

課程名稱 | 健康飲食

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1141-11983

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9:00-11:50 第一次上課日期 2025年03月05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	2025-03-05 上午09:00~11:50	黃金免疫力的生活地圖	1、諾貝爾醫學獎的免疫新觀念! 2、認識免疫力的運行之道 3、什麼是主動、被動免疫?
2	2025-03-12 上午09:00~11:50	吃補的需求與風險?	1、吃補的時機、概念? 2、以形補形VS同類療法! 3、氣虛體質的飲食禁忌? 4、季節氣候對食補的影響?
3	2025-03-19 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	2025-03-26 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?
5	2025-04-02 上午09:00~11:50	從魚的故事談如何吃對食物	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?
6	2025-04-09 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?
7	2025-04-16 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
8	2025-04-23 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?
9	2025-04-30 上午09:00~11:50	肝臟~沉默的器官	1、預防“肝”苦人 2、任勞任怨很少哀嚎 3、邁向病變的協奏曲 4、什麼原因讓它提早打烊了?
10	2025-05-07 上午09:00~11:50	腎臟~無言的結局	1、人體功能強大的濾材 2、垃圾代謝的末端工廠 3、扮演角色工作內容指南 4、生活習慣飲食方式所帶來的影響
11	2025-05-14 上午09:00~11:50	生命閱讀週	生命閱讀週- ■主題:2025年,台灣正式進入超高齡社會,65歲以上佔人口的20%,因應高齡化挑戰,課程於生命閱讀週共同提出身心靈共照解方。 ■備註:
12	2025-05-21 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

