

獲醫伽僧

歲末感恩祈福園遊會特別預告

尊重生命的放生行
僧伽特別門診造福法師



迎向 2005

12月19日

五妙



佛教僧伽醫護基金會



佛法常住人間 福德廣庇十方

一場為有情眾生祈福消災的莊嚴盛會；
你的參與，是為法身慧命代代新傳盡心，
為眾生累積福報及資糧。

就請您和您的家人朋友相招，逗陣來參加我們精心端上的年度大軸好戲：
好久不見的各地親愛的朋友們，也不妨到會場來個群英會吧！
現場有祈福法會，琳瑯滿目的各種攤位，六大主題活動區，
和吳若權、李秀媛、羅時豐、龍干玉、黃思婷等人表演或義賣二手衣物。
不問宗教信仰，只為關心健康，也要一起來接受健康諮詢和服務。

歲末感恩園遊會

健康迎新年

為【僧伽醫療】及【僧伽如意安養院】籌募基金

日期：民國93年12月19日（農曆11月8日）（周日）
時間：上午9點～下午5點
地點：新市政中心預定地（鄉中港路、惠中路口，新光三越百貨旁）
各地均有免費遊覽車接送，請洽02-26829188

活動內容：灑淨供燈儀式、誦經祈福、長老法師念珠祝福
蒙山甘露施食念佛回向超薦、五色線及念珠結緣
中西牙醫義診、營養諮詢、園遊會六大活動區

所得將作為僧伽醫護基金會，敬邀十方大德 發揮愛心 活力身心 闡府蒞臨
法師餐飲免費，敬邀踴躍參加

主辦單位：財團法人佛教僧伽醫護基金會 指導單位：台中市政府
協辦單位：台中市衛生局、台中南普陀寺、台中市佛教會、台中三寶護持會、中國醫藥大學附設醫院、基隆善法禪寺、汐止白雲寺、
汐止廣修禪寺、陽明山永明寺、台北普賢講堂、台北慈航念佛會、板橋淨蓮精舍、中壢宏明寺、新竹智觀寺、台中慎齋堂、
南投南林寺、水里慈光寺、高雄元亨寺、屏東普濟寺、地藏王朝山共修會



為什麼12月19日 你非來台中不可！

因為，這一天台中有「五妙健康迎新年——歲末感恩園遊會」，
為有情眾生祈福消災；為「僧伽醫療」及
「僧伽如意安養院」籌募基金。
你的參與，是為法身慧命代代薪傳盡心，
為眾生累積福報及資糧。

文／本刊編輯部

一位90多歲的老師父，身體虛弱
住院；但是神志清醒，頻頻拜
託前來探視的人帶他回道場。

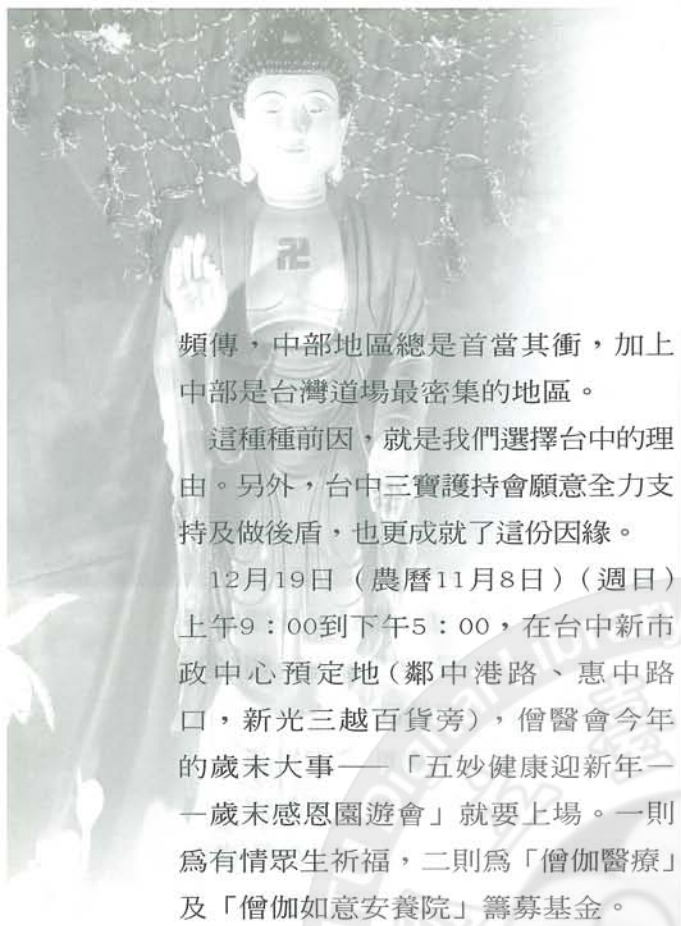
一位60歲上下罹患糖尿病的師父，
雙眼幾近失明、腳趾截肢又不慎摔傷
而住院。出院後轉往一般安養院療
養，因為道場沒有人能照顧他。

這只是僧醫會正在護持及關心的少
數個案。事實上，亟待我們去做，以
及不知道的，還有很多很多。只是，
以目前的財力與人力，每有力不從心
的無奈。

因此，本會籌畫了一場「五妙健康
迎新年——歲末感恩園遊會」，感恩所
有過去、現在和未來的護持者，希望
能匯聚更多的人、更多的力量，為法
身慧命代代薪傳盡一份心，為眾生累
積福報及資糧。

在決定辦這麼一個勞師動眾的大型
活動後，首先，我們在場地的選擇
上，就費盡思量，最後終於選定了台
中。為什麼呢？

因為，1999年，921大地震重創中
台灣；2004年，土石流掩埋了埔里地
區的多處精舍。近年台灣這樣的天災



頻傳，中部地區總是首當其衝，加上中部是台灣道場最密集的地區。

這種種前因，就是我們選擇台中的理由。另外，台中三寶護持會願意全力支持及做後盾，也更成就了這份因緣。

12月19日（農曆11月8日）（週日）上午9：00到下午5：00，在台中新市政中心預定地（鄰中港路、惠中路口，新光三越百貨旁），僧醫會今年的歲末大事——「五妙健康迎新年——歲末感恩園遊會」就要上場。一則為有情眾生祈福，二則為「僧伽醫療」及「僧伽如意安養院」籌募基金。

董事長上道下海長老將蒞臨會場，與數十位法師共同主持開幕灑淨供燈儀式，帶領民眾祈福化解共業，祈求台灣民安國泰；執行長上會下宗長老與副執行長淨旭法師率眾為所有捐款者及志工誦經祈福。並蒙山甘露施食念佛回向以超薦各人歷代祖先及宗親眷屬。

會場還有中西醫牙醫義診、健康營養諮詢、基金會歷來活動照片展、長老法師提供珍藏念珠的祝福，以及上百個攤位販賣各類素食及產品。更有南普陀寺法師加持的五色線及念珠和參與者結緣。經典上說：將加持過的五色線繫之於臂，便能護身而無有所懼。由此可知其彌足珍貴。在園遊會活動方面有羅時豐、龍千玉、黃思婷、吳若權、李秀媛等人共襄盛舉，並將提供二手衣物義賣。

財團法人佛教僧伽醫護基金會成立六年多來，以護持出家眾的健康為志業，不但定期到全省道場為法師做免費健康檢查，在醫療諮詢及醫療費用的供養上也匯集各界力量，嘉惠數千名出家眾，有效改善僧伽的健康狀況及提昇其醫療保健觀念。這次舉辦的「五妙健康迎新年」活動，希望將過去累積的醫療經驗及服務擴及一般大眾，讓參與者得到正確而有益於身心健康的觀念，帶動健康風潮。我們歡迎所有關心自己及親眷健康的人，不問宗教信仰，只為關心健康；大家告訴大家一起來參與。只要你關心自己和家人的健康，希望大家平安幸福，就請您和您的家人朋友相招，逗陣來參加我們精心端上的年度大軸好戲……現場有祈福法會，也有琳瑯滿目的各種攤位，好久不見的各地親愛的朋友們，也不妨到會場來個群英會吧！

活動內容方面，現場將有六大主題區及主舞台區。

六大主題區的內容如下

1. 展示區

- 靜態展示：展示僧伽醫護基金會歷年來活動照片，猶如時光走廊般呈現本會歷史。

- 動態展示：以多媒體方式簡介本會宗旨及成果。

2. 健康走廊區

- 提供民眾健康營養諮詢服務，如

三高及肥胖篩檢諮詢、婦女疾病、心理諮詢、憂鬱指數、體適能檢測等等。

- 中西醫、牙醫義診。

3. 飲食區：提供現場民眾素食餐飲服務。

4. 五妙區：以維持身體健康之產品為主進行義賣，其中依產品類型不同又分為五館：

(1) 五妙之色館

眼鏡業者、明目食品、佛教文物(雕刻)、水晶飾品業者、玻璃藝術。

(2) 五妙之香館

精油業者、薰香蠟燭、檀香、印度線香、香氛機業者。

(3) 五妙之味館

電動牙刷業者、養生花茶業者、健康食品業者。

(4) 五妙之聲館

出版業者(宗教、心靈)、風潮唱片、金革唱片、宗教音樂。

(5) 五妙之觸館

氣功業者、健身中心、瑜珈、體適能、運動器材業者、OSIM、高島健康器材、腳底按摩、推拿。

此區安排有一小舞台，作為協辦單位表演及與民眾互動活動之用，活動流程依節目表安排。

5. 供燈祈福區：設有壇場供奉消災、超薦牌位及光明燈。可現場登記。

6. 結緣區

- 祝福區：全台長老法師以持念修

行之念珠給予捐款者祝福。

- 善款區：由民眾自發性愛心捐款，款項分為500元、1000元及3000元，依金額回饋不同款的紀念品。

- 義賣區：名人二手衣物義賣。

主舞台區活動如下：

- 由法師領眾進行祈福法會，現場並發送由台中南普陀寺全體法師加持過的五色線與念珠，為所有與會人士祈求新的一年平安順利。

- 分享保健經驗，邀請志工及知名人士分享個人保健經驗，並參與義賣活動。

- 活動伊始，由僧醫會董事長上道下海長海，與數十位法師共同主持開幕灑淨供燈儀式。

下午，僧醫會執行長上會下宗長老、副執行長淨旭法師率眾為所有捐款者及志工虔誦「藥師經」。並蒙山甘露施食念佛回向，以超薦各人歷代祖先及宗親眷屬。

這麼豐富的內容，這麼殊勝的因緣，你還能不心動嗎？那麼，心動不如行動，各地還有遊覽車接送喔，請洽02-26829188訂位，車資隨喜。

現在，就把這一天的行程，留給「五妙健康迎新年——歲末感恩祈福園遊會」。人生是不能重來的，分分秒秒都是第一次，也是最後一次；錯過這一次，永遠不會有同樣的下一次。

大悲懺法會

僧醫會為感恩每位捐款者的發心護持及供養，
為讓全國師父能在專心修行中多加一點身體健康的照護，
我們非常感謝您的點滴捐獻。本會執行長上會下宗長老，
於每個月第四個星期日特舉行大悲懺法會
免費為每位捐款者消災祈福，
增福增慧。以此功德並回向各人宗親、
歷代祖先六親眷屬、累劫冤親債主，
離苦得樂，往生淨土，並於佛前宣讀疏文，
兼祈求佛法興隆、世界和平、人民安樂、身心自在。

- 主法和尚：僧伽醫護基金會執行長上會下宗長老
- 法會時間：每月第四個星期日上午九點起
- 法會地點：佛教僧伽醫護 共修會

地 址：土城市中央路一段302號3樓

電 話：02-82620592

E-mail: sangha@msl9.hinet.net



財團法人僧伽醫護基金會

電話 (02) 2682-9188

地址 台北縣樹林市大安路534號6樓

禮懺期間主法和尚並開示佛法，歡迎全國僧伽醫護的
捐款者蒞臨參加，共霑殊勝法緣，以增威光

1999年，九二一大地震重創中台灣；2004年7月，土石流掩埋了埔里地區的多處精舍。

近年來台灣天災頻傳，中部地區民眾更是首當其衝，因此，佛教僧伽醫護基金會選擇在中部舉辦2004年的「歲末感恩祈福園遊會」，將有多位高僧帶領大家誦經祈福，現場並發送由台中南普陀寺全體法師加持過的五色線與念珠，為所有與會人士祈求新的一年平安順利，台灣能夠民安國泰；並為「僧伽醫療」及「僧伽如意安養院」籌募基金。活動所有盈餘將作為以上兩項用途。詳細預告請見第1～3頁。

一位60歲上下罹患糖尿病的師父，雙眼幾近失明、腳趾截肢又不慎摔傷而住院。出院後轉往一般安養院療養，因為道場沒有人能照顧他。詳情請參見本期新闢的專欄「如意緣」。這個專欄刊登本會照護法師的實際個案，取這個名字，是希望藉由這些案例，徵求更多佛陀弟子發心照顧僧伽，請十方大眾護持僧伽安養基金，並祈求「僧伽如意安養院」早日成就。

健康是人人所企盼的，但是身體的健康，身為主人的自己要負最大的責任，本期埔榮醫話，黃聰敏醫師苦口婆心地告訴大家，糖尿病預防及提早治療的重要。此外，台北中醫醫院楊麗姝中醫師執筆的「頭痛穴道按摩DIY」也非常實用。想多看楊醫師文章的讀者也可上www.doctoryang.info網站。值得一提的是，本會網站www.sangha-care.org.tw已經更新，「意見交流」單元歡迎網友們與本會互動，並有醫師在網路上解答問題。常為本刊寫文章的周莉蕙中醫師，詠康診所的家醫科陳乾原醫師等，都是網路版的醫師。阿彌陀佛！

目錄

爲什麼12月19日你非來台中不可！	1
編輯室報告	5

【法苑醫林】

佛教內科學（十）	8
慈明法師	

【如意緣】

僧伽安養不能再等	11
編輯部	

【埔榮醫話】

糖尿病의各種病變	18
黃聰敏	



【活動報導】

24 從慈悲護生看生命教育	張建仁
31 漫談失智症	莊曄嫩

【特約醫院】

37 僧伽特別門診造福法師	陶蕃震
41 讓醫療成為往生助緣	——從「安寧緩和醫療條例」談起
陳乾原	





【中醫觀點】

頭痛穴道按摩DIY 49

楊麗妹

強身保健的推拿（二） 54

會宗長老

健康Everyday 60

- 牙齒與記憶力
- 被紅火蟻咬了怎麼辦？
- 吃蒟蒻降血糖
- 有益眼乾的茶飲
- 枸杞消除疲勞

編輯部

功德林 62

基金會紀事 64

2004年11月20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/黃崑璋醫師、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/陳兆伸會計師、鍾士鑽會計師、徐子涵

會計師

資訊顧問/張博論教授

放生顧問/許瑞助法官、張建仁教授、冉繁華助理教授

財務顧問/黃永昌經理

主編/陶蕃震

特約採訪/沈秋萍、廖天任、李劍虹

視覺設計/冠霖萬第兒工作室

攝影志工/梁昇富

編輯志工/鄭玉鵬

讀者服務/黃靖芳、黃榮輝

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：本會以照顧全國僧伽健康為主要宗旨

◎本會服務項目：

1. 僧伽健康促進與健保之協助
2. 中醫、西醫、牙醫之醫療諮詢與轉介
3. 定期僧伽義診及後續追蹤照護
4. 僧伽心理諮商師之培訓與諮商服務
5. 佛法與醫療相關課程之開設
6. 佛教醫療文化之建立與志工培訓
7. 僧伽臨終關懷與喪葬處理
8. 全國僧伽醫療網之建立
9. 佛教僧伽如意安養道場之籌設
10. 佛教僧伽醫院之籌設

◎僧伽醫護網：

網址：<http://www.sangha-care.org.tw>

電子郵件信箱：sangha@ms19.hinet.net

◎僧伽醫護雙月刊：

佛法與醫學及醫療資訊介紹

◎郵政劃撥帳號：19265780

◎戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會

佛教內科學（十）



文／總編輯慧明法師

瘧病

瘧病，現代醫學稱為瘧疾。是由瘧蚊為媒介，所傳染瘧疾原蟲而發作的疾病。其發病症狀為反覆的劇烈惡寒戰慄和高燒，有時並伴有上吐下瀉之症狀。因為是固定的反覆發作，所以古代便以寒顫、壯熱、出汗、定期發作等症狀作為瘧疾之主要特徵。

在佛經中以發病日數間隔作為瘧疾的分類依據，如『陀羅尼集經』卷四便是依照發燒的頻度，有一日一發之單日瘧、二日一發之間日瘧、三日一發之三日瘧、四日一發之四日瘧等四種。巧合的是，現代醫學研究同樣發現，寄生於人體的瘧原蟲亦有四種，即間日瘧、三日瘧、惡性瘧及卵形瘧等四類。另外在『一切如來大秘密王經』卷一中，則依其症狀分為八類，如金剛口、黃面、醜面、紅身、多面、三髻、食血、赤黃等八大瘧者。

雖然中國自古即認為是有固定特徵的疾病，但卻不知道病源乃是經由蚊蟲媒介。如在中國巢元方著作的『諸病源候論』也僅記載「夏日傷暑者，秋必病瘧」，並沒有說明原因，只是依據其症狀，有溫瘧、寒瘧、鬼瘧等名稱。

因此關於瘧病療法，在『四分律』中也僅記載「瘧病時以厚衣覆之」。在遙遠的釋迦時代，自然不可能發現根本性的治療方法，僅能提供支持性治療。如『四分律』卷四十三所載，曾有比丘罹患瘧病，佛陀允許病比丘以厚衣覆蓋，後來雖蓋上多層衣物，乃至臥具氈褥等物均用上，仍寒顫不止，世尊還因此開緣，令一位健康比丘與病比丘共臥，以其體溫為病比丘取暖。
(大正22・877頁上)

在古時日本，如奈良時代、平安時代，若發生瘧病之時，「加持祈禱」乃唯一的治療方法。所以當時出現了幾位悲天憫人

的持戒高僧，以自身的修持力與愍眾的慈悲心，這股力量匯聚而成爲當世苦難眾生的唯一依怙。

在大正藏的密教經典中，關於瘡病的記載，約有八十種之多。至於瘡病的病因，中國的『搜神記』裡傳說爲瘡鬼所疫，日本的『萬安方』中也同樣繪有瘡鬼圖。此乃與密教醫學同樣見解，『一切如來真實大教王經』卷十中，亦記載著諸瘡疾等鬼。

密教醫學中瘡病的治療方法，若從病因論而言，大致與鬼病相同。詳細療法，記載於『葉衣觀自在菩薩經』、『聖迦泥忿怒金剛童子菩薩成就儀軌經』卷上卷中、『阿吒薄俱元帥大將上佛陀羅尼經修行儀軌』卷上卷下、『毘沙門儀軌』、『作法集』等經論。

『大乘大集地藏十輪經』卷一記載：「隨所居處，若諸有情眾生，遭惡鬼加害患諸瘡病，或每日發作或隔日發作，或三、四日而發作一次者；或患者狂亂身心戰慄、迷悶失念無所了知等境況。若患者能至心稱名念誦歸敬供養地藏菩薩摩訶薩，一切皆得解脫無畏身心安適，隨其所應安置生天涅槃之道。」

（大正13・725頁上）

『法苑珠林』卷六十中還記載著「療瘡病鬼咒」之密教治療法：「須蜜多・阿膩吒・迦知膩吒・烏呼那須蜜多・支波呼[眼]須蜜多・伊知膩吒吒須蜜多・莎訶。」書上說若修行此法者，須以五色纁線，持咒並結作七個結，若頭痛先繫頭頂，後繫手腳。咒水三遍灑之，所患瘡病即得差癒。

（大正53・743頁上）

綜合上述，瘡疾可說是延續了兩千多年的古老疾病。縱使在醫學發達的現代，瘡疾猶然廣泛分布在一百多個國家，全世界約有一半人口仍受到瘡疾的威脅，每年甚至有一百萬人因瘡疾而喪生。

目前醫學上預防瘡疾法則大致有三：第一、控制傳染源，即治癒所有瘡疾現症患者與帶原者，對每個瘡病患者進行徹底抗瘡治療，並在第二年春給予抗復發治療。第二、滅蚊，最有效的措施乃是消滅瘡蚊滋生場所。第三、保護易受感染者，除避免蚊蟲叮咬外，對於進入瘡疾流行區的人群，尚可服用藥物以預防傳染。



(攝影梁昇富)

護僧、護口腔

供養法師製作假牙

我們都知道，飲食生活影響健康甚巨，要有好的飲食品質，最基本和最重要的，就是有一口好牙。

佛教僧伽醫護基金會以護持法師的健康為宗旨，當然也注意到這個問題。因此在牙醫委員會的規劃下，擬定了「護僧、護口腔」以及「特約牙醫診所假牙補助」計畫，一方面希望大家供養師父的牙科醫療，一方面對於為僧伽製作假牙的特約診所，給予定額的補助。這麼功德無量的布施，請大家告訴大家，一起發心來供養。

如果您是一般民衆，歡迎您指定捐款「護僧、護口腔」計畫：

如果您是牙科診所，願意發心成為佛教僧伽醫護基金會假牙補助方案特約牙醫診所，歡迎直接與基金會聯絡：

如果您是法師，當您有口腔方面的困擾時，請務必前往本會特約診所看診。（特約診所資料將刊登於新版「僧伽醫護手冊」，亦可直接向基金會詢問。）



財團法人佛教僧伽醫護基金會

台北縣樹林市大安路534號6樓

電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186



僧伽安養不能再等

本刊編輯部

佛教僧伽醫護基金會成立6年多來，一直致力於法師健康的照護。

除了從預防醫學的觀點出發，希望及早篩檢發現疾病，而巡迴全省為法師做免費健康檢查外；法師遇到任何與健康有關的問題，本會也都竭盡所能協助。

證嚴法師說過：做好事要讓大家知道，以培養整個社會行善的風氣。

本專欄所披露的，是本會正在做或已經結案的照護個案，希望藉此能讓更多人了解本會的宗旨及努力，並獲得肯定而加入護持。更希望讓法師們心中能篤定地知道，有一個隨時護持法師健康的基金會存在，毫無後顧之憂地精進修行，度化眾生……

個案一

93年3月中旬，清心法師致電僧醫會，自述牙周病很嚴重，澎湖的牙醫師建議到本島就診。希望本會給予協助。

經由本會執行長安排，法師在第二天抵達台灣，在一明法師的地藏講堂掛單，隨後由本會護理人員陪同法師至方隆琦醫師診所就診。

3月底，方隆琦醫師向本會說明為法師診治情形。方醫師說，法師初到

台灣時曾連續看診兩天，將牙周清乾淨之後，改為3~4天看診一次，而後又改為一星期看一次。但牙周仍會痛，所以前往馬偕醫院看牙科（口腔），醫師診斷是三叉神經痛，並照X光，發現牙齦有破壞之情形。

4月底，本會去電關懷法師就醫狀況，法師表示疼痛已經舒緩許多。方隆琦醫師亦表示個案的牙周病問題大致都已處理好，顫下顎關節的咬合問題也已經做好調整。由於疼痛難耐，來台之前已經被拔除上下各一顆牙齒，必須製作活動假牙。

5月中旬，假牙製作完成，並且適應良好。法師於5月下旬返回澎湖道場。臨行前特別感謝方醫師及本會的醫療照護。

個案二

【病史摘要】

1. 高血壓：約33年
2. 常感頭痛：20年以上
3. 糖尿病：約10年
4. 心臟病：約3年
5. 眼疾：白內障、青光眼。左眼失明、右眼裸視0.1。3年前開刀。
6. 足部感染：左腳趾第2、3、4腳趾截肢，分別於91、92、93年手術。
7. 腎功能衰退：醫師正評估何時開

始洗腎。

8. 股骨骨折：因跌倒導致右腿股骨骨折住院。

【個案紀要】

● 93年9月3日，蓮友來訪，告知日月法師生病亟待協助。僧醫會接案後，隨即聯絡健順安養院，但該院表示無法收容照料洗腎病患。

● 9月5日本會護理志工美雲師姐前往醫院探視，了解及評估狀況後，為法師安排手術出院後的照料事宜。如法師無力負擔洗腎及看護費用，僧醫會將供養。

● 9月8日美雲師姐再度前往新店耕莘醫院探視日月法師，法師臉色略顯蒼白，看來精神尚可，意識清楚，可以自述病情。

法師自己說，20歲剃度，22歲受具足戒，出家後鮮少與俗眷聯絡。大約在25、6歲時發現罹患高血壓，但一直未予理會，直到約10年前（50歲）發現罹患糖尿病。曾就醫接受一段時間的治療，但沒有按時吃藥，也沒有控制飲食，相信民間秘方、廣告之成藥及直銷的所謂健康食品，並且經常服用。

再者，因為長期以來為頭痛所苦，一旦老毛病發作，就自行到附近藥房，購買成藥，早期常吃「克風



邪」，近幾年改吃葫蘆干（台語），持續吃了20年以上。3年前雙眼患有白內障、青光眼，分別開刀及雷射共5次，目前左眼失明、右眼視力0.1。又在民國91年發現有心臟疾病，在新店耕莘醫院就醫。民國92年，曾因心肌梗塞，又肺積水，呼吸困難而急診住院治療並做了心導管。

另外，91～93年連續三年都因剪腳指甲不慎，導致細菌感染而截肢，分別是左腳趾第2、3、4腳趾，3年做3

次截肢手術。

一年多前必須開始自己注射胰島素。

【目前狀況】

（1）8月時在精舍跌倒而右腿股骨骨折住進新店耕莘醫院。

（2）9月初開刀，開刀前曾做過三次血液透析（俗稱洗腎），有貧血、尿酸等情形。住院期間又發現染有疥瘡，所有衣物、用具皆隔離。法師自述疑似在精舍時已被傳染。

（3）9月中旬醫師幫法師做「動靜脈造瘻手術」預備日後洗腎之用。本會志工先以電話詢問主治醫師，法師最近一次驗血的結果，以了解其腎功能，醫師告知法師必須先做洗腎預備。

（4）與健順養護中心主任聯繫，告知師父病情及預定出院日期，請健順養護中心事先安排。又去電當初向本會通報日月法師需要協助之蓮友，請其代為查詢法師能否申請低收入戶。

（5）本會志工美雲師姐與主治醫師約在醫院見面，了解法師病情。據醫師說：法師血壓、血糖控制穩定，心臟疾病方面，以前做過心導管手術的那條血管又阻塞了，但目前看來心臟功能尚可，只要按時吃藥即可。腎功能方面，已經做了「動靜脈造瘻手術」以備不時之需，何時洗腎不敢確定，

也要看她飲食控制如何，已會診過營養科。右腿股骨折手術已拆線，應無大礙，將再問骨科何時可以開始做復健。皮膚的疥瘡已痊癒。大致上目前病情穩定，「動靜脈造瘻手術」拆線後即可出院。

(6) 志工與醫師談完後，到病房探訪師父，師父精神看起來不錯，臉部輕微水腫、蒼白，右腿移動時會疼痛，左手做「動靜脈造瘻手術」。醫師囑其每天捏小軟球500次，以防瘻管不通。皮膚看來乾燥會癢。住院至今未下床過，大小便包尿布。

(7) 看護小姐說：法師常吵著要吃「克風邪」之類的成藥，但醫師交代不可以再吃類似的成藥，所以遭到看

護拒絕。本會志工美雲師姐向法師解釋，若再使用類似成藥對病情不好，甚至可能會提早洗腎。並告知出院後會先安排她住在設備、照顧都完善，並可幫師父做復健的養護中心，希望法師能在那兒好好地療病及復健，若將來可自行下床走動，或到了非洗腎不可時，再安排住道場，到時會請人照顧，並由埔里榮民醫院黃聰敏醫師照顧。師父聽完解釋之後點點頭說「好、可以」。表示可以接受這樣的安排。

(8) 9月下旬，健順養護中心來電，表示曾派護士及社工到醫院探訪法師，了解病情後，他們擔心法師有緊急狀況時送醫或急救等問題，希望

您知道哪裡有 適合安養院的場地嗎？請立即聯絡我們！



佛教僧伽醫護基金會目前正積極籌畫設立「佛教僧伽如意安養院」。因為，一般的養老院不適合僧伽，上了年紀或因病沒有體力跟著上殿、過堂的法師需要專屬的養護院，讓老病的僧眾有一個安身之所，能住在裡面好好地念佛、拜佛，精進修行，成就道業。並有現代化的醫療照護。

成立「如意安養院」必須有現成的道場或土地。因此在此特別呼籲大家一起幫忙尋找，一起發心。如果您知道合適的地點，請通知我們。功德無量！

能先做個了解。

(9) 美雲師姐再到醫院探訪法師，法師視力不好，但聽到志工聲音時還記得。志工在閒聊中間法師：「將來萬一有緊急狀況時，我們該如何做？」法師回答：「不急救，反正每個人早晚都要走這條路，該走就走，不會怪任何人。」與法師閒聊後再去找主治醫師詢問法師抽血報告，醫師並一再提醒出院後藥物及飲食控制很重要。

(10) 9月底，美雲師姐及蓮友幫忙法師辦理出院。隨即將法師送到健順養護中心，進入後先讓法師用午齋，再帶法師到三樓房間休息。到護理站與護理人員交班及辦理手續，先向護士說明法師的病史及照顧上應注意事項，簡要如下：

1. 法師視力不良又不良於行，上下床應有人在旁以防跌倒。

2. 左手剛做完「動靜脈造瘻手術」，禁量血壓或壓迫到，並請提醒法師每天捏小軟球500次以上。

3. 皮膚乾燥，身上有幾處抓破皮的小傷口，為防傷口再擴大，備有乳液，請護士幫他擦。

4. 有糖尿病，要每天注射胰島素，並飲食控制，勿讓師父自己剪指甲，因為法師視力不良，對痛的反應又遲鈍。

5. 有慢性腎衰竭，限水1500ml以下、低鹽、低鉀、低磷飲食。

6. 心臟血管疾病藥，醫師特別交代一定要按時吃，否則恐須再度住院。

7. 請復健醫師看開刀過的右腳何時可以開始復健。

8. 不要幫師父買「克風邪」之類的藥，若身體不適請醫師開藥。

交班完後，再填寫相關資料，其中有2張意思相同的「緩和治療不施急救」的同意書，翻譯成台語給法師聽，法師聽了完全同意，由志工美雲師姐及蓮友在見證人欄上簽名，蓋手印，就此手續大致完成。再與師父閒聊一下，約定將再來探訪。

(11) 10月初由蓮友開車到醫院看門診，領了一個月的藥後，再回到健順。法師說9月底已開始做復健，醫師說約2星期後才開始練習走路。這幾天有感冒症狀，醫師已開藥。住進養護中心約一星期，起居及飲食都有點不習慣，不過自覺必須靠自己適應。志工請師父放心，目前先住在這裡，主要是這裡有完善的復健及專業人員照顧，等到能自己下床移動，再轉住道場。師父也認同，先把色身養好，再到道場療養修行。法師病情還算穩定，每天都有坐輪椅下床及復健，但仍常吵著工作人員幫她買「克風邪」之類的藥水，都遭拒絕。



(12) 天氣漸漸轉涼，本會志工美雲師姐為法師帶去衛生衣褲及外套。怕法師飲食會營養不均，也帶去綜合維他命善存及腎衰竭專用奶粉，並交代工作人員每天沖泡。預計10月下旬左右幫師父抽血驗血糖及腎功能，送到醫院檢查，月底回診拿藥時再看報告。

(13) 10月21日上午美雲師姐到達健順，幫法師抽血，再送血液到醫院檢驗科。約2個星期未來探訪，法師看起來精神比以前好些，在有人協助下可緩慢坐在床旁。每天做復健，左手「動靜脈造瘻手術」血流量不佳，再

次叮嚀每天一定要捏小球，否則洗腎時無法使用，恐將再重新開刀。視力變差，將另安排時間看眼科。

(14) 10月30日志工美雲師姐與蓮友到醫院看法師抽血報告，因鉀離子7.5過高（正常5以下）必須緊急住院，於是驅車到「健順」接師父再度到醫院住院治療，且請看護24小時照顧。

（編按：為了保護當事人隱私，個案之法師一律採用化名。個案二之法師仍由本會持續關懷照護中，徵求護理志工加入照護關懷法師之行列。）

願十方大德

慈悲接受我們第一福田之供養，

本會醫護志工皆正信佛弟子，一本歡喜之心供養看病之醫療。
歡迎道場踴躍提出定期義診需求。

道場定期義診

僧醫會連絡醫師每個月定期至道場義診
所需藥品由僧醫會供養，道場自行保管
已實施之道場

● 南投 南林精舍

卓玉玲中醫師義診



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

糖尿病의 各種病變

文／埔里榮民醫院黃聰敏主任

一位罹患糖尿病的法師，因為不遵從醫師的正規醫療指示，又自行服用不明療效的成藥，原本二、三十年以上才會出現的併發症，卻在十年左右就全部在他身上發生。本文希望帶給讀者正確觀念，避免類似悲劇再度上演。

捨不得離開道場的師父

一位六十歲上下罹患糖尿病的師父，雙眼幾近失明、腳趾截肢又不慎摔傷而住院。出院後必須離開自己的道場，轉往一般安養院療養，因為國內還沒有僧伽專屬的安養院，原來的道場裡沒有人能照顧他，附近又沒有適合的洗腎醫院。

師父聽說自己因糖尿病引起的併發症必須離開道場，心中非常無奈；尤其是經過這麼多的折磨——眼睛看不見（眼病變），肢體麻木中風（神經病變），必須長期洗腎（腎病變）；最悲哀的是，一般的安養機構在生活及醫療方面都無法配合出家人。其實，不但他心中覺得淒苦，目前在為他的安養及醫護奔走安排的僧醫會會務人員和志工，（詳情請參見11頁，「僧伽安養不能再等」一文）也都非常難過，並且更加堅信成立一間僧伽的安養院是迫不及待的事。

末學身為僧伽醫護基金會醫護志工之一，謹就「糖尿病腎病變」應如何預防及做何種檢查，提供些許資料給讀者參考。

糖尿病腎病變四個時期

（一）腎絲球高濾過期：此時病人



腎臟血流量增加14%，因此腎臟體積增加20%。病患可做超音波檢查，如果發現腎體積比別人大時，應嚴格控制血糖數週或數月。

（二）微量蛋白尿期：此期的糖尿病病患已經開始有心血管疾病，神經已經開始出現病變，血壓不正常，除了醣化血色素可知三個平均血糖外，還要測血中的「微量蛋白」，以診斷是否進入第二期。

（三）蛋白尿期：通常是在罹患糖尿病10到20年才會進入此期，但很多患者卻還不到十年就洗腎。這個時候每天會有3公克的蛋白流失，病患的血脂常常很高，有水腫現象，心臟有衰竭現象，走路會喘。

（四）腎衰竭期：一般來說血清的肌酸酐（參見point）大於3.0，此時醫師會告訴患者，只有保養而沒有辦法再回到腎臟正常值1.4以下了。這個時期的肌酸酐已經達到5.0，嘔吐、噁心、貧血，很容易感染，距離洗腎的日期只有幾個月了。超音波檢查，腎已經開始萎縮、硬化。

如何才能晚點進入腎衰竭呢？

（一）嚴格控制血糖，找位固定的醫師及醫院定期檢查。

（二）注意控制血壓，使其保持在

糖尿病

口腔先知道



口腔是人體消化道的第一關，不少全身性疾病發

病時，口腔也會表現一些徵兆。糖尿病因為血糖升高，容易引起細菌、黴菌感染，加上抵抗力弱，口腔會有丙酮味，出現像牙齦腫大、蛀牙等現象，經常口渴而有灼熱感，另外由於血液循環不良，味覺也會跟著改變。

病友飲食

1. 每天的飲食基本上應包括全穀類、水果、蔬菜及低脂奶。
2. 所有的水果都可以吃，只是份量的多寡須控制。平日飲食建議水果一天可吃兩份，如果是顆粒狀的水果，一份的量可用棒球大小來評估，切塊水果可用飯碗來估算。
3. 山藥、薏仁、南瓜等都屬於五穀根莖澱粉類主食，如果吃了飯又吃這些食物反而會導致血糖控制不佳。
4. 在白米中加入燕麥或其他易煮的全穀類產品，可增加飯的纖維量。
5. 只要吃起來是鬆鬆口感的食物，大部分都屬於五穀根莖澱粉類，一定要注意五穀根莖澱粉類份量，才能控制好血糖。
6. 可以吃糖，但是一定要與含醣食物代換，如吃含15公克的糖或飲料就必須與一份主食或水果作代換，因為每份主食或水果含15公克糖，可以相互代換。
7. 多採用清蒸、燉、滷、煮等方法烹調食物減少油的用量。
8. 可多選用花椰菜、四季豆、高麗菜、蘆筍吃燙青菜，這些蔬菜本身就具有甜味，比較好吃，也可熬高湯去油脂後用來煮蔬菜，增加蔬菜美味。

120/80mmhg。

(三) 低鹽和蛋白飲食。

(四) 避免運動過度及運動傷害。

(五) 戒菸。

(六) 高血脂治療，三個月檢查一次，假如有高血脂報告，應按時服用高血脂藥半年。

(七) 切記勿吃減肥藥，因為大部分減肥藥物都會增加腎臟負擔。

(八) 腎臟以外的其他器官也要好好保養；如肝臟保護、心臟保護，及腸胃保護，因為這些器官如果出問

題，排泄廢物大多數由腎臟執行，會增加腎臟負擔。

人類正常有兩個腎臟，外觀像愛達荷州的馬鈴薯，每顆約150公克，每分鐘血流量為1300毫升，是心臟輸出量的四分之一，有水份調節，控制血壓、造血、排泄廢物的功能，是人類最好的僕人之一，有病也不會大喊大叫，只是默默地承受，少了一顆也可以執行任務，一直要到功能在30%以下才會忍不住而開始提醒人類。

據筆者多年觀察，糖尿病患者到了

◆ 何謂肌酸酐？

肌酸酐和尿素氮及尿酸一樣，都是在體內當作能源使用的蛋白質殘渣。

肌酸酐由肌肉中當作能源使用後的肌酸及肌酸一磷酸形成，再放出到血液中，每個人製造出來的量大致一定；但和肌肉量成正比，所以肌肉量減少，肌酸酐量也相對減少。

◆ 檢查可知的事

肌酸酐在腎臟的絲球體過濾，一部分從尿細管排泄出來，這是老舊廢物的一種，所以排泄有障礙時，就是腎臟的功能降低。

血液中肌酸酐的測定，在觀察腎功能是否正常時非常重要，肌酸酐的值愈高，腎臟的障礙愈大。

但是，老人、肌肉萎縮及長期躺在病床上的人中，肌肉量降低時，血液中的肌酸

酐正常值範圍就會變，像這樣，即使肌酸酐正常，腎臟機能降低者仍多。所以只憑這個檢查是無法正確診斷的。

◆ 腎機能與肌酸酐的關係

肌酸酐的檢查很簡便，因此經常用來當作腎機能，腎絲球體機能的篩檢及觀察經過。

但是，初期腎機能降低時，只靠這個檢查是不夠的，因此，還要再進行更正確測定腎絲球體機能變化的肌酸酐廓清試驗。

◆ 正常值的範圍

肌酸酐的正常值為0.6-1.4mg/dl。

◆ 因年齡，性別，測定時間而變動

[因性別而變動]

肌酸酐值和肌肉量成正比，所以一般男性會比女性高一點。

[因年齡而變動]

在五歲以下為0.3-0.5mg/dl，五歲以後就和成人差不多，高齡者的腎絲球體過濾率會隨著年齡增加而降低；但因為肌肉量也減少，

腎衰竭階段，死亡率比其他因素造成的腎衰竭高出很多，因不明原因而死亡的很多。期盼糖尿病患者多愛護這兩個人的忠僕——腎臟，阿彌陀佛！

視力不佳的老人

某日的下午來了一位病患，抱怨眼鏡行老闆賣眼鏡不實在，配了老花眼鏡也看不清楚。



所以肌酸酐的值大致一定。

[因測定時間而變動]

血清肌酸酐的值會因測定時間不同，而有10%的差異，據統計在下午3-7點之間最高。

[因飲食及運動而變動]

飲食或運動幾乎沒有什麼關係；但持續食用大量肉類後，難免會有影響。

[因懷孕而變動]

懷孕中，尤其在後期，腎臟絲球體的過濾率，最高會增加50%，所以肌酸酐會降低。

異常值時可能的疾病

◆ 腎機能障礙引起的尿毒症或腎衰竭

腎臟機能顯著降低時，尿細管的肌酸酐分泌增加，肌酸酐值上昇。

[尿毒症]

汗、唾液、腸管的肌酸酐代謝也會提高，15-66%的肌酸酐排泄到腎臟外，變成尿毒症。

[慢性腎炎]

末期時，肌酸酐會在10mg/dl以上，這很難回復，必須要進行人工透析。

[尿管閉塞，腎盂腎炎]

只要治療，逐漸利尿，肌酸酐值就會立即回復。

[急性腎衰竭]

一般肌酸酐值在2.0-3.0mg/dl以上時，就稱為廣義的腎衰竭，血清肌酸酐一天在1-3mg/dl時，表示腎機能障礙非常高，在3mg/dl以上時，可能是因肌肉壞死，造成肌酸酐的放出量增加。

此外，慢性腎衰竭、高度脫水、浮腫、心衰竭、尿路閉塞時，肌酸酐也會顯示高值。若為異常值，應確定並治療造成高值的疾病，尤其是對急性腎衰竭更要迅速對應，肌酸酐值到達一定以上時，就必須用人工透析。



翻開他的病史，五年前就有糖尿病，但沒有接受規則治療，到處吃偏方，有時候似乎也有效果，使這位老先生失去防備。因為控制血糖不一定非靠吃藥不可，有時候少吃甜食、多運動、多喝水，以及吃某些食物也有可能降血糖。

根據眼科醫師的統計，糖尿病眼病變是目前成年人失明的三個主要原因

之一，至於視網膜的病變，最近有幾位師父血糖都超過140 mg/dl，但因給予出家人太多限制恐怕其營養不良，又因為出家師父常食用偏方或排斥西藥，擔心一旦開始吃就戒不掉，有時候真不好溝通，所以末學要以上述患者為例，向大家說明：

（一）年紀大而視力模糊，不應該單純地認為是老花眼而等閒視之，應該去看眼科醫師仔細檢查。

（二）檢查出有糖尿病就應規則服藥，定時抽血檢查。

（三）食物控制及運動是初期糖尿病的處方，並不適合血糖很高的患者。

急速減肥的病人

一位病人問末學：我女兒怎麼減肥都瘦不下來，可是我最近兩個月不由自主地瘦了十公斤，太太都說我變得又黑、又乾、又瘦，不要我再做操勞的工作了，叫我來看您的門診。

針對他的疑問筆者答覆如下：

在醫學上體重減輕，尤其是快速減輕，除了減肥成功外，還有幾種可能：

1. 罹患癌症，正在吃掉您的養分。
2. 厭食、罹患精神病。
3. 甲狀腺賀爾蒙不正常。

4. 愛滋病。

5. 糖尿病。

這五種較常見的疾病，每一種都會要人命，不可輕視。「多吃、多喝、多尿」是糖尿病的三大症狀，這位病患似乎都有，根據1997年6月美國糖尿病協會公布的新標準，已將空腹（至少八小時未進食）血漿葡萄糖濃度140降至126mg/dl。有糖尿病症狀的病人只要隨機血糖大於200 mg/dl都可稱為糖尿病患者。

根據2003年台灣地區十大死因統計表，除了惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病外，在導致死亡的殺手中，糖尿病已成為第四位。

都是膿疱惹的禍

「黃主任，請您開點好藥給我吃，自從截肢後我每天都痛，吃了很多的止痛藥夜裡還是痛醒，我真的好想多

吃幾顆安眠藥算了。」一位前來門診的病患，痛苦地抱怨。

這位病患得的是典型的糖尿病神經病變，這個病變是截肢最大元兇。翻開他的病例，原來他是糖尿病病患，因為不遵守醫師囑咐按規定吃藥，導致雙足下肢麻木，對痛、溫度失去感覺，又下田工作而受了外傷，一直擦草藥而不痊癒，最後細菌沿著血管侵入組織，導致下肢壞死，此時病患家屬及病患仍不肯動手術讓他截去小指，以致延誤治療時機，厚來連膝蓋都保不住，昏迷後才進開刀房截肢，如今每天都受到「截肢痛」的折磨。

也許有人會問，都切掉了還會痛才怪，可是我們人類的大腦及神經可不這麼想，神經傳導到足部發現傳不下去，就會告訴大腦「肢體有問題，受了很大傷害」，因此午夜時分足截肢患者的苦痛時刻，也許是大腦的另一種執著吧！

好消息

- 法師免付費專線電話0800-555559，歡迎法師利用若居士大德使用請自行匯款至基金會

- 新竹福田寺捐贈塔位

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。



從慈悲護生看生命教育

文／國立台灣海洋大學張建仁 教授 攝影／梁昇富

以「生命」為本、學習尊重「生命」的放生活動，
可以讓我們由觀照自己的身、心、靈，
啓迪出工作與生活的智慧，進而活出圓熟的生命。

制式教育的方向，多半取決於父母母親對孩子的期望。因此，現代教育的內涵往往多了物質、知識的追求，少了精神生活的建構，也就是少了「生命教育」中的三大主軸：眾生平等、自愛愛人與慈悲寬容。

資本主義的過度發展和知識專業化的趨勢日益嚴重，造成教育過程中科技與人文的不均衡現象，因此，我們的孩子可以成為各種考試的機器、欲望的機器、法律的機器，乃至國家的機器；但對於如何與活生生的生命體親近、相處、互動與提攜，則常常是茫然或不知所措的。因此，踏入社會之後，不懂得如何與人相處、面對壓力無法紓解，彩色的人生忽然就變成黑白了。

專業的放生

「佛教僧伽醫護基金會」本著關懷自然生態之理念，提倡尊重生命、慈悲護生，並經常於北臺灣濱海水域或水庫舉辦魚苗放生公益活動。近三年來，參與放生活動的朋友們，除深感「放生利命事殊勝，無限功德在其中」之外，更要在心中存有「推己及人，自愛愛人」宏觀的思維。也就是除強調佛法「不殺生」的觀念之外，還要有「護生」的慈悲心，從救護人類進

而擴大到救護人以外的眾生。在放生活動中，除了為自己祈福之外，更要想到其他的芸芸眾生，也要為他們祈福。因為每一個有正信宗教信仰的世間大眾，不但要為自己的苦難找到解除的良方，更要在思想與行為上，也能夠想到別人。

因此，僧醫會在舉辦放生活動時，除了避免「商業化、集團化」，更積極地考慮到透過「正確的魚苗放生」方式，避免破壞當地的漁業生態。在2004年雙十國慶這一天，於國立台灣海洋大學臨海養殖場所舉辦的放生活動中，主其事的許瑞助法官，事先請海大養殖系的冉繁華教授對放生地點做水質的評估，更根據其專業之意見，選擇出適合當地的魚苗種類、大

小與數量，俾確保魚苗放生免於造成當地生態之不平衡與破壞。除此之外，在放生儀軌進行之前，更邀請到該系的沈士新系主任，講解正確的魚苗放生程序，沈主任除說明應注意運送過程中水的含氧量及溫度之外，也指導大家如何以最適當的方式傳送魚袋、讓袋中的魚兒回歸大海。經由沈主任娓娓道來，這些專業的漁業養殖知識也變得平易近人，讓此次參與魚苗放生活動的朋友們，了解到正確的放生觀念與作法。

展現生命力

在放生活動進行當中，筆者不但看到了虔誠的宗教儀式，更感受到許許



海洋大學養殖系主任講解正確的魚苗放生程序。

多多攜家帶眷的朋友們，不論是小孩或阿公阿嬤，從魚兒躍入大海中，體悟到生命力的展現，與生命是活著的一種歷程，活得「有」，不如活得「好」。也不禁讓人想起，想要回歸人的本質，生命的學習就是返璞歸真的途徑。

國立台灣海洋大學欣見僧醫會所舉辦的活動朝向「生命教育」之倡導。事實上，教育不只是訓練學生如何謀得職業，或是從事於知識的追求，更重要的是引導人們體悟生命的意義，學習謙卑地傾聽自己、他人與大自然，進而尋回自愛與愛人的能力。尤其是當前臺灣社會，憂鬱症與自殺的人數日益攀高、高等教育學府中兩性

相處情感處理低能問題一再發生，這種以「生命」為本、學習尊重「生命」的放生活動，可以讓我們由觀照自己的身、心、靈，啓迪出工作與生活的智慧，進而活出圓熟的生命。事實



在師父帶領下為魚苗念佛號。



志工們攜家帶眷參與，共同體悟生命力的展現。



師父帶領信眾前往海堤邊放生。

上，生命就是要邁向圓熟的境界，圓熟意味著身、心、靈處於均衡的狀態，在此狀態下，生活就不再慌亂，生命自然就不再迷惑。哲學界的大師傅佩榮教授近年來也積極倡導「身心靈整合的價值觀」，他在一系列有關於人生哲學的書中的總序寫到：我們談論完整的人生，不能忽略身心靈三個部分，身是指：到現在為止我們在一個人身上所看到的一切，因此代表『過去』；心則是一個「有知、有情、有意」的主體，可以代表『現

在』；最後靈可以指示一個人前進的方向，因此是比較針對『未來』的。他更進一步指出：凡是有系統的思考方式，都會習慣在討論任何問題時，盡量將「過去、現在、未來」和「知、情、意」等因素加以整合。這樣的有系統地哲學思維，不就是具體提供了我們面對生命教育所該落實的方法了嗎？而其間關係之內涵，一如在書中所指出的：「身體健康，是必要的；心智成長，是需要的；靈性修養，是重要的。」

藍天綠地任遨遊

筆者為在放生活動中融入上述之觀念與作法，特別在午餐之後，安排了海洋大學龍岡步道自然生態之旅活動。在地理位置上，海洋大學不但在台灣一百餘所高等學府中，居於北台灣的「火車頭」，它更是一個擁有背山面海的校園環境，可供「仁者樂山，智者樂水」，是一個全人學習的好環境。此外，「初春朝氣蓬勃的晨曦，仲夏繁星閃閃的星空，秋末細雨紛紛的詩意，晚冬漁舟點點的海面」，都在北台灣海大的校園時空中劃過。

在九十分鐘的登山歷程中，承二百餘位朋友之不棄，筆者充當導遊。大

家首先步行至登山口，那是一個海洋大學成功復育螢火蟲之處，每年春夏之間的傍晚時分到達該處，入眼即有「銀燭秋光冷畫屏」之感，與螢火蟲近距離接觸時，更可以感受大自然「螢海浪漫情」；隨後你可能會發現有些小朋友們正興起「清羅小扇撲流螢」；若遊客願意在石階上小憩，更有「天階夜色涼如水」之感；最後如果你願意「坐看牽牛織女星」，那豈非就將杜牧的「秋夕」整套都搬到了海洋大學了？

走過登山口，左邊是山澗小溪，其上有無數的竹林與各種生態植物，溪水穿過密竹的場景比比皆是，蝴蝶、蜜蜂與各式飛蟲隨處可見伴你行，一路上，偶有「遠上寒山石徑斜」，白



大家排成一列，手手相傳將魚苗放進大海。



海軍救難大隊的弟兄協助魚兒入海。

雲生處卻是無人家，因為這裡是生態保護區。你可以安步當車或坐愛棕林晚，靜聽蛙鳴鳥叫聲聲細。你也可以笑看楠葉紅於十月花，詩情畫意盡入眼簾中時，不消三十分鐘即可到達步道之頂端。在山頂上有三根電線桿之處，居高臨下，海風吹來，當可與你同消萬古愁。此時雖偶感小腿略有酸意，但不知不覺中，身上過多的卡路里竟也隨風而去。在山頂上，我看到了許多白雲在頭頂上飛過，一路上山而行至此，不禁讓我想到兩句曾經讀過的話語：「竹密何妨流水過，山高豈礙白雲飛？」想到此時此刻身處簡稱「海大」的海洋大學，「海大可容百川納」之心，不禁油然而生。再想起創校半世紀的海洋大學，為走過的數十萬校友們都開創了他們亮麗的人

生，讓他們「作什麼，像什麼」，在走完龍岡步道之時，遂想起自己身為國立台灣海洋大學的校友之一，畢業二十年來，可真是「藍天綠地任遨遊」。因此，我將這首詩獻給所有參與此次放生的朋友：

竹密何妨流水過，山高豈礙白雲飛？
海大可容百川納，藍天綠地任遨遊。

感恩祝福

在返抵登山出口時，我也在心中默禱，祝福今天參與放生活動的諸位朋友們，在歸途中不但一路平安返抵家中，在身、心、靈上也有很好的啓迪，未來更可以有一如海洋大學的精神，以「海大可容百川納」的心思來與自己、他人及萬物相處，面對人生的未來之時，自然就可以「藍天綠地任遨遊」。

最後，要感謝海軍救難大隊的弟兄們，為保護放生活動者之安全在海中警戒；更要感謝海洋大學事務組與環安組的黃建明與林永富兩位同仁在場地安排上的協助。同時對於系統工程暨造船學系的三位博、碩士生與養殖研究所的十六位研究生，沒有你們在幕後的協助，海洋大學的師生團隊在此次活動中的服務奉獻工作，一定無法圓滿完成，在此一併致謝。

【尊重生命・慈悲護生・生態保育】

僧伽醫護基金會放生活動



慈悲・智慧・放生行

大智度論云：「諸餘罪中，殺業罪重，諸功德中，放生第一」。

僧醫會之放生會成立於2001年，在許瑞助會長策劃下，結合了社會資源及相關單位配合，對於放生地點的勘查、放生魚類的生態評估，都力求盡善盡美，並恭請法師帶領如法進行放生儀軌，既慈悲護生，又兼顧環保和生命教育。歡迎大眾踴躍參與，詳情請洽僧醫會。



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

漫談失智症

文／仁濟醫院新莊分院莊曉熾醫師

「失智症」是近年來的新興名詞，以前習慣上稱為「痴呆症」，大多發生在老年人身上，因此往往被認為是「老化」的結果，但果真如此嗎？

老化的速度因人而異。如王永慶先生年近90歲仍掌理整個台塑企業集團；中國近代有名的畫家齊白石，90餘歲的畫作仍然細膩無比；赫赫有名的畢卡索也持續創作至高齡，而前段時間來台訪問的新加坡慈善家許哲女士，年逾百歲仍然活躍於公益事業，致力於老人安養，頭腦清楚，行動自如，反而有些人才60多歲，卻顯得垂垂老矣，到底怎麼回事？

一般而言，人類老化的典型指標包括：心臟稍微擴大、血管收縮壓升高、肌肉質與手掌抓握力減弱、最大呼吸容量降低、膀胱容量降低導致頻尿與失禁等現象、腎臟從血液中排除廢物的效率變得比較低、腦中的神經細胞持續喪失與損傷。隨著老化，腦細胞的數目會逐漸減少，可能會感到自己變得健忘，一時想不起某人的姓名，這樣算是「失智症」嗎？

失智症的定義

臨床上的失智症是指腦部運作不正常所造成的結果，而非「老化」所導致，因此與上述因老化所引起的健忘不同。雖然記憶力減退也是失智症的早期症狀之一，但是失智症還包括智能與社交能力逐步減退，而且影響到一個人日常生活運作。失智症是一組



症候群（Syndrome）的統稱，而非某種單一疾病的名稱，許多病況都會導致失智。

隨著老年人口的增加，老人失智症的患者也愈來愈多。65歲以上的老人罹患輕度失智症者占15%，重度失智症者占5%，而80歲以上的老人則有20% 罹患嚴重失智症。

失智症的分類

失智症包括很多種類型，大略敘述於下：

1. 最常見的是退化性老年失智症：以阿茲海默氏症為主，還有帕金森氏症、舞蹈症……等。

2. 血管性老人失智症：如腦部梗塞或腦出血（俗稱腦中風）或腦膜出血等引起。

3. 其他原因引起的失智症：如葉酸或維他命B₁₂缺乏症、正常腦壓之水腦症、甲狀腺功能低下症、腦膜炎、腦瘤……等等。

至於失智症的病程，依類型的不同，大致如下：

1. 阿茲海默症：

發病年齡介於40至90歲間，最常見於65歲以後，是大腦漸進式退化的疾病，侵襲大腦中思考、記憶及語言的部分。病情是慢慢地變壞，通常很難說出發病正確的時間，功能逐漸退化，整個病程約8到10年，但也有15到20年之久的。

(1) 早期症狀：

- 反覆詢問同樣的問題。
- 說話表達能力有問題。有可能說不出一些基本簡單的字，而且會用不適當的字來表達，造成想要表達的意思不明確，不完整。
- 無法勝任原本熟悉的工作。依然可以做些平日的工作，比如說打掃房間，但是可能會忘記已經掃過了而再掃一次。
- 判斷力及警覺性降低。可能完全失去或忘記自己應該做的事情，而說要照顧小孩，或穿著不適當的衣服。

- 個性改變。個性上產生非常大的變化，原本溫和者突然變成火爆脾氣。
- 記憶力減退。可能會經常忘記事情，或是剛講完的事情馬上就忘記。
- 失去時間、空間及地點的概念。經常搞不清楚年月日，也有可能在家附近迷路，或不清楚身在何處而不知所措。
- 失去原有的活力。變得非常被動，必須有人鞭策才肯參與日常活動。
- 東西擺放錯誤。經常會把東西放錯位置，例如把牙膏放在廚房。
- 行為產生極大改變。短時間內情緒大幅變化，可能毫無理由地由平靜的心情變得傷心。
- 抽象思考產生問題。

(2) 中期症狀：

- 忘記關電器用品的開關。如熨斗或瓦斯爐。
- 持續忘記服藥。
- 從事涉及計算和計畫工作時有困難。如支付帳單、購買日常用品。
- 從事需要熟練動作的事情時有困難。如綁鞋帶。



- 喪失溝通能力。包括閱讀與書寫。
- 出現打擊、暴怒或退縮的行為。
- 在公眾場所表現不適當的行為。
- 心浮氣躁、坐立難安的感覺愈來愈嚴重，尤其是在夜晚。
- 有幻覺或妄想。
- 睡眠時間過長，或幾乎不能入眠。

(3) 晚期症狀：

- 只剩下很少的記憶，或是完全喪失記憶。
- 在說話和理解字詞上都有困難。
- 很少表達情緒，甚至完全不流露情感，面無表情。
- 緊抓著物體或人，而且不肯放手。
- 很難認出原本熟識的人，甚至不認得鏡中的自己。
- 需要別人協助所有日常生活，包括如廁、洗澡、穿衣、飲食與走動。
- 經常發生大小便失禁的情況。
- 愈來愈虛弱，並且容易受到感染。
- 有咀嚼或吞嚥方面的困難，因而體重減輕。

2. 血管性失智症：

依腦血管病變而定，一般呈現階梯式退化的現象，以腦梗塞性中風為例，可能在第一次中風後出現記憶力減退及人格改變情形。第二次中風後記憶力更明顯地衰退，認不得親人。第三次中風後除上述症狀外，可能出現幻覺，有暴力傾向。

治療失智症的四個層面

1. 病因治療：

如果是可治療的失智症疾病，對症治療就有可能痊癒。例如硬腦膜下腔出血就要開刀。如果是維他命B₁₂缺乏，則應該補充維他命B₁₂。

2. 認知功能與行為異常之症狀治療：

目前已有數種藥物能明顯改善認知功能障礙，並改善病人的生活品質，減輕家人的照顧負擔。其次約半數失智症患者有焦慮、憂鬱、焦躁不安、妄想、幻覺等精神症狀，必須以行為改善方式或藥物治療。

3. 支持治療：

以一般支持性照顧減少意外發生，如避免跌倒導致骨折或噎嚥，避免水份攝取過少造成的脫水現象，防止肺炎、尿道感染或褥瘡的產生。

4. 家屬諮詢：

讓家屬了解病情與病程發展，以及將來可能要面對的情形，以便儘早準備，減少照顧者的焦慮及挫折感。

最後，介紹兩部有關「失智症」的電影。一部是「長路將盡」，是真人真事，描述當代一位英國著名女性哲學家兼文學家罹患阿茲海默症的病程，及其丈夫細心照顧她的過程，相當感人。原著由其夫撰寫，有中文翻譯，書名叫「輓歌」。

另外早期國片，由蕭芳芳主演的「女人四十」，描述媳婦照顧失智症的公公所遇到的各種困境，相當寫實。大家不妨看看，這樣一來對失智症應該會有更鮮明的印象與深刻的了解。

認養健保及醫療費供養法師

幫助法師享有健保或醫療照護，可成為「法師健保、醫療供養功德主」，擁有各項優惠，功德無量。

佛教僧伽醫護基金會是一個跨寺院的全國性僧伽醫護組織，成立宗旨即為照顧全國僧伽的健康。但在照顧師父時，我們發現許多師父罹病在身，卻沒有健保及其他醫療保險，以致病痛未能及時獲得醫治。

因此非常需要你本著「關懷、照顧僧伽醫療」之心認養法師的健保、醫療費。每月固定金額或不定期、不定額隨喜發心供養皆可，不論採取哪種方式，都可成為本基金會的「法師健保、醫療供養功德主」。

法師健保、醫療供養辦法如下：

1. 以不定期、不定額方式，隨喜發心供養
2. 定期、定額方式供養（可選擇下列方式之一）
 - (1) 月繳固定金額，護持法師健保費
 - (2) 月繳固定金額，護持法師醫療費
3. 成為榮譽會員
 - (1) 個人一次供養五萬元（或以上）
 - (2) 機關團體一次供養十萬元（或以上）
4. 請利用郵政劃撥帳號19337001供養法師健保費
戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會
或向本基金會索取「定期捐款轉帳授權書」傳真至 (02) 26829186
5. 贊助者由基金會寄發正式收據，依所得稅法，可享節稅優惠
6. 每個月第四個星期日定期舉辦大悲懺法會，或三昧水懺法會，由執行長^上會^下宗長老主法，免費為每位捐款者消災祈福。
7. 功德主名單定期刊登於62、63頁功德林。

期盼各位捐款大德發心護持「法師健保、醫療供養專案」，成為「法師健保供養功德主」或「法師醫療供養功德主」。或利用各地合作金庫，填妥聯行代收活期儲蓄存款單（帳號—3133871000019；戶名—財團法人佛教僧伽醫護基金會），繼續護持醫療基金。

* 本基金會為立案機構，你的每筆捐款都將開立收據，可抵扣綜合所得稅。



財團法人佛教僧伽醫護基金會
台北縣樹林市大安路534號6樓
電話 (02) 2682-9188 傳真 (02) 2682-9186

歡喜來做功德主

申請表格

一、功德主基本資料

姓 名： 性別：☐男 ☐女
生 日： 年 月 日 身分證字號：
電 話（家）： 傳真：
電 話（公）： 電子郵件信箱：
地 址：

二、我願意成為法師健保供養功德主

1. 資助 _____ 名法師。（每月資助全額健保費，_____ 元）
2. 資助 _____ 名法師。（每月資助半數健保費，_____ 元）
3. 隨喜 _____ 元，供養法師醫療

三、我願意成為法師醫療供養功德主，供養醫療費 _____ 元

四、我願意成為義診醫療器材功德主，供養 _____ 元

五、捐款方式

☐劃撥帳號19337001

戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會法師健保專戶

☐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

◎請指定收據開立方式：

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 開立收據不用寄 | ☐ 每次開立個人收據 |
| ☐ 每次開立全家收據 | ☐ 年底累開個人收據 |
| ☐ 年底累開全家收據 | |

收據名稱： _____

收據地址： _____

收件地址： _____

*申請表格於填妥後，傳真回基金會 傳真號碼：(02) 2682-9186
或寄回238台北縣樹林市大安路534號6樓 佛教僧伽醫護基金會收

李懋華醫師恭敬、親切地為法師看診。



醫師的親切和專業令人很有信心，
是能令法師安心的醫療服務。

僧伽特別門診造福法師

文／陶蕃震 攝影／黃榮輝



衛生署立基隆醫院是僧伽特約醫院之一，院長李懋華醫師是虔誠佛教徒，也是佛教僧伽醫護基金會董事，經常參與僧醫會主辦的全省巡迴健康檢查。

2004年10月6日星期三起，基隆醫院於每週三上午開辦僧伽特別門診，該診只限服務出家眾，由院長李懋華親自看診。

李院長為一般內科、消化內科、安寧緩和醫療及家庭醫學專科醫師，他說：「出家眾因為戒律，外出看病多所不便。此僧伽特別門診是全台灣醫院的首創，希望能讓法師不再視看病為畏途，感覺不對勁時及早就醫，不要一拖再拖而延誤治療的黃金時機。」



法師在候診室等候看診。

10月13日上午，是僧伽特別門診開辦之後的第二次看診日。筆者實際走訪，以了解該院開辦這個特別門診的宗旨，並從旁觀察師父就診流程。

為師父健康把關

走進署立基隆醫院，在通往醫院中

庭的右側看板上，張貼著一張海報，寫著：

「您的心田，請您來耕作；您的靈性，由佛祖來關照；您的健康，讓我們為您把關。」寫出該院對增設僧伽特別門診的期許。

現場掛號於上午8點開始，由何玉絲護理師擔任聯絡人。一大早，何護理師就在門診現場親切地接待法師，協助掛號。

8點30分開始看診，跟診護士恭敬地請法師依序進入診療間，還沒輪到的法師則在候診椅上等候。李院長看診時首先請問法師最近有沒有什麼不舒服？是否做過什麼檢查？是否正在服用藥物？像家庭醫師般溫和而有耐心地詢問及診療，並針對法師的問題仔細回答。

有位法師常覺得心悸，懷疑自己心臟有問題，或是更年期症狀。在李院長詳細說明後，消除了她心中的疑慮。有位法師常覺肩頸痠痛，李院長立刻教他一些簡單的舒展動作，並叮嚀他要多運動。還有一位法師長期有泌尿系統的困擾，但是嫌麻煩又諱疾忌醫，所幸有僧伽特別門診開辦，才終於克服心理障礙前來，而能獲得專業的治療。來看診的法師都說：「這個特別門診令人安心。醫師表現的親切和專業則令人很有信心。」

當天共有7位法師現場掛號，從掛號、看診、檢查到領藥，都有專人帶領及陪同，受到貴賓般的恭敬禮遇。在李院長悉心問診後，如果發現必須進一步抽血檢查、超音波檢查或轉看其他專科，也能立即安排，免去一再往返奔波之苦。

看診結束後，李院長向僧醫會執行長表示，部分來看診的法師沒有參加過僧醫會的健康檢查，因此沒有基本健康資料。今後希望能運用僧醫會現成的表格，為所有來就診的法師建立

資料，並與僧醫資料整合而建構完整的全國僧伽健康資料庫。執行長非常贊同，也感謝李院長的發心，願意不計成本為僧伽服務。李院長最後則希望藉本刊一角提出呼籲，他說：「法師貧血的比例偏高，骨質疏鬆的問題也很普遍。因此有喝牛奶的應該每天喝一大杯牛奶，不喝牛奶的則要補充維他命B₁₂及鐵劑。」這真是「預防勝於治療」的最佳建議，也祝福本刊所有讀者都能有正確的健康飲食觀念，健康快樂地生活與修行。



好消息

李懋華院長親自主持

署立基隆醫院僧伽特別門診

二〇〇四年十月起每周三上午八時三十分

預約掛號專線：(02) 24292525轉分機3394 何玉絲護理師

當日上午八時起開放現場掛號

(需要抽血或做檢查者，請於看診前一天晚上10時以後勿再進食)

僧伽特約醫院



- 埔里榮民醫院..... * 門診、急診(免掛號費)
地址：南投縣埔里鎮榮光路1號
電話：(049)2990-833
連絡窗口：掛號室吳先生 分機：3001
 - 衛生署台中醫院..... * 門診、急診(免掛號費/免部分負擔)
地址：台中市三民路一段199號
電話：(04)2229-4411
連絡窗口：服務台
 - 衛生署台北醫院..... * 門診、急診(免掛號費/免部分負擔)
地址：台北縣新莊市思源路127號
電話：(02)2276-5566
連絡窗口：社服部 分機：1120
 - 衛生署基隆醫院..... * 門診、急診(免掛號費)
地址：基隆市信義區信二路268號
電話：(02)2425-1215
連絡窗口：A棟一樓轉診轉介櫃台何玉絲護理師 分機：3394
 - 屏東民衆醫院..... * 門診、急診(免掛號費)
地址：屏東市忠孝路120之1號
電話：(08)732-5455
連絡窗口：社工室 方家儀小姐 分機：133
 - 衛生署旗山醫院..... * 門診、急診(免掛號費/免部份負擔)
地址：高雄縣旗山鎮大德里中學路60號
電話：(07)661-3811
連絡窗口：社服室 陳重吟主任 分機：1115或2112
- 看診時請帶健保卡(有僧伽醫護手冊者請一併帶去)
 - 住院優惠依各醫院簽約優惠辦法而定，伙食費及電話費不優惠。
 - 所有免部分負擔之款項由各院社服部募款，社會善心人士供養。
 - 若該院社服部募款不足，法師在就診或住院之醫療費用上有困難時，可向僧伽醫護基金會申請供養。



財團法人佛教僧伽醫護基金會

樹林市大安路534號6F 電話(02)2682-9188

Buddhist Sangha Health Care Foundation



——從「安寧緩和醫療條例」說起 讓醫療成為往生助緣

依據「安寧緩和醫療條例」
我們可以選擇拒絕沒有助益的心肺復甦術，
期能不妨礙臨終正念。

文／詠康診所主治醫師 陳乾原

隨著醫療及社會環境的進步，現代人在往生前的時光大多是在醫院中度過的，而在面對臨終的狀況時也大多會尋求醫療的協助。家屬或親友大多會將病人送到醫院急救，用盡各種方法來延長生命，甚至不論病情如何，最後都接受了心肺復甦術的痛苦處置，才離開人間。

幸好近二十年來安寧緩和醫療的發展，積極地照顧不可治癒末期病人，尊重病人的醫療意願及自主性。我國終於在民國89年通過「安寧緩和醫療條例」¹，並在91年底做更適當的修正²。此條例的通過，可以減少臨終不當的醫療處置對往生所造成的障礙。

順著此立法的因緣，本文將先就目前在臨終時最廣為佛教徒及一般大眾所運用的淨土法門，探討臨終往生西方淨土的關鍵。接著簡介「安寧緩和醫療條例」的立法精神及意義，從此條例中學習到往生淨土所可能碰到的種種障礙，以及如何從法律的層面來避免這些障礙。

「安寧緩和條例」已規範了臨終前已知是不可治癒末期病人（目前以癌症居多）的醫療處置，然而其他疾病所造成的死亡則較難預知。所以本文接著進一步探討現代醫療對臨終的處置，期能適用各種臨終狀況，在還未到臨終前，也可透過預立意願書及預

立醫療委任代理人的方式來事先規劃。並進一步討論安寧緩和醫療的現況，了解其成就及不足之處。期能更順應佛教徒往生之需求，使現代醫療成為往生的助緣。

淨土法門的修學目標

往生淨土是淨土修行人這一生中修行的終極目標，所以淨土的修行者都希望臨終時能沒有障礙，最好是能「預知時至，蒙佛接引」，在眾道友的助念下，順利往生西方極樂世界。即使是平時未接觸佛法的人，在臨命終前若得遇善知識，也可以在阿彌陀佛的大願力中藉由眾人的助念，發願求生西方淨土而得往生。

《佛說阿彌陀經》云：「舍利弗！不可以少善根福德因緣得生彼國。舍利弗！若有善男子善女人聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾，現在其前。是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。」經中所言「善根」即是得聞阿彌陀佛及淨土法門，「福德」即是平日的念佛修行，「因緣」則是以臨命終時心不顛倒為正因，而阿彌陀佛與諸聖眾現前為緣。³

佛教徒平時一點一滴地累積「善根」與「福德」，而臨命終時能心不顛倒一心求生西方淨土則是最重要的臨門一腳，可見臨命終是淨土修行的重要時刻，而臨終正念是往生淨土的重要指標。往生的場合涉及宗教的修行、醫療的介入、家庭及社會的約束，及法律的規範，吾人應以修行為依歸來處理臨終時所面臨的種種問題，有足夠的準備才確保臨終正念，成就往生西方極樂世樂的「因緣」。

「安寧緩和醫療條例」簡介

「安寧緩和醫療條例」是在民國89年6月總統公布施行的法律，其全文共十五條，在第一條指出其立法之目的是為尊重不可治癒末期病人之醫療意願及保障其權益。這正是呼應當前的臨終醫療狀況而訂定的法律，用以保障病人的醫療自主權。對佛教徒而言，則是可以減少醫療所造成的往生障礙。

第三條是專有名詞的定義：「安寧緩和醫療」是指為減輕或免除末期病人之痛苦，施予緩解性、支持性之安寧醫療照護或不施行心肺復甦術。「末期病人」是指罹患嚴重傷病，經醫師診斷認為不可治癒，且有醫學上之證據，近期內病程進行至死亡已不



可避免者。「心肺復甦術」是指對臨終、瀕死或無生命徵象之病人，施予氣管內插管、體外心臟按壓、急救藥物注射、心臟電擊、心臟人工調頻、人工呼吸或其他救治行為。

第四至六條是爲了選擇安寧緩和醫療而立意願書、預立意願書、預立醫療委任代理人的事項及要件。此條例未訂定前，法律上只承認遺囑，而遺囑是自遺囑人死亡時才發生效力的⁴，所以病人生前所立的意願書在他臨終時完全沒法律效力，醫師不能聽病人的。即使病人臨終前努力表達不願意被急救的意願，但因無行為能力人之意思表示無效⁵，只能聽從法定代理人的意見⁶，所以醫師對病人施行臨終處置時不能聽病人的，而要聽病人家屬的意見來做抉擇，才能避免法律的糾紛。所以「安寧緩和醫療條例」在保

障病人的自主權是法律上的一大進步。

詳言之，第四條是末期病人得立意願書選擇安寧緩和醫療。意願書要由意願人在具完全行為能力者二人以上在場見證下簽署。意願書要載明意願人之姓名、國民身分證統一編號及住所或居所，接受安寧緩和醫療之意願及其內容，立意願書之日期。要注意的是實施安寧緩和醫療之醫療機構所屬人員不得爲見證人，以昭慎重並免爭議。

第五條是預立意願書，只要是二十歲以上具有完全行為能力之人，可以在還未罹患末期疾病就先預立意願書選擇安寧緩和醫療，也可以預立醫療委任代理人，並以書面載明委任意旨，於其無法表達意願時，由代理人代爲簽署。

第六條則是意願人得隨時自行或由其代理人以書面撤回其意願之意思表示，以保障當事人權益。衛生署也公告了相關的意願書格式⁷，包括有：選擇安寧緩和醫療意願書、預立選擇安寧緩和醫療意願書、不施行心肺復甦術意願書、預立不施行心肺復甦術意願書、預立醫療委任代理人委任書、不施行心肺復甦術同意書等六種文書格式，使吾人可以很容易簽署符合法律要件的意願書。

第七條明訂不實施心肺復甦術之要件，此條是「安寧緩和醫療條例」的重心。不施行心肺復甦術要由二位醫師診斷確為末期病人，對診斷醫師並規定其中一人應具相關專科醫師資格。如此才可以保護病人就醫的權益，以免有許多可醫治的疾病被誤為絕症而未給予適當的醫療。最重要的是不施行心肺復甦術應有意願人簽署的意願書。如果末期病人未立下意願書或代理人，在病人意識昏迷或無法清楚表達意願時，可以由其最近親屬出具同意書代替之。但不得與末期病人於意識昏迷或無法清楚表達意願前明示之意思表示相反。條文中並明訂親屬之優先順序。此外未成年人簽署意願書時，應得其法定代理人之同意。而在民國91年通過的修正中更加入了原施予之心肺復甦術，得予終止或撤除。在實務上更能尊重病人的自主權及減少臨終的痛苦。

第八至十三條則是醫師的責任及違反之罰則。為尊重病人知的權利，第八條明定醫師為末期病人實施安寧緩和醫療時，應將其治療方針告知病人或其家屬。但病人有明確意思表示欲知病情時，應予告知。目前國人仍有些不敢讓病人知道絕症的習俗，醫師仍可與家屬妥為溝通，適切的告知病人符合其身心安適的病情內容。而且

有技巧地告知病情，反而更能使病人合作接受治療，並適時安排後事，告別親友，更能符合善終的條件。尤其病人有明確意思表示欲知病情時，醫師更應善盡告知的義務，與病人及家屬適切地溝通，協助病人安詳往生。第九條規定醫師對末期病人實施安寧緩和醫療時，要詳細記載於病歷，意願書或同意書並應連同病歷保存。罰則部分不在此詳述。

臨終的醫療處置及困境

現代醫療的發展日新月異，許多疾病可以早期發現而能痊癒，不少以前公認的絕症也有新的治療。導致平均壽命延長，使我們有較充足的時間來修行，累積善根與福德。疼痛及各種症狀的控制也有助於正念的維持。

但是以救活生命、延長生命為重點的現代醫療的發展，卻也讓臨命終這個重要的時刻陷入了重重危機，大多數的死亡發生在急診室及加護病房，在荒亂的急診室，以及與親友隔離、充滿機器管線的加護病房裡，對往生淨土的因緣而言，是相當不利的。

在「安寧緩和醫療條例」未立法施行以前，碰到病人面臨心肺功能停止的臨終狀況時，因為醫師法規定「醫師對於危急之病人，應即依其專業能

力予以救治或採取必要措施，不得無故拖延⁸。」所以除非病人或家屬違背醫囑而拒絕心肺復甦術，醫療人員有義務要為病人實施心肺復甦術，這其中包括了許多在醫療上不可能救活的病人。

心肺復甦術是指對臨終或無生命徵象之病人，施予氣管內插管、體外心臟按壓、急救藥物注射、心臟電擊、心臟人工調頻、人工呼吸或其他救治行為。其起源於十八世紀歐洲，當時有「慈善救濟會」的成立，對於溺水或意外死亡者施以人工呼吸，或心臟按摩，最初並未受醫學界認同。近幾十年來由於心臟病患增加，心肺復甦術對心肌梗塞或心率不整造成的心臟停止是很重要的急救措施，拯救了許多人的寶貴生命。於是發展為醫學界對於心臟停止後，要判定病人死亡前必經的醫療步驟。在「安寧緩和醫療條例」不施行心肺復甦術的法令通過之前，幾乎每個在醫院死亡的病人在死前都要接受三十分鐘以上的心肺復甦術。根據醫學統計，對於在醫院外心跳停止的病人而言，經由心肺復甦術，約有百分之十到醫院是活著的，而存活著出院的則僅有百分之二，而七十歲以上或心跳停止時沒有目擊者，則幾乎沒有存活機會⁹。所以對溺水、意外、急性心臟病、過敏性休克

等疾病所造成心跳停止的較年輕患者，立即施行心肺復甦術，而對於老人及末期之疾病，如癌症末期或嚴重之腦中風所引發之心跳停止，則心肺復甦術只會延長死亡的過程。

在死前接受心肺復甦術，病人所受的痛苦一定是加重的，以凡夫而言，要在臨終時維持正念念佛求生西方淨土，更是難上加難。所以，依據「安寧緩和醫療條例」我們可以選擇拒絕沒有助益的心肺復甦術，期能不妨礙臨終正念。



加護病房是臨終前常會經歷的醫療處置，重症加護是現代醫療的大進步，使許多重症患者得以度過危機，獲得新生命，然而卻有更多人在此沉淪。在面對重大疾病時是否要接受加護治療，主要考慮的因素是疾病的診斷及預後的判斷；在病情惡化時，則要考慮何時停止積極性治療，或放棄心肺復甦術。

加護病房對往生的臨終正念不利的因素，主要是隔離的環境，身上插滿各種導管，身旁只有冰冷的儀器，在業障現前時求助無門，而且不利助念。所以如果預後的預期不佳，寧可選擇不住進加護病房，安排合適的助念環境為要。在抉擇時應以證據醫學為基礎，提供預後判斷上較客觀的參考。

急診室也是臨終常見的場景，急診室是最多不確定因素的醫療場合，正是驗證佛教三法印中「無常」的最佳時機，病情的變化是極快速的，而醫療的抉擇也常是要能當機立斷的。所以要面對臨終醫療的種種不確定因素，避免不當的醫療處置，依據「安寧緩和醫療條例」，可以填具選擇安寧緩和醫療意願書及不施行心肺復甦術意願書，並先預立意願書，在死亡已無可避免時免去此一痛苦，為往生淨土做好準備。也可先預立醫療委任

代理人，委託熟悉醫療及佛法的親友為醫療委任代理人，以備自己無法向外界表達時，能和醫護人員溝通合作，做出適當的醫療決策。

安寧緩和醫療的成就與不足

安寧緩和醫療照護，依世界衛生組織的定義是「對患無法治癒疾病的病人，所給予的積極性全人照顧。」疼痛及其他症狀控制，心理、社會、靈性問題的處理是最重要的。安寧緩和醫療的目標，是達成病人與家屬的最佳生活品質。許多安寧緩和照護的方法也可應用在疾病早期與抗癌治療同時使用。

安寧緩和醫療尊重生命，視死亡為正常醫療過程的一部分，順其疾病之自然過程，不加速也不延遲死亡，提供疼痛及其他惱人症狀的緩解，整合心理及靈性方面的照顧，提供支持系統以協助病人有活力的活著，直到沒有痛苦的死亡，並提供支持系統以幫助家屬面對病人的疾病，及度過失親期。

安寧緩和醫療的基本原則及作法，大多是有利於往生淨土的。例如疼痛及症狀控制，正是去除臨終正念的最大障礙，身無病苦好念佛；而對病人自主權的尊重，可使臨終者求往生的

信願不受干擾，再以佛法的正念及正見造就往生的助緣。

然而「安寧緩和醫療條例」所適用的對象只限於末期病人，指罹患重傷病，經醫師診斷認為不可治癒，且有醫學上之證據，近期內病程進至死亡已不可避免。就佛法而言，可以說是能預知時至，才有福德接受安寧緩和醫療的照護，而對於其他的不可預知的死亡，則還有待其他因緣。

安寧緩和醫療在現況上仍只是現代醫療的一個分枝，並非所有的醫療人員都遵循其原則行醫，許多醫療人員仍只以救活生命或治療疾病為其職志。期能在立法後讓醫療人員更重視臨終病人的權益，成就更有利的往生

因緣。

結語

由於「安寧緩和醫療條例」的施行，使我們在臨終時可以選擇不接受不必要的心肺復甦術等醫療處置，而只接受減輕或免除痛苦的安寧醫療照護，可以安排有助於臨終正念的往生環境；在實務上，簽署選擇安寧緩和醫療的意願書、預立意願書及預立醫療委任代理人，都可以把求生淨土的信願心化為實際的行動，減少臨終往生的障礙。

(本文轉載自《佛教醫學》第一期)

1. 中華民國八十九年六月七日 華總一義字第8900135080號令公布
2. 中華民國九十一年十二月十一日 華總一義字第09100239020號令公布
3. 賴鵬舉，〈佛法對「臨終正念」的定義及其在生命轉換時的運作〉佛教醫學第一期，頁39～63
4. 民法第一千一百九十九條：遺囑，自遺囑人死亡時，發生效力。
5. 民法第七十五條：無行為能力人之意思表示，無效；雖非無行為能力人，而其意思表示，係在無意識或精神錯亂中所為者亦同。
6. 民法第七十六條：無行為能力人由法定代理人代為意思表示，並代受意思表示。
7. 衛署醫字第89040164號文，詳細內容可參考衛生署網站
<http://www.doh.gov.tw> 醫師法第二十一條
9. Engdahl J, Bang A, Lindqvist J, Herlitz J: Can we define patients with no and those with some chance of survival when found in asystole out of hospital? Am J Cardiol 2000 Sep 15;86(6):610-4.

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、看診時間表、門診預約電話。值得一提的是，所有醫療網的醫師都是正信的三寶弟子，您只要擁有這本手冊，還可享有與僧伽醫護基金會合作及簽約的醫療院所看診時的免掛號費及部分負擔。如果有任何醫療上的問題，或是財務上確實有困難，也可以電洽基金會（02-2682-9188）解答或申請醫療、健保供養。

●申請醫護手冊需要的證件有：

1. 二吋半身照片2張
2. 身分證正反面影本一份
3. 戒牒影本一份

（未受具足戒者，請另附僧伽身分證明文件乙份，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，
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

頭痛穴道按摩 D I Y

文／台北市立中醫醫院主治醫師楊麗姝

頭痛雖然多半不會致命，
卻影響生活品質甚巨。
本文除有頭痛種類辯證，更有按摩 D I Y，
協助患者紓解疼痛。



每個人都有頭痛的經驗，有的人時常頭痛，經常服用止痛藥，或是多休息、多睡覺，讓頭痛自然緩解。頭痛大部分沒有生命危險，但某些頭痛可能致命或造成身體嚴重傷害，如腦中風、腦動脈瘤破裂等。所以千萬不可等閒對待。

何謂頭痛？

頭痛分為三大類：症狀性頭痛、急性頭痛、慢性頭痛。

1. 症狀性頭痛：由於感冒、發燒、經前症候群、宿醉等引發的頭痛，當症狀改善後頭痛就會消除。

2. 急性頭痛：又有如下的可能原因

(1) 腦動脈瘤破裂：如球棒重擊頭部，爆炸性頭痛，常伴隨嘔吐或短時間意識喪失，必須儘快急診檢查。

(2) 腦腫瘤：腫瘤造成腦壓升高，產生頭鈍痛、悶痛，於清晨頭痛厲害，或併發嘔吐、單側肢體麻木等，必須儘速就醫檢查。

3. 慢性頭痛：又有如下的種類

(1) 緊張性頭痛：天氣寒冷，於下午頭痛，頭部悶痛合併頸肩僵硬症狀。

(2) 憂鬱性頭痛：於清晨頭痛，伴隨憂鬱症狀。

(3) 偏頭痛：男、女比例是1比4，頭痛部位在側頭部太陽穴附近，如血管收縮般的劇烈疼痛。常伴隨嘔吐、腹瀉等症狀。

頭痛辯證論治

中醫治療頭痛分為外感頭痛、內傷頭痛。分別敘述如下：

1. 外感頭痛：為六淫之邪外襲，上犯巔頂，氣血運行受阻而頭痛。

(1) 風寒頭痛：風寒外邪所致，頭痛連及項背，遇風寒則加重。宜疏風散寒，治方川芎茶調散。

(2) 風熱頭痛：外風夾熱邪，頭痛，咽喉腫痛，便秘，小便赤熱。宜疏風清熱，治方桑菊飲。

(3) 風濕頭痛：外風夾濕邪所致，頭重如裹，胃脘悶脹，食慾不振，遇陰雨加重。宜疏風祛濕，治方羌活勝濕湯。

2. 內傷頭痛：為久病內傷，氣血不足，或痰濁瘀血，阻塞經絡而頭痛。

(1) 肝陽頭痛：頭頂及兩側，眩暈頭痛，煩躁脅痛，咽乾口燥。宜平肝潛陽，治方天麻鉤藤飲。

(2) 痰濁頭痛：頭痛昏矇，痰多噁心，身重如山，脘痞納呆。宜化痰通絡，治方半夏白朮天麻湯。



(3) 氣血虛頭痛：程度不重，但纏綿日久，心悸氣短，勞累加劇。宜補氣補血，治方聖愈湯。

穴道按摩DIY

1. 太陽

【穴道名稱】 太陽。

【治療效果】 有疏風散滯，清熱明目的功效。主治頭部、眼部、顳部、面頰部疾病——頭痛、眼痛、偏頭痛、感冒、顏面神經麻痺、三叉神經痛。

【穴位找法】 從眉毛和外眼角的中間，向後約一橫指的地方就是本穴。

【按摩DIY】 曲肘，輕輕握拳，以大拇指指關節，由內而外按揉穴道，並

推之向外，約10秒鐘，休息5秒鐘，左、右各5分鐘，每日早、晚各1次。

2. 百會

【穴道名稱】 百會。

【治療效果】 開竅寧神，平肝熄風，升陽固脫功效。主治頭痛、暈眩、高血壓、子宮脫垂、神經衰弱、失眠。

【穴位找法】 位在頭頂正中直線與耳尖（耳朵向前對摺），連線的交點處。

【按摩DIY】 稍握拳，以大拇指掌關節按揉穴道10秒鐘，休息5秒鐘，共計5分鐘，每日早、晚各1次。

3. 太衝

【穴道名稱】 太衝。

【治療效果】 有平肝、理血、通絡之功效。主治頭痛、暈眩、失眠、高血壓、調經、乳腺炎。



【穴位找法】：位於足背上，足大拇趾與次趾，趾縫後2寸處。

【按摩DIY】：

正坐，右腳置放於左膝上，以左手中指指腹按壓於穴道上，由下往上按揉，約10秒鐘，休息5秒鐘。左腳同上。左、右足各5分鐘，每日早、晚各1次。

頭痛保健茶飲

1. 【白芷菊花茶】

材料：白芷12公克、菊花12公克、紅棗6枚、水500西西。

作法：白芷、紅棗入鍋中，加500西西水煎煮，水滾後轉小火煮15分鐘熄火，趁熱加入菊花，蓋上鍋蓋燜10分鐘，當茶飲，早、中、晚溫服（紅棗可食，可連續沖泡一次）。

服用天數：每日1劑，7日為1療程。

滋補功效：有理血、清頭目、解鬱功效。對於壓力大，情緒低落引起的頭痛、頭昏、頭悶脹有祛風止頭痛，清竅醒腦的作用。

適用：偏頭痛、緊張性頭痛、壓力大引起的頭昏腦脹。

服用注意事項：一般體質皆可飲用。

2. 【川芎天麻茶】

材料：川芎10公克、天麻12公克、



紅棗6枚、水1000西西。

作法：材料入鍋中，加1000西西水煎煮，水滾後轉小火煮30分鐘，當茶飲，早、中、晚溫服（紅棗可食）。

服用天數：每日1劑，7日為1療程。

滋補功效：理血解鬱、熄風祛痰功效。

適用：頭痛、暈眩、偏頭痛、緊張性頭痛。

服用注意事項：

1. 一般體質皆可飲用
2. 外感頭痛不宜飲用。

日常保健注意事項：

1. 睡眠要充足，生活要規律，晚上11點以前睡覺，每日須有7小時以上的睡眠。

2. 避免壓力，每日須有適度的運動。

3. 避開引發頭痛過敏的食物如：香菸、酒、咖啡、乳酪、巧克力、熱狗等。（歡迎上www.doctoryang.info 楊麗姝健康專欄）

歡迎來告師父狀

你認識尚未加入健保的師父嗎？請立刻來「告狀」！

爲使全國約兩萬名法師都能納入全民健保體系，並協助生病的法師儘速就醫，佛教僧伽醫護基金會特別訂定法師健保、醫療補助辦法。若您周遭有尚未加入全民健保的法師，請儘速聯絡本基金會，聯絡方式

電話：(02) 2682-9188

e-mail: sangha@msl9.hinet.net

地址：238 台北縣樹林市大安路534號6樓

或填妥以下法師基本資料傳真或寄回本基金會

傳真：(02) 2682-9186



請沿虛線剪下寄回或放大傳真至基金會

法師法號		身分證字號	
法師俗名		出生年月日	
居住道場名稱			
道場電話			
道場地址			
填表人姓名			
電話			
地址			

強身保健的推拿(二)

文／會宗長老提供

正確的「自我推拿」可以強身保健、減輕疾病症狀。不當的推拿及扭按，則對身體有害，不可不慎。



運用自己的雙手在身體表面某些部位進行推拿，稱為「自我推拿」。

本文經由本會執行長上會下宗長老親自校訂，讀者可以根據自己身體的實際情況選擇應用。

下肢保健

· 按揉大腿

以兩手掌根緊貼大腿，自上而下，用力按揉，以酸脹為宜（圖1）。

· 按揉髌骨

下肢放鬆。以一手拇指螺紋及食指屈成弓狀，拿捏或揉髌骨（圖2）。

· 拿小腿

以一手拇、食中指指端，提拿腓腸肌，自上而下，用力須柔和，以酸脹為宜（圖3）。

· 按揉足三里

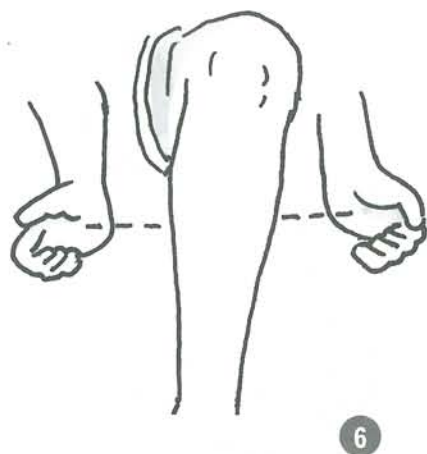
以一手拇指螺紋面，緊貼足三里穴，用力按揉，以酸脹為宜（圖4）。

· 彈撥陽陵

以一手拇指螺紋面，緊按腓骨頭下緣，用力推按彈撥陽陵泉，以酸麻放射足趾為宜（圖5）。

· 拍擊下肢

以兩手掌心或掌根，緊貼下肢，相對



用力，由上而下拍擊，約20次左右（圖6）。

・擦湧泉

用一手小魚際緊貼足心，快速用力擦，發熱爲止，兩足交替進行（圖7）。

・搖踝關節

正坐擱腿，一手抓踝上，一手抓腳，作旋轉動作，約20次左右（圖8）。



• 擱腿彎腰

取正立位，一腳擱物，雙手按膝，彎腰伸腿。兩下肢交替進行（圖9）。

以上方法，對工作後疲勞，下肢酸痛，腓腸肌痙攣等症，根據各人具體情況均可選用。

腰部保健

• 揉腰眼

兩手握掌，用拇指指掌關節緊按腰眼，作旋轉用力按揉，以酸脹為宜（圖10）。

• 擦腰

兩手掌根緊按腰部，用力上下摩擦，動作要快速有勁，至發熱為止（圖11）。



• 腰部活動

可以做前俯後仰及旋轉動作。

對腰部酸痛者，以上方法均可選用。



12



13



14



15

寬胸理氣法

・按揉胸部

以一手中指螺紋面，沿鎖骨下，肋骨間隙，由內向外，順序由上而下，適當用力按揉，酸脹為宜(圖12)。

・拿胸肌

一手拇指緊貼胸前，食、中兩指緊貼腋下相對用力提拿，一呼一吸，一提一拿，慢慢由裡向外鬆之，約5次左右(圖13)。

・拍胸

以一手虛掌，五指張開，用掌拍擊胸部(在拍擊時切勿屏氣)，約10次左右(附圖14)

・擦胸

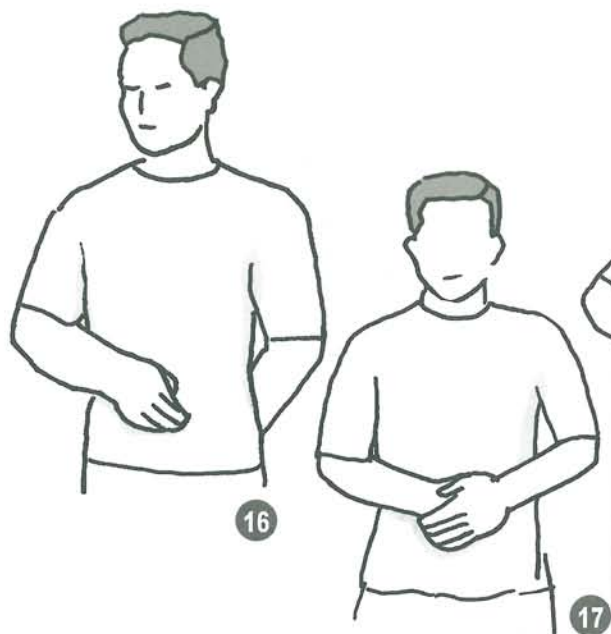
一手大魚際緊貼胸部體表，往返用力擦，防止破皮，發熱為止(圖15)。

以上方法，對岔氣胸痛、胸悶、氣機不暢，咳嗽、氣喘等症均可選擇應用。

健胃法

・揉中脘

一手大魚際緊貼中脘穴，用力要柔和，順時針方向旋轉揉動，約2~5分



鐘(圖16)。

• 揉腹

一手掌心貼臍部，另一手按手背，動作較快，用力要柔和，順時針方向旋轉揉動，約2~5分鐘(圖17)。

• 擦小腹

以兩手小魚際緊貼肚旁(天樞穴上下)，作上下往返擦動，發熱為止(圖18)。

• 擦脇

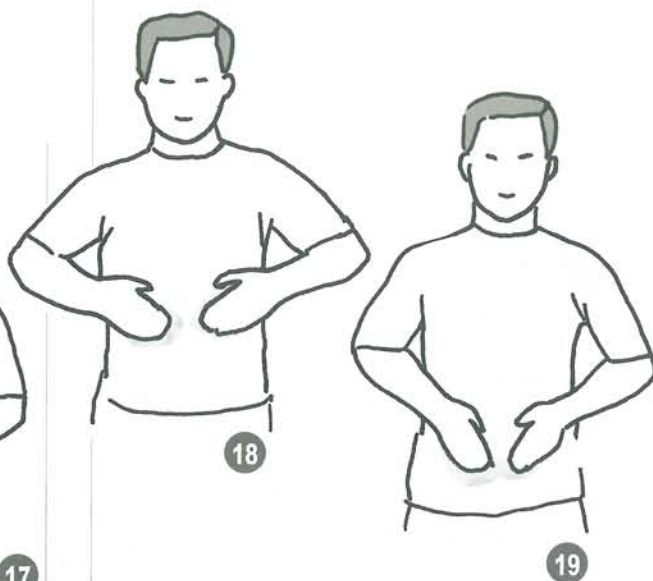
以兩手小魚際緊貼兩側脇部，作前後往返擦動，快速有勁，擦熱為止(圖19)。

以上方法，對於胃脘不適、消化不良、大便秘結、腹痛、腹瀉、氣機不利等症均可選用。

安神法

• 抹額

以兩手食指屈成弓狀，第二指節的



內側面，緊貼印堂，由眉間向前額兩側抹，約40次左右(圖20)。

• 抹顳

以兩手拇指螺紋面，緊按兩側鬢髮處，由前向後往返用力抹，約30次左右，酸脹為宜(圖21)。

• 按揉腦後

以兩手拇指螺紋面，緊按風池，用力作旋轉按揉，隨後按揉腦空(足少陽膽經)約30次左右，酸脹為宜(圖22)。

• 振耳

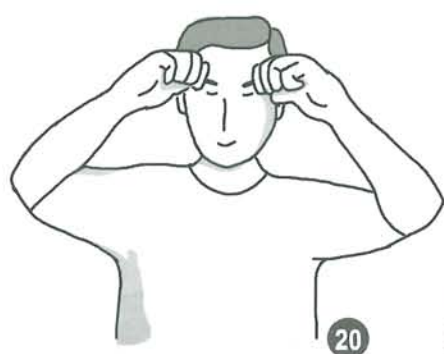
兩手掌心緊按兩耳，然後作快速有節律地鼓動，約30次左右(圖23)。

• 拍擊頭頂

人正坐，眼睛睜開前視，牙齒咬緊，用手掌心在囟門處作有節律的拍擊動作，約10次左右(圖24)。

• 搓手浴面

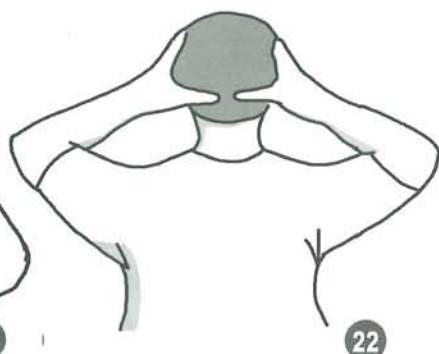
先將兩手搓熱，隨後掌心緊貼前



20



21



22



23



24



25

額，用力向下擦到下額，連續約10次左右（附圖25）。

・頭頂熱敷

失眠者可選用。

以上方法，對頭暈、耳鳴、神經衰弱、失眠頭痛等症均可選用。

其他

・呃逆

呃逆是由於胃氣上沖，喉中不斷發出短而頻的響聲，使自己不能控制的

一種症狀。

治療：揉中脘，按揉足三里，按揉太陽，拍擊頭頂。

・腓腸肌痙攣

腓腸肌痙攣又稱「抽筋」，俗稱「吊腳筋」。常在夜間和早晨發作為多。游泳時亦可能發生。主要表現為小腿腓腸肌突然發生強烈抽搐痙攣，以致劇烈疼痛，使下肢蹣屈難伸。

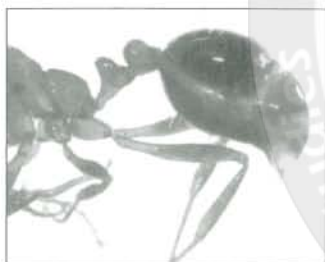
治療：拿小腿，按揉足三里，彈撥陽陵泉，拍擊下肢。



健康 *Everyday*

■ 牙齒與記憶力

一項始於1988年的研究，針對1962名年紀35～90歲之間的人進行，結果發現沒有牙齒的人，記憶力顯然差很多。隨著年紀增加而掉牙，可能使腦部控制記憶的部位隨之萎縮，提高失智的機率。過去有研究顯示，咀嚼可刺激腦部，防止記憶力減退，然而一旦牙齒掉光，或是牙痛造成牙齒周圍神經失去知覺，就再也無法對腦部構成刺激。



■ 被紅火蟻咬了怎麼辦？

一旦被紅火蟻叮咬，應該冰敷，並且用肥皂與清水清洗。儘量避免傷口二次性感染，不要將膿包弄破。若是患有過敏病史或叮咬後有較劇烈的反應，如有全身性搔癢、蕁麻疹、臉部燥紅腫脹、呼吸困難、胸痛、心跳加快等症狀或其他特殊生理反應時，必須盡速就醫。

■ 吃蒟蒻降血糖

中山醫學大學營養系教授陳曉鈴在國家衛生研究院主辦的文獻回顧論壇中表示，多吃蒟蒻可以調節腸道菌種，對糖尿病患者很有幫助。

根據她的研究，如果糖尿病患每天吃4公克蒟蒻粉，或是150公克不加糖的蒟蒻膠，再配合藥物，可以有效控制血糖。蒟蒻成分能夠延緩人體吸收血糖，降低併發症。糖尿病民眾服用蒟蒻粉最好在餐前吃，並且要配大量白開水。蒟蒻膠則在三餐中搭配食用最好，而且一定不能加糖。

■ 有益眼乾的茶飲

黃耆三錢、辛夷二錢、赤芍一錢、茯苓三錢、開水500CC，將這些材料一起用大火煮沸，關小火續煮五分鐘後，放溫即可飲用。常常覺得眼睛乾澀的人不妨試試。



■ 枸杞消除疲勞

枸杞能夠促進血液循環、防止動脈硬化，還可預防肝臟內脂肪的囤積，再加上枸杞內所含有的各種維他命、必需胺基酸及亞麻油酸全面性地運作，更可以促進體內的新陳代謝，防止老化。

枸杞可分為三個部分來使用：枸杞葉可泡「枸杞茶」飲用，紅色果實「枸杞子」可用於做菜或泡茶，枸杞根又稱為「地骨皮」，通常當作藥材使用。因此，實在稱得上是物盡其用。而且長期食用枸杞或飲用枸杞茶，也不會有副作用。

枸杞的藥效廣泛，還具有解熱、治療糖尿病、止咳化痰等療效。將枸杞根煎煮後飲用，能夠降血壓；至於枸杞茶則具有治療體質虛寒、性冷感、健胃、肝腎疾病、肺結核、便秘、失眠、低血壓、貧血、各種眼疾、掉髮、口腔炎、護膚等各種效果。但是，由於枸杞溫熱身體的效果相當強，患有高血壓、性情太過急躁的人，或平日大量攝取肉類導致面泛紅光的老饕們，最好不要食用。相反地，若是體質虛弱、常感冒、抵抗力差的人，可以常常食用。（本刊編輯部）



功德林

在僧伽醫護的工作上，感恩有您……

2004年7月至8月

本期功德林僅刊登7、8月開立收據之功德主，年底一併開立收據之功德主將於年底刊登。

100000

菩提仁愛之家

50000

伍懷芝

40000

李孟喜

31200

果性法師

20030

吳純瑾

20000

正體法師

見信法師

觀寧靜苑

覺定法師

新竹修德寺

徐長庚醫師

張雲村

紫根教育持續會

陳敬宏

楊文強

楊郭秀蘭

賴天送

鍾士鎮

17000

張立宗醫師

15000

曹廖新

10020

黃財清

10000

真寧法師

慧音講堂

王德修

松樹精密工業有限公司

洪勳

胡進丰

徐肅貞梅

黃村泰

黃萬經

熊光輝

蓮因嘉義朝山同修會

9500

三寶弟子

9000

道興法師

7800

李余其花

7300

周美月

6400

許瑞助

6000

修慈法師

湛法法師

李新傳闍家

李榮東闍家

柯照月、彭有

鄭、彭鼎翰

張太政醫師

許恒瑜

劉建男

劉裕川

蕭宏池闍家

5600

陳阿蘭

5000

心如法師

如恆法師、如

暢法師

常晉法師

達融法師

護國寺

台中市三寶

護持會

周家權

施無畏

徐素卿

莊玉梅

許湘、許智

婷、林美慧

黃士平(迴向

往生)

黃美玉

廖銘煒

劉建宏

蔡坤龍、蔡蘇

秋月

羅玉梅

4880

陳美鶯

4812

齊渭森

4200

如慧法師

常智法師

4000

道海長老

本闍法師

果勳法師

朱珮萱

吳祖添

林佳怡

林震平

法藏共修會

胡傳虎闍家

泰慶興業有

限公司

陳淑郁

程紗闍家

3640

恒豐隆藥行

3624

游信義

3600

李月里、李洛

境、李金玉、

李欣倪闍家

廖淑艷

謝吳樹

3022

錢富美

3000

如義法師

會供法師

德宴法師

正覺精舍

南山寺

王登凡

吳張快

李行一

林伶妍

林品利

林品君

林錫雨、簡秀

嬌、林玫吟

徐蘭香

袁永元

張璇元

陳大申

陳和男

曾慶正

黃文杰闍家

黃進昌

楊玉緒

楊傳成

解文蘭

廖銘忠

廖麗娘廖麗

和廖賴阿琳

王素蘭游舒

敏震瑜永豐

廖昌浩

簡豐庭

2800

林素真闍家

2600

王素梅

2500

果情法師

林清豐

邱煥城

張劉慧

陳淑華

楊名盛闍家

蔡昀倩

2440

黃文志

2400

諦融法師、吳

蝶子闍家

李謙

卓玉玲醫師

林永祿

黃志成

黃富、黃仲黎

劉惠瑤

賴四滄

2220

谷振華

魏振剛

2000

性悟法師

常宏法師

善印法師

清衍法師

王玉惠

王玉霞

王怡芳

王香麗闍家

王淑芬闍家

朱成功

江俊逸

江麗榮

吳王素美、吳

有福、吳秀

娥、吳慧鵬、

吳思瑩、張馥

芳

悟傳法師

李水良

李孝生

李淑芬闍家

李劍鈺

李勝彰

沈邑穎

沈鶴子

辛成裕闍家

阮德發闍家

林夏蘭

林榮洲

林錦益、林鄭

甘

林謝阿萬

施素梅

洪滿成

洪聚良

翁鳳珠

高文啓闍家

張原榮

張勝柏

莊美華

許倩齡

許庭熙

陳如晉

陳李寶琴

陳楷模闍家

陳蔡明月

陳錫坤

程勤勉

辜陳昭月

黃文澤

黃泊鈞

黃金萬醫師

黃昭榮闍家

楊干墨

廖元池

廖張秀雲

蔡玉娥

蔡宗保

蔡龍保

鄭素蓮

蕭桂芬

賴顏輝

謝鳳瑛闍家

簡文漳(迴向

往生)

1830

陳月蓉

1814

鍾維、廖家婕

1812

陳明勤

1806

廖進益闍家

1800

林敬坤

徐國雄

張淑嫻

陳先益闍家

盧玉汝、劉仁

慶

1700

詹溪明

1604

陳鴻材

1600

悟廣法師

三寶弟子眾

等

夏志強

鄭月女

1500

心寧法師

呂金火闍家

宋月柑闍家

林大勝闍家

程玉卿闍家

黃淑冠

劉宛琳

繡湄

1300

如瑞法師

林雪珠

張哲銘

張楚華

陳志忠

蔡欣慰

1250

莊暉熾醫師

1240

三寶弟子

1230

許黃阿梅

1220

李榮俊

1208

張富

陳秋

陳秀英
陳泓洲
陳秋吟
陳展維
陳清通
陳綺幻
陳憲堂、陳憲銘
陳錦順闔家
陳營明
陳麗娟
陳麗滿
陶蕃震
游玉珍
黃嘉源
楊志泰
楊秀霞
楊智強
葉智祥、葉姿沂
詹李阿月
聞思佛學圖書館
劉月儀
劉世興
劉泳瑄
劉春英
蔡吳月娥
蔡玖薰
蔡金成
蔡淑美
盧素珠
蕭公亮
蕭正平
蕭家勤
鍾菊金
簡美娥
鄺玉華
譚紫涵
蘇淑英
蘇蔡美鶯
顧秀珍

906
王建平
王敬淑
葉甘澍
謝明珠
饒瑞鳳

900
林淑靜
姜伯偉闔家
湯天星

黃秋萍、黃婉真、黃宗德
楊雅容

800
李尚穎
張欸
莊英賜、王淑玲、莊凱名、莊惟傑
陳郭發
曾煥盛
趙泰山、張春美
趙瑞春
趙寶春

640
林芳蘭

610
周林而非
周林孝名

604
王天仁
王天鳳
王清水
王駿華
王麗君
吳娟娟
李秀鶯
張玲華
黃筠惠
蘇秀卿

600
見性法師
見對法師
王秀雲、王偉橋、林寶玉
王韻琳
安逸之
安逸華
朱秀娥
何如軒
何振奮
吳保生
吳瑞雲
呂奇珊闔家
李子琦
李菊
林注宏、楊怡真
林紅柑
林茂川、林融

信
林碧蓮
邵世萬
邵世實
邱來春
邱英銓
邱塘鈺
洪劍平
翁寶玉
翁寶玉闔家
高天祥
張中芬
張足
張鳳琴
曹貴足
許海印
陳王彩雲
陳秀萍
陳蔡美麗
黃秀華
愛貓波波(迴向往生)
楊文雄、楊勝美
楊佳哲、楊麗秋
楊俊勇
楊庭惠
葉玉霞
歐春梅
潘文惠
蔡宛臻
鄭安廷
蕭漢基
謝竹原
羅袖菁

500
佛明法師、印安法師
妙蓮長老、達賴喇嘛、海濤法師、聖嚴法師、證嚴法師
宏住法師
宗泉法師
果足法師
浮晉法師
會宗長老
聖嚴法師、慧律法師、禪心法師、星雲法師、達賴喇嘛、白

常法師、海濤法師、妙蓮長老、印順法師、慧律法師、禪心法師、印順法師、懺雲法師、日常法師
王美淑
王愛花、廖本浪
朱秀玉
朱秀玉闔家
朱秀金
江正直
江澤峰
呂正雄
呂睿綸
呂濤明
李招治
李瑞銀
李榮宗
林子騫、林子涵
林朱寶金
林坤衡、陳玉青
林淑子
林景柏
林瑞生
林嫦娥、林連治
林寶清
邱淑惠
邱瑞燦闔家
柯堅智
洪萬枝、洪新固
張江香
張晉嘉
張瓊霞
張麗珠
莊崇杰
許家齊
連世文
陳玉燕
陳石定
陳秀敏
陳榮華
陸銘傑
彭秀澄
湯苔蓉
程麗真(迴向往生)

黃政雄
黃國鎧闔家
黃睿綸
詹子詮
劉世謙
韓美芳

400
王順發
吳美儀
李來有
林芷萱
林麗香
邱二妹
洪文琴
許寶水
郭士嘉
陳威廷
彭火興、劉桂尾、彭秀燕、彭政道闔家
曾美玲
黃東昇
黃婉芳、魏舒瑩闔家
楊秀美
劉玲蓉
簡敬豪、謝秀梅
魏盧怡秋

399
劉德宗

330
會金法師

320
周太雲
周貴洪

300
丁玉娘
王鎮興
白雲福德宮
江鶴齡
吳美美
吳添義
吳陳每
汪坤忠
汪許肅
周聖哲
林心如
林正義
林念平
林威雄闔家

林豐正闔家
夏志英
高麗專
張世杰
梁家華
莊育法、江東霖、江來春
莊英文、莊英志、莊惠慈
許美雲
陳定芳
陳祐德
陳雲連、黃鳳珠闔家
粘蔡縛
彭一驊
曾梅卿
黃椿枝
溫思潭
詹高良闔家
廖宇樺、鄭建南、鄭定睿
劉玉美
鄭許玉葉
隱名氏
簡禎儀

200
方韋傑、方依萍
毛隆鶴
王芳椒
王麥
王惠芳
何永祥、莊秋容
何雪真
吳廷悅、吳宜芳
吳承峰
吳金郎
吳秋文
吳寶玉
呂昆明
李李翰
李春美
李菊子
李麗淑
周文健
周宜嫻
周柏仁
周義杰
林月暖
林玉珠

林秀春
林盈倉
林莉樺
林麗雪
林寶玉
洪守憲
洪岩復
洪國菁
洪蔡金花闔家
洪鵬凱
韋瑞喬
高國富
張安佳
張受修
張博清
張豐澤
曹朝宗
許玄明
郭寶元闔家
陳世忠闔家
陳冠利
陳朝和
陳碧珠
粘明真
粘惠政
傅學智
彭成波
黃秋美
黃榮輝闔家
楊秀絨
楊岳虎
楊茗喬
楊景智
楊麗花
廖季嫻
熊忠義
趙偵亦
劉柏廷
蔡月霞
蔡玲玉
蔡陳麗華
蔡蕭秀女
鄭復振
謝麗如、李岳恩、李吉祥、李如意、李如香闔家

100
宗律法師
常悅法師
王貞惠
吳西珍

吳柔儀
林淑梅
林麗娟
張凱雯
張雅惠
許淑萍
郭李花月
郭肖予
郭華
郭維智
陳秋紅
曾莉秋
曾進源
鄧佑
廖慶銅(迴向往生)
熊正宗
熊林富妹
熊阿柑
劉有銘
蔡受修
鄭寶媛

基金會紀事

7月份

- 07/02 至板橋地方法院領取法人登記證書。
- 07/08 第31期月刊發行，30位志工協助包裝郵寄。
- 07/09 護僧委員會主委黃柏霖恭請執行長^上會^下宗長老到東湖念佛會攝眾。
- 07/11 林口全國齋僧大會，^上會^下宗長老擔任導師。
- 07/13 護僧委員會主委黃柏霖恭請執行長^上會^下宗長老授八關齋戒。
- 07/14 胡美華志工整理健診牙科用品及消毒。
- 07/15 洪棟寶志工恭請執行長^上會^下宗長老主持捐款者告別儀式。
- 07/17 捐款者來本會恭請執行長^上會^下宗長老開示。
- 07/18 執行長^上會^下宗長老到內湖主持八關齋戒。
- 07/21 下午，召開網站內容初步規劃會議。晚間於居仁堂素食餐廳召開印度色拉寺義診考察團行前會議。
- 07/22 執行長^上會^下宗長老、副執行長^上淨^下旭法師、常務董事^上慧^下明法師到荳林約^上如^下清法師勘如意道場地。
- 07/24 常務董事^上慧^下明法師到草屯為會務推廣副主委梁昇

富之母親往生助念。

- 07/25 執行長^上會^下宗長老主持佛國寺傳苦和尚尼公祭。執行長^上會^下宗長老主法，於本會之土城共修會禮拜淨土寶懺，為捐款者消災、祈福。
- 07/30 署立基隆醫院李懋華院長、病歷科主任，與署立台北醫院中醫部許中華主任，討論疾病代碼管理資訊。
- 07/31 執行長^上會^下宗長老為會務推廣梁昇富居士之母親主持大蒙山法會。常務董事^上慧^下明法師、副執行長^上淨^下旭法師、張美雲護理志工，前往苗栗法雲寺探訪老病住眾。中午召開台中地區中醫、西醫、牙醫等醫師會議。決議於中部成立僧伽醫護基金會分會。

8月份

- 08/01 執行長^上會^下宗長老、副執行長^上淨^下旭法師、常務董事^上慧^下明法師、董事^上如^下慧法師，率領本會志工共60人，參加梁昇富先妣告別式，由執行長^上會^下宗長老主持。
- 08/02 執行長^上會^下宗長老、副執行長^上淨^下旭法師、常務董事^上慧^下明法師，與^上光^下照法師到苗栗銅鑼勘查如意道場用地。
- 08/05 執行長^上會^下宗長老、常務董事^上慧^下明法師、張美雲、黃榮輝、苗栗地區醫護連絡人李仁超醫師，到署立苗栗醫院，與李院長討論簽訂僧伽特約醫院事項，並到法雲寺探視^上達^下聲法師病況。
- 08/07 於深澳港口乘船出外海放生，30多人參加。

- 08/09 上午，本會與屏東民衆醫院簽定僧伽特約醫院合約。下午，本會與署立旗山醫院簽定特約醫院合約。本會代表有董事長^上道^下海長老、執行長^上會^下宗長老、副執行長^上淨^下旭法師。
- 08/10 執行長^上會^下宗長老為捐款者主持告別式。
- 08/13 執行長^上會^下宗長老為三峽佛國寺^上傳^下苦法師主持往生佛事。
- 08/15 為捐款者舉行消災祈福法會，禮拜大悲懺。由執行長^上會^下宗長老主法，共40人參加。
- 08/16 執行長^上會^下宗長老、副執行長^上淨^下旭法師、常務董事^上慧^下明法師、^上光^下照法師、鍾老師、黃榮輝、到銅鑼勘查如意道場土地。
- 08/17 執行長^上會^下宗長老為蓮友主持往生佛事。
- 08/18 執行長^上會^下宗長老、副執行長^上淨^下旭法師、常務董事^上慧^下明法師、董事^上如^下慧法師共八位法師到苗栗勘查如意道場土地。
- 08/22 中華國際供佛齋僧活動大會聘請本會醫護組擔任醫護工作。由署立台北醫院副院長趙崇良醫師、桃園榮民醫院內科主任賴文源醫師、護士八位，及救護車一輛進駐，照護與會大眾。
- 08/27 執行長^上會^下宗長老於白馬寺主持三時繫念佛事。
- 08/29 供養全國僧伽製作假牙會議。中華佛教華嚴學會舉辦齋僧大會，本會派醫護組志工羅憶珠及張美雲，為大會擔任醫護工作。
- 08/31 署立基隆醫院恭請執行長^上會^下宗長老、副執行長^上淨^下旭法師帶領10餘位法師，舉行中元超渡法會。

「吃得健康，健康地吃」，是飲食的最高原則。

身體健康是自己的責任，也是自己的權利。

以均衡的生機飲食，營造健康與活力，才能在修行路上精進、再精進。

營養早餐（4人份）

精力湯

材料：

有機野菜或蔬菜2~3種（雪菜、小松、高麗菜…）、芽菜任選2種（苜蓿芽、青花苗、碗豆苗…）、水果任選2~3種（蘋果、鳳梨、奇異果…）；以上均適量。

有機綜合堅果2小匙、海帶芽2小匙，洗淨泡水待用。四寶粉4匙、葡萄乾1小匙、酵素50cc、能量水1200cc。

作法：

將洗淨之蔬菜、水果切小塊後放入調理機中，再將所有材料全部放入，攪打約1分鐘即可。

特色：

豐富的維生素、礦物質、葉綠素、酵素，提供人體的營養及纖維，能增強體力，消除疲勞，促進新陳代謝，消除輻射，平衡身體之酸鹼值。最好現打現喝，防止氧化，保持完整之營養素，口感也較佳。

蔬果三明治

材料：

全麥吐司6片、蕃茄2片、蘋果2片、小黃瓜6片、素鬆2匙、苜蓿芽2匙、萵苣2片、地瓜泥4匙、四寶粉2匙、沙拉醬少許。

作法：

全麥吐司1片、地瓜泥2匙抹勻、少許沙拉醬、素鬆、苜蓿芽、萵苣、四寶粉，再加一片吐司、上放蘋果、蕃茄、小黃瓜，再加上一片吐司，斜角對切即可。

說明：

四寶粉即大豆卵磷脂、啤酒酵母、小麥生胚芽、黑芝麻粉。



財團法人佛教僧伽醫護基金會

誠徵工作夥伴

1. 醫療專員

大專以上護理相關科系畢，護理臨床工作三年以上，
具護理行政工作經驗，能獨立作業溝通能力強；
熟MS Office相關軟體(Word、Excel、Access、Power Point等)之操作。

2. 社工專員

大專以上社工相關科系畢，一年以上實務經驗，
熟MS Office相關軟體(Word、Excel、Access、Power Point等)之操作。

3. 電腦志工

協助本會電腦資料備份及輸入資料。

4. 中部地區志工

協助中部分會成立後之行政業務。

正信佛教徒優先錄取

應徵1.2.項者請備簡歷、照片、自傳、
最高學歷畢業證書(最好附成績單)及希望待遇，逕寄：
佛教僧伽醫護基金會 樹林市大安路534號6樓
洽詢電話：(02)2682-9188

Buddhist
Health Care Foundation



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