

# 課程名稱 | 聰明吃、健康活-健康飲食

課程屬性 生命與健康

課程編號 1051-1051H13

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 2016年03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	2016-03-09 上午09:00~11:50	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、讓我們一起來認識它、善待它、保養它、
2	2016-03-16 上午09:00~11:50	食物營養與健康 長壽的科學觀	吃得飽=吃得好?基礎熱量、全食物飲食、機能性營養、有什麼差異性?如何聰明吃、健康活!一窺營養學的演進歷程和經驗智慧!
3	2016-03-23 上午09:00~11:50	癌症地圖解析	癌“不是細胞叛逆、是主人無知、拚命加壓又疏於照顧、它為了求生存、只好突變轉進、成為橫行霸道、攻城掠地的恐怖分子、在它面前、所有人都是一律平等、強力掃蕩?和平共存?或
4	2016-03-30 上午09:00~11:50	錯誤的生活習慣 您覺察了嗎?	文明慢性病發生率愈來愈高、罹病年齡層卻愈來愈低 身受其苦的人愈來愈多、在疾病治療的同時、是否也該重新思考、生活當中、有那些習以為常、卻不以為意的不良、不當、
5	2016-04-06 上午09:00~11:50	快速瘦身的風險	為了不讓身材走樣、可能採取了許多不同偏激的手段 戒油、戒糖、甚至節食、藥物等多所嘗試、而最終的成果和所付出的代價是否值得?有無潛在身體病變的風險?而有沒有安全
6	2016-04-13 上午09:00~11:50	只要運動不要傷 害	運動顯然是有益健康的實踐方式、但有些人卻因此受傷、甚至突發性休克、在動作的強度上如何拿捏?運動前、中、後有無適當的養護、何謂體適能?由那些面相組成?多了解才能只要青春
7	2016-04-20 上午09:00~11:50	醫學充電站	為何吃素、膽固醇還是偏高? 胃潰瘍和幽門桿菌有關? 乳酸菌優酪乳有益健康? 隔夜菜適合吃嗎? 吃豆腐加菠菜會造成結石嗎? 白頭髮出現、是老化?是疾病? 大豆有雌激素、適合乳癌患者使用嗎? 纖維是營養素嗎?一天需要多少才夠? 亞麻籽對身體有益嗎?
8	2016-04-27 上午09:00~11:50	菇類多醣體的醫 學應用	牛樟芝、靈芝、香菇等是富含多醣體的珍貴營養、它既不是維生素、也不是礦物質、卻對維持免疫細胞運作效率、組織、細胞、器官間的通訊、支援、以及在協助對抗已發展或形成之癌
9	2016-05-04 上午09:00~11:50	抗衰老的奧秘	人生七十才開始、相信是許多人想要達到的標的、但是要怎麼做呢?生活中可能面臨對身體帶來的許多干擾、破壞、耗損等不利因素、可否列出清單、提早認識、預做防範、一起健康活
10	2016-05-11 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、緩慢的步伐、低頭的凝視
11	2016-05-18 上午09:00~11:50	醫學交流站	燕窩營養價值高嗎? 電腦斷層和x光有何不同? 骨質密度不足、要補充鈣片? 貧血患者、補充鐵劑好嗎? 牛奶添加免疫球蛋白有益? 糖尿病患者飲食有那些限制?
12	2016-05-25 上午09:00~11:50	問題綜合解答與 座談	透過新的吸收、與所學的回顧、寶同學能有自我看法的表達和疑慮的再次解析、在互動交流中、淬煉出更多的智慧  ----- -----