

課程名稱 | 新世紀飲食觀

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 951-1240

授課老師 | 邵揮洲

最高學歷/ 國立成功大學機械博士

相關學經歷/ 國立成功大學系統及船舶機電工程系所教授1993/08 ~
台南市人力資源發展協會理事長2005/1 ~
台南市資訊軟體協會 常務理事2007/3/16 ~
台南市身心靈健康推廣協會理事長 2009/02/01 ~
財團法人高等教育評鑑 中心基金會評鑑委員2006/10/01~

現職/ 成功大學系統系教授、台南市身心靈健康推廣協會理事長

上課時間 | 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2006年03月07日 (星期二)

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

推廣健康的理念，強調回歸自然清淨的飲食，保護地球的資源與自然萬物共生，給予生命更多的尊重與關懷。

2. 修此門課需具備什麼條件？

關心家人，關懷自然，追求身心靈平衡優質生活的人。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

※上課方式：影片欣賞，講述與討論，現場實物教學。

※學生可以有什麼收穫：能讓學員有正確的飲食觀念，更進而關心賴以為生的大自然，聆聽自己內心的聲音，達到身心靈平衡的優質生活。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 課程參與狀況及學習情形。 2. 設計一日三餐的菜單乙份。 3. 實物製作品嚐

5. 備註&推薦書目

建議閱讀書目 | 《新世紀飲食》，琉璃光出版股份有限公司

招生人數 | 35 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（6 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	2006-03-05 晚上07:00~09:50	新世紀飲食	1. 本期課程介紹 2. 各式米食製作

2	2006-03-12 晚上07:00~09:50	飲食與健康	1. 錯誤的飲食觀導致大多數的疾病 2. 食品背後的真相~色香味的迷失 2. 水炒菜、泡菜系列
3	2006-03-19 晚上07:00~09:50	飲食與尊重生命	1. 省思人類對待經濟動物的真相。 2. 了解並尊重人類最好的朋友 2涼拌系列
4	2006-03-26 晚上07:00~09:50	飲食與環保	1. 了解飲食造成環境的浩劫，生起「一切事物息息相關」的觀念。 2. 各式濃湯
5	2006-04-02 晚上07:00~09:50	生機飲食簡介、 調理	如何落實生機飲食於三餐
6	2006-04-09 晚上07:00~09:50	認識食品的添加 物	學員成果呈現與心得分享