

1999年4月5日創刊

第39期

2005年12月25日出刊

獲醫伽僧

念佛的道理
癌症與素食漫談

【專題企畫】

非常禽況 防疫總動員





愍念一切衆生海 興起無量大悲心

大家一起護持法師健康，DVD與您結緣

「佛教僧伽醫護基金會」是全台灣首創而且唯一的跨寺院全國性僧伽醫護組織，成立七年多來，結合教界、醫界、學界各方精英之智慧，為僧團服務，為法師健康把關。

在董事長臺中南普陀寺住持兼佛學院院長道海長老領導下，僧醫會會務日益增上，目前正積極籌建「僧伽如意安養院」。

為了讓更多人了解認識本會，凝聚更多護持力量，製作了DVD與大眾結緣。歡迎踴躍索取播放。功德無量！

為加速寄送流程，索取者請附15×13cm以上尺寸之回郵信封，貼足35元郵票（一份DVD的郵資），並寫妥收件人姓名、地址及聯絡電話；寄至238 台北縣樹林市大安路534號6樓，信封上請註明「索取DVD結緣品」。



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

急尋功德主

供養法師健保及醫療費

本會自民國九十一年四月，推出「法師健保及醫療供養專案」，至九十四年九月，共有五百四十七人次的法師接受供養，供養金額高達三百九十二萬八千一百一十七元。

由於廣受教界肯定，供養金額的總需求也愈來愈高，以致亟需更多功德主共襄盛舉。

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」。功德無量！

法師健保、醫療供養辦法：

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. 本會執行長^上會下宗長老主法舉辦消災祈福法會，免費為捐款者消災祈福
 7. 功德主名單定期刊登於本刊功德林
- ◆ 特別感謝所有發心供養法師健保及醫療費的護持者！
- ◆ 本基金會為立案機構，您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



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

根據世界衛生組織的推估，流感大流行一定會來，只是時間還無法掌握。

以流感病毒耐冷怕高熱的特性來看，每年的感染高峰期約在聖誕節到農曆年前後。你了解流感、禽流感嗎？你做好準備了嗎？爲了幫助讀者迅速吸收相關知識，先認識它，進而做好預防措施。本刊企畫了「非常禽況——防疫總動員」專題。從浩瀚的各種資訊中整理出精華，告訴你保護自己的基本法則。特別感謝撰文的道含法師、陳乾原醫師、李璧如中醫師，以及疾病管制局施文儀副局長提供的專業意見。

經典上說「得人身者如爪上塵，失人身者如大地土。」可見人身之難得。但是，爲什麼還有那麼多人想不開，放棄生命走上自殺之路呢？如果自己或週遭的人有輕生念頭，會有什麼樣的徵兆？我們又該如何幫助自己或親人朋友走出負面思想，再給自己機會呢？新莊仁濟醫院的莊曄嫩醫師，爲你娓娓道來。

很多人爲了健康養生、防治癌症而吃素，也有人提倡「蔬果生食及高鉀低鈉的素食飲食觀」，甚至有人主張早期癌症只要「素食療法與宗教信仰」就可以痊癒，而且不可以開刀、化學治療或放射治療。許煌汶醫師從科學實證的觀點針對這些議題寫了「癌症與素食漫談」，以及鄭惠信醫師寫的「營養在心中——食素的心得」，都非常值得細讀。還有，吃素的人會不會有便秘的困擾呢？答案是也會的，就讓周莉蕙中醫師告訴你如何解決這令人不暢的麻煩吧。本期的「健康 Everyday」要告訴你：如何遠離痛風、紓解壓力的方法、骨質疏鬆症患者的保健法……等。希望讀者們天天健康！

目錄

編輯室報告 3

【董事長開示】

念佛的道理 6

行致居士記錄

【活動報導】

集聚福德資糧的健診行 13

陶蕃震



【專題企畫】

21 非常禽況——防疫總動員

22 防疫知多少

編輯部整理

28 流感大流行因應之道

陳乾原

33 中醫防治禽流感之道

李璧如

【素食與健康】

36 營養在心中——食素的心得

鄭惠信

42 癌症與素食漫談

許煌汶

【中醫觀點】

47 吃素的人會便秘嗎

周莉蕙



健康Everyday 50

低熱量飲食遠離痛風
冬日護足不可不知
不需大空間的健身法
紓解壓力有法可循
骨質疏鬆症者的保健

再給自己一次機會 54 從自殺談起

莊曄嫩

功德林 59 基金會紀事 63

2005年12月25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/果清法師、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/陳兆伸會計師、鍾士鎖會計師、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/陶薈震
特約採訪/沈秋萍、廖天任、李劍虹
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

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

財團法人佛教僧伽醫護基金會

◎本會宗旨：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

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

道海長老

現任台中南普陀寺住持兼佛學院院長，
佛教僧伽醫護基金會董事長



念佛的道理

道海長老開示

行致居士 記錄

各位法師！各位居士！大家晚安！

佛七已經是第四天了！光陰過得很快，不知不覺地，已經超過一半的時間，因此我們在佛七念佛的領域之中，要警覺無常的快速，但念無常，慎勿放逸！

昨天講過佛七之中禮佛的道理。禮佛的目的，是要懺悔過去的煩惱障以及惡業障，如果能夠將禮懺的善根回向西方，一樣是有功德，一樣是可以得到利益。在禮佛偈中「能禮所禮性空寂」，如果能夠這樣的觀想，而至誠懇切的拜佛，則必能消滅無量河沙罪業，這禮佛的功德不可思議，非是心口所能想像形容的，所以說感應道交難思議。我們放下世間所有的工作，來參加打佛七，來到念佛堂中，唯獨所做的工作是禮佛與念佛，我們已經把禮佛的意思大略說過，今天再來講念佛的道理。

念佛這個「念」是指我們能念的心，「佛」是指所念的境界，能念的心與所念的境界，合起來就叫念佛。念是憶念、思念的意思，經中講「念」是「明記不忘」，就是分分明明，記憶清楚這一句佛號，使它在我們心中，一點也不會忘失，叫明記不忘，這叫「念」。念佛的人，應該依據念佛的意思，時時刻刻，念念之間，都要分分明明記憶這一句阿彌陀佛的佛號，不要使它忘記，這樣才叫念。能念就是我們的心，但是我們的心，必須把它收攝歸於一心，然後於此一心，專念於佛號的境界，才能攝心而不亂，專在一境念佛，才能夠心境相應。

我們把能念的心，和所念的佛號分開來講。先來解釋能念的心。能念的心，在佛經的記載，有四種名稱：一、肉團心，二、妄想心，三、集起心，四、真實心。

念是憶念、思念的意思，經中講「念」是「明記不忘」，就是分分明明，記憶清楚這一句阿彌陀佛佛號。

一、肉團心：每一個人身體之中，有心、肝、脾、肺、腎五臟，這個心臟是由肉團所成，也是四大假合所生起的，叫肉團心。這個心不是能念佛的心，它是四大假合，只是一種功能作用而已，心臟如果停頓不跳動了，人就死了。肉團心的形狀，它在我們身體之中，猶如一朵倒掛的蓮花，我們睡覺時，它就合起來，我們醒來它又打開，這個雖然不是能念的心，但它是第六意識所依止之處。也有人講，這肉團心是扶塵意根，如同我們的眼識依眼根而生起，耳識依耳根而生起，乃至身識依身根而生起，第六意識以這肉團心為所住之處，也就是扶塵意根，但是意根它屬於心法，而不屬於色法。這只是有人這麼講，實際上它不是意根，這意根，前一念滅叫做根，第二念生起來分別，才叫第六意識。這說明這肉團心是四大假合，不是能念的心。

二、妄想心：又叫攀緣心、緣影心，它就是第六意識。為什麼說它是攀緣心呢？因為它能憶念過去的五塵境界，分別現在的五塵境界，推想未來的五塵境界，這叫攀緣，而且它是向外攀緣虛妄分別，所以叫妄想心。又五塵境界已經過去了，只剩下一個影子，它還可以攀緣過去影子，所以叫緣影心。

三、集起心：這是第八意識，因為它能集合諸法的種子，生起諸法的現行。種子為因，現行為果，有了種子就能開花結果，既然有了因，就能感果，所以集合諸法的種子，生起諸法的現行叫集起。

妄想心正是念佛所要對治的心，假如沒有方法對治它，我們口裏念佛，心裡胡思亂想，就如古德所說：「口中念佛心散亂，喊破喉嚨也徒然！」因此要應用念佛的方法，對治第六意識心。如何對治法呢？口裏稱念阿彌陀佛聖號，心裏一定要觀想，要有一個所緣境界。如我們現在念佛，口中念佛，身體端坐，心要觀想。觀想在一般普通凡夫來講，就是思惟，就是憶想。思惟憶想觀察一個所對的境界，什麼樣的境界呢？有的心中觀想蓮花，如臺灣打佛七，佛堂

中間會排青色、黃色、赤色、白色四色蓮花，這是根據阿彌陀經所講：青色蓮花放青色光，黃色蓮花放黃色光，赤色蓮花放赤色光，白色蓮花放白色光，觀想蓮花放光，這就是我們所對的境界，所想的境界。因為在境界上觀想蓮花放光，所以就不會打妄想了。這就是經典裏，佛告訴我們「心不二用」，當我們的心專注一境，就不會再去想其他境界，妄想也就不會生起了。

觀想蓮花是一種，有的觀想：我在念佛，我的身體就坐在蓮花上，觀想自己所坐的蓮花放光。這樣也可作為我們的所觀境，所想的境界。也有觀想蓮花在七寶池中的。

或者觀想佛號的聲音：口裏邊把阿彌陀佛四個字，念得清清楚楚；耳根裏邊把阿彌陀佛名號，聽得清清楚楚；心中觀想阿彌陀佛名號，也是清清楚楚。這樣子攝心念佛，才叫身口意三業完全相應。坐禪、修止觀、持咒，也不外如此。

也有觀想阿彌陀佛這四個字：念一句佛號觀想第一個字，念二句佛號想第二個字，每念一句佛號，都觀想一個字，心裏頭把阿彌陀佛四個字，一個字、一個字的觀想，也可以對治妄想了。

印光老法師告訴我們一種心裏記數法：不是數一、二、三、四、五這樣數數，而是讓我們記住，阿彌陀佛！阿彌陀佛！阿彌陀佛……，一句記一個數，五句記五個數，十句就記十個數，從第一句到第十句，從第十句再由第一而記起。這樣週而復始，一句一句到十句，再從頭記起，這樣記數目，記得清楚分明，因為數目是無記性，非善非惡，也可以對治妄想。

我們知道，這第六意識心，是思前想後，思左想右，它是無事不想。所以我們打念佛七，就是希望能夠在佛七之中，應用這一聲佛號，應用種種的觀想，對治第六意識，不讓它憶念過去、分別現在、推想未來，這就叫做攝心歸一，把種種的虛妄分別心攝歸一處，然後將這一心相對於念佛號的一境界之中。什麼叫做定呢？前天講過「心一境性」，把我們能念的心，攝歸於一個境界之中，不被其他的境界所擾亂，不被其他的境界所搖動，這叫做一心不亂，一心能夠不亂，境界就能專一了。所以第六意識，是功

當念佛的正念生起來，阿彌陀佛就一定會來接引我們，所以有了念佛種子的正因，就可以有往生的果報了。

魁禍首，輪轉生死、修學聖道，都由它造作。經云：「應觀法界性，一切唯心造。」

以上所講的都是對治妄想的方法，歷代祖師們也講了很多，又如觀佛像，或觀眉間白毫，或觀肉髻頂相等，可以隨你自己選擇，任用一種。只要能夠對治這個心，不令生起妄想分別，這樣念佛就會相應了。

其次，再來解釋第八識集起心，它是集起諸法的種子，生起諸法的現行。就好像念佛，今天一句佛，或念了一支香，或念了一天的佛，就在我們八識田中，種下了念佛的種子，種下了念佛的往生正因，這叫做集。等到臨命終時，將要往生的時候，這念佛的正因，念佛的種子，就從我們八識田中生起現行，生起念佛求往生的心，這時候這一念是最重要的。當念佛的正念生起來，阿彌陀佛就一定會來接引我們，所以有了念佛種子的正因，就可以有往生的果報了。這是第八識先集合念佛的因，然後生起念佛的心，這就是往生的正因正果。

不但念佛種下正因種子，可以生起往生的果報，其他一切善惡諸法亦是如此。如果我們由第六意識做了惡事，在八識田中種下惡因，將來所感的就是惡劣的果報；我們由第六意識做了好事，就在八識田中，種下這個好的因，將來就會生起快樂的果報。就好像坐禪、修止觀、誦經等等，都是第六意識去做，種下正因的種子，存在八識田中，將來它所感的果報，就是隨順所種的因，而感果報。如世間人說：「種豆得豆，種瓜得瓜。」就是做善因得樂果，做惡因得苦果。

第八識是集一切因，起一切果。因此我們要明白，因果都是由第六意識作善作惡，種下八識田中善惡的種子，將來所感到善惡的果報。自己所作，還是自己要受，這叫自作自受，和別人沒有關係。假如我們種下世間六道雜染的因，將來就得到世間六道雜染的果報；假使我們種下出世間清淨的因，將來就感到出世間，聲聞、緣覺、

菩薩三乘聖人的果報。這是絕對的因果律。因此平時就要注意第六意識的所作所爲，自己要小心謹慎，不要種下了惡的種子，以免將來感受苦果。因果是絲毫不爽的。

這一次來這裏打念佛七，目的是讓我們專門一心一意地種淨土的因。淨土的因就是要稱念阿彌陀佛的聖號，口裏稱阿彌陀佛聖號，身體禮拜阿彌陀佛聖相，心裏憶念觀想阿彌陀佛無量無邊的功德，這樣我們三業才能專注於一境。世人稱念佛的人叫「淨業行人」，因為身業禮拜阿彌陀佛，身業清淨；口業稱念阿彌陀佛，口業清淨；意業觀想阿彌陀佛的無量功德，意業也就清淨了。所以稱修行淨土法門的人，叫做淨業行人。這就是念佛往生的正因，往生的種子。

打念佛七是爲了要種淨土的因，但是想得淨土的果報，那就要看念佛的工夫是如何了！如果我們每一天每一天、每一念每一念都在念佛，那在八識田中所種的因就很深了。平時人家問你，你有沒有工夫？工夫就是我們念念之間都在念佛，對治妄念，念念之間也不會被別人打我的閒岔，別人想要打我的閒岔也打不到我的閒岔，「別人打不到你的閒岔」這才是真正的工夫。

所以古來大德曾說：我們在靜中念佛，念到十分有把握，任何的境界都打不退我念佛的工夫，在這清淨的境界中有十分的工夫，但是在動亂的時間，只有一分工夫；假使在動亂時候，念佛有十分把握，睡夢之中，只有一分工夫；在睡夢之中能念佛，不被他境所轉，但是在臨命終時，只有一分工夫。

今天大家在這裏念佛，助緣殊勝，在這時候，自己尚且不能作主，專心一意地念佛，到寺院之外，那樣動亂的境界，還能專注於念佛的境界嗎？在動亂之中作不了主，在夢中更作不了主，那麼臨命終時，怎麼能夠往生呢？這是古來祖師要引導、勸誡我們，使令我們念念之間都要念佛，念念之間在八識田中，把往生的正因種子種得根深蒂固，在任何境界之下，都不被他擾亂搖動，這樣子才有往生的把握。在這兒打念佛七時候，大家念的比較精進，但是回去以後，還要繼續努力，完成十分的工夫，那個時候才是真的有把握，念佛念到一心不亂，那才是往生有份。不過蓮友們也不

工夫是靠自己的，誰也幫不了誰，自己沒有工夫，自己知道，如人飲水冷暖自知，完全要自己精進努力地去修學。

要怕，現在沒有十分工夫，可以繼續努力，雖然不能有往生的把握，但是我們已經種下念佛的正因，將來也會有結果的。不過那是屬於遠因，不是今生可以得到，但是就是種個遠因也好。工夫是靠自己的，誰也幫不了誰，自己沒有工夫，自己知道，如人飲水冷暖自知，完全要自己精進努力地去修學。

上面講過肉團心、妄想心、集起心，最後來談談真實心。真實心是念佛相應了，生起現行，可以往生到極樂世界去。往生極樂世界，去做什麼事情呢？去到極樂世界的目的，就是花開見佛悟無生忍。見到阿彌陀佛，聽阿彌陀佛說法。阿彌陀佛會觀察我們是什麼根機，應機說法，使令我們聞法之後，得到無生法忍。無生法忍即是不生不滅，涅槃的境界。此境由智慧契入，功行顯發，非因非果，故云真實。

好像我們的身體，我們的心裏，世間一切諸法，都是無常的，無常故苦，苦故無我，無我故空。前幾天，都是解釋苦、空、無常、無我的道理，阿彌陀佛跟我們說法之後，我們得到心性法身的理體。不生不滅的法身理體，它不隨我們的身體而生而死，也不隨我們的心念而生而滅，也不隨世間一切諸法成住壞空，它是不生不滅。悟到無生法忍之後，就明白這個境界。

回向偈云：「願生西方淨土中，九品蓮花爲父母，花開見佛悟無生，不退菩薩爲伴侶。」最後一句，或有改爲：「迴入娑婆度有情」。這是看你到極樂世界的目的是什麼？到了極樂世界以後，假使你想在極樂世界，繼續修學佛道，就念「不退菩薩爲伴侶」，有很多不退轉大菩薩爲你的伴侶，陪伴你進修究竟佛道。假使你發大慈悲心，在證得無生法忍之後，想要回到娑婆世界，利益眾生，就說「迴入娑婆度有情」。這但在看你的志向，你的願力，你有沒有大慈悲心。

時間已經到了，今天就講到這裏。希望與會的各位蓮友，個個都能夠使工夫特別相應，恭祝各位，能夠圓滿成就！向下念佛回向。

（2002年於澳洲雪梨華藏寺）

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、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，還可享受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. 現出家相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（本會備有表格，請先索取）
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，未受具足戒者另須索取

「僧伽身分證明文件表」，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



集聚福德資糧的健診行

參與健診為出家眾服務，是集聚福德資糧的殊勝機會。

文／陶蕃震 攝影／梁昇富

提起雲林縣古坑鄉，許多人會想到臺灣咖啡。10月22日傍晚，我們來到古坑，卻不是來品嚐咖啡，而是參與僧醫會94年度舉辦的第4場僧伽健診。

載著僧醫會志工的遊覽車，駛進大悲精舍，老遠就看到副執行長淨旭法師站在精舍門口。下了車，精舍門口的服務台前，已經有福智文教基金會的志工親切地接待大家報到、安排掛單。

說起「福智」，他的創辦人是93年10月圓寂的日常法師。民國77年起，日常法師開始在臺中南普陀寺講授《菩提道次第廣論》。當時南普陀寺的住持正是僧醫會的發起人廣化老和尚，僧醫會現任副執行長淨旭法師也是聽講的學員之一。

遵從福智志工的指引，男眾、女眾分別向左轉、向右轉，前往寮房。大悲精舍是一棟圓形建築，中間是大殿，住眾都是男眾，這次接受健診的



主建築呈圓形的大悲精舍別具特色。



法師接受抽血檢查。

大部分是這兒的常住師父。在湯苔蓉師姐的協助下，我安置好床墊被褥已是華燈初上的晚餐時間。大家魚貫步入齋堂，桌上素齋已經盛好，只要依序就坐即可享用。更特別的是，福智志工說，所有食物都是有機栽培的。原來，關懷眾生健康及生態環境保護的日常法師，創辦了慈心有機農業發展基金會，協助農友從依賴農藥及化肥的慣行農法轉為有機耕作，減少殺生，為更多有情生命創造清淨的生存空間，也期待為後代子孫留下一片淨土。我們何其有福，他又何其智慧，大家能吃到絕對沒有農藥殘留的有機

食品。

因緣不可思議

晚上7點30分，淨旭法師集合僧醫會志工開示。提起現今大悲精舍的常住法師都依止日常法師，而且有好幾位是他的同學，現任住持宗興法師是他的學長。1994年廣化老和尚發起成立僧醫會，1998年正式成立，至今已舉辦過40多場健診。這次來到大悲精舍，要感恩常住師父提供場地，福智團體全力支援。淨旭法師並且以日常法師說過的「深信因果、懺悔業障、集聚資糧」與所有志工共勉。提醒我們時刻記得，今日所受正是往昔所累積的資糧及所造的業所感得的果。希望大家累劫修菩提智慧、發菩提心、行菩薩道、累積資糧。大悲精舍是個如理如法的道場，9點安板後，大家動作要放輕，早點休息儲備體力，不要串寮。

聆聽淨旭法師的開示，不禁使我回想起今年6月圓寂的印順導師曾說過的「因緣不可思議」。回想自己與僧醫會的第一次接觸，是4年多前，在印順導師創辦的福嚴精舍舉辦的義診，就這樣懵懵懂懂的開始了與僧醫會的緣分。而畢生致力於宣講宏揚《菩提道次第廣論》的日常法師，



師父做完健康檢查後，如醫師開有處方，可直接到藥局配藥。



法師報到掛號，是健診的第一步。

1966年為印順導師改建「報恩小築」時，獲贈《菩提道次第廣論》海內孤本。今天，研討《菩提道次第廣論》的福智團體所展現的善的循環力，又豈是當初這一小小餽贈所能想像的？這豈非印證了因緣的不可思議和因果的必然？

在淨旭法師精闢開示後，由志工郭

振潮主持健診準備會議，宣布健診各組負責人，及各診間備有甲殼素乾洗劑讓醫護人員洗手。代表福智團體列席的陳吉昇居士則向大家說明，早上6點就會開始布哨，第一個哨設在進永光村後的加油站，沿途導引自行前來者。

因果是很真實的

一夜好眠。第二天早上6點早齋，福智志工特別告訴大家，豆漿是有機黃豆做的，而且沒有過濾豆渣，雖然喝起來不那麼爽口，營養價值卻非一般豆漿能比。果然，喝進口中的豆漿不甜，卻是名副其實的「原汁原味」。其他地方絕對喝不到的呢。



志工集合於大殿聆聽開示。

健診預定在7點開始，6點30分不到，志工們紛紛就位，許多法師也提前報到。因為必須先抽血和作肝膽超音波才能用早齋，志工們也儘早為法師服務，希望不要讓他們餓太久。

這次健診，福智的志工陳吉昇居士大力護持。他是牙醫師，目前則全心擔任福智志工，種植有機蔬菜，有許多醫界的善緣。醫師部分，約20位是他所邀約，加上僧醫會的邀約，此次健診，大林慈濟醫院、台大雲林分院、台中榮總、台中仁愛醫院、署立彰化醫院、中國醫藥學院附設醫院等，都有醫師來參加，也有很多診所的醫師參與，甚至因為報名太過踴躍，不得不婉拒了一些。科別方面，有家醫科、神經外科、心臟科、胸腔科、中醫、針灸、耳鼻喉科、檢驗師、眼科、泌尿科、皮膚科、骨科…

…等等，陣容之堅強、龐大，實在是歷年之最。但是陳居士絲毫不居功，稱這一切都是三寶加持，是龍天護法把大家找來的。根據他口述，福智團體中區的行政區是苗栗到彰化，嘉義、雲林的師兄姐很多。這次他們在臺中學苑貼出公告，總計有118位志工參與，分成香積、外護、醫療三組。香積組為大家準備餐點，外護組支援行政服務，醫療組都是醫護人員。而所有志工的共同點為，都是《菩提道次第廣論》的學員，將所學運用在工作。每一次參與護持工作前，一定作「前行」，安立做事的好動機。因為這關係到造業的品質。來這裡承事三寶，為僧眾健康承擔，是善業，也要有好的動機引導，有好的起心動念，才能感得好的果。所以健診的前一天晚上，由禪僧法師主持前行。問到陳居士學習《廣論》以來，覺得最受用的是什麼？他想了一會兒說，「因果——因果是很真實的」。接著他提到日常老和尚經常教誨大家「凡事要代人著想」。因此廣論學員是解行並重的，透過工作練習慈悲心，找到快樂的來源。

法師開示增長智慧

在僧醫會和福智志工通力合作下，

中午時分健診活動告一段落。爲了感謝大悲精舍常住提供場地，以及所有志工的發心，由淨旭法師代表僧醫會在大殿頒贈感謝狀給大悲精舍和各志工團體與個人。淨旭法師有感而發，再次提到日常法師住世時曾說的：「身爲佛弟子一定要深信因果、懺悔業障、集聚資糧，在修學路上最重要的是依止善知識。」他勉勵大家要知道，「得人身者如爪上塵，失人身者如大地土」，既已遠離八難及三惡道，得到難得殊勝的人身，有緣聽聞佛法、親近善知識，要好好珍惜把握，不要入得寶山卻空手回。大家發心來爲出家眾服務，與所有師父結下甚深法緣。法師在因地發菩提心、行菩薩道修行，未來成就聖道，在因地

裡大家跟所有法師結下此善因緣，也將因此種下未來解脫生死成就佛道的因緣。這樣的因緣是非常殊勝難得的，而今天若非常住師父提供機會，志工們就不會有緣爲法師作健康檢查。因此，淨旭法師首先代表僧醫會頒贈感謝狀給常住師父代表如俊法師，並恭請他爲大家開示。

如俊法師語帶感謝地說，常師父住世時，總是關懷每一位弟子的健康，因此他想代表常師父和所有常住師父謝謝大家，非常感謝僧醫會舉辦這次健診。常師父圓寂前兩、三年，身體已經很不好，長年與醫藥和病床爲伍，但是他面對病苦的態度帶給人很大的啓發，因此想說一、兩個常師父的小故事和大家分享。

好消息

李懋華院長親自主持

署立基隆醫院僧伽特別門診

二〇〇四年十月起每週三上午八時三十分

預約掛號專線：(02) 24292525轉分機3394 何玉絲護理師

當日上午八時起開放現場掛號

(需要抽血或做檢查者，請於看診前一天晚上10時以後勿再進食)



以下就是他的開示：

常師父圓寂前兩、三個月的某一天，因為蓮友供養的製氧機壞了，請原廠工程師來修理。雖然精舍準備了齋飯，但是那位工程師也許是不習慣素食，自己跑到外面吃飯後才又回精舍。講話已經非常吃力的師父，在工程師回來後，花了十多分鐘，諄諄地奉勸他少吃肉、蛋、奶製品，推薦他看《新世紀飲食》這本書。那段時間，常師父因為病重，講不到兩句話就喘得不得了，很少講那麼多話，但是他卻不忍放棄任何人。事後，常師父對侍者說，他也知道那位工程師現在未必聽得進去。但是他還是要說，



骨密檢測能測出骨骼年齡。



中醫師「望、聞、問、切」為法師辨證處方。

因為以後不管過了多久，只要有一天，如果他自己或周圍的人身體不好時，他會回想起來，開始思考今天聽到的話，有所體悟，願意改變飲食習慣，就值得了。

我自己的經驗告訴我，父母、老師、醫師最在乎別人不聽話，偏偏這三種人碰到的不聽話的人最多。我在師父身上看見一種態度，就是決不放棄，像佛陀在無量劫中要幫助所有的人，而且不僅是幫助所有人解除痛苦，還要幫助所有人得道成佛。

我還想談另外一件。師父病重時，身上肌肉常常酸痛。精舍有位會推拿的師父，常常幫忙。有一次，師父的背又痛了，痛到忍無可忍時才說：「對不起，今天就只還債還到這裡，我要請人來幫忙了。」然後就請法師幫忙推拿。

這是師父面對病苦的態度，我覺得是很好的模範，既重視醫療，又永遠記得自己是個佛教徒，用業果衡量事情的取捨。

今天還有一件很高興的事，就是我也接受了檢查，現場有福智和僧醫會的志工，都讓我覺得很親切。兩個團體的同學都對法師非常恭敬、尊重、謙和而親切，非常相像。現場許多志工都是高社經地位的醫護人員，願意來寺院為出家人服務，使我隱約感覺



淨旭法師與李懋華院長向參與健診醫護人員致謝。

到有佛法興盛的趨勢和力量，所以心裡非常高興。

在大乘的圓滿佛法裡強調一點，目標如果安立在成佛，福德和智慧的資糧都絕對不可缺少。一般人都有與自己相應的方法，積聚福德資糧，今天大家來此服務，就是積聚福德資糧的殊勝機會。建議大家將這份資糧也回向給自己在智慧上的增長。這並非指大家智慧不夠，而是能夠讓人成佛的智慧，也就是對空性究竟了然的智慧，在成佛的過程非常非常重要。對圓滿的佛來講，當他徹底完全證悟了達空性時，也就是對法之緣起完全了解時，他的舉手投足起心動念可以圓滿饒益眾生。對於一些真正利根者來說，如果能對空性有所理解，將有極為強大的好處。因為很多聰明人在想到佛位如此圓滿，成佛路如此遙遠時，心中不免產生疑問：「人到底能

不能成佛，是不是所有眾生都能被救起來？」要解決這個問題的關鍵，就必須透過學習與思維，很清楚地確定眾生的心是能究竟離開煩惱的。對某些人來說，一旦內心能確定眾生的心是能離開煩惱時，就會覺得必須發菩提心和成佛，因為他知道成佛是做得到的，一切眾生是能救起來的。要怎麼確定一切眾生的心最後能究竟離開煩惱呢？就需要空性的智慧。因為心是沒有自性的。如果心和煩惱有自性，心就沒有辦法和煩惱脫離。但是就因為心沒有自性，所以確定一切眾生的心最後能脫離煩惱。所以有人會因為得到這點確認而勇敢地決定走上發菩提心的路，這在佛法裡不是利根的做法，是比較快的成佛法。今天代表常住法師感激大家的服務，也希望大家在學佛路上能夠快速積聚圓滿的福德與智慧資糧。

在如俊法師懇切的開示後，由淨旭法師頒發感謝狀給所有參與此次健診的志工，最後並全體合照。整個健診過程至此圓滿，每個人都滿心歡喜，感恩有此殊勝因緣集聚福德資糧。臨走時，常住法師還為每位志工準備了里仁的有機食品，真讓大家受寵若驚，覺得慚愧。但師父的好意不能違逆，只有誠心領受，互道珍重，約定下次再見。

看見生命的力量

慢性病人的自我學習與保健【手冊】

慢性病的病程很長，往往必須終生服藥，並在生活飲食上遵守諸多限制，才能控制病情，獲得較佳生活品質。也因此，經常「一人生病，全家總動員」。

佛教僧伽醫護基金會，抱持「佛法常住人間，福德廣庇十方」的理念，在全國各道場推廣僧伽醫護照顧，多年來累積了豐厚的醫療資源。為協助初罹病者及其家庭正確看待慢性病，習得慢性疾病的自我保健，特別邀請本會醫療網之專業醫師，編纂了《看見生命的力量——慢性病人的自我學習與保健》手冊。內容包括各種慢性病的病徵、如何與慢性病共生……等，並附有常見意外事故處理方法。免費與大眾結緣，歡迎四眾弟子踴躍助印及索取。功德無量！



【索取辦法】

為加速寄送流程，索取者請附15×13cm以上尺寸之回郵信封，貼足15元郵票（一本書的郵資），並寫妥收件人姓名、地址及聯絡電話；寄至 238 台北縣樹林市大安路534號6樓，信封上請註明「索取慢性病保健手冊」。

【助印辦法】

助印工本費，每本100元。請利用本刊所附劃撥單匯款或直接洽詢本會。



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

非常禽況

防疫總動員



根據世界衛生組織的推測，流感大流行一定會發生，只是時間點還無法掌握而已。

由於禽流感病毒具有耐冷怕高熱特性，每年聖誕節前後到農曆年間是高峰期，而且一旦流行，情況將比SARS嚴重。

衛生署疾病管制局副局長施文儀曾說：

流感與人們往往「相約在冬季」。

在他的指導下，本刊製作了「非常禽況——防疫總動員」專題；希望能和讀者「相約要健康」喔。



防疫知多少

禽流感大流行一定會來的說法沸沸揚揚，你了解它嗎？
你做好準備了嗎？瞭解它、預防它，是自我保護的基本法則。

本刊從浩瀚的各種資訊中整理出精華，

讓你在幾分鐘內掌握防疫的方法。

認識篇

流行性感、禽流感有何不同？

◆ 流行性感冒

病徵：發燒、頭痛、肌肉疼痛、鼻塞、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽及身體疲倦等。症狀較一般感冒嚴重，俗稱重感冒。

傳播途徑：流感病毒（influenza virus）經空氣、飛沫或直接接觸病者的分泌物，透過呼吸道傳染。

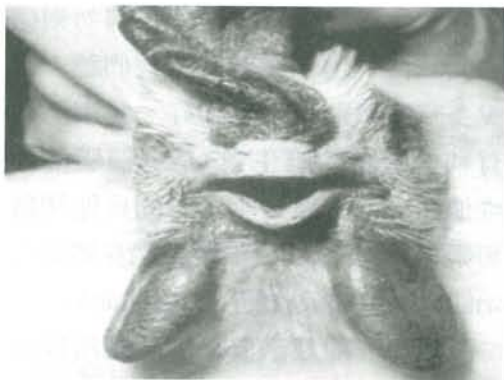
潛伏期及傳染期：潛伏1至3天，快痊癒前傳染力高。

容易感染者：2歲以下幼兒、65歲以上老人、免疫力低者、醫護人員。

◆ 禽流感：

病徵：初期為發燒、頭痛、咳嗽、疲倦、無力，類似流行感冒現象。後期可能高燒、肺炎、呼吸衰竭、多重





器官衰竭及死亡。

傳播途徑：由主要感染鳥類的許多不同種的流感病毒（統稱禽流感病毒）所傳染。

潛伏期及傳染期：潛伏期7至10天，此時不一定發燒但已具有感染力。

容易感染者：2歲以下幼兒、65歲以上老人，飼養禽鳥及屠宰業者。

禽流感病毒特性

1.耐冷怕高熱，在攝氏三十七度下可活六天，低溫下能活超過30天，冷藏及冷凍都不能有效減低肉中病毒含

量，只有烹煮加熱至攝氏七十度以上才能消滅病毒。

2.被禽流感病毒侵襲的禽鳥，全身都有病毒存在，包括雞蛋表面和雞蛋。由於糞便等有機物有保護病毒的作用，因此即使病毒離開染病禽鳥，仍可在糞便、水中長時期存活。

何謂流感大流行

所謂大流行是指一種疾病爆發造成全球性流行，以目前全球所關注的禽流感為例，當禽流感病毒經基因突變，造成禽傳人、人傳人，導致全球性、致命性的人類流感大爆發時，即為流感大流行，又稱「殺手流感」或「超級流感」。過去100年中，全球已發生三次流感大流行，分別在西元1918（參見第28頁陳乾原醫師之「流感大流行因應之道」）、1957及1968年。禽流感病毒種類很多，以H5N1的可能性最大。

藥理篇

◆克流感（osetamivir，商品名：Tamiflu®）

最近媒體報導克流感對流行感冒病毒有治療、預防效果，民眾紛紛向各醫院要求開立自費克流感處方，殊不知此舉反將造成醫療資源濫用。

以下提供克流感之相關訊息供參考，希望能使大家對克流感有正確認知：

醫界用於流感的藥物屬於抗病毒藥，目前有二個。一為克流感，一為瑞樂莎(zanamivir；商品名relenza[®]，它是吸入型給藥方式，一般投予不方便，也就不受垂青)這兩者都是屬於neuroaminidase inhibitor(即神經氨酸抑制劑)。

接下來我們來看克流感。這個藥真正使用於臨床才一年多，然而即使用於48小時內非H5N1病毒所引起的流行性感冒，其臨床上只是改善某些症狀而已。目前各國相繼發現病毒基因突變種。在越南所爆發之禽流感疫情，其中五人投予克流感，死亡率卻高達百分之八十。學者對此藥之臨床療效更持保留態度。許多類似病毒已經對克流感產生抗藥性(高達百分之六十)，它是口服劑型，屬於醫師處方用藥(即須要醫師開立處方始可調配，一般藥局不可私自販售)。

◆ 吃藥另一章

坊間流傳的吃中藥八角來治療或預防禽流感是無效的。克流感這個藥的主要成分來自中藥八角、茴香中的莽草酸，其中八角是從種子中提煉而來。但是想用吃八角、茴香來預防禽

流感，效果一定奇差無比，請勿相信坊間謠傳。這情況就好比我們聽人家說多吃紅蘿蔔會使眼睛好。實則上，有利於眼睛的維生素A是一種脂溶性維他命，而紅蘿蔔中含有的β-胡蘿蔔素(β-carotene)須要經過身體轉化始能成為可被吸收運用的維他命A。

所以，一般建議真正須要服用維他命A者，應與含有油脂食物併用以利其吸收。

而八角是用來對付鼻塞、頭痛等症狀，對禽流感無效，吃多了反而會上火。至於有人謠傳黑豆及甘草有解禽流感病毒功能，也尚未證實。甚而有傳說泡菜、乳酸菌也能抗禽流感，事實上沒有醫學根據。

註：一般所稱的維他命(Vitamin)即是維生素，只是翻譯語音上的差異而已。





防禦篇

1. 加強個人衛生，勤洗手。
2. 自家飼養禽鳥（例如八哥、鸚鵡、鴿子等）不任其遊飛在外。若野飛在外，須注意是否與其他禽鳥接觸。
3. 避免接觸、餵食一般禽鳥或候鳥，特別是那些不明來歷的鳥類。
4. 不到禽流感流行地區，或參觀禽鳥養殖展示區，不要接觸禽鳥排泄物，不私自攜帶禽鳥入境。從國外禽流感地區入境後要自主健康管理十天左右，觀察是否有上述症狀出現。若有應立即就醫。
5. 不要生食禽鳥、蛋類等食品。
6. 克流感藥物作用機轉是抑制病毒從宿主細胞釋出，進而抑制病毒大量擴增。不要過於依賴克流感。況且WHO（世界衛生組織）並未證實克流感



能徹底殺死禽流感病毒。

7. 目前並無疫苗可真正有效對付禽流感，因為病毒植株一直有變異種出現。克流感藥物只能減輕受染者的症狀。所以增強個人免疫抵抗力，採取正確防禦機制才是真正預防之道。

8. 一旦有類似感冒症狀出現時，請即戴口罩就醫，並告知醫師旅遊史及接觸史。

我國因應流感大流行作法

◆ 三大策略

策略一：傳染阻絕手段

儲備安全優良的防護設備，提供給第一線防治人員，並規劃大型隔離場所儲備相關設施及流程，因應發生大流行疫情時，出現的大量病患。

策略二：流感抗病毒藥劑

抗病毒藥劑可有效避免後續之細菌感染帶來嚴重後遺症或死亡，降低疾

病嚴重度及死亡率。以儲備全人口之10%為目標，規劃研發製造技術，儲備製造能量。另已著手開發國內自行製造克流感的能力。

策略三：新型流感疫苗

新型流感之疫苗在國際間已在研發之列，一旦完成研發、量產上市，理當視同防疫物資，有效進行儲備，以提供高危險群、維持社會運作者優先施打。

◆ 四道防線

防線一：阻絕境外

積極參與國際合作防治計畫及加強與我國友邦之雙邊合作。如，越南之疫情擴大，我們捐贈越南六十萬劑克流感(六萬人份)，協助控制疫情，將疫情防堵於國外，是助人而自利利他的事。

防線二：邊境檢疫

加強空港、海港之發燒篩檢及檢疫工作，對來自疫區之本國及外籍旅客之健康監測。

防線三：社區防治

強化民眾社區防疫之配合度如居家隔離或自主健康管理，及家禽業者之管理。

防線四：醫療體系之保全

已建置全國感染症醫療網，各縣市都有一家責任醫院，並由醫學中心支

援。全國性流感病毒之檢驗網絡建立，於第一時間找出病患，避免院內感染。強化各醫療院所之感染控制能量。

蓮友分享篇

1. 茹素不殺生外，護生活動的鳥類放生活動應暫停舉辦。

2. 冬季舉辦佛七、禪七、法會等活動時，注意空氣流通。生病者切勿參加。

3. 使用口罩需每天更換，準備適量即可，勿囤積，放在乾燥處保存。

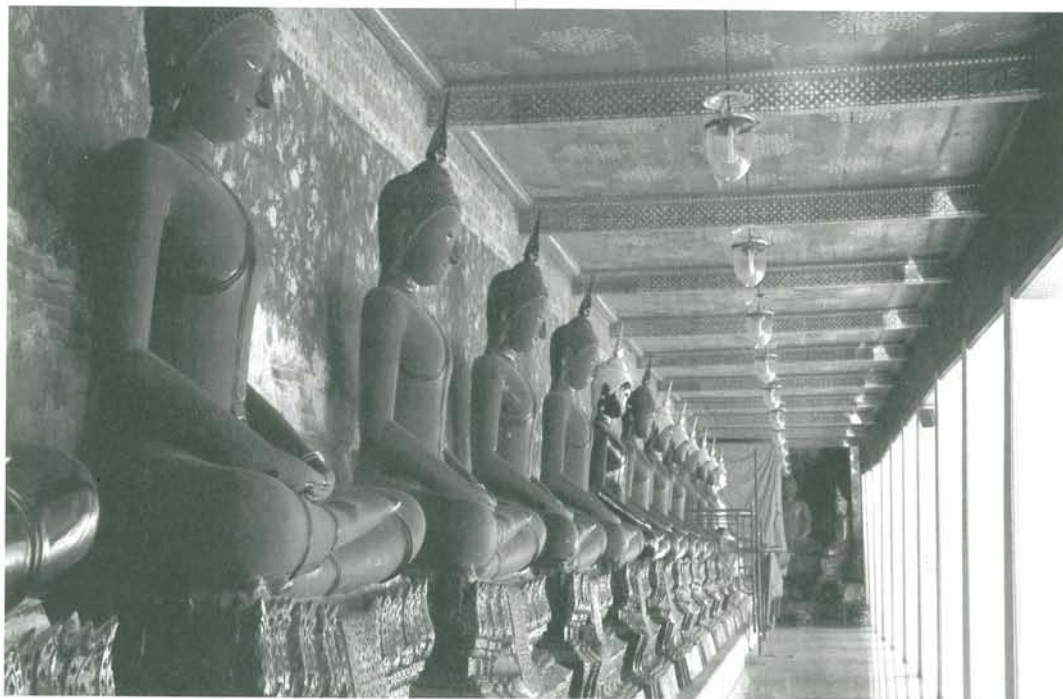
4. 注意營養均衡。

5. 僧團可呼籲大眾做好預防工作，發揮穩定人心的力量。

6. 佛法談因果、依報(器世間物，指山河大地)；正報(報體，指吾人的色身)共業相復依存，所謂四大不調必然有疾。

長久以來人類的殺戮之力，對自然





環境及生物的殘害，最後大地反撲。天災、疾病油然而生。我們當反求諸己，捫心自問，從二十世紀的黑死病（AIDS）、腸病毒、SARS，到目前的禽流感。我們不知在這地球未毀滅之前

仍將有多少災害疾病發生？此時想想能夠作一個真正素食者實在幸福。（感謝道含法師及衛生署疾病管制局副局長施文儀提供資料）

資訊站

point

正確而快速的資訊，是面對流感大流行不可或缺的知識與行動，請讀者經常參考下述各網站，以取得最新的資訊。

1. 疾病管制局全球資訊網站 <http://flu.cdc.gov.tw>

2. 農委會網站 <http://www.coa.gov.tw>

3. 世界衛生組織網站

http://www.who.int/csr/disease/avian_influenza/en/index.html

流感大流行因應之道

避免感染為第一要訣，
並且要認知，患者在發病前及恢復期也具有感染力。

文／詠康診所陳乾原醫師

聯合國在2005年9月指派世界衛生組織的公衛專家納巴羅 (David Nabarro) 來協調世界各國以對抗禽流感及可能的人類流感大流行，正式向世人宣告流感大流行一定會發生，只是時間點還無法掌握而已。世界衛生組織並推估，一旦流感大流行發生，全世界將有一億至兩億人受感染，且將造成二百萬至七百萬人死亡，全世界皆籠罩在禽流感的恐慌及陰影中。

本文先將流感相關的名詞做一定義及介紹，接著以臺灣經驗為主，簡介二十世紀曾發生的規模最大的1918年流感大流行，並希望由1918的經驗提





出一些面對下一波流感大流行的應對之道。

流感、禽流感、新型流感 與流感大流行

「流行性感冒」(influenza, 簡稱流感)是由流行性感冒病毒(influenza virus, 簡稱流感病毒)所傳染的疾病,主要是經空氣、飛沫或直接接觸病者的分泌物,透過呼吸道傳染的。潛伏期一般是一至三天。病徵包括:發燒、頭痛、肌肉疼痛、鼻塞、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽及身體疲倦等。症狀較一般的感冒嚴重。在臺灣每年約有三千至五千人死於流感,主要是老人或慢性病患者,抵抗力較弱且容易併發肺炎。

「禽流感」是指由主要感染鳥類的許多不同種的流感病毒(統稱禽流感病毒)所造成的疾病。大多數的禽流感病毒其實是不會感染人類的。只有在少數的情況下,禽流感病毒會感染包括豬和人的其他物種。禽流感病毒中目前最受重視是H5N1病毒株,在1997年H5N1病毒株首先在香港感染人類。有18個人受感染,6人死亡。從2003年起這個病毒株造成家禽的大量感染,而且也造成與生病禽鳥接觸的人類感染。此後在亞洲的四個國家

(柬埔寨、印尼、泰國、越南)有超過一百個確定病例,其中超過一半死亡。大多數的病例在染病前是正常的兒童或青年。而且目前已有少數疑似人傳人的個案報告。

「新型流感」是由先前未在人類傳染的流感病毒株所造成,因為人類普遍對這樣的新型流感毒沒有免疫力,所以會造成嚴重的疾病及大量的死亡,就會成為流感大流行。

「流感大流行」是少見但卻重複發生的事件。在二十世紀就發生了三次流感大流行。1918年的「西班牙流感」,1957年的「亞洲流感」,及1968年的「香港流感」。其中1918年的流感大流行造成全世界估計有2千萬至5千萬人口的死亡,被認為是人類史上造成最多死亡的疾病之一。其他兩次則較輕微,1957年估計有二百萬人死亡,而1968年死了約一百萬人。

H5N1的禽流感病毒株是有造成流感大流行的潛力的,因為它可能會發展為可以在人類間傳染的病毒株。如果這樣的情形發生了,禽流感病毒就不再是禽流感病毒,而成為人類流感病毒。如果H5N1演化成具有一般人類流感的傳染力,流感大流行就有可能發生。加上現代的交通發達,國際的交流頻繁,一旦流感大流行發生,其傳播速度將更勝以往,可能不到三個月

就會傳播到每個國家。

1918年的流感大流行

1918年(日據大正七年)至1920年正值第一次世界大戰的末期，發生了當時被稱為「西班牙感冒Spanish influenza」的世界性的流行性感冒大流行，據估計全世界當時十九億人口中約有二千萬至五千萬人因此病死亡，台灣亦受波及，據統計，大正七年有七十七萬九千五百二十三人感染，死亡人數達兩萬五千三百九十四人，而且死亡者以青壯年居多。此次流行性感冒在臺灣流行的狀況概述如下：第一波是在春季零星的病例發病，六月起基隆出現較多的病例，在六、七月間傳播於台北、桃園、新竹、台中及花蓮，到八月才傳至山岳地帶的南投，九月上旬台南出現病例，十月上旬侵入嘉義，十月下旬傳播到宜蘭，至十月才波及阿緱（屏東）、臺東、澎湖等地。而在九月前流行的區域即臺北、桃園、新竹、臺中、南投等地又於十月下旬復發，此即是第二波的大流行。一般而言，九月以前的流感亦即是春夏流行，症狀較輕微。十月以後亦即是秋冬流行，至十一月上旬橫掃臺灣各地，而且症狀嚴重，死亡率為感染者的百分之

三。大正八年春夏流行性感冒的患者及死亡數皆相當少，可是到了十月又開始增加，大正九年一月及二月則是第三波的大流行，從當時的死因統計來推估死亡人數達二萬人。所以1918至1920年的流感大流行，臺灣的死亡人數應達四萬五千人以上。

流行性感冒病毒直到1930年代才被分離出來，到了1943年則可以從電子顯微鏡直接看到此病毒。至於造成1918年大流行的流行性感冒病毒則似



家禽糞便是感染源，必須妥慎處理。



乎是隨著病人的死亡而消失了，可是故事並未結束，由於陶賓柏格（Jeffery K. Taubenberger）及蕾德（Ann H. Reid）等人的努力，終於在美國陸軍病理研究院所保存的一位1918年死於流行性感冒的美國軍人的肺部病理切片中，分離出九個RNA病毒的片段，這個結果證實了1918年的流感病毒是屬於H1N1亞型的A型流感病毒。之後，陶賓柏格又在哈爾汀醫師的協助下，找到在阿拉斯加的一位死於1918年流行性感冒的年輕女性，取得其完整冰封的肺臟，於是取得了足夠的病毒量，得以分析比對出1918年流感病毒的全部基因序列，證明了1918年的流感病毒是屬於哺乳類的亞型，而且在1918年之前不久才由鳥類傳染給哺乳類，適應成為人流感病毒。

面對流感大流行的應對之道

大正七年六月第一波流行時，臺灣《日日新報》以「不思議的熱病」及「基隆的奇病」為標題報導，到了十月下旬第二波流行，第一天的報導也以「似風邪之奇病」為標題，可見在流行性感冒初流行時，一般民眾，甚至醫界，對此病的了解仍相當有限，所以當時臺灣總督府醫學校的堀內次雄校長在臺灣《日日新報》發表「流

行性感冒與風邪」一文，主要目的就是要讓民眾認識到流行性感冒是由病菌所傳染的疾病，預防上不應以防風邪而閉鎖窗戶、深藏於陰室、多著衣裳等錯誤方式。而應以避免感染為第一要訣，勿與患者接觸，並且要認知患者在發病前及恢復期也有感染力，才能進行有效的預防。面對當前的流感大流行，首要之務仍是以教育民眾對流感大流行產生正確之認知及觀念。

「疫苗」是防範流感大流行的最有效手段之一，可是流感病毒的突變發生是很快的，即使每年接種的流感疫苗皆有差異，所以我們也無法現在就依H5N1的病毒株來製造疫苗。但從1918年的流感大流行分為三波段的傳播，在第一波1918年春季夏季感染的致死率不高，而且受感染者在秋冬第二波高致死率的傳染時已有免疫力，如果下一次的流感大流行仍循此模式，則可以透過病毒的監測，在流行的初期找到新型流感的病毒，儘快製造出安全而有效的疫苗，則可能避免第二、三波流感的致命攻擊。

在防疫的措施上，大正七年的兩波感染皆是由基隆（當時對外的最重要港口）開始，所以機場、海關的檢疫工作在防止流感入侵是非常重要的，但是因為流感不像SARS在發燒時才會



軍隊、學校及大型集會場所是病毒傳染溫床，應進行相關管制。



傳染，所以在檢疫上相對困難，只要是疫區返國者都應實施健康自主管理。從大正七年的流感傳播以軍隊、學校、大型集會（運動會）為大宗，可見人口密集接觸之場所是容易造成病毒傳染之溫床，故針對社區、集會、遊行等容易人口密集之場所，應進行相關管制，學校也要考慮停止上課。由此亦可見一旦流感大流行將對社會

經濟造成重大影響。在大正七年醫護人員的感染相當嚴重，例如花蓮港醫院幾乎全院醫護人員皆受感染，使醫院停擺，而當時負責防疫第一線的警察也是多所傷亡。所以要儲備足夠的安全防護設備，妥善規劃病患的處置及醫療方式，以避免醫療系統的崩潰。

在治療方面，抗病毒藥劑（例如克流感）是目前最有效的保護方式，在感染後四十八小時內服用可有效降低疾病嚴重度及死亡率。所以政府應儲備足夠的抗毒藥劑。可是令人擔心的是目前已有報導抗病毒藥物無效的H5N1病毒出現。所以研發新的藥物亦是當務之急。從另一方面思考，中醫是中國人數千年來對抗各種疾病的診斷及治療方法，尤其是醫聖張仲景的《傷寒雜病論》更是其對抗東漢末年疫病大流行所集結的系統性的診斷治療的巨著，在面對流感大流行時，如能好好研究應用，應是一大利器。

延伸閱讀：

1. 流行性感冒：1918流感全球大流行及致命病毒之發現，吉娜·科拉塔著，黃約翰譯，商周出版社，2002年5月。
2. 臺灣醫學史上最慘烈的一場疫病——日據大正七年（西元一九一八年）臺灣的流行性感冒大流行，陳乾原，整合中醫學第六期55至76頁。

<http://icm.myweb.hinet.net/pdf/icm06B05.pdf>





值此禽流感疫病欲熾之際，回顧先醫巢元方《諸病源候論溫病候》所謂：「此病皆因歲時失和，溫涼失節，人感乖戾之氣而生；病則氣轉相染易，乃至滅門，延及外人」。可見這種大區域的傳染疾病，乃是世代性的產物，不同世代的人面對不同的情境，產生變異的疫情。

而感染與否，並不在於是否有病原存在。我們並不必然住在一個零感染、無菌的環境，而是應該具備與各種病原共存的能力。如果我們不願承認病原存在的必然，病原則會附著在身體最脆弱的部位，亦即「抵抗力最差之處」引爆。

事實上，戰爭、疫病等同國力、民族盛衰力之篩檢，能量耗損之後，國力強盛、體質強旺者存活。以之觀《內經》所謂「正氣存內，邪不可干」，其理昭然。

禽流感病毒乃屬疫癘之邪，由口鼻而入，上焦先受。以下僅就中醫觀點，提出保健之道：

一、虛邪賊風，避之有時

中醫認為，風為百病之長，外感常導致疫邪有可乘之隙，因此，保暖乃為避疫的先決條件。另在全身保暖之際，宜特別注意足部溫度，因其處血管末梢，皮下脂肪較薄，萬一受邪，

中醫防治禽流感之道

文／建中堂中醫診所 李璧如醫師

禽流感病毒乃屬疫癘之邪，由口鼻而入，上焦先受。
本文就中醫觀點，提出保健之道。



會反射性的引起鼻黏膜血管收縮，以致外邪入侵。不妨在晚間用溫熱水濯足，亦有助眠之功。

二、忌食冰冷、熱補、炸烤物

毒邪先傷肺胃，皆由口鼻而入，故飲食有節，乃是防疫先招。冰冷易使人體機能低下，脾土先傷，毒邪有隙可乘；熱補、炸烤則易引動內伏之毒邪，或使外邪閉鬱，不得疏通。



三、起居有節，眠食正常

文明改變天時，夜間工作者增多，熬夜者日眾，日夜顛倒，違反生理規律，錯過睡眠黃金期，久而久之，形

1. 中醫沒有「禽流感」的病名，一般是遵循著老祖宗的八綱辨證，傷寒論，溫病學的內容處理，方法同SASA、流行性感冒。
2. 給讀者的建議：不熬夜，拜佛一星期四次以上，八十八拜更好，作息正常，飲食定時定量，營養均衡，抵抗力好，邪不可干。

· 周莉蕙中醫師



成難以彌補的虧損，面對疫疾，順應自然法則，方為保命之道。

四、空氣流通，戒菸固肺

肺主氣，肺為高原，故防治疫疾飛沫傳染，首要之道儘量讓空氣流通，避免逗留密閉空間，癮君子不妨趁機戒菸。

五、適度運動，調暢氣血

現代人活動較少，胸陽不暢，心肺功能較差，若又久患肺系疾病，菸酒交熾，易致呼吸吐納失常，氣機出入受損，若在休息、眠食皆足的前提下，適度運動，有助提高抗邪能力。

六、藥食預防，扶正祛邪

提升免疫力，是預防疫疾的關鍵，人體衛氣根源於下焦，滋養於中焦，



開發於上焦，因此衛氣的盛衰與肺脾腎三脈密切相關。在藥食同源的前提下，宜固守食物為第一道防線，適時、適量、適地，合宜的飲食乃是最佳的抗疫之道。此外，根據體質、年齡，食養亦各有宜忌，如陰虛有火者，宜避燥烤，多食滋潤清熱食物。

居家輔助食療方面，凡有外邪，首應逐邪出表，避免殘寇淹留為患。

若風寒症狀明顯，咽痛痰黃未即出現，可煮「生薑紅糖湯」、「豆豉湯」，發汗解表。

・生薑紅糖湯煮法：生薑數片（或老薑捶之）加紅糖適量，煮開溫服。

・豆豉湯煮法：蔥白數莖、淡豆豉一撮、生薑數片，全部一起煮粥或白開水溫服。

若風熱症狀明顯，咽喉痛，可用小白菜煮豆腐湯或冬瓜湯，退燒解表。亦可用鮮檸檬汁、鮮桔子榨汁頻飲。生橄欖煮菊花、蘆根或茅根服之亦可。以淡鹽水或三百CC開水中加二滴茶樹精油漱之，每日約五、六次，可減緩不適。

至於藥物調理，涉及體質、年齡、天時、病程等諸多因素，不宜口耳相傳，擅自服用，仍以遵從醫囑為宜。



營養在心中 食素的心得

文／長庚醫院內科 鄭惠信醫師

素食是比肉食更具營養價值的飲食，沒有肉食中一切有害健康的物質。是遠離疾病、狂牛症，保持健康延年益壽的選擇。

；相反的，若鬱卒、痛苦或生氣時，即使山珍海味、高檔料理入口後，食物可經化學變化變成不利健康的毒素。由此可知，醫師處方要發揮效能，病患的心境不得不重視（減肥除外）。再者，草原上的牛、羊、馬、大象、鹿、駱駝…等皆為吃素的動物，仍可以長得很高大，提供高鈣牛奶、耕田、扛重物、當耐勞的交通工具及打仗、賽馬、製皮革……等

等，對人類的貢獻頗大，不因吃素而被淘汰，牠們對人類無所求，而能以平靜的心吃那地球上唯一能利用太陽能的有機體（植物）來茁壯長大，擔當地球上食物鏈之要角，可說是人類的宇宙好友。



每逢科內迎新、送舊及忘年會時，總有一桌「素食」，桌上鮮明的標記，令人內心有一股暖流，不論吃的是何方菜餚，每一分子皆成了最佳的健康養分。

吃的心境

無論吃葷、吃素、吃藥都一樣，心境感受最重要。所以餐廳的環境常講求優雅及景觀，要讓進食的人心胸開朗。東西不一定吃得很多，當心情愉快時，每一點皆可吸收成健康的養分

茹素的動機

許多人的觀念總以為吃齋就是素食，不吃肉類，但不知不吃肉類的意義何在。因為因果論、還是養生防癌觀，其實都是鑿鑿有理。但在營養均衡的理論上，吃素應該有更積極的「健康提昇」意義。回想起我個人素齋之初，係因先父的過世使然。父親

是一位努力不懈的外科醫師，39歲那年得胰臟癌離我們而去，由於我們子女皆有可能遺傳父親癌症不好的基因，吃素的道理是不殺生，化動物為朋友的慈悲理念，不再吃動物的屍體。所以全家開始茹素，由祖母、母親到我們子女。況且，長年素食的心得，讓我在不斷的體悟中，練就了對素食的篤定和堅信。從國內吃素人口的稀少，到機構內茹素者是弱勢族群，而至今街道上許多素食館、素食團體以及海內外朋友們彼此切磋、互相學習到美味佳餚，令人萬般欣喜。

素食的七大健康利多

一、素食可以安定神經系統：一般而言，素食常用的五穀類、硬殼果、蔬菜、水果，包括足夠的蛋白質、碳水化合物、植物油、礦物質、維他命，都是各種身體必需的養分。素食可建造人體的組織，也可維護修補，並產生熱量，供給人體體能，它使人的血液鹼性化，不使它危害的酸性化，它富有維他命，又能安定神經系統。以國內出產的甘薯為例，有一種每一百克（不到三兩）重，即含有五千國際單位的維他命A。就是普通的甘薯，每一百克所含的維他命A，也在一千國際單位以上。紅蘿蔔含有四



千，木瓜三千，值得一提的是香蕉，香蕉被專家視為一種較為寶貴的食物，尤其是它可以立即供給熱能。再加上有蛋白質、碳水化合物、植物性脂肪、磷、鐵、維他命A、B₁、B₂、B₁₂，並有各種鹼性鹽及水份，也是許多民眾茹素的營養。因此，素食成分以這些維生素居多，當然可以安定人們的神經。

二、素食者的耐力較佳：根據文獻指出，素食者比肉食者更能承受長時間的辛苦工作，這種耐力的對比將近三倍；而從疲勞消除到有完全體能的時間，素食者約為肉食者的五分之

一。這是醫學家對各項運動員和勞動工人所作調查結論。翻開世界運動界的歷史，在游泳、籃球、足球、舉重、拳擊、摔角、競走、馬拉松長程賽跑、自行車比賽……各項世界冠軍紀錄中，有些是由素食運動員創下和保持的。這些素食運動員遠超越肉食運動員的爆發力、持久力和體能，都讓運動醫學家們找到了證據。

三・素食營養較豐富：蛋白質在許

多素食品中，含量比肉類的蛋白質更高。譬如黃豆含百分之四十的蛋白質，比肉類含百分之二十蛋白質足足高一倍。有些堅果、種子、豆類也含百分之三十蛋白質。人體需要的蛋白質是由八種氨基酸組成的，這八種完整的組合，可以從同時吃兩樣以上的素食品（如米和豆）的搭配中獲得。其他人體所需的各種營養和維他命（除了維他命B12須從牛乳乳酪補足外），在水果和蔬菜中也都應有盡有；再加上豐富的纖維質，可以幫助消化和排泄。所以，素食是比肉食更具營養價值的飲食，且沒有肉食中一切有害健康的物質。可以說，素食是遠離疾病、狂牛症、保持健康、延年益壽的選擇。

四・素食者長壽三至六年：根據醫學專家研究，素食者比葷食者更長壽。巴基斯坦北部居民和墨西哥中部的印第安人，都是原始素食主義族群，平均壽命高。佛教的高僧，基督教復臨安息日會教友，也因素食而享高壽。根據最近一項研究顯示，美國加州基督復臨安息日會男性教友，比加州男性平均壽命長6年2個月；女性相比則平均壽命長3年又7個月，這都是素食者較為長命的最佳證據。

五・素食者血脂較低：素食者血液中所含的膽固醇比肉食者少，血液中





膽固醇含量如果太多，則往往易造成高血壓、血管阻塞、腦中風、冠狀動脈心臟病等。二次大戰期間，許多北歐人士被迫吃素，結果發現全國人民心臟病罹患率大為減低。他們一旦改食肉類，心臟病罹患率又提高了。近年來，臨床上高血脂症病患增加許多，有些病患改吃素食，可見有人怕血脂高，所以素食再受歡迎。

六・素食可以防癌：有些癌症和肉食息息相關，尤其是大腸癌，因素食中含有大量纖維素，能刺激腸蠕動加快，利於通便，使體內有害物質即時排出，降低了有害物質對腸壁的刺激損害。據美國研究資料顯示，素食者比肉食者癌症發病率低百分之二十至四十，再加上胃癌、肺癌、肝癌等和食物毒素有關，素食真可以延緩癌細胞的變化。

七・素食可減少慢性病：對慢性病如腎功能不全的腎臟病患者來講，素食有能讓腎臟「休息」的作用，既可減輕腎臟負擔，又不減少蛋白質的攝入量。文獻上也有素食可改善類風濕性關節炎之報告，再加上素食能提高免疫力，自然對慢性病的減少有了顯著的作用。

總之，藉素食保健，方法必須正確，亦應注意補充維他命B₁₂、鈣、鎂、鐵和其他礦物質的吸收；不能偏食，宜各種素食都吃及吃低脂素食，勿高脂素食；少吃油炸素食；發霉的素食不能吃，如花生、玉米、米、麥等食物容易感染黴菌而長霉，有些黴菌能釋出黃麴毒素B₁，是致癌物，與肝癌有關。為了安全，凡是發霉的食物，一律不吃才是上策；也不能將植物蛋白質煎焦、烤焦；應選用不含農藥的素食且縮短烹調時間，降低烹調溫度為原則。所以素食與健康歸納起來有六大益處，可裨益民生：(1)可避免動脈硬化。(2)減少高血壓，缺血性心臟病或腦中風的機會。(3)低脂、高纖有助消化。(4)較不易肥胖。(5)植物一般為含陽氣的東西，較具抗氧化、防癌功能，可降低癌細胞之爆發與蔓延。(6)自然飲食，可延年益壽；清心寡慾、菜根香。

僧伽特約醫院

北部地區

- 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
- 衛生署台北醫院..... * 門診、急診(免掛號費/免部份負擔)
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：1102、1103
- 署立苗栗醫院..... * 門診、急診(免掛號費)
地址：苗栗市為公路747號
電話：(037) 261-920 連絡窗口：顏桂英主任(社服部) 分機2156
- 苗栗為恭醫院..... * 門診、急診(免掛號費)
地址：苗栗縣頭份鎮信義路128號
電話：(037) 676-811 連絡窗口：林冬蘭小姐(企劃室) 分機8880

中部地區

- 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/免部份負擔)
地址：台中市三民路一段199號
電話：(04)2229-4411 連絡窗口：服務台
- 中國醫藥大學附設醫院..... * 門診、急診(免掛號費)
地址：台中市北區育德路二號
電話：(04)2205-2121 連絡窗口：吳惠娟小姐(醫務行政室) 分機4303
- 署立彰化醫院..... * 門診、急診(免掛號費/免部份負擔)
地址：彰化縣埔心鄉舊館村中正路二段80號
電話：(048)298-686 連絡窗口：李小姐(人事室) 分機8752

南部地區

- 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校路60號
電話：(07)661-3811 連絡窗口：社服室 陳重吟主任 分機：1115或2112
- 民衆醫院(屏東)..... * 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
- 看診時請帶健保卡(有僧伽醫護手冊者請一併帶去)
- 住院部份之優惠：病房費差額打九折或五折或全免(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該院社福部募款，由社會善心人士供養。
- 若該院社服部募款不足時，法師在就診或住院之醫療費用上有困難時，可向本基金會申請供養。



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





癌症與素食漫談

有百分之三十至百分之四十的癌症是可以從適當的飲食、身體運動，以及保持適當體重來預防的。

文／財團法人天主教若瑟醫院胃腸科 許煌汶醫師

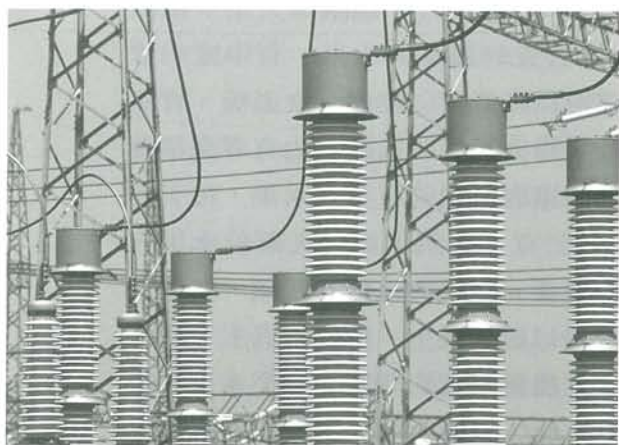
近年來很多人爲了健康養生、防治癌症而茹素，也有很多學者或佛教徒提倡「蔬果生食及高鉀低鈉的素食飲食觀」，甚至有人主張早期癌症只要「素食療法與宗教信仰」而且不可以開刀、化學治療或放射治療，就可以痊癒。筆者想就這些議題，從較科學實證與聖言量的資料作討論，略述飲食與癌症的相關性，以及蔬果的可能防癌機轉。

癌症一詞的由來

古德說：「病從口入」、「民以食爲天」，孔子也說「食、色性也。」《楞嚴經》卷八：「一切眾生，皆以食住。」「一切眾生，食甘故生，食毒故死。」而有益身心的謂之甘，有害身心的謂之毒，例如菸、酒、檳榔、毒品等，在一般情況下大都是有害身心健康的，應該遠離不用。可見吾人的生命與健康是和飲食息息相關的。

癌症(cancer)一詞相傳是由西方「醫學之父」西波克拉提斯(Hippocrates)所命名，在當時被認爲是一種預後不好的疾病，稱之爲karkinos。其意爲螃蟹(crab)，被用來描述乳癌末期的外觀。而拉丁字carcinoma則是從希臘字karkinos衍

生而來的 (Rogers, 1979)。在三千五百多年前殷商甲骨文中就有「瘤」字出現，而中國最早的醫籍《黃帝內經》也曾對腫瘤作了較全面性的描述，該書所記載的昔瘤、噎膈、反胃等病症與現代某些腫瘤症狀很類似。而中醫記載的病名，如反胃（翻胃）就是現代的胃癌，肝積（癖黃、肝著）類似肝癌，噎膈則是食道癌，腸風則為直腸癌，可見古代中醫醫籍就有不



同類型腫瘤的記載（謝英彪，2003）。

癌症的危險因素

癌症是人體細胞的不正常生長與轉移，大概除了毛髮外，身體的任何組織都可能受到影響。肺癌與胃癌大概是世界各地男性最常見的兩種癌症，而乳癌與子宮頸癌則是女性常見的癌症。癌症的原因很多，包括輻射線、化學物質、食物與營養因素、細菌與病毒、基因遺傳、菸酒等等。現在已經知道至少有三分之一的癌症原因是可以預防的，例如禁菸、嬰兒施打B肝疫苗、健康正確的飲食，以及避免暴露在致癌物質環境裡等等。另外，適當的早期篩檢偵測及有效的早期治療，也是癌症防治計畫中不可缺少的。

依世界衛生組織的估計，目前全世界約有2000萬人得癌症，每年有710萬人左右死於癌症。而致癌的相關危險因素中，飲食約占所有西方國家癌症的30%，占開發中國家癌症的20%，飲食是僅次於菸草的第二名可預防的致癌因素。隨著國人飲食及生活習慣的改變，體重過重及肥胖者有增多的趨勢，而肥胖也已被學者認為是癌症的危險因素之一。

飲食與癌症的科學實證

一項前瞻性癌症預防的世代研究，Calle等（2003）估計體重過重與肥胖約占有美國男性成人癌症死亡的14%，以及20%女性癌症的死亡。而且肥胖與一些癌症的較高死亡率有明顯的正相關，例如食道癌、大腸直腸癌、腎臟癌、乳癌、子宮頸癌等。而且Mokdad等（2004）也發現飲食與身體運動不佳名列美國人2000年真正死亡原因的第二名（40萬人死亡，16.6%）。

以美國癌症研究機構與世界癌症研究基金會（WCRF/AICR）（1997）的評估，有30%~40%的癌症是可以從適當的飲食、身體運動，以及保持適當體重來預防的。例如定期規則的身體運動，在降低乳癌與大腸直腸癌的危險，有保護性的效果。大量攝取醃製肉類或紅肉，與得到大腸直腸癌的危險性有正相關。而大量喝酒也會增加罹患口腔癌、咽喉癌、食道癌、肝癌及乳癌的危險性。

WCRF/AICR（1997）的報告，每日大量攝取新鮮的蔬菜與水果，有高度實證可以降低得口腔癌、食道癌、胃癌、大腸直腸癌以及肺癌的風險，而有中度的實證可能對喉癌、胰臟癌、乳癌及膀胱癌有預防效果。世界衛生



組織與食物及農業組織（WHO/FAO）（2002）的報告，建議每天至少攝取400公克的蔬菜與水果，有中度的實證可以降低得口腔癌、食道癌、胃癌及大腸直腸癌的風險。也有專家學者建議攝取新鮮的蔬菜、水果，每天各300公克，比例上為每天兩份水果五份蔬菜。蔬菜與水果的種類，原則上建議以新鮮衛生、多樣性為主，同時注意農藥殘留的問題。蔬菜水果的種類方面，以適合個人體質與新鮮衛生的蔬菜水果為考量，如果考量到其植物性化學（phytochemical）成分的話，則需請教營養學專家。例如蔬菜與一些黃色、紅色的水果、柑橘、草莓等水果，含有較多的維生素C、E、多酚及類胡蘿蔔素。

Key等（1996）對11000位健康成人所作飲食習慣與死亡率的世代研究，平均追蹤17年。其中有4627位（43%）為素食者，8304位（77%）每天有吃

新鮮的水果，有6699位（62%）每天吃全麥麵包，4105位（38%）每天吃生菜沙拉。結果發現：（1）這個世代的死亡率約為一般人口的一半而已。（2）排除抽菸者後，每天吃新鮮水果者比較少吃水果者，在缺血性心臟病、腦血管疾病以及包括癌症在內的所有疾病之死亡率，各減少了24%、32%以及21%。（3）抽菸對所有癌症的死亡率有增加風險的相關性。（4）素食者在缺血性心臟病的死亡率降低了15%，但在大腸直腸癌的死亡率則無任何相關性。（5）由於本世代男、女肥胖者只各占3%與2.5%，沒有發現體重與死亡率有任何相關性。

蔬菜水果的可能防癌機轉

有很多有關於蔬菜水果的可能防癌機轉被學者提出，而最主要的可能抗癌成分是包括類胡蘿蔔素、類黃酮素、類大豆異黃酮、異硫氰酸鹽、引朵類（indoles）、雙硫氫硫基類等等的植物化學素（phytochemical）。這些植物化學素的可能防癌機轉包括：（1）減少致癌物質（carcinogens）的形成與活化；（2）抗氧化作用而減少癌症起動的風險；（3）對致癌物質的解毒作用；（4）參與身體對癌細胞的防禦機轉，

例如細胞凋亡（apoptosis）與抑制轉移等（Steinmetz & Potter, 1996；WCRF/AICR, 1997；Donaldson, 2004）。

蔬果生食對養生與治癌的省思

近年來素食人口有增加的趨勢，而茹素的原因各有不同，大多數是為健康，有些則是宗教的理由。在這股健康養生的素食風尚潮流下，要食素得健康，除了要考量個人的體質外，均衡攝取各種新鮮蔬果，以及低油低鹽的烹調也是不可少的。

有的學者或佛教徒太過強調素食生食療法以及高鉀低鈉的素食飲食觀，似乎有值得省思的地方。生食素食真的較健康嗎？除了衛生因素外，應該提出較科學的實證來說明，而不是只憑個人的經驗法則來推廣。另外，釋尊在《楞嚴經》卷八說：「以火淨食，無啖生氣。」為了慈悲眾生而茹素的佛教徒，似乎要注意這方面的問題。至於高鉀低鈉食物的攝取，筆者認



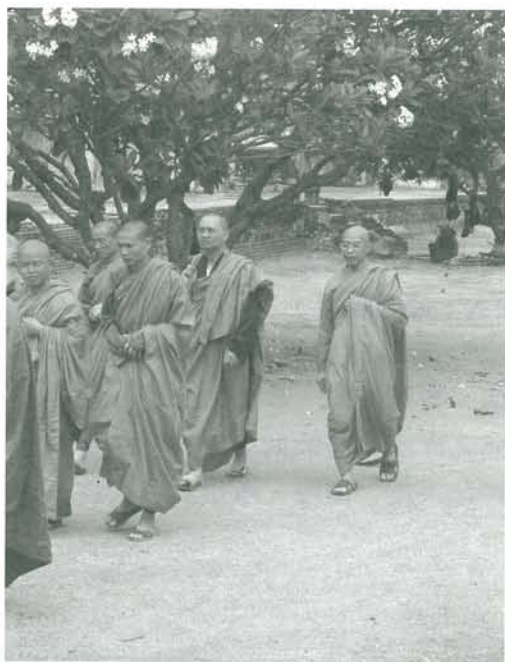
為應該考量個人的體質、疾病以及電解質平衡，採取因人、因病、因時制宜之道較合適。如果有溶血性貧血、酸中毒、使用留鉀利尿劑、腎功能衰竭或在洗腎的病人，更應該注意不要攝取過多的鉀，以免造成致命的心律不整。

筆者也見聞過有的人，太過度標榜素食治癌的個人經驗，甚至說早期或一、二期的癌症，只要依他所說的素食療法就可痊癒；但是一定要病人不可以去手術開刀、作化學治療或放射治療。而推廣者可能忘記了，華陀的「剝割療法」，開創人類手術治療內臟腫瘤的先河。而且唐朝藥王孫思邈也創製了許多治療腫瘤的方藥（類似化學治療）（謝英彪，2003）。何況，目前中西醫整合醫學對癌症治療原則，是中藥或自然療法與手術、放療、化療等療法相結合，以扶正祛邪，調整免疫功能來達到相輔相成的效果。推廣者在沒有大量的科學實證時，這種說法是很危險與值得考慮的。

人類的生命與健康是離不開飲食的，而正確與適當的素食與規則運動，的確對身體健康是有益的。吾人從癌症的起因與防治來談論素食的時候，應該要有正確的基本的認知，才不會將自然醫學中的素食療法誤解或過度渲染。

參考資料

1. 楞嚴經。大正藏第19冊，第945卷。
2. 謝英彪（2003）。認識癌症。在癌症自然療法（頁6-33）。臺北市：培根。
3. Calle, E.E., Rodriguez, C., Walker-T., K., & Thun, M. (2003). Overweight, obesity, and mortality from cancer in a prospectively studied cohort of U.S. adults. *New England Journal of Medicine*, 348, 1625-1638.
4. Donaldson, M.S. (2004). Nutrition and cancer: A review of the evidence for an anti-cancer diet. *Nutrition Journal*, 3, 19-39.
5. Key, T.J.A., Thorogood, M., Appleby, P.N., & Burr, M.L. (1996). Dietary habits and mortality in 11000 vegetarians and health conscious people: results of a 17 year follow up. *British Medical Journal*, 313, 775-779.
6. Mokdad, A.H., Marks, J.S., Stroup, D.F., & Gerberding, J.L. (2004). Actual causes of death in the United States, 2000. *JAMA*, 291(10), 1238-1245.
7. Shinkin, M.B. (1977). *Contrary to Nature*. United States Department of Health, Education and Welfare, Public Health Service, National Institute of Health, Washington, D.C.
8. Steinmetz, K.A., & Potter, J.D. (1996). Vegetables, fruit and cancer prevention: A review. *Journal of American Diet Association*, 96, 1027-1039.
9. World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR)(1997). *Food, nutrition and the prevention of cancer: A global perspective*. AICR: Washington.
10. World Health Organization/Food and Agricultural Organisation (WHO/FAO)(2002). *Draft Report of the Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. Geneva, Switzerland 28 January ~1 February 2002.



吃素的人會便秘嗎

文／周莉惠中醫師

素食者不見得可以完全擺脫便秘的惡夢，了解自己的體質，搭配食療或運動；自然能遠離便秘，通體舒暢，常保健康……

吃素的人，蔬菜水果不缺席，也會便秘嗎？先從西醫學上來說，便秘的定義是一週解便的次數不到三次。但從中醫角度來看，有些脾氣虛的人，因為脾（即消化系統）的運化能力減弱，腸道力氣不足時，也是會有大便解不出來的現象。像這類型的某些人，一星期也是一、二次，甚至才一次大便，而往往解便時前面會稍微有點硬，但因為仍屬於脾虛，所以大便後面會散掉。因此，不見得素食者可以完全擺脫便秘的惡夢。也就是，即使是素食者，也有很多的不同體質，而出現各式各樣的便秘型態。以下有幾種鑑別診斷：

便秘型態與診斷

- 一、熱結便秘：便秘兼有口臭、唇瘡、面赤身熱、小便短赤、舌紅苔黃燥脈滑實，可以用小承氣湯。
- 二、氣滯便秘：便秘兼有胸脅滿悶、胃口少會噯氣、腹脹、苔薄膩脈弦。可以用六磨湯。
- 三、氣虛便秘：大便不硬，但要用力又出不來，用力時乏力汗出、甚至會到虛脫暈倒，人很累，氣短面白，舌淡苔薄脈虛弱。可用黃耆湯。
- 四、血虛便秘：便秘很用力也難下來，臉色蒼白、頭暈、心悸，舌質淡

嫩脈細澀，可用潤腸丸。

五、寒結便秘：便結艱澀難下，腹中冷痛、四肢涼冷，舌淡苔白，脈沉遲，可用溫脾湯或濟川煎。

六、燥結便秘：便秘、乾結如羊糞便，口唇乾燥、或胸痛噎食難下，舌焦苔黑、脈細數，可用增液湯，或增液承氣湯。

以上是中醫的便秘辨證。若症狀輕微，提供下面幾點保健及食療作為大眾參考之用。

保健及食療

1. 維持正常每天定時排便的習慣，這樣的習慣一旦養成，也等於是在訓練大腸。

2. 起床後空腹喝一杯開水，（絕對不可以是冰的！）水不要太熱或太涼，一口一口慢慢喝，喝時速度不要太快，不能過量。這可以清洗腸胃，刺激腸胃活動而排便。

3. 一定要運動，每天拜佛或快走30分鐘，令手足微微汗出就好，可促進腸的蠕動。

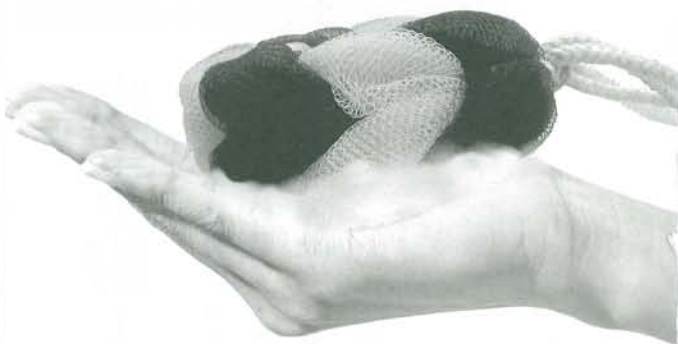
4. 洗澡時，兩腳站開與肩同寬，用抹有肥皂的浴巾球在肚臍四周繞轉，順時針99次，逆時針99次，輕輕按摩肚子，一方面促進腸蠕動，一方面也可以減鰯魚肚（或小玉西瓜肚）。

5. 食療：

A. 麻油一匙，或蜂蜜一匙，每天服用（一歲內嬰兒不適用，服後胃不舒服者也不要）。

B. 新鮮菠菜250克，麻油15克。菠菜清燙3分鐘後，用麻油拌食，一天2次，連服數日。

C. 葡萄柚香蕉木瓜泥：葡萄柚一個、香蕉一條、木瓜二分之一個、優酪乳作法：葡萄柚去皮去籽、切丁，香蕉去皮、切塊，木瓜去皮去籽、切



丁。將全部材料放進果汁機中拌勻，即可飲用。

D. 白木耳地瓜湯：白木耳五朵、地瓜一條。

作法：白木耳洗淨、泡軟剪碎，地瓜去皮切丁。全部材料加水2000CC合煮，滾後以小火續煮至熟爛，即可食用。

F. 肛門坐藥——蜜煎方：

作法：取新鮮蜂蜜140ml放入鍋內，不加水直接用小火煎熬濃縮至像麥芽糖那樣粘，邊煮邊攪動不要煮焦了。趁熱戴棉質手套外加拋棄式衛生手套，沾點油，把它搓成像小手指頭大約4公分（若給小孩用，就要再小一點）的肛門栓劑，待涼後成型，備用。用時可以在栓劑前沾點溫水潤滑之，塞入後忍十分鐘再解，這時會從臍中微微絞動，解便時坐在馬桶上壓二側的天樞穴（臍旁二寸，等於第2.3.4指合起的寬度），手叉腰與肚臍齊平，中指指尖壓到之處就是天樞穴，這動作等於是在按摩大腸，以幫助排便。

這個蜂蜜栓（蜜煎方）適於小孩、老人，甚至長期臥床而腸蠕動緩慢者，大便阻結在肛門口下不來時，津液虧損型的便秘。它除了潤大便外，有很好的調節結腸作用，用過幾次後，身體也會自然解大便，而不會有依賴性，臨床療效不錯，津虧便秘者，不妨一試，但需注意：

（1）若有內痔的人，用後會痛，請小心使用。若真的不行，請停用。

（2）此方用的時機是大便阻在肛門口時療效最佳。若便已排空，出來的只會是蜂蜜水而已。另，不必害怕蜂蜜栓會不會溶解，若不溶也會隨糞便



一起出來的。

6. 禁止食用冰及油煎烤炸，辛辣燥熱之品。

番石榴、烏梅具收斂性質，也不適合便秘者食用。

屬性偏熱的水果，如荔枝、龍眼、榴槤、桃子、櫻桃等，不適用於熱性便秘者。

多吃纖維質食物、水果、菠菜、糙米、全麥麵包、香蕉、木耳、優酪乳、仙草、黑芝麻、木瓜、蜂蜜、蒟蒻、牛奶、杏仁……等等。

最後老話重提，不要自己亂吃瀉藥。否則長期下來，腸道會有依賴性，往後對瀉藥是會無期徒刑的。所以，前面的幾種保健食療若無效，請親自去看中醫，四診合參，量身定作屬於自己體質的方藥，這才是最準確安全的。



健康 *Everyday* 本刊編輯部

低熱量飲食遠離痛風

腰圍除以身高 >0.5 =痛風高危險群

最新研究顯示，飲食對於血液尿酸值上升影響非常小，食物普林體攝取量，對發生痛風的影響小於肥胖。因為中廣型肥胖者，多有新陳代謝症候群，會刺激體內分泌更多胰島素「對抗」血糖，反而抑制尿酸排泄。

痛風患者最新飲食觀念，應強調「低熱量食物」。因為過度限制含普林體食物，不但無法有效降低血液尿酸值，反而會導致營養不均衡。該注意的反而是中廣型肥胖，對痛風發病影響比較大。

今年美國哈佛醫學院「關節炎風溼症期刊」研究也顯示，長期減少攝取一份肉類或海鮮類，只能讓血液尿酸值下降0.1到0.3，因此，不吃藥光靠飲食控制，對尿酸值影響不大。豆類食物不是引起痛風發作的主要原因，豆腐、紫菜及酵母，其實屬於低普林食物。

目前日本醫界對痛風飲食觀念，已經改為強調「低熱量飲食」而非「低普林飲食」，再配合接受醫師正確治療，才是最有效方法。



冬日護足不可不知

適當的足部運動或按摩可促進血液循環

糖尿病人血液循環差，傷口不易癒合，冬日足部護理格外重要。醫師建議如下：

1. 避免處於太過寒冷的環境中，氣溫低的冬夜可穿毛襪睡覺，切勿使用熱水袋或電毯，以防燙傷。
2. 避免兩腿交叉或盤膝而坐（因為會壓迫腳部血管，阻礙下肢血流），不可持續坐太久，至少每隔一小時要起來活動。
3. 不可抽菸，抽菸會促使動脈硬化，減少下肢血液循環。



4. 適當的足部運動或按摩以促進血液循環。

5. 洗澡水溫勿過熱：洗澡前應先用手測試水溫，以免燙傷皮膚也不知。另外，不可以用硬刷刷洗腳部，以免皮膚破損。

6. 不可赤腳走路：穿鞋是護足行動中重要一環，包括要穿棉質襪及密頭鞋，鞋子必須柔軟合腳，腳趾要有足夠空間活動，以保護雙腳。

7. 定期檢查足部：每晚睡前檢查自己的雙足，如發現足部有損傷、皮膚乾裂、水泡、雞眼或厚繭等情況，應盡快找醫生幫忙，切勿自行處理。

另外，許多糖尿病患在冬天裡會感到四肢搔癢，這與天氣乾燥，所穿衣服過暖，以及在洗澡時喜用肥皂搓洗等因素有關。且老年人性腺等內分泌功能下降，皮脂腺萎縮，皮脂分泌量減少，若加上洗澡頻率過高、水溫過高、使用肥皂等，會使皮膚脂質完全消失，更容易發生搔癢。過度搔抓，可能造成破皮、潰瘍，甚至傷口感染。沐浴後應於四肢塗抹乳液，即可避免皮膚的乾裂、搔癢。



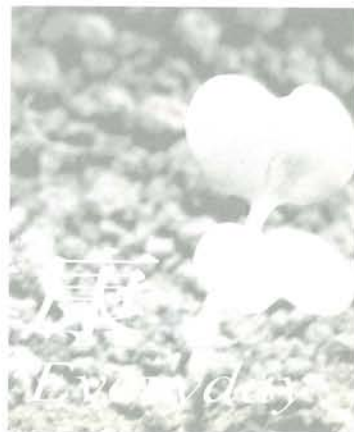
不需大空間的健身法

能放鬆肌肉，消除疲累與痠痛，長途搭機也不怕

有一種「肌肉能量技巧」，也就是俗稱「發功」的健身法，可以達到肌肉群收縮與放鬆的效果，紓解痠痛。搭乘長途飛機也可以做，消除疲累。

「肌肉能量技巧」步驟是：先做肌肉強力收縮、稍微扭動身體、再完全放鬆，讓肌肉群交互協調。坐在飛機上時，最簡單的方法就是雙手握拳、雙腿夾緊，開始用力收縮，然後身體上半身順勢輕輕扭動，可以感覺身體從痠麻到舒坦的變化，再緩緩放鬆。

除了利用肌力化解疲勞，航程中要多喝水，也可補充維他命C。若想要提神，則可以少量喝一些有味道、刺激性的飲料。





健康 *Everyday*



紓解壓力有法可循

善用「三好四法」原則，可以減輕壓力，快樂迎接生活挑戰

人生處處是挑戰與壓力，如何紓解壓力，讓自己保持最佳狀態而安然走過風暴呢？精神科醫師提出了「三好四法」原則。

「三好」，即三個好習慣：

1. 睡得好，每天至少有6到8小時睡眠。
2. 吃得好，無論再忙、再煩、沒有食欲，三餐仍要定時定量。
3. 多運動，刺激腦部製造腦內啡，這是天然的麻醉劑，有助控制痛楚，讓我們產生愉快、平和、幸福的感覺。

「四法」是四種紓解壓力的方法：

1. 「說」：向可信賴的人傾吐心中煩憂。
2. 「唱」：藉歌抒情，這也是很好的胸腔運動，有助壓力調適。
3. 「做」：是採用腹式呼吸法，每天至少做80次，坐姿、臥姿皆可，也可分時段、有空就做，有助穩定自律神經，減少身心不適。
4. 「寫」：提筆寫下心情日記，藉此把腦中混亂的思緒整理清楚，也能幫助安定情緒。

此外，科學研究顯示，牛奶、香蕉都富含「色胺酸」，是天然的精神鬆弛劑，能改善睡眠，減輕焦慮、憂鬱，改善頭痛，加強免疫功能，也是形成神經傳導物質「血清素」的必要原料。所以，在壓力大時多吃香蕉或其他新鮮蔬果也是不錯的。

骨質疏鬆症者的保健

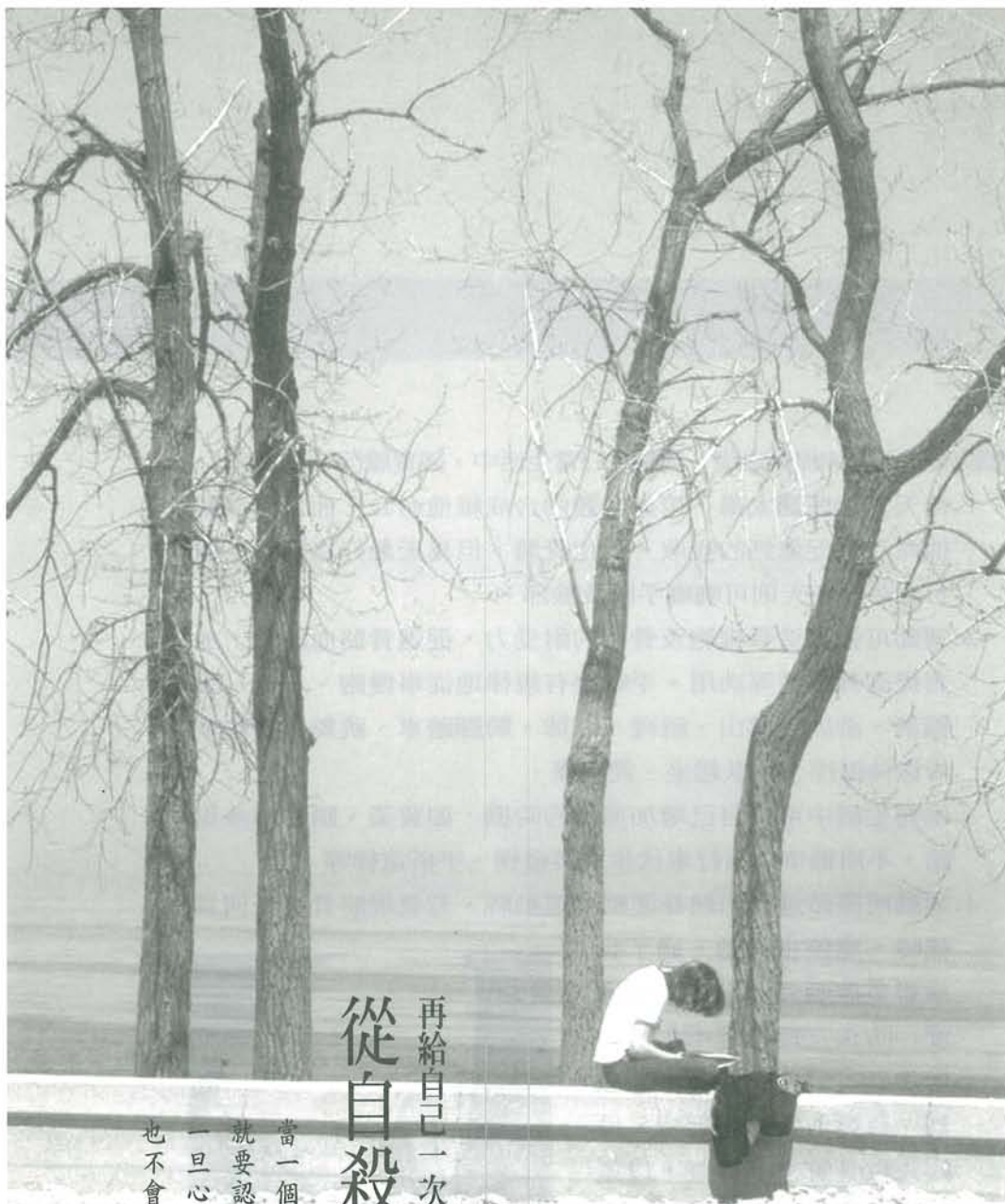
多運動可強化造骨細胞及骨骼的耐受力，提高骨密度功用

骨質疏鬆症是現代人相當普遍的疾病，預防骨質疏鬆要趁早，從小灌輸孩童儲存骨本的重要性，多注意營養保健、補充鈣及維生素D等食物；此外，還需注意日常保健，多曬太陽、做運動都是

預防骨質疏鬆的保健之道。建議在日常生活中，確實履行下列事項：

1. 每天宜適度曬太陽，可幫助體內合成維他命D，而足夠的維他命D可促進鈣的吸收，強化骨骼。但夏天最好在樹蔭下做日光浴，冬天則可曬曬手腳及臉部。
2. 運動可強化造骨細胞及骨骼的耐受力，促進骨骼血流量，並有提高骨密度等功用。平時應有規律地從事慢跑、步行、太極拳、游泳、爬山、跳繩、打球、騎腳踏車、跳舞等運動或做伸展操、仰臥起坐、健康操。
3. 掌握生活中可使自己增加運動的時機，如買菜、購物時多走路，不用機車、自行車代步；爬樓梯、不搭電梯等。
4. 運動前應做適當的熱身運動，運動時，若發現筋骨有任何異樣時，應停止運動。過了40歲避免做劇烈運動及運動過度，防止女性月經不正常，增加骨質流失。若要做較激烈、負重力大的運動時，最好先做骨質密度檢查，以免骨質已疏鬆時，負荷過大的運動反而易導致骨折。
5. 平時保持正確的姿勢，不要彎腰駝背，以免增加骨骼負擔。
6. 拿重物、搬東西時，應注意姿勢的正確性，慎防損傷脊椎，尤其是老年人最好請年輕者代勞。
7. 老年人或是已有骨質疏鬆跡象者，應避免跌倒等意外的發生，如在浴室加止滑墊，清除障礙物，改善陰暗的光線。
8. 養成正常生活作息，不熬夜、不抽菸、不酗酒。





再給自己一次機會

從自殺談起

文／莊暉嫩醫師

當一個人反覆出現自殺念頭，
就要認真想想「憂鬱」的可能性……
一旦心境轉變，即使面對更大的困境，
也不會有自殺念頭。

最近的一則消息，在美國有一個台灣移民小家庭，一家四口燒炭自殺，當中的媽媽曾在電話中向老母親透露生活很苦，想自殺；老母親託人前去探望，才發現全家已氣絕身亡。這對移民夫妻打拼讓孩子上貴族學校，剛開始還算順利，後來受到經濟不景氣波及，收支漸漸吃緊，但孩子的學費從來沒欠過，誰知，竟然終

於再也撐不住而走上絕路。

針對這段悲劇，慈濟證嚴法師給了世人警語：「理想太高，天堂夢斷。」慈濟人幫忙處理後事，將骨灰灑向大海，可憐孤苦無依的老母親，還以為他們是出車禍死了，在弄不清狀況下就被送到語言不通的黑人區養老院，所幸經過多方奔走，才轉到可用華語溝通的養老院。

自我了斷，結束生命，有錯嗎？

這幾年，國內的自殺率有升高的趨勢，報章雜誌及電子媒體等幾乎天天都有自殺的新聞，有些還詳盡描述內容，巨細靡遺；網路上流傳教人自殺的各種方法，也有自殺部落格存在，網友討論自殺方式，相約自殺。現代是資訊、廣告發達的時代，與自殺有關的種種，也像商品廣告般強力放送，在不知不覺中灌注於人的腦海，



不管哪一個年齡層無一倖免的被強迫接收訊息，對於動念想自殺的人，無疑是推波助瀾。

有自殺念頭的人，莫不是感到痛苦，不想再繼續目前的生存狀態，直覺認為終止生命就能擺脫現有的苦痛，而死後的世界是未知的領域，至少不用一早醒來面對同樣的困境或更

- 一個人的生命，並不是屬於個人所有，這具血肉之軀，最初是由父母結合而生養，並且從社會接受種種所需以茁壯、成長。生命的完成是社會大眾的眾緣所成就，當然也應該回報於社會大眾，因此每一個人都有義務使自己活得更幸福、更有意義，但是沒有權力毀滅任何的生命。
- 人的一生只能活一次，每個人都是獨一無二的，別人代替不了，所以要正視「生命的一次性」與「不可替代性」，對自己的生命給予重視與尊嚴。當你懂得尊重生命，知道生命存在的可貴與難得，就會珍惜生命，而不會因一點挫折就自暴自棄，甚至喪失生存的意志而自殺。

星雲法師



糟糕的狀況。或者以為死了就是消失，一了百了，就像某個自己認識的人去世了，就再也無影無蹤。另一種情形是覺得可以到其他美麗的世界。還有的是帶著對某些人的不滿與怨恨而離世，讓對方因此而愧疚。

每個人都必定會死，只是早晚的問題，而且生命中潛藏著各種導致死亡的因素，諸如疾病、意外、天災、戰爭等等，況且活著往往苦多於樂，自殺只不過早點自我了斷，結束生命，有錯嗎？

生命從何而來，到哪裡去？不同的宗教有不同的說法，而對沒有宗教信仰的人就是謎團，死後的世界是未知

且無法證明，那就不能一廂情願的認為，自殺死了所有事情都解決了，痛苦自然解脫了；有沒有考慮到另一面，也許非但沒有減輕生之痛楚反而是更大的苦呢？兩方面都要思維，在邏輯上才行得通。因此，當一個人反覆出現自殺念頭，就要認真想想「憂鬱」的可能性——大量傾向負面思考模式，凡事往壞處想，鑽牛角尖，喪失自信，覺得一無是處，充滿罪惡感，這些都是「憂鬱症」者可能出現的傾向。

自殺念頭往往是強迫思考

當事人處在「憂鬱」狀態，是相當

痛苦的，宛如置身於萬丈深淵，眼前一片黑，看不到任何希望。自殺念頭往往是強迫思考，也就是不由自主一直出現，尤其在失眠的漫漫長夜，不停的在腦海打轉，揮之不去；有時像是兩者自我互相拉扯，一邊叫自己去死，另一邊又說不能自殺。這樣子的痛苦別人很難瞭解，向朋友親人傾訴，對方開導的內容，自己也懂，但是就克制不了這樣的念頭。抱怨多了，時間久了，引起他人的厭倦，自己處在日復一日的苦境，了無生趣，又沒有人能真正了解自己的心情，或怕麻煩拖累別人，因而選擇自殺，結束生命。

還有一種情況的自殺，是受到精神病症狀的干擾，可能一直在耳邊聽到叫你去死的聲音（幻聽），從早到晚，夜不成眠，擾亂心神，乾脆照辦，死了算了；或是出現被害妄想，老是覺得有人想要陷害自己，時時刻

刻遭到監視跟蹤，或是自己想什麼不說出來，別人卻知道得一清二楚（思想廣播），極度的沒安全感，與其活在恐懼中，戰戰兢兢等對方來傷害自己，不如先自我了斷。

吸食毒品，如安非他命，也可能產生上面的幻覺妄想而自殺，或是長期酒癮的人，容易引發憂鬱而自殺。

自殺多數是可避免的

青年自殺讓人惋惜；中年自殺讓人覺得人生奮鬥大半卻嘎然而止，總有未完成的遺憾；青少年乃至兒童自殺，讓人有還未開始就結束的歎息；老年人或久病不癒的人自殺，更增添不捨的酸楚。為什麼呢？因為多數是可避免的，當事人只要熬過那段時期，心境轉變，仍可享受生之樂，尤其是父母帶著無自主能力的小孩一起走上絕路，更是淒慘。

- 自殺所犯的罪有三：一、殺害父母所賜的身體，犯不孝罪。二、造自殺罪業。三、犯遺棄父母、先生（或太太）和孩子的罪。
- 佛陀說：「生命在呼吸間。」人無法管住自己的生命，更無法擋住死期，讓自己永住人間。既然生命去來這麼無常，我們更應該好好地愛惜它、利用它、充實它，讓這無常、寶貴的生命，散發它真善美的光輝，映照出生命真正的價值。

證嚴法師

筆者的工作經常接觸想自殺的人，曾有一位多次企圖自殺的憂鬱症患者描述，某次準備上吊自殺時，繩索就要套在脖子上，一剎那間，忽然被耳環刺痛，似乎突然驚醒，那一刻皮肉的尖刺感，讓自己好似從恍惚中醒來，驚覺自己在做什麼，也度過一次

媒體與自殺的關係

過多的報導容易引起群發自殺，因此，對於自殺相關新聞的報導，媒體有著相當大的社會責任。

從事大眾媒體工作者在報導自殺事件時最好遵守以下原則：

1. 避免過度報導。
2. 只說明單純的因果關係。
3. 不要將自殺美化或誇張。
4. 不要詳細報導自殺手段。
5. 青少年自殺時尤其不要報導真實姓名。
6. 要強調防止自殺手段，以及可能存在自殺背後的精神疾病的治療。
7. 提出具體解決問題的方法。
8. 不要只是進行短期或集中的報導。

自殺防治中心

地址：台北市鄭州路40號3樓

電話：(02) 25550500

死亡危機。經過十年的努力，持續服藥，接受心理治療，寄情於文藝，也在宗教上探索，心情雖仍有起伏，充滿壓力的外在環境依舊，但心境轉變了，自殺念頭大幅減少，偶爾浮現，也能很快察覺而對治，她慶幸自己還活著。另一位則以自己多年慘烈的經驗投入助人的行列，目前也是服藥中。這樣的例子不勝枚舉，他們的共通點不在於外在環境的改變，而是憂鬱週期過去了，負面思考不見了，想自殺的念頭自然消失了，或是幻聽妄想因治療而改善，就不會想死；也就是說心境轉變，即使面對更大的困境，也不會有自殺念頭。

從另一角度來看，自殺也是需要極大的勇氣，只是用在不恰當的地方，內心必定感受很大的痛苦才會想自殺。人生真的要這樣就結束嗎？再給自己一次機會！我們的社會還有很多適合不同情況的助人管道，有醫院、有社會服務單位、有自殺防治中心、有慈善機構、有宗教團體等等，總會遇到及時伸出援手的貴人，在加上自己的力量，除了死之外，必定還有別的路，活著才能解決問題，死了怎能解決呢？所以不要忘記求救，請再給自己幾分鐘的思考，再給自己一次機會吧！

功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2005年7月至10月

本刊刊登7月至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

620000
和合僧伽監
103000
陳雪花
101000
郭玉梅
陳阿蘭
100000
真諦法師
聞通法師
80000
李孟憲
70000
佛陀教育基金
會
63000
陳賴春
54800
宏明寺
51700
鍾秀英
51300
香雲精舍
50000
田月時
宏慧法師
林名育
林雨亭
紀張寶
49000
林峻峰醫師
43000
洪信彥
42000
溫綿
41300
白馬寺
40260
三寶弟子
40000
陳敏宏
楊郭秀蘭
謝謝阿蘭
32530
楊紀娣
26992
徐芳月
25200
願力念佛組
23888
楊素端
22200
鄭高玉惠
22100
果性法師
20000
台中市三寶護
持會
兆呈企業有限
公司
如証法師
松楸精密工業
有限公司
湯壽河
黃榮鋒
會能法師
楊文強
葉素珍

劉亮壽、胡毓
秀
蔡佳容、李偉
生、李柏賢、李
明芳
鄭茂雄
賴天送
藍政民
16000
本閣法師
楊建宗
17500
謝瑤麟
17000
自容法師
16048
謝慶明
16000
王美珠闍家
修嚴法師
道方法師
15100
許瑞助
15000
如恒法師、如
暢法師
佛弟子
黃福坤
14000
李維倫
13920
林美慧闍家
13000
林茂生
12800
周美月
12100
施文儀醫師
楊國禧
12000
日月山慈德禪
寺
李榮東闍家
法音講堂暨信
徒一同
張雲村
馮廖若梅
黃財清
11000
廖銘忠
10820
劉林彩雲等
10000
大嚴法師
毛崑山
呂美玲
宏元法師
李茂成
沈連三
林美菊
林郭蓉
金山彩色照相
製版社
施玉枝
胡進非
徐蕭貞梅
振方法師
三寶弟子

張文娟
郭淑娥
陳坤田
黃建國
圖德法師
圖覺精舍
劉明龍
劉范姜秀英
劉裕川
鄭周英
黎家銘醫師
聯興消防器材
有限公司
9000
林玉如
高屹有限公司
唯心法師
8400
徐彩麗
8200
李余其花
8000
有機身心健康
飲食班全體義
工
吳淑娥
果法法師
邱正朴、黃國
男、嘉義和順
興醫院、台中
大里仁愛醫院
邱煥城
南山寺
泰慶興業有限
公司
陳秀霽
陳淑郁
程紗闍家
新竹修德寺
楊明全
7500
法明寺
陳乖、連林黎
花、賴建豪闍
家
7300
李秀霞、蕭振
源
7248
林陣堂
7100
證任法師、證
安法師
7000
朱耕郎
許採微
黃芳儀
楊莉莉
6500
傅融法師
6416
齊渭森
6100
李勝彰
黃文進
6045
陳國寶
6000

丁玉英、丁王
菊、丁惠臻、丁
全成、吳精福
李新傳闍家
沈英桂
果勵法師
林式毅
林錫雨、簡秀
嬌、林玖吟
法行法師
柯玉桂
黃瑞娟醫師
鄭資淑
蕭松輝
鍾美齡
5500
法藏共修會
張英秋
張遠婉張吉蘇
張吳翠微洪春
田洪伯良張英
哲洪玉潔
5460
恒豐隆藥行
5300
王百合
曹梅
5200
王素梅
5020
禪允法師
5000
大佛印文化設
計有限公司
大康法師
光智法師
如恒法師、如
暢法師
吳欣芳
宏証法師
李元枝
李艾玲
李錫昌
李麗美
見禮法師
周家權
彼岸創意科技
有限公司
果勵法師等
林吳玉霜
林城
林夏蘭
林輝燦
林謝阿萬
徐子恆
真勤法師
常吉法師
常戒法師
常真法師
張耿泰
張莉莉合家
淨水法師
許書忠
許陳玉
許惠善
陳儒儀
游金發
黃育榮

黃聰明
楊沛淇
楊熙夢蘭
廖鳳英
蔡聚伊
鄭月秀
鄭武彥
簡素慧
懿蓮法師
4832
陳秋霞
4800
卓玉玲醫師
邱添木
楊桂英
4600
陳素貞
4500
蔡清信
4440
谷振華
4420
魏振剛
4300
黃慧娟
4200
廖姿如
4120
陳姮色
4060
張勝柏
4040
周林孝名
4000
尤秀梅
王亞蘋
王香麗闍家
江國勝
吳黃菊
宋月柑闍家
李水良
李淑芬闍家
辛成裕闍家
阮德發闍家
林建隆
林清豐
林榮洲
法融法師
柯堅智
紀瑩輝
若像法師
高文啓闍家
國軒製版印刷
有限公司
張建志
張原榮
清華攝影社
莊美華
陳蔡明月
陳薛昭
智緣法師
曾東邦
曾麗美
黃文杰闍家
黃金萬醫師
黃昭榮闍家
黃進昌
黃碧玉

楊千墨
楊會理
照偈法師
演說法師
劉自強
蔡國華
謝鳳瑛闍家
簡順明
羅少鈴
3900
夏志強
蔡欣慰
3700
翁文淇
陳進智
3660
陳月蓉
3600
邱雪萍、夏光
廷、邱雪娥、邱
祺祥、邱陳阿
秀、邱竟街
常成法師
詹玉汝
賴四渣
3500
鄭慶祥
3300
林信智
3200
劉阿美
鍾葉美英
3100
李緒鈴
3000
大惠法師
王石柱枝
如立法師
成戒法師
鍾佳怡
鍾淑珍
簡豐庭
顏金鳳
嚴明珠
蘇曉芬
覺順法師
2860
周利惠醫師
2800
林昭庚
林素真闍家
楊羅秋月闍家
劉惠瑤
羅文美闍家
2700
盧振裕、盧高
良、盧昀詒、
郭岌岌、郭傑
榮
陳淑華
2600
楊麗雲
曹廖新闍家
游永豐震瑜舒
敬王素蘭廖麗
和麗媛昌浩廖
賴阿惠闍家
2560
徐永田

翁鳳珠
常普法師
常聖法師
張秀蘭
張梅子
張遠文
莊明華
許金女
許峰銘、曾寶
秀
許瑞志
陳石村
陳如晉
陳和男
陳錫坤
陶蕃震
游永豐震瑜舒
敬王素蘭廖麗
和麗媛昌浩
麗和闍家
游麗容
黃保男
黃美齡
圓覺精舍仁空
法師
楊石英
劉淑華、劉敬
綾、林利好、林
莉圓、林潔明
歐天財、歐玉
華、陳富
蔡金成
鄭閨元
鄭素蓮
鄭素蘭
磨光中
禪敬法師
謝懷毅
鍾良怡
鍾佳怡
鍾淑珍
簡豐庭
顏金鳳
嚴明珠
蘇曉芬
覺順法師
2860
周利惠醫師
2800
林昭庚
林素真闍家
楊羅秋月闍家
劉惠瑤
羅文美闍家
2700
盧振裕、盧高
良、盧昀詒、
郭岌岌、郭傑
榮
陳淑華
2600
楊麗雲
曹廖新闍家
游永豐震瑜舒
敬王素蘭廖麗
和麗媛昌浩廖
賴阿惠闍家
2560

馬志宏
2500
如觀法師
朱淑刊
吳婉甄
林金鳳
曹慶勇闍家
陳介得
陳介祥
黃方俞
黃孟侯
會雲法師
楊璦華
廖天秋
劉麗桂
蓮吉法師
蔡吳月娥
蔡玖薰
2480
三寶弟子
2460
李榮俊
2420
錢富美、朱正
惠
2416
林秀英
林淑民
張富
2408
蕭進益闍家
2400
李尚穎
李梅香
洪祺祥闍家
張曼禎、蕭奴
霖
陳克漢
陳宜香
湯美華
黃新質全家
楊麗英
潘佳芳闍家
2300
黃志成
2200
林茂德
胡月娥闍家
普界法師
廖敏達
劉政維
2120
程勤勉
2100
陳旺好
羅印正
2080
吳昭蓉
2060
周玉輝
2040
朱英
2016
郭金珠、郭黃
秀蘭、陳惠珍、
朱麗鴻
陳敬煌、范淑
媚

2000

許庭熙闍家
林大勝闍家
一切衆生(會三惡道衆生)
大登法師
心慈法師,心傳法師
王玉惠
王宗健
王俊源
王春燕
王佩儀
王萬易
王裕民闍家
王賴秀
王瓊滿
伍世貴
如瑞法師
朱春桃
住定法師
余來炎,黃立一,余承芳,余承樺
吳明坤
吳林桃
吳美齡
吳凱銘
吳麗玉
呂尚樺
呂玟慧
李早智
李秀蘭
李金花
李桂英
李培玲
李淑敏
李劍鈺
李榮宗
沈昌穎
周玉靜,周金全
林月嬌
林正銘
林印隆
林呂秀琴
林科澄
林秋燕
林美志
林美枝
林美慧闍家
林英洲
林祐慶
林商璋
林彩瑜
林雪珠
林菊金
林源泉醫師
林萬居
林碧燕
林諒,劉帝佑
林錦益,林鄭甘
林麗明
林寶玉
空生精舍
邵文賜,邵郁燕

邱明煌
邱林初
施玉珠
柯惠鶯
洪水蓮
洪武賢
洪美珍
洪振豐
洪嘉凌
洪輝宏,洪炳煌,洪志鴻
范春蘭
若知法師
英聖興業有限公司
修信法師
修淳法師
修禪法師
孫明光
邱裕清
徐圻昌闍家
徐勝妹,劉政良
悟妙法師
悟良法師
真戒法師,陳萬修,鄭秀梅
納綺克企業有限公司
常慈法師
張春雅
張英慧
張哲銘
張楚華
張嘉豪
張鳳珍
張嬌如
張燦池
張鴻文闍家
惟剛法師
曹文傑
涵慧法師
莊皓安
許滿
郭君寓
陳甘妹
陳秀敏
陳忠勝
陳冠汝
陳政勛
陳紀金妮
陳展維
陳凱傑
陳義惠
陳慧珍
陸舒紋
傅俊輝
彭美富
景千儀商行
曾黃阿景,曾寶秀
游登科,盧怡如
童麟西
黃士豪
黃存意
黃芳英
黃政雄

黃泰彰
黃清林闍府
黃獻威
傳念法師(弘傳精舍)
會依法師,會祥法師
楊志泰
楊阿春,望月
柯時
楊桂宏
楊智強
萬星延
聖海法師
葉世榮
道興法師
廖元池
廖宮仕
演棹法師
劉秀娥
劉昌熾闍家
劉詠真
劉福義,羅月照
劉錦賢
劉寶桂
慧修法師
慧策法師
蔣莉華
蔡家和
鄭傑元
洪碩恩
康何江,康葉嬌,康麗華,康麗真,康愛蘭
張淑女全家
陳文雄
順弘企業股份有限公司
黃沙榆
黃建峰
楊陳淑女
楊惠珍
蔡文玲
蔡明峰
鄭金枝
鄭游實桂
盧香合
蕭正平
鍾朝宗
蘇蔡美鶯
顧秀珍
林信達,蔡金蘭
劉彬
張妍湘,劉裕隆
吳秀玲
李曼霞
孫錦昭
高碧玉
張菊
連月梅
陳炳輝
盧明慧

惟傑
陳玟伶
陳郭發
曾煥盛
楊秀蓮
趙瑞春
蓮池淨苑
1550
王明志,黃憶華
1515
程玉卿闍家
黃麒麟
1500
三寶佛弟子
玉新
光照法師
吳永乾
吳志中,劉銀
吳建如
呂林麗華
呂施阿招闍家
周仁祥
林秀華
林岡錫,林培陽
林信達
林秋菊
林陳玉女
林富美
洪信
洪崇哲
洪碩恩
康何江,康葉嬌,康麗華,康麗真,康愛蘭
張淑女全家
陳文雄
順弘企業股份有限公司
黃沙榆
黃建峰
楊陳淑女
楊惠珍
蔡文玲
蔡明峰
鄭金枝
鄭游實桂
盧香合
蕭正平
鍾朝宗
蘇蔡美鶯
顧秀珍
林信達,蔡金蘭
劉彬
張妍湘,劉裕隆
吳秀玲
李曼霞
孫錦昭
高碧玉
張菊
連月梅
陳炳輝
盧明慧

1248
沈雅玲,許純明
1230
羅袖菁
1208
王天仁
王天鳳
王清水
王駿華
王麗君
李秀鶯
黃筠思
蘇秀卿
1200
王鼎煜
江君志
江鶴齡
何金漢
李子琦
李林玉雲
李淑玲
李菊
林心如
林正義
林岡市,黃正智
林芳輝
林威雄闍家
林進發,陳郁潔,鄧兆宏,陳瓊凡,郭素枝,陳增輝
法賢法師,法蓮法師
邵世實,邵世萬
邱英銓
金門海印寺暨信衆一同
姜伯倫闍家
徐麗雲
迴向愛貓波波
張子渝
張文麗
張恩慈,張恩華
張晉魁
曹貴足
莊陳霞
許葆芳
陳玉芬
陳坤霞
陳宛彤
陳慧全家
陸銘傑
程琴香
辜陳昭月
辜陳昭月,辜雅蘭
黃伯堯
黃秀冬
黃金蓮
黃伶雅
黃星惟
黃秋萍,黃婉真,黃宗德
黃偉哲

黃靖芳
黃椿枝
黃銀河
黃源文
會志法師
會清法師
楊俊勇
詹素美
廖淑珠
劉世謙
劉成才
劉珍秀
劉添勳
劉進泰
潔唯法師
蔡秀蓮,曾慶德
蔡宛臻,蔡曼修
鄭秀珠
鄭翔文
謝竹原
謝明滿
關英蘭,洪逸齡
1100
王雪雲
朱瑞彬
法霖法師
洪滿
夏志強闍家
徐文邦
郭陳秀琴
黃惠玲
廖高美子
劉慧玲
羅劉美
蘇正平
1020
孫淑媛
張瑩秀闍家
曾俊雄,紀彩玲
1015
陳睿惠
黃美雲
劉林彩雲
薛禮誠
1000
梁昇富闍家
一切衆生
丁玉香
丁登翔闍家
大祥法師
太允營造公司
王士哲
王尹佐
王世棟
王世興
王秀柏
王美秀
王淑月
王曾慧吟
王滿玉
王學璟
弘傳精舍
弘融法師

石位政
成加企業有限公司
朱雅樺
江哲安
佛明法師,印安法師
何錦鏗
何元棋,沈珮如闍家
何東周,詹翠珠闍家
余明德,余蘇玉枝
利開法師,如觀法師
吳秀娥
吳秀娥,吳有福,吳王素美
吳秀真
吳怡萱
吳冠璇
吳春明
吳美枝
吳梅蔚
吳淑芬
吳劉旗
吳慧鵬
吳慧鵬,張韻芳,吳思瑩
吳麗華
吳寶玉
呂美智
呂寬明闍家
宋長舜,簡明玉,林水萍
李文滔
李元蘭闍家
李永煜
李和謙
李金市
李連坤闍家
李振泰
李凌哲,李金松,林素月
李許彩卿闍家
李愛慧
李綺玟
李鳳碧
李應德,詹惠菁
李鐘慶
沈芳雄
汪陳綬
體圖法師
周志祥
周旺相
周法界
官進國
岳君怡
性義法師
果文法師
果緣法師
林水萍
林玉英
林秀珍
林孟輝

林昀佩
林阿綸
林美智子
林美慧
林倩宇
林珠玉
林彩藻
林壽美
林銘榮
林露鈞
林鴻銘闍家
林寶清
法雨精舍三寶弟子
法界精舍
法界法師
邱秀英
邱慧庭
姚逸利
施怡如
洪國峰
洪福田
范振興
若清法師
徐正坤闍家
徐江盡妹闍家
徐禎陽,李旺枝
徐銘材
高碧玉,楊佩婷
高曉雯
康李春美
康經世
康經營
康銀臨
康麗卿
張月英
張永裕
張秀鶯
張思忻
張秋美
張晉魁闍家
張桂花
張泰淵
張雪英
張順興闍家
張愛珠
張滿文
張秀玲
曹文縉
闍家
清山法師
莊文豪
莊月圓
莊秀菊
莊淑韻
許智婷
許湘
許揚月英
郭月鳳
陳文章
陳本山
陳秀美
陳宜津
陳林明珠
陳松杰,林陳秀英

陳金發 陳俊志、陳雅萍、陳祖安、陳祖旭、陳祖璋 蘭家 陳聖安 陳玲玲 陳聖鈞 陳祖汾蘭家 陳淑美 陳逸倫 陳達義、張月菁 陳福園、林婭娣蘭家 陳綺幻 陳綺幻、胡炯勛 陳麗華 陳寶苔 富山寺心玲法師 普湛法師 曾彩月 曾瑞振 曾榮祥、曾寶秀 游芳錫 游雅晴 湯若蓉 善性法師 開闡法師 黃勻玲 黃丙 黃奇仁 黃明祥蘭家 黃信華 黃建助 黃柯彩 黃高原 黃翎 黃詠儀 黃貴江 黃清璇 黃翠燕 傅冊法師 慈因法師 楊秀蓮蘭家 楊依雪 楊佩宸蘭家 楊怡真 楊靜枝 楊鴻儒 楊瓊媛 楊瓊媛、楊黃金桃 溫淑英 葉紘維 葉雪梅 董吉古、張德宗 詩芳服飾珠寶精品店 廣順興 廣發珠蘭家 廣惠青、廣中允 達恩法師	雷黃鶴子 廖秋銀 廖啓翔 廖淑媛 廖慧娟 彰化縣喝喝喝 舉般若遍現林 佛學會 趙淑佳 劉子豪、劉子亮、王雅姓 劉尚其 劉易松 劉明鑫 劉冠好 劉探霞 劉清文 劉淑華、劉敏綾、林莉好、林莉園、林潔明 劉銘福 劉運生 劉銳哲 慧根法師 歐力彰 歐干華 蔣淑敏 蔡尚慧 蔡聖鴻 蔡璋儒 蔡筱璧 鄭中勝 鄭王后屏 鄭信文蘭家 鄭淑芬 鄭曾篤篤 鄭嫻 蕭公權 蕭家惠 蕭政楓 蕭詠嫻 蕭詩穎 賴石生 賴炳煌 賴嘉榮、簡菊姿 賴澄龍全家 錢李秀菊 龍清佐 龍湘惠 謝周卻 謝岱樺 鍾季良 鍾春枝 鴻揚補習班 簡江淑女 簡朝振 簡銘誼 簡紹儀 證任法師 譚紫涵 蘇政義 蘇珊玉 蘇珀珠 蘇億如 樂麗蘭蘭家 999 張德曰	900 王俊仁 朱睿萱 吳芳靜 周欣儒 周菊宜 林春蓮 林素良 洪林春蘭 康何江、康葉嬌、康麗華、康麗真 陳宗健 陳麗華蘭家 陳碧嬌 鑫星機械股份有限公司 855 王玲惠 850 盧溪明 觀音堂 845 莊輝嫩醫師 830 王雪英 800 魏吉男、陳金時蘭家 王秀云 王明志蘭家 王毓松 王麗琴 朱文華 朱秀娥 呂奇珊、詹秀之 李佩幸 林永祥 林正宣 林政毅 林淑靜 林祺賢 林麗娟 姚慶忠 柯菊完 柳秀美 洪文琴 高金樹 張中芬 梁日英 郭明惠 郭明龍 陳冬蘭 陳孟秋 陳沼驚 陳美美 陳朝明 陳寶蓮蘭家 陳碧玉 彭火興、劉桂尾、彭秀燕、彭政道蘭家 曾美玲 黃幸 黃啓銘 黃麗錦 楊勝華、簡秀娥、楊柏榮、楊瑩綺 趙泰山、張春美 劉育璇 劉謹文 潘鳳珠 鄭美鈴 鄭素真 賴淑鈴 戴毅文、戴逸雲 耀章法師 簡秀詠 蘇金敏 700 王貴英 安逸之 安逸華 李陳貴美 林王秀琴 林素雅 法顯法師 唐碧雲 郭維智 陳秀蓮 陳美月 黃聰敏醫師 鍾俊華 鍾增炎蘭家 650 李芳柏 615 吳孟芸、吳欣芸 葉麗子蘭家 605 朱正惠 604 陳鴻材 智融法師 600 丁詠寧 王明志 王建妹 北承公司 吳添養 吳陳每 吳瑞雲 吳瓊花 呂昆明 呂林玉珠 宏曜法師 李吳市、葉王生 李宜春 李財隆蘭家 汪吳敏惠 卓美伶 周美鳳 房鄭月英 果昭法師 林武鎮 林登榮 林彩霞 林富美蘭家 林誘娥 法祺法師	祁惠茹 邱來春、葉秉洋 邱昭雄 邱塘鈺 洪若葵 胡寶鳳 孫月桂蘭家 徐仕學 翁連發全家 高學舜、呂麗琴 許李招治 許淑萍 許寶水 郭春玉 陳秀慎 陳施式微 陳睦村 陳錦順蘭家 彭一靜 彭時希 曾楊阿蘭 黃月櫻 黃月櫻蘭家 黃賴香琴 楊秀美 楊俊欣 楊鍊豐 楊麗秋、楊佳哲 梁無畏 葉錦池蘭家 廖淑孟 廖淑芬 劉玲蓉 歐羽軒 歐春梅 歐羅鳳清 蔡飛馨 蔡貴雲 蔡輝陽 鄭安廷 鄭素珠、張陳金鳳、張欽銘、張志榮、張銘哲、張庭瑄 盧貴津 賴月女 繆政行 鍾陳陽 簡秋雪 簡淑娟 527 衆生 520 張秀麗 515 石春美 林福祥 游陳麗珠 葉自明、葉李金治、葉受傑、李吳市 510 方峰亭 500 丁玉娘	三寶弟子衆等 心航法師、劉讀木、鄭劉坐 心廣法師 王永偉 王玉玲 王同勝 王秀英 王芳梅 王豐凱 王慧敏 丘陳彩血 朱明根 佛明法師 何依瑾 何繼宗 余香如 余張金蓮 吳炳鏗 吳美美 吳美雲蘭家 吳清武 吳榮源 呂學營 妙勳法師 宋林高 李函容 李美雪 李璋 李輝復 周太雲 周貴洪 周聖哲 宗泉法師 宗麟法師 果亮法師 果節法師 林一守 林三祈 林之得 林玉美 林吟囊 林志峰 林杜鳳有 林秀卿 林育勤 林佩欣 林周阿玉 林品秀 林美香 林素玉 林莉香 林朝成 林瑞碧 林慶昇 林戴奎 林麗宜 法賢法師 邱錦富 俞麗莊 施珍妮 施莊岡 施養全 柯水披 柯林宏 洪志龍 洪秀全 洪滿蘭家	洪誌龍 紀惠慎 胡月桂 胡美華、吳豐翰、吳豐緯、溫思譚 胡國富 倪運煌 孫世閔蘭家 師靜宜 徐玉枝 真圓法師 翁廷壽 馬干惠 馬亞銘 馬鑫安 涂秀枝 康恆毅、梁維如、康碩峰蘭家 張又方 張成龍 張阿雄 張柯春 張素真 張雪珠 張鳳琴 張麗惠 張韓葵 梁惠美 梁雅竹 莊忠森 莊祐 莊惟傑 莊雅西 許火榮 許家齊 許麗玉 陳月麗 陳玉女、林俊金 陳吉政 陳乖 陳林梅、陳啓榮、陳慧芬蘭家 陳泓州 陳玟都 陳金 陳金葉 陳彥陵 陳昭安 陳晏娟 陳偉智 陳朝鉅 陳碧鈴 陳蔡昔 陳適勇 陳寶源蘭家 彭清正 曾玉萍 游震瑜、王素蘭未來之子 湯玉琴 程以勝蘭家 程銘美 董琬偉 黃玉梅	黃立昂 黃周百合 黃博信 黃惠尹 黃湘雯 黃溫滿妹 黃詹暖 黃錦城 圓明居 圓慧法師 慈喜念佛會 法上法師 會供法師 會金法師 楊汪金枝 楊秀月 楊美雲 楊庭瑜蘭家 楊淑芬 楊陳月英 聖開法師 葉靜雯 詹游翠英 詹惠青 道善法師 廖秀錦 廖秋錢 廖高美子蘭家 趙登東 趙海雄 劉丁慧敏 劉世秀 劉秀蘭 劉清典 劉傳駿 劉嘉華 劉潤香 歐金桂 蔣淑貞 蔡水波 蔡羽葵 蔡金蘭 蔡春生蘭家 蔡靜枝 鄭安婷 鄭河秀 鄭彩元 鄭富美 鄭慧珠 鄧兆宏、林進發 盧金福蘭家 蕭鈺琪 戴秀英 戴春成 聯詠機械公司 謝郭老冬 鍾國照 隱名氏 韓文秀 韓美芳 簡黃玉招 蘇育德 顧大中 424 馬來西亞、馬六甲 黃亞明
---	--	--	---	---	--	--

闕家

415
黃君英
葉麗子、鍾志祺、李昱治、葉自明
400
徐文明、闕芬
闕闕家
李良博闕家
元元補習班
毛隆鶴
王人樂
伍懷芝
江悅召
何雪真
吳秀蝶
吳承峰
吳秋文
吳美儀
吳黃恩
吳銘富、吳其璋
李沃耘、王彩玉、李祐巨、李玟翰
李春美
沈素真
周林素月
周柏仁
林素麗、林素雅
邵世萬、邵世賓
邱來春
洪聖惠
范莉蘭
徐麗雲闕家
張世杰
張玉真
張育斌
張博清
莊愛珠
許雪妹
陳光顯、陳吳春綢、陳俊亨、陳秀惠、陳秀青
陳林雪嬌
陳威廷
陳秋紅
陳秋遠
陳素瑜
陳朝和
陳鴻元
曾莉秋
曾進源
華英里
黃秋美
黃郭秀美
黃陳素、黃健榮
黃榮輝
楊明員
楊麗花
葉惠珠
熊忠義

劉玉

劉素華
劉逸庭
蔡玲玉
蔡蕭秀女
鄭春珠
鄭春珠、張志榮、張銘哲、張庭瑄
蕭婉玉
戴逸雲、戴毅文
謝森興
簡美珠
簡慶宗闕家
羅美容
羅鳳娥
鍾淑卿
蘭平焯
龔君尉
350
簡妙如
339
馬來西亞、馬六甲 吳德福闕家
320
莊木樹
劉耀奮
300
方鳳君
王于文
王松模
王芳椒
王春熙
王耿星
王菱
王惠芳
王欽服
王鈺萍
王碧芳
王鎮興
古榮源
平祖誠
朱秉澤
朱湘玲
江宜南
江浩彥、江怡葵
佛門弟子
何月梅
余來炎
余承芳
余承樺
吳西珍
吳招治
吳金郎
吳哲銘
吳雙雅
吳慶良闕家
吳總芸
呂玉英
李孟修
李宜恭
李昀昇
李金玲
李春輝

李柏寬

李恩錫
李深鎮
李景旭
李萍春
李嚴玉慧
沈婉如
汪坤忠
卓秀香
卓素萍
卓煒倫
周秀連
周美珠
孟繁杰
官升科、官許香、周秀嫻、馬雪卿、馬通魁、施曼成
林月暖
林芝、林柯香
林門乾
林素卿
林鈺英
林福山全家
林謝梅子
邱仁盛、邱珞瑤、富民
邱秀琴
邱瑜惠
姚彥旭
姚戰國
洪守憲
洪岩復
洪莉婷
洪蘭凱
洪麗花
胡朝宏
范胡
夏志英
高國富
張世達
張邱教
張俊嵐
張春桃
張陳美美
張黃足
張錦蓮
張豐澤
張遠霞
曹陳春
曹朝宗
曹賜添
梁邱千里
梁銘福
許玄明
連玉里
郭朱函
郭玲吟
陳令璋
陳永祥
陳竹琴
陳享享
陳定芳
陳宜鈴
陳邱玉妹
陳阿花
陳冠典

陳宣穎

陳育延
陳素琴
陳素雲
陳曾血
陳愛珠
陳義興、吳宛葵
陳麗珠
彭成波
曾文男
曾金涼
曾梅卿
游密
湯錦松、邱碧霄、湯惠嘉
程菊英
黃千綺
黃玉蘭
黃立一
黃來寸闕家
黃金彪
黃偉倫
黃淑貞
黃陳素
黃廣宜
黃慧節
黃馨琪
楊茗喬
梁朝棟
葉秉洋
葉阿爐
葉鳳嬌
葉錦池
盧桂花
盧學銘
雷鶴子
廖季嫻
劉致顯
劉桃妹
劉裕隆
蔡月霞
蔡宜君
蔡宜吟
蔡宜秀
蔡宛臻
蔡紅珠
蔡麗雲
鄧張蓮
盧雅雯
盧鄧雪
賴慶山闕家
戴慧瑛
謝文雄
謝平妹
謝許麗玉
鍾志祺
簡連金
羅春娥
羅淑真
250
王慈蘭
莊邱玉葉
陳乃維
215
方偉德
209

施衆樂

207
李均活夫婦
楊正之
潘李歡玉
200
三寶象弟子
王秀雲
王春花
王偉橋
王毓正
江秀蓮
江悅君
何金嵩
吳美雲
吳致緯
吳惠芸
吳銘富、吳淑媛
吳銘富、蔡美雲
呂月碧
呂玉英、梁國鼎
巫啓明
李永福
李如意
李安貴
李品萱
李品儀
李品嫻
李品慧
李許彩卿
李黃娘妹
李瓊玟
杜顯輝
周育生
周芳如
周建河
周福龍
林月香
林秀
林秀玉
林明宗
林明順
林春燕
林瑞雀闕家
林曉宇
林麗香
邵含梨
邱芳枝
邱陳美娥、邱富信
邱楊隆
侯麗芬
施許美輝
洪巧庭
洪緯玲
祈惠茹
張秀玲
張秀梅
張榮珠
張榮珠、龍定國
張碧瑩
許牡丹
許坤元

許美惠

許魏美玲
郭美均
陳玉霞
陳卓明心
陳枝得
陳林毛治
陳柔
陳秋香
陳美雲
陶文勛
曾令傑
曾秀惠
曾佳葵
無名氏
黃玉岍
黃成霜
黃東昇
黃玲瑜
黃陳香珠
黃瑞儀
慈輝素食館
楊岳虎
楊美珠
楊舒性
楊煥媛
楊鍊豐闕家
溫桂蘭
葉彩夢
道空法師
僧醫之友
廖林花
熊正宗
熊林富妹
熊阿柑
裴文實
裴陳秀玉
劉完妹
劉志福
劉柏廷
蔡李鸞
蔡承光
鄭維鈞
賴錦香闕家
謝佩蘭
謝陳鬆
鍾佳芸
鍾佳榮
鍾尚廷
簡林金
簡敬豪、謝秀梅
160
連賢臻 松欣
托兒所
150
宗安法師
林志昌
劉長河
120
周家駿
梁瑞美
100
心知法師
王沈曼竹
王明姜

王碩逸

王碩秀
古美蘭
成隆法師
朱銘德
江雨恬
吳松樺
吳張芽
宋春美
李武忠
李淑子
李蓮英
沈亞光
林于詩
林美月
林淑梅
法薰法師
邵江麗
洪德賢
郝勇順
郝家頤
張秋萍
張瑞應
陳克忠
陳卓明
陳正邦
陳美惠
陳美燕
陳若芳
陳炫銘
陳梅玉
陳淨茹、陳妍楷
曾宛翎
游武雄
游喜蘭
游景翔
游棟元
童貴華
黃冠華
黃郁惠
黃嘉妮
楊惠諾
楊輝揚
廖昌浩
劉呂秀
劉哲嘉
劉哲銘
鄭玉英
鄭滿
蕭梅花
謝滿平
蘇柏翰

基金會紀事

7月份

- 07/05 執行長^上會^下宗長老前往龍潭勘察如意安養院土地。
- 07/08 中和金山寺佛學夏令營恭請執行長^上會^下宗長老開示。
- 07/10 94年度第二場巡迴健診活動假台南竹溪禪寺舉行，參與醫師、護理人員及志工共約130位，服務約181位法師。
- 07/12 執行長^上會^下宗長老至台中榮總關懷捐款者。
- 07/13 醫護及一般志工協助健診準備作業。
- 07/14 護理志工整理病歷。
- 07/15 執行長^上會^下宗長老前往龍潭與沈代書勘察如意安養院土地。
- 07/17 圓光寺於林口體育館舉辦全國供佛齋僧大會，恭請本會董事長^上道^下海長老及執行長、副執行長赴會應供。
- 07/19 志工協助8月28日「三時繫念佛事」法會海報張貼事宜。
- 07/20 護理志工整理病歷。
- 07/21 醫護志工及一般志工整理病歷。
- 07/22 執行長^上會^下宗長老為捐款志工舉行皈依典禮。

- 07/23 執行長^上會^下宗長老為台北捐款者主持往生告別式。
- 07/24 觀世音菩薩成道日，執行長^上會^下宗長老主持慶祝法會。
- 07/26 執行長^上會^下宗長老至淨蓮精舍關懷病患。
- 07/28 醫護志工整理病歷及健診用藥。
- 07/31 本會放生會於深澳碼頭舉辦第十四次放生活動，由執行長^上會^下宗長老主持，參加人員約156人。

8月份

- 08/01 志工將ISO資料交接予本會副執行長^上淨^下旭法師。科建管理顧問公司蔡顧問至本會與^上淨^下旭法師討論ISO流程進度。志工清洗放生會用品，整理病歷，以電話邀約法師參加9月11日之嘉義天龍寺健診。
- 08/02 志工裝訂健診空白病歷。執行長^上會^下宗長老為捐款者往生開示。
- 08/03 捐款者拜訪執行長^上會^下宗長老。志工協助統計健診活動問卷調查表。黃火土及張錦秋賢伉儷提供的536號辦公室，開始動工裝修。
- 08/04 志工協助健診活動問卷調查統計。執行長^上會^下宗長老與志工郭振潮醫檢師至嘉義天龍寺勘察健診場地。
- 08/05 執行長^上會^下宗長老為捐款者主持誦經法會。
- 08/07 中華佛教護僧協會於花東地區辦理供佛齋僧大會，

- 邀請本會醫護組擔任醫護工作，由董事長^上道^下海長老率執行長^上會^下宗長老帶領醫護志工5人參加，並敦請花蓮慈濟醫院協助支援。
- 08/08 鼎鑫聯合會計事務所會計師對帳。志工協助書寫劃撥單。
- 08/09 志工協助病歷裝訂。
- 08/10 居士拜訪執行長^上會^下宗長老。
- 08/11 志工協助健診事宜。執行長^上會^下宗長老至基隆為捐款者住家灑淨。志工協助準備9月11日嘉義天龍寺健診空白病歷。
- 08/12 博森科技公司將印表機帶回公司檢修。捐款者拜訪執行長^上會^下宗長老。
- 08/13 執行長^上會^下宗長老至白馬寺主持三時繫念。
- 08/14 台中三寶護持會於彰化舉辦中區供佛齋僧大會，恭請本會董事長^上道^下海長老主持，下午由執行長^上會^下宗長老開示。
- 08/15 執行長^上會^下宗長老至基隆金山勘察如意安養院用地。
- 08/16 本刊第37期出刊，25位志工協助裝信封發行工作。醫護志工整理健診報告。志工整理病歷與統計問卷資料表。
- 08/17 寄發台南竹溪禪寺健診報告共180份。
- 08/20 大華嚴寺舉辦盂蘭盆供僧活動，邀請本會醫護組擔任醫護工作，本會會務人員及醫護志工等12人支援。
- 08/21 中華國際供佛齋僧功德會舉辦全國供佛齋僧活動，邀請本會醫護組擔任醫護工作，本會邀請署立台北

- 醫院泌尿科洪錦雄主任、新結診所汪繼院長、護理人員8位等支援。
- 08/22 台北市立聯合醫院和平院區恭請執行長^上會^下宗長老主法，並帶領副執行長^上淨^下旭法師等41位法師，至該院區舉辦中元普度消災祈福法會。
- 08/23 署立基隆醫院恭請執行長^上會^下宗長老主法，並帶領副執行長^上淨^下旭法師等41位法師，至該院舉辦中元普度消災祈福法會。
- 08/25 護理志工整理健診中、西藥用品。
- 08/28 板橋淨蓮精舍恭請執行長^上會^下宗長老主法，並帶領副執行長^上淨^下旭法師等68位法師，至樹林沙崙國小舉辦中元普度報恩法會（三時繫念佛事）。
- 08/30 志工整理牙科用品。
執行長^上會^下宗長老到台中為捐款者主持三時繫念佛事。

9月份

- 09/01 颱風休假。
- 09/02 執行長^上會^下宗長老至馬來西亞弘法。
- 09/04 「普賢慈海家園」立柱大典，邀請本會醫護組擔任醫護工作。
- 09/05 醫護志工整理健診用品。
-06
- 09/07 志工清洗健診後之牙科用品。
- 09/09 執行長^上會^下宗長老回國。
- 09/11 因颱風取消94年度第三場嘉義天龍寺巡迴健診。
- 09/13 醫護志工籌劃94年度第四

- 場健診。
- 09/14 志工協助連絡舉辦94年度第四場健診的道場。
- 09/18 中秋節。
- 09/19 山東中醫藥大學國際學院院長劉昭純及研究院處長張承伯至本會參訪。
超群唱片公司將基金會簡介DVD五千片送至本會。
- 09/21 執行長^上會^下宗長老帶領醫護志工及會務人員等5人到雲林大悲精舍勸募10月23日健診場地。
- 09/22 喜馬拉雅研究發展基金會陳永隆居士與執行長^上會^下宗長老討論捐款軟體系統。
法師及居士共4人拜訪執行長^上會^下宗長老。
醫護志工協助輸入資料。
- 09/23 執行長^上會^下宗長老至台中與副執行長及台中三寶護持會職事開會，研商歲末感恩法會事宜。
- 09/24 執行長^上會^下宗長老帶領會務人員及志工參加「西蓮光明寺」^上煜^下明老和尚告別式。
- 09/25 本會放生會於深澳碼頭舉辦第十五次放生活動，由執行長^上會^下宗長老主持，參加人員約170人。
- 09/29 執行長^上會^下宗長老至白馬寺主持三時繫念佛事。

10月份

- 10/03 執行長^上會^下宗長老至中壢為捐款者往生助念。
- 10/05 內政部會計師至本會核備斯里蘭卡救災款使用情形及對帳認證。
- 10/06 志工協助整理新辦公室。

- 10/07 執行長^上會^下宗長老約黃競慧居士至峨嵋鄉勸募如意安養院土地。
- 10/08 執行長^上會^下宗長老為捐款者佛化婚禮福證。
- 10/09 執行長^上會^下宗長老與副執行長^上淨^下旭法師、創辦人^上慧^下明法師，至峨嵋鄉勸募如意安養院土地。
- 10/10 執行長^上會^下宗長老為捐款者家中佛像安座。
- 10/12 執行長^上會^下宗長老至苗栗公館勘地。
- 10/14 執行長^上會^下宗長老至署立基隆醫院與李懋華院長開會，討論斯里蘭卡醫療站救援計畫。
- 10/21 執行長^上會^下宗長老至基隆善法禪寺主持慶祝觀音菩薩紀念日。
第38期雙月刊出刊，共5530本。
- 10/22 執行長^上會^下宗長老出國。
- 10/23 94年度第四場巡迴健診活動假雲林大悲精舍舉行，參與醫師、護理人員及志工共約145人，共服務94位法師。
- 10/24 印製月刊標籤。
- 10/25 志工約14位至本會為月刊裝信封，共寄4722本。
- 10/26 志工協助行政工作。
- 10/27 聯合檢驗中心送血液檢驗報告至本會。鄭克強居士印製捐款收據8000張至本會。醫護志工勸募海明寺健診場地，並核對健診之檢驗報告，連絡大悲精舍健診後續事宜。
- 10/28 志工協助邀約法師參加海明寺健診。
- 10/31 護理志工整理健診病歷，寄發海明寺健診公文及整理空白病歷表單。

94年度歲末感恩 僧伽醫護基金會 消災祈福法會

◆ 法會內容：

慈悲藥師寶懺

感恩多年來所有護持基金會之捐款者及志工們，特別為每人設立消災祈福牌位。您也可以為您想要感恩的人寫下消災祈福牌位

佛法開示

恭請悲智雙運人天皈依的教內耆德，開示福慧具足之法

佛前供燈

為自己及感恩的人，佛前供燈，消除黑暗，光明常燄

孝親報恩法會

念報過往父母及親人之恩，舉辦大蒙山甘露施食法會，並祈世界一切災難平息，人民安樂，身心自在

感恩活動

為基金會全國醫療網醫師、護理人員、志工們舉辦感恩聯誼頒獎活動

- ◆ 所有消災祈福、超渡牌位、佛前供燈，一切費用全免，亦可隨喜發心，法會結餘淨資全數作為僧伽醫療基金。

日期：民國九十五年元月一日（星期日）

（農曆九十四年十二月二日）

時間：上午8：00～下午3：30慈悲藥師寶懺（佛法開示）

下午5：00～晚上8：00大蒙山甘露施食。

地點：台中市國光國小禮堂（中興大學旁）

台中市南區國光路261號

主辦單位：財團法人佛教僧伽醫護基金會

協辦單位：台中三寶護持會

- ◆ 請以傳真或電話提早報名

電話：(02) 2682-9188 傳真：(02) 2682-9186

- ◆ 法會專用郵撥 帳號：19810631

戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會

或ATM轉帳華南銀行：代號008 帳號175200065600

- ◆ 交通路線：

（一）中山高台中交流道下→台中港路往市區方向→英才路→林森路→國光路→國光國小（國光堂）

（二）國道三號霧峰交流道下→接台三線中興路往台中市區方向→國光路一至二段→國光路→國光國小（國光堂）

法會功德殊勝，誠摯邀您共襄盛舉



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

「吃得健康，健康地吃」，是飲食最高原則。

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，才能在修行路上精進、再精進。

青椒彩虹盒

材料：青椒2個、結球萵苣，苜蓿芽、胡蘿蔔、紫高麗、素鬆、四寶粉（卵磷脂、啤酒酵母、小麥生胚芽、黑芝麻粉）各適量。

作法：青椒洗淨對切去籽，將素鬆放進青椒盒中，依序放萵苣、苜蓿芽、四寶粉，上放胡蘿蔔、紫高麗即成青椒彩虹盒。相當爽口。

作用：含有維生素A、B、C、D、K，鐵質，矽元素、胡蘿蔔素、蛋白質、碳水化合物、粗纖維、硫胺素、核黃素、必需胺基酸、酵素。能增強抵抗力，促進脂肪的新陳代謝，避免膽固醇附著血管，防止動脈硬化、糖尿病，促進毛髮、指甲生長，淚腺、汗腺的淨化，有明目養神的作用。

