課程名稱 健康飲食

課程屬性	生命與健康	課程編號	1071-1071H17

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 2018年03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	2018-03-07 上午09:00～11:50	神奇的免疫系統之旅	身體有與生俱來的自癒能力、 而大多數的時間我們卻忽略它的存在， 它是那麼樣的盡忠職守、 無怨無悔24小時、
2	2018-03-14 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不同? 3、 基礎營養和機能性營養可以互補嗎? 4、 吃飽、吃巧、吃好、
3	2018-03-21 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、 但是飲食品質是否也同步提升呢 ?雙薪家庭 漸多老外 (三餐老是在外)一族也相對增加、
4	2018-03-28 上午09:00～11:50	大自然的寶藏 ~本草植物的奧秘	本草植物 是人類健康的重要食物~它可以 1、 提供人體 潔淨與代謝的功能 2、 平衡人體內分泌 運作 3、 提供維生素 與礦物質的來源 4、 提供免疫系統運作所需要的原料
5	2018-04-11 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,用力不當或摔跤、 骨頭容易斷裂、 兩者是同種疾病? 是病變?是退化?
6	2018-04-18 上午09:00～11:50	沉默的器官~肝臟	每天從食物,飲水,空氣 及自身代謝所產生之毒素、垃圾、實在不少, 而這些化學物質之清除,肝臟扮演了很吃重的角色
7	2018-04-25 上午09:00～11:50	人體的馬達~心臟	心臟是人體的馬達 ,也是不打烊的7-ELEVEN, 無聲、無息、無怨、 無悔地替我們工作´ 可是當它拉警報時,通常血管已經有了相當程度的病變,
8	2018-05-02 上午09:00～11:50	生命初造血之母~脾臟	脾臟是人體最大的淋巴器官,它有著免疫與循環的功能,如果缺少了它,人體就容易受到感染,那它和其他的器官有什麼連結的關係? 我們平時好像都忽略它的存在,其實它的功能之多,令人
9	2018-05-09 上午09:00～11:50	最自然的氧氣機~肺臟	生命就在呼吸之間 ,它算是一個苦命的器官, 因為其他器官都受到嚴密的保護 ,而只有它是暴露在外面空氣 污濁的風險之中,原本的長相是粉嫩的、可愛的、結果經過多年
10	2018-05-16 上午09:00～11:50	最精密的過濾器~腎臟	腎臟是化學垃圾代謝的集散地,如果清潔功能下降、怠工、罷工 、那麼身體就會增加大量有毒物質在血液中流竄，如何做好維 護才能夠不換耗材?身體零件很貴!請謹“腎”使用
11	2018-05-23 上午09:00～11:50	廚房用油指南	油品種類真是五花八門 ,從動物性的例如牛、羊、豬、雞、鵝等~ 到植物性的例如葵花、 大豆、
12	2018-05-30 上午09:00～11:50	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!