

課程名稱 | 健康飲食

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1121-1121H21

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 2023年03月08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	2023-03-08 上午09:00~11:50	免疫警報失靈了？	1、什麼是免疫風暴？如何形成？ 2、免疫負債又是什麼？ 3、免疫系統太強、還是疲累了？ 4、狡猾病毒的生存策略
2	2023-03-15 上午09:00~11:50	膠原蛋白的真相	1、膠原蛋白的結構功能特性如何？ 2、哪些食材富含膠原蛋白？ 3、植物的和動物的有何不同？ 4、它與人體的疾病有關聯嗎？
3	2023-03-22 上午09:00~11:50	早餐的地雷清單	1、重新認識穀類食材 2、早餐吃飽？吃巧？還是吃好？ 3、常見早餐類型有哪些？ 4、品質不良早餐對身體影響如何？
4	2023-03-29 上午09:00~11:50	失智飲食的地圖	1、記憶變差和失智有何不同？ 2、阿茲海默症有哪些形成原因？ 3、它和巴金森氏症有何不同？ 4、生活中哪些習慣加速病程？
5	2023-04-12 上午09:00~11:50	談“癌”不需色變	1、癌細胞是敵人嗎？ 2、癌症形成因素解析 3、癌症的治療方法有哪些？ 4、免疫療法進展現況如何？
6	2023-04-19 上午09:00~11:50	心血管病變的危機訊號	1、血壓高和高血壓有何不同？ 2、膽固醇是元兇嗎？ 3、醫學有哪些精準的檢測？ 4、心肌梗塞中風可以預防嗎？
7	2023-04-26 上午09:00~11:50	超級加工食品的真相	1、什麼是食物？什麼是食品？ 2、食物為何需要加工？有好處嗎？ 3、加工過程影響品質的因素？ 4、食品加工過程分級如何？
8	2023-05-03 上午09:00~11:50	身體零件的故事	1、器官就像零件為何故障率高？ 2、生活方式有何長期影響？ 3、哪些化學物質提高受損程度？ 4、換零件？還是維修？
9	2023-05-10 上午09:00~11:50	骨質疏鬆的迷思	1、骨質疏鬆和關節炎有何不同？ 2、哪些族群是高危險群？ 3、補充鈣片喝牛乳有幫助嗎？ 4、藥物對骨質疏鬆有何影響？
10	2023-05-17 上午09:00~11:50	醫學充電站	1、半夜抽筋的原因？ 2、水的選擇策略？ 3、不沾鍋好用嗎？有無風險？ 4、喉嚨卡到魚刺自救風險？
11	2023-05-24 上午09:00~11:50	生命閱讀	老師同學分享交流 生活的、知識的、書籍的~ 以及更多經驗和智慧的互動
12	2023-05-31 上午09:00~11:50	綜合座談與解答	1、透過新知的吸收與所學來回顧 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、疑惑的解析中淬煉出更多智慧