課程名稱 健康生活DIY

課程屬性 生命與健康　　課程編號 912-1963

授課老師

上課時間 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2002年09月02日（星期一）

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

它是一們從關心自己健康了解自己身體狀況後，進而照顧週遭親人及朋友的基本照護訓練課程。

2. 修此門課需具備什麼條件？

不論您目前的身體處於何種狀況，只要您有「健康」意念，我們都歡迎您的加入。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

除了實際操作各項家中檢查器材外，以互動、討論及角色扮演的方式學習各項照護

能夠了解自己的健康狀況，設計自己的保健生活，學會基本急救及家庭照護。

4. 如何取得學分？（評量方式）

依照自己的健康狀況擬定一份保健計劃。

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｜ 3 學分 3000 元（18 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	2002-09-01 晚上07:00～09:50	訂做一個健康的我	自我剖析健康程度，健康的生活先要了解自己的健康危機
2	2002-09-08 晚上07:00～09:50	大家一起來學---人人都健康	教導您如何測血壓，體溫，血糖…..監測自己及家人的健康
3	2002-09-15 晚上07:00～09:50	您是家庭健康危機的急救員	發燒處理、用藥常識、冷、熱敷的使用及家庭基本護理
4	2002-09-22 晚上07:00～09:50	救命999	簡易急救：燙傷處理、嗆到怎麼辦？毒蟲咬傷怎麼辦？
5	2002-09-29 晚上07:00～09:50	認識隱形殺手…高血壓	高處不勝寒－如何預防及處理高血壓
6	2002-10-06 晚上07:00～09:50	甜蜜人生…糖尿病	糖尿病是一種較複雜疾病如發現後沒得到正確的保健觀念常會引發更多的併發症

7	2002-10-13 晚上07:00～09:50	彩色與黑白人生…談保肝之道	「肝炎」是我國的國病，許多人是談肝色變，到底該如何來愛惜自己的心”肝”寶貝
8	2002-10-20 晚上07:00～09:50	風華再現…更年期保健	女性的一生中有三分之一的人生必需在停經後度過該如何做好更年期保健
9	2002-10-27 晚上07:00～09:50	許我一個未來 如何養生防老	台灣現已是老人國，該如何在日常生活中養生來保健自己達到防老的效果
10	2002-11-03 晚上07:00～09:50	緊張生活帶來的文明病 消化性潰瘍	現代人壓力大如果您的個性又容易緊張小心消化性潰瘍來找您！
11	2002-11-10 晚上07:00～09:50	遠離腰酸背痛	日常生活中如何避免腰酸背痛五十肩的發生
12	2002-11-17 晚上07:00～09:50	小時了了… 談兒童復健	家中有自閉兒或過動兒該怎麼辦？兒童復健讓你有概念
13	2002-11-24 晚上07:00～09:50	社大活動參與週一課程交流	
14	2002-12-01 晚上07:00～09:50	要活就要動 如何避免運動傷害	如何達到有效運動，且不受到傷害及避免筋膜炎的發生。
15	2002-12-08 晚上07:00～09:50	體重控制DIY	您知道自己的體重標準嗎？教您如何算出標準體重
16	2002-12-15 晚上07:00～09:50	標準身材人人愛	健康塑身大公開
17	2002-12-22 晚上07:00～09:50	健康新”煮”張	每天三餐到底有沒有攝取足夠的營養？讓我們一起來「吃的好不如吃的巧」
18	2002-12-29 晚上07:00～09:50	吃出健康	糖尿病、高血壓、高尿酸、消化性潰瘍該怎麼吃