

課程名稱 | 體內環保與養生

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 952-1001

授課老師 | 江益村

最高學歷/ 高雄醫學大學 口衛所

相關學經歷/ 服務單位：高雄長庚醫院放射科 職稱：放射師 服務日期：77年05月~78年12月

服務單位：高雄榮總核子醫學科 職稱：放射師 服務日期：79年05月~82年09月

服務單位：高雄縣立岡山醫院 職稱：放射師 服務日期：82年09月~88年12月

現職/ 樹人醫護管理專科學校/兼任講師、高雄縣燕巢鄉衛生所/放射師

上課時間 | 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2006年09月05日 (星期二)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

百病良藥在我心！心若改變，態度跟著改變；態度改變，習慣跟著改變；習慣改變，你的人生跟著改變。只要您願意！您就是一健康達人。

2. 修此門課需具備什麼條件？

年齡學歷不拘、凡對健康養生有興趣人士均可。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

投影片解說並安排實際操作體驗與分享。

期幫助學員調解筋骨僵硬、強化肌肉韌性與柔軟度，讓學員姿勢變好、體態變好、身體變好。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率、期末報告、勇於分享者。

招生人數 | 35 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（12 週課程/一次上課 3 小時）

| 週次 | 上課日期 | 課程主題 | 課程內容 |
|----|-----------------------------|-------------------|---|
| 1 | 1999-11-28 晚上07:00~09:50 | 相見歡——活動、活動要活就要動 | 課程簡介、學習目標與學生修課期望調查 生命之歌……。 |
| 2 | 1999-12-05 晚上07:00~09:50 | 快樂就健康——呼吸放輕鬆與觀自在 | 如果心態好，世界上一切都變得很美好。比如我今天很高興，心身都很輕鬆，走在馬路上，看到陽光明媚，藍天更藍，空氣很清新，滿街的人都很高興，其實我個人高興就感到世界很美 |
| 3 | 1999-12-12 晚上07:00~09:50 | 讓你口氣清新有勁——談口腔衛生與保 | 口腔本身就存在有許多的微生物，它會分解殘留在口中或牙縫裡的食物碎屑，以及微生物本身的代謝物過多都會導致口臭。自嬰兒六個月大從口腔冒出第一顆乳牙開始，牙齒就成為身體 |
| 4 | 1999-12-19 | 天下第一關—— | 最常見的口腔疾病是口臭、齲齒、牙周病、不潔假牙、毛狀或 |

| | | | |
|----|-----------------------------|------------------------------|--|
| | 晚上07:00~09:50 | 談口腔與身體健康的關連性 | 苔狀舌、口腔潰瘍、口腔癌等。而咀嚼動作和神經傳導有關，會增加腦部活性及代謝，使得大部份的大腦皮質細胞活動得以活化。齲齒會使咬力下降導致兒童偏食、飲食量減少、身高體重不足、睡眠品質及生活品質下降，並影響到行為發展。牙周病也會影響到心臟病和糖尿病。口腔的病灶會影響到肌肉疼痛、脊椎、關節、內臟、五官、大小腦、內分泌功能。 |
| 5 | 1999-12-26 晚上07:00~09:50 | 如何精神百倍 ~腸內大掃除 | 人體的老化是先從腸道開始，消化道是抗病的第一道防線；腸道是身體的健康中心，而「腸道年齡」決定你的健康與美麗。常吃九種食物纖維及含益菌的食物，注意六個簡單易行的生活 |
| 6 | 2000-01-02 晚上07:00~09:50 | 遠離腰酸背痛有 妙招 ~抬頭挺胸伸伸 | 身體所承受的壓力是一點一滴累積的，不過只要改變生活習慣，就能紓解壓力，就能擁有健康的體質。直立是人類最大的特徵(宿命)，橫躺是不變的結局。就運動力學來說：人類成為萬 |
| 7 | 2000-01-09 晚上07:00~09:50 | 聽聽來自身體的 聲音 ~病痛是不 良習慣所致 | 身體所承受的壓力是一點一滴累積的，不過只要改變生活習慣，就能紓解壓力，就能擁有健康的體質。直立是人類最大的特徵(宿命)，橫躺是不變的結局。就運動力學來說：人類成為萬 |
| 8 | 2000-01-16 晚上07:00~09:50 | 免費又健康走路 功 ~世界上最好 的運動 | 如果能每天運動三十分鐘，不僅可加速脂肪燃燒，還能活化大腦，讓自律神經功能常保正常。所以運動是好處多多的，如果您以太忙、運動神經不發達為藉口，建議您多走路，一樣可以 |
| 9 | 2000-01-23 晚上07:00~09:50 | 骨盆健身法(一) ~坐的正，才 會得人疼 | 每天清晨是人體筋骨肌膜最僵直、僵硬緊繃的時候，如何利用地心引力緩解五十肩、腰酸背痛、肩頸痠痛，千萬不要從床上蹦跳起來(很容易筋骨肌膜勞損、中風)。我們利用地心引力 |
| 10 | 2000-01-30 晚上07:00~09:50 | 骨盆健身法(二) ~要命的二郎腿 | 每天清晨是人體筋骨肌膜最僵直、僵硬緊繃的時候，如何利用地心引力緩解五十肩、腰酸背痛、肩頸痠痛，千萬不要從床上蹦跳起來(很容易筋骨肌膜勞損、中風)。我們利用地心引力 |
| 11 | 2000-02-06 晚上07:00~09:50 | 骨盆健身法(三) ~難搞的三七步 | 每天清晨是人體筋骨肌膜最僵直、僵硬緊繃的時候，如何利用地心引力緩解五十肩、腰酸背痛、肩頸痠痛，千萬不要從床上蹦跳起來(很容易筋骨肌膜勞損、中風)。我們利用地心引力 |
| 12 | 2000-02-13 晚上07:00~09:50 | 體驗與分享 | 你學到了哪些、改變了哪些，學習經驗分享 |