

# 港中學與穗中醫藥大學辦線上課程 中醫藥走進校園 學生活用中藥紓壓

香港中醫藥發展迅速，將在明年迎來首間中醫藥「數碼化中藥平台」亦將於今年開發。配合中醫藥發展新浪潮，秉持傳承國粹的初心，香港培英中學與廣州中醫藥大學合作，於2023/24學年開設線上課程，為學生帶來了別具特色的中醫藥基礎課程。其中參與課程的學生林梓琪表示，從中醫藥課程中獲益良多，懂得了更多的中醫知識。

培英中學校長陳俊賢指出，中醫值得年輕人學習，希望將其發揚令公眾對中醫藥更有信心；並計劃在未來開設進階課程，讓中醫藥課程推廣至家長、社區和其他學校。

大公報記者 魏溶(文) 黃洋港(圖)

每周五下午二時，參加中醫藥基礎課程的學生們齊聚一堂，他們面前的大屏幕上來自廣州中醫藥大學的教授，正在線上給學生們講授中醫藥知識。大公報記者到訪當日，教授正在為學生們講解中醫藥徵候的知識，不僅藉《傷寒論》、《黃帝內經》等，講述中醫通過徵候診斷的起源及運用等知識，亦與同學們的生活結合，講解了新冠病毒及甲型流感等疾病的致病因素及徵候，將理論知識學以致用。

## 學以致用 藥方改善失眠

有學生不時用手機拍攝記錄教材，亦有學生低頭做筆記。「作為中六學生，學習的壓力確實很大。」6A班的林梓琪表示，自己在此之前曾因作息不規律導致月經不調，但通過課程幫助自己了解到如何用中藥緩解壓力，亦可以通過中藥調理身體狀況。林梓琪亦分享，雖然理論課程較為晦澀，理解起來有一定難度，但認為整體而言中醫藥基礎課程對自己很有幫助。

1A班的盧超盈則表示，從她小時候起，從事中醫工作的祖父母會用中藥幫助自己調理身體，耳濡目染下對中醫產生了興趣，現在已能識別部分中藥。盧超盈還分享自己曾受失眠困擾，在課堂中教授給出了一條改善失眠的藥方，認

為「用完就好好多了」。

培英中學是廣州中醫藥大學合作的香港中學，於2023年9月開設中醫藥基礎課程。校長陳俊賢表示，隨着中醫藥發展，尤其在疫情後，「中醫可以做到一些西醫做不到的效果」；中醫在復康、養生等方面有特別的功効。

## 香港培英：擬開設進階課程

「我們的目標不只是一年的課程那麼細」，陳俊賢透露，現有課程為學校推廣中醫藥課程的第一步，計劃在未來開設進階課程，吸引學生對中醫藥興趣的同時，讓他們在未來入讀大學時有更大優勢。陳俊賢還表示，希望讓培英中學作為推廣中醫藥課程的「啟動點」，可在家長教育、社區、不同學校課程方面有所推廣。

談及開設中醫藥課程契機，陳俊賢介紹，2022年學校在開展一項高中學生科研項目時，培英中學一位中六級學生向陳校長提議，希望能夠在校內學到更多中藥種植方面的知識，並表示希望未來可以修讀中醫課程；這個提議得到了陳俊賢的接納，隨後學校開始在校舍頂層逐漸建立及完善了培英中學中藥園。

陳俊賢續說，一位在內地從商的家長了解到學校有開設中醫課程意向後，



▲陳俊賢校長希望未來能夠將中醫藥課程推廣至家長、社區和其他學校。

### 學生有Say

#### 6A班林梓琪：緩解壓力

通過課程幫助自己了解到中藥如何緩解壓力，亦可以調理身體，在課程中受益良多，學懂更多中醫知識。

#### 緩解壓力



### 學以致用

#### 1A班盧超盈：

自己曾受失眠困擾，在課堂中教授給出了一條改善失眠的藥方，用完就好好多了。

利用自身資源幫助培英中學與廣州中醫藥大學的教授搭線，之後成功與廣州中醫藥大學達成合作意向。至於當初那位提議成立中藥園的學生，陳俊賢透露，他已經赴內地修讀預備課程，將在未來入大學修讀中醫課程，踏上夢想之路。



▲培英中學引入中醫藥普及教育，與廣州中醫藥大學合作，為培英的學生開展中醫藥課程。

## 培英設中藥園 自製防蚊香塔

### 積極實踐

培英中學早前在學校內成立中藥園，種植包括何首烏、艾草及佛手柑等知名中藥，亦有桂花、胡椒薄荷及小葉左手香（碰碰香）等中藥；中藥園得到精心維護，部分植株蓋上了網布避免被鳥雀啄食，角落裏擺放着學生製造的環保酵素，用作日後中藥園的肥料。

培英中學STEM統籌主任劉偉東是中藥園的負責老師，他表示，很多中藥材正是生活中常見的植物，但大

家可能並沒有意識到其具有藥用價值。劉偉東還分享種植中醫藥心得，表示原來需要根據植物喜陽或喜陰、是否需要經常澆水等特性為不同中藥安排不同種植地方。

中藥園所收穫的中藥更得到善用。劉偉東分享，早前學校開設工作坊，利用校園內同學所栽種的艾草，加入楠木粉，製作純天然防蚊香塔；學生曾參與的攤位活動中亦有出售中藥製品，例如蚊怕水、香囊等。



▲培英中學與校外機構合作，利用校園內同學所栽種的艾草，加入楠木粉，製作純天然防蚊香塔。

▲培英中學建立中藥園種植各類常見的中藥，包括檸檬薄荷、佛手柑、黃薑和艾草等。

# 退休教師玩滑翔傘迫降叢林 專家：潮濕大霧野外活動需小心

【大公報訊】記者古倬勳報導：一名退休教師前日（16日）傍晚在馬鞍山昂平玩滑翔傘，其後因大霧迫降叢林，因網絡中斷失聯而在山上過夜，翌日早上成功報警，消防及時將事主救出。

一名67歲的退休英文教師鍾先生前日下午4時在馬鞍山昂平玩滑翔傘，其間因天氣大霧未能辨別方向而迫降在叢林，其後在山林迷路，加上手機當時並無信號，無法與外界聯絡，在山上過了一晚，直至翌日早上7時收到訊號成功與警方聯絡，救援人員接報後在西貢波蘿壟集合上山搜救，直至上午約9時45分，於大水井確定了事主位置，協助帶他返回安全地方。

## 手機無信號「叫天不應 叫地不聞」

鍾先生脫困後講述事發經過，他在兩年前獲友人介紹玩滑翔傘，坦言事發時大霧大風不應玩滑翔傘，卻沒有聽從友人勸喻，因為「自己曳」而起飛，形容自己是「老頑童」，飛出去後看不清前面又不能回頭，看到下面有空草地便緊急降落，但山林內沒有網絡及信號，手機GPS系統無法定位，無法打出緊急電話，甚至曾嘗試經警方的「HK SOS」應用程式求救。



▲不少滑翔傘發燒友在馬鞍山昂平玩滑翔傘。專家指進行任何野外活動都要留意天氣變化。

亦不成功，形容「叫天不應，叫地不聞」，只好在叢林中過夜，至翌日早上天亮四處尋找山徑出路，手機終於收到微弱信號成功報案求助。

近年滑翔傘運動在香港大受追捧，但意外亦不時發生。香港教育大學健康與體育學系副系主任雷雄德指出，想玩滑翔傘的人應先參加合資格的訓練課程達至一定水平，以及在具資格及有經驗人士陪同或帶領下較為安全，又提到除了滑翔傘，玩其他野外活動時，包括獨木舟、行山等，都應先留意天氣變化及身體情況，像今次事件的潮濕及大霧天氣，便不適宜玩滑翔傘，他說：「不少意外都是因為小疏忽累積而釀成的大禍」。

雷雄德亦提到，玩野外活動期間要帶備足夠的食糧及穿着足夠保暖衣物，在野外一旦遇險時，最重要透過食物及保暖節省能量，因為體溫低的情況下身體散熱速度加快，會加速熱量消耗，出發前最好由其他人陪同及向親友告知行程，以及帶備對講機確保與同行的人聯絡。他又建議野外活動前可安裝警方的「HK SOS」手機應用程式並註冊及登記行程，一旦在郊野遇上意外時，即使無網絡的情況下亦可透過程式向警方求救，保障自身安全。



▲佛聯會「甲辰年新春團拜暨第七十屆董事就職典禮」昨日在香港佛教聯合會文化中心舉行。大公報記者何嘉駿攝

## 佛聯會：珍惜香港來之不易穩定

【大公報訊】記者陸九如報導：香港佛教聯合會（佛聯會）「甲辰年新春團拜暨第七十屆董事就職典禮」昨日在香港佛教聯合會文化中心舉行。佛聯會會長寬運法師呼籲：「要好好珍惜香港今天來之不易的穩定與安寧，希望大家能夠以正面的心念、正向思維迎接未來各種挑戰。」

民政及青年事務局局長麥美娟、中央政府駐港聯絡辦協調部副部長陳澤濤出席典禮，並為佛聯會新一屆董事監督及頒授證書。

佛聯會會長寬運法師於儀式致辭時祝福香港市民，身心康泰，福慧增長，龍天護佑，如意吉祥。宣誓就職典禮後進行新春祈福儀式，祈願國泰民安、社會和諧，百業興旺，繁榮昌盛。

佛聯會成立於1945年，一直以弘法利生、續佛慧命為己任，團結和帶領佛教四眾同仁，致力推動慈善事業，目前開辦有中西醫療、學校、安老院、青少年中心、活動中心、墳場等40多個會屬單位。

## 朱立威張偉楠議辦開幕

「民建聯南區支部新春酒會暨朱立威及張偉楠區議員辦事處開幕典禮」昨日於香港仔石排灣邨羅馬廣場舉行，200名各界嘉賓、地區人士及街坊參加。港區全國人大代表、民建聯南區支部主席兼南區區議員朱立威致辭感謝所有義工和地區友好對團隊的信任和鼓舞。南區區議員張偉楠表示，辦事處將深入了解民情，為地區發展出謀獻策。



兼立法會議員陳克勤、南區民政事務專員兼南區區議會主席鄭鴻涌、中央政府駐港聯絡辦港島工作部副處長李晨等出席活動。

律政司副司長張國鈞、全國人大常委會委員兼立法會議員李慧琼、民建聯主席