

我們的藥在哪裡？

工千芊

記得小時候，病了

要好起來喲，快吃藥

爸媽每次說，我每次問
藥是哪裡來的？



中華文化傳播基金

2016年成立，2017年正式註冊為香港非牟利機構。

踏上悠長的中華文化步道，一直走來，交織著連串的傳承與創新。基金確信，只有走過生活、走進家庭、走向世界，不偏離生活化、大眾化和多樣化，讓文化緊緊連繫著現實生活，才能夠叫人具體領受到當中的真情實感和生命力。

基金宗旨為中國傳統文化注入時代元素與手法，以求演繹當中的現代價值。透過策劃創新項目，為新生代創造文化教育資源，拓闊接觸面，加強傳播力，達致普及推廣，再而面向國際。

擦亮傳統與現代火花
照亮明天中華文化

工千芊 繪畫

插畫師。設計及藝術系畢業，經營設計公司。曾任香港中文大學CUSCS插畫與漫畫講師，積極參與香港及外地藝術展覽。

首部繪本《Another Rainy Day》，曾於香港、法蘭克福、波隆那、台灣等地展出。2018年榮獲「香港兒童文學圖書創作」佳作獎及The 5th Sharjah Exhibition for Children Book of Selected Illustrations。

Inherited Illustrators

傳承—工千芊插畫師生聯盟 協作

由CUSCS香港中文大學專業進修學院—前插畫導師工千芊，統籌畢業學生成立的“Inherited Illustrators”（傳承—工千芊插畫師生聯盟），致力培訓並開展不同範疇的合作項目、藝術創作，參予展覽活動，攜手發揮創意、天份和繪畫的技巧。這次伙拍Edna Ma及Spacey Ho，順利完成中醫藥文化兒童教育繪本圖書系列《天·地·人·醫》和《我們的藥在哪裡？》。

歐卓榮 顧問

香港註冊中醫師。2009年創辦無國界中醫慈善服務組織「全仁中醫」，致力以簡、便、效、廉的中醫藥，幫助和教導貧困地區人民防治疾病。

自2008年至今，投身多項公益服務，屢獲獎項，包括2015-2016年度香港浸會大學傑出校友獎，2017年香港青年協會「青年服務大獎」等。



源起

中醫藥文化長流源遠至今，我們一直念茲在茲的，是如何做好一個普及推廣，讓新生代從接觸到接受、由認識到認同的文化澤披工程。

誠如打造一個藝術城市，不單在技術的培訓和意念的創新，還要配合一城群眾欣賞力的提升。然而，立在中醫藥文化的傳承與孕育路口，其難尤甚的，是要走上潛移默化的台階，替早已融於大眾生活中的智慧與態度作出升華。為此，我們盡心細意，決然嘗試在健康、教育和藝術之間畫上連線，試圖組出一個伴著兒童成長學習的文化傳播三角力量。

中醫藥文化精神視「人」為一個整體，內在相互連繫，外在與環境結成一體。這是一種視生命「在天地、與天地」共長共生的思維；這是一種實踐健康與生活相連、生活與自然緊扣的態度。

中醫藥健康文化教育繪本系列 二

我們的藥 在哪裡？

要真切認識和體會這獨特文化，莫過於由教育與生活體驗開始，踐行學習三步曲——問題、探索、經驗。要了解 and 掌握當今新生代「多發問、重溝通、愛追夢、求創新」的成長特質，進而以引導取代灌輸，從趣味中滲出養分，讓小朋友一步步交流、吸收滿滿的健康生活智慧。

選擇藝術，建構這個三角，為了開放思想框框，可以有效迎來小朋友無拘束的創造、自我表現和現實模仿。圖畫是學習的鎖匙，最直接的訊息傳遞，匯集了觀察力和想像力。繪本，年來一直進佔最受歡迎童書類別的前列，文字簡潔，結合圖畫說著那「沒說出口的話」，正好方便誘發小朋友認識、思考和表達對健康的關顧，鼓勵從生活中體味中醫藥文化。

中醫藥健康文化教育繪本系列不僅是健康生活教育的良好媒介，而且在書末附上精簡易明的導讀，可連結親子伴讀優勢，有效締造家庭愉快的互動關係。

這無疑是一個嶄新的嘗試，我們深切期望在日益追求健康生活的當下，讓「以人為本」的中醫藥文化，能以濃濃的關愛，在兒童成長學習中潤物無聲。

中華文化傳播基金



記得小時候，病了
圈著厚厚圍巾，仍覺得冷



熱出一背子汗，躺在床上，
一天、兩天……，好像三天

要好起來啲，快吃藥



爸媽每次說，我每次問
藥是哪裡來的？



記得小時候，跟爸迎向風、冒著雨
風有涼快的，有急勁的

雨有叮叮咚咚的，有嘩啦嘩啦的



我向風微笑，向雨微笑



爸說，有風有雨，有生命

記得小時候，跟爸穿越過花花草草



在樹傘下聽鳥兒吱吱喳喳

圍牆上爬的是喇叭花，
爸說，種子用途多著哩



大眼睛的是野菊花，叢聚在一起向我瞪眼



最喜愛的是在風中擺動的狗尾草，
溫馴又聽話



還有在後來才知道，
那像羽毛的艾草原來會開花

還有，還有記憶深切的，
上月的感冒，幾天前的咳嗽，
那次肚子脹得難受，

「大眼睛」、「長狗尾」……，
都是讓我好起來的朋友





我向花微笑，向草微笑，
閉上眼在樹的庇蔭下微笑

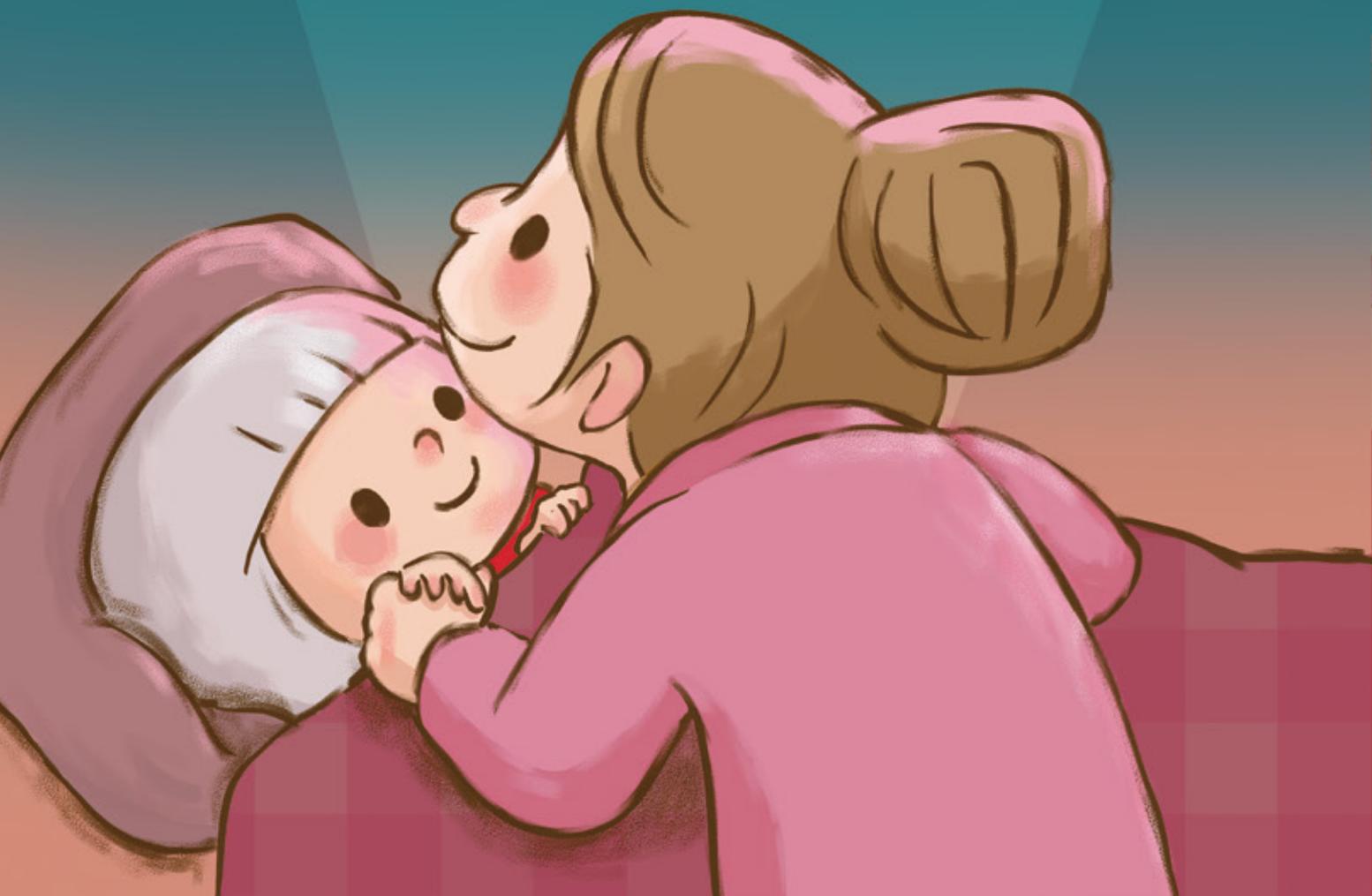
爸說，有花草，有樹木，有生命

記得小時候，媽替我拉好軟綿綿的被子，關上燈

要睡了

為甚麼？

因為……太陽也依時睡了

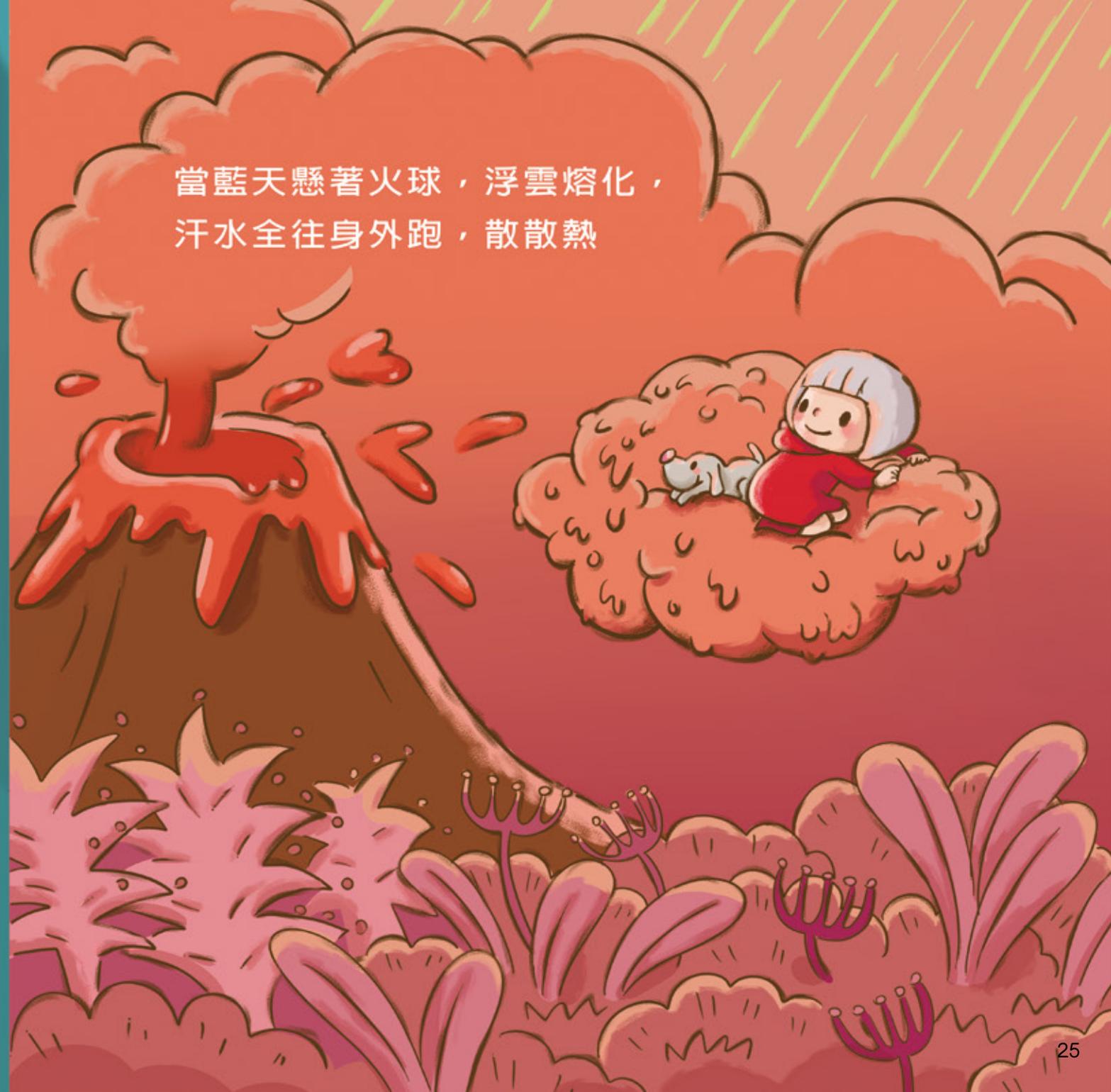


我向著窗外夜空微笑，也為醒來時再見面的陽光微笑



當四周成了個大冰箱，
我裹著大毛衣，套著毛帽子，
全身的血液集中起來，保保暖

當藍天懸著火球，浮雲熔化，
汗水全往身外跑，散散熱



其實在小小身體裡也有冬天夏天，

媽說



總愛伏在窗前看艾草長綠長高，
驅蚊已經不那麼重要了





澆小杯子水澆出了每天的快樂

飲食定時，起床不忘加點水，不早不晚
吃喝定量，半滿漂亮小杯子，不多不少



你就是我心中的那朵花，媽說

大自然病了，大自然會醫，
你病了，大自然也會醫，
那讓你好起來的早已齊備
明白了，就知道，我們的藥在哪裡

爸說，愛大自然，因為大自然愛你

記得小時候，在天空下，在大地上





跟隨大自然，因為你也是大自然，媽說

在雲兒變變變的聚聚散散中，見到風
滿地落葉後來又走上枝頭，枯黃又再變成嫩綠，見到四季
配合了，就知道，我們的藥在哪裡

我仰望天空 微笑
奔跑在大地 微笑



道讀

人是一個整體

五臟六腑固然各自發揮本身功能，但同時亦相輔相成，發揮互相協調互補作用。

根據五行生剋理論，局部的病變，會波及其他部分，甚至引致整體功能失調，所以診症治療，主要是糾正失調問題，令整體重回平衡狀態。

人與外在自然界是一個整體

人的身心狀態往往與外界環境息息相關。外界發生變化，身體及心理作出反應，尋求適應和平衡，生活起居及勞逸作息與自然規律保持一致，以保健康。



中藥包括什麼？

中藥是指在中醫理論指導下使用的藥物，沒有物質限制。一般包括植物藥，動物藥和礦物藥三類，而當中植物藥佔大多數。

我們可能都是亞健康

除了已確診患者，一部分人是處於健康和患病之間的過渡狀態。

亞健康是介於疾病與健康之間，無器質性病變的一些功能性改變。要防治亞健康，除注重身心健康、注意飲食、按時作息及作適量運動外，更要了解氣候、季節、地理、環境等外在規律，作出平衡和配合，讓人體恢復「陰陽平衡」的健康狀態。

喇叭花

又稱牽牛花。夏秋開花。顏色多樣，以藍、紅、桃紅、紫色較多。種子為常用中藥，入藥多用黑色品種。種子性寒味苦，有瀉水通便，消痰滌飲，殺蟲攻積作用。由於有毒，需由醫師處方使用。



野菊花

又稱野菊。深黃色。氣芳香而味甘。可在秋冬二季花初開時採摘、曬乾。性微寒味苦、辛，具清熱、消腫解毒功效。



狗尾草

多生於荒野、道旁。一年生。以全草入藥，性涼味甘、淡，能清熱利濕，祛風明目，解毒，殺蟲。

艾草

又名艾蒿，以葉入藥則稱為艾葉，性溫味辛、苦，能溫經止血，散寒止痛，祛濕止癢。可用於婦科崩漏，月經不調，痛經等。灸法中常用的艾灸，是指利用燃燒以艾絨製成的艾灸產品如艾條、艾炷、艾粒等所產生的溫熱刺激經絡穴位，以達致治病及防病的目的。近代藥理研究顯示，它具抗菌，平喘，抗過敏性休克，鎮咳，祛痰，止血，抗腫瘤作用，所含的揮發油中帶有特殊的香味，民間應用上能驅趕蚊蟲。



爸說

有風有雨，有生命

有花草，有樹木，有生命

愛大自然，因為大自然愛你

我們活在大自然中，風雨日夜的滋養，花草樹木與萬物的生長，都是大自然的禮物。中藥來自大自然，是治病保健康的重要材質，一直與我們並生並存，養我護我。

媽說

其實在小小身體裡也有冬天夏天

你就是我心中的那朵花

跟隨大自然，因為你也是大自然

外在有四季有冷暖冬夏，而我們身體內在，也自有平衡的調節。從花草萬物成長的規律，認識我們成長的規律。懂得身體外在的大自然規律，作出平衡與配合，是中醫藥一個貫徹始終的重要觀念。

治病的「藥」，大自然給予；治未病的「藥」，在與大自然和諧協調中獲得。

前言 · 後語



繪。工千芊



醫。歐卓榮

Q. 中醫藥文化對你來說陌生嗎？



小時候生病，媽媽帶我到西醫診所，一粒藥、一支針，很快見效，所以沒什麼機會接觸中醫；長大後，因為痛症困擾，嘗試了中醫療法，所以現在不再陌生。

Q. 喜歡繪本嗎？可有想過以繪本形式讓小朋友認識中醫藥文化？



小時候沒機會接觸繪本，說不上喜不喜歡，當然更沒想過採用這種陌生的媒介。參與這個計劃後，多留意了坊間的繪本，知道小朋友會從中吸收不少知識。

Q. 你覺得現在的小朋友有什麼特點？推廣中醫藥文化教育困難嗎？



他們比較喜歡看圖畫，對文字興趣缺缺，所以畫面豐富、具趣味性的繪本圖書會令他們較易接受。我曾向小朋友講解中醫藥知識，不消十分鐘，他們的思緒已經飛走了。

Q. 向來參與不少年青人活動，如今面對小朋友，如何？

認識中醫藥文化，小朋友有什麼好途徑？



年青人和小朋友用的方法完全不一樣，年青人可直接傳授，小朋友除了看症外難有機會交流。相信透過家長及書本認識中醫藥文化會較佳。



我想最容易認識到中醫藥文化，應該是看醫生的時候，就像我小時候一樣，覺得中醫很陌生、用的藥材又奇怪等等，記憶很深。

Q. 你覺得在小朋友心目中的中醫師是怎樣的？



無論以前還是現在應該分別不大，年紀一把、頭髮斑白、樣子嚴肅等等；不過當今次繪本誕生後，我相信，小朋友要認識和接受中醫師絕對比當年的我容易得多。



小朋友初接觸我時都沒有特別概念，以為跟西醫差不多，穿醫生袍、掛聽筒、會打針，像Peppa Pig的Dr Brown Bear 😊。慢慢發現有點分別了，例如會捉著他們的手，要他們伸出舌頭，這些都令他們好奇，會問為什麼？從而觸發了思考中西醫的分別：把脈、看舌頭、問很多問題、很年輕易溝通 😊。

Q. 與繪本師第一次合作？

與中醫師第一次合作？



對，第一次，相當興奮，過程中亦具啟發性，沒想到文字可變成趣味性的圖畫。開始時，大家都有共識，內容要簡單易明，從基礎切入，將中醫藥文化融入生活。當繪本逐漸呈現出我們的構想時，感覺很👍。



哈哈，跟我認識的中醫師完全不一樣，年青、新潮、專業，談及中醫藥學術上的知識，已經可以獲益良多。

Q. 現在繪本要出版了，有什麼感受？



當見到成品時，真的非常高興，讚嘆千芊將我們想表達的內容細緻地繪畫出來，色彩豐富，很有趣味，滿足、滿分。

Q. 你希望小朋友透過繪本學懂什麼？



能夠透過抽象而細膩的表達，讓父母陪同一起發掘繽紛奇異畫面背後的意義是非常重要的。我同時希望向小朋友帶出要好好保護、珍惜大自然的信息。就如繪本中說「要愛大自然，因為大自然愛你。」

Q. 對繪本的成效有信心嗎？



我讓侄子侄女看了，他們也覺得很有趣，還好奇地問這問那，主動地想知更多關於圖畫的內容。能令小朋友產生閱讀興趣，我想繪本初步是成功的，只要家長從旁引導解釋，就更易吸收和了解中醫藥文化，亦可增進親子關係。

Q. 對這個計劃有什麼展望？



小朋友從中能初步認識和感受中醫藥文化當然是最重要。更希望可以將這繪本帶到世界不同地方，讓更多小朋友認識、受惠於中醫藥文化。



合作完成了兩本繪本，當然希望將來有更多單元、系列關於中國文化、中醫藥文化讓小朋友認識。不局限在香港，亦可推廣到其他華文地區，如台灣、新加坡、馬來西亞等……更大的想法是發展其他文字版本，中醫藥文化和人、生活、大自然息息相關，希望其他國家的小朋友也有機會接觸。

Q. 最後，過程愉快嗎？



怎可能不愉快？能與一群理念相近、目標一致的人合作，實在難得。



開心 😊

文字 · 劉敏如
圖畫 · 工千芊
顧問 · 歐卓榮
協作 · 全仁中醫、傳承 — 工千芊插畫師生聯盟
設計 · 譚德穎
編輯 · 關慧珊
統籌 · 葉美欣
製作 · 鍾志豪
出版 · 中華文化傳播基金有限公司
香港九龍觀塘巧明街95號世達中心13樓D室
電話：(852) 2557 6608
電郵：info@cccfoundation.com.hk
網址：www.cccfoundation.com.hk
印刷 · 快雅圖專業印刷
九龍官塘道472-484號官塘工業中心1期7樓P室
電話：(852) 2389 3145
版次 · 2020 年 9 月
書號 · ISBN 978-988-75067-1-3

版權所有，翻印必究

Copyright © 2020 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、食物及
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。

中醫藥健康文化教育繪本系列 二

我們的藥 在哪裡？

中醫藥發展基金「中醫藥推廣資助計劃」資助項目



中華文化傳播基金
CHINESE CULTURAL COMMUNICATION FOUNDATION



爸說，愛大自然，因為大自然愛你
明白了，就知道，我們的藥在哪裡

跟隨大自然，因為你也是大自然，媽說
配合了，就知道，我們的藥在哪裡

生病的病，未病的病，都有治病的藥

「治病」，藥在大自然

「治未病」的藥，在生活，在環境

在我們認識天地，與天地走在一起的時候

