

# 課程名稱 | 健康飲食

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1112-1112H19

授課老師 | 張龍華

最高學歷/ 成都中西醫藥大學保健營養系

相關學經歷/ 中華醫事科技大學兼任講師

曾受邀至以下機構單位演講:南台科技大學、亞洲科技大學、永康國小教師研習講師、國立台南二中、台南市東區婦女會、北區婦女會、六信高中、台南神學院、台南西門國小...等

現職/ 臺南社大、南關社大講師

上課時間 | 每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2022年09月07日 (星期三)

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

從農業社會進展到工商社會，生活型態與內容產生了極大的變化，人們的健康品質也受到極大的影響

可是醫療水平卻是不斷進步，衛生條件不斷改善，經濟所得也不斷提升，而疾病的風險卻也同步向上攀升，健康指數向下沈淪，希望能開設預防保健醫學課程，讓同學共同學習如何防止或減少疾病發生機會，以及如何做好健康促進與管理

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

不分年齡，沒有條件，只要想讓自己活得更健康，更有品質的人都歡迎一起成長

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

上課可分為靜態教學，小組討論，個人表達等方式；同學可以透過更生活化，更白話，更有趣的生活醫學的學習，認識自己身體內的醫生—免疫系統，了解它與健康的關係，身體器官的功能運作，基本藥物的概念，常見疾病的發生原由，食物營養與人工化學的差異，大自然寶藏本草植物的認識，生活習慣的偏差帶來的影響，也就是讓同學具備和醫生有對等平台的資訊交流諮詢能力，以及自主健康管理與醫學知識吸收，判讀和運用能力

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

1：學習成效考試15% 2：學習心得報告15% 3：口語表達能力10%

4：上課聽講態度15% 5：上課出席機率45%

教材費 | 100 元

講義費 | 100 元（由各班自行收取）

招生人數 | 30 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	2022-09-07 上午09:00~11:50	後疫情時代的免疫策略	1、 “清零”之後如何與病毒共存？ 2、 認識疫苗的必要角色應用 3、 除了阻斷病毒傳播鏈之外如何強化自身免疫避免感染？ 4、 良好的食物營養對免疫系統的支撐作用如何
2	2022-09-14 上午09:00~11:50	營養與基因的關係	1、 認識遺傳基因地圖 2、 人與人之間的基因有何不同？ 3、 基因為何損傷甚至突變了呢？ 4、 食物營養對基因有何保護能力？
3	2022-09-21 上午09:00~11:50	慢性疲勞症候群	1、 打哈欠~是累了？還是病了 2、 肩頸等身體部位 酸麻痛~ 小毛病？老毛病？真有病？ 3、 加班熬夜除了補眠有其無他良策？ 4、 身體哪些器官影響最直接？
4	2022-09-28 上午09:00~11:50	失控的是血糖嗎？	1、 什麼是糖尿病的導火線？ 2、 臨床上有哪些的徵兆表現？ 3、 高血糖與血糖高有何不同？ 4、 可能發生的併發症有哪些
5	2022-10-05 上午09:00~11:50	您可能疏忽的飲食陷阱	1、 什麼是餐桌上的敵人？ 2、 偽蔬菜~真澱粉 3、 重新認識素食的熱量地雷！ 4、 什麼是抗性澱粉？對身體有益嗎？
6	2022-10-12 上午09:00~11:50	健檢報告看懂了嗎？	1、 你有定期健康檢查的習慣嗎？ 2、 檢查前後應注意哪些相關指示？ 3、 健檢報告上面沒有紅字可以安心嗎 4、 健檢內容如何前後對比？
7	2022-10-19 上午09:00~11:50	人體的核心原料~蛋白質	1、 什麼是蛋白質？胺基酸？胜肽？有何不同？ 2、 人體的生理對它有何需求？ 3、 動物和植物性蛋白質優劣差異如何 4、 什麼是乳清蛋白？酪蛋白？應該如何攝取？
8	2022-10-26 上午09:00~11:50	“談癌”不需“色變”	1、 癌細胞是敵人？自己人？ 2、 癌症形成因素解析 3、 癌症治療有哪些方法？ 4、 免疫療法進展現況如何？
9	2022-11-02 上午09:00~11:50	膠原蛋白的真相	1、 認識膠原蛋白的結構功能特性 2、 哪些食材富含膠原蛋白？ 3、 它與人體哪些相關疾病有影響？ 4、 那種膠原蛋白有效？吃的？擦的？注射的？
10	2022-11-09 上午09:00~11:50	醫學充電站	1、 到醫院看診應該知道的潛規則 2、 魚刺不小心卡在喉嚨吞飯？喝醋？ 3、 眼睛有“異物”入侵如何處理？ 4、 身上長皰疹怎麼辦？
11	2022-11-16 上午09:00~11:50	生命閱讀週	第二節-生命閱讀週- 主題:<共學、共好> 邀請同學分享共學共好的健康生活  備註：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2022-11-23 上午09:00~11:50	綜合座談與解答	1、 . 透過新知的吸收與所學的回顧 2、 提出自我看法建立更好的自信 3、 不同觀點的互動交流啟發思維 4、 疑惑的解析中淬鍊出更多智慧