

“SARS”的另一種含意

■ 王俊勝 / 台北醫學大學牙醫學系 22 屆畢業

現任台灣口腔醫務管理學會常務理事暨
學術主委

台北醫學大學牙醫學系台北分會財開委
員會主委

北醫附設醫院醫師口腔醫療聯盟執行長
口腔醫療管理學會理、監事

北市牙醫公會學術副主委

馬偕醫院醫師

原本主編希望我寫牙科對 SARS 應注意的感染控制，但許多前輩、先知已發表更棒、更好的意見，而在網路上我看到 SARS 不同的另一種聲音，因此與各位分享這以下不同的含意。

——
首先對第一線的醫護人員及後勤支援志願勇士，獻上最高敬意與感激！
——

Sacrifice 犧牲

Appreciation 感激 (Applause 喝采)

Respect 尊重

Salute 敬禮、表示敬意

"SARS" 的風暴已經犧牲 (Sacrifice) 了數名醫護人員，但更有數以千計的醫護人員忍住內心的驚恐 (怕自己會不會是下一位犧牲者?) 與無奈 (在防備不足的情況下仍要上戰場!)，以大無畏的精神投入這一場聖戰，更以奉獻的情操，照顧這一群被社會隔離的邊緣人。

在心存感激 (Appreciation) 這些天使

與菩薩的犧牲奉獻之下，是否也該問問我們自己又能做些什麼呢？除了給於喝采 (Applause) 外，是否能有更實質的回饋與幫助呢？

我們不禁也在尊重 (Respect) 他們無私的情操下，感嘆又有多少人的偏執與不理性，造成這些前線抗疫人員無比沉重的負擔與壓力，是否也該感嘆人性的自私與愚昧呢？

在此我再向那些前線人員致敬 (Salute)，因為有他們的護衛，我也更有勇氣堅守自己的崗位，為這社會而努力，更盡一份心力！因為有他們的表率，我不會對人性失去信心，而願意付出自己的力量，幫助更需要幫助的人。

——
再來反省我們內心深處，所受的震撼！
——

Spirit 精神、靈魂

Alteration 改變 (Activity 活力)

Reflection 反思

Strength 力量

也不知這場風暴要持續多久？但在我們心靈深處 (Spirit)，是否也該消毒一下呢？是否內心也該做一次大掃除呢？想一想有多久沒陪家人吃晚飯呢？問一問自己對這社會，有多少貢獻呢？也思考一下人生的意義究竟在那裏呢？

也許只要做一點點的改變 (Alteration)，我們就會發現，原來人與人的心可以這麼接

近！原來我們也還擁有幸福的活力 (Activity) ！原來周遭還是有愛在圍繞著我們！

也許只要我們多一點反思 (Reflection) ，把心溫柔得安頓下來，把思緒輕輕的沉澱下來，靜靜地思慮一些問題，想必定能有所收穫和助益，而不再只是惶恐和躲避，也不會再冷漠和抱怨。

如此一來，沉潛之後的再出發，必能累積出不凡的力氣 (Strength) ，為重生而爆發出不可限量的能量，將此能量擴己及人，將人心的潛力凝聚起來，為社會和生命寫出動人的樂章。

再換一個角度看看！

Surprise 意想不到

Assistance 幫助 (Adventure 奇遇)

Realization 領悟

Success 成功

也許這一場風暴是上天給我們意想不到 (Surprise) 的試煉，希望我們重新思考人性的弱點；透過不同的考驗，將心靈深處的力量釋放出來；經歷生死窒礙的難關，更能從容的面對人生。

這又何嘗不是另一種幫助 (Assistance) 或奇遇 (Adventure) 呢？幫我們克服人性的軟弱，方足以堅強的面對各種試煉；助我們以不同的角度慎思，衝破人生不斷地考驗；更以通過歷險的精神，克服萬難勇往直前。

就是這種領悟 (Realization) ，讓我踏進人生不同的境界，將視野放得更高更遠且更有自信的面對各種考驗；因為更新一層的領悟，使我凝聚出思考的力量，更綻放出無限的光芒，照耀出另一條康莊大道！

所以 "SARS" 風暴不是危機而是轉機！轉出一條更成功 (Success) 的人生新境界!!轉出一片柳暗花明的桃源勝景!!更轉出人性的光明面與無私的同胞愛!!

但是也請不要出現負面情緒！

Spite 怨恨

Argument 爭辯

Regret 遺憾、抱歉

Sorrow 憂傷

也盼望這一場風暴，不要再製造出太多的怨恨 (Spite) ，也許人性有它的弱點和黑暗面 (所以才有臨陣脫逃的憾事) ；或許社會有太多的自私和不理性 (所以才會歧視被隔離者和醫護人員的子女) ；更不幸的是有太多的誤解和恐懼 (所以才會諱疾忌醫造成疫情擴大) 。

但是請不要再爭辯 (Argument) 了，因為那並不能解決事情，只會讓嫌隙加深，更會讓誤會擴大，而意氣之爭只是如刀的兩面 -- 不僅傷人，也自傷。

請不要再製造遺憾 (Regret) 了，因為自私而造成了傷害，更因為讓誤解和恐懼，拉遠了人與人之間的距離，疏離了心與心之間的交流，也許這才是 "SARS" 風暴所造成的最大傷害。

請不要讓憂傷 (Sorrow) 再無限擴大了！請不要讓冷漠，再傷害了你我的情感了！請您思考一下 "SARS" 對我們的另一種醒思跟含意吧！

王俊勝有感於 92.5.25 深夜 1：19

從 SARS 談人生的蛻變

當王子的寶劍變成肩上的重擔，公主終日周轉於柴米油鹽之間，年少的浪漫夢想漸漸遠去，只留下殘酷的現實與責任。

■ 廖清碧 / 日本明治學院大學碩士畢業
友緣基金會執行長
東吳大學社會工作系暨社會工作研究所副教授
國立台北師範學院幼教系兼任副教授

人生是一段歷程，在這段歷程中，我們經歷許多不可預期的奇蹟、驚嚇、驚喜、悲傷、、、等經驗，我們的情緒也被這些當下的經驗影響著。雖然，我們會衷心期待好事情的到來，壞事情的遠離，但是常常事與願違，不論我們期待的或不期待的事情都會發生在我們的生活歷程中，也因為這樣我們感受著因各種事情所引起的情感。這幾年我們發生了許多的事件，如：921 地震、納莉颱風、美國 911 事件、、、這些事件震動了我們的內心，影響了我們的生活，引發了我們埋在內心中的害怕。但是今年的 SARS 風暴，更驚嚇了我們社會中的所有的人，可以說是聞煞色變。

就以此次的 SARS 事件對牙醫師可能產生什麼樣影響呢？

1. 我會不會被感染呢？

醫院感染的嚴重性，令醫生感受到更大的威脅，醫生的家人當然也跟著受影響。對於牙醫師來說，雖然沒有直接醫療 SARS 病患，但是因為牙醫生的醫療過程，和病人有很近距離的接觸。又因為在潛伏期間無法判斷，牙醫師自己本身內在的不安全感很容易被引發出來，所以身為醫師的人一定會擔心，自己是否也會被傳染，當想到自己可能會被傳染時，所有的醫療行為都會在壓力下進行，如此壓力就更大了。除了擔心自己本身的安危以外，對於自己可能會傳染給家人，就更讓醫師們焦慮了。

2. 經濟壓力

所有的人都很擔心自己被感染，大家都盡可能的避開和人近距離接觸的機會，所以也會避免到醫院看病，縱使有一點



不舒服也會勉強的忍耐著。因此來醫院的病人人數自然會下降，病人人數下降醫院的收入就受影響，醫院的固定開銷是固定的，不會因為病人人數的下降而下降，如果醫院收入和支出之間差距太大的話，醫院的經營就產生困難，如果又在不知道這樣的情況要維持多久時，就更感受到壓力了。

3. 處理自己或家人因擔心所產生的焦慮

因為媒體一味的報導負向面，導致家人對醫生的危險度，產生過度的關心和焦慮，所以家人會要求一些醫生做不到的事，其中如：你就歇業一段時間、你要戴什麼口罩、你要穿什麼樣的隔離衣、你要、、、許多的你要讓身為醫生的你也開始有些不安，但是站在醫生和診所的立場，都不允許你關掉診所休息一段時間，讓你一面工作一面要解決心裡的焦慮，回家後為了不讓他們在耳邊不斷的叮嚀，又必須想辦法安慰他們，這對一個剛從一個工作崗位下班的人來說是一件多出來的負荷。

除了以上所例舉的三個影響以外，也許你還有其他的感受，想一想在人生的歷程中，有許多相同的情況，也在很多的不同情況而有類似的感受，也可以說我們常

被外界的事件震動了我們的內在的心靈，如果這時候我們只是一昧的擔心，或不斷的想一些方法讓自己可以安心，那麼下次外界在發生一些什麼變動時，我們還是只能再走一次類似的歷程。

從小到大，我們從期待時間過快一點，到感慨時間過得太快，在感慨之餘我們一定會想：我活著做了什麼？也會想：難道我的一生就這樣子嗎？二十世紀初有一群主張著人本質主義的人，他們主張『人出生非本質，必須讓活著的時候，用自己的力量本質化』也就是說：人必須在他活著的時候，能活得不違背自己的意志，能不被外界干擾我們的情緒。人如能本質的活著，那麼人就能活得自由。活得心理衛生良好，然後能調適自己。良好的調適能力常能幫助我們，度過所有生命中的危機，就如這次的 SARS 事件。

『死亡』對許多的人都是一種壓力，每個人都有願望為完成，都希望能有多一點的時間來完成自己的心願。但是生命的長久我們是沒有決定權，但是我們可以做一些事讓自己活著的時候精神奕奕、活得快樂、活在當下，而不把願望放在下一刻。因為有這些能力，就不易被恐懼影響著身心。當我們害怕『死亡』時，恐懼就佔住了我們的身心靈，那麼快樂和自由就遠



離了我們。此時，就表示我們的生命需要再次的蛻變了。SARS 事件影響你越多就表示你需要退變的需要性越大。蛻變需要毅力、恆心和付出苦勞。

下面舉老鷹的例子來看生命的蛻變：

老鷹可以活七十歲，但是當老鷹四十歲時，他必須經過一次痛苦的蛻變，才能再活三十歲，四十歲時老鷹必決定要不要蛻變，因為蛻變的過程是痛苦的，用了四十年的爪和喙都已經老化沒有抓力了，同時牠的羽毛也太多太重了，牠必需找一個地方，讓自己努力的在石頭

上不斷的啄，將老

化了的喙和爪脫

落，再用新長出

來的『喙』啄掉身

上的羽毛，讓羽毛重生，這樣

的過程需要一百五十天。

那麼我們人類的身心靈在經過長久歲月的操勞之後，許多無法消化的慾望、許多由內心升起的不安全感、許多的害怕、、、等內在感受，這些感受深深的影響著我們的心，『心』的不安將會帶來精神的不穩定，精神不穩定將使人生活在不快樂之中。我們都希望我們的後半生，能如幼年時的單純和快樂。要如何蛻變才能回到童年時一點點是就

可以讓我們欣喜呢？

經過歷次來的危機，讓我們再次的檢視，我們的生活方式、社會適應、心理調適的能力、家人之間和周遭的人際關係品質、還存留在心裡未實現的願望、、等。讓我們產生新的目標和新的開始，也為了過愉悅的生活，我們要如何學習老鷹，痛苦的去除掉一些已老化，但卻使我們感覺沈重的壓力、害怕、不滿、恐懼、不信任、過多的慾望、不捨、、等心理因素，讓我們更加茁壯，活得豐富、活得不懼、活得自信。

筆者在友緣基金會從事助人的工作已二十年，在這二十年

裡，筆著除了幫助有需要的

人去正視

內在的

感受，

和解決

生活中的

困擾，同時自

己也不斷的從事

內心的蛻變，當自己的內心

不再被外界的變化影響時，就能感受到自由和自信的愉悅。從職場的生涯裡不斷的尋求蛻變，那生命的價值就存在了。



醫夢生涯

■ 閔醫師 / 臺北醫學大學牙醫學士

報紙上斗大的字：「芳生醫院傳弊案，詐領保費千萬元！」使我怵目驚心，秋生學長的身影，倏地進入我腦海，尤其那貫有開朗的笑聲，真快，畢業至今都快二十年了！而自命絕世聰明的他，終於出事了。

第一次見到學長時，我還是大四的學生，學長已經在醫院實習，及今思之，猶歷歷在目，那時的我，正是功課特別繁重的時候，不巧的是，父親生意失敗，背負了龐大的債務，我只得多兼幾份家教補貼家用。一天半夜，我猶在宿舍燈下苦讀，讀得累了，出來客廳休息一下，不意見到一位高大的學長也坐在客廳抽煙，我禮貌性地點個頭，秋生學長「哈！哈！」突兀地大笑問我：

「你就是馮友義吧？」

「是！你認識我嗎？你是....」

我驚訝地回答

「哈！哈！」他那招牌式的笑聲：「每次半夜回來，總見你的房間燈還亮著，好

一個用功的學生啊！哈！哈！我聽他們說你是四年級的？」

「是啊！今年功課重，我腦筋比較死，不比別人用功不行！」

「是嗎！哈！哈！噢！我自我介紹一下，我是六年級的黃秋生」

「你是學生會會長黃學長，原來就是你！」

在學校，大家都知道黃秋生學長功課好，人高大英俊，又是富家子弟，辦活動熱心，更敢於對抗學校當局，為學生說話。很多學妹都很崇拜他。

於是，就這樣，我無意中認識了這位校園的明星人物，也知道秋生學長經常因辦活動忙到三更半夜，我們雖然碰面聊天，但他是個自信卻善解人意的人，常常聊個段落就打住，以免影響我讀書。漸漸地，從閒談之中，他看出我的困境，常常用餐時一起拉我去吃，總由他請客，我心存感激。

大四寒假前，秋生學長和我吃完飯，問我：「考得如何？」我誠實回答：「微生物和組織學恐怕會當。」「哦！那你就不能申請助學貸款了嗎？」那時只要有一科成績不及格，就不能申請助學貸款。

「不知怎麼地，覺得老是唸不完，也許我不是做醫師的材料吧！」我低下頭，沮喪地說。

這時秋生學長抽了一口煙，緩緩地吐出來，意味深長地拍拍我的背說：「老弟，我看你是夠用功的了，可是，人的頭腦，不只是讀死書而已，你看我每天醫聯會的活動那麼多，功課我還是照 PASS，那是我知道哪些科目好混，哪些難過，專攻難過的科目。另外，請教學長，收集考古題，所以我考試無往不利！」

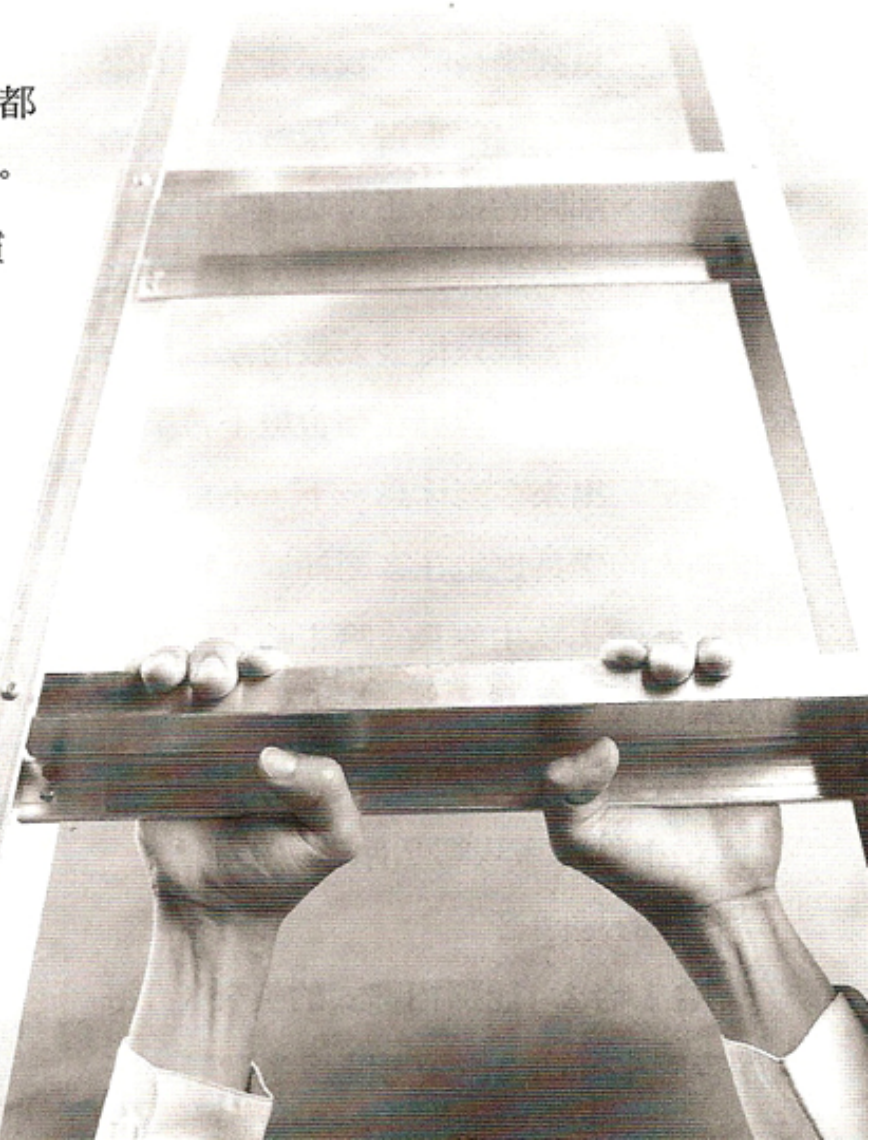
「可是，學長，我從小讀書考試，都是完完整整地從第一章唸到最後一章。唉！我真是不懂變通，可是既成習慣了，不這樣讀就放不下心，老覺得怕有所遺漏，就是改不過來，真糟糕！」

「哈！哈！友義」秋生學長兩眼炯炯有神，逼得我喘不過氣來：「那你覺得你有把握這學期都沒問題嗎？從小到大，老師父母都告訴我們做事要腳踏實地，按部就班，你認為那些實實在在的人就真的成功了嗎？」

「是的，我想很多腳踏實地的人不見得會成功。」我

不得不承認這個事實。

「這樣吧！我舉個例子來說，你知道大自然有一種叫藍鰐太陽魚嗎？這種魚的大部分雄魚，會在軟泥裏挖洞，以利雌魚產卵，之後挖洞的雄魚再使之受精，以達到傳宗接代的目的，所以就這種魚類來說，越會挖洞的遺傳基因，將會得到最大傳承的機會。然而，科學家們發現，另外有些雄魚，幾乎不挖洞，我們稱之為“投機份子”，他們會在已經產卵的洞裏，注入精子，輕易完成基因的延續任務！所以，老弟，表面上看來，那些勤勞挖洞的雄魚，似乎在基因延續中佔上風，但到頭來，只有善用機會的“投機份子”雄魚，



才是這場基因大戰中最後的勝利者！」

秋生學長的這番話，使我多年來的價值觀念，像經歷了一場大地震，秋生學長竟然赤裸裸地把這種投機的觀念，運用到人生中，更不可思議的是，他絲毫不覺得有什麼不對，我當然只能張著口，無言以對。

過了幾天，我發現我桌上放著一張裏面厚厚的信封，打開一看，是一疊千元大鈔，上面寫著學長勉勵我的話：「友義，有困難時一定要求救，善用資源，不要被命運淘汰！」我手顫抖著，熱淚盈眶，雖然這筆錢我後來利用打工還了，但我知道，在我生命中最低潮、無助，就快要放棄的時候，這筆錢支持我勇敢地面對人生的困境，終於我順利畢業了！儘管如此，我還是做不來學長教我的投機理論，總是瞻前顧後地，平平凡凡地開了家小診所，過著平靜的生活。

然而，每一次聽到別人提到秋生學長，他還是那麼光芒四射，30歲不到，就當了某大醫學中心的主任，三年之後，競選市議員高票當選，儼然醫界的一顆明星，這時我就會想起秋生學長告訴我那個藍鰓太陽魚的故事，可是又不知怎地，心裡總覺得一股莫名的不安，很不舒服。

就在秋生學長當上醫聯會理事長，並蓄意向立法院邁進時，爆發了他的綜合醫院的弊案，當他被收押禁見後，可說是事

業一瀉千里，秋生學長的行事風格，遭到猛烈的攻擊，當初那些包圍在他身邊的人，一個個地與他劃清界限，唉！真是人情冷暖。

幾次到獄中去與他會面時，他很感慨地說：「沒想到最後只有你會來看我。」

「學長！別擔心，你以前幫我那麼多忙，我來看你是應該的，有什麼需要，你儘管吩咐，我一定盡力去做！」秋生學長看著我默默不語。

入監之後的秋生學長，像變了一個人似的，總要我幫他帶些書去，就在一次面會時，他突然對我說：

「友義，還記得我告訴過你的藍鰓太陽魚的故事嗎？」

「當然，學長一直希望我能振作、努力，我怎麼會忘記？」

「唉！老弟，其實，學長我錯了！道理很簡單，你想如果不挖洞的"投機份子"基因全部掩蓋那些辛勤雄魚的基因時，恐怕也就是藍鰓太陽魚絕種的一天了！因為如果沒有人去挖洞，任憑你"投機份子"怎麼聰明，也是枉然！友義！社會就需要你這種挖洞的魚。」

啊！是的，這也許就是我一直不安的原因吧！

面會的時間到了，我望著曾是不可一世，意氣風發的學長，慢慢踱入那昏暗無光的灰色小房間去。

日本體驗遊學

■ 吳婉甄 / 嘉恩牙醫診所牙科助理



四月，櫻花繽紛綻放的季節，去年的此時，我因參加高中職日語演講比賽獲得第二名的佳績，得以遊學日本一週。

首先，我們拜訪了協辦的日本朝日大學。剛到大學正門口時，赫然發現竟有數

十位校方人員排成兩列，鼓掌迎接我們的到來，這種感覺就好像走在星光大道上一樣。對於這樣的排場，我們無不受寵若驚。參觀完校園後，我們便搭乘新幹線前往京都。

隔天一早，我們一行人先前往「三十三間堂」。這是一所信奉千手觀音的道場，其所擁有的眾多佛像雕刻著實令人嘆為觀止。其中最具代表的是一尊稱為「十一面千手千眼觀世音菩薩」的雕像。雖說是千手，實際上它是四十隻手，而一隻手可以拯救二十五個世界，所以，千手其實是象徵可以拯救千個世界。後來，我們還參觀了清水寺。這座寺廟有個令人嘖嘖稱奇的特殊結構，就是其基座是由數以千計





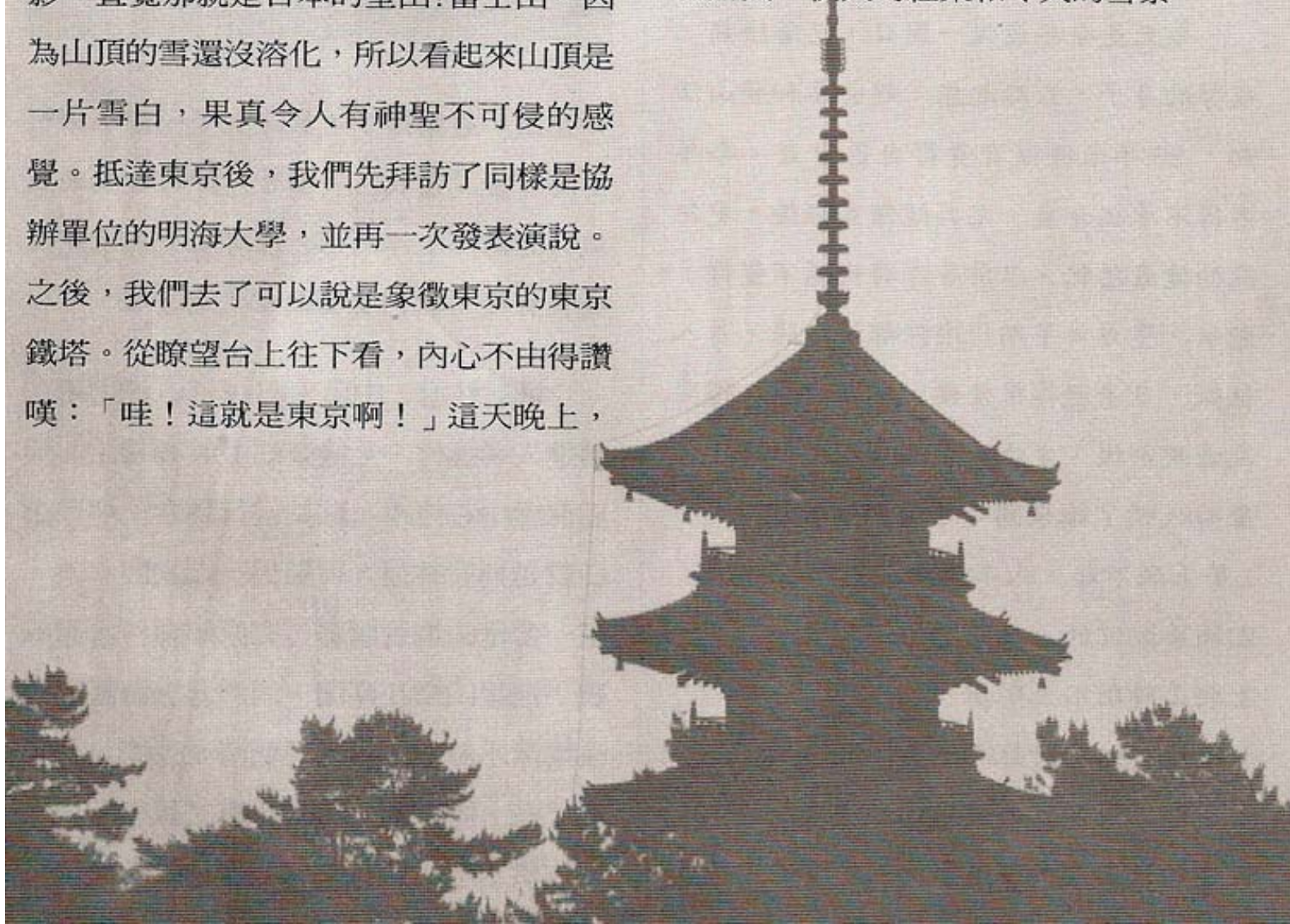
的柱子所架起，卻完全沒有使用螺絲等任何工具來固定其樑柱間的榫點，但自創建迄今仍屹立不搖。

結束了一整天的京都觀光，隔天我們再次搭上新幹線，目的地是東京。不知道過了多久，突然，眼前映入一座山的身影，直覺那就是日本的聖山？富士山。因為山頂的雪還沒溶化，所以看起來山頂是一片雪白，果真令人有神聖不可侵的感覺。抵達東京後，我們先拜訪了同樣是協辦單位的明海大學，並再一次發表演說。之後，我們去了可以說是象徵東京的東京鐵塔。從瞭望台上往下看，內心不由得讚嘆：「哇！這就是東京啊！」這天晚上，

我們在一艘叫做 " Lady Crystal " 的船上享用了法國風味的大餐；一邊悠遊的在東京灣欣賞夜景，一邊吹著微涼的夜風，實在是非常的浪漫。

回國的前一天，我們進行了一趟迪士尼樂園之旅。一會兒是玩遊樂設施，一會兒是坐下來休息，一會兒又是摩肩接踵地看花車遊行。迪士尼樂園大到建築物，小到禮品的包裝，都非常精緻且富有巧思。連服務人員的服裝也是搭配遊樂設施所設計出來的。

短短的一個禮拜，卻也讓我深深體驗了不同於台灣的食衣住行文化。這次欣賞了春天的櫻花，希望將來有機會看看夏天的煙火、秋天的紅葉和冬天的雪景。



桶后森林之旅

今天是今年最後一周日，忍著腰痛、疲勞的身子，六點起床，趕去參加登山活動，25年來從沒有覺得自己會老，今年不得不承認老矣，尤其健保實施後，更把我的健康惡化，以前勞保時代還不覺得，競爭、壓力，早期什麼保都沒有時，月入低微，日子過得很快樂，現在看病，還要先看規則後，才決定要為病患做什麼！什麼時代嗎？誰來關心牙醫師的健康？

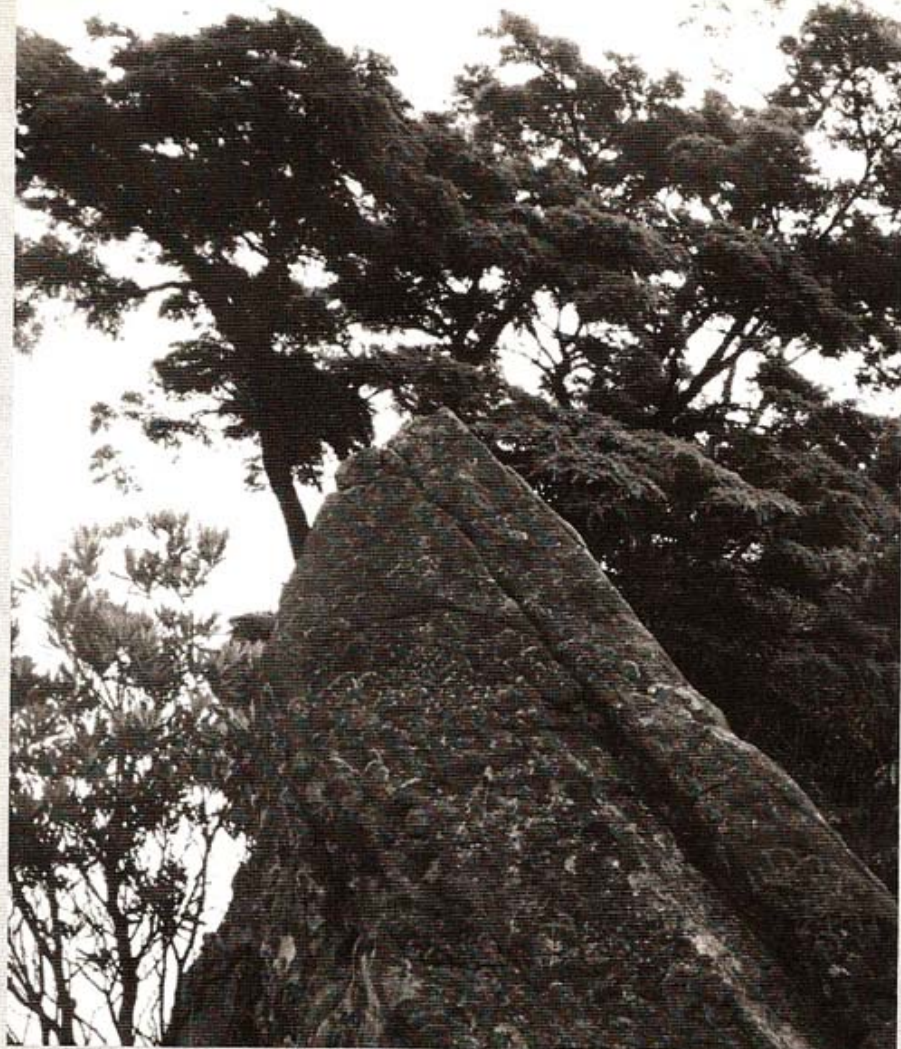
1. 早上爬不起，人不想動
2. 頭昏沉沉的，想睡睡不著
3. 爬山時跟不上隊伍
4. 就寢、起床時性趣乏乏，in不起來

以上表示你的健康已經亮起紅燈了，立委阿霞因國民黨選舉失敗，要連的硬起來，不可能了，它像一棵被鋸的大樹，根

■ 徐璟隣 / 後站徐牙醫診所負責人

部發黑、腐爛掉了，旁邊長了一顆小樹叫小馬可當“盆栽”。血管、神經都爛的組織只有開刀拿掉而已。台灣至今尚未建立優良制度，他們要負起很大的責任。

桶后林道一由烏來鄉(wulai)派出所左轉進入孝義村，至檢查站18K再接13k桶后保護中心停車，開始健行到合流坪登山口就是桶后林道，可至另一端宜蘭礁溪，這一帶是山地管制區，有原始森林蔥鬱風貌，沿途山櫻花盛開。南勢溪上游區桶後溪屬活水源區，水質透明清澈見底，有魚蝦悠遊。將來萬一翡翠水庫完蛋後，只剩下它供水了。此區左右二邊中級山遍佈，有阿玉山、大礁溪山、小礁溪山、鳥嘴尖



◀ 新竹尖石鄉因這塊天上掉下來尖形的石頭而得名

山、烘爐地山…等可爬，數萬棵各品種杉木林高聳入雲，森林片片，一望無際。此地更有落葉繽紛般的成群鳥類飛舞如山椒鳥、河鳥、小白鷺絲、藍鵲，令人驚豔。悠遊山巔水湄，欣賞楓紅槭綠、水聲淙淙，聆聽大自然超凡的天籟，往往使人融入彩色風景畫中，讓人頓時忘卻煩憂，說真的，回來後大睡一覺，我頭不再痛了，有效！因血液中含氧量增加。因此疲勞時，身體會產生有毒的化學物影響大腦，造成神經緊張，這時勉強工作有害健康，容易出事。

此行沿溪邊走就進入了原始林，Wild Green 整片綠油油的葉子，漫步欣賞高大的筆筒樹立於溪岸兩邊，形態優雅，一種叫河鳥（ㄨㄣˇ）的鳥，尾端翹起，喜歡潛

入水中捕魚，樣子逗人喜愛，樹梢上有藍色長尾巴的鵲雀，修長的體形，比美中國小姐，黑嘴、黃腳，頭後有小辮子的「小白鷺」在梳理羽毛，不太理人的樣子，大小姐似的。不知不覺走進山谷中，開始爬緩坡，因路窄有石頭易滑倒，石頭面、樹根不能踩，一踩就滑，但此地形不危險，眼睛只看地下，不小心一抬頭撞樹枝，最好帶拐杖，保持平衡，但我從來不用杖子，用手抓的。茂盛的樹林遮日，清涼透心，樹上長滿山蘇，原始感；再往上漸開朗了，抬頭望見大鐵塔，是本行程最高點也是唯一人造物，由此眺望整個蘭陽平原，心曠神怡！然走回頭路下山，順遊詩情畫意的吊橋，令人懷古思幽，走在橋上逍遙自在、徜徉悠遊於美妙山水間。

二年前，我曾經跟北縣古道隊由宜蘭小礁溪匏崙村越嶺到烏來，早上 10 點開始走，進入產業道路叉路多，空曠無人，只看到有人在採草藥，名叫“茵陳”，泡茶喝味道很好，我拔幾棵，嚮導不等人自己先走掉，害我走到田裡岔路，又走向正路，好不容易中午到工寮，才看到他們在菜園旁吃午餐。下午要拚命了，有些地方必須涉水通過，一路衝下山，走出林道到合流坪遇大水，脫鞋過河，算是終點，天色已暗下來了，穿上鞋子走到桶后招待所，原本車子應該在那裡接我們，但因修路被擋在半路中，由這裡到烏來還有 20～30 公里路，要命，天上有雷雨，摸黑硬撐下去，像海軍陸戰隊一樣磨練，山路

鴉雀無聲、鬼影憧憧，多少有點怕，走失蹤誰來找你，好不容易看到車燈亮點，安全上車，開回烏來已經晚上九點了，到老街有一家出名包子店買包子吃，路上遇到學長徐仁榮醫師，真是他鄉遇故知。

台北縣擁有好山好名，是我們的幸福，大家應該去利用，不要整天滿腦錢財，「君子謀道，不謀食」，健保報高額就是合法的搶盜行為，技術再高超也不是這樣搞的，我也有繳健保費呢？將前十名列入輔導，不如交給劉啟群帶他們到海外義診，精神感召，假日則交給我體能測驗，不合格者，給付打對折，醫師尚未投入社會前，應該先經精神、肉體磨練後，開拓視野才掛牌行醫，而不是急功近利不

新竹尖石鄉拉曼神木 ▶

台灣目前尚擁有上萬顆巨木、神木在新竹、桃園、宜蘭一帶，是世界級的自然寶庫，須保護它，若被盜伐，台灣只有走上滅亡之路。



安分守己的人，傳統醫術：全口假牙、活動假牙不多加練習，天天只看健保，喪失各種技能。

來回一天行程：

(1) 三峽滿月圓森林：

可由東峰橋→雲森瀑布→組合山→滿月圓，O型健行路線是體能教練場。

(2) 北插天山：

是高山的試腳石，海拔 1727 米，北經樂佩、卡保山，西南沿稜至南插天山，兩岸旁松柏齊天綠蔭夾道是鍊腳力之試金石。

(3) 五寮尖：

是膽識教練場，需繩索、攀岩技巧。

(4) 烏來桶后溪：

是醒腦活動場。

(5) 桃園巴陵 - 嘎拉賀 (新興部落)：

有野溪溫泉瀑布，泡湯兼欣賞巨木林。

一天半行程是精神養療所。假如你常去，保證健康、快樂。不瞭解台灣生態如何愛台灣，故政客講的“愛台灣”是騙人的。「讀萬卷書，不如行萬里路」，每次回來都留下永不磨滅的記憶。登山者要有純潔的心與熱情去實現自己的理想。每次跟別人出去，發現所有公司團體都有登山隊藉著登山活動聯絡感情，獨缺牙科的，現在出現有活力的理事長後，或許可由趙永清立委當隊長來帶動風氣，因我知道他也愛爬山，漸漸地由國內爬到海外，最後我們大家會體會到—這才是人生。

「We Win some ; and lose one , That is Life」人生有得必有一失，這才是人生。

