





(一)目的：

「百草園」讓學生由種植開始，接觸中藥植物和中醫治療理念，得以初步認識、了解、明白中醫藥文化。



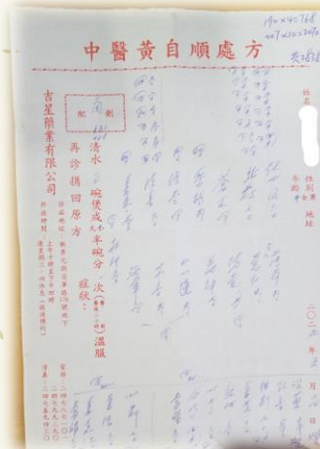
(二)中醫藥的發現

- 中國人視神農氏為農業和醫藥的發明者、守護神，尊稱為「藥王」、「五穀王」、「五穀先帝」、「神農大帝」等。
- 神農氏嚐出了三百六十五種草藥，其中上等藥120種，可以養生，食之延年益壽；中等藥120種，可以養性，食之補虛助氣；下等藥125種，可以治病。寫成《神農本草經》，後世幾千年來中藥的發展，都是建立在《神農本草》的基礎上。因此，神農氏還被尊為中國的醫藥之祖，民間稱之為「藥王菩薩」。



(三)生活中的中醫藥

- 中醫診所



家人患上感冒時，他
會看中醫診症，並拿
中藥回家煎藥飲。



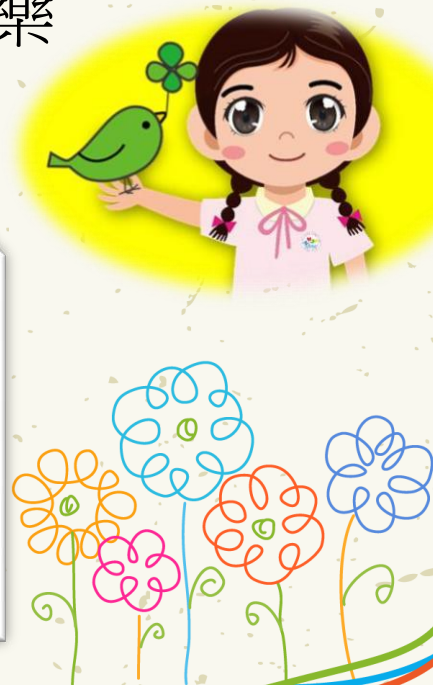
(三)生活中的中醫藥

- 中成藥

我喉嚨痛時，媽媽會給我吃川貝枇杷膏給我潤喉。



我被蚊子叮時，媽媽會給我塗藥油。



(三)生活中的中醫藥

- 湯水
媽媽會購買湯包，於晚餐時煲湯給家人飲，滋補身體。



(四)中醫治療和中藥運用的理念

- 為甚麼會生病？

我們生病是因為受到外來入侵或飲食所傷，影響了身體的平衡，因此就會生病。



- 為甚麼需要用藥？

用藥是為了治療病性、調整身體的平衡。



(四)中醫治療和中藥運用的理念

- 兒童常見的疫病

- 上呼吸道感染，所謂的感冒，冬天較常見，症狀是喉嚨痛、流鼻涕、發燒。



- 鼻敏感，一到春天就常常打噴嚏及咳嗽。



- 腸胃炎，全年都會出現，主要症狀是嘔吐、腹瀉



(四)中醫治療和中藥運用的理念

百草原令我們學懂百草

▶中藥三大來源：中藥以植物為主，佔80%或以上，所以一般稱「中草藥」，另有動物及礦物藥。

植物



動物



礦物



(四)中醫治療和中藥運用的理念

百草原令我們學懂百草

- 百草園中的植物皆可以作為中藥治療之用，例如：
 - 腸胃不適：雞蛋花、九里香、紫蘇；
 - 皮膚病：馬纓丹、艾葉、金銀花、梔子；
 - 氣管病：枇杷、桑樹、麥門冬、魚腥草、天冬

九里香



金銀花



麥門冬



(四)中醫治療和中藥運用的理念

百草原令我們學懂百草

➤種植中草藥時注意幾個重點：

- 對植物要有愛心，悉心照料，選出對的環境，有足夠日照及通風效果的地方種植。
- 了解植物與自身的生活規律。
- 注意土壤、施肥、追肥 和修剪等。
- 定時澆水，清除枯葉及雜草。



(四)中醫治療和中藥運用的理念

百草原令我們學懂百草

►中藥的四氣是寒、涼、溫、熱：

- 寒、涼主治各種熱證。
- 溫、熱就主治寒證。



►五味是指藥的五種味道：

- 甘、苦、酸、辛、鹹。



(四)中醫治療和中藥運用的理念

百草原全接觸

溫熱

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



東風橘
四氣：溫
五味：辛
藥用部分：根、葉



(四)中醫治療和中藥運用的理念

百草原全接觸

寒涼

魚腥草
四氣：寒
五味：辛
藥用部分：帶根全草



天冬
四氣：寒
五味：甘、苦
藥用部分：塊根



梔子
四氣：寒
五味：苦
藥用部分：果實



(四)中醫治療和中藥運用的理念

百草原全接觸

寒涼

雞蛋花
四氣：涼
五味：甘
入藥部分：花、莖



麥門冬
四氣：寒
五味：甘、苦
藥用部分：根



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



(四)中醫治療和中藥運用的理念

百草原全接觸

平性



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



(五) 「治未病」精神

「治未病」是中醫一直以來的醫學理念，是指人體未病的時候，就要醫治預防生病。

遵守「飲息樂動」法則：

- 「飲」食定時
- 作「息」定時
- 樂「學」要兼顧
- 運「動」要適量



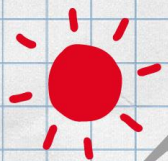
(五) 「治未病」精神



保持恆常生活習慣：

1. 晨跑：晨跑可以增強體質、提高免疫力、改善精神狀態。
2. 早餐：早餐是日常養生中最關鍵的一餐，尤其是對體質差的人，如果準備營養早餐對於強身健體效果更佳。
3. 健身操：現在的人之所以體質差，是由於久坐不運動所致，慢慢的導致身體處於亞健康狀態，小休時，我們可以鍛煉身體，做做健身操。
4. 晚上散步：白天都忙著工作，只有到了晚上才会有空間，吃完飯後我們可以下樓散散步，同樣有利於我們的身體健康。
5. 正常休息：良好的睡眠可以提高人體的免疫力，提高身體的免疫系統機能，從而抵禦各種病毒的入侵，達到強身健體的目的。
6. 中藥調理：採用中藥調理下身體，請中醫師根據你的情況開服中醫藥劑來調理身體





學生心聲



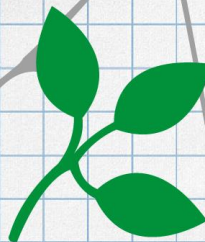
4B朱泱琳

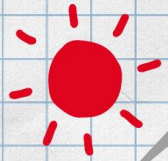
我對於中藥很有興趣，種中草藥可以體驗農夫的感受。我很高興能參加這一個活動。

5A梁仁杰
我喜歡學中藥，因為可以學習中藥的用法和種植方法。

5D黃美好
我覺得在百草園學到很多中藥基本知識，也學會如何種植中藥藥材。

note





學生心聲

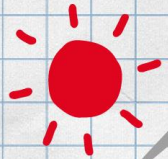


5B 梁晉言
我在學校認識很多中藥，這些中藥對我們日常生活中有很大的幫助，例如：生病時，可以助我們康復，我很榮幸參加百草園。

5C 林程銳
我學會了四氣五味，我還學會一些完全不知道的中藥和中藥的用法。

5B 薛愛琳
我在學中藥的時候，學到了四氣、五味。我很開心學得到那麼很多中藥知識。

note



學生心聲



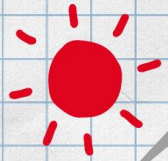
5B 劉佑禧

我在學校認識了
很多不同種類的中藥。
當我生病時，可以
用中藥來幫助我康
復，我很開心參加
百草園，我感到樂
不可支，謝謝！。

4A 郭杓挺
我參觀了百
草園，看見
了狼尾草、
金銀花、桑
樹.....我覺
得很有趣。

5B 林戴君
我學會很多中藥
的知識，令我大
開眼界。我喜愛
的中藥是天冬。

note



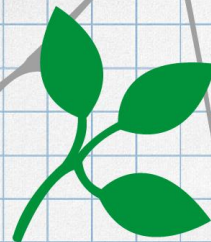
學生心聲



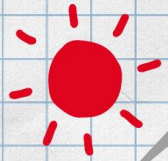
5C梁灝朗
我學會一些以前完全不認識的中藥。
我很喜歡中藥，特別認識中藥的用法。

5E郭雅宜
我在百草園認識很多新奇的植物，我參加百草園覺得很開心。

4C趙啟圖
我多謝百草園的導師教導我學會了四氣、五味和中藥的種類。



note



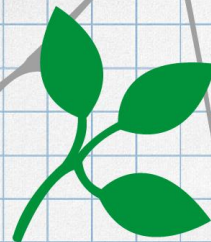
學生心聲



5D鄧子妍
百草園有講座、種中草藥，還有很多活動。雖然中草藥上有蟲，但我能克服。我很喜歡枇杷，它只有葉是用來做藥。

4B林孝燁
我很開心，我認識了很多不同的中藥，像狼尾草。

4B歐陽辰妍
我對中藥增加了認識，例如：艾葉、雞蛋花、枇杷.....



note

