課程名稱 健康樂活讀書會

課程屬性	自然與環境	課程編號	971-365

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 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2008年03月03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

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

《新世紀飲食》，琉璃光出版股份有限公司

教 材 費｜ 200 元
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｜ 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	2008-03-03 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
2	2008-03-10 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	2008-03-17 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
4	2008-03-24 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
5	2008-03-31 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
6	2008-04-07 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
7	2008-04-14 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	2008-04-21 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
9	2008-04-28 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	2008-05-05 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	2008-05-12 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	2008-05-19 晚上07:00～09:50	有機小敘	1、□如何落實有機生活 2、□學員成果分享