課程名稱 健康飲食

課程屬性	生命與健康	課程編號	1061-1061H13

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 2017年03月08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	2017-03-08 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	2017-03-15 上午09:00～11:50	食物營養的認識與誤解	1、食品和食物有何差別 ？ 2、動物性蛋白質和植物性蛋白質有何差別? 3、 基礎營養和機能性營養可以互補嗎?
3	2017-03-22 上午09:00～11:50	更年期的保健策略	男生女生都會有 、症狀輕重各不同、 若要他日莫須有、 做好保養活長久！ 它不是疾病 而是您不熟悉 、也不習慣的生命階段、 理解生理變化、 調解心理狀態、
4	2017-03-29 上午09:00～11:50	癌症的剋星~菇類多醣體的醫學應用	冬蟲夏草、 牛樟芝、 靈芝、 香菇、 等本草植物 相信多少聽聞過 、而我們對於它的生活應用有所認識與掌握嗎? 它們不是
5	2017-04-05 上午09:00～11:50	食品添加物真相之認識	人們為了方便、快速、好吃、在高鹽、高油、高糖、之外還要有食品添加物、幫忙化妝、甚至連一些知名火鍋、西餐連鎖店、 也都相繼淪陷′身處風暴一在美味的外表下、
6	2017-04-12 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	2017-04-19 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? 腎臟是人體的濾材、也是毒素代謝的主要器官、如何做好維護?才能不換耗材?
8	2017-04-26 上午09:00～11:50	遠離 “ 惡 “ 視力	隨著3C產品的普及、 生活化頻繁應用、 小孩不當用眼、 大人視力退化、 受損、 長者眼睛病變 、而我們的近視發生率、 也是亞洲首屈一指_ 白內障、
9	2017-05-03 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) 蘋果削變褐、鐵在空氣中生銹、人
10	2017-05-10 上午09:00～11:50	保“密”防“跌”	是骨質疏鬆? 還是關節炎? 鋼構崩解不穩、 軟骨磨損卡卡、 走路沒多久就酸痛、 樓梯要倒著走才舒緩、 不小心用力不當或摔跤跌倒折骨頭斷裂 、兩者是同一種疾病?
11	2017-05-17 上午09:00～11:50	從“腸”計議	有“腸識”才能長命百歲、 好菌、壞菌、生態如何平衡?它不只是消化器官、 更是重要的免疫器官
12	2017-05-24 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 ----------