

中醫文化有五千年歷史，博大精深，時至今日仍與我們日常生活息息相關。天水圍官立小學為讓同學親身體會中華文化、尤其中醫文化的特色趣味，特別舉辦了一場中醫藥文化學習活動，帶領同學認識百子櫃和藥材、與同學一起演練「冬奧版五禽戲」，為同學的日常生活增添知識和注入活力。在豐富多樣的活動中，孩子們大開眼界，有學生更驚嘆「我見到的中藥不是這樣子的！」

教育佳記者

趙之齊（文）

圖片由受訪者提供

▼天水圍官立小學同學齊練冬奧版五禽戲，李雲寧博士一邊教導一邊解釋，配合天人合一的音樂，形神俱備。



# 小華佗 認藥材 習氣功

## 中醫藥文化盛宴在校園

### 活動①

### 百子櫃尋瑰寶

天水圍官立小學一年一度的六年級跨學科學習日，今年以「承傳創新一線牽」為主題。首天，在學校老師介紹中國醫學歷史人物華佗及徐霞客後，邀請機構「天醫無縫」準備三場活動，以別開生面的方式為同學打開中醫藥文化趣味之門。

大禮堂裏，全體六年級學生約150個孩子，好奇地望着台上棕色的百子櫃——

第一場活動是由中藥劑碩士朱立城帶領同學認識百子櫃。這個百子櫃是「天醫無縫」考慮了孩子們的身高及學習特點後設計出來，與

傳統的不同，這個百子櫃內的藥材裝在透明小罐裏，方便同學觀其形色。有學生驚呼：「我見到的中藥不是這樣子的！」原來，那位孩子生病去看中醫時，拿到手的中藥都是顆粒狀的。對此，朱立城回答說，隨着科技發展，現有中藥的劑型已很豐富，但萬變不離其宗，這些都是中藥。

#### 放置藥材有學問

百子櫃裏裝有菊花、蟬蛻、土鱉蟲、玫瑰花等24種藥材，它們由花草昆蟲、礦石、木頭，甚至昆蟲的糞便製成的，讓孩子們感受藥材的多種來源。「百子櫃這麼大，醫生怎麼記得住那麼多藥呢？」有學生提出疑問。朱立城解答道，醫生一般會參考中藥的配方，將主要用藥放在櫃子中部、而輔助的藥物則放置在兩側。在他帶領下，同學們雀躍地打開小藥罐，反覆觀察藥材的形狀，用手輕輕摩挲，亦放到鼻尖聞聞味道後發出讚嘆。還有孩子隨手抓起藥材準備送入口中嘗味，被老師們笑着制止。

現場播放中醫藥的動畫，介紹黃芪等知名中藥材



▲中藥劑碩士朱立城帶來特製的百子櫃，讓同學認識中藥材。



▲同學對百子櫃內的中藥材大感新奇有趣。

的來源和典故。了解到這些藥常用於日常湯水中，又有孩子發問：「這些藥在煮湯時也會用到，那我怎麼分辨我喝的是藥還是湯呢？」朱立城說，我們的自然醫學其實就講究「藥食同源」。

