



香海正覺蓮社佛教陳式宏學校

# 價值觀教育主題：健康生活教育

劉隽永老師  
李潔玲主任

# 校訓

覺正

行儀

- 學生對事情有正向的價值取向（正知正見）
- 存好心

- 學生實踐良好行為
- 說好話 + 做好事

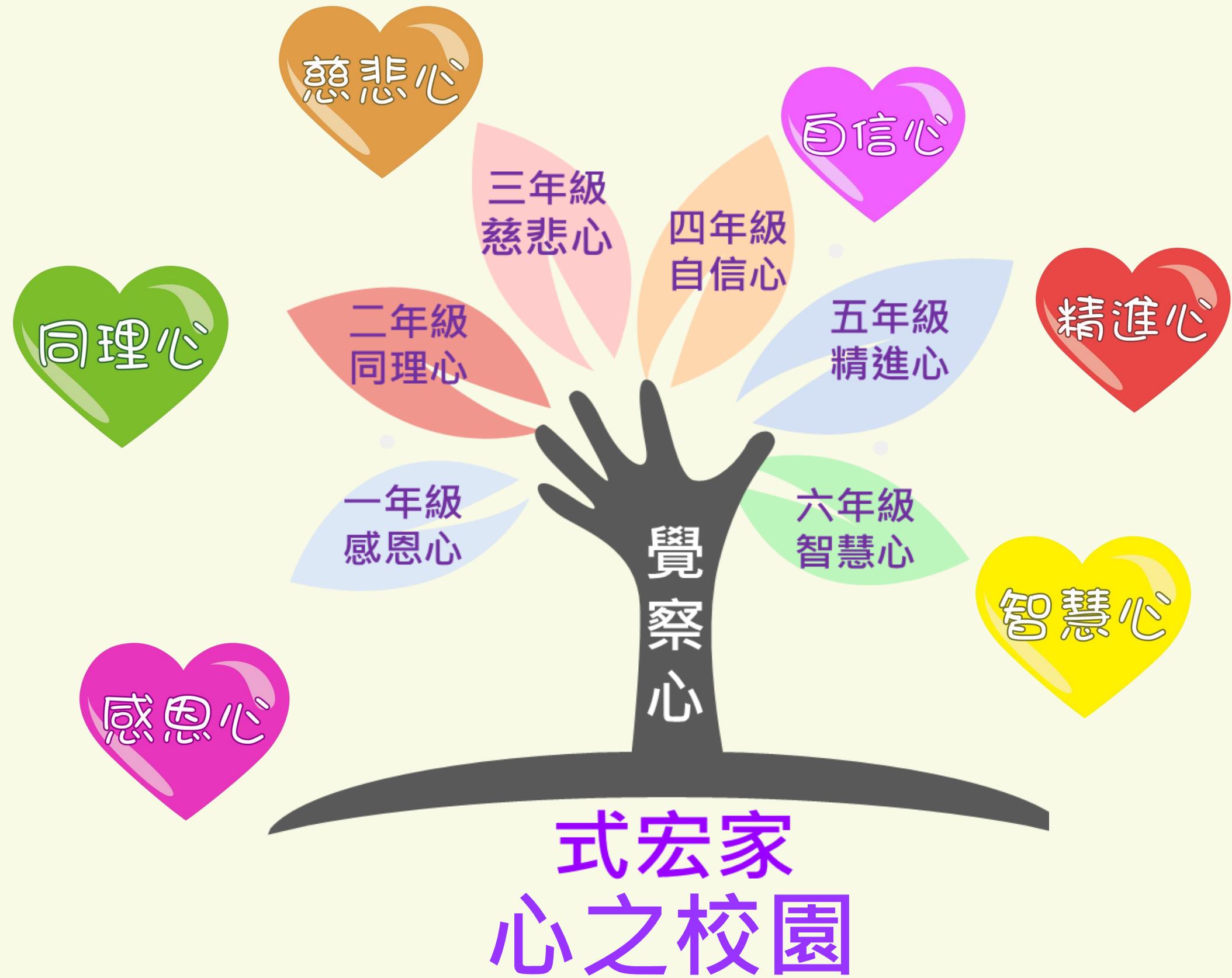
# 以「多重進路，互相配合」的方向推動 價值觀教育與校本課程扣連



# 配合學校三個關注事項

1. 持續培育學生價值觀素養；培養自律勤勞、堅毅擔當、情繫家國的生命內涵。
2. 深化發展生涯規劃素養，培育學生迎接新世代的機遇和挑戰。
3. 提升學生的多元閱讀素養，建立自主學習的習慣。

# 以生命教育課（六心價值）切入



「式宏家」重視學生的身體成長，致力建構能觸動師生同情共感的「心之校園」生命教育課程，並把佛教的精神演化為六心（感恩心、同理心、慈悲心、自信心、精進心及智慧心）的價值觀，讓學生在生活中實踐生命的價值。

# 杏林奇遇：探索健康與責任

校本中醫文化課程(舉隅)

## 繪本教學

- 《我們的藥在哪裡》
- 《中醫藥世界-「銅人」非凡之旅》
- 認識「治未病」的概念
- 認識「大醫精誠」的重要性

## 中草藥初遇記

- 探索學校百草園
- 全校校本中醫藥課程

## 與中草藥結緣

- 設計中草藥書籤
- 製作中藥花染
- 有機種植

## 中醫實踐篇

- 製作薄荷驅蚊水
- 製作香囊
- 親子穴位按摩

## 杏林奇遇： 探索健康奧秘

## 中藥學習成果巡禮及遊學

- 全校分享中醫藥文化及推廣至社區
- 嶺南中醫藥文化旅學

## 全方位學習活動

- 孔憲紹博士伉儷中醫藥博物館
- 雷生春
- 涼茶鋪

## 動以養形

- 八段錦招式
- 五禽戲

## 藥食同源

- 親子設計一份健康食譜
- 藥食同源(小兒養生篇)

# 一年級「五谷為養」課題

- 與家人分享健康餐單設計
- 配合平衡飲食理念
- 培養健康積極人生觀

# 二年級「望聞問切」課題

- 為自己「把脈」
- 留意自己身體狀況

# 三年級「動以養形·靜以養神」課題

- 武藝操
- 八段錦

# 四年級「四氣五味」課題

五感探索中草藥之奧妙，培養對中醫藥產生濃厚的興趣。

四年級「四氣五味」課題

創意拼畫結合中醫藥文化與視覺藝術

五年級「治未病」課題

「美美與共·手工花染」探究中草藥的實踐

# 五年級「治未病」課題

訪問上水涼茶鋪，認識涼茶具「預防勝於治療」的健康養生理念。

# 五年級「治未病」課題

製作驅蚊香包，實踐可持續健康生活模式!

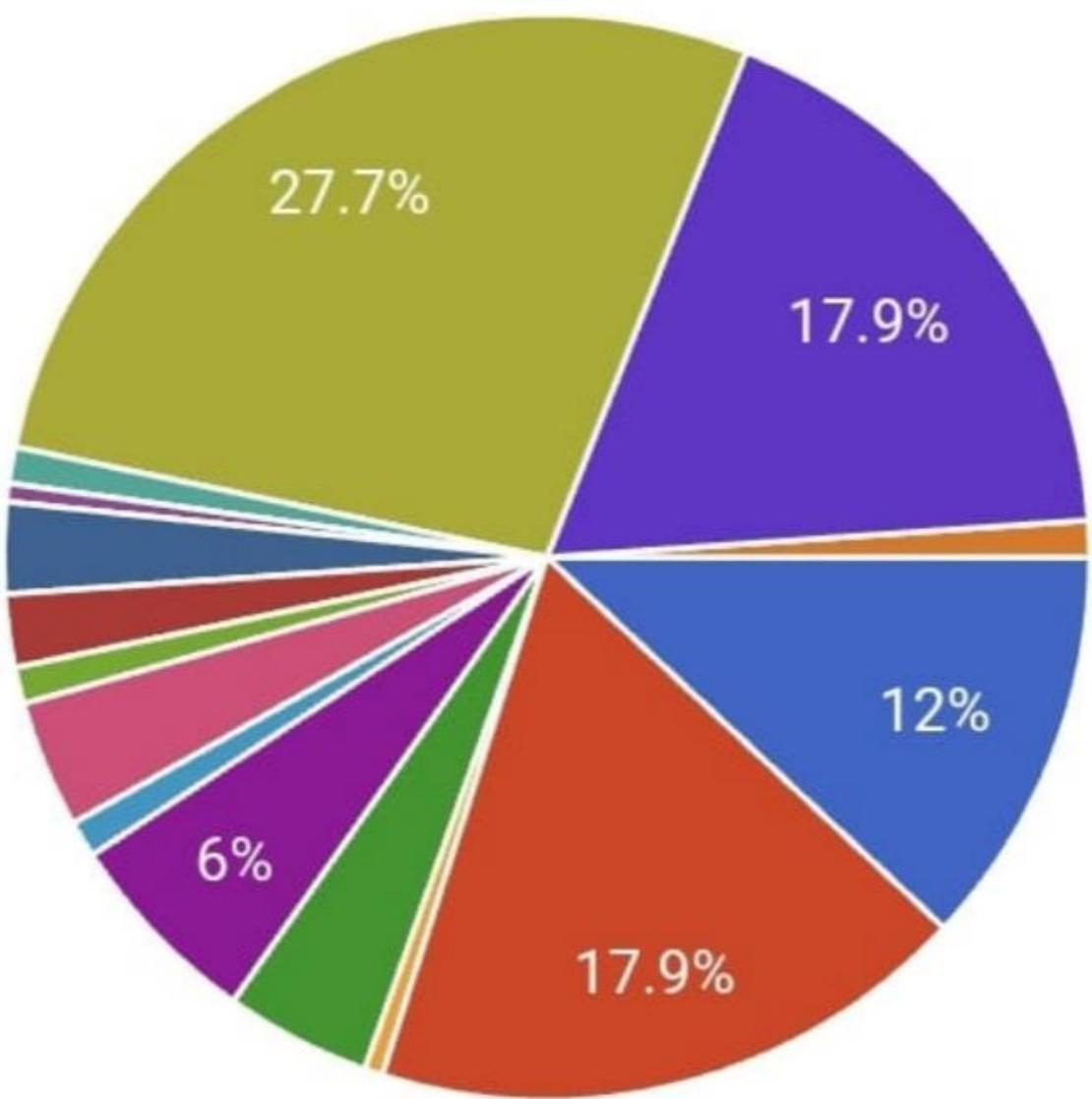
# 六年級「情志養生」課題

製作艾草錘，替家人按摩，實踐孝道精神！

# 杏林奇遇 中草藥之王選舉

清熱、解毒

陳皮性溫，入脾、常用於治療咳嗽多痰。



- 1. 金銀花
- 2. 菊花
- 3. 黃連
- 4. 枸杞
- 5. 靈芝
- 6. 板藍根
- 7. 薄荷
- 8. 當歸
- 9. 茯苓
- 10. 川貝母

補氣養生  
增強免疫力

退風疹

# 杏林奇遇：探索健康與責任

舌尖上的非遺涼茶  
(課堂分享)

# 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。

# 學習目標

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」的态度。(承擔精神、責任感)

你認為優秀的醫者需具備甚麼素養？

謝婉雯：用生命守護生命的白衣天使

鍾南山：84歲仍衝鋒在前的抗疫戰士

屠呦呦：一株青蒿點亮千萬生命

# 「大醫精誠」的精進承擔精神

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」。

# 結語

生命教育與健康生活教育相結合

透過健康生活教育，融入中藥作為核心教學內容，

借鑒中華傳統文化的智慧，引導學生學會關顧身心、

洞悉健康真諦，並體悟生命的無價珍貴。