

佛教僧伽醫護基金會於 2004 年底在「台中市新市政中心預定地」舉辦「五妙健康迎新年，歲末感恩園遊會」，活動中有中西醫義診、祈福法會、健康美食等，吸引上萬民眾共襄盛舉，創下台中歷年規模最大、參與人數最多的園遊會。2006 年則於 12 月 16 日和 17 日兩天，在台中公園舉辦歲末感恩法會及「走出憂鬱，看見希望——身心靈健康園遊會」。由僧伽醫護基金會主辦，衛生署自殺防治中心、台中三寶護持會合辦。

「憂鬱症」對於現代人而言並不陌生，在每個人的人生階段中或多或少影響著我們。在面臨如同心靈感冒的憂鬱症時，我們必須找到有效的身心靈醫療資源，並以正面積極的態度來面對，因此僧伽醫護基金會希望藉這次活動，提供民眾更多的資源與訊息，一起迎向陽光，走出憂鬱。

12 月 17 日陽光燦爛，是個美好的星期日。若不是地上殘留泥濘，教人無法想像昨天一整天是傾盆大雨的天氣。昨日的豪雨與今天的陽光，似乎象徵著我們已經走出陰霾，看見光明。

上午九點多，開幕祈福儀式，鐘鼓齊鳴迎接諸山長老及貴賓，並恭請長老們帶領大家祈福。道海長老、三力長老、會宗長老、體慧長老、明光法師、見宏法師、淨照法師、淨旭法師、大慧法師、智宏法師，依序帶領大眾念祈願文。許瑞助法官、李懋華院長、邱南英醫師、慈光圖書館朱家豐館長、台中三寶護持會廖慶榮會長、法界衛星謝清益總經理、黃麗淑副總經理等，則以貴賓身分獲邀上台。

道海長老、三力長老、邱南英醫師、李懋華院長、廖慶榮會長等人分別致詞後，明光法師帶領大家梵音清唱，在他洪亮嗓音的引導下，大家一句句地跟著唱，會場洋溢祥和氣氛。

園遊會現場分為大會服務區、身心靈健康區及主舞台區等。大會服務區設有服務台、媒體貴賓接待區、展覽區、結緣區、美食義賣區。僧伽醫護基金會的歷年活動與成長都在展覽區詳細呈現，以靜態的書面資料、雜誌等，讓民眾了解基金會的理念、發展軌跡與中長期目標。

美食義賣區共有一百多個攤位，提供素食餐飲及各類物品義賣。精緻美味的素食讓素食者或非素食者同時享受美味與健康的好口感；各類物品義賣不但增加公益收入，也讓二手物創造新的價值。還有手足畫家當場揮毫，吸引民眾駐足圍觀，讚歎他們的繪畫功力，也驚歎他們對生命的熱情。口畫家林宥辰、簡榮男一筆一畫描繪出自然之美，那麼的熟練，看似輕易，卻是他苦練多年的成果。就如林宥辰的故事中從「有」到「無」，但他們卻能從「無」中體悟到更多。他們與諸多不向命運低頭的口畫家一樣愛惜生命，這股熱情激勵身陷人生泥沼者無限的希望。

身心靈健康區設有身體健康區、心情放鬆區及靈性照顧區。身體健康區提供各科中西醫義診，心臟科、直腸外科、眼科、骨科、神經科、腎臟科、皮膚科、牙科等，為現場民眾提供醫療服務。同時亦有藥物諮詢、營養諮詢，宣導正確的用藥觀念與身體保健。民眾更可以透過這些診療，了解自我身體與情緒，對於憂鬱症的知識有更進一步的認知。

尤其有別於一般園遊會的是，在台中向陽眼科診所詹政和醫師規畫下，舉辦了「身心健康你我他——中西醫相對論」三場健康講座，分別請到曾任教授和弘一大師紀念學會理事長的侯秋東中醫師講「養生之道」，並教導拍手功祕訣；心臟血管專科醫師徐坤賜講「生

病讓您成為受益者」；台中榮總大腸直腸外科主任王輝明教授講「樂活飲食觀」，吸引許多人聆聽及踴躍發問。

在身心科攤位上放有一架手動榨果汁的機器，工作人員忙著切柳丁，旁邊的牌子寫著「壓力變果汁」幾個大字，非常有趣，吸引民眾圍觀。工作人員說：「有壓力嗎？來，雙手用力一壓，讓壓力紓解，還有好喝的果汁。」讓「壓力變果汁」真是很棒的想法，大家都會心一笑，原來「壓力」可以有很多方式宣洩，只要找到宣洩管道，壓力也會變成助力。心情放鬆區提供憂鬱症量表給民眾自我檢測，透過簡易的測量表，了解憂鬱的程度，以便早期發現早期治療。還有音樂與書籍特展，悠揚的輕音樂，心靈的饗宴，在這裡可以找到更多的幸福動力。靈性照顧區則由福嚴佛學院師生提供佛法諮詢，接受祈願懺悔和寫許願卡，使人心靈不再漂泊，不再不安，有了方向，有了目標，將不再是陰沉灰暗，而是希望與光明。

下午，主舞台區邀請到台中市黑墨鏡盲人樂團現場演奏。他們共有七位成員，每一位都會好幾種樂器。兩個小時中，演奏了「送別」、「可愛的陽光」等二十首樂曲，帶給大家餘音繞樑的音樂盛宴。

結合醫學義診、佛法心靈，還有各式美食、音樂饗宴，這場「走出憂鬱，看見希望——身心靈健康園遊會」兼具身、心、靈三方面，來一趟園遊會活動現場，一次滿足每個人的需求，因此很多攜家帶眷、扶老攜幼的遊園者。在這裡，孩童透過二手物的買賣懂得珍惜。一個由媽媽陪同前來擺攤的小女孩說：「自己用不著的東西並非失去價值，在別人眼中也許是最有價值的東西，我們何不創造二手物的新價值呢？」惜福惜物，舊物品有了新價值，也為公益盡份心力。

冬陽的親和力不減，暖烘烘地溫暖著每個人，當我們面臨人生的冬天時，當我們身陷人生的低潮時，抬頭看看陽光，它一直都在，給我們力量與希望，走出每個寒冬，每個低潮。