



總結報告

聖公會基福小學

# 中醫藥的起源



大家好！我是神農氏。

古時，中國百姓深受饑餓和疾病的苦楚，但他們卻沒有辦法解決。我實在太不忍心看到他們痛苦的狀況，所以我決心上山尋找解決辦法，把他們拯救出來！

在山上，透過一邊觀察和嘗試吃不同的植物，我發現了它們既有不同的藥性，並且能充飢，當作食物。我一一記錄下來，並寫了《神農本草經》，讓後人能以草藥來治病救人。



# 生活中的中醫藥



在日常生活中，我們也有接觸過與中醫藥有關的事。記得有一次我生病了，不停咳嗽。最後媽媽帶我到中醫診所看中醫，還喝了中藥！嚐起來挺苦的，不過我的病很快便痊癒了！



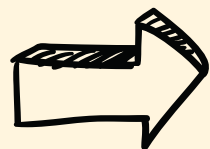
中醫湯藥



# 為甚麼會生病？



- 受到外來因素入侵身體
- 飲食上的偏好
- 沒有節律的生活習慣



影響身體的平衡



用藥：治療病性

調整身體的平衡



# 兒童常見疾病：名稱及徵狀




## 哮喘



## 鼻敏感

- 
- 喘鳴
  - 胸口有壓迫感
  - 咳嗽

- 
- 打噴嚏
  - 流鼻涕
  - 鼻塞

# 「藥食同源」

- 中藥和食材沒有分明的界線
- 中藥也屬於食材
- 利用食物來治療身體疾病的方法
- 調理身體的食材



例子：

- 紅棗
- 當歸
- 枸杞子
- 龍眼

- 人蔘
- 夏枯草
- 薑
- 山銀花



# 對「百草」的了解...



「四氣」指藥的性味、  
四種特性



## 四氣

- 寒、涼：主治熱證
- 溫、熱：主治寒證



「五味」指藥的  
五種味道



## 五味

- 甘、苦、酸、  
辛、鹹



# 對「百草」的了解...



中藥的三大來源：  
植物、動物、礦物

我們的「百草園」



- 
1. 雞骨草
  2. 蛇莓
  3. 馬齒莧
  4. 積雪草
  5. 涼粉草
  6. 雞蛋花
  7. 五色梅
  8. 馬藍
  9. 兩面針
  10. 桑樹
  11. 菖蒲
  12. 紅背耳  
葉馬藍





# 我們的種植和照顧心得

在課堂上，老師教導我們如何把中草藥栽種在泥土中。我們學會要注意植物的生長環境是否適合它們，例如是否有足夠的陽光和空氣流通，並要澆水。



種植植物不單要求一個對的環境，更需要栽種者有一個正確的心態來栽培植物，用心了解它們的需要，給予它們愛心的照料。正如栽種者也需要留心自己的生活習慣是否有規律，才能和被照顧的植物一樣健康成長。



# 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：甘、苦  
藥用部分：全草

## 雞骨草

四氣：涼  
五味：苦、甘  
藥用部分：全草



# 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：苦  
藥用部分：葉  
(地上部分)



寒涼



# 百草園全接觸---寒涼類



## 五色梅 (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：全樹

## 馬藍

四氣：寒  
五味：苦  
藥用部分：根、  
莖、葉



寒涼



# 百草園全接觸---平性類



## 紅背耳葉馬藍

四氣：平  
五味：苦、辛  
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



## 菖蒲

四氣：溫

五味：辛

藥用部分：根、莖



# 甚麼是「治未病」？



「治」：治理管理的意思

「治未病」：能預先洞見、察覺疾病，  
採取預防性治療  
減低發病或病情轉變的可能

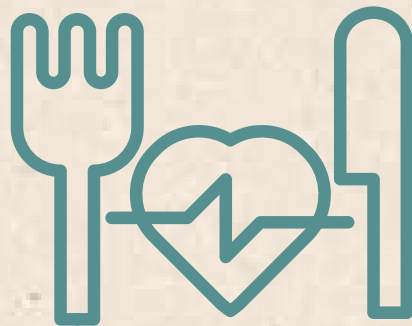


未病先防：養生

照顧未受影響的肺腑



# 養生飲食



通過各種方法保養生命、  
增強體質、預防疾病

## 進食原則

- 仔細咀嚼
- 食物易被吸收
- 避免暴飲暴食

## 飲食有節

- 定時、定量
- 飲食品種宜多樣化
- 早午餐較為重要





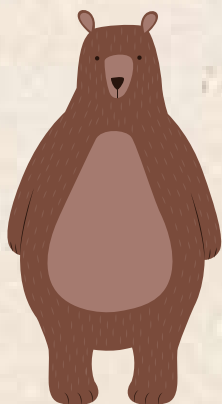
# 五禽戲



- 模仿五種動物的動作而組成
- 每種動作各做一次，配合氣息調理
- 分別對於人體的不同器官(五臟六腑)產生養生的好處



猿



熊



鹿



虎



鳥



# 猿

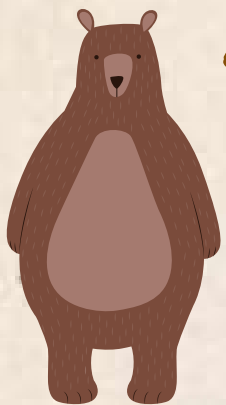
心：改善心肺功能，  
強化腦部供血

1

2

# 虎

肝：紓解頸部、肩  
膀和背痛



# 熊

脾：幫助脾胃消化，  
活動關節

3

4

# 鹿

腎：保護腎部，  
消滅腰部的脂肪



# 鳥

肺：幫助擴胸強肺，  
預防關節炎、增強免疫力

5

# 五禽戲





# 我與百草園

這次活動讓我學會了很多關於中草藥的知識，例如：要怎樣才讓它們健康生長、它們是屬於哪一個種類和它們的特質等。我最喜歡的中草藥就是雞蛋花，因為它除了是其中一款中草藥外，還有許多不同的用途。



4B 徐婉恩



4E 伊鎬峻

經過這次參加「網絡時空百草園」的計畫，我了解到不同種類の中草藥、它們的特性和其功效，非常有趣！獲益良多！





# 我與百草園

我覺得參加了這個活動真是令人愉快又充滿趣味！以下是我在這個過程中所感受到的一些事情和分享：

1. 細心觀察：照顧中草藥植物需要細心地觀察它們的生長過程和植物的狀態。
2. 成就感：當我能成功地照顧一棵中草藥植物時，那股滿足感便會湧上心頭，讓我非常感動和高興。



3B 郭芯妤





# 我與百草園

在第一堂中，我學到了神農為甚麼要進食中草藥。

在第二堂中，我學會了不同中草藥的名字，還知道「五味」是包括苦、甘、鹹、酸和辛。我還種植了桑樹、馬齒莧、菖蒲、紅背耳葉馬藍等等。我在往後的日子都按時在小息時幫中草藥灌溉。看到中草藥們成長，真開心！



3E 高顯晉



3D 陳靜雯

在種植中藥期間，我感到十分快樂！

每逢星期二，我都會和同學們一起到園圃澆水。我希望在四年級也可以繼續參加這個活動！





# 我與百草園

上課的第一天，老師邀請了博士來講解。博士介紹了不同的中藥，並解釋了古時是誰發現的和是在哪裏發現的。博士一一介紹，最後還給了一份問卷給我們做，很有趣。

第二課，博士帶我們到種植區種植，我們種了很多植物。他接著說明，並給了一張白紙讓我們去記錄學到的知識。

經過這個活動，我明白到如何種植中草藥，還學會了不少知識！我非常感謝博士和老師的講解，讓我體會不少！



3A 鄒嘉謙





# 我與百草園

通過「百草園」的課堂讓我學到了很多關於中草藥的知識；而其中最有趣的事情就是種植中草藥的過程。不過，我有時也會忘記到園圃為它們澆水。我覺得種植中草藥的過程能讓我培養責任感，更帶來滿滿的成就感。我很開心能學到不少的知識！



3F 黃芷茵



4A 陳愷樂

本次的「網絡時空百草園」活動讓我學會了不少關於中草藥的知識，包括它們的作用和來源等等。我還學會了三種類別的中藥，分別是礦物、植物和動物。不僅如此，我還體會到種植中草藥的過程，看見它們長大的時候總讓我感到心滿意足！







# 我與百草園

在這個活動中，讓我開啟了中藥的大門。整個活動中，我認識了許多中藥，例如：雞骨草、涼粉草和兩面針……

其中，兩面針真的有刺在葉子上呢！真的太神奇了！我還認識到兩面針可以做牙膏呢！它也有很大的功效，不單能清熱解毒、消腫止痛，還能活血化淤呢！它的種子也可以提供製造肥皂！中國的中草藥知識真是博大精深啊！



4F 李紫晴





# 我與百草園

我很開心能參與「網絡時空百草園」這個活動。整個種植過程也讓我非常享受！老師為我們安排了不同時段到園圃為中草藥澆水，我覺得這樣能讓我成為一個更有責任感的人，因為我知道我有責任照顧每一株中草藥。經過這三個月，我看到這些中草藥都有成長，我感到非常興奮！



4E 陳國立

這次參加「百草園」的體驗令我獲益良多，大開眼界！我不僅可以學習有關植物的豐富知識，例如雞蛋花、薄荷葉和涼粉草的特質等，我還可以親身體驗種植中草藥的過程，非常有趣！我和同學們都樂在其中！非常感謝老師給我這次寶貴的經驗和機會，希望下次還可以參加這類型的活動。



4A 曾卓琳





# 我與百草園

這次的「網絡時空百草園」讓我學會照顧中草藥的過程需要注意的事情。例如：不可以澆過多的水給它們，否則它們的根部會壞掉，還需要充足的肥料。

通過參加這次活動，我明白和經歷到中藥種植的過程。我很高興能學會了這些知識，期望下一次還能參加類似的活動！



4F 梁梓樂





# 我與百草園

在整個活動當中，我學習了很多關於中醫藥的知識。我非常開心，因為能學到怎樣種植和照顧中草藥。每逢星期一，同學和我都會到學校的園圃澆水；近來，我們還會幫忙除雜草。不但如此，我們也會幫忙施肥。有時候，我們還會找到一些小蝸牛，很有趣！我很享受！



3C 駱銘揚



3E 李蒞滢

本次的「網絡時空百草園」活動讓我認真地了解了不同關於中草藥的知識和發現，這些也未必能在課堂上深入地研究。每逢星期二，同學和我都會到學校的園圃澆水和除草。看見它們滿滿長大和長出果實的時候，我就非常開心和興奮！



# 活動剪影



# 活動剪影



# 活動剪影



大合照





大合照

