

課程名稱 | 健康飲食

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1132-1132H22

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09月04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	2024-09-04 上午09:00~11:50	健康之鑰~黃金免疫力	1、疾病的源頭省思 2、作戰需要軍隊、人體防衛系統架構如何? 3、免疫力愈強愈好? 4、為什麼免疫運作失控了?
2	2024-09-11 上午09:00~11:50	身體的火苗~發炎	1、發炎~是敵?是友? 2、是小毛病?是大問題? 3、鼻子成了氣像台、關節成了鬧鐘它如何影響著身體? 4、哪些人容易引“火”上身?
3	2024-09-18 上午09:00~11:50	大自然的寶藏~本草植物地圖	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?
4	2024-09-25 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	2024-10-09 上午09:00~11:50	現代化醫療的先進設備	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? 5、AI人工智慧所帶來的進展
6	2024-10-16 上午09:00~11:50	打擊惡視力	1、為什麼超過八成的人面臨眼睛的問題? 2、認識大自然巧奪天工設計的照相機 3、日常生活有哪些危害因子? 4、醫療可以提供哪些協助?
7	2024-10-23 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、那麼人體呢? 2、什麼是正確的身體原料? 3、食品和食物有何區別? 4、魚在水中的存活之道?
8	2024-10-30 上午09:00~11:50	人體的發電機~粒線體	1、人體的能源來自哪裡?如何運作? 2、它和哪些疾病密切相關? 3、什麼原因造成壞損?可以修復嗎? 4、生活當中哪些行為對它造成負面影響?
9	2024-11-06 上午09:00~11:50	醫學新知	1、戴奧辛的最新分解技術 2、自體免疫的基因關鍵新發現 3、快走最新科學證明 4、空汙增加中風死亡率、影響嬰兒智力發展
10	2024-11-13 上午09:00~11:50	醫學充電站	1、保鮮膜的選擇與使用原則 2、水果皮可以如何利用? 3、隱形的含“鈉”地雷食物 4、哪些習慣影響脖子老化?
11	2024-11-20 上午09:00~11:50	生命閱讀週	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:

			<p><生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！> 生命閱讀週為「生命與健康學程」每學期第11~13周間的公共參與活動， 下半堂課程開放所有社大師生參與交流與討論。</p>
12	2024-11-27 上午09:00~11:50	綜合座談與解答	<ol style="list-style-type: none"> 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