

# 課程名稱 | 健康觀念大掃除—人生樂活系列1

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 972-613

授課老師 | 李毓森

最高學歷/ 長庚大學醫學院復健科學研究所碩士畢

相關學經歷/ 柳營奇美醫院心肺物理治療師  
林口長庚醫院心肺物理治療師  
薛澤杰復健專科小兒物理治療師  
台南市縣衛生局兼任物理治療師  
台南市縣教育局兼任物理治療師  
樹人醫專代課講師  
新營市社區大學講師

現職/ 脊醫物理治療中心/負責人

上課時間 | 每週五晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2008年09月05日 (星期五)

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

國人的經濟水平日益提昇對於健康與養生的需求也越來越高然而對於健康促進的觀念卻不見得正確往往陷入高價格與新產品的迷失而徒呼負負然而花錢事小生命或疾病的延誤則茲事體大呀因此對於正確健康觀念的提升與建立個人願略盡綿薄與大家共同分享學習

2. 修此門課需具備什麼條件？

對健康有興趣或對健康有疑慮者

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

上課投影片解說 並與學員相互討論和互動

教學目標：建立正確的健康知識與觀念進而促進學員的健康並幫你看緊你的荷包。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 課程的參與狀況及學習情形

2. 期末繳交學習心得報告

5. 備註&推薦書目

《故事背後的心靈》時報  
《醫生也醫死》文經社出版

招生人數 | 30 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 500 元（9 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2008-09-01 晚上07:00~09:50	課程介紹 什麼是健康?	教室上課守則/學員相互認識/上課前的準備要項 妳認識的健康跟我認識的健康是同一個人嗎??
2	2008-09-08 晚上07:00~09:50	多喝水沒事沒事 多喝水	水分對人類生理的影響??對一般人來說,喝更多的水會讓身體更好??能排除更多毒素??改善膚質??
3	2008-09-15 晚上07:00~09:50	電椅能電出你的 健康	電療儀器對人類生理的作用與醫學上之應用
4	2008-09-22 晚上07:00~09:50	認識健康檢查	坊間健康檢查種類繁多、名目不一、等級不同,你需要的是最貴的那一種??
5	2008-09-29 晚上07:00~09:50	有氧運動低氧環 境	如果有氧運動使健康的人獲得健康,那麼不健康的人也能藉由 有氧運動獲得健康嗎??
6	2008-10-06 晚上07:00~09:50	維他命萬歲?他真的 能維護你的命 嗎?	對現代人來說,每天吃點維他命似乎已經變成了維持健康的習慣, 但是到底什麼時候開始吃、該吃多少、該吃那一種,你真的清 楚嗎??
7	2008-10-13 晚上07:00~09:50	蝴蝶袖拜拜??讓 你想瘦哪裡就瘦 哪裡??	減肥的正確觀念與體重管理
8	2008-10-20 晚上07:00~09:50	生命閱讀週 心書閱讀 閱讀心靈(1)	一起討論的書目《故事背後的心靈》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動,下半堂課 程開放所有社大師生參與討論生命與健康相關話題。
9	2008-10-27 晚上07:00~09:50	1. 血糖控制的迷思 2. 認識猝死	1. 這也不能吃??那也不能碰??血糖控制只能這樣嗎?? 2. 廖風德準部長的辭世給了我們什麼樣的省思??