



恐怖平衡，怕別人會攻擊，所以也要做，但真正追求和平的國家不應製造原子彈。有一回中科院要移動高放射性核廢料，發生氣爆意外，使得中科院附近的大漢溪河床嚴重受到輻射污染，至今仍很嚴重。有一次業者盜採大漢溪砂石，運到桃園鋪馬路，結果產生9條輻射馬路，到後來費了很大力氣才運走隔離。

用過高放射性核廢燃料目前都放在電廠重水水池裡，核一、核二、核三都快滿了。用過的核廢燃料過了一萬年仍有危險，因鈾的半衰期是24,400年，也就是說經過24,400年它的放射性才減低一半，若發生大地震，仍有釋出輻射危險，目前沒有國家確定找到妥善安全處理方法。而許多研發核電或原子彈的科學家後來都後悔，有的甚至精神出問題，後悔研發出毀滅性武器。高放射性核廢燃料的放射性很強，站在旁邊幾秒就會死掉。放在重水水池裡，若水池水乾了也有爆炸危險。核電廠30~40年除役後要封起來，還要花很多錢，估計與建廠費一樣多。

台灣處地震帶，幸運地九二一集集大地震發生在中部，也算老天照顧我們，去年台東成功地區發生6.5級地震，約等於4顆原子彈爆炸，幸而發生於沒有人的地方。九二一大地震約等於幾十顆原子彈爆炸，而若發生在核電廠附近，台灣就完了。我們擔心核廢燃料外漏也會危險。鈾除放射性很強，毒性也很強，根據研究，百萬分之一克鈾就可能令人得肺癌，半公斤鈾就足以殺死二十多萬人。核廢料有高強度及較低強度，低強度約幾百年後才會較安全，目前共約二十萬桶，若送到俄羅斯或北韓，開價一桶約5萬台幣，現在國際未核准核廢料境外運送，即使有錢也不行。政府欺騙蘭嶼說要蓋罐頭工廠，送9萬多桶到蘭嶼，核廢料儲放海邊，腐蝕嚴重且輻射已外漏。根據學者推估，要將九萬多桶核廢料整理好相當困難，因腐蝕嚴重且有高危險性，據估算約要500億台幣，需5年時間才能完成。

如果繼續蓋核四且運轉40年，全部低放射性核廢料約有92萬桶，台灣不具備放低放射性核廢料的條

件。目前核廢料放何處爭議仍大，有人主張使用核電的縣市都應分配一些，各縣市願不願意？大概沒有縣市願意。法國有從高放射性核廢料提煉鈾的技術，處理1噸經費要150多萬美金，所以處理高放射性核廢料的費用超過4000億，而且處理後還會產生其他核廢料，要運回來自己處理！核廢料是一個很大的問題。核電廠甚至現在蒸氣化爐焚燒核廢減容，結果燒出更多污染，傷害更大。金山的癌症死亡比例比二十年前高二倍。台電也曾經在民國71年便宜賣出數百噸輻射污染鋼筋給民間鋼鐵廠，造成民國72~74年間，台灣有很多輻射屋產生，追蹤以後才知是這些輻射鋼筋造成，台灣的核能管理真的很差勁。

核四如果繼續蓋問題將非常多，因為它已蓋很久了，核電廠的反廢爐核島工程的鋼筋已嚴重鏽蝕且鈍化，而且偷工減料問題嚴重，日本核電專家來了解後建議打掉重做。我們買的核四反應爐機型在日本已運轉3年半，跳機機率為其他機種的2倍，所以新的不一定就安全。另外，台灣處於地震帶，921地震是7級，台灣所有核電廠只抗震到6級。台灣一定會有地震，因為台灣剛好處於歐亞及菲律賓板塊交接處。平均台灣每30年就會發生一次七級以上大地震，而核一、核二、核三及核四附近五公里內都有斷層帶。美國的加州也位處板塊交接處，他們的核電廠防震係數做到0.75G以上，核四只做到防震係數0.4G，為何不做高一點？因造價將更昂貴。

車諾堡核災發生後因延誤通知，很多人沒有先吃碘片，結果導致罹患甲狀腺癌很多。如果真的有核電廠發生事故，半徑30公里範圍是嚴重輻射污染範圍。核三廠旁有恆春斷層，錯斷可能引發8級大地震。核三廠在2001年3月18日差點發生似車諾堡核災，由於三台備用發電機同時故障，無法引海水冷卻反應爐的熱，幸好在恆春找到一台備用發電機。車諾堡核災污染範圍超過台灣四倍大的土地。至2001年核災花費已超過11兆新台幣。到底值不值得冒險？核四續建還要花多少錢？保守估計至少還要二千億。

蓋核四要貸款，15年的利息可能就要數千億，而以再生能源，太陽能與風力發電等替代就比較乾淨，而且風力發電目前已較便宜且具競爭力，2年就可蓋好，花費只要幾百億。台灣目前並不缺電，美國核電廠平均運轉十七年就關廠，因為運轉越久成本越來越高，核廢料越來越多，所以越早關閉越划算。美國國會通過法案，要將核廢料以火車集中運到內華達州沙漠地區，目前還遭到很大反對，大家懼怕恐怖份子製造爆炸，核廢料爆炸外洩將造成更大災難，此方式至今仍有很大爭議。

環保運動常是正義與邪惡的對抗，核災一旦發生土地永遠污染，人民也將受苦；台灣的輻射屋災民也是原子能委員會官員已知其污染情形卻仍欺騙不取講，害住戶平白繼續受到傷害，很多人後來得了癌症，所以申請國家賠償。很多輻射災害也常是不道德及怕事心態下造成的，為避免核災，應積極開發再生能源。若核四停建，福隆海水浴場將可保留下來，台灣最美麗的四公里長白沙灘有最好的觀光資源，鹽寮海灣也擁有台灣最大的漁業資源。然而核四一運轉，所有生態都將被破壞。目前福隆海水浴場正受到核四港口工程的影響，沙灘流失環境生

態已受到破壞，台北縣政府現每年都要花好幾百萬請人挖沙養灘，遊客卻越來越少。

台灣其實應積極開發再生能源，德國投資核電只有3萬多個工作機會，而投資再生能源可創造20多萬個工作機會，英國單單發展風力發電就增加2萬多個工作機會，這是未來的能源趨勢。台南環盟推動廚餘回收已超過7年，至今台南市才全面回收廚餘。廢核四推動建立非核家園，至今我們努力仍不夠，希望大家共襄盛舉。我們不希望發生核災，但一旦發生，我們將被世界隔離，只剩廢墟台灣，只有等死了！☢





有妳真好

有機素實的誕生

分享 / 黃炳文

白從結婚以來，家中父母親不曾給我們夫妻壓力，希望我們有實實。但內人（枝霞）也受到傳統婚姻觀念影響，認為不生小孩在心裡總會有點遺憾。不孕的陰影造成內人常尋求各種不孕症治療，雖然大多數的不孕是不明原因的，但我總是配合內人去做任何治療，來承擔、減輕內人的心裡壓力，經數次中醫治療還是沒有任何消息。

有機飲食一直是我們所喜愛的，約民國八十七年底，經朋友介紹與陸玉妹老師認識，恰巧陸老師也在仁德慈濟分會開有機飲食的課。陸老師很熱誠邀請我們夫妻一起來上課，從課堂上也學到以前未曾有的東西，覺得蠻新鮮的，例如各類水果醋等。每次上完課，內人總是很認真回家做一次，家裡的客廳、儲藏室擺著一簍一簍各類水果醋，總覺得很忙碌，但內心是很高興的。也參照上課所學食療建議，內人每天吃蜂王乳、黃豆芽優酪乳和其他上課所學的食物，因蜂王乳具有改善不孕、調節卵巢機能的效用。也許是這些有機天然食物改變我們的身體狀況，就在結婚多年來我們因不孕放棄任何治療後，我們的小實實竟悄悄來報到了，除了欣喜更格外小心翼翼，因為在未做不孕症治療前，也曾經懷孕兩次，但是小生命僅存活幾週而已。

為了迎接有機素實實，除了叮嚀每天要攝取重要營養素（例如鈣、鐵、維生素B群、葉酸等）我們夫妻因宗教及健康的理由選擇茹素。因一般

素食者在營養攝取上容易缺乏維生素B12、鐵質及鈣質，所以也特別注意攝取足夠的植物性蛋白質（黃豆），並儘量以全穀類代替米飯，以增加維生素B群的攝取，真正做到孕婦一人吃兩人補。孕期營養的吸收好壞，可能會影響到孩子一生的健康與智能發展，期待我們的素實實是健康、聰明又活潑。

另外，也有不少研究報告指出：懷孕的媽媽若能多食用卵磷脂將使實實變得更聰明，因為幼兒的腦部發育在母體內已完成了大部份，而腦組織的主要成分之一便是磷脂質，因此孕婦在懷孕期間若能多補充卵磷脂，實有助於胎兒大腦的成長。內人平時除多喝黃豆芽奶外，也在粥湯上另外添加一些大豆卵磷脂。

吃對食物就不會害喜，內人懷孕期間從沒有害喜、嘔吐及身體不適等現象。害喜是每位準媽媽在懷孕過程中最感到痛苦的事，由於體內荷爾蒙的劇烈變化，使孕婦一看到或聞到某些食物的味道時便難以下嚥。許多婦科臨床醫師均指出孕婦若能每天服用維生素B6，確可減輕懷孕初期的害喜現象，而五穀米飯等均含有B群。另外內人懷孕期間照喝水果醋，枝霞有一位好友，那時也懷有身孕，其婦科醫師告誡她不能喝醋，否則將影響胎兒，有軟骨症的疑慮，但事後證明我的素實實卻沒有這些現象，一切很正常、健康。

祈求觀音、持誦觀音聖號以及讀誦妙法蓮華經觀世音菩薩普門品，成了枝霞懷孕期間重要日課，實實真的很不容易要來世間與我們夫妻結緣。又經云：「若有女人，設欲求男、禮拜供養觀世音菩薩，便生福德智慧之男；設欲求女，便生端正有相之女，宿植德本，眾人愛

敬。」枝霞希望生個女兒，在例行產前檢查，得知是個女孩子，顯然相當高興，殷重求菩薩保佑能於分娩過程中平安順利。臨盆分娩前幾週胎位沒有轉正，內人心裡也蠻擔憂的，不斷祈求，持誦觀音聖號，不斷與胎兒對話，果然胎兒似乎聽懂媽媽的呼喚，要快快跟媽咪見面了。

在許多人的關心與祝福下，我的女兒於民國89年12月5日出生，實健康狀況良好，體重3350公克，皮膚白裡透紅，這是結婚六年來所期盼的喜訊，初為人父總是非常欣悅與悸動。內人分娩時，接生的醫生太慢到產房，又孩子迫不及待要來這世間，內人心想不用力生出，卡在產道更難受，也由於過度用力造成產道撕裂傷，這讓她痛苦數週。年齡已快四十才做媽媽，想到年幼的女兒，內人竟也得了產後憂鬱，但隨著女兒的成長，可愛討人的模樣，帶來生活上的歡愉，這些憂鬱陰影很快的一掃而空。

用母乳來哺育寶寶，天下沒有比這母乳更好的食品。當女兒滿四個月大的時候，我們也餵食一些副食品：有機粥汁、糙米奶、黃豆芽奶、米糊、水果汁、果泥、蔬果泥等，都是先由稀再漸進變稠餵食。女兒在媽媽的肚子裡已習慣這種天然有機食物，即使到現在，最喜歡吃珊瑚鈣、喝水果醋、全麥麵包等。也許茹素的關係，在她腦海裡就有護生的概念，也不想去沾葷食，女兒覺得餐桌上的雞、鴨、魚肉是可憐的。

有機素寶寶身體的免疫力、抵抗力都比同齡的幼童來的強，我的女兒很少生病，即使感冒、發燒也很快就過去，以九十二年為例，感冒發燒三次，第一次在三月份，第二、三次是在九月份就讀幼稚園時。女兒三次感冒發燒枝霞都剛好去台北上課，沒有在家，也由於發燒都在夜裡發生，必須每間隔二個小時為她量體溫，用絲瓜水、回春水來退燒，也真難為這位「現代奶爸」，我小心觀察孩子的身體狀況，相信有機素寶寶能挨過難關。

我的女兒已三歲半，現在就讀慈濟大愛幼兒園，

全國實施吃素，重德育，以靜思語教學，渝倫在這環境薰陶下，似乎更懂事，常會對我們說：「感謝！感恩！」也常對爸爸媽咪說：「有你真好」，我們也即時擁抱她說：「有妳真好」。



感恩很多人關懷，也特別感恩為這大地付出的人，為了我們的下一代，居住環境似乎要孕育出更多更多的「有機素寶寶」。



見證與分享

分享 / 陳惠卿

本文摘自第九期進階班課程場記

今天很榮幸能跟你們做一個分享，第一點我要講我的經歷，然後再說如何讓我們身心健康。六年前依我的病況，今天不可能仍留在人間。我那時查不出病因，吸一口氣都很困難，全身無力且不斷發燒、咳嗽，只查到肺部纖維化，因是舊痕不是引起病況原因，故診斷是心理病。醫生認為一個躺在病床一口氣喘不過來的人，還那麼開心與人談笑風生。在成醫住了一個月，醫生要開刀切片檢查，我認為開刀無效且只能吃類固醇治療，決定不開刀。出院後轉至長庚醫院胸腔科門診，看了幾個月病情未改善且越來越糟，雙手無法拿筷子，撕破一張紙的力量都沒，告訴醫生走路無力氣，醫生認為我久病沒運動才沒力氣，勸我多運動才有力氣，不信我說的話。

有一天看完門診時，我告訴醫生我腳抬不起來，醫

生反問是否能從馬桶上站起來，我說不能此狀況已經半年了，醫生認為事情嚴重，要我馬上做全身檢查，也認定不是肺部問題，馬上幫我轉科別並住院檢查，以了解是原發性或遺傳性，經檢查並告訴病因，肺部也是受害者，進一步割內化驗確認為皮膚炎，是免疫系統破壞，因比一般人幸運，病這麼久而沒有殘廢是奇蹟。

沒有人認為我會好起來，我無法跟一般人一樣行動，走路困難，被人稍推一下就倒了，爬樓梯只能用狗爬式手腳並用，血基酵素比一般常人高，發炎時就燒到39℃以上，每天燒不退，還好是免疫系統原發性非遺傳性。

在年輕時即發現身體蠻無力的感覺，運動、打球後肌肉都很不舒服，常覺奇怪。後來呼吸越差、走路也越無力，只能吃類固醇治療，臉孔浮腫變形，最後視線模糊。剛好有一個好因緣，接觸這套生機飲食，女兒去上課，然後開始食用，給我一個稱聖的功能，治本不治標。我們的免疫系統會破壞，是飲食方面吃到農藥、不乾淨的東西、製造過程中添加不該添加的東西，是滿傷害的。我只要吃到這些東西，舌頭馬上有反應，健康的人是無法體會，故現在都吃有機東西，這是靠活菩薩保佑。不知各位信仰如何，但凡事都要我們身心配合，不要有罣礙，要順應大環境，面對壓力困難時要把心靜下來無雜念。故我把生死放下，把病交給醫生，把身體交給活菩薩，把心交給自己，掌握自己的行為，依真理去做，它教我們愛自己更愛別人，愛世間的一切，要珍惜感恩。

我現已不吃類固醇，都吃生機飲食及自然調理，讓我真正恢復健康，現在也有力氣爬樓梯。每個人要在事情未發生前多觀察注意，以免發生時恐慌，預防重於治療，身體健康心就能健康，身體不健康心更要健康，因身體不健康，心會受影響會煩惱、怨天尤人，但當我病時我不埋怨，我認為重報輕受，眾生造業凡事眾生受，我體會深刻，如有埋怨也無法解決事情，但是無知的開心亦是錯誤，故最重要是如何讓身心健康，自己要掌握住，第一點是飲食方面，如不注意會

傷害很大，我現在茹素所以健康，如吃葷就會生病，因現在的肉不健康，像魚、動物污染大、打抗生素且營養不多，例如珊瑚草多鈣、鐵、膠質富於魚翅，故不要用自己的身體去體驗，這是很殘酷。第二點要有正確的生命價值觀，看到外面所發生一切事物、無常，都要迴光返照回來；我是唸佛很虔誠的人，但當我與摩門教、基督一起時也用他們的禱告詞一同祈禱，因為人與人之間，無非是一種心靈的交流，真正散發一種愛與慈悲，所以不要有所執著，那是無助於我們的，因為學佛是教人真正的覺悟，走向解脫之道。而要解脫須從身心著手，真理是不分宗教的，因為佛陀教化我們的是「覺、正、淨」。所以，只要是正確教導我們的宗教，都是好的；而我茹素不是因為宗教的關係，完全是因為生命的價值觀，我們要尊重所有的生命，要心存善念，其他生物的磁場會與我們相應，珍惜生命可能會延續我們的生命；所以才會說造如是因得如是果。

今天大家來學習但必須要實踐，對家人才有幫助，我這種病會漸漸成類似暫凍人，尚有其他人也得這種病，現在躺在醫院不能動，而我現在能站起來是很神奇，我的肺部也好了，生機的東西對人體很有幫助，但最重要的要從身心靈著手，使人少煩惱讓人有智慧，在我們的生活當中會得到保障，面對事情有智慧去解決，面對困難不會被打倒，要知足常樂。

我淺顯告訴各位，讓大家產生信心，只要身體力行用心去做，讓身體去負荷它，懂得把事情看清楚，而真的很容易放下來，這樣對我們沒有傷害，不管你面對什麼，凡是有因、有原、有果，只要你相信這個，你都不會埋怨，而且你會化解很多不能化解的事情。阿彌陀佛。

主持人：謝謝陳師姐，大家聽了很震撼，六年前師姐四肢無力，現在很健康站在我們面前跟我們做一些啟示，強調身心靈健康的重要，一切當下放下萬言不要執著，任何業力是自己造成，不要怨天尤人這很重要，希望從身心靈做起，健康的身體是可期待。

台南市身心靈健康推廣協會 第一屆第二次會員大會紀實

整理 / 莊水柳

蘇總幹事：

很高興邵理事長及各位會員和親友蒞臨本會指導，請邵理事長講幾句話。

主席致詞：

蘇總幹事及各位會員大家好，時間過得真快，一年前才在裡面的會議廳召開第一次會員大會，很快時間一年又到了，當初發起協會因緣借這個機會再跟各位談一下，在座每位會員大部份與成大身心靈社團有關，基本上社團主要的對象為成大同仁，四年前社團成立後比我預期規模大，持續程度要久，義工、學員跟幾年前一樣對這樣的主題依舊關心，二年前希望成大社團去幫忙的團體或參與的群眾很多，但大部分都不是成大的同仁，故邀幾位義工們討論能否成立此協會，因曾任台南市軟體協會理事長，由參與協會運作過程中覺得，要能夠真正的幫忙成大以外的朋友，我想成立協會來推動並結合政府資源其實是蠻重要的。去年成立大會台南市政府衛生局局長來祝福，致詞中希望協會未來對台南市提倡健康飲食方面花多一點力氣，因協會剛成立組織非常小，能推動的工作有限，所以我們在第一年較保守，不太敢舉辦大型活動，只要是要慢慢醞釀我們的組織架構。成立之初比較成熟的部分是義工組成，以成大社團基本義工為主，當初連總幹事人選未著落，商請蘇先生幫忙，他退休後當華麗師姐的車夫，夫妻倆到各處服務，其行政經驗豐富，退休前曾擔任建興國中總務主任，從互動當中覺得他是位很願意無限付出的義工，故拜託他來擔任總幹事。

各位從各項資料上可知道我們也辦了十幾場活

動，成立一年有此成績其實是得來不易，相較於目前成大在推動社團的「回歸自然飲食課程」數量不能相比，因整個型態不太一樣，畢竟成大研習到底能辦多



邵理事長 揮洲

久這是未知數，這個是很花人力而且是否有那麼多群眾長期參與也是無法預期的，故應該回到比較正常協會來運作才是可長可久之計，既然成立協會希望理事長職務由大家輪流擔任，也希望更多人來加入，以台南市來考量更期望能帶給台南地區民眾有一個整體身心靈健康的概念，並且落實防癌工作。

現在台南市正推動台南市健康城市概念，推動這計畫為成大環工所的教授，我們今天追求身心靈整體健康完全可以配合台南市政府健康城市觀念去推動，所以我想未來我們一定有努力及開展的空間，雖然我們規模小且才成立一年，很多步驟、腳步還在調整中，今年辦了幾場不錯的演講，如前次梅襄陽醫師及今天的陳明豐醫師等，在醫界支持我們一般傳統講的生機飲食觀念的醫師目前還不太多，我們能順利邀請他們來演講，相信能帶給大家其他不同的思考方向；至於李秋涼女士長時間跟我們的合作且幫忙我們培訓義工，參與的學員、義工均感到受益良多。另外也在此感謝這一年內我們的理監事們為這些活動經常性的付出，他們常到社區服務，如到過台南市健保局、佳里鎮社區，這些都嘗試性把我們的觸角伸向各社區，而來呼應成立協會的宗旨，我希望來年還是能夠持續這樣穩健的腳步，並

不急於要趕快把我們協會壯大，希望舉辦的活動很平實，更希望會員盡量都能撥空參加協會為大家辦的活動，協會辦活動主要的對象是會員，不在意要有幾百幾千人參加活動，重點是會員的參與，這就是我今天報告這一年推動的狀況，謝謝大家。

理事會工作報告：

報告人：蘇總幹事育群

這一年工作由本人來簡單報告，剛才邵理事長已講過這一年工作的方向，我將工作報告分為幾項報告：

一、定期在成大一年舉辦二期研習活動，大約每年三月及九月開課，三月份課程因SARS延至八月結束，第二期將於十二月十四日辦理成果展。

二、辦理幾場演講活動，二月二十三日李秋涼女士演講、五月十八日成大鄭育能教授做身心靈提昇的演講『如何讓孩子聽話』及邀請梅襄陽醫師來介紹他本身如何從癌症的陰影當中成長走出來的，把他的歷程及健康方面需要注意的幾個要點做一個講解，八月三十、三十一日在新化農場委由李秋涼女士辦理義工、會員二天一夜體驗營。

三、除了以上活動以外，今年度的工作目標為把我們的觸角伸向各社區，有辦理單日課程之講解、也有短期研習活動，如勝利國小、健保局各二期、佳里興社區八星期身心靈健康研習活動等較具體的成果。單日方面則至崑山國小、東成社區宣導我們的

理念。

邵理事長補充報告：

我一直期許我們在推動的一些過程當中，我們有一些經驗把它累積下來，像各位手上的會刊，這也是我們很重要的工作項目，我們要感謝淑媛對會刊編輯盡心盡力，在人力不足下而能一年出刊二期確實不易，我們的對象是會員，很多的東西不是我們的，有些是邀請來演講的東西，故不準備擴散這份會刊，印刷的數量不多，只有協會會員才有，因而不對外發行，因有版權問題可借閱但不能影印，一是尊重別人智慧財產權，二是把一年來二次學習的心得加以記載，更希望在座把你個人感想心得寫成文字與大家共享，第二個邀請更多的朋友來參與我們的會，才能把這樣的訊息散播給每一個人。在此感謝淑媛的帶領下還有慧珠、麗琴、麗容的援助有不錯的成果展現出來，希望來年再接再勵。

監事會報告：

報告人：高常務監事碧麗

本會九十一年度財務收支決算表（91年01月01日至91年12月31日）及九十二年度收支預算表（92年01月01日至91年12月31日）經九十二年十一月二十三日第一屆第四次理監事會議審核完竣無訛，業經理事會提報大會審議，請參考資料第八、九頁。



蘇總幹事育群



陳明豐醫師與會專題演講



出席與會會員



會員中午餐聚



主席補充說明：

九十二年度尚未結束，至目前約餘十一萬元，年度結餘會與上年度同，協會財務重點在收支平衡，不是要結餘很多錢，而主要是要做事，故希望更多義工加入及參與活動。

提案討論：

提案一：（提案單位：本會理監事）

案由：本會九十三年度工作計劃，提請審議。

說明：

- 一、定期二次辦理成大身心靈健康研習營。
- 二、召開會員大會並改選第二屆理監事（其任期二年）
- 三、預期與衛生局、環保聯盟陳教授舉辦一些活動，倡導身心健康不一定要透過高價位健康食品，希望能在成大辦個園遊會活動，提倡理念並請生機飲食店業者擺攤介紹好的食物而不是銷售，也期望這個活動能得到衛生局的補助並與成大衛生保健組合辦。
- 四、跟相關公協會保持良好合作關係，如與防癌或健康協會合辦活動。
- 五、定期發行期刊。
- 六、舉辦大型活動，結合前面想法利益更多的人，藉此活動接引更多人。

大會決議：照案通過。

提案二：（提案單位：本會理監事）

案由：本會九十二年度收支預算表，提請審議。

說明：本會九十二年度收支預算表（如附件），經本會92年11月23日第一屆第四次理監事聯席會議審議通過。

大會決議：照案通過。

提案三：（提案單位：本會理監事）

案由：本會九十一年度收支決算表，提請審議。

說明：本會九十一年度收支決算表（如附件），經本會92年11月23日第一屆第四次理監

事聯席會議審議通過。

大會決議：照案通過。

臨時動議：無。

陳教授椒華致詞（台南市環保聯盟理事長）

大家好，這一年來為環保工作忙碌，推動環保事情很困難但一路也這樣走過來，剛才邵理事長所提的園遊會架構及理念與我們辦理黑琵杯的活動類似，我會與蘇總幹事討論協助方式，可配合校園競走、攤位擺攤、過關的活動方式等辦理，一定能辦理完成，把活動由室內拓展到室外是很好的構想，我很樂意有這個機會來參與，謝謝大家。

專題演講：從中西醫學談養身之道演講人：陳明豐醫師（略，詳見本期會訊專題演講）

邵理事長：

謝謝陳副院長的演講。我們從演講發現很多參加我們團體的會員都是從飲食方面著手，但是飲食終究不是就近，其實不是飲食可以解決所有的問題，所以我常常呼籲我們的義工、學員們做心靈的提昇，也唯有從心靈的提昇才能跨越很多很多不同的壓力、障礙。不管你從那一個方法、不管從世間或從不同的宗教其實都有一些內涵。

最後要跟各位宣佈十二月十二日要辦一場難得的演講，邀請伶姪老師（林太太）進行一場專題演講－「談因果關係」，因場地小且與婦幼協會合辦，名額只有一百名，請大家踴躍參加，更希望在協會穩健的步伐下，未來能持續成長，也希望大家多支援學會的活動。中午有提供便餐，請會員及學員前往用餐。

散會。



成大身心靈健康研習社 第十期成果發表會大會紀實

整理 / 李翼超



邵揮洲理事長
這一期成果發表會與成大衛生健保組合辦，五年來感覺到有一股無

形的力量在推動，讓健康的觀念深植人心，深信飲食與健康有絕大的關係，也必須透過生活而結合，醫學界的看法是我們往下走很好的動力，讓我們得到更正確的飲食觀。



陸瑞麟老師--
健康跟感冒一樣會互相傳染，所有的動作不是獨立的，從有機蔬菜

的來源開始，希望健康能像一顆善的種子，傳染給大家。



學員代表--
蔡月春師姐
在未接觸有機飲食之前，常徘徊在市場中而不知如何

下手，現在最大的好處是不用擔心要吃什麼，我的手長水泡，女兒感冒吃了陸老師建議的食物，很快的都有改善，我們除了在飲

食方面學到很多，也從師兄師姐上學到付出，陸老師也提醒我們不要跟家庭對立，這條路不好走，要以定力、耐力的態度，自我期許。



義工代表--
陳淑媛師姐
大家看到許多穿著藍色背心在場服務的都是我

們的義工，我們都是以歡喜、快樂的心在付出。當初接觸社團是因為孩子生了重病，我努力的去學，先生也很支持，這是孩子的福報，我們把孩子當成小菩薩，孩子也很配合、很勇敢的接受這套飲食，現在比以前更健康。我和我先生義不容辭加入義工的行列，因孩子病苦的經驗，讓我能感同身受病人的苦，更發心去幫助別人，也由於邵教授的鼓勵與提攜，讓我承擔以前認為做不到的事，像會刊的編輯及面對台下的觀眾，之前我是一個單純的上班族，生活狹隘，加入社團後，讓我體驗當義工的心情，廣結善緣，改變了我的人生觀，也因孩子的病痛而成長。

陸玉妹老師--



早上你們有沒有帶著歡喜的心出門？那就是種下一個很好的因緣，

幾年前我在道場講課，大約有兩三百人，有位修行人坐在後面，看我又黑又瘦，所以抱著懷疑的心，他的病怎麼吃也沒有改善，直到最後一堂課，同學建議他，請老師開一張飲食建議單，走到前面才發現，原來陸老師遠看像苦瓜近看卻像一朵花，五年前在台南上課時，楊師兄他們也是用不屑的眼光，因為當時我跟我哥哥的身體都不好，但是我們一步一步往前走，要將祖先最好的東西發揚出去，由全省甚至全人類，只要跟我有緣的眾生，我都願大家吃的健康活的快樂。



來賓--
戴美女老師
當我發現身上有腫瘤的時候，它已有八公

分，醫生建議要切除，但是長在尾椎附近，開刀也有危險性，所以我決定與它共存，每

次疼痛時我當作血液循環不好，輕輕地按摩，但因腫瘤的關係，使我的大便有問題，必須裝人工肛門，我很有福報，經人介紹認識了陸老師，在陸老師家庭的護持下，改變了我的生活習慣、飲食，心靈上也有很大的轉變，我配合老師的建議，少油少鹽，吃五穀米漿、黃豆芽漿、愛玉、花粉、地瓜粉、蓮藕粉、水炒菜、麥芽膏、黃豆芽優格等，這麼豐富營養的食物，使我不想吃肉，人工肛門不用再做，疼痛負擔也慢慢減少，兩年來不吃藥，健保卡也不用了。其實，健康飲食固然重要，心靈轉變更重要，做好事、說好話，過去我是蟑螂、螞蟥、蚊子的殺手，現在都不再把他們當敵人，不抓他們，只要心存善念，一切事物都有美好的回應，小生命固然可愛，但也要保持環境的整潔衛生，做到體內環保，心靈清靜，願大家吃的健康並善待週遭小生命。



來賓 陳文安
老師

內人八十七
年底發現
這東西，我

們非常惶恐，跟大家一樣到處尋找如何解決，八十八年初內人決定與它共存，心才慢慢定下來，首先從日常生活中改變自己，凡事清心寡慾，遇事不要忙亂，心先靜下來，把慾望

降低，淡化自己。第二不要把親屬當病人，久病無孝子，心靈健康的才是健康人，殘障人一樣是美好的，他只是某部分有缺陷，我把心境放空，虛懷若谷，凡事包容不要容忍，每個人都有優點，缺陷不是他故意的。第三靜如止水，老子說上善若水，水是柔弱往下，對待家人用水的柔性，不爭，沒有冤仇，沒有敵人，一切都順。每天早上對鏡子笑一笑，我又活起來可以為大家服務，睡前回憶今天，無愧這一天，以前我的睡眠品質很差，後來慢慢調整心態，內人是健康的，她應該是快樂的，所以我也快樂的，我認為飲食重要，心靈更重要，不要被外界心魔障蔽我們善良的心。

陸玉妹老師

飲食可以改變一個人的心性，我的爸爸十年前很喜歡罵人，現在只會罵自己了。



來賓--

麗英師姐

我的阿媽
今年八十八
歲，父母因
病去世的

早，我從小就跟她生活在一起，五年前她排尿困難，經檢查膀胱內有一些細小的腫瘤，因年紀大沒有動手術，做過兩次電燒，一年半以前她認為沒有什麼效果，不再去醫院也不

吃藥。她三十幾歲就吃素，腫瘤長得比較慢，今年九月尿血塊，結果是膀胱糜爛，腫瘤使得膀胱的容量變小，頻尿無法睡覺，送到高醫，陸老師說把她救出來，我們很安心有陸老師可以靠，回家後根據菜單，針對膀胱的各種醋，番茄、梅子、柚子調好，以五穀米漿做主食加重紅薏仁、地瓜粉、蓮藕粉，吃過沒有再尿血塊，但仍然頻尿，陸老師建議吃麥芽膏，馬上感覺很好，因過量，便秘引起全身痛，我們又趕緊熱線找救兵，改吃鹹梅、山藥粉、蓮藕粉之後，排便很順，現在好多了，她還願意出來見證跟大家結緣，認識陸老師真有相見恨晚的感覺，我的媽媽跟婆婆癌症末期就不會那麼痛苦了。這一段時間我的心得是，每一個人人生下來都有他的任務，大陸老師說：「世間沒有別人」，我們要當別人生命中的貴人，別人也是我們的貴人，外人會認為我的脾氣很好，但我不是沒有抱怨，這樣反而會內傷，我要將心像水一樣的柔軟，滴水穿石，最後有兩句話與大家共勉『進入有機學習慈悲、柔軟、謙虛，護持有機隨心自在、平安健康』。

陸玉妹老師

我的兩個孩子十一年來未看過醫生，只去過牙科及眼科，換眼鏡的度數越來越淺，不是我會養孩子，而是因為他們都