



# 保良局田家炳小學

## 總結報告

2022年6月

# 「網絡時空百草園」 學生名單



人數	班別	學生姓名
1	3A	劉昊翹
2	3B	莊希柔
3	3B	李若嵐
4	3C	王心悅
5	3C	黃翊嘉
6	3C	張哲欣
7	3D	郭蒨蓉
8	4A	李睿芹
9	4A	沈欣怡
10	4A	蘇子晉
11	4A	楊蒞蕎
12	4B	李駿希
13	4C	梁詠春
14	4D	張靖澄
15	4D	崔蒞涵
16	4D	蘇承佑







# 第一部份：中醫藥的發現





# 一、中醫藥的發現

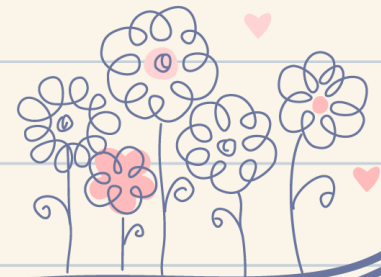
大自然中有很多寶藏，可以供給我們食物，傳說中，神農氏因為不忍百姓飢餓受苦，所以帶領村民上山找食物和藥物，一邊試吃，一邊記錄植物的藥性，所以神農氏發現大自然的藥物，他寫了一本《神農本草經》，這就是神農氏嚐百草的故事。





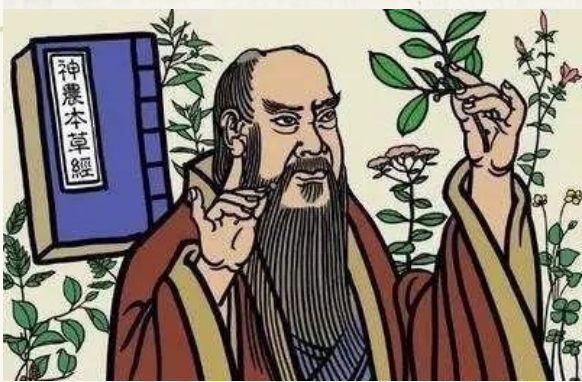
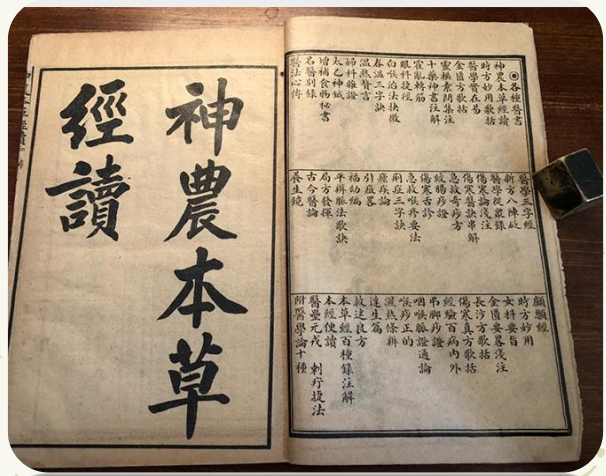
## 一、中醫藥的發現

據記載，古代有「神農嘗百草」的傳說，「神農時代」大約相當於新石器時代。那時候，人們已經有了原始農業，對各種農作物和天然之物的性能逐步有所了解，對它們的藥用性能也開始有所認識。所謂「嘗」，指的就是當時的用藥都是通過人體自身的試驗來了解其治療作用的。





# 一、中醫藥的發現





# 第二部份：生活中的中醫藥







## 二、生活中的中醫藥

在我們的日常生活中，隨處可以見到中醫的影子。例如：大多數蔬菜瓜果可以養陰生津，也可以清熱；川椒、生薑可以調味，還可以溫中散寒，這些食物都具有治病的功效。



川椒



生薑



龍眼



甘蔗



## 二、生活中的中醫藥



涼茶是廣東人根據本地的氣候、水土特性，由民間研製總結出的一類的飲料。涼茶主要的作用為清熱解毒、解表疏風、消間祛濕、通利小便等等的功效。





# 第三部份：中醫治療和中藥 運用的理念





### 三、為甚麼會生病？為甚麼需要用藥？

人生病是因為身體系統失去平衡，所以就會生病。

用藥是為了能夠促進、阻礙或干擾人體內部的反應，使失去平衡的身體得以好轉，從而達到治療疾病的目的。



#### 兒童常見疾病



上呼吸道感染

發燒、鼻塞、打噴嚏

手足口病

手和足部位等出現皮疹

感染性腹瀉

吃了不衛生的食物





# 中草藥的藥性 -- 四氣五味



四氣是指「寒、熱、溫、涼」四種藥性

五味是指「辛、甘、酸、苦、鹹」五種藥味

寒、涼主治各種熱證、  
溫、熱主治寒證





# 寒涼類



## 雞蛋花

四氣：涼

五味：甘

藥用部分：花、莖



## 馬纓丹

四氣：寒

五味：苦

藥用部分：根、葉、花



## 天冬

四氣：寒

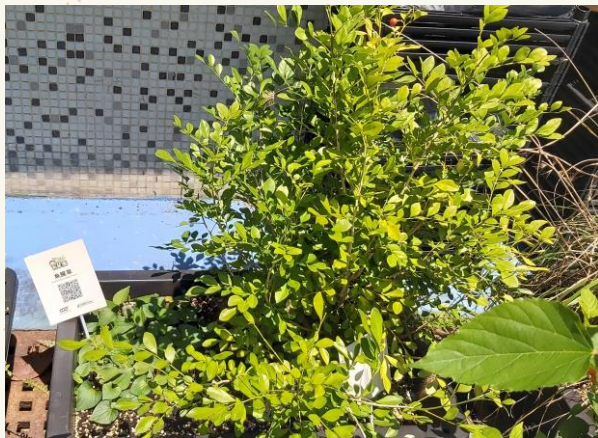
五味：甘、苦

藥用部分：塊根





## 寒涼類

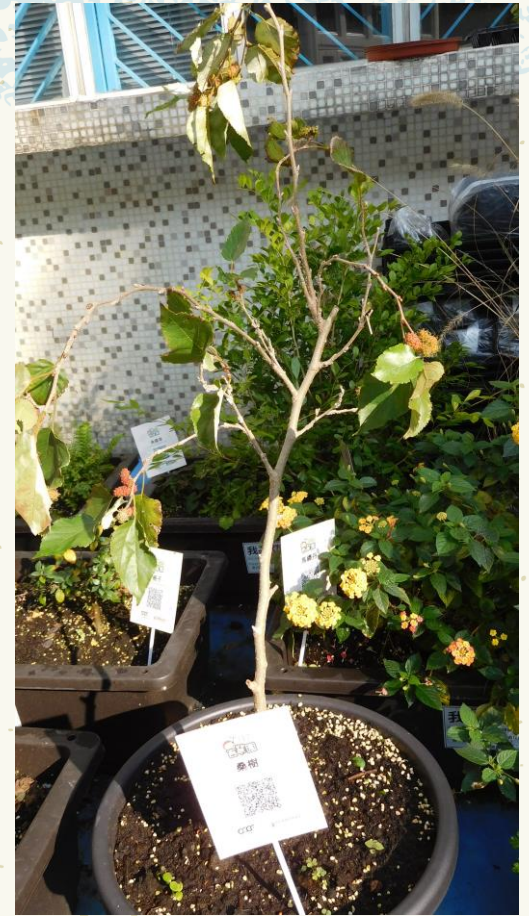


### 魚腥草

四氣：寒

五味：辛

藥用部分：帶根全草



### 麥門冬

四氣：寒

五味：甘、苦

藥用部分：根



### 桑樹

四氣：寒

五味：甘、苦

藥用部分：葉、根皮、嫩枝、果穗





# 寒涼類



## 金銀花

四氣：寒

五味：甘

藥用部分：花蕾、  
果實、莖枝和花蕾  
的蒸餾液入藥

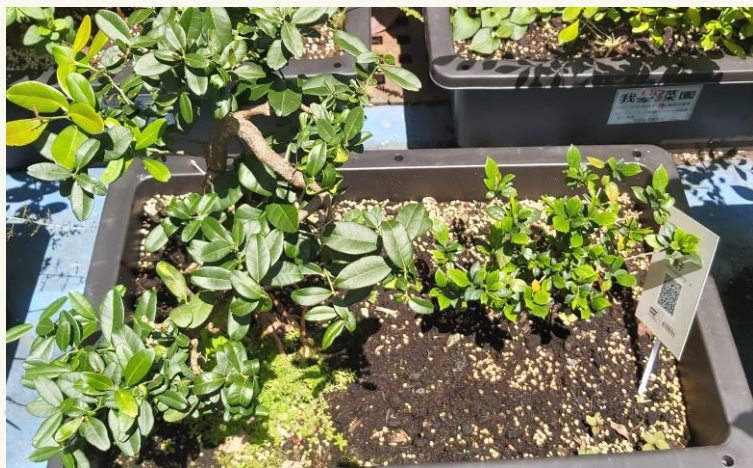


## 枇杷

四氣：涼

五味：酸、甘

藥用部分：葉、果實



## 梔子

四氣：寒

五味：苦

藥用部分：果實







# 溫熱類



## 紫蘇

四氣：溫

五味：辛

藥用部分：葉



## 九里香

四氣：溫

五味：辛、苦

藥用部分：花朵或莖皮



## 艾葉

四氣：溫

五味：辛、苦

藥用部分：葉、果實



# 平性類

## 狼尾草

四氣：平

五味：甘

藥用部分：全草、根、根莖



## 腎蕨

四氣：平

五味：辛、苦

藥用部分：根莖、葉、全草





# 第四部份：介紹「治未病」精神





## 四、甚麼是「治未病」？

1. 是未病先防，減低疾病發生，古稱「養生」。
2. 是已病早治，於發病早期治療，及時控制疾病，不致惡化。
3. 是防止疾病的復發及治癒後遺症。



所謂未病先防，就是在沒得病的時候做好預防工作，避免得病，可以從以下方面入手：

### 飲食定時



### 適量運動



### 均衡飲食



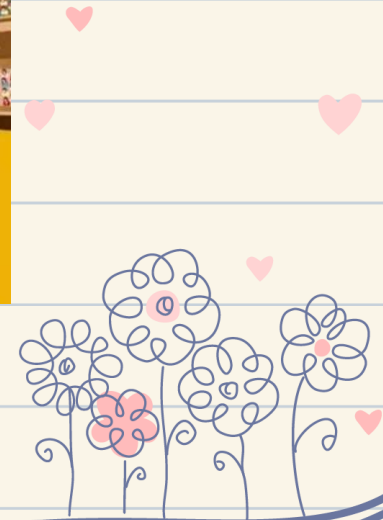
### 不沉迷電子產品



### 舒展身心



「治未病」即是「預防勝於治療」





# 第五部份：我與百草園



## 五、我與百草園

### 3A 劉昊翹



2021年11月19日  
我與我的天冬



2022年1月20日  
長大了不少呢！

我照顧的中藥植物是天冬，我每逢星期二和星期四的小息為它澆水。有時，我還會邀請同學一同前往，並把我的種植成果跟他們分享。經過幾個月的悉心照料，它們足足長大了一倍，我看到自己的成果，感到十分滿足和快樂！





3C 張哲欣

我很開心參加「網絡時空百草園」活動，不但可以學會了如何種植物，而且還學了中醫藥的名字，同學們也很用心地種植植物。

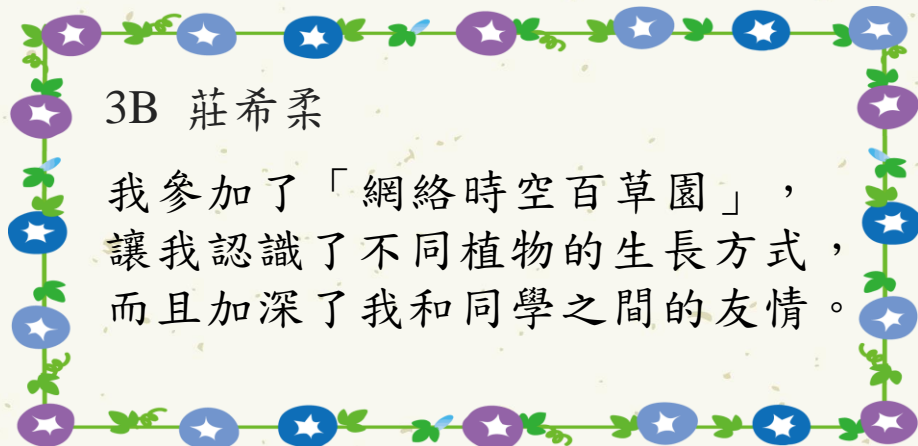






3C 黃翊嘉

我是3C班黃翊嘉，今次參加了「網絡時空百草園」活動，  
讓我認識到有關中藥的知識和種植的技巧。  
學校裏的植物，在我們悉心照顧下健康地成長。



3B 莊希柔

我參加了「網絡時空百草園」，  
讓我認識了不同植物的生長方式，  
而且加深了我和同學之間的友情。





### 3C 王心悅

我參加這次活動，感到很開心。  
當初我覺得種植很容易，但我  
明白了種植原來很辛苦，所以  
我以後會愛惜植物。

### 3B 李若嵐

我每天小息都會到「百草園」  
去澆花，還跟組員分工合作，  
輪流照顧植物，十分有意義。





#### 4A 楊滢蕎

老師帶領我們一起種植，我們看見了青蛙、蝸牛等，十分有趣。我學會了不同植物的用途，例如：虎美蘭可以讓空氣清新。



#### 4D 張靖澄

我很開心今年可以參加「網絡時空百草園」活動，這個活動讓我對中草藥的種植及應用等。





4A 沈欣怡

我認為「網絡時空百草園」這個活動十分有意義。通過這個活動，我學習到怎樣種植植物。雖然我在種植時有些疲累，但我覺得很有趣。

4D 崔蒞涵

作為「網絡時空百草園」的組員，我十分高興。雖然活動次數不多，但我依然很喜歡。我本來就很喜歡種植，可是家裏積比較小，不像學校裏的花圃那麼大，所以當學校招募「田小園藝師」時，就馬上報名參加。其實，我看着自己種出美麗的植物，心裏很高興。





#### 4C 梁詠春

我能參加「網絡時空百草園」很高興。我很喜歡照顧植物，照顧中藥植物十分有趣。有一次，有位同學看見了一條小蟲，結果有些同學都走上前查看，我也想看清楚，但被其他同學擋住了視線，非常可惜。我認為種植是一件非常有趣的事情。

#### 3D 郭蒨蓉

剛開始我參加「網絡時空百草園」的時候，看到這顆幼小的生命時，就下定決心要照顧好它。於是我每天都會給這顆幼苗澆水、翻土和播種。我慢慢地習慣了這顆幼小的生命的存在，最後幼苗慢慢成長了。





#### 4A 蘇子晉

「百草園」讓我接觸中藥植物，增加對中草藥的知識和了解，用眼觀察、用心體會感受、用手觸摸感覺、用鼻分辨真假，能認識到不同的草藥和植物知識，令我大開眼界！

#### 4A 李睿芹

未參加「網絡時空百草園」前，我所種植的植物常常都會枯萎，我認為自己對種植沒有天份，也覺得很無聊，但自從參加了這個活動後，我覺得種植很好玩，也很開心。





- to do list
- must do!
- note
- memo

#### 4B 李駿希

我參加「網絡時空百草園」能夠看到土壤中不同的生命生長，還可以種出枇杷、紫蘇等藥用植物。我在種植過程中雖然很辛苦，但十分開心，還覺得很有意義。





## 4D 蘇承佑



參加網絡時空百草園令我認識了不少中藥知識，而我負責照顧的是紫蘇。紫蘇的莖、葉、果實均可入藥，其葉具有解表散寒、行氣和胃功效；其果實具有降氣消痰、平喘、潤腸功效；紫蘇梗有理氣寬中、止痛、安胎功效。

我每天都會幫紫蘇灌溉，然後讓它曬曬太陽，還要定期幫它施肥呢。看著它一天一天的長大，我對它的感情就一天一天的增加了，我覺得很滿足和開心。

~ 完 ~







# 第六部份：田小百草園 成長記



# 籌備建立「田小百草園」



to do list

must do!

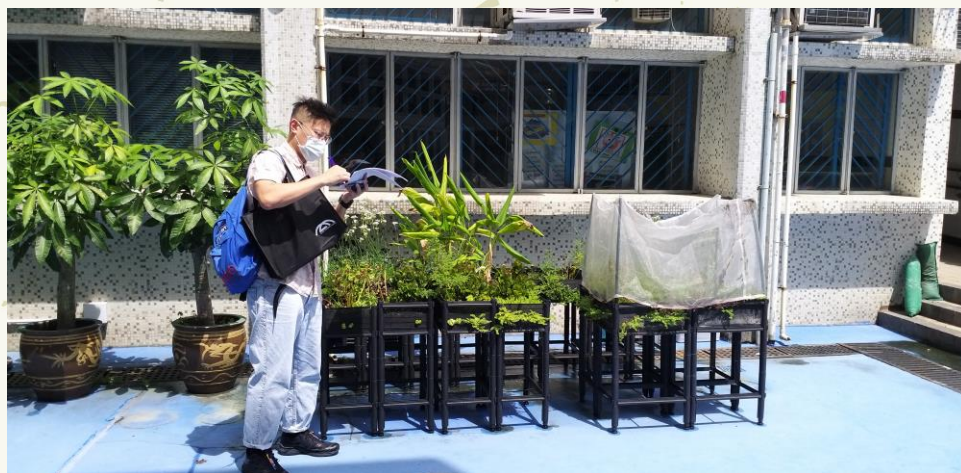
note

memo

WOW



# 視察場地



MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN



# 用心學習中醫藥知識



check!  
 check!



# 用心學習中醫藥知識



# 用心學習中醫藥知識



Great!



# 用心學習中醫藥知識



Gröw



# 拍攝VR 360 虛擬導覽影片





# 拍攝VR 360 虛擬導覽影片



😊 smile

