



# 操作手冊使用說明書

這本手冊的使用對象是給農場經營者，可以提供農場主辦單位舉辦農業體驗活動。而每個活動皆會搭配領域課程以及重大議題，並依照參與者區分為國小一到三、國小四到六及國中七到九年級。

在學習說明中，會提供活動時間、最佳活動人數及活動設計與說明，在活動分析中，則包含活動項目、活動內容、活動理念及準備事項，並視活動內容提供補充資料。

以提供農場主辦單位活動指南

手冊的另一部分為學習操作單，可直接提供參與者使用，或由農場主辦單位視情況做彈性運用，例如，因應活動時間、場地、對象、季節等因素，可調換順序，或刪減活動，並調整內容，以發揮更大的效用。

# 大安藥園休閒農場活動架構表

	活動項目	內容	適用年級	頁數	
大 安 藥 園 休 閒 農 場	來自農場的邀請信	農場介紹 與學生的約定		p.3	
	活動概念圖			p.4	
	自製個人化書籤	專「屬」書籤學習說明			p.5
		專「屬」書籤操作單	國小1-6年級 國中7-9年級		p.6
	玩學習	玩學習說明			p.7- p.9
		聽故事	國小1-3年級		p.10
		尋寶藥	國小4-6年級		p.11
		尋找12生肖的藥引	國中7-9年級		p.12
	吃吃喝喝	吃吃喝喝學習說明			p.13 p.14
		開胃湯	國小1-3年級		p.15
		開胃湯	國小4-6年級 國中7-9年級		p.16
		藥草披薩	國小1-6年級 國中7-9年級		p.17
		豬母乳(馬齒莧)料理	國小1-6年級 國中7-9年級		p.18 p.19
		龍眼乾(桂圓)料理	國小1-6年級 國中7-9年級		p.20 p.21
		鼠麴草粿	國小1-6年級 國中7-9年級		p.22
	超級任務比一比	超級任務比一比學習說明			p.23 p.24
		超級任務比一比	國小1-3年級		p.25 p.26
		超級任務比一比	國小4-6年級 國中7-9年級		P.27 P.28
	樂帶走	樂帶走學習說明			P.29
		樂帶走(植物繁殖)	國小1-6年級 國中7-9年級		p.30



# 農場宣言

親愛的孩子們：

你們好！歡迎你（妳）們即將來到大安藥園休閒農場，很開心你（妳）們將成為藥草植物的好朋友，大安藥園的創辦人林燦輝家傳3代，都在宜蘭市北館市場經營青草藥鋪，妻子陳淑良是員山鄉同樂國小的退休老師，夫妻倆研究中草藥，因憂心傳統草藥文化消失，故建立藥草園，在藥園裡有數百種的藥用植物，陳淑良老師說，這是青草藥生態園區，免費參觀，歡迎校外教學，希望更多人認識藥草知識。

大安藥園休閒農場是學生戶外教學、老師周三進修的好場所，藥草體驗活動中，可增進認識藥草植物，了解藥草植物與日常養生的密切好處，增加養生概念。學生戶外教學活動有藥草植物教學、藥草 Pizza、藥草盆栽 DIY、藥草茶 DIY 及品嚐、製作藥草書籤卡、製作環保吹泡泡等。

「再不推廣，懂得藥草與運用的人愈來愈少，傳承千年的先人智慧文化就要慢慢失傳！」陳淑良大力疾呼；夫妻倆很有使命感，開放教學參觀，有實品教材、經驗分享。大安藥園休閒農場想要建立一個主題明確的環境，讓每一個參訪者都有一個健康、快樂的參觀養生好園地。

## 想要傳承推廣青草藥的知識與教育是大

### 安藥園休閒農場的經營目標

大地孕育百花草，安寧茁茂無所擾  
尋幽訪勝探奧妙，藥膳保健身體好  
草性探討非一朝，藏名賦形趣味饒

### 大安尋藥－草藏生肖

大地孕育百花草，安寧茁茂無所擾  
尋幽訪勝探奧妙，藥膳保健身體好  
草性探討非一朝，藏名賦形趣味饒  
生生不息傳承寶，肖像書籤真獨到

為了地球也讓我們約法三章吧！

1. 我會以感恩、尊重、堅毅的態度面對農事教育。
2. 我會均衡飲食、珍惜食物，不挑食，不暴食。
3. 我會愛惜公物、節約能源、減少碳足跡與水足跡。



同意簽署人：\_\_\_\_\_





活動名稱	專「屬」書籤	適用年級	國小1~6年級 國中 7-9年級
領域範圍	生活課程 藝術與人文領域	課程議題	環境教育 生命教育 家政教育
活動時間	20分鐘	最佳活動 人數	25人以內
活動設計 與說明	配合自己的生肖自製以動物命名的藥用植物標本製作書籤，不僅當作書籤使用也可以藉此認識藥用植物。		

## 活動分析

活動項目	活動內容	活動理念	準備事項
標本的採集	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先挑選與自己生肖一樣的以動物取名之藥用植物。</li> <li>2. 到12生肖區尋找挑選的藥用植物。</li> <li>3. 找到後將標本修剪整齊後，夾在吸水紙或舊報紙中。</li> <li>4. 交給老師換取已乾燥的標本</li> </ol>	透過關注自己的生肖引發觀察尋找特定的十二生肖藥用植物	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 十二生肖藥用植物標本</li> <li>2. 裝標本的紙袋</li> </ol>
十二生肖標本製作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 找到適合的書籤</li> <li>2. 黏貼標本</li> <li>3. 寫上名子</li> <li>4. 打洞綁緞帶</li> <li>5. 護貝</li> </ol>	自製專屬書籤並收藏	裁剪好的粉彩紙 A4 裁四張 (20cm×6cm) 打洞機 小緞帶 護貝機



### 標本的採集

1. 在事先準備的標本區選擇與自己同生肖的十二生肖藥用植物：
2. 到 12 生肖園區尋找對應的藥用植物
3. 將找到的植物用剪刀剪下約 5 公分 ×6 公分的長度
4. 夾在吸水紙或舊報紙中。

### 專屬書籤的製作

1. 選擇喜歡的紙張顏色
2. 黏貼葉子
3. 填上書籤持有者
4. 護貝後打洞綁緞帶
5. 範例



植物名稱：蛇莓

持有者：\_\_\_\_\_



科名：薔薇科

型態：多年生草本，全株具軟毛，葉具齒狀，春秋開黃花，瘦果紅。

用途：1. 果實可以吃，看起來像草莓。2. 藥用：莖葉可以止血、解毒、治胃病。

活動名稱	玩學習	適用年級	國小1~6年級 國中7-9年級
領域範圍	生活課程 數學領域 語文領域 健康與體育領域 綜合領域 社會領域	課程議題	環境教育 生涯發展教育
活動時間	每一個遊戲約30分鐘	最佳活動人數	25人以內
活動設計與說明	透過遊戲課程與桌遊讓學習者在邊玩邊學習的氛圍下引導學習12 生肖藥用植物中相關知識。		

## 活動分析

活動項目	活動內容	活動理念	準備事項
12生肖的故事	關於榮辱觀的小故事十二生肖	了解中國12生效的寓意	故事卡片與12品格對應卡
尋寶藥	1. 分4組 2. 每一組抽5張牌 3. 藥園尋寶 4. 驗證結果	1. 團隊合作 2. 認識12生肖藥草	自製48種藥用植物(12生肖各四張)撲克牌
尋找12生肖的藥引	1. 分五組 2. 分發寶鑑 3. 求取藥籤 4. 驗證結果	1. 讓孩子們學習對環境的尊重並學習認識藥草。 2. 學習團隊合作	五行旗各一支 籤筒(竹筒與竹籤)



## 十二生肖與品格對應表

第1組	第2組	第3組	第4組	第5組	第6組
鼠	虎	龍	馬	猴子	狗
聰明	勇猛	剛猛	勇往直前	靈活	忠誠
牛	兔	蛇	羊	雞	豬。
勤奮	謹慎	柔韌	和順	穩定	隨和

中國的十二生肖有着很深的寓意，十二生肖兩兩相對，呈現了我們祖先對中國人全部的期望和要求。



第一組是老鼠和牛  
老鼠代表聰明，牛代表勤奮。智慧和勤奮一定要緊緊結合在一起。  
如果光有聰明不勤奮，那就變成小聰明；而光是勤奮，不動腦筋，那就變成愚蠢。所以這兩者一定要結合，這是我們祖先對中國人的第一組期望和要求，也是最重要的一組。

第二組是老虎和兔子  
老虎代表勇猛，兔子代表謹慎。勇猛和謹慎一定要緊緊結合在一起，才能做到所謂的膽大心細。  
如果勇猛離開了謹慎，就變成了魯莽，而你沒有勇猛，一味的謹慎，謹慎就變成膽怯。  
這一組也非常重要，所以放在第二。實際上，我們祖先追求的是一種和諧的智慧 and 圓融。

第三組是龍和蛇

龍代表剛猛，蛇代表柔韌。

所謂剛者易折，太剛了容易折斷，但是如果只有柔的一面，就易失去主見，所以剛柔並濟是我們歷代的祖訓。

第四組是馬和羊

馬代表勇往直前，直奔目標，羊代表和順。

如果一個人只顧自己直奔目標，不顧周圍，必然會和周圍不斷磕碰，最後不見得能達到目標。

但是一個人如果光顧着和周圍和順，之後他連方向都沒有了，目標也失去了。所以一往無前的秉性一定要與和順緊緊結合在一起，這是我們祖先對中國人的第四組期望。

第五組是猴子和雞

猴子代表靈活，至於雞呢，以前的年代沒有鐘，都是聽雞鳴聲決定一天的開始，所以雞定時打鳴，代表穩定。

靈活和穩定一定要緊緊結合起來。

如果你光靈活，沒有穩定，再好的方法最後也得不到收穫。但如果說你光是穩定，一潭死水、一塊鐵板，那就不會有我們今天的好日子了。只有它們之間非常圓融的結合，一方面具有穩定性，保持整體的和諧和秩序，另一方面又能不斷變通地前進，這才是最根本的要旨。

第六組是狗和豬

狗是代表忠誠，豬是代表隨和。

一個人如果太忠誠，不懂得隨和，就會排斥他人。而反過來，一個人太隨和，沒有忠誠，這個人就失去原則。

所以無論是對一個民族國家的忠誠、對團隊的忠誠，還是自己理想的忠誠，一定要與隨和緊緊結合在一起，這樣才容易真正保持內心深處的忠誠。

這就是中國人一直堅持的外圓內方，君子和而不同。

中國人每個人都有屬於自己的生肖，有的人屬豬，有的人屬狗，這意義何在？實際上，我們的祖先期望我們要圓融，不能偏頗，要求我們懂得到對應面切入。比如屬豬的人能夠在他的隨和本性中，也去追求忠誠；而屬狗的人則在忠誠的本性中，去做到隨和。



## 玩學習聽故事

### A 認識 12 生肖：

1. 利用 12 生肖立牌介紹 12 生肖的動物
2. 十二生肖其實有着很深的寓意，十二生肖兩兩相對，呈現了我們祖先對我們的期望和要求。

### B 觀察與推理：

請學生發表 12 品格與 12 生肖可能對應的結果 ( 填入代號 )

第1組	第2組	第3組	第4組	第5組	第6組
鼠	虎	龍	馬	猴子	狗
牛	兔	蛇	羊	雞	豬。

A 勇猛、B 柔韌、C 穩定、D 剛猛、E 謹慎、F 勇往直前、  
G 聰明、H 和順、I 忠誠、J 隨和、K 勤奮、L 靈活

### C 聆聽故事時間：我最喜歡哪一組故事呢？請打勾

	第1組	第2組	第3組	第4組	第5組	第6組
生肖組	鼠和牛	虎和兔	龍和蛇	馬和羊	猴和雞	狗和豬
打勾處						

### D 分享：我的生肖與品格的代表

## 尋寶藥

### A 分組活動：

1. 請老師協助分成四組
2. 每一組抽 5 張任務牌
3. 指定關鍵詞如科別、用途、葉子特徵等

任務牌	第一張	第二張	第三張	第四張	第五張
任務區 (請圈選)	鼠牛虎兔龍蛇 馬羊猴雞狗豬	鼠牛虎兔龍蛇 馬羊猴雞狗豬	鼠牛虎兔龍蛇 馬羊猴雞狗豬	鼠牛虎兔龍蛇 馬羊猴雞狗豬	鼠牛虎兔龍蛇 馬羊猴雞狗豬
任務內容 (藥草名)					
指定關鍵詞					
過關紀錄處					

### B 藥園尋寶

1. 前往 12 生肖藥草區
2. 找到藥草並尋找關鍵詞
3. 任務完成後認證

### C 公布結果：由準確性最多的隊伍獲勝





## 尋找 12 生肖的藥引

### A 分組活動：

1. 請老師協助分成五組 ( 金組、木組、水組、火組、土組並發下各組五行旗。

我的紀錄區：我是哪一組請打勾

組別	金組	木組	水組	火組	土組
打勾處					

2. 分發相對應的寶鑑 ( 一人一個 )。

寶鑑紀錄區

( )組					
紀錄處					

### B 尋找藥引

1. 前往 12 生肖藥草區
2. 到生肖小屋用抽籤的方式求取藥籤

### C 搜尋藥草

1. 一人只須摘折一片
2. 待整組完成後回到教室遊藥草奶奶認證

( )組					
藥草名					
藥草黏貼處 處					
認證處					

D 公布結果：由準確性最多的隊伍獲勝竹樂樂學習說明

活動名稱	吃健康喝長高	適用年級	國小1~6年級 國中7-9年級
領域範圍	健康與體育領域	課程議題	家政教育 生命教育
活動時間	20分鐘	最佳活動人數	25人以內
活動設計與說明	早期在農村社會，大人都會用狗尾草來燉排骨、雞肉讓小孩子愛吃飯，趕快長大，至今還是四年級以上的阿公、阿媽相當懷念的古早味。而狗尾草和羊奶頭都是12生肖區的藥草植物，藉此活動不僅認識藥草也品嚐古早味。		

## 活動分析

活動項目	活動內容	活動理念	準備事項
開胃湯	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹藥草</li> <li>2. 開胃食譜</li> <li>3. 品嚐開胃湯</li> </ol>	認識農村社會應用隨手可得的藥草燉煮美味健康的古早味	乾燥狗尾草 新鮮狗尾草 羊奶頭
藥草披薩DIY	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4到5人一組</li> <li>2. 發麵糰擀麵皮</li> <li>3. 選擇醬汁和配料</li> <li>4. 最後放起司</li> <li>5. 窯烤披薩</li> <li>6. 品嚐披薩</li> </ol>	透過自製養生披薩.挑戰12生肖藥草披薩.	新鮮藥草
豬母乳	料理大集合		新鮮豬母乳
龍眼乾茶	食譜大公開		帶子龍眼乾
鼠麴草粿	鼠麴草粿DIY		粿與內餡
備註：			

<p>狗尾草</p>	<p>狗尾草 豆科(Leguminosae)有「台灣人蔘」的美譽，適合用於小兒發育不良及增強體力之特殊藥草又名通天草。 依據本草綱目記載，性溫潤，不燥不熱，開脾、降胃火一直是民間相傳的養生及食療食材。</p>
<p>羊奶頭</p>	<p>台灣榕為桑科植物台灣榕 <i>Ficus formosana</i> Maxim. 台灣藥用植物界一般都稱它為台灣天仙果、山拔仔，藥用一般是用全株(因為長得不高)。本品因為產量不多，而且鮮品燉雞肉特別好吃，有一股特別的清香(似番石榴香)，故又稱山拔仔， 其他功效記載： 1.《全國中草藥匯編》：“柔肝和脾，清熱利濕。治急、慢性肝炎，腰脊扭傷，急性腎炎，泌尿系感染。” 2.禁忌:胃潰瘍者漸進使用.便秘者隔天使用 體質偏寒者不宜大量食用，吃食過量有礙健康。網路信息 參考</p>
<p>豬母乳(馬齒莧)</p>	<p>一或二年生草本，葉互生或對生，形狀像馬齒；很多養豬人家大量採取無需成本的馬齒莧來充當飼料，於是乎有『豬母乳』之名。 馬齒莧既能餵豬也能養人，荒年或戰亂時拿它來救荒甚為理想；中藥方面，用處甚廣，好處多多。 新興菜餚「寶釧菜」 新興菜餚「寶釧菜」-傳說王寶釧苦守寒窯十八載，經常以豬母乳果腹，因此得名寶釧菜。 豬母乳有淺紫紅色和淺綠色二種，味酸（尤其淺紫紅色品種）性寒，佐餐，均以淺綠色品系的「白花豬母乳」較佳，酸度較低外。</p>
<p>龍眼乾肉</p>	<p>據研究顯示，龍眼乾有增強記憶力及消除疲勞的功效。如果你家有小孩會尿床，龍眼乾自古以來就是用來治小孩夜尿的一劑良方；龍眼乾還有益智的效果，對於用腦過度、記憶力差者也可以適度吃一些；又因為它能幫助小孩自主神經系統的發展，所以，對於一些容易出現注意力不集中的小孩，也是很好的食物。 怕冷的婦女吃龍眼乾、喝桂圓茶，保證可讓妳暖到心裡若有氣血不足現象，也很適合吃；而婦女常因為貧血而面容憔悴，這時候吃點龍眼乾最棒了，它可以促進皮膚血液循環，同時對於因貧血造成的心悸、失眠等亦有效果，而老人家常吃則能延年益壽。</p>
<p>鼠麴草</p>	<p>年生草本，高15~40公分，全體密被白色綿毛，葉匙形或倒披針形，頭狀花金黃色，全部由管狀花所構成，所有頭狀花密集成繖房狀；瘦果長橢圓形，具黃白色冠毛。鼠麴草的嫩葉及幼苗可以用來做糯米草餅。</p>



## 開胃湯

### A 介紹藥草

1. 認識 狗尾草和羊奶頭
2. 配合藥園的植株與教學教材進行解說

12生肖藥用植物	狗尾草	羊奶頭
藥草寫真 局部寫真 例如:狗尾草畫花 羊奶頭畫果實		
注意事項	如需使用務必請教醫師、專業人員	如需使用務必請教醫師、專業人員

### B 開胃食譜

開胃雞湯	
材料	狗尾草半斤、羊奶頭半斤、雞半隻、水約6公升米酒少許、鹽適量
作法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先將狗尾草及羊奶頭泡水後洗淨</li> <li>2. 先起一鍋熱水, 雞燙去血水後, 再用水清洗瀝乾備用</li> <li>3. 6公升的水煮開後, 放入狗尾草, 羊奶頭及雞肉小火燉煮1.5小時</li> <li>4. 1.5小時後, 將狗尾草及羊奶頭拿掉</li> <li>5. 加入少許的米酒及適量的鹽調味後, 即可上桌</li> </ol>

### C. 品嚐開胃湯：五感觀察量表

五感	視覺	嗅覺	觸覺	味覺	聽覺
提示	我看到	我聞到	我摸到碗的溫度	我喝到	我聽到別人說
內容					
我覺得開胃湯					

## 開胃湯

### A 介紹藥草

1. 認識 狗尾草和羊奶頭
2. 配合藥園的植株與教學教材進行解說

12生肖藥用植物	狗尾草	羊奶頭
繁殖方法		
藥效部位		
應用與功效		
注意事項	如需使用務必請教醫師、專業人員	如需使用務必請教醫師、專業人員

### B 開胃食譜

開胃雞湯	
材料	狗尾草半斤、羊奶頭半斤、雞半隻、水約6公升米酒少許、塩適量
作法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先將狗尾草及羊奶頭泡水後洗淨</li> <li>2. 先起一鍋熱水, 雞燙去血水後, 再用水清洗瀝乾備用</li> <li>3. 6公升的水煮開後, 放入狗尾草, 羊奶頭及雞肉小火燉煮1.5小時</li> <li>4. 1.5小時後, 將狗尾草及羊奶頭拿掉</li> <li>5. 加入少許的米酒及適量的塩調味後, 即可上桌</li> </ol>

### C. 品嚐開胃湯：五感觀察量表

五感	視覺	嗅覺	觸覺	味覺	聽覺
提示	湯的顏色看起來的	鼻子聞的感覺	碗的溫度	喝湯的感覺	聽聽別人怎麼說
內容					
總評					

## 藥草披薩

### A 藥草披薩 DIY

1. 分組坐好：每 4 到 5 人一組
2. 操作台先抹上一些麵粉
3. 分發麵團並將麵皮擀薄
4. 抹醬汁
5. 討論配料內容並放好配料
6. 最上層放起司
7. 披薩作品完成

### B. DIY 披薩討論單

藥草披薩DIY	配料內容	醬汁
藥草配料		
其他配料		

### C. 品嚐 DIY 披薩：五感觀察量表

五感	視覺	嗅覺	觸覺	味覺	聽覺
提示	披薩的顏色搭配看起來	鼻子聞到哪些味道	拿到披薩的感覺	吃到披薩的味道如何	聽聽別人怎麼說
內容					
總評					



## 豬母乳 (馬齒莧) 料理

### A 豬母乳簡介



一或二年生草本，葉互生或對生，形狀像馬齒；很多養豬人家大量採取無需成本的馬齒莧來充當飼料，於是乎有『豬母乳』之名。

### 新興菜餚「寶釧菜」

新興菜餚「寶釧菜」-傳說王寶釧苦守寒窯十八載，經常以豬母乳果腹，因此得名寶釧菜。豬母乳有淺紫紅色和淺綠色二種，味酸（尤其淺紫紅色品種）性寒，佐餐，均以淺綠色品系的「白花豬母乳」較佳，酸度較低外。

### B. 豬母乳料理大集合

#### 生菜沙拉

1. 現採豬母乳
2. 將採好的洗乾淨切成一段一段
3. 放置盤子上淋上一點橄欖油
4. 加點鹽巴，即可，
5. 吃起來有些酸酸黏稠的口感，有著清淡的菜香。

#### 豬母乳炒雞蛋

1. 豬母乳洗乾淨，取嫩葉切碎
2. 雞蛋 2 顆打散備用
3. 將切碎的豬母乳加入蛋液攪勻
4. 加鹽與一點醬油
5. 在炒鍋內加少許的油，將豬母乳與雞蛋炒熟即可

#### 豬母乳炒肉絲

1. 豬母乳洗淨切段。
2. 炒鍋內加油與蒜頭肉絲炒熟後再切好的豬母乳快炒。
3. 加鹽與一點水。朝熟即可。

### 麻油薑絲豬母乳

1. 將麻油與薑絲拌炒
2. 放入已洗好切段的豬母乳
3. 加調味量炒熟即可

### 川燙豬母乳

1. 豬母乳先用水川燙後淋上醬油或醬油膏
2. 炒鍋內加豬油與蒜頭、辣椒爆香後
3. 將熱油淋到有醬油膏的豬母乳拌一拌即可

### C. 豬母乳料理自己做 (例如生菜沙拉也可以採用其他料理)

豬母乳料理	料理名稱:生菜沙拉
準備材料: 橄欖油 鹽 現採豬母乳	
完成料理	

### D. 品嚐豬母乳料理

五感	視覺	嗅覺	觸覺	味覺	聽覺
提示	看起來好吃嗎?	鼻子聞到哪些味道	切菜時的感覺	吃到的味道如何	聽聽別人怎麼說
內容					
總評					

## 龍眼乾 ( 桂圓 ) 料理

### A 龍眼乾



桂圓就是龍眼乾，別看它乾乾癯癯的，它可是個寶。龍眼營養豐富，含有鈣、磷、鐵、鉀等礦物質，與維生素 B1、B2、C 和菸鹼酸等營養成分，鮮食可補充鐵質。

據研究顯示，龍眼乾有增強記憶力及消除疲勞的功效。如果你家有小孩會尿床，龍眼乾自古以來就是用來治小孩夜尿的一劑良方；龍眼乾還有益智的效果，對於用腦過度、記憶力差者也可以適度吃一些；又因為它能幫助小孩自主神經系統的發展，所以，對於一些容易出現注意力不集中的小孩，也是很好的食物。

怕冷的婦女吃龍眼乾、喝桂圓茶保證可讓妳暖到心裡，若有氣血不足現象，也很適合吃；而婦女常因為貧血而面容憔悴，這時候吃點龍眼乾最棒了，它可以促進皮膚血液循環，同時對於因貧血造成的心悸、失眠等亦有效果，而老人家常吃則能延年益壽。

### B. 龍眼乾食譜大集合

#### 龍眼乾薑茶

1. 將適量的龍眼乾肉放到茶壺裡煮沸。
2. 加適量薑片，轉小火煮 10 分鐘，
3. 關火，放些黑糖即可。

#### 龍眼乾茶

1. 龍眼乾剝殼後放入茶壺加水煮沸。
2. 再轉小火煮 30 分鐘即可。
3. 味道濃淡自行調整，喜歡濃一點就多放點龍眼乾肉

#### 麻油龍眼乾煎蛋

1. 三顆蛋打入碗中打散並放入適量龍眼乾肉，攪拌均勻後備用。
2. 鍋子先用麻油熱鍋後，倒入混合好的蛋液煎到兩面金黃即可

### 龍眼乾粥

1. 二公升的鍋子加入 2 杯的圓糯米，加水煮滾後轉小火。
2. 煮到有點濃稠時，再加進 1 杯到 1 杯半龍眼乾。
3. 當龍眼肉膨脹起來，顏色也轉成深褐色時，就可以起鍋。
4. 依個人口味加糖加點米酒，即可食用。

### 桂圓米糕

1. 將圓糯米洗乾淨後，放入龍眼乾。
2. 加上適量米酒及水，放進電鍋燉煮就可

### 龍眼乾簡易沖泡大集合 --- ( 用熱水沖泡 20 分鐘左右即可 )

1. 龍眼干 + 鹽：幫助睡眠、改善罹患皮膚過敏症者
2. 枸杞 + 紅棗 + 龍眼乾：止咳化痰
3. 龍眼乾 + 人參鬚：補氣、退虛火
4. 龍眼乾 + 老薑片：平時飲用可補血

### C. 龍眼乾肉食譜自己做

龍眼乾食譜	料理名稱:
準備材料:自己剝殼 	料理的材料:請寫下來
料理筆記:	

### D. 品嚐龍眼乾料理

五感	視覺	嗅覺	觸覺	味覺	聽覺
提示	看起來好吃嗎?	鼻子聞到哪些味道	剝龍眼乾時的感覺	吃到的味道如何	聽聽別人怎麼說
內容					
總評					



## 鼠麴草粿

### A 鼠麴草粿 DIY

1. 採集藥園的鼠麴草洗淨後川燙扭乾水分。
2. 剁碎用小火炒乾待用。
3. 蓬萊米、糯米各二分之一洗淨泡水 3 小時左右。
4. 做成米漿壓乾備用。
5. 加入已烘乾之鼠麴草搓軟當外皮 ( 可加少許鹽、砂糖一起搓揉 ) 。
6. 做成圓球狀，包入內餡，底部用月桃葉後，即可入鍋，蒸煮。

### B 小廚師筆記

鼠麴草粿DIY	料理名稱: 鼠麴草粿
料理的材料: 準備好的打勾 月桃葉( )鼠麴草粿的內餡( )鼠麴草( )粿( )	
料理筆記與注意事項:	

### C. 品嚐 DIY 鼠麴草粿：五感觀察量表

五感	視覺	嗅覺	觸覺	味覺	聽覺
提示	鼠麴草粿的顏色看起來	鼻子聞到哪些味道	拿到鼠麴草粿的感覺	吃到鼠麴草粿的味道如何	聽聽別人怎麼說
內容					
總評					

活動名稱	超級任務	適用年級	國小1~6年級 國中7-9年級
領域範圍	生活課程 自然與生活科技領域 社會領域 綜合領域	課程議題	環境教育 生命教育 家政教育
活動時間	40分鐘	最佳活動人數	25人以內
活動設計與說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過任務分組與挑戰了解十二生肖藥草植物種植所需要的養護知識。</li> <li>2. 藉由闖關活動不僅完成任務也更認識十二生肖的藥草植物。</li> </ol>		

## 活動分析

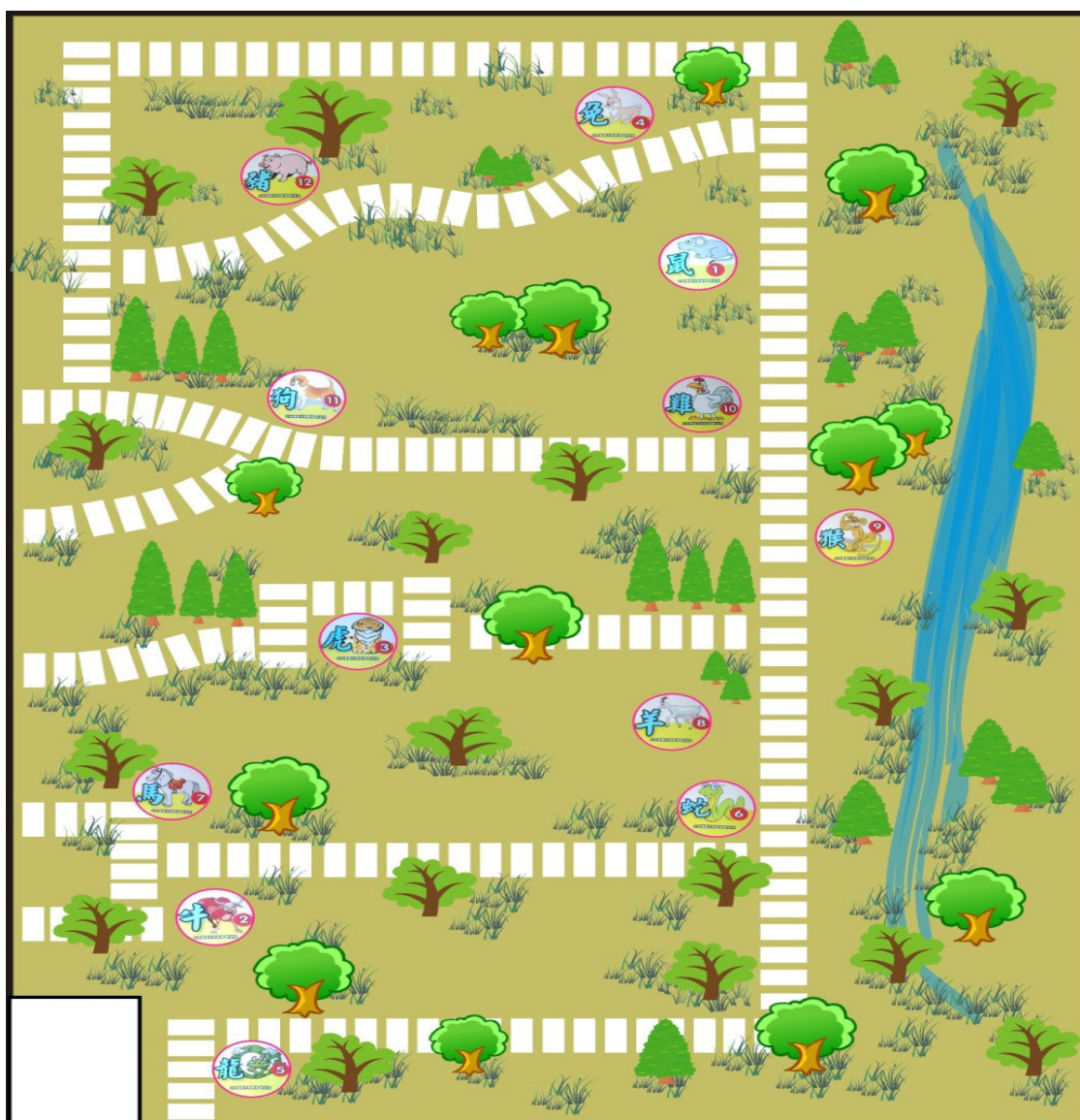
活動項目	活動內容	活動理念	準備事項
超級任務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行分組</li> <li>2. 分發闖關卡</li> <li>3. 抽取任務卡</li> <li>4. 挑戰任務</li> <li>5. 達成任務</li> </ol>	藉由任務工作訓練團隊合作與十二生肖藥用植物的養護	四套任務卡
備註：以上活動因年級不同會設計成不同闖關活動			

## 補充資料

澆水	<p>基本原則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 表土稍乾再澆水,澆水以澆到水流出盆外為止</li> <li>2. 越少水流出越好,澆水過多,一來排出的水會連土壤的營養一起被沖刷出來</li> <li>3. 澆法以多次澆最佳,比如先澆100CC,等土壤吸入後,再澆100CC,一直到盆外少許流出即停</li> </ol>
拔雜草	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確定要清除的雜草,注意不要拔到藥用植物</li> <li>2. 握雜草緊緊的底部,並大幅拉出地面</li> <li>3. 收集雜草並處置,使他們的種子與根遠離藥園</li> </ol>

<p>施肥</p>	<p>施肥的注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依肥料包裝上的說明使用，並依盆鉢大小及樹種別、需肥量的不同調整用量、次數。</li> <li>2. 盆栽不施肥不見得會死，頂多發育不良，但是施肥過量...是會枯死的。</li> <li>3. 剛換土的盆栽一個月內不可施肥，需待其根、葉可正常代謝後才能施肥。</li> <li>4. 雜木盆栽剔葉前二週先施肥，可促其有足夠的能量再長出新芽，但是剔葉後、新芽未開葉前不可施肥。</li> <li>5. 植物得病、衰弱時不可施</li> </ol>
<p>鬆土</p>	<p>盆栽花的鬆土，可用竹、木片或小耙在澆水後盆土半乾時進行。深度以見根為準，可切斷一些表層根，以有利於發生新根。</p>

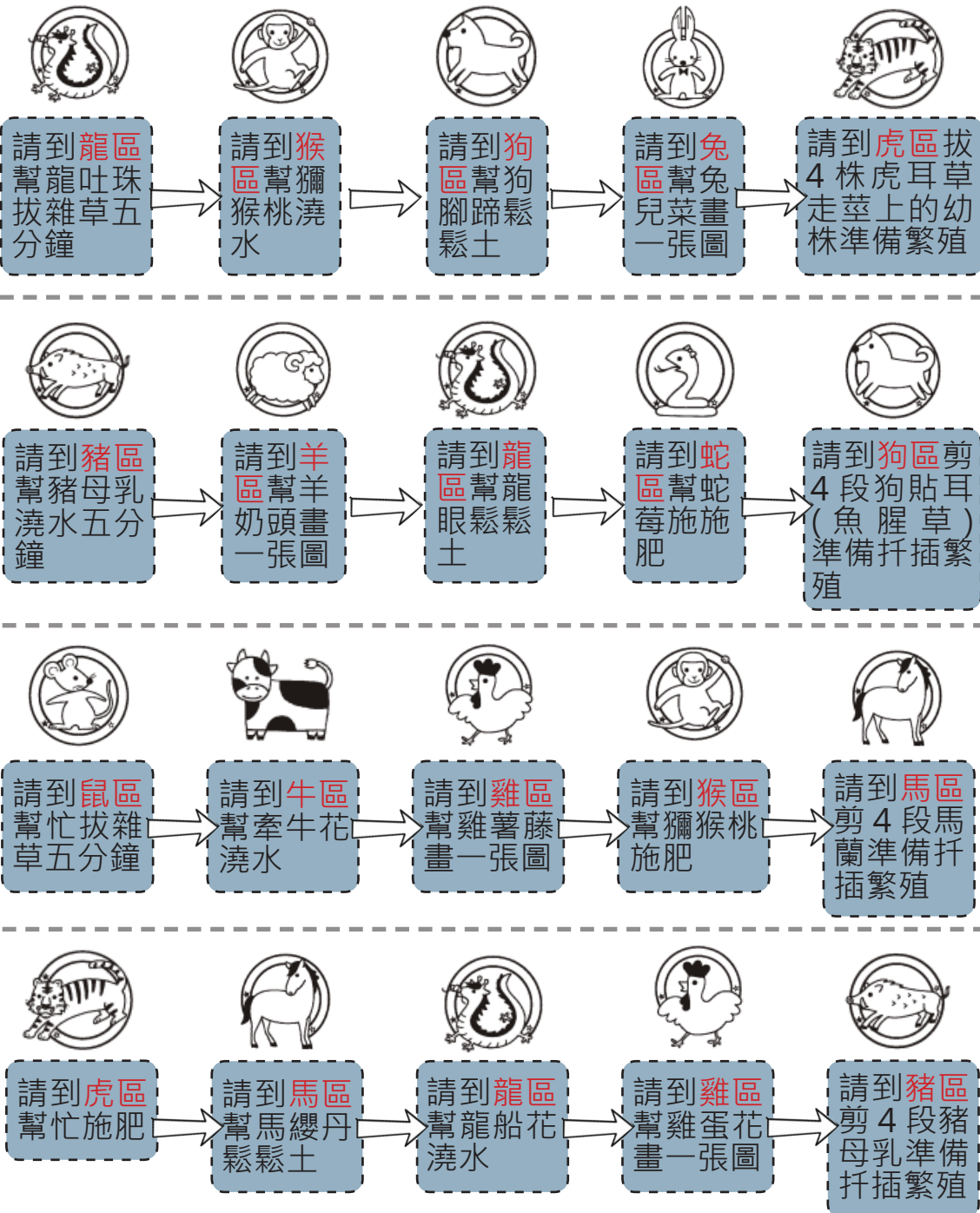
P.S 十二生肖園區地圖



## 超級任務比一比

- 進行分組約 4 人一組總共 4 組
- 分發闖關卡：隨機抽卡
- 抽取任務卡：依照任務卡到十二生肖藥用植物區進行任務
- 挑戰任務：任務完成在生肖小屋領取下一張任務卡
- 任務達成：請找陳老師領取獎品

### 任務設計





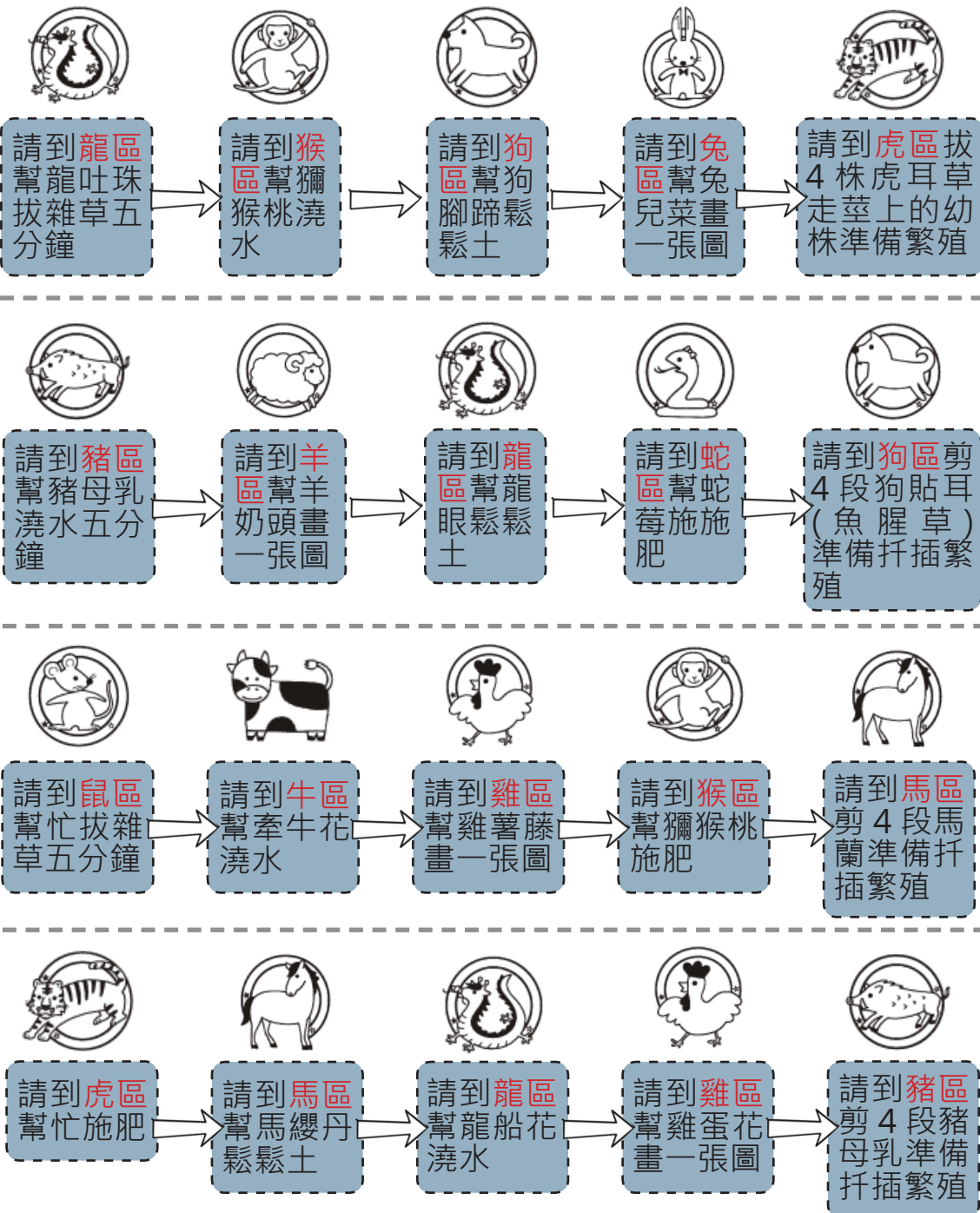
十二生肖藥用植物超級任務比一比闖關單 ( ) 組

<p>闖關地圖</p> <p>闖關紀錄區</p> <p>第一關 ——區</p> <p>第二關 ——區</p> <p>第三關 ——區</p> <p>第四關 ——區</p> <p>第五關 ——區</p> <p>每一組 攜帶用具清單</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手套</li> <li>2. 澆水器</li> <li>3. 小剪刀</li> <li>4. 有機肥料</li> <li>5. 鬆土工具</li> </ol>	
<p>任務:澆水</p>	<p>有無任務 ( ) 完成任務請打勾</p>
<p>任務:鬆土</p>	<p>有無任務 ( ) 完成任務請打勾</p>
<p>任務:拔草</p>	<p>有無任務 ( ) 完成任務請打勾</p>
<p>任務:施肥</p>	<p>有無任務 ( ) 完成任務請打勾</p>
<p>任務:畫圖</p> <p>植物名稱:</p> <hr/>	<p>有無任務 ( ) 完成任務請打勾</p>
<p>取得繁殖部位</p>	<p>( ) 完成任務請打勾</p>

## 超級任務比一比

- 進行分組約 4 人一組總共 4 組
- 分發闖關卡：隨機抽卡
- 抽取任務卡：依照任務卡到十二生肖藥用植物區進行任務
- 挑戰任務：任務完成在生肖小屋領取下一張任務卡
- 任務達成：請找陳老師領取獎品

### 任務設計



十二生肖藥用植物超級任務比一比闖關單 ( ) 組

<p>闖關地圖</p> <p>闖關紀錄區</p> <p>第一關 ——區</p> <p>第二關 ——區</p> <p>第三關 ——區</p> <p>第四關 ——區</p> <p>第五關 ——區</p> <p>每一組 攜帶用具清單</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手套</li> <li>2. 澆水器</li> <li>3. 小剪刀</li> <li>4. 有機肥料</li> <li>5. 鬆土工具</li> </ol>	
<p>任務:澆水</p>	<p>有無任務 ( ) 完成任務請打勾</p>
<p>任務:鬆土</p>	<p>有無任務 ( ) 完成任務請打勾</p>
<p>任務:拔草</p>	<p>有無任務 ( ) 完成任務請打勾</p>
<p>任務:施肥</p>	<p>有無任務 ( ) 完成任務請打勾</p>
<p>任務:畫圖</p> <p>植物名稱:</p> <hr/>	<p>有無任務 ( ) 完成任務請打勾</p>
<p>取得繁殖部位</p>	<p>( ) 完成任務請打勾</p>

活動名稱	樂帶走(藥草繁殖)	適用年級	國小1~6年級 國中7-9年級
領域範圍	自然與生活科技領域	課程議題	環境教育 生命教育
活動時間	40分鐘	最佳活動人數	25人以內
活動設計與說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過植物繁殖技術讓學生了解藥用植物的無性繁殖方法。</li> <li>2. 實際操作十二生肖的藥草植物利用無性繁殖方法讓植物大量繁殖。</li> </ol>		

## 活動分析

活動項目	活動內容	活動理念	準備事項
藥草植物繁殖	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組活動</li> <li>2. 處理植株</li> <li>3. 進行繁殖</li> </ol>	學習植物繁殖技術的分株與扦插方法。	盆子與培養土

## 補充資料

分株	分株法是無性繁殖中,作業最簡單最容易成功的繁殖方法。它就是將已具備根.莖.葉或芽的個體,自母株叢中分出的營養繁殖;也就是植物成長後,根際周圍能生出新株幼苗,待新株生長根群後,用刀切離母株後另植即成。採用分株繁殖的新株均比種子繁殖的為大,成活率高,成長速度也較快。
扦插繁殖	扦插,簡單的說,就是剪下母株的枝、莖葉、頂芽等部份使其生根,然後栽培出與母株相同的幼苗。用同樣的方法,從莖、葉、根等栽培出的幼苗,就是所謂的『葉芽插』、『葉插』、『枝插』、『根插』



### 樂帶走

#### A 分株繁殖：以虎耳草為例

1. 請到十二生肖藥草區的虎區找到虎耳草
2. 用刀子小心將虎耳草走莖上的幼株切離
3. 準備塑膠盆並放入培養土
4. 將虎耳草幼株放入土內種植
5. 澆水即可

#### B 扦插繁殖：豬母乳為例

1. 請到十二生肖藥草區的豬區找到豬母乳
2. 用刀子切取長度 10 公分到 15 公分豬母乳的莖
3. 準備塑膠盆並放入培養土
4. 將要放入土中的豬母乳莖上的葉去除
5. 將有節的地方埋入土中
6. 澆水即可

#### C 我的園藝繁殖筆記

繁殖的植物名稱	
繁殖部位	種子( )根( )莖( )葉( )分株( )
繁殖日期	
繁殖紀錄與注意事項	