

【附表二】

學海築夢/新南向學海築夢學生出國實習

心得報告內容大綱

請於封面上方列標題 (選送生獲補助年度、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往國外實習國家、國外實習機構名稱、國外實習考評成績或評語及 短片時間及標題)

獲補助年度	113
薦送學校、系所、年級	法鼓文理學院社會企業與創新所二年級
中文姓名	王貞雅
國外實習國家(含城市)	尼泊爾
國外實習機構	桑耶學院所屬傳統藏醫院 (Samye Sowa Rigpa Traditional Institute)
國外實習考評成績或評語	
短片時間及標題	從課堂到診所，身心療癒的智慧— 尼泊爾藏醫院的體驗與反思

一、緣起：

本校佛教學系致力培養專業佛教研究與宗教實踐人才，並強調國際視野。計畫主持人梅靜軒老師專注於佛教身心療癒，特別關注藏傳佛教與傳統醫療的關聯。藏醫學與佛教修行緊密結合，透過自我身心照顧，幫助行者達到更高境界。此次實習安排理論學習、參訪與藏藥實作等多元安排，深入讓學生了解藏醫的療癒實踐，體驗佛教醫療如何影響修行者的身心健康。

二、國外實習機構簡介：

實習機構為桑耶學院所屬藏醫院，桑耶學院融合佛教智慧與藏醫傳統，提供醫療教育、衛生保健、職業培訓與宗教修行。宗旨希冀透過藏醫的傳承與應用，維護藏人社群的身心健康。藏醫院的服務涵蓋基礎醫學教育、臨床診療、藏藥製作，並定期前往偏遠地區義診，提供社區醫療服務。

三、國外實習企業或機構之學習心得：

每週參與三天理論課與兩天實地實習，透過導讀《四部醫典》，理解藏醫學的核心概念及基礎理論、藥材辨識、製藥、內科診療、物理治療及宗教文化觀察，學習藏醫獨特的病理觀點與多元治療方式。並實習期間，亦觀察到藏醫如何結合傳統技藝與現代科技優化製藥，保持藏藥品質的同時提升產能。

四、國外實習之生活體驗：

尼泊爾當地的氣候與台灣大不相同，冬季氣溫低且缺乏完善的供暖設施，水電供應不穩定，需習慣定時供水與電力中斷的情況，使我學會如何適應簡樸的生活條件及珍惜資源。此外，宗教文化深植於當地人的日常生活（寺院法會、持咒繞塔），讓我感受到他們對信仰的虔誠。

五、國外實習之具體效益：

1. 專業成長：實際參與藏醫學習，培養跨文化適應力與獨立思考及解決能力。
2. 視野拓展：深入理解不同文化的健康照護模式及佛教醫療的多元應用。
3. 人際交流：增強文化敏感度與跨文化溝通能力。
4. 自我省思：反思物質與生活品質的關係，學習藏文化的簡樸與內在滿足。並反思台灣宗教教育與醫療文化的優勢，並激發對不同佛教傳統的關懷與自身宗教實踐的省思。

六、感想與建議：深刻體會藏醫傳承不僅是傳統醫學延續，更是文化與宗教信仰的實踐。藏醫師不僅照顧病患的健康，也肩負心理與精神的療癒，與藏傳佛教的修行相呼應。此次實習深化了我對藏傳佛教及傳統醫療的理解，激發了我對宗教醫療的研究興趣。未來將持續探索並將所學應用於未來的學術與實務發展中。

建議未來參與實習的同學應做好心理與生理準備當地文化與生活習慣，有助於身心適應，提前學習基本藏語，以提升交流效果。建議學校未來可與桑耶學院建立長期合作機制，提供更多學生參與藏醫學習的機會，並促進更多跨文化學術交流。

