



黃君頤

• 中華基督教會方潤華中學升學及就業輔導主任、第二屆香港優秀師德師風獎優秀獎得主

推行校園中醫教育的實踐與願景

親子學習



12

一、看重中醫發展機遇

在香港中醫藥發展邁向新里程的當下，中醫藥教育在年輕一代中的普及顯得尤為重要。中醫發展在香港有龐大機遇，在青少年群體中推廣中醫知識有其必要性。本人自2017年起，修讀中醫學文憑課程，旨在將專業的中醫理論轉化為校園教育的養分，從中學拓展至小學及幼稚園，惠及廣大師生市民。

推動中醫教育的初心，源於一份對生命的深刻體會。2021年疫情期間，因親身經歷了中醫藥高速康復的神奇療效，堅定了推廣中醫的信心。眼見疾病折磨市民，盼望學生懂得「自我保健、孝順父母及服務社區」，於是帶領他們參加嶺南大學中醫樂齡健康大使計劃，幾年間已培訓過百名中醫健康大使，成為校園推動中醫教育的基礎。

三、學生身心保健

推行中醫教育最直接的好處，在於為學生建立一道全方位的健康防線，解決當代青少年的身心困擾。

青少年常面臨繁重的學業壓力，容易出現肝鬱、焦慮、心悸或失眠等症狀，**紓緩情緒與精神健康**十分重要。學校利用簡單菊花茶食療，或穴位按壓、貼耳穴等紓緩焦慮與失眠，有助減少精神健康問題，提升學生的校園生活品質。

建立規律生活與提升免疫力。中醫強調「正氣存內，邪不可干」，教育學生維持充足睡眠、飲食健康、規律起居及適量運動，是提升免疫力的核心。在學習中醫的過程中，學生被引導遠離毒品與社會歪風，從而培養出健康的身心素質，成為社會的棟樑之才。

五、校園智能醫療

除了引導學生跟隨耶穌腳蹤、在彎曲悖謬的世代中成為無瑕疵的兒女外，亦應當利用科技深化中醫教育。盼望校園能建設「智能中醫校園診斷系統」，結合舌診與面診技術，讓學生能透過平板電腦進行健康監測，線上辨識精神情緒問題，獲得節氣飲食與穴位按壓等建議，讓學生享受身心健康的校園生活。

二、校園環境學習平台

到了2024年的方潤華中學，中醫教育已非枯燥的書本理論，而是透過校園建設與聯課活動，轉化為可感、可觸、可實踐的多元學習體驗。

校長吳俊雄在學校建立了**中草藥園**，為校園添上古意盎然的生機。「香草區」與「藥草區」之間配置古香木傢俬與鵝卵石路，營造出濃厚的中華文化氛圍。那不僅是一個種植空間，更是一個跨學科學習的平台。此外，學校更透過栽種中草藥興趣班及校外中藥園規劃比賽等，讓學生從親手耕耘中理解現代科技

種植的效益。

至於**中醫健康學會**聯課活動，定期邀請專業中醫師講解基礎知識，教授護眼操、體質辨識、穴位按壓、施針灸灸等實用技能，更與大學合作，探索人工智慧在中醫領域的應用，提升了學生學習傳統醫學的興趣與現代感。通過在資訊日及大灣區升學展中的宣傳，展示了中醫教育對青少年保健的深遠意義。

本校舉行**跨學科課程**的主題式學習，在不同科組的特色上植入中醫中藥元素，開闊學生對中醫藥應用的討論與理解。

四、家庭與社會的延伸

中醫教育的影響力從校園延伸至家庭，進而輻射整個社會，實現了文化的傳承與人才的輸送。

學生在校學習的知識能即時轉化為對家人的愛護。學生懂得運用中醫耳穴知識為家中長輩緩解痛症，並以艾草槌幫父母及社區長者輕捶肩膀，這種「**自我保健、服務社區**」的精神，讓學生**體會孝道及關愛精神**，並推廣「治未病」的意識，提升社會對

疾病預防的重視。

職業對接與文化傳承。中醫教育為學生開闢了多元的升學途徑。

近年來，學校已有多名受過培訓的學生成功獲大學中醫學系錄取，更有任職中醫師的校友回母校分享經驗，邀請學弟學妹到醫館實習。這象徵着醫學文獻《大醫精誠》中「仁愛濟世」的中華文化在學校中得到了真實的傳承。



◀ 中醫健康學會舉辦活動，提升學生學習傳統醫學的興趣。