



網絡時空百草園
2023-2024
學校中草藥園藝種植

總結報告
油蔴地天主教小學(海泓道)



**百草園教導
我們種植中藥植物和
中醫治療理念，明白
中醫藥文化**



**齊來認識中草藥
和身體保健**

中醫藥的大發現

大自然有很多寶藏，傳說中，神農氏因為不忍百姓飢餓受苦，也想幫助人們擺脫疾病的困擾，便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，他更寫了一本《神農本草經》。

神農親自到山西太原金岡一帶去嚐百草，判斷哪些是有害的，哪些是能治病的，據說被他嚐過的花、草、根、葉，有三十九萬八千種，《神農本草經》記載了多達365種中草藥，對中醫學發展有極大貢獻，這就是神農氏嚐百草的故事。

歷代《本草》及明代李時珍的《本草綱目》皆以此為宗，至今仍為中醫所採用。



《神農本草經》





中醫藥在我們身邊遊走



在日常生活中，經常會接觸到與中醫藥有關的事，例如熱氣時，會買羅漢果及夏桑菊沖劑；患輕微感冒時，會沖葛根湯；腰背痛時，去中醫師診所做針灸、推拿治療。



各式各樣與中成藥





為什麼會生病？為什麼需要用藥？

生病是因為受到外來入侵或飲食所傷，影響了身體的**平衡**。用藥是為了治療病性、調整身體的**平衡**。

氣管

兒童常見疾病的名稱及徵狀

孩子常見的疾病有**傷風咳嗽**和**喉嚨痛**、症狀包括口腔出現疼痛的**水疱**及**潰瘍**；**腸胃炎**的症狀包括嘔吐、腹瀉、腹部疼痛、發燒、食慾不振等；**感冒**症狀包括流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、發燒、打噴嚏、全身不適等。

腸胃
不適

皮膚

怎樣運用中草藥？

- ~熱氣時可飲夏枯草湯，可清熱解毒，若加入甘草、羅漢果及紅棗，還可補脾胃和養血安神；
- ~咳嗽時可飲川貝枇杷蜜，潤肺止咳化痰可煲川貝、百合、海底椰、南杏、雪梨湯；
- ~清熱解毒、消暑去濕可飲五花茶(菊花、木棉花、葛花、槐花、金銀花)；
- ~輕感冒可飲葛根湯。

健康的祕訣 – 保持平衡

中醫認為，食物通常分為五種味道，維持我們身體裡的不同功能運作，必須**平衡**吸收。





百草園令我們學懂



1. 中藥的三大主要來源是植物、動物及礦物。
2. 我們種植的11類植物皆可以作為中藥治療之用



- | | | |
|--------|-----------|---------|
| 1. 雞蛋花 | 6. 積雪草 | 9. 桑樹 |
| 2. 涼粉草 | 7. 菖蒲 | 10. 兩面針 |
| 3. 蛇莓 | 8. 紅背耳葉馬藍 | 11. 馬纓丹 |
| 4. 馬齒莧 | | |
| 5. 板藍根 | | |

3. 照顧植物的心得(四對)

- ~栽種時，要選對環境，讓植物生長在有足夠日照及通風的地方。
- ~栽種時，要有對的心態，了解植物與自身的生活規律，植物才健康成長。
- ~澆水要對應適當的時間和對應的分量，施肥翻土要對應植物的需要。





百草園令我們學懂百草的屬性

中藥的四氣是寒、涼、溫、熱；

寒、涼主治各種熱症，相反溫、熱就主治寒症；

五味是指藥的五種味道甘、苦、酸、辛、鹹。





百草園全接觸—寒涼類



積雪草

四氣：寒
五味：苦、辛
藥用部分：
全草



雞蛋花

四氣：涼
五味：甘、苦
藥用部分：花、莖



涼粉草

四氣：寒
五味：甘
藥用部分：
葉(地上部份)





百草園全接觸—寒涼類



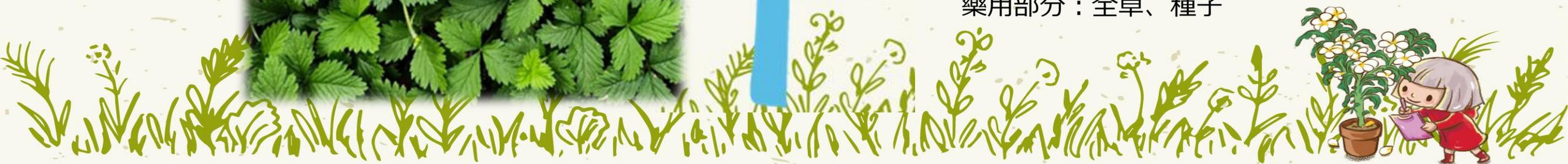
蛇莓

四氣：寒
五味：甘、苦
藥用部分：全草



馬齒莧

四氣：寒
五味：全草-酸、種子-甘
藥用部分：全草、種子





百草園全接觸—寒涼類



馬藍

四氣：寒
五味：苦
藥用部分：根、莖、葉

寒涼

五色梅(馬纓丹)

四氣：寒
五味：苦
入藥部分：根、葉、花

桑樹

四氣：寒
五味：苦、甘
藥用部分：全樹
均可入藥



百草園全接觸—平性類



紅背耳葉馬藍

四氣：平
五味：辛、苦
藥用部分：葉



兩面針

四氣：平
五味：辛、苦
藥用部分：根或果實皮





百草園全接觸—溫熱類



昌蒲

四氣：溫

五味：辛

藥用部分：根、莖





百草園讓我們理解「藥食同源」的概念

中國中醫學自古以來就有「藥食同源」，以食為藥，以食代藥的理論。
許多食物既是食物也是藥物，食物和藥物一樣同樣能夠防治疾病。

在古代原始社會中，人們在尋找食物的過程中發現了各種食物和藥物的性味和功效，認識到許多食物可以藥用，許多藥物也可以食用，兩者之間很難嚴格區分。這就是「藥食同源」理論的基礎，也是食物療法的基礎。

若每天吃營養均衡、葷素平均、符合中醫理論的食物，就可以治療甚至提前預防大多數疾病。



百草園讓我們學會注意「治未病」

「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。



要善待自己，愛惜自己，才能擁有健康。要時常跟從「飲息樂動」法則，身體就會強壯起來啦！

我們會記住以下法則：

「飲」食定時，每天飲食要定時定量，不要太飽或太餓。

作「息」定時，每天要有充足睡眠，按時休息，有助身體回復。

學「樂」要兼顧，學習與玩樂缺一不可，令身心平衡發展。

運「動」要適量，運動有助強健體魄，增強身心健康，疾病就會遠離我們啦！





我與百草園

5B 葉鍵滔

我覺得這次種植中草藥真是十分**有意義**，令本來不懂中草藥的我，現在對這方面都有一定的認識，例如我學會了中草藥的種類，用甚麼草藥可治感冒、怎樣治未病...等。在學習過程中，我獲益良多!

我希望老師繼續給我機會去參與這些活動，使我學習更多有關中藥植物和中醫治療理念，懂得**身體保健和治未病**，也把這些寶貴的知識和學習心得**與人分享，造福人群**。





我與百草園

6A 鄧瑋珽

參加這個活動，我認識了許多中草藥，也學會了中藥的四氣和五味，知道食物也有分成很多種特性。養生和身體保健，要認識蔬果的寒、涼、溫、熱、平五種屬性，例如冬季可多吃熱性食物，如大蒜和辣椒之類，夏季可經常吃涼性食物，也可配合溫性食物一起吃。寒性和熱性食物盡量少吃，若要吃便要互相配合一起吃，而平性食物一年四季都可吃。選吃蔬果，也要因應季節和自己的體質。



百草園給我們的課堂很寶貴，我每課都有參加，獲益良多呀！





我與百草園

6D 黃穎兒

我覺得種植中草藥萬分有意義，不但學懂了中草藥的種類和習性，還學懂了它們可以幫我們治甚麼病。在管理我們的中草藥園圃時，發生了一件很有趣的事。事情經過是這樣的：我們種的桑樹結了許多桑葚，有的鮮紅色，有的深紫色，非常吸引。出於好奇心，我就採摘了成熟的桑葚，用水洗乾淨，放在口中品嚐。結果酸得極之厲害，真的酸到「連阿媽都唔認得」。每次回憶，想起這件事，大家都會哈哈大笑。原來**向神農學習嚐百草，真不容易啊!**





我與百草園

6D 何頌謙

參加百草園活動，我學懂很多有關中草藥的知識。我知道了植物分多年生長或是一至兩年生，原來有些植物開花完畢就會枯萎。

在學習過程中，中醫師為我們講解不同的中草藥各有不同的效用。經過中醫師的教導，我們對中草藥和中醫治療理念，得以初步認識，也明白了一些中醫藥文化。





我與百草園

劉希朗和 蔣睿恆 的共同感想：

在活動過程中，我們學會了中藥有四性和五味，四性就是「寒、涼、溫、熱」，五味就是「酸、甘、苦、辛、鹹」。寒涼的主治各種熱症，溫熱的是主治寒症。

我們也認識了「藥食同源」的概念，古代醫學家把中藥的四性和五味理論運用到食物之中，認為每種食物也具有四性、五味。「藥食同源」是說中藥與食物是同時起源的，許多食物即藥物。

我們還懂得飲食要均衡，做適量運動，作息有定時，才可以保持身體健康。

百草園教導我們種植中藥草，認識治未病和身體保健，十分有意義，真是獲益良多。





我與百草園

5E 胡曉錡

我覺得種植中草藥是很有意思的，我可以學到很多關於中醫和中藥的新知識。百草園教我們如何在學校的園圃裡種植中草藥。

我們每天都照顧那些植物，給它們澆水。希望它們在我們的照顧下能茁壯成長，我會永遠記得參與活動時，這一些有趣而又快樂的時刻。





我與百草園

5D

蔣奕朗

我很開心可以參加這次活動，讓我獲益良多！

我覺得這次活動非常有意義，我學了很多草藥的知識，和學會了很多中草藥的名字，我也知道食物也有許多屬性。





我與百草園

5E 吳祉歧

我覺得中草藥很有趣，儘管它們很苦。

我希望我能繼續種植中草藥，我喜歡觀察植物生長的情況，看著它們生長及慢慢的改變。

雖然我不太確定我了解很多中草藥，但我很高興能夠參加這個活動，從中讓我獲得更多有關種植、養生保健、中醫和中草藥的知識。



慢





鳴謝



[我們的中草藥園圃 \(youtube.com\)](https://www.youtube.com) 影片