

主辦：

 **Lingnan 嶺南大學**
University 香港 Hong Kong



亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies

協辦：



香港防癆心臟及胸病協會
(中醫服務)

贊助：



田家炳基金會
Tin Ka Ping Foundation

中醫樂齡



學生中醫樂齡計劃

二〇二二年計劃回顧

學生中醫樂齡計劃

嶺南大學(嶺大)承蒙田家炳基金會的贊助，於2020年開始推行「學生中醫樂齡計劃」(下稱「本計劃」)，透過教授傳統中醫知識予青少年，以傳揚中國文化及加強長者的中醫保健知識。

為了本計劃各項目得到充足的中醫學支援，我們誠邀「香港防癆心臟及胸病協會」成為了本計劃的協辦機構，由其有豐富地區中醫服務經驗的註冊中醫師團隊提供顧問、培訓、社區講座及協助推行社區推廣服務。

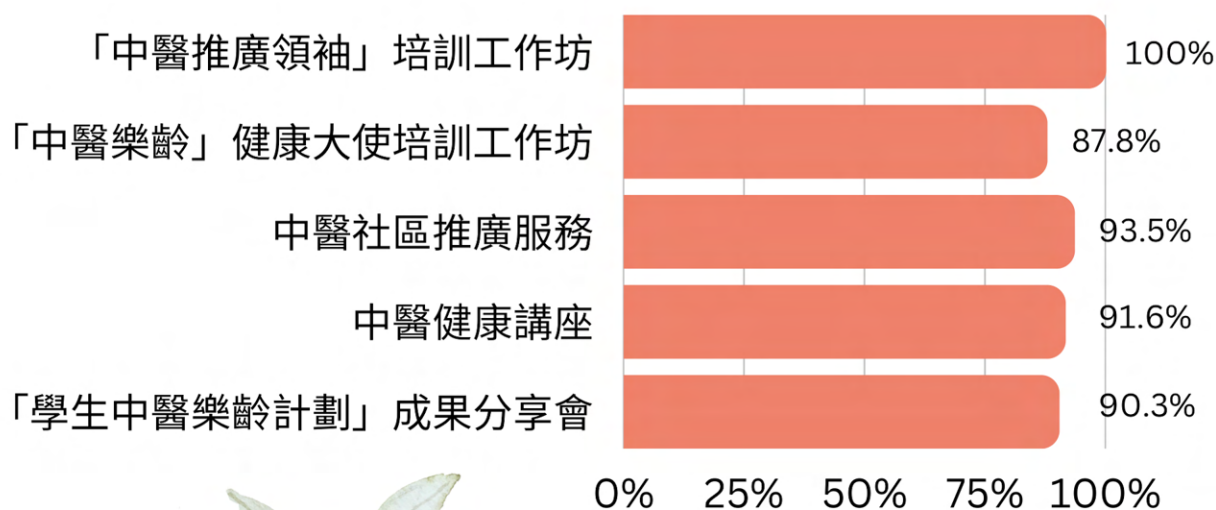


2019年11月5日，田家炳基金會捐贈五百萬港元支持「嶺南大學中國文化項目」及「學生中醫樂齡計劃」。田家炳基金會董事局主席田慶先生(左二)及董事田榮先生(左一)於捐贈儀式上致送支票予嶺大校長鄭國漢教授(右二)及副校長莫家豪教授(右一)。

本計劃以**五大活動**元素建立以地區為本的多方受惠平台，當中包括：

- 1 「中醫推廣領袖」培訓工作坊
- 2 「中醫樂齡」健康大使培訓工作坊
- 3 中醫社區推廣服務
- 4 中醫健康講座
- 5 「學生中醫樂齡計劃」成果分享會

2022年參加者對本計劃各項活動的整體滿意度
[約九成或以上參加者表示對活動感到滿意或十分滿意]



1

"中醫推廣領袖"培訓 2022年5月



本計劃每年招募大學生擔任「中醫推廣領袖」，接受由註冊中醫師提供的12小時培訓，學習中醫學原則和基本概論等，並增進他們對中醫及中國文化的認識。

學生在培訓過程中除了學習到中醫養生知識和中國傳統的哲學等觀念，也提升他們對安老事務的參與感，藉此推廣「積極樂頤年」。

本年度「中醫推廣領袖」工作坊共有**32名**大學生完成培訓；為了讓學生在中醫工作坊的知識學以致用，接受培訓後的「中醫推廣領袖」負責設計本計劃的「社區推廣服務」內容，並帶領「中醫樂齡」健康大使舉辦活動。

中醫師/同學心得分享：



香港防癆會 - 李思樺醫師

「當大學生完成培訓後，他們會做一個專題研習，設計社區服務計劃，並向中醫師報告內容，尋求意見。這些中醫保健的知識，將會傳遞到之後到訪的長者服務機構。」



中醫推廣領袖 - 陳佩妍同學

「設計分享主題的過程中，我們收到職員和中醫師的意見，了解服務的對象是長者，講解的內容不能太快或太悶。在活動中，大學生和中學生都很認真地指導長者怎樣做正確的穴位按摩。長者很好學之餘，同學也很有愛心和耐性。」

2022年 五個中醫推廣主題

中醫師主講題目：

- 分辨體質養生法

- 中醫與情志養生
- 中醫看痛症
- 中醫與認知障礙症
- 中醫養生之道

2

"中醫樂齡"健康大使培訓 2022年 7月-8月



為了提升青少年對中醫及中國文化的興趣，本計劃每年招募來自中學及青少年服務單位的中學生擔任「中醫樂齡」健康大使，在接受培訓後將由嶺大「中醫推廣領袖」帶領，一同到訪地區長者機構舉辦中醫推廣服務。



在2022年，我們到訪了屯門及元朗區的五間合作機構，培訓了**超過180名學生**成為「中醫樂齡」健康大使。



在3小時的培訓工作坊裡，註冊中醫師會向學生講解中醫理論及其價值取向以及老年常見的疾病，為他們之後參與中醫社區推廣服務作準備。這些主題包括：
「中醫養生與基本原則」、「中醫減壓及改善失眠」、「中醫防治認知障礙症」、「中醫與痛症」及「運動養生:八段錦」。

2022年 工作坊合作機構：
(按筆劃序)

十八鄉鄉事委員會公益社中學
仁愛堂陳黃淑芳紀念中學
中華基督教會方潤華中學
東華三院鄺錫坤伉儷中學
香港青年協會賽馬會天悅青年空間



3

中醫社區推廣服務

2022年
8月-10月

本計劃透過中醫社區推廣服務傳遞中醫養生知識，並以「跨代計劃」的學習模式，讓長幼持續交流、互相學習。過程中不但能夠促進長者健康，而且也可以促進長幼共融關係，為地區累積正面的社會資本。

已接受本計劃培訓的「中醫推廣領袖」在註冊中醫師的指導下設計推廣內容，並帶領「中醫樂齡」健康大使向屯門及元朗區的長者分享中醫養生知識，於**五間**合作機構舉辦了25節中醫社區推廣服務，合共服務長者**達460人次**。



同學心得分享：



中醫推廣領袖 - 蘇瀚琬同學

「在活動過程中，我看到長者樂意學習，也樂意和年輕人交流，令我反思到自己的不足，應該更努力學習更多知識；除了學習和長者的溝通技巧，我覺得自己的組織和演講能力都有所進步。」



中醫推廣領袖 - 戴耀朗同學

「當長者活躍發問，想知道調理身心、安眠等方法，我們又能回答，這是很好的事。參加社區推廣活動，傳遞中醫養生知識，令我覺得長幼之間完全可以平等交流，一起學習。」



「中醫樂齡」健康大使 - 黃雅雯同學

「我覺得與長者交流很有趣。雖然對方行動不靈活，但她釋放出善意，彼此都能互相尊重。在活動中有派中藥茶包的環節，對方會主動問到藥材的內容，我們之間有交流和互動，融洽相處。」



「中醫樂齡」健康大使 - 伍雪兒同學

「計劃令我們這些年輕人可以學習與長者相處。自己和家中長者交流的時候，也可以分享在過程中學習到的中醫知識。」

2022年 社區推廣服務合作機構：

(按筆劃序)

仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心

田裕浸信會長者鄰舍中心

青松侯寶垣長者鄰舍中心

新界婦孺福利會社會服務部柏雨長者鄰舍中心

聖雅各福群會柏雋長者日間護理中心



4

中醫健康講座

2022年
5月-8月

中醫發展在香港歷史悠久，普羅大眾對於日常生活中應用中醫學知識甚感興趣。可惜，很多知識來自坊間口耳相傳，也難以辨別網路資訊的真偽。為推廣正確的中醫知識，本計劃每年選取特定議題，由香港防癆會中醫診所的註冊中醫師向大眾講解如何正確運用中醫學知識，以達致養生保健的目標。

在2022年，我們共舉行了三場中醫健康講座，主題包括「中醫如何助您減輕新冠後遺症症狀」、「情志養生—中醫如何助您達致精神安康」及「中醫助您延緩衰老注顏健體」，合共吸引**超過1000人**參與。



周艷秀醫師主講

「中醫如何助您減輕新冠後遺症症狀」。



梁鍵敬醫師主講



李思樺醫師主講

「中醫助您延緩衰老注顏健體」。

5

"學生中醫樂齡計劃"成果分享會

2022年11月19日

本計劃在11月透過舉辦「學生中醫樂齡計劃」成果分享會，讓「中醫推廣領袖」、「中醫樂齡」健康大使、曾被服務的地區長者、協辦活動的機構同工，向家人與大眾分享在計劃中學到的中國文化知識、經驗和感受。

活動以實體形式進行，當日吸引**超過260人**參與。本中心總監陳澤群教授為成果分享會致歡迎辭及頒發服務獎狀，表揚「中醫推廣領袖」和「中醫樂齡」健康大使一眾過往一年的努力，讓中醫養生之道得以推廣。同場我們亦邀請了香港防癆會註冊中醫師講解膝痛和失眠的紓緩方法。



2022年度
「學生中醫樂齡計劃」
回顧影片





歡迎對中醫和中國文化
有興趣的人士與機構
一同參與「學生中醫樂齡計劃」

特別鳴謝：(按筆劃序)

十八鄉鄉事委員會公益社中學
仁愛堂陳黃淑芳紀念中學
仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心
中華基督教會方潤華中學
田裕浸信會長者鄰舍中心
東華三院鄺錫坤伉儷中學
青松侯寶垣長者鄰舍中心
香港青年協會賽馬會天悅青年空間
新界婦孺福利會柏雨長者鄰舍中心
聖雅各福群會柏雋長者日間護理中心



本計劃
最新消息

聯絡本計劃項目主任 李健昊先生

電話：2616 7748 傳真：2469 4432

電郵：SHACMP@LN.edu.hk

