

課程名稱 | 健康飲食

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1131-1131H24

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 2024年03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

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	2024-03-06 上午09:00~11:50	喚醒身體的自癒力	1、認識與生內建的自癒力 2、生病除了吃藥體內有哪些助力? 3、什麼是免疫風暴與負債?如何避免? 4、免疫力提早衰老的元兇?
2	2024-03-13 上午09:00~11:50	中醫、西醫、預防醫學全新地圖	1、西醫的歷史進展 2、西醫的優勢與困境? 3、中醫文化內涵結晶 4、中醫核心價值與盲點
3	2024-03-20 上午09:00~11:50	身體有毒的訊號指標	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?
4	2024-03-27 上午09:00~11:50	心血管的危機警報	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?
5	2024-04-03 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?
6	2024-04-10 上午09:00~11:50	關節炎VS骨質疏鬆的真相迷思	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?
7	2024-04-17 上午09:00~11:50	從魚的故事談吃對食物的重要	1、飛機、汽車、機車需要燃料人體呢? 2、什麼是正確的身體原料? 3、食品 and 食物有何區別? 4、魚在水中的存活之道?
8	2024-04-24 上午09:00~11:50	抗癌飲食新趨勢	1、癌細胞喜歡的食物? 2、大量動物飲食有助抗癌嗎? 3、植物性營養的新發現 4、什麼是全靜脈注射?
9	2024-05-08 上午09:00~11:50	醫學新知	1、有關益生菌的最新研究 2、開刀後癌細胞會擴散嗎? 3、膽固醇是血管阻塞的唯一元兇? 4、腎結石的最新證據
10	2024-05-15 上午09:00~11:50	醫學充電站	1、不沾鍋全氟碳化物的疾病 2、抽筋的原因 3、牛奶可以取代母乳? 4、床上寢具的清潔
11	2024-05-22 上午09:00~11:50	生命閱讀	■主題:< 50+後的理想生活,學習共好!> 從「覺察自我」到「關照世界」,為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備及執行,為身心健康而創齡。 ■備註: <生活,從學習找尋精采;生命,因閱讀變得豐富!>
12	2024-05-29	綜合座談與解答	1、透過新知的吸收與所學來回顧

上午09:00~11:50

- 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