



中華傳道會呂明才小學

CNEC Lui Ming Choi Primary School

「百草園」總結報告





中醫藥的大發現

大自然中有很多寶藏，可以供給我們食物，當中大自然的藥物能醫治人類不同種類的疾病。

從古到今，有兩位古人在中醫藥的大發現中作出莫大的貢獻。他們分別是神農氏和李時珍。





中醫藥的大發現

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》



《本草綱目》插圖

李時珍從小對醫學產生了興趣，常隨父外出採藥，認識不少草藥，長大後從事醫藥。他在診病餘暇，繼續鑽研醫藥，還教授弟子，從事創作。他立志編寫一部完整的本草醫書，前後花費約三十年時間，完成一本達一百九十多萬字、內容最豐富、分類較合理的不朽巨著《本草綱目》。





生活中的醫藥



中醫藥其實與我們的日常生活息息相關。例如冬天到來時，媽媽會特意煲一些滋潤喉嚨的湯水。我又見市面上有不同種類的涼茶產品，功效有生津止渴、清熱排毒、充電提神、明目養顏及滋潤解渴等等，多不勝數。





中醫治療和中藥運用的理念

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。兒童常見的病有氣管敏感，一到季節交替的時候就常常咳嗽及頭痛。





中醫治療和中藥運用的理念

中藥的三大主要來源是植物、動物及礦物。



植物類中藥例子：人參



動物類中藥例子：羚羊角



礦物類中藥例子：朱砂

呂小百草園中的植物皆可以作為中藥治療之用：

- 1/ 雞蛋花
- 2/ 涼粉草
- 3/ 蛇莓
- 4/ 馬齒莧

- 5/ 馬藍
- 6/ 雞骨草
- 7/ 積雪草
- 8/ 菖蒲

- 9/ 紅背耳葉馬藍
- 10/ 桑樹
- 11/ 兩面針





中醫治療和中藥運用的理念

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，





呂小百草園—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)



寒涼





呂小百草園—寒涼類



蛇莓

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



馬齒莧

四氣：寒
五味：全草-酸、種子-甘
藥用部分：全草、種子

寒涼





呂小百草園—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



桑樹

四氣：寒
五味：苦、甘
藥用部分：全樹
均可入藥





呂小百草園—平性類

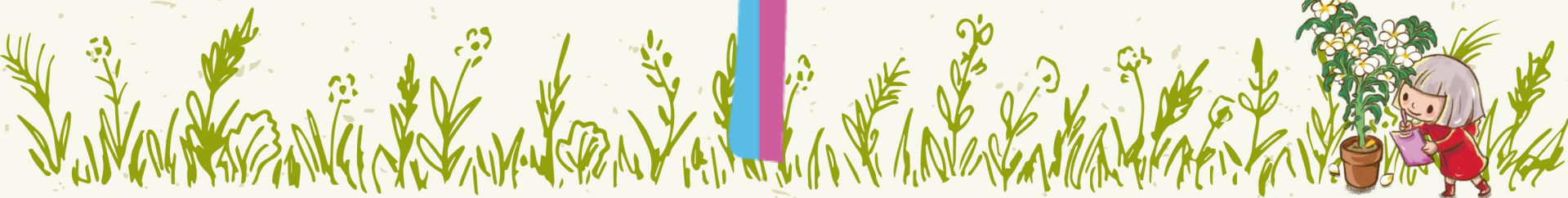
紅背耳葉馬藍

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





呂小百草園—溫熱類



菖蒲

四氣：溫

五味：辛

藥用部分：根、莖





你知道甚麼是「治未病」嗎？

健康是最大的財富，預防勝於治療，讓我們一起探索「治未病」的奧秘。

「治未病」是中醫學中的一個重要概念，強調在疾病發作前預防和保健的重要性。

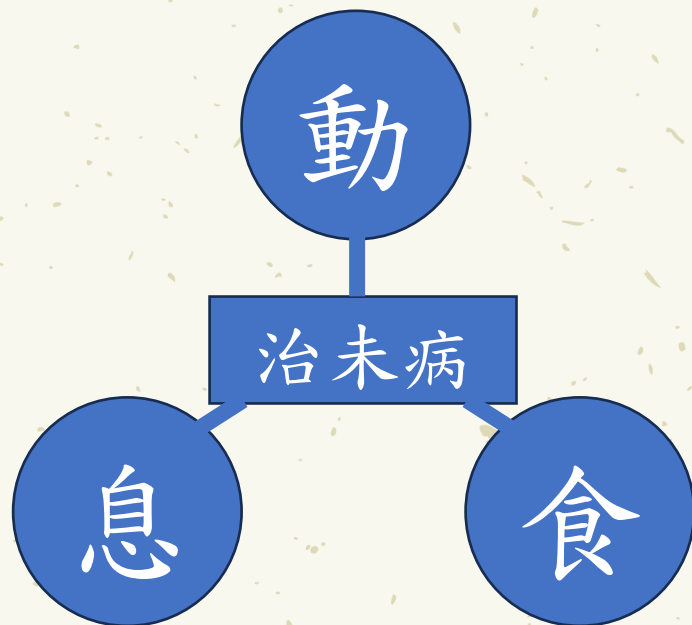




如何實踐「治未病」？

預防疾病比治療疾病更經濟、更有效。預防能夠提高生活質量，減少醫療負擔，讓我們更健康、更快樂。

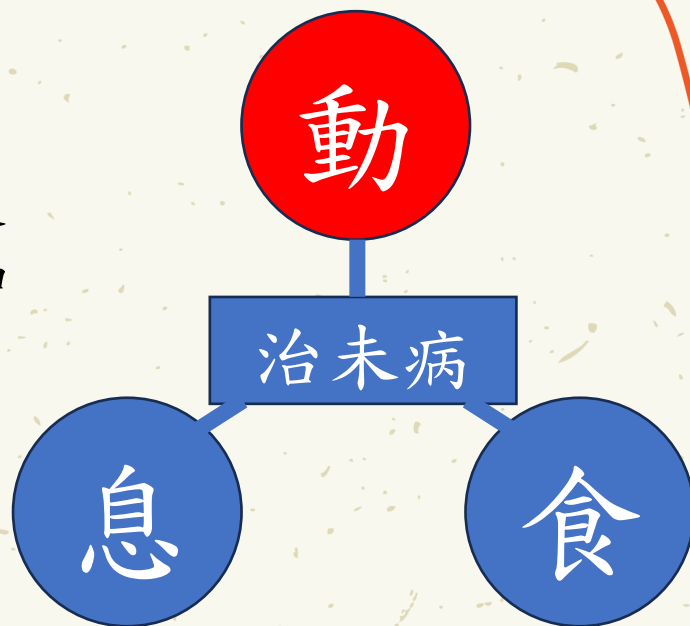
我們可以記住三個字：「動」、「息」、「食」





如何實踐「治未病」？

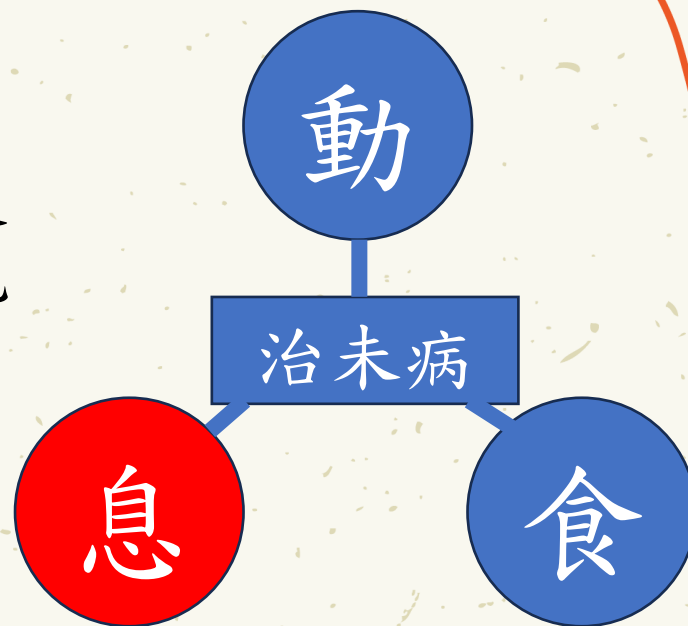
適度運「動」：
保持身體活躍，每天進行適度的運動，如散步、游泳、瑜伽等，增強體力和免疫力。





如何實踐「治未病」？

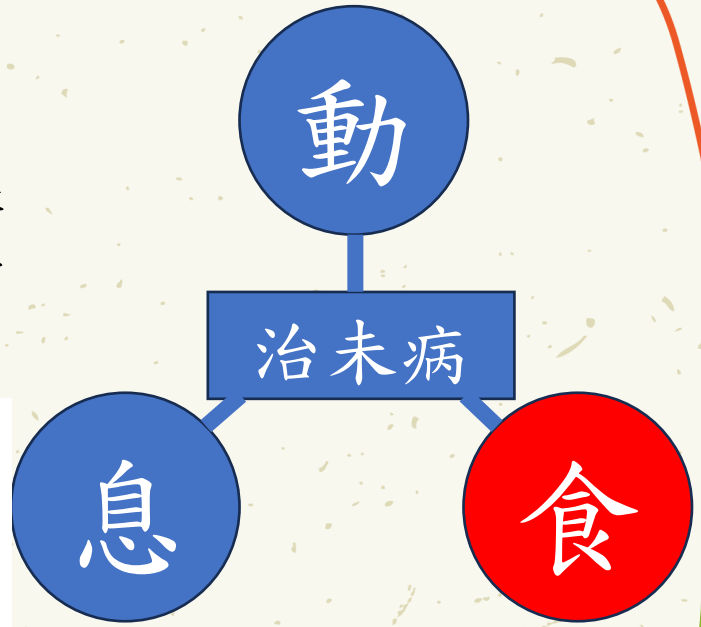
規律作「息」：
確保充足的睡眠時間，培養良好的作息習慣，讓身體得到充分的休息和恢復。





如何實踐「治未病」？

均衡飲「食」：
選擇新鮮、天然的食材，多攝取營養豐富的食物，減少油脂和糖分的攝入。





五·我與百草園

我好開心可以參加這個活動，老師向我們介紹了各種常見的中藥材，並講解了它們的功效和用途。這讓我們對中醫學感到有趣。我們一邊學習，一邊觀看中藥，以便更好地理解每種植物的特點和生長環境。

3A 楊悅彤

華南草藥種植課程讓我獲益良多，我們有機會實際參與中藥植物的照顧和種植過程。我們學習了如何種植、澆水以及保護植物免受病蟲害的方法。這樣的實踐讓我們更深入地體驗到植物的生命力和生長過程。

3B 李心文





五·我與百草園

在這個活動中，我們認識了各種不同的中藥植物。老師及中醫師向我們介紹這些植物的特性和用途，並且擺放了很多特別的藥材，讓我們可以盡情觀賞。

3C 揭清堯

中藥的學習和植物的照顧，真是令我開眼界！我學到了中藥的價值，也能有趣地觀察植物生長。每天給予愛心照顧，看著它們茁壯成長，讓我感到滿足和有成就感！

4A 林宥希





五·我與百草園

學習和照顧中藥植物，讓我與大自然更親近。每天觀察它們的成長，學習它們的特性和用途，是一段充滿驚喜和樂趣的旅程。這個過程不僅豐富了我的知識，也培養了我的耐心和責任感。

4B 蘇毅朗

在華南草藥種植課程中，我記得一次到香港中文大學參觀中醫藥博物館的經歷。我被豐富的展品深深吸引，並瞭解中醫的歷史和文化，以及各種中藥材的用途和功效，讓我對中醫藥的價值有了更深刻的認識。這是一次令人興奮和有啟發的經歷。

4B 曾彥翰





五·我與百草園

在照顧中藥植物的過程，讓我重新發現了大自然的奧秘。每天觀察它們的生長，嘗試不同的養護方法，讓我更加敬畏植物的智慧和生命力。這個過程讓我對中藥植物的價值有了更深刻的認識，也激發了我對植物學的興趣。

4D 陳芷榆

在華南草藥種植課程中，我瞭解到中藥植物的獨特性。每個植物都有其獨特的藥性和用途，而且不同部位的植物可能具有不同的功效。照顧中藥植物也是一項有趣的挑戰。我學會了控制水分。每次看到植物健康成長，我都感到滿足和喜悅。

4D 李心言





五·我與百草園

學習中藥植物，我好像進入了一個神奇的世界。我能了解它們的特性、功效和用途，讓我對草藥的療效有了更深刻的認識。這段學習之旅激發了我對中醫藥的熱愛與好奇。

4D 蘇毅希

我在課程中有機會參觀中醫藥博物館，我仿佛穿越了時空。展品展示了中醫的智慧和傳統療法，讓我更深入地瞭解中醫文化。其中，中草藥材和針灸模型給我留下了深刻印象。這趟旅程充滿了啟發和驚喜！

5B 林晉熙





五·我與百草園

在華南草藥種植課程，老師教導我們利用魚菜共生系統種植中藥植物，我深切感受到生態的奇妙之處。魚提供養分，植物淨化水質，互相促進生長。這種種植方式讓我對中藥種植與生態的結合感到興奮。

5B 林凱妮

百草園計劃邀請了中醫師為我們講解有關中藥植物的內容，讓我瞭解到每種植物的特性和功效，激發了我對中藥的興趣。在實地觀察和體驗中，我更加深入地理解了中藥的魅力和價值。

5C 陳國豪





五·我與百草園

在這個活動中，最令我印象深刻的是移植中藥植物到Joyful Garden的體驗。每一棵成功的移植都讓我感到期待。每一天我在Joyful Garden見證着中藥植物的成長，讓我認識到大自然的奇妙，亦令我感到喜悅。

5C 高天佑

在華南草藥種植課程中，我最喜參觀中醫藥博物館，我被展品中的中藥材深深吸引。博物館職員向我們講解解它們的功效和應用，讓我對中醫藥的神奇和獨特性有了更深刻的認識。這次體驗讓我對中醫文化充滿了好奇和敬畏。

5C 黃熙桐



Thank You

