

## 第十屆「KEEP WALKING 夢想資助計畫」報名表

—

### Section 1 個人資料

略

## Section 2 夢想概述

夢想類別	<div><input type="checkbox"/>教育</div> <div><input type="checkbox"/>藝術文化</div> <div><input type="checkbox"/>公益</div> <div><input type="checkbox"/>環保</div> <div><input type="checkbox"/>醫療</div> <div><input type="checkbox"/>技術創新</div> <div><input type="checkbox"/>體育</div> <div><input type="checkbox"/>建築</div> <div><input type="checkbox"/>社區/都市發展</div> <div><input checked="" type="checkbox"/>其他<u>偏遠地區村落醫療服務、知識傳承、海外志工</u></div>
夢想名稱	千里之遙、愛無畏 海拔4500公尺的責任
夢想起源	【千里外的責任】馬偕醫院台東分院醫師楊重源，九年來八度到海拔四千五百公尺的川藏甘孜地區塔須村義診，協助創校。
夢想內容	【海拔4500公尺的家人】每年花費三分之二以上年薪，購買藥品，前往創辦的醫療所，發送藥包，協助當地支付國小教師費用。
實踐計劃	【我給的不是藥，而是希望】讓更多西藏居民，拿到藥包度過零下40度寒冬，活下來，讓高山無法受教育的孩子，能有書讀改變貧困。
總預算	總計新台幣NT\$ 略

Section 3 個人簡介

自傳

我是馬偕醫院身心內科醫師楊重源。年幼時家貧，父親罹患糖尿病，沒有正確治療觀念，因糖尿病控制不佳導致雙眼失明、截肢，又患狹心症開刀裝支架。阿爸一直想賺大錢給家人用，但病痛苦難，磨掉了他的鬥志。他總和我開玩笑說擔心『憨慢』的兒子無法當個好醫師，那我先當個稱職的病人來讓你學習吧!

「那些年，不管阿爸需要多高的醫藥費用，我總有能力為他做打算。但從塔須第一年回台後，才發覺自己能力的不足，對塔須的老人和孩童，我無能為力。」面對醫藥貧脊的村民，見苦不能救的遺憾，我思索著：「還能為塔須做什麼？」

2006年開始至今，每年來到海拔四千五百公尺的塔須村，購買藥品，在創辦的簡易醫療所行醫，協助當地小學蓋校舍，支付每年教師費；藏人們原以為我只是前往旅遊，隔年就不會來了。但每年雪融之後，我就會出現在大草原上。藏人們也從不信任，到現在我是他們每年期盼的好朋友，這不僅改變了村落的健康觀念，孩童們也開始讀書了。

「台東、西藏都是家，能為他們付出，讓我感到幸福。」

往後來到塔須，總會有些熟面孔不見了，一問才知道，有些老人與小孩，總熬不過零下40度寒冬。從第一年後，我無法停止這趟回家的旅程，因為我看的不是《病》，而是《命》！」

個人簡歷

年度（西元）	單位	職稱
2000年	草屯療養院	住院醫師
2002年	花蓮慈濟醫院精神科	住院醫師
2005年	花蓮慈濟醫院	精神科主治醫師
2007年	台東馬偕醫院	精神科主治醫師
2013年	台東馬偕醫院	精神科主治醫師

得獎經驗

年度（西元）	獎項
--------	----

Section 4 團隊介紹

姓名	現任職業	計劃執行負責內容	備註
楊重源	台東馬偕醫院 精神科主治醫師	(1)每年至村落提供臨床診斷 (2)藥包發送，讓居民得到充足營養，提高寒冬存活率 (3)推廣公共衛生(4)提供當地國小孩童受教，支付教師全額薪資	
張〇〇	KARMA國際慈善協會 秘書	(1)行政業務(2)會計業務(3)資源募集(4)協助募款(5)理念推廣(6)成立協會	

## Section 5 夢想實踐計劃

### 夢想起源

#### 楊重源—川藏慈航的夢想實踐家

「人生總要做一些別人覺得沒意義，但自己很爽、很有成就的事。」

馬偕醫院台東分院身心內科醫師楊重源，九年來八度到千里之遙、海拔四千五百公尺的川藏甘孜地區蝦扎鄉塔須寺（村）義診，每次他至少花費三分之二年薪，購買數百公斤藥品，前往他創辦的塔須簡易醫療所，協助當地小學蓋校舍，支付每學年的教師費。

楊重源毫不在意別人笑他傻，樂在其中，還說：「每年能回塔須，是我的夢想。」這尋夢的過程，必須忍受有如十萬支針扎頭的高山症、一個月不洗澡、天天以糌粑為食、沒廁所也無法玩樂，他卻感到無比幸福。

「為什麼要到塔須？」有人問時，我也不懂，所以每年夏天上山一個月找答案，但在看見塔須老婆婆殷殷期盼我「回家」的眼神、在塔須希望小學學童朗朗的讀書聲中，解答變得不那麼重要；我像隻候鳥，「雪融了，我就該回去了」。

### 夢想內容

#### 路長，情更長

楊重源大學時期開始信仰藏傳佛教，當他的上師堪祖仁波切在二〇〇五年首次邀他前往塔須義診時，「事實上，我是立即且斷然的拒絕他，我有一千個理由不去。」楊重源說，即使他對塔須所在位置沒概念，但藏區太遠、太高、太髒，單一個高山症就令他怯步。

「距離塔須最近的醫院在一千公里、三天三夜路途之外，萬一嚴重高山症，我應該很快就去見佛祖了吧。」隔年仁波切二度請託他上山，他再度拒絕，自認是個平凡且貪生怕死的傢伙。自我否定的同時，他卻看見仁波切眼底對塔須的牽掛與憐憫，心下充滿不捨，捫心自問：「我真的能為塔須做什麼嗎？」

楊重源遍查高山症資料，再度確認一旦嚴重高山症發，死亡風險極高。但仁波切對眾生慈悲的眼神影像打敗了他的恐懼感，這次他選擇接受，自我安慰著：「旅遊網站強烈推薦藏區一生一定要去一次，就當一次特殊的旅行吧。」

下定決心後，楊重源立即動身準備前往塔須義診的各類藥品。在對當地一切未知的情況下，他自費購買近八十公斤藥品隨行，包括止痛藥、抗生素、藥膏及營養品等；他說，自己雖然是身心科醫師，但醫學院出身且具中醫執照及背景，基礎醫學不成問題。

在二〇一〇前，川藏交通還不發達，台灣往返塔須就需要十天的路程。楊重源二〇〇六年首度與仁波切前往塔須，第一天即在轉機中度過，自台灣桃園國際機場搭機至香港，再轉機上海、成都，隔日飛抵西寧機場，隨後是長達三天的漫長青藏公路之行。

始料未及地是，他們在青海藏區找不到任何一間旅行社知道塔須的位置，也沒有旅行社願意接案載他們，只因「太遠、太落後、太不熟悉」。楊重源說，最後還是緊急拜託台灣旅行社朋友協助，花了有點「小多」的費用才有藏區小旅行社願意接案乘載，但，對方也不知塔須究竟在哪，只得沿途問路。

筆直的青藏公路及無邊草原的壯闊景緻，令人心曠神怡，楊重源回想當時的心態，早忘了高山症的危險，對於課本中才能見到的青康藏高原，只有興奮與好奇。

「草原、犛牛、酥油茶、天珠、唐卡、天葬，我腦中全是對藏族文化的期待，直到進入海拔三千五百公尺的碎石路，頭部好像有一萬支針從四面八方扎過來，我開始昏沉。」

更慘地是，高山症發作的楊重源當晚住宿在海拔五千三百公尺小鎮。「那晚，一萬支針增加至十萬支針」，他開始劇烈頭痛、噁心、嘔吐、昏迷，甚至無法小解。

楊重源說，一路上堪祖仁波切總是安慰他，回「家」休息就會好了。神奇地是，當他看見塔須村民列隊歡迎仁波切時，痛苦的高原反應，竟果真在一瞬間減緩許多，「生命總有許多不能去解釋與理解的事，尤其當自己是醫師卻又是無助的病人時」。

塔須首位醫師「楊曼巴」

對無醫的塔須村民而言，楊重源這位「曼巴」（藏語「醫師」之意）的到來，令人驚奇萬分！以往除了傳統藏醫，從來沒有醫師到過這個人口數近三千人的村落，寺院特別清出一間佛堂，充當他的診療室，義診也在村民好奇的眼光中展開。

在年輕人對他尚存質疑的心態下，楊重源初步面對的病患，大部分是老人及小孩，即使如此，這些年齡層的看診人數卻不少，第一天即出現長龍。

身為「塔須史上第一位醫師」的「楊曼巴」，沒有時間思考人數的問題，許多病患急需他拯救病痛，他從早上八點開始看診，中午連用餐都顯得匆促，稍事休息，下午兩點繼續看診至晚上八點。

僅會說「扎西德勒（藏語「謝謝」之意）」的楊重源，看診時透過寺院師父協助翻譯溝通。他說：「每當我給藥時，可愛又單純的老人家都會興奮地問，是不是特別加持的甘露丸？想供在佛堂捨不得吃，還跟我行小禮拜，嚇我一跳。」

楊重源說，塔須僅有位略懂藏醫的老喇嘛，守著過世老藏醫留下的老藥房，村民若覺得不舒服，會找他看病，但老喇嘛總認為，生病還是找寺院修法祈福比較有效，有好福報，病很快就會好。因此，長久以來無醫的環境，使得塔須村民對「楊曼巴」及突然出現的專業醫學，存在著近似夢幻的渴求及神奇感。

在每日湧現的病患潮中，楊重源帶上山的藥品沒幾天旋即告罄。他發現，塔須沒有文明病，但老人關節退化嚴重，小孩則多數營養不良。

村民告訴他，川藏最進步的診所在縣城小鎮，距離塔須騎馬約三天，那裡有位「大夫」，是護校(約台灣高中學歷)畢業的護士，曾在醫師身旁陪診三年；塔須村民平均年收入約一千元人民幣，那位「大夫」看診一次收費就要近百元人民幣。

「好奇怪，不管生什麼病，藥都一樣。」村民將「大夫」開的藥給楊重源看，全是抗生素，令他難以置信，內心洶湧激盪，滿是痛與不捨。

塔須家族戶數有兩百多戶，看不見邊界的領域，與隔壁村相隔路程要騎馬數天才到得了；當地每年長達八個月時間是冰封期，年平均氣溫在零下七度，最冷到零下四十五度，即使夏季雪融，日夜溫差仍大，夜間氣溫低於零度，白天最高也才十度。

楊重源說，這樣的環境考驗著老人、小孩。老人家關節病變太嚴重，在游牧民族的勞動社會中，他們又是食物分配的最下層；小孩則是『天公阿仔』，撐不撐得過寒冬，就看老天；「如果來年看不到哪位老人或小孩，絕對不要問他去哪裡了，因為冬天太冷，他先離開了。」

## 實踐計劃

### 海拔四千公里的孤獨義診路

第一次至西藏返台後，我先向資深學長、醫師請教義診事宜，幾乎人人都認為，一個人上藏區義診太花錢、太辛苦，恐難持續。在熱心學長轉介下，接觸了與義診相關的幾個團體組織，花費了許多時間解說塔須需求，期盼獲得更多資源協助，無奈這些團隊都以高原反應具危險性為由，打了回票。

「坦白說，那時我真的很氣餒，但任性的牛脾氣也因此被激發，我想，一個人也有一個人能做的事。」這些團體都極具愛心，評估受助地區外，本來就應當考量參與者安全；再換個層面想，與其團隊行動，不如一個人上山，簡單、方便多了。

下定決心後，我依首次看診的發藥經驗，決定二度上山要先以改善老人關節病變、舒緩冬季關節酸痛等症狀為主，第一次向藥商訂購藥品時錙銖必較，想說：「省多點錢，才能買多點藥上山啊，所以一顆藥差價幾毛錢也得和對方『廬』很久才行。」一口氣花了三分之一的年收入，還真有點心痛，但為了在高山上遙遙期盼的塔須村民，勢在必行。

二度上山購得的各類藥品總重超過一百五十公斤，與第一次上山時相差近一倍，郵寄、貨運都寄不成，運藥到塔須成為難題。幸好當時有朋友要到大陸，願意幫忙帶藥前往，隨後在大陸將藥郵寄到四川成都朋友家，由塔須寺院的師父們借車去運載藥物上塔須。

「理想最大的阻礙不是外在敵人，而是內心的脆弱。」我坦承，每趟上山內心仍覺得害怕，只能不斷祈求佛菩薩，給我勇氣與智慧。當但我每年抵達塔須時，村民總是一如往昔等著我回家。

(1)每日由寺廟專人發送150人份藥包，共發送30日4500份以上，藥包為一年份藥物內含:維他命300顆、止痛藥200顆、胃藥200顆、葡萄糖胺200顆。

(2)發給塔須700位、六十歲以上老者，3000位村民每人一年份藥包，共計1,百萬以上的藥費。

(3)推廣公共衛生服務，飲水習慣勿用生水，孩童使用牙刷，改善當地人民之健康水平。

(4)當地國小孩童受教計畫，支付每年度教師全額薪資補助，8位老師教導250位以上學生(老師與學生持續增加中)，一年月薪3000元人民幣x 12個月x 8位老師,共計1,440,000元台幣。

PS: 往返西藏交通旅費 / 藥物運費 / 當地人力物資自理。

## 夢想目的

本計畫以加強川藏居民健康及基礎醫療補強為目的，並改善海拔4500公尺、8個月冰封的偏遠及交通不便之藏民健康狀況，針對地處偏遠的居民提供醫療及營養補給，與孩童受教育的權力，使未來能脫離貧困至外地就學。

一、藏民營養補充計畫 二、藏民生活品質改善計畫 三、臨床醫療服務計畫  
四、改善藏民健康計劃 五、學童教育計畫

## 相關需求細項:

(1)提供65歲以上700位藏民營養補充品，期以改善藏民營養狀況。

(2)藏民健康改善計畫：提供3000位以上孩童與藏民，改善健康情況。

(3)每日提供150人臨床義診及藥物治療計劃，預計治療3000人次。

(4)教導完成基礎藥物使用、牙刷使用與基本衛生知識推廣。

(5)2014年成立協會籌募資源，並與企業及公益團體結合，提供義診醫療所需藥品、教師費用及交通相關開銷。

## 夢想的重要性及永續性

楊重源希望成立基金會，匯集熱情者的心意，送愛到塔須。思考以藏語「Karma(啟發)」為基金會命名，Karma有三種涵意，代表「星星」，意即這份愛不像日、月般偉大照耀大地，但能發揮小燭光，發揮小力量照顧有需求的人，另外也代表「志業」、「功德」，以服務有需求的人為目標。

期待未來透過基金會，結合力量、傳授經驗，讓參與義行的人，都能站在需求者的立場去推動服務，正如他欣賞的「聖方濟」祝禱詩詞：「在失望的地方，喚起希望；在憂傷的地方，散布喜樂。」

## 認識我的人說：

「楊重源不是在築夢，而是被夢想推著走。」

這個夢想每年都架構在許多經濟、人力等種種現實因素考量上，要圓夢，就必須克服，對這個夢附予責任與義務，我也不得不想辦法完成。

為此，一直以來「省錢去實踐夢想」；不奢求生活享受，也不追求流行，對我來說「這都是多餘的」，只有上塔須的傻夢，最真切。

## 真心被看見，奉獻埋下社會良善種籽

二〇一三年，網友不斷連結、轉發我上山義診的故事，就像一個巨大的開關被啟動，愛心網絡開始無遠弗界擴張，上千人加入我的臉書，給予祝福；多名醫生、護理人員及攝影師想隨我前往塔須，感受當地散布的光明與希望，感覺他「上山了，就像換了靈魂」的慈悲。



推銷你的夢想

海拔四千公里的孤獨義診路

每年的六到八月喜馬拉雅山的雪已漸融化，我將再度啟程前往4500公尺的家(四川西藏人塔須村義診)，同時來支付孩子老師們的薪水和學費，因為我知道，「教育才能擺脫貧困。」

以往從來沒有醫師到過這個人口數近三千人的村落，也從來沒有教育單位，而我的圓夢旅程，也在八年前村民好奇的眼光中展開。

用兩百萬買一個村莊的幸福，是非常值得的

「我是有福氣的人，我分享一年十二分之一的時光，給遠方千里之遙的塔須家人朋友；我分享十二分之十一的時光，給我台東的家人朋友及可愛的病友，我是多麼有福氣的人啊！」

每個人的夢裡都有一個魂牽夢縈的『塔須村』，只是我比較幸運，先找到了我的『塔須村』，找到我回家的路。

夢想可執行性

「一件事情要一直堅持下去，才能看到力量。」

從2006年起連續八年的時間，當隔年春天來臨時，我就像隻候鳥，重覆一樣的動作：議藥價、買藥、寄藥、送假單、說明、請假、訂機票，當再度踏上塔須土地、聞著藏區特有的氣息，我有恍如隔世之感，「就像離家很久的孩子，終於回到家。」

許多老人的背更彎了，關節退化及病變還是很嚴重，但冬天有一半的日子，靠著去年給予的藥物成功撐過疼痛；還是有小朋友「不見了」，甜美純真的笑容，成為追憶，病患人數日日增多，學童就讀的人數也相同，「我知道我不能倒下，要保持正面的態度，才能繼續照顧我塔須的家人。」

未來我將成立協會，組織團隊分工，為塔須居民醫療藥物及孩童教育募款，持續的做下去!

實踐夢想之能力

每年薪資收入：300萬台幣

2013年9月30日【大愛電視台 小人物大英雄】剛剛好的幸福

2013年7月19日【聯合報】楊重源看診、辦學 連8年藏區義診

2013年7月12日【中視縱橫天下 第204集】西藏義診醫生楊重源

2013年6月3日【中央社訊】雪已融化 楊重源再赴藏族義診

2013年6月15日【中央社訊】愛心醫生 落髮只為藏人義診

2013年5月30日【自由時報】送暖到藏區 楊重源「愛」分享

2013年5月30日【中國時報】四川義診 仁醫帶300公斤藥

2013年5月30日【中央廣播電台】1百萬買一個村子1年幸福很便宜

2012年11月3日【大愛電視台】送愛到喜馬拉雅

2011年7月26日【人間福報】喜馬拉雅山義診

起訖年月份	計劃執行負責內容
2014年1月 - 2014年6月	籌募藥品、教師薪資等經費
2014年6月 - 2014年8月	訂購藥物、準備運送與補充、交通航班訂位、汽車租用、人力安排
2014年7月 - 2014年9月	抵達西藏塔須村，現場診療、分裝藥品、發送藥包
	探視學校發送教師薪資
2014年10月 - 2014年12月	籌募2015年藥品、教師薪資經費

項目	單價	數量	小計	備註
葡萄糖胺	略	略	略	略
綜合維他命	略	略	略	略
腸胃用藥	略	略	略	略
關節止痛藥	略	略	略	略
感冒用藥復方	略	略	略	略
其他雜項藥物	略	略	略	略
國小老師每年薪資12個月	略	略	略	略
交通旅費/藥物運送費/當地人	略	略	略	略
				總計金額 略

## Section 6 附件照片

1. 兩吋照片（正面清晰照片，以 500K 為限）
2. 身分證正反面影本（正反面請分別上傳，各以 500K 為限）

正面清晰照片	身分證影印件(正面)	身分證影印件(反面)
略	略	略

### 輔助照片

說明：楊重源醫師為塔須孩童、居民看診。	說明：認養塔須國小250位學童，8位教師每年薪資費用。	說明：楊重源醫師為塔須老人、居民看診。
		
說明：跋山涉水等候看診的老人們，楊醫生每日看診超過12小時。	說明：每年八個月溫度在零下的西藏塔須村。	
		

### 參賽者聲明

1. 為維護活動之公平性及其他參賽者之權益，主辦單位有權對參賽者提供之資料進行查證。
2. 所有申請文件不論得獎與否，恕不退件。
3. 若參加者剽竊他人之計畫撰寫夢想企劃書，或者其他非法之行為，主辦單位不負法律責任。
4. 凡帝亞吉歐公司之員工及其家屬或與「KEEP WALKING夢想資助計畫」活動相關之工作人員均不得參加。
5. 主辦單位有權使用得獎者之夢想實踐計畫內容作為文宣用途。
6. 得獎者將另行簽訂契約，規範相關基金發放及配合事項，以維護雙方之權益。