

課程名稱 | 健康飲食

課程屬性 生命與健康

課程編號 1072-1072H17

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09月05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| 32 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	2018-09-05 上午09:00~11:50	喚醒人體的自癒力	1、您的個人專屬醫生在哪裡？ 2、誰24小時維護您的健康？ 3、每天身體的垃圾如何處理？ 4、慢性病 除了控制 有機會逆轉勝嗎？
2	2018-09-12 上午09:00~11:50	現代人飲食的危機	1、吃飽,吃巧,吃好 ~有何不同？ 2、您吃的營養均衡嗎？ 3、什麼是五大營養素 那樣吃 夠嗎？ 4、少油、少鹽、少糖~代表健康？
3	2018-09-19 上午09:00~11:50	隱形飢餓的真相	1、卡路里熱量愈高愈好嗎？ 2、明明每天大魚大肉 為何 精神不濟？ 3、微量元素是什麼樣的概念？ 4、新陳代謝為何變慢？
4	2018-09-26 上午09:00~11:50	您沒有察覺的生活錯誤習慣	1、翹二郎腿 會有影響嗎？ 2、為何不菸,不酒,有運動~仍然得病？ 3、前列腺肥大 和上廁所方式有關嗎？ 4、睡得越久 身體得到更好的休息？
5	2018-10-03 上午09:00~11:50	慢性文明病的表徵	1、什麼是文明慢性病?只有 年紀大才會發生嗎？ 2、痠、痛、麻、癢、腫~ 是小毛病嗎？ 3、健檢一切正常 可是 每天就是不舒服 這樣健康嗎？ 4、對於身體的潛在訊號如何解讀？
6	2018-10-17 上午09:00~11:50	本草植物的淨化團隊	1、本草植物的種類與功能的認識 2、植物性營養與動物性營養有何差異？ 3、本草植物 原料 要有哪些基本要求？ 4、天然的 一定安全嗎 ?如何選擇？
7	2018-10-24 上午09:00~11:50	健康的肌膚最美麗	1、認識人體最大面積的免疫器官皮膚 2、傷害皮膚的元兇是誰？ 3、敏感性肌膚 為何形成？ 4、健康的肌膚有哪些關鍵指標？
8	2018-10-31 上午09:00~11:50	癌症地圖指南	1、癌細胞 是恐怖份子 ?叛亂份子 ?或是可以回頭的浪子？ 2、治療癌症 的方法如何？ 3、在醫療 手段之外 自己 可以做出什麼樣的努力？ 4、癌症可以成為一種慢性病和平共存嗎？
9	2018-11-07 上午09:00~11:50	地中海飲食策略	1、何謂地中海飲食?有何特色？ 2、好的食用油 應具備哪些要件？ 3、堅果類 食物多多益善嗎？ 4、年紀大的長者適合這樣的飲食嗎？
10	2018-11-14 上午09:00~11:50	生酮飲食知多少？	1、當我們“酮”在一起快樂嗎？ 2、生酮飲食 有哪些效果？ 3、生酮飲食適合每一個人嗎 ?有沒有限制？ 4、長期使用會帶來 負面影響嗎？
11	2018-11-21 上午09:00~11:50	您忽略的生活之毒	1、認識生活當中 有害健康 的物質 2、如何避免或減少 接觸呢？ 3、它可是高明的化妝師、 不能掉以輕心！ 4、也許不會立即危害 長久下來 不可不慎！
12	2018-11-28 上午09:00~11:50	綜合解答與座談	1、.透過新知的吸收與所學的回顧 2、提出自我看法建立更好的自信

- | | | | |
|--|--|--|-----------------|
| | | | 3、不同觀點的互動交流啟發思維 |
| | | | 4、疑惑的解析中淬鍊出更多智慧 |
| | | | 5、體悟不斷學習與成長人生價值 |