

總結報告

嗇色園主辦 可信學校

2022 / June



中醫藥的發現

遠古時候，人們吃野草，喝生水，食用野果及蟲子，所以經常生病、中毒或受傷。傳說中，神農氏想幫助人們擺脫疾病的困擾，於是他親自到山西太原金岡一帶去嘗百草，判斷哪些是有害的，哪些是能治病的。據說被他嘗過的花、草、根、葉，就有三十九萬八千種。這就是中國草藥的由來。



中醫藥的發現



神農氏最終因誤嘗斷腸草而死，葬於長沙茶鄉之尾。

據說，他嘗出了三百六十五種草藥，寫成《神農本草經》，叫臣民帶回去，為天下百姓治病。



生活中的中醫藥

相信每個人都曾經歷過生病，有時會感到喉嚨痛或有幾聲咳時，媽媽都會給我吃川貝枇杷膏或一些中成藥。



生活中的中醫藥

如果我病得較嚴重，媽媽會帶我到中醫館看中醫，中醫師會給我開藥。



媽媽時常照顧我們，又要做家務，非常忙碌，所以有腰骨痛。她會按時到中醫館做針灸。



生活中的中醫藥

媽媽為了一家人的健康，除了會做一些營養豐富的餸菜外，還會按不同季節、天氣及我們的身體需要煲有益身體的湯水或涼茶給我們。



為何會生病？

我們生病是有很多原因的，包括環境、生活習慣及飲食營養等影響。如果我們的身體受到外來入侵或飲食所傷，影響了身體的平衡，就會生病。



用藥是為了治療疾病、調整身體的平衡。

兒童常見的夾疾病有感冒、傷風、咳嗽、哮喘、鼻敏感、濕疹、飲食失衡、消化不良等。



百草園令我們學懂百草

中藥的三大主要來源是植物、動物及礦物。

百草園中的植物皆可以作為中藥治療之用。

雞蛋花、九里香、紫蘇可治療腸胃不適

馬纓丹、艾葉、金銀花、梔子可治療皮膚病

枇杷、桑樹、麥門冬、魚腥草、天冬、狼尾草可治療氣管病



百草園令我們學懂百草



植物生長得是否健康，是全賴我們在環境、管理、植物和心態作出正確的選擇。

種植植物前，我會選擇一個有足夠日照及通風的地方去種植。種植時，我會定時澆水、施肥。過程中，看到植物能茁壯地成長，我了解到植物與自身同樣有生活的規律，明白到植物有不同所需，人亦一樣。除此之外，我對生命和大自然常常心存感恩。



百草園令我們學懂百草

中藥的四氣是指寒、涼、溫、熱四種不同藥性，又稱四性。

寒、涼主治各種熱證，相反溫、熱就主治寒證。



五味是指藥的五種味道：

酸、苦、甘、辛、鹹。



百草園全接觸

溫熱



東風橘

四氣：溫
五味：辛
藥用部分：根、葉



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



百草園全接觸

寒涼



麥門冬

四氣：寒
五味：甘、苦
藥用部分：根

雞蛋花

四氣：涼
五味：甘
入藥部分：花、莖

梔子

四氣：寒
五味：苦
藥用部分：果實



百草園全接觸



馬纓丹

四氣：寒

五味：苦

藥用部分：根、葉、花



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



桑樹

四氣：寒

五味：甘、苦

藥用部分：葉、根皮、
嫩枝、果穗



百草園全接觸



枇杷

四氣：涼
五味：酸、甘
藥用部分：葉、果實



天冬

四氣：寒
五味：甘、苦
藥用部分：塊根



魚腥草

四氣：寒
五味：辛
藥用部分：帶根全草



百草園全接觸

平性



腎蕨

四氣：平

五味：辛、苦

藥用部分：根莖、葉、全草



狼尾草

四氣：平

五味：甘

藥用部分：全草、根、根莖





「治未病」

中醫的「治未病」概念源自《黃帝內經》。「治」，為治理管理的意思，所謂「治未病」，就是能先洞見疾病，採取預防性治療，減低發病或病情轉變的可能。

要身體健康，我們可通過飲食、運動、精神調攝等方法來維持身體的陰陽平衡。

我們可按照以下方法來預防疾病：

- 健康飲食
- 恆常運動
- 作息定時
- 保持心情平靜

遠離不良習慣，實行健康的生活方式，身體就會強壯。



我與百草園

參加這個活動，讓我學到很多知識。在照顧中藥植物時，一定要按時澆水，植物是有生命的，我們要好好照顧它。除此之外，我也學習到與同學溝通的技巧。

施舜智



我與百草園



在照顧中藥植物的過程中，我感到非常高興，因為可以認識到很多中藥植物，也可以嘗試種植一些沒有聽說過的中藥植物，真的非常不錯！

陳汶偉



我與百草園

我覺得照顧中藥植物是一件很有趣的事情。第一次種植植物時，我感到很興奮，因為我從來沒見過中藥的原來樣貌，我發現有一些中藥植物是我以前在路邊見過的。不過我知道不可以胡亂採摘使用，因為我可能會認錯呢！

陳奕樺



我與百草園



我和同學到後花園的
中草藥園澆水時，看到那
裏的中藥植物長大了不少
，我感到雀躍萬分。

曾浩頤



我與百草園

我照顧的植物是麥門冬。我把它栽種在泥土的時候，我覺得很好玩。長大後，我想做一位農夫呢！

在學習的過程中，我感到最有趣的是為中藥植物澆水，因為我和同學一起澆水時，不懂開水龍頭，差點把自己弄濕，所以要請老師幫忙。

我覺得這個活動很有趣和令我學到很多知識。

葉海炫



我與百草園



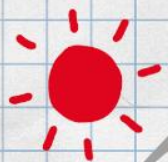
我負責照顧的植物是
梔子和天冬，我會和同學
一起去澆水。透過這個活
動，我知道中藥可分為四
氣五味，亦令我認識到中
藥植物入藥的部份。這個
活動令我獲益良多。

胡久曦

在這個活動首次接觸
到中醫藥，原來關於中
醫藥的知識非常繁多，
要成為一位中醫師或中
藥師是一件不容易的事
，我真的很佩服他們。

黎健邦

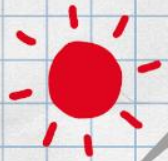




活動剪影



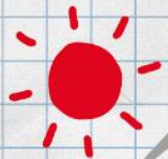
note



活動剪影



note

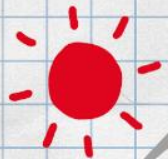


活動剪影



note

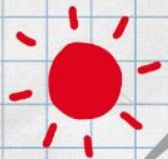




活動剪影



note

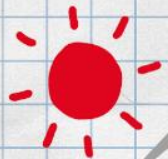


活動剪影



note





活動剪影



note





謝謝

