

勵進教育中心 -- 「同齡同心學歷史計劃」
中華基督教會灣仔堂基道小學(九龍城)
小小李時珍-百草探秘之旅

總結報告

活動目的：同學們化身為「小小李時珍」，以充滿好奇心和智慧的探險家身份，探尋傳統中草藥，如種植方法與效用，了解與我們日常生活的關係。在中草藥傳統文化、自然教育與實踐操作結合下，同學們在發掘中草藥這寶藏的同時，感受中醫藥文化的博大精深。

活動情況：

活動一:小小李時珍

內容：利用動畫、短片、閱讀圖書（如《李時珍的故事》片段、中醫藥圖書）、實物展示（讓同學親身接觸中藥），加深了解中草藥與我們日常生活的關係。



活動二:我的中草藥園

內容：學校「快樂園」種植了常見中草藥，讓同學認識中草藥原生模樣，另教導同學種植適合家庭可食用的中草藥（如薄荷、紫蘇）及基本種植技能。



活動三:尋找中草藥足跡

內容：老師發放「中草藥尋寶卡」和「中草藥尋寶袋」，請同學繪畫校內的中草藥植物，亦可回家尋找廚房、陽臺的中草藥（如陳皮、桂圓、吊蘭），拍照記錄或帶實物回校，並標注用途，存於各班的圖鑒中，與班級分享。班本的圖鑒之後會存放於圖書館，供全校同學參閱。



活動四：「童品本草茶」茶飲活動

內容:於校內泡制中式健康茶飲，於午餐分發予全校同學、並講解茶飲小知識和介紹個別花茶材料的功效。安排「本草茶小遊戲」加強學生認識於不同時學習期望家長和同學除了喝汽水解渴外，也會更可口和健康的選擇。



總結：

是次活動多樣化，同學能愉快地學習中華文化以及中藥發展歷史。同學從知識(了解中草藥功效，藥食同源)，技能(分辨常見藥材，種植中草藥，泡制中本草茶方法)以及態度(除了喝汽水果汁外，會選擇合適自己的健康草本茶)皆有提升或改變。同學通過發掘中草藥這寶藏的同時，感受中醫藥文化的博大精深。此外，更令人喜出望外的是除了學生，不少家長反映自己在協助同學進行活動時，也增進他們對中草藥的認識，會在日常生活中注意自己和孩子的養生。

