

2024/25 價值觀教育傑出教學獎
教案

學校名稱： 香海正覺蓮社佛教陳式宏學校

1. 教學單元／課題：

杏林奇遇：探索健康與責任—舌尖上的非遺涼茶

2. 教學時間： 45 分鐘

3. 預期學習成果：

知識：	1. 認識生活中常見涼茶的種類和功效，具保健、治未病作用。 2. 認識涼茶需因應不同體質及症狀而選擇合適的份量和種類服用，更不宜濫用。
共通技能／能力：	溝通能力、創造力、解決問題的能力、慎思明辨能力
價值觀和態度：	• 體會中草藥是祖國醫學的寶貴財富，萌發對中醫文化的興趣，學習及感悟「大醫精誠」的態度。
教學中凸顯的首要培育價值觀和態度（包括校本價值觀）： （最多 4 項）	責任感、承擔精神、同理心

4. 教學流程

學習領域／科目／跨學科範疇：	生命教育課	班別／年級：	五年級
----------------	-------	--------	-----

學習要點／內容 (請於本部份列出有關的價值觀)	學與教活動 (時間)	教材／學習材料
扣連中醫研習冊(二)預習部分 提問：在中醫理論上，好像天砵一樣，我們要保持甚麼才能促進身體健康？ 學生自由分享：保持平衡（動靜合宜） 學生在課前進行預習《神農嘗百草故事》及《扁鵲三兄弟》影片，了解古代中醫歷史人物的成就、特質及對世人的貢獻。 引導學生說出我們要學習健康養生指南，體會古代中醫所展現的承擔精神和態度。 生活情境引入 故事情景：弟弟喜愛吃薯片及煎炸食物，每次進食後，媽媽總會擔心他喉嚨痛和生痱滋。 教師提問：當我們感到喉嚨痕、感到熱氣（上火），家人通常會告訴我們喝甚麼飲品可以清熱降火？ 引起學生討論後，教師引導師學生說出答案「涼茶」。 教師追問：「你們有沒有喝過涼茶？」、「喝過甚麼種類的涼茶？」 預期答案：學生有喝過涼茶，例如：雞骨草、廿四味、夏枯草等等。	5 分鐘	《神農嘗百草故事》影片、《扁鵲三兄弟》影片 簡報

提問：「哪位同學喜愛喝涼茶？」、「通常涼茶有甚麼味道？」 預期答案：苦味 追問：「為甚麼這麼苦，你也喜歡喝？」 預期答案：對身體健康有益 導出學習目標： 1. 認識不同種類涼茶的名稱及功效，具保健及治未病作用。 2. 認識涼茶需因應不同體質及症狀而選擇合適的份量和種類服用，更不宜濫用。 3. 體會中草藥是祖國醫學的寶貴財富，萌發對中醫文化的興趣，學習及感悟「大醫精誠」的態度。 舌尖上的非遺涼茶 教師播放動畫短片一分鐘《涼茶介紹》。 播放前，提問學生：「為甚麼我們需要喝涼茶？」、「涼茶對我的身體有益處嗎？」，期望學生帶着問題去觀看短片。 觀看影片後，回應短片資料，教師提問：「為什麼需要喝涼茶？」、「為甚麼嶺南地區才有涼茶的出現？」 引導學生說出「涼茶是嶺南地區的特色文化產品，在 2006 年列入非物質文化遺產。北方是沒有的，由於嶺南屬於典型的亞熱帶氣候，冬暖夏熱，多雨潮濕，濕氣和熱氣濃重，使水質偏向燥熱，於是有人發明了涼茶。」（因地制宜） 提問：「涼茶」屬於中醫哪一個治病層面？	5 分鐘	《涼茶介紹》影片
---	-------------	-----------------

中藥包內有不同的涼茶中草藥，老師讓同學猜一猜哪個是羅漢果、金銀花、菊花或夏枯草。

探究活動（羅漢果）

提問：羅漢果是甚麼形狀？它有甚麼特徵？

預期答案：球形，果皮較薄。

提問：羅漢果有甚麼功效？

預期答案：清肺利咽、化痰止咳、潤腸通便

探究活動（金銀花）

提問：金銀花是甚麼形狀？它有甚麼特徵？

預期答案：長棒形，上粗下細，有毛茸茸的感覺。

提問：金銀花是甚麼氣味？

預期答案：氣味芳香

提問：金銀花屬性寒，你知道它有甚麼功效嗎？

預期答案：清熱解毒、消炎止咳、治牙齦紅腫

探究活動（菊花）

提問：菊花是甚麼形狀？它有甚麼特徵？

預期答案：扁球形、外層綠色、中央黃色。

提問：你知道它的功效嗎？

預期答案：清熱明目、治風熱感冒

探究活動（夏枯草）

提問：夏枯草是甚麼形狀？它有甚麼特徵？

預期答案：圓柱形、略扁。

提問：你知道它的功效嗎？

預期答案：清肝瀉火、消腫解毒、降血壓。

引導學生得出以下結論：

中草藥涼茶	功效
金銀花	清熱解毒、消炎止咳、治牙齦紅腫。
菊花	清熱明目、治風熱感冒。
夏枯草	清肝瀉火、消腫解毒、降血壓。
羅漢果	清肺利咽、化痰止咳、潤腸通便。

杏林解碼大醫俠：

角色：無家者先生

體質：肝火旺盛

症狀：眼睛乾澀、脾氣容易暴躁

需求：需要護眼降肝火

提問：他有甚麼需要？你會建議他喝甚麼涼茶？

預期答案：菊花，因為菊花能清熱明目

提問：當你第一眼看見這位無家者先生，你有甚麼感覺？

提問：如果你是中醫，你會願意為他治病嗎？為甚麼？

引導學生說出：醫者父母心，需要有一顆仁愛之心，不論出生貧窮或富有、地位高或低，醫師也要有責任和同理心醫治有需要的病人。

「大醫精誠」短片

提問：我們古代中醫也非常注重醫學道德的修養，甚麼是「大醫精誠」？

提問：你認為我們可以如何實踐「大醫精誠」的態度？

小結：「凡大醫治病，必當安神定志，無欲無求，先發大慈惻隱之心，誓願普救含靈之苦。」我們要發揮慈悲心和同理心，竭盡所能幫助身邊有需要的人。

返回教節開始時的情境故事

《大醫精誠》短片

回到一開始愛吃焦炸食物的弟弟故事，你會建議他喝甚麼涼茶？

預期答案：金銀花茶、菊花茶、夏枯草等。

探究討論（二人一組）

弟弟喝完之後感到腸胃不適肚痛，為什麼會這樣？

引導學生說出：由於涼茶是針對熱性體質，所以體質偏寒，平時手腳冰冷、疲倦乏力、面色蒼白，特別是脾胃消化功能差，易飽易脹的，都不宜多服用。為醫者，必須醫術及醫德兼備，即仁心仁術！

飲用得宜，知己知彼

中草藥涼茶	不適合人士
金銀花	脾胃虛寒體質、蠱豆症患者、正在懷孕或經期的女士。
菊花	風寒感冒患者、體虛胃寒、容易腹瀉的人士、正在懷孕或經期的女士。
夏枯草	容易腹瀉的人士、正在服用糖尿藥的人士、正在懷孕或經期的女士。
羅漢果	寒咳不宜飲，即痰白色而質地清稀、脾胃虛寒體質、正在懷孕或經期的女士。

引導學生完成涼茶工作紙，鞏固學生配對不同中草藥的功效。

小結：我們要根據個人症狀、體質及身體狀況等來決定喝涼茶的份量及種類，不宜過量飲用，讓涼茶成為真正有益健康的「良茶」。

《時空藥膳對話》

兩人一組（一人演繹華佗，另外一人演繹病人）

華佗：迷你百子櫃（藥箱）

病人：描述病徵（病徵卡）

簡報
涼茶工作紙

15 分鐘

播放古琴音樂
病人角色卡
迷你百子櫃

華佗需因應病人體質/病徵，判斷他們應否喝涼茶？如需，建議喝甚麼涼茶？ 提問：就剛才講述；你們記得甚麼是「大醫精誠」的態度嗎？ （學生討論後作答） 引導學生說出「大醫精誠」以仁心對待每一位病人，認真施藥，對病人的健康懷有承擔精神。「精」是對醫術的精深與嚴謹、「誠」是對醫德的純粹與仁心。 小結：當我們扮演華佗時，也要代入學習這種誠敬之心、認真盡責、專業判斷、以仁心仁術、竭盡所能地服務每一位病人。 小小華佗提問問題： 1. 你身體有甚麼不舒服啊？（了解症狀，代入病人感受。） 2. 我建議/不建議你喝_____，因為_____。 3. 重點提示涼茶：用以防病強身，實不適宜濫服，更不能作為長期服用的保健藥。 病人角色卡（講述不同症狀） 角色一： 手腳經常冰冷的李婆婆 體質： 虛寒 症狀： 手腳冰冷、容易腹瀉 需求： 喝一些保健產品增強抵抗力		
--	--	--

角色二： 愛吃燒烤的李小姐 體質： 腸胃濕熱 症狀： 喉嚨痛、便秘 需求： 想快速降火，但常喝冰飲導致「外熱內寒」 角色三： 正在懷孕的陳女士 體質： 虛寒 症狀： 整個人疲倦無力 需求： 喝一些保健產品增強抵抗力 角色四： 剛搬來香港的北京高才通人士 體質： 濕熱 症狀： 皮膚起疹、頭重腳輕 需求： 想體驗本地涼茶文化 學生進行小組角色扮演，老師揀選個別組別與全班進行示範及分享。		
總結 提問：涼茶是否人人都適合飲用？ 預期答案：涼茶需因應不同體質及症狀而選擇合適的份量和種類服用，更不宜濫用。 提問：涼茶是一杯承載歷史與文化的甘露，是「治未病」及健康養生之道，你認為中草藥涼茶能對促進個人健康有重要的作用嗎？ 提問：你認為一位好的中醫師應具備甚麼素質？ 優秀的中醫師必須具備「大醫精誠」的精進承擔精神，對人有仁愛之心，克盡己力關懷病者。醫者須以「精」求術、以「誠」立心，方能成為真正的「大醫」。	5 分鐘	涼茶工作紙

延伸活動： 把中藥材涼茶帶回家，設計一個適合自己或家人飲用的涼茶搭配，並與家人分享自己對未來的期許，想成為一位具備甚麼特質的人？ 例如：如立志成為老師，便要有大「師」精誠的態度…… 如立志成為建築師，便要有大「築」精誠的態度…… 「精誠」是一種做人態度及價值觀！這是前賢留給我們的生命禮物，我們要立志學習及實踐。		
--	--	--