

僧伽醫護

大悲心，跨國界

斯里蘭卡 Tissamaharama 地區醫療中心動土

【專題企畫】

師父，您準備好老了嗎？



佛教僧伽醫護基金會於海嘯災區市鎮省成立醫療中心

Care Foundation The ceremony of laying down foundation stone for medical center at

95年度全國僧伽免費健康檢查 暨中西醫診療活動

財團法人佛教僧伽醫護基金會

- 第1場 三月二十六日 ● 屏東市南海寺 (限女眾法師)
屏東市廣東路910號 電話
- 第2場 六月四日 ● 台中南普陀寺 (限男眾法師)
台中市北屯區松竹路一段8號
- 第3場 十月一日 ● 福嚴佛學院 (限男眾法師)
新竹市明湖路365巷3號
- 第4場 十二月三日 ● 法鼓山
台北縣金山鄉三界村7鄰半嶺14之5號

時間:上午7時30分~中午12時

掛號報到時間:上午7時~9時

報名方式:

- 1.通訊報名:填妥報名表,寄至本會醫護組收
- 2.傳真報名:填妥本刊第2頁報名表,傳真至 02-26829186
- 3.親自報名:至本會會所報名
- 4.報到時間:當天早上09:00止(請參加健診法師務必準時)
- 5.報名日期:第一場報名即日起至95/03/15止

注意事項:

- 1.女眾法師需做特別檢驗,請攜帶健保卡及身分證
- 2.抽血與腹部超音波檢查,需空腹八小時以上,接受檢查完成後將供應餐點
- 3.若有任何諮詢,請電洽 (02) 2682-9188 釋道含

主辦單位:財團法人佛教僧伽醫護基金會

地址:樹林市大安路534號6F

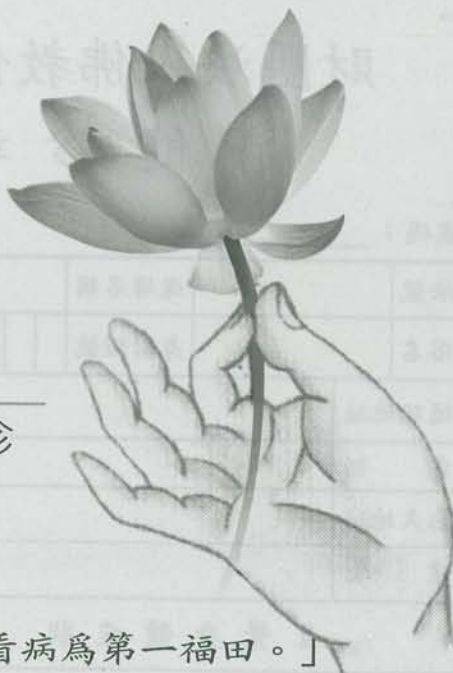
電話:(02)2682-9188

FAX:(02)2682-9186

Buddhist Sangha Health Care Foundation

敬邀

醫師及護理人員參與健診



《梵網經》云：「八福田中，看病為第一福田。」

本會今年度舉辦之「全國僧伽免費健康檢查暨中西醫診療活動」，敬邀醫護專業人士加入參與。同植福田。

時間地點如下，報名參加者請填妥回條，於每場活動開始前三週，傳真（02- 26829186）或寄回本會，謝謝您。 阿彌陀佛！

參加下列勾選之場次與科別

請務必填寫執業執照號碼、專業證書號碼，以便本會向衛生署報備

科別 日期、地點	家醫科	免疫風濕科	新陳代謝科	心臟內科	胸腔內科	腎臟科	骨科	復健科	泌尿外科	皮膚科	肝膽超音波	婦科超音波	眼科	牙科	耳鼻喉科	中醫	傷科	針灸	胃腸科	精神科	醫檢師	中西藥師	營養師	護理人員
03月26日 屏東市南海寺																								
06月04日 台中南普陀寺																								
10月01日 福嚴佛學院																								
12月03日 法鼓山																								

姓 名：_____ 性別：☐ 男 ☐ 女

出生日期：_____ 身分證號碼：_____

執業場所：_____ 執業執照號碼：_____

職 稱：_____ 專業證書號碼：_____

聯絡電話：（ ）_____ 傳真：（ ）_____ 手機：_____

電子信箱：_____

通訊住址：_____

前往方式：☐ 自行前往 ☐ 搭乘由基金會出發之遊覽車（北部健診不安排遊覽車）

掛單安排：☐ 是 ☐ 否

財團法人佛教僧伽醫護基金會

健診報名表

病歷表號碼：_____

健診時間：95 年____月____日

基 本 資 料	法號											性別 ☐ 男 ☐ 女	出生 日期	年 月 日						
	俗名																			
	通訊地址																			
	電 話											傳 真								
	永久地址																			
	電 話											傳 真								
個 人 病 史	自覺身體症狀										曾罹患之疾病									
	☐ 頭痛 ☐ 噁心嘔吐 ☐ 消化困難 ☐ 頭暈 ☐ 久咳不癒 ☐ 排尿困難 ☐ 發燒 ☐ 吞嚥困難 ☐ 抽搐痙攣 ☐ 胃痛 ☐ 排便困難 ☐ 腰酸背痛 ☐ 腹痛 ☐ 傷口久不癒合 ☐ 長期感到身體疲累 ☐ 身體有不正常腫塊 ☐ 泌尿道不正常之分泌物 ☐ 其它_____										☐ 氣喘 ☐ 腦中風 ☐ 高血壓 ☐ 貧血 ☐ 腎臟病 ☐ 心臟病 ☐ 痛風 ☐ 糖尿病 ☐ 結核病 ☐ 骨質疏鬆 ☐ 婦科疾病 ☐ 肺部疾病 ☐ 惡性腫瘤 ☐ 良性腫瘤 ☐ 高血脂症 ☐ 老人癡呆症 ☐ 關節炎、風濕症 ☐ 甲狀腺疾病 ☐ 肝炎或其他肝病 ☐ 攝護腺腫大 ☐ 白內障、青光眼 ☐ 泌尿系統疾病 ☐ 胃或十二指腸潰瘍 ☐ 其它_____									
過敏史	藥物： ☐ 無 ☐ 有 種類：_____ 食物： ☐ 無 ☐ 有 種類：_____																			
長期服藥	☐ 無 ☐ 有 病因：_____																			
開刀史	☐ 無 ☐ 有 手術名稱：_____ 手術時間：____年____月____日 ☐ 有 手術名稱：_____ 手術時間：____年____月____日																			
家族病史	☐ 肝癌 ☐ 高血壓 ☐ 糖尿病 ☐ 先天性貧血 ☐ 大腸或直腸癌 ☐ 乳癌 ☐ 血友病 ☐ 老人癡呆症 ☐ 過敏性疾病 ☐ 其他_____																			
衛教問答	1. 清潔口腔時，哪一項最重要： ☐ 牙刷 ☐ 牙線 ☐ 牙膏 2. 有運動的習慣： ☐ 是 ☐ 否 3. 我自認為體重： ☐ 正常 ☐ 太重 ☐ 太瘦 4. 我經常食用： ☐ 加工食品 ☐ 自然食品 5. 當我感到不舒服時，我會： ☐ 立刻就醫 ☐ 不管它 ☐ 詢問別人 ☐ 自己服藥																			

◎血型：_____ ◎是否參加過本會義診：☐否 ☐是：____年____月

剃度日期：____年____月____日 每日平均睡眠時間：_____小時

◎是否已加入健保：☐是 ☐否

民國95年「一元復始」的這一天，本會舉辦一年一度的「歲末感恩消災祈福法會」，為所有護持者及其親眷消災祈福，祈求大家現世安樂、後世安樂，身心自在，福慧增長，修行更精進。

回顧去年，展望新的一年。本會在照護僧伽方面，除了已經頗有口碑的「免費健康檢查及中西醫診療活動」、「法師健保及醫療供養」、「供養法師製作假牙」等將持續推展外，現階段最迫切及重點的工作還有成立「僧伽如意道場」和建立更綿密的特約醫療網。讓一生為佛法奉獻的老師父在現代醫療照護及佛法制度的引導下有尊嚴的往生，是本會責無旁貸的事。為此，在新年開始的這一期，本刊特地製作了「師父，您準備好老了嗎？」專題，有道信法師看基金會簡介的感想，及由周莉蕙中醫師、黃聰敏醫師執筆，對於老人保健提出中醫和西醫的建議。希望不分在家出家，大家一起為僧伽如意道場的催生盡一己之力。

去年9月，本會醫護志工跟隨會宗長老前往馬來西亞沙勞越弘法。長老長年在沙勞越弘法，對當地風土人情瞭解非常深入。感謝郭振潮居士返國後寫成「沙勞越驚奇見聞」。誠如他在文章一開始寫道：也許有一點福報才能參與此次弘法之行吧？能擔任本會的志工又何嘗不是有福報呢！

民國93年12月26日大海嘯重創南亞至今已經一年多。但斯里蘭卡醫療資源匱乏，省立醫院的設備簡陋，村民就醫不便。本會評估災區需求，將在Tissamaharama地區的帝須大精舍建立一永久醫療中心，並已在去年12月動土。這個醫療中心的動土，意味著本會的醫護服務將跨國化；台灣的醫療經驗輸入了南亞災區。希望這拋磚引玉的行動，能有正面而長遠的影響。該醫療中心的規劃內容及動土情形，請見「送愛到斯里蘭卡後續報導」一文。

還有，本會網站正在規劃改版，特此舉辦「一句話徵文」。希望大家踴躍投稿，一起為新的網站催生。人人都來做網站達人！

目錄



編輯室報告 3

【董事長開示】

拜懺的意義 6

廖天任整理

【法會活動報導】

歲末感恩消災祈福法會側記 12

陶蕃震



【回響】

22 援助斯里蘭卡海嘯災後重建計畫
2005年12月27日

Tissamaharama地區醫療中心動土

編輯部

【專題企畫】

28 佛陀看病圖的啓示

看「僧伽醫護基金會簡介」有感

釋道信

31 老年保健的中醫觀

周莉蕙

38 師父，您準備好老了嗎？

黃聰敏

【天涯行腳】

42 沙勞越驚奇見聞

郭振潮



【菩提心影】

淺談躁鬱症 48

莊晔嫩

春天養生食療及藥膳 52

楊麗妹

腳踝扭傷的物理治療 56

曾國楨

健康Everyday 58

補腎益脾的栗子

三養滋補食品

消除黑眼圈大作戰

功德林 60

基金會紀事 64

2006年2月28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、李慧華醫師、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/陶蕃震

特約採訪/沈秋萍、廖天任、李劍虹

視覺設計/冠霖藹第兒工作室

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

【董事長開示】

拜懺的意義

廖天任整理

執行長會宗法師、副執行長淨旭法師、各位法師、各位男女居士：大家午安。阿彌陀佛！

今天是僧伽醫護基金會歲末感恩法會的拜懺。拜懺的意思就是懺悔，懺就是懺除我們過去所有的業障，悔就是悔改，未來更不再造諸多的業障。懺悔其實是我們至誠懇切地禮佛、念佛、稱念佛的名號；古來大德曾說「念佛一聲福增無量，禮佛一拜罪滅河沙」。那怎麼樣才能「禮佛一拜罪滅河沙」呢？因為在造惡業的時候，是利用我們的身、口、意三業；做諸多善事，也還是運用我們的身、口、意三業而造諸善業。在七佛的偈子中，有一個四句偈說：「起諸善法本是幻，造作惡業亦是幻；身如聚沫心如風，幻出無根無實性。」

從這偈中，可以知道：善業是從我們的身、口、意三業中生起、造作。惡業也是從我們的身、口、意三業中，生起。由於意業起了貪、瞋、癡三毒，三毒趨役使我們的身業，就會造作殺、盜、姪等種種惡業，三毒趨役使我們的口業，就會造作妄言、綺語、兩舌、惡口等種種惡業。反之，



造作善業也是經由我們的身、口、意三業，譬如今天參加法會就是修習善業，身業的修習就是恭敬禮拜諸佛菩薩、口業的修習就是稱念諸佛菩薩的聖號、意業的修習就是觀想諸佛菩薩的功德，這樣就造作了諸多善業。

過去造諸惡業本是幻，現在造諸善業也是幻。幻是幻化，是假有、不是真實有的。我們過去造諸惡業已經過去了，我們現在造的諸善業，在今天的法會圓滿之後也要過去。什麼理由呢？從無到有是「生」，從有到無是「滅」。我們今天的法會以前沒有，從今天早上開始，它就「生」起來了，到了今天晚上全部圓滿之後也沒有了。但善與惡的行為所留的習種會在八識田中。如今天至誠禮拜諸佛菩薩留下的善法之因會在八識田中。而殺盜婬也會在八識田中留下習氣種子，將來待緣成熟會受果報。所以惡業是我們必須要懺除的，這就是所謂「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡；從身語意之所生，今對佛前求懺悔」。因為這四句懺悔偈的意思，大家很容易明白，我就不談它了。

再談我們拜佛的時候，會有一種觀想，這種觀想法就如禮佛觀想偈，共有六句偈——「能禮所禮性空寂，感應道交難思議，我此道場如帝珠，藥師如來影現中，我身影現如來前，頭面接足皈命禮。」什麼是能禮呢？能禮就是我們能禮佛的人，所禮的就是佛菩薩。由於我們的身、口、意三業和佛的身、口、意三業差別太大，那是佛的身、口、意三業是完全清淨、一點染污都沒有，而我們的身、口、意三業，完全是由染業所造成的，今生來受果報。

雖然佛的三業和眾生的三業有淨染的不同，但是佛和我們的三業都是「性空寂」的。什麼叫做「性空寂」的？我們來說個比喻：今天的法會是因緣所生、眾緣和合而組成的，所以有比丘眾、比丘尼眾、近事男眾、近事女眾，時間、地處等，即是眾緣組成法會，除了眾緣之外，實無主體自性可得，名曰自性空寂。從早上開始到晚上圓滿，它沒有一定的中心自體可得。在時間方面，法會是變化無常的生滅法；在空間方面，它



是由四眾弟子共同組合起來的助緣，幫助成就拜懺的法會。在時間方面，法會是無常時的，比如我們拜佛的時候，一字一字的念、一佛一佛的拜、一段一段地唱誦，這一字、一句、一段乃至整部懺完畢，都是無常的。這是說明法會無常空的道理。所以法會在空間方面，明它是眾緣和合、四眾組成，主體自性不可得。在時方面，沒有常住不變的體性可得。所以在橫、豎、時、空，名叫性空寂。法會的事相，名叫幻有，法會的理性，稱性空寂也。所以不但法會是無常無性，任何一個家庭也是父母子女組成時間無常空間主體；社會、國家也是眾緣和合、幻化假相。變化無常的生滅法就是所謂「主體性質畢竟空寂」，畢竟不可得。所謂「空」是指空的道理。

又以我們每個人的身體來說，在父母生我以前，世上沒有我，我死了以後，世上也沒有我。我們的身體是假借父母因緣和合而生，出生之後，日子一天天、一個月一個月、一年年地過，過去了就是無常。以我個人來說，我今年八十三歲，過去一年年、一個月一個月、一天天在呼吸之間一

剎那的過了八十三年，這是個無常歲月，有生必有死。

我們的心是由虛妄眾多的心王心所構成的，心雖然無形無相，但是它可以驅使我們的身體造諸善業和惡業，可以驅使我們的口說好話和罵人。可是這個心也是一念一念的生、住、異、滅的，當我們的身體沒有了，心也跟著離去了。所以說「起諸善法本是幻，造諸惡業亦是幻」。

佛經上說：佛陀曾經和外道辯論，外道執著身心中有個「我」，是常住不變——「今生我是一個人，來生我還是一個人，這個人是一世一世無窮無盡地活下去。」佛陀一口就把這話否決了，佛陀主張「無我」，如果有生生不息的「我」，這是個錯誤的觀念。由於人的貪、瞋、癡煩惱驅使身、口、意三業，造諸善業和惡業，也就是三毒驅使三業，到六道之中輪迴。如果身外有個常住不變的「我」，那麼身體就不是「我」了；如果身內有個常住不變的「我」，那麼身體有生、老、病、死的無常，什麼是常住不變的「我」呢？心也是因緣和合而生，心每起一念都是生、住、異、滅，也不是常住不變的「我」，全世界的萬事萬物都會成、住、壞、空。因此，我們學習佛法應該破除「我」的執著，破除之後，才會體認到每個人都是「畢竟空」，而體現出人人平等。這是佛法的基本道理。

我們拜懺時要好好體認「能禮所禮性空寂，感應道交難思議」的意義，了解懺悔功德的重要，懺悔之後，過去所造的惡業，以後不要再犯。六句偈中的後四句：「我此道場如帝珠，藥師如來影現中，我身影現如來前，頭面接足皈命禮。」這是形容禮拜觀想的身心形狀，不論阿彌陀佛也好、釋迦牟尼佛也好、藥師佛也好、日光菩薩也好、月光菩薩也好，一代一代的佛弟子都是這樣的觀想。若能做到這一點，就能體解每位佛弟子的身心及諸佛菩薩的身心都是自性空寂的。這樣禮拜觀想，滅罪最多，增福最廣。希望大眾，能這樣的觀禮佛念佛，智慧開發，功德無量，阿彌陀佛！

（中華民國九十五年一月一日於台中國光國小）

僧伽特約醫院



北部地區

- 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
- 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 聯絡窗口：顏桂英主任(社服部) 分機2156
- 苗栗為恭紀念醫院.....*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 聯絡窗口：林冬蘭小姐(企劃室) 分機8880

中部地區

- 埔里榮民醫院.....*門診掛號優免50元、急診掛號優免100元
地址：南投縣埔里鎮榮光路1號
電話：(049)2990-833 連絡窗口：掛號室陳敏惠 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.....*急診(免掛號費)
地址：台中市北區育德街二號
電話：(04)2205-2121 聯絡窗口：吳惠娟小姐(醫務行政室) 分機4303
- 衛生署彰化醫院.....*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 聯絡窗口：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路60號
電話：(07)661-3811 絡連窗口：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 趙先生 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，而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

Buddhist Sangha Health Care Foundation



歲末感恩

消災祈福法會側記

文／陶蕃震 攝影／梁昇富

時間：民國九十五年元月一日

(農曆九十四年十二月二日)

地點：台中市國光國小禮堂



「_____元復始，萬象更新」這是句人人琅琅上口，卻彷彿已經沒有新鮮感的老詞。但是，在民國95年「一元復始」的這一天，許多人即使因為前一天的跨年晚會和締造金氏紀錄的101焰火，到凌晨一兩點方歇息，朦朧朧正要進入夢鄉時，鬧鐘就「叮鈴鈴…」的響了，於是趕緊爬起，搭上跨年夜24小時服務的台北捷運，再轉車到台中國光國小，滿心歡喜地參加僧伽醫護基金會一年一度的「歲末感恩消災祈福法會」。

這一天的法會包括「慈悲藥師寶懺」、「道海長老佛法開示」、「佛前

供燈」、「孝親報恩大蒙山甘露施食」，以及「感恩活動」，可真是修習福慧善業的殊勝機會，因此，睡眠少一點又有什麼關係！在法喜充滿的拜懺、開示薰習下，包準精神還更好呢。

上午8點多抵達國光國小，迎面看到的是西方三聖像，兩側分別有穿著志工服的師兄姐們在服務台前忙著招呼，讓人備覺溫馨。走上2樓，布置素樸的禮堂地板上整齊排列著600個拜墊，講台正中是莊嚴的西方接引阿彌陀佛像，東西兩側分別設有消災壇和超薦壇，中間兩邊的樑上則貼有書



參與大眾歡喜索取結緣品。

法寫的《華嚴經·普賢行願品》中十種廣大行願：「一者禮敬諸佛，二者稱讚如來，三者廣修供養，四者懺悔業障，五者隨喜功德，六者請轉法輪，七者請佛住世，八者常隨佛學，九者恆順眾生，十者普皆回向。」壇場籠罩著嚴淨肅穆的氣氛，法師們和身著海青的居士們靜坐等待法會開始。

8點30分整，本師釋迦牟尼佛聖號響起，「佛曆2549年僧伽醫護基金會歲末感恩消災祈福法會」正式開始。法會的主法法師是基金會的執行長會宗長老，董事淨耀法師、臨終關懷委員明空法師也專程前來參與灑淨儀式。灑淨後，大會執行長淨旭法師請長年在監獄為受刑人弘法，目前積極成立「慈海家園」，像人間菩薩般「為人所不能為，行人所不能行」的淨耀法師慈悲開示。以下就是他的開示內容：

「大家慈悲，阿彌陀佛；今天是新一年的開始，在人生里程上，365天是一個循環，在這個循環過程中要所謂除舊布新。但對佛子而言，每天都應該除舊布新。佛陀告訴我們：『生命只是在呼吸之間』，所以修行必須把握當下，把握隨時的心念。佛陀誕生人間的目的是幫助一切眾生能離苦得樂，但佛陀誕生也必須隨順世間的無常，所以在人歲八十歲時示現涅



從踏入台中國光國小開始，向西方三聖頂禮。



壇場中，恭敬拜懺誦經。

槃。佛陀的誕生人間為黑暗娑婆世界帶來光明與希望。唯有佛法能照破心靈黑暗，佛陀就是佛法的代表、佛法的全部。但是佛陀入滅後，利益眾生的心願如何達成呢？必須靠出家人。所以在修行的里程上來說，出家 and 在家都一樣在修行，沒有差別，但是出家人不同的是多了一份責任，就是在世間主持正法使法輪常轉，使一切眾

生因修學佛法而離苦得樂。佛陀說，修行不出二者，一為修智慧，二為修福報。因為人自無始劫以來流轉生死，主要大問題就是有貪瞋癡的三毒煩惱，所以必須靠佛法，依戒來對治貪的煩惱、依定破除身分的我執，最後就是要以智慧消除三毒的煩惱，淨



會場灑淨儀式。

化自我，了解生死。智慧從何而來呢？就是從聽經聞法而來。二是修福報，人的心量愈寬福報愈大。所以人必須放開心量，以無私的心關懷眾生。即以無私的慈悲嘉惠眾生，讓福報圓滿，淨化社會，離苦得樂。所以，修智慧除貪瞋癡叫「自利」，修福報叫「利他」。自利利他猶如車的兩輪，人的兩足。修行一定要這樣才能圓滿。出家人要擔起轉法輪的責任，全心修行弘法。所以四事供養就成了在家居士的職責，也就是護持正法。出家和在家人各有其本分與責任，必須區分清楚。修行雖然要福慧雙修才圓滿，但出家人修行應以智



法會超薦壇。



道海長老佛法開示。



會宗長老主持法會藥師懺。



佛前供燈祈求智慧光明。



孝親報恩大蒙山甘露施食。



淨耀法師開示。



大型投影螢幕方便大家拜懺。

慧、道德為修行入手；在家菩薩以福報為修行入手。入手處雖不同但能互補。今日僧醫會在新年開始，在台中舉辦消災祈福法會，為大家消災免難，身體健康、事業順利、萬事如意，這也是福報，但因果上來說也是自作自受，是本身經由布施影響到自己的福報。但人有福報一定也要有德。

今天限於時間，只能跟大家分享這一些觀念。最後以最虔誠的心祈求三寶加持大家業障消除，福慧圓滿。

淨耀法師開示過後，會宗長老向大眾說明法會流程及拜藥師懺的功德利益。他說，這個法會是為所有護持者消災祈福，藥師寶懺是能令眾生現世、後世安樂，令大家身心自在、福慧增長、修行更精進的。僧醫會是跨山頭、跨寺廟的，照顧僧伽健康，希望大家今後繼續發心護持…。而後，在爐香讚的唱誦中，大家專注用心地開始拜懺。這次法會的一項貼心安排是，在主壇的東西兩側裝置有大型投影螢幕，放映大家正在唱誦的藥師經經文。因此大眾不必自己手捧經書，只要看前方的投影螢幕即可。能想出這個點子，善用現代科技，真是有智慧。

說到大會的各項貼心安排，當然還



大眾虔誠禮懺。



志工從董事長手中接下感謝狀。



本次法會的重要執事，淨旭法師、台中三寶護持會廖慶榮會長與海公合影。



接受感謝狀的志工與海公合影。



中醫義診嘉惠法會信眾。

要提到會場的中西醫護服務。2樓的家醫科林育民醫師和跟診護士是夫妻檔。他們平日工作繁忙，聽到法會需

要醫護人員駐診，仍毫不猶豫地答應下來，更難能可貴的是，林醫師原本假日也要看診，爲了法會，還讓自己診所休診呢。1樓的中醫師王美雪則是整場法會期間都忙碌地看診，既把脈開藥，也爲人針灸。許多菩薩覺得腰痠背痛，現場接受針灸，王醫師和她的助理們都忙得不亦樂乎。而義診的中藥，全部由萬國大藥廠發心贊助，真是功德無量。



大蒙山壇場。



會宗長老主持大蒙山施食灑淨。

藥師經上卷結束後，隨即進行午供。然後大家用午齋。法師、居士將近七、八百人的午餐，香積組的志工們一大早就開始準備，豐盛的素食以自助方式供大眾自行取用。既節省了裝便當的人力，每個人又可根據自己的食量拿取適量的食物，真是一舉兩得。又是一項有智慧的安排。

中午1點，繼續開始拜藥師懺，下

午2點30分結壇。接下來，是溫馨的感恩活動時間。基金會董事長道海長老蒞臨，為大眾佛法開示，並親自頒感謝狀給本會醫療網醫護志工、一般志工、勸募委員等，受獎者並有幸和這位教內大長老合影。真是福氣！

感恩活動結束後，大會宣布5點舉行大蒙山。只見負責佈置的志工手腳俐落地開始整理場地，佈置蒙山的壇場，供品。多虧台中三寶護持會的志工們，訓練有素、經驗豐富。據會長廖慶榮表示，法會當天該會總共有兩百多位志工參與。

一個法會的從無到有，是無數的助緣與護持，所有參與的法師、志工菩薩，都值得感恩讚歎！在這新的一年開始，有緣參與這場殊勝的法會，沐浴在佛法的雨露中，真是極大的福報。誠如法師開示中說的，佛弟子應該每天除舊布新，只有佛法能使我們得到真解脫。我們今日能有機會為僧醫會的理想盡一己之力，這麼殊勝的修福因緣，一定要珍惜與把握！

署立基隆醫院僧伽特別門診

李懋華院長親自主持

每週三上午八點三十分開始，專為法師看診

預約掛號專線：(02) 24292525轉分機3394 何玉絲護理師

李懋華院長：一般內科、消化內科、安寧緩和醫療及家庭醫學專科醫師

有感於法師一心精進修行，不注意色身病痛，不熟悉就醫流程，加上戒律的規範，在就診過程中也有諸多不便。署立基隆醫院開辦僧伽特別門診，為出家眾提供便捷貼心的醫療服務。僧伽們就醫都有專責人員負責，看診時間可以事先排定，縮短等候。又如屬女眾的婦科或乳房外科的問題等，也特別於週三安排女性婦科醫師服務。

僧伽特別門診是全台灣醫院的首創，到目前為止，也可說是全世界獨一無二的。李院長開辦這個特別門診的心願是：「希望能讓法師不再視看病為畏途，能積極把握治療的黃金時機。」

開辦一年多以來，最令李院長感到鼓舞的是，前往看診的法師都說：「這個特別門診令人安心。院長的親切和專業則令人很有信心。」

僧醫會欣見，署立基隆醫院所首開的這個先例，已經逐漸枝繁葉茂，更希望將來有更多簽約醫院開辦僧伽特別門診，讓法師法體都受到很好的照顧，健康地弘法利生。

僧伽特別門診
李 懋 華





送愛到斯里蘭卡 後續報導

援助斯里蘭卡海嘯災後重建計畫

2005年12月27日，Tissamaharama地區醫療中心動土

民國93年12月26日大海嘯重創南亞至今已經一年多。本會基於佛陀慈悲的本懷，發揮「無緣大慈，同體大悲」的信念，除積極發起勸募、救災活動，在災後成立醫護團隊前往斯里蘭卡救災，並持續與災區重建的負責人帝須長老密切聯繫，規劃在Tissamaharama地區的帝須大精舍

建立一永久醫療中心。

此項計畫的擬定由本會董事，現任署立基隆醫院李懋華院長負責。李院長任職衛生署時，曾受外交部委託，負責「海地共和國國立大學附設醫院醫療援助補助計畫」，在協助海外成立急診與醫療中心有相當經驗。

於是，在既滿足災區需求，又能將



動土典禮中，當地居民合掌祈求醫療中心早日完工。

十方大德捐款作最有效運用的雙重考量下，李院長初步將醫療中心規劃了四大單位：

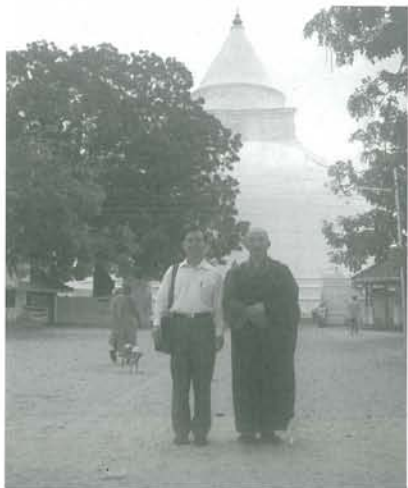
第一個醫療單位：治療瘡疾、登革熱及毒蛇咬傷等疾病。

第二個醫療單位：協助海洛因、哈希什、大麻、abing等毒癮之戒斷。

第三個醫療單位：一般門診；飯廳、廚房、儲藏室、醫療諮詢室、血庫等後勤支援。

第四個醫療單位：急救區、救護車。

這座醫療中心將建在Tissamaharama海嘯災區帝須大精舍，因該區省立醫

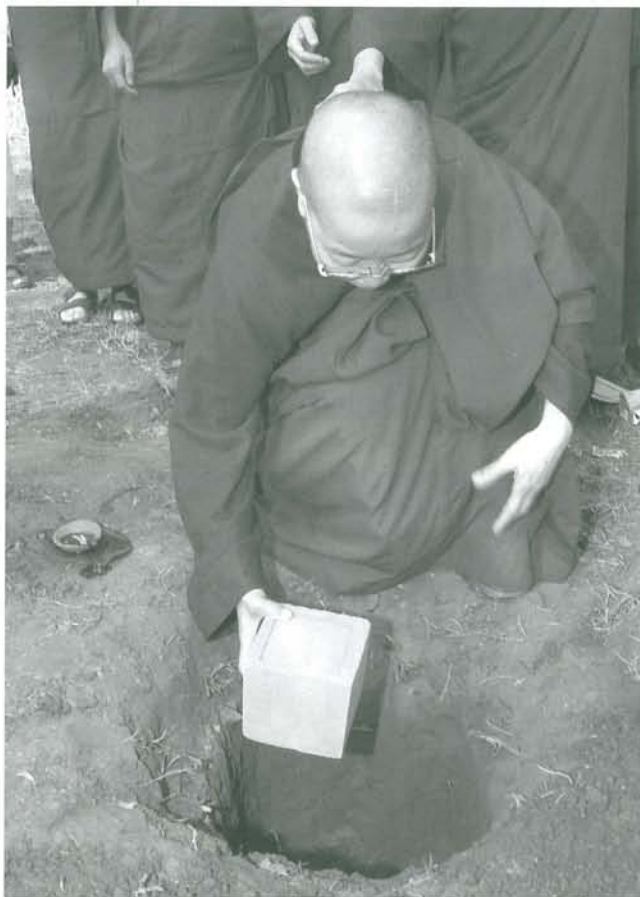


執行長會宗長老與李懋華院長於斯里蘭卡醫療中心興建地，佛陀額骨舍利塔附近。

院建於1860年，已經老舊，政府決定搬離，使得該區域醫療資源不足，因此本醫療中心於2005年12月27日動土。它並非醫院，而是一個門診緊急處置的醫療中心，期盼將來能與遷離到帝須大精舍十多公里外的省立醫院互相合作。

由於斯里蘭卡的醫療資源匱乏，村民對這個醫療中心的成立如大旱之望雲霓。估計建好之後，除了當地約7萬村民將受惠外，附近一個小時車程以內的居民，也將能就近接受醫療，解除病苦，不需再到8個半小時車程之遠的可倫坡就醫。

這個醫療中心的成立，意味著本會



的醫護服務跨國化，我們的慈悲愛心在斯里蘭卡這個佛教國家傳播；台灣的醫療經驗輸入了南亞災區。今後，本會的醫護志工，也能以該區為一個海外工作重點，定期前往，協助他們訓練志工，指導他們結合醫院資源進行醫療服務。相信這拋磚引玉的行動，在宗教交流、國民外交等方面，都有正面而長遠的影響。

有一句話一生受用

有一句話，在您迷失方向時給您智慧
有一句話，在您人生低潮時幫您度過
這一句話，請您與我們分享
在我們全新改版的網站……



- 來稿請註明【一句話】徵文，字數以50字為限 • 引用自古德嘉言或經典者，請註明出處
- 請附真實姓名、電話、地址等聯絡方式 • 來稿請寄至台北縣樹林市大安路534號6樓 《僧伽醫護》編輯部
- 或傳真 (02) 26829186 • e-mail: anna369e@yahoo.com.tw

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，在全國各道場推廣長期慢性疾病照顧，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

Buddhist Sangha Health Care Foundation



【專題企畫】

師父，您準備好老了嗎？

讓一生為佛法奉獻的老師父在現代醫療的照護及佛法制度的引導下有尊嚴的往生，是佛門弟子及僧伽醫護基金會責無旁貸的事，因此僧伽安養中心的設置刻不容緩。

本刊特製作老人保健專題，

期盼大家一起為僧伽如意道場的催生盡棉薄之力

佛陀看病圖的啟示

看「僧伽醫護基金會簡介」有感

文／釋道信

色身的每況愈下，是人人平等的。
但願佛陀護念好心出家的僧眾，
也護念僧伽醫護基金會逐漸成長。

末法時代，我們凡夫僧，若真能
僧讚僧，則佛法興。讚，不是
虛偽的口上說說，要真實不虛從心發
出讚歎之聲，讚僧何妨從僧護僧做
起。

四悉檀中「對治」悉檀不僅僅在各
宗派內所教行的法門可以修行。從僧
護僧的實際行動中，直心的感動中，
慈憫的關懷中，親身的體驗中，自然
能顯現第一義諦悉檀。各人照樣可以
相應的法門修行，融合在自利利他的
行動中，是自己的事藉此機緣，自己
測試自己所堅持的解行是否有成效。
「修行」這門功課，唯一的缺憾，是
考評的標準，不同於一般社會的
標準與公信力。

又為什麼有更多的人
皈依三寶，雖然不知
道自己的得分名次，
仍抱有不退的信
心。因為人人深信
佛陀的真理，不因
末法時期的現在而
成為非真理。現有
的亂象與堪忍境還
是人為的，於法無
咎。看了僧醫會的佛陀
看病圖，讓三寶弟子的我們
感謝佛陀的言教，更以身教，親
自慰問照料貧病的弟子，只有安慰的



開示，而不言袈裟下失去人身的恐懼，令人有一種僧護僧的感動。

人生輪迴無盡，只要曾在三寶中，有一芥子的修福慧，必然功不唐捐。是因果的定律，也是菩薩道的精神，展現在現實環境的一個法門，相應於「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相」的成果。

「菩薩畏因，眾生畏果」修行人之所以受苦多，或許對「苦因」還不甚畏懼，之所以我們眾同分，生在此娑婆世界。總是緊抓住或製造安住於一時的安適環境中。一期生命或許有些人有較長的安適因緣，然則這些都是

「過去修行」，畏因的結果。福報享完後，何去何從？決定帶業往生諸佛淨土嗎？人人心中有數。自己現在做的是什麼業，確認有「業盡情空」相應於諸佛淨土的往生條件嗎？

何況「無常」是不講人情的，從書中常看到有些大福報者，何以仍作德庇檀施的行動，自身節儉近乎所謂的貧道，堅持奉行佛陀教誨「無所得」的信念，乃至鞠躬盡瘁死而後已，無怨無悔。我們念佛、修禪，如此信念佛陀的身教、言教是真信因果者，有什麼所得，法爾如是，不是嗎？

自己給自己打「修行分數」，若還



(淨旭法師提供)

玩假的話，豈不是自欺欺人，修行又有什麼意義！何妨在現有的福報條件下，再為自己的法身慧命延續增益，真正直心落實僧護僧的佛陀教誨。

或許有人年輕體壯不覺世間苦，也不體老年苦。色身的每況愈下，是人人人平等的。或許有年老而至今仍安逸者，我們讚歎他的福報。而此時，也正有一些貧困疾病老死的出家眾，在等待他人的行動協助。藉著觀看僧伽醫護基金會的簡介，或許能提醒我們，如何去認識，有感覺的修行，如果已悟一切法空無所得，何以畏懼伸出援手？一隻小鳥，以自身薄弱的羽翼，遠處沾水，往返奔波，為的是要撲滅森林大火。牠的自性中本含有佛性，證明了佛語，眾生皆有佛性。

人在痛苦時，盼望著菩薩的顯現，希望得到加被。有的滿願，有的失望。何以故？自己給自己打分數，也不可手軟的。如同《了凡四訓》中的功過格，《安士全書》中的因果實例，在在給我們作示範，何以我們還有疑慮？甚至心外求法，求神弄鬼的，期望解除痛苦煩惱。

古今人性皆同，眾生佛性亦同。要不然，小鳥也可以去求他力的援助，或祈禱於神靈。

但願佛陀護念好心出家的僧眾，也



(梁昇富攝影)

護念僧伽醫護基金會逐漸成長。畢竟現在他只是一隻小鳥，能力有限，體薄力弱，默默的在等待因緣，在等待援手，依憑的是對佛陀正法的信念。

但願僧眾勇敢的站出來，為的是自身的利益，為的是延續佛陀的言教與身教。或許有一天，能達到像在家眾，辛苦成立茁壯的「慈濟功德會」一樣，令人同有榮耀，生長在台灣這塊短暫的人間淨土中，堪忍著行菩薩道。

但願出家人的功德會就在僧伽醫護基金會成長，都是佛陀的弟子，都是為了真理而奉獻，利益的是自己。沒有比較，只有相互學習佛法不離世間法的修行。只是朝著清淨平等覺的方向，共同走一條「了生脫死」的路。



老年保健的中醫觀

文／周莉蕙中醫師

中醫有一個很大的、很根本的特色，就是整體觀，是要把人體放在天地這個背景去考量的，也就是人健康也好，疾病也好，都與自然天地息息相關。



中醫的經典—內經，《素問·上古天真論篇》其中有一段是「…乃問於天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？歧伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒爲漿，以妄爲常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也」。這段文字的大意是，黃帝問天師歧伯：上古時候的人，壽命比較長，甚至活到了100歲以上還能動作靈巧不遲鈍；可是現代的人，年過半百動作都遲緩了，這是爲什麼呢？是時代的不同，還是人們違背了養生之道呢？歧伯回答說：上古的人，懂得天地之間運行的道理，是陰陽調和的。每個人的命運是有定數的，所以行爲處事都不和天地的正常運行道理相違背，他們的起居作息都「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞」，這樣就能肉體與精神都協調一致，而盡終其天年。現代的人，卻不是如此，他們把酒當作飲料，生活方式違反常道，日夜顛倒也習以爲常，酒醉後肆行房

事，枯竭他的精氣，耗散他的真氣，不懂得保持精氣神的充滿，不善於調養精氣，最後就貪圖一時的快樂而違背養生的樂趣，因為「起居無節」，所以差不多五十多歲健康就開始走下坡，動作也不行了。

古人的養生秘訣

由上可知，「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞」這幾點是古人的養生秘訣，到現在仍是我們現代人應該學習借鑒的。

「食飲有節」就是吃東西要曉得節制。

「起居有常」是起床與睡眠都有一定的時間。

「不妄作勞」是勞作合宜，不違背常規法度，不做自己不能負荷的事。

這三項比較容易理解，但「法於陰陽，和於術數」就比較深奧了點。

「法於陰陽」其實就是要人「順其自然」而已。這個「自然」，是天地之間的運行。「法於陰陽」，也就是要人類效法自然界寒暑往來的規律，而按照其變化規律來起居生活，如「日出而作，日落而息」，以及隨四季的變化而適當增減衣服等。

中醫有一個很大的、很根本的特色，就是整體觀，這個整體觀是要更

寬闊的，不單只有這個形體而已，而是要把人體放在天地這個背景去考量的，也就是人健康也好，疾病也好，都與自然天地息息相關。宇宙運行，人也因應而動。人與宇宙是密不可分的。

而中醫認為「氣」是宇宙的最基本元，而人是氣所構成的宇宙的一小分子，而宇宙分配給我們每個人的氣並不是無窮無盡的，也就是每個人的命運是有定數的，所以才有生、老、病、死的過程。古人用「氣數」這個名詞來形容氣的限量，很像瓦斯罐內的氣是有一定的量一樣，若將那開口的閥開得太大

時，沒用幾次就用完了。因此，人的氣用的長短，有部分的權力是操縱在我們自己手中的。所以如何把生命的



閥開得小一點，也就等於在樹立正確的養生觀了。當然也不能太小，否則如何活下去。簡單的說一樣是要中庸的，勿太過，也勿不及。這其中的細調，也是「法於陰陽」！

而「和於術數」，所謂術數，在中國古代術數學中，記錄了宇宙天體



日、月、星、辰的運轉規律，天干、地支結合五行生剋制化關係，來表達自然界萬事萬物的生息變化的變化。而「和於術數」，就是要按著術數學中揭示出的自然規律來休養鍛鍊。

舉例來說，像一年四季氣候變化是春溫、夏熱、秋燥、冬寒。人隨季節變化，產生春生、夏長、秋收、冬藏的生理。眾所皆知的「養生」，實際上這個「生」字，可以是指春天的「生」。而有養「生」，自然就有養「長」，養「收」以及養「藏」嘍！而人的生活起居等應做到「春夏養陽，秋冬養陰」。即春夏季時養「生」

氣、養「長」氣，以適應自然界陽氣漸生而旺的規律，以不應泄太過或內寒太盛，免傷陽氣。而秋冬季節養「收」氣、養「藏」氣，以適應自然界陰氣漸生而旺的規律，而不應耗精而傷陰氣。換個角度說，這也是「法於陰陽」，順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，其間再用「和於術數」去學習呼吸吐納、按蹻（就是推拿按摩）、導引，適量運動等，以達養生延壽，活到百歲。

那如何「和於術數」呢，簡單的了解如下：

一、吐納呼吸，打坐等。就是在呼

吸上下工夫。人的壽命與呼吸次數相關，每個人都有自己一定的呼吸次數。想想當我們劇烈運動時，呼吸心跳加快，本來呼吸次數每分鐘十幾次，一下子增加到五六十次，這樣是不是氣數用得太快了，結果當然有損無益。若練習打坐，學習鼻息、膚息、胎息，進而到龜息，呼吸的次數減少了，當然使用的時間就延長了，那不就等於節約呼吸的次數是最好的延緩衰老方法嘍。

網路上有一種養生呼吸法，方式是用鼻子吸氣5秒，憋20秒，呼出10秒，計35秒為一次，一天分早中晚各做十次。當深呼吸時會加速消除體內毒素的速度。往往這種深呼吸及運動所帶來的清理速度，是平常的十五倍。當我們做有效的呼吸法時，血液能充分得到最重要的維生元素——氧，同時身體的免疫系統，發揮最大的功能，來推動淋巴系統的活動而能充分排除毒素。可見常令人輕忽的「呼吸」有多重要。

二、按蹻，推拿按摩。就是沿循經絡，以「持久、均勻、有力、柔和、滲透」之力摩皮部、揉穴道、推經絡，透過經絡系統的傳導，加強個體內部器官的協調性，促進內臟間的組織機能，使機體陰陽平衡、營衛調和、氣血流暢。坊間標榜的SPA淋巴

排毒，就是指這個。

耳穴按摩法延年益壽

除了全身經絡的按摩外，最簡單DIY是耳穴按摩法。就是用手對耳朵進行摩擦、揪拉、揉捏、點壓等有效的刺激，來達到保健和治療效果。記得有位醫師曾說過，耳朵很像DVD，自動記錄身上的狀況，左邊有任何的變動就在左耳記下，所以按摩耳朵是可以清除病變及恢復健康的。而現代研究也發現，耳上有非常豐富的神經，這些神經末梢構成非常密集的感受器，能敏感接受刺激信息。而神經將治療信息傳遞到相應部位，使各項





功能恢復平衡，從而達到治療保健目的。

其按摩方法共5節，可用於日常保健：

1.全耳腹面按摩法：以掌心前後摩擦耳廓正反面10餘次，可對全身進行保健，能疏通經絡、強身健體。

2.手摩耳輪按摩法：以拇、食指上下摩擦耳輪部10餘次，可防治頸、肩、腰、腿痛、頭痛、頭暈等。

3.提拉耳尖法：以拇食指向上提拉耳頂端10餘次，有鎮靜、止痛、抗過敏、退熱、清腦、明目、降壓等功效。

4.揪拉耳垂法：拇食指夾捏耳垂部向下再向外揪拉、摩擦耳垂10餘次，因為耳垂是五官的地方，所以可防治頭暈、花眼、近視、耳鳴等症。

5.全耳按摩法：以食指指腹自三角窩（註一）開始摩擦耳甲艇、耳甲腔

各10餘次，使之發熱，可防治臟腑病症，對內臟有保健和治療作用。

耳穴按摩法很簡便又實用、省時省力省錢，也很適合於老年人的。

三、運動。人是動物，不能不動，但動的太過究竟是在鍛鍊身體還是在糟蹋身體呢？有位高血壓的朋友，五十六歲了，還每星期一次三千公尺的快跑，他很得意這種年齡還能做如此劇烈的運動，但我卻替他擔憂。因為他的生命之火開太大了，火過大，氣用便多，氣用的時間自然就縮短了。而從現代醫學觀點來看也是一樣，這種劇烈快跑算是種無氧運動，益處不大，利少弊多的。而老年人當然要選有氧運動。所謂有氧運動，簡單地可以理解為中等強度的體育活動，嚴格地來說，運動時的心律達到本人最高心律的70%至75%。而適合老年人鍛鍊的有氧運動項目有：慢跑、散步、

太極拳、氣功、徒手操、舞劍、游泳、八段錦、健美體操、太極拳、以及越慢越好的拜佛。

正確拜佛能身心輕安

拜佛真的是很好的運動，尤其是越慢越好，拜久了，身體越來越輕，最後能身心輕安。不只如此，拜佛可以緩解脊椎衰變性疾病。因為年齡越大，脊椎自然衰變，每節脊椎的間隙逐漸縮小靠攏，從而壓迫脊椎周邊的神經和血管，並引發局部神經功能失常、血管栓塞、血流不暢等。正確拜佛方法（註二）是可以伸展脊椎，對脊椎來說是很好的一種復健。

另外有些老人家一大早起來運動後，回家喜歡再睡一個「回籠覺」。這樣做是不利於健康的，因為晨練時，人們的呼吸加快，心跳加速，心肺功能得到加強，這有利於延緩冠心病、高血壓及肺氣腫、肺心病等疾病的發生。若再補睡一覺，對心肺功能恢復反而不利，而且打亂作息規律，使大腦生物鐘紊亂，會使老人「白天睡不好、晚上睡不著」。另外，運動要注意天氣，若太熱，寒流，刮大風，下大雨，可是要改到室內的。

以上是簡單的了解一下「和於術數」的方法。然而想想數千年前就有這麼

精闢，通俗易懂的養生原則——「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞」，真的是寶藏啊。可惜，放了這麼久，了解的人少了，再持之以恆去做的人，就更不多了，怪不得現代的人，五十歲就皆衰了啊！人真的要失去健康的時候才懂得健康的重要，快要失去生命的時候才知道生命的可貴。近年來，老年疾病的年輕化，中青年猝死人數的增加，過勞死又時常耳聞，這些都為我們敲響了警鐘。希望這簡單的「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞」能對大眾有所助益，尤其是上了年紀的人，更要趕緊加強用功才對。



（註一）

耳輪：耳廓捲曲的游離部分。

耳輪腳：耳輪深入耳甲的部分。

對耳輪上腳：對耳輪向上分支的部分。

對耳輪下腳：對耳輪向下分支的部分。

三角窩：對耳輪上腳、對耳輪下腳與相應耳輪之間的三角形凹窩。

耳垂：耳廓下部無軟骨的部分。

耳甲：部分耳輪與對耳輪、對耳屏、耳屏及外耳門之間的凹窩。由耳甲艇、耳甲腔兩部分組成。

耳甲腔：耳輪腳以下的耳甲部。

耳甲艇：耳輪腳以上的耳甲部。

（註二）

拜佛分解動作，道證法師講述



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

師父！您準備好老了嗎？

文／埔里榮民醫院黃聰敏醫師

根據內政部五年多前的調查，65歲以上需照顧者約占人口的十分之一，不論您是被照顧者或照顧者，都必須了解老人常見疾病的預防及保健方法。請問，你準備好了嗎？



根據內政部的資料，民國90年時65歲以上老人人口為8.8%，到西元2020年時，將增加為14%，而由於生育率降低，人口負成長，台灣人口老化的速度僅次於日本。十年前末學在埔里行醫時，能看到80歲老師父已經很不簡單，現在則可以看到90歲老師父到院看門診。師父的福報比一般人大，因此高壽的很多，而內政部在2000年的調查指出，65歲以上需照顧的老人有17萬，約占十分之一，因此僧伽的安養中心設置刻不容緩。時局環境的變遷，耳聞很多出家人不受尊重的離開人間，令人心酸，如何讓老師父在現代醫療的照護及佛法制度的引導下有尊嚴的往生，是佛門弟子及僧伽醫護基金會應有的責任。末學僅就老年人常見的疾病提供內科醫師的淺見。

一、跌倒、骨折

有位修行多年的76歲老菩薩，在急診室指責一對年輕的夫婦不小心碰到她，讓她腳骨斷裂。年輕人很無辜地說，車速已經很慢，是婆婆自己出來撞到他們的車。上茅房廁所也是經常發生事故的地方，很多老人經常夜間起來上茅房，一不小心跌倒造成骨折，然後開刀→長期臥床→褥瘡，最後因敗血症死亡。我的外婆90歲高

齡，從來沒有生過任何大病，連感冒都很少。就是那年洗澡跌倒，骨折不願意開刀而往生。

預防跌倒的方法如下：

1.廁所、浴室應有安全設施，如止滑墊、安全扶手。有外傷需預防傷口感染，如果骨科醫師建議手術治療，不必堅持「老人不開刀」的原則，老年人換關節或手術，復原良好的也很多。

2.停經後骨質疏鬆症，鈣片必須視情況給予，如果有腎結石的患者不可選擇碳酸鈣，必須選擇檸檬酸鈣服用。老年人吸收不好，尤其少曬太陽或運動的人，宜選擇含有D3的鈣片為原則，因為如果沒有活化的D3，人體的腸胃道是無法吸收鈣成份的。老年人除了骨質流失外，骨關節的膠原蛋白流失，隨年齡失去彈性及減少，甚至爬樓梯困難，因此「維骨力」類的產品變成現代人必備。但是市面上仿冒成份太多，購買時必須注意，以免吃了傷腎臟。

二、腦退化及憂鬱症

有資料顯示，人的大腦重量從20到80歲大約減少5-7%，大腦血流量減少，腦內的傳導物質及接受器數目減少，使得老年人某些腦部功能變差，反射性功能變差，所以老年人經常在

洗澡或上茅房時跌倒；在路上閃避車輛能力變差。在治療方面，能促使大腦血流量增加的藥物，即民間所謂「補腦」、「固腦」非常盛行。現代社會壓力非常大，煩惱非常多，經常在30-40歲左右的年齡，就會有記憶力差或受到各種疾病的影響導致昏眩，紛紛到醫院要求吃銀杏或促進血流「補腦」的藥物，理由是「醫師，我必須活下去，我還有小孩及父母等我養，我必須工作」。老年人睡眠時間減少很多，其熟睡期及快速動眼期時間減少、經常失眠，很多師父還是必須吃安眠藥，才能有充足的睡眠。弟子在許多修行的道場義診時發現，很多道場禁止修行人吃安眠藥，因為有些安眠藥會使人精神狀態有問題。不過末學還是建議，對有精神官能症及年紀大的老師父，開放安神劑及安眠藥的使用。至於夜裡做夢問題，末學的老師教我晚上呼吸念佛十分管用，至少十多年來晚上很少做夢。

憂鬱症可以說是老年人最常見的疾病，在一份社區安養中心的調查顯示，其盛行率有10-20%，因此五個老人就有一個憂鬱老人，經常感到生活空虛、無名的恐懼，做什麼事都沒用，失眠夜夢，覺得只有死是唯一的解脫。末法時期隨著人心的變壞，這種精神病已經往年輕族群移動，據統



（淨旭法師提供）

計台灣已有三分之一人口有輕、重度憂鬱症，自殺率一直高升，「克憂果」和「安眠藥」是內科最常見的處方之一。

僧伽是安定社會的力量，也是佛門弟子生活的表率，很多政治人物下了舞台的最後依靠。某位大師曾說：「這世間多一位出家人，社會就多一份希望。」在這魔強法弱的時代，多一位健康的出家人，苦難的眾生才會多一份解脫的希望。

三、腎功能的衰弱與尿失禁

65歲以上的老年人腎功能約減少三分之一到四分之一。有份社區的調查

指出，約15～30%的老人有尿失禁的問題，而住在安養機構的老人約有一半有此問題。在門診常有年老的師父，私下偷偷告訴末學有「尿失禁」的困擾。尤其是德高望重的出家人上殿禮佛有此困擾實在難以啓齒。事實上，女眾法師尿失禁的比例為男眾法師的兩倍。而門診時應注意的是先確定是否有感染，再考慮是否為膀胱無力、子宮切除或骨盆肌肉鬆弛等因素而造成尿失禁。有位師父吃了治療膀胱無力的藥物多日，卻仍有頻尿現象，最後才發現泌尿道感染已多日，往上感染到腎臟，造成腰酸背痛、發燒住院。男眾法師如果有尿失禁的困

擾，可能是攝護腺肥大未處理好，或腦血管病變等因素造成。排除感染找出原因是治療尿失禁的不二法門，藉由骨盆腔肌肉訓練、藥物治療、白天多喝水、晚上少喝水、定時排尿，都可以有不錯的治療效果。

四、老年運動應注意的事項

有位80歲患有高血壓的老年病號告訴末學，他手腳健壯，每天都能爬山且有流汗，最近雙膝有點酸，希望末學開點「維骨力」補充軟骨組織以恢復以往的活力。又有位老居士告訴末學，他不想接受膝關節置換術，因為開完刀會無法拜佛，因而成天吃止痛

藥。站在醫學的立場，這兩位老人家都有值得討論的地方。老年人的運動形態需注意：（1）不可增加下肢膝關節的負擔，做平地步行運動較適合，水中運動及健身房的腳踏車亦可考慮。（2）運動的強度以輕度到中度為佳，且有益身體健康。（3）頻率為一星期三次且須隔日，一天需30分鐘，不需連續，可中途休息。末學見到幾位老菩薩換關節後，走路十分方便，念佛亦很精進，殿堂也很慈悲，不勉強他跪拜。不過每個人有其願力，末學只是提供一些專家研究的方法給大家參考。

（待續）

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！

南中國海

馬來西亞

美里
MIRI

汶萊

吉隆坡

新加坡

詩巫

民都魯

古晉

婆羅洲

加里曼丹

沙勞越驚奇見聞

真是個美好渡假城市，
可以修法又可以遊覽人文景致的勝地



也許有一點福報才能參與此次弘法之行吧？2005年九月二日上午，我們這群僧醫會的醫護志工夥伴，在上會下宗長老及3位法師帶領下，總共21人，浩浩蕩蕩地搭乘馬航班機飛往馬來西亞沙巴亞庇機場（Kata Kinabala）。也許是颱風剛過

文／郭振潮

僧伽醫護

境，機場人潮洶湧，飛機上也是座無虛席，到達亞庇機場後還要轉搭馬來西亞國內班機飛往美里。好在長老是識途之尊者，所以能好整以暇地帶著大家在機場內瀏覽，並買來兩盒當地特產，榴槤、紅豆等口味的冰淇淋給大家品嚐。

下午3時10分到達美里機場，完成通關手續後卻久久不見行李出現，經過查詢才知道行李仍留在亞庇機場。天呀！這是怎麼回事？是我們疏忽，還是他們的效率差呢？只有等待了。

機場出口已有居士林林長夫人及副林長等幹部在門口接迎，從機場往美里佛教居士林的道路寬廣，林木筆直樹立在大馬路上，處處綠葉扶疏，沒有車水馬龍的嘈雜聲。各式私人洋宅及獨棟式建築物零星散布，毫無擁擠之壓迫感。在台北，大概只有陽明山仰德大道上的景象差可比擬。但這裡

九百多平方公里土地上，只有20多萬人居住，除了市中心，其他地方街道上要見到行人也不容易。

南洋水果大快朵頤

在居士林齋堂，各式南洋風味水果已擺在桌上等待我們。有外形類似麵包果，果肉則好似鳳梨釋迦的「達啦」，口味香甜潤喉；另外一種「蘭煞」外觀比龍眼大，剝開來果肉又像荔枝；山榴槤也在桌上靜靜躺著。這些水果在台灣都難得一見，長老從台灣已傳真告知居士林的居士們務必準備這些當地特色水果，讓我們既覺得窩心，又覺得不好意思——畢竟法師們是來弘法，而我們這群美其名為「增廣見聞」的跟班，實則更是藉機參訪旅遊。依照居士林法會行程，九月三、四兩日有藥師佛消災延壽點燈

法會及大蒙山施食，所以今晚有灑淨儀式，大眾隨法師參與，並準備明後兩天法會之法器和物品。由於長途跋涉及必須重返機場領取行李，因此儀式告一段落後，大眾均由居士林安排到酒店休息，養精蓄銳，迎接第二天的燕洞



(左起) 鍾秀英、梁日因及作者本人於佛教居士林前。

行。

九月三日早上，在享用豐盛早齋之後，依行程由居士林安排專車前往尼亞石山燕洞（Niah Cave）。路程約3個小時，途經休息站，看見小販賣各種台灣不易看見的水果，大夥兒免不了雀躍興奮地大快朵頤一番。長老事先發給每人馬幣壹佰元，讓我們親身體驗在異地Shopping之樂。在石山居士林林長貝師兄引導下，我們進入石山國家公園園區，深邃的山洞能容納幾架747飛機，大自然造物之鬼斧神工令人嘆為觀止。尤其見到採集燕窩之木梯，只容納一腳掌大小之木板梯，扶搖其上幾乎不見洞頂之昏暗洞穴，據說有不少人在此喪命。燕窩乃鳥兒為孵幼鳥而築的窩，人們為滿足個人口慾，競相採集，鳥兒何其不幸，而人類卻以生命相抵，不值得吧？整個洞穴迂迴曲折，好在國家公園有規畫木棧道及迴廊，每兩三片踏板之間有止滑條，由於在洞穴內偶有水滴滴落，因此步步為營，唯恐因而跌滑，所幸大家互相扶持呼應，整個行程步道往返約3個小時，能見識此勝景，大眾直呼值回票價。返回居士林，豐盛午齋已備好多時，實不敢當，當面誠心邀



長老引領居士林林長（中）、副林長（右一）參與法會。



長老主持大蒙山施食。

約他們到台灣來了解人文地理民情。來也匆匆，去也匆匆，回到居士林晚齋後，大殿上已擺好座椅，今晚乃聆聽長老之開示，從四攝至六度萬行，法語繽紛，另外居士們提出各種疑惑，長老都為大眾們解惑，居士們聞音法喜充滿，至晚間十時大眾才不捨



藥師懺法會。

地離去。

法音流轉沙勞越

感恩居士林之安排，九月四日能實際參與整個法會活動，早上九時起地藏菩薩超度法會，十一時午供，整個二樓大殿，大家誠心禮讚誦經，極為殊勝。居士林安排極為用心，要我們先回酒店休息，並交代開車師兄們，在用餐時間再專車接送回林區以儲備體力，晚上蒙山施食是大型法會，也是此行重頭戲，希望藉此殊勝因緣讓冥陽兩利。而當晚法會有遠從汶萊前來的居士們。長老一年一次弘法吸引兩百多人參與此盛會。汶萊屬回教國家，因此汶萊居士不僅遠道前來修法，並且熱心參與煮供齋食、供養法師。他們的誠心與護法精神值得大家

學習與效法。法會結束後，大家忙著清理現場，而最累的莫過於長老，因為遠來的汶萊居士們，也希望長老能撥空為他們義診，這也是我們此行最主要目的。長老您辛苦了！

長老及法師們九月五日及六日兩天的行程安排在外地，九月五日在民都魯區（Bintulu）弘法，九月六日在弄拉瑪（Long Lama），而這兩天就是我們十七位蓮友們參訪姆魯（MULU）國家公園的重頭戲。長老在台灣述說此一世界十大遺產勝景時，我們還抱持懷疑心態，但當搭乘馬來西亞國內班機，從機上俯瞰陸地景色，高山叢林，曲折黃滾滾河流，不由得讚歎這兒不愧是世界三大熱帶雨林之一。尤其國家公園內建造五星級飯店，堪稱神奇，如入叢林皇宮，河流獨木長舟，各項擺設儘可能符合原始建築，而配有現代化設施，用心獨樹一格，難怪價錢也不是便宜的。參訪此處，鹿洞、雲洞、少女洞、清水洞，需先經過一片叢林，各種林木高聳入天，並有樹藤攀爬延伸各處，錯綜複雜，小時候電影人猿泰山能在林間吊索飛躍，就是這片奇景，尤其深入鹿洞及其他洞穴，據說夜晚蝙蝠數百萬隻群集出洞，我們實地在傍晚見其群集從山洞一躍而出，如飛龍在天下上盤旋，非常壯觀。少女洞有一段神奇美

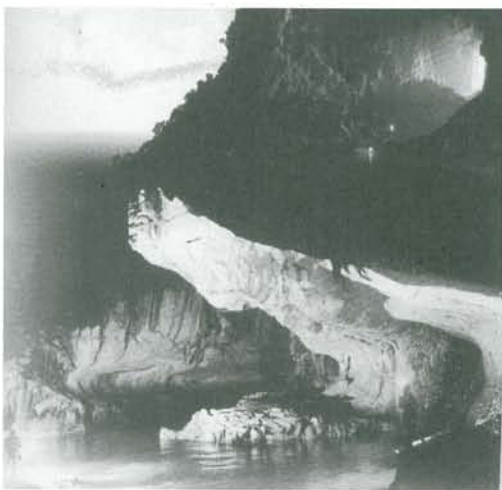
麗的故事，不在此贅述，萬年鐘乳石洞，更讓人驚歎不已，各種造型栩栩如生。如皇帝上朝，八仙過海等各種雄姿，觀音佛像也出現在洞穴中。導遊說，此乃碳酸鈉鈣等礦物成分，每五百年才長一吋。如此推算起來每個洞穴都是億萬年神洞。清水洞之神奇也值得細說一番，洞內河流蜿蜒曲折，水聲潺潺，整個流域計長140公里，至今探險家尚無法找到源頭，媲美長江更甚於她，水質清澈，本有意取之做為礦泉水源，因含過量鈣質而作罷。百聞不如一見，我們的陶主編未能親身體驗，實在有一點遺憾。而這兩日遊讓我印象最深刻的是號稱五星級的Royal Hotel沒有提供牙刷及梳子等盥洗用品。據說是大馬民族響應環保政策，讓我從美里來沒有帶牙膏造成一些困擾，不過它的禮品店有販售，是環保還是生意頭腦這不得而知。

長老及法師們忙於弘法義診，而我們玩得不亦樂乎。九月七日上午搭乘約20人座的長舟至Melinau河口，然後搭車至弄拉瑪與長老及法師們會合。由飯店離開此地只有水路長舟可到達，由於聯繫失誤，在河口等候了兩小時，才出現三部四輪傳動車載我們到弄拉瑪。路程可說極具挑戰冒險性，因為深山叢林幾乎沒有人煙，道



路是專爲砍伐林木而開的泥土路，上下起伏坡度極大，彷彿坐雲霄飛車，如果沒有一流的乘坐技術，包準腰酸背痛。十七位蓮友中有四位均已超過65歲高齡，但她們都能承受此顛簸路段，其餘師兄、師姐們，更不至於有承受不了的怨言吧。爲了配合長老及法師的時間，一路上也是疾速行駛，好在有一流技術的駕駛，總算平安到達了弄拉瑪。熱情師兄、姐已等候多時，長老仍爲當地民眾義診，我們也趁此機會在此區域遊覽一番。淳樸小鎮只有一千多人，有油棕農產品，及以燕窩爲名的特產。年輕人才外流，都是年長者留在本地。由於此處回美里尚需3個小時，長老義診告一段落後，我們再分別搭乘五部休旅轎車回美里。由此地往美里尚需跨越一河流，所以五部車子都需要上鐵殼運輸船過岸，每部馬幣15元，也是奇景之

一。當地師兄無奈地說沒辦法，政府不造橋，只有靠自己自救。回程當中又下起雨來，整個道路泥濘，問為何不鋪柏油呢？還是一句話，政府照顧不及。但說也奇怪，經過馬來族區域，聚集較多人的部落如長屋，就有



姆魯國家公園的清水洞。

柏油路面，喔？要多照顧原住民！回到美里已接近晚上七點半，又要麻煩美里居士林的師兄、姊們。數日來接受他們盛情招待，應該禮請他們到台灣來，好讓我們盡盡地主之誼。九月八日安排美里市區攬勝，有各族群代表性扇形公園、海濱渡假勝地，美里第一個開發出油田的博物館，另外通往汶萊國（BRUNEI）的高架橋——亞細安大橋，也在參觀之列。只可惜沒有簽證，無法參訪一橋之隔的富有國家汶萊，等待下次囉。這真是個美好渡假城市，可以修法又可以遊覽人文景致的勝地，基金會師兄、姊們，有機緣多跟隨長老，就有機會參訪婆羅洲勝地。她還有很大、很大的區域，等待我們去發掘……期待下一回吧！

後記

此次行程最後一日，長老發無量大悲心，為美里及汶萊居士們施醫藥義診，前後計壹佰多人受惠接受診療。又蒙鍾秀英、陳麗容、王彩琴及陳碧桃師姊們協助配藥，尤其陳碧桃師姊捨遊覽市區之行程，整日堅守藥舖施藥，發揮菩薩心，實令人讚歎。特此贅述。而在九月八日晚接受州首席陳部長宴請，賓主盡歡。這是美里人待客的熱情天性，令我們遠道而來者備感窩心。然回台灣在亞庇機場辦妥直掛回台行李，則仍然跟去程一樣，當到達中正機場時，隨機行李竟然只有三分之一的跟回，其餘經本地地勤航空公司隔日再各自送達各人家中。她們大馬航空公司的運輸作業效率跟美里居士林的熱情幾乎成強烈的對比，實在不敢恭維。希望他們多多學習我們政府的工作效率，這是身為台灣百姓值得安慰的地方，甚幸。

淺談躁鬱症

跟其他精神疾病類似，躁鬱症是多重因素所造成……
它是一種疾病，絕少靠自我調適或壓力舒解就能好轉，
盡早接受適當的治療，才能恢復心理健康。

文／仁濟醫院莊暉嫻醫師



某一天筆者與朋友喝咖啡，聽到隔壁桌傳來年輕女孩笑鬧聲說：「我看妳有一點躁鬱哦。」

現在的年輕人有許多不經意的慣用語，不那麼認真看待，隨意就脫口而出，漸漸的大家也就不去理會這個詞語原來的意思了。以下就簡單介紹在醫學上的「躁鬱症」是怎麼一回事，改天各位聽到人家說「躁鬱症」或「有一點躁鬱」等等這類的話，也許比較不會被誤導。

躁鬱症與憂鬱症

前來門診的個案會自述：「我感覺自己好像得了憂鬱症。」一旁的親人補充說：「應該是憂鬱加躁鬱，動不動就發脾氣。」到底「躁鬱症」與「憂鬱症」是不是同樣的問題呢？在精神醫學上，兩者都屬「情感性精神疾病」(Mood Disorder)，也就是情緒異常。

●躁鬱症的定義

「躁鬱症」又稱為「雙極型情感疾病」(Bipolar Disorder)，指的是一個人的情緒，在不同時期出現兩極化波動，分別為「躁狀態」(Manic State)及「憂鬱狀態」(Depressive State)。

●憂鬱症的定義

「憂鬱症」是每次出現情緒異常，都是「憂鬱狀態」的相關症狀，從未發生過「躁狀態」的情形。

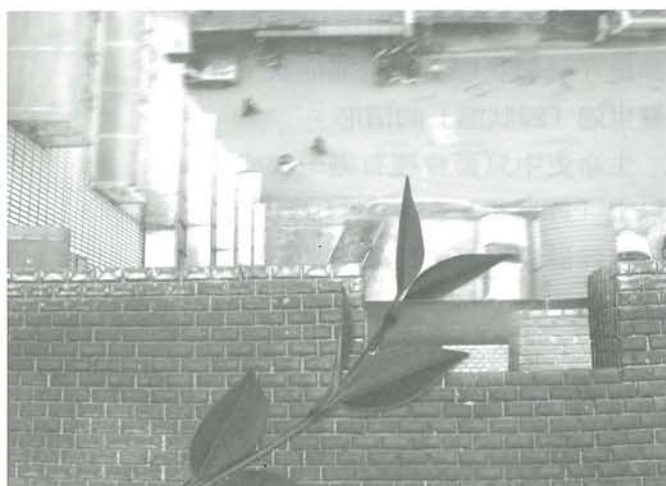
生命史中只要曾經有過一次或一次以上「躁狀態」就歸於「躁鬱症」，所以躁鬱症與憂鬱症是兩種不同的情緒障礙。

「躁狀態」的症狀

這個時期會異常的興奮、情緒高亢、精力旺盛、不怎麼需要睡眠，可能只睡2到3個小時或整夜未眠，仍覺活力充沛。這種情況與失眠不同，失眠往往讓人疲累，困擾難受，而處在「躁狀態」的患者，通常會表示好極了，一點也不想睡。

活動量大、靜不下來、衝動控制差、容易與人衝突、話多好辯論，往往聲音已沙啞了，還不停地說，難以打斷。注意力分散、意念飛躍，說話時很容易由一個主題跳到另一個不相干的主題。

計畫多、好花錢、過度慷慨、好強、自我膨脹，甚至出現「誇大妄想」，自認為聰明過人，擁有超能力等等；也可能出現與高昂情緒相關的「幻聽」，例如聽到上帝讚美自己，而實際上社會功能、職業功能明顯變差。



上述症狀會持續一週以上，通常是2到3個月，或更久。

「憂鬱狀態」的症狀

憂鬱期的症狀，大家可能就比較熟悉了，包括：心情低落沮喪、對事物缺乏興趣、容易倦怠、胃口不好或吃過多、失眠或整天想睡、常常想一些反悔或自責的事情、缺乏自信、覺得人生乏味，生不如死，甚至有想死的念頭，或出現自殺意圖，這些憂鬱的症狀持續2星期以上，而且明顯影響了日常生活功能。

躁鬱症的特性

躁鬱症的發生，與個案病前人格沒

有太大關係。他可能活潑大方，也可能內向沉靜。與智商也沒有關係，絕頂聰明者與一般智能者都有可能發病。

躁鬱症患者的生命史，可能只出現「躁狀態」，也可能躁期與憂鬱期交替出現；大多數人會在30歲以前第一次發病，部分比較幸運的，一生只發作一次「躁狀態」，之後就完全恢復正常。

有些患者會不定期發病，「躁狀態」可能每年1次、2次或3到5年發作1次。

「躁鬱症」的臨床案例

張太太今年45歲，國中畢業，先生事業有成，兩個孩子相當優秀，平日是個稱職的家庭主婦，但是躁鬱症已伴隨她多年。

大約在27歲那年，每天忙著照顧兩個小孩的她，在不知不覺中變得不怎麼需要睡眠，半夜一直搬動家具，想改變家裡的風水；每晚把丈夫叫醒，滔滔不絕地說應該積極改善夫妻關係，又教導丈夫如何投資理財，內容顯得誇大而不切實際；變得愛打扮，整天往外跑，花很多錢買各種東西，容易與陌生人一見如故，慷慨的送錢給對方。漸漸忽略料理家務及照顧孩

子，丈夫只好請娘家母親前來幫忙。兩星期後的某日張太太整夜未歸，被人發現赤腳走在陽明山，逢人就說，要找自己生命中真正的伴侶，有聲音告訴她往這邊找；後來由警察送往醫院，被診斷為躁鬱症，需住院治療。將近兩個月後出院，回歸平靜的家庭生活。出院後覺得已經好了，就自行停藥，先生也贊成，但之後約每隔1到3年發病一次，每次都需住院；後來張太太及家人，終於願意接受持續服用預防藥物，已有7、8年未再住院，當中僅有小幅度的情緒波動。

躁鬱症的分類與療效

如果要更仔細分的話，還有一種第二型躁鬱症，即「重度憂鬱期」與

「輕躁狀態」交替出現，輕躁狀態比較不容易被察覺：睡欲減少、情緒稍高昂、活動量大、話多、計畫多、可能讓人感到有點兒浮誇，但不至於出現太離譜的言行，更不會有妄想或幻聽的情形。大多在「重度憂鬱期」才比較會被當事人及親友感受到明顯異狀。

大部分個案治療效果不錯，接受治療可使發病期縮短，而且服用預防性藥物，可使發病間隔拉長，或減輕再次發病的嚴重度，為數不少的人會再次發病，幾乎都是因為自行減藥或停藥。

結語

躁鬱症的發生跟其他精神疾病類似，被認為是多重因素造成，不是單單由外在壓力或人格特質所導致。它是一種疾病，絕少靠自我調適或壓力舒解就能好轉，如果能盡早接受適當的治療，不僅個人能恢復心理健康，家人朋友也可以鬆一口氣。

凡事總有例外，以上就一般情況簡單介紹，比較複雜的分析或少見的案例就不再詳細敘述，只希望讀者對躁鬱症能有較清楚的概念，而不光是成為時下年輕人的口頭禪。





春天要特別注意肝臟的養護，
春應於肝，肝藏血，主疏泄，在志為怒，肝屬木。
春天若調養不當，傷及肝木，
到夏天就會產生寒性病候。

春天養生食療及藥膳

文／台北市立中醫醫院主治醫師 楊麗妹

春季開始於二十四節氣中的立春，止於立夏的前一日，經過雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨六個節氣，約國曆二月五日至五月五日止，為期三個月。

「素問，四季調神大論」：「春三月，此謂發陳，天地俱生萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，以春氣之應，養生之道，逆則傷肝，夏為寒變。」

翻譯成白話文即：春三月，萬物復甦，蘊育生機，氣候轉為滋潤，陽光逐漸增長，作息上晚睡是陰氣逐漸褪去，早起是春天陽氣逐生起，散披長髮，舒展形體，庭院中漫步，使意志舒暢。

春天易染風寒，也易困倦

春天陽氣升發，是人體新陳代謝最活躍的時期，此時氣血津液生化，以滋潤五臟六腑，因此容易令人困倦，

民間謂之春暈。但春天氣候潮濕，乍暖乍寒，要注意防風禦寒，衣著要保暖，以免感染感冒、過敏性鼻炎、流感等疾病。

春天適合養肝

春天要特別注意肝臟的養護，春應於肝，肝藏血，主疏泄，在志為怒，肝屬木，春天主氣是風，風氣通於肝，肝惡風，春天風氣最傷肝，「素問」：「諸風掉眩，皆屬於肝。」所以春天要特別注意肝木受風，肝陽上亢所產生的高血壓、腦中風、頭痛眩暈等病症。春天若調養不當，傷及肝木，到夏天就會產生寒性病候。春季為陽主「生」，肝、膽經氣旺盛，如果違逆春氣養生道理，則肝氣因為抑

鬱受挫，乃導致肝臟內生病變。

春天飲食宜甘、辛、溫，如蔥、茭、棗、粉光參、龍眼肉、黨參、枸杞等，忌酸澀，忌油膩生冷之物，不宜大熱大辛之物，如人參、鹿茸、附子、肉桂、蝦、蟹、韭菜、酒品等。春天養生藥膳補性應較平和，不能使用溫熱補品，加重內熱，而傷及人體正氣。

春季養生茶飲

玫瑰花茶

材料：玫瑰花苞6朵，檸檬2片，蜂蜜適量，水500西西。

作法：玫瑰花放入保溫壺中，以500西西熱水沖泡，加蓋燜10分鐘，後再加入檸檬片、蜂蜜飲用，可連續沖泡一次，溫飲。

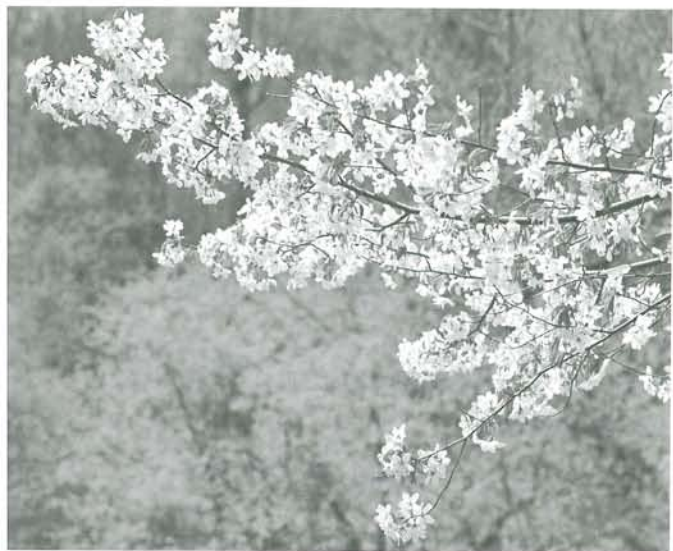
用法：宜間歇使用。

功效：理氣和血、疏肝解鬱、安定情緒、緩解經痛。

注意事項：一、一般體質皆可用；二、易腹瀉的人宜飯後溫飲；三、孕婦不宜使用。

銀耳蓮子茶

材料：白木耳5公克，新鮮蓮子15公克，水1000西西，冰糖5公克。



作法：新鮮蓮子去心洗淨，銀耳加溫水浸泡30分鐘，去蒂頭及泥沙，洗淨備用。銀耳加水1000西西，以大火煮沸後轉小火煮30分鐘，加入蓮子以中火熬煮15分鐘，再加入冰糖即可。

功效：養陰潤肺、益氣生津、滋陰養肝，適用於過勞乏力、口燥咽乾久咳。

注意事項：一般體質皆適用，外感風寒者不宜。

天麻茶

材料：天麻10克，水600西西。

作法：材料入鍋中加600西西水煎，水滾後轉小火煮30分鐘，約剩300西西，熄火，去渣取汁當茶飲。

用法：每日一劑，早中晚溫服，7日為一療程。

功效：平肝、熄風、定驚，適用於肝陽上亢的眩暈頭痛，手腳抽筋、高血壓。

注意事項：肝陽上亢的眩暈頭痛可用，若貧血引起的眩暈頭痛不宜。

枸菊茶

材料：枸杞10克，菊花6朵，水600西西。

作法：枸杞入鍋中，加水600西西煎煮，水滾後轉小火煮20分鐘，加入菊花再煮5分鐘，當茶飲，枸杞可食。



用法：每日一劑，早中晚溫服，14日為一療程。

功效：滋補肝腎，清肝明目，適用於眼睛昏花、夜盲症。

注意事項：一般體質皆可使用，外感風寒者不宜，易腹瀉者宜減量使用。

靈芝茶

材料：靈芝8克，水800西西。

作法：材料入鍋中，加水800西西煎煮，水滾後轉小火煮40分鐘，去渣取汁當茶飲。

用法：每日一劑，早中晚溫服，7日為一療程。

功效：保肝強身，適用於肝炎緩解期，可提升免疫力。

注意事項：一般體質皆可使用，但肝炎活動期者不宜。

(歡迎上www.doctoryang.info楊麗妹健康專欄)

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（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

腳踝扭傷的 物理治療

正確適切的復健，能加速復原及避免反覆扭傷。

踝關節扭傷，可說是所有運動傷害中最常發生，也最容易被輕忽的問題。大多數人對於腳踝扭傷都很不在意，頂多擦擦藥膏貼貼藥布就不管它了，以致往往舊疾未癒新傷又發，如此反覆發作，成為習慣性扭傷，影響到運動機能及日常生活。

腳踝扭傷的治療原則：

一、急性處理：以降低發炎腫脹為原則，方法如下：

休息：立即停止運動，必要時可使用拐杖減少足部受力

冰敷：用以減低發炎症狀及止痛

方法：每2小時冰敷10到15分鐘

壓迫：用以防止出血及降低腫脹

方法：可使用彈性繃帶自腳趾近端往上逐漸壓迫包紮。

抬高：用以促進靜脈及淋巴回流，降低腳踝腫脹

方法：休息時盡量將腳抬高超過心臟。

· 切記不要施予不當的推拿和按摩，因為這樣反而會加重病情，延誤復原。

二、急性處理過後：以降低疼痛、促進組織癒合及預防復發為目的，方法如下：

儀器治療：包括超音波、熱敷、低能量雷射、電刺激及水療等。

運動治療：

早期：可在不痛範圍內做各個方向

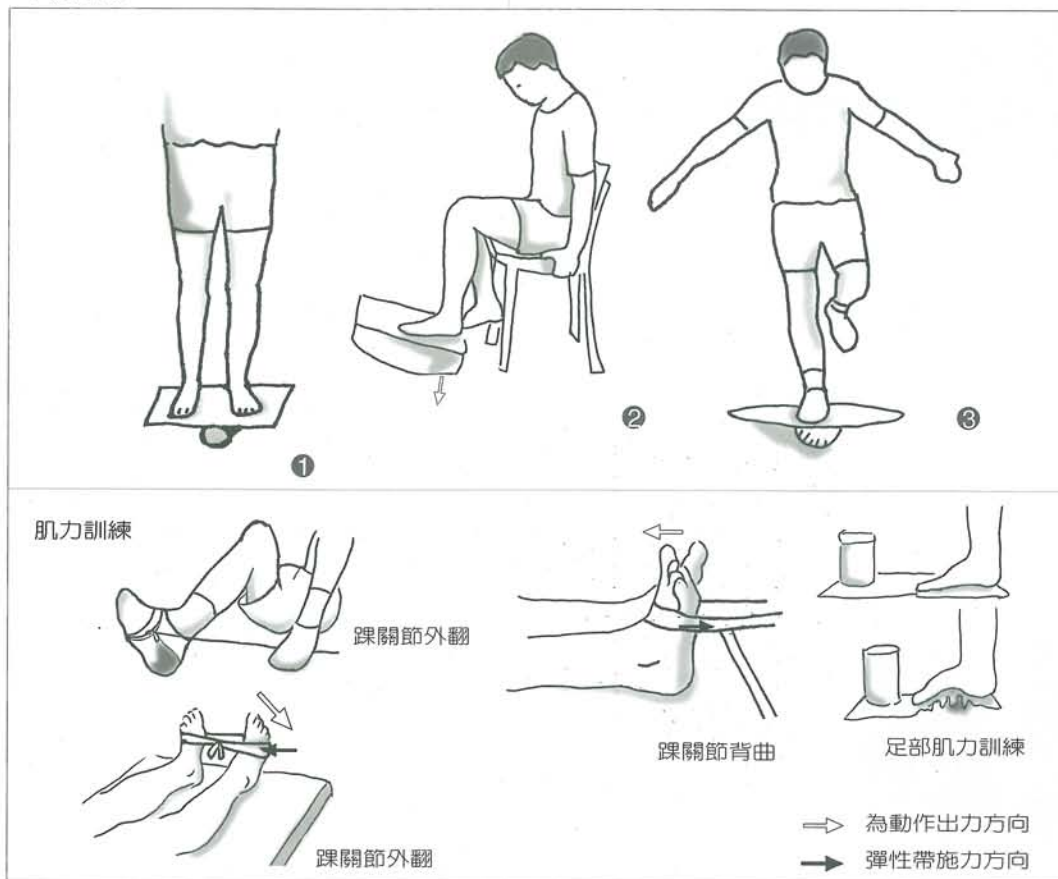


跟腱伸展運動

①

②

平衡運動



的主動關節活動及等長肌肉收縮（主動關節活動需做到不痛範圍內的最大角度並於各角度終點停留20-30秒；等長肌肉收縮是以手於腳的各方向抵住，由腳向各方向施力，每次施力10秒）。

晚期：在疼痛改善後，患者仍然常存在一些問題，包括：跟腱過緊、柔軟度不足、平衡控制能力不佳及肌肉無力等後遺症，而這些後遺症往往導致患者反覆扭傷，下列運動可針對這些問題予以有效改善進而預防再度扭傷。

跟腱伸展運動：面對牆壁雙手貼

牆，將欲伸展的腳置於後方呈弓箭步，逐漸彎曲手肘，使上半身靠近牆壁，雙腳腳跟不可離地，當感到腳踝後側肌腱緊繃即可。維持10-30秒，每一腳重複5-10次。

平衡運動：可用平衡板或木板下置一滾木，以訓練踝關節的本體感覺，並間接刺激小腿肌肉的收縮。

肌力訓練：特別須強化腳踝外翻的肌力訓練，另外也可把毛巾置於地面，再以腳趾抓握毛巾，以強化足部肌力。

（復健諮詢專線0968-955367曾國楨主任）



健康 *Everyday* 本刊編輯部

補腎益脾的栗子

栗有補腎健脾、強身壯骨等功效，但不易消化，一次不宜吃多

板栗，又叫栗子，富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、胡蘿蔔素、維生素C、B以及鈣、磷、鋅等礦物質，在民間有「乾果之王」的美稱。

中醫認為，栗有補腎健脾、強身壯骨、益胃平肝等功效，主治反胃、吐血、便血等症；常吃可治腰腿無力。《中醫大辭典》上說：栗鮮葉外用治皮膚炎症；栗殼研末服治便血；栗子可治腹瀉、疝氣等；生栗搗爛如泥敷患處，可治跌打損傷、筋骨腫痛，並有止血、吸膿腫功效。對於中老年人來說，它有補腎強腰，及厚腸胃的作用。



板栗的吃法很多，可以和食物一起燉煮，也可以去殼取仁，磨粉蒸煮而成板栗糕。脾胃虛弱、消化不良者可以常吃。另外，板栗、糯米、白糖適量加水，文火煮成粥，再加適量茯苓粉更好，適用於脾腎兩虧引起的胃納不佳、尿頻的人。

但由於板栗不易消化，一次不宜吃得太多。如果一次買進較多栗子時，可以用開水煮熟到七八分熟，攤開曬乾，放在乾燥通風處，或把生栗子埋在沙子下面，保存一年左右不會生蟲變質。

三養滋補食品

「養肺」、「養胃」、「養心」的各種食物

乍暖還寒氣溫變化大的冬春之交，許多慢性疾病容易發生或復發，因此要格外注意身體健康，以下介紹「養肺」、「養胃」及「養心」的滋補食品。

1. 養肺的飲食調養上，可多食用潤肺益氣的食物，如百果、百合、梨子、柚子、金桔、蓮藕、杏仁、銀耳、枸杞、黃耆等。

2. 胃腸道對寒冷的刺激很敏感，所以爲了預防胃痙攣、腹脹、胃痛或消化不良等症狀，飲食應清淡易消化並定時定量，避免生冷、刺激性食物，可吃些百合蓮子粥、銀耳粥、紅棗紫米粥等養生粥品，有益腸胃功能。

3. 日夜溫差大易導致血壓上升，因此中風、心肌梗塞好發。飲食上要注意控制熱量和脂肪的攝取；多吃蔬果、全穀類食物，可清除血中膽固醇；選擇維生素A、C、E、B群及茄紅素等，有助清除自由基，保護血管不受傷害，可以「養心」。

消除黑眼圈大作戰

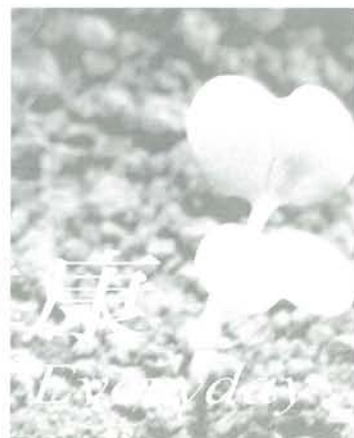
用冷、熱敷交替或用馬鈴薯切片局部外敷，可達到淡化黑眼圈的效果

黑眼圈大多是熬夜所引起。由於缺乏睡眠及休息，容易導致眼睛周圍靜脈血管充血，才使得黑眼圈浮現。所幸，這種因爲短暫的靜脈充血造成的眼皮浮腫是可以消除的。

黑眼圈急救法可分爲溫度療法及物理療法，溫度療法是採熱敷及冰敷交替進行，熱敷是用跟體溫相當溫度（ $37^{\circ}\text{C} - 38^{\circ}\text{C}$ ）的溫熱毛巾敷眼，如此可促進血液循環，黑眼圈的症狀即可消滅一半；至於冰敷則是用約 5°C 的冰敷袋敷在眼皮上，讓眼睛周圍的血管收縮，除了幫助眼周肌膚消腫，也能抑制充血。上述兩種方法可以交替使用。

至於物理療法，則是敷馬鈴薯片。馬鈴薯中的碳酸鉀可活化細胞，促進眼部肌膚的血液循環，也可幫助消除黑眼圈，但要注意的是，如果局部感到刺激，有發癢等過敏反應，就要停止使用。

網路上謠傳可用紅茶包敷眼來消除黑眼圈，但由於茶葉中含有單寧酸，此舉反而會刺激皮膚。長期用茶包熱敷反易使皮膚慢性發炎，進而產生發炎後色素沉澱，反倒敷出黑眼圈。



功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2005年11月至12月

本期功德林刊登11、12月開立收據及年底一併開立收據之功德主。

500000
馮靜淑
223107
王美珠
202400
黃照杰
200000
陳月華
黃洪玉惠
158511
堂高室內裝修工程有限
公司
143000
方隆琦醫師
131081
三寶弟子
124200
彭文光醫師
120000
白雲寺
黃大維
100650
藍源德、羅鳳
雙闍家
100000
李明秀
金剛寺
紀靜樺
悟有法師、悟
謹法師
黃冠齊
82005
梁凱傑
70000
洪菱憶
63600
東霖紙器有
限公司
60400
楊謀堂
60000
陳克明
黃源龍
54800
王鵬鎮
50000
王美蓮
何美蓉
袁海寧闍家
張家維
張銀玲
紫根教育持
續會
陳麗娟
劉振昌、鄭秀
芬、劉福義、
龐月照
蔡鳳
賴淑貞
謝煥如
48000
李月珠

40000
崔淑菁
道方法師
36000
姚戰國
胡傳虎闍家
30000
丁春蘭
中華慈航生
命關懷協會
王志堅
宏利法師
林聰明
陳寶貴
曾國楨醫師
達融法師
謝文姬
謝果
謝春英
顏韶宏
28992
朱成功
27300
香雲精舍
27000
曾若琦
25500
田萬頂
25000
王月雙
陳吳翠娥
24400
曹廖新
24000
林峻峰醫師
林維君
廖霞實
鄭群星
22000
梁昇富
20000
林炯望 醫師
范碧霞
徐長庚醫師
陳彥光
陳敏宏
陳澄先
楊郭秀蘭
葉素珍
鄭茂雄
羅富剛
19000
高明芳
溫綿
18800
張瓊文
18000
王秀壽闍家
果性法師
陳文章闍家
陳志川
17248
陳麗如

17200
羅秋月闍家
16790
梁定邦、葉彩
珍、梁立山
16000
傅明法師
鄭慧美
15648
鍾家宇、蔡閔
妃、鍾雨竊及
未來小孩闍
家
15620
無名氏
15500
吳欣怡
15000
慧宗法師
14600
李秀霞、蕭振
源
14452
林寶玉闍家
14400
黃友利
14000
沈子慧
林志鑫醫師
邱昆雄
洪明安
涂志懋
13286
李余其花
12120
陳美貴
12000
方家烈闍家
王鳳璋
江主文
江英傑
吳瓊珍
呂月真
李秀美
林亞、吳鶯鶯
張彩蓮
曹慶勇
盛崑宏
郭素悅
陳婉羽
曾干玲
馮文地
黃子芸
黃玉珠
圖聖法師
廖紋好
慧觀法師
蕭松輝
馮盛科 儀有
限公司
11500
林欣曉

11414
李秀鳳
11000
陳沁怡、朱偉
忠
葉劉金鳳
盧榮璇
10872
謝東穎
10800
黃愈勝
10500
陳彥堂
願力念佛組
10195
蔡清信
10100
董秀慧
10020
陳忠勝
10000
台中市三寶
護持會
如恒法師、如
暢法師
佛陀教育基
金會
吳凱銘
宏欣牙醫診
所
李輝復
見道法師
林水萍
林杏美
林岡錫
林培陽
林慶昇
林麗宜
松樹精密工
業有限公司
施懿珍
胡進丰
徐玉枝
張月娥
郭玉梅
郭香宜
陳柏翰
陳達香
陳鄭玉美
彭淑榮
彭淑陵
黃仁宏
黃政翔
黃遵文
楊松岩
楊國和
趙家生
鄭素真
盧秀蘭
簡文
9600
王文濃 懷德
珀譽登炎蘭
敏張守文淑

貴林碧連闍
家
喻秋楓
9200
陳乾原醫師
9000
李淑如
林茂生
林彩瑜
梁銘福
陳柏華
8600
譚芸萍
8400
李綺玟
林欽賜
8000
三寶弟子闍
家
江仟枝
陳喬琪
黃兩龍
7872
楊素端
7748
張美味
7700
道信法師
7428
黃作坤
7320
陳川成
鄭堯煌
7300
林素茹
7272
陳進益
7248
李佩禮
郭振潮
陳逸德醫師
陳錦耀
劉翠梅
鄭智中
簡梅鸞
7200
王富生
謝孟諺
簡林金
7000
三層工業有
限公司
陳裕琴
鄭本源、鄭名
倫
賴舜平
6800
陳松義
謝宏仁闍家
6644
簡好臻
6600
劉永生

6300
許瑞助
鼎諾文化事
業有限公司
6200
王粵英
6040
三寶弟子
6000
文玉琳
王水泉
王秀娟
王朝卿闍家
本闍法師
何東周
宋阿義闍家
李伯彥
李阿紅
李素如
李素妮
李榮東闍家
周蓮馨、周求
致
周麗雪
林雅惠
林誠義闍家
河富美
法度法師
法意貿易有
限公司
孫淑媛
常能法師
張雲村
淨照法師
許福地
許賢堂
陳李秀榮
陳春美
陳柏州
陳清標
陳淑娟
陳許瑞霞
陳慧玲
傅祖盛闍家
黃文鐘
黃火爐
黃明環
黃財清
黃榮輝
黃廣輝
黃熾竹
楊建宗
盧素敏
劉進富
劉慧英
蔡仕龍
蔡明樺
鄭玉春
賴伊容
謝麗卿
韓碧琴
魏溪裕
5500
江宜靜
李陳玉燕

陳淑媛
楊瑞仙
5436
天寬法師
江建昇
江緯成
陳欣好
5400
陳宛琦
5100
徐政儀
5000
合作金庫銀
行樹林分行
朱葉粉
吳欣芳
吳參棟闍家
吳彩珠
吳博雄
宋榮清
宏覺法師
李明斌
李進益
周文文
林文章
林麥美
林輝燦
柯玉桂
常真法師
張子建
張玉華
張漢良
張劉琴
惜緣姐妹會
郭邵翠、郭家
興、郭家慶、
郭家釗
黃育榮
黃建國
傅恭法師
慈因法師
道恆法師
劉明龍
蔡松佐闍家
鄭敏駿
謙慧法師
顏學利
魏吳錦彩
魏佩如
羅紅春
4900
柯谷霖
4800
方維康闍家
王麗芬
江水泉
李鵬舉
汪曉芳
邱顯琪、邱奕
文、邱周隨、
邱正莉闍家
洪文瑞闍家
胡文恭
張建興、鄭燕
鶴、張皓鈞、

張雅涵
許文俊
陳玟伶、翁嘉
鴻、翁國棟、
翁嘉懋
傅靖媛
黃孟玖
葉春網闍家
解炳杭、謝順
美、解夢妮、
解孟芳
4500
林春綠
真寧法師
陳善貞
劉文吉 張秀
美 劉伊甄 劉
亦慈劉育儒
4400
夏志強
4200
王維謙
施宣猷
袁美琳
高慶年
張進盛
張瓊婉 張吉
繇 張吳翠微
洪春田 洪伯
良 張英哲 洪
玉潔
劉子豪、劉子
亮、王雅莊
4100
馬來西亞沙
巴美里
4030
陳國實
4000
吳連興
李莉禎
林見復
林菊金
林靜樺
邱煥城
南山寺
修和法師、王
何閃、王春燕
泰慶興業有
限公司
陳秀鑾
陳玟伶
陳淑郁
程妙闍家
黃貴香
會供法師
楊明全
楊思潔
道宏法師
劉惠瑤闍家
鄭育青
鍾和邦
3900
蔡欣惠
3800

傳融法師
廖鴻城
3640
恒豐隆蔘藥行
3624
王建平
王敬淑
許碧珠
黃恒斌
葉甘澍
潘玉婕
潘則忠
潘姿廷
謝明珠
饒瑞鳳
3600
何阿罕闔家
吳海明闔家
吳麗雪
呂秀鳳
李素珍
李淑惠
周麗華
林忠樂
徐慶祥、許麗青
徐錫其、徐紀綢、徐鴻鈞
財團法人伽耶山基金會
張鳳德闔家
許洪昇
郭品昇
陳玉鳳
陳淑芳
單定閣
曾誘惠
善印法師
黃名莉
廖本仁
廖林玉英
趙永清、林伶雯、趙永昌、趙軒德
劉子儀
蔡東昇
鄧鈞元
謝宗佑
魏完
羅啓南
蘇寶玉闔家
3550
郭秀琴
3500
常淨法師、蓮開法師、張煥
劉發泉
慧直法師
蔡康淑妹、蔡清潭、蔡秀芬、蔡志強、蔡志宏
蔡鄭秀汝
3400

常慈法師
3322
呂玲英
3300
毛隆鶴
林振山
許杰雅
3200
趙寶春
3100
余家雯
3060
照燭法師
3050
林信德闔家
3000
丁玉英、丁玉菊、丁惠臻、丁全成、吳精福
仁敬法師
王川華
王敬容
王繼宗闔家
江麗榮
吳五常醫師
吳秋穗
宏嚴法師
巫喜頃
李勝彰
沈英桂
林文彬
林伶妍
林明徵
林婉婷
林源泉醫師
林寶閔
林錫雨、簡秀嬌、林玖吟、金門海印寺
施雅碧
柯義和
真淨法師
真諦法師
張倉豪
張松瑞
紹隆法師
陳秀英
陳美慧
陳素貞
陳敬龍
華祐治
黃正義
黃李玉嬌
黃杜京
黃彩桂
會憫法師
廖銘忠
廖麗媛闔家
綠漾企業商行
歐得利實業股份有限公司
蔡長燦闔家

鄭寶蓮
蕭桂馨
謝明坤闔家
饒曉
蘇欽煌
2704
林麗菊
2700
張富玲
2600
王素梅
賴淑慧
2500
丁子容
王美雪闔家
李依涵
陳志聰
楊敏生
趙文堂闔家
趙明坤闔家
趙林梅闔家
趙健雲闔家
趙翊吟闔家
2416
陳秋霞
2400
心好法師
王允長闔家
王玉貞
王來春
王許彰、枝闔家
王誠愷
王寶珠闔家
白馬寺
吳珍珍
吳家生
卓玉玲醫師
周植沾
林長寶
林秋江
邱正忠
侯小龍
洪建立
康恆毅
康玲華
梁則修
許明雄
許杰成
陳文玲、陳谷鳳
陳武德
麥玉英
曾品契闔家
黃利蘭
黃寶鳳、黃佳淳、黃珮瑄闔家
楊自強
楊美能
楊慧馨
詹士毅闔家
廖蔣
趙怡安
劉子美

劉華德
盧品好
賴四滄
賴建勳
謝允順
謝定川
謝明結
鍾陳陽
簡文英
簡雅慧
藍松源
2300
陳瓊瑤
鄭素蓮
2220
谷振華
陳松吟
魏振剛
2200
張豐慧
陶蕃怡
劉採霞
2100
李淑卿、陳漢綜闔家
張雅能
2060
陳姬色
2050
鄭淑娟
2020
張秀麗
2000
劉淑華、劉敏綾、林莉好、林莉圓、林潔明
丁同盟、王光連、丁志中、丁志迪、林沁梅
王亞蘋
王香蘭闔家
王偉平
伍世貴
如義法師
江國勝
余明德、余蘇玉枝
吳文華
吳梅貴
吳惠琪
吳榮松
呂月嬌
呂嘉頌
李正樂
李淑芬闔家
李翊霽
李錦秀闔家
李麗玉
杜國禎
見壯法師
辛成裕闔家
阮德發闔家
性義法師
果新法師

果勵法師
林天南、陳美玉
林文讓
林亦文
林兆文
林吳玉霜
林城
林建騎
林昭庚、陳孟秋、林育賢、林哲玄闔家
林夏蘭
林崑聰、林黃迎
林清豐
林榮洲
林碧璧
林福山全家
林涼、劉帝佑
林謝阿萬
法明寺
法融法師
姚蕊、蔡馨儀、鄭美藍
柯孟伶
洪水蓮
洪志鴻
洪金薰
洪炳煌
洪輝宏
修化法師、林順治
徐永堅、張永川
徐珍珍
徐蘭英
翁鳳珠
國軒製版印刷有限公司
常晉法師
常淨老和尚
常澤法師
張原榮
張梅子
張勝柏
張雲吉
張森本
清華攝影社
清瑩法師
淨土念佛會
莊美華
陳如昔
陳建華
陳淑衍
陳琳鐘
陳錫坤
陳寶苔
傅筱玲
智緣法師
曾榮祥、曾黃阿景
黃文志

黃文杰闔家
黃志成闔家
黃芳英
黃金萬醫師
黃昭榮闔家
黃秋絨、陸占文、陸梓榮、陸舒紋
黃進昌
黃瑞娟醫師
黃碧玉
傳仁法師、傳受法師
楊淑芬
楊莉莉、方新柏
楊錦明
劉白強
劉彬
蓮池庵道生法師
蔡錦
鄭淑修
蕭阿救
蕭寶治
賴添梨
賴數美
禪敬法師
謝勝智闔家
謝鳳瑛闔家
羅少鈴
1630
鄭羽童
鄭翔恩
1612
周旺相
施妙青
1600
侯義勝闔家
高秀櫻
張文政
張淑嫻
陳大龍
陳品好
陳舜瑄
陳莊金蓮
陳廖寶彩
陶番華
黃錦
廖湘慧
戴宏賢、戴慧華、陳靖汶
1700
陳美延
1604
齊渭森
1600
吳玉連
李昭賢
林明森、洪雅麗、林仕軒、林凡翹
林振生
林鴻銘闔家
張麗騰
郭士嘉

陳文河
陳春秀
曾上銘、曾才誠
楊婷惠
照隱法師
達恩法師
蔡宜君
1500
冉懋槐闔家
江鉞鑽
何鴻昇
周仁祥
周玉靜、周金全
林科澄
邱銘郎
柯雪花
洪振豐
真戒師、心航師、鄭讚木、鄭劉坐、陳萬修、鄭秀梅
秦啓正
常勉法師
張素貞
郭素雲闔家
陳政勳
陳煥庭
楊千墨
楊鎮勝
劉宛琳
劉恩開
鄭金枝
關靜娟
1400
詹義信、張煥文闔家
饒雪梅
1350
蔡政霖
1315
黃燕絹
1300
林宜萱
徐秀琴
張林琴
張瓊霞
郭香蘭
郭維智
廖光中
簡泰生
1250
三寶眾弟子
1230
李榮俊
1215
見航法師
1210
王惠文
1208
張富
張詹桂枝
王白冠

王秀美
王玖月
王盈涵
王美淑
王美銀
王楊滿
王鎮聰
朱美蓉
江浩彥、江怡葵
江慧卿
何百霞
何治民
何富
何瑪莉
吳金枝
吳美麗
吳麗芬
吳麗鳳
呂許月蓮
呂義忠
李光夏
李幸儒
李柏翰
李秋霞
李梅香
李陳玉鳳
李繼鈴
沈煥昇
周阿彩
果文法師
果清法師
林心惠
林玉英闔家
林玉惠
林仲志
林宗伯
林昌錦
林國材、黃正智
林阿照
林姿秀
林美珠
林郁芳
林桂珠
林莉樺
林貴財闔家
林雅雯
林德芳
林麗晴
林寶猜
邱秀珍闔家
邱金本
姚克中
柯秋梅
洪旺
洪淑美
洪麗甯
胡雪梅
翁連發全家
馬明宏
高張秀月
張乃月
張廷聿
張念浦
張明美

張晉嘉
張書銘
張素真
張笠
張苑真
張楷翌
張賢富
張寶月
張錦順
張仔瑩
梅先逸
許育心
許美姿
許福林
連坤湘
陳水菊
陳奴
陳佑
陳克漢
陳志佩
陳秀芬
陳林企
陳正芸蘭家
陳咸安
陳彥志
陳娟娥
陳素娟
陳雪治
陳雅麗
陳薛金綬
陳鶴文
傅玉文
傅輝龍
曾裕傑
游月裡
湯智雯
程蔡儉
辜陳昭月
黃玉霞
黃明玉
黃金蓮
黃振峰、楊美玉
黃宿霞
黃淑容
黃勝男
黃寶玉
楊秋貞
楊麗英
經析
聖澄法師
葉彩蓮
董君秀
董宗儀
詹雲評
廖林花
劉進泰
劉銘福
慧攻法師
潘開花
蔡連枝
鄭蓮心
鄭秀子

賴長育
戴吳春桂
謝力愷
謝月鳳
謝受芳
謝政達
謝啓禎
謝郭春
謝瑞堂
鍾秀鳳
簡素卿
簡新富
簡繹先、簡妙如
關壯傳
關靜芬
顏芳敏
蘇翠霞
1100
朱鳳英
林紀宏
林紀甫
劉阿美
關帝成
1040
吳昭蓉
1020
普湛法師
1000
詹振裕、詹高良、詹昀浩、郭崇崑、郭傑傑
三寶佛弟子
大佛印文化設計有限公司
天雲法師
天謙法師
方照賢
王尹佐
王貴英蘭家
王賴秀
王瓊芳
弘融法師
如真法師
如潔法師
如觀法師、利開法師
朱明根
朱春桃
江玲玲
江碧英
江德乾
佛明法師、印安法師
吳佳珍
吳佳翊
吳怡萱
吳松樺
吳淑芬
吳祥傳

吳婕如
吳雲雀
吳劉琪
吳劉旗
吳麗華
呂玟慧
宏住法師
李月香
李月嬌
李水良
李金花
李淑敏
李黃娘妹
李榮宗
沈文孝
周芳嫻、陳建達、陳孟慈蘭家
周怡靚
周昀臻
官升科、官許香、官秀雲蘭家
岳君怡
林月嬌
林印隆
林呂秀琴
林志雄
林秀芬、祁碧波、祁台穎、祁台婕
林秀鑾
林辰樺
林念樺
林泛、林柯香
許滿
林柏成
林柏廷
林柏馨
林秋燕
林美志
林庭熙
林素雅
林商瓊
林萬居
林碧燕
林輝源
林燕玉
林麗明
法界精舍
邱秀玉
邱林初
邱芝函
邱慈庭
施張華女、施堯凱
施謙強
柯堅智
柯榮元
洪美珍
洪桂秀、林振宇、林凌宇、洪日、洪劉韋
洪淑蓉

洪貴美
洪靜惠
孫明光
徐圻昌蘭家
晉輝商行
真禪法師
迴向愛貓咪咪
常照法師
張正民
張夜明
張恩慈、張恩華、張銀發、林秀玉、林秀珠
張晉魁、林瑞碧、張哲維、張丞宗
張惠華
張琪
張嘉豪
張碩芬
張碩真
張嬌如
張鴻文蘭家
梁珠子、黃守雄
三寶弟子
清山法師
盛德芳
莫榮榮
莊皓安
許友福
許庭睿
許根豐
許滿
郭生蘭家
郭春玉
郭貴女
陳介得
陳介祥
陳文陣
陳玉珠
陳甘妹
陳秀敏
陳孟娟
陳宜津
陳明瑩
陳金發
陳冠汝
陳茂松、陳尤錦雲蘭家
陳展維
陳健珍蘭家
陳國豪、陳莉素、陳紫盈、陳柔安、彭玉英
陳梁照美
陳淑文、游順貴、游勝益、游育熙
陳淑美
陳淑華

陳逸倫
陳煜超
陳義憲
陳綺幻、胡炯勛
陳緯杰、葉金蘭、陳紫涵、陳子豪
陳錦德
陳靜霞
陳鴻材
陳麗妃
曾秋英
游永豐、震瑜、舒敏、王素蘭、廖賴阿懋、麗娘、昌浩、麗和、游清淵、陳彩婕、游智誠
游刑娟
游黃慧
程玉卿蘭家
善惠法師
順弘企業股份有限公司
黃方俞
黃秀子
黃孟侯
黃保男
黃宣撫
黃春男
黃美齡
黃貞鈺
黃泰彰
黃湘雲
黃詠儀
黃靖璇
黃翠蓉
黃翠燕
圓通寺
慈喜念佛會
楊志泰
楊明星、楊黃金桃
楊智強
楊瓊華
照有法師
萬星延
葉世榮
盧校俊
盧喬語、盧子註
盧惠媛
廖力毅
廖桂晴
廖麗嬌
劉世興
劉昌熾蘭家
劉詠真
劉鳳英
劉寶桂
慧修法師
蔣莉華

蔡吳月娥
蔡玖薰
鄭秀雲
鄭純斐
鄭性太醫師
鄭曾篤篤
蕭正平
蕭家勤
賴允昱
賴明輝
賴彥親
賴惠玲
賴貴美
賴嘉樂、簡菊姿
謝林玉香
謝清蘭
謝鳳娣
鍾春枝
鍾淑珍
簡紹儀
魏素玉
蘇秀玲
蘇蔡美鸞
覺清法師
饒文琴
龔維智
950
演禪法師
900
林芊均
張黃足
陳淑貞
詹謙忠
譚力行蘭家
800
李沃耘、王彩玉、李祐亘、李玖翰
王明志蘭家
朱湘玲
江欣怡
吳長富
巫啓明
李菊子
李麗淑
周長美
林秀春
林金光、陳月嬌、林志榮、林育如
林曉宇
林麗雪
邵世實、邵世萬
邱銘祥
邱銘漢
建定法師
柯文秀
洪嘉凌
徐麗雲
張安佳
張何景齡
莊英賜、王淑玲、莊凱名、莊惟傑
陳冠利
陳郭發
陳愛幸、黃美芳、黃憶馨、黃宏曉
陳碧珠
陳麗美
曾煥盛
葉受傑、李金治、葉麗子
趙瑞春
鄭春珠
戴逸雲、戴毅文
793
簡秀容、張發財
752
常剛法師
700
洪麗珠
陳林送雲
陳俊恭
陳詠欣
陳榮都
楊淑卿
650
林敬宗
640
迴向愛貓波波
624
沈雅玲、許純明
620
詹丞達、王語婕、詹鈴葵
615
羅袖菁
604
王天仁
王天鳳
王清水
王駿華
王麗君
李秀鸞
黃筠惠
蘇秀卿
600
黃新賀蘭家
王鼎煜
石麗華
朱瑞彬
朱睿萱
江涼儒
何金高
吳梅爵
吳棟甲
吳江絨

吳瑞雲
吳瓊花
李子琦
李慧蘭
汪許盡
周菊宜
林彩霞
林松爾、林辰儒、林俞均
邱彥龍
邱昭雄
邱英銓
姜伯蘭蘭家
蓮池淨苑
洪信
洪崇哲
洪碩禮
胡寶鳳
徐仕學
高碧玉、楊佩婷
張干祐
張子渝
張秀玲
張秀梅
張芳瑜
張晏禎
張凱鈞
張碧瑩
曹貴足
許李招治
許惠雅
許寶水
陳玉霞
陳君偉
陳沛伶
陳秀慎
陳施式微
陳睦明
陸銘傑
曾偉倫
曾楊阿蘭
程琴香
黃東昇
黃新賀全家
楊俊欣
楊俊勇
詹素美
廖敏達
廖淑珠
廖碧嬌
劉世謙
劉成才
劉沛華
劉玲蓉
歐羽軒
歐耀鳳清
蔡飛鸞
蔡貴雲
蔡輝陽
賢子法師
盧元戎
盧香合
盧貴津、陳玉

龍
繆政行
鍾志祺、葉麗
子蘭家
簡淑娟
關英蘭、洪逸
齡

520
博芸法師

515
周太雲
周玉輝
會金法師

500
一切衆生(含
三惡道衆生)

王俊仁
王研娘法師
王淑玲

王淑慧
王瑞新
王詩鑽
王瓊滿

古堅閣
古紹官
安逸之
安逸華

江正直
江淑吟
江澤峰

何莉莉
何瑞芸
吳美美

呂林麗華
呂學營
李伯俊

李美玉
李健銘
李達顯

李增欽
李鍾慶
阮淑卿

周素娥
林仁傑
林永堂

林永祥
林余香
林佩伶

林欣蓉
林桃好
林軒民

林清木
林淑子
林陳玉女

林富美
林寶清
邱芳枝

邱鈺軒
俞陳葉
姚會婕

施玉珠
洪玉蕊
洪武賢

洪誌龍
師裕清
真寂法師
真圓法師
康何江、康葉
嬌、康麗華、
康麗真、康愛
蘭

張見安
張思忻
張炳輝

張雅惠
張碧蓮
張錦玉

衆生
莊世賢
莊古泉

莊良奇
郭君寓
郭正均

陳文雄
陳玉女
陳秀蓮

陳松壽
陳保如闔家
陳威利

陳重光
陳素珍
陳麗嬌

曾秀惠
曾凱威
褚蔡翠鳳

褚耀聰
程銘美
黃文榮

黃沁榆
黃政雄
黃國鑑闔家

黃碧梅
黃憶馨
黃簡阿治

黃麗芳
圖明居
楊月姿

楊月琴
楊月霞
楊成居

楊明昌
楊明珠
楊明祥

溫耀鴻
葉永順
葉永順、賴思
穎、葉品諤、

葉懿宣
詹順興
廖秀幸

廖秀梅
廖美昭
劉秀蘭

劉尚其
劉易松
劉芳文

蔡宇鈞

蔡康淑妹
蔡經文
鄭再傳
鄭春美
蕭家惠
賴敏滄
賴惠姿

賴苑青
謝宜庭
鍾瑞玉

韓美芳
簡志銘
魏琦靜

羅琨智
465
性徹法師

450
邱熾方

430
方偉德
王玲惠

420
鍾尚廷

415
林琬干

404
樓登
蔡佳瑩

蔡明達
400
魏吉男、陳金

時闔家
張妍湘、劉裕
隆

王毓淞
王蓮桂
王麗琴

朱秀娥
江悅召
吳秀真

吳美雲
吳寶玉
李沃耘

李秀楸
李宜春
林芷萱

林素雅、林素
麗
林淑靜

林貴溪
姚慶忠
柳秀美

洪文琴
祈惠茹
徐文明、關芬

蘭
張恩慈、張恩
華

許美惠
陳沼鸞
陳威廷

陳連實、陳李
專

陳朝明
彭火興、劉桂
尾、彭秀燕、
彭政道闔家
曾令傑
曾美玲
黃幸

楊隆煥
劉志福
鄭佩蓉

賴俊雄闔家
闔家
鍾佳芸

蘇正平
300
王惠芳

王鎮興
朱春鳳
江禮藻

江鶴齡
何依瑾
吳西珍

吳金郎
吳彩鳳
吳斐雅

吳黃怨
李武忠
李芳柏

李貞儀
李振華
李璿

汪吳敏惠
林心如
林正義

林玉瑄
林怡瑩
林威雄闔家

法薰法師
邱仁盛、邱淑
瑤、富民

邱來春、葉秉
洋
邱芳欽

姚彥旭
洪岩復
洪聖惠

康何江、康葉
嬌、康麗華、
康麗真

張世達
張俊嵐
張美雲

張順淮
張鑑淇
三寶弟子

莊忠霖
莊祐
莊雅西

郭榮
郭榮涵
陳玉芬

陳玉芬、廖靜
怡、廖偉正
陳鳳容

陳玖都
陳冠典
陳桂蘭
陳清泰
陳曾血
陳寶珠
陳麗施

曾郭笑
程菊英
黃梧枝

黃興東闔家
楊人蓉、楊晟
瑞

盧欣樺
趙水完
趙米

劉昀翔
劉威舜
劉詹阿好

劉翠瑛
蔡宛臻、蔡曼
修

蔡阿勤、陳育
堂、古皓廷
蔡鈞安

鄭許玉葉
盧雅雯
賴慶山闔家

謝平妹
謝麗如、李吉
祥、李如意、
羅美容

250
明徹法師、明
因法師

227
莊木樹
莊邱玉葉

220
鍾明雄

200
丁玉娘
王人樂

王芳椒
王彩珠
王麥

王義麟
王碧芳
王謙柔

何雪真
吳承峰
吳品慧

吳柔儀
吳秋文
吳美儀

吳致緯
吳淵泉
吳銘富、吳婉
甄

吳慶良闔家
吳曉芬
吳鍵、吳鈺、

吳鋼、吳鈞、
林英英闔家
呂正雄
呂昆明
宋春美、林麗
秋

宏明寺
李丁做、楊淑
李吉祥

李幸男
李春美
李真慧

李深鎮
李許彩卿
沈素真

卓美伶
周文健
周柏仁

林月香
林月暖
林秀玲

林東昇
法霖法師
邱來春

邱惠惠
洪巧庭
洪守憲

洪莉婷
洪緯玲
洪鵬凱

范利蘭
高國富
常悅法師

張中芬
張世杰
張令傑

張玉真
張育斌
張武秀

張博清
張豐澤
曹朝宗

許玄明
許雪妹
陳世忠闔家

陳令璋
陳秀賢
陳享享

陳卓明心
陳宜鈴
陳邱玉妹

陳柔
陳秋紅
陳秋遠

陳美英
陳清蘭
陳淨茹、陳妍
楷

陳淨茹、陳妍
楷、古美蘭、古
美和、古雲霖

陳惠美
陳朝和
陳愛珠

陳喧穎
陳麗華
彭成波
華英里
黃玉吡
黃冠華
黃秋美

黃淑貞
黃郭秀美
黃雪娥

慈輝素食館
楊明員
楊茗喬

楊麗花
葉琇晶
嘉一輪胎行

廖志健
廖季嫻
廖明怡

廖麗如
熊忠義
劉正文

劉哲嘉
劉哲銘
劉桂英

潘容佑
蔡月霞
蔡秀娟

蔡宛臻
蔡玲玉
蔡蕭秀女

鄭滿
蕭婉玉
鍾佳榮

耀章法師
簡敬豪、謝秀
梅

簡連金
蘇晏綏
鍾淑卿

蘭平煒
150
陶文勳

140
龍振豪

120
陳美紅

100
王沈治
王沈剛竹

王清鐵
王聖景
古美朱

石春美
如師法師
江連月香

余天文
吳張芽
巫治民

李來有
李有藥
李彩祝

李彩蓮

邱楊隆
洪德賢
夏志英
張秋萍
張樂仁
陳冬蘭

陳竹琴
陳克忠
陳怡婷

陳美雲
陳香珠
陳素瑜

陳登發
曾進源
游震瑜、王素

蘭未來之子
隆圖法師
黃成霜

黃林菊妹
黃馨慧
黃燕婷

葉秉洋
詹學銘
演惠法師

演欽法師
熊正宗
熊林富妹

熊阿柑
劉呂秀、劉長
河

劉素華
劉慧郁
蔡受修

蕭錫徽
蕭麗雪
戴王玲

戴林春宜
薛孟芳
謝鴻章

50
演欽法師

基金會紀事

11月份

- 11/01 志工準備海明寺健診病歷及協助行政工作。
- 11/02 喜馬拉雅研究發展基金會安裝捐款軟體。
裝潢公司陳居士帶3位工作人員進行後續維修工程。
醫護志工連絡健診X光事宜。
- 11/03 護理志工5人至本會協助海明寺健診事前準備作業、輸入醫護志工資料。
醫藥志工整理西藥。
法界衛星電視台至本會採訪海明寺健診活動訊息，由醫療組長郭振潮居士代表接受採訪。
- 11/07 志工協助行政工作與整理倉庫。
- 11/09 鄭克強居士送四千張消防牌位至本會。
- 11/11 本會會計參加行政院衛生署衛生財團法人基金會會計作業準則說明會。
- 11/14 護理志工輸入病歷資料。
- 11/15 喜馬拉雅研究發展基金會彙整捐款軟體。
- 11/16 喜馬拉雅研究發展基金會複製捐款軟體。
- 11/17 志工協助行政工作。
超群唱片公司取放生會母帶修改。
道舍法師協助健診事宜。
喜馬拉雅研究發展基金會陳永隆居士至基金會討論網站改版事宜。

- 11/18 醫護志工及道舍法師整理健診西藥。
道舍及道信法師加入僧伽醫護基金會僧團服務。
- 11/20 94年度第五場僧伽巡迴健診假樹林海明寺舉行。參與醫師、護理人員及志工共約179人，共服務115位法師。
- 11/21 志工及法師整理健診病歷。
胡美華醫護志工消毒健診牙科器具。
- 11/22 志工整理健診用品。
- 11/23 執行長上會下宗長老與裝潢公司陳居士討論如意道場覓地事宜。
志工整理健診後診間用品。
- 11/24 喜馬拉雅研究發展基金會陳永隆居士至本會討論網站改版事宜。
南林精舍寄送2萬個口罩，以備緊急情況時由本會分發各急需之道場。
醫護志工整理健診病歷。
志工協助會務行政工作。
- 11/28 醫護志工整理健診病歷。
- 11/30 執行長上會下宗長老帶領道舍法師，醫護組志工等一行6人，至台南竹溪禪寺作健診後報告解說及衛教指導。成大附設醫院家醫科陳英貞醫師及林信常診所院長林醫師為法師解說病歷及問診。
勸募委員許居士送佛樂光碟、錄音帶至本會。
志工輸入法會消防名單。

12月份

- 12/05 執行長上會下宗長老與志工法師至台北萬芳醫院慰問捐款者。
- 12/06 涂志懋居士送枇杷膏及中藥價目表至本會。
- 12/07 會務志工輸入電腦資料。
- 12/08 醫護志工輸入電腦資料。
- 12/09 副執行長淨旭法師至本會討論94年度歲末感恩消防祈福法會事宜。
- 12/11 長老到新竹南庄勘地。
- 12/12 志工整理健診報告。
- 12/13 法師至板橋慰問捐款者父

親。

- 12/14 志工法師及黃榮輝居士布置土城共修會。
- 12/15 本會會計參加國稅局輔導宗教團體辦理申報講習會。
醫護志工整理健診病歷。
- 12/16 上會下宗長老主法，於土城共修會為捐款者往生父親顏老先生念佛共修。
11月20日海明寺健診報告掛號寄出共91份。
- 12/17 道舍法師至台北榮總慰問法師。
本會副執行長淨旭法師、道舍法師帶領助念團蓮友至林口長庚醫院為護持者往生助念。
- 12/21 志工法師至本會協助行政會務。
本會會計至國稅局參加所得稅申報扣繳講習會。
- 12/22 志工協助粘貼歲末感恩消防祈福法會牌位。
志工協助製作歲末感恩消防祈福法會名牌。
醫護志工協助醫護組事務。
執行長上會下宗長老於土城共修會主法，為護持者往生父親禮拜淨土寶懺。
- 12/23 執行長上會下宗長老出國。
- 12/26 道舍法師及本會會計至龍潭參加衛生財團法人非營利組織工作學習坊。
- 12/27 執行長上會下宗長老回國。
- 12/28 天明公司涂志懋居士致贈中藥供養法師。
志工協助歲末感恩消防祈福法會籌備事宜。
- 12/29 執行長上會下宗長老與副執行長淨旭法師至台中向董事長上道下海長老請益。
醫護志工協助法會行政事宜。
梁昇富居士支援法會展覽品布置。
- 12/30 第三十九期月刊5500本出刊。
上會下宗長老主法，於土城共修會為往生者顏瑞滔居士舉辦念佛共修。
- 12/31 全體會務人員上午九點出發至台中國光國小布置歲末感恩消防祈福法會會場。

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」，至今，供養之法師已有六百多人。

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
本刊第47頁有「歡喜來做功德主」表格，歡迎填妥回傳
 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

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。

低卡營養濃湯

材料：(A)螺旋藻粉末、卵磷脂、啤酒酵母、小麥生胚芽、洋車前子粉末各2小匙。(B)山藥切小丁一湯匙。

做法：將300CC的淨水煮開放入山藥小丁滾2分鐘熄火。用200CC的冷開水、有機豆漿或有機低脂鮮奶將材料(A)溶解開後，加入已煮好之山藥湯，即成低卡營養濃湯，可當早餐、消夜，亦可當點心。(亦可加少許冰糖或海鹽)

作用：優質蛋白質、葉綠素、次亞麻油酸、礦物質(鉀、鈣)、磷脂質、醣脂質、碳水化合物、中性脂肪的複合食物。防止老人癡呆症；增進記憶力，促進新陳代謝，增強免疫系統，減輕壓力、抗氧化，當代餐可補充營養，更可控制體重。

