



新足部健康法推廣者

吳若石神父 Fr. Josef Eugster, SMB

專訪

小種子

當坊間談到「吳若石」這個名字，都會與腳底按摩連在一起，因為吳神父就是新足部健康法的推廣人。「他是否姓吳？他是否中國人？」現年 73 歲的吳若石神父是金髮碧眼的瑞士人，母語為德語，亦精通英語、台語、國語，甚至台灣原住民的阿美族語。

吳神父屬白冷外方傳教會，1968 年晉鐸，1970 年被派到台灣傳教至今，現在負責照顧位於台灣臺東縣東北端長濱鄉附近的八個堂區。

2003 年，吳神父引薦到梵蒂岡，為當時不良於行、聲帶受損、頸椎也有問題的前教宗若望保祿二世進行腳底按摩，一個月後，教宗得以站在陽臺發表聖誕文告。

今次，正值吳神父前赴愛民頓省 Ponoka 探親，途經溫哥華，他的愛徒 Agatha (本堂足健按摩導師) 立即安排吳神父在堂區以中、英文舉行兩場講座。

由來始於自癒

四十多年前，吳神父飽受膝部關節疼痛多時，偶然間，友人從瑞士帶來一本有關足底反射區的書籍，不妨一試，自我按穴，初試很痛，但改善了病情，一個月後病好。從此，便開始對腳底按摩產生興趣，並研究腳底穴位與相關醫學理論。

傳承理念

神父深知不少在台灣山區及偏遠地方的族群無力就醫的苦況，所以希望他們防範於未然；教授群眾腳底按摩療法的技術，既可改善健康，也希望當地人習得一技之長，用來謀生，改善生計。

始於台灣，吳神父推出多本有關腳底按摩的書籍，繼而傳遍香港，中國就已有三千萬人學會腳底按摩，造福無以數計的人們。在美國、歐洲、南美、亞洲等地，吳神父的著作以中、英、

日、韓、德語出版，目的是將健康法傳開去。

時至今日，吳神父仍致力在醫療匱乏和貧窮落後的地方，包括非洲偏遠地區，推廣足部健康法，桃李滿門，連他自己亦數不清多少人師傳承他的教導。

被問及不少足療店標榜師承吳神父，但其由來就不得而知；吳神父以從容豁達的態度去回應，最重要是服務大眾，解決病苦。

突破

吳神父持續探求改進，談到 100 年前 Dr. William H. Fitzgerald 已有放射區的研究，以及於 1938 年，Eunice Ingham 著寫的書籍 "Stories the feet can tell"，原來我們的腳可以告訴我們的故事。

今次講座中，帶來了新訊息，修正愈痛愈有效的觀念，改良為新足部健康法，手法溫和，鼓勵使用小木棒按摩，因應被按摩者的反應而調整力度，並結合陰陽五行學說來做整體性的治療，例如眼睛是與肝膽相連，必須在雙方面平衡調理，器官、生活、身體必須和諧 (bring harmony to your organ, life and body)。

神父付出的關愛，除了照顧他人的身體健康，並讓人們知道，他的大門常開，亦顧及心靈健康呢！

主的恩賜

吳神父感謝天主賜與的機會及恩寵，亦帶給他在保健上智慧及才華，箇中曾遇上不少麻煩，但依靠天主就自有平安。

編者後記

與吳神父短短訪問中，感受到他的從容謙卑，凡事循序漸進，健康如是，處事亦如是。跟隨天主，是有福的。

