

# 課程名稱 | 健康飲食

課程屬性 生命與健康

課程編號 1041-4937

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 2015年03月11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

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

### 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

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 2000 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	2015-03-11 上午09:00~11:50	免疫系統的神奇之旅	沒有善待自己的防衛軍隊、它就被迫怠工、甚至進而反叛、嚴重影響、干擾、破壞人體有效而和諧的運作功能、每天24H、全年無休地忠實地執行維護人們的健康、而我們卻對它認識有限
2	2015-03-18 上午09:00~11:50	常見疾病之認識	工商業進步之後的生活型態、讓人們逐漸疏忽了健康正在不知不覺中流失、猛一回頭、已深陷病痛的泥沼之中、而高血壓、高血脂、高血糖、心臟病、腎臟病、脂肪肝、不孕症、甲狀腺
3	2015-03-25 上午09:00~11:50	人體系統的奧秘	皮膚、神經、呼吸、消化、循環、骨骼、關節、聽覺、視覺、生殖、泌尿、內分泌、新陳代謝、等系統、各有其令人讚嘆與協同功能、之間的團隊運作、合作無間、相互支援、真令人對
4	2015-04-01 上午09:00~11:50	大自然的藥房	土壤是大地之母、孕育了人類賴以為生的各種蔬菜、水果、藥草等本草植物、它不但是維持生命所需、更是提升生命品質、維持健康所不可或缺的原料、可是要吃得安全、有功效、也要
5	2015-04-08 上午09:00~11:50	淺談人體的化工廠—沈默的肝臟	每天從食物、飲水、空氣、及自身代謝所產生之毒素、垃圾實在不少、而這些化學物質之清除、肝臟扮演了很吃重的角色、稱它為超人、實不為過、是化工廠、也是最大的腺體、年齡增
6	2015-04-15 上午09:00~11:50	打擊惡視力	隨著3C產品的生活化普及、小孩不當用眼、大人過度用眼、年長不慎用眼、使得近視發生率亞洲首屈一指、而白內障、青光眼、乾眼症、視網膜黃斑部病變機率也逐漸增加、如何有效遏
7	2015-04-22 上午09:00~11:50	慢性文明病的徵兆	肥胖、便秘、腹瀉、發燒、頭痛、咳嗽、心悸、潮紅、盜汗、疲倦、嗜睡、暴瘦、疹子、潰瘍、疼痛、麻木、暈眩、冰冷、抽筋、血便、等代表了什麼訊號?輕忽它?不理它?面對它?處理
8	2015-04-29 上午09:00~11:50	保密防跌	你的關節生鏽了嗎?走路卡卡酸痛、樓梯得倒著走才舒緩、它和骨質疏鬆是同一種疾病嗎?是退化?是病變?多補充鈣片、葡萄糖胺可以好轉?和平常的生活習慣有關嗎?是宿命?或可以預防?
9	2015-05-06 上午09:00~11:50	廚房用油指南	油品種類真是五花八門、從動物性例如牛、羊、豬、魚、雞、鵝等、到植物性例如葵花、大豆、橄欖、芝麻、苦茶、花生、玉米、棕櫚、葡萄籽等等、真的都對健康有益嗎?面臨人體無
10	2015-05-13 上午09:00~11:50	植物本草的抗老化地圖	經常當老外(老是三餐在外)的上班族或家庭、面對飲食的不平衡方式、長期下來、顯然對健康有著極為深遠而不利的影響、而我們做好因應或調整的準備嗎?建議先認識大自然的寶藏、
11	2015-05-20 上午09:00~11:50	健康的肌膚最美麗	皮膚是人體最大免疫器官、而破壞或影響皮膚健康有那些關鍵因素?追求美麗的同時也別忘了做好保養的工作、有那些好的食物對皮膚特別滋養?化妝品的選擇和使用、有要求安全和質量嗎
12	2015-05-27 上午09:00~11:50	您可能疏忽的生活之毒	日常用品中、舉凡洗的、用的、擦的、噴的、都可能隱藏各式各類不良合成物質、一旦進入體內、便不易排出、且因為不會立刻引起症狀、反而容易輕忽日積月累的危害效應、重新檢視