

# 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 1052-1052H12

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09月07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	2016-09-07 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、甚至反叛、嚴重影響 干擾破壞人體有效而和諧的運作功能、每天 24 小時 全年無休 忠實執行維護 人們的健康、而我們卻
2	2016-09-14 上午09:00~11:50	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?双薪家庭漸多、老外(三餐老是在外)一族也 相對增加、而長期外食所帶來的致病風險、有無覺察?面對食安
3	2016-09-21 上午09:00~11:50	基改作物 與農藥殘留 面面觀	基改作物 利弊 如何? 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 帶來什麼樣影響?蜂群消失有影響嗎? 基改食物長期食用、有
4	2016-09-28 上午09:00~11:50	大自然的寶藏~ 本草植物	本草植物 是均衡人體 內分泌的 好幫手、是淨化人體 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 養份、
5	2016-10-05 上午09:00~11:50	醫學充電站	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 要補充鈣片嗎? 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 飲食有哪些 限制?
6	2016-10-12 上午09:00~11:50	常見疾病 之認識	快速、高壓、過勞、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 才驚覺深陷在病痛的 泥沼之中、而高血壓、高血脂、高血糖、心臟病、腎臟病
7	2016-10-19 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、
8	2016-10-26 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、
9	2016-11-02 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、大人視力退化、年長眼睛病變、而台灣近視發生率 也是亞洲 首屈一指、白內障、青光眼、乾眼症、視網膜、黃斑病變
10	2016-11-09 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? 是病變? 是退化? 多補充鈣片、葡萄糖胺、可以好轉? 和平時的生活習慣
11	2016-11-16 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 有哪些關鍵因素? 追求美麗的 同時、也別忘了 做好 保養、醫學美容 有陷阱嗎? 如何正確選擇? 化妝品的使用 有考慮
12	2016-11-23 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!