

前一陣子，網路出現放生眼鏡蛇的文章，引起大眾撻伐，有些環保團體更是藉機大力反對放生，並質疑大型放生破壞生態，與商業掛勾……，種種負面批評鋪天蓋地的透過新聞媒體、網路、民間社團廣泛流布。

僧醫會在2001年成立放生會(生命關懷委員會之前身)時，就以慈悲、智慧為原則，一則秉持慈悲心救拔即將成為俎上肉、鑊中湯的物命；再則尊重專業，聘請顧問指導。本期放生特集裡，果清律師的「佛教徒為什麼要放生」，說明佛教慈悲放生的觀點；「那一天，我們一起外海放生」則以七月二十二日的外海放生為例，敘述僧醫會舉辦放生的過程，從中可以一窺借重專業的用心。僧醫會也支持政府公部門訂定規範，輔導、管理放生行為，更希望環保團體與放生團體能一起努力，做到環保與放生兼顧。畢竟，大家愛台灣，護地球的心都是一致的。

本期佛法開示，果清律師以印光大師的十首偈頌，解釋淨土法門的綱要。所謂「有一祕訣 剴切相告 竭誠盡敬 妙妙妙妙」，佛弟子們務必好好地聞思修。見宏法師在土城自在書苑傳授八關齋戒時，以「念佛與九住心之融合」為大家講解「念佛時心以佛號為所緣的次第」，希望有緣諸仁者看了以後，對用功有所幫助。

專題企畫「環保與清潔的迷思——別讓清潔劑成為健康與環境殺手」，分門別類檢視家庭生活中經常使用之各類清潔劑，是選擇和使用清潔劑的指南。王天美醫師的「齒顎矯正知多少」，詳細解說異常咬合的診斷和治療。時序近秋，天氣一天天涼了，吳宗鴻醫師的「秋季養生」，介紹適合秋季養生的食物以及藥膳，幫助讀者順利度過秋天，並可以有健康的身体迎接寒冬。

# 僧伽醫護

Buddhist Sangha Healthy Care Foundation



中華民國一〇一年九月十五日出刊

## 編輯室報告 1

### 【佛法開示】

## 畢生堅持 唯佛是念 4

果清律師

### 【放生特集】

## 佛教徒為什麼要放生 10

果清律師

## 放生活動預告 13

## 那一天，我們一起外海放生 14

—— 從慈悲出發，以專業評估規畫

林曉菁

### 【佛法開示】

## 念佛與九住心之融合 20

見宏法師

### 【巡迴健檢】

## 桃園佛教蓮社僧伽健檢 25

—— 緣於市長關懷僧眾健康

梁雲芳





#### 【護口腔】

### 齒顎矯正知多少 36

王天美醫師

#### 【專題企畫】

### 環保與清潔的迷思 46

——別讓清潔劑成爲健康與環境殺手

劉紫彤、Roger

#### 【健康電波】

### 秋季養生 60

吳宗鴻醫師

### 101年度僧伽醫療網特約醫院 62

醫護組

### 基金會紀事 64

101年5~7月

發行人/道海長老、果清律師

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

佛學顧問/明光法師、淨耀法師、海濤法師

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、黃聰敏醫師

賴文源醫師、涂醒哲醫師、沈光漢醫師

張耿銘居士

法律顧問/李宜光律師、林春鏞律師、沈惠珠律師

會計顧問/陳兆伸會計師、鐘士鎮會計師

徐子涵會計師、洪雅淑會計師

長照顧問/杜敏世博士

資訊顧問/張博論教授、陳永隆副總經理

放生顧問/許瑞助法官、吳全橙居士、張建仁教授

財務顧問/黃永昌副總經理

主編/陶蕃震

視覺設計/葉雯娟

攝影志工/黃泳清

資訊志工/鄭玉鵬、讀者服務/金美玲

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

新北市樹林區大安路534號6樓

電話/(02) 2682-9188、0982-464338(亞太)

傳真/(02) 2682-9181

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爲主要宗旨

◎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服務
8. 全國僧伽醫療網之建立
9. 佛教僧伽安養如意苑之籌設
10. 佛教僧伽醫院之籌設

◎僧伽醫護網

網址：<http://www.sangha.tw>

電子郵件信箱：[sangha@sangha.tw](mailto:sangha@sangha.tw)

◎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：313387100019

◎戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會



## 畢生堅持 唯佛是念

果清律師 開示

吾人心性 與佛同儔 祇因迷背 輪迴不休  
 如來慈憫 隨機說法 普令含識 就路還家  
 法門雖多 其要唯二 曰禪與淨 了脫最易  
 禪唯自力 淨兼佛力 二法相較 淨最契機  
 如人渡海 須仗舟船 速得到岸 身心坦然  
 末世眾生 唯此堪行 否則違機 勞而難成  
 發大菩提 生真信願 畢生堅持 唯佛是念  
 念極情忘 念即無念 禪教妙義 徹底顯現  
 待至臨終 蒙佛接引 直登上品 證無生忍  
 有一祕訣 剴切相告 竭誠盡敬 妙妙妙妙

——印光大師法語



這篇法語一共有十首偈頌，可以說將整個淨土法門的綱要都解釋出來了。所以這篇法語非常要緊，我們先來解釋第一首偈頌。

吾人心性，與佛同儔，祇因迷背，輪迴不休。

「吾人心性」，我們眾生的真如本性，心性就是我們的真心本性，簡單說就是真如本性。「與佛同儔」，跟十方三世一切諸佛都是同類的，也就是同等的。「祇因



迷背，輪迴不休。」只是因為迷惑了真如本性，而背覺合塵，因此之故，就輪迴在三界六道的生死苦海當中而不能夠休息，一直的頭出頭沒，在生死大海當中受種種輪迴之苦。

如來慈憫，隨機說法，普令含識，就路還家。

這是第二首偈頌。如來就是佛陀，他老人家慈悲憫在生死苦海當中的衆生。

「隨機說法」，就是隨順衆生的根機來宣說法要。「普令含識，就路還家。」普遍使令，含識就是有情衆生。我們衆生都含有情識，都有八識的，所以含識也就是蠢動含靈，就是衆生的意思。能夠就著流轉生死的路

而回到真正了脫生死的故鄉，乃至回到故鄉之後繼續修行，以此修到成佛的境界。

法門雖多，其要唯二，曰禪與淨，了脫最易。

這是第三首偈。佛所宣說的法門雖然很多，所謂的有八萬四千法門，但是最重要的，唯獨有兩個法門。是哪兩個法門呢？就是禪宗跟淨土宗，他了脫生死是最容易的。

禪唯自力，淨兼佛力，二法相較，淨最契機。

第四首偈說到，禪宗唯獨靠著自己修持的力量，而淨土宗兼帶阿彌陀佛大慈悲願力的接引，所以修淨土法門又叫做二力的法門。除了自力之外也有佛力，所以叫做「淨兼佛力」。「二法相較，淨最契機。」這兩個法門



互相比較起來，淨土宗是最契合眾生的根器。

如人渡海，須仗舟船，速得到岸，身心坦然。

就好像一個人要渡過大海，就必須依靠著舟船，就是小船、大船，能迅速地到達彼岸，到達目的地，而身心獲得坦蕩安然，也就感覺很舒適。這就比喻我們修行之人想要渡過生死的苦海，就必須靠船。大慈舟航——修淨土法門就好像上了大慈舟航，上了大慈舟航我們很迅速地就能夠到達極樂世界清淨涅槃的彼岸，身心獲得坦蕩安然，非常的安樂。

末世眾生，唯此堪行，  
否則違機，勞而難成。

末法時代的眾生，唯獨靠著這個法門，我們依照他好好的修行，否則的話就乖違末世眾生的根器。修其他法門都非常的勞苦而難以成就的。這是第六首頌。

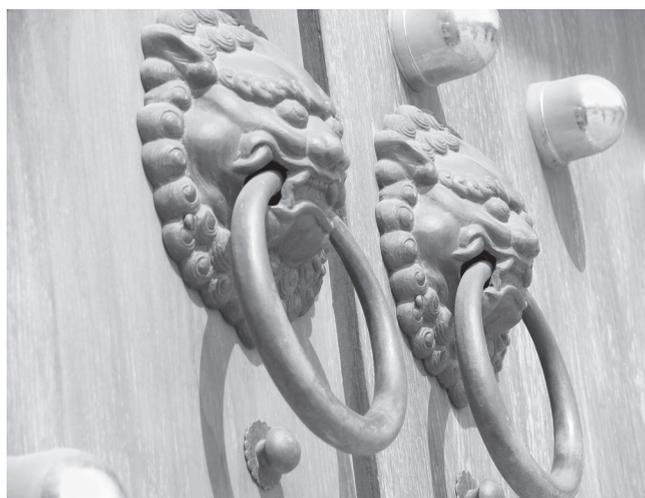
接著第七首頌。既然說修淨土法門最契合末法時代的根器，那麼要怎麼修呢？所以第七首頌就說：

發大菩提，生真信願，  
畢生堅持，唯佛是念。

我們要發起廣大菩提心。通常講到菩提心，就是上求諸佛覺道，下化無邊眾生的心。假若特就淨土法門來說，這種的菩提心也就不但自己能夠求生極樂世界，也要普遍使令法界有緣的



衆生跟自己一樣都能往生到極樂世界去。我們生到極樂世界以後，一直修行然後證得無生法忍；證得無生法忍以後，就有能力分身十方世界來救度有緣的衆生都能往生到極樂世界去。所以《無量壽經》裡邊有所謂三輩往生的情形。無論上中下輩，都要發菩提心，然後



一向專念阿彌陀佛，所以發大菩提心非常要緊。除了發大菩提心之外，還要怎麼修呢？「生真信願」，要生起真實的信心，發起懇切的願。講到信願，我們也簡單說說。先說信，就好比我們要信本師世尊的言教。在淨土的經典裡邊所開示我們的所謂的「淨土三經」、「淨土五經」。先說「淨土三經」，像《佛說阿彌陀經》、《佛說無量壽經》、《佛說觀無量壽佛經》，都是本師世尊金口所親宣的，都是專門講到淨土法門的，一切衆生只要依照它如法修行的話，便能往生到極樂世界去。另外假若講到「淨土五經」，就再加上《大方廣佛華嚴經》的〈普賢菩薩行願品〉，還有《大佛頂首楞嚴經》的〈大勢至菩薩念佛圓通章〉，再加上這兩部就是「淨土五經」。後邊這兩部雖然不是本師世尊所親宣的，然而都是經過本師世尊印證過的，所以等於是佛親口所宣一樣的。而佛所說的話，是最真實不虛的。佛是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。佛所說的話絕對不會欺誑衆生的，所以我們要真實相信本師世尊所說的言教。另外要信阿彌陀佛在因地做法藏比丘的時候，對著世自在王佛，發起四十八願，願願都是想要攝受十方世界念佛的衆生，能往生到極樂世界去，而享受種種殊勝的妙樂。另外要信六方諸佛，或者開出來就是十方諸佛，都出廣長舌相在他的國土裡頭稱揚讚歎這部經，也就是稱揚讚歎《阿彌陀經》，

也就等於稱揚讚歎淨土法門。所以諸佛的教誨我們決定相信，決定能夠信願念佛，求生極樂，深信不疑。另外也要相信我們有念佛之因，將來就會有往生極樂世界之果，跟諸上善人俱會一處的果報。要相信散亂稱名猶然可以做為成佛的因種，何況一心不亂的念佛，哪裡不會往生到極樂世界去的嗎？決定去的。所以有如是因必有如是果。一相信之後，我們更加不懷疑，就一直修。有了深信，再發起懇切的願。願

的內涵就是願離娑婆有種種苦。種種是所謂的生、老、病、死、愛別離、求不得、怨憎會、五陰熾盛。這就是所謂八苦，八苦開出就無量諸苦。所以娑婆世界之苦，苦不堪言，而極樂世界之樂，樂莫能宣。極樂世界有什麼樂？往生到極樂世界去，我們就能跟諸上善人俱會一處，無論有情無情都為我們說法。在極樂世界環境非常殊勝，有七寶池、八功德水、七寶行樹、七寶羅網等等，思衣得衣、思食得食，所以在那邊享受勝妙五塵的境界，又一直增長我們的善根，乃至一直修，修到成佛。一往生就絕對不會



退轉，所以非常殊勝。所以我們要發起懇切的願，要「畢生堅持，唯佛是念。」這兩句就是行。所以信願行，就是淨土的三資糧。畢生堅持，就是盡此這一生，我們要堅固的執持，執持阿彌陀佛的聖號，唯獨阿彌陀佛的聖號在我們的心田當中，放在我們心中不失去，唯佛是念。

念極情忘，念即無念，禪教妙義，徹底顯現。

第八首。念佛功夫念到極點，凡夫的情見就消亡了。「念即無念」，這句什麼意思？就是念而無念、無念而念的意思。念而無念就是雖然常常的稱念或者憶念，但是都沒有一點起心動念的念相，就個叫「念而無念」。「無念無念」，雖然沒有起心動念的念相，但是這一句阿彌陀佛的聖號是常常的稱念或者憶念。念到這個功夫也就是得到理一心不亂的境界。到了理一心不亂的境界，禪宗教下微妙的義理，也就是諸法實相的理體，就徹底顯現出來了。西方極樂世界依報正報徹底圓滿的彰顯。

接著第九首。

待至臨終，蒙佛接引，直登上品，證無生忍。

等待這位修行人到達臨命終的時候，就能夠蒙受阿彌陀佛垂慈接引，直接登上上品。上品包括上品上生，上品中生，上品下生，都是上品，而能夠上品上生是最好的，他就能證到無生法忍。什麼叫做無生法忍？就是對諸法不生不滅的真理，能夠認可於心，再也不動搖，對一切諸法沒有看到一點生起的相狀，所見的都是諸法寂滅相。諸法寂滅相就是真如本性的實相。我們現在所看的諸法是生生滅滅的相，而證得無生法忍的菩薩，他看到一切諸法都是寂滅相，沒有一點生滅相。這個就是無生法忍。

有一祕訣，剴切相告，竭誠盡敬，妙妙妙妙。

最後一首偈就是說到，有一個祕密的訣竅，剴實懇切互相的告訴，就是我們念佛的時候，要竭盡我們至誠恭敬的心，能夠至誠恭敬這麼念佛，就是真心在念佛，不是第六意識虛妄分別心在念佛。所以為什麼要竭誠盡敬，就是這個道理。能夠這麼念佛，妙妙妙妙。最微妙，微妙，微妙，真的最妙。

我們就說到這，最後恭祝諸位，身心安樂，法喜充滿，福慧增上，將來各個往生極樂！（民國101年8月28日於埔里圓通寺）



# 佛教徒爲什麼要放生

若佛子，以慈心故，行放生業。

果清律師

**講**到放生，佛的戒法上規定，我們學佛的弟子們，最初入佛門就是皈依三寶，皈依三寶之後，第一步就是受五戒，而五戒第一條就是不殺生戒。

這裡講到放生，所以特別就不殺生戒來說一說。所謂的生，就是有生命的衆生、有情的衆生。有情的衆生不但是人類，還包括其他的大小動物，乃至小的螞蟻、蚊蟲、跳蚤……種種，都包括在裡頭的。這些衆生我們都不可以故意去殺害。假若故意殺害人類就犯重罪，故意殺害畜生就犯輕罪。那爲什麼不殺生？因爲一切衆生皆是我們過去的父母，也是未來的諸佛。在「梵網經菩薩戒」第二十條輕垢罪就說到：

「若佛子，以慈心故，行放生業。一切男子是我父，一切女人是我母，我生生無不從之受生，故六道衆生，皆是我父母，而殺而食者，即殺我父母。」這段的意思，就是「若佛子」，若就是不定之詞，佛子就是發菩提心，也受了菩薩戒，就要廣修六度萬行、普度衆生、續佛慧命、弘揚佛法，做爲家務。這就是佛子。「以慈心故，行放生業」。你看，這裡特別提到放生。因爲慈悲心的關係要行放生業，所以怎麼可以隨便去殺害呢？怎麼可以認爲牠太多了就隨便殺害？要知道，我們不但不要殺，還要

行放生業，要放生，要救濟，不可以隨便殺害。什麼道理呢？「一切男子是我父，一切女人是我母。」一切的男子、男性的衆生，都曾經做過我們的父親。一切女人，也就是一切女性的衆生，都曾經做過我們的母親。「我生生無不從之受生。」我們生生世世沒有不從父母生的，而過去的父母，因爲他造作惡業的關係，造了譬如有關畜生業，就墮入到畜生道去投生。我們世間人沒有道眼就認爲他是實際的畜生，那就隨便殺害。變成豬啦，羊啦，雞啦，狗啦……種種，以爲他是真實的畜生就宰殺他





而吃他的肉，這樣子殊不知等於殺害過去父母，吃過去父母的肉一樣。所以衆生怎麼可以隨便殺害？我們要慈悲憐憫他才對，不可以故意殺害。

而且講到屠宰的人，屠夫！他們爲了推卸責任，還說了一首偈。他要殺害衆生的當下還說了一首偈推卸他的責任。說什麼呢？「豬啊豬啊汝莫怪！汝是人間一道菜。他不吃來我不宰，你向吃者去討債！」然後，一刀殺下去。說，豬啊豬啊，你不要怪我，你是人間的一道菜，他不吃的話我就不宰，由於吃肉的人多，爲了做生意，因爲有買的人，有吃肉的人，所以就助長殺生。所以把殺生的罪過完全推給吃的人。所謂他不吃來我不宰，你向吃的人去討債。還有古

德說到，世間有刀兵劫，怎麼來的？但聽屠門夜半聲。畜生被宰殺，求救無門啊。被宰殺哀嚎時，也沒有人去救濟，他的怨氣不平，轉世他得到勢力了，他又來宰殺過去殺他的衆生。冤冤相報無有已時，因而導致刀兵劫。所以就佛教慈悲的觀點，由佛制定五戒，不殺生戒的觀點，像流浪狗啦等等之類，怎麼可以隨便殺呢？我們要想辦法慈悲救濟他才對。所有生命都是要求生存，你這麼殘殺他，他是我們過去父母，未來諸佛。怎麼可以這麼做呢？這是不了解道理。菩薩戒明明規定，他是我們過去父母，未來諸佛。怎麼是未來諸佛呢？衆生都有佛性。不但我們人類有佛性，蠢動含靈，大大小小的衆生都有佛性，



他只是現在的形體跟我們人不一樣，而靈性比我們人低一點。我們做人的人，沒有慈愛心、仁慈心，反而殺害他，吃他的肉，殊不知是殺害過去父母，也殺害未來諸佛。因為衆生皆有佛性，既然有佛性，皆當做佛。只要親近善知識，聽聞正法，如理思惟，法隨法行，都有成佛的可能性。所以一切衆生都是未來諸佛。是我們的過去父母，也是未來諸佛，那怎麼可以隨便殺害呢？所以我們要想辦法救濟衆生，好好安頓才對，不可以因為他繁殖太多我們就設法殺害、撲殺。不可以。或者你把他的生殖器傷害、破壞，這也不合乎佛教慈悲心的觀點。也不可以這麼做。如法想辦法救濟他，這樣才對。

再者，放生是從慈悲心出發的，我們不可以以著相求功德的心來放生。不可以的。無論止惡行善，佛開示的都是要三輪體空。不著我相、人相、衆生相、壽者相。要這樣子才合乎佛教教義。而我們在實行的當下要三輪體空，不著功



德相。為善都不欲人知的，怎麼可以求種種相？做善求種種相頂多升天，天福享盡仍然墮落還超不出輪迴，不能走到了生脫死。所以要合乎佛的教義，好好修行將來成就無上佛道。而要成就無上佛道就要止惡行善，所以要三輪體空，發心廣度衆生，這才究竟。所以不是為了求功德而放生，不是為了求福而來放生，就是學佛的無緣大慈，同體大悲，這才究竟。（民國101年8月28日於圓通寺）

# 外海放生暨環保淨灘

慈山大師云：「放生免三災，刀兵災、疾疫災、饑饉災。」

《華嚴經普賢行願品》云：

「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。」

【活動地點】昭明宮

【活動日期】101年10月07日（星期日）

【時 間】遊覽車各站於集合後5分鐘即發車，  
逾時恕不等候

上午7：30樹林大安路基金會會址出發

上午8：10板橋新埔捷運站（2號出口）出發

上午9：30抵昭明宮 \*自行前往者，請準時抵達\*

（八斗子與深澳間，濱海公路約71至72公里處，如循中山高北上出  
暖暖交流道後接萬瑞快速道路62線，於瑞濱出口下，左轉接濱海公  
路；如由基隆往宜蘭方向開車，過海洋大學，尚未到深澳發電廠，  
上坡路段左手邊昭明宮巷子進入，面海）

## 【活動說明】

- 搭遊覽車前往：每一座位繳費400元整  
（含車資、保險、餐費）
- 自行開車前往：每人繳費100元整（含保險、餐費）
- 出家僧眾報名參加費用全程供養
- 為安全考量，未滿15歲及年紀太大、行動不便者，請勿登船。
- 登船出海人員請攜身分證正本（出海安檢用）  
到現場時交付身分證件予靖芳辦理報關手續
- 放生海水水族眾生費用，隨喜功德。

## 參加者請自備環保餐具、飲水、遮陽帽及雨衣

【報名】即日起至9月28日（星期五）截止（船位額滿為止）

【洽詢方式】TEL：(02) 2682-9188 FAX：(02) 2682-9181

新北市樹林區大安路534號6樓

靖芳0985-304-995

## 【劃撥轉帳】

1. 郵局劃撥帳號：19265780（請註明用途）
  2. 合庫銀行 樹林分行：代號006  
帳號：3133-871-0000-19  
戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會
- 匯款後，請務必傳真至本會告知匯款人資料，  
搭乘遊覽車者請註明上車地點

誠摯邀約諸位大德共同參與盛會，功德無量！



# 那一天，我們一起外海放生

——從慈悲出發，以專業評估規畫

每個生命都有其生存的權利，  
讓生命在各自的環境生存，大自然才能更祥和。

文/林曉菁



僧伽醫護基金會每年都會舉辦約四次放生活動，七月二十二日艷陽高照，和風徐徐，此次基金會安排兩部遊覽車，自樹林大安路僧醫會門口及板橋新埔捷運站集合，前往基隆昭明宮。在遊覽車上副董事長會宗長老帶領信眾做早課並簡單說明放生的意義。他說，《華嚴經普賢行願品》記載：「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。」沒有參加過放生活動的民眾，對於放生的意義多少存有疑惑甚至不認同，那麼一定得親自參與僧伽醫護基金會舉辦的放生活動。

九點多遊覽車抵達了基隆昭明宮，信眾稍作休息並隨緣奉獻。面向寬廣大海的昭明宮依山傍水，視野極佳，一位長年跟隨僧醫會參與放生活動的信眾分享著她對放生的想法，「九年前我先生罹癌住院之際，有朋友建議我參與放生，將功德回向給先生，讓他得以減輕痛苦。就是抱持著這樣的信念第一次參與放生活動，誠心誠意的祝禱，雖然先生最終不敵病魔，但在他生病期間沒有疼痛、沒有使用嗎啡，非常安詳的離開，我知道這一切都是放生的功德。」自此，只要僧醫會有放生活動，她都會參與，為生命，為萬物誠心祝福。

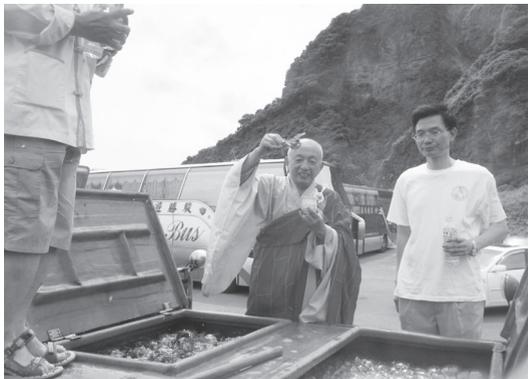
### 放生能長養慈悲心

九點半在會宗長老的引領下進行簡單隆重的放生儀軌，為即將釋放的水族眾生主持三皈依，隨後分成兩組登船前往海上放生。

談起放生，原意即是仁慈的行為，



會宗長老主持放生儀軌



會宗長老為放生物命灑淨



參與放生大眾在昭明宮前聆聽登船放生注意事項

拯救瀕臨被屠宰的動物，從刀口下搶救他們，並提供一個自由的生活環境，回歸大自然。中國神話傳說有描述放生的故事，好心的主人因放生而積德，有利自己日後獲得好報。放生的意義非常深遠，時至今日，許多團體或個人珍重萬



一邊解開物命束縛前，  
一邊念佛

物生命，主張放生，秉持著「放棄殺生，解救物命」的觀念，將殺心轉為愛護生命的心，成為步入大乘道的遠因。

對於被放生的生物而言，放生的意義不僅止於拯救他眼前的生命，而是他未來多生多世長遠生命能在三寶慈光下得到解脫。

放生的原意是如此的美好，但是如果缺乏良好的規畫與環境評估，忽視生態學及生物適應能力等問題，反而會造成虐待動物、破壞生態平衡及公共危險的後果，就會扭曲放生的初衷。也因為如此，有些放生的活動頻頻受到某些環保團體質疑破壞生態平衡，他們的質疑也是許多反對放生者的疑慮，因此，正確放生才能真正拯救生命，並讓生態環境得以永續生存。

多年來僧醫會的放生活動一直秉持著放生與生態平衡雙兼顧的方式進行，聘請國立台灣海洋大學張建仁老師、農委會水產試驗所副研究員吳全橙老師等專



放牠們一條生路，動作不能太急，卻也慢不得

業人士協助，針對所要放生的海域進行評估，魚種、水深、水質、水溫等，在事前都做詳細的記錄與觀察。並在合適的季節、地點進行放生。

僧醫會對於放生活動規畫完善，除了上述的事前準備事項外，也為前往放生的信眾說明放生時必須注意的要點，如上船要穿好救生衣，釋放水族眾生時動作要溫和、不要旋轉搖晃水桶，以免傷到物命，還有醫護組隨行，為暈船的信眾舒緩身體的不適，讓整個放生活動得以順利進行。

## 放生也有專業評估及規畫

登船後航行約莫半小時到達預定的海域，大家分站在船隻的兩旁，志工們由



(右至左)：吳全橙顧問，會宗長老，慧明法師



荷葉有隔離高溫的效果



穿上救生衣，有備無患



將水族物命搬上船

船尾一桶桶往前接力式地傳遞水桶，大家一面念著「南無觀世音菩薩」，一面輕柔地彎身將水桶中的生命緩緩放入海中。一聲聲聖號，是對生命的祝禱，祝福今世來生遠離苦痛前往極樂世界。這天風浪平靜，豔陽高照，站在船邊望著無邊大海，生命不該被圍限，應該如大海般自由自在。

吳全橙老師擔任僧醫會的放生顧問，吳老師指出：

放流的原因可歸納為四點：

- 一、因人為的過度捕撈，造成資源量減少。
- 二、天然環境劇變，復育保育物種。
- 三、休閒及商業需求。
- 四、宗教團體以慈悲心為出發點而從事放生活動。

佛教團體的放生與一般資源培育的方

式略有不同，佛教團體的放生是以慈悲救護眾生免受苦難為目的，而資源培育是追求經濟利益為取向，是以下面十個步驟做為保育的目標。

第一、尋找健康的種魚。

第二、人工產卵、孵卵。

第三、培養餌料。幼魚與成魚食用的餌料不一樣，並且依照成長期給與不同的餌料。

第四、人工育成，培育其能自理、自食、自保。也有以置入箱網的方式進行中間育成，兩個禮拜到三個月不等的育成，使其適應將來生存的環境。

第五、準備放流工作。

第六、根據物種的「食衣住行」，選擇適合的地方放生。

第七、放生。

第八、放生後調查活存率、成長率，檢討其成功與否。

第九、規畫評估此區域的恢復量。



會宗長老代表僧醫會致贈感謝狀給昭明宮



素食是實踐慈悲與環保的方式之一

◀護理師及時舒緩參與者的不適



第十、復育後的數量與漁船的數量間要兼顧生態平衡。

某些環保團體若以這樣的步驟來檢驗放生團體，那是南轅北轍。因為兩者的目的和發心都不同的。雖然有些要件須要求，除了第六、第七、第八、第九是放生團體所必備知識及要求外，其他的人工培育、放流、漁船及數量等，不是放生團體所要的。若利用放生團體的善心而達漁量撈捕的目的，那是罪過的。若有些環保團體不是以平等的心看待眾生，只是以他個己團體的理念，追求自認為的生態平衡，其目的是為了漁獲量的豐富及永續撈捕，那是違背悲天憫人的宗教情懷，文明社會的高智慧人類不應欺負弱小動物。

一般有點知識的放生團體，放生都會做好事前規畫，比方說今天的氣溫29.6

度，海水溫度26.4度，從市場裡買到的魚種在箱子裡的水溫要控制在26度左右，不能與海水溫度差異太大，讓魚種放入海裡時可以很舒服且適應海水。

### 水族食衣住行

其中，吳老師特別強調要兼顧水族眾生的「食衣住行」才能達到放生的真正目的。依照水族眾生個別的特性做分析，所謂「食」，即是以物命賴以維生的食物為考量；所謂「衣」，物命不像人類需要衣裝，但物命有其適溫範圍；所謂「住」，乃是物命適合棲息的環境；所謂「行」，即是水流速度，可以透過漁船上重要的兩種儀器——航跡圖、水深計，掌握漁船的位置及水深、底質及密度的情況。依照上述各項分析，為水族眾生覓得適合的地點放生。除了事前的規畫與分析外，放生後三個月還會再回到當初放生的地點做觀察記錄，確保有效放生。

海上放生活動歷時一個半小時，隨後由會宗長老帶領大眾回向。



放生圓滿後昭明宮上空剛巧出現絢麗色彩光環

會宗長老說：「每個生命都有其生存的權利，讓生命在各自的環境生存，大自然才能更祥和。」會宗長老也與在場信眾分享個小故事：「三十年前我搭飛機時，坐我身邊的是位瑞士人也點了素食餐點，我好奇地問他是否也是佛教徒？他說：『我不是佛教徒，但我是文明人，所以不吃肉，因為喝血、吃肉、

啃骨頭那不是文明人的行爲。』做爲文明社會的現代人吃素，是很有慈悲也很環保的觀念。」

美味午齋後，信眾們將便當盒清洗回收，座椅整理完畢，便人人戴起布手套，拿著桶子、長夾，展開環保淨灘活動。大家彎著腰撿拾垃圾，並將資源再分類回收。美麗寬廣的大海，是應該配上純淨的沙灘，如果人人都有這樣的觀念，垃圾不隨地丟，我們所生存的環境會越來越美好。

就在環保淨灘的活動中，此次活動也將圓滿完成，不管是第一次參與還是長年支持活動的信眾，對於僧醫會放生的理念有更深切的體悟。我們支持放生，參與放生，更了解正確放生的方式，讓生命得以歸依三寶，獲得解脫。

## 水族放生記要

吳全橙 記錄

船舶：搭航海家及全家福號到近海放生

時間：101年07月22日1045-1210

地點：基隆人工魚礁區及基隆嶼附近海域

漁況：東南~東南東風，2級陣風5級，小浪：晴，  
氣溫29.6°C，水溫26.4°C，鹽度32.4 psu。

放生物：分三車運送，包括和平島2及萬順1車

1. 棕點石斑(虎斑) *Epinephelus fuscoguttatus*，13.7斤
2. 點帶石斑(石斑) *Epinephelus coioides*，97.11斤
3. 厚唇石鱸(包公) *Plectorhinchus cinctus*，59.11斤
4. 白星笛鯛(白點仔) *Lutjanus stellatus*，49.7斤
5. 赤鰭笛鯛(紅雞仔) *Lutjanus malabarricus*，43.1斤

6. 瓜子臘(黑毛) *Girella punctata*，27斤
7. 紅星梭子蟹 *Portunus sanguinolentus*，1.5斤
8. 鑄斑蟹(紅市仔) *Charybdis (Charybdis) feriatius*，20斤
9. 馬糞海膽 *Tripneustes gratilla*，60粒
10. 波紋龍蝦 *Panulirus homarus*，雜色龍蝦 *Panulirus versicolor* 等，40.11斤
11. 疏條紋裸胸鯨、黴身裸胸鯨、蠕紋裸胸鯨 (*Gymnothorax reticularis*，*G. eurostus*，*G. kidako*)(薯鱧)，135.1斤
12. 椰子渦螺 *Melo melo*，7斤
13. 小鐘螺 *Tegula argyrostoma*，20斤
14. 章魚 *Octopus vulgaris*，15斤

### 作業概要

時間	地點	經緯度	水深 (m)	底質	放流物
1052~1100	深澳港外	25° 08.268'N, 121° 49.156'E ~ 25° 08.375'N, 121° 48.893'E	6.8~25.1	礁岩(當地人稱鰻穴區)	疏條紋裸胸鯨、黴身裸胸鯨、蠕紋裸胸鯨
1102~1110	人工魚礁區	25° 08.59'N, 121° 49.24'E~25° 08.96'N, 121° 48.95'E	50.9~60	沙泥	棕點石斑(虎斑)、點帶石斑、白星笛鯛、赤鰭笛鯛
1112~1120	長潭里外	25° 09.06'N, 121° 48.04'E~25° 09.272'N, 121° 47.66'E	33.3~63.3	沙泥	厚唇石鱸、黑毛
1132~1152	基隆嶼附近	25° 09.47'N, 121° 48.63'E ~ 25° 10.67'N, 121° 48.02'E	24.9~45.4	砂礫	紅星梭子蟹、鑄斑蟹、波紋龍蝦、椰子渦螺、小鐘螺



## 念佛與九住心之融合

見宏法師

七月七日上午，見宏法師於土城自在書苑傳授八關齋戒。如法傳戒後，他叮嚀大家好好照顧色身，飲食要清淡均衡，油和鹽不要固定用一種品牌，最好常常換；吃糙米或五穀雜糧飯取代白米飯。

下午指導拜佛、念佛、繞佛。法師說，姿勢不對是日後生病的因，因此一定要先練習正確的威儀。再來，就是念佛時「心要以佛號為所緣」，他以「念佛與九住心之融合」為大家講解，既苦口婆心又輕鬆詼諧，在場學子受益良多。以下是「念佛與九住心之融合」講義，希望對大家有所幫助。





見宏法師傳授八關齋戒

### 我們以佛號為所緣，來配合九住心：

一、內住：識心以佛號為所緣，每個字型想清楚，令心不散亂。

二、等住：緣於所緣佛號，前念後念相等，相續而不散，心念有著來來回回的尋找所緣的佛號（叫尋察），此階段心念比較粗。要培養內住、等住是由聽聞力、思惟力而助成。

三、安住：透過思惟力觀察，具有強力作意來緣住所緣的佛號，而安住則是用憶念力來加強。憶念者，已離尋察，而安住於伺察，猶如貓在找老鼠一樣；一心的伺察（專注），老鼠（妄念）的一舉一動都在伺察的掌握之下。

我們無始攀緣習性非常強大，栓在佛號上的所緣，只能暫時的內住、等住，但是所緣的心，不時的會被妄想習性拉



居士代表至誠請師



大眾虔誠受戒

走，當發覺所緣的佛號又被妄想心拉走時，又要從內住出發，令心回到等住，相續不絕，念頭就這樣斷斷續續來回攝心，此過程即是安住，安住是淨念相續的前行。

四、近住：增長憶念力，令淨念相續不絕，漸漸與佛號接近。安住重在妄念的覺察，覺察到妄念時，令心回到近住，當覺照的心增長時，粗糙的妄念漸消，漸入「近住」，近住的心，其覺察力逐漸敏銳，能覺察到細的妄念活動，亦即心不離所緣的佛號，同時也能覺察妄念的生起，心也能清楚的了知，沒被妄念拉走，能相續緣於佛號，此是近住。近住是在正念中，生起正知力，亦即心在正念中時，當昏沉或掉舉生起時，即能覺察到，稱為正知力。正知

力，也猶如燭光在照物時，燭光旁邊雖然照見有黑煙生起，卻不妨燭光照物。

五、調伏：此階段重在生起五欲的調順。心所以無法安住，其一是貪執於色聲香味觸等欲望，比如靜坐中，生起貪戀五塵，止觀就中斷了，貪著優美的音樂、想念所愛的聲音、特殊的香味，或者溫暖的觸覺，一切五根對五塵所生起的貪、瞋、癡，都會障礙修止與觀。

要調伏這些貪欲，就要先去了解貪染色、聲、香、味、觸等五欲的過患，並了解五欲是因緣生的幻有，並且決心要離開五欲的貪著，同時也要以正知力觀察到禪定與智慧的無漏妙樂，不是世間的五欲所能比擬。正知此差別，方有能力放下對世間五欲的染著，來調伏攀緣的心。

六、寂靜：煩惱會擾動寧靜的心，先前明白五欲的過患後，要深入調伏各種煩惱，隨煩惱即是各種貪、怨、恨、害、諂、憍、嫉，慳種種煩惱，比如心中掛念著明天的工作，或者氣恨財物被欺騙，種種煩惱都會令心擾動不安，如果無法調伏這些不安，就無法成就寂靜。調伏與寂靜是由正知力來深化、成辦，正知貪欲、煩惱的過患，正知禪定、無漏慧的殊勝，由此正知力，逐步的調伏無始以來的貪欲習氣。習氣有所扭轉後，生活的習慣就會有所改變，比如以前花很多時間去做無意義的事，逐漸改變而喜歡念佛或寂靜打坐。

七、最極寂靜：前面的調伏與寂靜，在遇到貪欲與煩惱現前時，要先忍受，再慢慢消融煩惱。佛號使你進入最極寂



法雲法師帶領大眾念佛、繞佛



林淑女會長(右)感謝法師及戒子圓滿成就戒會



開心分享學佛心得的菩薩

靜時，已不用忍受的心力產生，因為智慧與禪定的力量都已增長了，煩惱現行時，以般若觀照調伏，能隨觀隨止，令心寂靜；但是一時的調伏，不等於已調伏潛藏性的習性煩惱；只要昏沉與掉舉現起，煩惱就會隨著習性在因緣聚會時又浮現，比如靜坐中，突然想起某人或某事，心情就現起貪、瞋相。「最極寂靜」就是不斷的以精進心來覺察到潛伏性的煩惱，並降伏之，隨起隨滅。由寂靜到最極寂靜，或由安住到近住，有著相同的模式，就是令心「由粗而細」，「由生轉熟」。

八、專注一趣：即是在於所緣佛號的

心，在精進心下，已不受貪欲與各煩惱的擾動，專注已相續無間；最極寂靜與專注一趣由此精進心來成辦。專注一趣尚不離精進心的加行與功用。

九、等持：等持由善習的力量成辦，是由精進不斷的善習力成就任運，亦是於所緣無功用運轉作意。

內住、等住是先進行聽聞、思惟的攝持。

安住、近住是由憶念力安住於所緣。

調伏、寂靜是由正知力深入觀察，並由般若力來覺察到微細虛妄的生起，在淨化虛妄的過程中，寂靜斷斷續續，有時寂靜，有時需要調伏煩惱，稱之為「有間缺運轉作意」。

最極寂靜是「有間缺運轉作意」的終點，當正知力相應般若時，會生起種種輕安功德，生起必到解脫彼岸的信心而精進不懈，精進心亦是成就了無間缺運轉作意。

專注一趣、等持則進入無間缺運轉作意。

世間的九住心，比如畫畫、武術，可以達到任運，但是在修習世間法時，對五欲與煩惱諸障礙，都只是暫時性的伏住，因為世間法沒有無漏慧。出世間的無漏慧，能洞觀貪欲、煩惱的空性，能究竟止息，對成就三昧有幫助。

內在專注的三摩地有七項特徵：

- (1) 無自發思緒
- (2) 一種強化的、固定的內化覺知
- (3) 清明的覺知，擴散進入周遭空間
- (4) 身體自我的消失

- (5) 明顯關閉所有視覺和聽覺
- (6) 深度的幸福和平靜
- (7) 呼吸極度緩慢或停止

《禪與腦的記載》說：入定時，當下取代時間，時間感暫停；而開悟則消融時間，使意識具有永恆的感受。

腦神經科學家說：入定時，大腦的前部和頂葉的活動會減緩下來，當頂葉寧靜時，它就分不清自我和外在世界的界限，而直覺體驗到自我成為無限並與萬物合而為一。

入定時，由於注意力持續不斷地集中在意識的所緣上，前五識無法跟進，緣缺不生，形成了非擇滅，所以前五識暫時不起作用，不但感覺輸入消失，思緒也不再做任何反應。這時，認知心中唯一的對象，便是意識所緣的佛號。

當你「被融入在六字佛號之中」，表示妄想雜念等自發思緒已完全止息，整個身心為佛號所籠罩，而轉變為「五不俱」的定中獨頭意識。這時，由於此種內化的覺知完全專注在佛號上，對色、聲等外境和時空的感受程度大幅減低，甚至暫時消失，不起覺知作用，所以會覺得所有的聲音都變成自己念佛的聲音。

### 祖師大德實證體悟

廣欽老和尚四十二歲左右「佛七」的親身經驗：我在福州鼓山時，有一次隨眾在大殿行香念佛。突然間我那麼一頓，只覺得佛號先在大殿地面盤繞，然後再冉冉升起來。當時沒有寺廟等人、



郭振潮居士代表僧醫會致贈感謝狀給本通法師

事、物的感覺，也不曉得行不行香，也不曉得定在那裡，只有源源不斷的念佛聲，由下至上一直繞轉，盡虛空、遍法界盡是彌陀聖號。最後維那引磬一敲，大眾各歸寮房，他還是一樣「南無阿彌陀佛」下去。二六時中，行住坐臥，大殿過堂，完全融於佛號聲中，鳥語花香，如此有三月之久，到此方知是「淨念相繼」、「制之一處」的功夫也。

元朝智徹禪師的親身經歷：有時得力，如青天白日無一點雲翳相似，但覺一字疑情於心中活潑潑的，如珠有盤，縱橫無礙。到此不知有身在地上行，亦不知有世間之事。動靜寒溫、折旋俯仰、大小便利，都無計較分別之心，只隨此疑信步而行，吃粥吃飯信手拈匙放箸，又不知飯食中辛酸鹹淡之味。

以上是對九住心與佛號培養的次第專住，望有緣諸仁者看了以後對你們用功有幫助。



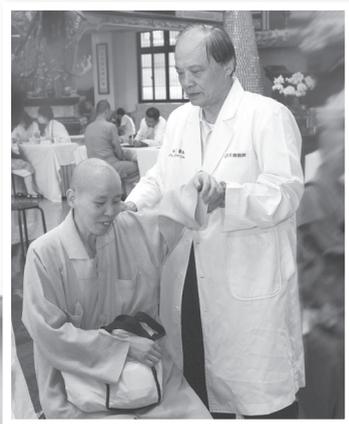


# 桃園佛教蓮社僧伽健檢

## —— 緣於市長關懷僧眾健康

桃園市長蘇家明親臨現場關心，並希望大眾支持僧醫會，  
嘉惠更多出家法師的身心調養。

文 / 梁雲芳



揮別六月份幾乎天天陰雨綿綿的日子，七月一日（農曆五月十三日），天氣晴朗，陽光灑滿大地，今天是僧伽醫護基金會「101年度巡迴全國僧伽健檢活動」的日子，舉辦地點在桃園市朝陽街十二號的桃園佛教蓮社。

六點五十分抵桃園火車站，出站後，即看見志工拿著「桃園佛教蓮社」牌子，已經有接駁車在等候，法師、相關工作人員魚貫進入車內，不到十分鐘，車子已駛入健檢地點。

約莫七點鐘，擔任健檢的醫師、護理師陸續抵達。陳麗鳳從彰化趕來，她在彰化清銘醫院擔任護理師；楊敏男是中壢市永安中醫診所的主治醫師，距離桃園市很近，經常擔任健檢醫師，只要時間允許，就會前來參與；高振益是林口長庚醫院腫瘤科醫師，與陳怡如護理

師熟識，經她引薦前來宣導安寧療護觀念。他不否認僧眾對安寧療護內容尚屬陌生，但透過一次又一次的解說，愈來愈多的人開始關心生前疾病療護問題；沈光漢是台中榮總胸腔科醫師，特地從台中趕來。

加入健檢的還有三台大型健檢巡迴車，包括行動數位乳房攝影巡迴車、子宮頸抹片車，及X光巡迴車，停靠在蓮社大門口左側，檢測只需花費幾分鐘，即能迅速提供影像畫面，協助醫師進行篩檢工作。

### 近百位法師接受健檢

這是桃園佛教蓮社第一次參與佛教僧伽醫護基金會的健檢活動，方丈明霽法師表示，一個月以前，僧醫會前來詢問是否願意辦理桃園地區僧伽健檢活



志工用雙手傳遞健檢器材並布置猶如綜合醫院的健檢場地



量血壓



體脂肪檢測



引導志工隨時為法師帶路



護理師親切地陪伴法師



骨質密度檢查



簡報站由資深彭采萍護理師駐站為法師說明健檢流程

動，因為贊同「身安方能道隆」的醫護理念，允諾將大雄寶殿當作健檢活動場地，期望桃園地區的僧伽能夠撥出時間，透過中西醫醫護人員的悉心健檢，一面了解色身苦厄災恙，一面在專業建議下調理身心。

從大雄寶殿門口所張貼的一張大型海報，即能明確看到前來參與健檢的寺廟名稱，包含修德寺、寶蓮寺、覺海寺、檀林寺、解脫精舍、竹林禪院、香雲寺、妙林淨苑、指月精舍、寶善寺、農林禪寺、法門禪院、東觀道院、圓光寺、中平精舍、勤真蓮寺、正融精舍。事實上，還有來自汐止、板橋、中壢等地的法師，多半是聽聞訊息後，再衡量是否有時間，若能安排妥當，就會主動參與。長梵法師就是在接獲Email的訊息後前來健檢，她很認同僧伽醫護基金會舉辦的健康檢查活動，同時提出擴大健檢範圍的要求：「前來台灣宣揚佛法的藏傳及南傳法師們更需要，我們至少有健保，他們生病了常要自費看診。」佛教僧伽醫護基金會是跨寺院的全國性僧伽醫護組織，長期以來即以照護僧伽健康為宗旨，每次健檢活動都會寄發通知給在地宣揚佛法的各國法師，請他們撥冗進行健檢及診療。

隨著時間往前推進，前來健檢的僧眾愈來愈多，遠妙法師、法德法師、法徹法師、法空法師、創社法師、悟蓮法師、忠妙法師、宗聖法師……在報到以後，跟著指引牌的指示及志工的解說，陸續進行各項檢查及診療。原先報名的人數約為七十名，實際健檢的人數為



法空長老高壽97仍精神奕奕，歡喜參加健檢

八十九名。

### 健檢科別齊全，一次就能看診完畢

桃園佛教蓮社的創辦人法空長老，九十餘歲了，在志工的陪伴下也前來健檢，他很高興僧伽醫護基金會能夠辦理醫護健檢活動，不用到醫院，不用掛很多科別的號，更不用樓上樓下跑來跑去，在寺廟的大殿內，兩、三個小時之內，同時能夠看到各個專科醫師，還能向醫師提問。

事實也是如此，大雄寶殿原本是禮佛、誦經及聽聞佛法場所，經多位法師及志工合力布置及組裝儀器下，即成為醫護健檢中心，幾乎在醫院進行的健檢項目一樣不少，包括量身高、量體重、量血壓、抽血、尿液檢查、肝膽超音



林政煌中醫師



王凱鋒中醫師



骨科林重道醫師



營養諮詢尤錦惠營養師



乳房衛教羅怡仙護理師



楊敏男中醫師



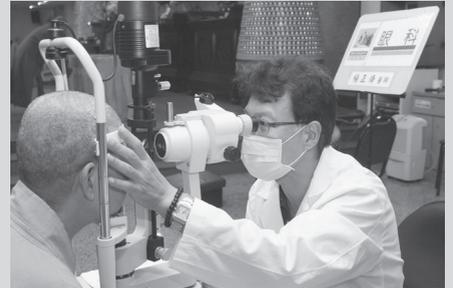
新陳代謝科鍾美心醫師



腎臟科楊鈞醫師



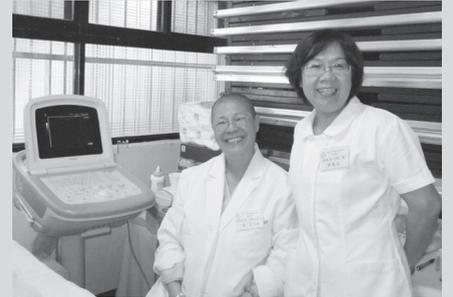
安寧療護宣導高振益醫師



眼科楊正烽醫師



眼科詹建發醫師



美國醫學博士依定法師





健檢行前超音波儀器測試



數位乳房攝影巡迴車



子宮頸抹片巡迴車



X光巡迴車

波、婦科及乳房超音波、胸部X光檢查、心電圖檢查，另有專科醫師親臨現場，包括新陳代謝科、腎臟科、骨科、胸腔科、泌尿科、眼科、牙科、中醫、安寧療護，乳房衛教、營養衛教、藥物諮詢。

前來健檢的法師不用像在醫院一樣，抬著頭看著各式指標，然後穿梭在各個樓層之間進行健檢，在經過布置規畫的大雄寶殿之內，只要移動幾步路，就可以照個胸部X光、進行乳房攝影，並依據個人需求向各個專科醫師請教相關診療方式。在採訪中，就有多位法師提到上醫院看病的不方便之處，因為不太可能在兩、三個小時看完各科，通常只安排一個診別，醫師話問不到幾句話，就結束看診。

即使第一次前來健檢，不熟悉整個作業流程，也不用擔心，現場有許多穿著淺綠色背心的志工熱心引導，而執行長會宗長老拿著麥克風，不斷地播報各種



胸腔科沈光漢醫師

訊息，譬如：提醒法師一定要隨身攜帶病歷、不要離身，心臟科張醫師已經到了現場，可以向他請教相關心臟問題，還沒有做肝膽超音波檢查的法師，請向護理師報到。也就是說，即使在等待看診中，法師們都可以了解現場的整個作業，跟上流程及進度。

### 健檢是爲了：早期發現早期治療

健檢活動進行中，腎臟科楊鈞醫師發現一位男眾法師的收縮壓超過200mmHg（毫米汞柱），標準血壓是120/80mmHg



心臟科張德宗醫師



牙科吳令琪醫師



牙科林志忠醫師



耳鼻喉科曾燦堯醫師



牙科黃堯平醫師



陳瑞庭醫檢師



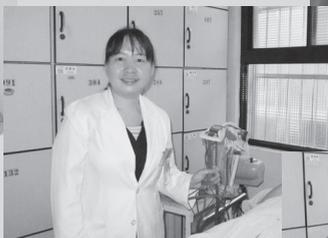
肝膽腸胃科楊仕山醫師



泌尿科洪錦雄醫師



林麗鳳醫師



夏慶齡醫檢師



粘惠美護理師



尿液檢驗站





桃園佛教蓮社住持明藹法師（右）接受感謝狀



感謝桃園市蘇家明市長發心護持（右二）

（毫米汞柱），楊醫師認定他是高危險群患者，擔心他會中風，立刻開立轉診單，必須立即安排就醫檢查，不能耽誤，但該位法師並不覺得身體有任何不適症，希望完成健檢項目，幾經僧醫會工作人員的協調及安排，他願意隔日到醫院看診，楊醫師仍是很擔心，因為他曾經有一次類似的病例，門診中發現患者的收縮壓升高到200mmHg（毫米汞柱）以上，請他立即到急診室掛號進行診治，結果還沒有走到急診室，人就昏厥倒地，他不願看到類似情形再度發生。楊醫師呼籲，身體出現警訊時，一定要立即就醫，以免耽誤就治的黃金時間。

胸腔科沈光漢醫師透過胸部X光的影像檢查，發現一位女眾法師的胸腔有不明黑影，立即開立轉診單請她儘速到醫院進行詳細的診斷，以期早期發現，早期治療。

### 感謝桃園市蘇家明市長

當日，桃園市長蘇家明亦蒞臨現場關心活動的進行。這次活動的發起人正是蘇市長，他非常關懷桃園佛寺出家眾的健康，在一次與會宗長老的會面中，表達希望能在桃園地區舉辦僧伽健檢活動，經僧伽醫護基金會工作人員與桃園佛教蓮社進行聯繫、溝通後，在明藹法師的首肯下，促成了此次的健檢活動。



感謝桃大建設劉沁垣賢伉儷護持



桃園市衛生所接受感謝狀

蘇市長很感念會宗長老的慈悲，並發心護持僧伽安養如意苑的興建，達成照顧年老出家眾的重責大任，他同時希望僧伽健檢活動能夠每一年舉辦一次，以期嘉惠更多出家法師的身心調養。

桃園佛教蓮社明藹法師很慈悲，特別準備了午齋給所有參與健檢活動的志工、醫護人員、接受健檢的法師享用。約莫中午一時許，健檢活動畫下圓滿休止符，經過志工們的合力換裝下，醫護健檢中心又變回無比莊嚴的大雄寶殿，守護佛子的身心靈。

## 健檢志工榜

隨喜以下菩薩發心  
圓滿健檢 功德無量



**醫師21位：**依定法師、林重道、林政煌、林麗鳳、林羿紋、林志鑫、沈光漢、鍾美心、楊仕山、楊鈞、楊正烽、楊敏男、曾炳棻、張德宗、高振益、洪錦雄、詹建發、王凱鋒、葉朴仁、黃堯平、吳令琪

**護檢師8位：**陳瑞庭、陳素蘭、李承光、劉邦圖、顏雀屏、簡美桂、夏慶齡、鄭美湖

**藥師4位：**陳慧玲、詹美玲、林宜賢、詹喬語

**營養師1位：**尤錦惠

**放射師2位：**林美君、劉雅文

**護理長29位：**陳麗容、李月里、王道玟、楊素端、林麗珠、周筱芸、劉惠清、彭采萍、賴彩雲、蔣安昱、陳怡如、李芝婧、柯素蘭、符春梅、陳淑蓮、羅怡仙、陳惠菁、林淑蓓、劉芝庭、粘惠美、陳麗鳳、吳惠椿、武冬玲、謝雅惠、鄔明慧、張嘉鈴、戴雯如、林玲玲、鄧龍芳

**志工145位：**許瑞助、林曉玫、翁文淇、林文讓、黃婉卿、陳碧桃、王筱婷、詹翠珠、雷鶴子、林春蓮、胡美華、黃孟玟、陳彥如、張晉魁、林瑞碧、王粵英、李金蓮、李洺境、李欣倪、張慶興、林宜柔、王秀錦、王秀爵、張育靜、王雪卿、王慈珀、林阿幸、潘慧玲、吳昱嫻、程淑梅、馬志宏、劉建男、黃泳清、江銘德、江丞鋒、汪馬克、蘇秋城、張炳松、葉麗珠、李宜澤、周文盛、何長壽、許秀梅、謝莫馨、葉秀樺、楊寶秀、梁雲芳、蘇錫勳、施星宇、王有道、黃煥彩、李素麗、侯慧宏、黃樣、郭美環、盧美玲、王素貞、陳秋樺、施美津、施惠珠、許育蕙、劉碧桃、王卉茹、蘇聘治、徐采鈺、林玉、詹寶蘋、鄭碧香、溫芸菁、陳秋菊、侯琬琳、游玉娟、林怡青、王秋蘭、謝睦倉、張益華、許雅惠、尤茂霖、邱璉德、張桂香、范育溱、張登傑、莊素英、侯盈君、侯炳煌、汪秀鳳、沈振鏘、劉秀珠、呂碧珠、王美雲、張貴里、劉錦山、高誌良、韓慧文、周麗珍、何驊軒、林千詩、董方惠蘭、江順妹、楊曜鴻、蔡美秀、陳阿英、李徐錦、廖飛香、陳秀環、鄭榮嬌、莊麗珠、賴木英、雷慧青、楊秀琴、林淑齊、廖紫君、黃秀吉、宋玉意、莊森妹、邱清妹、徐勝妹、莊秀琴、慈維、李涵欽、林文靜、張賴滿、羅廖幸、呂俊惠、呂美秀、李玉妹、葉桂圓、陳月美、饒春妹、林劉香、林英治、朱成功、黃錦鳳、邱夢玉、許蕙謹、陳勁州、林佑珊、蔡淑媚、陳雅君、范雯琦、蔡涵薇、沈雅麗、涂佩瑩、滕景明、羅宥綦

**執行長暨職工9位：**會宗長老、金美玲、林秀鳳、林彥秀、法雲、黃靖芳、曾淑鳳、沈珮如、周志祥

·版面有限，省略志工職銜，敬請海涵

## 健檢流程及項目

站 別	檢 查 項 目	檢 查 內 容	說 明	標準項目	加驗項目		
1. 簡報站		發流程圖及配置圖	說明各站健康檢查流程與功能	●			
2. 掛號處		領取病歷資料		●			
3. 檢驗站： 尿液檢查	(1) 尿液常規篩檢	發紙杯及尿液試管	以紙杯取中段尿後，倒入尿液試管中。	●			
		1. 外觀 2. 尿蛋白 3. 尿糖 4. 亞硝酸鹽 5. 白血球 6. 潛血 7. 酸鹼值 8. 尿沉渣檢查	泌尿道感染、結石、出血、糖尿病及肝、膽、腎疾病篩檢參考。				
4. 一般檢查站	(2) 一般檢查	9. 身高、體重 10. 體脂肪率 11. 血壓、脈搏	身體基本功能及一般常規檢查	●			
5. 檢驗站： 血液檢查	(3) 血液常規檢查	12. 白血球 13. 紅血球 14. 血紅素 15. 血球容積比 16. 平均血球容積 17. 平均血球血色素	18. 平均血球色素濃度 19. 血小板 20. 白血球淋巴比例 21. 白血球單核球比例 22. 白血球顆粒球比例	了解有無貧血及其種類、感染或炎症反應、血球凝固機轉、白血球不正常或白血病。	●		
		(4) 血糖檢查	23. 飯前血糖	糖尿病檢查參考。	●		
	(5) 肝膽功能檢查	24. 麩胺酸草醋酸轉氨酶 GOT 25. 麩胺草丙酸轉氨酶 GPT 26. 鹼性磷酸酶 Alk-P 27. 丙銨胺酸轉移酶 $\gamma$ -GT 28. 總膽紅素 TB	29. 直接膽紅素 30. 蛋白質總量 TP 31. 白蛋白 Alb 32. 球蛋白 Glo 33. 白蛋白/球蛋白比	急性肝炎、肝硬化、病毒性肝炎、肝功能異常、肝癌、膽道阻塞等疾病檢查參考。	●		
		(6) 腎功能檢查	34. 肌酐 Creatinine 35. 尿素氮 BUN	尿毒症、急性腎炎、腎衰竭等腎臟疾病檢查；腎臟機能的診斷指標。	●		
		(7) 痛風檢查	36. 尿酸 Uric acid	高尿酸血症、痛風等診斷指標。	●		
	(8) 血中脂肪檢查	37. 三酸甘油脂 TG 38. 總膽固醇 T-Cholesterol		脂肪代謝異常、血液循環功能、動脈硬化等評估。	●		
		(9) B 型肝炎檢查 C 型肝炎檢查	39. B 型肝炎表面抗原 HBs-Ag 40. B 型肝炎表面抗體 Anti-HBs	檢查是否感染 B 型肝炎、或為帶原者、或已產生抗體。	●	●	
	6. 各項檢查站	(10) 肝膽超音波 (需禁食)	41. 肝臟 42. 肝內膽管 43. 總膽管 44. 膽囊	45. 腎臟 46. 肝門靜脈 47. 胰臟 48. 脾臟	肝臟、膽囊、膽道、胰臟、脾臟之實質變化及囊腫、結石、腹水、腫瘤等病變檢查。	●	
			(11) 婦科超音波 (需脹膀胱)	49. 子宮 50. 輸卵管 51. 卵巢		子宮、輸卵管、卵巢之實質變化及囊腫、腫瘤等病變檢查。	●
(12) 乳房檢查		52. 乳房觸診		可早期發現乳房是否有異常腫塊及可能病變。	●		
(13) 心臟機能檢查 (30歲以上)		53. 靜止心電圖		心律不整、心肌梗塞、心室肥大、心肌缺氧、房室束支傳導阻斷等心臟疾病檢查。	●		

7. 各項檢查站	(14) 骨質密度檢查	54. 骨質密度篩檢 (40 歲以上)	骨質實性變化檢查有無骨質疏鬆。	●
	(15) X 光檢查	55. 胸部 X 光	各種肺部疾病、呼吸道疾患、心臟擴大或主動脈異常、肋骨骨折或特殊病變。	●
	(16) 腫瘤指標	56. 癌胚胎抗原 CEA	主要為腸胃道癌篩檢指標、其他癌症亦有不同程度相關，如：肺、乳房、肝、胰、卵巢等癌症。	●
		57. 胎兒蛋白 $\alpha$ -FP (B 肝、C 肝加作)	肝癌篩檢指標。	●
		58. 胰臟癌 CA-199	主要為胰、膽、大腸、卵巢等癌症之有用篩檢指標，其他癌症亦有不同程度相關如：胃、肝、食道、肺、乳房、淋巴瘤等。	●
		59. 攝護腺癌 PSA (40 歲以上男性或家族癌症史)	為攝護腺癌優良的篩檢指標。	●
	(17) 甲狀腺檢查	60. 卵巢癌 CA-125 (40 歲以上女性或家族癌症史)	對卵巢癌有高診斷率，其他癌症亦有不同程度相關如：胰、肝、膽、子宮內膜、子宮頸、胃等癌；女性可作為基礎資料供長期參考。	●
		61. T3、T4、TSH、FreeT4	甲狀腺機能亢進、低下或甲狀腺素相關檢查	●
(18) 血清學檢查	62. RA、CRP、ANA	風濕關節及抗核抗體免疫疾病相關檢查	●	
8. 牙科衛教站	(19) 牙科衛教	63. 牙科衛教 64. 牙科衛教建議事項	牙科衛教	●
9. 各科健康諮詢站	(20) 各專科醫師健康諮詢	65. ※各專科醫師健康諮詢，以健檢當日科別為準	醫師依各專科進行生理評估及健康諮詢或治療及轉介，並做詳盡病歷紀錄。	●
10. 藥物諮詢	(21) 藥物諮詢		藥物諮詢	●
11. 服務台	(22) 病歷回收		病歷回收後領取便當	●
	(23) 問卷調查表回收			●
12. 報告總評	(24) 醫師判讀	66. 醫療轉介 67. 後續追蹤		
13. 餐飲服務		茶水、早齋 (需做完肝膽超音波)、午齋		



# 齒顎矯正知多少

王天美 醫師

## 何謂「齒顎矯正學」

「齒顎矯正學」俗稱「矯正學」、「牙科矯正學」、「矯正牙科學」或「齒列矯正學」等，簡稱「矯正」，是牙醫學中的一個重要分枝，其領域主要研究相關顱顏面的生長，齒列的發生和齒顏面異常，特別是異常咬合的診斷和治療。

## 什麼是「咬合」

「咬合」是咀嚼系統受顎面部神經肌肉系統的控制，而形成上、下顎牙齒的

接觸關係。其功能為藉由咀嚼運動時牙齒與牙齒和牙齒與食物的接觸，將食物由大塊咬成小塊以利吞嚥和消化。

咬合的分類有二：1.正常咬合，2.異常咬合。

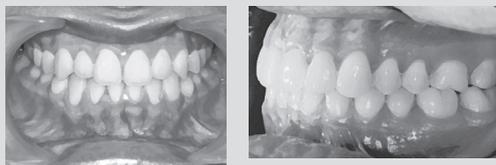
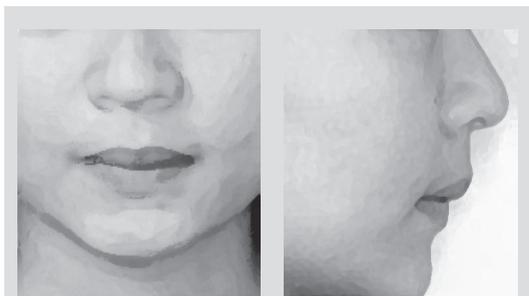
## 何謂正常咬合

正常咬合：齒列排列整齊，咬合密切，臉型姣好，且有所謂的「正臉型」者。在芸芸眾生中，天生自然的正常咬合並不多見，約只有百分之九為此類咬合。

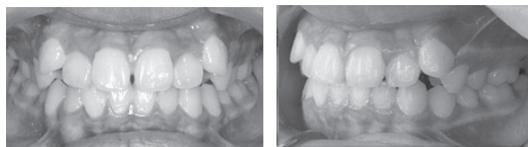
## 何謂異常咬合

異常咬合：是控制咀嚼的神經肌肉系統或上、下顎牙齒的接觸關係出狀況，而造成牙齒排列不整齊，咬合不密切，和臉型不姣好，且有所謂的暴牙，戽斗或大小臉的「不正臉型」者。

異常咬合會引發下列問題中的一項或數項：



正臉型正面（上左一）和側面觀（上左二）及正常咬合正面（下右二）和側面觀（下右一）



圖二：第一級異常咬合患者的正面（左）和側面觀（右）

1.咀嚼的問題; 2.發音的問題; 3.美觀的問題; 4.牙齒(蛀牙), 牙周組織(牙周病)或口唇(乾、裂、脫皮、流血)等的問題; 5.顫顎關節(疼痛和咬合)的問題。

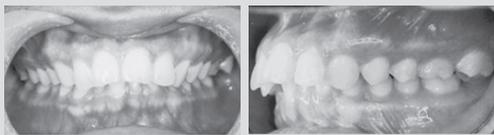
### 異常咬合有幾種分類及其發生率

異常咬合主要分有: 1.第一級異常咬合, 2.第二級異常咬合, 3.第三級異常咬合。

第一級異常咬合: 上、下顎第一大臼齒有正常的咬合關係, 但其他牙齒的排列則多擁擠或不整齊, 臉型還姣好, 多見於百分之七十一左右的普羅大眾中(圖二)。

第二級異常咬合: 上顎骨發育多為正常或稍大, 但下顎骨發育通常稍小或過小, 以致上門牙向前暴出和下門牙向後退縮, 導致中臉部特別向前突出, 但下巴則向後位移或很短, 其嘴形狀似鳥嘴, 臉型多數呈突出形而不姣好, 故又稱「鳥臉」或「暴牙」, 且多半有深咬, 約有百分之十七的普羅大眾為此類咬合(圖三)。

第三級異常咬合: 上顎骨發育多為正常或稍不足、但下顎骨發育通常過大,



圖三: 第二級異常咬合患者的正面(左)和側面觀(右)



圖四: 第三級異常咬合患者的正面(左)和側面觀(右)

### 王天美教授醫師

國防醫學院牙醫學士  
美國猶他大學醫學院醫學博士

#### 曾任:

國防醫學院、預防醫學研究所教授、所長、主任  
三軍總醫院牙科部 齒顎矯正科顧問醫師  
中國醫藥大學牙醫學系教授、創系主任

#### 現任:

豐富牙醫診所齒顎矯正專科指導醫師  
中國醫藥大學牙醫學系兼任教授  
中國醫藥大學附設醫院牙醫部顧問、兼任主治醫師

以致上門牙排列向後退縮, 位在暴出的下門牙後面, 導致中臉部向後凹陷呈「月亮臉」, 但因下巴過長, 常導致臉型不對稱和歪斜, 故又稱「戽斗」, 只有不到百分之二的普羅大眾為此類咬合(圖四)。

### 發生異常咬合的原因

主要有七大原因, 分別為: 1.遺傳、2.原因不明的發育缺陷、3.外傷、4.物理因素、5.口腔壞習慣、6.疾病、7.營養不良。這些因素都會影響到牙齒、顎骨、顫顏面的生長異常, 最後導致異常咬合。現在分別簡要說明於後:

- 1.遺傳: 來自父母親的「基因」因素。
- 2.原因不明的發育缺陷: 胚胎發育期細胞分化失敗造成的缺陷。
- 3.外傷: 胎兒出生前或出生後的傷害。
- 4.物理因素: 乳牙因蛀牙提早拔除或習慣吃太精緻、柔軟的食物等。
- 5.口腔壞習慣: 長期吸手指、咬嘴唇、伸舌頭或含奶嘴等不良習慣。



(左至右) 圖五：戽斗患者側面、圖六：錯咬患者正面、圖七：開咬患者正面

6. 疾病：諸如引起發高燒或內分泌腺等的全身性疾病以及蛀牙、牙齦腫大、牙床區內的腫瘤或扁桃腺腫大的鼻咽呼吸道等的局部性疾病。

7. 營養不良：會影響口腔內各組織的生成品質和鈣化程度，以及口腔衛生的維持。

### 什麼樣的咬合需要矯正治療

除正常咬合外，只要有各級的異常咬合存在，同時會影響咀嚼、發音、牙周組織健康或美觀，且患者或其家長認為有需要時，都可以考慮接受矯正治療。

### 異常咬合患者不矯正的結果

基於每位異常咬合患者的形成原因不盡相同，所造成不良的結果也會不同。不過，總結起來有「四不」的結果：咬合功能不良，發音不正確，牙周組織不健康，和臉型不美觀。茲舉例說明如下：戽斗（圖五）、錯咬（圖六）或開咬（圖七）等的患者，除了會造成咬合的功能不良和咀嚼時不易將食物磨碎的情形外，開咬的患者說話時發音易不正

確，甚或有「口吃」的現象發生。牙齒排列不整齊或擁擠的患者，因為口腔衛生不易維持，容易發生口臭、蛀牙、牙齦炎、和牙周病等的疾病。另外，暴牙（圖八）、鳥臉（圖九）、和戽斗等的患者，其臉型必不姣好和不美觀，若不矯正，則此「四不」的某些項，必會跟隨患者一輩子。

### 齒顎矯正後的期待

所有矯正患者不論其異常咬合的形成原因為何，都期待矯正後會有整齊排列的牙齒、健康的牙周組織、正常的齒顎關係、良好的咬合功能和姣好的臉型。

### 齒顎矯正可分成哪些年齡層？

矯正的年齡層可簡單分成四個時期，分別為幼兒期、孩童期、少年期、和成年期。

1. 幼兒期→6歲以前，2. 孩童期→6-12歲，3. 少年期→13-18歲，4. 成年期→18歲以後的青年、壯年和老年。



圖八：暴牙患者的側面（左）和正面（中）以及咬合側面（右）



圖九：鳥臉患者的側面（左）和正面（中）以及咬合側面（右）

## 在每一年齡層會有哪些矯正的問題？

1. 幼兒期：在6歲以前，上、下顎骨的前、後關係位置不正常時，會有戽斗（圖十）、暴牙、或鳥臉等的矯正問題。若其左、右相互關係不正常時，會有歪臉、或大小臉等的矯正問題。

2. 孩童期：在6-12歲期間除了會有幼兒期的矯正問題發生外，如果上、下顎骨發育不良或生長過多，和乳牙提早或延遲脫落等因素，都會造成某些牙齒位置不正、錯咬或開咬等各級異常咬合（圖十一）的矯正問題。

3. 少年期：在13-18歲期間除了會有幼兒期和孩童期的矯正問題發生外，還有諸如車禍或跌倒等意外傷害所造成異常咬合（圖十二）的矯正問題。

4. 成年期：18歲以後的青年、壯年和老年除了會有幼兒期、孩童期、和少年期的矯正問題發生外，另有恆牙拔除後，太久未做假牙，導致鄰接牙的易位、傾斜或對咬牙的過度萌發、變長，或牙周組織病變（圖十三），導致患牙的易位、突出或變長等，因而造成異常咬合的矯正問題。

## 牙齒矯正的「黃金時機」和原因為何？

原則上，小朋友只要可以合作，愈早矯正愈好，但以孩童期和青少年期最為理想。其原因有下列五點：

1. 生長期患者的上、下顎骨若相互關係不正常，造成戽斗、暴牙、或鳥臉等異常咬合時，可選擇戴適當的功能性矯正器，來抑制或促進其生長，多可達到正



圖十：五歲三個月戽斗患者的正面觀（左）以及咬合正面（中）和側面觀（右）



圖十一：十歲一個月異常咬合患者的正面觀（左）以及咬合正面（中）和側面觀（右）



圖十二：十七歲八個月車禍患者的正面觀（左），咬合正面（中）和側面觀（右）



圖十三：三十三歲十個月牙周病患者的正面觀（左），咬合正面（中），側面觀（右）

常的咬合關係和姣好的面貌。

2. 6-12歲正是乳牙陸續要換成或長恆牙的時期，恆牙的長出空間若不足且造成異常咬合時，可儘早選用適當的功能性矯正器矯正，患者多可在不需拔牙的情況下，獲得理想的矯正效果。

3. 13歲以後的年輕患者口腔中應都是恆牙齒列了，此時期的顎骨骨質比較軟，若用固定式矯正器矯正時，牙齒多可輕鬆移動到適當的位置，效果快又好。

4. 對於部分異常咬合較嚴重的生長期患者，若能善用功能性矯正器，再搭配固

定式矯正器來矯正，常可獲得意想不到的效果。

5. 只要生長期患者能適時且儘早將異常咬合的問題矯正好，到成年後多可獲得正常的咬合和姣好的臉型。

### 矯正的方法有哪些？

主要分為兩種：一為功能性矯正法，另一為固定式矯正法（圖十四）。但每種矯正方法，又都會用到不同的矯正裝置。

1. 功能性矯正法：利用生物力學原理來矯正生長期異常咬合的患者，具有較大控制生長和發育的潛力，它可從口中隨意取下和戴上，又被稱為活動式矯正法。

2. 固定式矯正法：利用機械力學原理來矯正異常咬合的問題，將許多矯正裝置的元件固定在牙齒上並施力來讓牙齒移動，患者無法自口中隨意取下矯正裝置。

### 不同的矯正方法各有哪些優缺點？

#### 1. 功能性矯正法

優點為：

- 活動式矯正裝置（圖十四）的製作材料是以樹脂和鋼線為主，費用較低，所以矯正費用相對便宜。

- 可從口中隨意取下，對口腔和矯正裝置的清潔，較容易做好。

- 可用來預防和阻斷諸如：吸手指頭，咬指甲，伸舌頭等口腔壞習慣的存在，以避免異常咬合的發生。

- 矯正過程中若感覺疼痛，患者可自行



圖十四：功能性矯正法（左）和固定式矯正法正面觀（右）

拿下，即可使不適消失，然後再找矯正醫師處理。

- 矯正裝置是利用生物力學的原理來矯正患者，因此可適度的移動牙齒，製造或關閉牙齒間隙，打開顎縫或牙弓的寬度和長度等效果。

- 運動時為避免臉部或口腔受到傷害，或學英文等語言課時會影響發音的正確性，可先取下矯正裝置，俟運動或學習後再戴。

缺點為：

- 活動式矯正裝置的主結構都是以樹脂做的，戴用不當易變形甚或斷裂，較不耐用。

- 因可從口中隨意取下，要達到療效，需患者、家長和矯正醫師三方面高度的配合。若患者未遵醫囑配戴，則不易得到療效，且易遺失、毀損或變形，最後導致治療時機的延誤甚或失敗。

- 開始配戴時患者會有異物感，以致會有口水多，不會嚥口水和說話不清楚的情形發生，此等情形通常在一、兩週內會因適應而消失。

- 有些矯正裝置必須患者在家調整的，部分患者偶爾會忘記調，如此就會延誤療程進度。

- 因施力不易的關係，對牙齒需要扭轉、扶正或平行移動等的矯正，則無法

達到效果。

## 2. 固定式矯正法

優點為：

- 固定式矯正裝置（圖十四），適用於孩童期後的各年齡層異常咬合患者。

- 患者無法從口中隨意取下矯正裝置，因此矯正的作用會全天候持續，以致會有較快、較好的效果。

- 因施力容易的關係，各式牙齒的移動包括：扭轉、扶正、壓入、挺出或平行移動等，都可到達所要的位置。

- 可獲得較精確的齒列咬合關係。

- 矯正裝置元件多固定於牙齒的唇（頰）側，不影響舌頭的活動空間，因此不易有發音不清的情事發生。

缺點為：

- 固定式矯正裝置，所用材料主為各種不同大小的托架、齒環、和矯正鋼線，以及許多其他的元件，費用多不便宜，因此矯正費用相對亦較高。

- 在口中的矯正元件多拿不下來，因此口腔的清潔較不易做好，致易造成蛀牙和牙齦炎等病變的發生。

- 矯正裝置因無法隨意取下，若感覺疼痛通常要忍耐一段時間，在獲得矯正醫師處理後才得以解決。

- 開始戴矯正裝置和每次更換鋼線及調整時，通常都會有輕微不適或疼痛的情形，不過多在兩、三天內會漸漸消失。

- 矯正期間不宜吃太硬和太黏等的食物，以免將矯正裝置咬脫落或黏附在牙齒和矯正裝置上，徒增矯正時間的延長，口腔清潔維護的難度和蛀牙等口腔病變發生的機率。

## 齒顎矯正治療的種類有哪些？

矯正治療的種類，可簡單分為：預防性的矯正方式，傳統性的矯正方式，和手術性的矯正方式等三類。

### 1. 預防性和阻斷性矯正方式：

此屬「功能性齒顎矯正」的治療範圍，係用樹脂、螺旋擴張器和鋼線等元件製成矯正裝置，戴在口內以預防或阻斷生長期孩童的口腔壞習慣，或定期調整讓顎骨能獲得適當生長和牙齒移動，以避免異常咬合的發生或使達到正常咬合的療效。

### 2. 傳統性的矯正治療方式：

即為所謂的「固定式齒顎矯正」，係用托架俗稱小鋼塊，和矯正鋼線等元件，固定在牙齒上並施力使牙齒移動，以達到矯正的療效。

### 3. 手術性矯正方式：

又稱為「正顎手術」。成年患者若有重度的「暴牙」、「鳥臉」、或「戽斗」等異常咬合和臉型時，單用固定式矯正無法達到療效時，則可搭配正顎手術來治療（如圖十五）。治療後的患者，多可達到咬合正常和面貌姣好的「變臉」效果。



圖十五：矯正治療前（左一），矯正治療中（左二），術後+矯正治療中（右二），和術後+矯正完成（右一）的患者臉部側面觀

## 各種齒顎矯正適用對象為何？

### 1. 預防性和阻斷性矯正方式：

早期發現生長期孩童有口腔的壞習慣存在，且會有礙臉部生長發育和造成異常咬合時，早期做預防性和阻斷性的功能性矯正治療是需要的。將來長大後，就有可能避免做固定式矯正甚或正顎手術的治療。

### 2. 固定式的齒顎矯正方式：

對於少年和青年以上的成年人，只要有任何異常咬合的情形發生時，即可考慮使用此方式治療之。

### 3. 手術性矯正方式：

過了生長期的成年人若有重度骨性異常咬合和臉型，且單用固定式矯正無法達到療效時，可搭配正顎手術來達成之。

## 矯正治療前必須有的考量

患者到牙科找醫師做矯正治療，本希望能儘快開始矯正和儘早完成治療。但經檢查和診斷後，患者或家長在與醫師討論後，就會有些問題發生，而變成猶疑不決，最後甚或決定不矯正了。這樣就真是一件很可惜的事情，因為如此可能耽誤了矯正的黃金時間。

經與醫師討論後，下列五點是常見無法配合的問題，患者宜先了解和接受：

1. 時間：治療期間太長，需工作或補習等原因。

一般矯正的療程約為兩年左右。開始矯正的前置作業時，幾乎每週都要到牙科看診一次或數次。開始矯正後，約每

四週要回診一次，以便對牙齒做適當的施力調整，直到獲得矯正結果。當矯正器拆掉後還要戴維持器，需時至少一、兩年，直至牙齒穩固為止，這樣矯正的療程才能算是全部完成。

2. 拔牙：矯正要拔牙，要拔的牙卻沒蛀，或患者不想拔牙等原因。

齒列擁擠空間不足或智齒生長位置不正等異常咬合的患者，在矯正前，通常都要先做拔牙的處置來增加空間，以利達到矯正療效。

3. 怕痛：拔牙會很痛，矯正拉牙齒會很痛等原因。

每位患者對疼痛的忍受度和經驗的感受都不一樣，有的大、有的小。部分患者曾因以前拔牙時，有不愉快的疼痛經驗，所以只要聽到拔牙即拒絕了。

4. 花費：費用太高，超出預算。

矯正需長時間才能達到療效，醫師除須花時間和精神來照顧患者外，還要使用費用高的矯正器材來治療，這樣平均下來每次門診的花費就不算高了。現在矯正醫師多會以分期付款方式收費，也可減輕患者或家長的負擔。

5. 開刀：只要矯正不要開刀，因開刀會有危險且會有後遺症。

重度異常咬合患者若只做一般的矯正治療，是無法達到療效的。該等患者除需矯正治療外，還要做正顎手術，才能達到完全的療效。為此，「開刀」就變成是不得不為的治療步驟之一。但任何外科的「開刀」，對患者生命來說都會有一定的風險，正顎手術也不例外。因此，矯正醫師與口腔外科專科醫師等的



圖十六：患者戴維持器正面觀（左），上顎觀（中），和下顎觀（右）

專業知識和素質是不容忽視的。

### 矯正完成後為什麼還要戴維持器？

對少數患者來說，矯正完成後整個療程就結束了，不必再戴維持器。但對多數患者而言，矯正完成拆掉矯正裝置後，一定要每天戴維持器。否則，一段時間後矯正整齊、美觀、具功能和正常咬合的結果，就會變得不理想。所以患者要具有「在矯正完成後戴維持器，直到牙齒穩固為止」的觀念，這是非常重要的和不容輕忽的（圖十六）。戴維持器的時間，通常需要二、三年，有的患者還要更久，甚至是一輩子。

矯正完成後，為什麼一定要好好戴維持器，現在將其道理和機轉，特說明如下：

從簡單面向來說，齒列矯正的步驟首先是將異常咬合且牢固位在齒槽內的牙齒使之「搖動」，然後對牙齒適當施力，將牙齒漸進式的「移動」到適當位置，使牙齒漸漸的排列整齊及讓到位的牙齒與對咬牙相互密切吻合成正常咬合，最後再戴維持器使到位的牙齒漸穩固「不動」，這樣就可獲得矯正結果。在使之「不動」的過程中，就是要讓剛拆掉矯正裝置而還有點搖搖晃晃的牙

齒，能夠在新的位置上長牢，這樣矯正的療程也才算全部結束。

### 齒顎矯正失敗、不滿意或延誤的常見原因

上述常見原因可簡單歸納為四大面向：

#### 一、矯正醫師本身的學識、訓練和技能

齒顎矯正學包括有相關的生長發育學和生物力學等，是一門相當專門的牙醫學問。牙醫師需在醫院的齒顎矯正科，或學校的齒顎矯正學研究所學習至少二年，才能獲得相關的學識和技術。經衛生署授權核發專科醫師資格的「中華民國齒顎矯正學會」，成立二十四年來才有451位（註1）的專科醫師會員，而全國的牙醫師却有12,294位（註2）。因此要成為矯正專科醫師，確實是很不容易的。現今，每天為患者做矯正治療工作的牙醫師，初估占全國牙醫師總數的百分之三十以上，顯現矯正工作是很受牙醫師喜愛的。

患者接受矯正治療後，覺得延誤、不滿意或失敗，其與矯正醫師相關的原因，多與以下幾點有關：

（1）患者或家長認為只要是牙醫師，應該都會做矯正治療工作，因此就診時只要離家近、方便就好。

（2）牙醫師雖有些矯正治療經驗，但基於學識和訓練的限制或未注意到患者的治療難度。

（3）醫師未要求患者製作矯正諮詢資料，包括：拍攝頭部和全口的X光片和資

料分析等，就開始治療，致未能給予正確的診斷和治療。

(4) 醫師未事前與患者或家長做好充分說明和溝通，致對矯正結果的認知有所差異。

(5) 醫師對生長期患者的生長趨勢未能確實掌握，致矯正完成時的結果雖滿意但一段時間後，受患者顎骨生長因素的影響，導致異常咬合和不姣好的臉型又再現。

(6) 矯正患者若須配合正顎手術時，矯正專科醫師須慎選合作的口腔外科專科醫師及具專業素質的醫院和醫療團隊，且彼此間還要經常有協調，以避免正顎手術後的結果不如預期，造成與患者的訴訟（註3）。

## 二、齒顎矯正治療前患者的配合度

矯正治療前，患者會被要求製作照X光等矯正諮詢資料，並依據該等資料做出診斷和拔牙矯正等治療計畫，之後才開始矯正，直至獲得結果。堅持矯正不拔牙或不照X光的患者或其家長，都可能是造成矯正失敗或不滿意的原因，其理由說明如下：

(1) 每位患者都希望矯正後，有好的咀嚼功能，姣好臉型和口腔健康。但齒列擁擠的患者矯正前多需先拔牙，少數主觀的患者或其家長就堅持不拔牙，認為拔牙很可惜，會傷身或少了牙怎麼吃飯。在這種情況下矯正，雖也可將齒列排整齊。不過，矯正後會覺得牙齒還是有點暴暴的不甚美觀。

(2) 主觀的患者或其家長，認為與醫

師談好了治療費用和時間後，就可開始矯正，不必製作矯正諮詢資料。除了認為沒必要花這些費用外，還會增加曝曬X光的機會，對患者是不好的。殊不知，患者若沒有先做矯正諮詢資料，就開始矯正治療。那就好像一艘沒有指南針的船，航行在汪洋大海中，是到達不了目的地的。

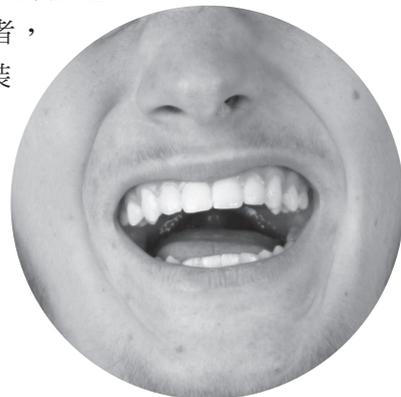
## 三、齒顎矯正治療中患者的配合度

開始矯正後，患者會被告知在矯正期間的注意事項，諸如：刷牙方法、吃食物方式、配戴矯正裝置以及回診時間等。要是患者配合，矯正效果定會好。要是配合度不理想，那矯正時間延誤、不滿意或失敗就是必然的了。茲將常見的五點理由說明如下：

(1) 患者或其家長會誤認為，只要開始矯正和如期付款，到時間牙齒自然就會矯正好，而忽略了對注意事項的配合度，致使療效不彰。

(2) 口腔衛生不佳的患者，牙表面常附著食物殘渣和牙菌斑，易造成矯正裝置脫落而延誤矯正時間，還會發生牙齦炎或蛀牙等問題，導致患者或其家長會有矯正划不來的感覺。

(3) 少數喜歡吃硬食物的患者，經常將矯正裝置咬掉下來甚或咬斷。這種情形若常發生，除了會影響進



度外，還會傷害牙齒和牙周組織，使結果不如預期。

(4) 部分孩童患者會認為矯正是家長的事，家長若忘了回診時間，就沒來回診。這種情形，少數成年患者亦會發生。常忘記回診的患者，其矯正的期程，定會受到延誤，效果亦必是不佳的。

(5) 少數患者會突然告知要出國一段不算短的時間，但仍盼回國後再繼續治療。這類患者回國後，其牙齒的矯正情況都會比出國前差。因此，除了矯正時間延誤外，後續的矯治工作也會繁複許多的。

#### 四、齒顎矯正治療後患者的配合度

矯正結果達到後，矯正裝置會拆掉，同時要戴維持器，以便維持牙齒的穩固。戴維持器這個步驟是很重要的，若沒有好好戴維持器，患者整齊的齒列就會慢慢變不整齊了。所以筆者都會對每一位剛拆掉矯正裝置的患者說：「現在矯正好了，牙齒排整齊了，臉型也變姣好了。要好好戴維持器，否則現在也就是牙齒再歪回去的開始。」

戴維持器配合度不佳的患者，常會使原先排列整齊的牙齒移位了，以致覺得矯正失敗或不滿意情緒就會出現。茲將常見發生的三種情形說明如下：

(1) 多數患者在拆掉矯正裝置後，都承諾會好好戴維持器。不過時間久了，承諾就鬆懈了，矯正整齊的牙齒又漸移位了。等患者警覺到再找矯正醫師補救時，常為時晚已！



(2) 部分患者雖有遵醫囑戴維持器，經一段時間後自認牙齒已穩固就不戴了。還有少數患者在戴維持器期間不小心丟失或壓壞了維持器，且沒重做，最後也就不戴了，結果排列整齊的牙齒又移位了。

(3) 少數鐵齒的患者偏不相信，雖答應矯正裝置拆掉後，會戴維持器。但自拆掉後，就沒有一天好好的戴它，以致有些牙齒就移位了。這種矯正結果達到後，因患者沒好好配合戴維持器，致使牙齒移位的情形，對患者、家長和矯正醫師來說，都是不好的結果，應盡量避免才對。

註1：會員芳名錄。中華民國齒顎矯正學會第十二屆第二次會員大會暨學術演講大會手冊。美麗新世界。第74-92頁，2011年12月9-11日，台北、台灣。

註2：全國各公會會員人數統計表（截至101年5月）。第31卷，第6期，第71頁，2012年，台灣牙醫界。

註3：台北地院判定案例。「女治暴牙變歪嘴醫院判賠70萬」A18法庭版，蘋果日報2012年7月4日。



# 環保與清潔的迷思

——別讓清潔劑成為健康與環境殺手

採訪撰文/劉紫彤、Roger

**根**據統計，台灣每十五分鐘就有一人罹癌，而全年死亡人口中，每四個人就有一個人死於癌症。雖然癌症的原因眾說紛紜，但每個人每天多少都會接觸到的清潔劑，始終被強烈懷疑是其中一個重要的罪魁禍首。

面對市面上琳琅滿目的清潔劑，被稱為「抓毒達人」的台大園藝系博士、另一半也是台大園藝系教授的林碧霞，在長期投入主婦聯盟環境保護相關實驗工作後，深切了解化學藥物對於人類及自然危害極深。生產天然無毒清潔劑的「橘子工坊」創始人林碧霞表示，國人平均一天當中會接觸到500種以上的化學物質，而其中，大部分來自於家用清潔劑。「在這些化學物質當中，最亟須重視和避免的，就是『環境荷爾蒙』的問題。」

## 壬基苯酚干擾兩性

林碧霞指出，「環境荷爾蒙」是一種化學物質，會在生物體內發出錯誤的訊號，干擾生物體內的荷爾蒙分泌系統，使荷爾蒙分泌失調，導致男性精子數減少、繁殖力衰退、雄性特徵不明顯的「趨雌化」；以及女性提早發育，並且容易引發乳癌或生殖系統方面癌症的「超雌化」現象。

在所有環境荷爾蒙中，壬基苯酚與家用清潔劑的關係最為密切。林碧霞說，壬基苯酚因為成本低廉、去汙力強，常被當作石化界面清潔劑的製造原料。當清潔劑隨著家庭廢水排放到大自然中，壬基苯酚便經由水循環汙染了整個自然



環境，最後經由食物鏈再被人類大量攝取，而且隨著時間增加，體內所累積的毒素含量也越來越多。

林碧霞表示，雖然壬基苯酚早已被各國禁用，台灣也明文規定禁止添加，但市面上仍有許多清潔用品，特別是洗衣粉、洗碗精、沐浴乳等各式清潔劑中，還是檢驗出含有壬基苯酚成分。

### 磷酸鹽不利大環境

主婦聯盟環境保護基金會董事長陳曼麗也表示，除了壬基苯酚等環境荷爾蒙之外，易導致細胞病變的烷基苯磺鈉，以及會破壞水質、促使水質優養化的磷酸鹽等有害化學物質，也時常添加在家用清潔劑之中，雖然增加了清潔劑的效用，卻會造成人類及大自然永久性的傷害。

就連公部門的台北市環保局也曾坦言，許多清潔產品標榜「天然環保、植物性、有機」，但實則以環保名義誤導

消費者。例如宣稱「無磷環保」洗衣粉，卻含螢光劑；標榜「天然環保、植物性」洗碗精，添加香料、界面活性劑、防腐劑等成分。結果消費者花了比一般產品貴的價格購買，卻對身體健康造成影響，又會傷害環境。

環保局提供一個小撇步，讓民衆能輕鬆分辨天然或石化清潔劑。將清潔劑滴入湯匙，在湯匙下方用火燒烤，過程中，石化清潔劑會冒出白煙、起火燃燒，並聞到塑膠味或其他味道（可能是香料），熄滅後則殘留黑色焦油狀物質；天然清潔劑在水分蒸發後則會變成鹽巴般的白色粉末，且沒有味道。

環保局呼籲民衆善用小蘇打、檸檬酸、醋、肥皂等天然清潔之寶，或選用採生物分解度高的植物界面活性劑，不添加磷、螢光劑、含氯漂白劑、甲醛及其他有害環境的化學物質的環保標章產品。用於廚房衛浴的清潔劑避免強酸強鹼，以免破壞下水道微生物。環保標章

的清潔產品類，可至行政院環境保護署的綠色生活資訊網查詢。<http://greenliving.epa.gov.tw/GreenLife/>

以下，便分門別類檢視家庭生活中經常使用之各類清潔劑的功與過：

#### （一）廚房清潔劑：洗碗精，蔬果、油汙清潔劑

民以食為天，在烹調食物之前，清洗蔬果確實是一大學問。許多主婦為了避免吃



下蔬果上的殘留農藥，會用鹽水或是蔬果清潔劑來清洗，但事實上某些觀念不盡然正確。

園藝博士林碧霞表示，目前台灣合法的農藥多達5、600種。由於每種農藥的作用各異，因此若想追求一種可以將農藥完全洗掉的清洗方法，並不太可能。農藥毒物試驗所也曾表示，民衆最好的洗菜洗蔬果方法，就是用大量的清水邊沖邊洗，並將所有蔬菜的摺葉處翻開來洗淨，才可減少農藥殘留。

若非要用蔬果清潔劑的話，應選擇標示有食品級以上原料所製成的產品。一般說來，清水可以洗去絕大部分蔬菜上的水溶性農藥，至於脂溶性農藥，則可用小蘇打加水來搓洗，不過林碧霞提醒民衆，購買小蘇打粉時要選購食品級的小蘇打粉才安全，千萬別買工業用的小蘇打粉。

除了蔬果清潔劑之外，有些民衆會在清洗蔬果時使用鹽巴，認為可以洗得比較乾淨，但經由科學實驗證實，鹽水和自來水的洗滌效果沒有太大差別，所以最理想的方式還是在水龍頭下沖洗比較保險。

有些人認為：農藥應該只會附著在蔬果表面，因此像是橘子、荔枝、鳳梨、火龍果等具有果皮、外殼的水果，只要把外皮剝除就不用擔心農藥問題，但這是個錯誤的觀念。

事實上，當在處理水果外皮時，裡面的果肉很容易沾到表皮上的農藥，或是農藥從皮膚侵入身體，造成雙重傷害，所以食用須去皮的水果前，表面也要用

清水搓洗。若是不容易去皮的水果，如：葡萄、蘋果，則可利用麵粉加水來清洗，利用其黏著性來吸附果皮上殘留的農藥。其中，高筋麵粉加水拌勻拿去加熱，冷卻後再拿來清洗的效果最好。

在所有清潔劑當中，最有可能與食物接觸的清潔劑便是洗碗精。林碧霞表示，許多民衆雖明知洗碗精容易殘留在食器上，但在面對油膩膩、髒兮兮的鍋碗瓢盆時，還是忍不住使用去油容易、去汙力強的洗碗精來洗滌。此外，清理





流理台、瓦斯爐、抽油煙機、廚房牆壁，以及其他烹調用的小家電時，也經常依賴廚房專用清潔劑去除陳年頑垢。

雖然對抗油垢最簡便的方式是使用化學清潔劑，但林碧霞建議，烹煮少油膩、多清淡，再善用高溫，並配合「去油三步驟」來清潔，就算不用廚房用清潔劑，一樣可以輕輕鬆鬆去除油垢。以下一一詳細介紹：

### 廚房去油三步驟

☞ 步驟一：高溫烹煮。以鍋蓋為例，先煮一鍋滾水，將鍋蓋放入沸騰的水中煮三分鐘，熄火後再浸泡一段時間，然後就著熱水，用刷子、抹布交替刷洗鍋蓋。如果還有油膩，再以少量環保清潔劑刷洗，便能順利去除卡在鍋蓋上的頑強油垢。

☞ 步驟二：熱水清潔。利用熱水來減弱油脂與餐具間的吸附能力。若正好有煮麵（洗米水煮熱亦是絕佳去油膩佳

品）或燙青菜留下的熱水，可留下趁水溫冷卻前拿來清洗其他餐具，便可以少用或根本不必使用洗碗精。

☞ 步驟三：使用後立即擦拭。流理台累積厚厚一層油垢當然清理不易，如果趁著剛做完飯，瓦斯爐及抽油煙機餘溫未散時，立刻用熱抹布將它們清理乾淨，持之以恆，就根本用不上清潔劑了。

林碧霞說，「去油三步驟」其實就是「化整為零」的概念，將每隔一段時間才大掃除一次的方式，改成隨時清理的好習慣。此外，清潔烹調用小家電，如：烤箱、電鍋、微波爐等，林碧霞也建議最好用完之後

趁熱以清水、抹布擦拭清理，不要等油垢凝結之後，才使用清潔劑除汙。事實上，這些小家電因無法拿到水龍頭底下沖水，使用清潔劑絕對會殘留在內壁、門縫上，一旦加熱，清潔劑就會跟著揮發，附著於食物之上，無形中便將有害健康的化學物質吃進肚裡了。

醫藥部落格達人郭姿均也指出，清潔劑的殘留跟餐具的材質有關，像不鏽鋼、玻璃、瓷器等表面孔隙較小，清潔劑容易洗乾淨，而塑膠、陶器及樹脂等因孔隙較大，不太容易沖淨，所以不妨重新檢視家裡的餐具及清潔用品，把不合用的東西淘汰。

主婦聯盟董事長陳曼麗提醒，多年來，主婦聯盟一直推動自製小蘇打和稀釋醋等，完全不含化學成分，也不會傷

手傷身的天然清潔劑。其中，小蘇打粉因具有自然分解、無毒性、不會汙染環境且不刺激皮膚的特性，俗稱「萬用寶」，是居家生活中處處用得上的清潔、打掃、料理聖品。

此外，「清水加肥皂」可說是去除油汙的最佳清潔劑，而用報紙沾水擦玻璃或以稀釋醋及小蘇打水當清潔劑，也可有效達到清潔目的。

曾主持衛生署國民健康局「健康99」網站的資深醫藥記者郭姿均，夫婿是馬偕醫院感染科醫師，她發現，有些民眾會使用泡沫噴劑來清除油垢或其他汙漬，但這些清潔劑裡含有許多揮發性化學藥劑，使用時會釋放出十分刺激的味道（或使用香料來掩蓋刺鼻味），透過呼吸道侵入及傷害身體。

## （二）漂白水、水管清潔劑、廁所清潔劑

至於浴室和廁所的清潔，許多家庭也常選擇以化學藥劑當作清潔除垢的第一選擇。但林碧霞說，不少主婦喜歡拿鹽酸來刷洗馬桶，這種做法極不妥當。

鹽酸屬強酸之一，在實驗室裡同被列為管制藥品，且使用時必須戴口罩、穿實驗衣，並在抽氣櫃中使用。鹽酸最大的特性是：碰到水時會產生具有腐蝕性的氣體，碰到皮膚或吸入肺部會對人體形成危害。當然，鹽酸會腐蝕我們的表皮，若是在打掃過程中直接碰觸的話，後果不堪設想。有些人則使用磷酸或硫酸取代鹽酸來清潔，但林碧霞認為，不管是哪一種酸，都存在著高度危險性。

林碧霞建議，清理馬桶內外最恰當的

時機，是剛洗完澡後，浴室內水蒸氣還沒散去前。去除積汙時，要採用保護環境且不含氯的清潔劑，為了以防萬一，最好戴口罩、手套再進行清理工作。之後只要每日洗過澡後稍微刷一下，即使不用清潔劑，也能保持馬桶的乾淨清香了。同樣的，浴缸也可以比照辦理。

此外，目前市面上推出一種「沖水即清潔」的水箱清潔劑，宣稱只要將之丟入水箱或吸附在馬桶內壁上，就能輕鬆免去刷洗馬桶的苦差事，還能有效的抑制細菌。不過，林碧霞呼籲民眾，若看到這類的馬桶清潔劑應拒絕購買、使用。因為這些水箱清潔劑中所含的抑菌劑及芳香劑，一旦到了化糞池後，反而會滋生不良微生物，使異味有增無減，



因此保持浴廁清潔最環保、無害的釜底抽薪之計，還是天天刷馬桶。

除此之外，漂白水也是許多家庭在除霉、清潔時不可或缺的工具。有許多人甚至會將漂白水與鹽酸混在一起刷馬桶，結果往往冒出大量無形無色氯氣，不少民眾因為吸入這些有毒氣體而到醫院掛急診，或傷及眼球影響視力。

林碧霞觀察發現，不論洗衣、除霉、去油、除漬、除垢，台灣人使用漂白水的頻率高得驚人，特別是夏季腸病毒肆虐時，漂白水的使用率更是有增無減，從清潔地板到消毒餐具樣樣都用。

為了破除台灣主婦「非漂白水消毒不可」的執著與迷思，林碧霞建議採用橘子油、桉樹油、茶樹油，以1：500加水稀釋來代替漂白水的作用。若真的非用漂白水不可的話，則改用「氧系」漂白水比「氯系」漂白水妥當許多。

林碧霞說，漂白水一般分成兩種，一種是「氯系」漂白水，另一種則是「氧系」漂白水。氯系漂白水的優點是殺菌效果快又好，因此被廣泛使用在各種消毒工作上。

不過，氯系漂白水的缺點不少，除了自然而然會釋放一股氯臭，與其他清潔劑合併使用時，還會發生化學作用產生有毒物質。例如碰到含硫物質時，會產生硫化氫或氨。一旦人體吸入了硫化氫這種劇毒氣體，不僅會殘害身體，毒



性還會在體內滯留很長一段時間，若是將之排放到大自然中，更會造成極大的環境破壞，因此可說是一種非常危險的清潔劑。

相較於氯系漂白水的毒性及傷害，美國的食品加工廠用來替炊具、食器殺菌的漂白水就是氧系漂白水。「氧系漂白水」又稱「超氧

漂白水」，加入水中時會產生氧氣。此種氧氣被稱為「初生態氧」，利用初生態氧活潑的特性在水中快速作用成一般氧氣，並且達到殺菌的效果。

林碧霞表示，無論使用何種漂白水，清潔時都必須戴上手套、口罩，確實保護好自己的肌膚及呼吸道。欲使用漂白水時，應打開門窗保持空氣流通，用畢後一定要再用清水多清潔、擦拭幾次。

「站在防疫和保健的立場，隨手維護環境整潔、注重個人衛生，一些好的生活小習慣，勝過使用漂白水消毒千百倍。」

除了漂白水，還有一種清潔劑也是主婦幾乎人手一罐的「清潔必需品」，那就是解決水管堵塞的水管清潔劑。每當家中的廁所或廚房堵塞，許多人往往立刻拿起市售的水管清潔劑，毫不遲疑的倒進堵塞的水管中。

問題是，大部分的消費者並不知道，這些藥劑多半都含有強酸或強鹼，具有腐蝕性，而且一碰到水就會產生腐蝕性的氣體，經由皮膚或呼吸道吸入肺部造成傷害。有些人甚至在倒入藥劑後，還

刻意對準排水孔徘徊張望，讓自己不知不覺暴露於毒氣室中。

林碧霞說，若在打掃後一、兩天感覺喉嚨或是鼻腔不舒服，極有可能就是因為那些腐蝕性氣體或揮發性的化學藥劑已對呼吸道造成不好的影響。此外，這些藥劑若是直接碰到眼睛或皮膚，侵蝕性更強，必須立刻用大量的清水沖洗，嚴重的話應立即就醫。

爲了降低有毒氣體的傷害率，林碧霞特別提醒民衆通水管時的5個注意事項：

(1) 通水管之前先戴上口罩、護目鏡或眼鏡、浴帽和手套等防護用具。

(2) 將暴露於空氣中的食物全部收好，避免有毒氣體附著在食物上面。

(3) 廚房或浴室若有對外窗戶應打開，並開啓抽風機。若廚房有抽油煙機也要同時啓動。

(4) 倒入藥劑之後，應盡速離開現場，距離越遠越好，且短時間內盡量不要靠近。即使經過或偶爾進入也應馬上離開。

(5) 將廚房或浴室門緊閉，不要讓有毒氣體擴散至家中的其他空間。

### (三) 個人盥洗清潔劑：牙膏、沐浴乳、頭髮清潔產品

每個人每天至少使用兩次牙膏來清潔牙齒，有些人甚至一天刷牙超過三次以上。但很多人往往忘了：牙膏是清潔劑的一種，很容易在刷牙過程中被食入。如何選擇安全環保的牙膏，是十分重要的事。

林碧霞表示，牙膏成分中最具有危



險性的，就是三氯沙與月桂醇硫酸鈉這兩種化學物質。三氯沙一般被拿來當作防腐劑使用，它與壬基苯酚一樣屬於環境荷爾蒙之一。當三氯沙碰到含氯的自來水時，便會產生三氯甲烷這種有毒氣體，長期被口腔皮膚吸收，恐有致癌危機。

至於月桂醇硫酸鈉，則常用來作爲牙膏裡的發泡劑，但因其具有高度滲透力，容易藉由刷牙過程從人的口腔黏膜跑進身體裡，加上刷牙過程中被誤食的機率很高，所以建議最好選擇泡沫量少、味道不甜的牙膏，或是環保團體及組織推出的安心產品，並在刷牙時酌量使用，減少食入的可能性，才能盡量避

免毒物進入身體裡。

除了牙膏，個人盥洗用的清潔用品還包括沐浴乳、洗面乳和洗、潤髮產品等等。這些日常清潔用品，其實也暗藏了不少危機。林碧霞說，古人沒有香皂、洗面乳、沐浴乳，而且只有富貴人家才能經常煮水洗澡，因此大部分的人並不是每天沐浴，就算洗澡也都是用一般的清水清洗，無意間反而力行了最健康的清潔模式。

林碧霞和另一半長期研究農業化學，因此都很認同：「洗澡時用水洗就足夠了，不必天天使用沐浴用品。」除非像

學齡孩子每天跑跳流汗，一堂體育課下來流了一身汗，進教室冷氣吹乾之後汗水累積在皮膚上，等到了課又跑去踢球，新的汗水又覆蓋在皮膚上……如此循環累積，回家時才需要用較具強效清潔力的沐浴乳或肥皂來洗澡。

林碧霞說，許多人在使用沐浴乳時會有「泡泡多洗得較乾淨」之迷思，事實上，泡泡多只代表該沐浴乳添加了過多界面活性劑或起泡劑，才會使泡泡量變得豐厚，反而不容易洗乾淨，很可能讓沐浴乳殘留在肌膚上。再者，泡泡變多，強化的並不是去汙力，而是脫脂力，很可能會將肌膚表層的皮脂膜帶



走，一旦皮膚沒有了天然屏障的保護，肌膚就很容易乾燥、缺損，使細胞的保水力大幅降低。

曾任國民健康局「健康99」版主的資深醫藥記者郭姿均說，很多父母喜歡寶寶聞起來有一股粉嫩的香味，所以商人開發許多的沐浴乳、肥皂、洗髮精、洗衣精、乳液給孩子專用，甚至還有寶寶香水，但若選擇不當，這些香噴噴的東西會讓寶寶提早出現皮膚過敏現象，甚至使環境荷爾蒙提早侵入體內，害了孩子，還有可能出現性早熟的情形。

郭姿均第一個孩子出生時，親友送了很多寶寶用品，其中有瓶知名的日本進口「酵素」沐浴「聖品」，郭姿均在兒子滿月後，迫不及待打開，在浴盆中灑進一些綠色粉末，跟溫水混和，輕輕把寶寶放入，上面寫說「可以從頭洗到腳」，結果二、三天後，皮膚紅通通，而且起了很多小疹子。

郭姿均帶孩子就診後，皮膚科醫師說：「為何要用酵素來洗澡？小孩的角質層很薄……」郭姿均才知道酵素的作用是去角質，每天用來洗澡會刺激小孩嬌嫩的皮膚，小孩只要用溫和的肥皂及沐浴用品即可，冬天時不需要天天用沐浴用品，只要用溫水二天清潔一次即可，才不會因皮膚過乾而發癢。郭姿均後來就盡量不用過香的產品，甚至洗淨力過強、洗後會乾癢的肥皂，她也不考慮。

許多人用沐浴乳洗完澡後，再抹上大量的乳液來克服肌膚缺水的問題，林碧霞形容這種行為根本是「本末倒置」，

事實上只要減少沐浴乳的使用量，就能留住保護皮膚的皮脂膜，進而改善乾燥的問題了。

此外，冬天流汗的機會相對減少，建議民衆一週平均使用兩次肥皂或沐浴乳來潔身，其他時候使用清水洗澡即可。遇到寒流來襲時，就算兩天洗一次澡也沒關係。

同樣的，頭髮不必天天洗，一週兩次至三次足矣。很多人習慣天天洗頭，一天不洗頭就睡不著覺。林碧霞說，只要沒有流汗，頭皮並不會很油，尤其在冬天時更不易流汗，真的不必天天洗頭。倘若一定要洗，就把洗髮精的使用頻率控制在「一天用洗髮精，一天用清水洗」，才不會因過度清潔而傷害了頭皮和髮絲。

再者，當頭髮打濕，或是剛洗完頭髮時，千萬不要急著將頭髮梳開來，因為此時毛鱗片是整個豎起來、呈現打開來的狀態，若用梳子硬扯開來，髮絲反而會糾結在一起，使頭髮受到損傷。正確的動作應該將頭髮擦拭到半乾或吹乾，等毛鱗片歸回原位後，再輕輕的梳開。

關於洗髮精，許多人的觀念常認為，頭髮「太乾燥會斷裂、太油膩會掉髮」。林碧霞說，頭髮其實沒有想像中這麼簡單。表面上，頭髮只是單純的圓柱狀，但事實上頭髮是以髮幹為中心，外面由毛鱗片覆瓦式包覆所組成的，平均每個人一天之中會掉落70~100根頭髮。除非毛囊阻塞，否則正常人每天也都會長出新的頭髮。

林碧霞說，掉髮的情形分成兩種，一



種是太乾燥，一種是太油膩。兩者都與平常使用的洗髮精有關。當頭皮太過乾燥時，頭皮上會集中出現許多小皮屑；而當頭皮太油膩，或是有脂漏性皮膚炎等嚴重出油的狀況時，也會產生頭皮屑。只不過該種頭皮屑會夾帶油垢，且多半發現在髮絲上，而非集中於頭皮。

為了避免這兩種情況發生，認識並選擇適用的洗髮精，是非常重要的關鍵。首先，洗髮精的質地與濃稠感無關。許多消費者較喜歡濃稠感，覺得較經濟實惠，有些業者看準了這點，在產品中加入增稠劑或是乳化劑，甚至天然的鹽、卵磷脂、可可脂等使產品達到增稠效果，可見稠或不稠只是配方不同，消費者毋須以此作為品質優劣的標準。

此外，在挑選洗髮精時，林碧霞也建議不要使用雙效合一的洗髮精，因為該種洗髮精是結合了洗髮精與潤絲精的效果。但如果將兩者的功能分開來看，就會發現洗髮精專門清除頭皮及頭髮上的油垢及髒汙，而潤絲精則是補充油脂以

滋潤髮絲，功能幾乎互相衝突，勉強將兩種產品合而為一，勢必使兩種效果都大打折扣。

一般來說，雙效合一的洗髮精裡，會添加矽靈及等級較高的柔軟精，使頭髮變得柔順好梳，不過卻也會導致洗髮精的除垢功能下降，以及不易清洗乾淨等缺點，久了就容易出現毛囊阻塞問題。因此，最好還是把洗髮精和潤髮乳分開來使用，而且不是每次洗頭都使用潤髮乳。

林碧霞特別提醒：頭髮除了防曬、美觀、散熱之外，還有一項十分重要的功能，就是排毒。當體內有些毒素無法從汗液或尿液排出時，就會利用頭髮將之排出。但潤髮乳（尤其是含矽靈的產品）是將翹起來的毛鱗片底下利用濕潤成分的物質塞滿其縫隙，這麼一來，雖然會使頭髮看起來光滑、梳起來柔順，但頭髮卻不能徹底排汗了。

「與其使用雙效合一洗髮精改善髮質乾澀不適，還不如減少洗髮精的用量或使用頻率。」林碧霞說，偶爾塗抹一些天然的植物油脂在半乾的髮尾上，像是：橄欖油、葡萄籽油、椰子油、荷荷芭油等等，護髮效果更勝化學成分的潤髮乳。但切記不透氣的礦物油，如：凡士林、嬰兒油，則不適合抹在頭髮上。如果使用化學潤髮乳，也要依據頭髮乾燥程度，每週最多使用1、2次。使用時不可以抹在頭皮，一定要抹在距離髮根5公分以上或髮尾處，才不會造成毛囊阻塞。

#### （四）衣物清潔劑：洗衣粉、螢光劑、柔軟精

衣物清潔劑是一般家庭中用量最大的洗潔劑，從過去的肥皂、洗衣粉，到後來出現的洗衣精、冷洗精、潤衣精等等，各式各樣的衣物洗劑充斥在整個市場上。其結果，不見得是衣服洗得更乾淨，而是水污染的情況確定變得更嚴重了。

據科學家研究，現代家庭清潔劑已比工業污染還要更傷害自然生態。美國賓州污水處理廠也發現，當洗衣粉的使用率越來越普及化，其所排放出來的家用廢水，不但泡沫多、生物分解度低，加上破壞微生物相成分極高，因此在處理時就必須花更多的功夫才能處理成乾淨的水資源。此外，若污染程度過高，容易造成水質優養化，導致水失去了原本自清功能。

為了愛護地球及環境，台灣自民國89年起開始推出環保洗衣粉，而較之一般洗衣粉，兩者洗淨效果不相上下，但環保洗衣粉比較容易洗清、不易殘留，加





上泡沫較少，對環境的負擔也相對降低許多。林碧霞說，雖然環保洗衣粉的價格通常比一般洗衣粉高一些，但站在保護自身安全與維護自然生態的角度，仍應使用環保洗衣粉比較恰當。

健康部落格達人郭姿均，也建議消費者或者你可以這樣做，家中使用的廚房流理台清潔劑、馬桶清潔劑、玻璃亮光劑、洗衣粉……盡量選擇生物分解的清潔劑（biodergradable detergent），這類產品比較不會嗆鼻，市面有些茶籽與海鹽混合製造的清潔用品，或是來自歐洲的「黑肥皂」，都是比較不用擔心有殘留問題的清潔用品。

林碧霞表示，由於環保洗衣粉的泡沫少很多，消費者多半誤以為洗淨力會不足，事實上，泡泡會降低水和衣服的摩擦力，反而使衣服洗不乾淨。而除了

泡沫量較低之外，環保洗衣粉的其他特點，以致不須擔心洗劑殘留與破壞環境的問題。這些特點包括：

- （1）必須使用植物性的界面活性劑。由於生物分解度高，排水後可以發揮自清的作用。
- （2）所使用的助劑禁止含有會導致水質優養化及環境汙染的物質。
- （3）環保洗衣粉絕對不添加任何螢光物質。
- （4）使用微量或完全不含人工香料、色素等。

或許消費者會問：既然有環保洗衣粉，那有沒有環保柔軟精呢？林碧霞解釋，柔軟精並不是洗衣時的必需品，能不加就盡量不要加，否則恐使柔軟精中的化學物質卡在衣服的纖維裡，有害人體健康。有些民衆習慣把柔軟精和洗衣

粉混合使用，這更是萬萬不可的行為，因為如此一來，洗衣粉的洗淨力變差，衣服反而洗不乾淨。

柔軟精的功能並不是洗淨衣服，而是讓衣服纖維恢復彈性，穿起來不會過於硬挺，但其主要成分是陽離子界面活性劑和一些香料，功效恰好與洗衣精或洗衣粉相反。一般洗衣精、洗衣粉，都含有陰離子界面活性劑及抗凝結物質，這兩種成分會使纖維纏縮、硬化或沾黏在一起，因此穿衣時會有僵硬的不適感。林碧霞表示，若想改善這個問題，應該是先控制洗劑的用量，不要加入太多，並且徹底將洗潔劑清洗乾淨。只要衣服上沒有殘留這兩種成分，自然也就不需要用到柔軟精了。

此外，也有民衆會使用冷洗精來清潔衣物。冷洗精是一種同時包含了陽離子和陰離子兩種界面活性劑的洗劑，它的香精含量較低，且具有洗衣精與柔軟精的功用，需要手洗衣物時可以用冷洗精來處理，但就不需要再另外添加洗衣精或是柔軟精了。

有些洗衣精會標榜衣服越洗越白，或是越洗顏色越鮮艷，林碧霞表示，這些洗劑可能都添加了螢光劑在裡頭。而傳統肥皂的外觀通常都是霧面，顏色接近米色或帶點灰色，但若是看起來顏色過白或帶點藍白，就有可能是含有螢光劑的肥皂。

「有人曾說，螢光劑是20世紀的騙局。」林碧霞說，雖然環境中也有天然無害的螢光物質，不過數量稀少，例如：螢火蟲。但若是人工合成的螢光物

質，那可就不一樣了。螢光劑是讓人工合成的螢光物質附著在衣物上，造成消費者產生衣服亮麗淨白的錯覺，但實際上螢光劑不只沒有洗淨的功能，還可能透過皮膚跑進人體裡。

林碧霞表示，螢光劑已被大量應用在生活之中，甚至連紙張上都可能會有螢光物質。許多布料或是新衣服都會先敷上一層螢光染料，因此新衣服一定要先下水洗過才能穿，否則只要一流汗，就會使螢光物質被溶解，透過皮膚侵入人體或傷害皮膚。而使用含有螢光劑的洗衣精、洗衣粉也是相同的道理。

特別是皮膚比較脆弱敏感的人，若是碰到螢光物質，可能會引起紅腫、濕疹、潰爛的現象，或是產生其他的過敏反應，嚴重的話，甚至會有致癌的危險性。所以林碧霞提醒民衆，雖然廠商很少標示該洗劑是否含有螢光劑，但仍應仔細挑選或研讀包裝成分表，避免購買有螢光劑的洗劑。

### （五）富貴手不是做家事造成的

清潔劑是家家戶戶維持生活中乾淨清潔的好幫手，矛盾的是，如果不當使用清潔劑，就會使有些毒物直接進入身體，或是對皮膚產生傷害。舉例來說，不一定是家事做較多的人就比較容易得富貴手，也不是做家事時戴手套就不會得到富貴手，原因即在於：濫用清潔劑才是形成富貴手的罪魁禍首。而且不只是肥皂、洗碗精，包括沐浴乳、洗髮精在內，都脫不了關係。

林碧霞表示，肥皂感覺起來，是比石

化界面活性劑安全的洗劑，但由於大部分的肥皂都含有皂鹼，因此肥皂的PH值會比較高。當皂鹼越多，鹼性越強，除去油垢及髒汗的效果也就越好。相對的，當皮膚碰到皂鹼時，皂鹼會破壞皮膚表面的皮脂膜，使皮膚失去天然屏障和保水的功能，使皮膚變得粗糙、龜裂，長久下來還容易產生厚繭。

至於石化界面活性劑，一般而言雖然屬於中性，但它具有強大的滲透力，可以從皮膚表面滲透到微血管，從微血管接到靜脈血管，流回心臟，最後再從心臟將具有毒性的血液送到身體各處，導致有毒物質在各個器官中循環或殘留。

此外，人類的皮膚從頭到腳都是弱酸

性的，若是遇到鹼性的物質，皮膚會啟動平衡機制，恢復成原來的PH值，並產生油脂保護皮膚。一旦皮膚被石化界面活性劑破壞，就沒辦法自行修復，久而久之便會形成所謂的「富貴手」。

富貴手之所以被稱為富貴手，是因為手的皮膚變得相當敏感、脆弱，而且還會因為皸裂感到疼痛、粗糙。富貴手還可能產生指甲方面的併發症，因此我們應該重新檢視生活中的各式清潔劑，及早預防富貴手。

林碧霞說，舉凡沐浴乳、洗髮精、洗手乳等等會接觸到皮膚的日用清潔劑，都應選擇PH7以下的弱酸性產品，才不會傷害皮膚。洗臉或洗手用的肥皂也應選擇弱酸性的，只有用來洗碗或洗衣服的肥皂才要使用去汙力強的鹼性肥皂，但使用時必須戴上口罩和手套。

而在使用洗碗精、洗衣精、地板清潔劑、廚房清潔劑等洗劑時，口罩、手套也是最基本的防護道具，若使用可能含有揮發性化學藥劑的清潔劑時，最好穿著圍裙、戴浴帽，來避免清潔劑的傷害。

#### （六）清潔劑標示及使用原則

為了保護自己與家人，以及減少環境破壞得更嚴重，無論清潔劑天然與否，一旦必須使用時，就應秉持以下三個原則：能不用就不用、能少用就少用、若非使用清潔劑不可，則一定要選擇對人體及環境無毒無害的清潔用品，這樣才能擁有安全無虞的生活環境。

而除了掌握正確使用清潔劑的原則，





購買前詳細閱讀包裝上的標籤也是很重要的事，不過，由於國內的法令僅規定酸鹼質，使得清潔劑的產品標示存在著不少問題，而且成分內容始終罩著一層神秘面紗。

一般說來，大部分的廠商都會註明製造的產地，但是對於成分的標示卻各有不同的標準。很多清潔劑原產地都在國外，所以配方標示以英文為主，雖然原文標示寫得密密麻麻、十分詳細，但進口商卻用一張中文翻譯的大貼紙蓋過原來的英文說明。仔細一點的消費者可能會發現，中文標示的成分相較原來簡短許多，可能只挑其中幾項「稍微」象徵性的標示一下。好一點情況的是直接原文照寫，但除非看得懂化學物質的英文名稱，否則少了翻譯，對一般消費者來說還是「有標等於沒標」。

這些隱惡揚善的標示方法通常只會寫出界面活性劑、除垢分子、天然植物萃取物和香精等等成分，至於有害人體

的環境荷爾蒙與其他化學成分反而是含糊帶過或省略不寫。有些業者只會直接標示一些大的項目，如：「界面活性劑」、「高級香精」等等，對於該項成分中所使用的化學物質與名稱為何、或是原料的好壞根本無從判斷。此外，還有一些廠商會為了滿足消費者對於「天然成分」的追求，而將只含一點點植物萃取物的產品，寫上「百分之百天然」幾個斗大字眼的標示。

無論是包裝或是廣告，任何去汙劑、洗潔劑都將焦點放在清潔的效果上，而對於消費者如何正確的使用，或是使用時必須注意的安全事項，全都沒有特別說明或提及，要不然就是以極小的字體標示在容易被人忽略的地方，等到發生意外後才拿出「證據」，將過錯完全推給消費者。

林碧霞表示，「標示問題」在台灣仍有很大的改進空間，但這並不完全是廠商或業者的錯。回到消費者的身上，很多人對於標示問題也並不在乎，總認為清潔劑不會直接拿來食用，所以才會讓整個情況繼續「擺爛」下去。

林碧霞說。若要廠商改善這種馬虎應付的標示方法，只能靠全民一起來努力，打電話給廠商表達消費者對於標籤必須詳細註明的態度，反映目前商品成分標示不清的問題，並且要求對方有所改進。若還是沒有改善的話，就用拒絕購買該項產品來抵制業者，必要時也可以請求消基會的協助，如此一來，也許就能逐漸改善成分標示的問題了。





## 秋季養生

吳宗鴻醫師

**酷**熱的夏天結束，秋意漸漸濃烈，早晚溫差變化大，若稍有不慎，容易傷風，許多舊疾也易隨之復發，所以介紹秋季養生重點，能幫助順利度過秋天，並可以有健康的身体迎接寒冬。

### 秋氣之應，養收之道

中醫典籍《內經》：「秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，陰氣漸盛，陽氣內斂，萬物漸收。」

秋天，自然界的陽氣漸漸趨向收斂，萬物漸漸要休養生息，早睡，以順應陰精的收藏；早起，以順應陽氣的舒長，使肺氣得以舒展。同時，盡量不受外在環境紛擾的影響（例如睡前少看電視報紙），使神志安寧，因秋季日照時間縮短，氣溫漸降，大地萬物變色，常易使人心情較為鬱悶，有精神疾患者病情易出現變化。

### 秋季藥膳

中醫認為秋屬肺金，因此肺部，上呼吸道的保養是不可輕忽的，再加之秋季氣候乾燥，這樣的氣候極易傷損肺陰，引起燥咳（乾咳不止，無痰或少痰，難咯出，痰中帶血絲）、便秘、胃痛等不適症狀，故飲食調養應以滋陰潤燥為主。

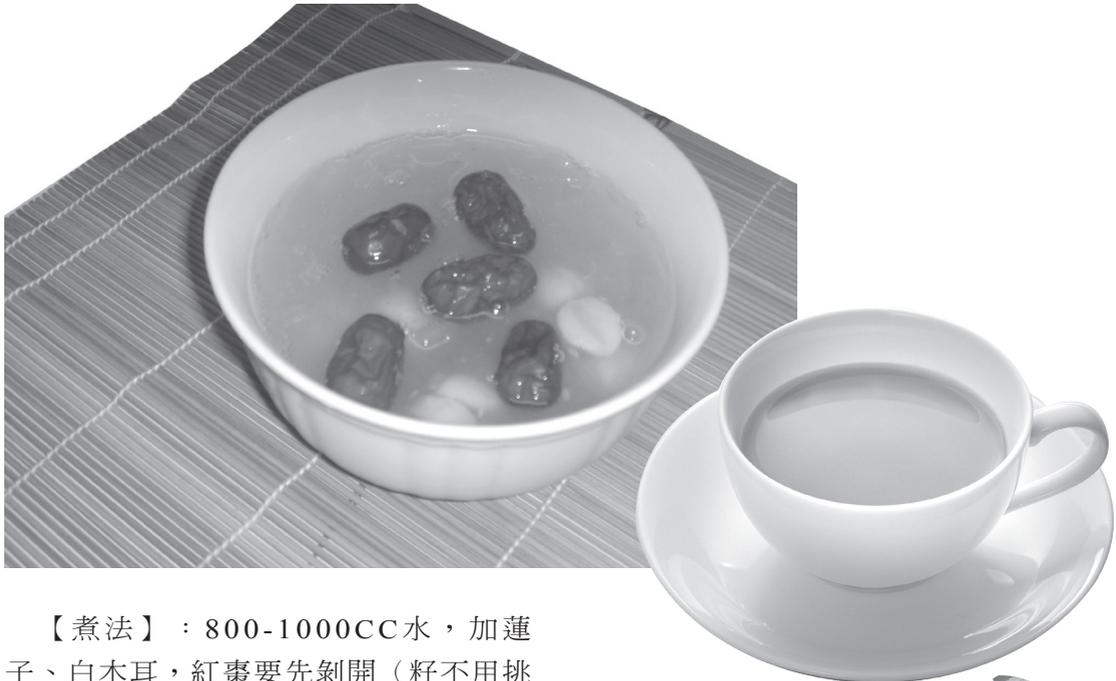
以下介紹適合秋季養生的食物以及藥膳：

1. 秋季進補適合的食物：百合，山楂，梨，白木耳，柿子，芝麻，桃子，蓮子
2. 藥膳

#### 蓮子銀耳湯

【材料】：蓮子30克、白木耳20克、紅棗6-10顆





【煮法】：800-1000CC水，加蓮子、白木耳，紅棗要先剝開（籽不用挑走），煮滾後再小火燉煮至蓮子，白木耳軟熟即可，可加少量冰糖調味。

【作用】：清心、潤肺、健脾

【適用】：煩躁，易疲倦，面色蒼白

### 沙參百合潤肺湯

【材料】：北沙參15克、百合30克、豆腐18克、陳皮1片。

【煮法】：800-1000CC水煮滾，將所有的材料一起放進滾水中，繼續用小火

煮約一小時，加少許鹽調味。

【功效】：滋陰潤燥、清音、通便。

【適用】：睡眠不足，引至虛火上升，咽乾疼痛，聲音沙啞等證。



### 耆麥茶

【材料】：黃耆6克、麥冬6克、枸杞5克、炙甘草3克

【煮法】：500CC熱開水泡20-30分鐘，當茶飲喝，可回沖

【功用】：增強免疫，滋陰潤肺

【適用】：秋季時常感冒，體力不足

小叮嚀：以上藥膳保健不能取代正規醫療，身體不適時仍需諮詢醫師

### 吳宗鴻醫師

台北醫學大學藥學系畢業

中國醫藥大學學士後中醫學系畢業

中醫師專技高考及格

臺北市立聯合醫院林森(中醫)院區醫師

泉安堂中醫診所主治醫師

台北醫學大學中醫社講師



# 僧伽醫療網特約醫院

## 北部

### 衛生署基隆醫院 基隆市信義區信二路268號

電話：(02)2429-2525 社服室黃怡君小姐 分機2601

優惠方式：門診、急診（免掛號費／免部分負擔）；

病房費差額8折優惠；自費健檢、檢查、檢驗、醫療處置9折優惠

### 衛生署台北醫院 新北市新莊區思源路127號

電話：(02)2276-5566 社服部盧彥孜小姐 分機：1105

優惠方式：門診：重大傷病、福保、領有身心障礙手冊及70歲以上僧伽，免掛號費

急診：重大傷病、福保之僧伽免掛號費用

### 仁濟療養院新莊分院 新北市新莊區瓊林路100巷27號

電話：02-22015222 莊曄熾醫師 分機-6122

優惠方式：門診、急診（免掛號費）；病房費差額8折優惠；自費健檢、檢查、檢驗、醫療處置9折優惠

### 中國醫藥大學附設醫院台北分院 台北市內湖區內湖路2段360號

電話：(02)2791-9696 分機1162服務台

優惠方式：掛號費5折優惠 自費部分：中西藥費、材料費、病房費、檢驗費、治療處置費、證明書費、檢查費（技術、核醫、放射）、放射治療費、會診費、疫苗組套費、復健治療費等95折優惠

### 中壢長榮醫院 桃園縣中壢市環中東路150號

電話：03-4631-230 行政管理部 林沛文 分機：1907

優惠方式：門診、急診掛號費8折優惠；病房差額9折優惠

## 中部

### 大千綜合醫院 苗栗市恭敬路36號

電話：037-357125 轉診組 分機：61215

優惠方式：門診急診（免掛號費）；病房差額費85折優惠

### 大川醫院附設護理之家 苗栗市上苗里建民街60號

電話：037-268615 葉依婷 分機：13

優惠方式：95折優惠

### 衛生署苗栗醫院 苗栗市為公路747號

電話：(037)261920 社區關懷組劉念韋小姐 分機1113

優惠方式：門診：重大傷病、福保、領有身心障礙手冊及70歲以上之僧伽，免掛號費  
急診：重大傷病、福保之僧伽免掛號費用

### 苗栗為恭醫院 苗栗縣頭份鎮信義路128號

電話：(037)676-811 企畫課 分機：88985 廖文良先生

優惠方式：門診、急診（減免掛號費50元）；病房費差額9折優惠；自費健檢9折

**慈祐醫院** 苗栗縣竹南鎮民治街17號

電話：037-476589 管理部：曾雪琴小姐 分機：512  
優惠方式：門診急診（免掛號費病房差額9折優惠）

**慈祐醫院附設護理之家** 苗栗縣竹南鎮民治街17號7樓

電話：037-476589 徐筱菁組長 分機：751  
入住費用優惠方式：按當時公告價9折

**中國醫藥大學附設醫院** 台中市北區育德街2號

電話：(04)2205-2121 直接持證件批價櫃檯批價即可 / 若有就診問題找轉診服務人員 分機3140  
優惠方式：門診、急診掛號費8折；病房費差額95折優惠

**澄清綜合醫院平等院區** 台中市區平等街139號

電話：04-22255147/04-24632000 轉診服務課/王秀卿小姐 分機6263  
優惠方式：門診、急診（免掛號費）；病房費差額9折優惠

**澄清綜合醫院中港院區** 台中市港路3段118號

電話：(04)24632032 轉介中心蔡彩玉小姐 分機 5258  
優惠方式：門診、急診（免掛號費）；病房費差額95折優惠

**新菩提醫院** 台中市大里區中興路2段621號

電話：(04)24829966 急、門診護理長饒麗芬護理長 分機235  
優惠方式：門診（免掛號費）；病房費差額8折優惠

**衛生署豐原醫院** 台中市豐原區安康路100號

電話：(04)25271180 社服室陳佳祺主任 分機1103  
優惠方式：經濟困難者，一律轉介醫院社工人員，經評估符合資格者由醫院社會服務暨醫療救助基金補助

**秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院** 彰化市中山路1段542號

電話：(04)725-6166 管理部行政組 張詩婉小姐 分機85208  
優惠方式：門診、急診掛號費7折優惠；病房差額9折優惠

**秀傳醫療社團法人彰濱秀傳紀念醫院** 彰化縣鹿港鎮鹿工6號

電話：(04)725-6166 管理部行政組 張詩婉小姐 分機85208  
優惠方式：門診、急診掛號費7折優惠；病房差額9折優惠

**衛生署旗山醫院** 高雄市旗山區大德里中學路60號

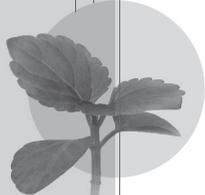
電話：(07)661-3811 社工事陳重吟主任 分機：1116  
優惠方式：門診：重大傷病、福保、領有身心障礙手冊及70歲以上之僧伽，免掛號費。  
急診：重大傷病、福保之僧伽免掛號費用

**惠仁醫院** 高雄市新興區中山一路67-2號

電話：07-2010196 陳書韻小姐 分機-215  
優惠方式：門診（免掛號費）；病房費差額8折優惠；自費健檢、檢查、檢驗、醫療處置8折優惠

**屏東民衆醫院** 屏東市忠孝路120-1號

電話：(08)732-5455 社工室趙榮連先生 分機：133  
優惠方式：門診、急診(免掛號費)；有健保者免病房費差額(伙食費、電話費不在內)  
無健保8折；自費健檢、檢查、檢驗、醫療處置8折優惠(自費衛材及檢查需求外送者不在內)



## 5月

- 05/02 關懷組前往宜蘭國立陽明醫院訪視法師：拜訪蓮池同生會如寬法師。
- 05/03 東馬來西亞、沙巴普陀寺恭請執行長會宗長老弘法。
- 05/06 執行長會宗長老回台。
- 05/10 醫管會執行長李懋華醫師推薦本會申請醫療奉獻獎，提出歷年在海內外醫療奉獻事蹟。
- 05/14 上午，關懷組到桃園訪視法師。下午到桃園佛教蓮社拜訪明靄法師，並勘察健檢場地。
- 05/16 會務人員到板橋參加志工呂月美婆婆的告別式。
- 05/17 執行長會宗長老應河北水岩寺之請，為七天短期出家得戒和尚，由甘露寺聖忍法師等代表迎請。
- 05/19 會務人員到新店參加林秀鳳婆婆的告別式。
- 05/21 沈光漢醫師寄回4月22日於台東健檢的X光判讀。
- 05/22 醫護組郵寄健檢病歷給鍾美心醫師判讀。
- 05/24 執行長會宗長老從河北水岩寺回台。
- 05/25 會務人員到苗栗崇佛寺勘察健檢場地。
- 05/29 執行長會宗長老應邀赴韓國訪視。
- 05/30 關懷組到埔里訪視四位法師。

## 6月

- 06/07 署立桃園醫院恭請執行長會宗長老前往其佛堂為佛像安座。
- 06/09 捐款者拜訪執行長會宗

長老。

- 06/11 會務人員前往仁濟醫院與莊副院長商討法會事宜。
- 06/13 桃園蘇市長來訪執行長會宗長老。
- 06/14 會務人員前往大千醫院商討簽約事宜，醫護關懷組前往埔里榮民總醫院關懷二位法師。3點30分於本會舉行放生座談會議，參加者：漁業署、林務局、海濤法師、佛陀教育基金會……等。
- 06/17 板橋悲願講堂海濤法師主法八關齋戒，恭請執行長會宗長老開示。
- 06/18 執行長會宗長老約許常古建築師前來基金會商討安養苑事宜。
- 06/22 執行長會宗長老為本會護持者鄧居士之母念佛回向。執行長會宗長老、副執行長慧明法師及會務人員參與安養苑籌備會議。
- 06/25 執行長會宗長老約網軟工程師研究僧醫會網站軟體。
- 06/26 執行長會宗長老約見汪馬克及葉麗珠園長。
- 06/29 心淨法師恭請執行長會宗長老至南京東路精舍普照。
- 06/30 執行長會宗長老帶領全體會務人員及志工前往桃園佛教蓮社為7/1的健檢作事前的場地規畫。

## 7月

- 07/01 於桃園佛教蓮社舉行健檢活動。
- 07/02 執行長會宗長老至智觀寺訪達觀長老尼。

- 07/03 劉世偉居士來本會告知內政部關於民航多向導航台禁限法令之最新公告，修正後導正全國導航台之正確功能，利國利民。
- 07/04 執行長應邀至上海及杭州訪視。
- 07/09 執行長會宗長老回台。
- 07/10 執行長會宗長老至後龍如意苑地整勘。
- 07/12 執行長會宗長老帶領會務人員前往苗栗與大千醫院舉行簽約儀式。妙慶法師、禪度法師及李仁超醫師前往銅鑼關懷法師。執行長會宗長老帶領會務人員、汪園長夫婦、馬師兄及彰化分會蘇會長，前往彰化鳳山寺勘查健檢場地。
- 07/17 醫護關懷組前往汐止關懷法師。
- 07/20 醫護志工郭振潮、陳碧桃等八人來訪執行長。
- 07/21 執行長會宗長老應邀於智觀寺傳授八關齋戒。
- 07/22 東北角外海舉辦大型放生活動，聘請海洋大學冉教授及行政院農業委員會水產試驗所海洋漁業組吳老師，以聲納探測器探測海洋深度及生態，將適合魚種分區分地，放歸大海，讓其免離刀鍋殺身之災。
- 07/23 醫護關懷組前往林口長庚醫院關懷法師。
- 07/25 執行長會宗長老至許常古建築大師處開如意苑會議，與會者山岳吳技師…等。
- 07/28 執行長會宗長老應彰濱工業區工業總會理事長之請，於彰濱工業區線西區主持中元法會。