

中醫藥文化教育圖書集 三

# 生活文化



### 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.cccfoundation.com.hk](http://www.cccfoundation.com.hk)

# 生活文化



# 目錄



1, 天文節氣	
· 有溫度的曆法	6
· 節氣與節日	7
· 二十四節氣好記憶	9
· 節氣解碼	10
2, 飲食智慧	
· 食療、藥療， 與「以食代藥」	14
· 認識食物	15
· 了解自己	17
· 飲食有節，平衡不偏	20
3, 健體強身	
· 健體不是競賽	24
· 華佗五禽戲	26
· 強健五臟，模仿得來的健康	28
4, 本草種植	
· 隨處可見中草藥	32
· 栽種成長的生命教育	34
5, 非遺文化	
· 非遺的意義	38
· 世界的非遺	39
· 國家的非遺	40
· 香港的非遺	42

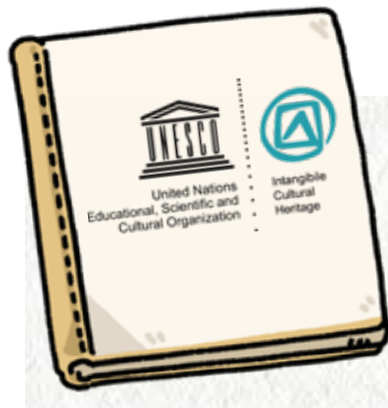
節氣與節日，  
注滿生命力的曆法



## 有溫度的曆法

中國古代農民為了配合天時地利，讓農耕取得良好收成，創設出一套包含氣候變化和農作物生長的曆法，稱為「農曆」。

「農曆」當中包含的二十四個節氣，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。它形成於黃河流域，逐步為全國各地採用和共享。



「二十四節氣」除了顯示當時人們對宇宙天文的獨特知識，更重要是反映人與天地萬物感應共鳴、尊重自然和順應自然的美德。縱然今天社會生活起了很大的改變，但「二十四節氣」仍然在2006年被列入第一批國家級非物質文化遺產代表性項目名錄；2016年，更被聯合國教科文組織列為「人類非物質文化遺產代表作名錄」。

## 節氣與節日

節氣是天時，節日是人時。

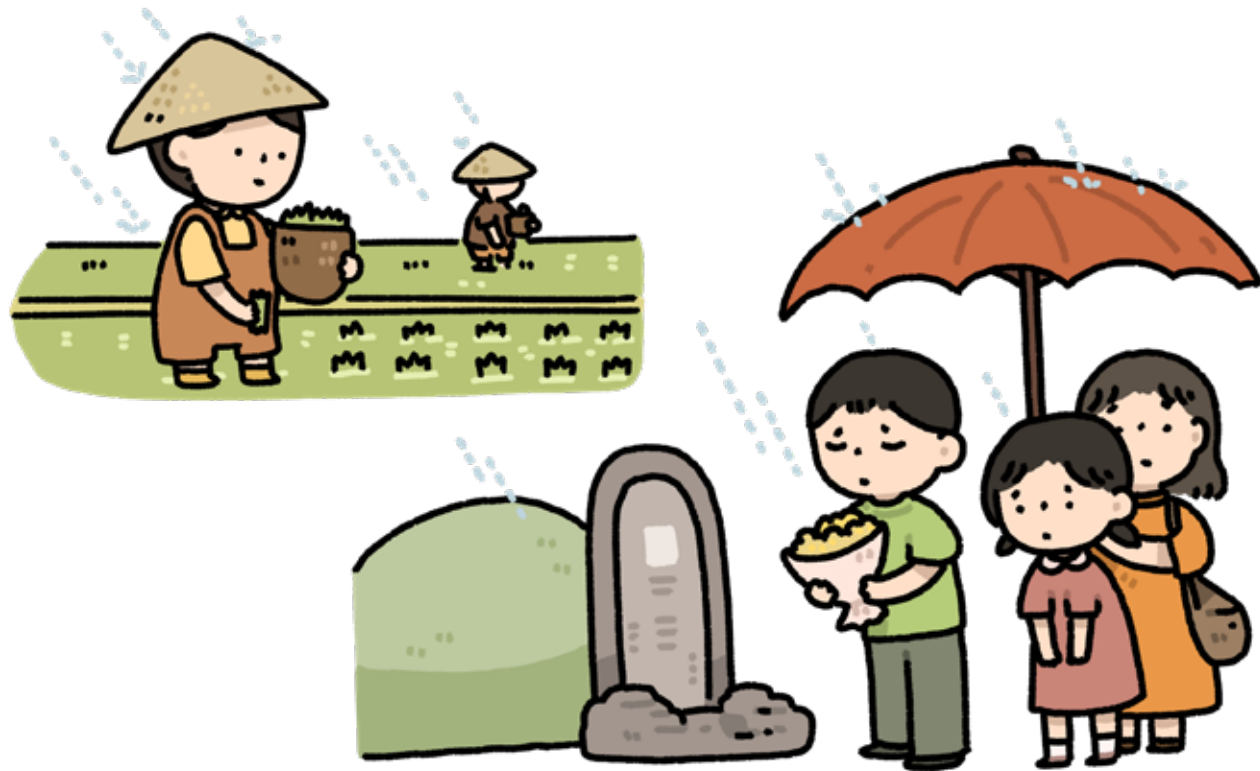
「二十四節氣」分別是  
「春」的立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨；  
「夏」的立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑；  
「秋」的立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降；  
「冬」的立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。



## 二十四節氣好記憶

「節日」是在生活中約定俗成，具有特定習俗活動和特殊意義的日子。節日由名稱、時間、活動、空間和文化內涵，共同構成一套的體驗和情感。不同群體有不同的節日，屬於「人時」。

「清明」是唯一以節氣命名的節日，兼具「天時」與「人時」。在「氣清景明」的時候，氣溫變暖，降雨增多，對農業生產而言，正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。



古人曾經編出節氣歌謠，前四句已經包括了二十四節氣的名稱：

春雨驚春清穀天，

立春 雨水 驚蟄 春分 清明 穀雨

夏滿芒夏暑相連，

立夏 小滿 芒種 夏至 小暑 大暑

秋處露秋寒霜降，

立秋 處暑 白露 秋分 寒露 霜降

冬雪雪冬小大寒。

立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒

歌謠每句的第一個字與第四個字相同。當中的「立春、立夏、立秋、立冬」是四季的開始；「春分、秋分」是當日晝夜平分；「夏至」是白天最長、黑夜最短的一天；「冬至」正好相反，白天最短，黑夜最長。至於含意上，亦可簡易分為四大類變化：

寒暑變化：立春、春分；立夏、夏至；立秋、秋分；立冬、冬至

氣溫變化：小暑、大暑、處暑、小寒、大寒

雨量變化：雨水、穀雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪

現象變化：驚蟄、清明、小滿、芒種

## 節氣解碼



**立春：**春天開始，東風送暖，大地開始解凍



**雨水：**乾旱過後，雨水逐漸增多，滋潤萬物



**驚蟄：**大地春雷，驚醒冬眠的昆蟲、動物；河裡的冰開始融化，魚也游到水面了



**春分：**晝夜均等，各佔半天；天氣溫暖，陽光明媚



**清明：**春暖花開，大地天清氣爽，萬物都顯得清潔而明淨



**穀雨：**「雨生百穀」，雨水頻密，有助穀物生長



**立夏：**夏天到了，溫度明顯升高，炎暑將至，雷雨增加



**小滿：**在夏季收成的農作物開始飽滿，還未成熟，所以是小滿



**芒種：**是有芒（殼上帶刺）的穀稻最適宜播種的時間，也是農民忙碌田間生活的開始



**夏至：**北半球一年中白晝最長的一天，熱量還在積累，未到達天氣最熱的時候



**小暑：**溫度持續升高，是小熱，還不是十分熱



**大暑：**一年中最熱的時候，也是喜溫熱農作物生長速度最快的時期



**立秋：**秋天開始，盛夏的熱未退，仍然非常炎熱，還有「秋老虎」的餘威



**處暑：**「處」含有終止之意，表示暑天即將過去。



**白露：**天氣轉涼，晚上氣溫下降較快，早上水氣凝結成露水，晶瑩通透，呈現白色



**秋分：**再一次晝夜均等，各佔半天；秋風涼快，之後步入「一場秋雨一場寒」



**寒露：**與「白露」相比，氣溫更低，露水更冷，所以成為「寒露」



**霜降：**晚秋時節，草枯葉落，天氣轉冷，水氣已由「露」變成「霜」



**立冬：**不僅是冬季的開始，更是萬物儲藏，以避寒冬的開始



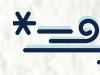
**小雪：**天氣寒冷，漸見雪花飄現，未成大雪



**大雪：**降雪量比「小雪」時多，天氣更寒冷，氣溫驟降，強風、大雪接踵而來



**冬至：**北半球全年中白晝最短、夜晚最長的一天，是一家團聚的重要日子



**小寒：**是天氣寒冷但仍未到達極點，但在北方卻每有「小寒勝大寒」的說法

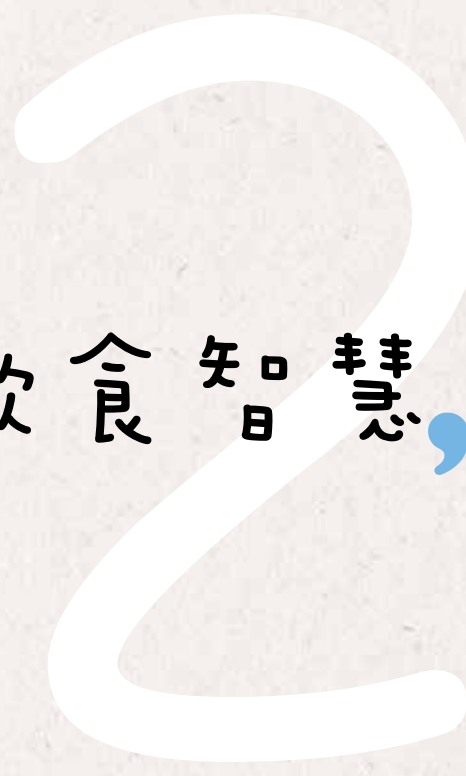


**大寒：**一般來說，是全年中最寒冷的時候；「大寒」一過，與「立春」交接，又再感受大地回春的跡象

融合醫藥文化，  
伴著飲食智慧長大



飲食智慧，





## 食療、藥療，與「以食代藥」

自古以來，中國傳統文化就有「藥食同源」這個理念，中藥和食物都是來自大自然，許多常用的中藥，同時也是日常的食物，兩者之間並沒有絕對的分界線。

事實上，飲食的出現比醫藥早得多。人們首先要填飽肚子，再從生活體驗中逐漸了解哪些有益哪些有害，哪些可吃哪些不可吃。隨著經驗的累積，味道好可作飲食用途的，稱為「食物」；主要用來治病的，稱為「藥物」。而當中有防病和治病功效的食物，我們用來調理身體，就稱為「食療」。



「是藥三分毒」\*，藥物都有偏性，食物當然也有，但是食物的偏性比起藥物要小得多，適宜用於保養；而且食物比藥物「吃」起來方便，更容易保持持續性，在日積月累下，慢慢浮現的幫助絕對不小。透過「藥膳」、「食療」，以食為藥，固然可以發揮作用，但如果能夠注意飲食，改善飲食習慣，從根本上以食物為本，以食代藥，才能真正建立健康的體魄。

\* 可參閱冊一「中藥與生活」

## 認識食物

中國人常吃的「山藥」（即淮山），既是一種食材，也是一味中藥，具有健脾養胃、固腎益肺等功效。不過要掌握「藥食同源」的「食療」，難在要根據個人的不同體質、氣候的變化，以及地理環境等因素來作出選擇，所以要懂「食療」，就不能不認識各種食物的四氣五味。



「四氣」，如中藥一般，是指寒、涼、溫、熱四種屬性；如果寒熱的偏性不明顯，就列為「平」性。至於「五味」，也如中藥一樣，是指酸、甘、辛、鹹；沒有明顯味道，就歸於「淡」味。

## 了解自己

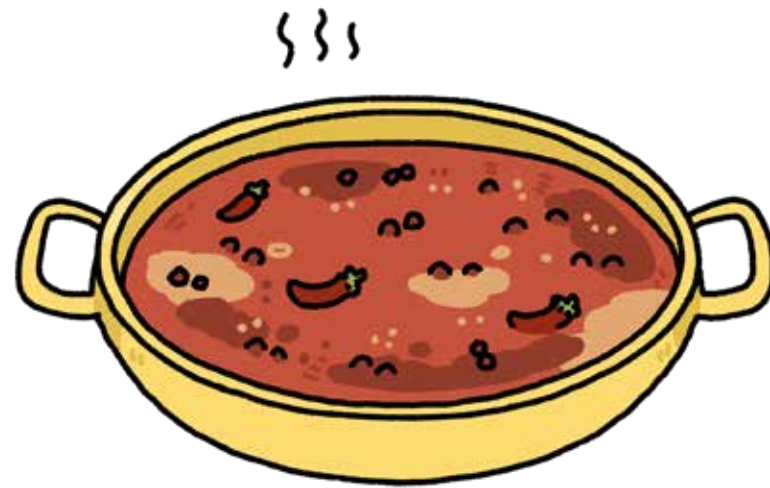
認識完食物，還要認識吃食物的自己。其實每個人的體質都有差異，有人偏寒、有人偏熱；先天的，例如遺傳與過敏反應等；後天的，多數因為受生活作息、飲食型態、運動習慣等影響，形成惡性循環。

中醫將體質分為平和質、氣虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、血瘀質、氣鬱質、特稟質九個類型。不同體質會影響我們容易患上不同的對應疾病，不過體質是會改變的，而且大部分人都夾雜著兩至三種特性，而非單一。



平和質

臉色紅潤、精神好，代表  
免疫力佳、脾胃功能好



食材的「味」道對應身體會產生不同作用，但須謹記不能過量，保持均衡。例如：吃甘可以益氣補血、緩解壓力；吃辛可以促進血液循環；吃鹹可以補腎。不過現在越是看起來好吃的就越多問題，烤肉、串燒、冷飲、雪糕，大量的肉食、大量的油膩，吃多了，都會導致脾胃受傷。



如何判斷食物的「四氣」？其實可以簡單地從吃完食物後身體的反應來判斷。例如吃過四川麻辣鍋後會升起一股暖意，甚至冒汗，說明麻辣食物是溫熱的；喝完苦瓜黃豆排骨湯後會覺得清爽，說明苦瓜屬於寒涼。



氣虛質

呼吸短促、易流汗、精神不濟、容易感冒、復原緩慢



陽虛質

手腳冰冷、臉色蒼白、身體怕冷、容易感冒



陰虛質

常感乾渴、手足發熱、容易失眠、身形偏瘦



痰濕質

容易出汗、臉部多油、喉嚨有痰、頭暈倦怠、身形肥胖



濕熱質

口苦、口乾、易倦、脾氣大



血瘀質

膚色偏暗、血液循環不暢、容易出現瘀斑



氣鬱質

神情抑鬱、情緒低落、較易煩躁不安、身形偏瘦



特稟質

多是先天遺傳的過敏，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。

## 飲食有節，平衡不偏

中醫治療向來重視飲食和戒口。戒口是根據病情性質和個人體質作出特定的飲食，對改善病情及體質都有好處；若然胡亂或過度戒口，會為身體帶來不良影響。

一般戒口是因為患病，避免進食會令病情加重的食物，例如感染風寒，就不要吃寒涼生冷，以免寒上加寒，病情加劇。另一類是因應個人體質特點，減少或避免進食與體質相沖的食物，例如體質偏熱，容易上火，便盡量不吃辛辣煎炸了。



至於偏食，「五味」偏食是最容易導致身體失衡、產生疾病的。偏食會使某些器官過盛或過弱，破壞平衡。例如「酸」不足，會暈眩耳鳴；「苦」不足，會心悸氣短；「甘」不足，會疲倦無力；「辛」不足，會咳喘氣促；「鹹」不足，會手腳發涼。



一般而言，溫熱食物能行氣、活血、祛寒，適合寒涼體質的人士；而寒涼食物則有清熱、瀉火、涼血作用，適合溫熱體質人士。不過，即使選對了食物，也不能過量攝取，出現「四氣」偏食。多吃寒涼食物會傷身，經常感到疲倦、消化力弱；多吃溫熱的又會陽氣過盛，可能出現流鼻血、便秘、口瘡、口氣等問題。

中醫向來重視「未病先防」，選擇適合自己體質的食物，每天進食定時、定量，蔬果、肉類、穀物平衡攝取，建立良好飲食習慣，才是真正遠離疾病的最佳方法。

動靜之間，  
傳承身心靈保健運動



健身強身  
健體強身

## 健體不是競賽

早在三國時代，神醫華佗已強調「動則身強」理念，認為強身必須運動。他結合實踐，創造了「五禽戲」，將運動與醫學連合起來。事實上，往後大家熟悉的太極拳、八段錦等運動項目，全都是以保健強身為目標的。



中醫的健康理念由被動的「治病」，化為主動的強身健體，每個人都是自己健康的負責人。大家都知道，運動可提升體能，預防各類慢性疾病，但怎樣進行才對身體有益？時間越長越好？出汗越多越好？風雨不改、努力堅持最重要？

人應與大自然配合，運動也要選擇合適的時間。春夏季氣候溫暖，植物欣欣向榮，適宜在春早上、夏下午進行戶外運動，對健康會帶來正面作用；踏入秋分後，天氣逐步轉涼，樹葉辭枝而落，日照時間越來越短，戶外運動應相應減少，盡可能安排於日間進行較平和的運動。



運動的目的是對身體有益，不是時間越長越好，也不是越劇烈越有效果，反而應該根據自己的身體狀況選擇合適的運動種類，適時適量令血氣加快、經絡暢通。不少同學在放學後都會爭取時間進行各種體能練習，但如果身體已經出現疲勞，還要支撐劇烈的體力運動，過分損耗能量，身體的抵抗力反而會下降，更容易產生疾病。

中醫講求平衡，凡事不宜太過，盡量選擇能令人心情放鬆的運動，如散步、游泳等會較為理想。以健康為目標的運動，是要能活動身體、舒展筋骨，進行後身心舒暢、精神飽滿、心情輕鬆愉快，然後，持之以恆。



## 華佗五禽戲

戰國末年就已經流傳著「流水不腐，戶樞不蠹」這句成語，意思是流動的水不容易滋生細菌發臭，經常轉動的門軸不會被蟲蛀，用以印證持久運動才能保持身體健康。如果沒有運動的習慣，就如不常流動的水、平時閒置不用的門，固然會問題多多，但忽然過度又或用不合適的方法運動也不可取；若然勉強做超量運動會損及身體，百病亦由此而生。

「五禽戲」是中國民間流傳時間最長的健身方法之一。相傳某次華佗在行醫途中見到小孩抓著門門（古時用作鎖門的橫木）搖盪嬉戲，聯想到「流水不腐，戶樞不蠹」的道理，確認人要經常運動才可以減少感染疾病。於是，華佗便在前人強身健體的運動基礎上，編創出一套簡單易學的「五禽戲」功法。



「五禽戲」的「五禽」是指虎、鹿、熊、猿、鳥；古時人們把飛禽走獸都統稱為「禽」，而一般活動稱為「戲」，所以這套健體操叫作「五禽戲」。



「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。透過這些動作，不單能鍛鍊我們的四肢筋骨，而且還能令內在器官強健起來，保持身體內外全面健康。2011年，「五禽戲」列入「國家級非物質文化遺產名錄」，對保護和傳承起了很大的作用。



## 强健五臟，模仿得來的健康

「五禽戲」著重呼吸，通過吸氣收腹與呼氣鬆腹動作，讓呼吸加長加深，增加吸入體內的清氣，加大濁氣排出，令人神充氣足。同時由意想五禽形象開始，動中求靜，有助進入身心鬆弛境界。



猿

側重心、胸，養心健腦，防治心腦血管疾病，如失眠、冠心病、中風等



熊

側重腹部，增強腸胃蠕動，防治脾胃虛弱，如慢性腸胃炎、胃潰瘍、便秘等



鹿

側重兩側脅肋，防治慢性肝膽疾病



鳥

側重胸、肺，防治肺氣不足，如支氣管哮喘、體虛感冒等



虎

側重腰、腎，防治慢性腎病、膀胱及前列腺疾病等



看看小明的猿戲，動作著重指尖與眼神，除了鍛鍊頸、腿、腰部外，還能紓緩眼部疲勞，保養視力，放鬆大腦神經。同學長期面對電腦，雙眼疲倦，神經又處於繃緊狀態，「猿戲」確實是一道平衡的良方。



還有小芳的鳥戲，動作著重肢體伸展與平衡，能夠靈活四肢關節，讓脊柱與腰部肌肉拉伸，強化心肺功能，對解決身體僵硬、氣血不暢尤其有效。



本草近在咫尺，栽種生命教育



## 隨處可見中草藥

撇除動物和礦物，單是中草藥植物類，在《香港中草藥》一書記載，常見的也有 800 餘種，許多涼茶或煲湯用到的，其實在行山郊遊途中亦隨處可見。例如可當涼茶清熱的雞骨草、水翁花，健脾補氣的五指毛桃，解毒消腫的鴨腳木、兩面針、草珊瑚、龍珠果、鐵冬青、刀傷草、香港大沙葉等，名字好像千奇百怪，但卻原來在我們的濕地公園、郊野公園、香港公園、上水古洞、山坡林間、河邊路旁，都可相遇。



雞骨草



鴨腳木



白花  
鬼針草



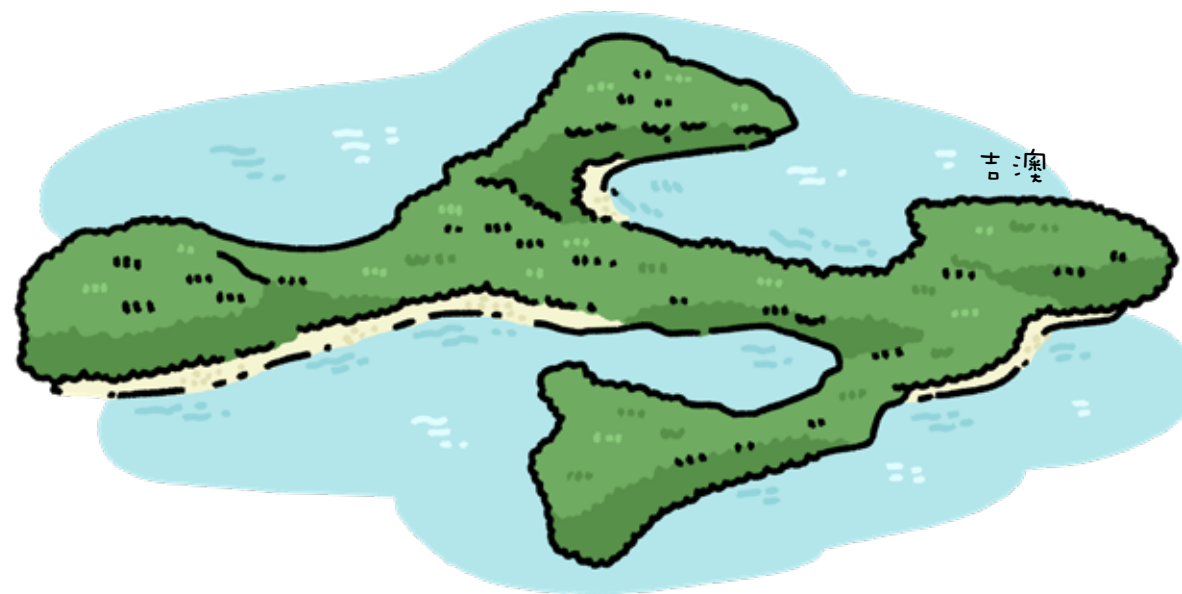
馬纓丹

還有一些好像小白菊花的，在香港郊野地方經常可見，叫白花鬼針草，可能因為它一條條的果實生有倒鈎刺，所以得名。又或者當你在濕地公園見到馬纓丹時會被吸引得不願走開，那七彩繽紛和迷你繡球形狀，令它輕易贏得大眾歡迎，不過特別一提，它的果實與莖葉都有毒。在中醫治療上，白花鬼針草和馬纓丹都有豐富藥用價值，而且可以增加蜜蜂產蜜量，甚至能吸引蝴蝶在四周飛舞。



落地生根

香港最北面有一片靜土，就是被納入香港聯合國教科文組織世界地質公園範圍的鴨洲和吉澳。當地蘊藏豐富的中草藥資源，生長了約 100 種中草藥，有罕見的野生仙人掌，亦有常見的跌打藥落地生根，成為全港中草藥的寶庫；因為密度極高，在地質公園的自然步道上真的可說是隨處可見。



吉澳

## 栽種成長的生命教育

小明、小芳的爸媽自從子女在學校參與藥園栽種之後，有了全新的體會。這不應僅僅視作是環保教育，而是在陶冶性情，感受生命啟示，促進個人身心靈成長的同時，對中醫藥文化的健康理念，有了深一層的認識。

### 學習對大自然感恩

小明從來沒想過做園藝家，但卻經歷過面對枯萎的沮喪、期待的盼望、收成的喜悅，堅持每天澆水、每天關懷、每天為過往以為微不足道的空氣和養分而感恩。

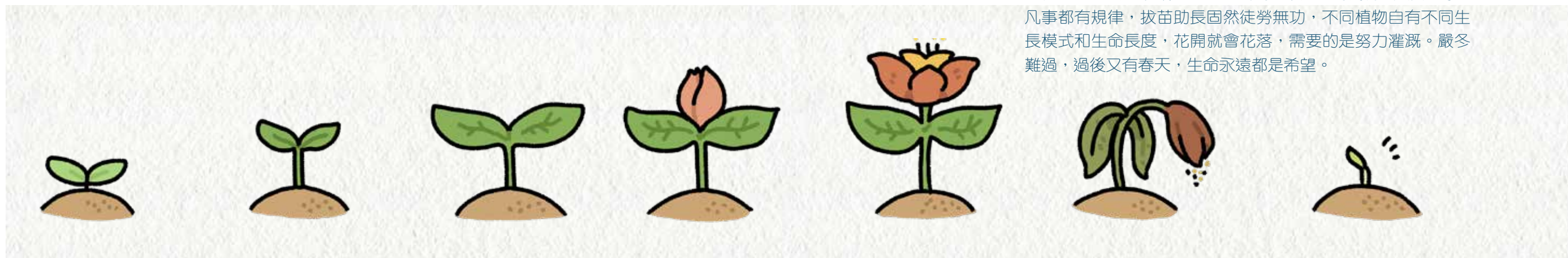


### 明白生活的規律

大自然高高掛著一個時鐘，氣候默默走著一個循環。小芳建立了每天照顧植物的習慣，除了責任感外，還在細心觀察它們的成長與變化中，逐漸明白作息的規律和意義。

### 認識生命

種植面對氣候、季節，小明和小芳記得從二十四節氣中認識到播種、施肥、收成、休養，盡皆有時，不能逆時而行，顛倒次序。凡事都有規律，拔苗助長固然徒勞無功，不同植物自有不同生長模式和生命長度，花開就會花落，需要的是努力灌溉。嚴冬難過，過後又有春天，生命永遠都是希望。



保護與傳承，本草非遺的任重道遠

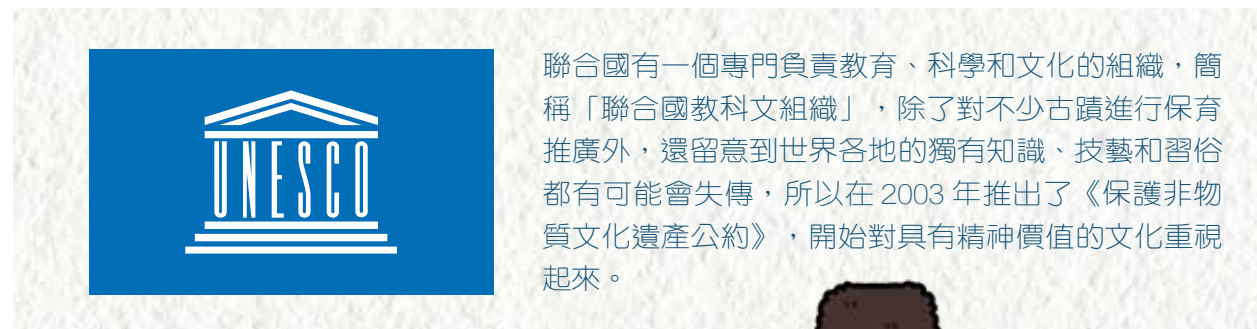


非遺文化



## 非遺的意義

全世界其實早已經著力關注和保護具有自然和文化價值的事物，例如一幢建築、一個城市、一片沙漠或森林，避免受到不同原因的破壞而消失。



舞蹈

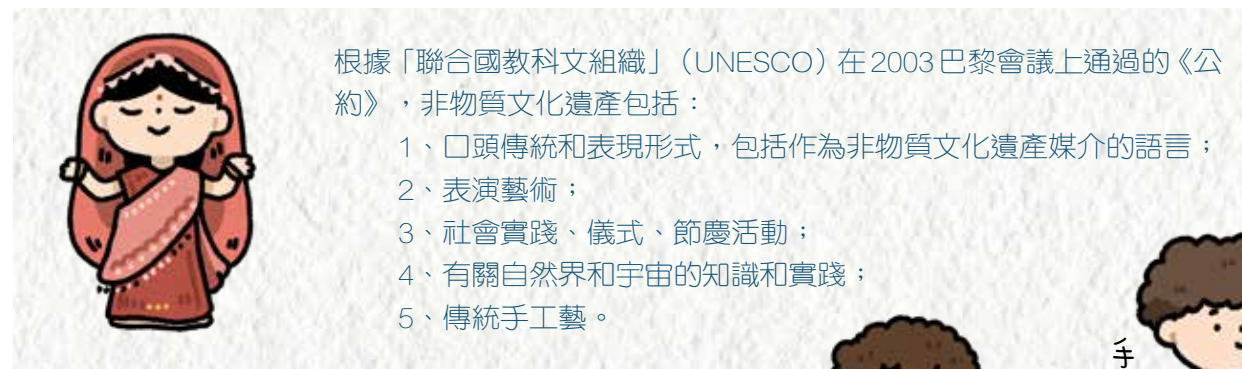


「非物質文化遺產」絕對不難理解。像北京故宮、萬里長城，有著實質建築，可以看得見摸得著的存在，就叫做「物質文化遺產」；至於「非物質」，就是看不見摸不著，卻感受得到認識得到的精神文化，遍及一個地方或一個民族的語言、文學、音樂、舞蹈、遊戲、神話、禮儀、習俗、手工藝、建築技術等等的「人類財富」。



立目  
鼓樂

## 世界的非遺



當中主要支持 4 方面：

**宣佈人類口述和非物質遺產名錄**，每兩年一次，每次一國只可申報一項，鼓勵多國聯合申報，不佔名額；

**活着的人類財富**，是指在表現非物質文化遺產的某一方面有著極高造詣的人，各成員國應鼓勵他們把自己的知識和技巧傳授給年輕的一代；

**瀕危語言**，佔了世界上 6000 餘種語言中的 50% 以上；平均每兩星期就有一種語言消失。事實上，語言不僅是交流的工具有，同時亦代表了不同文化，反映人們對世界的看法，所以必須弘揚和保護；

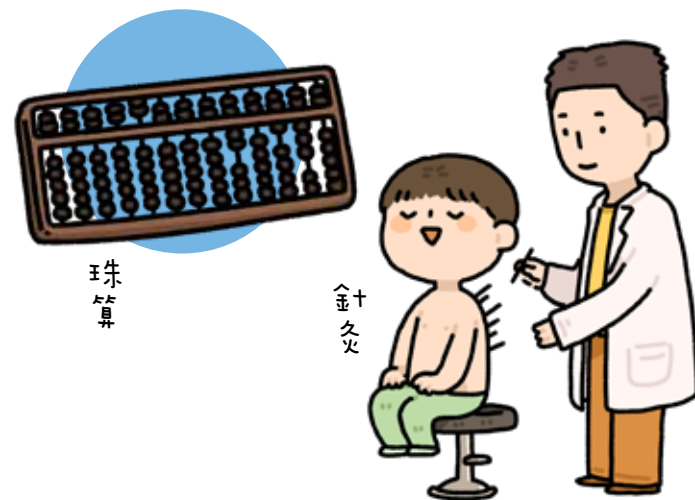
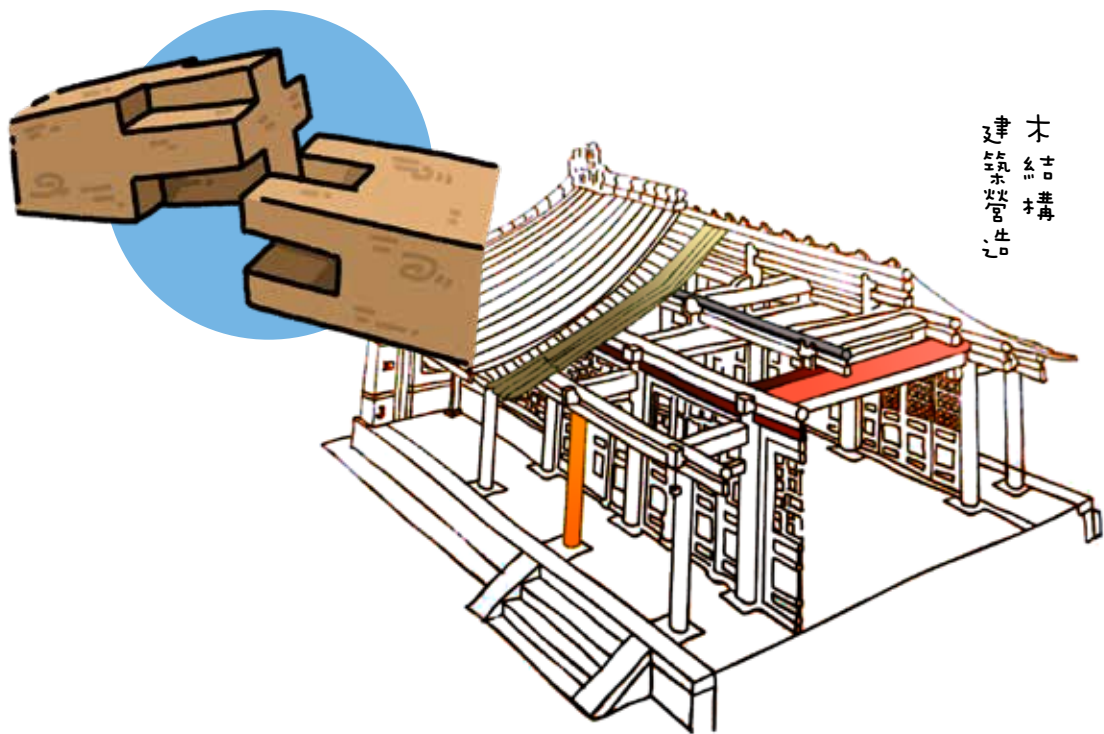
**世界傳統音樂**，同時包括樂器，體現著各個文明的文化、精神和美學價值，傳遞著多方面的訊息，亟需保護和復興。



## 國家的非遺

自 2006 年開始，每年 6 月第二個星期六定為中國的「文化和自然遺產日」。至目前為止（2023 年），聯合國教科文組織「非物質文化遺產名錄」中，中國共計有 43 項，居世界第一。

當中包括音樂、戲劇、工藝、技法、建築等，例如古琴、崑曲、粵劇、南音、京劇、皮影戲、書法、篆刻、雕版印刷、珠算、剪紙、桑蠶絲織、龍泉青瓷傳統燒製、木結構建築營造；還有中醫針灸、藏醫藥浴、二十四節氣等對生命、健康、時間的知識與實踐。



除國際級以外，國家設有「國家級非物質文化遺產代表性項目名錄」，將體現中華民族優秀傳統文化，具有重大歷史、文學、藝術、科學價值的項目列入名錄予以保護。當中範圍包括民間文學；傳統音樂；傳統舞蹈；傳統戲劇；曲藝；傳統體育、遊藝與雜技；傳統美術；傳統技藝；傳統醫藥；民俗。

就「傳統醫藥」方面，單是首三次批核，已盡攬傳統中醫藥文化、中醫生命與疾病認知方法、中醫診法、中藥炮製技術、針灸、中醫正骨療法、中醫養生等各項；另在「傳統體育、遊藝與雜技」中亦包含了華佗五禽戲。由此可證，中醫藥文化絕對是「非遺文化」中傳承與保護的一大重鎮。



## 香港的非遺

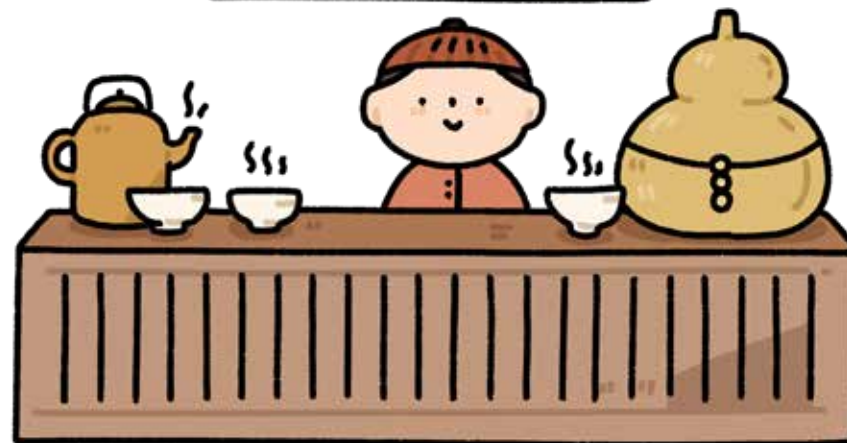
香港康樂及文化事務署於 2017 年公布首份「香港非物質文化遺產代表作名錄」，在「表演藝術」、「社會實踐、儀式、節慶活動」、「有關自然界和宇宙的知識和實踐」和「傳統手工藝」四個範疇中，涵蓋了 20 個具有高文化價值和急需保存的項目。

其中「表演藝術」的粵劇，早已列入聯合國教科文組織「人類非物質文化遺產代表作名錄」；而「有關自然界和宇宙的知識和實踐」的涼茶，亦於 2006 年列入第一批國家級非遺代表性項目名錄。



涼茶是流行於嶺南地區的一種飲料，以特定的中草藥烹煮而成。由於嶺南屬於典型的亞熱帶氣候，冬暖夏熱，多雨潮濕，濕氣和熱氣濃重，使水質偏向燥熱，所以容易讓人出現「熱氣」症狀，即醫師所說的「上火」、「濕熱」，因而引致喉嚨腫痛、牙肉腫痛、口腔潰瘍（俗稱生疳滋）、腸胃炎、皮膚病、生暗瘡、腹瀉、有口氣、四肢無力、精神不振等不同部位的不適和疾病。為了去濕祛熱，民間流行以寒涼、清熱生津、去濕解毒的草藥加水熬製成茶水來喝。

## 廣東涼茶



涼茶可分苦和甜兩種，一般涼茶鋪售賣的多屬甜味，如菊花茶、竹蔗茅根、夏枯草等；至於苦味的，就有廿四味、感冒茶、祛濕茶等。時至今日，涼茶已由中醫藥保健品發展為輕便裝的飲品和零食，罐裝、膠瓶裝涼茶也大行其道，構成了生活文化新氣象。



廿四味



編輯及文字 · 劉敏如

繪畫 · 阿青

中醫顧問 ·

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 978-988-75067-6-8

#### 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。

# 生活文化

#### 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。



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



中醫藥發展基金  
Chinese Medicine Development Fund



中華文化傳播基金  
CHINESE CULTURAL COMMUNICATION FOUNDATION

ISBN 978-988-75067-6-8



9 789887 506768