

# 課程名稱 | 健康觀念大掃除—人生樂活系列2

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 972-614

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11月14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》時報出版

《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	腳痛 你是心臟科的潛在客戶	誰說一定腳痛醫腳頭痛醫頭??你可知道有些人的腳痛還非得依賴心臟科醫師的幫忙呢??
2	2008-09-08 晚上07:00~09:50	骨質疏鬆你少亂鈣了	腰痠背痛是骨質疏鬆的前兆?坊間的骨質檢測儀都很準?多喝牛奶、多吃鈣片就能預防骨質疏鬆?年紀輕輕骨質疏鬆與我何干?
3	2008-09-15 晚上07:00~09:50	20元換彩色的人生	我好累,是肝不好嗎??一般人想到肝病,就會聯想到疲倦、臉色差,也常常以為是肝功能不好的前兆。其實這些都只是...??
4	2008-09-22 晚上07:00~09:50	1. 生機飲食的迷思 2. 低糖就是低熱	1. 什麼是生機飲食? ?生機飲食現下已蔚為風尚??他真的比較好嗎??或者生機飲食適合每一個人嗎?? 2. 食物會騙人??或許是食物的外表?食物的味道?或是你我的飲
5	2008-09-29 晚上07:00~09:50	骨刺咁愛開刀	啥米是骨刺??我會不會像月亮歌后李佩菁一樣啊??
6	2008-10-06 晚上07:00~09:50	健康の油切真能切出健康嗎	什麼是健康の油切??怎麼切??
7	2008-10-13 晚上07:00~09:50	生命閱讀週 心書閱讀 閱讀心靈(2)	一起討論的書目《醫生也醫死》 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。
8	2008-10-20 晚上07:00~09:50	聰明看醫生	生病了看醫生?醫院的分科越來越細該找誰??看哪一科??你清楚嗎
9	2008-10-27 晚上07:00~09:50	慢性疾病漫漫談	什麼是慢性病??慢性病有哪些??我該怎麼辦??