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	1032-4529

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09:00-11:50 第一次上課日期 2014年09月03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（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	2014-09-03 上午09:00～11:50	喚醒身體的自癒力	會生病是因為對免疫系統不夠好、它是人體的醫生、24H全天候地忠實執行任務、它的長相如何?怎麼分佈?如何分工合作?在精密複雜協同運作的背後、存在著什麼樣的支撐系統、讓它們有
2	2014-09-10 上午09:00～11:50	大自然的寶藏一本草植物教室	本草植物是均衡人體內分泌的好幫手、是凈化人體器官、組織、細胞的食物、也是提供人體維生素、礦物質的來源、更加重要的是供應免疫系統運作所需要的養分、而不同本草各有其功
3	2014-09-17 上午09:00～11:50	食品添加物真相之認識	人們為了方便、好吃、快速、高鹽、高油、高糖之外、還要有食品添加物幫忙化妝、就連一些知名火鍋、西餐店也都淪陷、捲入風波、在美麗的外表下、處處隱藏著危機、如何聰明選?健
4	2014-09-24 上午09:00～11:50	別傷了你的心肝寶貝	心臟是人體的馬達、也是不打烊的7ー11、無聲、無怨、無悔地替我們工作、可是當它拉警報時、通常心血管已經有相當的病變、可以提早做防範嗎？肝臟是沈默器官、無聲無息地硬化了
5	2014-10-01 上午09:00～11:50	癌症地圖指南	癌”不是細胞叛逆、是主人無知、拚命加壓、又疏於照顧、只好應變求生、轉變為橫行霸道、攻城掠地的恐怖份子、要採取什麼策略因應?強力掃蕩?和平共存?或根本不需要發生?
6	2014-10-08 上午09:00～11:50	更年期的保健策略	男生女生都會有、症狀輕重各不同、若要他日莫須有、做好保養活長久、它不是疾病、而是您不習慣也不熟悉的生命階段、理解生理變化、調節心理狀態、提早做好保養功課、祝您成功