都可以成佛。但是佛性在哪裡呢？如果我們身心受到五

欲的迷惑而貪染，想要吃得好，穿得好，怎麼能見佛性呢？所以唯有心無罣礙，才能不顛倒妄想，遠離恐怖，找到清淨、智慧、光明的佛性，明白因果，慈悲、愛語、利行、布施，行菩薩道。布施又包括財施、法施、無畏施，使人沒有畏懼。布施是無上的功德。

世間的貪求、是無止盡的，有限的物質難填無窮的慾壑，佛陀示現人間時，讓人天現出了光明，讓我們了解，唯有親近三寶，遵循佛陀教導我們的正確解脫道路，才能真正出離三界，證得涅槃，離苦得樂。今天佛陀的聖誕，浴佛的意義在淨化個人的身口意，在浴佛中我們要誠懇祝禱唱誦『我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德海，五濁眾生離塵垢，同證如來淨法身』，願祛除貪欲、瞋恨、愚痴的污垢，讓自己身行、語言、心意都能保持潔淨，希望社會清淨安寧，沒有暴力、詐欺、邪惡等事件，環境能夠優美清淨，並且藉著浴佛的功德，淨化自己的煩惱塵垢，美化我們的社會國土，轉五濁惡世為清淨的淨土，導邪曲人心為善良菩提，這就是浴佛的真正意義。

雖然我們灌沐如來的只是一瓢水，但是因為清淨，其萬德莊嚴的功德像大海一樣，讓沒在五濁塵世的眾生能

修慧修福，證得如來法身。」

長老開示後，大眾向長老問訊，然後排班浴佛。隊伍分為兩組，一組兩列，每一組浴一尊佛像，同組的兩人分別從佛像左右灌沐如來，佛像是釋迦牟尼佛出世時一手指天一手指地的悉達多法王子像。長老教導大家先問訊，再拿杓子舀一瓢香湯灌沐於佛像，浴佛時必須存有信心、歡喜心、誠心和正心。浴佛完畢後從兩旁的志

浴佛的利益

1. 可得無為法。
2. 可得精進力。
3. 可得大智慧。
4. 可生轉輪王。
5. 可得人天富貴。
6. 可得子孫延綿。
7. 可得無病長壽。
8. 可得善神擁護。
9. 可得無上佛道。

在《浴佛功德經》中，所提及的利益有：

1. 現受富樂，無病延年。
2. 於所願求，無不遂意。
3. 親友眷屬，悉皆安穩。
4. 長辭八難，永出苦緣。
5. 不受女身，速成正覺。





信眾分成四列恭敬誠心地浴佛。

工手中領取壽桃和香湯。冰涼的香湯是長老親自調配的檀香水，喝了對身體非常好，大眾如獲至寶，拿到後立即一飲而盡，祈願身口意都得清淨。

這次參加放生浴佛的有近三百人，分成四列浴佛，圓滿時已近中午，午齋由林素暖師姐經營的「大自在生機飲食」製作，菜色豐富、爽口而兼顧營養，雖然是大熱天，大家都吃得津津有味，有些人吃了一個還意猶未盡呢。

優遊自在隨意行

午齋後是自由活動時間，大家可以自己在園區遊覽。龍門公園到鹽寮有一條自行車專用道路，全長共四公里，沿著福隆至鹽寮砂丘行走。爲了配合自然環境，全線高低起伏，一路除可觀察砂丘植物，如林投、馬鞍

藤、海欖果、蔓荊等，並可盡情欣賞柔細的沙灘與湛藍清澈的大海。騎一趟下來，既健身又飽覽自然美景，觀察生態，真是太划得來了！如果你不想騎車，園內走走活活筋骨，或靜靜地找一處涼快的樹蔭下享受自然的涼爽海風，也是另一種收穫。

這一次的放生浴佛行，在會長策劃及各單位的贊助下，真是慈悲與智慧兼備的殊勝之旅。

所謂不殺爲諸戒之首，放生更是積極的救命行爲，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。據送魚苗來的司機告訴許會長：「今天放生的魚苗，四個月後就可以長大並且在市場販售。」如此說來，今日的放生豈不是與這十萬魚苗結了一個難得的善緣，救了十萬條生命。佛經上說：「雖有殺百人百馬之罪，若放一眾生，清淨彼罪障。若放十三眾生，淨除萬劫之罪障。」一切有漏善法中，沒有比放生功德大的。放生功德如此殊勝。誠盼大眾都能「尊重生命」、「慈悲護生」、「生態保育」，將僧醫會放生會的理念落實在日常生活之中，讓人心淨化，社會更祥和。阿彌陀佛！



(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。（特約診所資料刊登於新版「僧伽醫護手冊」，可向基金會申請。）



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



水與健康

釋迦牟尼佛要成佛之時，
受到妖魔鬼怪侵擾，
向大地之母求援，
於是水神將長髮梳往側邊，
讓水順著髮際往下流而驅除了妖魔。
水與健康的關係密不可分。

文／陳念萱 圖片提供／恆兆文化

水能洗滌身體污垢、養生、治病，帶來身心的舒暢與潔淨，帶來健康的能量與信息。因此不管是西方的羅馬、義大利、比利時，東方的中國、日本……等地，青春之泉、神水的事蹟一直被流傳著；其實，早在西元前三、四百年，希臘文獻便記載有醫師提出水療法可以預防疾病之說。這些廣義來說都可說是古代SPA的源起。

在泰國小乘佛教的典籍曾記載，當年釋迦牟尼佛要成佛之時，受到許多妖魔鬼怪的侵擾，在內心交戰之際，向大地之母求援，於是水神便將長髮梳往側邊，讓水順著髮際往下流而驅除了妖魔。

此外，在泰式廟宇廣場中，經常可見梳著長髮的美少女優美地跪坐著，廟殿前擺放一缸散發芳香的聖水。在許多地方水神也象徵著溫柔、多情，故被視為愛情的象徵，人們祭拜水神，祈求愛情順利。

SPA意為「經由水產生健康」，在古羅馬時期就是所謂的「礦泉療養浴」，具有「再生」的神聖意義，乃充分運用水的物理特性、溫度及水的衝擊力道，來達到保養的效果。

不過SPA這個名詞的真正起源是來自一個小鎮的名稱，據傳在十五世紀前後，歐洲比利時的亞蘭德斯森林區

中有一個小鎮名叫SPA，該處湧出的天然泉水不僅鹽分低且幾乎不含雜質，很適合飲用及泡浴，更重要的是可以養顏美容且有治病止疼的療效，因而吸引無數人前來浸浴，被盛傳為精靈之家，「SPA」一詞便被傳開來，可說是現代SPA的發源地。

由於生活腳步忙碌、緊張壓力的迫害及外在環境的污染，使人體失去正常的平衡調節，而出現了許多的文明病，老化加速。因此，SPA的美容養生概念更加被重視而風靡了全世界，因為它提供了身、心、靈的全然放鬆與能量再生。

SPA實踐「預防醫學」的理念

SPA經過數千年的演變後，依服務及經營型態來區分，大致分為醫療型SPA、休閒型SPA（飯店或渡假）、都會型SPA（DAY SPA）、家庭型SPA（HOME SPA）、美容型SPA、養生型SPA等，也發展出所謂的水療、泥療、芳療、鹽療（海洋療法）……等。

不管什麼型態或療法，幾乎都融合了SPA五種感知的美療概念，因此在小萱老師即針對視覺、嗅覺、味覺、聽覺、觸覺五種感知的營造概念，設計出全套的HOME SPA配方療程。

視覺：自然與居家環境的營造、內

在環境色彩冥想，勾勒出舒適愉悅的視野。

聽覺：大自然及讓人愉悅平和的音樂，讓腦部放鬆舒緩，平衡血壓及腺素分泌。

嗅覺：運用精油和花草香氛，喚醒消除心靈深處的情緒記憶進而達到平衡。

觸覺：藉由按摩、刷洗、擦拭等疼愛自己、增加親密關係，也讓細胞肌膚充滿能量活力。

味覺：天然花草茶、果汁等強化內在體質及排毒，促進代謝功能。

五種感知的SPA美療方式，不但能刺激身體神經系統，分泌「腦內嗎啡」消除「自由基」，也提供身、心、靈的優質化，可說是「預防醫學」最好的實踐者。

排毒保肝行動

蒲公英是中藥材中公認對肝最有防護療效的藥材之一，因為它可以促使膽汁分泌，增強肝臟功能，而且對於肝炎和黃疸，療效更為顯著，拿來泡澡或茶飲都好。

胡蘿蔔籽含有維生素A的前趨物及維生素B、B₂、C，被認為有防癌功效及養肝療效；檸檬精油分子能中和體內酸性，增強對疾病抵抗力，因此埃

及人很早就懂得用檸檬來作解毒劑；杜松抗菌功效卓越，能刺激循環系統，所以有助於排除體內毒素。

你可以選擇中藥草或精油當入浴劑，或是交替使用，讓自己在一年之始，精神煥發，在大峽谷的音樂旋律中，享受彩色人生。

泡澡配方

1. 半斤蒲公英，加水2000cc，水沸滾後小火煮15分鐘，再放入浴缸。

2. 胡蘿蔔籽油2滴、檸檬3滴、杜松3滴。

水溫時間：38℃，半身浴，15-20分鐘。

音樂：大峽谷

顏色：綠色

薰香：檸檬3滴、洋甘菊2滴

茶飲：

1. 柳丁1顆、4片香吉士、12片甘草加1500cc水煮成350cc置於冰箱，早晨空腹喝。

2. 蒲公英煮水當茶喝，方法如泡澡配方1。



按摩：腳底

保養：胡蘿蔔籽油1滴加在乳液中，按摩右橫膈膜上下四周

注意：泡澡配方為會提振的精油，勿太晚使用，影響睡眠。

保養肝臟避免喝含酒精飲料，攝取足夠的新鮮蔬果汁補充維他命B、C。

泡澡，減輕感冒發燒症狀

發燒其實不是一種病，而是一個訊號，提醒我們發燒的人生病了。造成發燒的原因很多，感冒只不過是其中之一。

根據中醫的說法，感冒發燒以體溫、熱氣無法從皮膚毛孔排出的原因為最多，因此需要將這些熱氣逼出。每個人或多或少都曾經有過這樣的感冒發燒經驗，心跳比較快、呼吸加快、身體極不舒服、食慾不振、全身乏力……等。

有發燒的徵狀初期，可以泡澡使皮

膚血管擴張將體熱散出，小萱老師如果發現快感冒了，通常會趕快用慕爾泥泡澡，效果都蠻好的，但是如果情況嚴重，最好去看醫師。

尤加利最著名的療效就是治療各種呼吸道和黏膜疾病，是最具抗菌的精油，對於咳嗽，感冒，鼻塞，流鼻水、發燒等，用來泡澡、薰香、按摩等都有不錯的效果；。

對呼吸系統、感冒喉嚨發炎都有功效的薰衣草，也可讓感冒發燒症狀減輕。

此外，用慕爾泥加上檸檬、松針等精油泡澡，對於初期感冒症狀的改善有很不錯的功效，也可試看看。

泡澡配方

1. 尤加利4滴、薰衣草4滴、粗海鹽50公克。

2. 慕爾泥80cc、檸檬4滴、松針4滴。

方法：先泡10-15分鐘後，再加熱至39℃再泡10-15分鐘至全身發汗。起身時絕對不要吹到風及冷氣，穿上棉浴袍吸收汗水，腳可穿上棉襪及棉褲保暖，20分鐘之後，等沒汗水時再換穿衣服。

水溫時間：38℃，半身浴，約20-30分鐘

音樂：古典樂曲或自己喜愛的音



樂。

顏色：綠色（退燒中），退燒時橘色。

薰香：尤加利3滴、薰衣草2滴。

茶飲：取適量的洋甘菊、迷迭香、尤加利，600cc沸水浸泡10分鐘，可加上蜂蜜，趁熱喝。

按摩：多按摩腳背及腳趾。

保養：尤加利（綠花百千層）3滴、薑2滴、薰衣草2滴，加15ml植物油調和後，擦拭按摩頸背（脊正面）、太陽穴、腳底、頸部、前胸等部位。

注意：多補充維他命C、多喝溫開水或檸檬醋。

（本文取材自恆兆文化出版的《完全美療泡澡DIY》）

功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2004年3月至4月

本期功德林僅刊登3、4月開立收據之功德主，年底一併開立收據之功德主將於年底刊登。

500000
聞通法師

350000
謝搖麟

100000
堅慧法師
智海蓮社
廣修禪寺(淨土護念會)

61220
張富

50000
白馬寺·宏覺法師
白雲寺
江郭珠紅
巫秀珠
蔡鳳
鄭明仁

40000
蘆洲淨宗念佛會全體蓮友

30000
明至法師
常淨老和尚
林月蓮

25000
盧建宏

22700
林寶玉王秀雲
王偉橋王偉康
王秀杏王連官
王秀利蘭家

21744
王文濃、王懷德、王珀譽、張淑貴、張守文、林碧蓮

20000
陽明山永明寺
圓通寺
李孟嘉
張雲村
楊如融蘭家

16000
果性法師

15000
白馬寺·真傳法師

14200
三寶弟子

13200
程麗真(迴向往生)

12100
廖庭媛

10000
心傳法師
竹林禪寺·蓮教
陽明山永明寺

純融法師
陽明山永明寺
寬慧法師
慈實法師
覺定法師
法音講堂
慈雲寺
新竹修德寺
蓮因嘉義朝山同修會
李文炫
林月枝
林劉麥(智海蓮社)
松楸精密工業有限公司
邱創建
洪本源
洪炳耀蘭家
胡進丰
馬志宏
莊玉梅
許博清
陳王畔
董琬偉
蔡春生

9500
李余其花

8000
王美珠蘭家

7324
如恒法師·如暢法師

7300
李秀霞·蕭振源

7200
平捷學苑護法居士

7000
吳仕炯·聶珠用·高健樂
張蔡素貞蔡黃
葉蔡許鵬張芳
菁蔡銘峰蔡美
莉蔡美娟蘭家
許江匹
曾東邦

6040
身心佛堂

6000
宋長舜
李榮東蘭家
周法界
袁永元
張慈智
陳賴春
劉建男
蕭松輝

5215
許瑞助

5000

白馬寺 真淨法師
自觀法師
依玄法師
果航法師
真諦法師
傳普法師
王菓種
江芳美
李天得
周家權
林美華
林滿
唐國雄
張玉卿
張信和
張家榮
陳聰榮
龍湘惠(迴向往生)
顏春雄

4800
林麗美·王彥凱·黃寬實·王意松
楊書瑜·賴玉緞
謝仲亮·李美蓮

4600
邱慧芳

4400
聖虛法師

4040
黃淑雅

4000
如義法師
果勵法師等
會依法師
法藏共修會
朱佩瑩
呂許實
李宗英
李舜德
泰慶興業有限公司
張清龍
陳淑郁
程紗蘭家
黃瑞坡蘭家

3640
恒豐隆藥行

3624
蘇王美珠

3600
簡治國

3408
齊渭森

3012
謝慶明

3000
大明法師(中平精舍)

大融法師
天得法師
守玄法師
航圖法師
體修法師
佛光社
淨德精舍
王清一
吳美珊
李水金蘭家
李新傳蘭家
林錫雨·簡秀嬌·林政吟
施珍妮
張怡寧
陳吳和文·陳阿澄
陳吳花蕊
陳和男
陳家祥
陳雪紅
陳錫坤
曾阿甘
黃榮輝
葉雪梅
劉王義妹·劉邦松·黃澤明
謝敏惠
簡豐庭·黃挺駁

2750
楊素端

2720
吳秀實

2700
李月里·李洛境·李金玉

2600
王素梅
洪淑麗·洪玉時·陳威任·陳佩君·陳佩伶蘭家

2508
黃文志

2500
林美枝
張劉藝
陳陽
楊玉緒
劉干嘉·李信宏·劉書銘·李麒祥·李昱佑

2420
錢富美

2400
王元坤
王秀美
王瑜
郭月鳳·郭志輝
陳錦秀
黃建森·王美玲

賴四滄

2220
甘咏絮
谷振華

2200
許瑞志
劉泳瑄

2150
陳慧玲

2015
林惠蘭

2000
大慧法師
心定法師
本蘭法師
妙融法師
真唯法師
真章法師
常宏法師
演禪法師
演誠法師
靜空法師
廣濟寺
王后屏
王芳梅
王健智
田鳳頂
吳王素美·吳有福·吳秀娥·吳慧鵬·吳思瑩·張麗芳
吳宏文
李金桃蘭家
李敏淳
李淑芬蘭家
李鈞鈺
李勝彰
杉陽貿易有限公司
沈呂穎
辛成裕蘭家
周麗華(迴向往生)
林伶妍
林育賢·林哲玄
林宜慧
林忠義
林秋燕
林英洲
林夏蘭
林彭素娥·林阿榮
林雲端
林榮洲
林趙錦秀
林謝阿萬
法燈蘭若
邱煥城
洪金蘭
洪崇仁
洪聚良
胡傳虎蘭家

英聖興業有限公司
高文啓蘭家
張秀麗
張秀蘭
張明來蘭家
張原榮
張勝柏
張麗秋
莊美華
許小飴
郭水生
陳如音
陳建宏
陳雪娥
陳慧珍
曾秋英
游淨雯
湧蓮苑
辜陳昭月
黃文杰蘭家
黃金萬醫師
黃昭榮蘭家
黃翎
黃進昌
黃傑儀
楊梅里·陳文章
鼎諾文化事業有限公司
蔡青宏
謝鳳瑛蘭家
顏農

1830
陳月香

1604
許黃阿梅

1600
何月美
黃淑慧

1500
成宸法師
王美淑
石松根
朱梅春
吳淑娥
林秀里·林諒·劉帝佑
徐桂香
黃鈺雯
隱名氏

1300
白馬寺 宏嚴法師
陳志忠
蔡欣惠

1240
東京佛教蓮社
陳運煌

1220
李榮俊

1208
李山濤

林永淨·邱秀珍·林仕翕·林仕勳
陳秋霞
鄭秀玲

1204
廖進益蘭家

1200
心慈·心傳法師
宗道法師
持賢法師
培融法師
錦融法師
方雪娥
朱瑞菊
吳榮超
吳錦月·吳蝶子·吳冠廷·吳東濃·吳先進(故)·語融法師
宋長志
宋長燕
李吉祥
李育菁
余祖衡
周國良
林芳嫻
邵梅
施雲
柯雪花
胡玉珍
高錦惠
張邱敏
張秋霞
莊晉華
連王尾
郭連桂香
陳建賢
陳美月
陳茂祥
游宜靜
黃明仁·黃廖雀·陳貴媛·黃敏修·黃甫盛·黃敏軒蘭家
黃錫美
楊富勝
臧惠堂
劉英妹
潘明德
蔡秀蓮·曾慶德
盧邵雪
羅中儀

1110
周林孝名

1100
楊金煌·賴妙玲
廖銘忠

1030
吳昭晉
陳秋吟

1020

張榮秀蘭家

1002
詹秀卿

1000
心格法師
明西法師
修慈法師
常香法師
開闢法師
傳念法師(弘傳精舍)
慧修法師
緯融法師
融利法師
法明寺
孔淑芳
王信華·王勝芳·王小蘭
王素花
王碧華
本悟法師
朱英
朱麗娟·吳育丹
朱麗真
江俊逸
江英傑
江唯甄
何玉枝
何振雲
吳欽賢
呂玟慧
宋月相蘭家
宋利敏
李秀金
李邱勤英
李家同
李家寬
李彬彬
李榮宗
李鐘慶
周貴洪
周萬益
林幼霞
林玉珠
林朱寶金
林秀芬
林周玉珠
林清豐
林麗珠
邵文甫
邵文賜
邱瑜卿
施玉珠
柯堅智
洪振豐
洪誌龍
范玉玲
徐瑋蓮
翁鳳珠
涂岳
張毛素英
張式倫
張嘉玲

張嘉豪
張韶玲
張嬌如
張鴻文闔家
張鴻梅
張瓊霞
許庭睿
許裕明
郭于萍
郭水洽、郭劉淑金
郭玉梅、張俊紳、張容豪、張駿揚
陳大中
陳玉霞
陳秀英
陳秀梅
陳展維
陳泰祺
陳淑惠
陳雪花
陳綺幻、胡炯勛
陳儒諭
曾淑真
曾凱威
曾惠苓
游阿卿
游翔娟
湯凱誠、湯博雯
程玉卿闔家
程勤勉
黃怡修
黃政雄
黃貞鈺、黃琪微、黃勤鐘、彭珍桂
黃琬晶
黃煜珊院長
黃瑞金
黃韻諷
楊志泰
楊秀霞
楊彥修
楊智強
楊朝陽
楊瑞麟
葉哲廷
葉智祥、葉姿沂
廖麗娘、廖麗和
廖賴阿樹連泰
豪王素蘭游舒敏、震瑜、永豐
趙淑佳
劉人璋
劉世興
劉世謙
劉幼枝
劉玉美
劉尚其、劉易松
蔣利華
蔡吳月娥
蔡玖薰

蔡金成
蕭公權
蕭宏池闔家
顏明星
蘇清淵
蘇淑侯
蘇蔡美鶯
蘇麗鳳
顧秀珍
960
黃好
900
李欣倪
楊敬男醫師
盧高良闔家
賴游玉霞闔家
800
王雪英
吳秀貞
呂紹鐘
李子琦
李尚穎
李青芬
張古山
陳玟伶、翁國棟、翁嘉鴻、翁嘉懋
曾煥盛
詹榮副、李燕妮、詹凱丞、詹凱予闔家
趙瑞春
趙寶春
羅宇淵
700
愛貓波波(迴向往生)
750
黃聰敬醫師
700
張麗珠
彭素卿
葉巫任妹
詹素美、朱良基闔家
640
青山隆
鄭端能
盧迪良
610
周林而非
604
王天仁
王文慶
朱依蘭
朱俊民
吳娟娟
李秀玉
李秀鶯
李敏玲
邱金木、邱陳晴游舒敏

游震瑜
楊秀月
楊秀銀
楊健文
楊源淵、林桂淑
謝燕碧
鍾維、廖家捷
羅家欣
600
妙嚮法師
江鶴齡
周蓮彩
林正義
林金清
林奕伶
林威雄闔家
林豐正闔家
邱英銓
姜伯偉闔家
徐火明、張春蘭、張陳完妹
翁廷壽
翁寶玉、陳禎豪、陳雁琳、陳映辰闔家
高天祥
張本林
張家真
張朝宗
曹貴足
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
郭春玉
陳秀萍
陳玟妃、黃盈舜
陳阿蘭
陳俊宇
陳彥君
陳素真
陳蔡美麗
彭火興、劉桂尾、彭秀燕、彭政道闔家
曾秋菊
湯天星
黃秀華
黃秋萍、黃婉真、黃宗德
黃寬次、郭秀英、黃智勝、黃智修闔家
楊俊勇
詹淑芬
詹玉汝
詹秀真
雷文靜
歐彥仁
歐春梅
鄭安廷

鄭秀珠
盧貴津、陳玉龍
蕭漢基
羅煥彩
蘇振宗
550
黃東昇
500
心悟法師
佛明法師、印安法師
宗泉法師
融昇法師
王愛花、廖本浪
王瓊滿
朱淑訪
朱陳長妹
朱進德
何梅花
吳信昌
吳美美
呂永豐
呂金火闔家
李泰嬌
李忠和、張維玲、李岱容
杜西雄、杜作中
周太雲
周玉靜、周金全
周秀嫻、陳建達、陳孟慈
周聖哲
林大勝
林印隆
林余香
林桂雲
林軒民
林商瓊
林淑梅
林陳玉女
林萬居
林隨
林寶清
祁台捷
邱豐捷
南山檀越
施張華女、施堯凱
師裕清
徐秀娥
秦啓正
袁豪志
高麗專
張晉魁、林瑞碧、張哲維、張丞宗
張德星
陳國豪、陳莉葵、陳紫盈、陳柔安、彭玉英
陳淑文、游順貴、游勝益、游育熙

陳淑靜
陳緯杰、葉金蘭、陳紫涵、陳子豪
陳錦順
彭秀澄、孫火明、孫峰琳、趙家儀
游清淵、陳彩婕、游智誠
游蕙瑪
游寶蓮
黃星
楊煥輝
楊燕玉
溫淑英
詹陳秋菊、詹昇廣、詹宗翰、詹宗霖
廖惠瑤
劉勇志
蔡伯衡
蔡佳蓉
鄭逸芳
蕭公亮
蕭家勤
韓美芳
蘇枝財
475
演禪法師眾等
400
心廣法師
性慈法師
王玉真
王順發
王蓓玲
何永祥、莊秋容
余靜芬、余靜芳
吳坤松
吳保生
呂玉娟
呂奇珊闔家
林宗仁
林正萱
林淑靜
武文韶
邱二妹
邱來春
洪文慧
洪美
馬惠倩
張中芬
張明阿昆
張錦惠
莊英賜、王淑玲、莊凱名、莊惟傑
郭士嘉
楊吳寶珠、楊淑芬
劉柏廷
蔡宛臻
鍾育均

魏士傑
350
林先娘
張馨臺
330
會金法師
320
葉山良原
葉山良偉
葉山美慧
葉山勝中
315
陳科亦
300
丁玉娘、蔡偉區、蔡宜倩、蔡尚儒
丁玉娘、蔡偉達、蔡宜倩、蔡尚儒、王清水
平祖誠
朱淑淑、郭法因、郭法緣
佛弟子
吳祖添
吳瑞雲
李萍春
汪坤忠
汪許盡
周常原
林黃寶貴
韋瑞喬
莊振吉
莊崇杰
郭維智
陳祐德
陳素琴
傅學智
彭建華
葉錦桂
詹高良
蔡林清花
蔡秋香
謝麗如、李岳恩闔家
簡美雲
蘇秀卿
250
智證法師
210
張淑女
200
宗日法師
宗律法師
毛隆鶴
王芳椒
王麥
朱秀娥
朱祐興
何雪真
何瑞鴻

吳金郎
吳寶玉
李仁敏
李春美
李菊子
李麗淑
沈薇妮
卓徐全妹、卓煒倫
周宜嫻
周柏仁
周義杰
林大郡闔家
林月媛
林先園闔家
林秀春
林明宗
林洋毅
林徐妙
林莉樺
林麗雪
邵世萬
邵世實
洪守憲
洪岩復
洪騰凱
夏志英
高國富
張世杰
張博清
張榮進
曹朝宗
莊培基
許玄明
許寶水
郭寶元闔家
陳冬蘭
陳冠生、陳彥文
陳冠利
陳威廷
陳春安
陳柄宏
陳郭發、吳秀華
陳朝和
陳碧珠
無名氏
黃千芷
黃明善
黃秋美
楊吳寶珠
楊秀美
楊茗喬
楊麗花
葉桂英
廖淑芬
廖淑燕
廖慶鋼(迴向往生)
熊忠義
蔡月霞
蔡玲玉
蔡湘盈
蔡蕭秀女

鄭博文、魏瑜真
鄭詹諄妹
賴翠琪
謝雪莉
蘇王紅英
龔君尉
160
松欣托兒所
100
達如法師
吳承峰
李祖治
李盧滿妹
李炳星
周文健
林玉雪
郭志偉
郭育忠
陳冠生
陳彥文
熊正宗
熊林富妹
熊阿柑
劉清銘
蔡曼修
賴時雄(迴向往生)
第30期稿費
捐贈名單
950
黃聰敬醫師
1400
周莉蕙醫師
1050
楊星煌醫師
1000
陶蕃震
300
彭一驊

基金會紀事

3月份

- 03/01 執行長上會下宗長老為本會志工法住法師俗眷助念往生。
- 03/02 執行長上會下宗長老為法住法師俗眷主持告別式。
- 03/03 執行長上會下宗長老到松山拜訪牙醫師。
- 03/05 執行長上會下宗長老與副執行長上淨下旭法師、常務董事上慧下明法師，探訪樹林淨宗學會。志工協助健診牙科物品準備。
- 03/07 下午二時至六時假樹林淨宗學會，召開第二屆第五次董事會議。
- 03/08 執行長上會下宗長老、副執行長上淨下旭法師、常務董事上慧下明法師到北海岸勘安養苑土地。
- 03/09 觀音菩薩紀念日，上午執行長上會下宗長老主持舉行普佛大供。
- 03/11 執行長上會下宗長老、志工羅護理長、唐英亞、馬志宏及醫護組楊漢璇、黃榮輝至高雄阿蓮光德寺勘查巡迴健診場地動線。

- 03/12 執行長上會下宗長老與志工到中壢妙香寺勘查僧伽如意安養道場用地。
- 03/13 南林精舍演正法師等禮請執行長上會下宗長老為志工主持三時繫念佛事。
- 03/14 執行長上會下宗長老約志工心建居士到土城僧伽醫護共修會商談整修事。
- 03/16 執行長上會下宗長老與北區國稅局稅務人員商討87年結餘款專案執行。
- 03/17 外島法師受醫療供養治療牙周病來台，由本會安排住宿及交通。
- 03/18 會務人員至基隆醫院參加醫療網會議。
- 03/19 執行長上會下宗長老，與志工梁昇富及梁修杰居士談中壢圓明寺事。
- 03/20 執行長上會下宗長老、副執行長上淨下旭法師、常務董事上慧下明法師到北海岸勘安養苑土地。
- 03/21 執行長上會下宗長老、副執行長上淨下旭法師、常務董事上慧下明法師研討菩薩戒誦戒事。
- 03/22 執行長上會下宗長老至邱代書事務所辦理護僧委員林淑女居士捐贈之土城不動產過戶。
- 03/25 志工至本會整理健診藥品。

4月份

- 04/04 清明法會
- 04/09 執行長上會下宗長老到基隆善法禪寺主持佛事。

- 04/10 高雄光德寺健檢出發日。
- 04/11 高雄光德寺健檢活動共服務126位法師，參加醫師及志工共計112位。
- 04/13 董事長上道下海律師、副執行長上淨下旭法師至基金會研商特約醫院簽約事宜。
- 04/14 署立台北醫院簽約儀式，由董事長上道下海律師、創辦人上慧下明法師、執行長上會下宗長老、副執行長上淨下旭法師帶領醫護組暨志工共約40人參加。
- 署立基隆醫院簽約儀式，由董事長上道下海律師、創辦人上慧下明法師、執行長上會下宗長老、副執行長上淨下旭法師帶領醫護組暨志工共約50人參加。
- 04/18 執行長上會下宗長老到蓮品念佛會主持八關齋戒。
- 04/20 苗栗法雲禪寺健診地點勘查，由執行長上會下宗長老、副執行長上淨下旭法師、常務董事上慧下明法師及志工羅護理長、馬志宏、會務人員等前往勘查安排動線。
- 04/21 放生會會長許瑞助、副會長梁昇富、顧問海洋大學張建仁副教授到東北角海岸與國家風景管理處負責人接洽，勘查放生及浴佛地點並作生態評估。
- 04/24 執行長上會下宗長老為捐獻者家屬主持佛事。
- 04/26 30期月刊發行。
- 04/27 30期月刊出刊作業，由志工約25人協助完成。
- 04/30 印順導師百歲壽辰、執行長上會下宗長老前往新竹福嚴精舍拜壽。

「吃得健康，健康地吃」，是飲食的最高原則。

身體健康是自己的責任，也是自己的權利。

以均衡的生機飲食，營造健康與活力，才能在修行的路上精進、再精進。

紅麴炒五穀飯（4人份）

材料：

- （1）糙米1杯、黃豆1/7杯、紅薏仁1/7杯、燕麥1/7杯、蕎麥1/7杯、高粱1/7杯、小米1/7杯、紫米1/7杯。
- （2）胡蘿蔔丁1湯匙、青豆仁1湯匙、玉米粒1湯匙、香菇末2湯匙。
- （3）紅麴2湯匙、胡椒粉1小匙、五香粉1小匙、海鹽1小匙。

作法：

- （1）五穀雜糧洗淨泡水6小時，加入3杯水、橄欖油、海鹽少許，入鍋煮熟燜半小時起鍋打散備用。
- （2）料燙熟。紅麴、海鹽先溶於水。
- （3）香菇丁、胡椒粉、五香粉，用少許葡萄籽油下鍋爆香（油不可過熱），加入五穀飯炒勻。起鍋前加入（2）材料攪拌即完成。

特色：

紅麴：調節脂肪代謝、有效降低膽固醇、預防心血管疾病、有效降低三酸甘油脂。

五穀雜糧：含有豐富的維生素、礦物質、蛋白質，並各具有以下的特性：

糙米：解毒、促使重金屬排出體外、減少血液中的膽固醇、增加血管彈性、預防動脈硬化與高血壓。

紅薏仁：健脾利濕、補肺抗癌。

燕麥：降低膽固醇。

蕎麥：開胃消積、下氣利腸，有降壓消炎作用。

高粱：治脾胃虛弱、益胃固腸、小兒消化不良、腹瀉等症有利。

紫米：補中益氣，老人小便頻數者、脾胃虛者不宜食用。

小米：益腎利水、除熱解毒、改善消化不良等。

黃豆：抗癌抗衰老，並對腦神經有益。



財團法人佛教僧伽醫護基金會

93 年度全國僧伽免費健診

地點：一同寺(新竹市明湖路365巷1號)

日期：民國93年10月17日(星期日)

掛號時間：男眾：早上7：00～9：00 / 女眾：早上9：00～11：00

看診時間：男眾：早上7：00～9：30 / 女眾：早上9：30～12：00

電話：(03)520-4367 傳真：(03)520-2002

主辦單位：財團法人佛教僧伽醫護基金會

合辦單位：一同寺、行政院衛生署疾病管制局第一分局

本會聯絡電話：(02)2682-9188 FAX：(02)2682-9186

本會服務時間：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 楊漢嫻

報名方式：採通訊報名(報名表備索)

報名時間：即日起至93年10月5日。亦歡迎現場報名

報名地點：一同寺、佛教僧伽醫護基金會



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