

課程名稱 | 健康飲食

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1122-1122H26

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09月06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

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	2023-09-06 上午09:00~11:50	健康之鑰~黃金免疫力	1、免疫功能的最新探索 2、藥物和免疫運作的關係如何？ 3、一直找不到病因和它有關嗎？ 4、對付細菌病毒、除了抗生素之外有無解方？
2	2023-09-13 上午09:00~11:50	缺鐵之後的亡羊補牢策略	1、什麼是鐵質？值得重新認識 2、它對身體有何功能性影響？ 3、貧血是缺鐵？還是有疾病？ 4、缺鐵質身體可能出現哪些症狀？
3	2023-09-20 上午09:00~11:50	人體的工程原料~蛋白質	1、蛋白質在身體擔任什麼角色？ 2、有哪些不同的種類？ 3、為了長肌肉吃越多越好？ 4、需要哪些營養配合分工合作？
4	2023-09-27 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？
5	2023-10-04 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？
6	2023-10-11 上午09:00~11:50	心血管的危機風險	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	2023-10-18 上午09:00~11:50	現代醫療的軍備更新	1、認識醫療儀器的生活新用途 2、是幫手？還是對手？ 3、在健康管理上可以合作嗎？ 4、如何正確看待和使用相關工具？
8	2023-10-25 上午09:00~11:50	身體有毒訊號的指標	1、口渴、疲累、氣色不佳是什麼訊號？ 2、健檢有了“紅字”如何看待？ 3、人體每天產生哪些代謝物？ 4、中醫說毒氣太重代表什麼意義？
9	2023-11-01 上午09:00~11:50	關節炎VS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	2023-11-08 上午09:00~11:50	醫學充電站	1、雞蛋之於膽固醇是敵？是友？ 2、便秘四大迷思 3、對於斷食應該有的認識 4、純水的功與過
11	2023-11-15 上午09:00~11:50	生命閱讀	主題:<到社大享老，一起啟動創齡生活、共好！> 備註：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，下半堂課程開放所有社大師生參與討論。 藉由老師、同學更多元的主题分享 生活的、知識的、書籍的 開潤、提升、精進對社會的脈動理解
12	2023-11-22 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 5、體悟不斷學習與成長人生價值
--	--	--	------------------------------------