

【藥用植物生活學】

序號：

課程編號	E1093301	課程類別	生活藝能
課程名稱	藥用植物生活學	總時數/學分數	18/1
上課時間	每週三09:00~11:00,每週2小時 共9週	課程人數	25人
上課區域	校本部 (市中一路339號河濱國小)	親子課程	否
師資介紹	授課講師:王忠穎 現 職:萬國中醫診所中醫師 最高學歷:義守大學學士後中醫學系/高雄醫學大學藥學系 經 歷:環保與心保-中醫養生授課, 檢驗與中醫醫療專題講授(同濟會),『養生-樂活人生』 中醫養生-一社區一蓮花(林園),「健康一把罩」-婦女保健(家庭教育中心) 藥師證書, 中醫師證書		
學分費	1000		
其他雜費	材料費250		

課程簡介:以生活的不同角度帶領學員認識藥用植物, 結合叢林學院經驗、醫學背景與藥學知識, 帶領學員實際操作與安頓心靈層次的多方位學習。	
課程理念(目標):提供學員專一主題而全方位的學習, 從生活中就能觀察到藥用植物的應用, 而對於使用藥用植物也有正確的認知, 不隨便誤用與亂用, 在學習之餘, 對自身的生活與周遭的環境也能有正向的省思與回饋。	
教學預期效益:期望學員不只獲得藥用植物方面的知識, 也習得觀照生活的方法, 並對心靈層次方面有安定的效果, 對自己生活與周遭都能理解與尊重, 能帶給這個社會綠化環境的效果, 同時也能將心沈澱與淨化。	
與社大理念、發展之連結性:拓展多元視野, 培養獨立思考的能力, 培養面對與解決問題的能力, 充實生活內容, 重建私領域的價值觀, 發展自主學習	
教學方式:口述教學, 學員實作或練習, 戶外教學 (請於課程大綱註明為哪幾次)	
選課條件:無	
學員自備物品:一般文具	
注意事項:◎依照第一社大旁聽規定 ◎課程未經老師同意不可錄音錄影或拍照。	

課程大綱：		
週次	主題	內容
1	與自然共存	簡介課程, 與學員互動, 以中醫陰陽基礎概念, 帶至天人相應, 與自然界中藥用植物的關係、養生的迷思、意義與現代化應用。
2	植物的生活化身	食衣住行育樂醫藥等, 都有藥用植物的存在, 他們以不同的化身, 在我們的身邊幫助我們, 藉由了解周遭的一切, 讓我們更用心並珍惜在每一個生活的當下。
3	花草禪	禪是什麼? 禪就是生活! 帶領學員認識藥用植物, 介紹葉片及花序種類, 藉由東方纏繞畫的方式, 了解內容後創作出屬於自己的禪意生活, 安住身心。

高雄市第一社區大學

4	與時節共生息	節氣與時令藥用植物的介紹，搭配藥膳的使用、禁忌與注意事項。
5	上山採藥去(視疫情狀況)	帶學員至戶外認識植物，培養學員與自然之間的連結，理解同體共生的觀念，尊重並了解每個生命，並能綠化環境。(或授課，讓學員了解台灣與在地的藥用植物，認識山林間實用藥用植物等)
6	餘韻回甘	介紹現今飲品的來源、藥性、分布的情形、應用的狀況與茶禪的技巧，照看每一個當下。
7	五行菜根香	人生酸甜苦辣的輪轉～介紹可作為藥食兩用的藥用植物，帶領學員理解中醫基礎理論並學習健康營養的膳食搭配。
8	良藥苦口	藉由人生八苦的病苦中，學習常見內科疾病中使用的藥用植物，並了解疾病的原理與預防保健原則。
9	時令藥膳	我適合吃補嗎？什麼是藥膳？什麼時候吃？又要怎麼吃？將生活中常見的藥膳，介紹其內的藥用植物，配合時令節氣，讓學員理解藥膳的烹煮與使用時機。