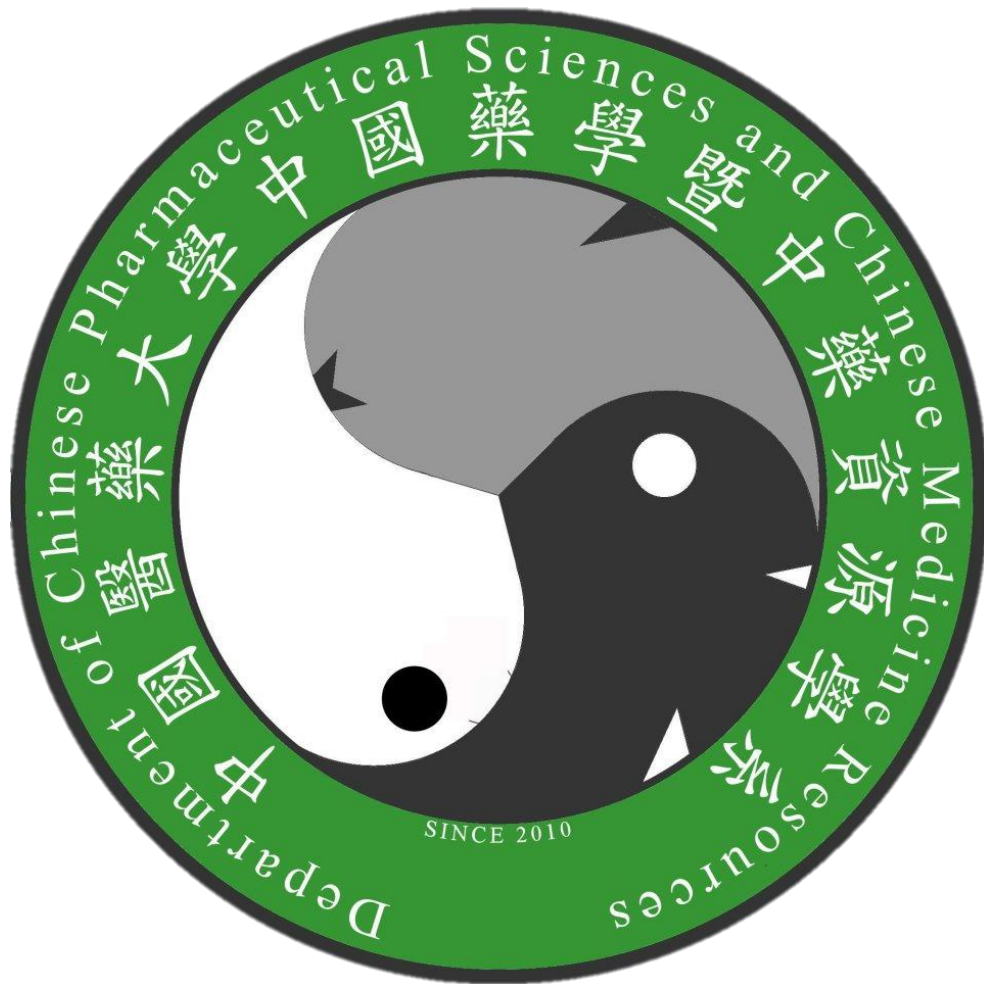


樂活人參，珍艾神農
中藥研習營企劃書



執行單位：中國醫藥大學中醫學院

中國藥學暨中藥資源學系系學會

CHINA MEDICAL UNIVERSITY

Department of Chinese Pharmaceutical

Sciences and Chinese Medicine

Resources Student Association

目 錄

一、營隊活動名稱.....	03
二、理念和宗旨.....	03
三、招生對象.....	03
四、活動時間.....	03
五、活動地點.....	03
六、主辦單位.....	03
七、協辦單位.....	04
八、指導老師.....	04
九、活動負責人.....	04
十、課程規劃與介紹.....	04
十一、流程進度.....	08
十二、場地使用表.....	09
十三、組織架構.....	11
十四、宣傳方式.....	12
十五、財務預算表.....	12

一、營隊活動名稱：樂活人參，珍艾神農

二、理念和宗旨：

從久遠的中國古代一直不斷慢慢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。

現在，我們將把這些寶貴的中醫藥知識傳承下去，我們的任務便是讓更多的人體會到中醫藥的功效，藉由我們學系辦理的營隊，我們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、招生對象：

全國公私立高中生(含應屆畢業生)，共 48 名。

四、活動時間：

106 年 7 月 20 日至 23 日，四天三夜。

五、活動地點：

中國醫藥大學台中校區、台中市一中街、立夫中醫藥展示館、台中市北屯區大坑風景區。

六、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。

七、協辦單位：

中國醫藥大學學務處課外活動指導組。

八、指導老師：

中國醫藥大學中醫學院中國藥學暨中藥資源學系 郭昭麟主任。

九、活動負責人：

中國醫藥大學中醫學院中國藥學暨中藥資源學系二年級

總召 吳君萱 0933-568-505

執祕 甘郁琳 0983-382-692

十、課程規劃與介紹：

	7/20(四)	7/21(五)	7/22(六)	7/23(日)
6:00~7:00	營隊準備	營隊準備	營隊準備	營隊準備
7:00~8:00		晨間活動	晨間活動	戶外常見植物認識 (大坑風景區)
8:00~9:00		早餐	早餐	
9:00~10:00	學員報到	中藥與營養保健/ 中展館導覽	實作課程 萬金油/天然護唇膏/ 植物染	
10:00~11:00	開幕儀式			
11:00~12:00	營歌教唱			
12:00~13:00	午餐			
13:00~14:00	藥園導覽	教學講座(一)	教學講座(二)	跑程考試測驗
14:00~15:00		大地活動		
15:00~16:00	常見中藥/ 教學大地		藥膳晚餐	晚餐
16:00~17:00				
17:00~18:00	藥膳實際訪查 (一中街)	分辨易混淆中藥/ 中藥不良反應	晚會/小隊表演	歸賦
18:00~19:00				
19:00~20:00		夜間活動	星空夜談	
20:00~21:00				
21:00~22:00				
22:00~	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。

萬金油

藉由課程教學，讓學員了解萬金油所含的成分、功效，以及正確的使用方法，並且透過實驗實作，親自操作並了解萬金油的作法。製成之萬金油可助芳香通竅、祛風止癢並且可以防止蚊蟲的叮咬、皮膚發癢以及減緩頭痛鼻塞的症狀，因此可以說是十分萬用的膏藥。

天然護唇膏

注重外表的女孩們，總會在臉部的保養下許多工夫，卻很容易遺忘保養嘴唇這一部分，而不管是男生女生、老人小孩都常常會有嘴唇乾裂的問題，不僅不美觀，更嚴重還會造成破皮流血疼痛等。要解決嘴唇乾裂的問題，除了多喝水以外，還可以用護唇膏，讓嘴唇隨時保持 Q 彈水嫩。於是我們用天然的材料，用最簡單的方式讓學員作出屬於自己的天然護唇膏。

植物染

利用不同溫度的水，將天然植物色素充分的溶解出來製成染液，再把白布染成我們要的圖樣和顏色，這就是植物染。在今日崇尚環保自然的風潮中，利用自然界之花、草、樹木、莖、葉、果實、種子...等進行之植物染，有別於化學染料，不會產生有害大自然的環境和人體健康的廢水，或其它的工業污染。得自植物界的染料，在美麗的顏色中回歸自然和環保。

立夫中醫藥展示館參觀

中醫藥展示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。中醫藥展示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，經由參觀中藥展示館能讓學員們對中醫藥具有清楚、完整的觀念。

常見中藥

從藥的種類開始介紹，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。

專題講座：張永勳 教授

學歷

學校名稱	主修學門系所	學位
美國伊利諾大學	Pharmacognosy(生藥學系)	博士
中國醫藥學院	中國藥學研究所	碩士
中國醫藥學院	藥學系	學士

經歷

服務機構	服務部門／系所	職稱
中國醫藥大學 (90.08.01~96.08.01)	中藥所	所長
中國醫藥大學 (104.02.01~105.01.31)	國際事務處	公共事務長
中國醫藥大學 (99.08.01~迄今)	中國藥學暨中藥資源學系	教授

專長

藥學 生藥學 植物化學 中藥學 中藥品質管制 藥用植物學 中藥藥理

十一、流程進度

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

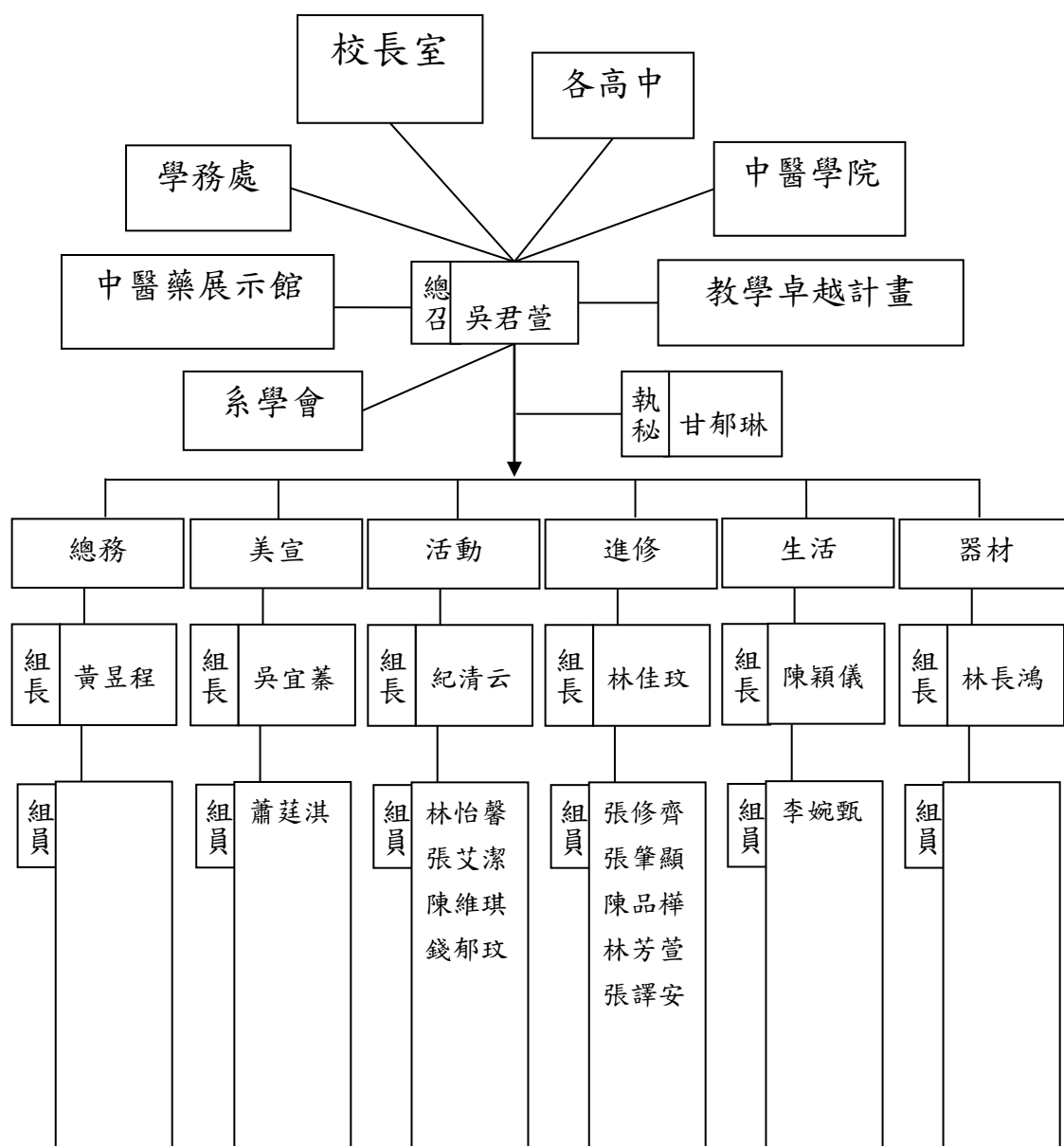
十二、場地使用表

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
7/20(四)					
06:00~22:30	營隊本部	互助大樓 3A01 教室		06:00~23:00	活動
09:00~10:00	學員報到	英才門 ATM 學生活動中心			活動
10:00~11:00	開幕儀式	立夫大樓 102 教室	立夫大樓 103 教室	08:00~12:00	活動
11:00~12:00	隊伍默契培養 營歌教唱	立夫大樓 102 教室	立夫大樓 103 教室		活動
12:00~13:00	午餐	互助大樓 4A01 教室	安康大樓 305 教室	08:00~22:00	生活
13:00~15:00	藥用植物園導 覽	藥園			進修
15:00~17:00	常用中藥 教學大地	互助大樓 4A01 教室	安康大樓 305 教室		進修
17:00~22:00	藥膳實地訪查	一中街	安康大樓 305 教室		生活、活動
22:00~	就寢	學校宿舍			生活
7/21(五)					
06:00~22:30	營本部	互助大樓 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 4A01 教室	互助大樓 3A02 教室	08:00~18:00	生活
09:00~12:00	分辨易混淆之 中藥/中展館	互助大樓 4B01、2 教室 中展館	互助大樓 4A01 教室	07:00~14:00	進修
12:00~13:00	午餐	互助大樓 4A01 教室	互助大樓 3A02 教室		生活
13:00~16:00	大地活動	校園	互助大樓 3A02、4A01、 10A01、02 教室 學生活動中心		活動

16:00~17:00	講座一	安康大樓 205 教室	安康大樓 305 教室	15:00~22:00	進修
17:00~18:00	晚餐	互助 B1 學生餐 廳		16:00~22:00	生活
18:00~20:00	中藥與營養保 健	安康大樓 205 教室	安康大樓 305 教室		進修
20:00~22:00	夜間活動	互助大樓			活動
22:00~	就寢	學校宿舍			生活
7/22(六)					
06:00~21:45	營隊本部	互助大樓 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 4A01 教室	互助大樓 4A02 教室	08:00~18:00	生活
09:00~12:00	萬金油/天然護 唇膏/植物染	互助大樓 5B04、05、06 教 室 中炮教室	互助大樓 5B01、02、03 教室	07:00~14:00	進修
12:00~13:00	午餐	互助大樓 4A01 教室	互助大樓 4A02 教室		生活
13:00~15:00	專題學術演講	立夫教學大樓 102 教室	立夫教學大樓 103 教室	10:00~19:00	進修
15:00~17:00	小隊時間	立夫教學大樓 102 教室	立夫教學大樓 103 教室		活動
17:00~18:00	晚餐	立夫教學大樓 102 教室	立夫教學大樓 103 教室		生活
18:00~22:00	神秘晚會	互助大樓 B1 學生活動中心		09:00~22:00	活動
22:00~23:00	星空夜下 談心及宵夜	互助大樓 B1 學 生活動中心	學生活動中心		活動、生活
23:00-					
7/23(日)					
06:00~23:00	營本部	互助大樓 3A01 教室		06:00~23:00	活動
07:00~11:00	外採	台中市北屯區大 坑風景區			進修
11:00~12:00	跑考複習	互助大樓	互助大樓	09:00~12:00	進修

		4A01 教室	4A02 教室		
12:00~13:30	午餐	互助大樓 4A01 教室	互助大樓 4A02 教室		生活
13:30~14:30	跑程考試測驗	互助大樓 5F	學生活動中心		進修
15:00~17:00	閉幕儀式	立夫教學大樓 102 教室	立夫教學大樓 103 教室	08:00~18:00	活動

十三、組織架構



十四、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	3.4月面試時宣傳

十五、財務預算表

期間：四天三夜

預估人數：學員 50 人、工作人員 30 人 共 80 人

預估費用：205,670 元

組別	物品項目	費用詳細用途	支出(元)
生活組	早餐費用	45 元 x80 人 x3 天	10,800
	午餐費用	70 元 x80 人 x4 天	22,400
	晚餐費用	70 元 x80 人 x4 天	22,400
	宵夜費用	35 元 x80 人 x3 天	8,400
	住宿費用	120 元 x80 人 x3 天	28,800
	飲料費用	120 元 x3 餐 x4 天	1,440
	礦泉水費用	6 元 x80 人 x4 天	1,920
	教師餐盒	100 元 x5 盒 x2 天	1,000
小計			106,160
進修組	藥膏實際操作 體驗及各實作教學製 作費用	萬金油、天然護唇膏及 植物染試做等費用	12,000
	中藥材炮製學習費用	炮製試做及 中藥材費用	8,000
	台中市北屯區大坑風 景區勘查費用	進修組人員交通費	500
	雜支費用	教學道具製作費用	4,000

小計			24,500
美宣組	海報費用 (59.8cm*85.2cm(A1))	150 元/張 x 30 張	4,500
	報名表費用	1.4 元/份 x60 份	840
	教材費用	100 元/本 x80 本	8,000
	宣傳單費用	1 元/張 x2,000 張	2,000
	邀請函費用	6 元/張 x45 張	270
	開閉幕紅布條費用	500 元/條 x2 條	1,000
	道具材料費用	N/A	5,000
	營服費用	250 元/件 x80 件	20,000
小計			41,610
其他	前往台中市北屯區大坑風景區客運交通費	9,000 元 x2 輛遊覽車	18,000
	保險費	35 元 x80 人 x4 天	11,200
	學員紀念品費用	200 元 x50 人	10,000
	老師演講費	800 元鐘點費 x4 小時	3,200
小計			42,400
各花費支出總計			204,670
營隊預計收入		3,800 元 x50 人	190,000
不足額			15,670