

復醫伽僧

福慧雙修的巡迴健診行

漫談師父的病苦

輕盈窈窕有方法



《華嚴經普賢行願品》：「眾生至愛者生命，諸佛至愛者眾生，
能救眾生身命，則能成就諸佛心願。」

佛教僧伽醫護基金會

法賢和尚尼自然環保海葬儀式暨

放生保育活動

登船出海及岸邊放生分組進行

- 【日期】 96年7月21日（星期六）
- 【時間】 上午7：20 樹林大安路基金會會址出發
上午7：40 板橋新埔捷運站（2號出口）出發
上午9：00 抵東北角海岸
- 【地點】 1. 東北角海岸
- 【活動說明】
- 搭遊覽車：每一座位繳交300元整（含車資、保險、餐費）
 - 自行開車：每人繳交100元整（含保險、餐費）
 - 出家僧眾參加費用本會全程供養
 - 為安全考量，未滿15歲及年紀太大、行動不便者，請勿登船
未登船者則參加昭明宮的岸邊放生
 - 參加人員請自備遮陽帽、飲水及雨具
 - 登船者請攜身分證正本（出海安檢用）
 - 放生海水水族眾生費用，隨喜功德
 - 請儘早報名，報名截止日期 7月13日
- 【洽詢方式】 (02) 2682-9188 FAX (02) 2682-9186
登船人數有限，請儘早報名（報名請註明參加組別）

誠摯邀約諸位大德共同參與盛會！功德無量！



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

報名電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

民國八十八年四月僧伽醫護雙月刊創刊，至今已經八年頭。猶記得在創刊號上，董事長上道下海長老曾在「《僧伽醫護》創刊之意義」一文中指出：

本會之所以想辦一份佛法和醫學兼備的刊物，是爲了增進僧伽對醫護常識的了解，同時也讓醫護人員及護法居士明瞭僧伽醫護之重要性和其特性。……因《僧伽醫護》雜誌之發行有助僧伽和醫護人員，及護法居士彼此之溝通與了解，誠盼諸位法師、醫界大德同以文字般若，宣導如法正確的僧伽醫療觀念。

末學自民國九十一年擔任主編以來，一直秉持海公所教誨的創刊意義，無論邀稿、選稿，都念茲在茲，以期不負所託。所幸在社長上會下宗長老及總編輯上慧下明法師的引領，及慧觀法師每期審定校閱，教界大德及護持本會志工的支持下，本刊深受肯定而發行情日益成長。這除了要感謝所有爲本刊撰稿及攝影的法師、醫師、志工之外，也要感謝閱讀本刊、給予建議的所有讀者，以及，擔任本刊美術設計的葉雯娟居士。由於葉美編的敬業與專業，使本刊版面編排頗受好評，而每一期她總是絞盡腦汁編排圖文，還常常爲了缺少可搭配內容的圖片，自己拍攝照片，並拜託親朋好友擔任模特兒。雖然已經得到許多讚許，但是爲了精益求精，也由於已經五年多不曾調整版面，本期特地嘗試做了一些調整，希望讀者能夠喜歡。

至於內容方面，本期在佛法和醫學方面，仍然有很多好文章。希望讀者能藉由仔細閱讀尋思，體會佛法三昧，並實踐增進身心靈健康的正確知識。現在，就請您繼續往下閱讀並身體力行吧！



僧伽醫護

Buddhist Sangha Health Care Foundation

中華民國九十六年六月十五日出版



01 編輯室報告

【巡迴健診】

04 嘉義能仁淨寺健診行 梁昇富、陶蕃震

17 至誠感格

—— 記一則顯感顯應的故事 釋淨藏

【埔榮醫話】

22 漫談師父的病苦 黃聰敏

【健康講座】

25 生病讓你成為受益者 徐坤賜

【中醫觀點】

31 輕盈窈窕有方法 周莉蕙

37 第三屆第四次董事會議紀要 陶蕃震



2007年6月15日出刊 1999年4月5日創刊

發行人/道海長老
社長/會宗長老
總編輯/慧明法師
總校對/慧觀法師

戒律顧問/果清律師、淨旭法師、本因法師
佛學顧問/宗興法師、淨耀法師、廣淨法師、如慧法師
醫療顧問/黃焜璋醫師、李懋華醫師、陳榮基醫師
宋永魁醫師、施文儀醫師、張耿銘居士
法律顧問/李宜光律師、林春鏞律師、沈惠珠律師
會計顧問/陳兆伸、鐘士鑽、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、李劍虹
視覺設計/冠霖蔦第兒工作室
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

◎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



【學佛醫師札記】

41 過午不食是慈悲心的表現 黃焜璋

【許法官說故事】

45 祖母的往生 許瑞助

48 營養、飲食與情緒 黃士懿

52 健康Everyday

咖啡與糖尿病

降低膽固醇的食物茄子

怎樣吃素較健康

【筋骨關節診療室】

54 足踝關節炎 蔡文龍

57 功德林

64 基金會紀事

嘉義能仁淨寺健診行

文／陶蕃震 攝影／梁昇富



能仁淨寺位於嘉義縣中埔鄉，外觀宏偉，環境清幽



法師排隊掛號，井然有序



醫師與法師互動親切



藥師群忙裡偷閒擺個美美
姿態合照一張



能仁淨寺念佛堂旁的韋陀護法

年度巡迴健診的第一場，於4月1日在嘉義能仁淨寺舉行。31日中午，志工群搭乘遊覽車出發。車上，許瑞助法官執引磬、雷鶴子師姐敲木魚，帶領大家唱誦心經、大悲咒、吉祥經、懺悔文，再念懺悔偈「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔」、三皈依，發四弘誓願後作迴向。許法官還解釋了吉祥經的內容，以及分享學佛的心得，大家度過了充實的路程。

遊覽車抵達位於嘉義縣中埔鄉的能仁淨寺時已將近黃昏，四周盡是一望無際的檳榔園。安排好掛單事宜，走到戶外，火紅如燈籠的夕照映襯著高聳的檳榔樹，真是人間天上，美景天成。

晚餐後，副執行長淨旭法師召集大家行前會議。他歡迎大家來到能仁淨寺參加今年度第一場義診，並



健診後志工在念佛堂聆聽法語

開示佛法（見第7頁）。

4月1日一大早，早齋尚未結束，六點多，師父已經陸續報到，志工趕緊各就各位開始工作。

能仁淨寺提供寬闊場地給健診使用，各科醫師二十餘位，診別齊備。超音波、心電圖、骨質密度則男眾法師與女眾法師分開接受檢測。由於設備及醫護志工群都是一時之選，流程順暢，法師也都得到親切恭謹的檢查診療。（見9～15頁影像篇）

回程，許瑞助法官針對長老開示所提到的敗家子有感而發地與大家分享他辦案的經驗。他說，確實常常看到爲了分財產而兄弟反目鬧上法庭的事，而人生無常，老病死是人生的必然，不要等老病之時才後悔沒有早日積福行善。我們今天能參加僧伽健診是難得而殊勝的因緣，大家要好好珍惜把握，更要



志工小心地扶著行動不便的法師做檢查

歡喜心種福田增智慧。由於志工的名額有限，一旦報上名後，如果因故無法參加，也一定要提前告知基金會，好讓候補者遞補，不要占著名額擋了別人行菩薩道的機會，這樣對自己也不好。

而回程改搭遊覽車的果薰法師則

講了燃燈佛的故事，讚歎志工都在放光，並與大家共勉。年度健診這樣修福的難得因緣，大家雖然身體疲累，心靈卻充實而歡喜。歸途上，每個人真的都還是容光煥發呢！

副執行長
上淨下
旭法師
開示

佛法講因緣，所謂「諸法因緣生，諸法因緣滅」，來參加健診，可說是善法的因緣。大家能服務出家人，是很難得的因緣。服務出家人究竟和服務世俗之人有何不同呢？因為佛法僧為三寶，出家人追隨佛陀弘揚佛法，為人世間的福田。出家人所穿袈裟為福田衣，在家人供養出家人是植了世間與出世間的福田。

佛陀時代出家人每天托鉢乞食，在家人可以一大清早以食物供養出家人。現在在南傳佛教國家還有這樣的作法，但是台灣出家人不托鉢乞食，所以大家沒有機會在早上端著飯菜供養出家人。但是藉著參與基金會義診的因緣，以歡喜恭敬心服務供養出家眾，與其結下此世乃至未來世的特殊因緣，所服務的出家人修成正果成就佛道之後，如果你在六道輪迴，甚至在三惡道受苦，將可因為今生曾經結此善緣而得度。

雖然同樣是出家眾，也有聖賢凡愚，但是大家都要以平等心恭敬歡喜供養，千萬不要有不恭敬的心。



能仁淨寺在民國八十二年擴建時台灣經濟正欣欣向榮，捐錢的人很多，不到一年就蓋好了。那時候把賺的錢捐出來的人是很有福報的，是真正善用了金錢。如果死守著那些錢，不能發揮其價值，等於不曾擁有過那些錢。

佛家說財產五家共有，五家也就是：「大水、火災、壞的政府、小偷、敗家子」。大水一來，把財產都淹沒了；火龍吞噬，人們擋也擋不住；壞政府不當的政策讓人損失錢財無可奈何；小偷把人的錢財偷走得到了錢，包括金融犯罪者奪取了錢財也等於偷竊的小偷；敗家子把祖先積累的財富花光，但他才是真正用到錢而擁有那些錢的人。有智慧的人要懂得運用錢財利益佛法、利益世間及人群。所以栽培子女成材比留給他金錢財產更有意義。古人說，「兒孫不如我，留他有何用？兒孫勝過我，何必留給他？」就是這個意思。

我前些時候到加拿大弘法，發現一些華人家庭的觀念已經受到西方影響而有所改變。他們雖然賺了很多錢，但是不留給子女，而拿來做公益。他們教導子女不可以依賴家庭，十八歲以上就要獨立自主，自己努力賺錢，自己規劃，而且要靠自己賺錢投入公益。這樣一來，親子關係反而更好，不會因為覬覦家產或兄弟爭產傷了親情。我認為這樣的觀念很對，很合乎佛法，所以說出來給大家參考。

影像篇



法師報到掛號前先找自己的健診編號



法師依序報到領取健診表格



尿液常規檢查



量血壓



量身高體重



測量體脂肪





測測骨質密度，了解骨骼狀況



牙科志工默默清理器材



小小年紀就有機緣陪家長來健診，雖然只是做些雜事，也是難得而殊勝的因緣

中醫

法師偏愛看中醫，中醫師們也忙得歡喜



姜振昌中醫師



陳企忠中醫師



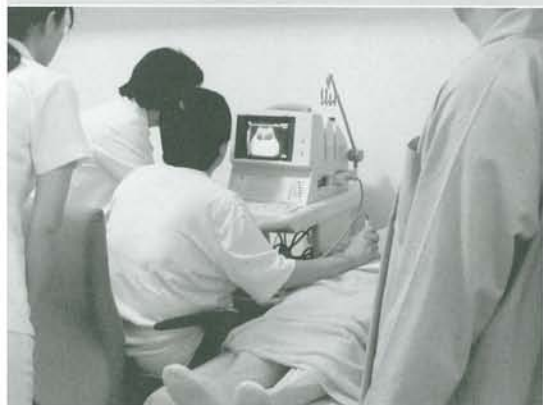
徐守己中醫師



沈光漢醫師是台中榮總的名醫



林麗鳳醫師為女眾做肝膽超音波檢查



婦科超音波李佩珍醫師



腎臟科陳明田醫師



家醫科顏三元醫師



家醫科陳奕叡醫師



家醫科徐詠安醫師



耳鼻喉科何旭濤醫師



家醫科蔡元慶醫師



新陳代謝科顏士棠醫師



胸腔科王瑞欽醫師



眼科虞政和醫師



泌尿科紀邦杰醫師



皮膚科李豐曉醫師



胸部X光檢查為法師肺部健康把關





骨外科蔡文龍醫師親切地為法師解說人體構造



牙科林育德醫師



牙科邱國杰醫師



牙科胡毓釗醫師



牙科劉坤銘醫師

健診志工榜

余承儒醫師
沈光漢醫師
林麗鳳醫師
蔡元慶醫師
顏三元醫師
陳奕叡醫師
陳明田醫師
何旭爵醫師
顏士棠醫師
王瑞欽醫師
紀邦杰醫師
李豐曉醫師
詹政和醫師
蔡文龍醫師
劉坤銘醫師
胡毓釗醫師
邱國杰醫師
林育德醫師
陳企忠醫師
姜振昌醫師
徐守己醫師
李佩珍醫師
徐詠安醫師
蕭麗真醫師

林欣蓉藥師
廖育寬藥師
林妙華藥師
袁憶萍藥師
黃慧如藥師
周青樺藥師
黃瑞峰藥師
郭振潮醫檢師
黃當議醫檢師
陳素蘭醫檢師
郭玲吟醫檢師
葉欣怡醫檢師
楊素端護理師
林麗珠護理師
李月里護理師
柯素蘭護理師
吳惠椿護理師
符春梅護理師
邱秋萍護理師
郭夢梅護理師
陳筱婷護理師
林素惠護理師
劉芝庭護理師
余純芳護理長

林惠如護理師
吳瓊妙護理師
許淑惠護理師
莊玉梅護理師
莊麗珠護理師
洪美玉護理師
曾秀珠護理師
鍾秀英護理師
簡慈瑤護理師
蔡善珍護理師
王彩琴護理師
梁昇富
李櫻敏
梁雅竹
何東周
詹翠珠
劉林滿
陳麗華
王貴英
陳奕心
湯苔蓉
胡美華
吳昱緯
林春蓮

雷鶴子
石麗珠
張燦池
何月梅
王淑貞
林欽賜
蔡明銀
林阿照
黃彩媛
呂文雄
王金葉
林俊雄
蘇秋城
陳彥如
謝蕙馨

何長壽
陳復根
許秀梅
吳瓊珠
林蘭秀
陶蕃震
許瑞助
林曉玫
翁文淇
楊世安
林賜信
吳佩娟
楊逸柔
葉彩娥
賴阿猜

鄭文文
周坤堯
蔡岳洛
王哲文
林月圓
翁真真
涂淑琴
陳麗娟
梁日英
洪于娟
郭美秀
洪憶琳
義德寺大寮
志工

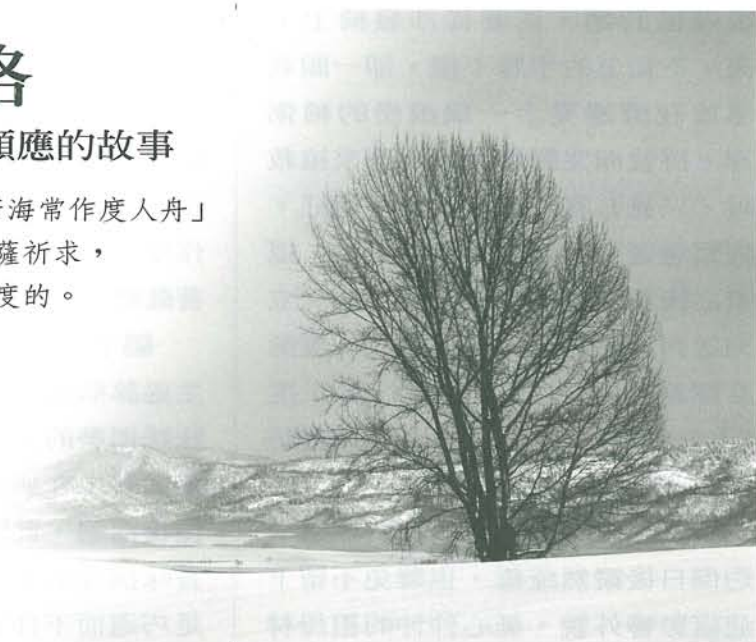


至誠感格

——記一則顯感顯應的故事

「千處祈求千處應，苦海常作度人舟」
只要以至誠心向佛菩薩祈求，
那是沒有不來解懸救度的。

文/釋淨藏



在佛門弟子遭臨厄難，而以至誠心求佛菩薩相救，因此得到感應的例子，自古以來可真是多的不勝枚舉。正如《念佛圓通章》所言：「十方如來憐念眾生，如母憶子。」當「如子」的眾生遭遇厄難時，只要以至誠心向「如母」的佛菩薩祈求，那是沒有不來解懸救度的。雖說感應方式有顯、冥之分，總之「有感則有應」這是不容置疑的。這就好比佛菩薩是一口大鐘，眾生若大扣則大鳴，小扣則小鳴，不扣便不鳴的道理是一樣的。

春節期間拙衲到屏東九如鄉的普

濟寺參加新春法會，遇到二位熟諳的老信眾，林慶宗、林美雲夫婦，並聆聽他們講述其小孫女得到觀世音菩薩現身治病的故事。現場懇切動人的敘述，拙衲於貫注聆聽之際，也不忘振筆疾書記錄下來分享同道：一則爲了不使真實事蹟湮沒不聞，二來亦冀「令未信者生信，已信者增長」。以下就是我聽到的真人實事：

民國八十九年十一月卅日正當夜幕低垂時，尚不滿三足歲，住在屏東縣九如鄉的林瑄羿小妹妹，剛從睡夢中被外婆喚醒準備用晚餐，睡

眼惺忪的她，正要從沙發椅上下來，不知怎的步履不穩，卻一頭栽進放在旁邊凳上一鍋滾燙的稀粥裡。待號淘哭聲驚動家人趕來搶救時，只見五官臉面已被燙得通紅。經緊急送往附近診所消毒上藥，返來之後看看傷勢不見減輕，遂又立刻送到高雄長庚醫院掛急診，醫師診斷結果是「臉部灼傷二至三度（占全身百分之五）」，於是由母親陪伴即日起住院治療。

幼兒的皮膚畢竟比較細嫩，這一灼傷日後縱然痊癒，也難免不留下疤痕影響外貌。憂心忡忡的祖母林

美雲，隔日一早即赴普濟寺觀世音菩薩聖像前上香禱求，以倍於常日的懇切至誠心，祈求菩薩務必救她的小孫女，讓她趕快痊癒返家…。正所謂「千處祈求千處應，苦海常作度人舟」，眾生的虔禱求救，自然菩薩聽得如雷灌耳。

隔了三、四天，正值早上要等醫生巡診病房之際，趁空來探視林小妹妹傷勢的父親，爲了趕上班匆匆離去時，在病房走廊上與一位僧人擦身而過，此時他忽聞到濃厚的檀香味撲鼻而來，不過內心也只認爲是巧遇而不作它想。只見這位僧人逕直進入病房，起先是走到同一病房住的老阿婆床前關懷慰問（一病房只有兩床位），並拿一串小念珠給她，勸她念阿彌陀佛（註）。之後，轉身來到小妹妹床邊，向母女二人合十宣聲「阿彌陀佛」。平日即跟著祖父母到普濟寺共修念佛的小妹妹，這時也不禁與母親合掌回禮答聲「師父，阿彌陀佛！」僧人聽到小妹妹的佛號聲，讚歎道：「喔，小妹妹妳也會念佛哦……好！好！」於是從肩背繡有蓮花的香袋裡頭，取出一張印有蓮花的貼紙及三、四粒顏色不一的軟糖給小妹妹，再三交代要將貼紙貼在床頭壁





林瑄羿小妹妹（後），攝於民國92年7月20日，
為事件發生後一年八個月

上，並趕快把糖果吃下，這樣病就會很快好起來。說了之後，伸出手掌摸著小妹妹的頭作加持狀。不一會兒，這位渾身散發撲鼻檀香味，個子長得不高，但外表很斯文的僧人，隨即告退步出病房。

此時林母猶渾然不覺這位師父有何特殊之處，只當是一般醫院常來走動的義工宗教師罷了。不過等僧人離開之後，她好奇地跟隨步出病房，想再一睹師父的身影。咦！長廊上哪有人影？明明他轉身走的方向已是最後一間病房了啊，再過去走廊就沒通路了，而隔鄰病房也不見師父，那他…？丈二金剛摸不著頭腦，這下林母也被搞迷糊了。然而師父雖不見了，長廊下卻依然留

有一股令人心曠神怡的濃郁檀香味。回到病房，那幾顆師父給的軟糖，自然對小妹妹有莫大的誘惑力，於是乎三兩下就進入小肚子裡了。

隔天早上醫生、護士來作例行的換藥檢查，當包裹的紗布卸下時，奇蹟似地只見傷口已開始結疤，醫生此時亦嘖嘖稱奇不已。等過了兩、三天（十二月七日）診斷傷勢已確實無礙之後，也就歡歡喜喜地辦理出院返家。原本醫生診斷復原期須半年至一年，而小妹妹僅僅不到半年就完全復原了，甚至幼嫩的臉蛋也未留下丁點黑斑痕跡（如照片），這可真是慶幸啊。相較之下當時同院另一病房住的一個小弟弟可就沒那麼幸運了，手臂的燙傷治療了二十多天依然潰爛不癒呢。

如今我推敲，林小妹妹雖是小小年紀，而平常已有參加共修念佛，那位在病房突然出現的僧人，其實就是小女孩的善根加上其祖母虔誠的助緣而感召的吧！

註：

據林母言，鄰床老阿婆第二天即往生，這可能是她與佛有緣，解脫了纏綿病榻的痛苦；否則依其病情可能還會拖延一段時日。菩薩是隨其業力而應現，否則同體大悲的菩薩哪有對某人情有獨鍾呢。

全省僧伽健康特約醫院

北部地區

1. 衛生署基隆醫院

地 址：基隆市信義區信二路268號
電 話：(02)2425-1215 聯絡窗口/何玉絲護理師 分機：3394
優惠項目：門診、急診免掛號費/病房差額8折/自費健檢9折
自費檢查、檢驗、醫療處置9折

2. 衛生署台北醫院

地 址：台北縣新莊市思源路127號
電 話：(02)2276-5566 聯絡窗口/社服部 盧彥孜 分機：1105
優惠項目：門診、急診免掛號費/免部分負擔/病房差額9折/自費健檢9折
自費檢查、檢驗、醫療處置9折

3. 衛生署苗栗醫院

地 址：苗栗市為公路747號
電 話：(037)261-920 聯絡窗口/社服部 顏桂英主任 分機：2156
優惠項目：門診、急診免掛號費/病房差額8折/自費健檢8折
自費檢查、檢驗、醫療處置9折

4. 苗栗為恭紀念醫院

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 分機：8880
優惠項目：門診、急診免掛號費/病房差額8折

中部地區

1. 埔里榮民醫院

地 址：南投縣埔里鎮榮光路1號
電 話：(049)299-0833 聯絡窗口/掛號室葉方小姐 分機：3007
優惠項目：門診掛號費優免50元/急診掛號費優免100元/病房差額9折

2. 衛生署台中醫院

地 址：台中市三民路一段199號
電 話：(04)2229-4411 聯絡窗口/掛號櫃台 詹舒涵 分機3303
優惠項目：門診、急診免掛號費/免部分負擔/病房差額9折/自費套裝健檢9折

3. 中國醫藥大學附設醫院

地址：台中市北區育德路2號
電話：(04)2205-2121 轉診服務人員 分機：3140
優惠項目：門診、急診掛號費8折/病房差額9折/自費健檢9折
自費檢查、檢驗、醫療處置9折

南部地區

1. 衛生署旗山醫院

地址：高雄縣旗山鎮大德里中學路60號
電話：(07)661-3811 聯絡窗口/社服室 陳重吟主任 分機：1115或2112
優惠項目：自費套裝健檢9折

2. 屏東民衆醫院

地址：屏東市忠孝路120-1號
電話：(08)732-5455 聯絡窗口/趙先生 分機：133
優惠項目：門診、急診免掛號費/病房差額優免/自費健檢8折
自費檢查、檢驗、醫療處置8折

東部地區

1. 台東榮民醫院

地址：台東市更生路1000號
電話：(089)222-995 聯絡窗口/賈憶萍小姐 分機：1122
優惠項目：病房差額7折/自費檢查、檢驗、醫療處置7折

- ◎ 看診時請帶健保卡(有僧伽醫護手冊者請一併帶去)
- ◎ 住院部分之優惠不包含伙食費、電話費
- ◎ 所有免部分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

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9181
地址 台北縣樹林市大安路534號6樓

漫談師父的病苦

文／埔里榮民醫院黃聰敏醫師

預防勝於治療，在這末法時期，醫療資源愈來愈困難，末學有幾點建議給師父參考。

拜佛與頭昏

最近一位非常精進的師父告訴末學，拜佛時會頭昏，而且有偏頭痛的症狀，血壓170mmHg，吃了血壓藥效果不好。末學勸他住院檢查，師父總是說寺院的工作太忙沒有時間。又過了兩個月，他一拜佛起來就昏眩，偏頭痛更加厲害，血壓200mmHg，半邊肢體麻木。

經不起末學勸請，師父終於肯入院治療，腦波呈現兩處不正常，電腦斷層發現兩條血管阻塞，一條是舊的，一條是最近新的血管阻塞。阿彌陀佛！原來師父兩個月前已經腦中風，目前是二度中風。經過七天通血管治療後，手腳麻木疼痛已受到控制。老師父問末學可不可以繼續拜佛或打掃？這個問題很難回答，末學只得安慰說拜佛、念佛都是一樣的，三個月內千萬不要讓腦部血流不穩，沒拜佛而只是念佛也可以。很多換膝關節的在家菩薩拜不下去，寺院的師父都很慈悲，准她坐著迴向。不知道這種回答會不會破壞師父修行，如果有，請佛菩薩原諒弟子的罪過。

師父的福報大，假如是其他



人，發生這樣的情形早就躺在病床上行動不便了。在此末學有幾個建議給師父，若有下列症狀，應該暫時放下工作到醫院求醫：

一、 血壓不穩定：尤其是收縮壓150以上。

二、 暫時性腦缺氧：昏眩、感覺房子會轉，腦部暫時性空白，或肢體麻木。

三、 頑固型的偏頭痛，藥物控制不良。

四、 吃高血壓藥控制不下血壓。很多師父經常跟一般在家菩薩一樣，這家看不好就到另一家求診，稍微好一點就停止吃藥或由西醫轉到中醫，或由中醫轉到西醫，這種行為通常很危險。

預防勝於治療，有上述中風前兆或高血壓不穩時應特別注意，尤其在這末法時期，醫療資源愈來愈困難的情況下，像末學參加僧伽醫護基金會的會議就聽聞一位非常有修行的老法師中風，無可奈何毫無尊嚴地活著，法都無法傳，實在可惜。

過勞死的肝

有位精舍的師父因肝硬化經常毒



素太高昏昏迷迷，腹水難消，加上久躺背部褥瘡，一大堆的問題而經常住院治療。每次末學都只能症狀治療，沒辦法醫好他已經硬化的肝，實在內心難過。加上最近有幾位因肝炎轉化成肝癌、肝硬化而吐血的念佛老菩薩往生，心情實在不好過。

有位茅蓬師父告訴末學，他們一群在一起共修的同參相繼往生，只剩兩個老人，每天打掃環境，工作忙裡忙外累個半死，眼睛最近很黃，做一點事就累。末學很難想像兩個年紀那麼大的師父負責這一大片原本十人的工作，怎麼做得完？

做完檢查發現師父肝功能已經超過800指數（正常是20到40），急性肝炎。本來應該休息七天治療，末學強迫她休息，但是到第五天時，肝指數還400，她就又跑回去工作，而且意志堅定，末學也相當無奈。最近這位師父的另一個師兄弟因肝病吃某些草藥（不知是否有經中醫鑑定？）肚子消了一些，因此兩人一起吃秘方利尿，加上另外一位資深的師兄弟又帶來十帖大包草藥相助一起服用，真不知會演變成什麼樣子。

行筆至此，真要為人類的好朋友肝臟說一些話，肝是解毒的重要工具，現代人吃的東西有農藥殘毒、米、水果、蔬菜都逃不了，空氣有毒素，水污染，加上勞累、緊張、身體機能不調，又吃了大量不該吃的藥物，病毒、細菌一再感染，肝怎麼受得了！也許某些秘方有某方面利尿效果，但也有其他不必要的複合物摻在其中，對身體並無好處，這些都必須由肝臟排泄。所以，肝硬化、肝腫瘤、肝昏迷，大部分都是肝過度工作，也可以說肝是過勞死的。

為了不讓人類的好朋友肝臟過勞死，末學有幾點建議給師父參考：

一、假如發現不明原因的疲勞，



（山西磧口李家山）

眼睛發黃，肚子右上痛，吃不下飯等症狀，先抽血做肝功能檢查。

二、確定是A、B、C、D型肝炎，有的病毒感染是休息就好，有的必須服藥，有的目前無藥可醫，必須靠自己的抵抗力。

三、三個月追蹤一次超音波，看肝有無腫瘤病變，如果有，請早點切除或是酒精打入或電燒。或許可以痊癒。

四、定期做肝癌指數或大腸癌指數的追蹤，尤其是已有肝病變的患者。

五、勿吃來路不明的秘方，處理好蔬菜的殘毒，使用RO水或純水，少吃花生或加工過的素材。

六、為了眾生，該休息就休息。

祈願所有師父法體安康，渡末法眾生出苦海，願聖佑法師5月20日埔里供僧法會圓滿。

生病讓你成爲受益者

生病是個很好的機會，只要好好學佛，
就可以轉煩惱為菩提，成為生病的受益者。

徐坤賜院長／主講（徐心臟血管專科診所院長） 廖天任／整理



各位高僧、各位大德、各位發心的菩薩們：

今天來這邊，要跟大家分享身心靈健康的經驗。

我的病人常跟我講：「你不像一般的醫師，只是解除肉體上的痛苦。」事實上肉體的痛苦，是因為我們的頭腦裡面出了一些特殊的狀況所造成的。

生病是契機

我們每個人都會認為生病是件痛苦的事情、是個壞消息，絕大部分的人都會覺得自己是生病的受害者，但是，我會讓來我這邊看病的人成為生病的受益者；因為生病是我們內在的心靈，也就是內在的佛性，利用生病來引導我們走上更正確的人生方向。因此生病是我們的好朋友、是我們的老師，而我們今

天的主題就是：「生病是契機，是我們學佛的人一個很好的機會。」

我們學佛的目的是明心見性、是成佛，生病就是幫助我們走進正確的生命之道。生病不僅是我們重獲健康的機會，還得到往更高層次健康大跳躍的機會。

比方說，你得到了大腸癌，是不是因為你的飲食習慣不好？你的心理壓力很大、內心有很多衝突？這些是我們要探討的地方。你如果往這些方向探討的話，就有往更高層次健康大跳躍的機會。

我們醫生在治療病人的時候，不是為了去除症狀，也是為了要成就更高的身心健全狀態。自從我進行身心靈整體健康的觀念以後，我越來越感覺到：如果病人頭痛，我就用藥把他的頭痛治好；如果病人胃痛，我就用藥把他的胃痛治好——雖然這是絕大多數人的希望——這樣的治療是一種罪過。為什麼呢？因為頭痛、胃痛是給他帶來生命的訊息，告訴他是因為想太多、太緊張、很焦慮、很煩惱，對很多

事情很執著、批判心很強、胡思亂想，才會引起頭痛。對於頭痛的病人，雖然我會用藥物幫助他，但是我不會讓他一下子就不痛，使他忘掉進一步探討引起頭痛的原因，而且如果他一下子就不痛了，醫生講的話他也不會聽。所以我會先分析他得到頭痛的因果關係，對頭痛的原因作根本的調整，使他以後不會再頭痛。

如果每次生病的時候，我們都能向內看、檢討自己的身心狀態、檢討自己的頭腦是怎麼樣運作。這樣慢慢的、慢慢的不斷檢討自己，總有一天我們就能明心見性、就能成佛。

「真正的治療是對自我內在徹底的覺醒，和對生命的無限體驗。」我看到這句話心裡非常感動，我們的





SU4攝影

佛性裡面具足了各種特殊的能力：包括智慧、愛心、創造力……等等，這些都是自我內在的特質，是我們本來就有的能力，只是我們迷失了，沒有覺醒。所以真正的治療是讓我們覺醒到自己擁有很大的智慧和能力，不再覺得自己很差、活得很辛苦。

諸佛菩薩給我們的能力非常具足、非常完美、非常圓滿。

我個人非常羨慕釋迦牟尼佛的智慧，每當有人來請教問題的時候，佛陀回答問題的反應、智慧，讓我非常佩服，慢慢的，就走上學佛這

條路。現在我越來越有信心了，因為釋迦牟尼佛的智慧、慈悲心、大能力……我也有！而且大家都有！

怎樣才能讓自己擁有大能力、大智慧呢？由於我們每個人頭腦裡自我的成分太多了、太固執了、太僵化了，所以諸佛菩薩利用生病，來提醒、來教導我們走向正確的生命之道。如果我們能從生病看出它背後真正的訊息的話，我們慢慢發現原來每個人都有很多特質，和對生命的無限體驗，這就是所謂明心見性，也就是說這樣的人已經和整個宇宙大自然合而為一了，他對大自

然和全人類已具足平等心了，他會覺得大家都是自己人，不會有「你是你、我是我」的觀念，就自性、法性來講，大家都是平等的、合而為一的，到達這個境界的時候，才是真正的治療。

現在我和大家雖然還沒有合而為一的感覺，但是如果我的智慧、慈悲心、大能力……等等，越來越進步、越來越進步，總有一天，我也會發現「大家都是自己人」，整個宇宙萬物都是「我」，就自性、本性來講，大家都平等、合一了。換句話說，到目前為止，包括我在內，我們和很多人，都還是「病人」，雖然現在的我看起來很健康，也沒什麼毛病，但是我的內在

還有很多分別、執著、妄想，只要我不斷地進步、作內在的成長、作內在的修行，我自己也是利用生病，來讓自己進步。

自利利他、自助助人

我每天替人看病，比較特殊的地方，是我用身心靈的方式看病，所以每看一個病人都很累、很辛苦。我的診所沒有參加健保，都是自費的病人，如果我的診所參加了健保，病人一大堆，每個病人只能看診一分鐘、兩分鐘，而現在我的初診病人如果有需要的話，每個病人我可以看診三十分鐘、四十分鐘、五十分鐘，甚至我會為病人分析因

果關係，引導他們從生活上、工作上、觀念上作調整。這是有點「求好心切」，當我跟病人講解原理、做法的時候，如果病人很多，我心裡就會「一」了，有時講到激動處，我的腰就會慢慢疼起來、我的背部也會痛起來。現在我把我的腰痛和背痛，當作一種指標，這種症



狀的出現，就是在提醒我不要太過「求好心切」，講話不要那麼激動。

以前，我遇上這種狀況的時候，都去找骨科醫師診治，找按摩師幫我抓一抓，骨頭整理一下。可是很奇怪，他們幫我整理以後，兩、三天內狀況很好，過了四、五天以後，毛病又來了，因為我的舊習氣沒有改。我從生病察覺到自己可以調整自己，每次出現這種狀況的時候，我就提醒自己：應該更輕鬆、安心、自在地看病，如果我能這樣不斷地進步，我的心境會越來越穩定、身體越來越健康。現在我已經好幾個月不去找整脊醫師或治療師了，因為我能夠自己治療自己。

釋迦牟尼佛講的「戒、定、慧」非常奧妙，我的心如果能夠越來越靜，我看病的效果會越來越好，我看病的時候，可以用更少的能量，達成我想要的目標；而且，在靜中，我的智慧越來越成熟，我越來越有能力去發現病人身上的癥結所在，然後用更簡單的方法，切入病症的核心，在很短的時間內，達到治療的效果。現在的我一方面在幫助病人，另一方面自己也在成長。這就是釋迦牟尼佛教育我們的：自利利他、自助助人。我慢慢地在體

驗這個道理。

修習佛法找回健康

最後，我想談談我在過去健康講座中提到的：如何根治高血壓？一般傳統的醫師都會跟病人講：只要有高血壓，就要吃一輩子的藥。然而在我的診所有不少高血壓的病人，剛開始需要藥物的幫忙，但是經由健康講座的分析，現在已經不用吃藥了。

一般的醫師治療高血壓的時候，都是用對抗的療法，用藥物去降低血壓，雖然有少數醫生會簡單地指導病人，在工作、生活上作改變，但是在重要的觀念上卻沒有強調。而我在治療高血壓病人的時候，一定要向病人分析，讓他知道罹患高血壓的原因。

我通常會問病人的生活狀況、工作狀況和家庭狀況，以便給他一些引導。許多高血壓的病人，遇到重病的時候，都是採取逃避的心態，像我有一個病人，一開始就不吃藥，他說要靠運動、放鬆、自己治療，可是高血壓這種病很特別，十個高血壓病患裡面，只有三個有症狀，七個完全沒有症狀；像這麼

「鐵齒」的病人，在三、五年後來給我看的時候，他心臟肌肉已經痛起來了、心臟也衰竭了。

以身心靈的角度來講，這個病人來求醫的時候並不晚，身心靈的療法很奧妙，只要他的心臟還在、他的心態有調整、他的頭腦狀態有調整、他能深刻的了解是因為自己的個性、習性、想法，才得到高血壓，並作深刻的覺察、覺悟、有決心地作調整，加上藥物的幫忙，心臟衰竭的病人——心臟收縮率30%

（正常人是70%以上），他的心臟功能會越來越好。如果心臟是擴大的，我用超音波追蹤治療，心臟可以縮小。如果心臟肌肉很厚，也可以變薄。雖然目前還沒有看到心臟完全恢復正常的例子，但是病人在我的幫助之下，有非常明顯的進步。

今天，我要傳達一項很重要的訊息：幾乎所有的病，包括腫瘤、癌症在內，都有機會利用身心靈的調整，真正的、整體的發揮功能，使得癌症、腫瘤也會好。其中比較不容易改變的是病人的習氣、執著，想要轉化病人的習氣、執著，要下很深的工夫，內心要保持一種覺知的狀態，還要訓練一種觀照的工夫。

我在這一、兩年下了很大的工夫、得到很大的進步，今天把經驗分享給大家，希望大家更努力地學習佛法，把佛法的真諦活出來。生病是個很好的機會，只要好好學佛，就可以轉煩惱為菩提，把生病的受害者變成生病的受益者。謝謝大家！

（民國95年12月17日於佛教僧伽醫護基金會「歲末感恩祈福法會暨園遊會」）



輕盈窈窕有方法

「運動」和「巧吃」是保持好身材的不二法門

文／周莉蕙中醫師



某中醫婦科老師接到一位二十多歲女性病患，外觀像木乃伊，身體非常虛弱，原因是過度減肥。治療後，症狀已緩，但從此進入更年期，月經不會再來。因減肥而斷送性命者也時有所聞，但是即使有這些驚人的報導，大家對減肥依然趨之若鶩。為何如此呢？只因報章雜誌電視媒體的大量洗腦形成社會風潮，使大多數人認為「瘦才是美」，想想假若讓大家回到唐代，那肯定會變成另一種反狀態吧！

過度減肥的害處

1. 月經紊亂

過度的減肥，隨之而來的症狀真的非常多。像剛才說的提早更年

期，其原因是：脂肪組織是雌激素的一個重要的性腺外來源，它可使雄激素轉變成雌激素，若過度減少，會導致性腺分泌不正常，而有月經紊亂或閉經，甚至卵巢萎縮、不孕及早衰的情況。

2. 骨質疏鬆

根據美國臨床營養期刊的論文指出 (American Journal of Clinical Nutrition 1999; 70:97-103)，長期節食婦女的骨質密度的確會降低。有一個讓婦女節食18個月的研究，這些婦女平均減重7磅，但是不幸的，真的發生了骨質密度降低的情況。這是因為脂肪組織通過生化作用轉化成雌激素時，會增加鈣的吸收，促進骨的形成，所以一旦減肥，鈣的吸收就相對降低了；另外，減少

了體重，也減少了對骨骼的壓力，這種狀態下會令鈣釋放出來，那也就會骨質疏鬆了。幸好運動可以造成這種壓力，所以想減肥而不要骨質疏鬆者，運動是必須的。

3. 營養不均

減肥的方法，花樣百出，有人單

吃肉，有人單吃青菜，或一種水果，造成蛋白質、維生素和各種微量元素食物……等不均衡，這都容易一併把營養給減了。

4. 抵抗力降低

美國癌症研究中心最近對百餘位超重健康婦女進行了問卷調查。其中有四分之三的人反覆減肥（減重超過4.5公斤）至少1次、一半以上的人2次或更多。在測試她們體內自然殺手細胞（Natural Killer Cell）時發現，那些體重反彈次數最多（5次或以上）者，自然殺手細胞數量最少，自然殺手細胞是人體的「衛士」，有殺傷病毒的能力，甚至在防癌方面也擔當重要角色。也就是減肥把「抵抗力」也減掉了。

所以盲目過度減肥者，很多健康的隱憂是會一一浮現的。

減肥是爲了什麼？

當然減肥可降低罹患高血壓、高血脂、冠心病、脂肪肝、不孕症、關節炎、糖尿病、膽石症、部分癌症（乳癌、大腸癌、子宮內膜癌、攝護腺癌）的機會。

像美國疾病控制預防中心曾發表的一份報告稱，腹部肥胖很可能成



為影響健康的最危險殺手之一。目前已證明有十五種以上導致死亡的疾病與腹部肥胖有直接關係，其中包括冠心病、心肌梗塞、腦栓塞、乳腺癌、肝腎衰竭等。這是因為臀部肥胖的人與肚子肥胖的人，體內所含膽固醇不同。肚子大、臀部小的人，好的高密度脂蛋白膽固醇含量低，得心臟病的可能性就大。

所以想減肥者，必須先衡量是否真的有此需要。如衛生署公告BMI (Body Mass Index身體質量指數=體重(公斤)／(身高)²(公尺))標準超過24為過重，超過27為肥胖。另外也將腰圍(肚臍上1公分)男性>90公分，女性>80公分列為肥胖。

中醫肥胖症辨證分型

當然中醫也論及減肥，對肥胖辨證可分下列數型：

1.脾虛濕阻型：主要表現是體態肥胖，面黃，容易疲倦乏力，肢體困重，胃口不佳，腹滿，拉肚子，舌質淡苔薄膩，產後肥胖多屬之。治方可選二陳湯……等。藥可選：山楂、黃耆、苡仁、麥芽、茯苓、澤瀉。

若體型屬於中廣型，容易疲倦、



胸悶，常常覺得痰很多，這是屬於痰濕偏重型肥胖，可以用二陳湯加佛手散、車前子、冬瓜子、白芥子、赤小豆，再加點風藥如防風、麻黃、荊芥等。

若全身均勻肥胖型，胃口差、易疲倦、吃得少但是卻胖得快，這是屬於脾虛偏重型的，可用防己、黃耆、白朮、茯苓、薏苡仁等中藥。

2.胃腸積熱型：主要是形體肥胖，肚子很容易餓很想吃東西、口很渴喜飲、怕熱多汗、大便秘結、小便短

赤，或兼有腹脹、口苦、口臭、心煩、舌紅苔黃、脈滑數，青少年肥胖多屬之。治方：承氣湯類、瀉心類（大黃、黃連……等）

若有上面症狀，卻又全身疲倦、身體很困重，舌苔很厚膩，這是屬於濕熱型肥胖，可以用黃連、石菖蒲、半夏、梔子、藿香、白豆蔻來改善。

3. 肝鬱氣滯型：會有胸悶煩躁易怒，胸脅苦滯，情志抑鬱，暴飲暴食，月經失調，容易痛經、白帶多，臉上容易長痘痘，口苦咽乾，舌紅絳，苔少脈弦。多屬中年期肥胖。可用加味逍遙散，藥可選山楂、菊花、決明子、玫瑰花、丹參、橘皮。

4. 肝腎陰虛：主要是腰酸，頭暈耳鳴、目昏花、五心煩熱、脈細數，苔

斑剝或少，中老年後肥胖屬之。治方六味地黃丸、一貫煎等，藥可選山楂、何首烏、決明子、枸杞子、綠茶、橘皮。

5. 脾腎兩虛型：早上起床容易拉肚子、面色蒼白、月經量少，四肢容易冰冷，也很怕冷，疲乏無力，腰酸腿軟，舌淡，脈細無力。下盤肥胖型屬之。而這類的人不可以再用決明子、何首烏、枸杞子、綠茶、菊花等寒涼瀉下的藥，要用溫藥，如四逆湯輩，藥如黨參、白朮、乾薑、甘草、薏苡仁、車前子等。

減肥中藥

市面上充斥著一大堆的中藥減肥茶，成分不外乎荷葉、山楂、決明子、陳皮、薏苡仁、何首烏、澤瀉、番瀉葉、黃耆、車前、烏梅、川芎……等藥，還是需了解其作用及藥性，選擇適合自己的才對證，效果才會好。以下略述其特性。

山楂：味酸、甘，性微溫。有活血化瘀、消食化積的功能。現代以生山楂用於高血壓、冠心病。具有加強和調節心肌，增大心臟收縮幅度及冠狀血流作用，還能降低血清膽固醇及血脂。但因味酸，所以會



增加胃酸分泌，跟烏梅一樣，胃不好，有消化性潰瘍史者，不適合用。

草決明（決明子）：味甘、苦、鹹，性微寒。有清肝明目、潤腸通便的功能。含大黃素、決明素，能降血脂、降壓、減肥。



茶葉中的芳香油能溶解脂肪、化濁去膩；其中所含的咖啡因又能促進胃液分泌，對治療高血脂症十分有效。

番瀉葉是攻下藥，半錢至一錢為緩下劑。一錢半至三錢為峻下劑。體虛者及孕婦、產後均忌用。也不建議長期飲用。

荷葉：性味甘澀平，入脾經，升清降濁，是很好的清暑藥物，《本

草綱目》引載《證治要訣》云：「荷葉服之，令人瘦劣。」，能降低血膽固醇和三酸甘油脂，其生物鹼對高脂血症中的肥胖病人有良效。

川芎：味辛，性溫。有活血祛瘀、祛風止痛的功能。就是促進血液循環。

何首烏：味苦、甘、澀，性微溫。有益精血、補肝腎、解毒、截瘡、潤腸通便的功能。現代用於高血壓、冠狀動脈硬化性心臟病等。

薏苡仁：性味甘淡微寒。可以利濕，把水排出去，又可以健脾，所以不會傷腸胃。

澤瀉：味甘，性寒。有利水滲濕、泄熱的功能。

車前子：味甘，性寒。有利水、通淋、滲濕止瀉、清肝明目的功能。

黃耆：味甘，性微溫。有益氣利水退腫的功能。

當然除了中藥，針灸、推拿、耳針、埋線…都有一定的效果，於此不再贅言。

溜溜球效應

某些人突然快速減重後，體重卻又快速回升，反而比未減之前更

重，並且全以脂肪的形式儲存，變成易胖的體質。這就是「溜溜球效應」。因為身體的保護機制自動產生。當熱量攝取不夠，降低身體新陳代謝速度，若未改掉過往的飲食習慣，當復食時，身體會迅速吸收儲存這些熱量，避免下次再遇到饑荒不夠用。若再度減肥，身體新陳代謝速度比以前要低，吃的東西更容易超過熱量攝取，如此反覆，久了就變成易胖的體質，成為頑固性肥胖。所以減重以一星期0.5公斤，一月減2公斤為限。否則會傷身或更胖。所以當減下來的時候，最好避免這種狀況出現，就是要運動跟巧吃。

「運動」和「巧吃」

「運動」和「巧吃」是減肥的不二法門。

運動，每天至少30分鐘，如游泳、競走、晨跑、韻律舞等。運動後出汗一定要避風外，一個半小時內也不要吃東西（除非血糖很低），不然就白努力了。

巧吃，當然是選擇低脂肪、低醣、低能量飲食及蔬菜類食品。「巧吃」、「少吃」都可，就是不要「不吃」。像零食、宵夜，及甜、澱



粉、油膩的食物要忌口。菜用燙的，少用油炸，睡前三小時不要吃東西。有句話說「早餐要吃的好，中午要吃的飽，晚上不吃也很好」，所以「過午不食」就是很好的減肥方法。然而現今繁忙的社會人，或胃平素不好的人，要做到過午不食是很不容易的，所以晚餐就改為「吃少」，但絕不要顛倒，反而早餐不吃，那對消化系統是很傷的。

減肥的方式真的很多，不管如何，不要一味的認為清瘦就是美，太瘦絕對是種病態！所以請大眾在超出標準值時再實施，且以「運動」與「巧吃」這二種為優先原則，否則付出的健康代價有時會令人想像不到的。



董事會場



執行長報告

第三屆第四次董事會議紀要

會議時間：96年3月25日下午2：00至5：00

會議地點：台北縣樹林市大安路534號6樓

記錄整理／陶蕃震

主席上果下清律師致詞：各位同仁大家午安。果清很慚愧，剛掩關三年出來不久，期間海公老人家主持會務，果清並沒幫什麼忙，所以今日就恭聽大家的高見。

首先祝福基金會能順利發展，達成理想目標，恭祝諸位身心康健，將來道業完成，往生極樂世界，一直修到成佛。現在就依程序進行開會。

執行長上會下宗長老報告：

會務從本會創辦走到現在，從巡迴健診、推展僧伽健保供養、假牙供養、醫療供養，與各醫院簽訂對僧伽的特約優免等，漸漸上軌道。

全省僧伽巡迴健診對法師非常有幫助，提供正確醫療觀念並及早發現疾病。目前最大方向是僧伽如意道場，此計畫深得四眾弟子迴響，皆寄予深深期盼。95年曾為明一老和尚、法賢法師及傳意老和尚處理後事。他們都是為法奉獻值得尊敬的法師。傳意老和尚是廣欽法師的傳法弟子，晚景淒涼，能夠供養到這樣的法師因緣殊勝，也反映如意安養道場及早成立的迫切性。

牙醫委員會張文乾醫師報告：四月份有一位牙醫師將返國，願意上山為法師巡迴診療及製作假牙。對於口腔條件不佳者，可以特別配合治療。

放生會長許瑞助報告：放生會主要是在推動尊重生命的觀念。從完全不了解開始學習，個人收穫很大。從放生中學會以慈悲心關懷人道以外的生命，心量因而更寬。95年結合放生保育及浴佛活動共3場，今年的第一場將於5月19日舉辦。

「放生會」將更名為「關懷生命委員會」，與會全體並一致推舉許瑞助居士為會長。

臨終關懷委員會副主委洪棟寶居士報告：本會對法師及護持基金會之蓮友家屬做臨終關懷，只要通知基金會，就會聯絡法師及蓮友前往。

董事施文儀醫師發言：董事會對執行長和副執行長，以最少的人事和

辦公費領導推動會務，給予高度肯定，對於志工及會務人員的奉獻深感敬佩。

主席上果下清律師致詞：由剛才董事會議的會務報告，知道基金會在創辦人、常務董事、執行長、副執行長及諸位董事、同仁的努力下，會務有相當的發展，對全國乃至國外都發揮功能，加被利益更多出家師父，這是功德無量的，諸位共同參與此事非常值得，大家培了無量的福德。自己身心、家庭各方面都會得到三寶加被。尤其剛才提到放生，放生有實際的感應，這真是有如是因就有如是果，自己會招感到好的果報。依照佛家教義，一切眾生即使現在是畜生，其實是我們過去的父母六親眷屬，我們互相都做過六親眷屬。在《梵網經菩薩戒》第二十小輕垢戒裡提到：「若佛子！以慈心故，行放生業。應作是念，一切男子是我父，一切女人是我母，我生生無不從之受生，故六道眾生皆是我父母。而殺而食者，即殺我父母……。」這是佛在菩薩戒裡的開示。因為我們無始劫來一直輪轉在生死苦海，而輪轉的時候每一世都有父母，我們彼此也都做過父母，他現在雖然變成畜生了，可



張文乾醫師報告



張耿銘、洪棟寶居士



許瑞助會長報告



施文儀醫師報告



張耿銘居士報告

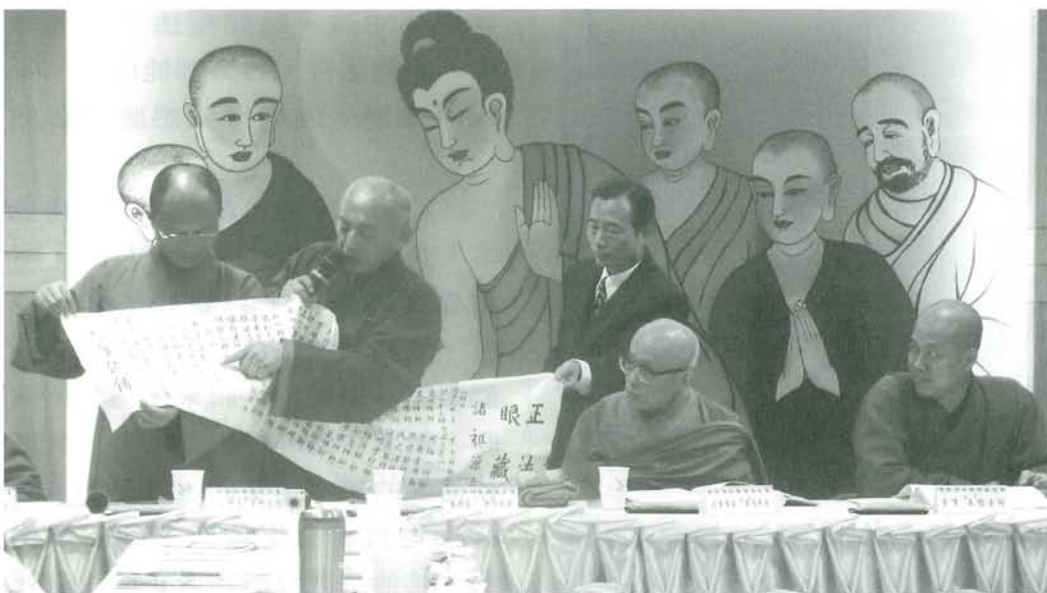


所有與會雙手合十迴向

是都曾經做過我們的父母，我們沒有道理認為是普通的畜生隨便宰殺來吃，那就宰殺到過去的父母六親眷屬。依照佛的聖言量，佛陀是這麼開示的，所以放生是功德無量的，等於救了過去父母六親眷屬的生命，也是救了未來諸佛的生命。因為一切眾生皆有佛性，我們只要

遇到善知識，聽聞聖法，如理思惟，法隨法行，將來都能成佛。所以救護眾生能夠得到感應是必然的。

再說到基金會，創辦人、常務董事、董事、執行長、副執行長，所有參與的同仁，只要如法好好地做，做到如法，深信因果，我們的因種得純粹，將來果報必然殊勝。對眾生真的付出愛心，尤其護持僧團的出家師父們，因為出家師父們是負責弘揚佛法、利益眾生的。其他宗教沒辦法真正解決生死問題，乃至成佛。他們頂多升天，或再做人，要真正了脫生死，要成佛，唯獨靠佛教。法師們直接弘揚佛法、利益眾生，使令眾生真正能離苦得樂乃至成佛，我們護持他直接就沾到功德了。諸位能護持師父身心健康，弘法利生無後顧之憂，當然功德無量；使令正法久住世間續佛慧命，這個功德太殊勝了，所以值得我們努力去做。護持基金會，更加努力去做，乃至將來成立僧伽如意安養道場，男眾出家師父有男眾醫護人員、看護來照護，女眾師父有女眾醫護人員、看護照護，這就非常理想。因為在出家戒裡男女身體不能隨便碰觸，假設碰



執行長說明廣欽老和尚弟子傳慧老和尚遺物

觸而當下生起染污心是犯戒的。所以希望朝這個理想努力去做，將來真正能夠達成。

提案一、會計年度95年之結餘款擬提報轉列基金及96年經費預算。

決議：擴充會所及如意安養道場費改為擴充會所及如意安養道場規劃費。其他各條全體鼓掌同意照案通過，並追溯到96年1月1日生效。

提案二、擬請增訂本會捐助章程第2條條文。

修正前條文：

本會以照顧及促進全國僧伽健康、配合政府實施全民健康保險，而協助全國僧伽辦理保險事務、協

助僧伽醫護安養、臨終關懷，使其無後顧之虞，以從事人心教化工作，淑世導俗、改善社會風氣為宗旨。

修正後條文：

本會宗旨以照顧及促進全球僧伽健康、配合政府實施全民健康保險，協助僧伽辦理健康保險、醫護安養、臨終關懷，使其無後顧之虞，以從事人心教化、淑世導俗、改善社會風氣工作；本會並得藉從事關懷生命、慈善救濟、弘揚佛法、傳授戒律等業務，弘揚本會宗旨。

會議於下午五時許結束，由上果下清律師帶領迴向後，散會。

過午不食是慈悲心的表現

這個戒律實際上告訴我們吃飯與體力活動宜作適當之安排。

文／署立台北醫院院長 黃焜璋

最近學佛風氣鼎盛，很多朋友都參加過一天一夜的出家——「八關齋戒」，回來後有些人問我何以「八關齋戒」規定「過午不食」呢？我告訴他們「齋戒」又叫「吃齋」，吃齋與吃素不同，佛陀時代托鉢，信眾供什麼吃什麼，所以可以是素或葷，但「齋戒」最重要的意義就是過午後不吃固體的食物，不過可以喝水或流質的東西。

出家眾慈悲心，不與惡道眾生爭食

原本佛陀的僧團開始時一天也吃三餐，但因他們都住在城外的山林，每天外出一趟托鉢來回就要費去好幾個小時，爲了三餐都來托鉢則耗掉太多時間，而且有幾次晚上出來托鉢出了意外，因此就規定晚上不托鉢的戒律，當然也就不吃。再加上佛家的看法，上午是天人及人道的用餐時刻，下午及晚上是畜



生與鬼道的進食時間，出家眾不與這些惡道眾生爭食，也算是一種慈悲心的表現。

還有我從醫學的觀點來看「過午不食」還滿有道理的。當時僧團托鉢回來後，近中午時他們才開始用

餐，當年印度修行人很重視身心的修行，因此吃飯時聽說要細嚼慢嚥吃很久。泰國的法師曾告訴我原始佛教規定吃飯時要細嚼慢嚥，用右邊牙齒嚼六下再換左邊嚼六下，這樣兩邊輪來輪去而不知不覺間飯菜變成汁液自然滑下去，這時才再吃第二口飯菜，醫學上認為這種進食方式唾液與食物完全混合可以消化的很好。

由此推算僧團們用餐都會費去很多時間，而僧侶用餐後會群集坐在佛陀面前聽開示。聽完開示後這些修行者都分別散開各自找一棵大樹，在樹下打坐去思惟今天佛陀所教導的義理甚或入定，所以下午以後所消耗的能量非常的少，因此不吃晚餐是不妨害健康的。再加上當時是日出而作、日入而息，晚上根本沒有活動，不像現代人夜貓子很多，除了吃晚餐還得有消夜呢！

因此「過午不食」應有其醫學上的意義，因為我們用餐

兩小時後血中的醣濃度最高，若這時你在睡覺或不活動則這高濃度的糖份無處消耗，易造成肥胖、血管硬化等文明病，有礙健康。這個戒律實際上告訴我們，吃飯與體力活動宜作適當之安排。

百丈禪師頒布「一日不作，一日不食」

在大乘佛教傳到中國後，僧團生活形態異於印度原始佛教生活，譬如不再托鉢、寺廟自己有廚房（叫大寮），而百丈禪師更頒布「一日不作，一日不食」的規定。像禪宗道場都必須出坡（如開墾山林等），體力消耗甚巨，另外有些出家人身體



狀況不好，不吃三餐會營養不夠，因此開了一個方便可以吃「藥石」，藥石係古老的傳統醫療方法——用熱的石頭敷於腹部以治療疾病，因此吃晚餐代以「藥石」的名稱，係向佛菩薩報告，因身體需要吃此藥石以療身體。另外關於細嚼慢嚥的吃飯方式，目前更有歐美人士改倡一口飯嚼三十六下的方法，以利健康。為此我去請教當牙醫的弟弟，他說其實食物只要嚼爛即可消化，並不見得一定要嚼三十六下。而惟覺老和尚也曾開示佛經並沒有記載這種吃法，可能是佛教南傳後自己創出來的方式。



山西平遙雙林寺

埔里榮民醫院 開設中醫科門診

特約醫院
新訊息網

◆ 游文仁 中醫師

主治專長：肝膽腸胃疾病、皮膚病、體質調理、糖尿病、心血管疾病、過敏性鼻炎、婦女疾病、針灸
學經歷：中國醫藥大學博士候選人、中西整合醫學會會員、台中榮總中醫科主治醫師

◆ 楊明輝 中醫師

主治專長：針灸、整脊、上呼吸道感染、咳嗽、消化道疾病、失眠、青春痘、泌尿疾病、眩暈、體質調理

學經歷：國立陽明大學學士、中國醫藥大學醫學士

預約專線：院本部 049-2998920
市區門診 049-2916422

祖母的往生

人的生命，是有其業緣的，世緣未了，該受的苦未受完，有時想走亦走不了；祖母就遇到此種情況……

文／台北高等行政法院法官 許瑞助

有生必有死，生與死是一體的兩面，「生」即是「死」的開始，「死」也是另一期「生命」的開始。死亡是生命的一部分，也是每一個人生命必經之路，此係自然之因果法則，有如春夏秋冬四季之更迭，是那樣的自然與莊重。「死亡」的如理面對與超越，實在是我們生活在這個世上，一項重要的生命課題。今天就將末學之祖母重病與臨終前的一段過程，寫出來供大家參考，也讓我們一起思考生命的意義與真諦！

末學祖母自幼就給人收養，沒讀什麼書，為一典型的家庭主婦，刻苦耐勞，勤儉持家，對於子孫等晚輩非常疼愛，晚年長期為病所苦。祖母並未學佛，但生性溫和善良。有次善根成熟，竟接受大家的勸請，發心至寺院接受三皈依，成為



佛門在家弟子。皈依後，我勸他多念佛，老人家不願違背我的好意，直說好好；但末學知道，祖母受身體病痛所苦，且心中常執著過去種

種人事，又掛念目前眾多子孫的大小瑣事，故念佛並不積極，只是偶爾念念罷了。

祖母88歲時，因病住院且呼吸困難，都戴著呼吸器，意識不是很清楚，醫生告知因老人家身體器官均已老化衰竭，沒有辦法再做什麼治療，建議帶回家中照料。長輩們就將佩戴著呼吸器的祖母帶回瑞芳老家照顧。但家人都知道祖母已是風燭殘年，此次恐無法痊癒；看到老人家因呼吸困難喘息而受苦的表情，大家也知道老人家正受重大之苦難與折磨。

人的生命，是有其業緣的，世緣未了，該受的苦未受完，有時想走亦走不了。祖母就遇到此種情況，帶回老家後，仍日復一日地受老化與器官衰竭之苦，這種情況持續好幾個月，到最後因內部器官日漸敗壞，以致呼出之氣息，已有異味。照顧之親人基於對祖母的尊重，不願戴口罩；但最後異味實在太重，負責照顧的親眷們，始悲傷而無奈地戴著口罩去照料。



有次假日我與同修、二個孩子，一起回瑞芳探望祖母，看到祖母受老化與病痛之折磨，令我有無限的感嘆與不捨，當下末學就召集親眷在客廳集合，一起向諸佛菩薩祈求，如祖母世緣未了，請讓其儘速病癒康復；倘祖母世緣已了，懇請護佑其苦難消除，得以安詳捨報往生。大家並虔誠地持誦大悲咒迴向。

實在不可思議，在持誦大悲咒迴向後約半個小時，堂妹跑來告訴我，祖母走了。我過去一看，祖母宛如放下千萬斤的重擔與折磨，安詳捨報往生。末學當下感動莫名，三寶（佛法僧）的慈悲與大悲咒的加持力，實在不可思議而又千真萬確。《千手千眼觀世音菩薩廣大圓

滿無礙大悲心陀羅尼經》：「觀世音菩薩復白佛言：世尊！若諸人天，誦持大悲章句者，臨命終時，十方諸佛，皆來授手，欲生何等佛土，隨願皆得往生。復白佛言：世尊！若諸眾生誦持大悲神咒，墮三惡道者，我誓不成正覺；誦持大悲神咒，若不生諸佛國者，我誓不成正覺；誦持大悲神咒，若不得無量三昧辯才者，我誓不成正覺；誦持大悲神咒，於現在生中一切所求，若不果遂者，不得為大悲心陀羅尼也。唯除不善，除不至誠。」「觀世音菩薩復白佛言：世尊！若諸人天，誦持大悲心咒者，得十五種善生……。一者，所生之處，常逢善王。二者，常生善國。三者，常值好時。四者，常逢善友。五者，身根常得具足。六者，道心純熟。七者，不犯禁戒。八者，所有眷屬，恩義和順。九者，資具財食，常得豐足。十者，恆得他人恭敬扶接。十一者，所有財寶，無他劫奪。十二者，意欲所求，皆悉稱遂。十三者，龍天善神，恆常擁衛。十四

者，所生之處，見佛聞法。十五者，所聞正法，悟甚深義。若有誦持大悲心陀羅尼者，得如是等十五種善生也。一切天、人應常誦持，勿生懈怠。」大悲咒係過去九十九億恆河沙數諸佛所說，觀世音菩薩受之於千光王靜住如來，時觀世音始住初地，一聞此咒，立超第八地，心生歡喜，發誓弘布，安樂眾生，即時應願，身生千手千眼。大



悲咒的殊勝與功德，實在令人讚歎！

祖母斷氣後，我立即提醒大家，祖母受病苦折磨甚久，而今世緣已盡，放下苦難，安詳捨報，大家不要哀傷哭泣，八小時內不要觸動其身體，應為其虔誠念佛；親眷們隨即開始輪班為祖母念佛，並立即至九份金山寺恭請法師光臨開示法要。祖母法緣真不錯，法師慈悲很快地到場普照開示與助念。助念告一段落後，入殮時發現祖母的身體不但已無異味，而且很柔軟，面部表情很安詳。之後，七七日內，亦承佛教僧伽醫護基金會執行長^上會^下宗長老及海明寺^上聖^下虛法師慈悲主持法事。

事後末學回想，何以如此巧合，祖母正好在我回去探望而帶領家人誦大悲咒迴向後安詳捨報，並讓我（末學係家族中學習佛法較久者）為其處理生命中極重要的臨終過程，並得蒙法師光臨為其助念或主持法事。諸法因緣生，這大概是祖母曾經皈依的功德所致。《優婆塞戒經》中提到皈依的功德實在不可思議，人若皈依三寶的話，將來所得福報之大，大得不可窮盡，譬如有一個寶藏，全國人民，搬運七

年，搬之不盡，三皈功德，比這還要大到千千萬倍。《折伏羅漢經》亦提到，過去有一位忉利天的天人，於天福將盡時，身體衰敗不堪（五衰現前），壽命將在七日後終了；他自己知道，命終之後，將墮在畜生道的豬中投胎，恐慌至極，乃請教天主，但天主也沒有辦法，天主要他去向佛陀求救，佛陀教他皈依三寶，死後不唯免墮豬胎，得生人間，並逢舍利弗，請佛說法，因此而證得聖果。

從有情眾生的老病與生死的歷程，讓我們了解到諸行無常與諸法無我的真諦；也讓我們警惕到眾生於生死流轉中「萬般帶不去，唯有業隨身」的因果法則。在生命的旅程中，如果沒有學習佛法，是不可能究竟解脫煩惱的，永遠都會沈溺在輪迴的深淵中；而生命輪迴的過程，是非常危險的，稍一不慎或惡緣纏繞，即可能動了惡念而造作惡業，致墮落惡道，失去人身，萬劫難復。

因此，我們應誠心求受三皈，皈依後應經常親近善知識，聽經聞法，信受奉行，斷一切惡，修一切善，增長福慧，如此才能降伏煩惱習氣，得到佛法的真實利益。



營養、飲食與情緒

多攝取富含維生素B₆的食物，可避免憂鬱纏身，讓你天天心情愉快。

文／臺北醫學大學 保健營養學系 黃士懿主任



俗話說的好：「心病還需心藥醫」。然而，隨著現代科技突飛猛進，大家已逐漸發現，「心病」並不是只有「心藥」才可醫，心情的好壞也往往受到日常生活飲食所影響。研究發現，若干食物會顯著地影響腦部的活動，營養不均衡是造成最常見的憂鬱原因，也就是說，營養對於情緒的影響是不可忽視的。因此，提高情緒不妨從注重營養的均衡方面

來著手。

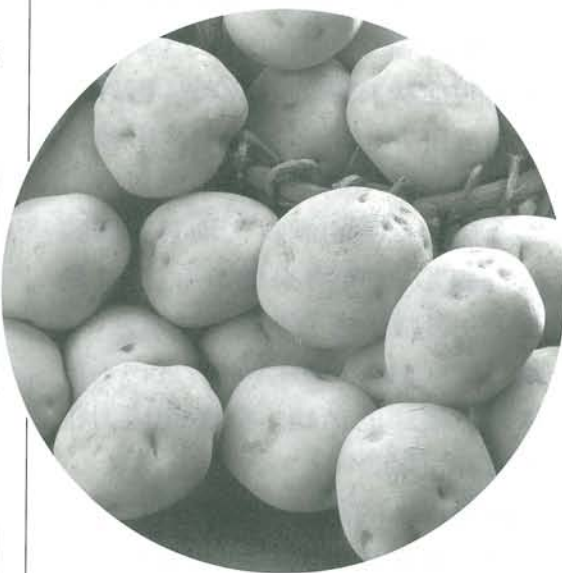
從以前我們就知道，一些含糖份較高的食物可以幫助穩定不安的情緒，有些人情緒不佳時，會藉由攝取蛋糕、巧克力，使煩躁情緒得以抒發。早在1989年，就有學者發現醣類可以調控腦內的情緒荷爾蒙——血清素 (serotonin)，藉以影響並調節人類的情緒反應。除此之外，英國也有研究顯示，患有便秘的婦女

較容易產生憂鬱及焦慮的情形，因此，若是飲食中多攝取富含高纖維的蔬菜類，也有助於一些精神狀態的改善。

除了醣類以外，可以影響情緒的營養素還有一些脂溶性及水溶性維生素，2000年Maes等學者發現，憂鬱症患者血液中維生素E的濃度較低，認為憂鬱症患者體內的抗氧化能力較弱。據美國威爾士大學的研究也發現，維生素B₁對改善情緒極為重要。疲勞是維生素B₁缺乏的另一個常見的症狀，而沒有維生素B₁體內就不能生成蛋白質或碳水化合物。而攝取較多維生素B₂食物的女性往往情緒較佳，且對於外界壓力能更加冷靜應付。富含維生素B₁、B₂的食物有豆類、五穀糙米類、奶

製品、魚類、綠葉蔬菜、杏仁等。

人類的腦部在製造天然的抗憂鬱劑——多巴胺（dopamine）、正腎上腺素（norepinephrine）時，維生素B₆也不可少，它和維生素B₁、B₂一起作用，讓色胺酸轉換成菸鹼酸，而此反應對於維持人腦神經功能正常運作亦極為重要。哈佛大學醫學院的研究也發現，憂鬱症量表指數較高的病人，約四分之一是由於維生素B₆及B₁₂缺乏導致的。因此，多攝取富含維生素B₆的食物，如蛋、馬鈴薯、香蕉、燕麥、糙米、花生、小麥胚芽及蜂蜜等，可避免憂鬱纏身，讓你天天心情愉快。



維生素C可減壓

研究也發現，當心理壓力過大、情緒欠佳時，體內所消耗的維生素C會比平時多八倍。此時不妨多吃些高含維生素C的新鮮水果和蔬菜，或者服用適當的維生素C片，也可有助於情緒穩定。還有一些礦物質，如鋅、硒等，也有許多研究發現它們對於改善精神疾病的功效。

另一方面，除了上述營養素之外，本研究室所執行的研究也發現，對於患有產前、產後憂鬱症的婦女，尤其是產前，為了保護嬰兒，在無法以藥物進行精神症狀改善的情形之下，給予高單位的魚油（富含二十碳五烯酸；簡稱EPA及二十二碳六烯酸；簡稱DHA），對其憂鬱症的症狀有顯著的改善。國外也有許多研究指出，對於一些與情緒相關的試驗，給予實驗動物攝取以富含魚油為主的飼料，均有顯著較沒有攝取的動物來的好；也就是說，在日常生活中多吃一些富含w-3脂肪酸（EPA、DHA）的食物，可以降低憂鬱的情緒，對於記憶力也有明顯的幫助。

雖然以上的論述，可能可以協助我們了解營養與情緒的關聯性，但



我們仍須有一項體認——食物並非萬能。出版《食物可以改變你的情緒》的麻省理工學院營養博士茱蒂絲·渥特曼說：「食物當然不能幫你解決重大壓力，例如你即將離婚、或是不小心把小孩關在車子裡，食物只是幫助你在某些時候，表現得更『正常』，而非更『焦慮』。」而我們也不應該因為某一種科學研究發現或是媒體大肆報導，就猛吃或拒吃某種食物，總而言之，均衡的飲食最能幫助你的心情，因為它們可以有足夠的活力，在非常時刻提供你最完美的動力。（經作者同意轉載自衛生署網站）

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



健康 *Everyday*

本刊編輯部

咖啡與糖尿病

喝咖啡有助於降低罹患糖尿病的風險

醫學研究報告顯示，大量攝取咖啡，可能誘發心臟病；但若是適量飲用，會對身體帶許多益處，包括對抗愛滋病、大腸癌，預防膽結石、分解脂肪及抗憂鬱……等等。而最新的研究發現，愛喝咖啡有助於降低罹患糖尿病的風險。

加州聖地牙哥大學的史密斯與同事在《糖尿病照護期刊》中指出，喝含咖啡因的咖啡可減少發展第2型糖尿病的風險高達60%。這項研究共追蹤了910位成人，且花了8年的時間。但是，目前並不清楚咖啡是如何影響罹患糖尿病的風險，只是史密斯認為，這種好處可能並非來自於咖啡因，而是咖啡中其他的混合物。



喝咖啡有利也有弊，因此，若您喜歡品嚐咖啡，記得，適量就好。

降低膽固醇的食物茄子

多吃茄子，對老年人的血管硬化有抑制作用

茄子除了含有維生素A、B₁、B₂、C及脂肪蛋白質等，更含有豐富的維生素P；每公斤茄子含維生素P達7200毫克，在大眾化健康食物的蔬菜中，可謂出類拔萃。

維生素P，能增強人體細胞間的粘著力，降低膽固醇，可保持微血管的堅韌性。多吃茄子，對老年人的血管硬化有抑制作用，同時在食療上有降低高血壓、防止微管破裂的特殊功能。

其實茄子不僅能降低膽固醇、高血壓、軟化血管、而且還含有抗癌的成分。現代科學已知茄子含有「龍葵素」，「龍葵素」能抑制消化系統腫瘤的增殖，因之，防治癌症專家建議，茄子

可作為癌症病人日常的食物。

茄子在食療上的價值不僅如上述，還能防治咯血，老人斑、壞血症、對痛風患者，也有一定的效用。

茄子的吃法，最好不用油炒，可將茄子洗淨剖開放於飯鍋中蒸熟，取出，拌入薑末、蔥花、蒜泥、麻油，稍加醋和醬油拌食、是一道色、香、味俱全的佳餚，也是中老年人養生保健的健康菜。



怎樣吃素較健康？

幾個吃素小觀念，幫助身體活得健康長壽

1.各種豆類，都有抗營養因子存在，煮熟後才會消失，所以必須煮熟才能吃。

青豆、黃豆芽等等，一定要先汆燙，再煮熟，豆子不可是脆脆的口感，要全熟軟化。

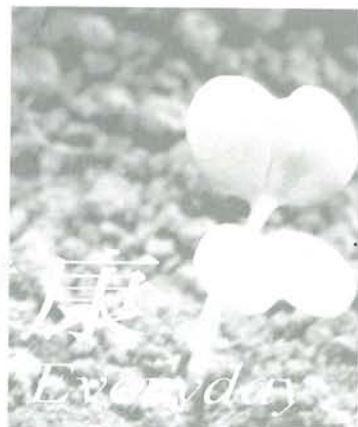
黃豆有很高的抗胰蛋白質酵素，豆漿至少要連續煮沸四次，煮一次加一次水，再煮，如此四次才能食用。

2.少吃加工食品，多吃天然的青菜、水果、豆類、米食。

3.素食中，蛋白質的攝取，一定要配對進行。因為所有的天然素食，都是不完全蛋白質。經過配對，會轉換成比肉類更優良的完全蛋白質，幫助身體活得健康長壽。

例如：豆類+穀類，豆類+穀類+麵食類，奶類+麵食類…等。這些配對的食物，一定要在同一餐中一起吃。

為什麼呢？以黃豆為例，營養價值高，但缺乏甲硫胺基酸。互補為芝麻。吃純素的人，一大杯500cc的豆漿，只需要配合七顆芝麻就足夠了。那只是一小口燒餅上的芝麻而已。多吃反倒會增加身體負擔。





足踝關節炎

足踝關節炎會導致疼痛跛行、行動生活不便，必須早期診斷、早期治療，不可掉以輕心。

文/蔡文龍醫師

足踝部的肌肉除了帶動關節活動之外，走路時亦可降低足踝與地面的衝撞力。此外足踝的肌肉與關節的穩定度及肢體的平衡也有很大的關聯。當肌肉有問題時，關節的負荷會加重，久而久之，便容易造成關節的病變。

足踝關節的活動相當複雜，不過大致上是：上抬20度，下屈50度；內收30度，外展15度；內旋25度，外轉25度。

足踝部位為人體與地面環境接合的構造，在支撐身體荷重與運動推進兩方面扮演重要的角色。當足踝在每一步開始的時候，是以一弓形柔軟的構造呈現，因它並不知道它所要接觸的地面環境是何種情況，但當每一步結束時，足部便呈現一



種強硬的槓桿構造，提供身體系統平衡，並給予一向前的推進力。

足部不能單獨視為下肢末端一個獨立的結構，因為身體運動包括了整個身體。若是足踝部位發生病變，可能會造成其餘關節發生代償作用進而導致關節炎。

在下肢的足踝關節炎雖然比髖關節、膝關節少，但它所帶來的疼痛跛行、行動生活的不便，並不見得會比上面兩個關節輕。

造成足踝關節炎的原因，除了退化性關節炎、風濕性關節炎、痛風等以外，一般足踝關節炎的原因，在台灣最常見的就是創傷性關節炎，也就是骨折或韌帶損傷（踝扭

挫傷)若無適切的治療將帶來後遺症，一般民眾對足踝尚可行走掉以輕心，而沒有認真的治療也會造成。

踝關節骨折若沒有做到百分之百恢復原狀，關節面坎坷不平，磨久了就會把關節軟骨磨壞掉；而扭傷的韌帶鬆掉了，使關節不穩定，亦會造成踝關節內軟骨面受力不均，久而久之亦會造成磨損，關節就會變形，關節炎的症狀就隨之而來。

足踝關節在解剖上即是一個較不穩定且承受了全身重量的關節，因其外側的韌帶比內側薄弱，故很容易造成外側踝扭挫傷或骨折，若不積極治療可能進一步產生足踝關節炎。

● 初期症狀

踝關節炎的初期症狀是疼痛、腫脹，後來會逐漸變得僵硬，甚或上下骨頭融合在一起。此外，在跟腱處也可能會有肌腱炎、滑液囊炎或皮下小結節。

● 治療

除保守性的藥物治療，鞋具使用等，手術治療傳統都是採踝關節融合術，即把脛骨和距骨固定起來，使壞掉的關節不會動，就不會磨也



不會痛。然而關節就是要動的，一個不動的關節，再怎麼說總難有完全正常的步態和功能，雖說若周邊關節正常，可以有功能性代償作用，但換個角度說，這些執行代償的關節亦承受了超量的負荷，未嘗是件好事，所以我們治療踝關節炎的原則，應該是盡可能的保留關節功能，而把融合術作為最後階段不得已而為之的手術，所以就必須早期診斷、早期治療。

早期輕度關節炎採行關節鏡清洗，骨刺切除；中期關節中度變形採行下脛骨切骨術矯正，而在晚期關節報銷了才採行全人工踝關節置換術或踝關節融合術治療。

足踝關節的問題，除了藥物治療、局部注射及手術治療(如關節融合術、切骨術等)之外，最重要的就

是選擇一雙合適的鞋子或使用適當的足部裝具：

一、鞋子(尤其是前部)要穿得寬、高但深，以適應不定期的發炎及關節的變形。

二、鞋面須柔軟，以避免皮膚與鞋面過度磨擦。皮革太硬容易使足部生繭、長雞眼，嚴重者還會引起皮膚潰瘍。

三、鞋跟不宜太高(小於3公分)，以避免走路時身體的重量集中在蹠趾關節上。鞋跟部分皮革要堅實，以固定踝關節。

四、使用適當的鞋墊：鞋墊須有

適當的厚度與彈性，以減輕地面對足部的衝撞。當患者足部有問題時，矯正鞋墊可提供很大的幫助，包括：減輕足部疼痛。

五、鞋底의改裝：鞋底加裝龍骨，或使用圓弧形鞋底，均可減輕足跟及蹠趾關節的負荷，降低患者足底的疼痛。若患者蹠趾關節疼痛且無法使用鞋墊改善時，可在鞋底加裝距蹠橫條。

六、針對足跟與後足的問題，可使用高筒鞋或皮革製成的足踝裝具，以固定踝關節及後跟。

好消息

捐贈塔位

- 新竹福田寺為了協助貧苦的亡僧料理後事，特別無償贈與本會骨灰安放塔位200個，供正信出家受戒的比丘、比丘尼、式叉摩那、沙彌、沙彌尼使用。
- 蕭武鏞大德捐贈「福田妙國」塔位16個供養法師。居士如有需要，可與基金會接洽，義賣所得作為僧伽醫護基金。
- 林秀珍大德捐贈北海福座塔位6個供養法師。

供養臥病法師安養床位

在本會之如意安養院未成立以前，再生（荃裕）老人養護中心郭麗宴院長發心提供5個床位予法師，以臥床乏人照顧者為優先。但限於設備，無法供養有傳染病及氣切之法師。

功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2007年3月至4月 ■ 本期刊登3,4月之功德主。

5645524
法賢法師

300000
真鑑法師

120020
白雲寺

120000
陳劉爽

100030
智海蓮社

100000
張聞當
慈雲寺信
徒蕭楊月
琴
楊郭秀蘭
劉寶琴

60000
何宗碧

56000
梁梓賢醫
師

54000
林峻峰醫
師

50000
佛陀教育
基金會
通遊法師

49375
三寶弟子

48000
紮根教育
持續會

41600
台中佛教
蓮社精進
班及三寶
弟子眾等

40000
李孟憲

35600
無名氏之

妻兒

31200
香雲精舍

30015
陳秀子

30000
法薰禪苑
金山禪寺
常淨老和
尚
曾何英
慈雲寺
漢忠營造
股份有限
公司
劉明龍
蔣福源

21000
仕霖企業
股份有限
公司

20700
彭文光醫
師

20000
見性法師
紀張寶
陣錫烈
楊文強
廖春成
賴天送

19720
法霖法師

18200
李旦

15000
王尹佐
吳東仰
卓富全
林彩瑜
品三有限
公司
黃秀英

14000

許書忠

13250
徐彩鸞

12080
三寶弟子

12020
曜章法師

12000
見開法師
梁昇富闍
家
郭玉梅
陳忠勝.陳
昱丞.陳又
瑄.劉慧君
黃記韻

11000
文國良
朱玉嬌
呂理鎮
陳李秀榮

10200
曹廖新

10000
大觀寺
王金獅
王耀洲
本如法師
江蓮英
吳雅琪
吳儒雅
宋榮清
李黃娘妹
汪執中
性宗法師
林信達闍
家
林銘芳
林瓊薇
松懋精密
工業有限
公司
金剛寺
洪菱憶
胡進丰

8600
三寶弟子

8040
陳國寶

8000
王美珠闍
家
張鄭雅玲.
張允偉.曾
建智.鄭瑪
麗
張諱琳
黃芋裸

7800
吳玉芬
楊羅秋月

7500

真傳法師
堅慧法師
常嚴法師
張妙雅
惟敏法師
陳中輝
陳林金葉
陳國樹
報恩念佛
會 余妙英
黃玉混.黃
許報
黃東隆
廖張秀雲
福定法師
蔣一帆
鄭茂雄
蕭立君醫
師
鍾徐春妹
顧惠國

9600
董旭智

9000
胡傳虎闍
家
曾若琦
魏國忠

8600
三寶弟子

8040
陳國寶

8000
王美珠闍
家
張鄭雅玲.
張允偉.曾
建智.鄭瑪
麗
張諱琳
黃芋裸

7800
吳玉芬
楊羅秋月

7500

王志堅

7248
朱成功

7200
林錦賢
劉建男
簡林金

7100
林秀雲

7000
法蓉法師
章啓鵬
溫綿
慧觀法師

6624
鄭月珠

6600
東霖紙器
有限公司

6520
李淑如

6500
吳黃惠蘭

6040
鍾榮枝

6020
楊明星.楊
黃金桃

6000
佛明法師.
印安法師
吳承德
李榮東闍
家
沈新明.鍾
月英
周文盛
果勵法師
等
能仁淨寺
張日興
張雲村
曹慶勇
陳秀鑾

陳怡樺
黃財清
楊明全
楊建宗
蔡俚媛
魏溪榕
蘇全香

5900
海蓮精舍

5500
張瓊文

5400
卓玉玲醫
師
修和法師

5100
昱輝貿易
股份有限
公司
涂序斌
陳岱樺
溫好貿易
有限公司
劉蓮生
關棟云

5020
光智法師

5000
三寶弟子
等5人
天得法師
王玉惠
王敏容
田萬頂
江芳美
住定法師
希門國際
股份有限
公司
李伯訓醫
師
李延祝
李彬彬
沙鹿竹林
禪寺.達教
法良法師

5000
三寶弟子
等5人
天得法師
王玉惠
王敏容
田萬頂
江芳美
住定法師
希門國際
股份有限
公司
李伯訓醫
師
李延祝
李彬彬
沙鹿竹林
禪寺.達教
法良法師

5020
光智法師

5000
三寶弟子
等5人
天得法師
王玉惠
王敏容
田萬頂
江芳美
住定法師
希門國際
股份有限
公司
李伯訓醫
師
李延祝
李彬彬
沙鹿竹林
禪寺.達教
法良法師

5000
三寶弟子
等5人
天得法師
王玉惠
王敏容
田萬頂
江芳美
住定法師
希門國際
股份有限
公司
李伯訓醫
師
李延祝
李彬彬
沙鹿竹林
禪寺.達教
法良法師

5000
三寶弟子
等5人
天得法師
王玉惠
王敏容
田萬頂
江芳美
住定法師
希門國際
股份有限
公司
李伯訓醫
師
李延祝
李彬彬
沙鹿竹林
禪寺.達教
法良法師

5000
三寶弟子
等5人
天得法師
王玉惠
王敏容
田萬頂
江芳美
住定法師
希門國際
股份有限
公司
李伯訓醫
師
李延祝
李彬彬
沙鹿竹林
禪寺.達教
法良法師

5000
三寶弟子
等5人
天得法師
王玉惠
王敏容
田萬頂
江芳美
住定法師
希門國際
股份有限
公司
李伯訓醫
師
李延祝
李彬彬
沙鹿竹林
禪寺.達教
法良法師

5000
三寶弟子
等5人
天得法師
王玉惠
王敏容
田萬頂
江芳美
住定法師
希門國際
股份有限
公司
李伯訓醫
師
李延祝
李彬彬
沙鹿竹林
禪寺.達教
法良法師

5000
三寶弟子
等5人
天得法師
王玉惠
王敏容
田萬頂
江芳美
住定法師
希門國際
股份有限
公司
李伯訓醫
師
李延祝
李彬彬
沙鹿竹林
禪寺.達教
法良法師

5000
三寶弟子
等5人
天得法師
王玉惠
王敏容
田萬頂
江芳美
住定法師
希門國際
股份有限
公司
李伯訓醫
師
李延祝
李彬彬
沙鹿竹林
禪寺.達教
法良法師

5000
三寶弟子
等5人
天得法師
王玉惠
王敏容
田萬頂
江芳美
住定法師
希門國際
股份有限
公司
李伯訓醫
師
李延祝
李彬彬
沙鹿竹林
禪寺.達教
法良法師

空生精舍
修玉法師
孫淑雲
真淨法師
常善法師
張淑美
捷昱企業
社
祥茂塑膠
有限公司
郭嘉鎰
陳清雄
傅慶輝
曾郁心
黃宥秦
黃建國
黃謝美玲
新陽企業
社
葉添陽.江
素真.葉香
妙
鄭漢佳
鄭瑞村.鄭
雅萍.鄭雅
眉

4900
三寶弟子
闍家

4800
丁茂城
洪淑娟
蕭健中

4700
李勝彰

4600
許瑞助

4500
吳淑雯
徐秀珍
陳志川

4450
徐蘭英

4400
李繼鈴

4100
邱慧芳
孫玉玲

4020
曾綉彩

4000
如義法師
吳梅貴
宏覺法師
南山寺
徐正芳
泰慶興業
有限公司
陳淑郁
陳鴻凱
曾青華
程紗闍家
黃碧淑
廖明怡
蔣信弘
蔡定宇
鄭泰壽
鄭嵐馨
鄭群星
禪敬法師

3900
黃文志

3624
游信義
謝東穎

3600
大明法師
(中平精舍)

3600
吳建勳
吳秋鐘
吳婉甄
林瑞玲
柯雨瑞
康恆毅闍
家
陳乾原醫
師
無名氏
詹玉滿

3500
願力念佛

會

3312

洪武賢

3200

淨土念佛會

3100

力王工業股份有限公司

林芝光

林麗華

泳冠塑膠

有限公司

恆宇精密

鋼模有限公司

洪錦秀

桓晟彈簧

有限公司

陳素汝

超群塑膠

廠

瑞采企業

社

鄭素蓮

騰達精密

股份有限公司

3060

鄭萬入

3000

丁玉英.丁

玉菊.丁惠

臻.丁全成.

吳精福

大覺別院

天勤法師.

郭耀文

三寶弟子

王清

王詩瑩

弘順紙器

有限公司

正覺精舍

朱岫雲

江子朋

吳秋穗

吳博雄

吳劉旗

李罔市

李建模

李淑惠

周秀珍

林月梅

林明徵

林明輝

林英洲

林清豐

林莉芸

林隆穎

林諒.劉帝

佑

姚戰國

柯葉器

柯燕嬌

胡萃玲

修信法師

高明芳

張又升闢

家

張秀鸞

張梅子

莊文豪

莊啓元

許金女

陳石村

陳宗憲.陳

忠弘.陳姿

雯

陳彥堂

陳嫻羽

陳原達

陳惠珠

陳蔡明月

傅守彬

曾干玲

曾煥泰

馮文地

黃玉珠

黃倩茹

黃倉勝

黃瑞娟醫

師

黃碧玉

傳法法師

楊莉莉.方

新柏

溫穩鵬

葉劉金鳳

葉樂壽

演欣法師

蒙信貿易

有限公司

蓮開法師

蔣莉華

蔡佩倩

蔡宗翰

鄭王后屏

鄭素真

謝淑貞

謝懷毅

蘇新富

2718

潘則忠.潘

姿廷.潘玉

婕

2700

生明塑膠

廠有限公司

貝泰企業

有限公司

游永豐舒

敏震瑜承

翰王素蘭

廖麗嫻賴

阿懋昌浩

闢家

黃菊妹

2600

王素梅

朱月李

陳森河

蔡欣惠

2500

翁美蘭

高典螺絲

工廠

董麟茜

黃春滿闢

家

甯華玲

楊玉枝

2400

心好法師

何如軒

吳麗雪

放生念佛

會

林秀英

林欣曉

林烜民

喻秋楓

聖開法師

詹采璇

賴四滄

謝李忍

2300

心定法師

2260

谷振華

陳松吟

2220

魏振剛

2200

照偈法師

葉林寶屏

2100

于辰華

宇力塑膠

有限公司

林亞唐

孫玉枝

泰龍工業

股份有限

公司

陳文龍

陳玉含

陳朝照

黃任如

楊玉祥

嘉和企業

有限公司

劉長河

戴佩文

2040

王麗珠

2035

台北市觀

慧學會

2020

李陳柳絲

林金煙

張秀麗

復策法師

慈圖法師

2000

蕭春文.蕭

婉玉.蕭梅

琴.蕭林照

子(迴向往

生)

三姐妹

天竺製香

廠

文玉琳

方家烈闢

家

方嬌雯闢

家

王文藏

王亞蘋

王明土闢

家

王香麗闢

家

王喬

王賀

王萬易

王鳳璋闢

家

白楊碧年

向近屏

地信法師.

地品法師

如淨法師

安慧法師

江主文

江麗琴

余家和闢

家

吳文華

吳同溪

吳玟葶

呂月真

呂月嬌

呂美智

妙安法師

李水良

李紅花

李淑芬闢

家

李莉禎

李釗鈺

李舒麗珠

李愛慧

李銘輝

杜百尚

沈鶴子

辛成裕闢

家

阮德發闢

家

周淑媛

明歸法師

果薰法師

林火盛

林玉葉

林伶妍

林吳玉霜

林城

林歪.吳鸞

鸞

林楊麗雲

林源泉醫

師

林維君

林慶國

林錦益.林

鄭甘

林錦繡.林

晃民.林祐

榆.林容榆

法界精舍

法音法師

法意貿易

有限公司

法賢法師

法融法師

姚蕊.蔡馨

儀.鄭美藍

(迴向往生)

柯惠鸞

胡承芳

徐禎陽.李

旺枝

高文啓闢

家

高菁鴻

高鴻興闢

家

國軒製版

印刷有限

公司

常音法師

張秀蘭

張清美

張郭木麵

張勝柏

張震緯.張

睿杰

清華攝影

社

莊美華

莊淑慧

許貽婷

許敬昇

許瑞助.林

淑娟.許晏

騰.許淳在.

許來福.王

和

郭雅薰.何

贊生.何宜

芳.何金輪

陳介得

陳介祥

陳余萍

陳欣儀

陳柏州

陳振裕

陳崑益.蔡

金趕.陳毓

茹.蓉茵.科

瑾

陳綺泓

陳薛金緞

智緣法師

曾彩雪

游金蘭

開諒法師

黃于珊

黃文杰

黃日昇

黃吉利

黃金娥

黃金萬醫

師

黃昭榮闢

家

黃秋絨陸

占文陸舒

紋陸梓榮

黃許淑禎

黃進昌

恩誼(迴向往生)
清瑩法師
謝淑華
謝鳳月
鍾小惠
韓志材
鴻盛科儀有限公司
羅少鈴
羅柏勳
蘇麗文
鍾茂林

1900
蔡明樺

1830
鄭堯煌

1812
江建昇
江緯成
陳欣妤
陳麗如
鄭智中
簡梅鶯

1800
名晟塑膠企業有限公司
李余其花
李秀鳳
邱嫻方
洪聚良闔家
徐政儀
陳玲達
照暉法師

1700
果文法師
法薰法師
魏素玉

1608
林寶玉闔家

1600
王文濃懷德珀譽登

炎簡敏張
守文淑貴
林碧連闔家
田光延
李尚穎
悟道法師
黃雅慧
譚芸萍

1520
張子建

1500
江宜靜
吳達中
李明斌
李香麗
李翊霏
沈林鶴沈
素霞蘇文
軍蘇芳榆
楊嘉琪
汪阿理
周麗玉
林心惠
林宏鐘
林育毅
林美女
林碧鑾
邱雪萍
柯孟伶
洪素珠
紀秀櫻
張依涵
張彩容
莊定邦
郭君寓
陳志聰
陳沈再
陳協全
陳建華
陳昱君
陳柏森
陳慧玲
陳麗梅
菩提園安親班
三寶弟子

黃英傑
楊瑞仙
溫穩寶
廖鴻城
蔡素綺
蔡鄭秀汝
鄭再傳
鄭素蘭
鄭楚有闔家
鄧鈞元
龍春貴
謝雪玫
鍾春妹
簡明宗
簡素琴
顏至誠

1400
王美淑闔家
李明蓮.陳
彥昕.陳雲
軒.陳彥杰
林欽賜闔家
林鴻銘闔家
姚瑞娘
柯有澤
迴向愛貓
糖糖
張瓊婉
張瓊婉張
吉繇張吳
翠微洪春
田洪伯良
張英哲洪
玉潔
陳美美
辜陳昭月
鄒貝貝
鄒貝微
鄒耀安

1350
黃曾美華

1330
彭煌翔

1300
果節法師
徐秀娥
三寶弟子
曾愛真
鄭文文

1238
沈雅玲.許
純明
黃作坤

1230
李榮俊
黃仲諄

1220
見航法師
陳川成

1208
李珮禪
張富
陳秋霞
陳逸德醫
師
陳錦耀

1200
詹林靜妹
詹振裕.詹
高良.詹昀
濤.郭茗嵐.
郭璨嶸.詹
詠城
王盈涵
王梓沅
王梓雯
王淑月
王鵬鎮闔家
王麗媛
王繼宗
汐止蓮社
何瑪莉
吳榮超
吳麗芬
李仁佑
李永欽
李林玉雲
李草廉

李惠文
沈志明
周正雄
周采青
房鄭月英
林天南.陳
美玉.林辰
樺.林念樺
闔家
林忻潔
林信智
林美智子
林瓊珠
邱崇興
邱景斌
建定法師
施佳姣
洪本昇
洪雙佛
胡文恭
振定法師
翁美慧
袁維君
高妙真
高惠敏
張曼禎.蕭
姣霖
張黃足
曹麗芬
梁日英
莊培基
許明娥.閔
文資
連婉伊
郭美霞
陳玉鳳
陳金
陳碧鈴
傅堅臺
彭孟鴻
游炎煌
黃新賀闔家
楊麗英
廖文榛
廖晏辰
廖高美子
廖國政

劉英美周
宏銘俊佑
宛亭宛諭
俊耀闔家
劉桂英
潘明德
蔡宜君
鄭詠霖
鄭曜西
賴淑齊
戴文宗闔家
謝明治
謝珠瑛
謝啓楨
簡玉女
簡建洲
簡春旗
簡新富
簡滄德
簡聖文
藍源德.羅
凰雙闔家
顏鐘男

1160
蔡文龍醫
師

1100
王珊珊.謝
宗佑.倩如.
宜君.桂林
林雅惠
侯淑綺
張宏維
莊永煌
黃雪芸
演清法師
劉建志
劉薇
劉琮
盧筠英

1090
慈悲喜捨

1080
陳文雄

1050

張瑩秀

1030
周玉輝
林高
陳進銘

1020
弘至法師
陳雪花

1015
邱秀玉
馬千惠.黃
佩華
張清味
戴宏賢.戴
意葶.陳靖
汶.戴元煜
戴宏賢.戴
意葶.戴元
煜.陳靖汶
蘇謝淑美.
蘇佩瑩

1010
陳美貴

1000
一切衆生
十方衆生
三寶弟子
衆等
尤四配
毛政賢
毛苑俞
褚蔡翠鳳
褚耀聰
賴伊容
淨照法師
毛裡三
王木良
王世明.賴
瑞枝闔家
王秀娟闔家
王秀錦
王秀蘭
王品喆
王建焜
王珮儀

王添才
王翊達
王朝卿闔家
王詰民
王嘉君
王双連
白馬寺
朱依蘭
朱婉莉
池信賢
何金葉
余淑玫
吳友葵
吳宏志
吳佳翰
吳怡萱
吳美枝
吳國顯
吳淑娥
吳婕如
吳黃菊
呂玟慧
宋阿義闔家
宋俊洋
宏賢
李秀珍
李岱樺
李炎銘
李春
李治銘
李淑華
李陳連蕉
李惠美黃
興東于芝
道逸(黃賴
春桃黃士
典迴向往
生)
李鳳碧
李寶華
李耀宇.詩
雯.詩瑜.聖
強.溫玉英
杜迪榕.陳
迪祥.迪傑.
迪梅.迪菊

沈淑文
沈懿真
周依瑩
周陳錦緞
周維霖
宗安法師
性淨法師
林月嬌
林世文
林正
法度法師
林任茂
林朱寶金
林伯桑
林呂秀琴
林孝順
林秀巒
林和美
林明正
林昇哲
林政逸
林炯堃
醫師
林秋桃
林秋燕
林若涵
林耘竹
林商瓊
林曹雪子
林富美
林菊金
林誠義
闔家
林豐正
闔家
林碧燕
林燕文.佩
珊.政男.宛
頻.政學
林豐正
闔家
直心道場
邵含玲
邱玉梅.道
甘法師
邱林初
邱雪娥
邱鈺軒

邱銘郎
邱蕙庭
施何絹緞
施溫婉
施麗君
柯堅智
柯義和
洪李金花
洪美珍
洪誌龍
胡李佩
闔家
唐斐來強
徐法燦.張
滿.徐永裕.
徐宗軒
徐彭承
徐澄來
悟廣法師.
悟豎法師
真理法師
真圓法師
翁治民.張
壹琨
翁鳳珠
涂貴明
常照法師
康秋麗
張吉男
張秀鍾
張阿珍
張美蘭
張素華
張耘瑞
張嘉修
闔家
張嘉豪
張嬌如
曹貴足
梁清雄.游
美智
清山法師
許杰雅
許美雲
闔家
許景翔
許瑞志
許滿

許福地
許曉珠
郭木生
郭俊傑.蔡
芳錦.郭佩
君.郭家豪
郭品昇
郭淑芬.葉
旗豪
郭雅惠.王
榮三
郭肇國
郭鄭換
陳方玉雲
陳冬蘭
陳甘妹
陳如音
陳安仁
陳秀敏
陳來萬
陳坤松
陳宜津
陳明震.吳
淑瑜
陳玟伶
陳金發
陳美妤
陳展維
陳純純
陳敏龍
陳淑美
陳淑娟.張
晏菁
陳莉雲
陳許瑞霞
闔家
陳貴美.陳
秀美
陳綺幻.胡
炯勛
陳儀珊
陳錫坤
陳佛旺
陶蕃震
傅宏炎
闔家
傅祖盛
闔家

普華法師
曾阿甘
曾國英
曾莉秋
游周美言
程玉卿
闔家
善德院圖
書館
辜祐治
開法法師
順弘企業
股份有限
公司
黃子芸
黃勻玲
黃文鐘
黃冰雲
黃安然
闔家.黃鏡清
闔家
黃秀子
黃秀惠
黃明環
黃芳英
黃政雄
黃詠儀
黃椿枝
黃翠燕
圖聖法師
楊正安
楊志泰
楊金龍.李
麗香
楊阿美
楊貽竣
董玉燕.林
資源.超群.
雨靜(林鴻
坤迴向往
生)
董陳彩.董
玉鶯.蔡朝
宗.蔡宛容.
蔡仲哲
詹芳祥
鄧宜臻
廖力毅

廖林玉英
廖淑娟
劉主
劉玉梅
劉宛琳
劉幸麟
劉昌熾
闔家
劉明宗
劉青偉
劉採霞
劉發泉
劉進富
闔家
劉慧英
劉蘇有里
慧修法師
歐得利實
業股份有
限公司
潘梅蘭
蔡仕龍
蔡玟薰
蔡耀澤
鄭秀雲
鄭連玉
晉
鄭榕懋
盧麗慎
蕭公權
蕭正平
蕭家華
蕭家勤
蕭敬哲
賴允昱
賴石生
賴彥親
彌光法師
謝昀暉
闔家
謝麗卿
鍾周曾合
鍾欽文
韓美芳
簡品
顏明星
羅桂妹
譚振寰
蘇王紅英

蘇荻荻
蘇達成
蘇億如
蘇曉萍
覺清法師
懿蓮法師
945
三寶弟子
迴向給父
親母親
915
楊秋金
906
王建平
王敬淑
葉甘澍
謝明珠
900
方美華
王譚萱
安婷
巫東翔
林秀蘭
林崑聰.林
黃迎.林柏
成闔家
林麗菊
秦啓正
陳奕孜
陳震芳
陳識中
童寶定
黃苑明
楊易達
羅水秀
888
高碧月
800
王建國
王淑玲
王麗芬
闔家
江水泉
江仟枝
李沃耘.王
彩玉.李

祐巨.李玟
翰
李鵬舉
沈添福
闔家
林金清
林彥秀
林國棟
林貴財
闔家
邵世實.邵
世萬
邱慧杰
邱顯琪.邱
奕文.邱周
隨.邱芷莉
闔家
徐麗雲
闔家
迴向愛貓
波波
迴向愛貓
咪咪
張文娟
梁則修
莊英賜.王
淑玲.莊凱
名.莊惟傑
郭素雲
闔家
陳文河
陳松義
闔家
陳連長
陳麗華
曾煥盛
黃莉蘭
黃煌實
楊員治
趙瑞春
趙寶春
鄭春珠
鄭許玉葉
蕭月娥
賴舜平
謝明坤
闔家
闕英蘭.洪

逸齡
770
黃焜璋
院長
750
仁敬法師
楊慧馨
700
張恩慈
張恩華
張錕
發林秀玉
林秀珠
王碧蘭
吳雯雅
李昭湖
昌益晨
鍾俊鋒
權哲貞
慧瑄庭
李綺玟
真藏法師
翁兼章
莊南光
榮欽榮
輝桂子
瑞蘭瑞
美陳邱不
陳傑男
陳寶珠
經析
劉阿美
劉庭秀
680
周莉蕙
醫師
634
李秀鶯
619
劉李麗秋
615
汪坤忠
604
呂玲英
許碧珠
黃原彬
王天仁
王天鳳
王清水

王駿華
王麗君
張美味
黃筠惠
蘇秀卿

600

幻生法師
心意
方敏惠
王仁義
王富生
王貴英闍
家
王誠愷
王賴秀
安定法師
朱春桃
江峰需
江浣彥
江鶴齡
何明智
何阿罕闍
家
吳育舟
吳美真
吳海明闍
家
吳健璋
吳健彰
吳健豪
吳梅爵
吳榮輝
呂秀鳳
宏曜法師
李子琦
李芳柏
李俊吟.盧
宇宏.盧環
合
李靜茹
沈攸香
汪連月香
周坤堯.高
美鳳
林仁傑
林正義
林玉樹.藍
明香

林忠樂
林泱呈母
子
林芷萱
林威雄闍
家
林淑靜
林雪貞
林聰文
林麗芬
林琮芬
邱來春.葉
秉洋
邱塘鈺
姜伯偉闍
家
翁秀芳
高阿女
涂益仁
張月枝
張怡雯
張鳳德闍
家
張豐慧
張巍騰
莊秀英
許李招治
許洪卯
陳弘揚
陳玉芬.廖
靜怡.廖偉
正
陳居里
陳冠蓉
陳國浚
陳清雄陳
施阿花陳
溶育陳永
儒林秋珠
陳欣好
陳惠津
陳煜超
陳達梅
曾綉惠
游淨雅
善印法師
黃名莉闍
家

黃秀和
黃周百合,
黃勇智,黃
勇傑
黃金火
黃金能
黃淑真
黃麗瑾
楊世安.賴
阿猜
楊沈金蘭
楊俊欣
楊俊勇
楊美能
楊婷惠
葉玉霞
詹素敏
詹謙忠
廖杏棠闍
家
廖淑珠
廖麗和
趙怡安.趙
妍婷
劉子儀
劉世謙
劉成才
劉略
劉意鈴闍
家
劉蕭麗
蔣世鏘
蔡艾庭
蔡依君
蔡依紋
蔡東昇
蔡俊灝
蔡維庭
賢子法師
鄭美朱
賴國源
謝江榕
謝竹原
謝宗佑
鍾淑美
魏完
羅美惠
羅麗如

蘇耘廣.郭
宥妘.蘇翊
豪
蘇寶玉闍
家

555

慈迦法師

550

劉呂秀(迴
向往生)

530

羅昱承

520

吳昭蓉

515

尹韻華
毛玉誠
陳建宏
陳恩翹
藍美雲

500

丁玉娘
三寶弟子
多人
日昕法師
王素儀
丘台華
朱淑珣
朱湘玲.莊
惠筑
江穎婕
自性法師
利耀章.胡
小雲闍家
吳友鵠
吳玉珍
吳有鵠
吳孟峰闍
家
吳秋華
吳瑞隆
宋祖祺
李宜春
李明魁
李林招治
李素如

李素妮
李龍文
李鐘慶
沈楊專
見諦法師
卓姣真
周宜萱
岳君怡
林子涵
林子騫
林玉完
林金光.陳
月嬌.林志
架.林育如
林春綠
林接
林曾美玉
林蕭瑞香
林錦繡.林
晃民
林寶清
河富美
姚忻好
施任謙
施佳芸
柯菊完
胡友弟.侯
秀麗
胡友泉闍
家
胡友祥.蔡
楚蘭闍家
胡束樹.卓
瑞貞闍家
師裕清
師靜宜
徐雪花李
玉鈴曾菁
寧張再忍
張書瑜
真融法師
翁治民
翁瑞庭
堅澈法師
常能法師
康何江.康
葉嬌.康麗
華.康麗真.

康菱蘭
張展綸.張
冠綸.張秉
綸
張書銘
張嘉婷
梁翔
許玉佩
許李月娥
許雅葵
郭育榮
郭宜真.陳
啓志.陳映
璇.陳映琪
郭春鳳
郭炳宏.熊
美玲.郭凱
文.郭芳安
陳本山
陳玉珠
陳沛伶
陳秀枝
陳奇輝
陳林阿梅
陳林送雲
陳美紅
陳香茹鄭
國賢鄭凱
文鄭雅文
鄭茜文闍
家
陳清桂
陳淑媛
陳富
陳逸倫
陳瑜
陳義興吳
宛葵陳柏
均陳柏沂
陳柏沅
陳韻如
傅紅薇
博芸法師
曾弘基
曾錦雲鄧
國明鄧亦
丘鄧欣怡
鄧芳怡闍

家
游明蟾
游武雄
黃秀玲
黃若葉
黃素珍
黃國慶
黃崧豪
黃翎綾
黃意
會金法師
楊月姿
楊月琴
楊王霞
楊清鈞
楊陳乜
楊瑞芳
楊肇嘉
楊鎮勝
裘蘭芳
詹素美
詹蕙青
廖清琴
劉中祺
劉文通
劉玉茹
劉自任
劉亭君
劉俞詩
劉素華
劉惠琴陳
志成陳准
榕陳佩慈
陳旭宇
慧直法師
慧賢法師
歐天財
潘玉芬
潘菊惠
蔡佩穎
蔡美源.胡
曉萍闍家
蔡莉莉
鄭玉春
蕭萬塗基
瑞欽麗娟
雅雯素妹
賴烽明

謝珍如
謝國隆
謝鎮安
鍾春枝
鍾斯軒
簡淑芳
簡樸仔
藍楊玉春
顏清水闍
家
顏清輝.胡
琪闍家
顏慶章
證慧法師
譚自強.胡
石枝闍家
嚴靜怡闍
家
覺峯法師

430

方偉德

400

丁賴幸闍
家
王玉真
王秀雲
王偉橋
王淑慈
王許彩枝
闍家
王勝彥王
勝軍
王惠芳
王毓淞
王碧芳李
正輝
王麗琴
巨秀蘭
白季珠
石春美
朱羣彤
江芳媽
何玉娘
何金蒿
何瓊珠
吳吟珍
吳秀玉

吳欣怡
吳麗玉
呂正雄
李秀玲
李昭賢
李振川
李淑卿,陳
漢綜闔家
李許彩卿
李慧菁
周彩雲
林忠良
林俊卿
林秋江
林郁芳
林菜秋
林慈芬
祁惠茹
柯慶龍
柳秀美
洪文琴
徐燦君闔
家
康玲華
張文政
張秀玲
張秀梅
張足足
張楷燦
張碧瑩
梁化昱
莊木樹,莊
邱玉葉
許家慧
許寶水
郭士嘉
郭武康,郭
蕭美玉
陳玉女
陳玉梅
陳卓英
陳卓英,陳
祈佑,陳姿
穎,蕭家鳳
陳奕成
陳秋梅

陳美琴
陳煥庭
陳澤宏
陳錫子
陸銘傑
彭火興,劉
桂尾,彭秀
燕,彭政道
闔家
曾令傑
曾金涼
黃玉蘭
曾品契闔
家
曾灝雪
游雪芳,游
朝熙
黃文品
黃文香
黃玉梅,陳
謬昇
黃伯讓
黃冠華
黃陳靜美
黃裕豪
黃燕絹
楊自強
楊惠琚,黃
金冠
詹士毅闔
家
詹美珍
農金濤闔
家
嘉源水電
工程有限
公司
聞理
趙怡安
劉子美
劉志福
劉芳文
劉裕隆,張
妍湘
劉德宗
潘玉秀闔

家
潘秀盆,王
玉琳
潘春官,潘
明官
蓮池淨苑
蔡文勇
蔡宛臻蔡
曼修
蔡詠真
蔡慶芳闔
家
盧品好闔
家
蕭貴梅
戴毅文,戴
逸雲
謝定川
簡文英
藍松源
魏古男,陳
金時闔家
羅美蓉
羅義傑
蘇正平
蘇金敏
400
劉秀月,謝
丞恩
396
覺性法師
360
常悅法師
350
莊陳緞
315
王文慶
王進定,王
洪美雲
310
余宗滋,余
金龍,余鴻
文,林月鳳,
余承雲

300
丁詠寧
心如法師
王聖景
朱宏輝
江倞儒
江淑吟
吳奕萱
吳桂員
吳素絲
吳添養
吳陳每闔
家
呂威瑩,游
舒敏住腹
的兒女
李安媛
李美斐
李雅庭
李靜玉
沈陳春雲
汪吳敏惠
周麗華
林宇楓
林玟君
林致璋
林益賢,林
良達,林映
琇
林素雅
林素麗
林素馨
林娉娥,林
連治
林錦杏
林麗美
柯威旭
柯威好
柯威廷
柯威承
洪聖惠
涂陳滿妹
張千祐
張芳瑜
張崇任
張淑櫻

張凱鈞
張葉
張漢良
張瓊霞
三寶弟子
淨彥
莊翼
許乃木
許哲維
許桂翰
許郡庭
郭秀芹
陳大龍
陳王清清
陳志佩
陳秀霞
陳宗健
陳俊凱,陳
珮純,張麗
華
陳俊勳,陳
香吟,謝宜
伶
陳奕心
陳姚圓
陳美英
陳美雲
陳素惠
陳淨茹陳
忻楷古美
蘭古美和
古雲霖
陳黃萬金
(迴向往生)
陳瑞珠
陳瑞琴
陳聖傑
陳豐榮
游玉卿
黃游貴英
黃廣宜闔
家
楊富美
葉張滿妹
葉雯娟
詹秀雲

詹美玲
詹富
達如法師
廖英傑
劉永生
蔡永清
蔡岳洺
蔡碧霞
鄭麗敏
蕭素妹
賴文興
賴鳳枝
謝宜廷,謝
宜伶
謝惠萍
簡怡砭
關壯傳
饒雪梅
265
謝汶欣
250
張繼汝
220
黃君英
200
張晉嘉
張楷翌
王秀美
王芳椒
王美雪
王美銀
王啓祥
王清輝
王麥
三寶弟子
朱志仁
朱俊霖
朱玳樺
朱翊華
何治民
何英富
吳秀華
吳承峰
吳金枝
吳秋文

吳美雲
吳美麗
吳銘富,吳
婉甄
吳鑄德
呂宥宏
呂許月蓮
呂義忠
李丘萍
李如香
李承澤
李明道
李武忠
李金翰
李長軒
李冠毅
李春美
李振斌
李珮瑜
李淑齡
李深鎮
李菊子
李瑋娟
李錦華
李錦雲
李靜宜
李應申
李麗淑
沈煥昇
周欣儀
周俊翰
周奕君
周婉萍
周盟人
林月香
林月暖
林玉英闔
家
林玉釵
林光雄
林安衷
林吳恩
林秀春
林岳緯
林明村
林阿照

林阿爐
林青樺
林姿秀
林紀宏
林紀甫
林美珠
林桂子
林桂珠
林真料
林敏綾
林淑貞
林雅芳
林雅雯
林瑞美
林碧珠
林碧樺
林語堂
林銘忠
林麗雪
林寶盆闔
家
林寶英
邱正忠
邱金本
邱桂霞
邱新助
邱楊隆
邱銘祥
邱銘漢
姚克中闔
家
姚睿婕
柯秋梅
洪巧庭
洪守憲
洪來春
洪莉婷
洪德賢
洪緯玲
洪鵬凱
胡雪梅
胡達雄,黃
雪枝
范阿蓮
殷介山
殷許碧霞

高秀櫻
高國富
涂琬婷
張世達
張玉真
張安佳
張行策
張何景齡
張育斌
張足
張東禎
張建智
張美
張素真闔
家
張笠
張紹恭闔
家
張博清
張景淳
張智盛
張智傑
張賀淳
張賀凱
張雅玲
張雅婷
張順淮
張鳳川
張賢富
張麗麗
張璦今
張寶月
張寶秀
曹永傳
曹智韋
曹朝宗
許玄明
許芳毓
許美玲
許美輝
許雪妹
許福林
連坤湘
郭正和
郭姿良

郭祖良
郭啓川
郭璟諭
陳文遠.陳
奕翔.陳奕
嘉.趙紹之
陳月英
陳月麵
陳水菊
陳世豪
陳克忠
陳志銘
陳秀芬
陳周素琴
陳孟娟
陳林企
陳沼鸞
陳信佑
陳冠利
陳品妤
陳奕葵
陳威宇
陳彥華
陳春秀
陳昭文
陳秋紅
陳秋綸
陳秋遠
陳秋嬌
陳美延
陳美珊
陳美玲
陳美惠
陳舜瑄
陳郁瑄
陳素敏
陳梁照美
陳淑鈴
陳莊金蓮
陳郭發
陳郭錦珠
(迴向往生)
陳惠美
陳愛幸
陳愛珠
陳瑞君

陳實謀
陳碧珠
陳銀華.謝
桃英
陳震華
陳穩太
陳麗圓
陳蘇清香
陳鶴文
彭成波
彭脩馥
彭湘城
普玄法師
曾力忠
曾慶平
曾慶安
曾慶家
游月裡
游明祥
湯淑芬
華英里
黃玉霞
黃玉藝
黃成霜
黃宏曉
黃志傑
黃宗欽
黃忠恕
黃明玉
黃林美玉
黃林菊妹
黃芷瑩
黃阿娥
黃秋美
黃郁敏
黃宿霞
黃彩楹
黃郭秀美
黃博進
黃貴雲
黃靖芳
黃鈺揚
黃憶馨
黃麗珍
黃寶玉
慈因法師

楊沛瑪
楊宛甄
楊秉豐
楊茗喬
楊財貴
楊淳淳
楊媛婷
楊菽翠
楊鈞清
楊詩涵
楊麗花
葉姿吟
葉春網闔
家
葉洪玉釵
葉玲朱
葉秋南
葉彩蓮
葉慧莉
董君秀
董芳娃
詹雲評
鄧敏慧
三寶弟子
廖芳櫻
廖慶幸(迴
向往生)
演妙法師
熊忠義
趙文堂闔
家
趙明坤闔
家
趙林梅闔
家
趙健壹闔
家
趙翊吟闔
家
劉佳鑫
劉欣佳
劉威舜
劉哲嘉
劉哲銘
劉家進
劉惠強

劉詹阿好
潘開花
潘鳳珠
蔣麗玲 莊
嚴寺
蔡月霞
蔡芳滿
蔡對
鄭王碧
鄭林足
鄭秋芬
鄭珮蓉
鄭莉盈
鄭瑞生
鄭滿
盧元戎闔
家
盧廷憲
盧煥彰
盧韋帆
蕭志強
蕭郁樺.蕭
煒倫
蕭潘玉霞
賴林彩蓮.
林賴月匙
閻書孝
戴毅文
謝月鳳
謝秀梅.簡
儀靜
謝美碧
謝陳玉葉
謝薰樞
謝麗如.李
吉祥.李如
意.李如香
鍾秀鳳
鍾善香
鍾睿翔
鍾燕美
簡志銘
簡泰生
關帝成
關靜芬
關靜娟

顏香宜.陳
古良
蘇劉鷺

150
林懋廷
賴麒文

140
陳咸安
陳雅麗

120
陳彥志

102
傅意法師

100
方冠量
方羿雲
王俐涵
王威翰
王春仲
王炳捷
古文強
古明憲
成秉諺
成浩榮
江辰緯
何泰霖
吳西珍
吳惠玲
吳寶玉
李來源
李泳宜
汪美君
周秀榮
林美娜
林滿麗
林麗鳳
林煊偵.林
泓彥
邱文芳
邱文章
邱毓珮
邱毓鈞
柯姿廷
洪碩呈

洪麗珠
凌毓屏
夏誌英
孫文英
悟志法師
翁麗雲
郝中興
郝勇順
郝家頤
郝董金蘭
高美女
常德法師
張玉金
張廷聿
張念浦
張春桃
張誌恩
張誌恩
張燕
張仔萱
惟明法師
許玉華
郭玉双
郭邦安
郭錦村
陳月霞
陳竹琴
陳良造
陳俊恭
陳香珠
陳素卿
陳詠欣
陳貴美.陳
羅香妹
陳裕發
陳裕榮
陳鈺妹
陳榮英
彭意絜
曾江海
曾淑華
黃玉畔
黃秀枝
黃柏林
黃玲瑜
黃美枝.邱

證豪
黃陳香珠
黃雋家
黃雋庭
黃雋恩
葉秀枝
葉彥宏闔
家
董少文
詹秀琴
詹學銘之
父
道常法師
廖慶銅(迴
向往生)
熊正宗
熊林富妹
熊阿柑
劉彥呈
劉增嬌
劉慧郁
鄭梅雀
駱建凱
謝允棟
謝侯寶珠
鍾秉恒
韓宗達
蘇來春
蘭平焯

50
吳雅雄
周家駿
會智法師

基金會紀事



3月份

- 03/02 寄回覆特約醫院續約公文及合約書予中國醫藥大學附設醫院。
- 03/05 長期志工楊世安報到。署立台北醫院捐贈本會心電圖儀器一台。
- 03/06 寄回覆特約醫院續約公文及合約書予衛生署台中醫院。
- 03/07 發文予行政院衛生署報備本會將於3月25日召開第三屆第四次董事會。
- 03/09 會務人員法雲及黃靖芳參加行政院衛生署主辦的「衛生財團法人財務報表編製研習會」。
- 03/12 鼎鑫聯合會計師事務所工作人員至本會與法雲核帳。
- 03/13 鼎鑫聯合會計師事務所工作人員至本會與法雲核帳。
- 03/14 品約儀器公司的工程人員至本會保養超音波和心電圖儀器。
- 03/15 寄回覆特約醫院續約公文及合約書予屏東民衆醫院。捐款者王寶珠至本會恭請本會執行長上會下宗長老為其父親主持告別式。晚上執行長上會下宗長老

- 帶領蓮友至捐款者林淑女家中為其母親誦經助念。
- 03/16 發文予各假牙補助計畫特約診所，簽訂續約事宜
- 03/20 會務人員法雲送94年帳冊至北區國稅局查帳。執行長上會下宗長老為捐款者王寶珠的父親主持告別式。臨終關懷委員會副主委洪棟寶帶領蓮友參加公祭。
- 03/21 寄回覆特約假牙補助計畫簽約公文及合約書予德威牙醫集團聯合門診。
- 03/23 醫護組上果下薰法師帶志工湯苔蓉、楊世安及賴阿猜至新竹訪視四大違和之續明法師。
- 03/25 執行長上會下宗長老帶領蓮友參加捐款者林淑女的母親告別式。假本會召開第三屆第四次董事會會議。
- 03/26 寄回覆特約醫院續約公文及合約書予行政院署立旗山醫院。
- 03/28 臨終關懷委員會副主委洪棟寶帶領蓮友參加本會董事淨耀法師的父親告別式。執行長上會下宗長老接受人間衛視的採訪。
- 03/31 至嘉義能仁淨寺布置健診場地。

4月份

- 04/01 96年度第一場健診活動假「嘉義能仁淨寺」舉行，參與醫師、醫護人員及志工約115位，服務約99位法師。
- 04/04 鼎鑫聯合會計師事務所的工作人員至本會與法雲核帳。
- 04/11 本會第46期醫護雙月刊發

- 行，裝訂月刊場所移至樹林郵局完成。
- 04/12 行政院衛生署彰化醫院來文終止與本會的特約醫院合約。
- 04/13 蕭武鏞居士捐贈福田妙國的16個塔位予本會，醫護組上果下薰法師代表本會接受。
- 04/16 陳乾原醫師捐贈10瓶鈣片予健診用藥。
- 04/17 常務董事上慧下明法師、會務人員法雲代表本會參加行政院衛生署舉辦的「衛生財團法人基金會評核要點說明會」。醫護組上果下薰法師帶領會務人員林彥秀至署立基隆醫院探訪上宏下進法師。
- 04/19 受行政院衛生署及外交部函請，副執行長上淨下旭法師代表本會參加「熱情與關懷」新書發表會暨國際急難醫療協助研討會，並接受頒獎及表揚。
- 04/20 醫護組上果下薰法師至再生老人養護中心拜訪郭麗宴院長，院長表示願免費提供5個床位予臥床的法師。
- 04/23 醫護組上果下薰法師帶仁因法師的俗眷至再生老人養護中心參觀環境。樹林長壽街的房子開始動工裝潢。寄公文予台北縣衛生局及仁濟療養院新莊分院，申請報備土城分會邀請莊曄微醫師義診事宜。寄回覆特約假牙補助計畫簽約公文及合約書予廣三豐富牙醫診所與全品牙醫診所。
- 04/26 醫護組長郭振潮帶領志工前往台中正覺寺規劃勘察健診場地。
- 04/27 陳乾原醫師親自送健診判讀後病歷至本會。



Buddhist Sangha Health Care Foundation

醫療愛心無國界

本會接受台灣國際醫衛行動團隊（TaiwanIHA）邀請，於去年12月8日參與《PASSION AND CARE》畫冊之圖片及撰寫審查會議，提供本會於2005年前往斯里蘭卡賑災，鄭履中拍攝之照片5張。

4月19日，台灣國際衛生人道援助畫冊《Passion and Care-The Story of Taiwan's Global Health Humanitarian Aid》



新書發表會暨國際急難醫療協助研討會（Health Action in Crisis），在外交領事人員講習所舉辦。本會副執行長上淨下旭法師代表本會參加，並獲頒感謝狀。該書收錄百餘張圖片，記載與見證我政府與民間組織於2000～2006年期間參與國際重大急難救助、全球疫情防治、醫療器材援贈、國際醫護人員訓練及義診之事蹟，不僅呈現人性關懷與溫暖的光輝，也充分展現台灣對國際社會的付出與關懷。（圖·文Taiwan IHA提供）



提供《PASSION AND CARE》圖文之國內人道救援團體代表，在新書發表會上合影

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。



杏鮑菇豌豆芙蓉

材料：杏鮑菇4兩、豌豆3兩、蛋白3顆、鮮奶50cc、油10cc、鹽少量、糖少量

做法：

1. 鮮奶及蛋白先拌勻備用。
 2. 先將杏鮑菇下鍋炒再加入豌豆及做法1之材料拌炒即完成。
- 杏鮑菇富含多種蛋白質、氨基酸、礦物質維生素，營養價值高，尤其含有多量的穀胺酸和寡糖，加上低脂肪與低熱量，吃多也不怕發胖，營養又健康。
 - 豌豆含有很多蛋白質、維他命 A、B 和鐵、鈣、磷等，且因富含含有蛋白質、葉酸及纖維素，可以降低血膽固醇。

重量/g	熱量/大卡	蛋白質/mg	脂肪/g	醣/g
382.5	585.5	37.6	33.6	31.5