

課程名稱 | 養生食譜，吃出健康

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 981-261

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 | 每週五晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2009年04月24日 (星期五)

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？

由於家人罹患癌症的因緣，在成功大學成立身心靈健康推廣研習社團，並開設回歸自然清淨飲食的相關課程已經有四年的時間。後來並進一步成立台南市身心靈健康推廣協會(現在進駐百達文教中心)，除了將飲食與健康的觀念推廣到社區與學校之外並結合環境保護聯盟推動環保的工作。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

關心家人，關懷自然，追求身心靈平衡優質生活的人。

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。

教材費 | 400 元

招生人數 | 25 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 0 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	2009-04-24 晚上07:00~09:50	邁向健康之路	1、開班緣起及課程說明 2、什麼是真正的健康 3、米食系列

2	2009-05-01 晚上07:00~09:50	飲食與健康	1、飲食與文明病的關係 2、重建正確的飲食觀念 3、豆漿系列
3	2009-05-08 晚上07:00~09:50	現代農業面面觀	1、由多角度省思現代農業對人類及環境的影響 2、綠豆芽、水炒菜
4	2009-05-15 晚上07:00~09:50	色香味的誘惑	1、認識食品添加物與食品加工的真相 2、飲食的覺醒 3、滷燉系列
5	2009-05-22 晚上07:00~09:50	揭開新科技的數位面紗	1、電磁波的危害 2、高科技的污染 3、麵食系列
6	2009-05-29 晚上07:00~09:50	飲食與環保	1、現代飲食對環境的影響 2、體會人與環境息息相關 3、西式濃湯
7	2009-06-05 晚上07:00~09:50	有機農業與有機作物驗證	1、體會機農業對生活、生產、生態、及生命的意義與價值 2、透由驗證，增長消費者的信心
8	2009-06-12 晚上07:00~09:50	環保生活無毒家園	1、合成洗劑與棉衣潛藏的危害 2、環境賀爾蒙的真相 3、家常菜(一)~泡菜、糖醋白木耳
9	2009-06-19 晚上07:00~09:50	飲食與愛心	1、認識現代飼養的真相 2、啟發關懷與尊重的心 3、生命的答案水知道
10	2009-06-26 晚上07:00~09:50	不可思議的消費鏈	1、了解消費行為背後的真實成本 2、思惟想要、需要、重要 3、走入儉樸(惜福物流)
11	2009-07-03 晚上07:00~09:50	全方位生命關懷	1、生活、生命的提升 2、健康人生行動綱領 3、建立正確的消費觀
12	2009-07-10 晚上07:00~09:50	知性之旅~有機小敘	1、如何落實有機生活 2、學員成果分享 3、有機農園參訪