

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1142-12385

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10月15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	2025-10-15 上午9:00~11:50	重新找回身體的自癒力	1、您的個人專屬醫生在哪裡？ 2、誰24小時維護您的健康？ 3、每天身體的垃圾如何處理？ 4、慢性病 除了控制 有機會逆轉勝嗎？
2	2025-10-22 上午9:00~11:50	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？
3	2025-10-29 上午9:00~11:50	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？
4	2025-11-05 上午9:00~11:50	人體的發電機~粒線體	1、人體的能量來自哪裡？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？
5	2025-11-12 上午9:00~11:50	難逃《塑》命	1、什麼是塑膠微粒？ 2、生活當中可能有哪些分布的範圍？ 3、它對人體的器官組織有何影響？ 4、如何趨吉避凶？防範未然？
6	2025-11-19 上午9:00~11:50	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
7	2025-11-26 上午9:00~11:50	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？
8	2025-12-03 上午9:00~11:50	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？
9	2025-12-10 上午9:00~11:50	本草植物的活力營養	1、基礎營養VS機能營養 2、食品VS功能差異 3、全食物完整營養的原則 4、本草植物對免疫運作帶來效益
10	2025-12-17 上午9:00~11:50	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	2025-12-24 上午9:00~11:50	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，課程於生命閱讀周共同提出身心靈共照解方。 ■備註：
12	2025-12-31	綜合座談與解答	1、透過新知的吸收與所學來回顧

	上午9:00~11:50	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
--	--------------	---