課程名稱 健康飲食-醫學保健篇

課程屬性	生命與健康	課程編號	1031-4258

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09:00-10:50 第一次上課日期 2014年03月05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

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%

5. 備註&推薦書目

飲食彩色學　作者:大衛賀伯　合記圖書出版社，
食物是最好的醫藥　作者:亨利畢勒醫生　遠流出版社
增強免疫力抗老防癌　作者: 孫安迪醫師　清涼音出版社

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（9 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2014-03-05 上午09:00～10:50	認識人體的醫生—免疫系統	全年無休地執行維護健康的任務，它的分佈，功能，以及團隊精密協同的合作默契，關係著疾病發生的機率和風險
2	2014-03-12 上午09:00～10:50	健康的危機與契機	調查顯示高達九成以上的人是屬於亞健康狀態，尤其白領階級占有比例更高，記憶變差，精神不集中，肩頸僵硬，頭暈眼花，手足麻木
3	2014-03-19 上午09:00～10:50	現代人飲食的陷阱！	從農業社會進化到工商社會，經濟所得提高了，但是飲食品質是否反而倒退了呢?到底食物中有那些地雷？多多留意，小心通過！
4	2014-03-26 上午09:00～10:50	食物營養的認識與誤解(上)	食品和食物有何差別？動物性蛋白質與植物性蛋白質優劣如何？ 基礎營養和機能營養可以互補嗎?
5	2014-04-02 上午09:00～10:50	食物營養的認識與誤解(下)	想減輕體重，只吃肉類而不吃米飯， 乳製品比豆製品更營養？吃水果蔬菜太麻煩，以維生素，礦物質代替？
6	2014-04-09 上午09:00～10:50	健康加油”您加對油”了嗎?	動物油，植物油，飽和脂肪，不飽和脂肪，耐高溫，不耐高溫，又冒出一個反式脂肪酸，頭都暈了，教大家簡單辨識，聰明選擇
7	2014-04-16 上午09:00～10:50	美味背後的陷阱！	為了方便，快速，好吃，高鹽，高油，高糖之外，還要有食品添加物幫忙化妝，美麗的外表下，處處隱藏著危機
8	2014-04-23 上午09:00～10:50	基改作物農藥殘留面面觀	基改作物的利弊？作物種植方式能改變嗎？有機種植可行嗎?農藥對土地生態環境帶來什麼影響?如何面對蔬果農藥殘留現象?
9	2014-04-30 上午09:00～10:50	大自然的寶藏¬——本草植物	大自然的寶藏¬——本草植物提供人體潔淨與代謝功能，內分泌平衡，免疫運作維生素與礦物質所需營養之最佳來源。如決明子、桑椹、七葉膽、菊花、山楂、藍莓…等。