

同心協力送愛到尼泊爾

文·圖／中醫兒科 主治醫師 賴佳鈺

尼泊爾位於南亞，是人們心中神秘又落後的國家，我對國際醫療一直都抱有熱誠，當得知有機會到尼泊爾提供醫療服務，非常開心，毫不猶豫地就報名參加。由於尼泊爾衛生環境不佳，常見感染性疾病，再加上要面對高山症的威脅，我在出發前難免會有點擔心，但是後來想想，不就因為如此，醫師才有存在的價值嗎？所以我們來了！來到了尼泊爾，這個在地球上最貧乏、最落後，卻也是最接近天堂的地方。



出發前於校門口留影

尼泊爾為高山內陸古國，北鄰中國的西藏，東、西、南與印度接壤。境內北方是終年積雪的喜馬拉雅山脈，有8座海拔8000公尺以上的雪峰，「世界屋脊」之名與皚皚白雪的景色，造就了尼泊爾的天然美景。然而，人民的生活不似天堂那般美妙。尼泊爾於2008年廢除君主制度，成為聯邦民主共和國之後，總統大選與近年的政

府與反抗軍之爭，政局動盪不安，導致國家行政工作推動困難，進而影響了經濟發展。

尼泊爾現在是全世界最貧窮的國家，全國2/3的人口以務農維生。國內河流雖有豐富的水力，但因發電設施過於老舊，1天限電長達12小時，每到夜晚便陷入無窮盡的黑暗。公立學校校舍的老舊頹圯與師資的嚴重不足，使得知識的力量無法展現，貧窮似乎也變成了無法擺脫的宿命。

赴尼泊爾義診的緣起

一切的緣分起因於年輕的台灣美語老師NaNa，當初朋友的一句話：「妳想不想當志工？」，讓她拋下台灣的一切遠赴尼泊爾，此舉引起尼泊爾當地旅行社老闆D.B.的關注。D.B.是窮苦出身，牽掛故鄉人民的貧困，於是協助NaNa把資源放到最需要的地方。NaNa後來積極與台灣壙新醫院聯繫，海外義診的行動由此展開。

壙新醫院目前除了每年兩次的西醫義診之外，也極力邀請中國醫藥大學及附設醫院的中醫師提供醫療協助，以便提供村民提供更完整的醫療服務。壙新醫院同時在尼泊爾設立醫療小站，我們很幸運地參加了醫療小站的破土典禮，一起見證台灣國際醫療的種子在當地生根發芽。



可愛的尼泊爾小妹妹



醫療小站破土典禮

初抵尼泊爾的漫漫黑夜

社會是冷漠的嗎？其實台灣人最有愛心，每當知道哪裡需要幫助總是慷慨解囊。譬如我們這次義診所需藥物都是向地方人士募集而來的，參與人員除了壙新醫院、中國醫藥大學及附設醫院之外，還有高雄阮綜合醫院、清華大學學生志工、當地志工等等，大家都傾盡全力襄助此事。



準備帶至尼泊爾的藥品與物資

尼泊爾與台灣相距不算遠，只相差兩個半小時的時區，但是這趟飛行須在香港與孟加拉的達卡兩處轉機與候機，輾轉8個小時之後，我們終於在相當於台灣深夜的1點半踏上了尼泊爾的土地。因為電力不足，在前往飯店的黃沙路上，由車內往外看，只見零星燈火，其餘都是無盡的黑暗與飛揚的塵土。投宿的飯店也只有發電機的微弱供電，到了深夜就完全停電了，沒有熱水、沒有電，洗完讓人振奮的冷水澡，陪伴我的就是旅社貼心提供的蠟燭和自備的手電筒了。今天是我在尼泊爾的第1個夜晚，我告訴自己一定要好好適應這裡的生活！

車行途中宛若野生動物園

隔天一大早，在攝氏4度的寒冷中起床，一行人準備搭車趕往義診目的地：喬哥地。喬哥地是距離首都加德滿都南方有6小時車程的窮苦村落，由於位在公路旁，又是山上民眾下山採買生活必需品的交通要道，所以選擇它為義診地點，基於地利，可以服務更多的民眾。

在車行途中才發現昨夜看到的荒涼小鎮，轉眼間已變得熱鬧無比，到處都是卡車、機車與行人。加德滿都不愧是尼泊爾的首都，擁擠程度不下台北，更多了震天價響的喇叭聲，如同長舌婦般嘮嘮叨叨地不絕於耳。離開了加德滿都，沿途景色開始轉變，水泥房子變成草屋，道路上宛若野生動物園，有牛、馬、羊、雞、豬、鴨，甚至還有大象與人們同行。車子行駛在崎嶇不平的街道上，忽上忽下、忽左忽右，真是驚險萬

分。因為是印度淘汰的老舊車輛，輪胎又經過反覆修補，不久果然爆胎了，此一意外使我們比預定抵達的時間延遲了1小時。

喬哥地村民夾道歡迎義診團

下車後，我被眼前的景象震懾住了，黃沙瀾漫的道路兩旁站滿了夾道歡迎的村民與學生，人龍綿延約100公尺，大家臉上全無久候的不耐，有的只是興奮與期待。他們為我們戴上花圈，並雙手合十獻上祝福，在一聲又一聲「Namaste」、「Namaste」的歡迎聲中，內心的激動令我的雙眼開始模糊，心情也變得沉重起來。我深深了解來此義診是背負了多少人的期待，所以一定要全力以赴！



民眾表演舞蹈歡迎我們

我們在公立小學義診，診間是利用教室臨時布置成的，在物資不充足的地區一切都是就地取材，靈活運用。我們將長條椅拼起來做為中藥局，在講台地板放上3條毯子便成為針灸床或打點滴的地方，入夜之後因為停電，大夥只好利用手電筒打燈為即將展開的義診做最後的準備。可能是目標明確，一切回歸簡單，這時的心情似乎也變得單純、快樂。

有人走了3小時山路來看病

義診終於要開始了！好多民眾排隊等著看診，有些人甚至是翻山越嶺走了將近3小時的山路才能來到此地。為什麼就醫如此困難？因為尼泊爾的醫療資源90%都集中在加德滿都，其他地區的醫療資源非常貧乏；另一個重要因素則是貧窮，當地居民1天只能吃兩餐，人們為了換取「兩餐」的溫飽必須不斷工作，如果就醫便得暫停工作，又要花高額的醫藥費，對他們而言，實在是太奢侈了，因此往往會選擇忍著病痛或者改用偏方來自行解決。



費盡千辛萬苦前來就診的患者

胃痛、腹痛、燙傷、膿瘡、耳化膿、眼睛發炎等等疾病在當地十分常見，小朋友則普遍有臭頭、頭蝨等問題。我們在出發前便對這些狀況做過研究並加以準備，規劃了中西醫診區、中西藥局、傷口清潔區及洗頭區，希望能盡力幫助當地居民緩解不適。



NaNa與D.B.在洗頭區幫忙患有頭蝨的小朋友投藥、清潔



外傷傷口清潔與縫合

學生志工積極替民衆衛教

當地村民的醫藥知識不足，即使對於一些常見的疾病，往往也欠缺正確認知。例如年輕女孩搞不清楚是肚子痛或生理痛，生理期不該吃些什麼，以及感冒時該如何做才有助復原等等。因此，中國醫藥大學的學生志工們利用休息時間教導民眾如何做穴位按摩，以及提供相關的保健知識，希望在義診團離開之後，他們也能盡可能的自助。

尼泊爾的義診過去很少小朋友因蛀牙而求診，隨著觀光人口增多，與外界互動頻繁，這次義診也出現了兩位蛀牙的小病號，所以清大的學生們仔細教導小朋友正確刷牙的方法，將衛生保健落實於生活中。另外，由於村民缺少就醫經驗，我們想當然的將藥物分成早、中、晚服用的方式，在語言的隔閡下，變得很不容易理解。曾經有患者把1個月份的維他命在1天內吃光光，幸好服用的是維他命，若是其他藥物，後果不堪設想。為了避免再發生類似事件，我們在藥物的外包裝很用心的畫上公雞、太陽、月亮等圖示來提醒正確的服用時間。



口腔清潔衛教



穴位按摩衛教

病人對針灸由畏懼到接受

尼泊爾是個以男性為尊的社會，路上常常看到一群群年輕或年紀大的男性或蹲或站的聚在一起聊天，家裡的農務幾乎都由女性一手包辦。婦女常將重物頂在頭上來運送，因而造成頸椎痠痛、腰痛或是雙手勞損過度的情形非常普遍。這天有個戴著墨鏡酷酷的中年婦女，主訴雙手手指有板機指，這是典型的勞損過度所致，當我為她在相對於手掌的勞宮穴針灸時，她不斷哀號喊痛，差一點就要翻臉了，但在取針後，手指立刻能夠彎曲自如，令她十分高興。還有位老爺爺主訴右肩疼痛、關節活動度受限，經由針灸，症狀終於好轉，他一直轉動手臂就像看到老朋友一樣興奮，離開前還跟每個人握手道謝，真的是非常可愛。其他像是一些腰部痠痛、痛經的患者，也在艾灸治療後症狀緩解。義診之初，很多患者難掩對針灸的畏懼，到了最後竟會主動回診並要求針灸，我看了真的很開心。

義診畢竟是要結束的，與當地志工、村民及可愛的小朋友相處的這段時間，令人

離情依依。歡送會結束後，在前往搭車的路上，許多民眾一直陪著我們，直到我們上了車，他們還是在車外揮手不捨離去。

這次的義診雖然告一段落，但是我們知道台灣人民對尼泊爾的關愛仍會繼續下去，我們仍會繼續送愛到尼泊爾，那個離天堂最近、最單純且美麗的地方。🇹🇼



為中風患者針灸



為經痛患者艾灸治療