2008年盛夏 延續愛的種子

台灣牙醫學生與南印度流亡藏人的交集

文▶張維晉、蘇琦君、劉家旗

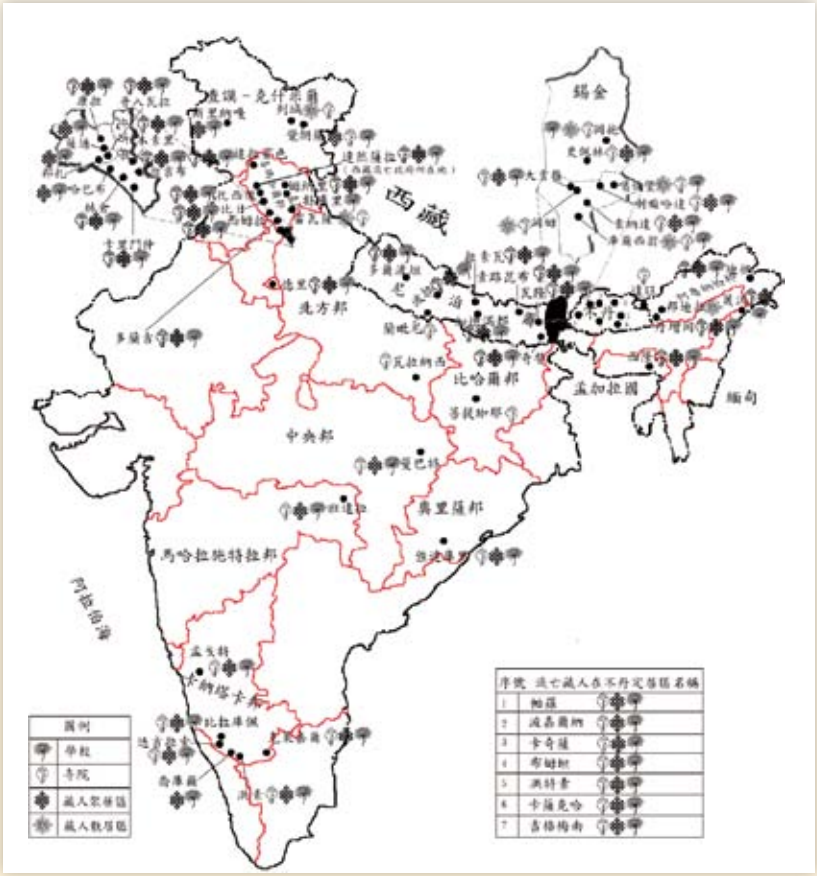
2005年8月，數位全聯會的牙醫前輩，在南印度灑下台灣口腔愛的種子；2008年夏天，一群牙醫界的新生兒，用愛與熱忱延續灌溉這把愛的種子

前言

台灣國際醫療行動協會（iACT）於今年展開「2008南印度藏人社區牙科人才訓練計畫」，計畫為期三年，主要目標是建立南印度藏人屯墾區當地自給自足的口腔醫療服務，以利未來藏人社區能藉由當地喇嘛，獲得充足的口腔醫療服務。計畫分為兩個部份，第一：藉由台灣牙科專科醫師提供口腔醫療技術人員臨床技術訓練，訓練基礎牙科臨床操作，第二：提供並教導口腔相關的基礎知識，包括解剖學、常見基礎病理診斷……，以利未來在實際操作醫療行為時，能更加正確且有基本學能加以佐證，計畫的執行人員乃藉由台灣牙醫系學生將所學教給未來的口腔醫療技術員。

今年年初，國防醫學院口腔衛生服務隊指導老師黃耀慧醫師密切與台灣國際醫療行動協會研擬「2008南印度藏人社區牙科人才訓練計畫」，藉由國防醫學院口腔衛生服務隊提供口腔醫療技術員牙科基礎知識。計畫籌備過程，多次和學校老師們討論，提供專業學能上的諮詢，並獲得中華民國家庭牙醫學會、蒙藏委員會藏事處、行政院青年輔導委員會、國防醫學院校友會大力支持，終於在今年暑假圓滿達成，也為海外援助工作盡一份心力。

本次任務重點為推廣口腔衛生教育，訓練當地喇嘛日後能成為口腔醫療技術員，為當地牙科醫療、口腔衛教永續發展盡一份心力。



● 印度、尼泊爾、不丹流亡藏人分布圖
來源：西藏流亡政府官方網站

● 西藏國旗 來源：西藏流亡政府官方網站

認識西藏流亡政府

1959年藏人精神領袖—達賴喇嘛告走中共，之後，許許多多的藏人也因不滿中共威權統治，以徒步方式翻山越嶺，穿越喜馬拉雅山，分別到達印度、尼泊爾、錫金、不丹等國（圖1），並向各國尋求政治庇護。 印度政府受美國政府壓力下，於1960年同意達賴喇嘛在印度成立「西藏流亡政府」，保護和弘揚西藏文明以及為西藏重獲自由而努力，隨之而來，更多西藏人追求精神領袖，依循著喇賴喇嘛的腳步，翻山越嶺到達印度。

隨著日益增多的流亡藏人，西藏流亡政府在全國偏遠未開發地區，成立29個屯墾區，提供藏人開墾定居。在屯墾區中，成立不少行政單位、寺廟、醫院等，並發展出農業及各種手工製品，以利藏人長期定居。由於藏人人數日益擴張，加上受到當地政府的限制，使得屯墾區生活環境更加惡劣，往往一間房間面臨須住下數十個人的情況。生活環境不佳，衍生出不少公共衛生問題，不論是傳染病的傳播，還是環境衛生的惡化，對於藏人無疑又是一項艱困的挑戰。

南印度最大、最早的流亡藏人屯墾區—Bylakuppe

Bylakuppe為印度最大最早之流亡藏人屯墾區，於1960年開始。最早之居民數為3000人，經由各國援助或是個人名義之資助，現在仍是印度最大之屯墾區。當地藏人以農業為主要經濟活動，鄰近之印度人城鎮為7公里外之KushalNagar。區內含有藏傳佛教之僧院及僧侶，及一般居民之屯墾區與學校，以30個家庭左右為單位，共組成7個村落（camp）。

2008 年印度流亡藏人政府衛生部於2007年牙科發展訓練計畫，於南印度藏人社區訓練專業人才，目前僅有Bylakuppe與Mundgod兩屯墾區有專業牙科訓練人員。2008年南印度藏人社區牙科人才訓練計畫承襲之前的計畫，在Bylakuppe地區提供牙科專業人才受訓，訓練口腔醫療技術人員，其中 Namdroling僧院幅員較規模，故為牙科訓練計畫的重點培訓僧院。

除了牙科口腔醫療技術人員培訓外，之後更擴大計畫內容，加入口腔衛生教育的推廣，在Bylakuppe 地區 Namdroling、Tashi Lhunpou兩個僧院提供衛生教育資源，以利口腔健康的預防。相關地區醫療資源請見表1。

2008年口腔醫療技術員訓練計畫

口腔醫療技術員的培訓計畫，主要目的為訓練Namdroling地區當地喇嘛成為口腔醫療技術員，提供基礎的牙科治療知識，並與台灣國際醫療協會合作，建立一個牙醫人才訓練中心，訓練當地人的口腔醫療臨床技術，以利當地口腔醫療資源長期的發展。

	Namdroling monastery	Tashi Lhunpou monastery
當地人數	1800	150
治療項目	補牙、拔牙、 洗牙 根管治療	無特別針對牙科治療
主要醫療設備	牙科治療椅 牙科X-ray、消毒鍋	無

● 表1. 兩地區醫療資源評估

● 圖3. 藉由大型牙模，講解課堂內容。

● 圖4. 上課時，在旁指導口腔醫療技術員課程內容。

這次參與受訓有五位喇嘛，在佛學院中為小學三年級的小喇嘛，年齡約18歲，挑選方式由佛學院小學生中，採自願方式，再藉由繪畫能力，挑選出這五位喇嘛。五位喇嘛自幼年時便跟隨長輩翻山越嶺來到Namdroling僧院學習佛法，五位喇嘛生活儉樸，且富有藏人天性樂觀的個性， 私底下相當活潑，但對自我要求甚高，對於所學絲毫不馬虎。

挑選出的五位喇嘛，目標為未來能夠當個稱職的牙醫師，提供常見的口腔疾病治療，先期目標為操作簡單的口腔治療，例如：洗牙、辨認齲齒、牙齒辨別及命名等，依照此目標設計了Dental textbook供學生閱讀，內容口腔基本構造、牙齒命名、各牙位型態、常見口腔疾病介紹。

五位喇嘛平日在校所學為佛學知識，並未接受任何的科學理論，對於牙科的相關知識也一概不知，在這種情況下，教授課程時遭遇到了重重阻礙，舉例來說：學生無法體驗齲齒是因「酸」造成、未看過細菌、不了解神經血管等，這些困難也顯現出佛學教育的不足，為了使學生能在如此困境中了解牙科的基本知識，於教學過程中，使用傳統模式的填鴨式教授課本內容外，還不時加入真實圖片講解，並利用卡通流程圖、牙齒相關模型輔助理解（圖3），也透過學生畫圖來提高學習上的興趣，一連串教學模式的改進，希冀能使學生學習效果有所增進。

除了教授其牙科基本知識外，為了訓練學生英文閱讀能力，讓學生能自我閱讀牙科相關英文書籍，課程安排另訂定回家作業，作業內容取自Dental Anatomy中關於The calcification of dental caries的介紹，每個學生分配到一種齲齒型態， 在最後一天的課程對自己的回家作業內容向大家作報告。過程中可體驗到學生對於英文學習資源的不足，沒有英英字典可供查詢，但其學習動機卻絲毫未減，主動向我們詢問，在最後一天的報告中，學生都可清楚的說出作業內容，可見其英文閱讀能力足夠在未來提供簡單的牙科書籍，供學生自行閱讀，也利於教學內容的精進。

● 圖5. 最後一天與五位喇嘛舉辦的歡送會，右一：成員 張維晉、右二：成員 劉家旗、左一：成員 蘇琦君 、左二：iACT 計畫負責人 廖敏倫。

● 圖6. 由口腔醫療技術員親自教授刷牙。

● 圖7. 刷完牙後需經口腔醫療技術員複檢，沒通過的小喇嘛必須認真再刷一次，將牙菌斑顯示劑刷除。

● 圖8. 口腔衛教海報，使小喇嘛清楚知道刷牙的正確方法。

在最後學習成效評估，最後舉辦一場學習評量，出題內容包括上課所教的課程內容、臨床圖片診斷、真實牙齒判別，學生成績普遍達到一定的水準，最高分為100分，最低分為65.3分，平均高達86.6，可見學生學習成效，也證明教學方式可以讓學生接受。

在課程一連串的進行時，深深的為他們的付出與認真所感動：在佛學院中，他們各各是優秀的小喇嘛，然而這些小喇嘛們，憑著對服務寺院中其他喇嘛的口腔衛生奮鬥著，總是希望能夠多學一點；在喇嘛的養成教育中，並未加入足夠之科學教育，靠著成為優秀的口腔醫療技術員的信念，課堂上勇於發問；在艱深的訓練當中，靠著彼此互相提攜，互相討論；對於同學遇到疑惑時，總不吝嗇的一次又一次解說，讓我們感覺這五位口腔醫療技術員是一個堅強的組合，彼此間一起學習，一起成長，一起邁向共同的目標。

● 圖9. 衛教過程中，學生熱烈的表現。

除了教授基本口腔知識，並訓練他們成為口腔衛生教育的教授人員，藉由我們教導他們衛教理念及方法，並配合十來天口腔基本知識的學習，觀摩我們的示範之後，在充分演練後親自由這五位喇嘛，擔任Namdroling僧院的口腔衛生教育的教授人員（圖6、7），藉由他們操作可大幅減少語言上的隔閡，及文化背景上的差異，使得接受衛教的人能夠更清楚學習到正確的口腔衛生習慣，對當地社區口腔衛生教育，也能夠獲得永續發展。

驗收當天，帶著DV、相機到Namdroling僧院拍著這五位學生教導他們學校學生如何刷牙的畫面，心中湧起了無限的感動，這十幾天的課程內容，他們完全能學以致用！看著他們用牙齒模型、牙刷，用著藏語開開心心的教導其他小朋友，小朋友也瞪大眼睛、有趣的看著模型聽他們的教導。雖然我不懂藏語，但這一來一往的互動，我知道他們五位學生都成長了！不僅他們教的很開心，我在一旁看了更是感動萬分呢！

針對僧院喇嘛實施口腔衛生教育

在口腔衛教方面，主要教導地點為 Tashi Lhunpou monastery，由於該僧院醫療資源教缺乏，該學校於去年由台灣大學醫療志工團調查，發現齲齒率盛高，故今年選取該校進行口腔衛生教育。 Tashi Lhunpou monastery 位於 Bylakuppe 較偏遠的僧院，距離鄰近的醫療院所相當遙遠，造成當地生活條件、公共衛生狀況普遍較差，不過，當地四面環山，倒是相當漂亮的地方。

衛教目標主要以正確的口腔保健知識作為教學課程核心，建立當地學童正確的口腔保健觀念。並透過大型、色彩豐富的道具輔佐，增加台上台下的互動，加深衛教的印象。因此這次衛教設計（表2），除了利用海報（圖8）講解刷牙方法外，還利用大型道具將刷牙動作清楚的表達出來，過程中還添加許多小遊戲，使得小喇嘛們能夠更願意且清楚地學習到刷牙的方法，實地操作中，利用牙菌斑顯示劑，使小喇嘛能夠一一自我檢查並加以改進。

在衛教時依年齡分成低年級和高年級。低年級講解的重點放在刷牙法(貝式刷牙法)以及刷牙齒三個面之重要性。高年級部份，除了講解刷牙法外，另外還增加牙線的使用方法，在學習效果上頗受歡迎；在衛教中，還增加牙齒三層結構的認識、常見牙周病的認識，增加高年級學生口腔構造的認識 。

● 表2. 衛教流程圖

● 圖10. 衛教結束後，接受Tashi Lhunpou monastery校長贈送“哈達”，表示祝福之意。

● 圖11. 與僧院小朋友第一次見面，露出靦腆的笑容。

衛教成果中可發現，大型道具得到良好的迴響，學生們在有趣的互動中獲得衛教知識（圖9），在我們一一檢查刷過牙後牙菌斑顯示劑殘留狀況，可以發現大部份喇嘛們口中牙齒除了鄰接面或是較難刷的部位外，其餘部位皆已經刷乾淨，養成刷牙三面之重要。

過程中除了小喇嘛們獲得口腔衛生教育相關知識，也與這裡的小喇嘛建立深厚的感情，記得第一眼看到小喇嘛時，天真無邪的笑容加上淚汪汪的大眼睛，對我們這些陌生的臉孔感到好奇，露出靦腆的表情（圖10），經過拿起牙刷親自示範如何刷牙，一次又一次帶著他們刷自己的牙齒，並一一檢查，看著他們的成長，在短短的一個下午後，我們竟捨不得離開，看著他們追著我們離去，內心不禁打了個問號，不知何時才能再見到這群天真無邪的小喇嘛？

一路走來雖然艱辛、如今回想無限懷念

回顧這次計畫，在開始籌備時，歷經了許許多多的難關，如資金和衛材的募集、無日無夜的設計及審查訓練課程內容、接受行前的訓練與課程等……如今回憶起來歷歷在目。

● 圖12. 照片為計畫所有成員，右一：指導醫師黃耀慧醫師，右二：隊長張維晉，左一：成員蘇琦君，左二：成員劉家旗。

● 圖13. 課程結束當天與五位口腔醫療技術員合影留念。

藏人屯墾區一不同於高樓林立、喧囂熱情的台灣，裡頭的居民是過著日出而作日落而息的田園生活。以宗教立國的藏人文化，居住著是一群樂天知命、與世無爭的藏人和喇嘛們。

在執行計畫，進行口腔醫療技術員的過程中歷經了許多的挫折。如語言溝通上的障礙與教學方法的不斷修正與改進錯誤，讓我們獲得不少的難得的經驗。從他們的身上看到了藏人認真的模樣、對待別人和藹可親、謙卑有禮的態度、樂天知命的人生觀。

十幾天的課程說長不長，說短不短，利用每天短暫的下課時間，彼此交流不同文化，隨著時間流逝，漸漸打破彼此間文化的隔閡，記得最後幾天的下課時間，你們教我們唱藏文的歌、數著藏語的數字、煞有其事的學我們講了一句又一句的中文、玩著我們教你們的小遊戲，我想我們已習慣彼此的默契。如今回到台灣，少了你們的笑聲，凡而多出一份不習慣，訓練課程雖已結束，但我們與喇嘛的故事，還要一直一直寫下去.....今年夏天，因你們而美！

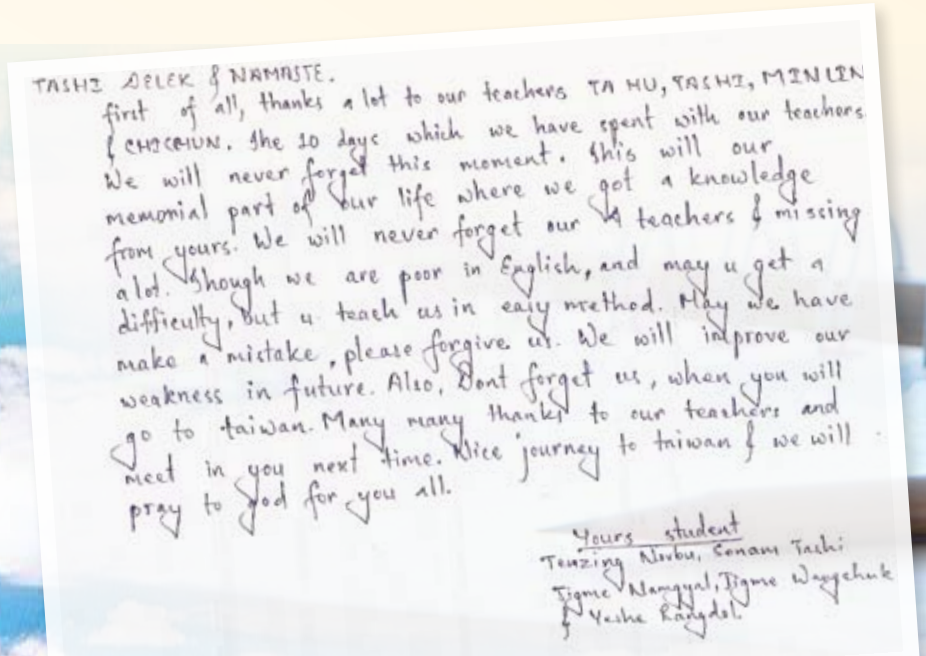
結語一來自台灣口腔愛的種子將會發芽、茁壯

在政府海外志工提倡下，希望本次活動能帶動更多有志青年，加入海外志工行列，將台灣的美譽，帶到世界每個角落。

這次計畫中，全程由口衛隊學生參予籌畫，感謝各位師長給予協助，並感謝國防醫學院姚振華教官在計畫中，給予我們指導及充足的物資；感謝黃耀慧醫師及陳秀賢老師的指導（圖12）；感謝國防醫學院校外導師夏德仁醫師的大力支持；感謝國防醫學院牙醫系的大家長石淦生主任給予豐富的協助，感謝源遠牙醫學會及國防醫學院校友總會的大力支持……感謝這趟心靈之旅幫助我們的許許多多人，讓我們這次活動得以圓滿達成，在此致上十二萬分的謝意！

在這次計畫中深深體驗到牙醫系學生未來的使命所在，未來對於自己所學須更加精進，才能服務廣大的社會大眾。對於印度藏人留下深深的不捨，或許結束的句號是另一場盛夏的原點；前來夢想的起點，放膽去飛；攜上我們無限的想像，飛過地平線的有限。

計畫雖已結束，但心中的感動卻撼動了許久.....


TASHI DELEK & NAMASTE.
first of all, thanks a lot to our teachers TA HU, TASHI, MINLIN & CHOEQUN. the 10 days which we have spent with our teachers We will never forget this moment. this will our memorial part of our life where we got a knowledge from yours. We will never forget our teachers & missing a lot. though we are poor in English, and may u get a difficulty, but u teach us in easy method. May we have make a mistake, please forgive us. We will improve our weakness in future. Also, dont forget us, when you will go to taiwan. Many many thanks to our teachers and meet in you next time. Nice journey to taiwan & we will pray to God for you all.

Yours student
Tenzing Norbu, Sonam Tashi
Tigme Namgyal, Tigme Wangchuk
& Yeshe Rabgdal.

作 者 簡 介

● 國防醫學院口腔衛生服務隊