

序：醫食中有文字

蕭欣浩博士
嶺南大學中文系講師

2018-19 年度，嶺南大學中文系與浸會大學中醫藥學院，連同嶺南大學服務研習處、浸會大學創新服務學習中心，舉辦全港首次跨學院、跨學科的聯校服務研習計劃。我有幸參與其中，以中文系「新聞寫作」課任教老師的身分，與我校和浸會大學的老師、同事、學生，一同經歷具挑戰性的學期。

浸會大學中醫藥學院的余堅文博士、張清苓博士，不僅醫學上有超卓的成就，教學上同樣富經驗，在計劃上給予不少具前瞻性的意見。我的學生特別喜歡兩位浸會大學的老師，活動中常常找他們請教中醫知識。看見學生們能自行尋找話題、自我學習，即使我站在一旁被冷待，也為他們的投入而感到高興。

「新聞寫作」課的學生，為長者撰寫「人物專訪」，得仁愛堂胡忠長者地區中心安排十多位受訪者，讓學生了解他們的生活、經歷、飲食習慣和醫藥履歷，訓練課堂所學的訪問與寫作技巧。浸會大學中醫藥學院的學生，了解過長者的故事後，針對個人差異，為他們擬定食療食譜，中醫藥的知識也在這裏得以演練。

香港有哪些提供中醫服務的地方？「新聞寫作」課的學生通過「專題寫作」，深入探討了幾家機構，包括：香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心、仁愛堂蕭梁詠筠綜合醫療中心、齋色園中藥局、

悠閑閣餐廳、卓爾中醫綜合治療中心。學生的文章呈現香港中醫機構的不同角色與方向。

計劃得多方朋友幫忙，第一年的活動已經完滿結束，總結出一些成績，結集成這本小書。這來書以學生的角度，整理出人物故事、機構資料，也有實用的中醫知識和食譜，展示中醫藥多元的資訊。

不少人也會質疑，「新聞寫作」課與中醫藥學能不能結合，成為學生相互學習的機會？在這本小事就能找到答案和例證。

是為序。

序：蘭露菊英正當時 —— BU-LU 合作服務學習後記

張清苓博士
香港浸會大學中醫藥學院首席講師

由中國古代哲學思想啟發而誕生的中醫學，從基礎理論到臨床辨治方法，無處不充滿天地合參的整體思想。醫學範疇涵蓋了自然陰陽變化的規律與表現特點，人在自然之氣變動中的生命過程與疾病狀態，從而闡釋中醫學的攝生、藏象、病因、病機、診法、治則以及制定方藥調護的整個醫學體系。中國醫學迄今已有兩千多年的歷史，醫學教育自晉唐開始就逐步受到重視，納入到官府管理之中，使得中醫學的醫學理念在中國文化之中始終有舉足輕重的作用，也因此中醫學的理念深入人心，指導人民的生活作息方式，為民眾的健康作出貢獻。其中，食療養生，與大眾日常飲食有關，道理易明，操作可行，也特別受人喜愛。食療，即利用食材的屬性，如四氣、五味、升降等，可以製作出有益于健康的食品或調整機體的陰陽平衡達至健康。自古至今，受到歷代醫學家重視，唐代醫家孫思邈就指出：「安身之本，必資於食；救疾之速，必憑於藥。不知食宜者，不足以存生也；不明藥忌者，不能以出病也。」道出中醫學養生的智慧，即食性平和，不同於藥性之猛，寓補于食，可以收到潛移默化之功效。

香港浸會大學的中藥課程開了一門選修課，叫中醫食療保健。這門課由我來統籌，曾曉陽老師作主講。我在課程中加入保健食物

製作與社會調查環節，學生們在食材屬性以及製作劑型的理論學習之外，可以做實踐性體驗，增加課程的多重元素。尤其是專題性的食療製作，可以發揮學生的主動性。而走入社會的保健食物調查，了解到香港社會中林林總總的保健食品，應該說是一個很好的理論實踐俱佳的小課，受到同學們的喜愛。其中，余堅文博士也曾來參與食療製作評分，他對此深感興趣。去年暑假，余博士問我可否用食療課程，聯同香港嶺南大學的中文寫作課，參與社會服務活動。本來我也在尋找這種實踐機會，因此隨即應允了。

這次教學活動稱為服務研習（Service-Learning），即是把課程的教學過程結合到服務項目中。期間有幾次有趣的活動，一是向中文系同學介紹中醫學基礎知識和食療理念，也給中醫藥專業同學們講解中文寫作採訪的要素。兩班不同專業的同學，有機會涉足不同的學科領域，自然覺得十分有趣，對彼此的專業有了初步的了解。接下來就有活動的主題，去到屯門仁愛堂長者活動中心，與老友記交流。活動中，兩班同學配合成組，傾聽老友記的生活故事，詢問他們的身體情況與飲食特點。耐心的訪談之下，同學們發現，老友記們有豐富的人生經歷，有堅定樂觀的生活態度，也有歲月留給身體的健康問題等。校園的專業學習將用於社會，而真實的社會，或使學生能理解未來的責任感，有無形的推動作用。因此，學生們在訪談之後的報告，比往常加多了一份情感因素，不但記錄了長者的生活起居與身體狀態，還精心設計了食療方案，建議長者試用，並說希望可以對公公婆婆有所裨益。

食療課程在學期末的製作活動，是檢驗學生對食材屬性與應用的命題性製作，是一堂實踐課，同學們都希望可以一展身手。這次製作邀請了嶺大中文系的同學來品賞參與評價，也是合作學習的組成部分。

依據四時養生的概念定出製作題目，供同學們把課程中食性理論加以發揮創意，製作出適合當時季節的養生食譜。中文科的同學們認真的觀摩，又可以品嘗評價，十分趣味開心，也可以體會到中醫學在治療上養生上，對人的無微不至照顧吧！

小小的合作學習過程雖然告一段落，感觸甚多。中醫醫學教育不僅僅是在課堂與診室，生活處處都可以作為課堂來貫徹中醫學自然整體觀念。同學們傾聽長者故事，可以了解人情世故，與同輩共同學習，可以取長補短。這種服務研習的模式生動實效，應該持續地做下去。

嶺大中文寫作課程的老師是蕭欣浩博士，也是這次合作教學的主力。他對於社區服務活動十分熱心並積累了豐富的經驗，並結成文集傳播其理念。我十分欣賞這種身體力行的教學與社區服務，回顧教學活動的片段點滴，就當做我些微的支持吧！

香港之夏實在漫長，現在秋風乍涼。新一學期的食療課以及與嶺大合作的服務教學也有新活動在進行。希望我們可以做的更好！