

課程名稱 | 健康飲食

課程屬性 生命與健康

課程編號 1042-5271

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09月09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	2015-09-09 上午09:00~11:50	喚醒身體的自癒力	身體有與生俱來的自癒力、而大多數時間我們都忽略它是那麼盡忠職守、無怨無悔地24H、全年無休地執行維護健康的任務、而且也因為認識有限、不知不覺中給予施壓、干擾、負荷、再
2	2015-09-16 上午09:00~11:50	中醫、西醫、預防醫學一家親	西醫:微觀的科學、中醫:宏觀的科學、而兩者能夠互補、結合、達到上弓治未病、相信能讓國民健康整體素質大幅提升、健保資源也更集中照顧重症患者、醫病之間更多的溝通、感恩、
3	2015-09-23 上午09:00~11:50	另類療法大觀園	它不是用來代替主流醫學、賈伯斯的迷失也鑑不遠、例如瑜伽、氣功、禪坐、經絡、刮痧、拔罐、芳療等皆有其保健功能、如何以安全為前提達到保健功效、一起來探討!
4	2015-09-30 上午09:00~11:50	與美麗有約	皮膚是人體最大的免疫器官、破壞或影響皮膚健康有那些關鍵因素?追求美麗的同時、也別忘了做好打底保養的工作、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
5	2015-10-07 上午09:00~11:50	認識植物性素魚油奧秘	大家或許聽過DHA、EPA有益於身體健康、尤其對於腦部細胞特別有滋養功能、而從魚油當中我們可以獲得、而您可能不清楚植物也有相關的來源和功效、只是作用方式有很大的差異、而
6	2015-10-14 上午09:00~11:50	本草大匯集~健康的食物營養	人體有數以兆計的細胞、組合成不同的組織器官、構成相互關聯的系統、彼此相互扶持、互通有無、緊密合作、一旦成員之間失去平衡與協調、則穩定的體內生態就會產生很大的改變、
7	2015-10-21 上午09:00~11:50	小心”_謹腎“	心臟是人體的馬達、也是不打烊的7~11、無聲、無怨、無悔、我們如何善待回報?
8	2015-10-28 上午09:00~11:50	菇類多醣體的醫學應用	菇類植物富含多醣體珍貴營養、它不是維生素、不是礦物質、但卻是維持免疫細胞運作、組織、器官、細胞間的通訊、支援、以及對於已發展或形成之癌變細胞、有著令人驚訝的抑制、
9	2015-11-04 上午09:00~11:50	抗老化就從抗氧化開始	老化是無可避免的結果、但是有三種不同的方式可以選擇 1、自然地老化(無為而治) 2、失敗地老化(未老先衰) 3、成功地老化(老而彌堅)
10	2015-11-11 上午09:00~11:50	脊椎的保健策略	肩、頸、腰、背、腿~酸、麻、痛、腫、硬、大多數的人、多少都經歷過這樣的經驗、尤其是3C電子裝置的高度使用者更是深受其苦、歪斜的坐姿、佝僂的身影、前傾的步伐、低頭的凝視
11	2015-11-18 上午09:00~11:50	減肥有陷阱嗎?	高糖、高油、高蛋白飲食、環繞在人們三餐的飲食內容之中、再加上缺乏運動、少攝蔬果、使得肥胖成為許多人面臨的新健康危機、而為了滿足減重需求、各式商業廣告、藥物手段、甚
12	2015-11-25 上午09:00~11:50	問題綜合解答與座談	透過新知的吸收、與所學的回顧、讓同學能有自我觀點的表達、疑慮的再次解析、也歡迎不同健康議題提出交流、在互動溝通理解中、淬煉出更多的智慧