



製香包好醒神

第三部分是製作香包環節。香包亦屬於中醫範疇，因香草是中藥裏很重要的芳香藥物，有開竅醒神、除濕辟穢等功效。香包亦可通過配置不同的芳香中藥，起到提神醒腦、安神助眠、化濕和胃、行氣活血、防蟲辟穢等用途。

孩子們嘗試觸摸、靠近去聞每種香草的味道，現場放置了六種香草，分別是荊芥、佩蘭、薄荷、肉桂、桂花、陳皮，大部分是生活中常見、擁有不同功效的香草，如肉桂、桂花和陳皮會用於茶飲及糕點中。湯俊發現，或是由於薄荷的味道最濃，孩子們在聞到薄荷時反應最強烈，都激動說「這個味道好厲害」。接着，孩子們挑選喜愛的香草，將其磨細碾碎後，再從四款不同花紋的紮染布袋中，選一款裝好。

湯俊觀察到，孩子們將每款香草都聞過一遍後，雖然可能表現出對某一兩種味道特別喜歡，但在裝香包過程裏，往往會將所有香草都裝進去。每做好一個香包後，亦會意猶未盡，問可否多做一個給家長帶回去。

◀同學們變身小華佗，把藥材磨細碾碎，自製專屬香包。



▲天然香包精緻亦具藥效，是古人常備的「香水」。

活動③



什麼是五禽戲

五禽戲是東漢名醫華佗根據古代導引、吐納之術，研究了虎、鹿、熊、猿、鳥的活動特點，並結合人體臟腑、經絡與氣血功能，編創成一套具有民族風格的健身氣功功法。

小知識

「天醫無縫」

創辦人湯俊表示，中醫最厲害的是治未病，五禽戲作為用於健身的氣功，相信能讓孩子們強身健體、活通經絡。整套改良版的五禽戲裏每套動物的戲打下來只需五分鐘，但孩子們沉浸其中，總共學了個半小時，最後都可跟着音樂一起打了。

▼同學在禮堂認真練習五禽戲，打出不同動物形態的動作。



活動②

五禽戲強身心

活動來到第二部分，由全科註冊中醫師、中國中醫科學院的醫學博士李雲寧帶領孩子認識五禽戲。「猜猜五禽戲是誰發明呀？」李雲寧問道。「華佗！」孩子們紛紛喊出。她為孩子講解五禽戲的由來，續介紹華佗的背景。了解到華佗創製出麻沸散、可用於手術中麻醉時，孩子們驚嘆，還以為麻醉藥和手術是西方傳過來的。

五禽戲開始了，李雲寧教的是2022年北京冬奧經過改良的版本，動作簡易、節奏明快。她帶領孩子們模仿熊、虎、雀、猴、鹿五種動物的精氣神，在過程中強調，五禽戲不能只有形、更要有神，例如虎戲要足夠威猛勇敢、鳥戲要輕盈飄逸、鹿戲要溫和靈巧，熊戲要沉穩有力，猴戲要靈活敏捷。孩子們認真學習，在打虎戲時最興奮，總是蓄勢待發展示老虎伸出爪、撲過來的形態。後來，校長和老師亦加入學習行列，全體師生隨着音樂，鍛煉心、肝、脾、肺、腎五臟系統的形、氣、神。



▲李雲寧博士演練鹿戲動作，功架十足。

後記

「每個香港小朋友都應認識中醫藥文化、認識中藥的百子櫃，因為這是優秀的傳統文化」。湯俊說指出，中藥材現在仍與我們的生活息息相關，國際上亦有很多研究探究傳統中草藥裏化學成分的有效機制；同時，中醫藥亦隨時代發展不斷展

一同與時並進

現新面貌，如在地鐵站裏能見到的現代涼茶品牌店等，都是中草藥發展經久不衰的證明，顯示中醫藥文化具傳承價值。

活動前，湯俊發現孩子們對中醫藥普遍認識不多。有孩子說生病時看西醫較多，因此很少接觸到中藥。即使家

中用黃芪、百合等藥材燉湯，或孩子生病時家人會給他們按摩，他們也未能將中醫文化「認出來」。活動結束後，孩子們不但對中醫方式的運動大感興趣，更對中醫與生活的關係有更多了解，與中醫藥一同與時並進。

