



» (圖／秘書室)

周碧瑟教授專訪

整理／彭琬玲 圖／校史館

從 1978 年開始，「陽明十字軍」在周碧瑟教授號召下，自願自費下鄉，投入公共衛生訪查與衛教工作，不僅是台灣校園中首見的大規模學生社區服務，也開創了陽明校史上的一頁典範，成為陽明人引以為傲的精神象徵。

在前 19 年當中，陽明十字軍有五千人次以上的同學參與，走遍 365 個鄉鎮，為台灣公共衛生史上留下輝煌的一頁，也開啟社區預防醫學落實於基層的先驅。子宮頸癌死亡率歷年來高居台灣婦女癌症首位，陽明十字軍投入防治工作後逐年下降，也因此於 2003 年榮獲第 13 屆醫療奉獻獎團體獎。

在陽明十字軍成立 40 年週年前夕，本期《神農坡彙訊》訪問了十字軍的重要推手——公衛所周碧瑟教授，希望藉由回顧與展望，延續陽明十字軍的精神與志業；同時也向這位 40 年來不辭辛勞投身台灣公共衛生的先鋒致敬。



» 先遣 33 位陽明人在花東地區預習

編輯：明年就是十字軍成立 40 年，從您口中回顧這段歷史更為深刻、珍貴，可否談談一些難忘的事？

周碧瑟教授：關於十字軍的歷史都已記錄在學校網站了，最近我寫了一段最新的版本：陽明創校 42 年，42 歲的陽明也算是步入中年了，創校時的陽明精神，是陽明人一步一腳印，走遍當時 365 個鄉鎮所刻劃出來的，廣受社會各界肯定——這是我對陽明十字軍的感覺，也是我對陽明的期許。

1978 年，我在防癌協會剛好要做子宮頸癌病人的追蹤，如果不追蹤，篩檢就白做了，但當時大家看到「癌」就很討厭，書面通知有六成沒消息，我才動員十字軍去做全面訪視與衛教。協會林今開總幹事寫新聞稿時順手寫出「防癌十字軍」，結果把這名字打得很響。第二年，璩大成、李宏昇、李丞華、陳嘉祥四位同學在我辦公室討論，決定改為「陽明十字軍」，因為將來不只可以做防癌，還可以做高血壓、糖尿病等等，所以第二屆正式打出「陽明十字軍」的名號。

陽明十字軍正式出去時，防癌協會只提供行政資源與籌備，下鄉以後，同學們不只自費，包括家長的資源也都用上。今年張鴻仁（第一屆成員）母親的告別式，很多十字軍成員去參加，就是因為當年基隆隊是張媽媽煮飯給同學們吃。當時還有好些南部的同學說：「你們從北部下來就



» 陽明十字軍自費下鄉，走遍 365 個鄉鎮

住我家。」像這樣的例子很多，所以陽明同學、家長投入的資源很多是無形的。

當時 21 個縣市都要有領隊，我只找出一位總領隊，每屆總領隊再各憑本事去找出各縣市領隊。最開始，因為完全沒有經驗，陽明在花東也沒有學生，所以我先帶 33 個學生到花東去預習、試做，白天兩人一組訪問個案，每天晚上開檢討會。做完後，他們就到各縣市當領隊、幹部。我記得，本來擔心最偏遠的卓溪、玉里沒人要去，結果越



» 今年八月高雄市校友會成立，周碧瑟教授與歷屆「陽明十字軍」重聚（圖／高雄市國立陽明大學校友會提供）

陽明十字軍小檔案

◎**第一階段（1978~1986年）**：投入台灣早期子宮頸癌防治工作，與防癌協會合作，每年暑假分赴各縣市追蹤訪視篩檢陽性個案，並從事病人衛教。

◎**第二階段（1986~1997年）**：投入社區預防醫學服務，配合各地衛生所，針對40歲以上民眾進行家訪，為民眾量血壓、驗尿糖，篩檢陽性個案，轉介衛生所，建檔追蹤診治。1997年成立「全國人文醫學研習營」，將醫學與人文結合，每年暑假舉辦大學生營隊。

◎**第三階段（1998年~）**：轉型為學生社團，投入社區老人關懷和預防醫學；1998年成立「人權教育隊」，每年寒暑假至偏鄉為國中生舉辦「健康生活人權教育營」；2004年成立「精神醫學服務隊」，是台灣唯一以關懷精神疾病患者為主軸的大學生團體；2012年與陽大附醫合作成立「宜蘭隊」，從事社區醫療與老人長期照護推廣。

遠的地方，同學越搶著要去，可見年輕人的可愛。

第一年做得轟轟烈烈、很有感。第二年，農委會鄉村衛生組建議我們可以到農村做訪視和衛教，我好幾個高中同學在農會改良場，幫我動員，開了幾百個班。因為好幾百個班我沒辦法一個一個聯絡，就讓領隊自己去找講師、跟農會聯繫。頭兩屆陽明十字軍的同學實在可愛，那時他們才大二、大三暑假而已，可是承擔能力很強。

今年八月高雄市校友會成立時，十字軍在高雄重聚讓人很感動，最高興的是看到幾十年沒見的校友。陽明十字軍頭二十年不是社團，都是我帶著他們，我們真的是整個暑假、整個鄉下跑，每個總領隊、領隊我們都很親、很深的感情。所以，後來在台上看到第四屆總領隊呂志成，不管什麼男女授受不親，就抱起來了。那是一種生命確確實實的感動！

編輯：關於陽明十字軍成立的源起，當初您是怎么獲得同學認同的？

周碧瑟教授：十字軍做的事，都是我走過的路。讀台大公衛所一年級時，林瑞雄老師要我們所有學生做十個鄉鎮健康訪問。我在基隆做、頻頻受挫，有天走進一家店，歐巴桑一聽到我的來意，就帶著我往裡面走。基隆的店面不大但都很深，這家店中間都是擺棺材。走到盡頭時，她說：小

姐，年關快到了，我們很怕聽到有人問生病幾次、住院幾次……我趕緊說對不起、拔腿就跑。

接下來訪問一家茶葉店，店家請我坐、還請我喝茶。我突然覺得好感激，只要不被趕出來、讓我訪問就很滿足。後來我檢討自己為什麼變得那麼容易滿足：我們從小一路上來成績好，都有優越感，但在那個社區訪視裡，我的自尊心跟什麼優越感都被磨得光光的。最後我悟出一個道理：「懂得多的人就是欠不懂的人」。後來我帶十字軍時，常跟他們講這句話。在（1987年）生物統計學期末的最後一堂課，我給他們的精神演講，就是講我的心路歷程、我對公共衛生的認同。

編輯：當初您怎麼會走上公衛這條路？

周碧瑟教授：聯考時我數學失常得很荒謬，差兩



» 周碧瑟教授（右）召開防癌復健座談會，組織姐妹互助會



» 陽明十字軍 2003 年榮獲第 13 屆醫療奉獻獎團體獎

分沒上台大醫學系；如果上了醫學系，我大概不會走公衛，因為四十年前公共衛生很冷門。現在回顧我過去的人生，發現每個關卡、每個地方應該怎麼樣，冥冥中都有用意。我並不是很有雄心壯志的人，所以很慶幸是生長在清寒之家；如果生在富家，大概一生沒什麼作為。研究所畢業後，我要養活自己，還要寄錢回家，經濟壓力逼得我什麼工作都接。可是接了防癌協會的工作後，我的原則就是一步一腳印，土法煉鋼就走出來了。

那時候保力達公司捐錢給防癌協會，指名要做子宮頸抹片，因為陳董事長的母親罹患子宮頸癌過世。美國的醫生說，子宮頸癌只要早期做抹片就能發現，不應該因此過世的。但當時，全台灣婦產科幾乎沒醫生聽過子宮頸抹片。我是台大公衛碩士也沒聽過，就自己看著美國防癌協會的影片一步步學，然後請王桃蓀醫師寫下抹片檢查的步驟，再開座談會、放影片給醫師看；沒來參加的醫師，我就一家一家去告訴他們抹片要怎麼做。四年下來，21 個縣市都走遍了，醫師也都會了。

後來有醫師自動跟我道歉，因為他在學生面前曾罵說：你們這個老師頭殼壞掉，我行醫 20 多年，鄉下婦女萬不得已才去婦產科，你們還叫她去做子宮頸抹片，真是天方夜譚！但我們不管，就是這樣去推，後來他也覺得真的救到人

了。剛開始是義診，接下來我的方案是收費、自給自足，這樣才能做得久遠。免費檢查婦女都不一定來，所以我想用最小化的方式，檢查只收 50 元。剛開始，沒有一家醫院肯簽約為特約醫院，感謝當時的桃園醫師公會劉耀文總幹事幫忙遊說，第一家簽約後，帶動其他醫院跟著簽約。就這樣，花了兩年跟全省 561 家醫院簽完約。

醫師的問題解決後，怎麼讓病人到醫院也是大費周章。後來發現文場、武場都需要。宣導文章、傳單都我自己寫。剛開始，巡迴車下鄉宣導，我跟司機兩人一老一少看到人就叫。傳單由台灣時報贊助印刷，也是我發。可是有次在廟旁發給一名婦女，她看了就揉成一團丟到垃圾桶，所以後來我想到請台灣時報隨報發送，另外也透過教育局讓小學生把傳單帶回家。

有時候想想，我不是一個很熱情的人，為什麼都做很雞婆的事情？我一做就很投入，也無所求，做了之後，足跡就出來了。所以也覺得很感恩，真的要規劃，也規劃不了這麼大、這麼長，就是一步一腳印、隨緣奮進！

編輯：陽明十字軍頭二十年投入非常多時間，也獲得外界很大的肯定。您認為陽明十字軍可以做得這麼成功的主要原因是什麼？

周碧瑟教授：用心！我不只用心，是整個生命都投下去！當時就像開一個店，什麼都缺，每個環節都要去打通關。在十字軍進場前，除了跟特約



» 2005 年十字軍暑期玉里精醫隊

醫院簽約，還有全省 365 個鄉鎮的農會改良場和家事改進班，三條線都要去開發、經營，都是很難的。林今開看我忙到筋疲力盡，笑說：一將功成萬骨枯，結果你枯第一個。我都不曉得是怎麼走過來的，真的很恐怖。當時東部的交通非常不方便，當天來回非常不容易，有次我必須先趕到台東改良場做示範，再趕回台北，因為接著十字軍的農村衛教就是要講這些。還有一次從宜蘭回來，車子一個輪子滑到山路外面，我心想：哎唷！做公共衛生的代價要粉身碎骨嗎？

編輯：您認為陽明十字軍的意義為何？對參與的學生有哪些重要影響？

周碧瑟教授：十字軍兼具教學、服務與研究的功能。「教學」就是給學生最好的醫學人文、公共衛生體驗。再來是「服務」，譬如說發現有個阿公血壓偏高，馬上醫院的服務就進場，帶他去看門診、教他控制血壓，這就是社區醫學、預防醫學的工作。另外，陽明十字軍從訪視帶回來的資料、問卷，都是學術研究的珍貴資料，歷年來已由老師、同學們於國內外醫學期刊發表一系列論文。

我覺得，陽明十字軍最重要的意義還是人文教育。我們都說醫生要有醫德，醫德不是在教室裡教出來的。直接讓學生出去看老百姓的生活，將來有一天他坐在診療室、當醫生，才會看到病人背後的事情，而不只是當下的表象。譬如說：

宜蘭隊第一屆有個隊員訪問的獨居老人中風，他覺得好可憐，後來才猛然驚覺自己家裡也有個躺了 12 年的阿嬤，但以前他總覺得阿嬤好麻煩。訪視回來後他分享說，回去看阿嬤的時候會用不同的心情。因為醫學院的學生在家裡常習慣被寵，出去外面深入民間、看到人生百態，才會反觀自省。

記得韓偉院長在創校時講，他的夢想是希望培養出來的陽明學生是二十年後國家社會上有用的人才。我們做到了！現在四十年過去了，我們陽明的學生在台灣醫界、公衛界，確確實實外面的風評都很好，許多人說陽明出來的就是有不同的服務特質，有著公共衛生的那種使命感。事實上，十字軍的歷練也影響了不少同學走上公衛。

編輯：陽明十字軍 40 年來經過不同階段，您希望新一代陽明人如何延續十字軍的精神？

周碧瑟教授：第 19 屆收隊的時候，許棠盈車禍往生，張心湜校長剛上任七天，我去認罪、請張校長陪我去台南許棠盈家，慰問他家人。當時我是學務長，就在一個星期內成立社團，讓十字軍社團化。社團化後，我說做人權、做社區醫學，一直到現在。六年前又開發出宜蘭隊，除了社區醫學、老人關懷與照護，也做宜蘭地區的高齡研究。研究最開始做的問卷是我一生的精華，我從埔里一直做到金門、石牌，最後去蕪存菁，把精華帶到宜蘭，再慢慢增加題目。陽明十字軍花五年時間把宜蘭市的老人家全訪遍了，今年去已經是第六年，開始做第二輪的世代研究了。

十字軍未來的志業要做什麼？高雄市校友會成立那天，正好第一屆總領隊李宏昇問到這個問題，我說就做「健康人權教育網」，這是在衛福部的一個衛福科技白皮書專家論壇所做的報告，其實就是預防醫學初段預防的落實、自我的健康自我管理。我們過去都說防癌、三高預防，這都是預防醫學的第二段，從生活型態改變做起才是第一段，效果最好。

健康其實是要自己負責的，有了問題才找醫師幫忙，而不是什麼都要仰賴醫師、健保。但這需要工具，工具不是那麼垂手可得，國際量表都是一個個分開的，我們的「健康人權教育網」是整合的，以八篇博士論文為基礎，涵蓋八個面向：肺結核防治、身體活動、健康體位、睡眠健康、遠離菸害、視力健康、心情指標。我們花了七年時間研發、建構，同時做了網路版和手機 APP 版，並且先試營運三年。民眾透過網上的量表，只要十分鐘就可以了解自己的健康狀況。比如：青光眼完全沒有症狀，等到視神經不斷壞掉、有感覺的時候，已經接近完全失明；填寫網上的量

表，五題只要有三題符合就是紅燈，及早發現與治療就能使病人免於完全失明，幫助很大。

明年是作家柏楊逝世十週年，4月29日在華山文創園區有一個紀念會，我們會舉行一個捐贈儀式，把「健康人權教育網」的網路版和 APP 捐給社會，讓大眾免費使用。健保正式上線前需要 try and error 測試，陽明十字軍就扛這塊，裡面也有很多內容可以做衛教。所以，「健康人權教育網」不只成為十字軍的未來志業，也可以串起所有陽明人，不管畢業後在醫學中心、偏鄉診所，都可以運用、推廣，延續十字軍為公衛奉獻服務的精神。==



» 長年奉獻於公共衛生領域的周碧瑟教授獲獎無數 (圖/秘書室)

周碧瑟教授小檔案

- | | |
|---|--|
| 1948年：出生 | 1992年：金門縣榮譽公民 |
| 1971年：台灣大學醫學院藥學系畢業 | 1993年：防癌特殊貢獻獎 |
| 1972年：台灣大學醫學院公共衛生研究所畢業 | 1994-1997年：國立陽明大學學務長 |
| 1975-1985年：建立子宮頸癌篩檢制度 | 1996-2011年：兼任財團法人人權教育基金會執行長 |
| 1977-1983年：國立陽明醫學院社會醫學科講師、主任 | 1998年：《天下雜誌》「影響200」人物之一 |
| 1978年：組成「陽明十字軍」 | 1999年：Outstanding People of the 20th Century |
| 1981年起：赴金門從事婦女子宮頸癌抹片篩檢 | 2000年：The Barons 500 Leaders For the New Century、Five Hundred Leaders of Influence |
| 1983-1985年：美國杜蘭大學 (Tulane University) 公共衛生碩士、博士 | 2001年：山地離島醫療保健特殊貢獻獎 |
| 1983-1992年：國立陽明大學公共衛生研究所副教授 | 2002年：東元科技獎/社會服務類、日本NHK「電台」Who's Who in Asia 節目專訪 |
| 1984年：第十屆「十大傑出女青年」獎 | 2012年~：兼任財團法人人權教育基金會董事長 |
| 1986年起：戮力於社區預防醫學工作 | 2015年：衛生福利部「長期推動原住民及離島地區社區健康營造有功人員」 |
| 1991年~：國立陽明大學公共衛生研究所教授 | 2016年：教育部「屆滿40年資深優良教師」 |
| 1991-1994年：國立陽明醫學院訓導長、公共衛生研究所所長 | |
| 1992年~：兼任國立陽明大學社區醫學研究中心主任 | |