



×

撰文\成大中文系 徐元瑄(成大中醫社32屆文書)/成大職治系 劉涵靚(成大中醫社32屆社長)

# 那些你不曉得的中醫事

很多人可能會對「中醫」感到既親切又陌生，親切在於其為東方醫學，理應與身為東方人的我們息息相關，然而，西醫藥來勢洶洶，又經過時代發展緊緊扎根於這片土地，使得如今實際生活中的人們，多數對中國古醫藥學一知半解。

### 何謂中醫？

說到中醫，相信會有一部份的人們覺得特別玄乎、無憑無據，說了許多天花亂墜卻連個影子都沒有的東西。既然在科學上站不穩腳根，摒棄了是不是也沒有差別？事實上當然不是的。中醫藥是為東亞文化圈千年以來醫學知識之集大成，從形上的哲學層次出發，發展出一套擁有不同於西醫的語詞及概念的醫學，結合了古人觀察自然與人體之相互作用的智慧，是一門簡單有趣卻又博大精深的學問。再者，在全球多個國家中，已通過立法，賦予中醫合法的醫學地位，不少西方國家的大學也開設了中醫藥相關的課程與學位，可見中醫在醫療保健的體系中，有愈來愈受重視以及發揮著越來越大的作用。

近幾年社會愈來愈重視養生，中醫雖然乍看下沒有西醫的立即見效，卻是一步一步地從調養根基開始，以陰陽五行作為理論基礎，通過望、聞、問、切（也就是四診）合參的方法，探求病因、分析病機，使人體達到陰陽調和而康復。透過近期研究調查，能夠發現年輕族群對於中醫的接受程度愈來愈高，尤其針對病情反覆、不易好全的不適情形，會傾向於中醫治療！



通識講座每學期舉辦一次通識講座，介紹中醫在各個領域中的應用。

### 關於成大中醫社

成大中醫社的全名為「中國傳統醫學研習社」，創立至今已經邁入第三十二屆。我們堅持於推廣簡易中醫藥知識的宗旨，並邀請中醫界的專業醫師與業師為社員教授實用有趣又生活化的中醫課程。社團組織方面，設有教學幹部，負責例行社課中的理論教學。平時的例行社課時間為每週三晚上七點～九點，授課主題大部分偏重於中醫理論，例如最基礎的陰陽五行、氣血精津液、藏象學說、四診八綱……等等。每周例行社課也會介紹幾種常見中藥，並由社幹於社課前預先煮好其中藥茶，讓社員們在社課時間能夠邊聆聽中藥介紹、邊品嚐中藥味道，加深對中藥的認識與了解。有了理論課的基礎，我們也會安排實作課程，讓社員親自體驗看看，增加實作技巧。例如消除筋肉痠痛的推拿學、每學期一次的藥膳實作，讓社員們親自觀察中藥材外觀、氣味，以及服用其水煎液，更能夠使社員了解中醫藥與日常連結，針對中醫藥學打下簡單基礎。

醫師與業師課程則集中在更加專業之範疇，例如針到病除的針灸學、中藥炮製學、中西醫整合業務、穴位取穴、臨床中醫學等等，為大家打下最扎實的底子。去年由於疫情，很可惜沒能體驗到完整的醫師課，相信疫情趨緩之後，這些課程和活動都能夠照常舉行，也能讓社員們從中醫社得到的知識體系更加完善！

為了使中醫教學起來更加親民化，我們會在社課中設計各種小遊戲，舉凡中藥心臟病、記憶翻牌、並於期中左右於社課時間玩搶答遊戲，複習先前社課內容。配合理論課程講述，並安排理論與實作互相交錯學習，以減少純理論講述的枯燥感，激起社員們學習之熱情，同時加深其對於課程理解的程度。

通識講座課程也為中醫社重要的活動之一，歷屆講座主題有〈跟著藥材去旅行〉、〈毛小孩也能看中醫〉、〈在鮮美味道中尋養生之道〉等等，而本學期因應疫情影響，榮幸能夠邀請到張展旗醫師來與大家分享〈COVID-19的各種中醫藥療法〉結合時事與中醫，希望能夠讓大眾對中醫有更深入、更廣泛的認識。近代中醫雖然重新開始向大眾普及，但許多人對於中醫仍然有看診上的盲區，中醫社舉辦講座的目的，很大一部份是希望能讓參與講座的聽者認識到，中醫的業務是多樣化的，可以拓展到各個層面，更能夠解決生理上的疑難雜症。

除了社內活動，我們更與多間醫學大學之中醫系有所合作，協助推廣其寒、暑期營隊及活動，例如臺北醫學大學的北醫義診團以及中國醫藥大學的辛丑針灸研習營等等，在相互交流中對於中醫之專業體系有更進一步的認識。







每週三晚上的例行社課。



推拿實作課程。





成大中醫社秉持著一貫初衷，希望能夠讓對於中醫有興趣的同學們更認識中醫、更了解中醫。因此，我們並沒有限制參與社員之科系，也就是說，不必是醫學院專業的學生也能夠加入中醫社、體驗社課內容，並了解傳統醫學之內涵與其智慧。我們在社課當中提及的理論與實作，是為提升中醫藥界教育水準並使更多人瞭解中醫，並不會刻意加深課程難度、鑽研高深中醫內容，以能使大家對中醫學產生興趣為主要理念！

我們希望能夠承襲給社員的，不僅僅是課本或課程簡報上枯燥乏味的文字敘述。中醫之發展與理論形成，本身就是古人親於自然、重視調和的實際體現，而如何學習尊重自己的身體，了解其運行的道理，將讀到的知識運用、實踐於生活當中，才是算沿襲了傳統醫學的精神，真正理解其欲闡揚的方向！





醫師授課，邀請醫師來分享較進階的中醫藥課程。



炮製實作社員可親自炮製中藥材。