

及時玩學

HP: 

LEVEL UP!!!

+100



中華文化傳播基金

本基金為一間非牟利機構(91/15508)，專注於以現代手法，演繹中華傳統文化精髓，尤其致力於中醫藥文化，期望能把當中永恆的價值與精神，以深入淺出、饒富童趣的新貌，為新一代兒童提供健康文化教育推廣。

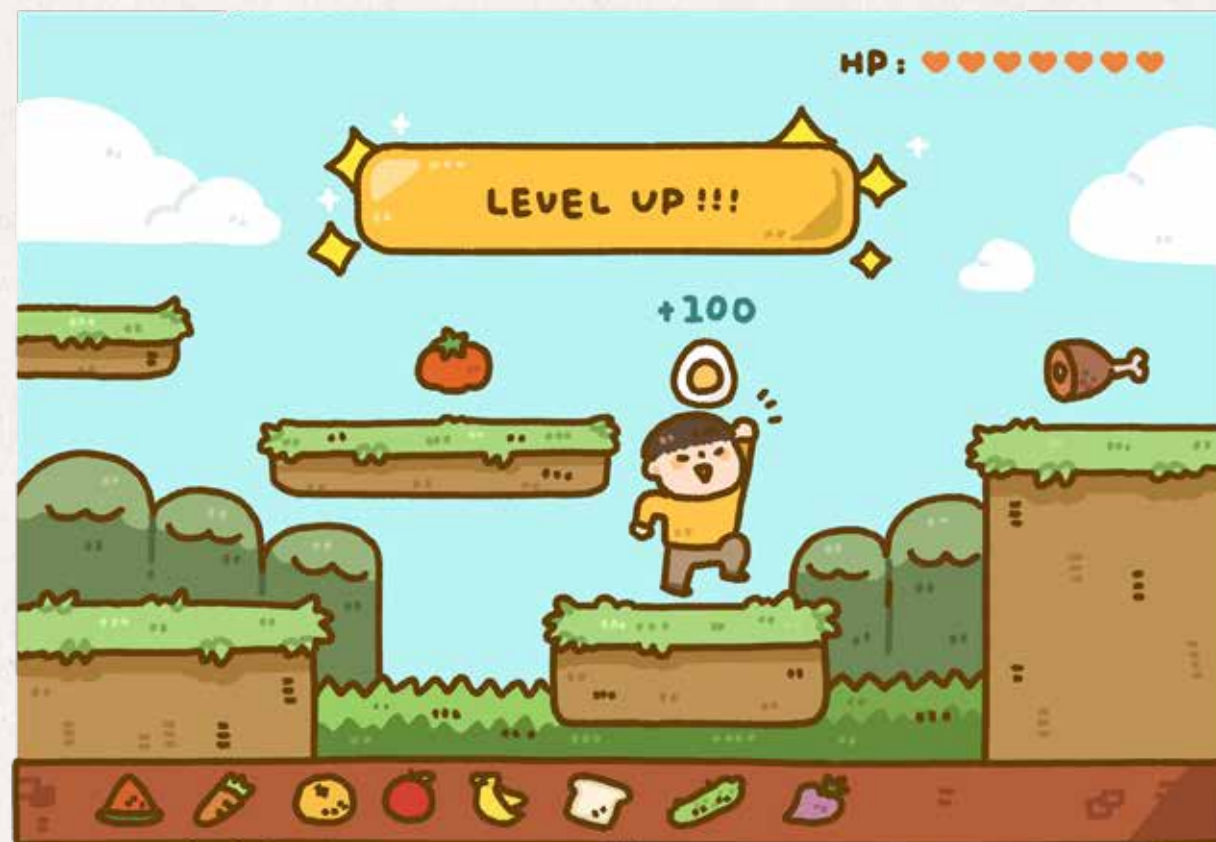
基金一直與年輕一代中醫師團體合作，以教育圖書、教學資源、語文學習、本草種植、五禽健體、心理保健、活動展覽、視藝創展、文化旅學等多面手法複合運用，推廣多元內容，包括文化概念、自然平衡觀、健康生命觀、醫藥典故與德育、飲食智慧、節氣與天文曆法等。

基金曾獲「中醫藥發展基金」多項資助，推行「中醫藥文化繪本教育圖書」第一及第二階段、「博大淺易中醫藥文化教育圖書集」創作及出版；「小小華佗的誕生」展覽；「網絡時空百草園」2021/22及2023/24學校中藥園藝種植及網上平台教育；「識飲識食小華佗—中醫藥文化的飲食智慧」校訪及展覽；「嶺南中醫藥文化·旅學·2024」體驗學習等。期間基金與多個中醫藥團體或機構合作舉辦多項文化創意藝術項目，並應各中、小學及幼稚園邀請設計和推行課堂及活動。數年間，校訪課堂及各項推廣活動進行超過300次。

擦亮傳統與現代火花
照亮明天中華文化

www.ccfoundation.com.hk

及時玩學



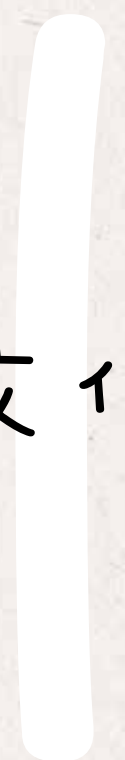
目錄



1, 醫藥文化			
玩學 1 平衡	6		
玩學 2 氣候變化 — 六氣	7		
玩學 3 春夏秋冬	8		
玩學 4 臟腑	9		
玩學 5 穴位	10		
玩學 6 三因：因時、 因地、因人	11		
玩學 7 看見看不見的，都看	12		
玩學 8 治未病	13		
玩學 9 四診法 — 望	14		
玩學 10 四診法 — 聞	15		
玩學 11 四診法 — 問	16		
玩學 12 四診法 — 切	17		
玩學 13 外治內治	18		
玩學 14 神農的故事	19		
玩學 15 四氣	20		
玩學 16 中藥的分類	21		
玩學 17 辨證論治	22		
玩學 18 是藥三分毒	23		
玩學 19 君臣佐使	24		
2, 德育文化			
玩學 20 餃子	26		
玩學 21 懸絲診脈	27		
玩學 22 中草藥 1	28		
玩學 23 中草藥 2	29		
3, 生活文化			
玩學 24 二十四節氣	31		
玩學 25 節氣解碼	32		
玩學 26 清明節	33		
玩學 27 了解自己	34		
玩學 28 健體強身	35		
玩學 29 五禽戲	36		
玩學 30 非遺文化 — 涼茶	37		
答案		38	



醫藥文化

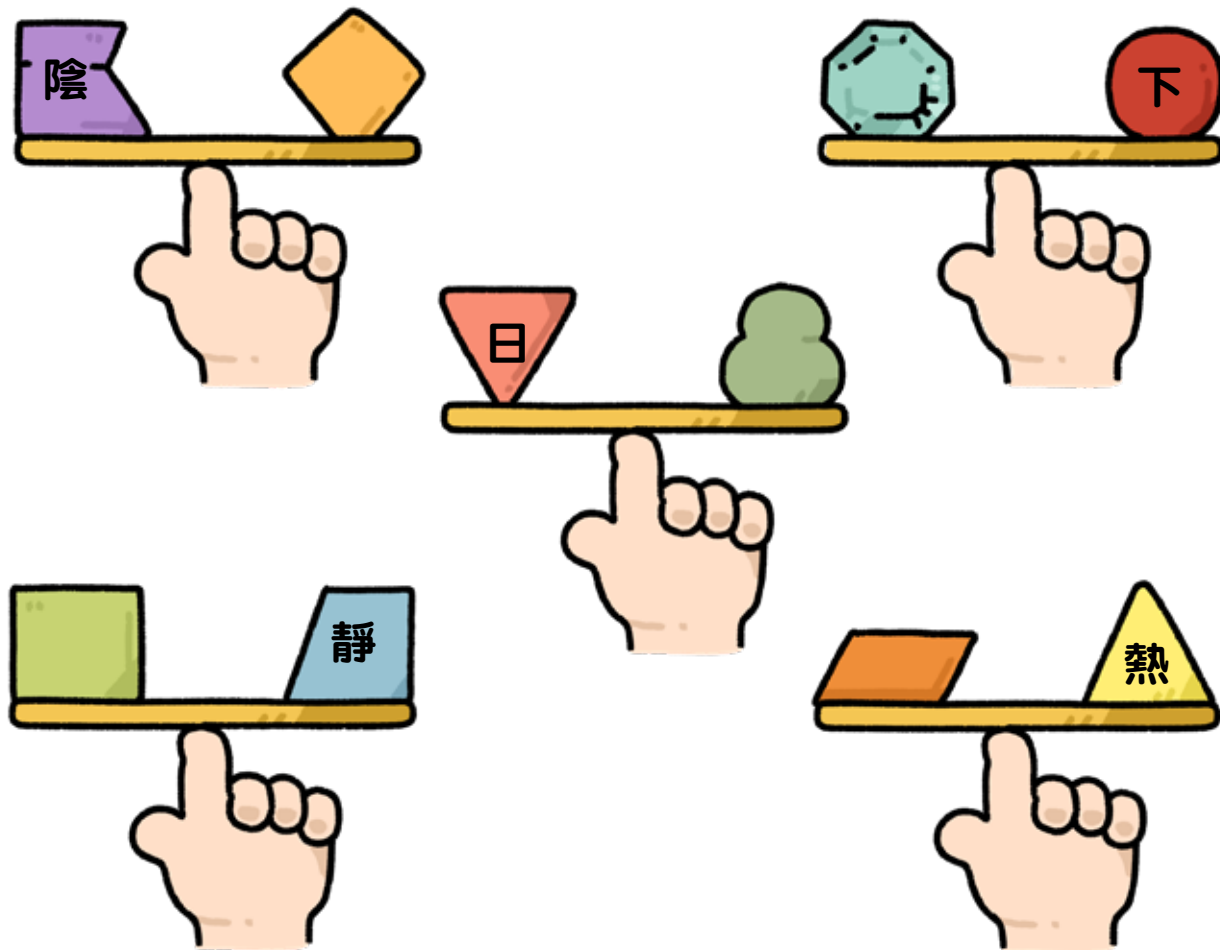


1

平衡

世界為一個整體，處於一個和諧且平衡的狀態。

把「夜、上、靜、冷、陽」填在不同天平的適當位置上，讓各天平都達到平衡。



(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

2

氣候變化 — 六氣

「六氣」是自然界六種有規律的氣候變化和萬物生長的條件。

觀察下圖，把「六氣」填寫於適當方格內。

【提示：風、寒、暑、濕、燥、火】



(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

3

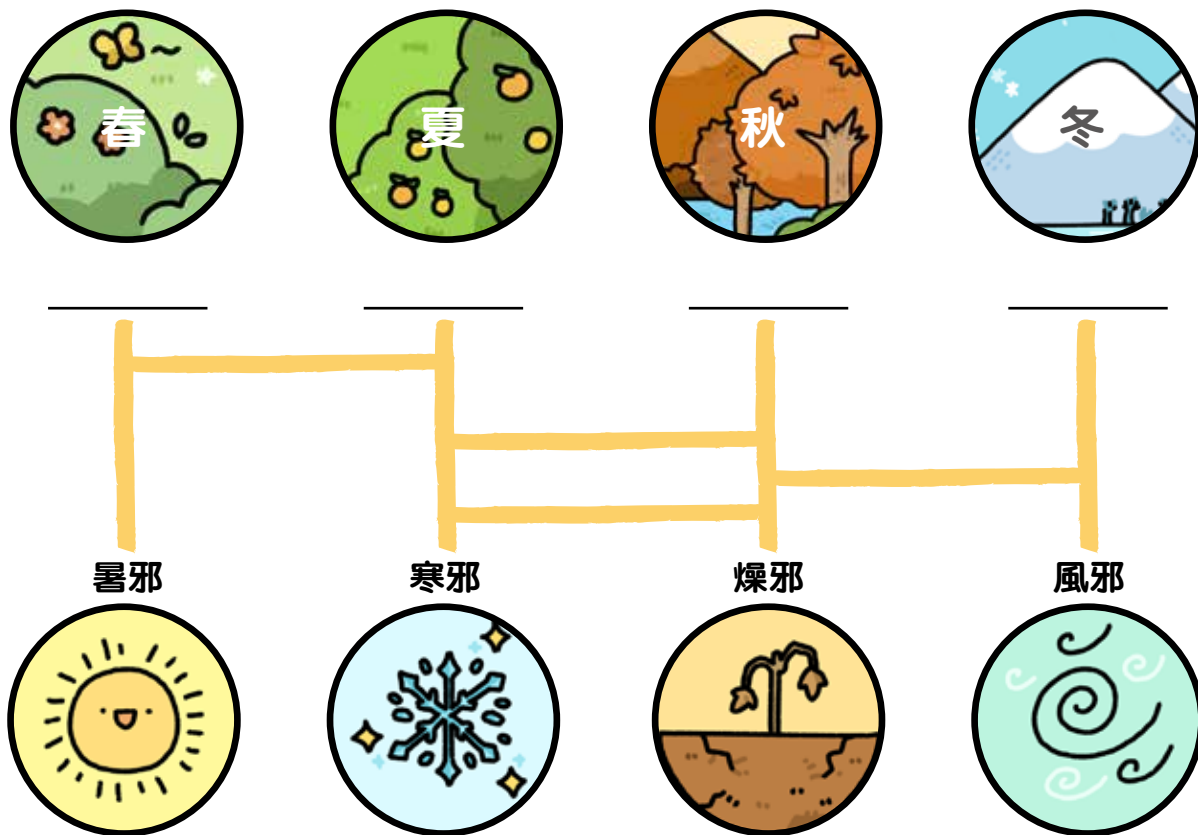
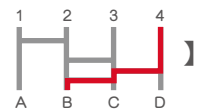
春夏秋冬

當外界環境變化異常，「六氣」就會變成「六邪」。

請完成下面的「畫鬼腳」遊戲，試找找在不同季節氣候變化中易受什麼邪氣影響。

把答案寫在適當 _____ 之上。

【遊戲玩法提示：跟著路線起點由上而下縱橫地走。



(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

4

臟腑

臟腑指五臟和六腑。

試把五臟和六腑分別以△及○圈劃出來。

【提示：最後畫出五個△三角形、六個○圓形】



(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

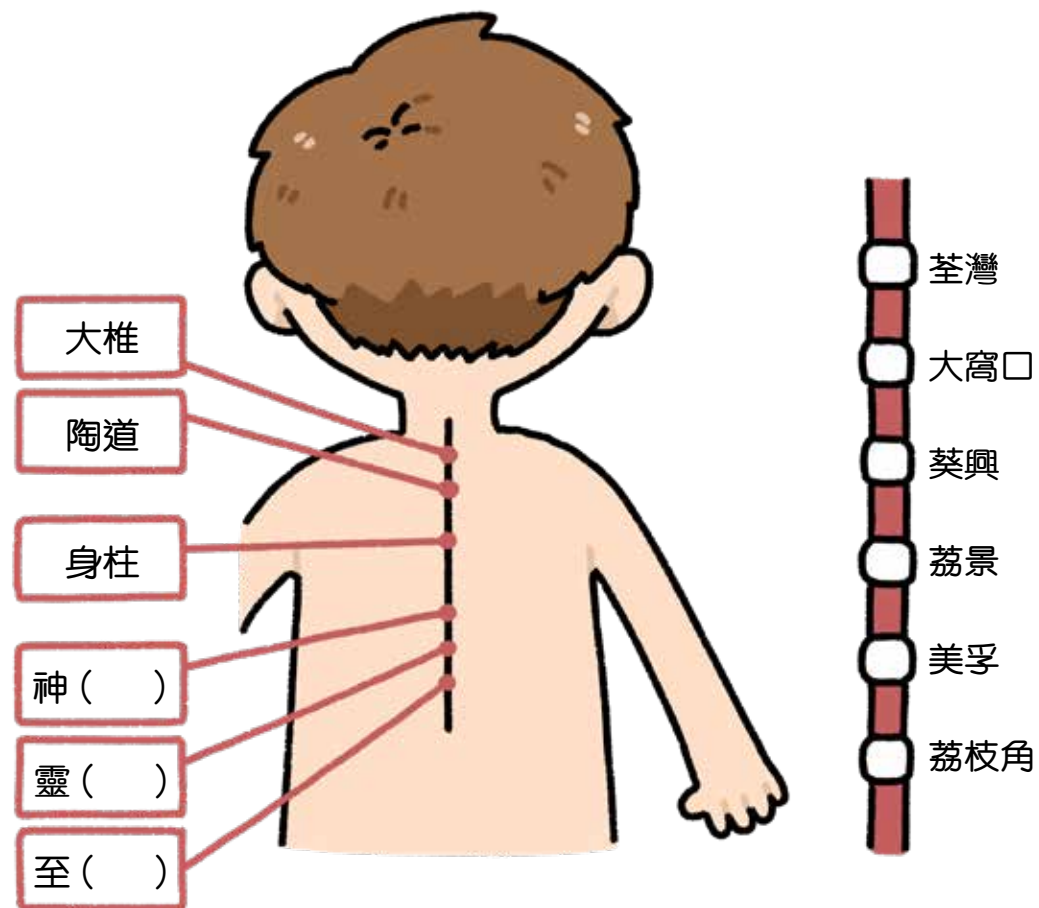
5

穴位

經絡就如身體內的鐵路，而鐵路站就是穴位。

試參考《醫藥文化》頁 15，在內（ ）填寫穴位的完整正確名稱。

【提示：通、台、陽】



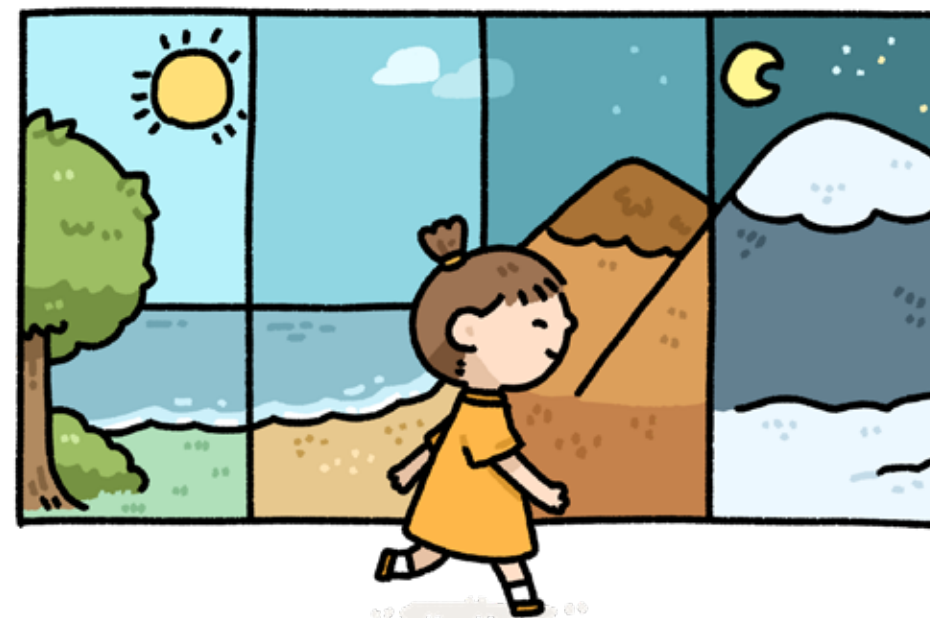
(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

6

三因：因時、因地、因人

人生活在自然界中，季節氣候、晝夜晨昏、地域差異等因素的變化，都會直接或間接地對人產生影響。中醫學對待疾病原則需因時、因地、因人。

圖中不同情況會對人產生不同的影響。請配對出哪些屬時，哪些屬地。



夏

海邊

秋

春

日夜

冬

高山

時

地

(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

7

看見看不見的，都看

中醫看病，看見的與看不見的都看。
所有現象和症狀，背後都有一些看不見的變化。

小玫的不良生活習慣終於自食其果了。
試從下列提供的字，選擇填寫於合適 _____ 上。

【提示：熱、毒、象、脾、氣、藏】

昨晚玩
電腦
玩通宵。



平時懶
清潔洗臉。

最近
吃了很多
炸薯條。

暗瘡是 _____，氣虛是 _____。

發現氣虛需要清 _____、解 _____、健 _____、補 _____。

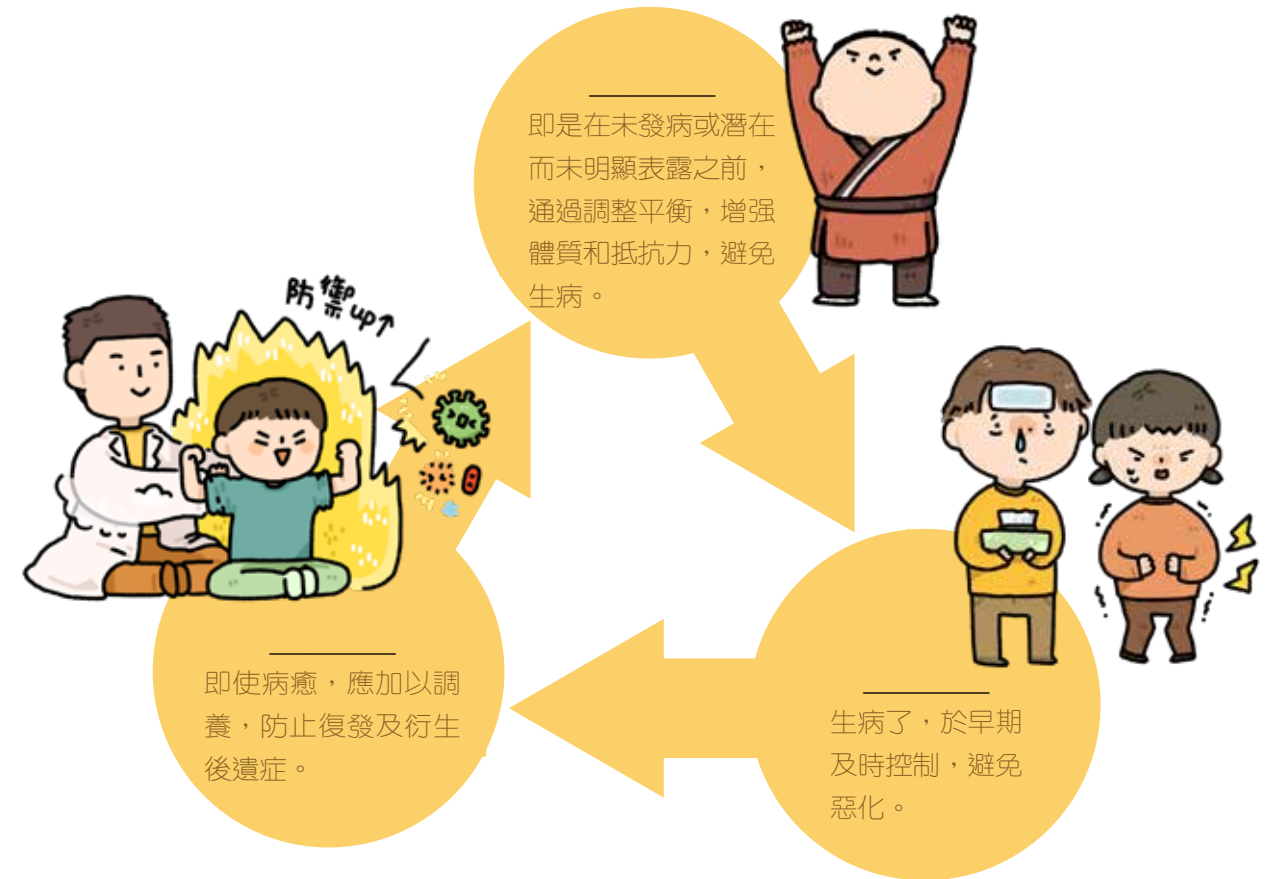
(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

8

治未病

「治未病」包含了三個層面，試把不同階段的代表字母填在適當的描述上。

A. 已病防變 B. 未病先防 C. 癒後防復



(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

9

四診法 — 望

名醫扁鵲確立了「望聞問切」四診合參診斷法。

望診 — 是指用眼睛觀察。

圖中醫師用望診觀察病人的哪些地方？試在你認為適合的口內加上✓。

- 面部皮膚的顏色和光澤
- 舌苔：舌頭上白色薄薄的一層
- 舌質：舌苔下隱隱見到淡紅色的舌體
- 舌色：舌質的顏色



(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

10

四診法 — 聞

聞診 — 是指用耳朵聽，用鼻子聞。

連連看，再把對應的描述配對起來。

【「望聞問切」四診合參診斷法】



(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

11

四診法 — 問

問診 — 是指跟病情相關的詢問。

請把你認為適合的答案○起來



(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

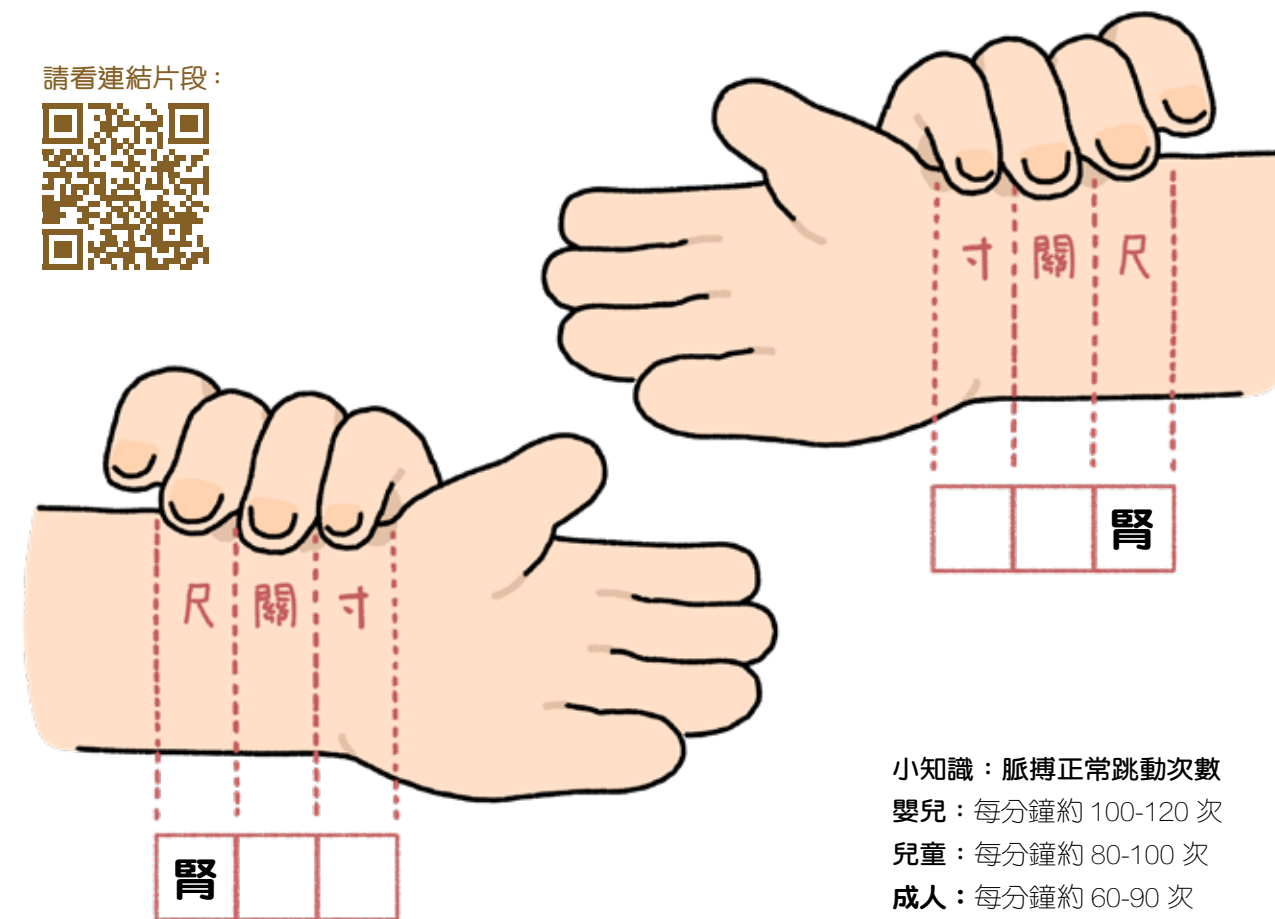
12

四診法 — 切

切診 — 是用手把脈和藉接觸感受身體的反應。

請先看連結片段，然後在空格位置填上適當的五臟（肝、心、脾、肺、腎）名稱

請看連結片段：



小知識：脈搏正常跳動次數
 嬰兒：每分鐘約 100-120 次
 兒童：每分鐘約 80-100 次
 成人：每分鐘約 60-90 次

(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

13

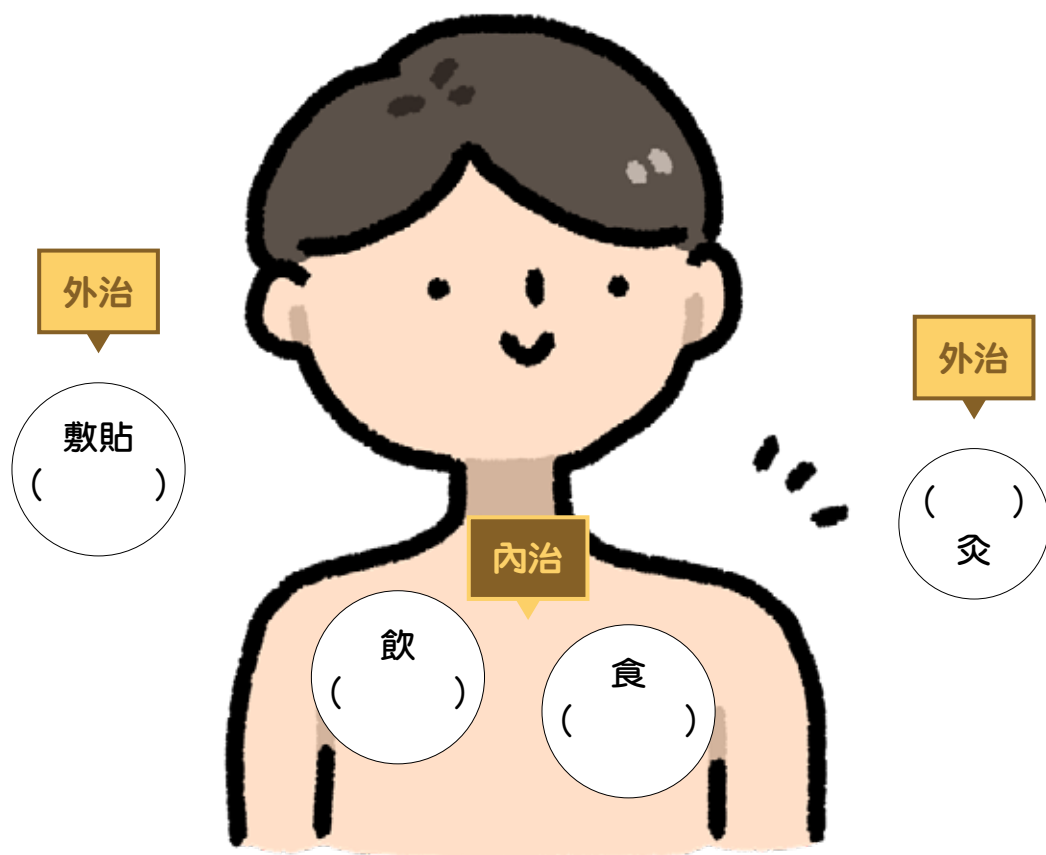
外治、內治

中醫治療基本分為「內治」和「外治」。

你知道這位小朋友接受的內治和外治分別是什麼嗎？

請把適當的名稱填在()之內。

【提示：膏藥、湯藥、藥片、艾】



(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

14

神農的故事

請以 1-4 為神農嘗百草的故事排序，把正確數字填於○之內。



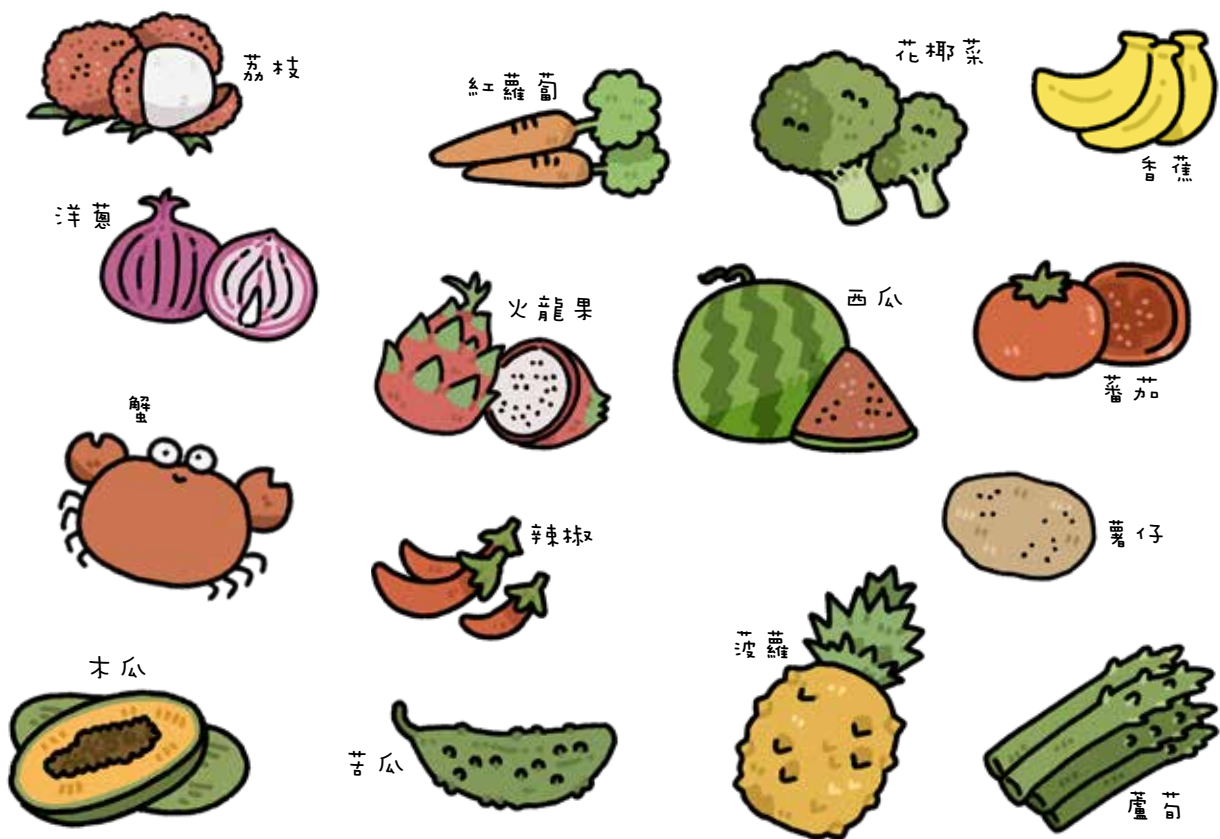
(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

15

四氣

食物和藥物一樣，基本分為四種性質：寒、涼、溫、熱，稱為「四氣」，都是根據進食後身體出現不同反應歸納出來的。

寒、涼的食物進食後身體感到涼快。試在下列圖畫中找出寒、涼食物並加上○圈劃出來。
溫、熱的食物進食後身體感到暖和。試在下列圖畫中找出溫、熱食物並加上△圈劃出來。



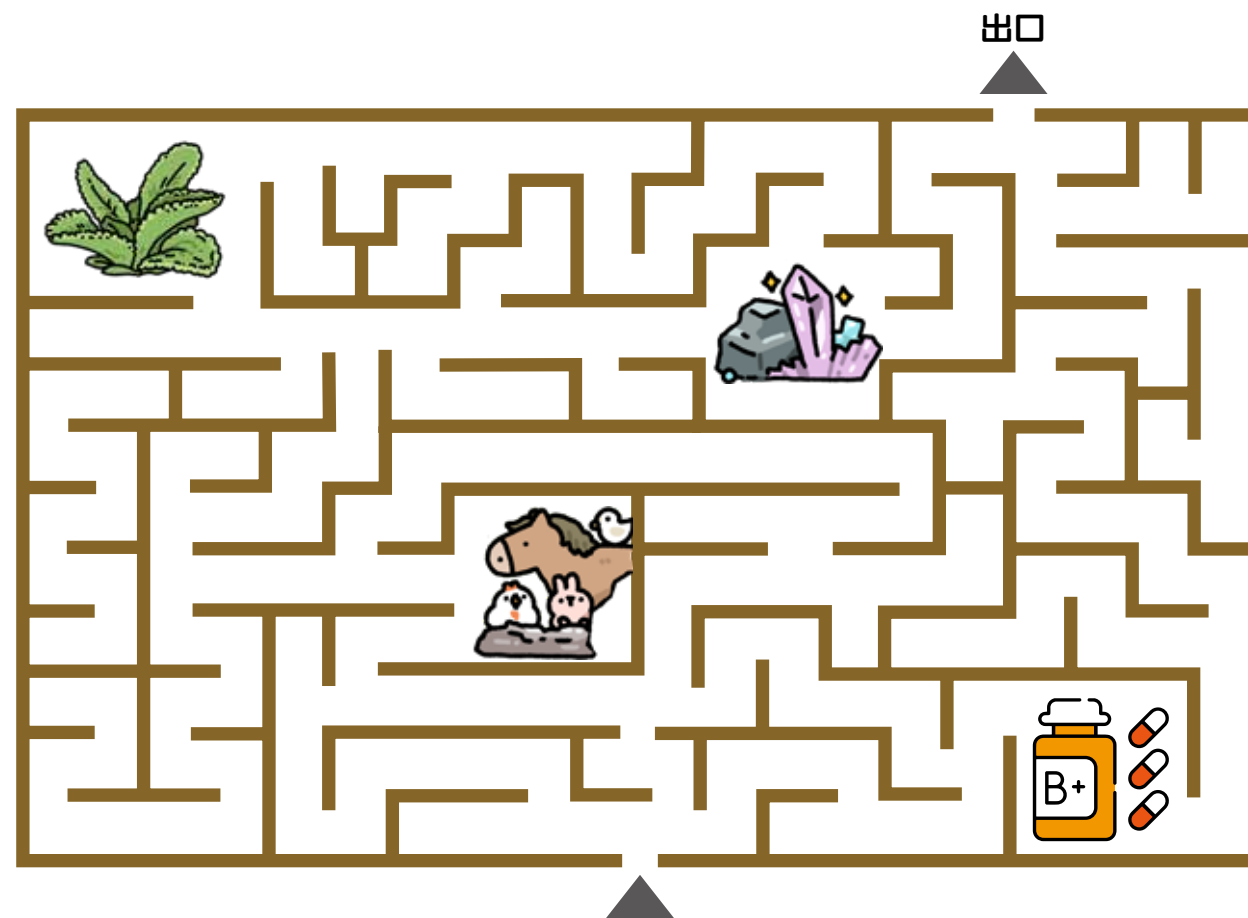
(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

16

中藥的分類

中藥有三大分類 — 植物、動物、礦物。

試走進迷宮中找出植物、動物和礦物，並在出口離開。



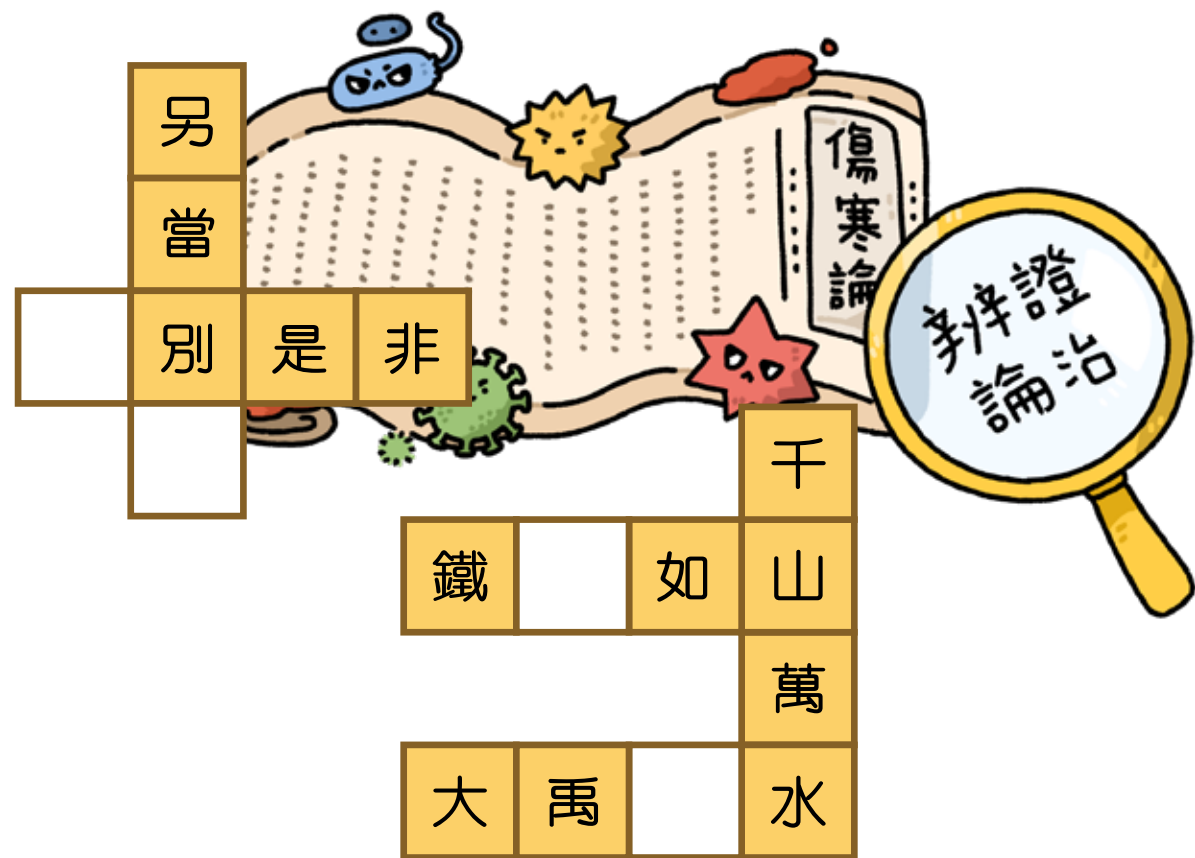
(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

17

辨證論治

中醫講究「辨證論治」，辨清了證，用對了藥，病癒就止，不可過量。

試將「辨、證、論、治」四字分別填寫於適當空格內，讓四字詞語回復完整。



(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

18

是藥三分毒

請把 1-6 分別填於適當的○內，有助排列出砒霜醫人故事的次序。



(更多資料，請參閱《醫藥文化》)

「君臣佐使」

中藥處方原則是「君臣佐使」，他們互相配合，起著不同作用。

根據內容，請連結相關的文字。



君



臣



佐



使

治國

是助理事務的部屬

是君主

是奉命辦事的人

是輔助君主的文臣武將

治病

是輔助君藥加強治療力量的藥物

是協助君臣藥加強治療作用、消除或減緩君臣藥的毒性和烈性

主要是調和各藥的作用

是針對病症提供主要治療作用的藥物。藥力最強，用量亦較多



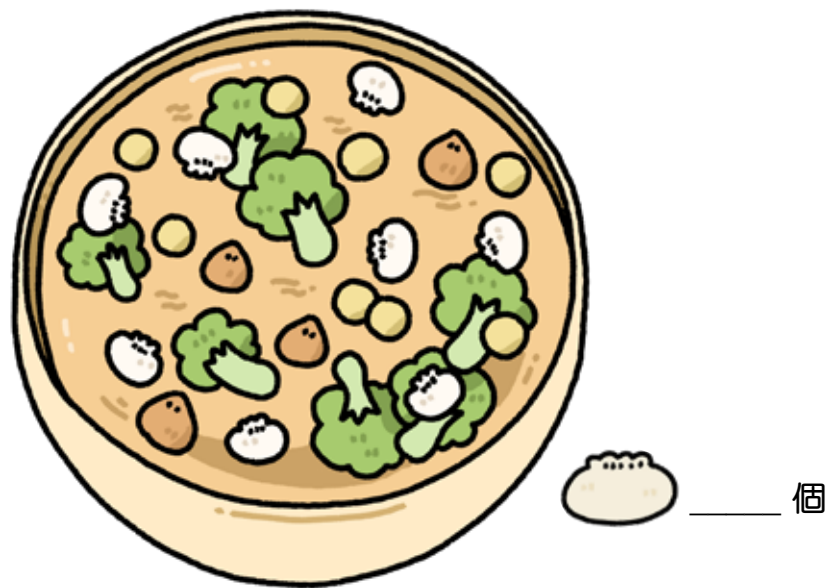
德育文化

20

餃子

餃子是慶祝新年、闔家團圓的過年食品，亦是源於「醫聖」張仲景研製的一個禦寒食療方子，叫「祛寒嬌耳湯」。

大家先看看這一大碗「嬌耳湯」，嘗試把「嬌耳」用○圈出來，數一數有多少。



「祛寒嬌耳湯」的出現，其實是寄託了張仲景的醫者仁心。試把有關「嬌耳湯」的描述找出來，在適用的口內加上✓號。

- 張仲景心裡記掛著那些無家可歸、凍爛耳朵的窮苦百姓
- 包起來樣子像耳朵，所以取名「嬌耳」
- 張仲景吩咐弟子向窮苦百姓送贈一碗湯，兩個「嬌耳」，一直派發到年三十
- 百姓吃過後，渾身發暖，兩耳生熱，耳朵的凍傷也逐漸好了

(更多資料，請參閱《德育文化》)

21

懸絲診脈

孫思邈以一條紅線為皇后診病，你可知這條紅線是繫在皇后身體的哪個部位？藉此可診斷出什麼徵象？嘗試在下列中作出適當配對。



A
睡眠質素

B
腸胃情況

C
脈搏跳動

(更多資料，請參閱《德育文化》)

22

中草藥 1

請根據這種中草藥的自我介紹，來揭開它的真面目。

我生於路旁，綠葉如翼展，
消腫能利尿，化痰又止咳。

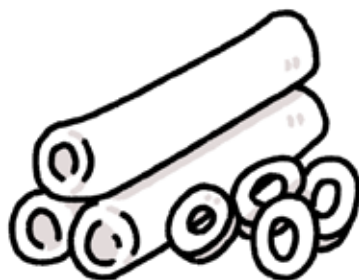
請把你認為正確的選擇○出來。

【提示：這種草藥常見於田間小路，細長的葉子像翅膀，長在泥土中，功效多多。】

車前草



通草



龍眼



蟹



(更多資料，請參閱《德育文化》)

23

中草藥 2

請根據這種中草藥的自我介紹，來揭開它的真面目。

傳說黑髮由我護，長壽靠我助，
我為根部大補藥，常吃不怕白髮突。

請把你認為正確的選擇○出來。

【提示：這種草藥的傳說與長壽和黑髮有關，主要藥用價值在根部。】

益母草



何首烏



香蕉



西瓜



(更多資料，請參閱《德育文化》)

二十四節氣

二十四節氣，是通過觀察太陽周年運行，認知出一年中氣候、物候等變化規律而形成的知識，作為農耕社會生產和生活的時間指南。

找一找，圈一圈。試在以下的九九八十一字格中，或橫或直，找尋出還在隱藏著的二十四節氣。

【提示：二十四節氣歌謠】

春雨驚春清穀天，夏滿芒夏暑相連，秋處露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

立	春	天	站	立	秋	紅	寒	黑
大	小	心	穀	寒	暑	白	露	夜
暑	日	天	雨	水	降	落	天	春
立	夏	日	夜	地	驚	地	秋	分
節	至	小	大	雪	蟄	白	冬	天
處	清	明	日	人	地	面	芒	種
暑	天	氣	候	立	冬	大	小	暑
假	小	寒	鳥	雨	節	寒	雪	年
期	滿	四	季	霜	降	雪	冬	至

(更多資料，請參閱《生活文化》)

生活文化



25

節氣解碼

請按節氣的描述，與節氣名稱和代表標誌進行連線配對。

	• 雨水 •	• 天氣寒冷，強風、大雪接踵而來
	• 大暑 •	• 雨水逐漸增多，滋潤萬物
	• 驚蟄 •	• 全年最熱，是農作物生長速度最快的時期
	• 立秋 •	• 大地春雷，驚醒冬眠的昆蟲、動物
	• 大雪 •	• 秋天開始，夏熱未退，仍然非常炎熱

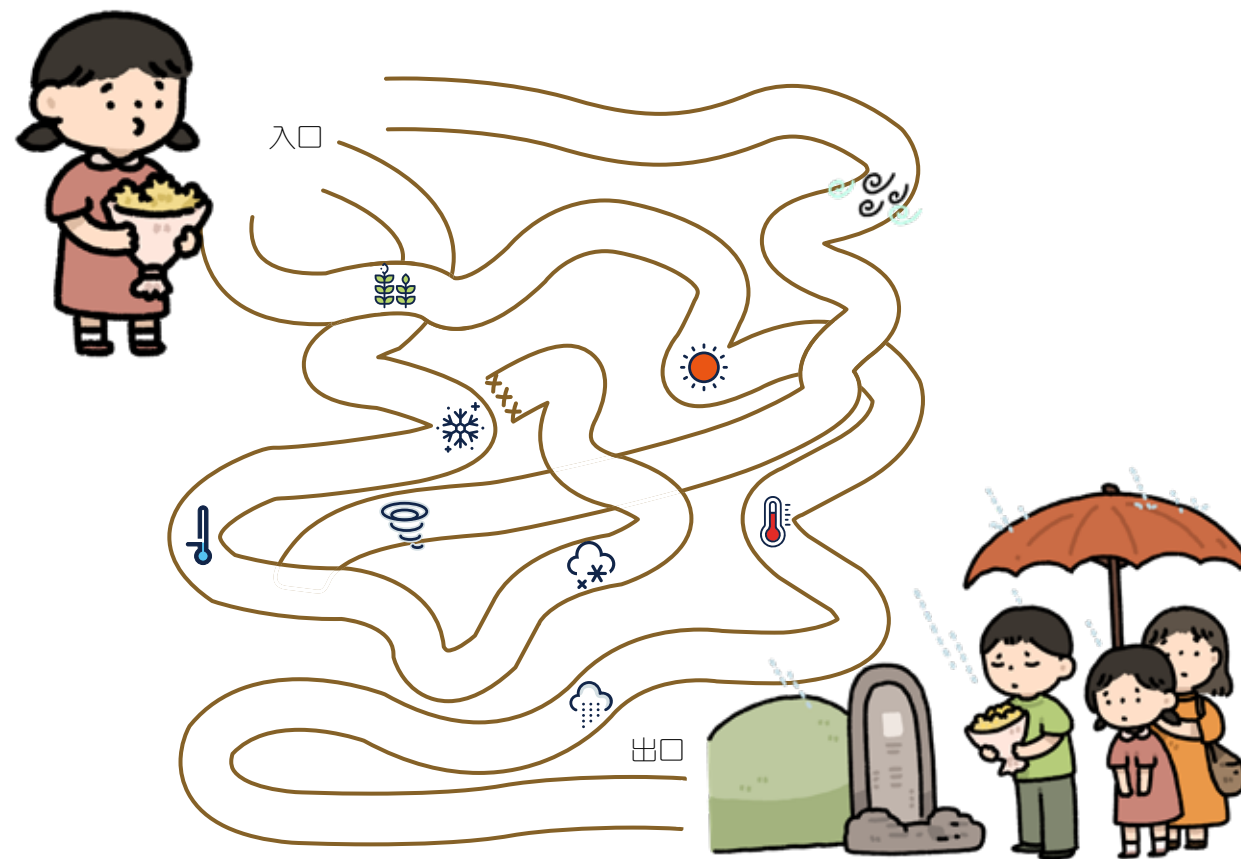
(更多資料，請參閱《生活文化》)

26

清明節

「清明」是唯一以節氣命名的節日，氣溫變暖，降雨增多，是春季耕種的大好時節。作為節日，正值鳥語花香的盛春，踏青出遊，加上祭祖掃墓的習俗，滿載豐富而獨特的情感。

小芬正準備在這天進行祭祖掃墓，試指示正常天氣情況走正確的路，引領她順利走到終點。



(更多資料，請參閱《生活文化》)

了解自己

人的體質分為九個類型，不同類型會有不同的「象」，試為這三類體質的小朋友配對適合的描述。



痰濕質



特稟質



陽虛質

手腳冰冷、
臉色蒼白、
身體怕冷

臉色紅潤、精神
好，免疫力佳，
脾胃功能好

神情抑鬱、情緒
低落、較易煩躁
不安、身形偏瘦

容易對食物、藥
物、氣味、花粉
等產生敏感，出
現氣喘、鼻塞、
噴嚏、喉嚨癢等
反應

容易出汗、臉
部多油、喉嚨有痰、
頭暈倦怠、身形
肥胖

(更多資料，請參閱《生活文化》)

健體強身

從中醫理念看，對稱運動（在運動時身體左右受力均衡）比不對稱運動好；動作緩慢運動比競速鬥快運動好；放鬆心神運動比競爭鬥勝運動好。



你認為屬於對稱運動的是哪些項目？把代表的數目字填寫下來

你認為屬於非競速鬥快的是哪些項目？把代表的數目字填寫下來

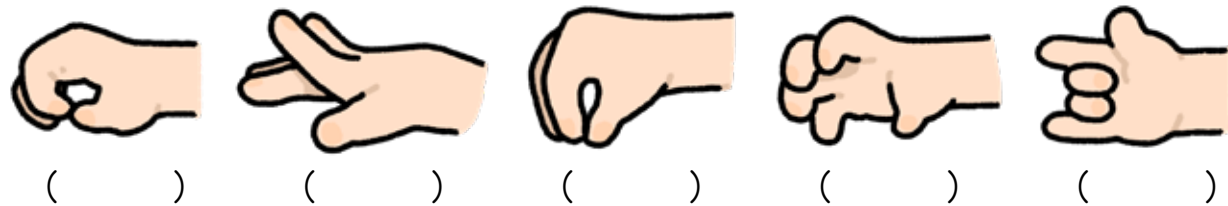
你認為屬於放鬆心神而非競爭鬥勝的是哪些項目？把代表的數目字填寫下來

(更多資料，請參閱《生活文化》)

五禽戲

「五禽戲」是中國民間流傳時間最長的健身方法之一。「五禽」的動作主要是模仿虎的前爪撲動和站立吼叫、鹿的頭頸伸轉、熊的站立起伏、猿的高低跳躍、鳥的展翅飛翔。

試從這些手部姿態，分辨出屬於哪一動物所有。
把代表的英文字母填寫於正確的（ ）之內



A. 虎 B. 鹿 C. 熊 D. 猿 E. 鳥



非遺文化 — 涼茶

全世界正著力關注和保護具有自然和文化價值的事物，避免受到破壞而消失，而當中的「非物質文化遺產」是代表看不見摸不著，卻感受得到認識得到的精神文化。

香港於 2017 年公布首份「香港非物質文化遺產代表作名錄」中包括了涼茶。
現試就你所認識，找出符合涼茶描述的句子，在口內加上✓號。

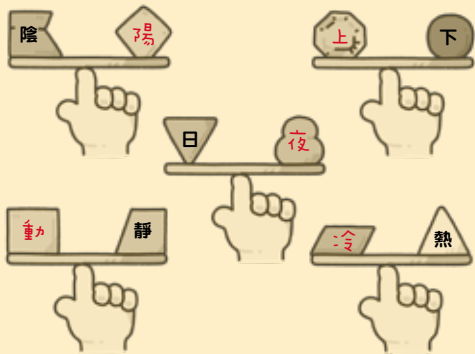
- 於 2006 年列入第一批國家級非遺代表性項目名錄
- 流行於嶺南地區
- 一般來說，茶越苦，清熱效果越好
- 於香港屬「有關自然界和宇宙的知識和實踐」非遺範疇
- 為了去濕祛熱，以寒涼、清熱生津、去濕解毒的中草藥烹煮而成
- 味道上可分「苦茶」和「甜茶」兩種



(更多資料，請參閱《生活文化》)

答案

1



2



3



4



5



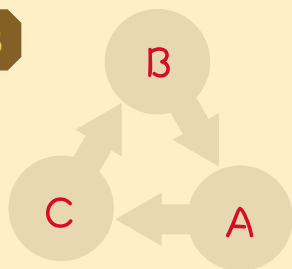
6



7

暗瘡是 泉，氣虛是 藏。
發現氣虛需要清 熱、解 毒、
健 脾、補 氣。

8



9

- 面部皮膚的顏色和光澤
- 舌苔：舌頭上白色薄薄的一層
- 舌質：舌苔下隱隱見到淡紅色的舌體
- 舌色：舌質的顏色

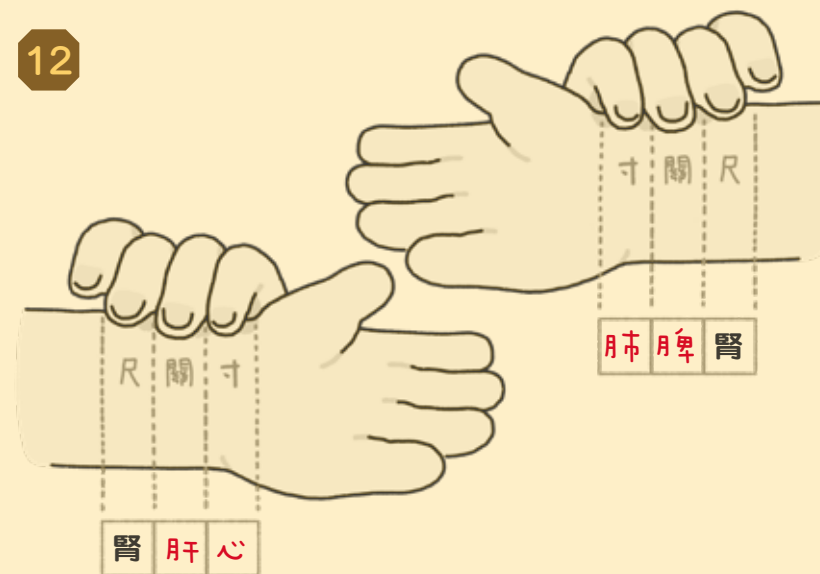
10



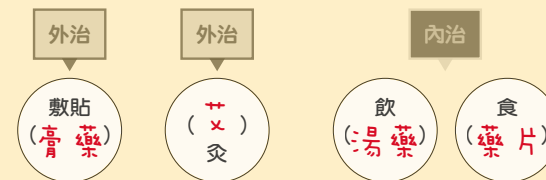
11

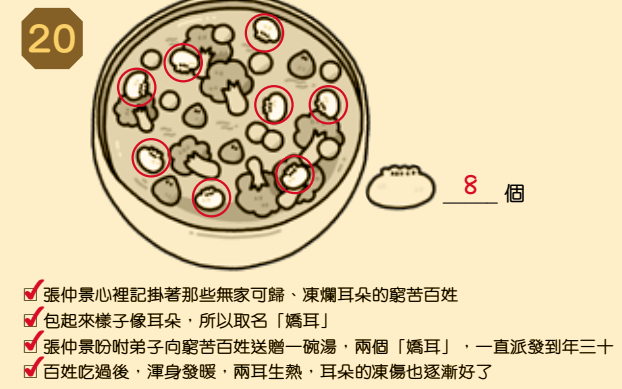
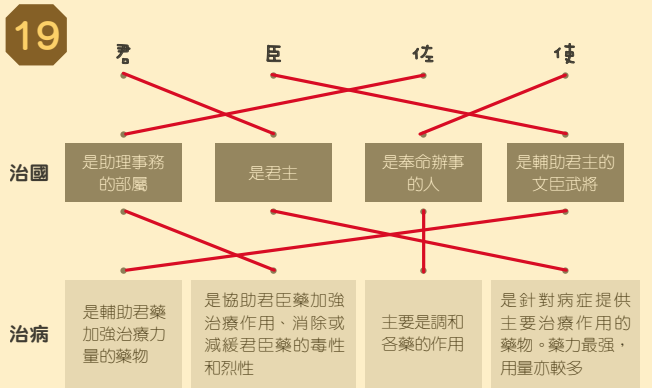
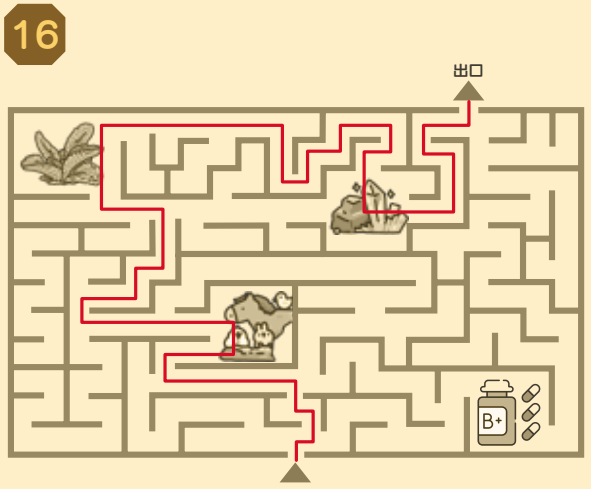


12



13

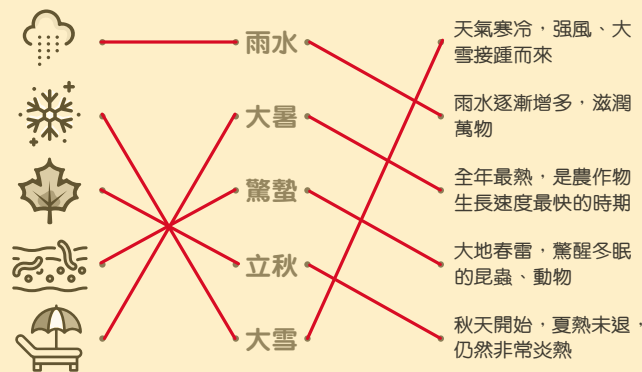




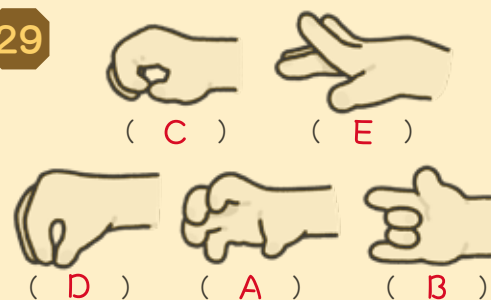
24

立	春	天	站	立	秋	紅	寒	黑
大	小	心	穀	寒	暑	白	露	夜
暑	日	天	雨	水	降	落	天	春
立	夏	日	夜	地	驚	地	秋	分
節	至	小	大	雪	蟄	白	冬	天
處	清	明	日	人	地	面	芒	種
暑	天	氣	候	立	冬	大	小	暑
假	小	寒	鳥	雨	節	寒	雪	年
期	滿	四	季	霜	降	雪	冬	至

25



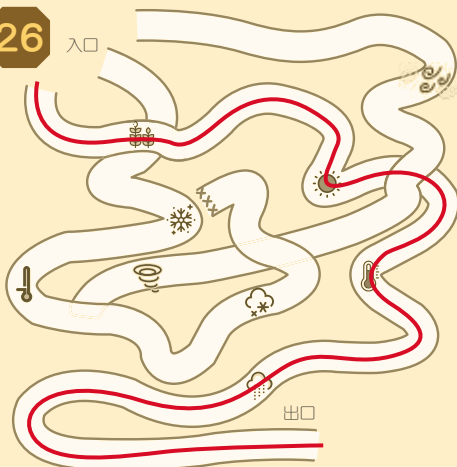
29



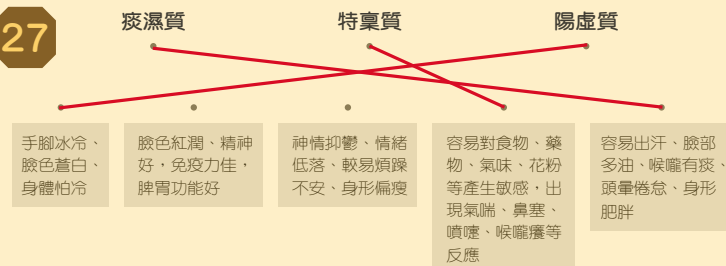
30

- ✓ 於 2006 年列入第一批國家級非遺代表性項目名錄
- ✓ 流行於嶺南地區
- ✓ 一般來說，茶越苦，清熱效果越好
- ✓ 於香港屬「有關自然界和宇宙的知識和實踐」非遺範疇
- ✓ 為了去濕祛熱，以寒涼、清熱生津、去濕解毒的中草藥烹煮而成
- ✓ 味道上可分「苦茶」和「甜茶」兩種

26



27



28

你認為屬於對稱運動的是哪些項目？把代表的數目字填寫下來

1, 2, 3

你認為屬於非競速鬥快的是哪些項目？把代表的數目字填寫下來

1, 2, 3, 4

你認為屬於放鬆心神而非競爭鬥勝的是哪些項目？把代表的數目字填寫下來

1, 2, 3, 4, 5

28 答案補充：

是否「非競速鬥快」或「放鬆心神而非競爭鬥勝」運動項目，很多時是視乎不同參與者的個人心態和運動目的，中醫師認為運動應是以健康為目的出發，在恰當的時間適量進行，才能真正達到健體強身。

建議參考網站

- 神農氏 (資訊站) — 傳統中醫藥文化，參考和應用
www.shen-nong.com
- 中醫基礎理論 | 癌症病人照顧者全面手冊
www.cancer-carers.org.hk/ 中醫基礎理論
- 香港浸會大學中醫藥學院 | 中藥材圖像數據庫
<https://sys01.lib.hkbu.edu.hk/cmed/mmid/index.php?sort=cht&page=1>
- 智慧之光 — 中醫藥文化展
www.chnmuseum.cn/potals/web/zt/202301zhhzg/
- 中醫文化特色
www.srmyy.com/index.php?m=medicine&a=index&catid=128

建議參考用書

- 《全國中小學中醫藥文化知識讀本》(上、下冊) / 2021 / 中國中醫藥出版社
- 《生活裏的中藥》 / 郝近大 / 2018 / 台北 / 崧博出版事業有限公司
- 《零基礎學中醫》 / 馬可迅 / 2020 / 台北 / 大是文化有限公司
- 《生活中醫》 / 文泉杰 / 2023 / 台北 / 如果出版



編輯及文字 · 劉敏如

繪畫 · 阿青

中醫顧問 · 郭玉妍、區成輝

設計 · 譚德穎

統籌 · 梁曉樺

出版 · 中華文化傳播基金有限公司

香港九龍觀塘開源道64號源成中心607室

電話：(852) 2557 6608

電郵：info@cccfoundation.com.hk

網址：www.cccfoundation.com.hk

印刷 · 視角文化資源有限公司

九龍觀塘巧明街99號巧明工廠大廈3樓D座21室

版次 · 2024年10月

書號 · ISBN 978-988-75067-8-2

版權所有，翻印必究

Copyright © 2024 Chinese Cultural Communication

Foundation Limited

Published in Hong Kong by Chinese Cultural Communication

Foundation Limited

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

本資料/活動(或由獲資助機構)所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

及時玩學

阿青 繪畫

香港插畫師，香港理工大學傳意設計系修畢，以數碼繪圖為主，擅長繪畫童畫風格的插畫、漫畫及動畫。

郭玉妍 中醫顧問

香港註冊中醫師。現執業於仁愛堂及私營中醫診所。同時亦致力向社會各界、中小學等推廣中醫藥文化知識，曾主持及參與多個中醫系列講座、工作坊和遊學團。

2024年成為中華文化傳播基金項目顧問。

區成輝 中醫顧問

香港註冊中醫師，北京中醫藥大學中醫學學士，香港浸會大學針灸學碩士。創辦「一劑中醫診所」，致力推動中醫年輕化，將傳統深奧的中醫藥文化以輕鬆易懂的方式宣揚至不同年齡層的人。

讓博大與淺易連線
築建學童探索中醫藥文化的理想階梯

多看，

趣味性、德育性、常識性、科學性、實用性互動共融

多想，

闡述、淺介；故事、圖畫；認識、理解背後精神和精髓

多學，

醫藥的智慧、德育的高度、文化的自信

多玩，

在遊戲中學習；在吸收中享受；在輕鬆愉悅中活動腦筋

本項目由中醫藥發展基金資助



ISBN 978-988-75067-8-2

