

非物質文化遺產—涼茶 旅學2024

中醫藥文化學童教育推廣—教材套（小學適用）



嶺南中醫藥文化·旅學·2024

中醫顧問 / 郭玉妍 區成輝

文字監修 / 劉敏如 中華文化傳播基金

項目資助 / 中醫藥發展基金

使用指引 / 本教材套以小學教師及學生為主要對象，旨在提供與主題相關的內容及教學流程，協助教師進行中醫藥文化學童教育推廣。

本項目由中醫藥發展基金資助



中華文化傳播基金
CHINESE CULTURAL COMMUNICATION FOUNDATION

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、醫務衛生局、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。

主題／

非物質文化遺產—涼茶

旅學2024

導言

涼茶是嶺南地區人民根據當地的氣候、水土等特徵，在長期預防疾病與保健的過程中，憑藉民間智慧與經驗，以草藥為原料，創造出具有清熱解毒、生津止渴、祛火除濕等功效的日常生活飲料。涼茶一般都是傾向深色，部分味道苦中帶甘，大都有怯寒解痰、養身保健的功效，雖然稱為「涼茶」，基本上都是熱飲或溫飲。由於涼茶品種繁多，各有各的獨門配方，形成不少代代相傳的涼茶店「老字號」。2006年始，「涼茶」已列入第一批國家級非物質文化遺產名錄，而香港則以「有關自然界和宇宙的知識和實踐」範疇歸入「香港非遺代表作名錄」，從中顯現出香港社會與涼茶文化間的微妙關係。

在本主題中，將會探討：

1. 嶺南人的嶺南病
2. 涼茶的特性
3. 涼茶與葛洪？
4. 涼茶與王老吉
5. 認識涼茶，認識自己
6. 香港的非遺涼茶
7. 探看涼茶鋪足跡
8. 涼茶文化新領域

1 嶺南人的嶺南病



嶺南在地理上具有熱帶及亞熱帶季風海洋性氣候的特點，天氣炎熱，雨量充沛，濕氣和熱氣濃重，容易於山林間產生能致病的「瘴氣」，例如瘧疾、痢疾、腳氣病等。這些有害元素會影響人們的身體健康，出現「濕重」、「濕熱」和「上火」。

大家試就「濕重」、「濕熱」和「上火」找出相對應的癥狀，然後把適當的字母填寫於適合的_____上。

濕重 _____ 濕熱 _____ 上火 _____

- A** 腸胃炎
- B** 牙肉腫痛
- C** 口腔潰瘍
- D** 精神不振、手腳無力
- E** 皮膚病
- F** 關節痛
- G** 喉嚨腫痛
- H** 頻長暗瘡

2 涼茶的特性



中藥材可分為植物、動物、礦物三類，涼茶以嶺南地區常見的植物類藥材烹煮而成。為針對地理氣候的濕氣和熱氣，所以涼茶的成分均以寒涼草藥為主，有助祛濕、解毒、消暑、清熱、健脾、利尿，冬季時又可作滋潤、護喉、潤肺之用。

試依你對涼茶的認識，從以下各項中找出適當的描述，在□中加上✓號

- 就地取材
- 寒涼
- 可作平時日常生活飲品飲用
- 可以去濕、清熱、解毒
- 適合任何人士
- 重保健多於治療
- 嶺南獨特健康文化

3 涼茶與葛洪



中國最早有記載的涼茶「藥方」，是出自東晉時代著名醫藥學家葛洪的臨床急救手冊《肘後備急方》。葛洪在廣東省惠州市的羅浮山隱居煉丹、著書行醫期間，因為深感這地區氣候炎熱，傳染病流行，老百姓的健康普遍欠佳，所以總結醫藥經驗和常見的中草藥配方，煎煮成涼茶給老百姓防病治病。

4 涼茶與王老吉

而最早有記錄把涼茶當作商業品牌銷售的涼茶店鋪，是王老吉。王澤邦乳名「阿吉」，所以稱為王老吉，以太醫院令身分在廣州市開設了史上第一間涼茶店鋪。當時的涼茶以雞骨草、夏枯草、金銀花、羅漢果為主要配方，性質都偏於寒涼，為飽受濕氣和熱氣困擾的大眾提供保健生活飲料。



試參考以下的資訊內容，選擇適合的代表字母，放在適當的位置上，為葛洪及王老吉填寫履歷卡，正確展示他們的成就和貢獻。

姓名：

所在地：_____

功績：_____

出品：_____



姓名：

所在地：_____

功績：_____

出品：_____



- A** 羅浮山
- B** 「王老吉」涼茶店
- C** 王澤邦
- D** 以寒涼草藥為主要配方作添加配合，進行銷售
- E** 《肘後備急方》
- F** 葛洪
- G** 總結在嶺南的醫藥經驗和常見配方煎煮茶水
- H** 廣州市

5 認識涼茶，認識自己

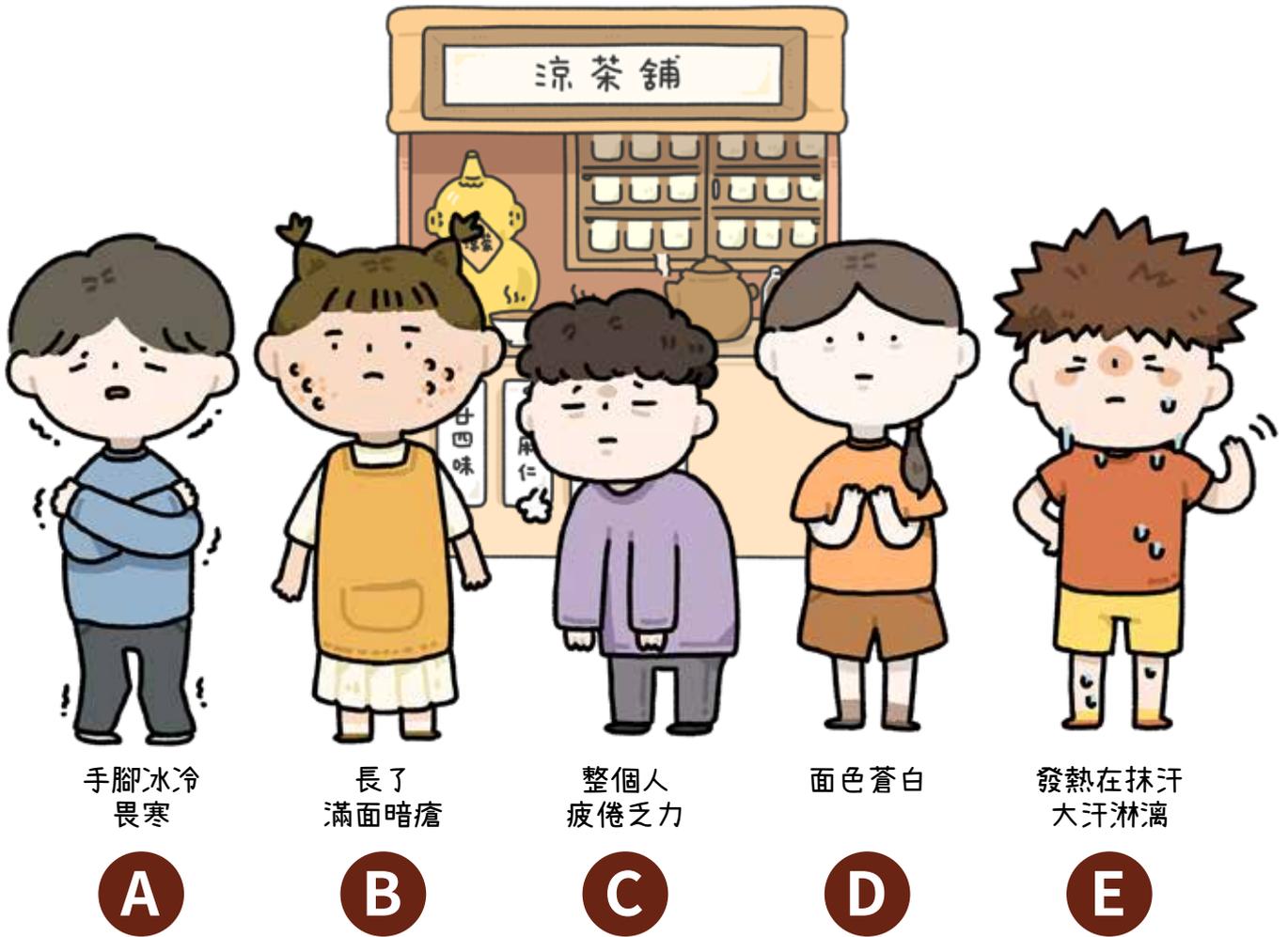


涼茶是嶺南的民間智慧，以「簡、便、廉、驗」見稱，種類繁多，各自的性味和功效也有不同，應針對性飲用，不宜濫服，更不能作長期服用。

試就坊間常見的四種涼茶，找出它們的特性和作用，作出適當的配對。

- | | |
|-------|----------------------------------|
| 甘四味 · | · 性寒，味甘，能清熱、明目，可加上冰糖或蜜糖飲用 |
| 火麻仁 · | · 性寒，味苦，可清肝火、降血壓 |
| 夏枯草 · | · 性寒，味苦，味數較其他涼茶多，適用於熱毒較盛、濕熱較重的體質 |
| 銀菊露 · | · 性平，味微甘，有效潤腸通便、改善皮膚乾燥 |

涼茶鋪今天義賣，但現在剩下的涼茶只夠三個人飲用，眼見排隊等候服用的人還多，你作為負責任的店員會如何派發？試把你的選擇圈起來，並說出理由。



你會派給他們的理由是

6 香港的非遺涼茶

2003 年聯合國教科文組織通過了《保護非物質文化遺產公約》，當中分為五個範疇：

- 一、口頭傳統和表現形式，包括作為非遺媒介的語言；
- 二、表演藝術；
- 三、社會實踐、儀式、節慶活動；
- 四、有關自然界和宇宙的知識和實踐；
- 五、傳統手工藝。

粵、港、澳三地在 2006 年就涼茶項目共同申報，成功列入第一批國家級非遺代表性項目名錄，成為香港最早期的非遺項目之一。但如果細心留意，便會發現原來香港和粵、澳作出申報的範疇是不同的。



(圖片源自網上)



試從以下提供的資料，推想一下這些分別會導致怎樣的^{不同}發展，並簡單地填寫在 _____ 之上。

	香港	粵、澳
範疇	有關自然界和宇宙的知識和實踐	傳統手工藝
意思	重視嶺南地區人民對地方環境的認識，同時在所處地方找到解決問題的方法	重視當中製作工具、場地和專門技術
衍生的發展	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

7

探看涼茶鋪足跡，展望文化新領域

涼茶鋪的出現，把涼茶帶到一個大眾文化層面。早期的涼茶鋪，通常都有個大銅壺作擺設，前鋪擺放桌子，後工場煲煮涼茶，待涼茶煮好後，便倒進大銅壺內保溫備用。

涼茶一般分甜味與苦味兩種，苦味例如廿四味和感冒茶，為了中和苦味，涼茶通常都會配上陳皮梅、嘉應子等「涼果」佐藥；加上鋪內設有收音機或電視機，所以無形中令涼茶鋪擔當起坊眾聚腳聯誼，以至流行文化傳播的重要場所。

隨著市場不斷轉型，涼茶鋪開始售賣多類型小食，又或推出與涼茶保健概念相關的延伸產品；至於涼茶本身的包裝也層出不窮，紙盒裝、罐裝、瓶裝一應俱全，與時並進，更具生命力，更有效融入生活日常中，成就香港獨特的涼茶文化。



涼茶文化與涼茶鋪文化同步演變，有效打造涼茶成為大眾健康文化重要的一環。就著對涼茶鋪的認識，你可以嘗試建立自己的涼茶店嗎？

試填寫你的理想健康店鋪，並記下你希望店鋪能達成的目標。可能有一天你會夢想成真的。

傳統涼茶鋪

名字：王老吉

標誌：大銅壺

涼茶：菊花茶、夏枯草、廿四味、感冒茶

小吃：八仙果、山楂餅、陳皮梅

設備：收音機、電視機

你的涼茶店

名字：_____老吉

標誌：_____

涼茶：(或健康飲料) _____

小吃：(涼果或零食) _____

設備：_____

目標：_____