



新界婦孺福利會梁省德  
學校

總結報告





# 目錄

check!  
 check!

- 1) 中醫藥的發現
- 2) 生活中的醫藥
- 3) 中醫治療和中藥運用的概念
- 4) 「治未病」精神
- 5) 百草園在梁小
- 6) 我與百草園
- 7) 總結



# 學生名單



6C：林希桐、李梓瑩、陳勇龍、  
岑明湘、黃琬庭、黃洛琳、蔡潤馨

6D：葉子晴、張嬰月、黃慧瑤

負責老師：徐博雅老師





大家好，我哋來自新界婦孺福利會梁省德學校，係學校綠色小組嘅成員。作為學校嘅Green Leader，我們都係第一次種植中草藥，活動過程中我們亦都化身「點解先生」和「點解小姐」不停問點解，想知道我哋問咗啲咩問題，快啲一齊睇落去啦！





# 第一部分： 中醫藥的發現



# 1.1) 中醫藥的發現

大家好，我是梁小Green Leader岑明湘，  
你們知道**古人為什麼會發現大自然中的  
藥物嗎？**



# 1.1) 中醫藥的發現: 為什麼會發現大自然中的藥物?

## 1) 古人對植物習性的研究，加上親自的嘗試得出植物的藥性，發現大自然的藥物

例如：在三皇五帝時期記載的就有神農嘗百草的故事，神農氏為了能治病救人，多次深入高山峽谷品嚐百草



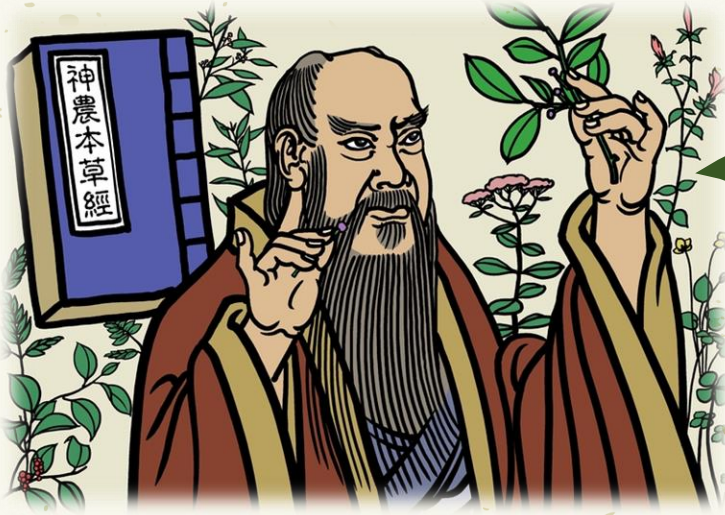
## 1.2) 中醫藥的發現

大家好，我是梁小Green Leader林希桐，  
你們知道誰是嚐百草的始祖？





## 1.2) 中醫藥的發現: 誰是嚐百草的始祖?



喂! 個始祖就係我呀!  
唔知我係邊個? ☹️  
我咪就係神農氏囉!

- ◆ 《春秋緯·元命苞》中說神農氏是「人面龍顏」，出生就有個水晶肚，五臟六腑全都能看得一清二楚。出生三個時辰就會說話，五天以後就可以走，七天後牙齒就長齊。
- ◆ 神農氏砍削木頭做成犁頭，彎曲木頭製成了犁柄，這種農具給耕田除草帶來便利，他就用它來教導天下民眾，所以號稱神農氏。

## 1.2) 中醫藥的發現: 誰是嚐百草的始祖?

- ◆ 傳說神農氏因不忍心百姓受苦，所以帶領村民上山找食物和藥物，一邊試食，一邊記錄植物的藥性。
- ◆ 神農氏一次次地冒險，一次次地品嚐，終於掌握大部分草藥的性能，他總結了許多用藥治病的經驗。最終神農氏找出了365種藥材，可以治病。
- ◆ 因此，神農氏寫了《神農本草經》，記錄由他發現的大自然藥物，為中國人建立了相當完整的醫藥基礎。



嘻嘻嘻，我  
係咪好勁呢!





# 第二部分： 生活中的中醫藥



## 2) 生活中的中醫藥

大家好，我是梁小Green Leader蔡潤馨，  
你們知道**中醫藥**一直都在我們身邊遊走  
嗎？



## 2) 生活中的中醫藥

### 日常生活中的中成藥

你們知道中醫藥與  
我們生活息息相關，  
早前更用中成藥醫  
治肺炎呢!

### 連花清瘟膠囊



Lianhua Qingwen  
Jiaonang

**Functions:**

To clear scourge, remove toxin, diffuse the lung and discharge heat.

**Indications:**

Used for patterns of heat toxin assailing the lung, manifested as fever, aversion to cold, muscle soreness, stuffy and runny nose, cough, headache, dry and sore throat, reddish tongue, and yellow or yellow and greasy tongue coating. For details, please refer to package insert.

24粒  
Capsules

石家莊以嶺藥業股份有限公司  
Shijiazhuang Yiling Pharmaceutical Co., Ltd



## 2) 生活中的中醫藥

### 日常生活中的中成藥

我鼻敏感發作時，  
媽媽會給我買鼻淵丸，  
紓緩鼻敏感症狀。



## 2) 生活中的中醫藥

### 日常生活中的中成藥

老師曾經於課堂上分享，她會定期到中醫診所拔罐，以便排走身體內的濕氣和放鬆局部的肌肉。



## 2), 生活中的中醫藥

### 日常生活中的中成藥

每當天氣變得乾燥，  
媽媽就會到藥房買  
枇杷膏給我喝，舒  
緩喉部不適。





## 2) 生活中的中醫藥

拔罐

除了中成藥，坊間亦有不少  
與中醫有關的服務呢！

刮痧

針灸

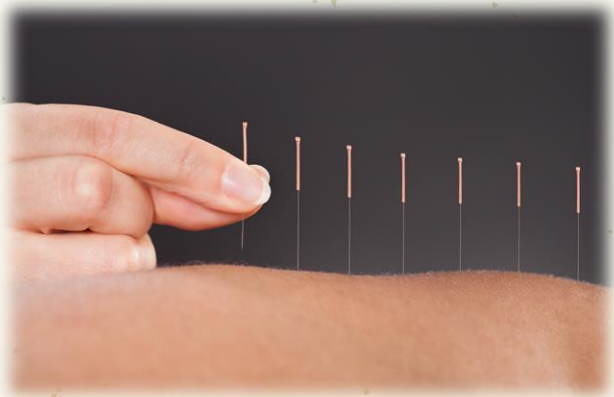
推拿



## 2) 生活中的中醫藥

### 針灸

- 針灸是針法和灸法兩種療法的合稱。
- 針灸以中醫經絡、腧穴理論為指導，通過針刺或火灸等操作技術，刺激人體體表部位，**激發氣血流通，調節臟腑功能**，達到防治病患的療效。



## 2) 生活中的中醫藥

### 針灸



- 針灸在中國傳統醫師中源遠流長，《黃帝內經》記載用針治病起源於原始社會中國東海岸的漁民區，而「灸」則起源於北方那兒的居民靠狩獵謀生，用火御寒。
- 聯合國教科文組織認定為人類非物質文化遺產代表，亦受到世界衛生組織認可在某些症狀中具有治療作用。



## 2) 生活中的中醫藥

### 推拿

- 推拿是運用手法刺激體表穴位或病痛部位
- 好處是讓人行氣活血，舒展筋骨，血脈暢通從而調整內臟功能。故可治療疲勞及全身性的筋骨肌肉痠痛。

偷偷話你聽，我訪問過徐老師，佢話好喜歡推拿，平均一個月會去診所接受推拿治療架！

真係架？睇唔出佢咁忍得痛啲！

Great!



## 2) 生活中的中醫藥

### 刮痧

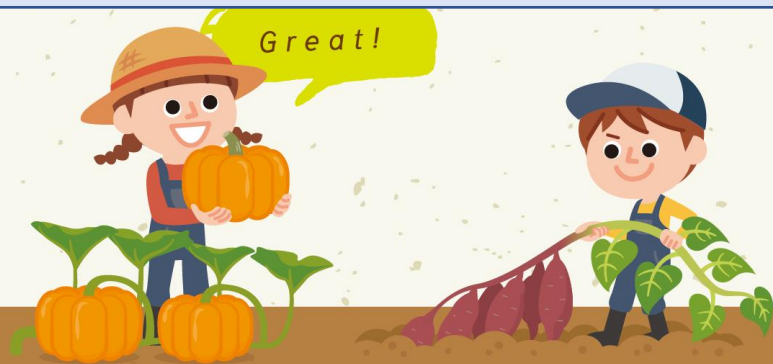
- 刮痧療法是利用中醫經絡理論，在經絡的循行走向作出不同程度的物理刺激，使局部皮膚潮紅及充血，皮膚毛孔張開，鼓舞氣血達至治病的效果。



## 2) 生活中的中醫藥

### 拔罐

- 拔罐是傳統中醫治療方法，在戰國時代著作《五十二病方》已有記載。
- 古時拔罐是用作治療用途，以治療外傷居多。醫者利用火燃、真空抽氣等方法，以罐作為操作工具，借助負壓和熱力，將玻璃罐中的空氣排走，使罐吸附於體表，5-10分鐘後拔除罐，因吸力和刺激導致皮膚留下色淡紅、色紫黯的圓形罐印，即瘀血。



## 2) 生活中的中醫藥

# 拔罐的方法



閃罐法

抽氣法



留罐法

走罐法



## 2) 生活中的中醫藥

你知道大埔有多少間中醫診所嗎？

當然知道  
啦!共有**22**  
間





## 2) 生活中的中醫藥

### 中醫診所



➤ 盈柏中醫診所  
(廣福)

➤ 地址. 新界大埔廣福  
邨廣仁樓S12號舖



## 2) 生活中的中醫藥

### 中醫診所



- 基督教聯合那打素社康服務 - 香港中文大學中醫診所暨教研中心(大埔區)
- 地址：新界大埔全安路11號雅麗氏何妙齡那打素醫院J座地下



## 2) 生活中的中醫藥

### 中醫診所



- 王樹棠中醫綜合治療中心
- 地址：香港新界大埔安泰路1號大埔廣場商場地下53&55號



## 2) 生活中的中醫藥

### 中醫診所



- 李國手中醫診所
- 地址：香港新界大埔安泰路1號大埔廣場2樓



## 2) 生活中的中醫藥：湯水、食療

春

夏

秋

冬

中醫認為人與大自然是相互協調的，人與大自然的關係密切，因此在四季不同的季節，要保養身體，飲食、起居等，也要配合當時季節的天時變化。



## 2) 生活中的中醫藥：湯水、食療

### 春

- 春屬木，與肝相應。
- 肝的生理特點主疏泄，惡抑鬱而喜調達。
- 所以，應選擇一些柔肝養肝，疏肝理氣的食品，如杞子、大棗、豆豉、薑、葱等



## 2) 生活中的中醫藥：湯水、食療

### 玉竹杞子煲雞湯 養陰潤燥，調補五臟

#### 【材料】

雞 1 隻，瘦肉 250 克，玉竹、淮山 各 50 克，  
枸杞子(杞子) 30 克，去核黑棗或紅棗(大棗)  
10 粒，生薑 3 片



## 2) 生活中的中醫藥：湯水、食療

### 夏天

- 中醫認為「心主神明」，意思是人的精神活動由心主管。夏天氣溫高，人們容易煩躁不安，易發脾氣
- 所以，夏天要做好精神養生，自我調節，平抑怒氣、保持心境開朗
- 食療應着重去心火，解暑熱
- 宜進食：蓮子、薏米、淮山、山楂、綠豆、蓮藕、番茄、木耳、枸杞子、杏仁、羅漢果、雪梨、楊梅、枇杷、黃瓜、冬瓜





## 2) 生活中的中醫藥：湯水、食療

### 木瓜養顏湯： 滋陰潤肺，化痰通便

#### 【材料】

木瓜 250克，紅蘿蔔、粟米 各1根，南北杏各15克，雪耳 2朵，瘦肉 500克



## 2) 生活中的中醫藥：湯水、食療

### 秋天

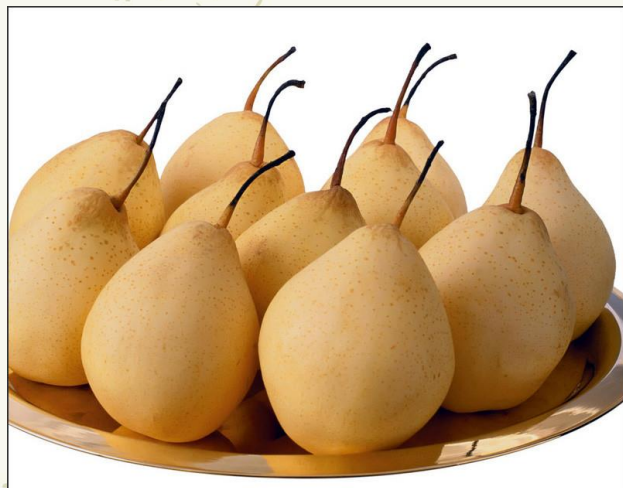
- 氣候乾燥，天氣漸涼。
- 人體肺部易受燥邪侵害，出現口咽鼻燥、乾咳少痰、皮膚乾燥痕癢、大便乾結等表現。
- 因此秋天重於滋肺陰、潤肺燥。
- 宜多食芝麻、蜂蜜、枇杷、雪梨、雪耳、百合、馬蹄、蓮藕、菠菜、薏米、淮山、蘿蔔、香菇、豆類及奶品



## 2) 生活中的中醫藥：湯水、食療

### 雪梨蘋果瘦肉湯 健脾益胃，潤肺化痰

【材料】雪梨、蘋果各 2 個，南北杏各 30 克，  
瘦肉 500 克，生薑 3 片



## 2) 生活中的中醫藥：湯水、食療

### 冬天

- 氣候乾燥，天氣寒冷，在五行中屬水，五臟中與腎相應
- 冬天重於溫補腎陽，驅散寒邪
- 冬天進補：不嫌濕熱、不嫌滋膩
- 宜食雞、鴨、鵝、牛、淮山、核桃、蓮子、杞子、元肉、芡實、紅棗、芝麻、薏米、淮山





## 2) 生活中的中醫藥：湯水、食療

### 淮山燉豬骨湯


健脾補虛，寧心安神

【材料】 豬脊骨500克，淮山50克，蓮子、杞子、圓肉各30克，生薑 3片



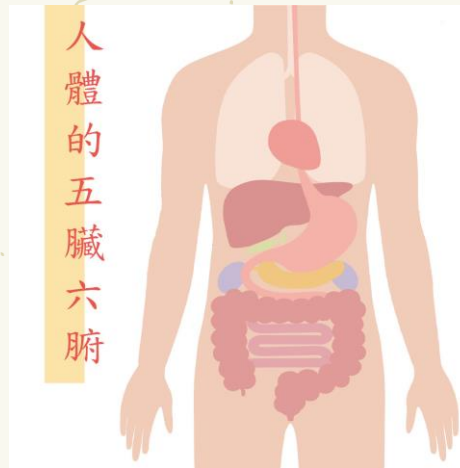


# 第三部分： 中醫治療和中藥 運用的概念



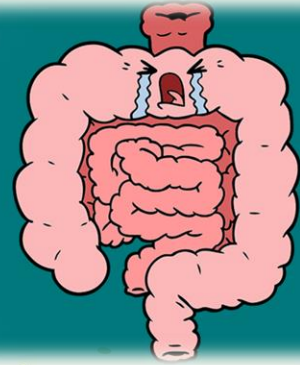
### 3) 中醫治療和中藥運用的概念

- 人是一個整體，所有結構都是互相連繫，因此體內的任何變化，都反映在外。
- 五臟六腑固然各自發揮本身功能，但同時亦相輔相成，發揮互相協調互補作用。

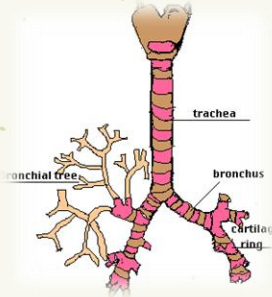


## 3.1) 小朋友常見的都市病

1) 腸胃



2) 氣管



3) 皮膚敏感





### 3.1) 為甚麼我們會生病？

- 外來入侵或飲食所傷，影響平衡，影響了身體的平衡，因此就會生病。
- 用藥是為了治療病性、調整身體的平衡



我們可以用百草園內的中草藥  
醫治小朋友常見的都市病呢!

枇杷、桑樹、  
麥門冬、魚腥  
草、天冬

腸胃不  
適

雞蛋花、九里香、  
紫蘇

皮膚病

氣管病

馬纓丹、艾葉、  
金銀花、梔子



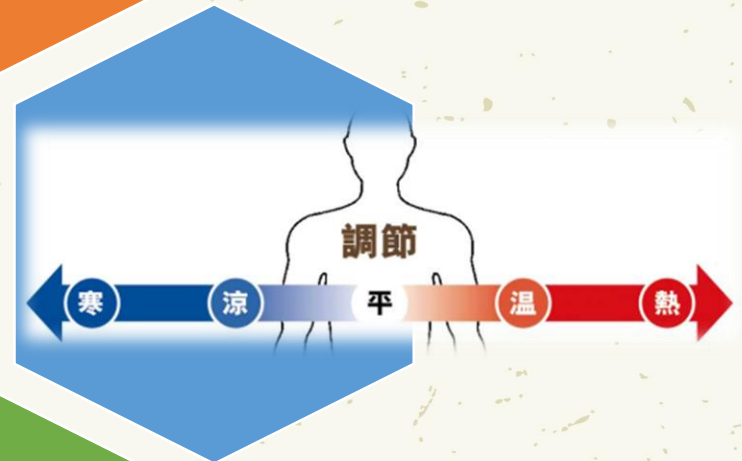
### 3.3) 百草園令我們學懂百草

中藥的  
四氣

寒、涼、  
溫、熱

溫、熱就  
主治寒證

寒、涼  
主治各  
種熱證

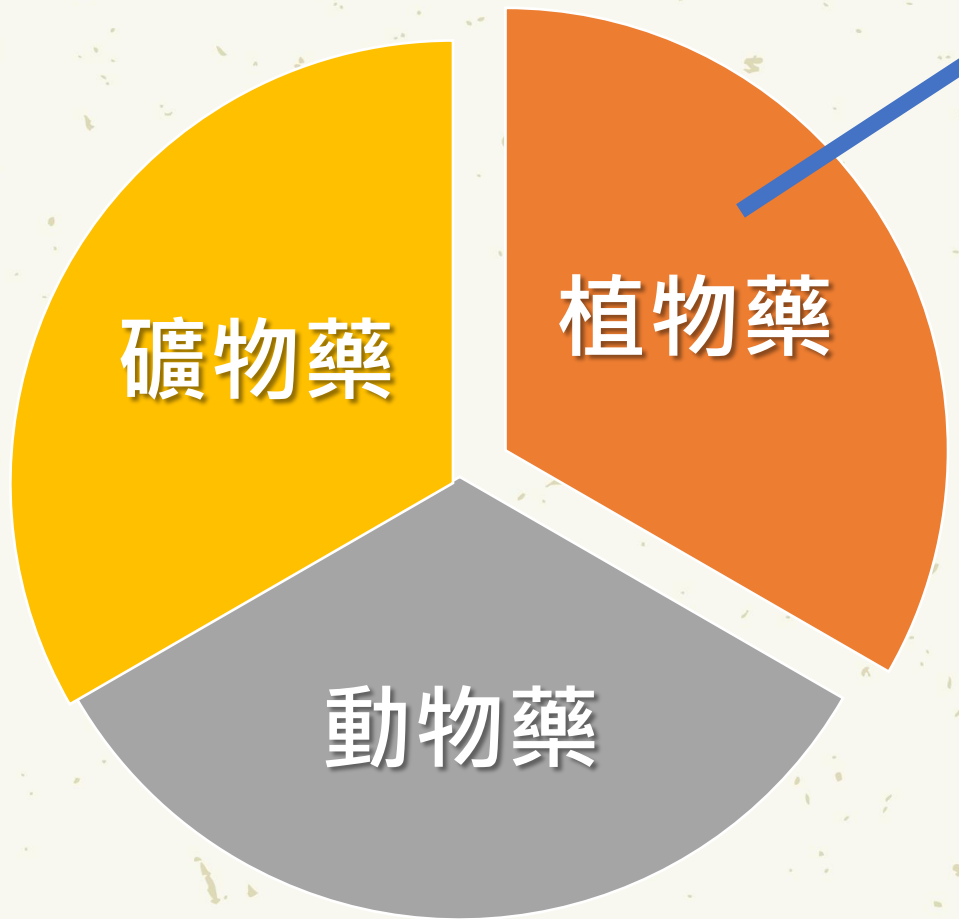


藥的五種味道  
甘、苦、酸、  
辛、鹹、

五味



## 3.2) 中藥的三大來源



中藥以植物為主，佔80%或以上，所以一般稱「中草藥」



### 3.3) 不同形態的中藥



原藥材

配方顆粒

中藥飲片

中成藥



# 第四部分： 「治未病」精神



## 4) 「治未病」精神 甚麼是「治未病」？

### 未病

強身健  
體

維護日常生活健康

### 病

身體系統失去平衡，便是生病

需經由中醫師處方治療

### 康復

病癒後，必需讓身體好好保養

進食一些補品，讓身體復原



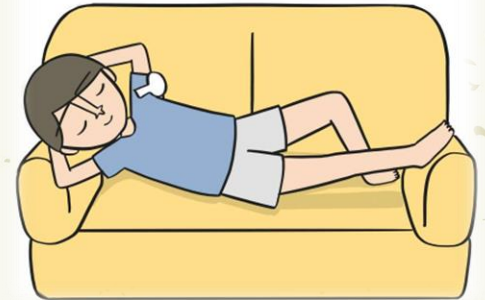
## 4.1) 保持身體健康的方法

### 1) 飲食有節

- 飲食均衡
- 有節制，保持身材適中
- 定時休息，有良好的作息時間



休息的時候 請好好休息







# 第五部分： 百草園在梁省德



歡迎來到梁小百草園!



## 4.2) 百草園全接觸：溫熱類

# 溫熱



### 紫蘇

四氣：溫

五味：辛

藥用部分：葉



### 東風橘

四氣：溫

五味：辛

藥用部分：根、葉



## 4.2) 百草園全接觸：寒涼類

### 寒涼



### 馬纓丹

四氣：寒  
五味：苦  
藥用部分：  
根、葉、花



### 桑樹

四氣：寒  
五味：甘、苦  
藥用部分：葉、根  
皮、嫩枝、果穗

### 枇杷

四氣：涼  
五味：酸、甘  
藥用部分：葉、  
果實



## 4.2) 百草園全接觸：寒涼類

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



## 4.2) 百草園全接觸：寒涼類

寒涼



### 雞蛋花

四氣：涼  
五味：甘  
入藥部分：花、莖



### 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



## 4.2) 百草園全接觸：平性

平性

### 腎蕨

四氣：平

五味：辛、苦

藥用部分：

根莖、葉、全草



😊 smile

# 第六部分： 我與百草園





# 5) 我與百草園



"Awesome"

5月

我參加了綠色小組這個活動後，讓我認識了很多不同種類的中藥植物、成分、服用了一些中藥可以治療甚麼病症等等……沒有想到種植中草藥有那麼多事情要處理，後更說：環境、植物、管理等等……讓我知知道無論是甚麼植物都好，都要好好的照顧牠們阿！

Hello!我係  
6D葉子晴



Great!



# 5月 smile

總結：百草園讓認識了很多不同的中藥，有金銀花，魚腥草等等，還有很多不同的中藥，中藥還有很多藥用價值，還可以治病，入藥的部分亦有很多地方，例如：根，葉，...，還有休息的時候和同學們一起輪着澆水，一起交流。



Hello!我係  
6C曾英蕊

Great!





5 月

我學會了許多中藥的用法和怎麼種中藥。雖然只上了几堂課，但也覺得輕鬆快樂，我和同學們一起種了很多中藥，雖然我們很久沒有上課但是我們小息的時候有去幫中藥澆水。

Hello!我係  
6C黃洛琳



6月

6月1日是我照顧馬纓丹的第182天，雖然過程中放了  
不少假期，但是幸好有校工們幫手。第一次上百草園很興奮，  
導師說要把植物交給我們時，我在心裏想我可以照顧這些  
植物嗎？如果我不小心養死了怎麼辦。我每次上學  
的時候第二個小息都會跟同學們到籃球場  
給植物澆水，轉眼就快結束計劃，看著植物一天  
比一天高大就像看著自己的小孩長大，但是是時候要跟植物們  
說再見了。



Hello!我係  
6C林希桐



Great!



WOW

5月

總結：雖然只上了一間，不過還是學習了新的知識  
例如：學會了如果連根拔起移植植物、也學會了分工  
合作。無息的來說這一間活動課不單讓我們認識  
了中藥的特別之處也學會了耐心呢！

Hello!我係  
6C徐秀婷



Great!



6月

6月1日，日日看着我和同學種的馬纓丹，  
一天天的成長在當初十二月到現在六月  
足足半年的時間，我們種  
的花可長大不少呢！



Hello!我係  
6C李梓瑩



5 月

之前的  
因為<sup>之前的</sup>疫情沒有上學，所以已把植物忘得一清二楚。  
最近看到不同的植物，有綠油油的，有白茫茫的。  
我想植物最近生長不錯呢！我已很久沒有上課，  
但我對第一課最深印象。在大小不同的花盆，放泥、植  
物。經過此活動，我對中草藥的認識更深，明白  
到中藥對我們莫大裨益。

Hello!我係  
6C黃琬庭



Great!





5月

我種的是雞蛋花，雞蛋花是南方地區常用的草藥，有清熱去的功效，頗適合潮月悶熱的香港人使用，尤其在春天和夏季是最適用的，在夏天的時候需要多次澆水，和需要杜蟲。謝謝百草園讓梁省德擁有自己的中草園，讓我成為學校中草藥的「媽媽」。



Hello!我係  
6C蔡潤馨

Great!





# 第七部分： 結語



感謝中華傳播基金推出網絡  
時空百草園的活動，讓梁省  
德小學學生初步接觸中草藥  
種植，亦留意中草藥穿梭在  
我們的生活之中。

Thank  
You!

THANK YOU

Great!

