



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"> <li>● 戶外中藥園（藥圃）</li> <li>● 室內展覽館</li> <li>● 專題講座（題目：中醫藥文化及香港常見的中藥）</li> </ul>	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"> <li>● 香港浸會大學中醫藥學院：雷生春堂</li> <li>● 香港浸會大學孔憲紹博士伉儷中醫藥博物館</li> <li>● 香港醫學博物館草藥園</li> </ul>	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



學習經歷：

- ✓ 德育及公民教育

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。

### 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



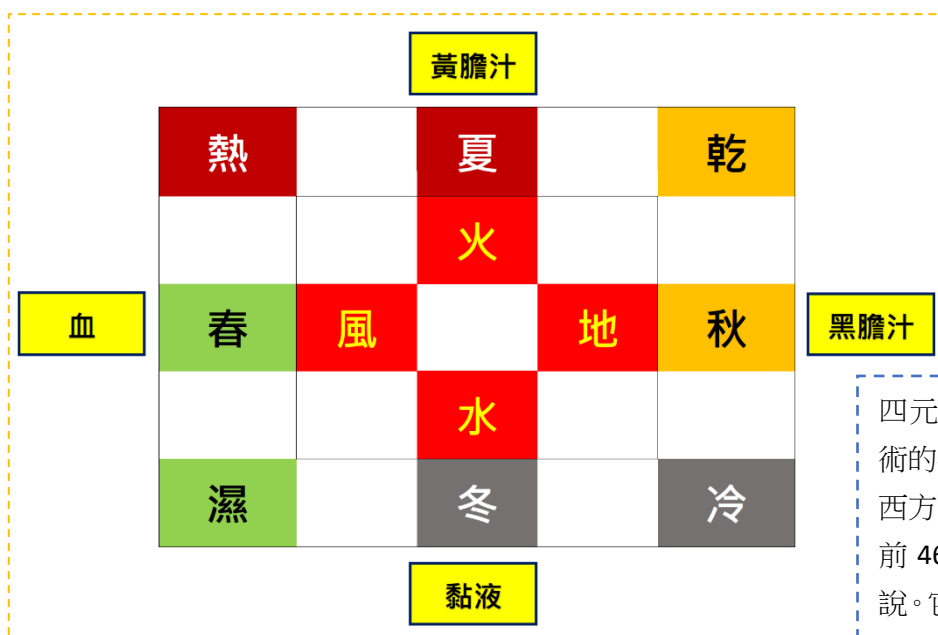
草藥園展出的藥用植物逾 200 種，除了種植多種中醫藥用植物外，亦選植了部份西醫曾經使用及西藥藥物來源的植物，以反映草藥的基本醫學特性和功能、突顯中國草藥的特點，並反映中西醫藥文化的同異。

學習經歷：

✓ 德育及公民教育

考察前準備

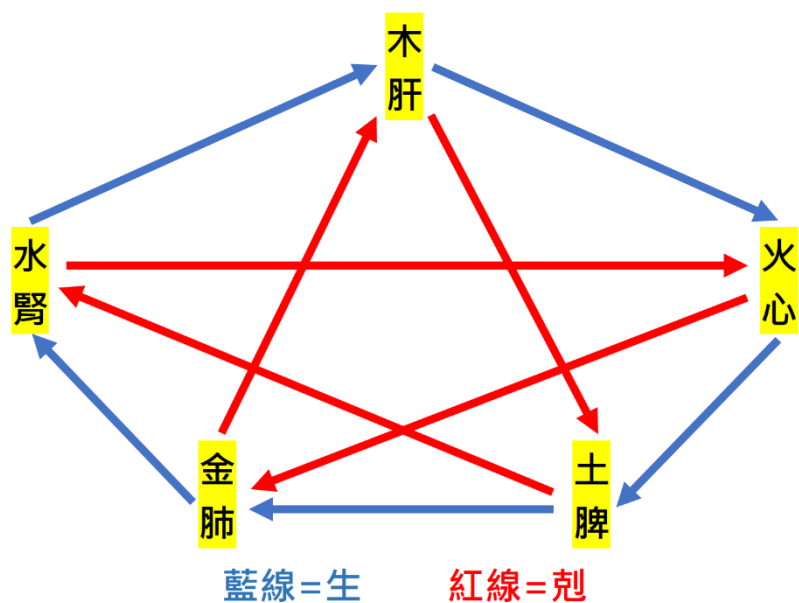
四元素學說（西方學說）



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？ **頭痛發熱**
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？

華佗認為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。

4. 上述成語故事帶出中醫的診症方法是甚麼？

望聞問切，辨證治療，對症下藥

### 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：	<b>素體有熱</b> / 素體多濕 / 素體偏虛 (經老師編配，請圈出一項)	
藥方功效：	清熱	
藥方服用天數：	3-5天	
藥方所用草藥如下（共六種）		
藥名： <b>崗梅根</b> 份量： <b>15</b> 克 (相片)	藥名： <b>佩蘭</b> 份量： <b>6</b> 克 (相片)	藥名： <b>甘草</b> 份量： <b>6</b> 克 (相片)
藥名： <b>金銀花</b> 份量： <b>6</b> 克 (相片)	藥名： <b>桑葉</b> 份量： <b>6</b> 克 (相片)	藥名： <b>蘆根</b> 份量： <b>15</b> 克 (相片)

求診成年人的體質：	素體有熱 / <b>素體多濕</b> / 素體偏虛 (經老師編配，請圈出一項)	
藥方功效：	化濕	
藥方服用天數：	3-5天	
藥方所用草藥如下（共六種）		
藥名： <b>藿香</b> 份量： <b>9</b> 克 (相片)	藥名： <b>蒼朮</b> 份量： <b>6</b> 克 (相片)	藥名： <b>木棉花</b> 份量： <b>12</b> 克 (相片)
藥名： <b>冬瓜皮</b> 份量： <b>12</b> 克 (相片)	藥名： <b>蘇葉</b> 份量： <b>6</b> 克 (相片)	藥名： <b>蘆根</b> 份量： <b>15</b> 克 (相片)

求診成年人的體質：	素體有熱 / 素體多濕 / <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">素體偏虛</span> (經老師編配，請圈出一項)	
藥方功效：	<span style="color: red;">益氣扶正</span>	
藥方服用天數：	<span style="color: red;">3-5</span> 天	
藥方所用草藥如下 (共六種)		
藥名： <span style="color: red;">太子參</span> 份量： <span style="color: red;">15</span> 克 (相片)	藥名： <span style="color: red;">佩蘭</span> 份量： <span style="color: red;">6</span> 克 (相片)	藥名： <span style="color: red;">甘草</span> 份量： <span style="color: red;">6</span> 克 (相片)
藥名： <span style="color: red;">金銀花</span> 份量： <span style="color: red;">6</span> 克 (相片)	藥名： <span style="color: red;">白扁豆</span> 份量： <span style="color: red;">9</span> 克 (相片)	藥名： <span style="color: red;">北蒼</span> 份量： <span style="color: red;">9</span> 克 (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？

導引

八段錦

太極

五禽戲

坐禪



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。(自由作答)

所選的養生運動：\_\_\_\_\_

示範招式、動作（相片）：

養生功效：

導引：通過調心、調息來發揮自身內在潛能，以增強體質、祛病延年。

八段錦：肢體活動可舒展筋骨，暢通經絡；與呼吸相結合，則可行氣活血，宜暢氣機。

太極：「一動無不動」的身體運動，能推遲身體各組織器官結構和功能上的退化，起到健身、療疾、延緩衰老之效。



五禽戲：「外動內靜、剛柔並濟、內外兼練」，能養生健身。

坐禪：對探討生命有著積極的作用，可養生延壽、開慧增智。

### 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"><li>■ 多飲</li><li>■ 多食</li><li>■ 多尿</li><li>■ 消瘦</li><li>■ 尿有甜味</li></ul>	<u>糖尿病</u>
	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 鼻癢</li><li>■ 噴嚏頻頻</li><li>■ 清涕如水</li><li>■ 鼻塞</li><li>■ 陣發性</li></ul>	<u>鼻敏感</u>

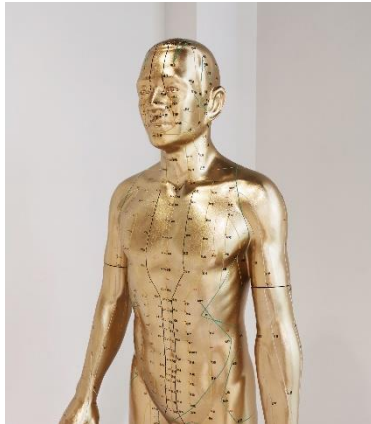
2. 展覽館中提及中醫在治療癌症有哪三項優勢？

優勢一：減輕化療及放療的作用

優勢二：治療晚期腫瘤

優勢三：治療腫瘤合併症

3. 展覽館中這個銅人模型，身上標示的是甚麼？ 穴位



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。

針灸、推拿



### 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	<u>中藥園圃</u>	
<u>三樓</u>	會議室	唐樓與活化雷生春
<u>二樓</u>	診症室 治療室	中醫藥
一樓	接待處 <u>藥房</u>	<u>涼茶</u>
地下	涼茶售賣處 <u>露天小花園</u>	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？

**問診**：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

**望診**：觀察患者的精神、形態、面色、五官、皮膚、舌苔、排出物等

**切診**：探查脈象及以手觸按病人相關部位等

**聞診**：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	<u>廿四味</u>	雞骨草	夏枯草	<u>銀菊露</u>	<u>五花茶</u>	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	<u>疏肝護肝</u> <u>清熱利濕</u>	<u>清肝明目</u> <u>清熱散結</u>	疏風 清熱 明目	清風熱 祛濕熱	<u>清肝明目</u> <u>清熱散結</u>

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？（自由作答）

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：

---

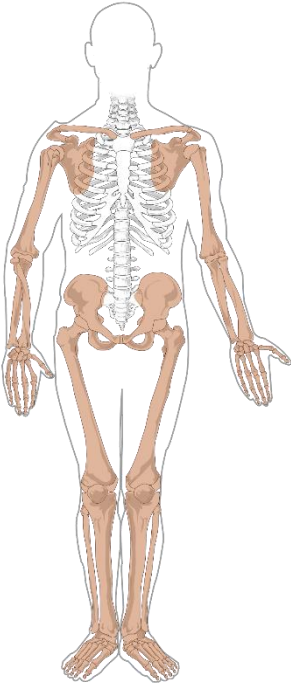
---

#### 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



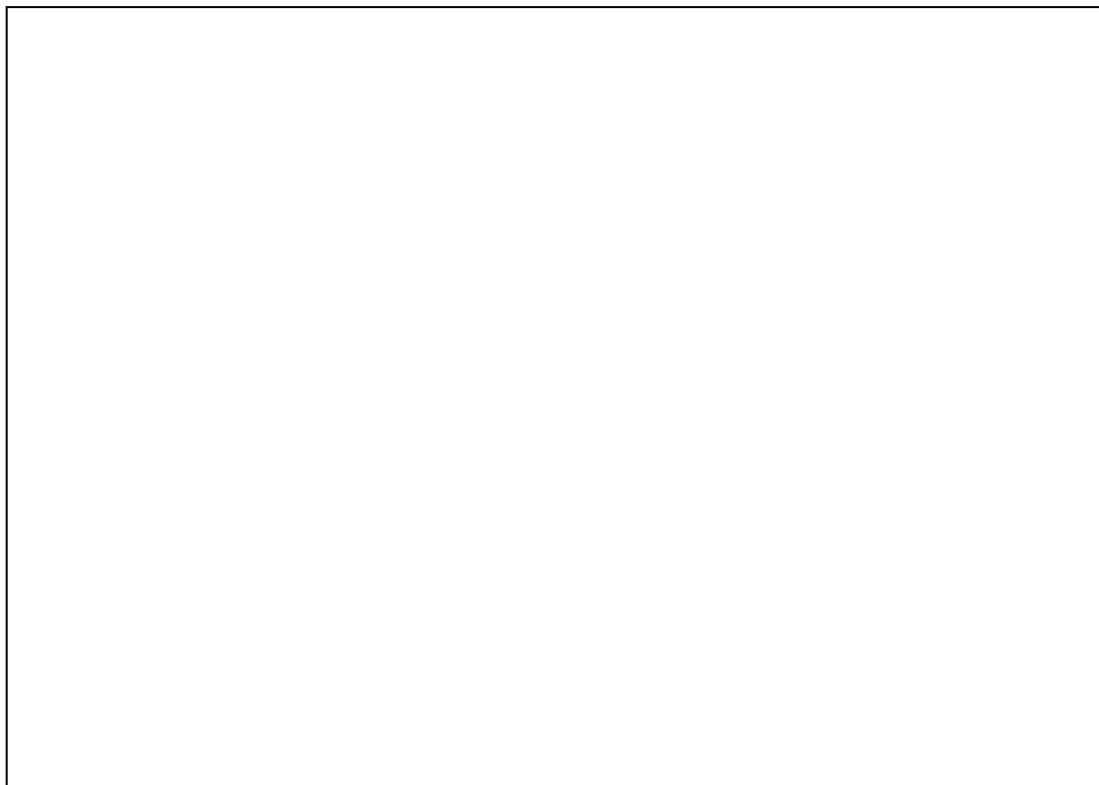
The diagram shows a human skeleton from the front. Surrounding the skeleton are several symptoms listed in Chinese characters. Some are in red, indicating they are correct answers for the question. The symptoms are:

- 頸部扭傷 (Neck sprain) - Red
- 指骨骨折 (Finger bone fracture) - Red
- 肩周炎 (Shoulder periarthritis) - Red
- 髖關節脫節 (Hip joint dislocation) - Red
- 感冒 (Cold) - Black
- 偏頭痛 (Migraine) - Black
- 頸椎病 (Cervical spondylosis) - Red
- 心臟病 (Heart disease) - Black
- 糖尿病 (Diabetes) - Black
- 足部骨折 (Foot fracture) - Red
- 青光眼 (Glaucoma) - Black

**專題講座：反思**（自由作答）

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**（自由作答）

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