

僧伽醫復



【專題企畫】

送愛到斯里蘭卡

手腳冰冷怎麼辦





SRI LANKA

送愛到斯里蘭卡

讓愛動起來，邀您一起響應「送愛到斯里蘭卡」
募款、召募醫療志工活動
急需醫護志工 發揮大愛 前往災區義診

2004年12月26日，南亞發生9.0大地震，
威力為台灣九二一地震的256倍，
隨後更引發海嘯，死亡及無家可歸者無計其數。
佛教僧伽醫護基金會自然不能置身事外，
本著佛教「無緣大慈，同體大悲」精神，投入救援行列。

本會第一梯次救災勘災醫療團已於1月4日前往
斯里蘭卡Tissamaharama災區，並於1月8日及12日分兩批返國。
詳情請看本期專題報導及本會網站www.sangha-care.org.tw。

本會正積極籌劃第二梯次救災團，並計畫在該區成立醫療中心，
長期關懷和提升該區醫療水準。

◎ 捐款專戶

合作金庫—樹林分行 帳號3133-871-000019

各地郵局 劃撥帳號19265780



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

網址：www.sangha-care.org.tw

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
- 屏東民衆醫院.....*門診、急診(免掛號費)
地址：屏東市忠孝路120之1號
電話：(08)732-5455 連絡窗口：社工室 方家儀小姐 分機：133
- 衛生署旗山醫院.....*門診、急診(免掛號費/免部份負擔)
地址：高雄縣旗山鎮大德里中學路60號
電話：(07)661-3811 連絡窗口：社服室 陳重吟主任 分機：1115或2112
- 衛生署苗栗醫院
地址：苗栗市爲公路747號
電話：(037) 261920*273 連絡窗口：(037) 261920分機：2156
- 財團法人爲恭紀念醫院
地址：苗栗縣頭份鎮信義路128號
電話：(037) 676811 連絡窗口：(037) 676811分機：8880
- 衛生署彰化醫院
地址：彰化縣埔心鄉中正路二段80號
電話：(04)8298686-1970 連絡窗口：(04) 8298686分機：8752

- 看診時請帶健保卡(有僧伽醫護手冊者請一併帶去)
- 住院優惠依各醫院簽約優惠辦法而定，伙食費及電話費不優惠。
- 所有免部分負擔之款項由各院社服部募款，社會善心人士供養。
- 若該院社服部募款不足，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

Buddhist Sangha Health Care Foundation

全省僧伽健康特約醫院



二〇〇四年十二月二十六日，南亞大地震引發的海嘯，使得斯里蘭卡、泰國、印尼等國數以萬計的人或喪生，或流離失所。佛典上說：「鬥諍因緣人天損減，善修和敬則得增益。」因此，與其說這次災難是無情的天災，不如說是大自然的反撲。我們身處四面環海的台灣，地震幾乎可說是稀鬆平常，誰也不敢打包票地說，災難不會在你我周遭降臨。因此，組成勘災救災團隊，不僅是基於人道，更祈求世界和平，永無災難，人類安和沒有戰爭和疾病。

二〇〇五年一月四日，本會第一次的援外活動，由本會董事如慧法師發起、執行長會宗長老及秘書慧明法師召集醫師、志工等共有十一位團員，在執行長會宗長老帶隊下成行，目的地是佛教國家斯里蘭卡。本期專題企畫「送愛到斯里蘭卡」，由三位參與救災的團員執筆，寫下他們心中的感動與震撼，記下災民萬分的感激與期待。隨團的中國時報攝影記者鄭履中，也用鏡頭訴說了災區的故事。這是一次歷史性的大災難，本會在救災的行動上沒有缺席，是第一個到達斯里蘭卡Tissamaharama受災區的醫護團隊。未來，更計畫持續關懷當地，幫助他們提升醫療品質。在此呼籲所有讀者，有錢出錢有力出力，繼續發揮慈悲心與大願力幫助災民。

「五妙健康迎新年」歲末感恩園遊會已經熱鬧圓滿地落幕。當天有上萬人參與，是本會第一次在中部地區舉辦的大型戶外活動。感謝所有參與的教內長老及菩薩們，因為大家的熱心參與及護持，才使本會會務日益成長，僧伽健康照護能日趨完善。本期活動報導，為這次園遊會留下紀錄。也祝福所有讀者與其親眷擁有健康、平安與喜樂！阿彌陀佛！

目錄

編輯室報告 3

【如意緣】

從無常中的必然看僧伽安養 6

編輯部

【中醫觀點】

手腳冰冷怎麼辦 11

周莉蕙

【專題企畫】

送愛到斯里蘭卡 17

南亞災區去來 18

郭振潮

淚水乾涸的斯里蘭卡 25

RANNA難民收容所義診紀實

許中華

小天使的笑與淚 30

鍾秀英



五妙健康迎新年歲末感恩園遊會



【人物特寫】

34 知福惜福，把握當下

專訪醫護志工郭振潮

李劍虹

【活動報導】

37 歡樂健康中祈得幸福

一場親子同樂的盛宴

38 五妙健康迎新年

李劍虹

歲末感恩園遊會登場了

陶蕃震

48 國峻不回來吃飯

黃春明

48 相信我，你沒有！

洪蘭

2004年11月20日出刊 1999年4月5日創刊

發行人/道海長老
社長/會宗長老
總編輯/慧明法師
總校對/慧觀法師

戒律顧問/果清律師、淨旭法師、本因法師
佛學顧問/宗興法師、淨耀法師、廣淨法師、如慧法師
醫療顧問/黃焜璋醫師、李懋華醫師、陳榮基醫師、
宋永魁醫師、施文儀醫師、張耿銘居士
法律顧問/李宜光律師、林春鏞律師、沈惠珠律師
會計顧問/陳兆仲會計師、鍾士鎮會計師、徐子涵
會計師

資訊顧問/張博論教授
放生顧問/許瑞助法官、張建仁教授、冉繁華助理教授
財務顧問/黃永昌經理

主編/陶蕃農
特約採訪/沈秋萍、廖天任、李劍虹
視覺設計/冠霖蔣第兒工作室
攝影志工/梁昇富
編輯志工/鄭玉鵬
讀者服務/黃靖芳、黃榮輝
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

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



強身保健的練功法 51

本刊編輯委員

手部運動促進健康 56

何孟飛

健康Everyday 58

預防糖尿病的「八珍苦瓜湯」

跟癌症說「不」的飲食習慣

「代謝症候群」新觀念

維他命E適可而止

你會喝水嗎？

你該喝哪種牛奶？

奇異果真奇異！

睡眠的黃金時段

編輯部

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

從無常中的必然 看僧伽安養

本刊編輯部

佛教僧伽醫護基金會現今正積極籌畫僧伽安養院。

它將是現代的「如意寮」，有誦經、講經、請法修行的佛堂，也有完善的醫療安養設備。是能兼顧身心靈而修行及成就道業之所。在照護僧伽健康方面，這所佛教安養院將猶如一個圓心，讓僧伽度化更多眾生，成就阿耨多羅三藐三菩提的無上志業。

本專欄所披露的，是本會正在做或已經結案的照護個案，希望藉此能讓更多人了解本會照護法師健康的宗旨及努力，一起加入護持，讓僧伽安養院早日成就。

個案三

九十三年6月13日，本會在苗栗法雲寺舉辦僧伽健康檢查，一位八十多歲的達師父因為身體虛弱待在寮房，不願意接受檢查。本會會務人員知悉後，立即請家庭醫學科醫師及護士親自到她的寮房問診，並幫她量血壓。

達法師重聽，必須靠助聽器輔助聽力，加上飲食不均衡，因此貧血嚴重。細心的張美雲護士，逐一檢視她桌上的藥品及食物，叮囑她要記得吃維他命，並且提醒她將已經放置過久的過期健康食品丟棄，不要食用。

法師患有骨質疏鬆症，身體瘦小，駝背而行動不便，必須使用「四角輔助器」幫助行走。本會創辦人及現任董事慧明法師見狀，當即應允送她一部輪椅，並建議她走出寮房到樓下大廳接受健康檢查。她起先執意不肯，經醫師及護士一再懇求並告知機會難得，才終於同意。於是在眾人攙扶下到大廳做健康檢查。

九十三年7月31日上午，慧明法師與醫護志工羅憶珠護理長、張美雲護士、月刊主編陶蕃震、會務人員楊漢璇護士、黃榮輝等六人，前往苗栗法雲寺，探訪6月13日健診後必須追蹤治療的達法師。

十一點到達法師療房時，看到老法師獨坐椅上，臉色蒼白。法師重聽，所以對她講話時，必須靠近右耳才能聽得到（右耳有助聽器），也可以清楚對答，意識清楚。

法師行動不方便，平常三餐自己在寮房煮稀飯，配菜由寺院居士簡單夾幾樣軟質的菜。因缺牙關係，能吃的配菜有限，且喜歡吃鹹的食物（送菜居士轉述）。又因長期失眠，經常請居士代買西藥「腦新」服用，其他法師雖然勸阻，但是沒有效果。

因為貧血而頭暈，曾經跌倒導致脊椎受傷開刀。基金會帶了口服「黠鐵劑」及維他命B₁₂。叮嚀她早晚各服一粒，早餐後加一粒自己原有的「銀寶善存」。並為她量血壓170/90mmHg，脈搏86。

慧明法師希望盡快安排達法師治療貧血、眼疾、缺牙等問題。





九十三年八月一日埔里榮民醫院黃聰敏醫師看過病歷，認為可安排住院輸血治療。有關輸血的血液來源，慧明法師希望來自比丘尼，立即聯絡福嚴、南林精舍等，眾法師非常樂意捐血。

九十三年八月五日上午由黃榮輝開車，會宗長老、慧明法師及張美雲護士，與本會苗栗地區之志工李仁超醫師等人會合，大約10時50分到達法雲寺。先由會宗長老、慧明法師及李仁超醫師向住持達碧法師說明要帶達法師就醫之事，達碧法師說只要老人家本人同意即可。

達碧法師、慧明法師到達法師寮房向她解釋就醫治療及照顧之事，請她安心接受治療，等身體療養好再回法雲寺住，但達法師不願意，認為年紀

已大，不需治療，只答應每天按時吃藥。

慧明法師希望能與達法師的眷屬商量溝通，說服她同意治療。在她未就醫治療前，仍委請苗栗地區之本會志工李仁超醫師關懷照顧。但為了預防緊急狀況，先為她量血壓（Bp：160/80mmHg），再向她解釋原因後抽血，帶回台北聯合檢驗所，驗血型及RH因子，以備不時之需。

目前本個案仍由本會追蹤中。

個案四

九十三年10月30日，淨旭法師、慧明法師、如慧法師帶領黃榮輝、張美雲、南林精舍師姐共六人，於上午11時許到達中興新村附近的念慈精舍，探訪老比丘尼，常法師。

九十二歲的老師父意識清楚，手持佛珠，坐在床旁椅子上，看見一群人到訪，顯得不願說話，（也可能因牙痛，牙齦腫脹感到不適），問她話只簡單對答。與她閒聊後，基金會的三位法師商量結果，安排老師父到埔里竹林禪寺暫住，一方面可以有人照顧（由於考慮到念慈精舍兩位法師健康狀況都不太好，加上精舍屋主居士基於安全考量不贊同老師父長期住在精舍，於是由如慧法師聯絡安置竹林禪

寺)，再方面竹林禪寺離埔里榮民醫院很近，車程約五分鐘，可由黃聰敏醫師就近照顧。

由於擔心老師父年齡大，坐車會有暈車等不適，眾法師討論結果，就直接帶老師父到竹林禪寺住下來，隔天如慧法師再到念慈精舍拿老師父的衣物至竹林禪寺。

決定後由慧明法師背著老師父由三樓下到一樓，坐車到埔里竹林禪寺，在路上幫老師父買了一雙包鞋，（因老師父只穿拖鞋，僧鞋已縮水），大約三點半左右到達竹林禪寺，住持圓賢法師及當家師父歡喜地出來迎接老師父的到來，老師父精神顯得不錯，但因途中暈車，加上牙痛，所以先扶

老師父到房間休息。

老師父牙齒、牙齦仍然疼痛，於是與黃聰敏醫師聯絡就醫，大約下午4時30分抵達埔里榮民醫院看黃聰敏醫師。黃醫師先給予老師父止痛藥，待隔天再掛牙科，就醫後回竹林禪寺，交代負責照顧的天佑法師，並告知老師父平時照顧上應注意的事項。並與我們保持聯絡。

九十三年11月6日，本會執行長會宗長老、董事如慧法師、慧觀法師、慧明法師等人，再度前往竹林禪寺探望老師父。她的牙齦腫脹治療後已經康復，據照顧者說，她最愛吃豆花，三餐都很正常，也能上大殿拜佛，精神不錯，非常歡喜自在。



您知道哪裡有 適合安養院的場地嗎？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「佛教僧伽如意安養院」。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「如意安養院」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。如果您知道合適的地點，請通知我們。功德無量！



(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



手腳冰冷怎麼辦

手腳冰冷的原因不一而足，
服藥或自行食用藥膳時，
必須先詳細辨證，
選擇適合自己體質的方式，
才能安全而沒有副作用。

文／周莉蕙中醫師

很多吃素的人，一到冬天，會有手腳冰冷的問題。而手足冰冷的定義是手足（四肢）表面溫度低於正常並伴手足寒冷感覺的臨床表現。一般冷至腕、踝者名「厥冷」，冷過肘、膝者名「厥逆」。

經曰：「厥者，手足逆冷是也。」所以手腳冰冷，就叫「厥」。「凡厥者，陰陽氣不相順接，便為厥。」中醫認為陽受氣於四肢，陰受氣於五臟，陰陽之氣相貫，如環無端，倘若陰陽二氣不相順接，就會造成「厥」。因此不管是什麼原因造成陽陰二氣不相順接者，都算。它可以是寒、是熱、是虛、是實，所以不要認為手腳冰冷的人一定全都是陽虛的

人，這是不對的。手腳冰冷絕非陽虛的專利，所以有以下諸類型之分：

一、肝氣鬱厥：這類型的人會神情抑鬱、哀聲嘆氣，胸悶不舒，肚子脹脹脅肋痛，並伴手足冷，苔白脈弦。病因是肝氣被鬱遏在內，不能外達而致手足冰冷。可以用四逆散（柴胡、芍藥、枳實、甘草）來疏肝解鬱，宣達陽氣。

二、熱厥鬱伏：是熱邪內伏，不能透發，而致手足厥冷。這類的人有煩熱口渴，舌紅苔黃，便秘腹滿，脈滑。用通大便秘的承氣湯類。若便秘不



是很嚴重，用白虎湯。所以第一、二型者，是不可以用溫補類的藥，否則愈補愈大洞。

三、陽虛厥逆：就是很怕冷，冷底這類。不過這些人多數是寒邪直中，

損傷陽氣；或大病遷延，陽氣漸耗，伴有下痢嘔吐，惡寒身倦，神疲氣短，舌淡脈微等。治宜回陽救逆，方用四逆湯（組成爲附子、乾薑、甘草。注意：四逆散與四逆湯是兩個完全不同的方子，不可混淆）。

四、脾胃虛寒：脾胃是氣血生化之源，脾胃虛弱，陽氣不能達佈四肢末端，所以會手足冷。這類的人會沒精神，臉色黃，胃口不好，不太吃得下，舌淡脈弱，用理中湯或香砂六君子湯等加減。

五、血虛寒凝厥逆：這類型的人，本身血就不夠了，脈把起來比正常人還要細，又感受到寒邪，寒會使血液循環凝滯變慢。此外兼有頭暈，面白，肢麻體痛，經量少色暗，舌淡瘀紫者，需用養血散寒，溫通經脈的用當歸四逆湯來治。

血虛寒凝型跟陽虛型之間的不同，在於前者是血不足的人，又受到外面的寒邪（如寒流、天冷）引起，是血虛和寒凝同見；而陽虛冷底的人是有其它因素造成陽氣不足，使得寒自體內而生。此外，脈也不同，一個是細細長長的細脈，另一種就是把都快把不到的微脈。

倘若沒有外來的寒邪，只是血虛，手足冷的程度沒有上列的嚴重。而手腳冷冷的是因爲血虛無法載達，陽氣



不能溫煦四肢，兼見頭暈目眩，多夢失眠，面白，舌淡脈弱，這樣就可以選耳熟能詳的四物湯。

保健及食療方法

手足冰冷的辨證如上，而以下則有一些簡單的保健及食療，讓自己的冬天溫暖起來，不再冷冰冰。

一、注意保暖：當然就是穿暖一點囉，如圍巾、口罩、衛生衣、背心、手套、襪子…等，以達到保暖的目的。

二、常吃溫補食物，避免生冷食物：

例如人參茶、桂圓（龍眼）紅棗茶、黑芝麻、胡椒、麻油、肉桂、薑……等；冰品、冰冷飲料、西瓜、橘

子、梨子、白蘿蔔、竹筍、茼蒿等較生冷的食物不要多吃。當然先決條件是虛寒的人合適，若是像第一、二類型的實熱或肝鬱化火者就請不要吃太溫熱的東西，否則會加重口乾、便秘等上火症狀。

三、多運動：有一種「甩手運動」，是不錯的健康方法：兩腳分開，與肩同寬，左右肩輕鬆自然，雙手自然下垂，然後向前伸與肩同高，再用力向後甩去。開始可先甩手二十～五十次即可，以後逐漸增加次數，一般每回可做100～200次（其他注意事項請上網搜尋）。也可自行找尋適合的運動，一週至少四次，每次三十分鐘即可。

四、若真的冷得很厲害，甚至手指都腫起來，龜裂、凍傷者，有個小偏方不妨試試：桂枝、川椒、生地各一兩，紅花三錢，用紗布包好，水四公升，煮沸後即移去（待下次再用，一帖可用三天）。水溫以能耐受為度，直接浸患處二十～三十分鐘，每日一～二次。

五、食療：四物湯、八珍湯、十全大補湯……，知道何者適合自己的人，每星期可服用一、二次。另有以下藥茶配方僅供參考：

1. 大棗五十克、生薑五克、紅糖適量。將大棗洗淨去核（核易上火），

生薑洗淨切片，一同放入砂鍋中，加水適量，煮沸後用小火再煎煮二十分鐘，加入紅糖攪勻，趁熱飲。生薑有散寒發汗、化痰止咳、和胃止嘔。大棗，有補氣益血之功效。紅糖可補血。也可加入糙米一起煮成粥，有補氣養血溫經散寒功能，可改善畏寒、貧血、四肢冰冷，前述第五類型的體質。

2. 黨參紅棗茶：黨參十五至三十公克、紅棗五至十枚，上二味藥加水共煎，代茶飲用，每日一劑。可益氣健脾，屬脾氣虛者合用。

3. 補腎強筋湯：杜仲五錢、續斷三錢、當歸三錢、桂枝兩錢、肉桂一錢、枸杞五錢、大棗五個、麻油少

量，素肉或素雞適量。

做法：將前述藥味用布袋包好，放入砂鍋中，加適量水煮滾後，轉小火再燉煮一小時，加入素肉或素雞煮熟後，熄火取出藥味袋，加入調味料、麻油即可。有補血補腎溫經通絡之效。以上食療多屬溫熱性質，若出現口乾舌燥、目赤便秘時，應停止服用，並找中醫師辨證治療。另外，孕婦、感冒、喉嚨痛者及腹瀉者不宜服用，以免加重病情。

綜合以上，一個簡單的手腳冰冷，就可以分出這麼多類型，因此要服藥或自行食用藥膳時，仍須先詳細辨證，量身訂作選擇適合自己個人的體質，才會更安全沒副作用。

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

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

Buddhist Sangha Health Care Foundation



送愛到斯里蘭卡

www.sangha-care.org.tw



斯里蘭卡受損的程度超乎想像，
日後重建真是一大考驗，
若非身歷其境，實在無從想像。
在資訊發達幾乎已屬無國界的地球村，
希望國人都能本著人溺己溺的悲天憫人精神，
協助災民早日脫離受災之陰霾。

僧伽醫護醫療團第一梯次團員名單：

領隊會宗長老、副領隊許中華醫師、淨旭法師、惟俊法師、如慧法師、見根法師、徐蔚泓醫師、郭振潮醫檢師、鍾秀英護理師、何蘇玉美志工、鄭履中攝影記者。

南亞災區去來

文／隨團醫檢師 郭振潮 攝影／鄭履中

我們在無奈與不捨下離去，
但內心中都默默祝禱，
希望後續醫療能繼續下去，
只是一切還要靠各種因緣配合。

九 十三年十二月三十一日下午，我參加了佛教僧伽醫護基金會的賑災行前會議，在必須爭取時效的原則下，全體與會者一致決議在元月四日出發，前往斯里蘭卡救災。執行長會宗長老、創辦人慧明法師，及署立基隆醫院李懋華院長、疾病管制局施文儀副局長兩位董事等人，提供了歷年參與賑災相關資訊與意見，會議中並委請署立台北醫院許中華主任負責醫藥採購事宜。

九十四年元旦適逢週末連續休假，因此準備時間相當緊迫，還牽涉到訂機票、藥品之採買及護照效期，但我們仍決定排除萬難在四日下午啟程前往災區。由於災區通訊落後，安全性也是未知數，一向熱心公益的許主任雖然非常想前往，仍表示必須回家徵得同修首肯，畢竟家人的支持是無上的力量。我雖然意願也極高，仍深感惶恐，不知道自己能否為賑災發揮多少心力。所幸回到家裡向同修提及，她深明大義，認為救災要及時，而且願意負責我的機票費用。她的慈悲為懷，讓我安心不少。

基金會從未有到國外賑災的經驗，隨著時間一分一秒溜逝，愈來愈逼近出發時刻，卻還有許多大大小小的事亟待處理。許中華主任護照過期，必



全體團員在中正機場出發前合影。（梁昇富攝）



- 01/04 ◆ 搭乘下午3點05分國泰航空班機經香港轉往斯里蘭卡可倫坡機場。
- 01/05 ◆ 斯里蘭卡時間凌晨12點抵達可倫坡機場（與台灣時差為晚2小時）。
◆ 辦理落地簽證，並將上千公斤之5000人份藥品運上車。忙碌到凌晨3時左右，夜宿Janaki Hotel。
◆ 上午8點出發，走山路前往目的地Tissamaharama，於下午4點40分抵達。南林精舍贊助建50間民房安頓災民。
晚間，許中華醫師、徐蔚泓醫師到地方醫院探視災情。夜宿Lake Side Hotel。



KIRINDA 居民欣喜若狂，向會宗長老道謝，長老親切地慰問他們。

須利用僅有的三日這個上班日趕辦，5000人份的藥品採購也是個大難題，幸蒙署立台北醫院黃焜璋院長鼎力支持，由藥房劉主任及藥劑科同仁在極短的時間內提供上百種各類藥品借給基金會。這其中許主任居功厥偉，他不但要負責門診業務，還要在極短的一天內審查所需購買藥品，若非有大智慧與大悲心，實在難以完成如此攸關人命的大事。

值此南亞紛亂敏感時期，欲參加賑災者的親人大多擔心不已，許主任的同修爲了他參加此行任務，人天交戰，最後仍然默允，我們在此特向她

致上最大敬意與謝意。所幸佛菩薩安排，又有外科徐蔚泓醫師及護士

鍾秀英及志工蘇玉美師姊之參與，否則人手缺乏，賑災行必定更爲不便。

元月四日中午，滿載醫療物資、嬰兒奶粉及消毒飲水用氯錠等，從基金會所在地樹林啓程前往中正機場，蒙本會志工許瑞助法官連繫航警局查驗隊陳文欽組長引見，國泰航空公司機場經理胡親民在了解物資的用途後，當即應允免費協助運送，使得此行一



寺廟是災民的收容所。救災團員與僧侶合影。

- 01/06 ◆ 參訪古佛塔。與帝須長老、當地衛生部長、祕書等開會，討論藥品之處理及籌建醫療院所之可行性。隨後舉行藥品捐贈儀式。
- ◆ 探訪當地醫院了解其醫療設備，協助看診並撫慰傷患。
 - ◆ 傍晚至收容所義診，有上百災民接受診療。災民表示當地缺乏醫療資源且無醫師看診，盼本醫療團再度前來。



會宗長老（左二）、淨旭法師（左三）為受災者念佛回向。



會宗長老指導災民服藥。



死亡列車旁，會宗長老及淨旭法師為亡者念佛回向。

- 01/07 ♦ 上午應災民之請，再次前往收容所義診。部分團員必須搭深夜班機返國，不得不在 中午12點結束義診。會宗長老、淨旭法師、鄭履中攝影記者繼續留在斯里蘭卡勘災。
- 01/08 ♦ 邀約惟善法師一同到災區探訪。巡視海岸線了解災情，參訪一有47年歷史，私人創辦的基金會。



出發前，志工將醫療用品推往機場大廳。



大批醫療用品抵達斯里蘭卡可倫坡機場。



許中華醫師及徐蔚泓醫師在斯里蘭卡南方省Kiula Temple為當地居民進行醫療，並設法培養了數位小護士幫忙。



鍾秀英護理師為災民包紮傷口。

01/09 ◆ 上午，到死亡列車所在之災區，為罹難之兩千多人誦念往生咒回向。

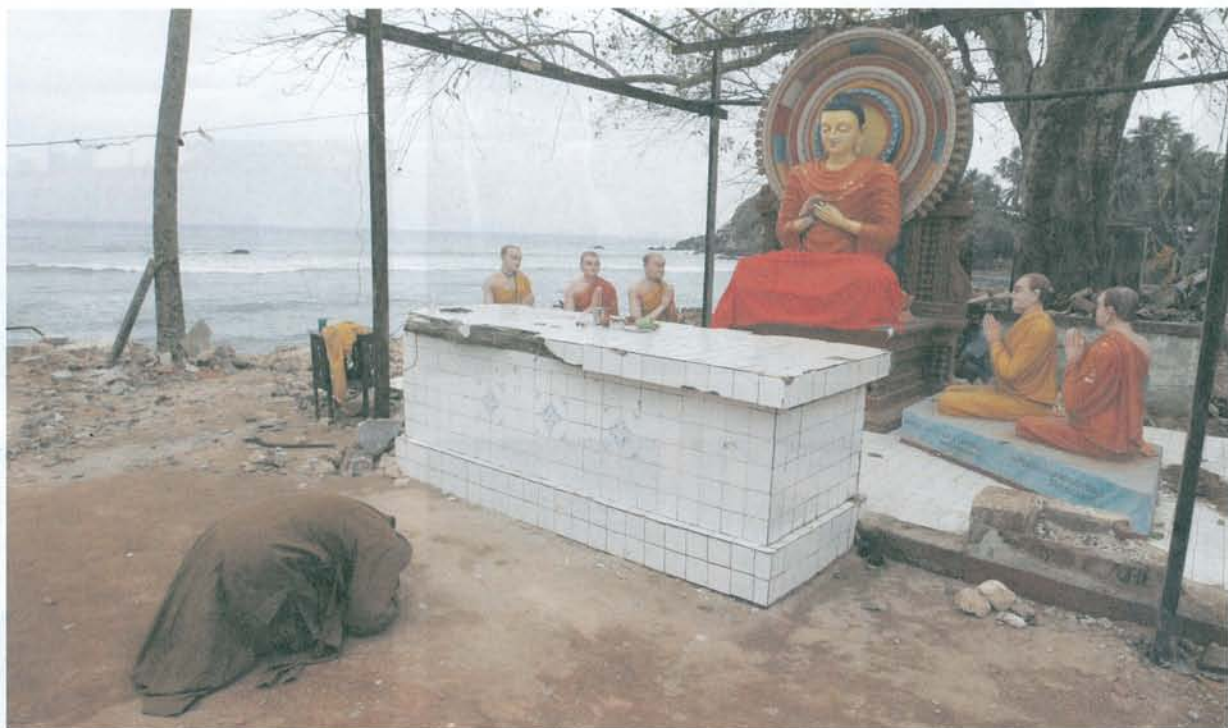
◆ 下午，參訪一收容兩百多災民之寺廟，其住持於12月26日海嘯後，親自到災區救災並自費購買物品救濟災民。

01/10 ◆探訪Hikkaduwa災區，並受兩兄弟邀請探視其家園。隨後參訪一收容一千五百災民的寺廟。下午返回可倫坡。

01/11 ◆ 討論賑災成果及後續工作方向。參訪斯里蘭卡內政部佛教廳。

01/12 ◆ 凌晨3點搭乘國泰航空班機返台。

(淨旭法師記於斯里蘭卡)



海邊滿目瘡痍，但佛像卻安好無損。

千多公斤的醫療物資得以順利通關送到災區。

我們一行搭乘下午三點五十分班機抵達香港，再行轉機至曼谷，而後由原機再直飛斯里蘭卡，到達可倫坡機場時已經是晚上十一點五十二分，所幸早兩天抵達的見寧法師已安排專人辦理落地簽證事宜。一行人急忙清點行李護送出關，由於人手較少，搬運醫藥物資又需費相當力氣，有椎間盤突出痼疾的許主任在使勁搬運時舊疾復發，回程途中腰幾乎無法挺直。

人員及物資全部出關後，由專車接到旅舍休息，已經是凌晨接近三點，大伙兒經短暫休息，一大清晨再搭專用車前往Tisamaharama，展開此行的醫療之旅。

由於海岸線毀損嚴重，見寧法師悉心安排由山線前往，途中景致優美，椰林古樹盡收眼底。這真是一個莊嚴古國，突然遭受此一巨變怎不叫人唏噓，感嘆世事無常？此次大災難所幸佛寺均安然無恙，因此受災民眾都安排在附近寺院收容，而我們賑災團能



為爭取時間，深夜時分仍在開會討論救災事宜。



在南方省Kiula Temple為當地居民進行醫療時，小孩子開心地搶著要僧伽醫護基金會的筆。



團員蘇玉美、郭振潮配藥給災民。

「住」的重建上得到協助。然而重建事宜牽涉層面相當廣泛，基於人道及醫療專業，在兩天會議裡多少出現不同的意見，但出發點仍以救災民為主。

元月六日下午四時，醫療團在收容中心為災民看診，在極為簡陋的設施下先投以中醫藥品給需要的災民。由於時間太緊促，我們應允隔日再來，先決條件是到

夠順利到達此地，除見寧法師妥善安排之外，當地佛寺上座部長老發揮相當大影響力，除了收容災民外，更積極覓地處理重建事宜。他們很感謝我們在此時此地伸出援手，也更希望在

佛寺備齊各種藥品，待大清早再行義診。元月七日上午約七時，我們依約來到收容中心，此地已經廣播有醫療團駐診。簡單布置場地後，由許中華主任負責內科部分診察，徐蔚泓醫師

負責外科部分，本人與蘇玉美負責配藥事宜，護士鍾秀英則機動負責門診與給藥區域。等待看診人數實在太多，於是我們請記者鄭履中負責秩序之維護。一時之間，整個區域人來人往，唯一缺憾是人手太少，但工作同仁都很盡力，雖有語言隔閡，幸好有當地老師、同學們負責簡易醫療文書作業及翻譯工作。這幾天辛苦地擔任駕駛的司機也是我給藥時的最佳翻譯官，教導病人如何服用藥物。如果沒有他們的存在，溝通問題就夠我們工作人員傷腦筋了。

時間就是如此匆匆，四、五個小時的義診就要告一個段落，由於回程班機已定，從這個村落到可倫坡機場需要九個小時行程，我們在無奈與不捨下於中午離去，無法再多花一點時刻替災民看診，但內心中都默默祝禱，希望後續醫療能繼續下去，只是一切還要靠各種因緣配合。

回程時在車上簡單用餐，心裡感到很踏實，畢竟對災民有貢獻一點心力，而在漫漫長路上，從Tisa maharama到可倫坡海岸線幾百公里沿途，所見滿目瘡痍，災情慘重。我們親眼目睹媒體報導提及的整列火車遭大海嘯衝擊的現場，空蕩扭曲的車廂仍停在災區鐵路邊。

斯里蘭卡受損的程度超乎想像，日



隨團記者鄭履中負責發號碼牌維持秩序。



會宗長老、淨旭法師及當地法師面向大海為災民親人念佛回向。

後重建真是一大考驗，若非身歷其境，實在無從想像。此次能有這樣的因緣，參加僧伽醫護基金會南亞救災醫護團隊到斯里蘭卡，真是難得的際遇。在資訊發達幾乎已屬無國界的地球村，希望國人都能本著人溺己溺的悲天憫人精神，協助災民早日脫離受災之陰霾。是幸。



淚水乾涸的斯里蘭卡

RANNA 難民收容所義診紀實

海嘯來時，漁村幾乎毀於一瞬間，當地受難居民，被安頓到寺院臨時難民收容所。這些日子以來我們是唯一到達的醫療團隊。難民對於我們的來到欣喜若狂，如蒙甘泉。

文／隨團內科醫師 許中華 攝影／鄭履中

翻譯帶著她來到我面前，希望我先幫她看診。我仔細端詳著她，枯瘦身軀，泛紅而呆滯的眼神，失了魂的雙眸，腫漲的眼瞼，雙手還不停地顫抖。

在當地高中教英文，自願幫忙的翻譯跟我說：「海嘯來時，她正好去姐姐家，逃過一劫。回到家，發現家園毀了，父親、先生、兩個小孩都不見了。後來只找到先生冰冷的身軀……」從那時候開始到現在，已經超過十天，她雙眼未曾合過，起初淚水不停止地流，流了再乾，乾了再流，後來淚水乾涸，再也滴不出淚水了。然而傷心依舊。

雖然我遠從數千公里外的國度，轉了三次飛機，又搭了八小時的車而來，看到这一幕，我不禁自責「我能為她以及這裡的人做些什麼？」我開了些安神鎮靜藥給她，並帶她到一旁，跟她說：「請節哀，辦好後事，重建家園。」我將口袋裡所有的盧比給了她，但願對她有所幫助。臨走前，她緊抱著我說：「你們比政府官員還好。」她的雙眼依舊乾枯，我的眼眶中卻早已泛著淚水。翻譯說：「災變後我們是唯一到達本地服務的團隊。」

看診的人實在太多，多到只能重點緊急處理。徐蔚泓醫師負責傷口處



許中華醫師為居民醫療。

理，我負責其他所有疾病看診。振潮、秀英、玉美協助藥物發放，連會宗長老、淨旭法師、惟俊法師、如慧法師、見根法師及見寧法師，也都來幫忙。隨行的攝影記者鄭履中當起總指揮，讓看診井然有序。看診地點是斯里蘭卡東南海岸小漁村，離可倫坡還有兩百五十公里，名字叫RANNA。海嘯來時，漁村幾乎毀於一瞬間，當地受難居民，被安頓到寺院臨時難民收容所。收容所共收容約250位難民，由於僧伽醫護基金會及其他佛教團體與本地佛寺原本就有往來，才有這回義診服務，而且效率及動員似乎比政府還快。難民對於我們的來到，真是欣喜若狂，如蒙甘泉。這些日子以來我們是唯一到達的醫療團隊。

一位小朋友手指小動脈切斷，血流不止。由於需要緊急開刀縫合，然而

所帶的設備不足，只好緊急以止血鉗夾住動脈，雇車送往鄰近醫院。臨走前，此行團員中國時報記者鄭履中及徐蔚泓醫師，給家屬一些盧比，讓他們雇車及應付醫療等緊急所需。民眾對於我們團隊的義舉讚嘆有加，此時太陽高掛，氣溫近三十度，看診在戶外，一位小朋友拿一張椅子墊腳，撐起雨傘幫徐醫師遮陽，構成一幅有趣畫面。

從昨天晚上起就自願在一旁幫我忙的十五歲小女生Alley，英文說得很不錯。她幫我問病人基本資料，聰明伶俐，反應很快。我問她：「長大後要當甚麼？」她說：「就像你一樣，長大後想當一名醫生。」我又問：「為甚麼要當醫師？」她很認真地回答說：「如果我是醫師的話，就可以像你們一樣，幫助因海嘯受傷的村民，



斯里蘭卡醫院的檢驗室。



小孩子接受手術時，只簡單抹點酒精。



家園毀了，家人不見了，佛像則安然無恙。



樂天知命的災民在戶外小憩。



醫院一隅。

斯里蘭卡南方Kottagoda海邊的房屋及店家都在海嘯中摧毀，佛像卻都安座，下方佛龕下一窩剛生的小狗也逃過一劫。



遭水淹的書本曝曬在陽光中。



醫療團指導災民用氯錠為飲水消毒。

也可以將來長期服務他們。」那天晚上工作到將近十點，雖然很累且夜很深，寧靜的夜裡，小女生Alley的一席話在我心靈深處迴盪，與同行的履中及蔚泓，分享這趟義診中僅有的喜悅。

第二天，Alley一早就在路旁等我們來到，我很仔細用心地教她如何量血壓。臨走前，將跟了我十多年的英文版內科治療手冊送給了她，並且告訴她：「有一天，您將會看得懂。」小女生跟在車子旁，哭紅了雙眼，女孩媽媽在一旁跟著哭，我給她我的住址，要她寫信給我。

在不捨下，我們離開了RANNA難民



許中華醫師（左）、徐蔚泓醫師和當場培養的小護士Alley。

收容所趕赴機場，除了藥品及必需物品外，身上所攜帶的東西幾乎都留給他們。在回程飛機上，想到那乾枯失神的雙眼，也看到了小女孩Alley對於自己未來的期許，雖然我遠從數千公里外的國度匆匆來去，但願真能為Alley實現她的夢想。

後記：以上是1月6日和1月7日在離可倫坡外二百五十公里外被世人遺忘的受難小村落RANNA真實紀錄，小女孩Alley打著赤腳，卻心存希望與未來，對於我送給她的筆，欣喜不已，但願她的夢想能實現。

佛教僧伽醫護醫療團隊起程往斯里蘭卡 國泰航空公司免費運送上千公斤醫療器材

【本刊訊】今(4)日下午三點零五分，僧伽醫護基金會執行長上會下宗法師領隊，署立台北醫院許中華主任擔任副領隊，團員包括上淨下旭法師、上惟下俊法師、上如下慧法師、上見下根法師、徐蔚泓醫師、郭振潮醫檢師、鍾秀英護理師、何蘇玉美醫療行政志工、中國時報攝影記者鄭履中，一行十一人搭乘國泰航空班機經香港轉往斯里蘭卡，預計於深夜十二時抵達可倫坡，由南林精舍見寧法師接機，隨後將搭車七個多小時，深入南方之Tissamaharama災區。

此行除立即展開醫療救援服務，並將了解該地區受損情形，長期認養該區。因此後續將有第二波、第三波救災行動。

此行醫療團隊攜帶嬰兒奶粉、口服點滴，醫療器材，暨消毒飲水用氯錠等，總計約1100公斤，計有：

1. 本會醫療網黃瑞娟醫師率先捐贈亞培嬰兒奶粉一百罐及口服點滴五十瓶。
2. 本會常務董事暨疾病管制局副局長施文儀醫師聯繫益協實業有限公司捐出九十公斤(4500顆)氯錠，依施醫師估計此批氯錠可消毒六千至七千公升的水量，足可供應一萬人一百天的飲水。
3. 由署立台北醫院許中華主任及本會醫療志工郭振潮醫檢師負責準備所有醫療藥品及器材。

本會非常感恩署立台北醫院黃焜璋院長全力支援醫師調援及藥品之調借，基金會將支付醫藥相關費用。

在中正機場登機時，因超重需付運費約三十萬元。但因此為救災物資，經由航警局查驗隊陳文欽組長熱心引見，國泰航空機場胡親民經理得知後親赴櫃檯表示：該公司素來熱心公益，所以本著救人第一的慈悲心，全力配合免費運送。今後如有同樣情形，只要在數天前先行聯繫該公司，亦將全力協助。



國泰航空胡親民經理(左三)與會宗長老、淨旭法師等人。

小天使的笑與淚

病童身體原本不適，加上看見陌生的訪客，
哭鬧不安地依偎在母親的懷抱裏。
我們無力幫孩子減輕病痛，
看著他流淚望著我們，真是很無奈且心疼！

文／隨團護理師 鍾秀英 攝影／鄭履中

九 十四年一月八日回到國內，已是南亞海嘯災後第十四天。憶起五天來在斯里蘭卡（Sri lankan）所見所聞，不捨與心痛縈繞心頭，久久不去。以前如順口溜般朗朗上口的「感恩、知足、善解、包容」，在生活中得到真正的註解，也更慶幸自己生長在豐衣足食的台灣。

斯里蘭卡的形狀如菩提葉，四周環海，土地面積是台灣的三倍半，人口數則與台灣很相近。大自然的恩賜，有廣闊的平原地，綠野遍地，綠油油地讓人視野遼闊，心胸舒暢。道路旁的路樹一株接著一株，樹幹直徑約百公分，粗大壯碩。烏鴉滿天飛舞，白鶴棲息在牛背上，那份讓牠倆彼此感覺無比滿足的神韻全寫在牛的眼睛



外科醫師徐蔚泓在南方省Kiula Temple為當地居民進行醫療手術，小孩小動脈斷掉，血不停得流。



隨團護理師鍾秀英，協助醫師看診。

裏，構成一幅恬靜的畫面。晚上牛隻就露宿公路上，此地的駕駛人要格外小心以免驚擾到牛群。白天，小孩、大人在清澈溪水裏嬉戲、沐浴，暑意全消。你說這可是天堂否？此時此刻，當地的人們正在享受土地零污染——缺水缺電的日子，無怪乎白天人們還是在室外走動，看著來來往往的人車！時間在此地被遺忘，真不知是很可惜抑或很幸福。「天堂地，人間福，缺福慧」我想該是此地人的生活無奈吧！

在斯里蘭卡東南岸的Tissamaharamaya，災後整地的大人及孩子們，無助的眼神讓人不忍心看而且感到心酸。然而，你只要給他或她一個麵包或一支原子筆，那群孩子們的眼睛立刻為之一亮，堆滿燦爛如天使般的笑容。想一想，那是多麼容易滿足的人生！試問我們生長在台灣的孩子，一個麵包或一支原子筆，能滿足他們小小的心靈嗎？

下午到社區醫院探訪災民，病房年久失修，院內設備簡陋，小小一間約三坪大的空間裏住著八個小病患，還要放醫療用品及辦公桌椅。這樣的環境如何給傷患妥善的醫療照顧呢？病童身體原本不適，加上看見陌生的訪客，哭鬧不安地依偎在母親的懷抱裏。我們無力幫孩子減輕病痛，看他



災民撿拾物資廢物利用。

流著淚望著我們，真是很無奈且心疼！多虧此地的人們自體免疫系統很強，否則一定會死於敗血症或破傷風吧！大約下午六點在Ambahantota收容所進行中醫義診，病患不少，礙於沒有照明燈火而無法繼續看診，只好將藥物收拾，回旅館休息。隔天早上約六點半，又回到昨晚的收容所繼續西醫——內、外科的診療，一個上午看診了將近一百五十人。海嘯受傷者有的手指骨折，有的膝蓋處割裂傷未及時予以縫合而造成傷口感染，也有長年個人衛生習慣不良而引起的皮膚

病，更有因海嘯後的恐懼症而無法入睡的……等等，爲了趕搭飛機又匆匆將病患放下，心內雖有不忍但也沒辦法！遠水救不了近火，願菩薩保佑，還有人能再來幫助他們。

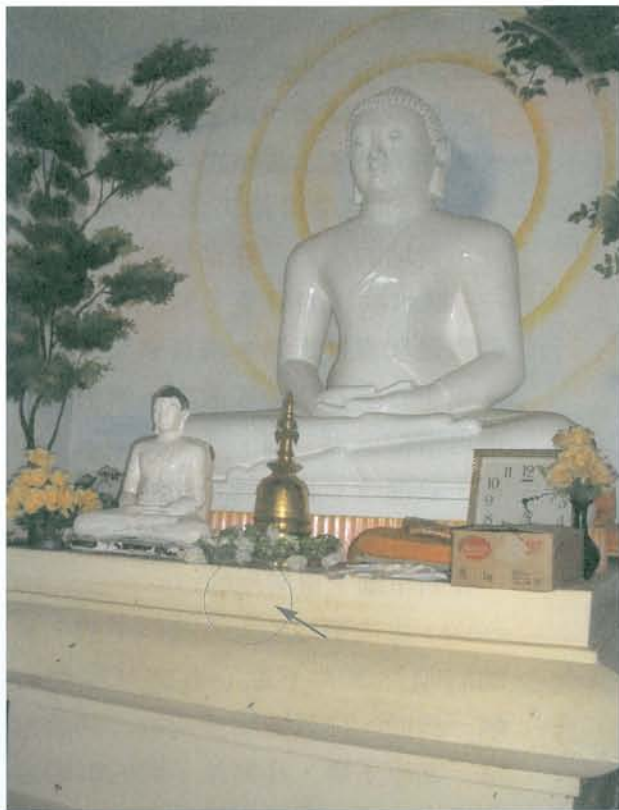
回程沿海岸線行駛至可倫坡機場，一路上看到的大多是被海嘯吞噬過後滿目瘡痍殘破的屋舍，及連根拔起倒臥著的椰子樹，還有扭曲損毀的鐵軌，船被推上岸，公車被拖至海灣旁等等；才真正見識到何謂天災——海嘯的威力。



蘇玉美志工協助配藥及包紮。



一月十二日下午醫療團返抵國門。



佛桌下的水痕顯示海水只淹到該處，令人深感佛力不可思議。

這趟斯里蘭卡五天行，是多次旅行中最不一樣的行程，跟隨著慈悲的長老及法師們、仁心醫術的醫生、反應快的記者、多功能的醫檢師與志工學習到很多不同的人生經驗，讓我深刻地感受到一天八萬六千四百秒的可貴與心念多變的可怕。證嚴上人時時刻刻都在叮嚀我們「戒慎虔誠」祈求天下無災難，真是很有道理。行善行，積福德，生慈悲，是我當下該謹持的。

僧伽醫護基金會斯里蘭卡救災勘災醫療團 第一個抵達「帝斯瑪哈拉瑪」災區的醫療隊

【本刊訊】佛教僧伽醫護基金會——斯里蘭卡救災勘災醫療團，一行十一人，已於一月四日深夜抵達可倫坡，爲了運送救災物資事宜，忙碌到凌晨三點，於五日清晨立即出發前往離可倫坡二百五十公里遠的Tissamaharama災區。

醫療團許中華醫師表示，目前該區約有一千三百多人失蹤，超過二千八百人等待救援，五百棟房舍全毀。他們是第一個抵達該區的醫療團隊，也是第一個願意協助後續醫療物資的補給及防疫工作的團體。該區居民以佛教寺廟道場爲精神中心，此次災難發生時，道場即成爲災民的收容中心。

本會執行長暨醫療團領隊會宗長老表示，該區有七、八間寺廟於此次災難中毀壞，道場也無力重建，法師們不好意思向政府開口要求整建，反而協助收容災民，照顧災民，令人感佩不已。最令人感到奇特的是，該區的佛教徒傷亡人數極少，因爲災難發生正值假日大家都去寺廟聽經聞法並參加齋戒會。此外，寺廟佛像完好，水只淹到佛桌，而鄰近民房幾乎淹到屋頂。

六日一早，在當地道場的協助下，醫療團先至當地醫療院所，了解傷患醫療狀況，發現醫院的醫療物資極度缺乏，醫療團一一即時補助醫療物資。鄰近地區之道場法師得知醫療團能提供醫療救助，紛紛請求醫療團前去。

會宗長老表示，該區縣級醫院只有四到五位醫師，但醫療轄區範圍約有七萬人口，也就是說，平均一位醫師需照護至少一萬五千位民眾的健康，醫護人員不足，醫療設備也非常簡陋，甚至比此次基金會醫療團帶去的設備及醫療物資還差。隨行的外科醫師徐蔚泓表示，現場有些傷患傷口嚴重感染，皮膚都已發黑，但當地醫護人員只用酒精擦過，傷患只能在角落疼痛哭泣，令人不忍。

醫療團也整合當地民眾，教導他們氣錠淨化水質方法，以保飲用水安全無虞，避免引發傳染疾病。此外，也特別勘查當地之環境衛生，作爲後續防疫及改善衛生環境相關工作之參考。

會宗長老表示，本會預計將結合當地寺廟道場資源，完成一座醫療中心，請當地寺廟的長老、法師擔任管理中心，並由本會醫療網醫師前往教導簡易的醫護知識，若因緣許可，後續將進一步計畫定期招募醫師前往義診。

第一批醫療團定於八日回台灣，但領隊會宗長老與淨旭法師將更深入各災區，了解災情，並和當地道場溝通協調後續醫療服務該如何進行，因而決定延到十二日回台。



領隊會宗長老與抵達斯里蘭卡的救援藥品。



知福惜福，把握當下

專訪醫護志工郭振潮

因為佛，讓我能坦然面對老病死，更懂得心存感激，知福惜福。南亞大地震後前往斯里蘭卡救災，更讓我深切體會「人生無常」，學會把握當下的意義。

文／李劍虹

南亞大地震引發的海嘯災難震驚全球，任誰都無法想像這世紀的災難，居無定所，慘絕人寰，都無法形容當地的災後景象。正當此時，基金會在短短兩天內由本會董事如慧法師發起，執行長會宗長老及秘書慧明法師召集醫師、志工等十一人組成醫療小組，前進斯里蘭卡為當地居民提供義診服務，而郭振潮醫檢師也隨團參與這項跨國的救助行動。

「我們在最短時間內召開行前會議，由一位曾在斯里蘭卡求學的法師建議下，我們決定欲前往的救災地區——即Tissamaharama，因地處偏遠，救災不易，急需外界的幫忙。」郭醫檢師簡單敘述：「當地最急需的是醫療救助，於是在台北醫院，醫師志工的協助下，整合多種藥品，如口服點滴，醫療器材，消毒飲水用氯錠等等，總計約一千一百公斤，送往Tissamaharama。」

當地醫院只有四、五位醫師，但轄區內的人口卻多達七萬，醫療人員人手不足的情形非常嚴重，同時醫療設備也相當簡陋，因此許多災民無法得到妥善的醫療照護，導致創傷依舊，甚至惡化。醫療團除了為當地醫院補給缺乏的藥品外，也為災民進行義診服務。

「我是檢驗師，此次隨醫療團到斯里蘭卡救災，主要是負責簡易的外傷處理，藥品補給的工作。我們帶去的

藥品重達一千多公斤，醫療團人數有限，因此凡事都必須親自來，搬運藥品，照護病患等，隨行的許中華醫師還因此引起腰椎的宿疾，坐立不得，儘管痛苦，都還是以救災義診的工作為優先。因為這地區真的很需要醫療的救助。」郭醫檢師說。

「Tissamaharama是個臨海的小漁村，離可倫坡車程約七、八個小時，落後又偏遠。大多數的國外醫療團都以重點地區為救助對象，政府的救災行動則集中在總理的故鄉，醫療救災明顯地分配不均，僧醫會是第一個到該地救災的團體，我們見到災民的需求，因此規劃未來的重建工作，以醫療品質為重點，持續組醫療團前進關懷災民的身心靈的重建，並培訓當地醫師以提升醫療水準，也希望更多醫師、志工投入支持救災行動。」

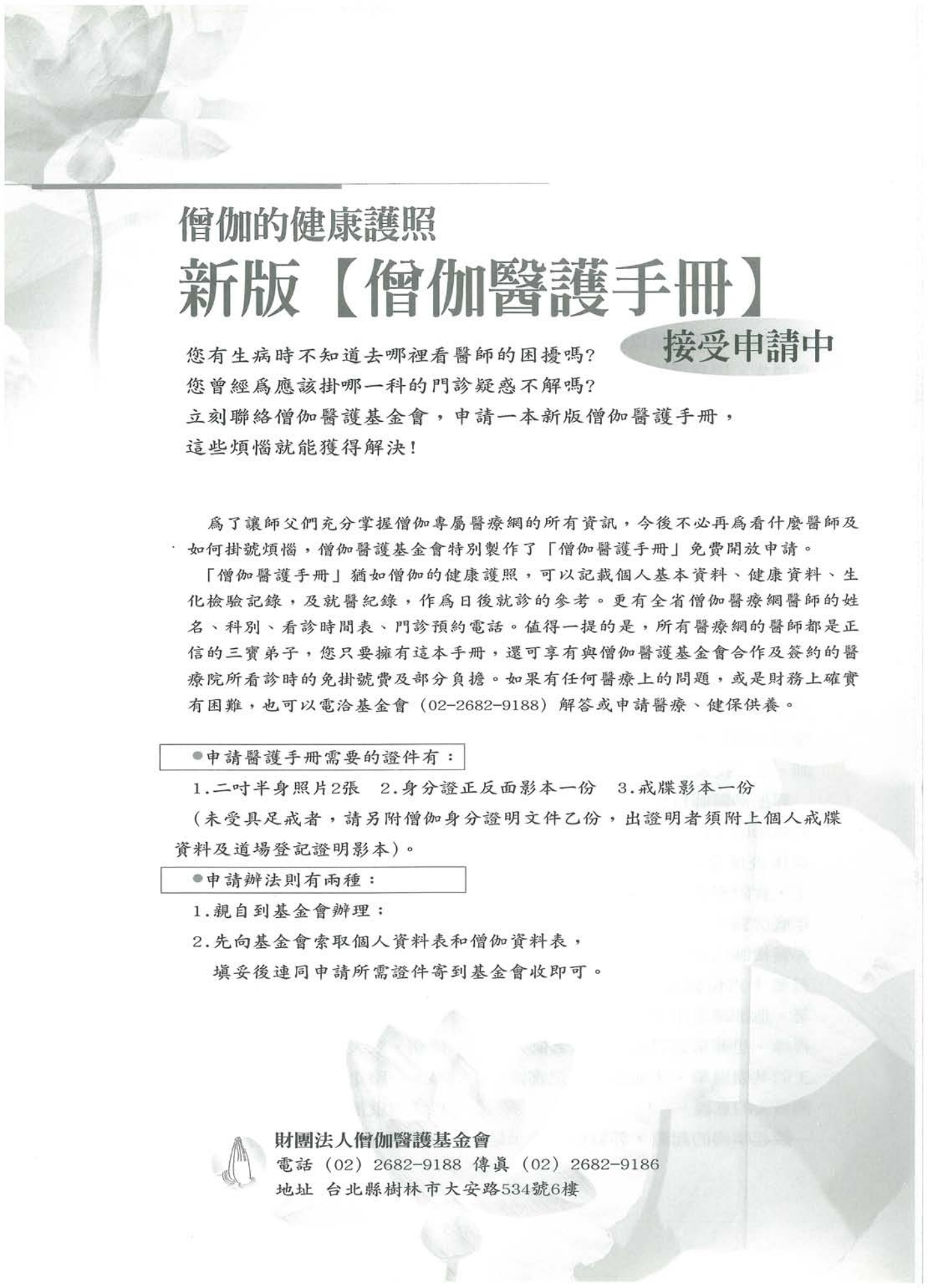
郭振潮醫師自民國六十六年起從事檢驗師的工作，一直到去年才退休。退休後便全心全意擔任僧醫會的志工，實際參與醫療義診的決策。如去年底僧醫會主辦的歲末感恩園遊會，郭醫檢師為健康走廊區的總負責人，召集十六位醫師負責義診，效果顯著。他卻謙虛地表示，是過去所結的善緣，也非常感恩這十六位醫師及志工的共襄盛舉，才能讓健康走廊區發揮最大的意義。

談起學佛的起源，郭醫檢師表示是

受到學長的影響，才開始接觸，漸漸發現生活中處處皆佛法。「或許是從事醫院的工作，比一般人更常面對生老病死，因為佛，讓我能坦然面對，更懂得心存感激，知福惜福。」郭振潮醫檢師繼續說：「南亞大地震發生，摧毀許多人的家園，『人生無常』這四個字道盡一切，更讓我們學會把握當下的意義。」

生性樂觀的郭振潮，盡忠職守，是同事眼中的好好先生。但民國八十五年發生的貝克曼事件卻讓他的人生一度跌到谷底。「我擔任檢驗工作，為醫院的業務及需要，列出藥品購買明細，向貝克曼儀器公司購買儀器，配套零件及藥品，此舉被檢調單位認為有貪污嫌疑，將我等二十七人提起公訴，儘管院方提出我等清白的證明，然而這起官司至今仍未結案。」郭振潮醫檢師敘述當時情形：「曾經我很失意，漸漸我也看開，或許這就是我的業障。」

退休後的郭振潮醫檢師認為平淡就是幸福，知足就能常樂。「做志工最重要的就是家人的支持，同修也是醫護人員，非常認同基金會，這讓我可以全心全意投入。再則年邁母親身體硬朗，家人和睦，這是最感幸福的事。一路走來，心存感激，未來更將以『成就他人，成就自己』為目標，為醫療義診的工作盡分心力。」郭振



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



【活動報導】

歡樂健康中祈得幸福

「五妙健康迎新年——歲末感恩園遊會」於2004年12月19日舉辦。

會場有數十位諸山長老灑淨及為有情眾生祈福，

有中西醫牙醫義診、健康營養諮詢、

上百個攤位販賣各類產品，

更有南普陀寺法師加持的五色線及念珠和參與者結緣。

陸續湧入的上萬民眾，

參與了一場歡樂又健康的園遊會……





一場親子同樂的盛宴 五妙健康迎新年

平安是所有人的希望。親子一起來，在遊玩、吃喝間，
既能祈求未來的平安，也可以為公益盡點心力。

文／李劍虹 攝影／梁昇富、黃榮輝

風和日麗的假日是個出遊好時機，行經中港路安全島上的旗幟隨風飄揚，「五妙健康迎新年——歲末感恩園遊會」斗大的字吸引許多路過的民眾。不論是早就計畫前來參加的民眾，還是意外路過者，都對這盛大的場面甚為感動。

莊嚴隆重，又不失溫馨，園遊會的現場有祈福法會、琳瑯滿目的各式攤

位，並規劃六大主題活動區。

表演台的右手邊為供燈祈福區，設有壇場，提供給現場民眾，點光明燈，消災祈福。

展示區則展示僧伽醫護多年來的活動成果，一張張具有歷史意義的照片，述說著基金會一步一腳印的成長歷程，義診、救助，宛如走進時光隧道，看見基金會的過去與未來，簡單



「燈燈相續」供燈祈福，象徵慧命相續，佛法永照寰宇。



道海長老與諸山長老為現場灑淨。



的照片陳設、素雅盆花，將展示區營造出典雅又莊重的氣氛。展示區的另一邊則以帆布隔開，自成一間小型的視聽中心，以多媒體的方式簡介基金會的宗旨與成果。

健康走廊區則邀請各大醫院的醫師為現場民眾提供義診服務，並備有儀器檢測骨質密度、血壓、三高、肥胖篩檢及體適能檢測等，各大醫師更在中醫西醫的專業領域中，為民眾提供健康意見，或針對個別體質提出最佳的保健方法。走一趟健康走廊區，就好比上了一堂免費的健康教育課程，讓民眾更了解自身的健康狀況。

園遊會規劃的五妙區，是以維持身體健康的產品為主，並以其產品性質區分為「色、香、味、聲、觸」等五館。

「色館」以佛教文物、各類飾品擺飾、雕刻繪畫等藝術品為主，加持過



健康走廊區非常受到民衆歡迎。



會宗長老代表基金會接受龍干玉捐款。

的念珠、阿彌陀佛壇沙城，或是五色線，都是可以幸福的力量，給予佩戴者無限的祝福。許多人駐足挑選這些具有開運保平安的物品，不僅自身佩戴，更為身邊的親友挑選，就是希望大家都有平安幸福的未來。一位年約二十多歲的賴同學手上拿著五、六件裝成小瓶的阿彌陀佛壇沙城。她說，小巧又精緻的樣子非常漂亮，但最重要的是具有開運保平安的作用，要送給家人跟朋友一個最貼心的祝福。

「香館」則以嗅覺產品為主，如精油、薰香蠟燭、檀香、印度線香等。清新的氣味，配以莊嚴的佛教音樂，身心靈都平靜下來，走一趟此區，就會發現空氣中營造的安定力量如此吸引人。

「味館」是各式素食、健康食品、養生飲食等。不論是時下最流行的健



供燈祈福區的志工忙著布置。



來賓合掌唱誦，誠心祈求。

康食品，還是簡便的養生飲料，這裡都能找到。巴西蘑菇、養生水果醋、納豆等，自然健康的食品是現代人最喜愛的產品。

「聲館」則以唱片業者為主，宗教音樂、樂器演奏、心靈音樂等，現場提供試聽服務，讓民眾選擇欲買的音樂，不論是莊嚴的佛教音樂，還是悠揚的樂器演奏，種類繁多，像間小型的唱片行，更像心靈的SPA館。一位正在挑選CD的民眾表示，聲館提供的音樂主題明確，可以很快找到自己要的CD，價錢跟市價相當，但更有意義的是，業者會將營業額的部分捐出，享受音樂的同時，也做公益。

「觸館」販賣運動器材等，以及現



民衆虔誠請領五色線，祈求平安幸福。

妙哉五色線

在佛經裡，五色線代表著金剛界的五佛。身戴五色線時，觀想：西方阿彌陀佛、南方寶生佛、北方不空成就佛、東方阿閼佛、中央大日如來佛，五方大佛的佛光照射，可得金剛五方大佛護身。

此外，五色線既可以開運保平安，同時也有「常逢善友、資具財食常得豐足、意欲所求皆悉稱遂」等佛教所說的十五種好處。

民間習俗上，五色線也可以帶來好人緣、好姻緣。例如：未婚女性可以選擇在有月光的晚上，對著月亮誠心的祈求帶來好姻緣，然後將五色線戴在手上，可以增進好姻緣。

嬰兒滿月的時候，在浴盆中放置五色線，讓小嬰兒的手抓著，則有五方人緣皆能牽線增加人緣，長大求職取功名自然有人牽成。

當然，不論男女只要隨身佩帶五色線，都能夠經常感到心情平和寧靜、散發親切的魅力；所以也容易獲得貴人幫助。

五色線可以戴在手上當手鍊，也可以做成項鍊，或者隨身攜帶在上衣口袋中、包包裡。

【佩戴五色線注意事項】

1. 無論當手環或鍊，還是繫在公事包上，戴上去的時候禁止說話，應保持肅穆誠敬的心。
2. 不可以任意折斷或丟棄，如果斷了或不要用了，請用紅紙包起來，妥善收藏好，或者也可以拿到廟裏燒掉。
3. 雖然佩戴開運吉祥的五色線可以開運保平安，帶來好人緣、好姻緣、好助力，但若不心存善念、行好事，戴再多也枉然喔。

場為民眾提供氣功、推拿等服務。另一區則為遊戲區，套圈圈、擲沙包等適合小朋友玩的遊戲，還有抽抽樂等懷舊童玩，一個小贈品，不僅是遊戲的戰利品，還能重拾童年的樂趣呢。一家大小圍著遊戲攤位，為想要的小禮物而努力時，親子共樂的氣氛是基金會另一項貼心的設想。

此外結緣區除了有全台各地長老法師以持念修行之念珠給予捐款者祝福外，義賣區義賣二手衣物，這些二手衣物價格便宜又非常實用，充分展現物盡其用的做法，是義賣的目的。

如果逛累了，還可以在基金會規劃的民眾休息區稍做休息，或吃些點心。有吃有玩，又有意義的園遊會，最適合一家人同遊。「平安是所有人的希望，帶著孩子前來，就是希望祈求未來的平安。在遊玩、吃喝間，我知道我們也可以為公益盡點心力。」一位父親如是說。

艷陽高照的午後，絡繹不絕的群眾，虔誠的祈福，加持過的五色線，是最深的祝福。我們感恩過去的一切，祈求未來的幸福，這是所有民眾的心願。

「歲末感恩園遊會」登場了

近三百個攤位、上萬的來賓，加上台中的驕陽及主舞台的各項活動，使得整個會場鬧熱滾滾。

文/陶蕃震 攝影/梁昇富、黃榮輝

九 十三年佛教界歲末盛事，由僧伽醫護基金會舉辦的「五妙健康迎新年——歲末感恩園遊會」於十二月十九日上午九點正式登場。

教內長老中華佛教護僧協會理事長上傳下孝長老、佛教青年會創會會長上宏下印長老、汐止白雲寺住持上宗下興長老、普賢寺住持上淨下耀長老等數十位，以及曾朝榮市議員等地方代表，

僧伽醫護基金會、台中三寶護持會的志工及眷屬們，都滿心歡喜地參與了這場盛會。位於台中市新市政府預定地，中港路、惠中路口占地三千坪的會場，總計設了近三百個攤位，湧進上萬來賓，加上台中的驕陽及主舞台的各項活動，使得整個會場鬧熱滾滾。

九點正，活動司儀陳淑圓居士宣布



主持人淨旭法師與司儀陳淑園居士是掌控流程及儀軌的靈魂人物。



淨蓮精舍精心布置的消災壇。

活動開始，在莊嚴肅穆的鐘鼓聲中恭迎基金會董事長上道下海長老及諸山長老。上道下海長老說明舉辦這次園遊會的目的，一是「為有情眾生祈福」，二是為「僧伽醫療」及「僧伽如意安養院」籌募基金。許多出家人年事已



諸山長老蒞臨會場，莊嚴殊勝。

高，為病所苦，亟需醫療照護，這次園遊會就是希望讓更多人了解僧伽醫護基金會的宗旨，加入護持。

中華佛教護僧協會理事長上傳下孝長老接著致詞表示：僧伽醫護基金會是護持法師健康的，和護僧協會理念一致。非常欽佩海公的慈悲與願力，希望所有佛教徒能捐棄成見，大家一起追隨海公，支持基金會完成建立僧伽安養院的理想。

嘉義海印精舍的宏印法師說：僧伽醫護基金會具有十方精神，跨宗派、門戶與道場，因此獲得教界高度肯定與支持。佛陀曾說，看病是第一福田。僧伽醫護基金會有開創性、歷史性、示範作用，他呼籲大家捐棄門戶、超越派系，多多護持，讓「僧伽



可愛的小沙彌也來到會場共襄盛舉。



現場接受祈福點燈。

安養院」能夠辦成功。他並語重心長地期許大家盡心盡力，以只許成功、不許失敗的決心來努力。

接下來，普賢寺淨耀法師也說：看到出家人就猶如看到佛法久住世間、法輪常轉。出家人好比「黑暗中為人找到光明的提燈人」。經常到監獄為受刑人說法的他引述自己常對受刑人說的話：看到出家人，你的命運就會改變，因為你心中將會升起改過及懺



法賢法師為表演的小朋友梳頭。

悔的念頭，而這一念之改，必定會使你的人生從此改觀。起一念歡喜，在八識中已經種下未來得度的因緣。辦「僧伽安養院」是佛教徒共同的責任，大家不應該有門戶之見，應該共同祈求三寶加持，龍天護法護衛。

長老們開示後，由上道下海長老與諸山長老一起上壇主法，恭頌楊枝淨水讚、大悲咒，進行全場灑淨。

而後是「燈燈相續」的供燈儀式。由三十位長老分別將代表佛陀慈悲、智慧的光明燈傳遞給排列在東西班的三十位來賓代表，再由他們傳遞給台下的男眾、女眾，最後傳給三十位長



民眾扶老攜幼來參加園遊會。

老尼，供奉在供燈祈福區的佛前，祈求台灣國泰民安，化解共業。這樣的燈燈相傳、慧命相續，象徵著四眾和合，以及佛法必須藉著僧團來宏揚延續，如果沒有他們，人間何來三寶！整個「燈燈相續」供燈儀式中，司儀念著淨旭法師寫的「慈悲之歌」，歌詞如下：

點燃自己的心燈。
願佛陀的慈光加被，
點燃我慈悲與智慧的心燈，
破除我無始劫的無明愚痴。
願這盞心燈，
照耀一切的有情眾生。
願一切有情，
遠離災難貧窮和痛苦，
具足安樂，
身心自在。
三界的導師，



淨蓮精舍的小朋友帶來活潑的手語表演。

慈悲的佛陀，
願您的慈光，
永照寰宇。

這饒富深意的歌詞，在大眾耳邊縈繞，使大家對活動的意義更有感應。

供燈祈福儀式過後，大眾恭送長老回休息區。主持人淨旭法師將主持工作交給張琪小姐，她和基金會董事施文儀一搭一和，再次說明了基金會護持僧伽的宗旨，以及供養法師健保費等照護法師健康的具體作為。

緊接著是來自台北樹林淨蓮精舍的小朋友帶來活潑的手語表演，輕鬆活潑的表演過後，已近中午時分，十二時正，祈福典禮開始，由上道下海長老與諸山長老率領大眾恭誦心經，一起祈福，祈禱「佛法興隆、世界和平、人民安樂、身心自在」。蓮航長老並開示道：中國人說，彼此能見面的人



主持人李秀媛和歌手羅時豐為表演及義賣活動帶來熱潮，羅時豐個人同時也捐出十萬元。



蒙山甘露施食。

都是過去生中有很大的因緣，所以我們不但要把握，還要發揮光大，將佛陀真理推廣到世界每個角落。這個十方之中的世界，我幾乎已經走過百分之七十。我看到很多人，尤其是中國

同胞，在各地辛苦地建立據點，就是希望世界佛化的理想能實現。盼望大家一言為定共同努力，獻出所有的心力供養三寶。

隨後，發送由南普陀寺僧團日夜加持的五色線及佛珠，現場民眾均合掌恭敬接受。這也是這次活動大家最期盼的一刻，許多人一踏進會場，就詢問服務人員如何請領五色線，在祈福後終於如願以償。

下午的節目也相當精采，由李秀媛小姐主持。除了有淨蓮精舍的小朋友表演外，還有藝人龍千玉、高向鵬、傅振輝、羅時豐等的表演，其中龍千玉除帶來名家的字畫義賣之外更捐出兩萬元。最後壓軸是羅時豐出場，一出場果然不同，不僅歌聲嘹亮，親和力十足，為諸山長老提供的念珠及各界提供的義賣品創造一波波的熱潮，最後個人還捐了新台幣十萬元，讓募款活動達到最高潮。

舞台區節目結束後，由會宗長老率眾為所有捐款者及志工虔誦「藥師經」，及啟建蒙山甘露施食念佛回向。為所有捐款者及志工消災祈福，並超薦各人歷代祖先及宗親眷屬；也等於為這次園遊會活動畫下圓滿的句點。



歡迎來「告狀」師父

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

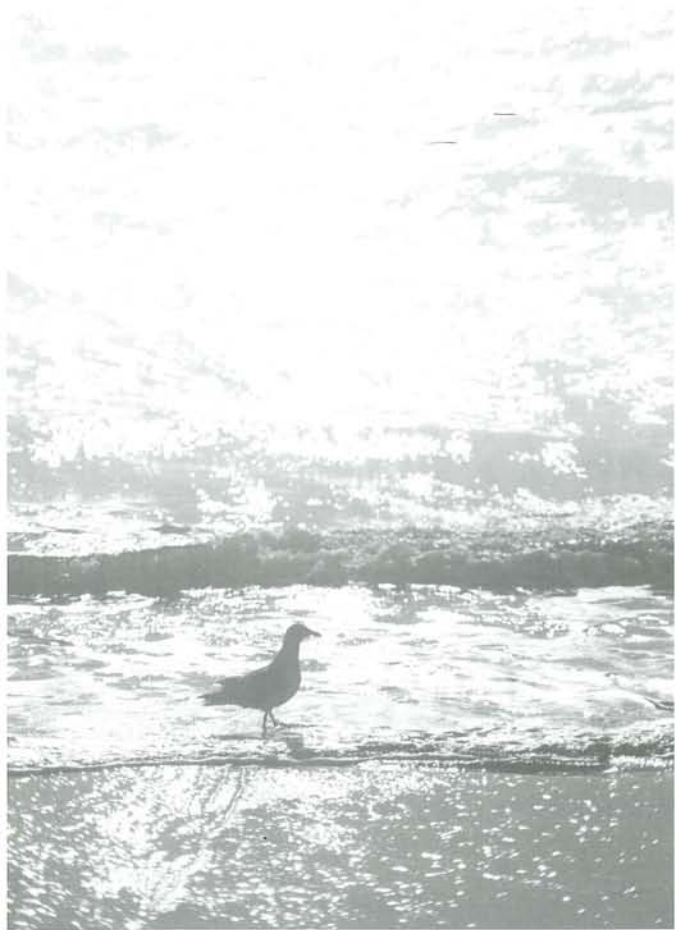
或填妥以下法師基本資料傳真或寄回本基金會

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			



相信我，你沒有！

文／洪蘭（中央大學認知神經科學研究所所長）

衛生署統計「自殺已經連續第七年登上國人十大死因，平均每天有八・七人自殺身亡」。

精神科醫師表示，大部分的自殺者，精神疾病是因，自殺是果，對患者而言，知道自己病了而就醫是一種途徑；

就周圍力量來源而言，適時的關懷與陪伴疏導，亦能防堵自殺，生命需要教育，已成刻不容緩的社會命題。

國峻不回來吃飯

—黃春明—

國峻

我知道你不回來吃晚飯
我就先吃了
媽媽總是說等一下
等久了，她就不吃了
那包米吃了好久了，還是那麼多
還多了一些象鼻蟲
媽媽知道你不回來吃飯
她就不想燒飯了
她和大同電鍋也都忘了
到底多少米要加多少水？
我到今天才知道
媽媽生下來就是為你燒飯的
現在你不回來吃飯
媽媽什麼事都沒了
媽媽什麼事都不想做
連吃飯也不想

國峻

一年了，你都沒回來吃飯
我在家炒過幾次米粉請你的好友
楊澤、焦桐、梅之、栗兒……
還有袁哲生，噢！哲生沒有
他三月間來向你借汪曾祺的集子
還對著你的掛相說了些話
他跟你一樣：不回家吃飯了
我們知道你不回來吃飯
我們就沒等你
也故意不談你
可是，你不回來吃飯
那個位子永遠在那裡啊
你的好友笑我
說我愛吃酸的
所以飯菜都加了醋
天大的冤枉
滿桌的醋香酸味那裡來？
望梅止渴吧
你不回來吃飯
望著那個空位叫誰不心酸？
國峻

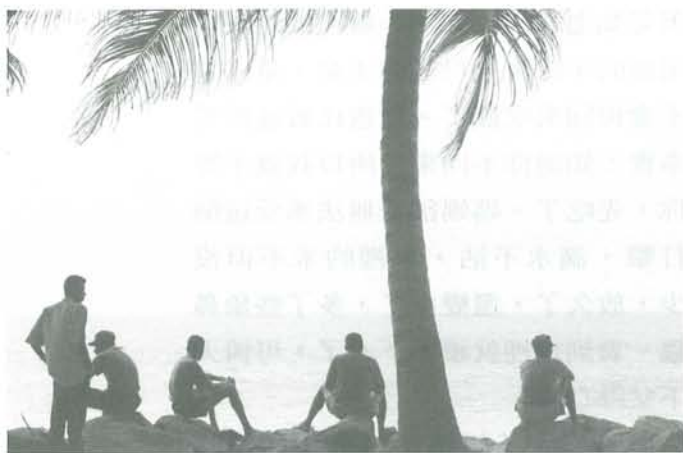
我平日習慣一邊吃飯，一邊看報，因為吃飯時，口在忙，手在忙，但是眼睛是閒著，邊吃邊看的話，全身器官都不浪費。所以我一向是充分利用時間，嘴在努力增加我身體的營養，眼睛在努力增加我大腦的營養。那天，正在啃饅頭時，眼睛在聯副上突然掃瞄到「黃春明」三個字。黃春明先生是我最尊敬的人，因為他擇善固執，為理想，有千萬人吾往矣的勇氣，所以我立刻集中注意力去讀他的作品。讀完難過得不得了，連嘴裡的一口饅頭都忘了咀嚼。天下想要自殺的孩子都應該先來看一看這篇〈國峻不回來吃飯〉的小詩。

看看一個作爸爸的人如何用日常生活的語言輕描淡寫地說出心中無可言喻的痛。我小時候看〈販馬記〉李奇哭監時，有一句「人生三苦：幼年喪父，中年喪妻，老年喪子」。黃春明不老，但喪子之痛不論任何年齡層的感受都一樣。這篇文章是生命教育最好的材料，真該收入國文課本，讓所有孩子都讀到。

詩一開始說，「國峻，我知道你不回來吃晚飯，我就先吃了，媽媽總是說等一下，等久了，她就不吃了，那包米吃了好久了，還是那麼多，還多了一些象鼻蟲」。不知道的人讀起來沒什麼，完全是爸爸在跟兒子說話，

但是知道的人，悚然一驚，因為國峻用他的手結束了自己的生命，是永遠不會再回來吃飯了。爸爸比較能接受事實：知道你不回來，所以我就等你，先吃了。媽媽卻是無法承受這個打擊，滴水不沾，家裡的米不但沒少，放久了，還變多了，多了些象鼻蟲。看到這裡就讀不下去了，可憐天下父母心哪！

再下去，「媽媽知道你不回來吃飯，她就不想燒飯了，她和大同電鍋也都忘了，到底多少米要加多少水？我到今天才知道，媽媽生下來就是為你燒飯的，現在你不回來吃飯，媽媽什麼事都沒了，媽媽什麼事都不想做，連吃飯也不想。」孩子不在了，作母親的也就沒有燒飯的慾望了。大部分的中國母親都是為子女而活，挽著菜籃上市場時，想的都是孩子愛吃什麼，先生愛吃什麼，所以爸爸到今天才知道，媽媽生下來是為兒子燒飯的，兒子不回來，媽媽就什麼事也不想做，連飯也不想吃了。我想起我要考大學聯考時，我媽媽很擔心我會在考試時生病，影響考試成績，那時台灣還沒有冷氣，夏天天氣熱，晚上都是開電風扇睡覺，母親擔心我吹電扇不蓋被會著涼，所以一直交代要蓋被，因為她先睡，我後睡，所以母親常常晚上睡一睡爬起來看一下，有時



(鄭履中攝)

我還沒睡，專心做功課時，會被背後突然出現的聲音嚇一跳，忍不住抱怨，叫她不要管我，母親總是說「媽媽生下來就是要管你們的」。看到黃春明的詩才了解，的確，媽媽生下來就是爲了孩子忙的，沒有孩子，也就沒有了人生目標，什麼都不想做，連飯也不想吃了。

第二段說「國峻，一年了，你都沒有回來吃飯」，口氣有點哀怨，如果一個兒子一年都不回家吃飯，父母是要埋怨的，可是誰想到國峻去的是一個有去無回，不可逆轉的旅程呢？「我在家炒過幾次米粉請你的好友」，黃家的炒米粉是有名的，「來了一些你的好友，但是袁哲生跟你一樣，他也不回家吃飯了」，這麼輕描淡寫的幾個字「不回家吃飯」，讀起來卻是

這麼的傷痛。「回家吃飯」一向是歸屬感的指標，八〇年代在美國看過一個片子《歸心似箭》，一個傷兵脫了隊，千山萬水就爲回家，家的吸引力比地球磁場還強。不回家吃飯了，不是不想回家吃飯，而是再也回不來吃飯了。自殺的朋友，在投環的那一剎那，有沒有想過再也不能回家吃飯了呢？

「我們知道你不回來吃飯；就沒有等你，也故意不談你，可是你的位子永遠在那裡」，一個永遠是空的位子，父母是觸景傷情，怎麼吃得下飯呢？朋友笑他愛吃醋，飯菜都加了醋，黃春明說「天大的冤枉，望著那個空位，叫誰不心酸？」兒子永遠地不能回來吃飯了，山珍海味，對父母來說，吃到嘴裡都是滿嘴的辛酸。看到這裡，國峻，我想拿大杖揍你，你怎麼可以對你的父母做出這種事呢？你難道不知道死者已矣，生者長戚戚嗎？你何忍讓你的父母身受這種思念的煎熬呢？要知道那個心中的空位是沒有人可以替代的。

所有動過自殺念頭的朋友，請把這首小詩剪下來，放在你的皮夾裡，當你想做傻事時，拿出來看一下，你以爲你瀟灑地走了，你沒有。相信我，你沒有。

(轉載自聯合報)

強身保健的練功法

文／本刊編輯委員

中國的功夫流派很多，各有所長。不論哪一種，只要姿勢正確，持之以恆，都有強身保健的效果。

練功是一種鍛鍊身體增強體質的方法，也是中國民間的寶藏之一。練功的方法很多，本刊將陸續介紹的是易筋經，少林內功和活動腰腿頸項及上肢關節的一些功夫。

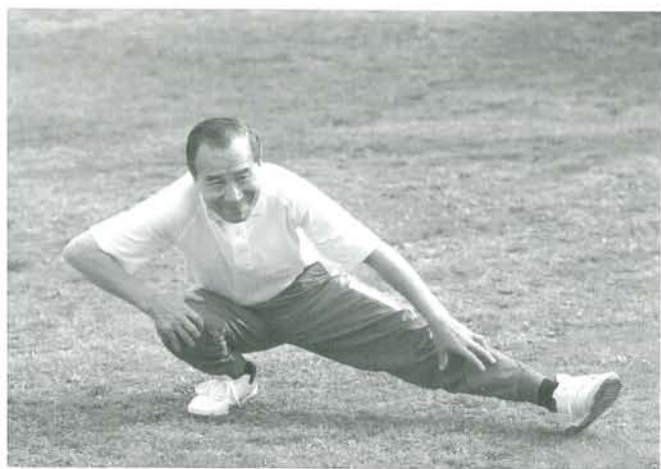
健康的人固然可以用這些方法鍛鍊身體，患者也可根據自己的身體情況適度選擇一些進行鍛鍊。只要持之以恆，既能增加腰力、腿力、臂力和指力，又能調整內臟功能，增強體質，有利於消除病痛，是「扶正祛邪」和調養身體的好方法。

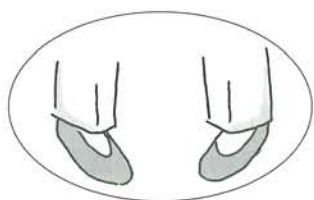
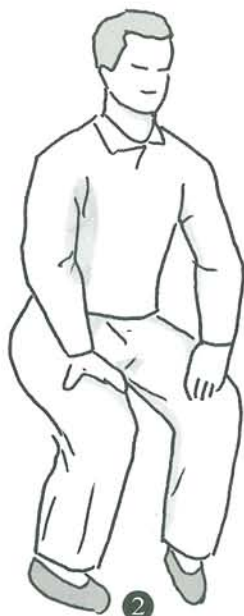
易筋經和少林內功適合在室內練，以避免出汗時吹到風。

練習任何功夫時都應該全神貫注、呼吸調勻、防止屏氣，衣著宜寬鬆，須穿軟底鞋（以布底鞋最為適宜）。練功宜在飯後一個多小時後進行，飢餓和飽食後都不宜練功。

基本步勢

練功中的基本步勢有：站勢、馬步、弓步、虛步、歇步、仆步等。在各種的練功方法之中，對於這些步勢的要求並不完全一致，這裡介紹站勢、馬步、弓步三種步勢。





(1) 站勢

兩足平開，距離比兩肩之間的距離略寬，足尖向裡，使兩足成「內八字」，十趾用力抓地。下肢肌肉用力收緊，大腿向內使勁，使下肢觸之覺緊硬。少腹含蓄，略收臀；兩手叉腰，四指在前，拇指在後，兩拇指在脊柱處相接。沉肩、挺胸，使兩肩胛骨向脊柱靠攏；頭端平，兩目平視，呼吸自然隨意（圖 ①）。

(2) 馬步

兩足分開，距離比肩寬，兩足成八

字，屈膝下蹲，膝不可向前超過足尖（下蹲的幅度可以根據自己身體情況而定，但髌不可低於膝），兩手叉腰，直腰、挺胸，目光前視（圖 ②）。

(3) 弓步

兩腿一前一後，使兩足之距離較肩約寬一倍。前腿屈膝，足尖向裡，小腿約與地面垂直，大腿與小腿的角度略大於直角；後腿用勁挺直，足尖略外展。挺胸塌腰，蓄腹收臀，兩手叉腰，頭端平，目光前視（圖 ③）。

以上三式可分別練習一到五分鐘，練習時應該注意呼吸調勻，不可屏氣。

易筋經

易筋經有很多種類，現在只選擇其中一種的幾個姿勢來介紹。

韋馱獻杵（第一勢）

【口訣】

- (1) 定心息氣 身體立定 兩手如拱 存心靜極
(2) 力身期正直 環拱手當胸 氣定神皆斂 心澄貌亦恭

【動作姿勢】

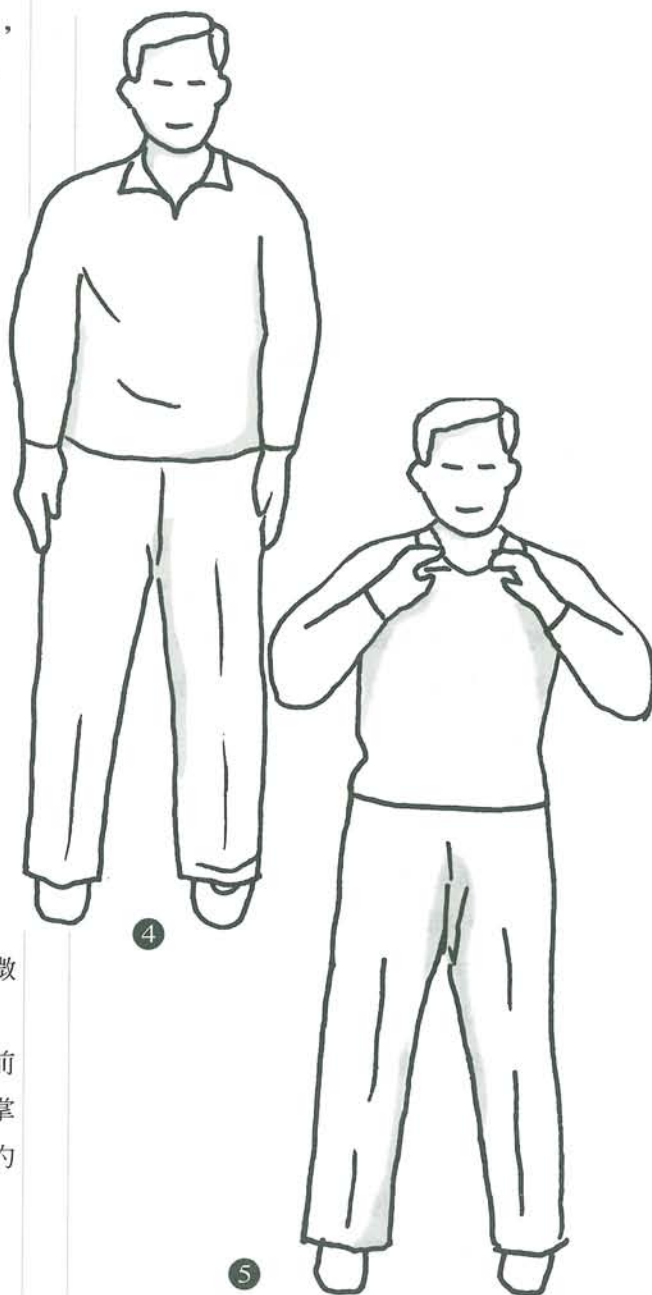
(1) 左足向左平跨一步，兩足之距離約與肩寬，足掌踏實，兩膝微鬆，蓄腹收臀，直腰撥背，含胸，頭部端平、目平視，口微微張開，舌抵上顎，鬆肩，兩臂自然下垂於身體兩側，五指併攏微屈，定心息氣，神情安詳（圖 4）。

(2) 雙手向前徐徐上提，在胸前成抱球之姿勢，鬆肩，略垂肘，兩掌凹心，五指向內微屈，指端相對，約距 2 寸（圖 5）。

韋馱獻杵（第二勢）

【口訣】

足趾抓地 兩手平開 心平氣靜 目瞪



口呆

【動作姿勢】

兩足分開，距離約與肩寬，足掌踏實，兩膝微鬆，直腰收臀，含胸蓄腹，上肢一字平開，掌心向地，頭如頂物，兩目前視（圖⑥）。

韋馱獻杵（第三勢）

【口訣】

掌拖天門目上視 足尖著地力身端
力周*骨渾如植 咬緊牙關不放寬
舌可生津將顎抵 鼻能調息覺心安
兩拳緩緩收回處 用力還挾重看

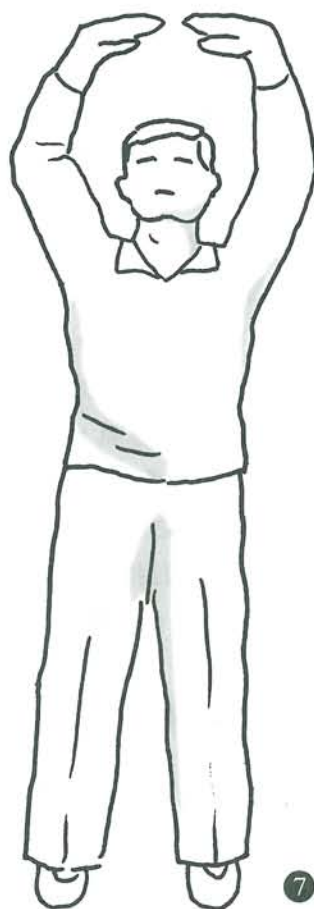
【動作姿勢】

兩足分開，距離約與肩寬，足尖著地，足跟提起，腿直，蓄腹收臀，兩掌上舉高過頭頂，掌心朝天，四指併攏伸直，拇指與其餘四指分開約成直角，兩中指之距約為一寸；沉肩，肘微曲；仰頭，目觀掌背，舌抵上顎，鼻息調勻（圖⑦）

收勢時，兩掌變拳，旋動前臂，使拳背向前，然後上肢用力，緩緩將兩拳自上往下收至腰部，掌心向上；在收拳之同時，足跟隨勢緩緩下落，兩拳至腰時，兩足跟恰落至地。



⑥



⑦

僧伽巡迴義診

■徵求全省配合義診之寺院道場，需能提供場地、香積(早午齋)及環保工作者。

意者請盡速與僧伽醫護基金會醫護組連絡

【檢查項目】

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



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

網址: www.sangha-care.org.tw

手部運動 促進健康

何孟飛



手部健康運動，是利用震動原理，帶動各經脈穴

道，促使其活絡而達於末梢神經機能的擴張。由於隨時隨地可做，既簡單又具有實效，因此非常值得學習與推廣。

因為我們身體裡五臟六腑的經脈系統，都與手部相關連，由震動而產生刺激作用，既激發其潛能，又兼具調適作用而產生奇效，勤加練習，必

將效益彰顯。

手部運動的六個動作

一、手腕內部相對撞擊二十次（手掌底部）：

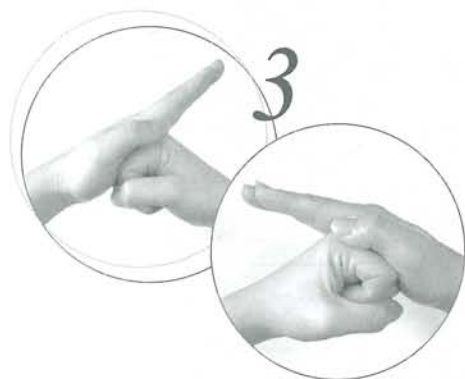
兩手平伸於胸前，掌心相對，手腕部分，相接觸對撞，輕重適度，不宜太快或太輕，著力點在接觸部位（手掌之後端與腕連結部分）。

二、兩手掌虎口平擊二十次（拇指與食指間俗稱虎口）：

兩掌胸前平伸，五指併攏，手心向下，兩拇指向下，虎口及食指部分接觸撞擊二十次，著力點在虎口及食指部分。

三、拳擊掌心（勞宮穴）二十次（兩手交互為拳）：

1. 左手為掌，右手握拳，以右拳擊左掌心二十次，左手掌前伸掌心向內，右手握平



拳，以四指部分擊左手掌心。

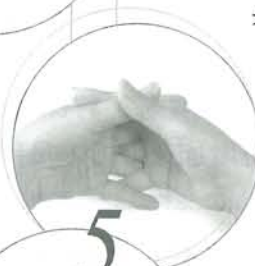
2.右手爲掌，左手握拳，以左拳擊右掌心二十次，右手掌前伸掌心向內，左手握平拳，以四指部分擊右手掌心。

四、兩手虎口交叉相擊各二十次：

1.兩手各四指併攏微曲，拇指、食指張開爲虎口，以右手在外，虎口交叉相擊二十次。

2.同樣以左手在外，虎口交叉相擊二十次。

五、兩手十手指張開交叉撞擊各二十次：



1.兩手胸前平伸，十指張開交叉，先右手拇指在外，相擊二十次。

2.繼之左手拇指在外，相擊二十次。

六、手掌側擊二十次：

兩手平伸掌心向上側擊二十次。

以上六個動作，九次擊撞，共計撞擊一百八十次爲一個循環，每天可以持續作三至五個循環

或十個循環以上，有空時不妨多做，有益無害。



好消息

- 法師免付費專線電話0800-555-559，歡迎法師利用居士大德使用請自行匯款至基金會

- 新竹福田寺捐贈塔位

新竹福田寺為了協助貧苦的亡僧料理後事，特別無償贈與本會骨灰安放塔位兩百個，供正信出家受戒的比丘、比丘尼、式叉摩那、沙彌、沙彌尼使用。



健康 *Everyday*

■ 預防糖尿病的「八珍苦瓜湯」

材料：八珍湯一帖、苦瓜一條。

作法：苦瓜洗淨去子、切塊，連同八珍放在電鍋中加水四碗，燉約半小時，燉好後分成兩份，早晚各食用一份。



功效：主治氣血兩虛，有保肝健脾的效果，可增加免疫力，是預防糖尿病的最佳保健品。



■ 跟癌症說「不」的飲食習慣

根據美國癌症協會提供的遠離癌原則有以下幾項：

1. 食物以植物性食品為主，多樣攝取。
2. 多吃蔬菜與水果。
3. 穀類、豆類、根菜類每天至少攝取六百至八百公克。
4. 最好不要喝酒。如果非喝不可，男性每天以兩杯，女性以一杯為限。
5. 牛、羊、豬肉每天攝取八十公克以下，以魚肉、雞肉取代較佳。
6. 控制動物脂肪攝取量，適度攝取植物性脂肪。
7. 成人每天攝取的食鹽應控制在六公克以下。
8. 多吃生鮮食品，少吃罐頭食品。食品保存易太久易生黴菌，花生產生的黃麴毒素，即使少量也會致癌。
9. 少吃加工品或添加物。
10. 不吃燒焦食品，烤焦部分最好不要吃。
11. 少吃營養品、補品。只要飲食均衡、建立良好飲食習慣，根本不必再「補」，補過頭很可能喪失防癌能力，或甚至助長癌症。

衛生署亦訂定有「每日飲食指南」及「國民飲食指標」，讀者可上網址：www.doh.gov.tw參閱，建立良好飲食習慣。

■ 「代謝症候群」新觀念

高血糖、高血脂、高膽固醇、高血壓與肥胖，已被醫界認為是代謝症候群的危險因子。

國民健康局特別提出國人上述疾病的健康標準，其中三項超過標準，就被認為是罹患代謝症候群。

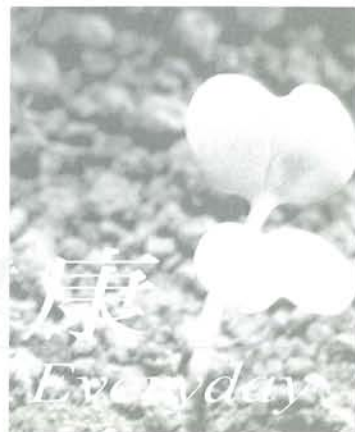
這些代謝症候群的危險因子，包括血壓值標準為大於135/85毫米汞柱，三酸甘油酯為大於50mg/dl，高密度脂蛋白質膽固醇則是男性小於40、女性小於50mg/dl，空腹血糖值大於110mg/dl，身體質量指數【BMI，體重/（身高平方），體重/（單位為公斤）、身高單位為公尺】大於二十七，或腰圍男性大於九十公分、女性大於八十公分。

代謝症候群被視為是心血管疾病與糖尿病的前兆，但究竟怎麼樣的健康值指數算是罹患代謝症候群，學界各有不同看法。世界衛生組織所發表與美國國家膽固醇教育計畫的數字，就有六、七個不同的版本。

國民健康局表示，由於標準不一，加上是針對西方人制定的，並不一定符合國人需求，也讓醫師在臨床診斷上有疑慮，為了協助國內臨床醫師推廣代謝症候群的觀念，及早發現高危險群病人，國民健康局彙整臨床醫師意見後推出國人的參考版本，使醫師看診時有所依據。讀者具備此項醫檢常識後，今後看到健康檢查的報告，將更能正確解讀各項數據的意義，擬定對自己的身體有益的健康計畫。

■ 維他命E適可而止

很多人每天服用高劑量維他命E，希望能防止心臟病、老年失智症和其他疾病。但是約翰霍普金斯大學研究員發表的研究顯示，民眾應避免每天服用超過兩百國際單位的維他命E，因為





過量服用不僅不能防止心臟病等疾病，還可能提高死亡機率。還有一些研究顯示，維他命E可能會造成血液結塊，或阻擋其他營養品對身體的幫助，使心臟病發作和中風的危險性增加。

■ 你會喝水嗎？

這個問題看來可笑。誰會承認自己不會喝水呢？但，要怎麼喝？喝多少？什麼時候喝？真的都是大學問。

水分充足是保持美麗的秘訣，但也不必過量，一天約1500C.C.就足夠了。至於口渴，是身體給你的警訊，一定要補充水分。用餐時喝水可以降低飢餓感，使進食速度減緩，可以減輕胃的負擔，促進良好消化。

■ 你該喝哪種牛奶？

高鐵高鈣奶粉近來頗受歡迎。高鐵奶粉是專為女性設計的，而高鈣奶粉則為三十歲以上鈣質流失迅速的消費者設計。

不少廠商推出高鐵高鈣二合一奶粉，甚至特別強調又多加了維他命C，讓消費者一次吸收多種營養。不過專家表示，奶粉中如果含大量鈣質會不利於鐵質的吸收，如果又加了維他命C，反而會扭曲牛奶的營養。

■ 奇異果真奇異！

美國的一份〈水果對維持健康及疾病治療的營養評估及建議〉報告中指出，奇異果是營養密度最高的水果，接著是木瓜、哈密瓜、草莓及芒果、檸檬與柳橙。

一顆奇異果含豐富維他命C，所含的維他命E更可提供一日所需的三分之一，而且還是低脂低熱量，另外還有豐富的葉酸、鈣質、膳食纖維、以及低鈉高鉀。



奇異果中鈣的含量高，而鈣正是可以提升睡眠品質的重要元素，可以增進神經系統的穩定並放鬆。奇異果的微酸能適當促進腸蠕動，增強食物的吸收力，減少腸胃脹氣的發生，如此便能逐漸改善睡眠狀態。



而且根據美國食品研究調查，奇異果中所含的精氨酸能幫助傷口癒合，並有治療陽萎的作用。另外奇異果中所含的纖維有三分之一是果膠，而果膠則被認為具有降低血中膽固醇濃度，進而有預防心臟病的功能。大量纖維也有促進排便功能。

更值得注意的是，奇異果中含有多種氨基酸，像麩氨酸及精氨酸這兩種氨基酸可作為腦部神經傳導物質，可促進生長激素分泌。

■ 睡眠的黃金時段

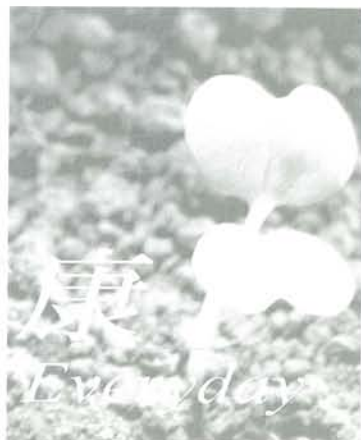
深夜二時至二時半，生理的律動會降低，體溫、呼吸、脈搏及全身的代謝都降至最低。從午夜零時至三時之間，給予身心刺激的腎上腺素及副腎皮質賀爾蒙，也顯現了不到早晨巔峰的三分之一的最低值。因



此從神經賀爾蒙的週期來看，午夜零時至三時是最有效率的睡眠時間。想要獲得有效的睡眠，最好在深夜前兩小時上床，這個時間是晚間十時。

這個睡眠的黃金時段，甚至可抵從凌晨三時睡到正午的效果。如果這個「睡眠與活動的節奏」紊亂，身體狀況不好，就會生病。

（本刊編輯部）



功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2004年9月至10月

本期功德林僅刊登9、10月開立收據之功德主，年底一併開立收據之功德主將於下期刊登。

110000

鄭明璽

100000

宣蘭 慈惠禪寺

智海蓮社

廖千瑤

慧天法師

70000

陳月華

50200

盧政和醫師

50000

吳道珍

林進興

黃碧雲

40000

李孟嘉

20400

徐子涵

20100

曾阿滿

20000

呂永隆

呂美玲

徐凡恩

張雲村

梁祝

新竹修德寺

楊郭秀蘭

劉祥嘉

林峻峰醫師

17100

果性法師

16890

葉法珍

15520

三寶弟子

15000

施無畏

12000

蔡雅敏

10330

基隆善法禪寺

10155

許瑞助

10020

員林蓮社

10000

心會法師

王先生

台中市三寶護持會

明映法師

松樹精密工業有限公司

胡進丰

徐靜淑、周貞汝

怡觀法師

莊秋福

許博堯

郭玉梅

陳啟宏

黃瑞娟

露德法師

楊文強

楊宜珍

劉秋福(迴向往生)

劉銘堂

蔡啟輝醫師

盧勝堂醫師

00嘉麗醫師

0000

李新傳蘭家

8500

邱煥城

8000

巫藍秀珠

法音講堂

7500

遠融法師

7000

王柏華

明歸法師

6400

法蓮法師

6300

朱正寧

6100

陳秀美

6020

黃財清

6000

何振橋

李榮東蘭家

張復怡

憲法法師蘭家等

眾

黃火爐

劉裕川

廣生堂中醫診所

鍾俊弘

5900

謝長佑

5500

張連志

5400

余梅香

5300

曹梅

5000

天佑法師

毛麗山

王育英

本蘭法師

吳煥琪

周元亮

宗智法師

明悟法師

徐蘭香

莊惠倫

許益財

許湘、許智婷、林

美慧

蔡雅敏

智圓法師

黃金樑

黃惠連

黃耀寬

圓覺精舍(仁空

法師

道圓法師

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

劉建宏

曹天來

黃意婷

3200

張明阿昆

3100

彼岸創科技有

限公司

柯燕嬌

瑞士商愛爾康大

藥廠股份有限公司

台灣分公司

3000

心寧法師

本悟法師

吳秋德

李勝彰

沈昌順

林明微

林清豐

林隆山、劉米妹

林錫雨、顧秀嬌、

林汝珍

邱茂榮、王秀真

金秀蘭

徐永田

張宏宇

張陳地業

張勝柏

許金文

陳茂松

曾阿甘

黃素櫻

楊秀霞

道通法師

李瑛媚

廖銘忠

鄭金財

蕭惠芳

謝敬恩

謝懷毅

2900

楊雅容

賴彩網妹蘭家

2816

林秀英

2800

林峻弘、林于瑄

法師

曹廖新

2700

簡維先、簡妙如

2600

王素梅

林富美

2500

黃敬生、林瑞惠、

黃科銘、黃清雅、

黃筠婷蘭家

蔡聖容蘭家

2440

黃文志

2416

林煥民

2400

心慈、心傳法師

卓玉玲醫師

林瑞雀、張宏裕、

張明玉、張道月

施妙青

陳淑郁

曾黃麗明

程妙蘭家

3900

蔡欣惠

3800

游淑惠蘭家

3720

廣修禪寺

3640

恒豐隆藥業行

3624

陳秋霞

3500

薛惠霜

3400

魏振剛

2200

林美慧

張文和、高寶鳳

蘇祖壽、蘇陳淮

2100

方新柏

台灣話華股份有

限公司

吳健民

益人股份有限公司

梁日英

視新光學有限公

司

楊莉莉

綠洲化學工業有

限公司

2060

陳煥色

2000

三福建設股份有

限公司

山頂學佛社

王石桂枝

王香蘭蘭家

江俊逸

余明德、余蘇玉

枝

吳佳芳

吳祖添

宋月相蘭家

李孝生

李淑芬蘭家

李劍鈺

1700

李瑛媚

沈錦子

辛成裕蘭家

阮德發蘭家

林伶妍

林孟宸

林建隆蘭家

林夏蘭

林貴美

林楊金花

林榮洲

林原、劉帝佑

法明寺

法界眾生

法融法師

柯惠鶯

洪滿成

英聖興業有限公

司

翁文淇

翁鳳珠

高文啓蘭家

常宏法師

張秀蘭

張煥池

梁昇富

莊美華

莊素琴

許博清

許華峰

陳如香

陳怡燕

陳明宏

陳綺幻、胡炯勳

陳蔡明月

陳處春治(迴向

往生)

陳錫坤

陳麗娟

善果法師

黃益興、許馨文、

黃益盛

壽陳昭月

黃文杰蘭家

黃伯鈞

黃金萬醫師

黃昭榮蘭家

黃瑋晶

黃進昌

黃清璇

黃韻楠

傳融法師

楊素端

楊慧松

盧貴美

曾水鴨
曾煥盛
黃立昂
楊佳哲、楊麗秋
廖高美子
趙瑞香
趙寶春
蔡秀芬
700
吳鳳珠
林敬坤
商安怡
陳秀枝
黃金能
樂秀珠
戴鳳鳴
670
愛蘭波波(迴向往生)
650
陳志忠
640
林芳蘭
604
王天仁
王天鳳
王清水
王駿華
王麗君
台光香草園
李又郁
李秀玉
李秀鳳
林素安
張玲華
黃玲惠
鍾維、廖家嫻
蘇秀卿
600
王秋菊
王曹秀雲
王順達
王瑞梅
朱英
江鶴齡
余來炎
吳美美
吳森柱、何碧玉
吳瑞雲
吳瑞花
吳麗珠
呂奇珊閣家
李子琦
李玉蘭
李金蘭
李美雲
李財隆閣家
李瑞香
汪許露
周春義
周聖哲
廖鄭月英
林心如
林正義
林玉英
林威雄閣家
林彩霞
林敬宗
林麗正閣家
邱昭雄
邱英銓
邱應鈺
姜伯偉閣家
紀桂捷
胡寶鳳
徐仕學
翁寶玉
高碧玉
張鳳琴
張瑞玲
曹真足
梁昇富、李櫻敏
郭春玉
郭聰明、郭連桂香

陳王美智
陳秀萍
陳秀慎
陳奕心、許閏凱
陳施式微
陳美秀
陳素珍
陳素貞
陳曉村
陳麗華、蔡明樺、
蔡明輝閣家
陸銘傑
湯天星
黃玉蘭
黃幸
黃柏翰
黃盛南、蔡秀娥
閣家
黃椿枝
楊俊勇
楊慧宗、牧李靜
攻
聖立法師
盧玉汝、劉仁德
劉柏廷
歐羽軒
歐彥仁
歐羅鳳清
蔡文智
蔡佳容
蔡宜君、蔡宜秀
蔡飛鵬
蔡輝雄
鄭許玉葉
鄭游寶桂
繆政行
謝竹原
謝珠瑛
謝朝欽
簡淑娟
羅玉幸閣家
羅柏菁
羅振宗
顧秀珍
鑫星機械股份有
限公司
550
吳昭蓉
520
吳昭勳
周貴洪
500
方何春
王玉瑋
王秀華
王和
王登凡
王維謙
王瑞滿
王麗娟
如處法師
朱麗娟
余承芳
余承偉
吳彥節
吳秋華
吳美雲
吳致賢
吳夏治
吳家生閣家
吳隆治
呂紹鐘
呂榮一閣家
宋林高
李月嬌
李招治
李娃
李菊
李瑞銀
周永清閣家
呂施品
呂靖芳
林育賢
林欣潔
林芳如

林政毅
林哲玄
林國隆
林基城閣家
林寶清
邱世寬
邱雪玉
施立元
施捷霞
洪我六
洪研
修慧法師
師靜宜
徐慶祥
秦士水閣家
馬秋雲
崔若蓉
常悅法師
張素蘭
張彩雲
張淑惠、張素敏
張淑慎
張黃足
張錦華
惟妙法師
莊千慧
許文福
許太雅
許炳櫻
許麗吉
陳世芳
陳正登閣家
陳玉芳
陳玉庚
陳李
陳秀英
陳秀雯
陳岱麟
陳明秀
陳柔
陳美月
陳美鳳
陳英閣家
陳素甘
陳清通
陳慶幸
陳惠堂、陳惠銘
麥玉英
彭秀澄
曾玉君
曾志傑
曾明德
曾景傑
曾廣華、劉明麗
程玉卿閣家
程銘美
黃小巧
黃文良
黃立一
黃吳鮮
黃來寸
黃洪品淑
黃美芳
黃偉倫
黃啟銘
黃添福
黃淑鳳
黃德馨
黃賴敏
黃理儀、蔡玉娟
閣家
黃櫻桃
龔慧法師
慈德法師
楊意州(迴向往生)
楊桂英、潘聖佑、
郭柏村、潘姿穎、
紀志森
楊登森閣家
葉日修
盧子姪

雷文靜
劉宛琳
劉淑環
劉麗珠
潤平法師
潘浩碩
潘筱渝
蔡宛臻
蔡印份
蔡昭珠
鄭翠霞
蕭公亮
蕭公權
蕭正平
蕭林慧
賴明淑
賴炳耀
賴秀枝
龍春貴
謝麗如、李岳恩、
李吉祥、李如意、
李如意閣家
鍾富榮
鍾瑞玉
韓美芳
簡林元
魏宗慶
羅美珍
400
王順發
王信玲
朱秀娥
何如軒
吳保生
呂明生
李柏寬
果文法師
林念平
林欣碩
林正堂
林淑靜
林紹清
法賢法師
邱來春
洪文慧
徐英妹、周素煜
徐貴妹
張錦惠
曹陳春
曹鵬添
許寶水
郭士嘉
陳定芳
陳威廷
陳美廷
陳莊金蓮
彭火興、劉桂尾、
彭秀燕、彭政道
閣家
曾美玲
湯若香
黃秀和
黃東昇
黃婉芳閣家
楊淑芬
趙泰山、張春美
劉玲香
簡志賢、簡郁素、
簡偉立、黃金子、
簡進財、簡浚翔、
簡麗芬、曾鳳瑩
閣家
魏舒瑩
魏端怡秋
魏君尉
390
劉德宗
360
盧惠菁
350
王賴秀
300
王冠冠
王楊滿

王廖秀琴
何漢洲
吳西珍
吳佩霞
呂睿楠
呂清明
李春香
李秋玉
李景旭
周太雲
周美月
周美珠
林王秀琴
林欽村
林麗新
林麗玲
林麗娟
林桃娥
邱香松
姚彥旭
苗承永(迴向往生)
徐吉來
悟明長老
馬志宏
高玉昭
涂豐國
張世杰
張村
張林麗花
張春桃
張春蘭
張梅子
張朝慶
張麗香
許蘭凱
郭月鳳
郭尚予
郭娥
郭聰明
陳冬蘭
陳玉心
陳玉蓮
陳孝媛
陳宗健
陳昭耀
陳秀芳
陳素琴
陳博仁
陳雲連、黃鳳珠
閣家
陳廖秀梅
陳福園
陳麗華
彭一驊
彭健華
曾金京
曾莉秋
曾進源
馮英娥
黃月櫻
黃如君
黃孟玟
黃邱秀梅
黃榮輝
楊承惠、楊俊龍
楊桂英
聖開法師
葉靜雯
盧美玲
道真法師
達如法師
廖秀銘
廖春貞
劉正寧
劉瑞齡
潘鳳珠
潘謙儀
蔡芳青
蔡國傑
盧品光
盧郁婷
盧貴津
盧邵雪
賴雪如

賴劉不碌
謝平妹
簡林金、賀裕豐、
沈家琪、賀靜、賀
楠
簡美蘭
藍世文
蘇秀桂閣家
250
楊佳柔
楊芸青
215
黃長安
200
毛隆鶴
王明珠
王芳椒
王貞惠
王啓祥
王慶
王惠芳
王黃子
王瑞宏、王瑞益
王銘正
王麗莉
甘秀明
何東周
何雪真
吳廷悅、吳宜芳
吳承峰
吳芳靜
吳金郎
吳秋文
吳美儀
吳寶玉
呂玉娟
呂宗訓
呂黃秀女
李水壽
李春美
李菊子
李麗淑
周宜娟
周柏仁
周義杰
林月暖
林秀春
林明秀
林威左
林威任
林彩秋
林利梅
林碧玉
林麗雪
郭台穎、郭台達
洪守憲
洪岩復
洪莉婷
洪麗娟
唐惠興
夏志英
徐蘭萍
高國富
張中芬
張安佳
張足
張忠聰、張雅萱
張陳鸞
張博清
張雅惠
張豐澤
曹建威
曹莉華
曹莉華
梁新杰
莊慧如、莊千慧
許玄明
許明雄
許杰成
許淑萍
陳妍靜
陳冠利
陳炳宏
陳秋紅

陳淑華
陳朝和
陳愛珠
陳碧珠
陳錦順
陳魏素
傅麗輝
彭成波
黃金彩
黃柏儒
黃秋美
黃莉雲
黃鳳民
楊秀美
楊明貴
楊名喬
楊智忻
楊碧雲
楊麗花
葉桂英
廖李嫻
廖媽好
熊忠義
劉以全
劉明鑫
蔡月霞
蔡受修
蔡瑞玉
蔡蕭秀女
鄭俊振
賴翠琪
謝雪莉
謝勝銘
簡阿好
簡敏豪、謝秀梅
蘇王紅英
160
松欣托兒所
110
會金法師
100
方鳳君
王波君
王登堂
王素蘭
王靜
朱美蓉
江慧卿
利其鴻
李來有
李俊傑
李家同
李家寬
李德霞
周秋娟
林仲志
林志強
林宗伯
林尚賓閣家
林明陽
林春田閣家
武佩俠
郭郭阿良
邱慶和閣家
洪國青
洪謙
韋瑞喬
孫慶雲
徐秋香
翁宇婷
涂有明閣家
張秀玉
張育斌
張明美
張琳翔
張慧珍
許瑞志
許麗美
陳春梅
陳黃蘭
陳就森閣家
傅學智
彭時希
曾竹成
曾煥堂

曾國剛
黃介陽
黃清池閣家
黃保陽
黃清芳
黃嘉妮
楊啟儀
楊鴻昇閣家
盧欣樺
盧浩淳閣家
熊正宗
熊林富妹
熊阿柏
劉水城閣家
劉淑香
劉陳素
劉滿足
蔡宜君
蔡宜秀
蔡湘盈
蔡適心
鄭紹三
鄭桂英
鄭雅萍
鄭瑞村
賴周足
謝清宜閣家
84
自善法師
50
林玉雪
林洋毅
林貞足
林徐妙
張進添閣家
許阿英閣家
許湘玲、王有翔、
王瑞華
陳秋菊
盧宗錦
盧宗霖
盧昇廣
20
法住法師

基金會紀事

9月份

- 09/05 常務董事上慧下明法師與董事上如下慧法師至苗栗勘查「僧伽如意道場」用地。
- 09/07 執行長上會下宗長老率領本會志工二十人，為本會醫療網張立宗醫師的父親主持告別式。
- 09/08 副執行長上淨下旭法師、護理志工張美雲居士，到健順養護中心探視上傳下意老和尚。
- 09/09 常務董事上慧下明法師、副執行長上淨下旭法師、放生會會長許瑞助居士及副會長梁昇富居士參加討論放生會VCR製作事宜。
- 09/13 護理志工張美雲居士至本會整理中西藥品。志工心親居士、心菊居士至本會協助裝訂「巡迴健康檢查」公文郵件。
- 09/15 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、護理志工羅憶珠護理長，至新竹福嚴精舍及一同寺，勘查健診當天的場地及動線。常務董事上慧下明法師安排南普陀寺的上智下玄法師，至大林慈濟醫院療養身體。

- 09/16 執行長上會下宗長老帶領常務董事上慧下明法師、資訊志工鄭玉鵬老師，至喜瑪拉雅山基金會參加網站會議。執行長上會下宗長老為上上下下慧法師的家屬主持佛事。
- 09/17 執行長上會下宗長老為上上下下慧法師的家屬主持告別式。常務董事上慧下明法師與大乙傳播公司黃大軒居士，洽談放生會VCR製作事宜。
- 09/19 執行長上會下宗長老主法大悲懺法會，為捐款者及志工誦經消災祈福，共二十三人參加。
- 09/20 常務董事上慧下明法師、署立台北醫院中醫部許中華主任與中華數位科技陳文田居士討論病歷系統資料建檔及整理。
- 09/29 中華數位科技工程師至本會設定相關系統IP。老達利醫療儀器副理鄭炳宏居士至本會維修超音波儀器。
- 09/30 護理志工張美雲居士至本會整理中西藥品。

10月份

- 10/06 第十二次放生活動行前會議，由放生會會長許瑞助居士主持。
- 10/07 護理志工張美雲居士至本會整理中西藥品；志工胡美華居士至本會協助整理照片。
- 10/08 志工羅憶珠護理長與志工胡美華居士至本會協助健檢事前作業。
- 10/10 第十二次放生活動，假國立海洋大學舉行。由執行長上會下宗長老主持。與會者共二百七十人。
- 10/11 副執行長上淨下旭法師、常務董事上慧下明法師及護理志工張美雲居士，到台中中

- 國醫藥大學附設醫院探訪上常下慈法師。
- 10/12 志工羅憶珠護理長至本會協助健檢事前作業。
- 10/13 署立基隆醫院院長李懋華開辦僧伽特別門診，執行長上會下宗長老前往看診，並有多位法師接受看診。
- 10/15 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、會務推廣副主委梁昇富居士及志工七人南下雲林參加本會醫療網醫師詹政和的岳父告別式。
- 10/16 「九十三年度志工培訓」在新竹福嚴精舍舉行，參與培訓志工五十七位。
- 10/17 新竹福嚴精舍、一同寺巡迴健診活動，共服務一百五十位法師。
- 10/19 第三十二期雙月刊發行，由志工約二十人協助完成。
- 10/21 護理志工張美雲居士來本會整理病歷。
- 10/24 執行長上會下宗長老主法大悲懺法會，為捐款者及志工誦經消災祈福，共二十三人參加。
- 10/26 志工辜文昌居士至本會輸入歷年來健檢資料。護理志工張美雲居士等至本會整理健檢病歷。
- 10/27 護理志工鍾秀英居士、郭振潮居士陪法師至署立基隆醫院僧伽特別門診接受各項身體檢查。
- 10/28 志工至本會為歲末感恩園遊會義賣券蓋「騎縫章」。志工辜文昌居士至本會輸入歷年來健檢資料。
- 10/31 執行長上會下宗長老帶領上聞下因法師、上仁下清法師及志工約六十人，為捐款者羅秋月居士先母舉行大蒙山法會。

大悲懺法會

僧醫會為感恩每位捐款者的發心護持及供養，
為讓全國師父能在專心修行中多加一點身體健康的照護，
我們非常感謝您的點滴捐獻。本會執行長上會下宗長老，
於每個月第四個星期日特舉行大悲懺法會
免費為每位捐款者消災祈福，
增福增慧。以此功德並回向各人宗親、
歷代祖先六親眷屬、累劫冤親債主，
離苦得樂，往生淨土，並於佛前宣讀疏文，
兼祈求佛法興隆、世界和平、人民安樂、身心自在。

- 主法和尚：僧伽醫護基金會執行長上會下宗長老
 - 法會時間：每月第四個星期日上午九點起
 - 法會地點：佛教僧伽醫護 共修會
- 地 址：土城市中央路一段302號3樓
電 話：02-82620592
E-mail: sangha@msl9.hinet.net



財團法人佛教僧伽醫護基金會

電話 (02) 2682-9188

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓

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

【尊重生命・慈悲護生・生態保育】

僧伽醫護基金會放生活動



慈悲・智慧・放生行

大智度論云：「諸餘罪中，殺業罪重，諸功德中，放生第一」。

僧醫會之放生會成立於2001年，在許瑞助會長策劃下，
結合了社會資源及相關單位配合，對於放生地點的勘查、
放生魚類的生態評估，都力求盡善盡美，
並恭請法師帶領如法進行放生儀軌，既慈悲護生，
又兼顧環保和生命教育。
歡迎大眾踴躍參與，詳情請洽僧醫會。



財團法人佛教僧伽醫護基金會

地址：樹林市大安路534號6樓

電話：02-26829188