

建構「道教博覽館及文化中心」 道教發展研討會第一組會議總結



梁德華主席期望今次研討會能收集到不少可行的建議。

日期：2013年7月28日（星期日）

地點：新界百和路66號蓬瀛仙館

時間：上午10時45分

主題：如何創建道教文化博覽館/ 弘道教化與社會公益

主持：侯永昌（香港道教聯合會副主席）

出席者：湯偉奇、盧維幹、張錦鴻、梁德華、陳國超、葉永成、洪少陵、黃漢瀚、葉文均、梁偉明、陳國鏗、吳連滋、李廣林、劉松飛、王廣漢、吳競強、莫德宏、黃堅強、余建海、莊啟文、黎梓卿、吳影喬、陳勇生、黎俊彥、何萬成、余兆坤、衛純樸、黃植煒、陳炎培、鄧康仕、王柏源、羅清源、羅哲英、李廣鏞、鮑景暉、葉崇榮、李家駿、方法禮

會議內容

1. 向政府申請撥地：地點取向於新界郊區面積較大。
2. 建設地標模式：以博覽館底文化發展廣場。
- 發展工作小組：讓大眾人士認識不同神明的歷史及功德（以文化發展為主，而非拜祭形式）。
3. 神像取向：以多主神的不同局堂形式去介紹各神之功德。
4. 財務安排：
 - (一) 獻款工作小組。
 - (二) 日後營運建設項目之資金運用。
5. 道教發展之未來方向：以輕鬆及現代化的教育模式去培育年青接班人，例如道教形式婚禮。
6. 長遠發展目標：先草擬計劃書及發展藍圖，若取得撥地後，能以分期形式發展建設項目。各道教界人士均要群策群力，集思廣益以弘揚道教。
7. 成立獨立籌備委員會：負責草擬計劃書及發展藍圖。



學者專家及宮觀代表，熱烈響應今次在蓬瀛仙館舉辦的研討會

香港道教聯合會



會訊

湯偉奇
題

第一零七期



網址：<http://www.hktaoist.org.hk>
電郵：newsletter@hktaoist.org.hk

傳真：2391 2001

電話：2396 4881

地址：九龍深水埗青山道156號永基商業大廈八樓

出版日期：二零一三年九月一日

主編：曾忠南
副編：湯偉俠
香港道教聯合會

道教發展研討會第二組會議總結 道教管理及人才培訓

主題：道教辦學和助學工作的回顧與展望

日期：2013年7月28日

時間：上午10時55分至12時30分

地點：新界百和路66號蓬瀛仙館

主持：黎志添教授

秘書：陸晶晶、林思婷

出席者：黎炳倫、朱鈺齡、陳觀威、鄭寶花、林證祥、李志文、危丁明、梁偉民、譚智聰、胡珠、鄭從展、馬清煜、陳漢昭、潘萱蔚、葉金虹、關宣貴、郭淑意、侯麗桃、黃法培、徐法權、謝世傑。

甲. 討論事項

是次會議就培育道教界人才的長遠規劃，集中討論未來道教教育的發展及如何推廣道教教育。會議中就培育對象、資源分配、目標及策略四方面進行討論。詳情如下：

一、針對青少年的道教教育問題：

1. 道教學校的辦學與管理。
2. 校內的倫理及宗教課程及師資問題。
3. 道教傳統形象問題。
4. 缺乏與青少年共鳴的語言及推廣技巧。
5. 全香港宮觀的統一性及一致性。

二、就道教管理及人才培訓問題，分以下四點：

- a. 道教神職人員的培訓。
- b. 專職神職人員的形象及專業性。
- c. 「門派」及分異問題。
- d. 培訓老師及專職神職人員的教育資源問題。

乙. 建議事項

針對以上討論事項的綱要，與會者就道教教育現存問題及未來發展提出了多方面的意見及解決方案分別：

一、針對青少年的道教教育問題：

1. 道教學校的辦學與管理。
2. 興辦道教學校時，可加強該校的道教特色。
3. 就改善道教學校管理層方面，建議可考慮訂立聘請校長及校董的準則。
4. 校內的倫理及宗教課程與師資問題。
5. 在道教課程中，建議將現代社會關注的議題與道教概念結合。

二、道教傳統形象問題。

三、與青少年共鳴的語言及推廣技巧問題。

四、全香港宮觀的統一性及一致性：

1. 專職神職人員的形象及專業性。
2. 整體來說，道觀/壇堂之間的溝通和協調需要加強和改善。

五、神職人員的培訓。

六、道教教育資源及分配。



對「如何創建道教文化博覽館」一事，大家都提出精闢見解。



「弘道教化」與「社會公益」也是研討會討論的重心。



與會者認為應該加強宗教課程。



與會者認為教育是道教發展的最重要環節。

研討會第三組會議總結 舉辦科儀展覽解釋當中文化

日期：2013年7月28日(星期日)

地點：新界百和路66號蓬瀛仙館

時間：上午10時45分

主題：道教科儀與音樂

主持：黃錦昌道長

出席者：易潤玲、陳丹瑞、陳福泉、黃錦昌、邱兆基、吳法謙、張法興、何靜柔、李光琳、楊穎宇、林志宏、周耀成、陳日廣、吳小萍、黃證道、湯覺端

第三組「道教科儀與音樂」的同道作總結，有以下9點共識：

- 一、建議撥給足夠資源予科儀經懺活動。
- 二、建議在特定方面定立統一標準。
- 三、在文化中心或社區舉辦科儀展覽。
- 四、建議舉行專門的道教科儀研討活動。

五、建議舉行道教儀式觀摩交流活動。

六、建議拍攝或灌錄道教儀式CD和DVD，以便各個壇堂宮觀都可以參考。

七、建議由大型道堂印刷經折本科書，並贈送予規模較小的道堂使用。

八、建議研究普及化的道教音樂，作為弘道宣教的用途。

九、建議中學教授道教音樂內容。



如何打造出道教地標，是研討會的重點。

研討會第四組會議總結 以「中華文化」推廣道教

日期：2013年7月28日(星期日)

地點：新界百和路66號蓬瀛仙館

時間：上午10時45分

主題：如何在社區推廣道教文化

主持：梁贊榮博士

出席者：江麗惠、劉錦華、許少鳳、張木全、黃麗明、何坟頤、鍾樹鴻、何玄槎、鍾潔雄、麥錦恒、李銘深、歐振成、梁德欽、曾麗華、張嗣心

會議內容：

- 一、需注重教內的道經培訓，教外則可加強推廣道經金句。
- 二、以「中華文化」推廣道教，令大眾明白中華文化與道教密不可分。
- 三、建議道教聯合會開辦圖書館，收集經書及文獻。
- 四、推廣對象需要分為老、中、青三方面，各方面的切入點都不同。
- 五、建議設計一套進入道觀的禮儀守則，和道教基礎教義的教材。
- 六、不可迴避政治、社會問題，並多參與社會事務，尤其是環保方面。
- 七、建議各道堂增加聯繫，將活動互相宣傳推廣，擴大參與者的層面。

八、必須加強透過卡通、漫畫、社交網站等方面的推廣道教，吸引年青人。

九、香港道教聯合會作為道教核心組織，宜整理教義和經典，令道教義理不致於各道堂有各說法。

十、社區推廣宜先走入學校推廣，重視教育宣傳。

十一、建議嚴格挑選道學講座的主持人，貴精不貴多。

十二、教內神職人員必須注意形象，尤其是服飾方面的整潔和個人儀表。

十三、建議開辦「查經班」，並讓各人都有發言及交流機會。

十四、宜考慮設立道教的關懷善終服務，為病患者提供慰問。

十五、宜減少道教的聯誼應酬活動，另方面增加資源在宗教文化的推廣。

十六、為適應新世代，必須全面推廣道教在環保方面的理念。

十七、宜善用網站，分享道經金句和信徒見證。

十八、必須先糾正教內的不正當道術，如神明上身等，以正本源。



加倍耐心教小朋友 善化家長

近數年來香港社會爭議不斷，尤其是年內尖銳的社會問題接踵而來，互不信任，甚至對立的情況多次出現；有點「港無寧日」的感覺，就好像太上老君所說的「末世浮澆」。不知是否受這種動盪人心的氣氛所影響，學生家長的無理要求與投訴，有增加和嚴重的趨勢。

例如，本園有接送卡，有些家長年來「以熟賣熟」，不帶卡，老師要求出示接送卡時，即大發脾氣！老師無計可施，求助校長，校長堅決要求出示接送卡，小朋友纔可放學。

當然免不了再度詳細解釋，是為了小朋友的安全。感到安慰的是，有些家長在旁勸說：「校長都是為小朋友著。」甚至有一次，爺爺回校道歉：「對不起，陳老師，我昨日發你脾氣，我個仔說你們是對的。一會兒我都要同校長講聲對不起！我昨日話校長大晒咩！」

更有無理家長不交學費，認為7月及8月祇上課半個月，為何要交一個月的學費？本園努力解釋，學費是將一個整數除以12個月，如果分10個月交，每個月費收多一點。但家長會覺得不合理，多數7月及8月選擇不上課。雖然已經解釋過收費問題，同時缺課問題，使兒童未能完成完整課程，家長漠不關心，本園無法控制此情況，學校損失了收入，小朋友也不能接受完整教育。

有小部分家長時常投訴「為甚麼我兒回家後不懂讀書？校長你們的老師怎樣教書！」校長解釋：「小朋友的記憶係短暫，在學校及家裡都要時時溫習。你有沒有？」家長便無

理回答，「沒有無喫！我又不懂！全依賴你們學校囉！」校長只好答：「我通知老師留意多一點，但在家裡都要學習。」

比較使人氣餒的是，有些家長投訴，夏天接放學時，校外氣溫高，要求安裝冷氣。校長解釋校外空地不是本園範圍，家長依然向教育局投訴。

曾經有一位家長，家庭發生嚴重問題，自己情緒惡劣，在家不會管教小朋友，稍有不順意，即到學校投訴，多次見校長。知道對方情況和為了小朋友能夠有正常的家庭環境成長，於是加倍耐心向對方解釋和勸說。最近，這位家長回校報喜訊，因為子女到小學參加比賽第三名，全級考試得第五名。

我們自然因此快慰，並且認為，我們除了要做到學校禮堂的太上老君聖像上所掛的牌扁「德育園地」，和對聯「德樹育兒門庭展 育長全德全九美」，除了營造小朋友可以快樂地學習知識的環境，並引導他們實行九項美德----孝、忠、禮、節、信、仁、惠、義、廉，還要因應香港人口結構的變化，使家長明白自己的責任和良好家庭環境，是對小朋友健康成長的重要。

香港的變化觸及每個層面，社會不安，影響市民心靈。在此正理難彰，浮躁不安的時間，我們要更加有耐心，依循太上老君的教導，教育小朋友，善化家長，健康成長。

飛雁幼稚園 戚惠蟬校長

生命教育故事

不能對子女說的9句話

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1、「傻瓜、沒用的東西。」 | 6、「求求你別再這樣做好嗎？」 |
| 2、「你簡直是個廢物。」 | 7、「生件叉燒好過生你！」 |
| 3、「收聲！你怎麼就是不聽話呢？」 | 8、「你再百厭的話，就叫丫嗚（或拐子佬）捉你！」 |
| 4、「我說不行就是不行！」 | 9、「你看看，阿××就叻你好多！」 |
| 5、「我再也不理你了，隨便你啦。」 | |

做父母的應該知道，孩子的心靈是脆弱的，他們希望得到父母的支持和理解，能夠向他們說一句鼓勵的話，都會令他們增強自信，但一句難聽的說話，就會傷害他們的自尊。因此，「傻、笨、壞、蠢」，在孩子的心中是最不想聽到的話，若到反叛期，更會成為「另類分子」！

有些話是作為人子是不能對父母說的，但有些話是父母不能對子女說的，一些兒童心理專家在調查中發現，孩子最感恐懼的，是家長會對他們說出9句話：

其實，每一個孩子都是天才，只是一般家長沒有發現，更不用說培養，就算有培養，也是用錯在其他地方。

香港生命教育促進會 執行長
謝永昌 博士

道聯會

捐15萬援助地震災民

「興教扶貧」一直以來是香港道教聯合會的宣導宗旨。2013年7月22日早上7時45分，甘肅省定西市岷縣、漳縣交界發生6.6級地震，震源深度20公里，造成逾百人死亡，千人受傷，受災總人口達90萬人，22.7萬人需要緊急轉移安置，30.2萬間房屋倒塌或損壞，直接經濟損失近75億人民幣。

香港道教聯合會在地震發生後迅速回應，並呼籲各宮觀道堂、會員、屬校師生籌款救災，援助岷縣梅川鎮的災民，結果籌得善款15萬港元，並於8月12日由梁德華主席、黃漢瀚及葉文均兩位副主席，聯同梁偉明及陳國鏗兩位主任，將善款送交予中聯辦，由中聯辦協調部副部長張方、副處長鄭海燕接收，轉交內地有關單位，以解災民燃眉之急。



呂祖洞賓故事之靈異彙(卷上) — 更名顯化十三條(之十一)

守谷客

崔中舉進士，道過巴陵，於寓邸歌沁園春樂章，呂祖適以補隱市井間，質其所歌，曰何曲也。崔曰：東都新聲也。曰：吾不解書，子為書吾詞。崔為書其詞曰：七返還丹，在人先須煉己待時。正一陽初動，中宵漏永，溫溫鉛鼎，光透簾幙，造化爭馳，龍虎交媾，進火功夫牛斗危。曲江上看月華瑩淨，有箇鳥飛。當時自飲刀圭，又誰信無中養就兒。（上）

譯文：崔中投考進士，路經巴陵，在府邸歌詠沁園春樂章，呂祖剛好在坊間中補鞋，便問他此是甚麼歌？崔中

說是東都新聲。呂祖說我不了解內容，請為我解釋。崔中解釋說：煉丹之法，其先以紅投黑而生藥，既有藥，然後進火煉黑入紅而成丹，故稱七返還丹，即非自寅至申之七時也，七是火數。要在收視返聽，寂然不動，凝神於太虛，無一毫雜想。丹田有藥而陽氣上升，透於兩眉之間，是以有光，實是室中燭光而已。坤之未復之初，作丹之時，要在心息相依，然後神凝氣聚，交媾而為藥。牛、斗、危，乃身中火喉之方位，進火功夫自子而發端，至寅而搬運，如天之生物，胚胎於子，至寅而出也。藥生於丹田之時，腸氣上達，麗於目而有光，故自目至臍一路，皆虛白晃耀如月華之明也。身中之天地交，坎離合，二氣繙縕結成一滴露珠，而飛落丹田中也。當時以刀為金，圭為二土交合，遍歷三官降而入口，香甜清爽遍舌端。謂以人補人，而專意於三峰邪衛，又安信金丹乃清李無為之道，而果於無中生有。（上）

書展後感

採取主動會成功

人與書之間的交流，叫做閱讀。經歷了這次活動後，我完成了我的第一次書展當值。沒錯，這次我的第一次為書展服務。當天集合後，一起吃過了早餐，便向書展會場出發。走入書展門口，有種曾經相識的感覺。工作前我是一個相當畏懼為不熟識的人傳遞傳單，當我打算傳遞時，大多數人都是閃開我的視線，或說不。但後來發現，只要不怕，更主動、更開心和更可愛，不，我不可愛(笑)，就可以了，到了最後，當然就是為一些人去介紹書。

圓玄一中2C 黃嘉晉



體會做人的態度

今年是我第一次在書展當道聯會的工作人員，雖然負責的工作不多，負責的範圍亦不算大，但也可令我學習不少。派宣傳單張的工作看似很簡單，自己亦輕視了當中的艱辛。今次不單學會有技巧地把宣傳單張派給別人，讓他們認識道教，更要學會當別人拒絕接受宣傳單張時自己的態度。雖屢次失敗，但仍想把單張派出，所以我覺得這次當道聯會的工作人員體會最多的，是對事情要有一種積極的態度。

圓玄一中4F 曾穎怡

有趣而又艱苦的一天

當今天剛開始工作時可謂初出牛驥不怕虎，想著：只不過是派傳單，一點難度都沒有！誰知道，原來當我一次又一次伸出手，一次又一次鞠躬都讓人拒絕後，終於明白艱辛的定義，雖然辛苦但也學會了不少，譬如選擇性地派、禮貌地派、厚臉皮地派，可謂收益良多。今天最讓我自豪的是接待不同的客人，不同的語言，無論英文，普通話我都能應付。現在我正按摩疲倦的雙腳，回顧有趣又艱苦的今天。

圓玄一中3D 陳博文

認清自己的不足

這個活動是我第二年參加，這次義工活動令我十分深刻和開心，因為我覺得這次最辛苦，但可以認清自己的不足，知道自己缺點，還有可以學到很多東西，例如養生的技巧和太極的技巧。在這個活動後我會努力改善缺點，我希望下年繼續有這活動！今次雖然只是做了一日義工，但我更獲益良多，正因為有了經驗而令我有新體會，我更希望下一次有更深刻的體會。這次的不足，不會再出現在下次活動中！希望在下次活動中有更好的表現。

圓玄一中4A 曾家明

從學習中獲益良多

這次的書展令我獲得另一番的體驗，原因是這次的書展跟以往的書展不同，往年的書展營運方式是一整個地方賣書，而今年不同的地方是把道教坊分由幾個不同的道堂營運。我發現兩者之間不同的好處，前者可以方便讀者找尋自己喜歡的書籍，亦可以方便組織排放書本；後者會令讀者難以找尋相類書籍，但可以方便自己結數。學習是很重要的，但學習不單只在學校，更可以在我們日常生活中學習不同的事和物，這次的活動令我獲益良多，希望在往後的日子可以有更多這類的機會。

圓玄一中5D 陳小康

學懂了應付技巧

今次書展的活動中，我學懂派書的技巧及待人接物的技巧！首先，在會場內有很多善書及宣傳單張，需要我們派發和推廣。然而一開始時派宣傳單張時，經常也會被拒絕！派出的數量很少！之後，我們將一些善書及宣傳單張夾在一起派，效果會較好，拿取的人也會較多！而笑容滿面，也會有較多的人願意拿取！雖然只是派發宣傳單張，但當中也有一定的技巧。其次，有不同的人對宗教也有不同的詢問，雖然當中有些問題，我未能解答，他們也會很有禮貌地說謝謝！但也有些人會比較沒有禮貌，但我們也要耐心地解答。他們也會諒解我們的不足！

圓玄一中4F 鄭慧芬



困難從派傳單開始

每年都有書展，但我並不是每年都會去的。我記得在上一次去書展時都已經是五年前的事了，但是今次因為學校挑選了我與幾個人到書展攤位幫手。書展有七天，雖然我們只需要三天到書展攤位幫手，不過在這三天也發生了很多不同的事。

第一天，我們早上便要到書展，工作人員給我們講解需要做甚麼，聽完後我們馬上穿上黃色的背心外套，走到另一個需要我們看守的攤位。坐了一會兒後，我們發現開始有人進入會場，所以我們兩個在派宣傳單張，兩個在看守攤位，另外的人可以休息，我們就這樣輪流做不同的崗位。

書展有兩層區域，一層在一樓，另一層在三樓。我們看守的攤位是在三樓。一開始時，我先是休息，到四周看看，光是在三樓看東西都已經有很多我喜歡的東西；一樓也有很多不同種類的書籍呢！

休息完後，我與另一个人在攤位前面派宣傳單張。這是我第一次派宣傳單張，有一點害羞！但最後還是鼓起勇氣，懷着一顆熱情的心去派宣傳單張，我沒想到原來都會有很多人會拿我派的宣傳單張，於是繼續用積極的態度去派宣傳單張，不過間中都會有一些人冷冷地拒絕接受我們的宣傳單張，可是並沒有影響到我用積極的態度去工作，相反令到我更加積極地去做。

在第二和第三天，由於經過第一天的經驗，我們很快就分配到時間大家輪流做的崗位。在這三天的時間都過得很快，令我學到要大家團結，才能夠迅速地分配到對方輪流做的崗位；還吸收到在書展工作的經驗呢！



蘇詠珩 3E_青松中學

初做義工

我是鄧顯中學的梁琬彤，今年是我首次於書展為道教做義工。

以往只試過服務學校，如今有機會到大型的書展為大家服務，衝出校園，的確十分難得，使我獲益良多。

梁琬彤 3B 鄧顯紀念中學



學懂了善待於人

雖然我只是在書展其中一天當工作人員，可是短短的一天，已經令我獲益良多。雖然之前我也曾經當過義工，但是今次的工作卻是我第一次接觸的。例如派傳單，從前的我經常在街上看到別人派傳單，而我只當看不到，不理他們。可是當我這次嘗試去派傳單的時候，我就知道他們的辛苦。

當我派的時候看到別人只向前走，不理我的時候我只感到很無奈；可是當有人主動問我那傳單的時候，我會感到有一絲絲的感動。下次當我看到有人派傳單的時候，我雖然不至於會重點去拿，可是當他派給我的話，我一定會幫他拿，因為被人忽略的真的不好受。

這次的工作令我獲益良多，要是再有同樣的工作，我一定會去嘗試，因為當中能學習到書本以外的知識。

陳曉琪 3B-鄧顯紀念中學

做了才知道難

今次一年一度的書展，我以不同的身分參與，在7月19日來到道教攤位做義工。由於今次是我第一次做攤位工作人員，所以既緊張又興奮，一開始我並不知道要做甚麼事情，但是經過老師和其他工作人員的指導後，我才知道我的工作。

首先，我的工作是要到書展的範圍內派傳單，最初覺得其實很簡單，因為只是派傳單而已，而且還可以到四處走走，看看展區內的其他攤位。可是，事實並非如此，走著走著，時間長了，我慢慢的感到疲累了，想休息了，但是我想到我既然來做義工，就要堅持到底，要繼續努力。另方面，在派傳單的同時，我們也要說「拿張看一下吧！」、「在道教攤位下午有個講座，有空就來聽聽吧！」等等的說話，一開始我不知道應該怎樣說，幸好有同學的示範，讓我參考，正所謂「三人行必有我師」，每個人都有可以學習的地方的。有些人就會很有禮貌地接下我們的傳單，令我覺得沒有浪費一番的心意，但是有些人卻眼睛看也不看你一眼，完全不理我，雖然有些氣憤，但是我也會想到平日別人派傳單給我的時候，我同樣也是不理別人，現在真是感同身受啊！

後來，輪到另一批同學派傳單了，而我和剛才派傳單的同學便在攤位內休息，當有人來到攤位參觀的時候便介紹一下，也會在攤位的前面派傳單，就這樣一直輪流工作，分了兩批同學，不知不覺間，時間瞬間飛逝，很快就到了完結做義工的時間了。

這一天，雖然覺得很累，但是時間過得非常充實，而且令我獲益良多，如果下次再有義工服務的活動，我會再次參加，因為「助人為快樂之本」。

周曉儀 3D 鄧顯紀念中學

謝英東 註冊中醫師

(一) 前言：據祖國醫學典籍記載，凡體外可見到的皮膚疾患皆列入中醫外科，最常見的有“瘡”“瘍”兩種：凡發於皮外者謂之“瘡”；生於皮內者謂之“瘍”。而瘡之中又可細分為癬、疥、風、丹等，其中以癬為最多見，常見的癬有：牛皮癬、狗皮癬、馬皮癬、松皮癬、圓癬，這類癬有一共同點都是呈銀屑狀的，此外還有濕癬（濕疹）等。這一系列的皮膚病，一旦得病，病期漫長，康復緩慢。

另一種甚為嚴重的腫瘤名為“癰”，何謂“癰”？癰者壅也，如土墳壅突之狀，多發於頸背髮項腿股之間，也有發於肺臟或腸腑的。

上面所提到的皮膚病對病者是極之困擾：病期長，外觀駭人，但對生命的威脅不大；下面欲介紹的幾種皮膚腫瘤，它們隨時可轉化為惡性的癌症，故此必須特別注意。

(A) 皮膚原位癌：多見於40歲以上的病人，男女均等，常發於肢體臂部，表面覆蓋有原癌，剝去原癌，可見乳頭狀或顆粒狀，發展緩慢，病程有些甚至可拖延至數十載。

(B) 乳腺外濕疹樣癌：這種癌好發於大汗腺分佈的地方，如肛門周圍、外生殖器、腋窩等處，局部隆起，呈褐色，中央潮紅及腐爛，上蓋鱗屑或結痂，會陰或肛周呈疣狀或乳頭狀。

(C) 皮膚癌：大部分發於手背、頸部、頭面等身體外露的地方，此外，鼻、唇、耳、頭皮也可發生。

(D) 惡性黑色素瘤：好發於中老年人，身體部位多在足部、肛門或外陰的地方，病灶可持續由數月至數年間。黑痣可急遽增大，色素變黑、隆起，呈結節狀。

(E) 汗腺癌：好發於頭、頸、腋等處，呈單發性腫瘤，直徑可超過2cm，皮色淡紅，或有菜花樣的血漿滲出。

(F) 皮膚網狀組織系統的腫瘤，有三種不同的發展期：

(1) 前期（潛伏期）。發病時間長短不一、差距大、由數月至二、三十年不等，有關節痛、發燒、痕癢、紅斑、紫癥、丘疹、風團或水泡樣不等，表面可有鱗屑，色紫紅或棕紅，呈環形、弧形、帶狀形或地圖形等都有。

(2) 浸潤期：病灶表面高低不平或呈疣狀，色紅，發病可由數月至數年不等。

(3) 腫瘤期：皮膚出現浸潤結節狀突出腫瘤。

小結：如皮膚出現上述幾種症狀者，應從速求診，越早越好，以免延誤。

(二) 對病情有緩解的輔助食物（建議）：

(1) 抗潰瘍、抗感染食品：車前草（中藥）、無花果、茄子、枇杷果（或枇杷葉）。

(2) 抗腫瘤食品：無花果、馬蹄、黃豆芽、綠豆芽。

(3) 抗痕癢：烏梅、洋蔥、絲瓜、橄欖。

(三) 食療建議：

(1) 抗癌腫方：

(a) 馬齒莧粥：馬齒莧1兩（鮮品用4兩）白果2兩、水10碗煮粥（一星期為一療程）。

(b) 車前草鯽魚湯：車前草（中藥）1兩、鯽魚1-2條、燒湯半小時（一星期為一療程）。

(c) 田螺瘦肉湯：田螺肉2兩、豬瘦肉3兩、滾湯加調味品（一星期為一療程）。

(d) 枇杷葉：枇杷葉（中藥店有售、價廉）5錢，用清水煎成2碗，以水代茶、早晚1次（一星期為一療程）。

(2) 抗癌癢方：

(a) 洋蔥、馬蹄蜜糖水：洋蔥汁2湯匙、馬蹄去皮10粒、蜜糖1湯匙、清水2碗、煎半小時、早晚1碗（一星期一療程）。

(b) 金蟬花、橄欖茶：青欖10粒、金蟬花（中藥店有售）2錢，水三碗煎半小時（一星期為一療程）。

(3) 抗癌方：

(a) 花生米冰糖飲：花生米（連皮）2兩、冰糖5錢、水適量煮半小時（一星期為一療程）。

(b) 柿餅、雞內金粥：柿餅2塊（洗淨去核）、雞內金（中藥店有售、價廉）2錢、白米2兩燒粥，早、晚1次（一星期為一療程）。

（下期續）



牙牙學語



氣

牙齒矯正科專科醫生
羅振道醫生

要解決口氣的困擾，首先要追查口氣的來由。口氣分為短期（間歇性）或長期兩類。短期口氣多由口腔疾病引起，如牙齒間及假牙留下食物殘渣或牙菌膜積聚、舌苔、蛀牙、牙周病、口乾等，應要找牙科醫生治療。另外，吃了氣味強烈的食物如大蒜、吸煙、飲酒也會令口腔發出異味。

長期口氣多由其他疾病引起，如呼吸系統（如鼻竇炎、鼻炎、喉炎、氣管炎、口咽部腫瘤）、腸胃、糖尿、肝病、腎病、癌症等，所以首先要找醫生治療背後的疾病。

要防止與口腔有關之口氣，應定期接受牙醫檢查，注意口腔衛生，正確地刷牙、刮除舌苔及用牙線或牙縫刷清潔牙縫。佩帶假牙者必須注意假牙清潔。市面上的漱口水很多只能解決短期口氣問題，但也有一類是含藥性的漱口水可有助改善口氣，可向醫生查詢。