

教育部新南向學海築夢學生出國實習

心得報告

獲補助年度	114 學年度
薦送學校、系所、年級	法鼓文理學院佛教學系碩士班二年級
中文姓名	歐陽如娟
國外實習國家(含城市)	尼泊爾加德滿都 (Kathmandu, Nepal)
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	
實習期間	2026 年 1 月 7 日至 2026 年 2 月 12 日，共 37 天
短片時間及標題	
<p>一、緣起</p> <p>二、國外實習機構簡介</p> <p>三、國外實習企業或機構之學習心得</p> <p>四、國外實習之生活體驗</p> <p>五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)</p> <p>六、感想與建議</p>	

一、緣起

我自幼體弱，學佛後，身體微恙時便會誦持藥師咒，在梵音裡觀照無常，思索人生的真義。佛法，使我明白苦有其因；而病，讓我看見身體的脆弱。

佛教醫學作為醫方明，不僅是醫術，更是慈悲濟世的實踐。藏醫闡述三因（風、膽、痰）與三毒（貪、瞋、癡）之相互關聯，不僅治療疾病，更關注身心的平衡和諧與業力的轉化。

因緣殊勝，承蒙梅靜軒老師悉心規劃，並獲法鼓文理學院支持與教育部新南向學海築夢計畫補助，前往桑耶學院所屬傳統藏醫院實習。能有學醫的機會，彷彿從病人一躍升級成醫者，內心無限感恩。於是，我帶著好奇與嚮往，來到尼泊爾加德滿都，走進藏醫的日常。



圖 1 博達哈大佛塔 (Boudhanath Stupa)，2026 年 1 月 8 日，歐陽如娟拍攝。

二、國外實習機構簡介：

尼泊爾加德滿都桑耶學院所屬傳統藏醫院承襲《四部醫典》，為九年制醫學機構。教學涵蓋三因診療、藥材調製與外治法（如溫灸、按摩等），並依循宇妥寧體（Yuthok Nyingthik）與藥師佛修持，以菩提心發願，融醫術與修行，赴社區與偏鄉義診，引導身心回歸平衡。



圖 2 於教室與老師合照，2026 年 1 月 14 日，歐陽如娟拍攝。

三、國外實習企業或機構之學習心得

課程中最療癒的時刻，莫過於親手揉製藏香。指尖隨著呼吸推揉，將祝願融入藥草。老師教導我們要每日禪修，在呼吸間安住當下，常懷感恩心，親近大自然、微笑過生活。原來，身心康復的良方，不僅來自藥物，更來自一顆柔軟而願意付出的心。



圖 3 藏醫學校製香，2026 年 1 月 22 日，周春葉拍攝。



圖 4 藏醫學校製香，2026 年 1 月 22 日，歐陽如娟拍攝。



圖 5 溫灸，2026 年 1 月 23 日，周春葉拍攝。



圖 6 佛法課，2026 年 1 月 27 日，歐陽如娟拍攝。

四、國外研修之生活學習（課外）

尼泊爾的空氣中，瀰漫著一種獨特濃烈的香辛味。水果蔬菜整齊地擺放在路邊攤上，馬路坑坑洞洞，塵沙飛揚。熱鬧的人群與車輛，穿梭在沒有紅綠燈的街道。僧眾、修行者，以及來自世界各地體驗不同人生節奏的背包客，彼此擦身而過，各自書寫著自己的生命故事。

停電是一件再尋常不過的事，電線桿上佈滿線路，還有幾根掉下來的電線，危險至極，一不小心，就會被電到。也正是在這樣的環境裡，我體悟到，修行不在遠離塵世，而是在塵世中保持覺照。

白日莊嚴的法會，擊法鼓吹法螺，齊聲梵唄，敲著撼動人心的節奏。入夜之後，城市喧囂退去，取而代之的是一陣陣此起彼落的狗吠聲，打破寺院的空寂。這裡人們善良而樸實，生活簡約而自在，漸漸地瞭解佛陀為何出生在這地方。尼泊爾，舉手投足間，安放著信仰，修行是日常。



圖 7 宇妥寧體法會 (Yuthok Nyingthik puja)，2026 年 1 月 28 日，歐陽如娟拍攝。

五、國外實習之具體效益（條列式）

- (1) 提升專業，深化藏醫理論與臨床實務。
- (2) 增強外語能力、拓展國際視野與跨國交流。
- (3) 培養團隊合作精神。
- (4) 奠定學術與醫療結合基礎。



圖 8 塔蘭寺院(Tharlam Monastery)與梅靜軒老師及小沙彌合照，

2026 年 1 月 8 日，歐陽如娟拍攝。

六、感想與建議

尼泊爾雖物資匱乏，但人們眼中閃爍的虔誠與滿足，是身處物質豐饒社會的我們值得反思。建議行前加強英語、藏文及梵文天成體，以便融入當地生活，亦盼教育部與校方持續支持此類跨域實習，培育具國際視野與人文關懷的宗教人才。