



# 十八羅漢 醫者的容顏

他是一個喜歡漫步在雲端的醫師，  
緩緩前行、舉步踏實。  
唯有克服一次次的疲勞週期，  
翻越一座座現前的障礙，  
才能登上高峰。

但在登頂成功之後，  
他沒有征服的喜悅，  
而是感恩山的悲憫！  
登山是尋回自我的過程，  
而他深刻學會作人謙卑的道理！

登山，  
更點燃了他對醫療的熱情，  
願走入人群，去付出。



## 十八羅漢之十六

# 在雲端找回自我

大林慈濟醫院家庭醫學科醫師 賴育民

文·圖 / 于劍興

豆大的雨點，不留情地落在肩上、染濕了一地。而橫在前方的只有滾滾溪水、綿延的林木，覓不著前進的絲毫蹤跡；黑幕逐漸披上了天際，彷彿下一刻，自己就要被這座陌生的山林吞噬。那是高中畢業、等待大學聯考放榜時發生的事。暫別了在台北的家，賴育民和三位同學一路南行。沒有登山經驗的他們，避開了熱門的阿里山—溪頭路線，選擇冷門的阿里山—豐山路線，卻種下迷路的因。

### 走出幽谷，愛上登山

「很幸運地，我們往回走，最後找到了路，終於在天黑之前趕到了夜宿地點——豐山。」

賴育民回想起那段雨急心慌的記憶。也許，我們臨到這樣懾人的片段記憶，總會想盡辦法逃避、試著抹去。不過，在賴育民生命中的這段恐怖經驗，竟開啓了他對山的嚮往。當他進入台大醫學院、參加登山社團之後，在數不清的披荊斬棘與窮山惡水的洗禮下，體悟到那



與山深刻對話的雀躍，及沉澱之後的心靈悠淨。

「有時清晨四點，就要出門去幫勞工朋友作團體健康檢查，即便再睏，只要告訴自己要去『爬山』、『看日出』，就會跳下床，趕著出門。」或許，因為醫生的承擔而難再恣意親近山林，但總



賴育民醫師全家福。

在心中回盪不已的動人片段，讓他能夠保持源源不絕去付出的氣力。

事情總是沒個準，賴育民說自己不是個會去規劃人生的人，但一切總有它的因緣，任誰也不得不接受。

儘管年紀小，但國小之前住在違章建築裡的賴育民，對於那低矮的房子、媽媽總是蹲在地上煮菜飯的景象，記憶猶新。

記憶中，開中藥舖的父親總是不願意休息，即便難得的假日亦然，而平常，總要忙到接近午夜才願打烊，但因為他的勤奮，讓一家人的生計無虞，到了賴育民快上大學時，全家終於擁有了自己的房子。

## 因為山，父子關係解凍

對家中的長子，父親可是不假辭色的，而小時候的賴育民個性執著、不會轉彎，被修理是常有的事。常見的景象

是父親拿著棍子追打自己，而從小就疼愛賴育民的奶奶，則是在後面追打著父親。

父子倆真正「把手言歡」，是因為山。父親從擔心兒子爬山的安危卻不敢多講，到接受兒子的邀請、終於把店裡的事放著，休一天假去爬爬山吧！現在父親早已爬出興趣，從週休一日到週休二日，更成為台北市山岳學會活躍的成員。爬山，讓父子倆的心更貼近。

## 從自閉到走進人群

喜歡數學、物理的他，小的時候並不喜歡與人相處，甚至該說是有些自閉吧！但會在醫療領域之中，選擇要深入社區與民眾互動的家庭醫學科，那都是心中的一股「正義感」在鼓動著自己往前行。

「願意選擇接觸人，是因為慢慢體會人的生老病死。」賴裕民自己說道。奶奶該是最疼自己的了，也許因為自己是長孫吧！她教了賴育民許多事。記得那一天，奶奶拉著賴育民想要交代一些事情，他卻只顧著安慰奶奶把身體顧好，結果這也是他們最後的一次對話。「晚上回到家裡，家人都不在，後來趕到馬偕醫院，奶奶已經過去了。」一切都已經太遲！後來才知道有咳嗽、會喘的奶奶，聽了旁人的小道消息，瞞著大家請來西藥房的人打針，原以為可以擺脫

痼疾，但針還沒打完，奶奶喘得更厲害了，在送到醫院前，早已沒了氣息。

在住院醫師階段，大自己幾歲的表哥罹患口腔癌。好不容易安排好開刀時間，但隔天到醫院時卻讓人傻眼！表哥的病床已收拾整齊，原來家中的長輩連夜北上將表哥接走，因為他們認為開刀會讓癌症擴散，於是他們寧可散盡家產，讓表哥接受非正統的醫療。半年後，傳來表哥過世的音訊。家人的相繼過往，只因家人、親戚沒有得到適當治療、正確的醫療觀念；慢慢地，賴育民開始去反思，不管自己對醫療這條路是否感興趣，都應該把臨床醫學的知識學好，才能對身旁的人有所幫助。

## 攀登高峰之後

曳著邈邈流水，漫步在約莫四、五公尺寬的大理石河床上，在一片雪白中閃耀著藍色透明的光芒，那該是水中的寶石隱隱耀動；當抬起頭，但見拔地而起的南二指山、針山交會成V型的身影；光滑似雪的山峰，穿過迷濛的山嵐，在天際崢嶸！而數不盡的水白絹絲正從雲霧間飄逸而下……

若不是人間仙境？又會是何處呢！這幅撼動心裡底層的景象，讓賴育民魂縈夢繫。這是第二次嘗試踏勘南二子山<sup>註1</sup>的奇遇，而為了台灣岳界的首登，賴育民和隊友們歷經了四回的努力。

在大一時，賴育民順利地通過了嚮導的筆試、戶外考試。從地圖便能辨別自



歷經多次的努力，終於成功登上南二子山，也創下台灣山岳界首次成功登頂的紀錄。



這些愛山者，喜歡走自己的路，喜歡走地圖上沒有的路，不是出自睥睨與驕縱，而是追尋自我的動人過程。

己所在的位置；要會生火、找路；遇到困難地形時的確保，要能爬岩、過溪。但這些與安全相關的技能固然重要，都比不上必須帶領隊伍上山的領隊重要，因為那關係到是否帶領隊員免於危險、更能成功到達頂峰，攸關的是個人的人格特質。而賴育民也快速的在大二便通過這屬於精英制度的遴選。一切都是因為對山的熱情。

在台大登山社時期，賴育民首登的山峰有九座，但對於南二子山，賴育民情有獨鍾。而計畫的緣起，是在台大圖書



館中，由一本花蓮縣志所引起的漣漪。除了對南二子山型態特殊的描述，從地圖上密密麻麻的等高線，彷彿已經親身體驗了山的壯麗，而在等高線中明顯可見的二子溫泉，同樣引人注目。

心中做好準備，也就不以為苦。經過三次探勘南二子山、失敗的經驗及資料累積，而此時的賴育民也已經生上大學六年級，那年寒假，眼看就要當實習醫師了。

孤注一擲吧！賴育民心想再不嚐試，往後的機會渺茫。尤其，除了最後一段登頂路程猶未可知以外，其它的路線、爬法都已很清晰，而隊員彼此的默契也已成熟……

第四次，當離開那夢幻的溪面開路往上攀登，兩側岩壁上原始的檜木林相逐一映入眼簾，從它們巨大的身影也可想像年代的久遠。不斷的迂迴、或走或攀，沉重的是背上得以持續探勘的水與糧食，而不安的是夜宿絕壁峻嶺之上的呼嘯風聲。

在完成攀登如端坐的金字塔般的南峰之後，望著整座由岩石構成的北峰，那是在百岳中都難得一見的美麗頂峰，眼看就要完成首登的歷史時刻，但此時大家猶豫了！因為兩峰之間的稜線，竟是由破碎的大理石岩塊交錯而成。「像是劍龍的背脊」，看起來毫無立足之處，但在姑且一試之下，終於讓大家舉步維艱的攀爬上四面八方都是絕壁的北峰，立下了台灣岳界的壯舉。



與大自然親近，不時會帶給賴育民無盡的驚喜。圖為罕見的台北樹蛙和保育類的台灣爺蟬。

至今攀登的百岳僅過半百，但其實百岳不是賴育民與夥伴的目標。他們喜歡走自己的路、那沒有人跡、地圖上沒有的路，不是出自睥睨與驕縱，而是追尋自我的動人過程。沒有指標、沒有路徑，隨身的只有一份地圖、一把開路的刀，以及一顆對山油然起敬的心。

未知，那就是挑戰性之所在，也是驚喜之源；確信可成，那是因為我們能耐住飢渴、我們願意闖蕩叢林，以及對山中永恆之美的熱切渴望。

這是台大登山社夥伴們不渝的信念。因為有優良的學長、學弟傳承歷史，而能一代又一代延續生生不息的生命力。在台大登山社出版的書籍中，以賴育民為發行人的《白石傳說》在一九九七年出版，書中紀錄著耗時七年的「白石山泰雅族聖地探勘計畫」，從地理到人文史跡，為台灣登山運動的歷史，寫下憾動心弦的一頁。

對於山，賴育民早已從體力與耐力的考驗，進入到與歷史、人文深度探索的層次。而在不斷的與山的對話之中，在這片山林中與其子民的相遇、相知，激盪出起了賴育民的慈悲心腸，具體行動在醫療的奉獻上。

## 愛從山林出發

回憶在南二子山探勘的第一回，以洽堪溪上的二子溫泉為目標。從花東縱谷上的萬榮鄉林榮村進入，沒有路徑，只能來回於溪床和兩岸之間，而溯溪的波折與驚險，消磨去大家的心力。但就在快要放棄的邊緣，幾位原住民緩緩地來到眼前。

問完賴育民的來意後，原住民便領著頭往前去了。就在他們的帶領與扶持下，終於抵達二子溫泉，原本只是在圖書館裡引人渴望的溫泉就此現身。而每一回，當遇到絕境、遭遇困難之際，總有原住民前來相助，也許，大家都有著同樣對山林的尊敬吧。而再回到都市之後，看到原住民在城市中的劣勢處境，讓他那追求公平的心又起，也期待著能為他們做些什麼。

愛山的個性，讓賴育民希望自己的工作能在外面活動，他無法忍受封閉環境，為此他選擇家庭醫學科，希望與民眾直接接觸；而因為勞工的弱勢，一如他對原住民弱勢的關懷，他在醫學院後選擇繼續攻讀職業醫學。

「最好到山地或離島當醫師！」賴育

民心中有這樣的願望。在住院醫師第三年時，他曾到埔里基督教醫院協助山地巡迴醫療，後來在總醫師時期，則把握機會參與一個公益組織在新竹縣尖石鄉持續舉辦的義診活動，能到山區、和他熟悉的原住民互動，他義無反顧。

## 在雲端上的醫療

現代醫療是從醫院中發展出來，病人送到醫院有一定的治療流程。但是在野地時，如何會有醫院的設備呢？這個時候只能回歸到原點，活用老祖先的智慧。「像是在山上中暑時要先脫去衣服、用冷水擦身體」，賴育民說，那是和急診室完全不同的世界和處理方法；高山醫療的重點不在於疾病本身，而是在受侷限的醫療環境中，必須因地制宜的措施。

到現在，賴育民已經成為高山醫學領域的重要諮詢對象，他持續為山岳雜誌寫高山醫療的專欄，為喜歡登山的朋友盡點心力。而因為投入，也讓人很難忘得了他。

「很多都是經驗的累積吧！」賴育民說，在台灣專研高山醫療的人不多，很多都是他個人經驗的累積，再加上參考國外的相關書籍。而值得重視的是，很多因登山往生的人，許多死因未明，如同矗立在雪山山頂三角點上的紀念碑，總讓人不勝唏噓。

記得有一回，一位學弟在中央山脈白石山的牡丹池突然腹痛，經過電話聯繫



對山的尊敬與愛，引出賴育民對原住民的關懷，也讓他更願為弱勢族群付出。

後，緊急請海鷗救護隊將他送往醫院，結果是急性腎衰竭，如果再拖延下去，後果不堪設想。

前幾年，有一位博士班的研究生在無名山發生急性高山症，身體狀況越來越差，但海拔三千五百公尺的山、前後都是斷崖，且天候惡劣，根本無法救援，最後終於絕望，結果讓人遺憾。

其實，高山症事前都有一些徵兆，就像糖尿病要終身治療、肝不好的人不要喝酒……，只是在身體出狀況前，大家都不願意承認。如果試著去追溯曾經發生遺憾的故事，其中許多案例是屬於急性高山症。賴育民說，高山症可不是

攀登聖母峰才會發生，只要海拔超過兩千五百公尺就有機會發生。

急性高山腦水腫或肺水腫都是會致命的！而那只能從預防著手，賴育民期盼年輕的登山後進者不要只顧挑戰自我的意念，而將可能的危險置於一邊。

### 在大地震後的省思

九二一大地震之後，許多醫療人員一股腦兒想要往災區去奉獻心力，對於賴育民而言，感受又多了一些，因為看到許多過去爬的山崩的崩、塌的塌，一幕又一幕的場景，都是自己熟悉的地方。

當輾轉來到埔里基督教醫院，一下

車就看到藍天白雲的慈濟人送上熱騰騰的食物，讓還沒付出行動的自己有些慚愧，也深刻感受到慈濟人動員的效率。

因緣，在幾年之後成熟。在李龍騰老師的鼓勵下，賴育民來到了當初那曾帶給他恐怖經驗的山腳下——在大林小鎮的慈濟醫院，也得以再次領略慈濟人的付出。現在的他以家庭醫學、職業醫學為重心，在這片民情敦樸的土地上辛勤耕耘。

溫文儒雅是賴育民給許多人的第一印象，但在斯文的表面之下，卻蘊含豐沛的生命力道；也許就像登山一樣，雖然緩慢，卻是步步踏實，唯有克服一次又一次襲來的體力極限、攀越一座又一座迎面而來的險阻，才能一探無人的祕境。

## 學會謙卑、尋回自我

「天氣好能上山，那是山的悲憫！」賴育民始終堅信著這一點。其實，能當醫師的人應該都算聰明的吧，自視應該也不低，大抵也很少嚐到挫折的滋味，而許多成就感的來源更可能來自於打敗了許多的人！

「但山改變了我的個性。」賴育民說，爬山是一種冒險、創新與探勘，面對不確定的前方，更需要承擔失敗的勇氣，往往，要爬上兩三次，在挫折與疲累中修正，才能登上未知的頂峰，而好天氣能夠上山，那是因為山的悲憫！試想，當大自然憤怒時，人的力量何其渺

小，每次上山，除了是心靈壓力的紓解，更應懷抱著敬意。

為何喜歡爬山？在驀然回首之際，除了迷戀山的美麗、一分莫名的情感，爬山對賴育民而言更是一種解脫與逃避。因為那是可以讓自己暫時離開人工的世界，與生命的起源做最直接的接觸。在攀登一座又一座的山峰之後，賴育民心中並沒有「征服」之後的驕傲或快樂，有的是親炙崇山峻嶺之後，體會到生命的原點、學會到人該要有的「謙卑」。

來到大林，他偶爾會從以咖啡聞名的華山出發，約莫半天來回海拔一千三百多公尺雲嘉大尖山，雖然上山的步道有許多選擇，但他依舊維持老習慣——走人工化較低的一零九號步道。因為，不用和許多來來去去的人碰面以外，更有豐富的生態在眼前流轉。

找出機會，去爬爬山吧！而您，會選擇哪一條路徑呢？

註1：南二子山位於知亞干河流域的心臟地帶，它的南峰高2523公尺，北峰則有2454公尺高。在其西南邊有溪水終年圍繞，而在日以繼夜的崩蝕作用下，南峰就像是金字塔般端坐，而北峰因為西面的山壁垂直落到安來溪底，景象讓人震撼不已。儘管兩峰之間的直線距離不到兩千公尺，但與河床的落差達到一千五百公尺以上，行在峽谷之間的感受，讓人難以忘懷。

