



陽明中醫小家庭

——連續三年評鑑優等獎社團

文／劉昀昌 圖／中醫社

陽明中醫社的社員來自許多不同的系所，「中醫小家庭」一直是我們社內對自己的稱呼。雖然中醫社的人數並不是非常多，但也因此，我們的社員能夠彼此充分地交流，讓社團有溫馨的感覺。

社團內，大家常常在辦完活動後，會一起打屁聊天或是出遊。中醫社的例活對中醫小家庭的成員而言，就像是家庭聚會。當社員被考試或學校事務壓榨的時候，就會在星期四晚上回到中醫小家庭的聚會，歸屬感油然而生，並藉由和社員、老師的交流紓解壓力，重新充電。

中醫社指導老師

陳致光老師（北京中醫藥大學中醫學士、中華武藝氣功養生協會理事長）：老師是一個和藹可親的人，而且博學多聞，除了中醫領域還有對中國武術、食補調理、傳統樂器也有相當的研究。老師在社課教授博大精深的中醫知識，讓社員對其領域有基礎概略性的了解，並誘發社員對傳統醫學領域的興趣。

陳方佩老師（陽明大學醫學系畢業、陽明大學傳統醫藥研究所副教授兼台北榮民總醫院傳統醫學科主任、主治醫師）：老師是陽明中醫社的

» 中醫社幫老師慶生





» 第二屆社團聯合冬令營

校內指導老師，有時候會替中醫社邀請中醫相關人員演講。老師同時也有在學校內開設「比較東西方自然哲學」的通識課，講授中西方古代哲學和其對古代醫學的影響。

中醫社活動

陽明中醫社並不是一個只會死死地關在教室裡上課的學術性社團！上學期，除了社博和迎新，我們還會在十一月中舉辦一年一度的「食補義賣」。顧名思義，「食補義賣」就是將中醫社所學到的食補知識來幫助別人。去年我們在音前販售百菇湯，並將所得捐贈給兒福機構。下學期，則是有社員大會和幹部送舊的活動，這兩個

活動屬於對內的活動，前者是邀請已畢業的社員來跟現任社員交流，後者是歡送幹部並做交接傳承的活動。

在寒假裡，我們還會和陽明的其他社團一起為國中小學童辦營隊，像是去年中醫、烘焙、隨彩在嘉義縣梅山國中聯合舉辦了冬令營，中醫社負責衛教活動，例如：如何利用按摩穴道保養學童眼睛等。

中醫社例活

相信很多人對中醫社的第一印象，不外乎枯燥乏味的講解、滿室熏人的中藥味，但是中醫社的例活，其實在陳致光老師的精心設計下，被改



» 中醫社食補+推拿義賣攤位



» 期末冬令進補



» 中醫社耳診課程



» 中醫社推拿按摩課程

造得既實用又有趣；例如：期中考前的睡功教學和聰明湯增加念書效率、冬天的中醫感冒專論和紫雲膏的實作課程。當然，我們例活還有最最特別的地方——練功（這不是什麼邪教儀式喔）。每個禮拜，老師在課堂結束後都會帶大家練拳，比如：八段錦、詠春拳、太極拳。老師認為練拳也是中醫領域內重要的一環，藉由練拳達到筋骨放鬆、心平氣靜。不過，對於練拳，大家也不需要擔心自己成為公園裡的阿伯、阿嬤，因為老師也會額外教一些實用性的防身技巧喔！

中醫社傳承

陽明中醫社歷史源遠流長，已經超過三十幾屆，歷屆的傳承都非常到位。前社長會將社團的經營理念和方法一屆屆薪火相傳，以便讓下任幹部群能快速進入狀況；甚至還有一些已經從中醫社畢業的學長姐，也經常回來參與活動、關心社團狀況和經驗分享。正因如此，歷屆社團幹部便

能依照經驗來維持社團組織，且有明確的組織架構和分工。

有了好的社團架構，社團遇到問題時便能有效率地解決。更重要的是，中醫社的資料保存完整。每一屆的社團相關資料都會完整無缺地保存，一式兩份有紙本和電子檔保存在社辦跟群組，供學弟妹查閱，這些都是下任社團幹部面對社團評鑑的指導方針。

社員心得

黃厚升：中醫社不但教經脈、穴位的知識，還會在課堂上實際針灸、拔罐，在這裡可以舒緩身體疲勞，也可以放鬆心情，老師也會教防身和讓身體強健的拳法，很高興能夠在中醫社有美好的回憶。

胡雅雯：中醫社是個輕鬆的小家庭，也是個令人喜愛的地方，不僅學長姐溫柔友善，教室也很寬敞舒適。我很幸運能在中醫社學習知識、調



» 中醫社送舊

社長的藏頭詩

終於來到最後一次社課，
一直以來大家相待真誠，
社團也好或冬令營也好，
好開心能和大家一起衝，
讚美中收穫甜美的果實。

~ 2016.12.27 傅積垣



精續神。

林庭璋：在中醫社能夠認識其他科系的社員，多接觸人群，並獲得學術上的知識。在西方醫學為主流的時代，多一個機會拓展對中醫的視野，而經學習後才了解到，中醫不只是藥草、針灸、推拿和拔罐的集合名詞，武術如太極拳和調養生息也內含博大精深的中醫知識。在校園內碰到社團學長姐，他們也會主動跟我打招呼，不會因為我的猶豫而無視地錯身而過。對我來說，從高中升大學的磨合期走得特別艱辛，中醫社是讓大一時的我獲得歸屬感的方式。陽明中醫社是個溫暖的大家庭，是彼此陌生的同學因同一份對知識的嚮往而收攏的集結點，我想這是對中醫社最好的註解吧！

黃玉晴：中醫社是個很棒的社團，可以用少少的力氣學到很多東西，例如：自己減緩疾病症狀，練功，認識藥材等。

林星辰：中醫社是一個很溫馨的社團，平常社課會先打打拳，之後老師會教我們一些中醫方面的知識，這些知識很多都可以結合在生活上，包括穴位，食補等等，非常實用又有趣喔！！

曾玉如：中醫社只能學習中醫的相關理論嗎？中醫社的社課是不是都很學術性，很艱深難懂呢？來到陽明中醫社後，有許多對中醫的迷思與崇拜都能獲得嶄新的見解。輕鬆的上課方式，讓大家齊聚在舒服涼爽的社課空間，不必拘束地聽課。那些想像中艱澀的課題，老師都能用特殊的方法詮釋出來，第一次聽不懂也沒關係，還有很多學長姐會在課餘時間解答問題。而提到中醫，食補也是很重要的一環，在這裡真的享受到很多之前不知道的美食，而且老師提供的配方可都是一級棒的。「民以食為天」在中醫社實踐得相當完美，參加中醫社會有很多嶄新的視覺、味覺刺激，留下許多特別的回憶。

陳奎佑：一開始進入中醫社，是因為嚮往老師在前幾次課堂中所勾勒出的、親近生活且不再

容易被誤解與誤用的中醫世界。老師在課程的後半帶著我們練的各種功操，也十分吸引我，甚至在課程之外，我也會私下練習。過了一年成為幹部，有時面對生活中各種事物感到疲乏，但是與中醫社社員之間的感情，還有一起舉辦的活動、一起經歷的事情，卻每次都能讓我重新燃起動力繼續下去。非常高興能夠成為中醫社家庭的一員，除了能夠學到不少，更讓我感到開心的是交到一群非常棒的朋友！

傅積垣：轉眼一晃就三年級了，每每想到在中醫社待過的兩年時光，就感覺酸甜交雜，在這裡我不僅窺探廣袤無垠的中醫知識、知曉如何保健自己的身體、學會基本的防身技藝，最重要的是與社團的夥伴們一同度過了珍貴的時光。這些日子對我來說無疑是生活重要的佐料，每每被學習壓得心情煩躁時和同學們暢所欲言，都使我倦意全消。儘管準備的過程心力交瘁，每每看著新社員陶醉於活動的神情，就讓我無比滿足。我想我不會後悔加入中醫社，因為這裡有一群互助的好夥伴。——



» 實作社課——紫雲膏製作