

# 註冊中醫師 陳艷瑤 (Judy)

談起中醫學，很多人都會聯想起中國多年累積而來的民間智慧；但其實現代中醫學同樣講究科學精神，香港中文大學中醫學系正是本地權威代表。兩年前在中大善衡書院畢業獲得中醫醫學士學位，陳艷瑤 (Judy) 現時在油麻地開設「逍遙醫館」診症，決心要用醫術打破中醫刻板守舊的形象：「其實自己在入讀前和開始修讀期間，對中醫學的了解都有很大變化，以前很多人都覺得中醫就是傳統，其實不然；現時中醫學與世界醫學接軌，不少外國學術研究會引用中醫學的知識，反之亦然。在診症時，病人年紀通常較大，他們也會驚訝我年紀輕輕便做中醫師，我希望未來這個刻板印象會慢慢轉變。」

除了對中醫學的重新認識，Judy 入讀中大後也熱衷於新嘗試，因此加入了善衡書院的長跑隊：「開始參加訓練後，感到每次長跑除了路程，自己也在經歷着，心情和身體感受都會不斷變化。」起初只是希望養成運動習慣，不過後來卻迷上跑步：「起初也曾經因為缺乏恆心而想過放棄，不過後來不斷練習並於 2015 年參加了雅典馬拉松；當時與善衡隊友和正生書院的學生一同出發，首次參賽就挑戰全馬，過程很辛苦，不過完成後感覺很好，對自己更有信心，所以領略到長跑的好處和樂趣，便一

直跑下去。現在任職中醫師，也會推薦適當的病人去跑步，能看見病人在建立練跑習慣後慢慢改善體質，自己也會很高興。」

Judy 自小就熱愛大自然，喜歡遠足、划艇、潛水、拍攝大自然景色，對山路周圍的花草樹木也會感到好奇，所以累積了一定認識，同時也很關注環保議題。故此 Judy 除了喜歡長跑，也愛到世界各地不同地方參加比賽，後來更參加長途山賽，透過比賽觀賞自然景觀；2017 年，她更曾經參加全長 250 公里、需 7 天才能完成的撒哈拉沙漠超級馬拉松：「雖然自己有遠足和長跑習慣，但在嚴峻的大自然環境中橫跨 250 公里路程，這是前所未有的挑戰，所以知道可以組隊參賽後已經下定決心；辛苦是肯定的，但印象最深刻還是那裏的景色，身為長期在城市生活的人，很少機會看到這種壯觀的自然景色，很治癒。我認為工作可以解決你的生活需要，但冒險旅程才能豐富我們的靈魂。」



「工作可以解決你的生活需要，但冒險旅程才能豐富我們的靈魂。」

2017 年，Judy 與善衡書院長跑隊完成撒哈拉沙漠馬拉松。

畢業兩年，Judy 已經不是善衡書院長跑隊的成員，加上工作逐漸繁忙，已經不能像大學時代那樣四出參加不同比賽；不過她每周仍會抽至少兩日訓練，保持狀態，她笑言現在應該開始「回歸」香港參加更多比賽：「其實近年香港越來越多人舉辦和參加山賽，讓更多人開始欣賞香港的自然景色，未來我也打算參加本地的越野賽事，原本今年希望挑戰毅行者，可惜賽事取消了；因為自己是遠足發燒友，本地路線大多都已經去過、行過，但就是未跑過，這對我而言會是不錯的新嘗試。」