



中國歷史文化系列

中醫藥體驗學習

日期：_____

姓名：_____

班別：_____

主辦

香港教育局課程支援分部
全方位學習組

籌辦

國史教育中心(香港)

文興

目錄

活動介紹.....	P. 1
考察前準備.....	P. 5
熱身活動.....	P. 7
考察活動一：東涌北公園中藥園——藥圃.....	P. 9
考察活動二：東涌北公園中藥園——健康徑.....	P. 10
考察活動三：東涌北公園中藥園——展覽館.....	P. 11
考察活動四：香港浸會大學中醫藥學院——雷生春堂.....	P. 13
專題講座：反思.....	P. 18
延伸活動.....	P. 19

活動介紹

對象：小學生（小一至小六）

學習目標：

知識：透過考察，讓學生對中醫古今發展歷史有所認識；並了解各種中藥的特性和用途，與日常生活息息相關。

技能：透過考察，讓學生掌握搜集、分析及應用資料的技能，提升其研習能力，並確立個人的觀點。

價值觀和態度：探究中醫藥的歷史和發展，培養學生對中國傳統文化和醫學科技的認同，欣賞古人的智慧和中華文明的成就。

行程：

時間	行程安排	講者 / 負責人
13:45	於東涌港鐵站 B 出口集合	教育局代表
13:50	乘旅遊車往東涌北公園中藥園	國史教育中心(香港)代表
14:00-15:30	東涌北公園中藥園： <ul style="list-style-type: none"> ● 戶外中藥園（藥圃） ● 室內展覽館 ● 專題講座（題目：中醫藥文化及香港常見的中藥） 	邱國光博士 醫師伍文偉博士 錢人攻老師 藍素琴老師
15:30-16:15	乘旅遊車往中華基督教會協和小學（長沙灣）	國史教育中心(香港)代表
16:15-17:30	虛擬實境學習活動：導賞及介紹三個與中醫藥相關的景點 <ul style="list-style-type: none"> ● 香港浸會大學中醫藥學院：雷生春堂 ● 香港浸會大學孔憲紹博士伉儷中醫藥博物館 ● 香港醫學博物館草藥園 	丁新豹博士 邱國光博士 醫師陳嘉聰博士
17:30-17:45	答問和總結	
17:45	於中華基督教會協和小學（長沙灣）解散	

（行程可能會因應實際情況而有所調動。）

考察地點 (1)：東涌北公園中藥園 附工作紙



學習經歷：

- ✓ 智能發展
- ✓ 德育及公民教育
- ✓ 與工作有關的經驗

中藥園展示了 100 多種植物供遊客觀賞，如「忽地笑」、「金銀花」等。同時亦附有不少展示板介紹草藥，讓大家可以了解更多中醫藥知識。園內設有一個室內展覽館，展覽館共有七個展區，介紹各種都市疾病及療法，並展示容易混淆的中藥。

考察地點 (2)：香港浸會大學中醫藥學院——雷生春堂 附工作紙



雷生春是少數香港現存 30 年代的舖居大宅，是一所別具風格的戰前騎樓式唐樓，屬於香港一級歷史建築。大宅於 1931 年落成，樓高四層，總面積約 600 平方米，上層為住所，地面為店舖。雷生春現活化為香港浸會大學中醫藥學院——雷生春堂，是一所中醫藥保健中心。

學習經歷：

- ✓ 德育及公民教育

考察地點 (3)：香港浸會大學孔憲紹博士伉儷中醫藥博物館



(圖片由孔憲紹博士伉儷中醫藥博物館提供)

孔憲紹博士伉儷中醫藥博物館是香港首間以中醫藥為主題的博物館，主要分為中醫展覽廳及中藥標本中心。展覽廳內共有六個區域，如「歷代中醫藥展區」、「中醫藥文化長廊展區」，展品超過 100 件，以介紹中醫藥由古至今的發展，並突顯中醫藥在香港的發展歷史。

學習經歷：

✓ 德育及公民教育

考察地點 (4)：香港醫學博物館草藥園



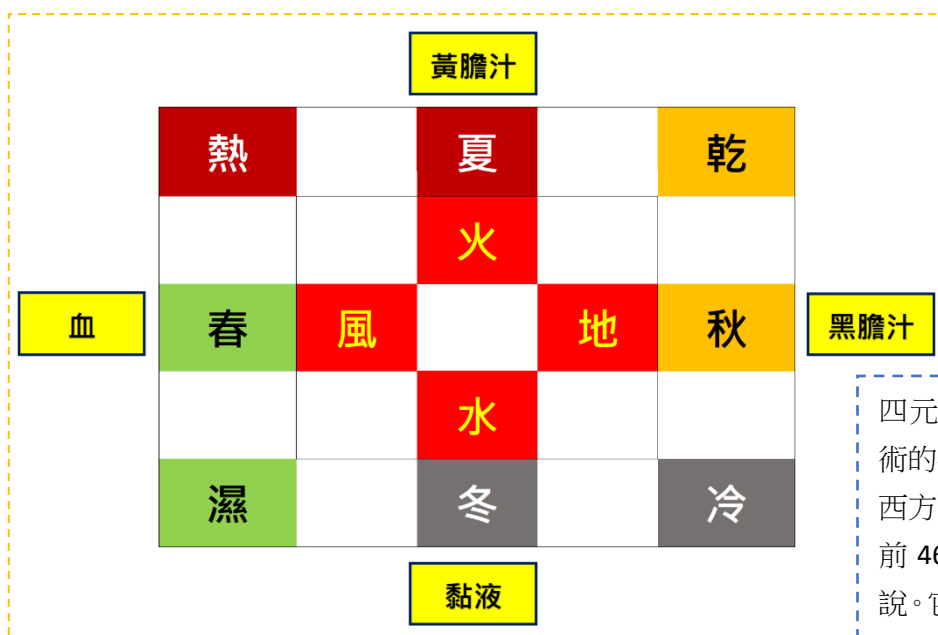
草藥園展出的藥用植物逾 200 種，除了種植多種中醫藥用植物外，亦選植了部份西醫曾經使用及西藥藥物來源的植物，以反映草藥的基本醫學特性和功能、突顯中國草藥的特點，並反映中西醫藥文化的同異。

學習經歷：

✓ 德育及公民教育

考察前準備

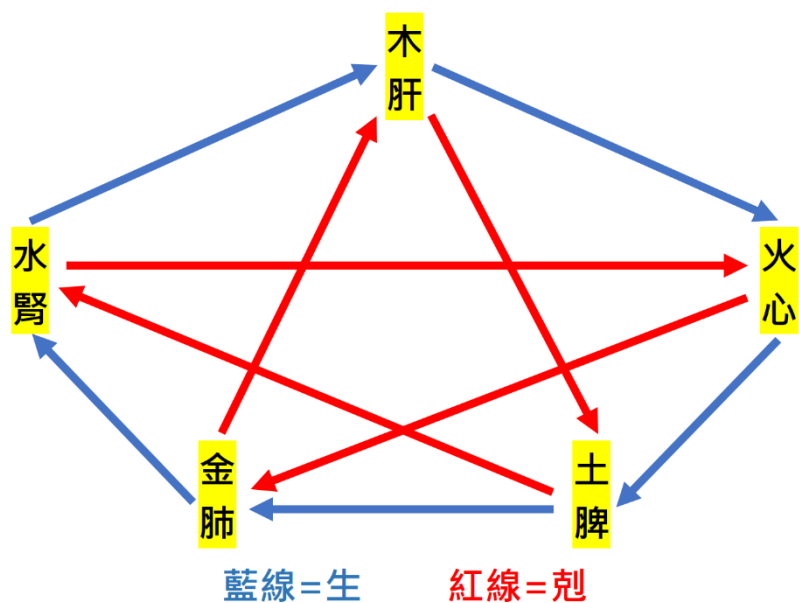
四元素學說（西方學說）



四元素學說滲透進了西方傳統學術的各個方面，影響最為深遠的是西方醫學之父希波克拉底（約公元前 460-370）據此提出的四體液學說。它認為人體有四種體液分別與四種元素相對應：由肝製造的血液（氣），肺製造的粘液（水），膽囊製造的黃膽汁（火）和脾製造的黑膽汁（土）。

中醫五行配五臟

根據五行學說，臟腑間相生相剋的關係：



《十問歌》（出自明代醫學家張景岳的《景岳全書》）

一問寒熱二問汗、三問頭身四問便，
五問飲食六問胸、七聾八渴俱當辨，
九問舊病十問因，再問服藥參機變，
女問經產先問痘疹。



內容言簡意賅，可作問診的參考。

五行與人體和自然界的對應關係

在中醫裏，用五行描述人體五臟系統（肝心脾肺腎）的功能和關係，這裏的五臟的功能概念（稱為藏象），並不限於具體的解剖上的五臟。

五行	五臟	六腑	季節	情緒	五官	五味	形體	五液	方位
木	肝	膽	春	怒	眼	酸	筋	淚	東
火	心	小腸	夏	喜	舌	苦	脈	汗	南
土	脾	胃	長夏	思	口	甘	肉	涎	中
金	肺	大腸	秋	悲	鼻	辛	皮毛	涕	西
水	腎	膀胱 三焦	冬	恐	耳	鹹	骨	唾	北

熱身活動

請同學先閱讀以下故事篇章，然後回答所附問題。

對症下藥

華佗是東漢名醫。一次，府吏倪尋和李延兩人都患頭痛發熱，一同去請華佗診治。

華佗經過仔細地望色、診脈，開出兩個不同的處方，交給病人取藥回家煎服。兩位病人一看處方，給倪尋開的是瀉藥，而給李延開的是解表發散藥。他們想：我倆患的是同一症狀，為甚麼開的藥方卻不同呢，是不是華佗弄錯了？於是，他們向華佗請教。

華佗解釋道：倪尋的病是由於飲食過多引起的，病在內部，應當服瀉藥，將積滯瀉去，病就會好；李延的病是受涼感冒引起的，病在外部，應當吃解表藥，風寒之邪隨汗而去，頭痛也就好了。兩人聽了十分信服。便回家將藥熬好服下，果然很快都痊癒了。

中醫強調辨證治療，病證雖一，但引起疾病的原因不同，故治療方法也不一樣。後來，人們常用「對症下藥」這個成語比喻針對不同情況，採取不同方法處理問題。

1. 倪尋和李延有何相同病徵？ _____
2. 華佗開給倪尋和李延甚麼藥方？ **請圈出正確答案**
 - A. 倪尋：瀉藥；李延：瀉藥
 - B. 倪尋：解表發散藥；李延：解表發散藥
 - C. 倪尋：解表發散藥；李延：瀉藥
 - D. 倪尋：瀉藥；李延：解表發散藥

3. 為甚麼華佗給倪尋和李延開上述題 2 的藥方？

4. 上述成語故事帶出中醫的診症方法是甚麼？

考察活動一：東涌北公園中藥園——藥圃

請同學根據展覽館所學，在藥圃進行以下的研習活動。

同學們現在的角色是中醫，假設下表中其中一項體質的成年人（由老師編配）來求診，請同學以中醫的角色，撰寫以下藥方助其預防感冒，並在藥圃中找出相關的草藥，拍下照片，張貼在以下的藥方中。（如藥圃中沒有該草藥，可上網搜尋代替）

求診成年人的體質：	素體有熱 / 素體多濕 / 素體偏虛 (經老師編配，請圈出一項)	
藥方功效：	_____	
藥方服用天數：	_____天	
藥方所用草藥如下（共六種）		
藥名：_____	藥名：_____	藥名：_____
份量：_____克	份量：_____克	份量：_____克
(相片)	(相片)	(相片)
藥名：_____	藥名：_____	藥名：_____
份量：_____克	份量：_____克	份量：_____克
(相片)	(相片)	(相片)

考察活動二：東涌北公園中藥園——健康徑

請同學根據展覽館所學，在健康徑進行以下的研習活動。

1. 健康徑展出中國古代眾多養生運動中，最廣為人知的是哪五項？



2. 同學以 6 人一組，任擇上述其中一種養生運動，上網研習，在健康徑所屬展板前示範招式、動作，並拍成照片，張貼在下方的方格內，最後簡述該運動的養生功效。

所選的養生運動：_____



示範招式、動作（相片）：

養生功效：

考察活動三：東涌北公園中藥園——展覽館

請同學認真參觀展覽館，然後回答以下問題。

1. 按以下提供的症狀判斷患者的疾病：

患者	症狀	疾病
	<ul style="list-style-type: none">■ 多飲■ 多食■ 多尿■ 消瘦■ 尿有甜味	<hr/>
	<ul style="list-style-type: none">■ 鼻癢■ 噴嚏頻頻■ 清涕如水■ 鼻塞■ 陣發性	<hr/>

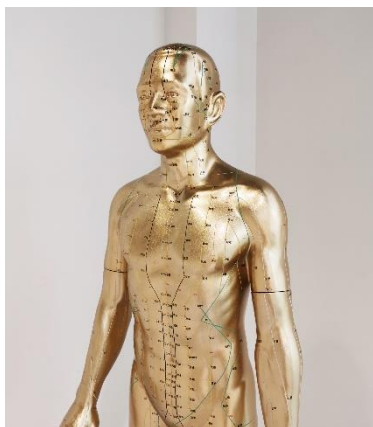
2. 展覽館中提及中醫在治療癌症有哪三項優勢？

優勢一：

優勢二：

優勢三：

3. 展覽館中這個銅人模型，身上標示的是甚麼？ _____



由這銅人模型可見，中醫除以草藥治療疾病，還會施行甚麼療法？

試舉出其中兩項。

_____、_____

考察活動四：香港浸會大學中醫藥學院——雷生春堂

請同學認真參觀雷生春堂，並完成以下問題。

1. 雷生春堂的歷史

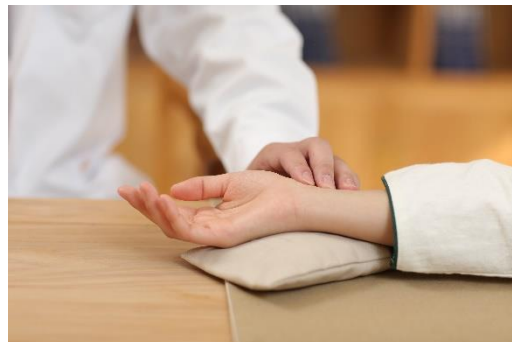
早於 1931 年落成，為富商雷亮先生所建。底層本來是一間跌打藥店，店名有妙手回春之意，而建築物上層則為雷氏家族的住所，是當年典型「上居下舖」的生活方式。雷生春在 2012 年改建為香港浸會大學中醫藥保健中心，同時提供中醫診症服務。

參觀各樓層後，請同學完成下表：

樓層	功能	展示區主題
天台	_____	_____
_____	會議室	唐樓與活化雷生春
_____	診症室 治療室	中醫藥
一樓	接待處 _____	_____
地下	涼茶售賣處 _____	雷氏家族與雷生春

2. 中醫的診症方法

「望、聞、問、切」是中醫藉以收集病史、瞭解病情的方法，統稱「四診」。中醫師通過四診，綜合分析病因及辨證，作出相應的診斷及治療。



根據雷生春堂的展板介紹，試分辨以下各描述是「四診」中的哪一診？

_____診：**詢問**病人的主觀症狀，現患病的發生、發展及治療經過，以及以往所患過的疾病等

_____診：**觀察**患者的精神、形態、面色、五官、皮膚、舌苔、排出物等

_____診：**探查**脈象及以手觸按病人相關部位等

_____診：**聽**病人說話、咳嗽、呼吸等聲音，及**嗅**病人所發出的口氣、體臭等氣味

3. 中藥的涼茶保健

涼茶是廣東人根據本地的氣候、水土特性，由民間研製總結出的一類的飲料。涼茶的成份畢竟是中藥，不能濫用或作為保健藥長期服用，飲用始終需要注意因人、因時、因地制宜。



根據雷生春堂的展板介紹，試分辨及填寫以下常見的涼茶及其功效：

涼茶						
名稱		雞骨草	夏枯草			火麻仁
成份	水翁花 甘草 救必應 相思藤	雞骨草 甘草	夏枯草 羅漢果 甘草	菊花 雞蛋花 金銀花	菊花 木棉花 葛花 雞蛋花 金銀花	火麻仁 杏仁
功效	清熱解毒 化濕消滯			疏風 清熱 明目	清風熱 祛濕熱	

你經常服用的是哪一種涼茶？你喜歡服用哪一種形式的涼茶？為甚麼？

我經常服用的涼茶是：_____

我喜歡服用： 明火煲煮草藥的涼茶

請圈出其中一項

樽裝/包裝的現成涼茶

粉狀/粒狀沖劑的涼茶

原因是：

4. 中醫的跌打治療

跌打即是中醫骨傷科的俗稱，亦可以理解為中醫骨傷科療法的統稱。跌打是透過中醫藥學、人體病理學、解剖學、生理學、生物力學及運動醫學等理論結合而成的一門中醫學科，主要研究人體筋骨、皮肉、經絡、氣血、臟腑等內外損傷。其主要治療範疇包括骨折、脫位、筋傷和損傷內證。

根據雷生春堂的展板介紹，試圈出跌打可治療的症狀。 答案多於一個

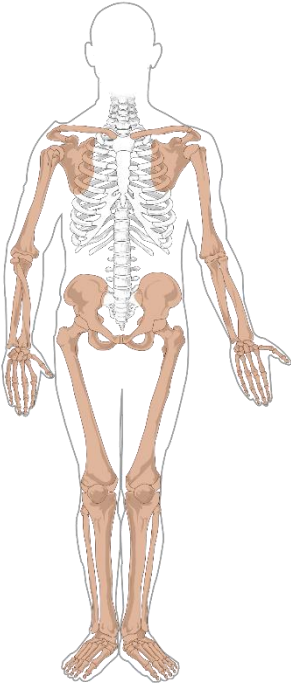


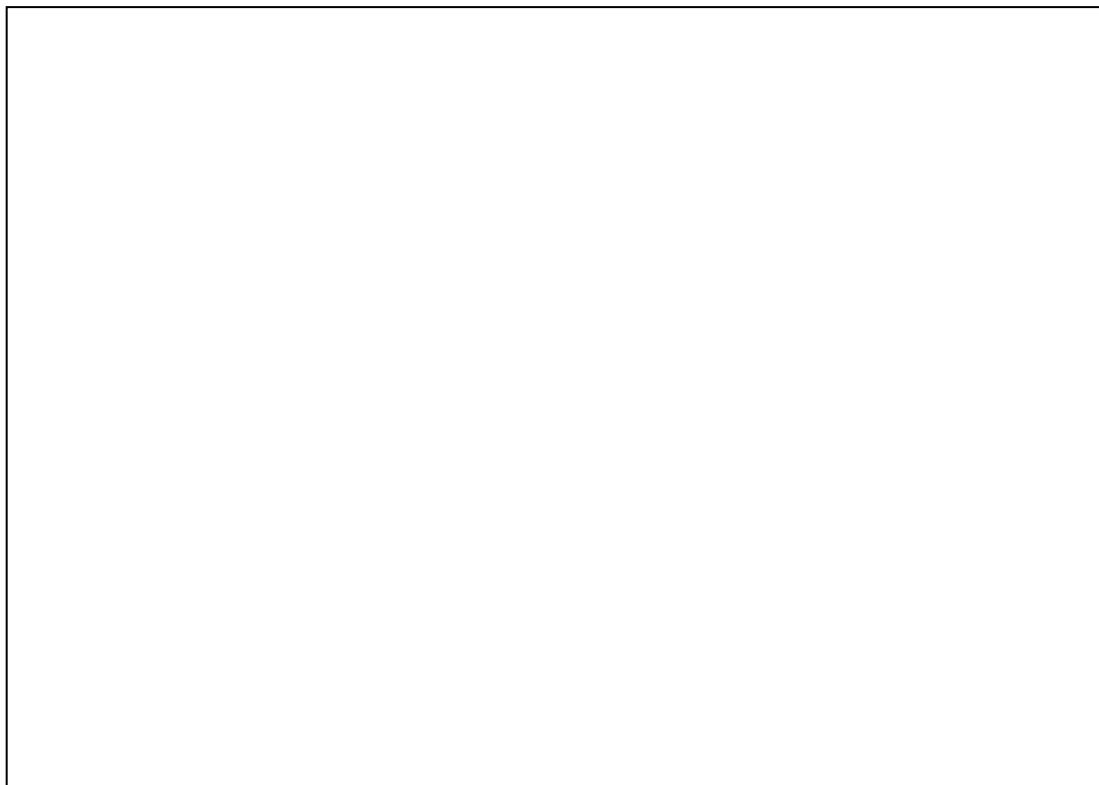
Diagram of a human skeleton with labels for various conditions:

- Left side labels: 頸部扭傷, 指骨骨折, 肩周炎, 髖關節脫節, 感冒
- Right side labels: 偏頭痛, 頸椎病, 心臟病, 糖尿病, 足部骨折, 青光眼

專題講座：反思

講題：中醫藥文化及香港常見的中藥

講座內容重點（可以點列或概念圖展示）：



感想：

延伸活動

完成考察團後，相信同學對中醫藥有一定的了解和認識。中醫藥除用於治療疾病，亦可作預防、養生之用，更可以藥入饌，作為日常飲食的藥膳。

請同學上網研習，設計一款含中草藥成份的甜品（例如：棗泥山藥糕、綠豆杏仁餅、芝麻糊等），完成下表：

甜品名稱：	
所需材料： (必須含中草藥)	
製作方法：	
食用功效：	
甜品圖片：	

- 完 -

中國歷史文化系列一

中醫藥體驗學習
小學考察小冊子