



香港中國婦女會丘佐榮學校 總結報告



2024





我們的學習.....





發現了.....





中醫藥的大發現

大自然中有很多寶藏，可以供給我們食物，傳說中，神農氏因為不忍百姓飢餓受苦，所以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》，這就是神農氏嚐百草的故事。



《神農本草經》





學會了.....





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，

- | | |
|--------|-----------|
| 1/ 雞蛋花 | 7/ 積雪草 |
| 2/ 涼粉草 | 8/ 菖蒲 |
| 3/ 蛇莓 | 9/ 紅背耳葉馬藍 |
| 4/ 馬齒莧 | 10/ 桑樹 |
| 5/ 板藍根 | 11/ 兩面針 |
| 6/ 雞骨草 | 12/ 馬纓丹 |

腸胃
不適

氣管



皮膚

姓名:葉嘉儀 班別:5A

我在種植中草植物時，發現兩面針的泥土澆太多水，所以即時取走多餘的水分。原來栽培植物要有耐心及愛心，在百草園中，我對植物的知識加深了。





生活中的中草藥.....



原來蛇莓……



影片分享

 <https://youtu.be/Pu6RUzjtp8>



令我在百草園中學懂了……





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，





中草藥與日常生活……





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



雞骨草

四氣：涼
五味：苦、甘
藥用部分：全草

寒涼





百草園全接觸—寒涼類



馬藍

四氣：寒
五味：苦
藥用部分：根、莖、葉

五色梅(馬纓丹)

四氣：寒
五味：苦
入藥部分：根、葉、花



寒涼



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

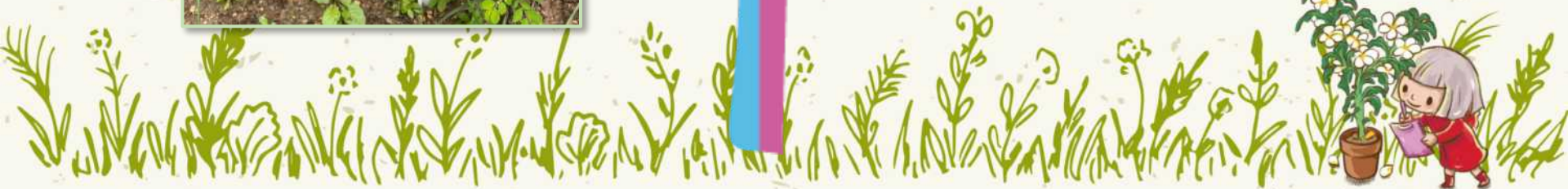
紅背耳葉馬藍

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



菖蒲

四氣：溫

五味：辛

藥用部分：根、莖





令我在百草園中學懂了……





原來廣東人常飲的涼茶……



寒涼



影片分享



 <https://youtu.be/oLGJFOajquc>



雞蛋花

四氣：涼

五味：甘、苦

藥用部分：花、莖

- 原來廣東人常飲的涼茶又稱五花茶，是一種中國民間傳統飲品。
- 涼茶味甘性微寒，主要功效是清熱、解毒、消暑去濕功效。
- 五花茶沒有固定配方，通常會用金銀花、菊花、槐花、木棉花和雞蛋花。
- 有預防夏季風熱感冒及流行性感冒的功效，尤其適合夏天時飲用。





「治未病」的精神……





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。





「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。

想擁有健康，任何時候都要善待自己，愛惜自己。跟從「飲息樂動」法則，身體就會強壯起來啦！記住以下法則：

- 「飲」食定時
- 學「樂」要兼顧
- 作「息」定時
- 運「動」要適量

每天飲食要定時定量，不要太飽或太餓每天要有充足睡眠，按時休息，有助身體回復學習與玩樂缺一不可，令身心得以平衡發展運動有助強健體魄，增強身心健康，疾病就會遠離我啦！





我與百草園



姓名:洪偉銘 班別: 5E

治未病，指能先見疾病，預先治療，減低發病或病情轉變的可能。治未病可以使我們頤養生命,增強體質, 預防疾病，從而達到延年益壽，提高生活素質。

姓名: 朱梓洛 班別: 5B

如果我們在未病時，可先飲用中藥，可以打好抵抗力 減低生病的機會。例如着涼時可飲用「四逆湯」。喉嚨發炎時可飲「六神膠囊」。





我與百草園……



我與百草園

姓名:翁曉維 班別: 5A

我種植了涼粉草，在種植時遇到植物生長原來是一的大學問，當遇到困難時，例如澆水太多水，幸好老師教導我怎樣照料，所以我非常感謝她們的教導!



姓名: 李崙陽 班別: 5A

我種植雞骨草已經有好一段時間，對它的認識自然也加深了。例如我知道雞骨草的葉子是有毒的，不可以直接食用。一開始我覺得這是一件無聊的事情，但我卻漸漸對中草藥產生了興趣和感情，真神奇!其實我們平日喝的涼茶如雞單、五花茶等都是用中草藥提煉出來的，即使種植只是製造涼茶的一小部分，但我也很榮幸能參與這項活動加深了解中藥植物的認識。



我與百草園

姓名:謝浩然。 班別: 5D
我在種植雞蛋花時，遇到花朵枯萎，使我明白種植環境是否有足夠陽光及適當的水分是重要，但我仍然對中草藥的十分熱愛。





我與百草園

姓名:朱俊泓 班別: 5A

我對雞蛋花加深了認識。因為我從小便認為雞蛋花只是一朵美麗的花,長大後才知道牠原來也是中藥植物的一種。我在種植時經常澆水過多,引致泥土過濕。中藥植物與我們生活息息相關,例如含有雞蛋花成份的五花茶,吃過火鍋後喝它能清熱過火。我對種植中藥植物的感受是很高興的,因為這項活動不只能學到中藥植物的知識,還可以親手種植,真是一石二鳥。





多謝大家！

