

____年度學海築夢獎助學金赴海外 機構實習 學生心得報告



學校/系所：南華大學/自然生物科技學系自然療癒碩士班

姓名：陳又瑜

實習國家：馬來西亞：蘭卡威、檳城、吉隆坡、馬六甲、沙巴

實習機構：康士美自然醫學診所

出國期間：2020.2.1-2020.2.14

目錄

緣起	3
海外學習費用與準備	4
國外實習機構簡介	5
國外實習之具體效益	7
參訪過程與學習經驗心得.....	8
海外生活體驗分享	12

緣起

起初在課堂上了解到學校有著各種海外實習計畫與機會時，心頭衍生一絲希望如果能到國外了解自然療癒領域的發展，開闊自己的視野有多好？自然療癒在台灣行之有年，現今自我保健與生活減壓療癒已是台灣國人的基本養生概念，目前有許多相關單位或團體憑藉各自的努力宣導自然療癒的重要性，坊間也有許多減壓療癒等活動課程可以參於，不知其他國家的自然療癒領域與台灣有哪些差別？可否從中了解彼此的優缺點與發展的可能性呢？

之後在同學告知林群智老師有意在暑假期間，帶領學生們到馬來西亞自然醫學診所實習並了解馬來西亞文化中的自然療法是如何運作時，我義無反顧說願意參與，開啟了這趟探索馬來西亞自然療癒領域之旅。

海外學習費用與準備

確定參與學海築夢計畫後，便開始積極參加學海說明會了解我們實習學生在海外申請及回國必須繳交報告等事項，聽從老師指導參與群組討論此趟有必須準備的資料與心態，由於這趟主要會與馬來西亞自然醫學會和自然療法單位的實習和研討會，行走過程片佈馬來西亞的檳城、蘭卡威、吉隆坡、麻六甲、沙巴等，事先須透過網路社群了解當地的自然療法工作室或興盛的傳統方法，也做好了解馬來西亞生活習性的認知，從學校馬來西亞籍的學長認識當地語言與文化，馬來西亞是個多種族群融合之地，我們到的地區如有華裔可以透過中文溝通之外，其他的還需要靠基本的英文會話來作為溝通的語言工具，

出發前也需確定辦好護照、通關等證件及海外醫療、海外意外等投保。由於此趟無論住宿或交通都須由學生們安排，所以事前對於交通路線和住宿周遭的安全也須多加用心外，在有限的補助下，先確定好固定資出後，再來調配平時的餐飲部分，也是為這趟海外行程走得順利的重點。

國外實習機構簡介

Icocos 康士美自然醫學診所座位於馬來西亞 馬六甲郊區，附近環境幽美貼近大自然，最近的鄰居也間距幾公里以外，四周布滿農地及藥用植物園，占地百坪的寬敞診所內附診療區、會議室、運動球場、寬敞的交誼廳、求診者們的休息宿舍等，醫師一家人也住在其中，以便就近照顧住在診所內的求助者們。

康士美自然醫學診所業務範疇在於依照求診者的狀況來搭配各種自然療法，透過調整生活作息，依照季節與體質搭配餐飲是基本過程，傅醫師更在自己的農地種下許多水果及可食用植物，建設燕巢收集燕窩，幾乎與大自然融為一處，飲食來源也能控制是否有無汙染或農藥殘留，對於整個療程過程是極為有幫助。



左圖為交誼廳廣場；右圖為運動球場。



左圖為會議室外觀：右圖為診所看出去景色



無花果



花葉假杜鵑
青光眼

圖：植物園中的水果與膳食植物

國外實習之具體效益

1. 透過在海外的視野看到自然療法與自然保健的發展可能性。
2. 從與他國的自然療法單位研討會中互相了解對於自然療法的看法。
3. 從康士美診所裡了解到一般民眾觸及自然保健的接受度及心態。
4. 從其他自然療法相關的工作室或獨立活動單位看到自然療癒或身心靈發展的多樣性。
5. 親身體驗透過飲食習慣、環境氣候及醫療保健心態，接地氣的感受到馬來西亞的生活習性與步調。

參訪過程與學習經驗心得

從當地與人交流中了解到馬來西亞沒有全國人民的健保制度，但國立醫療單位的收取費用相當便宜，所以馬來醫療文化呈現兩種方向：1. 到國立醫院拿牌掛號，有時會排很久才能掛到號。2. 透過自己的信仰來自我保健與療癒，因此馬來西亞流傳下許多自然保健與療癒的觀念，相對的自然療癒的領域也相當興盛。

在馬來西亞裡的各個種族都有著自己的信仰，伊斯蘭、印度、四面佛、華人廟宇，當地透過宗教信仰來減輕生活上的壓力與身體上的不適，宗教療癒已深入當地人民的生活之中。除此之外，當地人由於華人將中國養生概念傳入馬來西亞相互融合，也喜歡透過按摩與中藥膳食作為生活保健的手段，甚至處處可看到中藥行與按摩館，可見馬來西亞的中藥養生概念相當盛行。

養生苦茶：在檳城美食街專門賣各種養生茶飲與龜苓膏的老闆娘告知我們，他們的苦茶中會加上「王老吉」的藥材下去煎煮，宣稱如此具有散熱養肝之功效，如想增加藥效性也能再加一匙至三匙的「清熱」複方藥粉，內含：黃連、茯苓等涼性藥材，改善輕微頭部昏熱感、咳嗽等問題。

蘭卡威靠近沿海，四周小島圍繞，氣候雖然炎熱但地廣空曠及為通風，島嶼沙灘景色相當迷人，是馬來西亞觀光客聚集最密切的地方，但當地的居住人們個性純樸，熱情大方，蘭卡威人也與我們分享他們當地的人會使用的藥酒-海蔘油和紅木油。

蘭卡威產海蔘油：蘭卡威人分享，Gama(海蔘)浸至在藥油，透過 Gam 的特性可以修護輕微刀燙傷或撞傷，可用塗抹或肌肉全身按摩，用來舒緩肌肉疼痛與壓力使用。

蘭卡威產紅木油：以藥酒浸泡深山的木材製作出，一般患處塗抹的產品，主要用來改善關節風濕症狀，不適合當全遍按摩使用，此藥油含有避孕效果，需多加小心。

透過這次的研討會與學習過程中，發現到馬來西亞與台灣兩方的相似處與不同處，例如：馬來西亞的慢性病盛行率相當高，這點與台灣是相似的，民眾除了急性或嚴重性的病症或傷患會選擇到醫院檢查與治療之外，一般的慢性或非急性的症狀，會透過其他管道來療癒症狀，與台灣人民在選擇醫療的優先順序的心態上也相似；然而馬來西

亞政府承認的自然醫學基金會（法人）允許發照國家承認，集結許多不同領域的自然療癒相關的單位集合起來一同推廣，一般民眾透過訓練與基金會的審核，可以以此方向來當作職業，與台灣因涉及醫療行為等國家條款規定，無醫師執照的民眾無法以「自然醫學」當作職業為不同。因此馬來西亞醫療分公立、私立，自然醫學需要集結相關人士，推廣人體自我免疫觀念與生活觀念，所有「媒介」就是自然醫學之間的一環，統結在馬來西亞交流實習過程中所看到在自然療法：

中醫藥膳：天然植物藥材煎製或乾曬等候製成平時可食用或飲用的食物，源自於中華傳統醫藥文化，配合氣候與體質，「藥食同源」的生活概念。在沙巴最常見的東格阿里藥材，

沙巴式按摩：馬來西亞的按摩文化幾乎來自外移人口的傳入與當地結合，如「沙巴按摩」就是結合峇厘島式的輕柔手法加上音療「頌鉢」，在身心靈上達到放鬆。其他能見的按摩會依照各地人口總族的發展看到哪種方式的按摩店最多，例如檳城可見華人的中式按摩，蘭卡威則是泰式、中式的按摩做多見等。

花精、精油：這趟旅程與 Errica Gan 花精師結緣，透過他的帶領參與到「360腦科診所」舉辦的芳香研討會，此交流會集結各個自然療癒與心靈療法的團體與產品開發者，共同分享自然療法，其中自然療癒就以花精與精油領域的人為最多。

而自己在學校與康士美醫學診所共同舉辦的研討會中，擔任介紹精油分享，很高興這次的分享能與學員們及傳老師達到良好的互動，對於精油運用在人體上的效用共識一向是廣為被人認同的，既使不曾接觸精油的學員們，透過吸嗅的互動中，無須多加言詞，也能達到共同的吸嗅感受，不同的國籍與文化也能有共同的觀感，是這趟交流過程最為值得回味與記錄的。

自然醫學觀念心得：自然醫學是在生活中對自己的行為、念頭要有所覺知，如明代思想家王陽明所提「知行合一」，孔子思想也是練氣養功的人所能理解的知止、知覺，對自己的生活與心理須要有自知之明，明白自己的行為舉止，因明察到進而有自覺的修正改進，放下既有的貪嗔痴，意識與行為有所一至，達到自律。既使在為急症也可慢用、慢調。平時的呼吸

與按摩，可增加體內與肌肉間的氧氣及調理心理情緒等，帶動影響細胞正負電子的傳遞，影響自由基，這些都是自然而然的療癒。

兩種疾病效應：機率效應，發生機率是行為成正比，傷害與修護比例，自由基累積與減少。

此趟之旅收穫最多的其實不是看到馬來西亞自然療癒的發展如何，而是理解到我們台灣還有更多的資源能將自然療癒發揚光大，尤其要感謝南華大學林群智老師的一路帶領，讓我能更為明白，自然醫學的概念為何？更能有底氣的可以在未來工作上運用在學概念與專長。



上圖左一為360腦科診所的研討會，上圖右一是與自然醫學協會的餐桌會議。



上圖左一為與康士美自然醫學診所共同舉辦的研討會演講，上圖右一是研討會的學員交流，下圖中一為研討會結束後的會後會。

海外生活體驗分享

馬來西亞是個很重視倫理觀念的國家，校園裡依舊保存倫理與道德課程，無論是慢行走街頭或是乘坐交通工具，能清楚的注意到路上的車輛會慢行禮讓行人，兩眼對視也會互相點頭示意，談話過程中有障礙時也不會有不耐煩的反應，是個相當友好且高禮儀的國家。

選擇在檳城落地真的是一個很好的選擇，深刻感受到一個島嶼有著小印度、華人、馬來人等種族融合，此地各個廟宇興盛，華人有著王爺廟、觀音廟，還有著回教、泰寺、緬甸寺，伊斯蘭等各種宗教色彩都集合在小小一個島嶼上，華人的廟宇與台灣不同之處是香柱是插在外面，廟內不插香，還有著可燃燒一整天的一頂天柱，極為驚人。來到檳城剛好是華人拜天公的日子，依舊看得到甘蔗與炮竹的習俗，好好傳承了華人的祭拜文化。

此趟旅程，我嘗試了各個文化的按摩，感受他國的手法與特性，為自己未來行業的發展開闊眼界。在中式養生館中體驗到一小時的腳底+後肩頸按摩，按摩技師準確的按摩在後背兩條經絡穴點上，按壓力道不會過度重力，卻相當有勁且深沉，與台視的指壓按摩有著大大的不同感受，聊天之後知道很多馬來人也很喜歡華人的中式按摩方法，經絡養生學真的是博大精深。泰式手法也穩穩地走在被動瑜珈的按摩傳統，透過按摩師的拉、壓、踩、踏、跪等手法活動著關節與肌肉，達到一拉一鬆的肌肉拉筋，加上純粹的肌肉油壓，相當舒適不馬虎。前後兩次的體驗過程雖然可以看到按摩師會分心與隔壁床聊天，按摩技數不到拳拳到點，但品質上還是不錯的，在此感受到馬來西亞人的做事，看似隨興的服務，其實還是有認真學習的態度在。

開眼界是在吉隆坡的 WELLNESS 會館，屬於一站式服務，裡頭含有各種按摩課程、針灸拔罐、美容醫療、美甲、瑜珈、銅鑼場域、會議廳等，讓顧客可以在一整棟樓裡自由選擇喜歡的課程不售他人打擾，也可以在會館裡開會議，會議之後再好好感受一場舒壓療癒。

此趟安排了一趟佛光山，可以到國外看到佛光山之美，是何等榮幸，佛光山的師父談天了解到，當天我們看到的花燈，全是馬來西亞夥伴學會了台灣給予的技術後，合心協力動手做出來花燈，看起來很專業與用心，了解到星雲法師在第一次訪馬後，下一次就20年後，在馬來西亞，華人想在國家殿堂展開展覽相當困難，由於星雲大師與所有夥伴的用心，[2005年](#)順利地展開「覺有情」展，值得紀錄的過程。

此趟看到了麻六甲的當地夜市與當地民族服飾「娘惹服飾」，融合了華人旗袍、印度長袍與馬來的傳統服飾大融合。也在沙巴與峇里島南洋風融合的樂器，馬來西亞真的是個能大肚容忍所有種族文化的國家，能來到馬來西亞真的太好了，很感謝能參與這次的計畫來到馬來西亞，謝謝老師與學校給予這麼好的機會教育，開闊眼界。



圖為參觀 WELLNESS 會館的合影





圖為各個自然風景與生活環境街景