



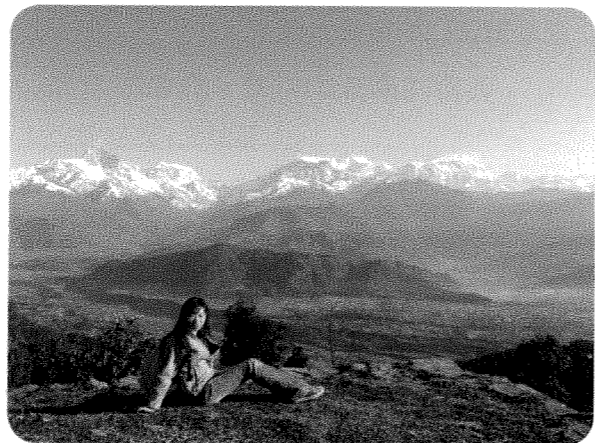
文·圖 / 中醫婦科 醫師 李湘萍

整裡之前的照片，不知不覺跌進回憶的漩渦，雖已時隔1年，仍希望將美好的那段歷程用文字記錄下來。還記得出國時拖著那超重的大行李箱，加上十多公斤的背包，裡面裝的多半是義診器材與必備物品。短短13天飛也似的過去了，彷彿做了一場夢，平安的回到了台灣，行李箱與背包空出一大半，裝載不下的卻是我永生難忘的滿滿回憶與收穫。

義診緣起

中國醫藥大學於2007年成立國際服務隊，每年都會組隊分別前往泰北、北越、柬埔寨、馬來西亞等地服務。2010年與暹羅醫院的西醫師合作，第一次至尼泊爾義診，地點在奇旺國家公園，獲得熱烈迴響，也埋下了本次義診的種子。於是去年2月在學務長與課外活動組組長帶隊下，至尼泊爾首都加德滿都西南方戈達維利（Godavari）的寺廟舉辦中醫義診。

天堂之國—尼泊爾，我們來了！



波卡拉的安娜普納山群，左上方是美麗著名的魚尾峰。

尼泊爾的首都是加德滿都（Kathmandu），位於喜馬拉雅山南麓，北鄰中國，其餘三面與印度接壤。境內有許多海拔6000公尺以上的極高山，地球上最高的14座山峰中，有8座位於尼泊爾境內，海拔全部在8000公尺以上，是名副其實「最接近天堂」的國家。

去年2月2日凌晨3點，我們一行22人在學校門口集合，穿上醒目的橘色義診外套，準備前往距離台灣千里之遙的尼泊爾！台灣沒

有直飛尼泊爾的航班，必須由香港轉機，而尼泊爾航空公司只有幾台飛機輪流飛，所以時間延誤是常態。我們在香港機場待了將近10個小時才登上飛機，經過6個小時不平穩的飛行，遇到多次亂流，最後的一下重落地，把熟睡中的乘客都給震醒了。感謝老天，我們安全抵達！

走出老舊的加德滿都國際機場，已是三更半夜。我深吸一口氣，頓時變得十分清醒，冰冷乾燥的空氣中混雜著泥土味與古老的奇妙氣息。由於例行性停電，遊覽車一路行進，整個漆黑城市處於熟睡中的寧靜狀態，讓我們看不清她真實的面貌。

不一樣的城市風情，路人向我們微笑揮手



沿路上盛開如瀑布般的炮仗花

隔日一大早，我們便啟程前往此次義診的喇嘛廟。喇嘛廟坐落於加德滿都西南方郊區的半山腰上，距離約40分鐘車程的戈達維利（Godavari）。沿途我們認識了這個城市充滿活力的一面，汽車、機車、牛車、甚至騎馬的隊伍都走在同一條道路上，在沒有號誌燈的情況下，各種此起彼落的喇叭聲演奏起交響樂，公車裡與車頂都載滿了人、而未關

的車門還能再外掛幾個，要加油的車隊則大排長龍，長龍陣綿延了幾公里。

當地民眾喜歡待在家門口外或道路兩旁，站著發呆、洗衣服、幫小孩洗澡、打毛線或工作，看到在遊覽車上的我們還不時微笑或揮手。離開喧囂的市區，搖晃的巴士走在滿是小碎石的泥土地上，映入眼簾的是陽光灑在一片綠油油的山谷與梯田間，一路上鳥語花香，隨處可見牛、羊、雞、貓、狗等動物悠閒地散步，沒多久就到了我們此行的目的地。

遇見美麗的山谷，Godavari的喇嘛廟

爬完一段泥土與石塊的上坡路，路的盡頭是一隻眉心點了蒂卡（色彩鮮艷的粉末裝飾）、搖著尾巴的大白狗，接著是成群害羞的小喇嘛列隊迎接我們。歡迎茶會過後，義診病患陸續湧進，裡裡外外也跟著忙碌起來。每位醫師身邊都有一位志工幫忙翻譯，志工多為當地大學生或老師，由於部分當地人的英文不錯，我們也可以直接用英文問診，整體流程還算順暢。團員們還學習了一些簡單的尼泊爾語進行用藥指導，如Bihana（早上）、diuso（中午）、beluka（晚上）、ratri（睡前）、chaar chute（1天4次）、Chaar chutsa（每次4湯匙）、Khaanaa pachhi（飯後）、Dhanyabaad（謝謝）等。最常說的還是Namaste（音Na-Ma-Stay），加上雙手合十、微笑點個頭，這是尼泊爾打招呼與祝福的方式，看病前說一聲，瞬間就消除了彼此間的隔閡，讓我們感受到尼泊爾人溫和友善與內斂的民族性。

我們在喇嘛廟進行8天義診，每天大約看診80-100人次，十分忙碌。除了廟裡喇嘛與鄰近居民以外，也有病人從遠處村落前來。義診是每天早上9點開始，中午提供簡單的自助餐，在1個小時的休息時間裡，大家拿著餐盤隨意坐在草坪上邊吃邊聊天、曬太陽、與小喇嘛玩耍。下午看診到2、3點，廟中的女師父與小喇嘛會再端上奶茶請大家喝，喝進嘴裡暖在心裡，充了電又可以再活力十足的看診到5、6點才結束。



團員以實際行動支持公益，希望愛心能綿延不斷。

特殊的看診體驗，常見病種與台灣迥異

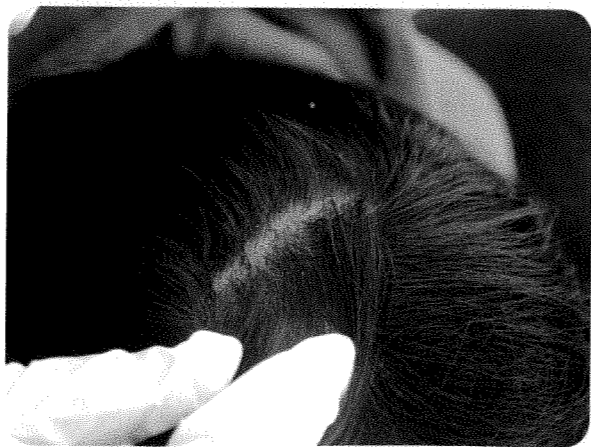
出發前曾為了要多帶哪些藥而傷透腦筋，畢竟台灣與尼泊爾不論是氣候環境或工作型態都大相逕庭，最後發現果然兩地有著很大的不同！台灣人工作緊湊，情緒緊繃，壓力大，脈多呈現弦象、有時速率也較快，所以用了很多疏肝理氣的藥物。在尼泊爾幾日義診下來，發現當地人大多是滑脈、緩脈，代表他們多半情緒放鬆，但體內可能濕氣較重，因此病種多數集中在筋骨痠痛、退化性關節炎、跌打損傷、皮膚乾裂、皮膚病（跳蚤、頭蝨、不明癢疹）、結膜炎、心臟

疾病、感冒、氣喘、胃病等。比較特別的還有許多不明原因的淋巴結腫大、腫塊、寄生蟲等症，這些均反應外在氣候、生活環境、工作型態、飲食衛生習慣與人體所產生的疾病密切相關。

● 皮膚病、寄生蟲、頭蝨、...

台灣因衛生環境良好，很少有頭蝨出現，而尼泊爾氣候極為寒冷乾燥，熱水得來不易，居民幾乎是1星期、甚至1個月才洗1次頭，小喇嘛們都住在一起，所以跳蚤、頭癬、體癬與頭蝨均十分常見。除了給予西藥膏以及衛教，義診處旁邊還附有坐式洗頭區，只是水龍頭流出的泉水很冰，不但負責洗頭的同學手都凍僵了，被洗的小喇嘛們也強忍寒意，咬牙切齒的直打哆嗦。

另外，寄生蟲的問題也很普遍，好多病人都說眼內皆很癢，除了砂眼，也可能是寄生蟲幼蟲移行症。一位5歲男童被父母帶來看診，主訴食慾不好、肚子容易脹氣，問到後來，小弟弟說看到便便中有蟲在動，父母才發現原來是寄生蟲導致消化不良。我開給他健胃整腸的中藥，並建議至當地衛生所做詳細檢查。



台灣幾乎絕跡，而當地十分常見的頭蝨。

● 氣喘、過敏、心血管疾病、長期胃痛...

加德滿都的空氣汙染問題頗為嚴重，據說是蓋房子的磚窯製造了空氣汙染總量的一半；另外，居民有就地燒垃圾取暖的習慣，加上汽機車排放的廢氣，相較於郊區，加德滿都市區內一直是灰濛濛的，所以氣喘、過敏性鼻炎及呼吸道問題的病號也不少。用小青龍湯、麻杏石甘湯、杏蘇散、辛夷清肺湯等中藥治療，可得到不錯的療效。

當地人習慣每天只吃早晚兩餐，在下午兩點左右喝奶茶配甜點充饑。因為鄰近印度，主食是米飯、馬鈴薯、青菜、肉醬、豆子湯等，口味重且偏辛辣。以餃子為例，裡面是咖哩口味的絞肉，外面又沾很辣的咖哩醬。因氣候寒冷，所喝的烈酒濃度也很高，將近60度，甚至還可以關燈表演點火燃燒。

長期吃甜膩與辛熱的食物，容易形成濕熱體質，造成肥胖、心血管疾病、高血壓、高血脂以及胃病等。尤其長期胃痛、泛酸逆流與食後胃堵的病人，當地特別多，而這類疾病屬於中藥治療的強項，帶去的平胃散、理中湯、甘露飲、香砂六君子湯等等方劑幾乎全部用完，到最後只好用單味藥做加減來開方了。

一位約60歲左右的肥胖婦人，過去被診斷有心臟瓣膜閉鎖不全，也在服用高血壓藥物，她告知有容易疲倦、喘、心悸、胸悶等症狀，整體脈象沉緩無力，於是選用四逆湯加減為她治療。婦人幾日後回診說效果很好，想拿1個月的藥物。

● 筋骨痠痛、跌打損傷、退化性關節炎...

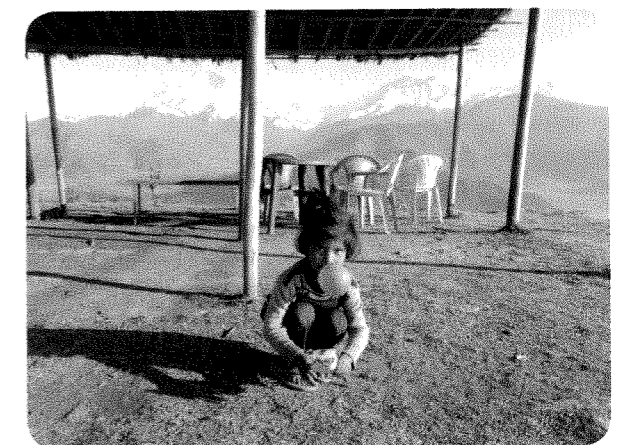
當地居民大多從事農事勞動等工作，所以衍生出筋骨痠痛、腰痠背痛、退化性關

節炎、跌打損傷、皮膚嚴重龜裂等病症。他們很樂意嘗試針灸或是中藥治療，做了一些簡單的清創包紮，中藥痠痛貼布與紫雲膏也大受歡迎。舉例來說，對於退化性關節炎病人，我們選取膝五針、足三里等穴位，給予針上灸，之後進行衛教，教病人回家可用紫雲膏每日按摩雙膝，加強局部血液循環，儘管我們說兩三天後再回診，但對療效頗為滿意的病人仍然天天來報到呢！



幫退化性關節炎的老伯伯針灸治療

關懷最弱勢的一群：西藏難民老人院



生活在天堂中的孩子

尼泊爾有不少從西藏來的難民，自從50年前離開西藏後就再也沒回去過，也不具有任何一方的身分證，成為弱勢的一群。這天

我們穿著醒目的橘色外套，穿越過狹小的巷弄，一路上吸引了許多好奇的小朋友，跟著我們來到了老人院門口。這是一棟3層樓的建築物，有個晾曬衣物的小小草坪，四處飄溢著由廁所傳來的異味，許多老人或坐或站的在一旁等候，樓上也有許多殷殷期盼的目光投射過來。

負責人說這裡的老人年齡從70歲至100多歲都有，很多老人長年臥病不起，那裡沒有看護，不是自己照顧自己，就是互相幫忙。因為要義診，大家第一時間都在思考地方狹小、沒有桌椅、動線配置等問題，這時我看到一位老婆婆跪著用雙手雙腳以極為緩慢吃力的速度，從樓上沿著階梯爬下來，心裡十分震驚與難過。但我們沒有太多時間猶豫，捲起袖子就地開始工作吧！

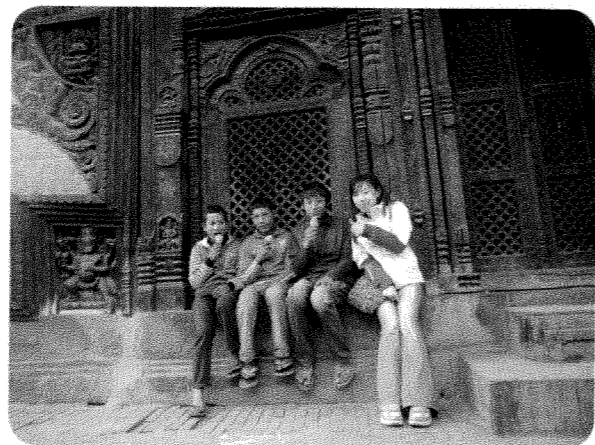
改變了先前的看診模式，老人們拿了號碼牌之後，隨性的在花盆底座、石頭或階梯坐下，等候醫師看診，醫師則或蹲或站的一個個去問診、把脈、開藥、針灸，也直接到房間為臥床老人看病、換藥。這一天從白天看到晚上，數不清看了多少病人，最後大家拿著手電筒在草坪上開藥、配藥以及為老人針灸，雖然混亂擁擠卻忙中有序，每個人都盡了自己最大的力量要在最短的時間內幫助到最多的人。這群長期未受到妥善照顧的老人家因為我們的探訪、病痛的減輕而展露微笑。老人的微笑帶給我們莫大的喜樂，也是這次義診之行印象極為深刻的體驗。

到育幼院，為無依的孩子們衛教

我們還前往一家位於加德滿都的育幼院進行衛教服務，這裡收留的小孩從嬰兒到青少年都有，約50人左右，因為政府沒有補助，完全是依賴民間的捐助，可說是慘澹經營，每個房間白天做日常活動，晚上鋪上床墊就是大家一起睡覺的臥房。

我們帶了牙刷牙膏及一些文具當作有獎徵答的禮物，分4組教導院童關於正確洗手、刷牙、頭髮清潔以及飲食營養的觀念。之前負責看診的我，今天是負責拍照，小朋友起初害羞的低頭排排坐，後來因為團員們以流利的英語賣力示範與帶動氣氛，他們才開始踴躍舉手發言，可愛活潑的笑容讓我的相機幾乎沒有停過。

其實這些小朋友需要的是陪伴，只可惜我們停留時間不長，雖然不像有些國外義工可以陪他們住上一星期，但團員們的愛心也不落人後，除了捐贈文具、藥物及維他命等物資，大夥也慷慨解囊捐出一筆善款，希望能在實質上改善他們的生活條件。



當地可愛的小朋友都很喜歡和我們合照

留下美好印象，在貧窮中看見心靈的富足



當我拿著相機到處亂拍時，無意卻發現有位小女孩拿著玩具相機在拍我呢！

最後要感謝所有夥伴們的極力付出，各司其職、堅守崗位，還有許多當地自願幫忙的翻譯志工，不論工作多麼忙碌、情況多麼混亂，一行人所到之處總是充滿蓬勃朝氣與開朗笑聲，使這次任務能順順利利的圓滿達成。並要感謝母校與附設醫院給予這麼好的機會，不但可以將中醫推廣出去，讓世界各地了解傳統醫學的優點與療效，並且讓我們的愛心能夠散播給真正需要關懷的人。

在醫療糾紛日益升高的台灣，醫病關係的信任感逐漸喪失，反觀義診活動消除了對

價關係，病人的痊癒及笑容就是對醫師最好的回報，也能讓醫師真實感受到自己存在的價值與意義。無論是解除身體上的苦痛或是給予心靈上的安慰，我們的關懷也許是短暫的，但換另一個角度想，這些留存在我們與當地人心中的友誼與回憶卻是永恆的。

尼泊爾是世界上最貧窮的國家之一，然而他們沒有怨天尤人，反而彰顯出自給自足、知足常樂的生活觀。減少物欲便能得到心靈上更大的富足，這是生活在都市的我們應該學習的地方。

曾到過世界各地旅遊，這次尼泊爾之行肯定是最令我難以忘懷的。這裡沒有高級的飯店，沒有可以忘情血拚的商場，有的是金錢買不到的純樸人情味，以及如仙境般的美景。忘不了最後一晚要回旅館的途中，全程陪伴我們的當地導遊Achyut（阿啾）對全體團員說的一番真情對話，其實我也想說：「尼泊爾已在我心中烙印，留下了最友善、純真與熱情的美好印象！」

