

《2021 中國醫藥大學寒假高中中藥研習營》

多元學習歷程



學校：新北市私立崇光中學

年級：二年級

姓名：許同學

參與徵件類別：多元表現類

《2021 中國醫藥大學寒假高中中藥研習營》

學習心得與收穫

我從小就對醫學與生物領域很感興趣，於是我在高一的寒假時，參加了中藥研習營，我對於醫學與藥學都蠻喜歡且感興趣，很幸運能參加中藥研習營，學習到很多中醫藥新知。

一、學習心得

參加完營隊，最印象深刻的有三點。

第一、小時候因鼻過敏常看中醫，那時總覺得醫師很神奇，摸摸脈就能開藥，透過營隊我才了解**診斷是由發現問題=>尋找線索=>確認問題=>解決問題**構成，例如五行相生相剋為中醫師診斷的線索之一，我覺得有**系統性的幫助病患治療病痛是很快樂**，但背後需要**豐富理論的支撐**才做得到，現在有許多醫生都將他們的學醫歷程及職場生活撰寫成故事，我決定藉由書籍加深我對醫藥衛生學群的認識，同時年節時，跟現在是成大內科總醫師的姑姑聊聊，來更加**確定我是否能承受瘋狂讀書的醫學生活**？

第二、學習了一些藥方後，回家與家人分享哪些藥草能治什麼症狀，雖然我現在仍非醫生但**分享藥方時家人敬佩的眼神**，令我感到**成就感**，以及這四天的認真上課並無白費，若能身為醫生治癒病患的**成就感**應該更大吧！所以我決定未來能從事助人的工作。

第三、如何與**團體及人際互動**也是我的收穫。平常在學校，都和同校同學交流，交友圈大部分都侷限在學校內，不過到了新環境，主動邀約才能快速交友。更重要的是，藉由小隊活動，改變了我在團體中做是想成為**領導者**而強出頭變得剛愎自用的個性，我發現一個**團隊組成**是需要**領導者、輔佐者、執行者**三者，缺一不可，是以試著成為團隊一部分，不再爭領導。我決定未來跟同學合作比賽時，**尋找自己適合的角色，努力讓團隊得勝**。

最後也謝謝教授們不吝賜教解決我對於課程和科系的問題，也期望下次我還能**體驗醫學營**，以更接近我的夢想。以下是我學習到的課程內容。

二、活動過程紀錄與反思

1.中醫的五行相生剋圖-----解釋晚睡怎麼傷身

藥學系黃世勳教授上的「中藥概論」，一開始就提了五行相生剋圖，它是構成中醫基礎理論之一。教授舉失眠為例讓我們更輕鬆了解此圖，晚睡傷腎使腎水減少，腎水剋心火，因此心火沒有水壓制，而心火旺，導致靜不下來難以入眠。我原本不解熬夜時，我總覺得心靜不下，還常伴隨胃隱隱作痛。經由學習中藥概論發現五臟是相生相剋的，心火旺可能會影響胃臟。透過學習一小部分的中醫理論，卻能解釋身體的不適，真的很有趣。希望未來上大學後能再深究心理因素是如何透過肝影響其他四臟，與學習更多醫學理論。



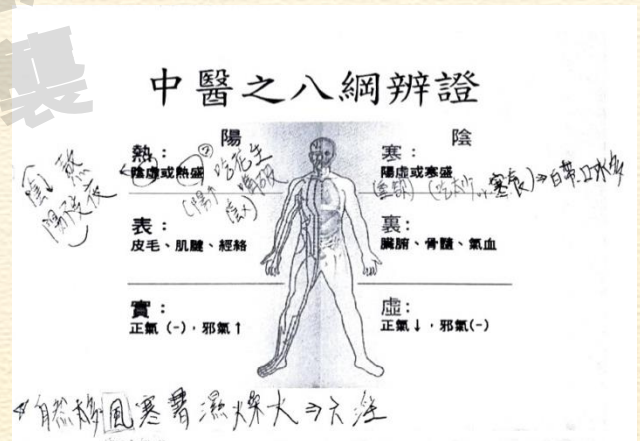
中藥概論-五行相生剋圖筆記

2.八綱辨證-----分析不同病症給予解方

接著中藥概論的重點還有「八綱辨證」。疾病分為八綱:陰、陽、熱、寒、表、裏、實、虛。因為表裏較深，於是教授先以八綱中的寒與熱為例。學習內容如下圖 (表一)



(表一)



中藥概論-八綱辨證筆記

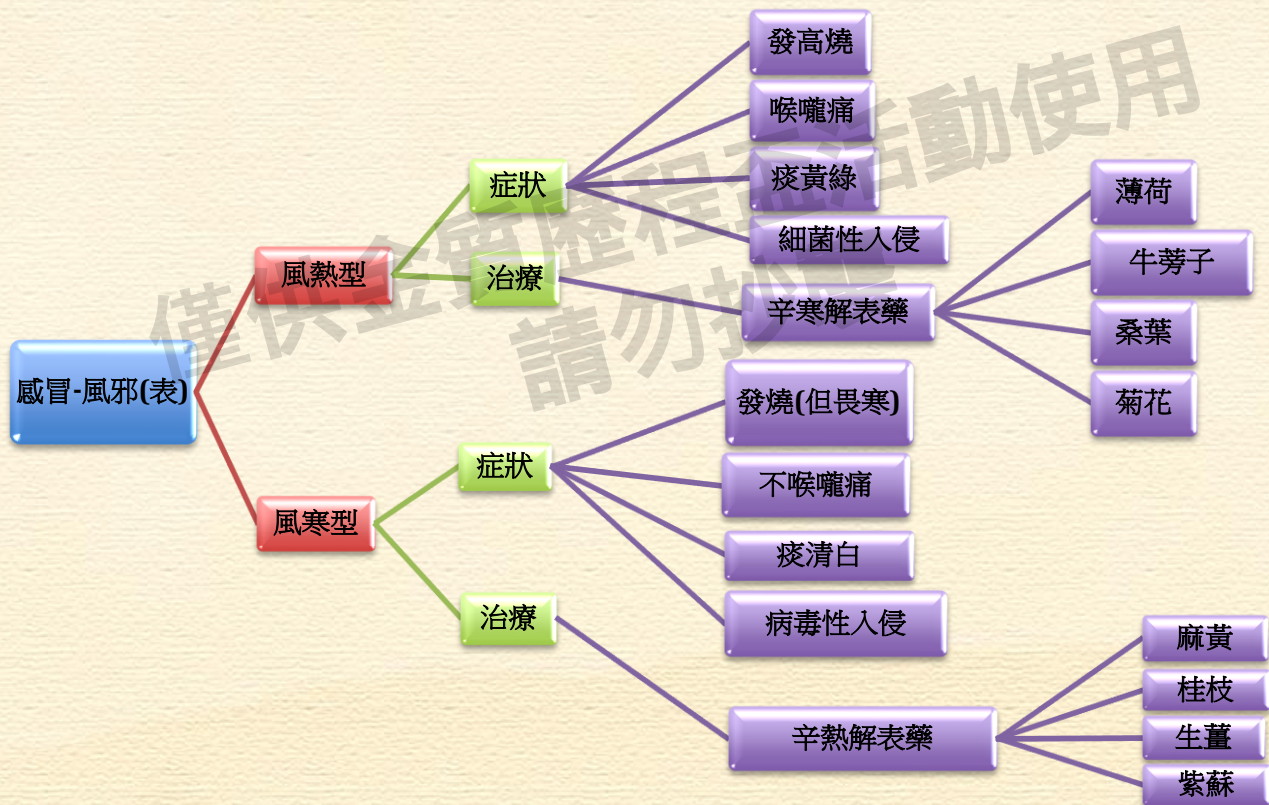


中藥概論-上課時我的剪影

瞭解八綱辨證的熱與寒後，課程帶入解「表」（表症）藥。原來感冒不只有西醫的病毒性與細菌性之分，中醫還有風寒及風熱型之分，於是我整理成以下的圖表(表二)。小時候總覺得中醫師很神奇，只要摸摸脈搏就知道開甚麼藥，藉由初步了解八綱辨證，我發現中醫師是依據理論的組合來診察的。能運用知識與技術將不同病症歸類，再進行治療，實在很好玩也很有意義。我決定再多多探索不同病症於中醫是怎麼治療的？



中藥概論-解表藥與風寒、熱型感冒筆記



(表二)

3.為何新鮮中藥草不能直接服用，且中藥材顏色都差不多呢？

原來都跟中藥炮製有關

由藥學系林慧怡教授帶來的「中藥炮製」課程，講述到中藥炮製就是與火有關的不同加工方法廣義有三：炒、蒸、煮，以及炮製目的，我學習到的內容如下。

中藥炮製

(1)主要方法

- ①炒
- ②蒸
- ③煮

(2)目的

①降毒與副作用

②促進有效成分易溶出：使用溶媒

Ex:酒製或醋製+生物鹼(含氮化合物)=離子化合物=>易溶於水

加肉=>促使脂溶性有效物質溶出

煨淬=>煨(火)淬(加水或醋)，冷熱交替使其易碎釋放有效成分

③破壞某些不要的作用：炒(黃、焦、黑)、蒸、煮

Ex:止血藥=>製炭法=>九蒸九曬使其成分黑即可用

生地黃酒(清熱涼血)=>黑熟地黃酒(滋陰補血)

④增加功能

Ex:豆豉炮製前中和健胃=>麻黃水浸之增加發汗

⑤調解功能

Ex:大黃

A.生用=>瀉下力強

B.炒用=>瀉下力緩和

C.酒製=>清頭目風熱

D.醋製=>瀉血分實熱

E.製炭=>止血清熱痢。

⑥引藥歸經：藥主要作用在某部位但中途可能作用在錯部位=>所以要引藥歸經

⑦改善藥的粉碎性便於調和製劑

Ex:珍珠=>水飛法=>珍珠粉(見右圖)

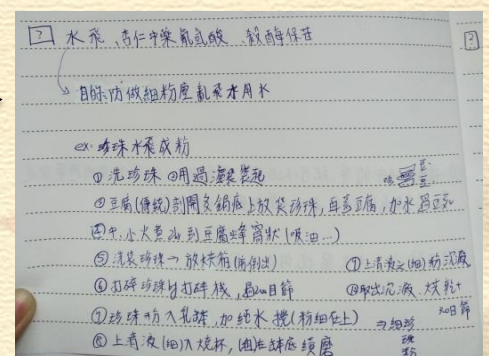
⑧去雜質矯味賦色

⑨便保存與辨識

之前吃中藥時曾經有好奇過為什麼中藥的顏色幾乎是褐色？

透過中藥炮製課，我終於明白藥材顏色相似是因經過同是

炒焦、炒黃或炒黑。



4.看起來不起眼的藥材-----有諸多功效

因疫情嚴峻，無法親自體驗「麩炒枳殼」和「蛤粉炒阿膠」只能用影片帶過，但教授發給學員一包包藥材，簡單介紹常見藥材的用途(下表四)，用味覺拉近我們與中藥的距離。我淺嚐了蜜甘草，不死甜會回甘，帶有微蜂蜜味，吃起來跟我小時候咳嗽時喝的甘草茶一樣好吃。也嘗試吃黃連，雖然很苦但對健康的益處也很多。我會把這些所學告訴家人，證明參加營隊不只是玩玩而已，還受益良多!



中藥炮製-炮製過的藥材

甘草	生用	補氣
	秘製	補皮合胃
厚朴	薑汁煮	治便秘
黃連	粉狀	治青春痘、消暗沉
	吳茱萸水+黃連	清熱
地黃	生地黃(鮮地黃烘八成)	甘苦性寒、清熱生津涼止血
	熟地黃(九蒸九曬到黑如七、光如油、甘如飴)	使其寒變溫、苦變甜

(表四)



中藥炮製——我為藥材標上名字



5. 青草藥的真偽辨識其實不難但學問頗深的

由前面的中藥課程，我已經對中醫有些了解，是時候學習中醫的另一領域——**青草藥**。一開始由**藥學系吳坤璋老師**先簡單介紹青草藥再帶入真偽藥辨識。**青草藥與中藥不同在於：中藥是經過專業炮製的，青草藥屬於民間一代代流傳的藥方與青草藥無中藥的歸經。藥性分為寒熱溫涼，**主要由其形態功效命名，常常會因為外型相似而同名異物但功效不同。老師還告訴為何植物能治病，例如：**桑科榕屬植物**因含有**黃酮(可抗氧化、發炎，消腫止痛)**和**異黃酮(可產生荷爾蒙樣作用，促進人體生長化功能、抗老化)**，**芭樂葉含鞣質(單寧酸=>抗菌消炎收斂促使傷口癒合)**，因此可治糖尿病。

透過此課程我發現**草藥有同名異物但功效不同的問題**，我覺得很可怕，因為不熟草藥的人可能**易受騙**，但深入觀察就可辨識出不同。期望未來能進一步學習藥物知識，便能幫助他人不受假藥欺騙又傷了健康。



與吳坤璋老師請教科系問題後合影

6. 可以治病的藥就在身旁，只是我們沒察覺——藥用植物的世界又深又廣

最後由**黃世勳教授**帶著我們踏查從中國醫藥大學到植物園一路上的**藥用植物**，我一一用拍照與文字說明記錄下來（見下表五），回家後我再一一查出植物們的藥用特性，更能深入學習。

這次踏查很像去年暑假我去合歡山梅峰農場時，導覽員邊介紹不同植物與鳥類特徵，我邊運用拍照加文字紀錄。但上次並無介紹其藥用特性，但都能學習到不同海拔的植物用途。發現去植物園沿途，有許多「雜草」都能治病。未來我看見這些植物時，不再覺得只是一片綠色，而可能是救命藥方。



正在拍照記錄植物我的身影



學習完藥用植物後與黃世勳教授合影

(表五)

植物名稱	特徵	藥用	照片
樟樹	樹皮暗褐色有縱裂的溝紋搓揉葉子有樟腦味	根、材：祛風散寒、溫中健胃、止癢止痛	 <p>樟樹：可麻痺末梢神經止痛</p>
黑板樹	長很快導致枝幹疏鬆、樹枝折斷有乳汁=>有毒	根、葉、樹皮含生物鹼：治感冒、肺炎、百日咳……	 <p>黑板樹，長快，枝幹疏鬆，有毒因樹枝折斷有乳汁</p>
大花咸豐草 (鬼針草)	大白花、繖狀花序	泡青草茶、可當野菜吃	 <p>大花咸豐草，菊科可泡青草茶，葉可當野菜吃</p>
南非葉(巴西國寶茶)	樹皮灰、褐、光滑，上有白氣孔	葉子：降三高、抗癌、保肝	 <p>南非葉、巴西國寶茶</p>

春不老	紫金牛科、莖紅色	此植物少功藥用，此科供消腫	 <p>春不老，紫金牛科，莖是紅色的，此科供藥用，此科供消腫</p>
蘆薈	肉質葉、葉面光滑油潤	通便秘、降曬傷疼痛	 <p>蘆薈，黃色液體使拉肚子</p>
九重葛	茉莉科，紅色不是花瓣，而是為了在外保護內部的三朵花	藤莖：治療肝炎	 <p>九重葛 茉莉科 治療肝炎，紅色是包保護內部三朵花</p>
綠珊瑚	有白色乳汁、小枝細長稍肉質	葉：主治產後乳汁不足	 <p>綠珊瑚，有白色乳汁，有毒，典型抗蕁植物</p>
朱槿	錦葵科，有雄蕊柱(中間是雌蕊，雄蕊柱在外保護)、五瓣(雙子葉植物)	花：月經不調、急性結膜炎	 <p>錦葵科，有雄蕊柱，五瓣，雙子葉</p>

僅供金質歷程盃活動
請勿抄襲

五葉松	有松針、松果	將葉打成汁，內有多醣體 =>增強免疫	 <p>松樹：打汁葉子內有多醣體，增強免疫力</p>
山櫻花	薔薇科、皮孔 橫向、有樹脂	葉：鎮咳祛痰	 <p>山櫻花：薔薇科，皮孔橫向，特徵有樹脂</p>
孔雀椰子	果實內部有果液，果實球形漿果	果液碰到奇癢無比	 <p>孔雀椰子，內部有水（果液），碰到奇癢無比</p>
艾草	植株有強烈香氣，根部粗長，分枝較短	葉：治子宮寒冷血流不出造成血瘀經痛，進而生不出來	 <p>艾草：全身寒冷，血流不出血虛經痛生不出，可吃艾草</p>



7.營期 4 天的學習紀錄

學習歷程反思記錄表 (Day 1)

組別: 第五小隊 姓名: 許

課程名稱/講師姓名: (請分別將今天上過的課程都寫下來)

1 中藥概論 / 中國醫藥大學第一藥劑科教授

2 4Q 成長遊戲 / 保捕

● 回想一下, 今天的課程內容主要是在說些甚麼? (簡單概述每堂課的內容)

● 在老師上課的內容中, 令你印象深刻的是甚麼?

1 中藥定義

2 五行相生剋圖

3 中藥用途

● 今天上完課後, 你有甚麼心得與想法?

● 今天的課程對你未來的學習是否有幫助?

1 五行是相剋的, 我原本想說晚睡及多食會得胃病反嘔酸, 現在雖只學習一小部分內容, 但我了解是因肝火解受影響, 進而牽連其他五行, 很有趣, 也值得我再深究其思想及心煩為何傷肝, 又為何連苦其他臟腑不適, 希望未來能深入研究在學。

當我胃不適時, 我也大概知道其原因及我胃痛為何看中醫才好起來的。

4 中藥小綱補遺

背圖 →

熱 → 陰虛 → 乾咳 (乾咳)

熱 → 陽虛 → 寒咳 (寒咳)

寒 → 陽虛 → 寒咳 (寒咳)

寒 → 陰虛 → 乾咳 (乾咳)

2 以前我在團體中, 總是想成高領導者而強出頭, 不想聽他人建議。經由這次課程加遊戲, 我試著成為團體一部份, 不再強出頭, 我也樂在其中, 也不易和他人起衝突。我學到不是只有 leader 是最重要的, 沒有執行、輔佐者, 則無團隊可言。

5 自然六淫: 風、寒、暑、濕、燥、火

燥(燥則) → 燥湯(目打趕走)

6 藥即是毒 ex 胃痛 → 過度收縮 → 藥抑收縮

身 → 中再別選

藥 → 有效劑量

劑 → 無效劑量

太多反而消化不良 (不暢消消化)

7 若要研究藥物中毒可查 News 症狀整理

8 解表藥

風熱型: 發高燒, 喉嚨痛, 痰黃綠, 細菌性

風寒型: 發燒(畏寒), 喉不痛, 痰青白

風濕型: 病毒性

辛溫解表藥 (ex 薄荷, 牛蒡子, 桑葉, 菊花)

辛涼解表藥 (ex 麻黃, 桂枝, 生薑, 紫蘇)

9 中華採集

根莖 → 秋末~春初 (因休眠, 養力在根莖)

枝葉 → 葉、開花 (日旺盛)

花 → 各色特放 (花開香味散)

種子 → 初熟~完熟 (因在地上太熟不好)

10 朱少事件

交感、副交感神經

團隊三種人

leader 積極執行者

積極執行者

團隊五種人

積極執行者

積極執行者

積極執行者

積極執行者

積極執行者

2 New 4Q

1 第一團首地取物

我學到要組成一團隊, 每個人都參與其中, 無局外人, 才能順利達成任務。

2 No.2 原子爐

在完成任務時, 大家都要切實注意, 只要有一人疏忽, 就無法成功。小隊向心力被毀散出來。

3 No.3 巨人綫車

耐心再耐心

團隊中彼此互相團結, 誰也不要袖手, 是便是好隊。

第一天的營隊反思紀錄表(上課內容整理與心得)-1

第一天的營隊反思紀錄表(上課內容整理與心得)-2



學習歷程反思記錄表 (Day 2)

組別: 五 姓名: 許

課程名稱/講師姓名: (請分別將今天上過的課程都寫下來)
 1. 中藥炮製 / 藥學參林慧怡教授
 > 藥膳食療 / 李昭瑩副教授

● 回想一下, 今天的課程內容主要是在說些甚麼? (簡單描述每堂課的內容)

● 在老師上課的內容中, 令你印象深刻的是甚麼?
 1. **New**
 ① 中藥 vs 青草藥 (兩者炮製) (民間傳說)
 ② 中藥 vs 西藥 (混合性藥物) (炮製成化學物)

● 今天上完課後, 你有甚麼心得與想法?
 ● 今天的課程對你未來的學習是否有幫助?
 1. **+**
 透過中藥炮製課, 我終於了解為何中藥材看起來顏色都相似, 是因經過同法炮製成得。可惜我們因疫情無法親自體驗炒製。但老師幫了一包藥材給我們, 我試了秘製甘草, 不死甜, 帶有微酸酸味, 回甘也很很好吃。也試了苦王莖運, 但只吃 0.5cm 就有苦味, 可知阿亞巴吃莖運送!

● 決定未來可以快探中醫與藥學之別, 選出理想科系。

第二天的營隊反思紀錄表(上課內容整理與心得)-1

(3) 破壞某些不毒的作用
 - 方法: 炒 (火炒, 外炒, 炭炒, 全炒)
 - 蒸
 - 煎
 - 煨 (炮製) → 九蒸九曬西便風濕可用

(4) 使條件... 母結核, 同管... 日久益水出時作用將更甚

(5) 炮製 ex. 阿膠, 甘草... 天然藥物
 (6) 原要做... 蛤粉炒阿膠
 1. 水飛法, 見日記 P2

2. **New**
 ① 為何 log. sang 藥丸同大
 Ans: 英錄激粉
 ② 食物西藥之功效
 (1) 營養 → 長 + 藥之營養
 (2) 加強藥有效成分
 溶解性 ↑
 ③ 中醫 vs 西醫
 (糊塗活 → 月病幾好 → 不美)
 (胡塗活 → 月病死 → 同病幾好月藥)
 ④ 藥膳 Menu
 - 薑母茶 (治風寒)
 - 竹筍烏雞湯
 - 銀耳蓮子湯
 phifa
 2. 2: Diosgnin
 ⑤ 補物
 - 山藥 - Harmatic 益成
 - 川芎 → 四物干 活血
 - 首烏 → 補血

(7) 增加功能
 - ex. 豆豉 → 中和脾胃
 - 麻葉水浸入 → 發汗
 - 甘草炒炙 → 補養劑 (燥)

(8) 調功能
 - ex. 大黃
 - 生用 → 瀉下力強
 - 炒用 → ... 緩
 - 酒製 → 清頭目風熱
 - 醋製 → 瀉血分實 Hot
 - 製炭 → 止血, 清熱痢

(9) 引藥歸經: 藥主要作用在何處(部位), 但中途可能在錯位作用, 所以要引藥歸經

(10) 改藥粉碎性, 便調劑製劑
 - ex. 珍珠 → 水飛法, 珍珠粉
 ① 去浮雜質 ② 矯味是武色, 戶吃

煎 → 酒製, 醋製, 炒製, 煨製, 炭製, 蒸製, 炒炭, 炒黃, 炒焦, 炒黑, 炒白, 炒綠, 炒紅, 炒紫, 炒藍, 炒黃, 炒黑, 炒白, 炒綠, 炒紅, 炒紫, 炒藍

第二天的營隊反思紀錄表(上課內容整理與心得)-2



學習歷程反思記錄表 (Day 4)

組別: 五 姓名: 許

課程名稱/講師姓名: (請分別將今天上過的課程都寫下來)

1 中藥於生活中應用 / 吳坤璋 老師

2 藥用植物學 / 黃世勳 副教授

● 回想一下, 今天的課程內容主要是在說些甚麼? (簡單描述每堂課的內容)

● 在老師上課的內容中, 令你印象深刻的是甚麼?

1. **New**

- ① 到手香積雪草外用膏
 - 功效: 消炎止痛, 消腫止痛, 滋養肌膚, 促進吸收
 - 原料: 增稠劑 6%, 到手香汁 15%, 苦虎草萃取 5-10% (肌膚回春), 丙三醇 10%
- ② 注意: 促藥物吸收, 異位性皮膚炎, 變土褐色, 氧化作用, 完備, 洋

③ 流體 (5分有標)
 - 過濾, 更米西空凡
 - 讓成稠 例刀夾記裝
 - 崩潰痛 婦子 (即車柱)

④ 每唇血 0% (增加展)
 - 冰片 研用
 - 水 62% 研用

● 今天上課後, 你有甚麼心得與想法?

● 今天的課程對你未來的學習是否有幫助?

前幾天上的課都是在說植物的藥效, 但這些藥老師綜合了不同植物達到治病功效。就如長高轉骨湯, 又有一種成效不好, 但配方不同物, 就能加強效果! 我覺得藥用剛買在這一門深又廣的課。我會自己吃吃看幾天所學的植物, 看是否有效!

第三天的營隊反思紀錄表(上課內容整理與心得)

學習歷程反思記錄表 (Day 3)

組別: 五 姓名: 許

課程名稱/講師姓名: (請分別將今天上過的課程都寫下來)

1 真偽藥辨識與用藥安全 / 吳坤璋 老師

2 植物園入路達云訪 / 黃世勳 副教授

● 回想一下, 今天的課程內容主要是在說些甚麼? (簡單描述每堂課的內容)

● 在老師上課的內容中, 令你印象深刻的是甚麼?

1. **New**

- ① 青葙藥膏是 青葙藥 形態 功效
- ② 特性: 非中藥 = 無神經
- ③ 藥性: 寒熱溫涼

④ 肺安膏: 祛風引痰
 ⑤ 艾葉: 1. 山豆根上葉一枝花
 ⑥ 楠桐膠: 以香枝條有細, 通木樣條約者
 ⑦ 珠草: 珠草 (外觀有臭味)
 ⑧ 胎藥物功效不同

● 今天上課後, 你有甚麼心得與想法?

● 今天的課程對你未來的學習是否有幫助?

1. 這是我聽到的藥效, 但單藥不一定是有功效, 只是持效而已, 我覺得兩劑的, 因為不熟悉藥的人可能會受騙, 我發現去仔細學問, 欣賞我出不同, 未來在購買藥前需要備足資料。

2. 這次踏查, 很像上次去暑假, 我去合歡山在梅峰農場時, 一株毒莖是介紹不同植物, 我是用拍照加文字紀錄, 但上次並無介紹其藥用特徵, 但各有其玩之處。發現到植物園沿途有許多藥草都能治病, 未來我再看見這些植物, 不再覺得只是消綠, 而可能是我的救命草

第四天的營隊反思紀錄表(上課內容整理與心得)

三、證明文件

