

總結報告

香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學

2022 / June



神農氏



上山找食物和藥物



一邊試吃

一邊記錄植物的藥性





中醫藥在我們身邊遊走

生活當中，我們都有接觸過與中醫藥有關的事。例如我喉嚨痛時，媽媽會在藥房買川貝枇杷膏給我潤喉。

又例如我上火時，媽媽會帶我到樓下的涼茶舖喝廿四味，真的很苦！媽媽總是說：“苦口良藥，多喝點！”



川貝枇杷膏



涼茶舖



市面上各式各樣的中成藥

了 解 清 楚 先安心



每到下雨天，奶奶腰骨總會疼痛，聽奶奶說她年青時腰骨受過傷，常常會去中醫館做針灸推拿治療，以減緩痛楚。



有時我著涼流鼻涕，媽媽會帶我去中醫診所看中醫師，他先幫我把脈診治，然後就讓我喝一碗由各種中藥煎熬而成的藥湯，又苦又澀。但每次喝完，媽媽總會用中醫師附送的陳皮梅獎勵我！真是酸甜苦澀！



把脈



配藥



煎藥



藥湯



小時候，當媽媽覺得身體不舒服時，會時不時叫人在她背後使勁地刮，然後皮膚就會慢慢變成紅色，刮完後，她就會覺得身體好一些。現在才知道，原來這叫刮痧。

刮痧是中國傳統自然療法之一，通過特製的刮痧器具和配不同的「潤滑劑」，並運用相應的手法在體表進行反復刮拭，摩擦使皮膚局部出現紅色粟粒狀或暗紅色出血等，稱為「出痧」變化，以達到活血化瘀，舒筋通絡，驅邪排毒的效果。





怎樣會生病？怎樣運用中草藥？

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。

用藥是為了治療病性、調整身體的平衡。兒童常見的病有鼻敏感，一到春天就常常打噴嚏及咳嗽。



我們生病是因為受到外來入侵或飲食所傷，影響了身體的。

容易讓我們身體不適的食物或不好的飲食習慣



冰冷的水傷腸胃



煎炸食物易上火



1隻荔枝3把火,少吃為妙



用中醫方法醫治鼻敏感



【花椒治鼻敏感?】

- 【甲】用花椒浸水飲，飲足一個月，嚴重鼻敏感問題改善很多。
- 【乙】試過幾次將花椒放入舌底，結果喉嚨痛，放棄再試。



《神農本草經·花椒（秦椒）》

【性味】味辛，溫

【主治】主治風邪氣，溫中，除寒痺，堅齒長發，明目。



建設A-School的中藥園











我校有幸參與由中醫藥發展基金會資助的網絡時空百草園活動，中醫師和中藥師為我校的德育及公民大使 (MCD Leader) 進行了一個有關「百草園」之園圃種植，教導他們如何種植及維護中藥園，藉此認識及向同學推廣中醫藥文化。在這次園圃種植體驗活動中，同學們專心聆聽中藥師講解不同的植物，如金銀花、桑樹、狼尾草和雞蛋花等。這些看似很平凡的植物卻蘊藏了許多珍貴的藥用價值，例如清熱解毒、祛痰止咳和行氣活血等功效。聽過中藥師的介紹，同學們都驚嘆不已。在園藝師一聲號令和指示下，同學們都穿好工作服，手持小鏟子，先在泥土上挖個土坑，然後小心翼翼地把自己選的那株植物放進坑洞裏，再填上泥土，最後澆水。一眨眼的功夫，一個小小的中藥園在眾人的齊心努力下誕生了，同學們都難掩心中那份喜悅和滿足感，露出了燦爛的笑容，同時也為自己增添了一份要悉心照顧百草園和宣揚中醫藥文化的使命感！



A-School的中藥園





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，

腸胃不適：雞蛋花、九里香、紫蘇；

丹馬纓、艾葉、金銀花、梔子；

氣管病：枇杷、桑樹、麥門冬、魚腥草、天冬

種植時，我會留意哪些植物需要多點水份，哪一些需要少一點。由於我們的天台有充足的陽光，通風也很好，植物有足夠的日照時間進行光合作用。所以，所有植物都長得很好。

每逢小息，我們都會到百草園幫植物澆水和除草。學校的園丁在假期間也會悉心去照料它們。在大家用心的照料下。植物都能健康成長。

腸胃
不適

氣管



皮膚





百草園令我們學懂百草

中藥的四氣是寒、涼、溫、熱；

寒、涼主治各種熱證，相反溫、熱就主治寒證。

五味是指藥的五種味道甘、苦、酸、辛、鹹，





百草園令我們學懂.....

- 植物和人一樣，也有生命;
- 植物和人一樣，也需要雨水和陽光才能健康成長;
- 植物和人一樣，同樣喜歡被人細心照料;
- 植物和人一樣，同樣會展現自己存在的價值;
- 植物和人一樣，同樣會為世界貢獻自己的一份力量;
- 但是，植物和人有一點不一樣，那就是.....
- 沒有植物，我們人類不可能存活在地球上，
- 沒有人類，植物卻能長得更茂盛.....
- 所以，所以我們要好好愛護和珍惜它們!





百草園全接觸—溫熱類



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



溫熱

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—寒涼類



馬纓丹

四氣：寒
五味：苦
藥用部分：
根、葉、花



寒涼

枇杷

四氣：涼
五味：酸、甘
藥用部分：葉、
果實



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—寒涼類



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





百草園全接觸—寒涼類



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



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





百草園全接觸—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





「治未病」你有注意嗎？

「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。

夏天就到了，如果我們不注意飲食，身體很容易會出問題。例如肚瀉、上火和腸胃不適。如果想擁有健康，任何時候都要善待自己，愛惜自己。跟從「夏天飲食你要知」法則，身體就會強壯起來啦！
記住以下法則：

識揀識「飲」
飲飲食食要適量



識揀識「食」
身體就能充滿力量

夏至 心火旺.腸胃易不適
飲食宜清淡忌生冷



番茄
生津止渴
清熱解毒



空心菜
潤腸通便
清熱解毒



蓮子
清熱降火
清心安神



神門穴
寧心安神
舒壓助眠



夏天又濕又悶熱
消暑解熱就吃6食物



綠茶

消暑清熱、醒腦提神



苦瓜

改善火氣大、防中暑



冬瓜

解渴消暑、利尿解水腫



綠豆

清熱解毒、止渴健胃



海帶

清除體內積熱，降血壓



茄子

清熱利尿、消腫、活血



五 · 我與百草園

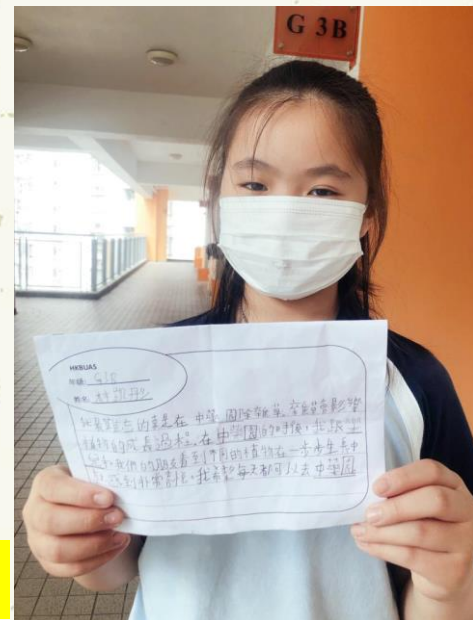
HKBUAS

年級: G3B

姓名: 林凱彤



我最難忘的事是在 中藥園 除雜草。雜草會影響植物的成長過程。在 中藥園 的時候，我跟樂兒和我們的朋友看到不同的植物在一步步生長中就感到非常喜悅。我希望每天都可以去 中藥園。



☺ smile MCD Leader





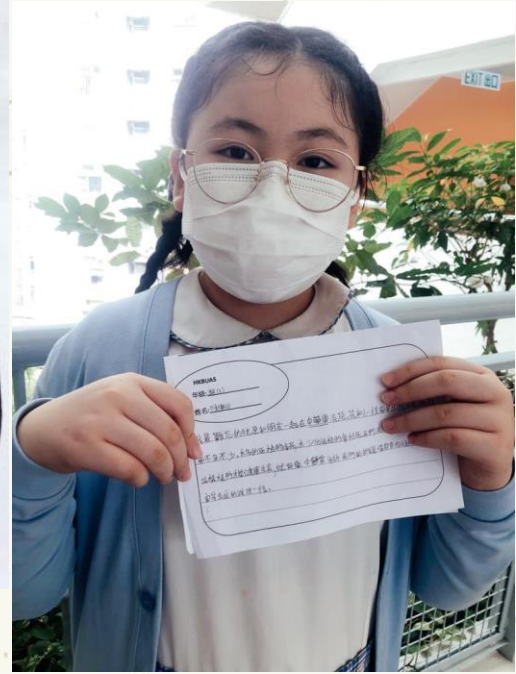
我與百草園

HKBUAS

年級: 3B(3)

姓名: 陳樂怡

我最難忘的就是和朋友一起在中藥園澆花。花和人一樣都要水份,可是澆水要不多不少,太多的話植物會死,太少的話植物會枯死。我們澆花的時候要適量,這樣植物才能健康生長,就好像中醫常告訴我們的飲習慣都要均勻舒,身體才不容易生病的道理一樣。



☺ smile





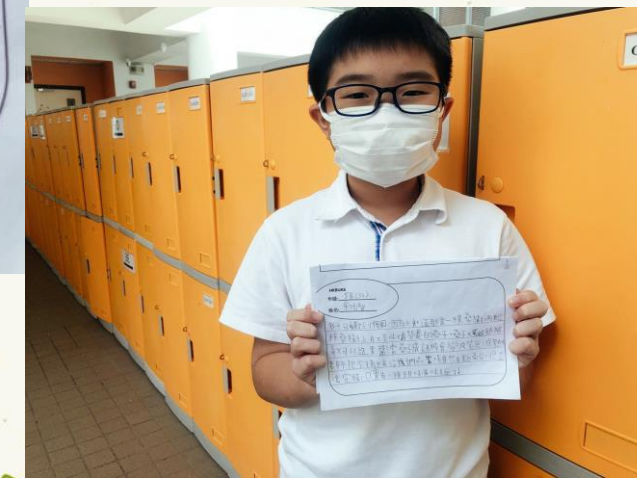
我與百草園

HKBUAS

年級: 5B (30)

姓名: 余珀晉

我十分喜歡到藥園，因為我知道那裏一棵桑樹，而在這棵桑樹上有又美味又有營養的桑子。桑子既可以清熱解毒又可以造果醬！當桑子成熟時會變成紫色，成熟時老師把它摘下來給我們品嚐。雖然有點西發，但是吃完後，口裏有一種甜味美味極了！



☺ smile

