



僧伽醫護基金會 8/23署立基隆醫院

免費健檢暨中西醫診療

撰文 / 高怡蘋 攝影 / 金美玲

志工攙扶老法師在儀器前坐定，跟許多僧伽的症狀一樣，眼睛容易乾澀、視力模糊。「還好沒什麼問題，不過，如果戶外日照太亮的話，請師父避免外出，不要直視太陽。」醫師仔細叮囑，並備妥眼藥水請法師一日點三次，增加眼睛的濕潤。法師點點頭說：「對！這樣好！」小小一瓶眼藥水確實解決了他長久以來的不適。

八月二十三日，僧伽醫護基金會在署立基隆醫院舉辦免費健檢暨中西醫診療，提供一般常規血液尿液檢查、心電圖、肝膽、腸胃、乳房及婦科超音波、疫苗注射，及家醫、皮膚、眼、牙、耳鼻喉等專科看診。前來就診的法師共七十七名，有從較近的台北縣市也有遠自苗栗、台中、彰化及嘉義；由一百七十名僧醫會及醫院志工全程服務。

義診十載，各方僧伽體會到僧醫會照護法師健康的用心，醫護人員也珍惜、感恩有付出的機會。法住法師表示：「僧醫會用心建立道氣，提高看診效率

與服務品質。」署立基隆醫院李懋華院長則表示，作為僧伽就醫的特約醫院已經五年，致力建立僧伽健檢資料追蹤治療，「與其說服務法師，不如說我們從法師身上學到更多，感受法師度眾的慈悲。」詹翠珠幾乎每場義診都會來當志工，直心是道場，她說：「看到法師我就心生歡喜，法師接我上極樂世界，就是最好的福報。」

把健康當作一回事

女眾法師主訴有失眠的問題，陳乾原醫師請他做幾個動作，女眾法師身體緩緩前傾，輕轉手腕幅度不敢太大，略顯僵硬的動作顯示全身都有痛點。「幾年前跌倒，可能因為用雙手撐地，之後手腕不時會麻痺、僵直。」法師強力挺起背脊，繼續述說他的困擾：「因為後背常會麻麻痛痛的，去年頸椎開刀，開刀之後幾乎每天都睡不好，躺左側，右腰就疼痛，翻右邊，左腳就抽筋。」

陳乾原醫師端詳法師手腳關節處，



盧漢隆醫師細心的為法師診查。



陳乾原醫師提醒法師，注意修行也要注意身體健康。



李懋華醫師負責男眾法師的超音波檢查。



堅強陣容的牙科團隊—(左起)蔡啓穎醫師、張文乾醫師、鄭連樹醫師、張慶壽醫師。



心臟科的賴文源醫師每次僧伽健診一定到，真是僧伽健康的大護法！



乾眼症、白內障和眼瞼炎是僧伽常見的眼疾，眼科醫師詹建發細心為法師檢查。



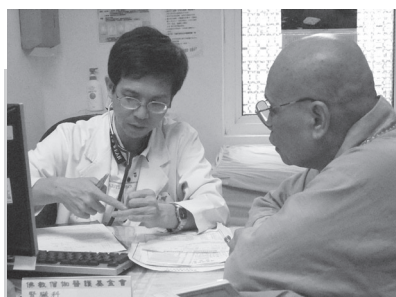
眼科楊正烽醫師細心為法師做眼睛檢查。

問：「手術後有回醫院做復健嗎？」法師搖搖頭說：「復健時間太漫長，我哪有時間呢！而且每回下山都要勞師動眾，只好跟病痛共處。」醫師推想類風濕性關節炎的可能性，填寫血液檢查單做抽血確認。女眾法師以為看診已經結束準備起身離去，醫師急忙請法師留步。「有些復健動作我們可以自己作，像擰毛巾的動作。」醫師伸展雙手從手指、手腕、手臂到肩膀緩緩向外翻轉，「這個動作簡單易做，不會造成太大拉力。筋骨柔軟了，痠痛減少了，睡眠品質自然就會改善。」

陳乾原醫師是家醫專科，常見僧伽有肌肉筋骨痠痛、腸胃方面問題。出家人注重修行卻忽視身體保健，健康跟修行如何達到平衡？他舉一位老師父為例——

老人家多年前健檢發現身體出了問題，從此多持兩個戒律。一個是原本多持的刷牙戒，餐後刷牙；一個是再新加的運動戒，每週運動三次、每次三十分鐘，心跳達一百三十下以上。告訴自己「非守不可」，身體的柔軟度跟心肺功能都變好了。「把健康當作一回事，與其花時間在煩惱病痛，不如用來運動！」陳醫師說。

九十二歲的老法師紅光滿面，見到他的人都覺得他「氣色真好」，但老法師卻說自己感覺「很虛」，氣血不足，希望醫生開些滋補的藥。在血壓站一量，不得了，居然舒張壓高到一百九十九。陳乾原醫師說，法師們潛心修行，不常接觸外界，得到的多是似是而非的醫學訊息，所幸義診能及時發現問題、解決



腎臟科楊鈞醫師正為師父詳細說明。



骨科李文琳醫師只要發現法師有需要，便馬上與X光室連繫，為法師做進一步檢查及詳細解說。



皮膚科白宜禾醫師叮嚀法師皮膚的保健。



家醫科戴慧洋醫師仔細為法師做肺炎疫苗注射前的身體健康評估。



婦科黃婉容醫師(左圖)與依定法師(右圖)負責乳房及婦科超音波，叮嚀女眾法師注意飲食和生活作息，睡眠充足，透過靜坐使情緒平穩、心靈輕安，可以增強抵抗力。



問題，避免憾事發生。

小毛病立即解除

眼科醫師詹建發從台中北上支援，人到，器材藥品也自備到位。見他細心檢查、耐心說明，熟練地用細針將病患眼瞼上的結石一一剔除，遇些微出血，立即溫柔擦拭，輕聲安慰：「會有一點不舒服，請忍耐一下。」

「我常說自己是礦工，把法師的寶礦挖出來。」詹建發醫師說，除了乾眼症、白內障之外，僧伽常見的眼疾就是眼瞼炎，眼瞼炎是葡萄球菌滋生過度，眼瞼皮脂線阻塞，形成結石，是慢性的細菌感染。常吃花生、油炸物，睡眠不足、壓力大也都是病因。有位法師常掉睫毛和「跼跼」的異物感，經檢查竟然有十五顆結石。詹醫師為法師清除結石後，示範使用棉花棒清潔睫毛根部。

「真的太有效了！緊繃的肩頸馬上就

鬆開了！」

法師身心自在地離開診間，中醫師沈邑穎臉上寫滿成就感。因為維持固定的姿勢太久、僧團生活的緊湊和修行的壓力，來問診的年輕女眾法師常頭痛、肌肉僵硬、經期紊亂。沈邑穎醫師在其手臂上扎三針，按摩太陽穴。幾分鐘後，法師覺得頭不脹了，肩頸好像也沒那麼緊了，神奇的是，兩眼頓時明亮，精神大好。「治癒頭痛我是專家，哈哈！」沈醫師個性爽朗，不吝分享「跟頭痛說再見」妙招，病患個個專心聆聽了解。

一位女眾法師在婦科診間多作停留，表情無助，因為他的乳房超音波顯出幾個黑影。醫師依定法師說這是乳腺阻塞，有積水、小水泡的情況，必須追蹤檢查是否有鈣化現象而引致乳癌。「暫時先注意一下飲食跟生活作息，盡量吃清淡的，少油少鹽，睡眠一定要足夠，把免



中醫師沈晏穎為就診僧伽看診，望、聞、問、切，毫不馬虎，診斷後對症下藥。



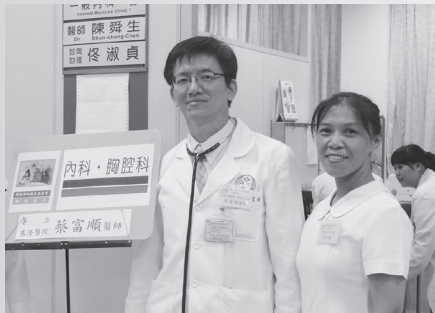
鄭愛蓮中醫師親切的為法師看診。



泌尿科的專家—洪敦智醫師。



復健科曾國楨醫師教導法師正確復健動作。



感恩署立基隆醫院-內科蔡富順醫師及同仁們大力支持僧伽健診活動。



活動圓滿，會宗長老感謝署立基隆醫院對健診的協助配合並頒發感謝狀。

疫力建立起來。」留學美國的醫學碩士依定法師這樣叮嚀著，病患卻搖搖頭說：「算了，不想管它（指病症）了，在道場就要隨眾，不該特立獨行。」

疾病多跟壓力、生活作息、飲食有關，健康的道場能使僧伽健康；依定法師尊重各道場重視的修行法門不同，建議僧伽找時間靜坐幾分鐘把心沈澱下來內省。

「心靈的輕安可以幫助自己身體運作通暢，情緒平穩則不容易起煩惱，身體的障礙排除了，新陳代謝和血液循環增強了，免疫系統免疫力自然提高。」

近午，各科醫師陸續完成看診，仍有幾位法師在乳房暨婦科超音波診間前等候，依定法師幽默地說：「我每次都殿後！」每次義診，超音波這關最令就診僧伽感覺辛苦，也考驗志工的應變能力。志工詹翠珠說：「持過午不食的法師等到照完若超過午齋時間，那就超過二十四小時沒有進食。女眾法師照肝膽

及婦科超音波，不僅要禁食，還得趕緊漲尿，儘管餓得想吐，還是得等……」志工們都會觀察法師的情況協助安排檢查，紓解候診壓力與不適。

培育健康種子

依定法師表示，就完成一個真正完整的醫療過程，僧伽的心態偏向不主動，也不像一般民衆容易配合，處在一種模糊狀態，「因此我們要花很大的力氣去發現疾病、檢視病歷、追蹤僧伽患者，不斷地主動執行與提醒。」對此，院長李懋華樂觀地說，經過僧醫會努力推動健檢，很多本來沒有就醫習慣的法師，開始比較關心自身健康，進而吸收醫學知識。「藉著這樣的改變，我們期待每一個道場都能培養一顆『健康種子』，『法師志工』作為醫療聯繫及叮嚀追蹤的窗口，打造健康道場，人人都能健康！」