

the 10th anniversary

環顧南印藏區志工服務

飛鴻踏雪泥

Mundgod, India

- | 蔡季君
- | 林貝芸
- | 陳怡華
- | 郭泊芸



Mundgod 是印度南方卡納塔克邦(Kanataka) Uttara Kannada區的一個鎮。有“迷你西藏”之稱，1950年代初期，中國人接管西藏後，達賴喇嘛被迫離開拉薩，在印度尋求庇護。1960年代，西藏中央政府要求印度政府為他們提供難民定居點，在印度政府的幫助下Mundgod成為西藏難民的定居點之一。根據目前記載，在Mundgod(蒙哥德)的定居點是世界上最大的藏族難民集中地。

在Mundgod的藏人定居地，到處都是色彩繽紛的寺院，佛塔，紅袍僧侶和寧靜的誦經，由近20,000名難民組成。雖然最著名的西藏流亡者定居點位於印度北部城市達姆薩拉附近，但這裡是西藏流亡政府的所在地，擁有最多的印度流亡人口。

在卡納塔克邦，有數座遍布在不同村莊的修道院。甘丹(Ganden)，色拉(Sera)和哲蚌寺(Drepung)是三大著名的格魯格佛學修道院大學。而甘丹和哲蚌就位於Mundgod。除了傳統的宗教研究之外，學生在這裡學習英語，數學，科學等現代教育。成立於1966年的Doeguling藏族聚居地，藏民在這裡展現了他們的豐富文化、傳統和生活方式，以及他們流亡印度後不懈的努力。

(編)

風馬旗

是青藏高原上獨特的風景，在西藏地區的圍欄，喬膝或房屋的屋頂上隨處可見。據說它每次在風中跳舞時都會傳播佛法。這一面面小旗子在藏語稱為「隆達」，「隆」在藏語中是風的意思，「達」是馬的意思。旗子上印有佛經上的經文，風馬源於原始祭祀文化，由崇拜動物靈魂而來。深層意義是指人的氣數和運道，為報答上蒼，藏人無論喜慶生辰、逢年過節，都要插掛五彩風馬旗。

共有白、黃、紅、綠、藍五種顏色。白色純潔善良(雲)，黃色仁慈博才(土壤)，紅色興旺剛猛(火)，綠色陰柔平和(水)，藍色勇敢機智(天空)。意喻祝福所有生物都能享有和平，幸福與健康。



en.wikipedia.org
www.phoosha.com
kknews.cc





自2009年開始去印度藏區志工服務至今也超過十年。
南印度蒙果 (Mundgod) 難民營，一直是高醫大師生長期深耕的地方，
雖然每年夏天都是帶領著不同的學生志工與老師，
但當地人民待我們如故友、總是有回家的感覺。

—
前
言
—

在2019年七月自南印度回來後，八月第一週帶領的後醫系clerk竟然是2010年的南印學生志工郭泊芸，當時是就讀醫學放射系，而後轉讀後醫系，至今重當我的學生。泊芸說：「印度志工服務、是她的人生的啟蒙」。我於是希望她能分享這體會。

今年很榮幸邀請胃腸科張榮參醫師及精神科林貝芸醫師一起同行；加上四位學生志工（生物科技系林潔敏及王菲、醫學系陳筠雯、醫學放射系陳怡華）。在大家努力合作下再次完成此次任務。由今年陳怡華同學分享其深刻的體會，及林貝芸醫師、以精神科醫師的角度來審視長期以來被大家忽視國際醫療中精神健康防治的議題。希望由貝芸醫師、這屆學生志工陳怡華、及10年前的學生志工郭泊芸，由不同角度，來環顧這段生命經歷。



蔡季君 醫師

- 高雄醫學大學附設中和紀念醫院(高醫附院) 熱帶疾病醫療暨防治中心 主任
- 高醫附院感染科主治醫師兼任風濕免疫內科主治醫師
- 高雄醫學大學醫學院 醫學士
- 泰國Mahidol大學熱帶醫學 碩士
- 高雄醫學大學醫學研究所 博士
- 曾任高醫附院感染科及感控室 主任
- 自2009年起至北印度、南印度及索羅門群島擔任志工暨國際醫療服務



“蒙果 (Mundgod) 藏在低矮的山丘和農場之間。龐大的寺院和栗色的僧人構成了這個古樸的西藏人定居地的樣貌。人們必須知道這個地方，因為很難偶然發現它。”



< 學生在大殿考試 >



在蒙果目前有科學禪修中心 (Meditation and Science Center) 是提供僧侶及女尼學校研習科學，及提供在家居士或學生之學習禪修的專門社區中心。它是出家人學習與接觸西方科學、並進一步與科學家對話的樞紐。同時與全世界科學家進行佛學禪修之科學化的有系統的研究。尤其注重腦神經科學與禪修之間相關的探索。這樣的中心未來會逐漸於各印度藏區推廣，將佛學科學化。而實際上，在達賴拉嘛的堅持佛法現代化的理念下，佛學課程中注入科學元素，各僧院學校已行之多年。

Science for Monks

creating science learning communities with Tibetan Buddhist Monastics

西藏哲蚌果芒寺由大宗喀巴最親密的門徒Je Jamyang Choeje 於1416年創立，與甘丹、色拉名列三大著名的大學中心用於學習、思考和實踐藏傳佛教思想和科學也是西藏第二所納蘭達大學。流亡藏民在南印度重建在西藏的三大寺，以為他們的精神支柱。

除了傳統的宗教研究之外，還有英語，數學，科學等現代教育，班級從一年級到八年級。每年暑假，學校還為營地的孩子們組織夏季營。

對於沒有真正選擇餘地的孩子，教育和僧侶、女尼學校為他們提供了最好的機會。實際上，寺院的運作方式就像寄宿學校一樣。

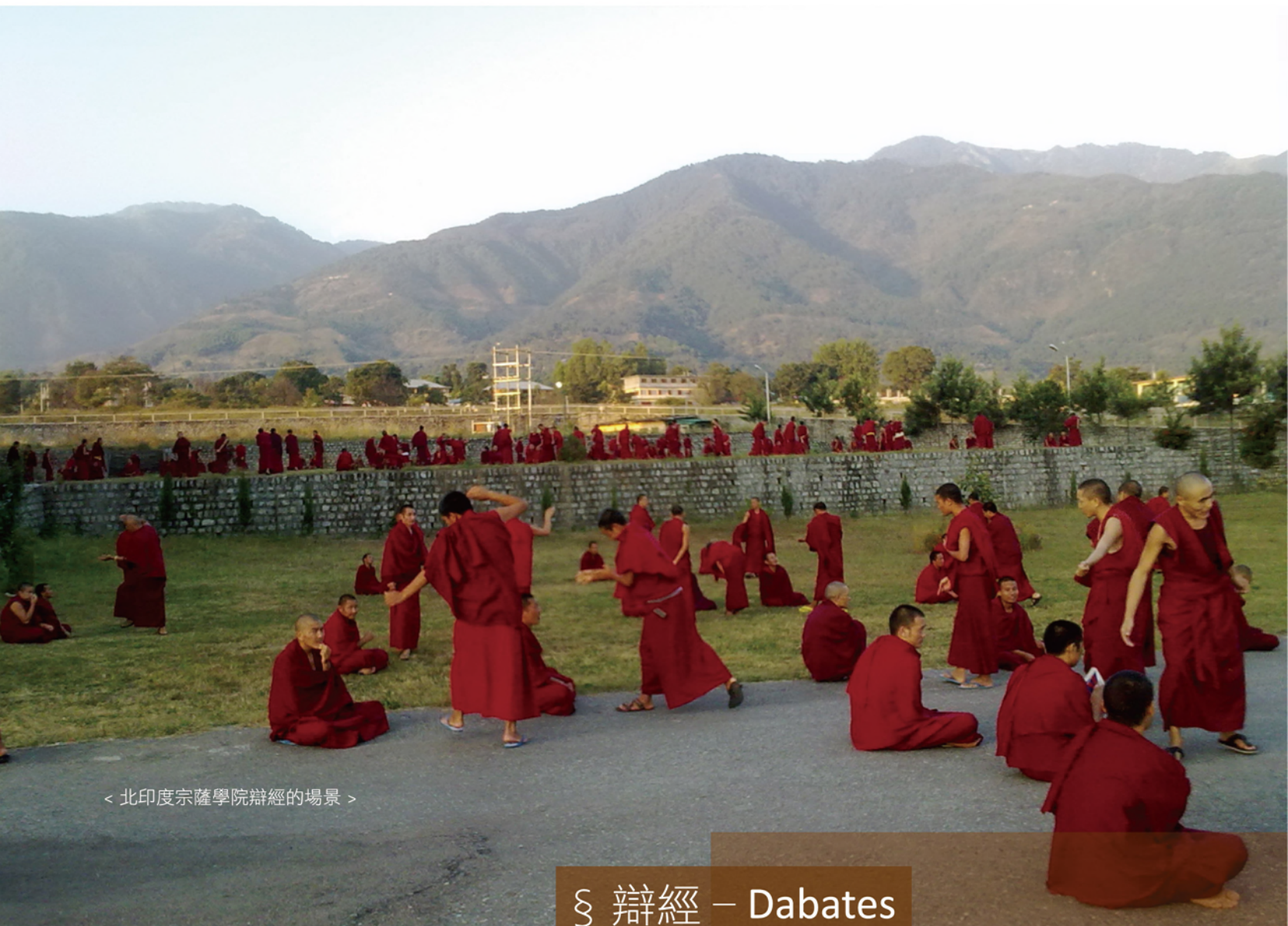


< Kargue 搗舉小學 >



Drepung Gomang Monastery, Mundgod

“矗立在後頭的巍巍高山就是喜馬拉雅山，山的另一頭就是他們的家鄉，咫尺天涯，只是再也回不去了……”



< 北印度宗薩學院辯經的場景 >

§ 辯經 — Dabates



對於藏人是溫習所學的體現方式。學生分別採坐及站姿，坐著的是被問的一方，站的是問方，老師則在旁邊考察打分數。因此，對學生而言是很緊張的。常在一天上課結束後的傍晚或晚上進行，有時甚至到晚上10點至11點，是很重要的課程之一。辯經的訓練使他們養成極具邏輯性的佛學思辯，是很特殊的學習歷程，也是藏傳佛教的一大特色。



林貝芸 醫師

小港醫院精神科主治醫師
 高醫精神科主治醫師
 高雄醫學大學醫學院醫學士
 高雄醫學大學醫學研究所碩士
 高雄醫學大學附設中和紀念醫院
 精神科(總)住院醫師



< 2019南印志工服務 >
 右一為擔任我們翻譯的益西格桑格西

“行醫以來，一直很嚮往能參與國際醫療，此次很幸運的，經從事十多年國際醫療工作的蔡季君醫師牽線下，參與南印度藏區國際志工團，成為帶隊老師之一。”

今年本團隊服務工作的三大重點是衛生教育推廣、最新醫療資訊交流和追蹤之前捐贈儀器的流向和使用率。我們拜訪了全部的村落，發現退化性關節炎、三高、飲食營養，這些問題雖有在改善，但一般民眾對於這些健康衛生的觀念，仍需再教育。此外，Mundgod人口外移及老化情形明顯，在社區接觸到的衛教群眾幾乎都是老年族群。未來，如何接觸到年輕族群，讓正確醫療健康觀念從小紮根，提早作疾病預防，是未來重點計畫之一。

除了帶著學生做衛生教育推廣之外，今年也是第一次有精神健康專業人士參加志工團，因此，我的另一任務，是了解當地民眾的精神健康議題。我們將簡式健康量表 (BSRS-5) 翻譯成藏文，請女尼院的女尼們填寫，在33份問卷中，有6份的總分達15分以上，表示有重度情緒困擾，原定希望能針對6位量表分數高的女尼，進行個別心理諮商訪談，但由於行程時間緊湊，此次無法執行需規劃成下次出團的計畫。本團隊會將精神醫療列為重點項目之一，是因為流亡藏民在從西藏來到印度的過程中，經歷了身體及心理上的磨難，在2005年的文獻“Prevalence of mental disorders and torture among Tibetan refugees: A systematic review”中指出流亡藏民有11-23%罹患創傷後壓力症候群，25-77%有焦慮問題，11.5-57%有憂鬱症。在前幾年的國際醫療中，當地就曾經提出相關精神健康需求。

當地出家僧侶與一般民眾的人口數約1:1。喇嘛們在藏傳佛教的佛法修行課程中，需修佛教心理學，學習辨別51種情緒，並對於人性、人生做反覆的思辨及探討。此次在女尼院的精神健康講座中，本團隊與住持、女尼們有精彩的問答交流，他們對於目前腦科學在神經心理方面的進展，十分有興趣，希望能利用西方醫學在精神醫學上的科學解釋，去驗證他們修行所學，為他們開啟另一扇窗，激盪出不一樣的火花。

國際醫療的計畫應該長遠經營，除了衛生教育推廣及之前計畫需持續追蹤外，在下次的精神健康計畫方面，我認為應規劃1. 精神健康流行病學調查，了解各個村的精神健康問題(情緒、酒精使用問題等)及該問題的族群、比率，才能制定後續介入計畫。2. 與隸屬哲蚌寺的科學禪修中心合作，加入腦科學及精神醫學課程，讓喇嘛學習精神醫學，將科學與佛法做連結和印證。

—
再
會
，
蒙
果
—



陳怡華 學生志工

高雄醫學大學醫學影像暨
放射科學系四年級學生
2016高醫醫管資副系會長
2016高醫同團社宣傳長
2018花蓮打工換宿志工
2016小琉球營隊副召
2017糖寶寶夏令營總召



< 2019南印志工服務 >

“蒙果是一個平和的地方。他不先進，氣候不佳又交通不便，物資總是缺乏，條件可以稱之為落後。我本以為我會很不習慣，但最後才發現，當精神世界比物質需求更充裕的時候，這裡其實更像烏托邦。從人們的笑容中，你能深深的感受到這裡的居民他們內心是被填滿的、富足的。”

今年我跟隨著2019南印團來到此地，在為期三週的服務裡，我們參訪各地進行交流了解，也開啟了一系列的衛教活動。我們走過村落，踏進老人院，走進僧院、女尼院，遇到形形色色的人進行了無數場的分享。各個地方的風氣、習性、遇到的問題都不一樣，因此我們也在每場衛教結束後不斷修改補充內容。才發現這整個過程並不是一種單向的幫助，而是一種雙向的學習。他們總是在感激我們的付出，但其實我們才是需要感謝他們提供我們機會服務。當真正用心傾聽、用愛感受，想象自己就是當地居民而不是外來者，體驗他們的文化了解他們的習慣，這個理解的過程才能真正發現他們的需求，讓我們拋下那些一廂情願的給予。

因為他們總能走出屬於自己的路。常斷電，他們便設置了太陽能電燈，不多，但卻在多少個無電的夜晚發揮了功用。路總是泥濘，所以村民自己鋪路，唯有路平才能使用交通工具才擁有移動自由的能力。沒有排水系統，因此自發挖水溝，創建一個乾淨的家園。我們不應該以我們的角度去思考如何幫助他們，滿腔熱血卻自以為是的付出。應該先了解與溝通，才能剖析他們最深層的問題，然後一起共同努力解決他們最需要協助之點。

除了知識上的教導，他們也需要的，是關心。所以我們總是不介意肢體上的碰觸，透過皮膚傳遞的溫暖總是更豐富飽滿一些。握住他們的手或是一個擁抱，你能感受到那種情緒的膨派與張力。有因為語言不通而懊惱地打自己頭的可愛老人，有被我們逗得哈哈大笑的叔叔阿姨，也有含淚與我們告別的奶奶。這每一個溫情的畫面都是我們旅途中最美好的收穫，也許我們不會再相見但緣分讓我們彼此相遇，而這份友誼與溫暖會有人一直傳遞下去。

短暫的旅途結束了，但我想有很多事情會因此而改變。也許這個變化不是劇烈明顯的，可在美好的藍圖里，有幾塊拼圖已經拼了上去，一點一滴地拼湊出理想的模樣。或許過程很漫長、很艱辛，但我想經過不斷地傳承以及耕耘，總有到達的那一天。若未來有機會，我希望我還能回去服務，不但成為種下種子的那個人，同時也能成為陽光、空氣和水，一起見證最美的那一刻。



郭泊芸 醫師

高雄醫學大學後醫系四年級的醫學生
高雄醫學大學醫學影像暨放射科學系畢業
高醫大2010國際志工南印度團
高醫大2011國際志工北印度團長
高醫大2012國際志工種子團團長
學士後醫學系偏鄉服務隊－公關長
Dhartimarta sustainable workshop intern
後醫系學代會
後醫系偏鄉服務隊公關長
後醫系系學會權益部長

八年前意外地和印度結下很深的緣分，
好似上輩子就在這塊土地上奔走，
多數人總給它雜亂無章、荒謬失序的標籤，
的確，但我卻在這古老國度找尋到內心的
平靜、體現自我價值。

“大學的暑假期間都在印度流浪，步行訪視村落，雙腳時常深陷泥淖，周圍總有蚊蠅相伴，並隨著牛群和羊群一起漫步回家…”

穿梭在貧民窟的巷弄裡，在約莫一坪大小的小教室裡為小朋友做身體評估、衛生教育…，縱使路途跋涉搖遠，飽受水土不服的身體折磨，除了旅途上的挑戰，一路上也和很多不同種族的人相遇、結識，也時而和不同文化背景的人激烈辯論，心中激盪出四射火花。

這些在星空下的對話、物資環境匱乏生活下所淬煉的生命體悟都是豐富自我的生命素材。……記得clerk1時在安寧病房，我的primary care是一位肺癌末期的大哥，懷疑骨轉移至腰椎，以致排尿有困難需要長期插著尿管。每次到床邊詢問他有任何不適，他都大致陳述了哪裡痛，然後禮貌性回答完後就沒有多的「complaints」，整個團隊想要更深入approach似乎都有一道隱形的牆將我們隔絕在外，也不知道大哥是絕望呢？還是把自己最深層的恐懼隱藏起來？就在我左思右想要如何打開大哥的心防時，猛然瞥見他的床邊小桌子上有一位喇嘛的照片……「大哥是佛教徒嘛？」大哥一如往常的禮貌性點頭，並淡淡地回說照片裡的喇嘛是他的導師。我就和大哥說我在印度結識很多喇嘛朋友，大哥這時眼神亮了起來，並說妳這個小小年紀怎麼會有這些接觸。我就和大哥說起我和印度的不解之緣，說起我在南印度時很享受在每個傍晚時分聽此起彼落的辯經聲，談起佛學和科學的雷同之處，再談到「無常」。我好奇地問大哥是怎麼面對這場疾病，大哥說佛學幫助他「接受」，雖然肉體的苦痛仍然在折磨他的心智，但他都虛心接受命運給他的挑戰。聊著正開心時，大哥準備要去享受安寧病房最奢華的沐浴時光，…「醫師，今天和你的這場對話很開心。小小年紀能有這樣的體悟不容易，繼續保持」他幽悠的說著。

就在離站前，因為一張喇嘛的照片，開啟了我們的話題；因為十年前的機緣，這些不一樣的生命經驗，才能和每個相遇的人、事、物交織出精彩的生命篇章。醫者，是幸運的一群人，走出巨塔外仍受人景仰，但也因為握有一定的資源，往往很難深刻體悟社會底層努力求生存的一群人。以前時常咒罵自己幹嘛好日子不過來這受苦受難，但在步履生命的過程中，又會幫助並深化蛻變出不一樣的自己：一個更能面對生命無常的自己、一個更具堅韌生命力的自己、一個更能同理他人生命花園的醫者。



十年兩次與Mundgod結緣
< 南印學生志工團 拍攝於2010年 >
右二為郭泊芸

< 與蔡季君醫師於2019年合影 >



< 2019 年南印志工團 > 最後排左起林貝芸醫師、張榮參醫師、里長、蔡季君醫師、學生志工陳筠雯、陳怡華、林潔敏


以下是2019/7/29這次擔任我們翻譯的益西格桑格西（註：格西：佛學博士）、在我們返回臺灣後的發文。能讓這位非常嚴格的格西自動發文，讓我們很驚喜及感動，為我們這十年來所作所為，當地人的感想，作為註記。

結語

『2019臺灣高雄醫學大學，國際志工團的老師和學生們，奉獻出最真誠的愛心和優美的歌舞為南印度民眾提供衛教和醫療服務活動。在養老院、九個村和寺內的學校進行為期三周左右的衛教服務活動。能在病之初起，甚至不讓病魔纏身，這是醫中最高醫之真髓。如果大病纏身再去治療，或者到了刀切割腹時候，就會大量消耗時間以及費用而且元氣大傷。最終老師和學生們希望大家切記預防比治療更重要。祝大家身心健康法喜充滿！』

https://t.me/line.line.me/post/_dfvh0UaXVnYwBgFzpx3xLJf9aUG4aCKK4prorXM/1156439731605077343

2019年高醫南印志工團隊在當地家訪三個嚴重漏水的貧窮戶，回台灣後，發心為他們製作一個有溫度的影片，同時開始募款，不到一個月的時間，各方善款踴躍匯入約1萬美元，在台灣NGO團體慈悲醫療會的協助下，捐贈給當地蒙果政府，為此十年南印服務留下永恆的印記。往往我們認為做得很多了，原來我們還可以做得更多。重要的是，我們單純利他的起心動念，給我們無限的能量。與所有善友共勉之！



你的笑
是我們再度回來的動力
請記得
就在遙遠的地方
有一股熱情
像是一條切不斷的線
緊緊地將我們綁在一起