

「參林芝王，朕就是狂」

## 中藥研習營企畫書



活動日期：民國108年7月28日至7月31日，四天三夜

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    | 04 |
| 四、 參與對象及人數 | 04 |
| 五、 活動內容    | 04 |
| 六、 器材清單    | 10 |
| 七、 經費預算表   | 11 |
| 八、 流程進度    | 12 |
| 九、 場地使用表   | 13 |
| 十、 組織架構    | 15 |
| 十一、 宣傳方式   | 15 |

一、 活動名稱：參林芝王，朕就是狂

二、 活動主旨及目的：

從久遠的中國古代發展至今的中醫藥知識，是許多賢者經過不斷的嘗試和紀錄所累積與傳承的無價之寶。我們可從最早的中國歷代本草書籍中清楚的看到中醫藥漸漸的趨向成熟與完善，以最早的《神農本草經》經《新修本草》再傳到《本草綱目》，甚至到《植物名實圖考》以及《台灣中藥典》，前人的智慧詳細的記載，就算經歷了數千年的時代變遷，中醫藥在中華民族中仍保有其高尚的地位，這些代代相傳的寶貴知識是我們中華民族數千年來歷久不衰的寶藏。近幾年來，疾病的變化過於快速，以至於西方醫藥無法突破現有的瓶頸，因此，世界各國開始追求流傳已久的傳統醫學，例如強調生命能量平衡的印度傳統、經過阿拉伯人與回教徒吸收又收納了埃及與希臘醫學文化的美索不達米亞醫學，而有數千年歷史的中草藥學當然也是熱門的研究方向。

我們的任務便是讓更多的人體會到中醫藥的功效，將把這些寶貴的中醫藥知識傳承下去，藉由我們學系辦理的營隊，想讓大家了解到中藥是如何治療人體，這將不再是一種迷信，用新的視野，從科學、生化的角度，運用現代科學技術；以理性的觀點來看待中藥的五行、五臟、五色、五味，真正去了解中醫藥真正傳承的精華。我們將以更活潑、更有趣的方式去引導學員們如何學習正確的中醫藥知識，使這些寶貴的中醫藥知識得以繼續傳承下去，造福更多的社會大眾。

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、台中竹坑南寮登山古道。

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：

|             | 7/28(日)                        | 7/29(一)                              | 7/30(二)              | 7/31(三)          |
|-------------|--------------------------------|--------------------------------------|----------------------|------------------|
| 6:50        | 準備                             | Morning call                         | Morning Call         | Morning Call     |
| 7:00-8:00   |                                | 早操(40分鐘)<br>(立夫小舞台)                  | 早操(20分鐘)<br>(立夫小舞台)  | 集合<br>發車(ATM)    |
| 8:00-9:00   |                                | 早餐(40分鐘)<br>(互助3A02)                 | 早餐(40分鐘)<br>(互助3A02) | 車程               |
| 9:00-10:00  | 報到(學活)                         | 水大地<br>(中正公園)<br>(互助3A02)            | 實作課程<br>(互助4B)       | 外採+回程<br>(雨備:5B) |
| 10:00-11:00 | 開幕儀式<br>(立夫101)<br>(備:立夫103)   |                                      |                      |                  |
| 11:00-12:00 | 小隊時間(立夫101)                    |                                      |                      |                  |
| 12:00-13:00 | 午餐時間(立夫101)                    | 午餐時間<br>(互助3A02)                     | 午餐時間<br>(互助3A02)     | 午餐時間<br>(互助3A02) |
| 13:00-14:00 | 常見中藥材<br>(四氣五味植物藥)<br>(立夫104)  | 動礦物藥(立夫104)/中醫藥博物館導覽/標本製作(立夫101)跑關教學 | 講座(安康205)            | 跑考<br>(互助5B)     |
| 14:00-15:00 | 標本<br>(安康205)                  |                                      |                      |                  |
| 15:00-16:00 | 藥園大地<br>(藥園+和風草坪)<br>(雨備:4B5B) |                                      | 小隊時間<br>(安康205)      | 閉幕儀式<br>(立夫101)  |
| 16:00-17:00 |                                |                                      |                      |                  |
| 17:00-18:00 | 藥膳實地訪查<br>(一中街)<br>(互助3A02)    | 中藥故事<br>(安康205)                      | 晚餐時間<br>(安康205)      | 賦歸(立夫大門口)        |
| 18:00-19:00 |                                | 晚餐時間<br>(安康205)                      | 晚會<br>(學活)           |                  |
| 19:00-20:00 |                                | 夜間推理<br>(安康205)                      |                      |                  |
| 20:00-21:00 |                                | (互助)                                 |                      |                  |
| 21:00-22:00 |                                | (互助3A02)                             |                      |                  |
| 22:00後      | 就寢                             |                                      |                      |                  |

## 藥用植物園導覽

平常散步的人行道旁、與家人朋友踏青的田間小路、家鄉附近的小山丘上……等，每個地方、每個角落、每個我們眼前所看到的景色，一定少不了植物，綠綠的型態，不覺有什麼特別之處，鮮少人去關心，但是這各式各樣的植物，它們其實分別有著不同的成分與功能，仔細了解和學習我們將會讚嘆不已。而中國醫藥大學的藥園是首座擁有以藥用相關性植物搭配性質介紹為目的的藥園，也是本校學子們學習的重要場所，因為學校的重視，且透過細心整理和維護，其所擁有的植物可是相當豐富。藉由這次的營隊活動，我們將在中國醫藥大學中的藥園進行植物導覽，透過我們專業人員的解說，帶領學員了解植物外觀、特徵以及其效用，體會植物的奧秘之處。相信經過導覽之後，學員們日後走在路上能夠認出常見的植物，甚至還能夠帶回家學以致用，為自己、家人提供更多的健康選擇。

### 左手香膏

左手香原產於美洲熱帶，明朝時引入中國栽種，因可防蛀蟲，多被用於芳香劑，因芳香濃郁，故名到手香，用台語說就成了左手香，而左手香性味辛涼，有消腫解毒之功，可治寒熱頭痛，在夏天時可以用來防止蚊蟲叮咬，我們可以讓學員做出天然的防蚊膏。

## 乳油木果脂護手霜

有些人在天氣乾燥時，手可能會脫皮，或者洗碗的時候常觸碰到清潔劑而導致手部乾裂，所以利用護手霜的油脂把手部殘留的水分鎖住來幫助我們滋潤雙手，讓手不容易乾裂而受傷，於是我們用天然的材料，且使用最簡單的方式讓學員作出屬於自己的天然護手霜。

## 防蚊包

當半夜熟睡時，蚊子大軍來襲，干擾我們睡眠品質，或者是夏天時被蚊子叮咬，這是可以製作天然中藥的防蚊包放在室內，驅逐減少室內蚊子，我們採用天然的中草藥混合而成，且無化學成分，香氣得宜不刺鼻，給自己和家人一個無毒的生活空間。

## 立夫中醫藥博物館參觀

中醫藥博物館設於本校互助大樓一至四樓，面積1350平方公尺，共分為五個展示室，展示內容包括中醫學、針灸學、中醫藥歷史文物，藥用植物、藥用動物、礦物標本及藥材、台灣藥用植物分布及中國藥材主要產地分布等，除了能讓學員能看到實際炮製過的中藥之外，還可以了解一些中醫的相關知識及具有歷史價值與參考意義的醫藥圖書。中醫藥博物館不僅有豐富的中醫藥文物，更有相當珍貴的稀有典藏，及一些珍貴的古書，更是國內少數提供完整中醫藥資訊及文物的博物館，經由參觀中藥博物館能讓學員們對中醫藥具有清楚、完整的觀念。

## 常見中藥

從中藥的種類開始介紹，讓學員了解中藥與西藥的不同之處，而我們也發現現代人對中藥越來越重視，中藥材在市場上廣為販售，但是市面上較常用到的中藥材你認識嗎？我們將以市場上較常販售的藥材作為課程主軸，並分別講解藥材的特性、炮製方法與目的還有藥材的保存等，教授較為基礎的課程內容，讓學員對中藥有更進一步的認識。

## 中藥與營養保健

日常生活中是不是有些輕微的不適困擾你呢？這些小毛病有點惱人，卻又不至於嚴重到要看醫生，況且吃西藥容易傷身體。這時候，就讓溫和又容易取得的中藥來幫你解決這些困擾吧！想知道常見的四神湯、四物湯裡面到底含有什麼藥材、如何達到保健的功效，還有為什麼會廣為流傳嗎？想知道如何煮出色香味俱全的藥膳嗎？我們將一一介紹生活中較常用的中藥方劑。

## 易混淆中藥

在中藥學中，很多的藥材其實並沒有很明顯的特徵，更何況中藥材在使用的情況時常都是經過加工切片，所以多數藥材裁切過後的飲片會很難分辨出確切的藥材，而中藥當中看似相同的各個藥材藥性有時會相差甚遠，一不小心服用錯誤，後果將無法預料。因此我們希望透過活動教學，教導學員如何在這些看似相同的藥材當中，找到那些微小的差異，讓大家能夠更深刻的認識中藥，也能夠吃的安心快樂。

## 台中竹坑南寮登山古道

我們秉持著讀萬卷書不如行萬里路的精神，除了在課堂上及學校藥園介紹藥用植物外，有別於圖片是教學、或是藥園中的種植型態，實際到野外觀察植物樣貌才是最貼近自然的作法，有別於圖片是教學、或是藥園中的種植型態，因此這次挑選的外採地點為台中竹坑南寮登山古道。竹坑-南寮登山古道位於龍井區沙田路四段附近，為清朝時進入南寮開墾大肚山區以及往返竹坑的重要道路。公所將西起大肚山腳下的竹坑村古道改建為登山步道，沿著山稜通往東邊的南寮村，並於98年正式啟用，是當地民眾休閒健行的好地方。每個步道所經過的景色和所看到的風景都不同。全部的步道都鋪設木板和較圓滑的石頭，沿路有涼亭和座椅可供遊客休息，步道旁也種植了很多樹木，讓整個步道綠化許多，步道中有多座景觀台，可以觀看到整個沿海地區的美麗風景及大肚山山巒景色。學員們不僅能近距離觀察植物的野生特徵，也能對藥用植物的民間使用有更深一步的認識。

專題講座：趙嶸 助理教授

學歷

| 學校名稱   | 主修學門系所  | 學位 |
|--------|---------|----|
| 國立陽明大學 | 藥理學研究所  | 博士 |
| 中國醫藥大學 | 中國藥學研究所 | 碩士 |
| 中國醫藥大學 | 中藥資源學系  | 學士 |

經歷

| 服務機構                             | 服務部門／系所      | 職稱        |
|----------------------------------|--------------|-----------|
| 長庚科技大學<br>(105.12.14~106.07.31)  | 食品暨化妝品安全研究中心 | 博士後研究員    |
| 耶魯大學<br>(103.07.01~104.10.01)    | 藥學系          | 碩士後研究員訪問者 |
| 中國中醫科學院<br>(105.12.15~106.07.31) | 中藥所          | 訪問學者      |
| 山西大學<br>(100.08.01~102.10.01)    | 中藥現代化研究中心    | 訪問學者      |
| 中國醫藥大學<br>(~迄今)                  | 中國藥學暨中藥資源學系  | 助理教授      |

專長

中藥資源學、中藥質量控制、中藥藥理學、代謝體學

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：四天三夜

預估人數：學員50名，工作人員30名，共80名

預估費用：214,670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    | 15,000元 | 15,000元  | 部分餐費               |              |
|         | 二   | 申請其他單位補助                    |       |         |          |                    |              |
|         | 三   | 自籌經費                        | 50名   | 3,750元  | 187,500元 | 學員報名費用             |              |
| 收入合計(元) |     |                             |       |         |          | 214,500元           |              |
| 科目      | 組別  | 項目                          | 單位數量  | 單價      | 合計       | 備註                 |              |
| 支出      | 生活組 | 早餐                          | 240   | 份       | 45       | 10,800             | 80人 x3天      |
|         |     | 午餐                          | 320   | 份       | 70       | 22,400             | 80人 x4天      |
|         |     | 晚餐                          | 320   | 份       | 70       | 22,400             | 80人 x4天      |
|         |     | 消夜                          | 240   | 份       | 35       | 8,400              | 80人 x3天      |
|         |     | 住宿                          | 240   | 份       | 120      | 28,800             | 80人 x3天      |
|         |     | 飲料                          | 12    | 桶       | 120      | 1,440              | 3餐 x4天       |
|         |     | 礦泉水                         | 320   | 瓶       | 6        | 1,920              | 80人 x4天      |
|         |     | 教師餐盒                        | 10    | 盒       | 100      | 1,000              | 5盒 x2天       |
| 小計      |     |                             |       |         |          | 106,160元           |              |
|         | 教學組 | 藥膏實際操作體驗及各實作教學製作費用          |       |         | 12,000   | 萬金油、天然護唇膏及植物染試做等費用 |              |
|         |     | 中藥材炮製學習費用                   |       |         | 8,000    | 炮製試做及中藥材費用         |              |
|         |     | 台中市外採勘查費用                   |       |         | 500      | 進修組人員交通費           |              |
|         |     | 雜支費用                        |       |         | 4,000    | 教學道具製作費用           |              |
| 小計      |     |                             |       |         |          | 24,500元            |              |
|         | 美宣組 | 海報費用<br>(59.8cm*85.2cm(A1)) | 30    | 張       | 150      | 4,500              | 150元/張 x30張  |
|         |     | 報名表費用                       | 60    | 份       | 1.4      | 840                | 1.4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                       | 45    | 張       | 6        | 270                | 6元/張 x45張    |
|         |     | 道具材料費用                      |       |         |          | 5,000              | N/A          |
|         |     | 營服費用                        | 100   | 件       | 250      | 25,000             | 250元/件 x100件 |
| 小計      |     |                             |       |         |          | 40,610元            |              |

|         |    |                   |     |    |        |        |                |
|---------|----|-------------------|-----|----|--------|--------|----------------|
|         | 其他 | 前往台中竹坑南寮<br>古道交通費 | 2   | 輛  | 12,000 | 24,000 | 12,000元 x2輛遊覽車 |
|         |    | 保險費               | 320 |    | 35     | 11,200 | 35元 x80人 x4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 |                   |     |    |        |        | 42,400         |
| 各花費支出總計 |    |                   |     |    |        |        | 215,670        |

## 八、 流程進度：

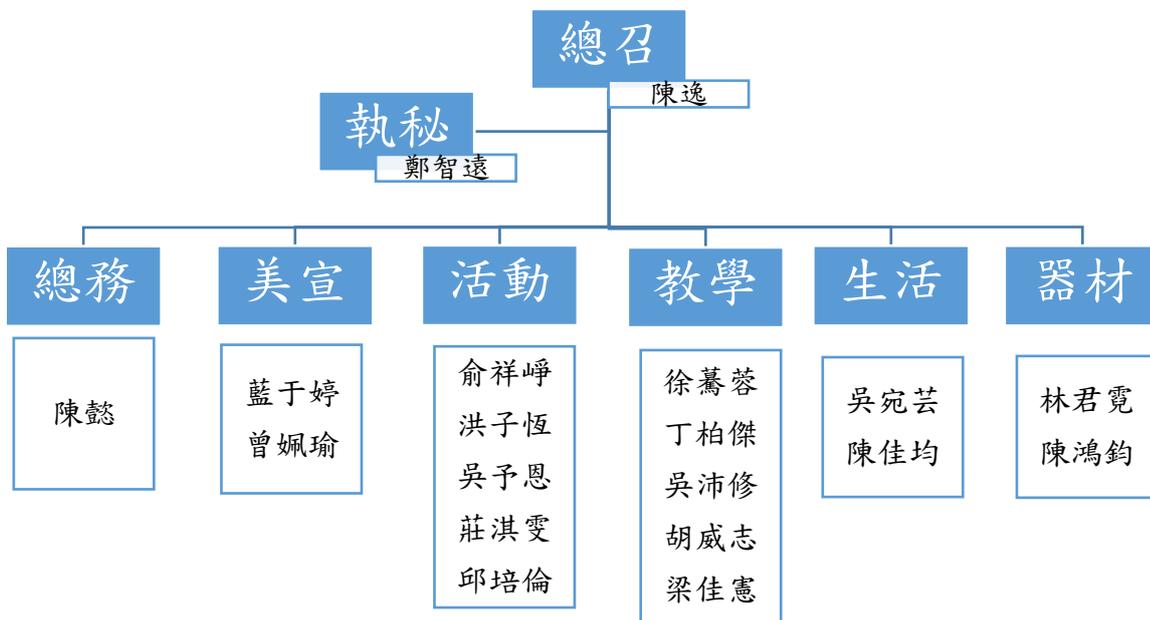
| 月份 | 目標   |
|----|--|
| 3月 | 跑完企劃書<br>開始申請經費<br>完成宣傳海報及報名表<br>對學弟妹宣傳,拉攏人數幫忙<br>租借教室與宿舍<br>向醫學系借用實驗室                                 |
| 4月 | 完成海報公文<br>開始報名<br>完成經費申請<br>對來面試的高中生做宣傳<br>各幹部籌畫細部內容<br>對學弟妹宣傳,拉攏人數幫忙<br>確認學弟妹晚會表演人數<br>※每二周開一次會討論活動狀況 |
| 5月 | 借實驗衣(膏藥實作)<br>各幹部開始採購所需材料以及完成90%以上的流程<br>對學弟妹宣傳,拉攏人數幫忙<br>確認學弟妹晚會表演進度<br>報名截止確定參加人數<br>※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<br>開始走流程及修正<br>確認學弟妹晚會表演進度   |
| 7月 | 晚會練習<br>走營隊流程 2~3 次<br>確認所有活動內容以及雨備場地<br>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     |
|-------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------|----------|
| 7/28(日)     |                             |                                |                   |             |          |
| 06:00~22:30 | 營隊本部                        | 互助大樓<br>3A01 教室                |                   | 06:00~23:00 | 活動       |
| 09:00~10:00 | 學員報到                        | 英才門 ATM<br>學生活動中心              |                   |             | 活動       |
| 10:00~11:00 | 開幕儀式                        | 立夫大樓<br>101教室                  | 立夫大樓<br>102 教室    | 08:00~12:00 | 活動       |
| 11:00~12:00 | 隊伍默契培<br>養、營歌教唱             | 立夫大樓<br>101教室                  | 立夫大樓<br>102 教室    |             | 活動       |
| 12:00~13:00 | 午餐                          | 立夫大樓<br>101教室                  | 立夫大樓<br>102 教室    | 08:00~22:00 | 生活       |
| 13:00~14:00 | 常見中藥材                       | 立夫大樓<br>104教室                  | 立夫大樓<br>102教室     |             | 教學       |
| 14:00~15:00 | 標本實作                        | 安康大樓205教室                      | 安康大樓<br>305 教室    |             | 教學       |
| 15:00~17:00 | 藥園大地                        | 藥園                             | 立夫大樓<br>104 教室    |             | 教學       |
| 17:00~22:00 | 藥膳實地訪查                      | 一中街                            | 安康大樓<br>305 教室    |             | 生活<br>活動 |
| 22:00~      | 就寢                          | 學校宿舍                           |                   |             | 生活       |
| 7/29(一)     |                             |                                |                   |             |          |
| 06:00~22:30 | 營本部                         | 互助大樓<br>3A01 教室                |                   | 06:00~23:00 | 活動       |
| 07:30~08:10 | 早操時間                        | 立夫小舞台                          | 學生活動中心            | 06:00~08:00 | 活動       |
| 08:20~09:00 | 早餐                          | 互助大樓<br>3A02 教室                |                   | 08:00~18:00 | 生活       |
| 09:00~12:00 | 水大地                         | 互助大樓<br>3A02 教室<br>中正公園        | 互助大樓<br>3A01 教室   | 07:00~14:00 | 教學       |
| 12:00~13:00 | 午餐                          | 互助大樓<br>3A02 教室                |                   |             | 生活       |
| 13:00~17:00 | 動礦物藥/中<br>展館導覽/炮<br>製/藥膳/配伍 | 立夫大樓<br>102教室、104教室、<br>中醫藥博物館 | 安康大樓205、<br>305教室 | 15:00~22:00 | 教學       |
| 17:00~18:00 | 中藥故事                        | 安康大樓<br>205 教室                 | 安康大樓<br>305 教室    | 16:00~22:00 | 教學       |
| 18:00~20:00 | 晚餐                          | 安康大樓<br>205 教室                 | 安康大樓<br>305 教室    |             | 生活       |
| 20:00~22:00 | 夜間活動                        | 安康大樓<br>205 教室、<br>互助大樓        |                   |             | 活動       |

|             |               |                    |                          |             |          |
|-------------|---------------|--------------------|--------------------------|-------------|----------|
| 22:00~      | 就寢            | 學校宿舍               |                          |             | 生活       |
| 7/30(二)     |               |                    |                          |             |          |
| 06:00~21:45 | 營隊本部          | 互助大樓<br>3A01 教室    |                          | 06:00~21:45 | 活動       |
| 07:00~08:00 | 早操            | 立夫小舞台              | 學生活動中心                   |             | 活動       |
| 08:00~09:00 | 早餐            | 互助大樓<br>3A02 教室    |                          | 08:00~18:00 | 生活       |
| 09:00~12:00 | 實作課程          | 實驗大樓2樓             | 互助大樓<br>5B01、02、03<br>教室 | 07:00~14:00 | 教學       |
| 12:00~13:00 | 午餐            | 互助大樓<br>3A02 教室    |                          |             | 生活       |
| 13:00~15:00 | 專題學術演講        | 安康大樓<br>205 教室     | 安康大樓<br>305教室            | 10:00~19:00 | 教學       |
| 15:00~17:00 | 小隊時間          | 安康大樓<br>205 教室     | 安康大樓<br>305教室            |             | 活動       |
| 17:00~18:00 | 晚餐            | 安康大樓<br>205 教室     | 安康大樓<br>305教室            |             | 生活       |
| 18:00~22:00 | 神秘晚會          | 互助大樓 B1<br>學生活動中心  |                          | 09:00~22:00 | 活動       |
| 22:00~23:00 | 星空夜下談心<br>及宵夜 | 互助大樓 B1 學生活動<br>中心 | 學生活動中心                   |             | 活動<br>生活 |
| 23:00-      |               |                    |                          |             |          |
| 7/31(三)     |               |                    |                          |             |          |
| 06:00~23:00 | 營本部           | 互助大樓<br>3A01 教室    |                          | 06:00~23:00 | 活動       |
| 07:00~11:00 | 外採            | 台中竹坑南寮古道           |                          |             | 教學       |
| 11:00~12:00 | 跑考複習          | 互助大樓<br>3A02 教室    | 互助大樓<br>4A02 教室          | 09:00~12:00 | 教學       |
| 12:00~13:30 | 午餐            | 互助大樓<br>4A01 教室    | 互助大樓<br>4A02 教室          |             | 生活       |
| 13:30~14:30 | 跑台考試測驗        | 實驗大樓2樓             | 互助大樓5F                   |             | 教學       |
| 15:00~17:00 | 閉幕儀式          | 立夫教學大樓<br>101教室    | 立夫教學大樓<br>102 教室         | 08:00~18:00 | 活動       |

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<br>2. 架設官方宣傳網站 |
| 海報張貼 | 1. 在全國各高中張貼<br>2. 台中補習班張貼<br>3. 鄰近店家張貼       |
| 校內宣傳 | 1. 到學校裡做面對面的宣傳<br>2. 請熟識的老師幫忙宣傳              |
| 推甄宣傳 | 1. 4 月面試時宣傳                                  |