

# 109 學年度「千山採藥，神農蒔柿」

## 中藥研習營企劃書



活動日期：民國 109 年 8 月 10 日至 8 月 12 日，三天兩夜

活動時間：109/08/10(一) 08:00 - 109/08/12(三) 17:00

主辦單位：中國醫藥大學中醫學院中國藥學暨中藥資源學系系學會

指導單位：學務處課外活動組

# 目錄

一、 活動名稱	03
二、 活動主旨及目的	03
三、 活動地點	03
四、 參與對象及人數	03
五、 活動內容	04
六、 器材清單	09
七、 經費預算表	10
八、 流程進度	11
九、 場地使用表	12
十、 組織架構	13
十一、 宣傳方式	13

一、 活動名稱：千山採藥，神農蒔柿

二、 活動主旨及目的：

中醫藥的發展及應用在促進人類健康為世界所公認，對於實現醫療保健的永續發展目標具有相當大的優勢。近年來，聯合國對傳統中醫藥更為重視，同時，在台灣的中醫藥飲食，如藥膳及中草藥飲品的使用在日常生活處處可見，已融入民眾生活的一部分。如何落實正確中醫藥保健養生觀念，具有相當重要的意義。

本學系為台灣第一個也是唯一以中藥為主的大學系所，將藉由地方博物館與全台第一座大學藥園的在地結構，將中醫藥知識以寓教於樂方式，安排 4 天 3 夜包含課程、戶外採集以及團康活動，教導學員如何運用生活中常見中藥材，進一步落實中醫藥保健養生觀念養成。

在活動中，也希望學員將所學的中醫藥知識，推廣給認識的親朋好友，使這些流傳已久的中醫藥精華更加的傳承與應用。

三、活動地點：中國醫藥大學台中校區、台中市一中街、立夫中醫藥博物館、咬人狗坑生態景觀步道

四、參與對象及人數：全國公私立高中生(含應屆畢業生)，共 50 名。

五、活動內容：

	8/10(一)	8/11(二)	8/12(三)
6:20	準備	Morning call	Morning Call
7:00-8:00		早操(40 分鐘) (立夫小舞台)	早操(20 分鐘) (立夫小舞台)
8:00-9:00	報到 (學活)	早餐(40 分鐘) (互助 1A01)	早餐(40 分鐘) (互助 1A01)
9:00-10:00	開幕儀式 (學活)	大地 (互助 3A02 教室) (學餐) (教學一樓) (立夫舞台)	外採+回程 (雨備:雨衣) (如雨勢太大將安 排室內活動)
10:00-11:00	小隊時間 (互助 1A01 教室)		
11:00-12:00	午餐時間 (互助 1A01 教室)		
12:00-13:00	常見中藥材、標本 (四氣五味動植礦物藥) (立夫 105 立夫小舞台 互助 3A02 教室)	午餐時間 (互助 1A01)	午餐時間 (互助 1A01)
13:00-14:00		實作課程 (互助 1A01)	跑考 (互助 1A01)
14:00-15:00	藥園大地 (藥園+和風草坪) (雨備:學餐 立夫 105 立夫小舞台 互助 3A02 教室)	藥膳/配伍/動礦 物 (立夫 101 立 夫小舞台 互助 3A02 教室) 跑 關教學	閉幕儀式 (立夫 105)
15:00-16:00			
16:00-17:00	中醫藥博物館導覽	中藥故事 (互助 1A01)	
17:00-18:00	晚餐時間 (互助 1A01)	晚餐時間 (互助 1A01)	小隊時間 (互助 105)
18:00-19:00	夜間推理	晚會 (學活)	賦歸 (立夫大門口)
19:00-20:00			
20:00-21:00			
21:00-22:00	小隊時間 (互助 1A01)		
22:00 後	就寢		

## 藥用植物園導覽

透過實地探究，觀察植物的外觀差別，能讓學員們有基礎的認識以及有基本辨別的能力，裡面的草藥種植相當豐富，常見的藥用植物包含在其中，可以增加學員們學習的興趣，我們將有關的草藥知識授予學員辨認基本的有毒或無毒的藥用植物，進而運用在日常生活中，藥食同源的概念，

也可將中草藥引用到食物當中，作為長期治療疾病的方法之一，所以必須知道草藥的藥用價值並應用，此外，透過照顧藥用植物，也能夠比較與一般植物照顧的差別，其中本校藥園也是首座擁有以藥用相關性植物的藥園，也是本學系的所有學生須共同愛護照顧的，在學習的過程中不外乎需要常常跑到藥園來觀察植物，也是直接學習的好方法，我們將透過這種以實際植物型態的教授方法增加學員們對藥用植物的基本認知。

## 實作課程

### 1. 標本

讓學員們以小片的植物，發揮自己的藝術感，將小卡修飾美編，並填寫自己喜歡的佳句又或者花語，產生視覺與文學的交錯藝術，留下美好回憶。

### 藍染

返璞歸真的實作課程，讓學員們認識純天然染料，學會如何從原植物體中得到染液，並在實作中，讓學員們製作出獨一無二專屬於自己的方巾。

### 2. 茯苓糕

透過製作知名傳統糕點，讓學員們體會到中藥在生活中無所不在，並結合介紹其他中藥小點心，使中藥變的平易近人，好吃又好玩。

### 立夫中醫藥博物館參觀

立夫中醫藥博物館是台灣最早創設的中醫藥博物館。該館設於互助大樓一至三樓，面積 1350 平方公尺，共分為 5 個展示室，內容包括中醫藥歷史文物、藥用植物、藥用動物、礦物標本及藥材、台灣藥用植物分布、人參展示區…等。收藏豐富的中醫藥文物，其中不乏珍貴的稀有典藏品，以及一些歷經風化、一觸即碎的古書。提供校內教學和研究外，亦開放給社會大眾參觀。成為多功能的中醫藥科學館、博物館。經由參觀中醫藥博物館，讓學員們了解古代醫者的歷史背景與故事，也能夠接觸過去醫者使用的醫療器具與藥籤等，而參觀過藥材的珍品能夠對於真偽辨識能有近一步的認識，對於中醫藥文物的認知能夠更加擴展。

## 常見中藥

將自然界中依種類分類的藥材進行介紹，使學員們熟悉更多種藥材，而現今社會中中藥與西藥在醫界裡都占有相當的地位，結合現代疾病的病症，使學員們知道如何以中藥的形式對症下藥，接觸藥材的過程中能夠將此知識應用於市場上分辨藥材真偽的技巧，對於就藥材的認知而言，也會教授藥材的特性、炮製方法與目的與藥材的保存等基礎課程，使學員提升藥材實用性的知識量。

## 中藥與營養保健

在日常生活中有些病症相當輕微，不到看醫生的程度，而我們將教導學員們如何運用中藥相關的藥膳飲品等，解決身體的輕微病症，比如說四神

湯和四君子湯內含的藥材能有什麼功效，或者是常見的中藥如何配置成一杯清涼爽口的茶飲。

而我們也會教導學員一些簡單的養生技巧，讓他們應用於生活，得到身心的健康。

### 認識藥材與辨別真偽品

很多藥材形態相似，而俗名也可能相同，在教學的過程中，我們將教導學員如何分辨一些藥材的具體特徵，而在市面上也有許多乾燥藥材會經過加工炮製，加工後的藥材便是更難分辨，我們希望可以透過教學讓學員們能夠正確的認出藥材，因為形態相似的藥材可能具有相差甚遠的藥性，錯誤的使用可能會使病情加重。在現今社會中，有可能會出現與真品相似的偽品，我們能夠教導學員如何辨別出真偽品的差異，能夠讓自己在保證安全無毒的情況下安心用藥。希望在整個學習過程中，學員能夠進一步更認識中藥材。

### 台中咬人狗坑生態景觀步道

位於太平市東平里的《咬人狗坑步道》，因山區內長有許多名為「咬人狗」的植物而得名。

步道共有五個入口，分別通往老鼠崎步道、好漢坡 及長青運動廣場等，沿途蟲鳴鳥叫不斷，可觀察到許多鳥類及昆蟲生態；另外還設置有林相解說牌，有系統地介紹步道內的自然景觀，也有私人種植的多種果樹，如柚子樹、龍眼樹及荔枝樹等。

在行走的過程中，能夠看見不同種的植物，向學員介紹與講解，而私人種植的果樹中，香蕉園是最大佔地面積的，能讓學員看見平常所食用的水果如何生長且它的生態又是屬於哪種，沿路的步道，路寬能夠容納三到四人通行，且步道較為平緩而在較陡峭的行走處還有設置安全繩索確保登山客的安全。

這次我們希望能夠將步道中的植物向學員較詳細的解說，可能有些平常見過或者是沒有見過，都能在這次外採的過程中，有所獲益，而前面安排的課程有接觸植物的學習，但相較於那些，學員能夠真實且親身的近與體會，實物教學能夠將圖片中的不準確轉變為明確的知識，還有，沿途除了學習外，也能在過程中欣賞宜人的景色，享受大自然的清新。

## 六、器材清單：

項目	內容	數量	備註
高鐵指示牌		2 個	
台鐵指示牌		3 個	
地標(海報)		20 張	
名牌+帶		48 個	
引導牌子		3 個	
V8 組	(v8、腳架、充電器)	1 組	
紅布條		2 條	
海報架		1 個	
小蜜蜂		4 個	
對講機		4 台	
耳麥		4 個	
延長線		2 條	

## 七、經費預算表：

期間：三天兩夜

預估人數：學員 50 名，工作人員 30 名，共 80 名

預估費用：191,480 元

科目	項次	項目	單位數量		單價	合計	備註
收入	一	申請學校補助	2 輛		6,000 元	12,000 元	部分交通費
			1 項		1,680 元	1,680 元	部分餐費
	二	申請其他單位補助					
	三	自籌經費	48 名		3,600 元	172,800 元	學員報名費用
收入合計 (元)							186,480 元
							自籌比 77%
科目	組別	項目	單位數量		單價	合計	備註
支出	生活組	早餐	160	份	45	7,200	80 人 x2 天
		午餐	240	份	70	16,800	80 人 x3 天
		晚餐	240	份	80	19,200	80 人 x3 天
		消夜	160	份	35	5,600	80 人 x2 天
		住宿	104	份	300/400	32,000	52 人 x2 天
		飲料	9	桶	120	1,080	3 餐 x3 天
		礦泉水	240	瓶	6	1,440	80 人 x3 天
		教師餐盒	10	盒	100	1,000	5 盒 x2 天
小計							84,320 元
	教學組	藥膏實際操作體驗及各實作教學製作費用				10,000	萬金油、茯苓糕及藍染等費用
		台中市外採勘查費用				700	進修組人員交通費
		雜支費用				4,300	教學道具製作費用
小計							15,000 元
	美宣組	海報費用 (59.8cm*85.2cm(A1))	30	張	150	4,500	150 元/張 x30 張
		報名表費用	60	份	2	120	2 元/份 x60 份
		教材費用	80	本	100	8,000	100 元/本 x80 本
		宣傳單費用	2,000	張	1	2,000	1 元/張 x2,000 張
		邀請函費用	30	張	8	240	8 元/張 x30 張
		道具材料費用				3,000	N/A
		營服費用	90	件	250	22,500	250 元/件 x90 件
小計							40,360 元

	其他	前往台中咬人狗登山 古道交通費	2	輛	12,000	24,000	12,000 元 x2 輛遊覽車
		保險費	320		40	9,600	40 元 x80 人 x3 天
		學員紀念品費用	50	份	200	10,000	200 元 x50 人
		老師演講費	2	小時	1,600	3,200	1600 元鐘點費 x2 小時
	小計						46,800
	各花費支出總計						186,480

## 八、流程進度：

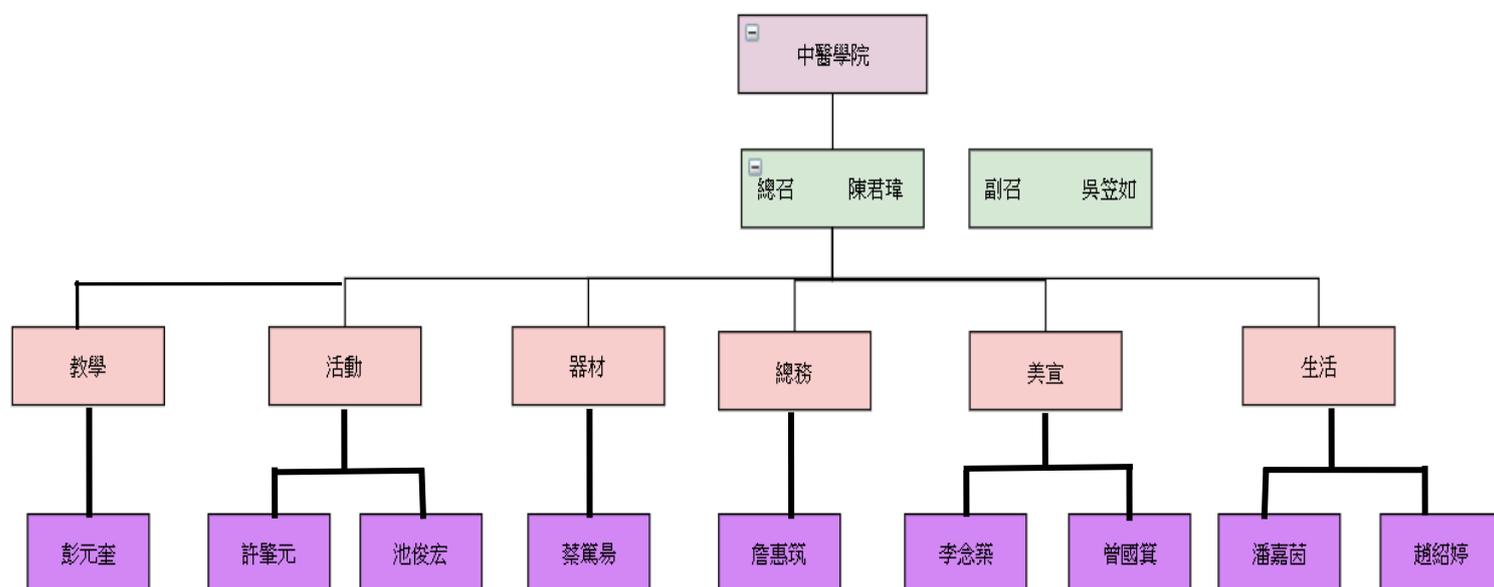
月份	目標
3 月	跑完企劃書 開始申請經費 完成宣傳海報及報名表 對學弟妹宣傳，拉攏人數幫忙 租借教室與宿舍 向醫學系借用實驗室
4 月	完成海報公文 開始報名 完成經費申請 對來面試的高中生做宣傳 各幹部籌畫細部內容 對學弟妹宣傳，拉攏人數幫忙 確認學弟妹晚會表演人數 ※每二周開一次會討論活動狀況
5 月	借實驗衣(膏藥實作) 各幹部開始採購所需材料以及完成 90% 以上的流程 對學弟妹宣傳，拉攏人數幫忙 確認學弟妹晚會表演進度 報名截止確定參加人數 ※每二周開一次會討論活動狀況
6 月	生活長完成住宿名單分配及所有餐飲的店家確認 開始走流程及修正 確認學弟妹晚會表演進度
7 月	晚會練習 走營隊流程 2~3 次 確認所有活動內容以及兩備場地 出隊
8 月	核銷所有帳目，檢討

## 九、場地使用表：

日期及時間	活動內容	場地	備用場地	場地借用時間	負責組別
8/10(一)					
06:00~22:30	營隊本部			06:00~23:00	活動
08:00~09:00	學員報到	英才門 ATM 學生活動中心			活動
09:00~10:00	開幕儀式	學生活動中心		08:00~12:00	活動
10:00~11:00	隊伍默契培養、營歌教唱	互助 1A01 教室			活動
11:00~12:00	午餐	互助 1A01 教室		08:00~22:00	生活
12:00~14:00	常見中藥材/ 標本/植物藥	立夫 105 立夫小舞台 互助 3A02 教室			教學
14:00~16:00	藥園大地	藥園 和風草坪	學餐 立夫 105 立夫小舞台 互助 3A02 教室		教學
16:00~17:00	中展館導覽	中展館			教學
17:00~18:00	晚餐	互助 1A01 教室			生活
18:00~21:00	夜間推理				活動
21:00~22:00	小隊時間	互助 1A01 教室			活動
22:00~	就寢	Get cha 旅館			生活
8/11(二)					
06:00~22:30	營本部			06:00~23:00	活動
07:00~08:00	Moring call	Get cha 旅館		06:00~08:00	生活
08:00~09:00	早餐	互助 1A01 教室		08:00~18:00	生活
09:00~12:00	大地	互助 3A02 教室 學餐 教學一樓 立夫舞台		07:00~14:00	活動
12:00~13:00	午餐	互助 1A01 教室			生活
13:00~15:00	實作課程	互助 1A01 教室		13:00~22:00	教學
15:00~16:00	藥膳/配伍/動物藥	立夫 105 立夫小舞台 互助 3A02 教室			
16:00~17:00	中藥故事	互助 1A01 教室		16:00~22:00	
17:00~18:00	晚餐	互助 1A01 教室		16:00~22:00	生活
18:00~22:00	晚會	學生活動中心			活動
22:00~	就寢	Get cha 旅館			生活
8/12(三)					

06:00~21:45	營隊本部			06:00~21:45	活動
07:00~08:00	Moring call	Get cha 旅館			生活
08:00~09:00	早餐	互助 1A01 教室		08:00~18:00	生活
09:00~12:00	外採	台中咬人狗登山古道	雨勢過大將安排室內活動	07:00~14:00	教學
12:00~13:00	午餐	互助 1A01 教室			生活
13:00~15:00	跑考	互助 1A01 教室		10:00~19:00	教學活動
15:00~17:00	閉幕儀式	立夫 105			活動
17:00~18:00	小隊時間	立夫 105			活動
18:00~	賦歸	立夫大門口			

## 十、組織架構



## 十一、宣傳方式：

方法	內容
網際網路	1.將訊息釋放至各高中相關處室，請它們將訊息放在網路上 2.架設官方宣傳網站
海報張貼	1.在全國各高中張貼 2.台中補習班張貼 3.鄰近店家張貼
校內宣傳	1.到學校裡做面對面的宣傳 2.請熟識的老師幫忙宣傳
推甄宣傳	1.4 月面試時宣傳