



10902 自主學習

自學中醫基本概念——漫畫中醫養生圖典之成果

中醫是世界上最古老的醫療系統之一
以「天人相應」的世界觀出發
集古老的智慧與千年累積的經驗為大成……

作者：新竹女中徐伊瑾



國立新竹女子高級中學彈性學習時間學生自主學習計畫申請書

2021/02/05 23:58

申請人	徐伊瑾	班級/座號	2 年 17 班 13 號
申請學期	10902	申請時數	17
共學同學	無		
計畫名稱	自學中醫基本概念——漫畫中醫養生圖典		
學習類型	其他	對應學科屬性	其他
設備需求	無		
指導教師	張寶文		
自主學習內容概述	中醫是世界上最古老的醫療系統之一，以「天人相應」的世界觀出發，集古老的智慧與千年累積的經驗為大成，其博大精深令我隨之著迷，故渴望從基本概念入門，將此漫畫中之重要概念吸收思辨後，整理成自己的重點集，希望能從生動的漫畫中更加認識這門古老醫學。		
預期效益	1. 加深認識中醫學，增廣醫學類科普及知識 2. 培養自學、筆記整理及邏輯思考之能力		
與十二年國教核心素養之關聯	A1 身心素質與自我精進、A2 系統思考與解決問題、A3 規劃執行與創新應變		
成果展示	不同意於校內學習平台提供自主學習成果與資料給其他同學參考		

週次	日期	課程	自學內容	自學場地
1	110/02/23(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 15~p. 22： 陰陽的基本概念與應用、人體的組織結構、人體的生理功能、天人相應的道理及病理變化。	217 教室
2	110/03/02(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 23~p. 30： 五行的基本概念、生剋乘侮	217 教室
3	110/03/09(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 31~p. 39： 用五行說明生理關係及病理關係	217 教室
4	110/03/16(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 40~p. 70： 中醫臟象學說-心、肺、脾	217 教室
5	110/03/23(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 71~p. 100： 中醫臟象學說-肝、腎	217 教室
6	110/03/30(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 101~p. 112： 中醫臟象學說-膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦	217 教室
7	110/04/06(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 113~p. 137： 中醫臟象學說-奇恆之府、臟與臟之間的關係、肺與腑之間的關係、五臟六腑之間的關係	217 教室

8	110/04/13(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 138~p. 165： 中醫臟象學說-中醫的經絡概念、經脈的分布和命名、經絡的功能與作用、十二經脈的遁形與病候、奇經八脈的遁形與病候	217 教室
9	110/04/20(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 166~p. 179： 氣血津液的基本概念-氣的生理作用、分布與分類及運動和運動形式	217 教室
10	110/04/27(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 180~p. 193： 氣血津液的基本概念-宗氣、營氣、衛氣、血的基本概念、功能及運行	217 教室
11	110/05/04(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 194~p. 200： 中醫病因說-風、寒、暑	217 教室
12	110/05/11(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 201~p. 206： 中醫病因說-濕、燥、火	217 教室
13	110/05/18(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 207~p. 212： 中醫病因說-七情內因之傷心、傷肝、傷肺、傷脾、傷心、傷腎、傷神	217 教室
14	110/05/25(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 213~p. 215： 中醫病因說-飲食不慎、房事不節、人事不測	217 教室
15	110/06/01(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 216~p. 234： 辯證施治-陰陽、表裡、寒熱、虛實	217 教室
16	110/06/08(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 235~p. 281： 辯證施治-四診之問診、望診、聞診、脈診	217 教室
17	110/06/15(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 282~p. 288： 中醫的治療法則-汗法、吐法、下法、和法	217 教室
18	110/06/22(二)	自主學習	閱讀並整理 p. 289~p. 300： 中醫的治療法則-溫法、清法、消法、補法、正治與反治、治標與治本	217 教室

以下為審查填寫欄，申請者勿填。

審 查

☒通過 ☐待修正 ☐不通過

審查意見：

認證：張寶文老師

家長簽名

學校核章

國立新竹女子高級中學
自主學習小組

◎ 第一週 02/23(二)

預期進度：閱讀並整理 p.15~p.22：陰陽的基本概念與應用、人體的組織結構、人體的生理功能、天人相應的道理及病理變化。

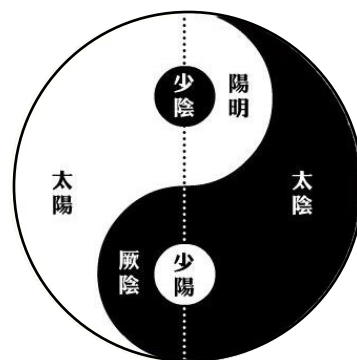
學習內容整理及額外資料蒐集

一、陰陽的基本概念與應用

陰陽是指宇宙中一切相互對立又相互依賴的兩類事務的總概括，且任何事物內部亦可分為陰和陽兩個方面；如晝為陽，其中上午為陽中之陽，下午為陽中之陰；夜為陰，而前半夜為陰中之陽，後半夜為陰中之陰。

(表 1)陰陽分割

陰陽							
晝				夜			
上午		下午		前半夜		後半夜	



(圖 1)陰陽開合樞

就中醫來說，將人體具有推動、溫煦、興奮等作用的物質與功能，統歸於陽；對人體具有凝聚、滋潤、抑制作用的物質與功能，統歸於陰。

二、人體的組織結構

(表 2)陰陽與人體

陽	陰
人之上部	人之下部
體表	體內
背	腹
四肢外側	四肢內側

若以臟腑來分，則五臟屬裡，藏精氣而不泄；六腑數表，傳化物而不藏；又陰陽內又有陰陽之分：心肺屬上部，為陰中之陽、肝脾腎屬下部，為陰中之陰等；若具體到單一個臟腑，則如心分心陰、心陽，腎分腎陰、腎陽等。

(表 3)以臟腑分割陰陽

陽	陰
膽	肝
胃	心
大腸	脾
小腸	肺
膀胱	腎
三焦	

三、人體的生理功能

人體的生理活動以物質為基礎，沒有物質就無以產生功能，而生理活動的結果則不斷促進著物質的代謝；若陰陽不能相互為用而分離，這便是生命的盡頭。

故《素問，生氣通天論》說：「陰平陽密，精神乃至；陰陽離絕，精氣乃絕。」

四、天人相應的道理

「天」指自然環境，「人」即人體，天人相應指人和自然環境有密不可分的關係，必須順從自然發展的規律。

五、人體的病理變化

人體各部位的物質須保持相對的陰陽協調，這是健康的基礎。若陰陽失調，則會導致陰陽的偏盛或偏衰，從而發生疾病。

疾病的過程即為邪正爭鬥的過程，其結果會導致機體的偏盛或偏衰。

正氣，實指整個機體的結構與功能，包括人體對疾病的抵抗力等；邪氣則泛指各類疾病因素，可以陰陽區分屬性。

(表 4)正氣與邪氣

正氣		邪氣	
陽氣	陰氣	陽邪	陰邪
		如風、暑、熱燥等	如寒、濕

學習心得及收穫

萬物皆有陰陽之分，人體須保持陰陽協調才能維持健康，很好奇先人們是如何在自然推演的規律中發想出陰與陽的概念，更佩服在科技尚未發展前便能從周遭的一切聯想到自身，衍生出有關人體病症的治療法的這門古老智慧！

◎ 第二週 03/02(二)

預期進度：閱讀並整理 p.23~p.30：五行的基本概念、生剋乘侮

學習內容整理及額外資料蒐集

一、五行的基本概念

五行，即五種物質的運動，是陰陽學說的延續；《尚書》有云：「水火者，百姓之所飲食也；金木者，百姓之所興作也；土者，萬物之所資生，是為人用。」將其視為不可或缺的基本因素，因而稱作「五材」，即五行學說的基礎。

五行學說進一步引申為世界上的所有事物，都是尤其運動變化而來，這種關係被用來闡述事物是在不斷的相生、相剋中維持平衡的。

1. 木

古人稱：「木曰曲直」，指樹木的枝條具有生長，柔和，能屈能伸的特性；引申為凡有生長、升發、條達、舒暢等性質和作用的事物，均歸屬於木。

2. 火

古人稱：「火曰炎上」，指火具有溫熱、上升的特性；引申為凡有溫熱、向上等性質或作用的事物，均歸屬於火。

3. 土

古人稱：「土曰稼穡」，稼穡是指種植收穫穀物的農事活動；引申為凡有生化、承載、受納等性質或作用的事物，均歸屬於土。故有「土載四行」、「萬物土中生，萬物土中滅」及「土為萬物之母」之說。

4. 金

古人稱：「金曰從革」，從革指金是通過變革而產生的；引申為凡有清潔、肅降、收斂等性質或作用的事物，均歸屬於金。

5. 水

古人稱：「水曰潤下」，指水有滋潤和向下的特性；引申為凡有滋潤、下行、寒涼、閉藏等性質或作用的事物，均歸屬於水。

以方位配五行，日出東方，與木的升發特性相似；南方炎熱如火；中央之地敦厚濕潤，與土之滋養特性相似；日落於西，與金之肅降特性相關；北方寒冷，與水相類。

以臟腑而言，木性可曲可直，枝葉條達，似肝喜條達而惡抑鬱，有疏泄功能；火性溫熱，其性炎上，似心陽有溫煦之功；土性敦厚，有生化萬物之性，似脾有運化輸送水穀精微，營養五臟六腑、四肢百骸之功，為氣血生化之源；金性清肅、收斂，似肺具清肅之性，以肅降為順；水性潤下，有寒潤、下行、閉藏之性，似腎有藏精、主水等功能。

自然界						五行	人體				
五味	五色	五化	五氣	五方	五季		五臟	五腑	五官	五形	情志
酸	青	生	風	東	春	木	肝	膽	目	筋	怒
苦	赤	長	暑	南	夏	火	心	小腸	舌	脈	喜
甘	黃	化	濕	中	長夏	土	脾	胃	口	肉	思
辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大腸	鼻	皮毛	悲
鹹	黑	藏	寒	北	冬	水	腎	膀胱	耳	骨	恐

二、五行的生剋乘侮

任何一行都存在著生我、我生、剋我、我剋四方面，這種相生關係在《難經》中被喻為「母子」關係。如火生土，則火為母，土為子；又土生金，則土為母，金為子。

「剋我」及「我剋」在《內經》中稱為「所不勝」和「所勝」。「剋我」者「所不勝」，「我剋」者為「所勝」。如火剋金，水剋火，則火所勝者為金，所不勝者為水。

又生中有剋，剋中有生；生中有剋，如木的生我者為水，我生者為火，而水剋火；剋中有生，如木剋土，金剋木，又土生金。



(圖 1)五行生剋圖

相乘，指相剋過度，舉一，木強則剋土太過，稱「木乘土」；舉二，水的力量本就不強，但由於火的力量不足，導致了「水虛火乘」。

相侮，此指「反侮」，指五行中的某一行過於強勝，對原來「剋我」者進行反侮，舉一，木過於強勝而反侮金，稱「木侮金」；舉二，金本身就十分虛弱，不僅不能剋木，而反過來被木反侮，稱「金虛木侮」。

學習心得及收穫

相生中有相剋，剋中有生，而相乘與反侮也是伴隨發生，我想人體的病徵若用五行解釋，大概就是因為五行的協調不均，導致某行或於強勝或虛弱，從而產生病灶吧！

◎ 第三週 03/09(二)

預期進度：閱讀並整理 p.31~p.39：用五行說明生理關係及病理關係

學習內容整理及額外資料蒐集

一、用五行說明生理關係

在生理上，主要以五臟配五行為中心概念。

1. 肺屬金，金屬易發聲，故聲音由肺而來，同時肺為嬌臟，畏火，故以金來象徵肺。

2. 脾屬土，土為萬物之母，無土則萬物無法滋長，而人需要靠脾胃的消化與吸收才得以生存，同時土有渾厚恆常的特性，與飲食的消化吸收有一定作息相似。

3. 心屬火，火焰向上，心上開竅於舌，故心火上炎則舌赤痛、面部赤紅。

4. 水與火相反，水皆向下，而人每天攝取之水分最後通過三焦下行，由膀胱排出，此功能與腎密切相關，故以腎屬水。

5. 肝屬木，木向上及四周舒展、剛勁，與肝是「將軍之官」、善於疏洩等特點相關，故以木象徵肝。

二、用五行說明病理關係

在病理上，主要是以相生、相剋的道理說明病變中「太過」與「不及」的關係。

例如，暴怒傷肝(木)，造成肝氣旺盛而影響脾(土)的消化機制，產生消化不良的症狀，稱「木剋土」；與此相反的是，若某一臟器病變，而與之相關的臟器非常健旺，則可協助其恢復，例如，肺癆(金)病人通常透過健脾(土)之法促進食慾，恢復體力，此為「土生金」之相生道理。

學習心得及收穫

中醫的概念常會相互關聯，如五行配五臟的關係，不只是兩者特性相像而已，同時也可以套以相生相剋關係而用來說明人體病變，並加以輔之治療，我想這些臟器之間的關係應該不僅僅這麼簡單，或許這也是中醫的神奇之處吧！

◎ 第四週 03/16(二)

預期進度：閱讀並整理 p.40~p.70：中醫臟象學說——心、肺、脾

學習內容整理及額外資料蒐集

一、臟象學說

臟象學說是以臟腑為基礎，依照生理特性分為臟、腑、奇恆之腑。

(表 1)臟象學說分類

	五臟(虛)	六腑(實)	奇恆之腑
特性	化生和儲精氣	受盛和傳化水穀	不直接接觸水穀，相對封閉 具有類似儲藏精氣的功能
心		膽	腦
肺		胃	髓
脾		大腸	骨
肝		小腸	脈
腎		膀胱	膽
		三焦	女子胞(子宮)

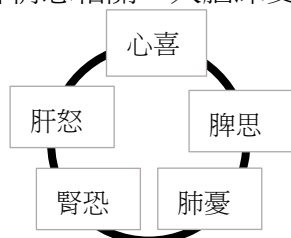
臟象學說以五臟為整體觀，主要體現在：以臟腑分陰陽，一陰一陽相為表裡，臟與腑是一個整體；一臟一腑主要依據經絡路線相對。

(表 2)臟象之陰陽

臟	心	肝	脾	肺	腎	心包
腑	小腸	膽	胃	大腸	膀胱	三焦

上下各成一對
(表裡關係)

五臟與形體諸竅連結成整體，各有外侯，如舌口為心之外侯。五臟的生理活動與精神情志相關，大腦深受其影響。



(圖 1)五臟之五志

二、生命活動的發源地——心

心是生理活動的發源地，主神明和血脈，生理功能主要有兩個，主血脈及主神志。

1. 主血脈：全身的血都在脈中運行，依賴心運送至全身，心氣充沛才能維持正常功能，使面色紅潤，脈象和緩。

2. 主情志：即主神明，或稱心臟神，廣義的神是指整個生命活動的外在表現，狹義的神則指神志，指人的精神、意識、思維活動。

「心為臟腑之主，而總統魂魄，並該意志，故憂動於心則肺應，思動於心則脾應，怒動於心則肝應，恐動於心則腎應，此所謂五志為心所使也。」

心在志、在液、在體，和在竅

1. 心在志為喜，指心的生理功能和情志「喜」有關，一般說來做為外界信息反饋，屬於良性刺激，可使氣和志達，營衛通利；但喜樂過度會使心神禪散而不臟，因此受傷。神有餘則笑不休，神不足則悲。

2. 心在液為汗，汗是津液通過陽氣的蒸騰氣化後，從玄府(汗孔)排出的液體。由於汗由津液所化，而血與津液同出一源，故說心在液為汗。

3. 心在體合脈，脈指心脈，指全身的血脈都源於心。

4. 心在竅為舌，在竅即開竅，開竅於舌則指舌為心之外侯，舌的功能是否正常有賴於心主神志的功能。

三、出納空氣的大本營——肺

肺的主要功能是主氣，司呼吸，包括一身之氣及呼吸之氣。

1. 一身之氣：體現在氣的生成，特別是宗氣的生成，肺的呼吸就是對氣之升降出入的調節。

2. 呼吸之氣：肺是體內外氣體交換的場所，透過肺促進氣的生成、升降出入。

肺在志、在液、在體，和在竅

1. 肺在志為憂：憂傷和悲傷對人體主要影響是使氣不斷地消耗。

2. 肺在液為涕：涕是由鼻黏膜分泌的黏液，而鼻為肺竅。

3. 肺在體合毛：皮毛包括皮膚、汗腺、毫毛等組織，是一身之表，依賴衛氣和津液的溫養和潤澤，而肺主氣屬衛，具有宣發衛氣，輸精於皮毛等功能。

4. 肺在竅為鼻：鼻與喉通聯於肺，鼻的嗅覺和喉部的發音是肺氣的作用。

四、營養物質的供應站——脾

脾主要功能是主運化、升清和統攝血液。

1. 主運化：指脾有把水穀化為精緻，並將其轉送至全身，其功能可分為運化水穀和水液兩個方面。

2. 主升清：升清指脾氣的運動特點，以上升為主，「清」指水穀精微等營養物質的吸收和上輸於人的心、肺、頭、木，進而營養全身。

3. 統攝血液：言脾有統攝血液在脈中運行、防止溢出脈外的功能。

脾在志、在液、在體，和在竅

1. 脾在志為思：思雖為脾之志，但與心主神志有關，固有「思出於心，而脾應之」之說。
2. 脾在液為涎：涎為口津，唾液中較清稀的為涎，可保護口腔黏膜，有助食物消化和吞嚥。
3. 脾在體合肌肉、四肢：脾胃為氣寫生畫支援，全身的肌肉都需要脾胃運化水穀精微來滋育。
4. 脾在竅為口：指飲食口味等與脾之運化功能相關。

學習心得及收穫

臟象學說以五臟為整體觀，而每個臟器各有不同功能，其中在志、在液、在體，和在竅，也分別體現在不同身體部位，顯現出人體是由不同系統相互協調構成平衡的。

◎ 第五週 03/23(二)

預期進度：閱讀並整理 p.71~p.100：中醫臟象學說——肝、腎

學習內容整理及額外資料蒐集

一、儲藏血液的大倉庫——肝

肝的主要功能為疏泄、藏血

1. 主疏泄：表現在三方面，分別是調暢氣機、促進脾胃運化及調暢情志。
2. 藏血：體現於肝臟必須儲藏一定的血量，以制約陽氣的升騰，同時對各部位血量的調節具有重要功能，也體現於女子月經來潮時。

肝在志、在液、在體，和在竅

1. 肝在志為怒：怒一般屬於不良刺激，使氣血上逆陽氣升泄，引起嘔血、養泄。
2. 肝在液為淚：肝開竅於目，淚從目出，在病理時，當肝氣不足，則眼睛乾澀。
3. 肝在體為筋：筋即筋膜，附著於手骨而聚於關節，仰賴氣血的滋養，若肝氣失少，筋膜失養，則筋力不健。
4. 肝在竅為目：目為視覺器官，肝的筋脈上聯於目。

二、儲藏精氣的儲藏庫——腎

精氣是構成人體的基本物質，包括先天之精及後天之精。先天之精是稟受於父母的生殖之精，後天之精指出生後，脾胃運化而生成的水穀之精氣。腎中精氣主要功能為促進機體的生長、發育和逐步具備生育能力。

1. 主水液：指腎中精氣的氣化功能，維持津液的代謝平衡。
2. 主納氣：指腎有攝納肺所吸入的清氣、防止呼吸表淺的作用。

腎在志、在液、在體，和在竅

1. 腎在志為恐：屬於不良刺激，心藏神，神傷則心怯而恐。
2. 腎在液為唾：唾為口津，唾液中較為濃稠的為唾，為腎精所化。
3. 腎在體為骨：腎中經氣供養骨髓，其盛衰影響生長和發育，也影響骨髓和腦髓的充盈及發育，脊髓上通於腦，髓聚於腦，稱為腦海。
4. 腎在竅為耳及二陰：耳為聽覺器官，靈敏與否與腎中精氣的盈虧直接相關。

學習心得及收穫

肝與血較相關，而腎則與精氣相關，兩者都有儲藏的功能，這些氣血的盈虧則直接影響了許多部位的功能，並相互牽連著。

◎ 第六週 03/30(二)

預期進度：閱讀並整理 p.101~p.112：中醫臟象學說——膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦

學習內容整理及額外資料蒐集

一、中清之府主決斷的中正之官——膽

膽與肝相連，有經脈相互絡屬，而為表裡。膽汁為肝氣所化，匯集於膽，泄於小腸助消化，是脾胃賴以生存的重要物質。

二、腐熟水穀主容納的倉庫之官——胃

胃又稱胃脘，分上中下三部分，也為水穀氣血之海，但須和脾配合才能使水穀化為精微，以生化氣血津液。

三、分別清濁化物的受盛之官——小腸

小腸與心有經脈互相絡屬，故與心相表裡，主受盛和化物，接受胃初步消化的食物，在其內停留一定時間，將水穀化為精微；同時有泌別清濁之功能，將食物化為水穀精微和食物殘渣兩個部分，並送至大腸。

四、傳泄糟粕的傳導之官——大腸

大腸接收小腸的食物殘渣，吸收多餘水分後形成糞便排出，這是胃的降濁功能之延伸，也與腎的氣化功能有關。

五、儲藏津液主氣化的州都之官——膀胱

膀胱與腎直接相連，尿液是由津液所化，膀胱的病變也多與腎有關。

六、疏通水道主氣血周流的決瀆之官——三焦

三焦是六腑之一，一般認為三焦是分布於胸腑腔的一個大腑，主持諸氣且為水液運行之道路。

上焦	中焦	下焦
心、肺、頭面部(、上肢)	脾、胃、肝、膽	小腸、大腸、腎、膀胱

學習心得及收穫

看起來身體中的器官都與氣血津液有關，雖然還沒把所有的五臟六腑各器官之間的關係清楚的搞懂，但也收穫不少。

◎ 第七週 04/06(二)

預期進度：閱讀並整理 p.113~p.137：中醫臟象學說-奇恆之府、臟與臟之間的關係、肺與腑之間的關係、五臟六腑之間的關係

學習內容整理及額外資料蒐集

一、奇恆之府

奇恆之府包含腦、髓、骨、脈、膽及女子胞，型態多中空與腑相似，而可儲藏精氣之生理功能與臟相似。

1. 腦

耳、目、鼻皆歸腦，而腦之生理病理皆歸於心，又與心、肝、腎關係更密切。

2. 女子胞

又稱胞宮，即子宮。月經及懷孕需要三方面的作用才能達成。一為天葵，天葵是腎中精氣充盈到一定程度的產物，有促進性腺發育的功能；二為沖、任二脈的作用，兩者的盛衰受天葵調控，失調時會導致經期紊亂或停經；三為心、肝、脾對其影響，他們對於血液的化生和運化有調節作用。

二、臟與臟之間的關係

	關係
心與肺	心主血而肺主氣，透過宗氣連結，強化血液循環與呼吸之間的平衡。
心與脾	心主血而脾統血，脾旺而心有所主，脾不統血則心血不足。
心與肝	心主血而肝藏血，心主神志而肝主疏泄，兩者密切相關。
心與腎	心屬火為陽，腎屬水為陰，病變時相互影響。
肺與脾	氣依賴肺呼吸及脾運化，兩者相互為用。
肺與肝	主要影響氣機調節，肺主降而肝主升。
肺與腎	肺之宣發有賴腎主水代謝。
肝與脾	肝藏血而脾統血，肝之疏泄與脾之運化有關。
肝與腎	肝藏血而腎藏精，兩者互相影響，體現在月經及排遺上。
脾與腎	脾為後天之本而腎為先天之本，兩者在生理上為先天與後天的關係。

三、腑與腑之間的關係

飲食入胃，消化後下傳小腸，分解成精微，經脾傳輸運至全身，剩餘水液成為膀胱尿液，其餘則由大腸排遺。六腑傳化水穀而三焦為傳化水穀之路。

四、五臟六腑之間的關係

	關係
心與小腸	兩者若其一有熱，則會移熱或上炎於另一者。
脾與胃	脾主升而胃主降，脾濕而胃燥。
肝與膽	膽汁來自肝之餘氣，依賴於肝。
腎與膀胱	膀胱儲尿及排尿依賴於腎之氣化功能。

學習心得及收穫

大致了解了臟腑之間的關係，但也好奇三焦傳化水穀的通道是如何，者與一般生物課上學到的東西大有不同。

◎ 第八週 04/13(二)

預期進度：閱讀並整理 p.138~p.165：中醫臟象學說-中醫的經絡概念、經脈的分布和命名、經絡的功能與作用、十二經脈的循行與病候、奇經八脈的循行與病候

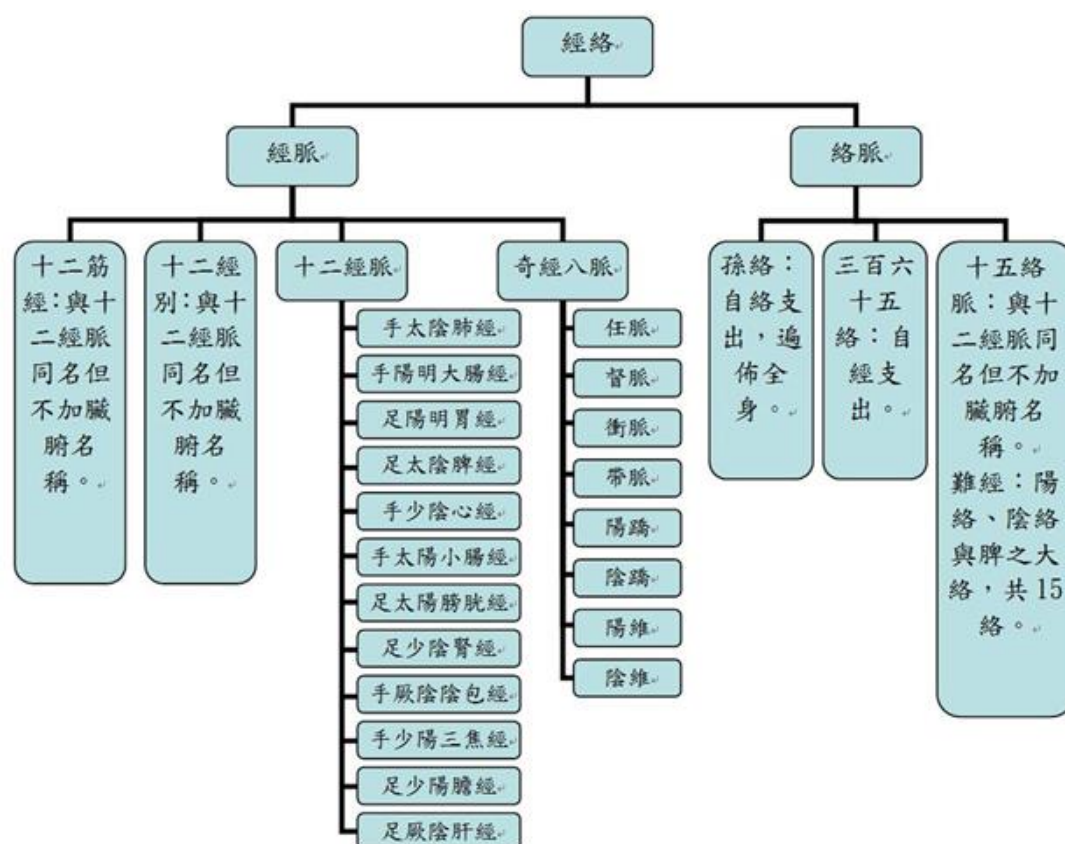
學習內容整理及額外資料蒐集

一、經絡

經絡與陰陽五行、臟象、營衛、氣血觀念等，共同組成了完整的經絡理論體系。

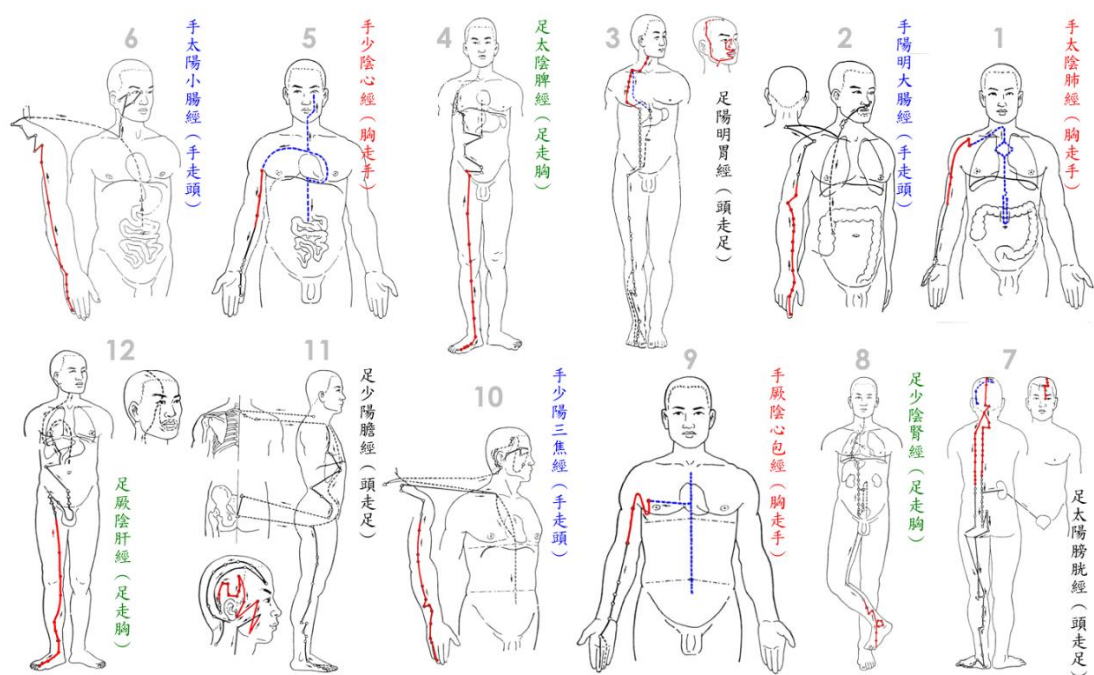
經絡系統，可分為經脈、絡脈與經筋皮部三部分：

1. 經脈：經脈為氣血運行的主要部分；直行者為經，伏行深而不可見者為經。可分為十二正經、奇經八脈系統。
2. 絡脈：為一切經脈的分支；橫行者為絡，浮而常見者為絡，數量多，分布於全身各部位。
3. 經筋皮膚：全身的筋肉與皮膚藉由經絡中氣血所濡養的部分，稱為十二經筋與十二經皮部，分別屬於十二經脈系統。



來源：http://www.freesandal.org/?attachment_id=28196

二、十二經脈



學習心得及收穫

經脈的分類好細，光是看分類圖就頭暈了，更何況每一種經脈對應的病侯和與臟器間的關係又有許多種組合，好佩服中醫能夠融會貫通，對症下藥。

◎ 第九週 04/20(二)

預期進度：閱讀並整理 p.166~p.179：氣血津液的基本概念-氣的生理作用、分布與分類及運動和運動形式

學習內容整理及額外資料蒐集

一、氣血津液的基本概念

氣，是不斷運動、具強活力的精微物質；血，指血液；津液，是機體一切正常的水液總稱。

氣屬陽，而血與津液屬陰，人體臟腑所需能量來自氣血津液。

二、氣的生理作用

1. 推動

推動人體生長發育、臟腑經絡等生理活動、血液生成運化、津液生成排泄等。

2. 溫煦

人體體溫靠氣維持，血與津液也不例外。當氣具不散時，氣鬱化熱，出現喜寒發熱等現象。

3. 防禦

護衛全身肌表，防禦外邪。

4. 固攝作用

固攝血液、汗液、尿液、唾液、胃液、腸液和經液等，控制分泌量度，若固攝作用減弱，體內液體會大量流失。

5. 氣化

精、氣、血液各自新陳代謝互相轉化。津液代謝後化成汗液和尿液，陰時消化後排遺，皆為氣化作用的體現，若功能失常，會影響汗液、尿液和糞便，從而形成各種代謝異常。

三、氣的分布與分類

整體而言，人體之氣由腎中精氣、水穀精氣和清氣組成，因分布位置和組成成分而有不同名稱。其中，元氣是最基本、最重要的氣，並以腎的精氣為主，通過三焦流行全身。

四、氣的運動和運動形式

氣的運動稱為「氣機」，可歸納為升、降、出、入。如：肺的呼吸功能，呼氣是出，吸氣是入，宣發是升，肅降是降。

氣上升太過稱為氣逆，下降太過為氣陷，外逸稱氣脫，結於內稱氣結或氣鬱。

學習心得及收穫

前面不斷提到氣血津液，這章終於細部介紹了，仔細一想，人體臟器以外的物質還真的可以分為氣、血和津液呢！

◎ 第十週 04/27(二)

預期進度：閱讀並整理 p.180~p.193：氣血津液的基本概念-宗氣、營氣、衛氣、血和津液

學習內容整理及額外資料蒐集

一、宗氣

宗氣是積於胸中之氣，稱作「氣海」，由肺所吸入的水穀精氣運化而成，因此肺的呼吸與臟腑運化功能直接影響宗氣盛衰；主要功能為走息道以行呼吸及貫心脈行氣血。

二、營氣

營氣是與血共行於脈中之氣，富於營養，又稱「榮氣」，因與血相關，常與「營血」並稱，由脾胃所吸收的水穀精氣運化而成，分布於血脈中而營運全身；主要功能有營養及化生。

三、衛氣

衛氣為運行於脈外之氣，與營氣相對而言屬陽，故又稱「衛陽」，活力強固不受脈管約束，運行於皮膚、分肉之間，主要功能有護衛肌表、溫養臟腑及維持體溫恆定。

四、血

1. 生成：由營氣和精液組成，營氣和精液皆來自飲食，經脾胃吸收生成的水穀精微，故脾胃是氣血生化之源。

2. 功能：血在脈中運行不息，體現在面色紅潤、毛髮潤澤等方面，又為精神活動的主要物質基礎，血虛可引起健忘、多夢、失眠、煩躁等現象。

3. 運行：血屬陰，主靜，運行仰賴氣的運動，與營氣和水穀精微等物質在脈中運行。

五、津液

津液是機體一切正常水液的總稱，包括各組織器官的內在體液和分泌物，津的性質較清稀、易流動，液的性質稠厚、流動性小，兩者可互相轉換。透過脾胃和小腸生成，藉著脾胃傳輸、肺的宣降和腎的蒸騰，以三焦為通道運行全身，可透過代謝，化為汗液輸出體外。

六、氣血津液間的關係

三者皆由飲食精微所化，在生理方面也是互為所用。

學習心得及收穫

很好奇筋絡與氣血津液的關係，生物課本上學到的組織液所指的是否就是津液呢？中醫所說的平衡應該就是指生物體內環境所達到的恆定狀態吧。

◎ 第十一週 05/04(二)

預期進度：閱讀並整理 p.194~p.200：中醫病因說之六淫外因：風、寒、暑
學習內容整理及額外資料蒐集

一、六淫外因

六種病邪的合稱，以風、寒、暑、濕、燥、火等六淫外邪侵襲引起的病變稱為「外因」。

二、風

1. 陽邪。風性輕揚、向上；表現為汗出惡風之症，多侵犯人體的上部、肌表、肺、腰背等陽位。
2. 行無定處、病位游移。易導致四肢關節疼痛，發病急，變化快。
3. 風為百病之長。原因有二：其一，風邪最易兼他邪合而傷人。其二，風邪襲人致病最多。

三、寒

1. 陰邪，易傷陽氣。陰盛則寒，故屬陰邪，感受寒邪，最易損傷陽氣。
2. 易使人體氣血津液運行遲緩，凝滯阻塞而不通。「不通則痛」，易引起「痛痹」。身體「得溫則行，得寒則凝」。
3. 可使機體的氣機收斂，腠理閉塞，經絡筋脈收縮而攣急。出現發熱惡寒、無汗、關節攣急疼痛、屈伸不利等症狀。

四、暑

1. 陽邪，其性炎熱。暑性升散，易傷津耗氣擾神。
2. 多挾濕，夏季炎熱多雨，暑邪常兼挾濕邪同時侵犯人體而發病。

學習心得及收穫

難怪疾病其實有季節性，像夏天時我很容易長濕疹，大概與暑氣作祟脫不了關係吧。

◎ 第十二週 05/11(二)

預期進度：閱讀並整理 p.201~p.206：中醫病因說之六淫外因：濕、燥、火
學習內容整理及額外資料蒐集

一、濕

1. 陰邪，易阻滯氣機，損傷陽氣。
2. 具有重著的特點，是指濕邪致病易使人體產生重著、沉重。
3. 濕性粘滯。一指症狀上的粘滯，如濕滯大腸，大便粘膩不爽。二指病程的纏綿性。
4. 濕性趨下，易襲陰位。濕邪致病易傷人體下部。

二、燥

1. 燥性乾澀，易傷津液。
2. 燥易傷肺。秋季致病最多，而秋所主之臟為肺，肺為嬌臟，又與外界直接形通，最易受邪，因此燥易傷肺。

三、火

1. 陽邪，易耗氣傷津。火性炎上，易侵襲人體上部。
2. 易生風動血。可使筋脈失養，或引起各種出血的病症，如吐血、便血、皮膚發斑等。火熱易擾心神、易致瘡癰。

學習心得及收穫

這兩週跟之前學習的內容連接起來了，人體中的一切就好像一個小世界，各方牽制，一個地方發生問題或是外部遭受攻擊，都會影響到另一方。

◎ **第十三週 05/18(二)**

預期進度：閱讀並整理 p.207~p.212：中醫病因說-七情內因之傷心、傷肝、傷肺、傷脾、傷心肺、傷腎、傷神

學習內容整理及額外資料蒐集

內因即七情所傷，喜怒憂思悲恐驚等七情傷及五臟所引起的疾病。

怒為肝志，過怒多傷肝；憂是情志沉鬱的狀態，憂愁太過導致氣阻傷肺；思慮太過則傷脾；悲哀太過使心肺受傷；膽怯恐懼傷腎；突然驚駭使人神經氣亂，傷神。

學習心得及收穫

要好好反省自己凡事不要太過激動，不論是開心或是憤怒，否則都會對身體有傷害。

◎ **第十四週 05/25(二)**

預期進度：閱讀並整理 p.213~p.215：中醫病因說-飲食不慎、房事不節、人事不測

學習內容整理及額外資料蒐集

不屬於六淫外因也不屬於七情內因者就歸類於不內不外因。

一、飲食不慎

飲食太少、太多、不潔、過食生冷、酗酒、嗜茶，都可導致腸胃損傷。

二、房事不節

腎是藏經之處，若房事不加節制，可能損害精神，導致腎虛。

三、人事不測

為損傷皮肉筋骨的外因，導致腫痛出血、筋傷骨折、瘀血疼痛。

學習心得及收穫

感覺大部分現代人在於飲食方面出現很大的問題，太多、太少以及過食生冷等，也常聽到有人推行斷食法減肥，不知道會不會對身體有傷害。

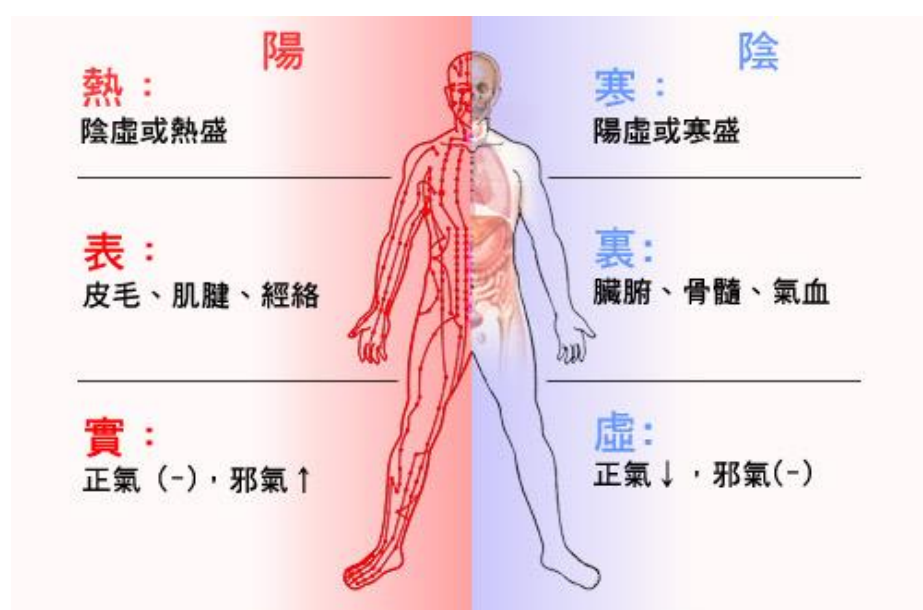
◎ 第十五週 06/01(二)

預期進度：閱讀並整理 p.216~p.234：辯證施治-陰陽、表裡、寒熱、虛實

學習內容整理及額外資料蒐集

八綱指表裏、寒熱、虛實、陰陽四對性質相反的証候；是醫師診症時，對各種病情資料，進行分析並初步概括的基本綱領。雖然每一綱均是獨特的內容，但不能截然分割。

一、陰陽



(來源：http://www.shen-nong.com/chi/exam/diagnosis_eightprinciples.html)

二、表裡

表裡，是辨別病變部位深淺和病情輕重的兩綱。一般來說，病在皮毛、肌腠、經絡的屬表証，其病情較輕；病在臟腑、氣血、骨髓的屬裏証，其病情較重。六淫致病的傳變發展過程，往往是由表入裏，由淺至深，由輕而重。所以表裡辨証對外感病發展非常重要，說明病情的輕重、淺深以及傳變趨勢。

三、寒熱

寒熱，辨別疾病性質的兩綱。是臨床常見症狀，反映身體的陰陽盛衰。

四、虛實

虛實是辨別邪正盛衰的綱領，即虛與實主要反映病變過程中，人體正氣的強弱和致病邪氣的盛衰。一般實指邪氣盛實，虛指正氣虛弱。凡機體功能衰退、低下和不足，或維持生理活動的物質缺損所引起的一類証候，均稱為虛証；凡邪氣較盛而正氣未明顯虛弱的病証，均可稱為實証。

表証、裏証與寒熱、虛實的關係

類屬	表証	裏証
寒	惡寒、發熱、頭痛身痛明顯，鼻塞、無汗或有汗、不口渴。舌苔薄白，脈浮緊。	畏寒喜暖，四肢不溫、面色蒼白、唇青、口不渴、或喜熱飲、噁心嘔吐、腹痛、泄瀉、小便清長。苔白滑、脈沉遲。
熱	微惡風寒、發熱重、有汗、輕微口渴、咽紅而痛。舌質偏紅，脈浮數。	面紅耳赤、唇乾、身熱、惡熱、口渴喜冷飲、腹脹滿、煩躁多言、出汗、便秘、小便短赤。舌質紅、苔黃燥，脈洪數或沉數。
虛	惡風、汗出或汗出不止。脈浮緩無力，舌體稍胖。	神疲懶言、聲低氣短、厭食、腹痛喜按、頭昏、心悸、二便失禁。舌質淡胖嫩、苔白，脈沉弱。
實	惡寒、發熱、無汗、頭身痛。脈浮緊或浮而有力，舌苔白。	氣粗、心煩、腹脹痛拒按、便秘、小便黃赤、手足心出汗。舌苔厚、燥焦，脈沉實。

(來源：http://www.shen-nong.com/chi/exam/diagnosis_eightprinciples.html)

學習心得及收穫

症候的辨別包含四種基本綱領，每種都有其辨別症候現象及認識病性上的功能及作用，甚至還可再細分虛實以及寒熱。

◎ 第十六週 06/08(二)

預期進度：閱讀並整理 p.235~p.281：辯證施治-四診之問診、望診、聞診、脈診

學習內容整理及額外資料蒐集

問診通過詢問病人及其家屬，了解疾病的發生和經過、現在症狀；望診通過視覺來觀察病人全身或局部神色形態的變化和病人排出物的性態變化；聞診包括聽和嗅兩方面，辨別病人所發出的聲音變化、病人身體及其排出物的氣味變化等；切診是醫生運用手指的觸覺來切按病人的脈搏和觸按病人的腕腹、手足以及其它有關部位，以了解病人脈象，手足的冷暖、腕腹部有無包塊、壓痛等變化。

(參考：http://ejournal.nricm.edu.tw/nricm2/pages/show.php?qry_dtnbr=26&qry_dsnbr=455)

學習心得及收穫

問望聞脈跟以前聽到的望聞問切大概是這樣的吧，只是用切來表達脈，只

是脈象是如何顯現出病徵的呢，浮沉遲數又是如何計算的？

◎ 第十七週 06/15(二)

預期進度：閱讀並整理 p.2828~p.288：

中醫的治療法則-汗法、吐法、下法、和法

學習內容整理及額外資料蒐集

治療法則必須通過具體的治療方法來實現。中醫學一般歸納為汗、吐、下、和、溫、清、補、消等八個方面，謂之八法。

一、汗法

用辛散透發具有發汗作用的藥物，發汗去邪。由於外邪侵襲人體，多始於皮毛，然後出表入裏，故當邪在皮毛肌表，尚未入裏之時，即應採用汗法，使邪從汗解。

具有解表、退熱、止咳、定喘、消腫、透疹、祛風等作用。

二、吐法

運用具有催吐作用的方藥或加以探吐引導，引起病人嘔吐，使有害物質排出體外，從而解除疾病痛苦的治療方法。

是緩和病勢，減輕症狀的應急措施，有利於疾病進一步治療。

三、下法

通泄大便、排除積滯的治療方法。主要作用有四個方面：

1. 瀉火，瀉火之中又可分為：

(1)瀉腸胃熱結。

(2)瀉熱毒，使邪火熱毒從大便而去。

(3)瀉佛鬱於上之火，主要用於肝火上炎、肺胃鬱熱等證。

2. 攻逐寒積。

3. 攻逐水飲。

4. 潤腸通便。

此外，下法還可與化痰、化瘀、消食、驅蟲等法配合使用。

在目前臨床上廣泛應用於各種急腹症，如腸梗阻、急性膽囊炎、急性胰腺炎等，皆取得一定療效。

四、和法

主要運用具有疏通和解作用的藥物，調整某些臟腑、經絡、營衛、氣血等失調關係，以消除疾病的一種治療方法。常用於肝脾不和、肝胃不和、氣血不和、肝氣鬱結、氣機不暢、營衛失調和邪在半表半裏等病變。

學習心得及收穫

中醫的具體治療方法對症治之，比較不會像西藥一樣吃多了會損傷身體各種部位，而是利用藥草的搭配來治療，我想藥草的組合也跟基本中醫概念一樣

多變吧。

◎ 第十八週 06/22(二)

預期進度：閱讀並整理 p.289~p.300：

中醫的治療法則-溫法、清法、消法、補法、正治與反治、治標與治本

學習內容整理及額外資料蒐集

一、溫法

主要使用溫性或熱性藥物來振奮陽氣，祛除寒邪。具有回陽救逆、溫中散寒及助陽止痛等作用。

此即"寒者熱之"，"以熱治寒"的法則。適用於裏寒證(包括裏寒實證及裏虛寒證)。

二、清法

運用具有清熱作用寒涼藥物，以治療熱性病。所謂"溫者清之"、"治熱以寒"即是此意。

具有清熱、瀉火、解毒、保津、涼血、祛暑及除煩、解渴、熄風等作用。

三、消法

用具有消導、消散、軟堅、化積作用的藥物，以排除體內有害物質的一種治法。所謂"堅者削之"、"結者散之"即是此意。

應用範圍比較廣泛，諸如癥瘕、痞塊、食積、蓄水、結石、痰核等，均可用消法治之。所謂"消"，是逐漸消磨之意，如癥瘕、痞塊、結石、痰核等堅積病變已經形成後，則其消散須有一個過程，故用藥只宜軟堅削積，漸削緩散，如用猛劑急攻，則可致積未消而正已傷。

四、補法

用具有補養作用的藥物，以改善人體氣、血、陰、陽或某一臟腑的虛弱不足狀態，增強抗病能力，達到扶正祛邪的治療目的。"虛則補之"、"損者益之"、"形不足者溫之以氣，精不足者補之以味。"即是指此而言。

凡氣虛、血虛、陰虛、陽虛表現為臟腑功能衰退的病證，或單獨出現，或交叉出現，都是補法的適應證。

學習心得及收穫

八法是一切處方藥物的基本法則，要完善處理錯縱複雜的疾病要先融會貫通才行。

國立新竹女中彈性學習時間學生自主學習成果表

2021/06/22 13:58

申請人	徐伊瑾	班級/座號	2 年 17 班 13 號
申請學期	10902	申請時數	17
共學同學	無		
計畫名稱	自學中醫基本概念——漫畫中醫養生圖典		
學習類型	其他	對應學科屬性	其他
設備需求	無		
指導教師	張寶文		
自主學習內容概述	中醫是世界上最古老的醫療系統之一，以「天人相應」的世界觀出發，集古老的智慧與千年累積的經驗為大成，其博大精深令我隨之著迷，故渴望從基本概念入門，將此漫畫中之重要概念吸收思辨後，整理成自己的重點集，希望能從生動的漫畫中更加認識這門古老醫學。		
預期效益	1. 加深認識中醫學，增廣醫學類科普知識 2. 培養自學、筆記整理及邏輯思考之能力		
與十二年國教核心素養之關聯	A1 身心素質與自我精進、A2 系統思考與解決問題、A3 規劃執行與創新應變		
成果展示	不同意於校內學習平台提供自主學習成果與資料給其他同學參考		

週次	日期	自學內容	檢核進度	學習心得	自學場地
1	110/02/23(二)	閱讀並整理 p. 15~p. 22： 陰陽的基本概念與應用、人體的組織結構、人體的生理功能、天人相應的道理及病理變化。	完全達標	萬物皆有陰陽之分，人體須保持陰陽協調才能維持健康，很好奇先人們是如何在自然推演的規律中發想出陰與陽的概念，更佩服在科技尚未發展前便能從周遭的一切聯想到自身，衍生出有關人體病症的治療法的這門古老智慧！	217 教室
2	110/03/02(二)	閱讀並整理 p. 23~p. 30： 五行的基本概念、生剋乘侮	完全達標	相生中有相剋，剋中有生，而相乘與反侮也是伴隨發生，我想人體的病徵若用五行解釋，大概就是因為五行的協調不均，導致某行或於強勝或虛	217 教室

				弱，從而產生病灶吧！	
3	110/03/09(二)	閱讀並整理 p. 31~ p. 39： 用五行說明生理關係及病理關係	完全達標	中醫的概念常會相互關聯，如五行配五臟的關係，不只是兩者特性相像而已，同時也可以套以相生相剋關係而用來說明人體病變，並加以輔之治療，我想這些臟器之間的關係應該不僅僅這麼簡單，或許這也是中醫的神奇之處吧！	217 教室
4	110/03/16(二)	閱讀並整理 p. 40~ p. 70： 中醫臟象學說-心、肺、脾	稍有落後	臟象學說以五臟為整體觀，而每個臟器各有不同功能，其中在志、在液、在體，和在竅，也分別體現在不同身體部位，顯現出人體是由不同系統相互協調構成平衡的。	217 教室
5	110/03/23(二)	閱讀並整理 p. 71~ p. 100： 中醫臟象學說-肝、腎	完全達標	肝與血較相關，而腎則與精氣相關，兩者都有儲藏的功能，這些氣血的盈虧則直接影響了許多部位的功能，並相互牽連著。	217 教室
6	110/03/30(二)	閱讀並整理 p. 101~ p. 112： 中醫臟象學說-膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦	稍有落後	看起來身體中的器官都與氣血津液有關，雖然還沒把所有的五臟六腑各器官之間的關係清楚的搞懂，但也收穫不少。	217 教室
7	110/04/06(二)	閱讀並整理 p. 113~ p. 137： 中醫臟象學說-奇恆之府、臟與臟之間	完全達標	大致了解了臟腑之間的關係，但也好奇三焦傳化水穀的通道是如何，者與	217 教室

		的關係、肺與腑之間的關係、五臟六腑之間的關係		一般生物課上學到的東西大有不同。	
8	110/04/13(二)	閱讀並整理 p. 138~p. 165： 中醫臟象學說-中醫的經絡概念、經脈的分布和命名、經絡的功能與作用、十二經脈的遁形與病侯、奇經八脈的遁形與病侯	稍有落後	經脈的分類好細，光是看分類圖就頭暈了，更何況每一種經脈對應的病侯和與臟器間的關係又有許多種組合，好佩服中醫能夠融會貫通，對症下藥。	217 教室
9	110/04/20(二)	閱讀並整理 p. 166~p. 179： 氣血津液的基本概念-氣的生理作用、分布與分類及運動和運動形式	稍有落後	前面不斷提到氣血津液，這章終於細部介紹了，仔細一想，人體臟器以外的物質還真的可以分為氣、血和津液呢！	217 教室
10	110/04/27(二)	閱讀並整理 p. 180~p. 193： 氣血津液的基本概念-宗氣、營氣、衛氣、血的基本概念、功能及運行	稍有落後	很好奇筋絡與氣血津液的關係，生物課本上學到的組織液所指的是否就是津液呢？中醫所說的平衡應該就是指生物體內環境所達到的恆定狀態吧。	217 教室
11	110/05/04(二)	閱讀並整理 p. 194~p. 200： 中醫病因說-風、寒、暑	完全達標	難怪疾病其實有季節性，像夏天時我很容易長濕疹，大概與暑氣作祟脫不了關係吧。	217 教室
12	110/05/11(二)	閱讀並整理 p. 201~p. 206： 中醫病因說-濕、燥、火	完全達標	這兩週跟之前學習的內容連接起來了，人體中的一切就好像一個小世界，各方牽制，一個地方發生問題或是外部遭受攻擊，都會影響到另一方。	217 教室
13	110/05/18(二)	閱讀並整理 p. 207~p. 212：	完全達標	要好好反省自己凡事不要太過激動，	217 教室

		中醫病因說-七情內因之傷心、傷肝、傷肺、傷脾、傷心肺、傷腎、傷神		不論是開心或是憤怒，否則都會對身體有傷害。	
14	110/05/25(二)	閱讀並整理 p. 213~p. 215： 中醫病因說-飲食不慎、房事不節、人事不測	完全達標	感覺大部分現代人在於飲食方面出現很大的問題，太多、太少以及過食生冷等，也常聽到有人推行斷食法減肥，不知道會不會對身體有傷害。	217 教室
15	110/06/01(二)	閱讀並整理 p. 216~p. 234： 辯證施治-陰陽、表裡、寒熱、虛實	稍有落後	症候的辨別包含四種基本綱領，每種都有其辨別症候現象及認識病性上的功能及作用，甚至還可再細分虛實以及寒熱。	217 教室
16	110/06/08(二)	閱讀並整理 p. 235~p. 281： 辯證施治-四診之問診、望診、聞診、脈診	稍有落後	問望聞脈跟以前聽到的望聞問切大概是一樣的吧，只是用切來表達脈，只是脈象是如何顯現出病徵的呢，浮沉遲數又是如何計算的？	217 教室
17	110/06/15(二)	閱讀並整理 p. 2828~p. 288： 中醫的治療法則-汗法、吐法、下法、和法	完全達標	中醫的具體治療方法對症治之，比較不會像西藥一樣吃多了會損傷身體各種部位，而是利用藥草的搭配來治療，我想藥草的組合也跟基本中醫概念一樣多變吧。	217 教室
18	110/06/22(二)	閱讀並整理 p. 289~p. 300： 中醫的治療法則-溫法、清法、消法、補法、正治與反治、治標與治本	完全達標	八法是一切處方藥物的基本法則，要完善處理錯縱複雜的疾病要先融會貫通才行。	217 教室

成果說明：文字

中醫是世界上最古老的醫療系統之一，以「天人相應」的世界觀出發，集古老的智慧與千年累積的經驗為大成，其博大精深令我隨之著迷，故渴望從基本概念入門，將此漫畫中之重要概念吸收思辨後，整理成自己的重點集。透過了這十八週的自主學習，我不僅增進了自學、筆記整理及邏輯思考之能力，也增廣醫學類科普知識，並更加深認識了這門古老醫學。

中 華 民 國 110 年 6 月 22 日

The background is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a vast, misty mountain landscape with several sharp, jagged peaks. In the foreground on the left, a large, gnarled pine tree with dense needles stands prominently. On the right, a bearded man in traditional scholar's robes is seated on the ground, looking towards the left. The overall style is minimalist and atmospheric, with varying shades of gray and black ink on a light background.

10902自主學習
自學中醫基本概念——漫畫中醫養生圖典之成果

作者：新竹女中徐伊瑾