課程名稱 *健康飲食 （適合單堂付費旁聽）

課程屬性	生命與健康	課程編號	1082-1082H15

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 2019年09月04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
增強免疫力抗老防癌 作者: 孫安迪醫師 清涼音出版社

教 材 費｜ 100 元
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	2019-09-04 上午09:00～11:50	喚醒身體自癒力	1、 認識身體防衛軍隊 2、 發燒、咳嗽、流鼻水 是疾病?是反應? 3、 細菌和病毒有何不同? 4、 過敏有解方嗎?
2	2019-09-11 上午09:00～11:50	維生素的真相	1、 什麼是維生素? 2、 維生素補充劑 利弊如何? 3、 抗氧化劑的矛盾 4、 綜合維他命比單一有效嗎?
3	2019-09-18 上午09:00～11:50	食品製造科學解析	1、 食物的營養成份為何會流失? 2、 為什麼會有賞鮮期? 3、 烹調方式對食材影響如何? 4、 罐頭食品安全嗎?
4	2019-09-25 上午09:00～11:50	地中海飲食探索	1、 地中海飲食 風情 2、 日本沖繩飲食真相如何? 3、 得舒飲食有何特色? 4、 純素食健康嗎?
5	2019-10-02 上午09:00～11:50	腎臟的求救信號	1、 認識人體的腎臟 ~精密的濾材 2、 多尿 、泡泡 、混濁 表示腎臟有問題? 3、 有病 不吃藥 怕腎臟壞掉 觀念正確嗎? 4、 洗腎就得洗一輩子?
6	2019-10-09 上午09:00～11:50	科學新知	1、 雌激素、大豆異黃酮 有害身體嗎? 2、 女人需要做 乳腺 攝影防癌嗎? 3、 咖啡有助消除疲勞? 4、 1歲以下嬰兒適合喝果汁嗎?
7	2019-10-16 上午09:00～11:50	健康美麗吃出來	1、 膠原蛋白哪裡來? 2、 消化不良的飲食救星 3、 生食?熟食? 質量有何變化 4、 完全優質蛋白有哪些食物?
8	2019-10-23 上午09:00～11:50	食品添加物之謎	1、 防腐劑有添加之必要嗎? 2、 常見食品添加物之認識 3、 對食物會產生哪些影響? 4、 它們當中有無隱藏的陷阱?
9	2019-10-30 上午09:00～11:50	更年期的飲食策略	1、 什麼是更年期? 2、 男生也會有 發生機率嗎? 3、 面對變化如何因應? 4、 飲食角色扮演如何?
10	2019-11-06 上午09:00～11:50	慢性疲勞症候群	1、 打哈欠~ 累了? 病了? 2、 肩頸等身體部位 酸麻痛~ 小毛病? 老毛病?真有病? 3、 加班熬夜除了補眠有其無他良策? 4、 身體哪些器官影響最直接?
11	2019-11-13 上午09:00～11:50	樂齡活躍老化	1、 老化無可避免 但能夠 慢下來嗎? 2、 日子過的是心情 3、 生活過的是品質 4、 生命過的是價值
12	2019-11-20 上午09:00～11:50	綜合座談與解答	1、 透過新知的吸收 與所學來回顧 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、 怡和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