

課程名稱 | 健康飲食

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1092-1092H18

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 2020年09月09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%

教材費 | 100 元

講義費 | 100 元（由各班自行收取）

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	2020-09-09 上午09:00~11:50	從新冠肺炎重新認識免疫系統	1、細菌與病毒的世界有何不同？ 2、同樣被感染為何結果不同？ 3、免疫系統扮演什麼關鍵角色？ 4、人類與病毒的戰爭會停止嗎？
2	2020-09-16 上午09:00~11:50	失眠有救嗎？	1、失眠的定義如何？ 2、呼吸暫時中止症有影響嗎？ 3、藥物可以帶來什麼協助？ 4、牛奶香蕉等食物有助睡眠？
3	2020-09-23 上午09:00~11:50	網路養生資訊可信嗎？	1、養生訊息來源平台如何？ 2、應該具備哪些觀念以及判讀知識 3、哪些訊息可能人為操作誤導？ 4、我們所熟知的訊息有重新查證嗎
4	2020-09-30 上午09:00~11:50	斷食療法可行嗎？	1、它和絕食有何不同？ 2、可能產生什麼樣的生理變化？ 3、可能潛在帶來哪些風險？ 4、適合所有人長期力行嗎？
5	2020-10-07 上午09:00~11:50	看不見的疾病~發炎	1、認識身體被忽略的徵兆慢性發炎 2、急性發作期有什麼表現？ 3、環境中有哪些誘發因子？ 4、哪些生活習慣會加速發炎惡化？
6	2020-10-14 上午09:00~11:50	薑黃與莓果類本草植物應用	1、薑黃的功效如何？有副作用嗎？ 2、有哪些食物搭配上的禁忌？ 3、藍莓、黑莓、蔓越莓營養應用如何？ 4、枸杞、紅棗、肉桂可以如何搭配？
7	2020-10-21 上午09:00~11:50	身體自癒過程探索	1、生食比熟食好嗎？ 2、身體真的有“毒”嗎？有可能會累積在哪裡？ 3、什麼是“排毒”可信嗎？ 4、治癒過程身體可能會出現哪些變化、
8	2020-10-28 上午09:00~11:50	腸道裡的戰爭	1、腸道內的微生物組成如何？ 2、“便秘”惱人~因應之道如何？ 3、動物飲食會帶來什麼影響？ 4、熬夜對腸道的負擔如何？
9	2020-11-04 上午09:00~11:50	真肉、素肉、人造肉大解析	1、何謂人造肉？來源如何？ 2、它可以代替真肉嗎？ 3、素肉製程如何？比較健康嗎？ 4、它們對環境生態有何影響？
10	2020-11-11 上午09:00~11:50	醫學充電站	1、吃降血壓的藥就不會中風？ 2、女性需要每年做乳房攝影嗎？ 3、不沾鍋的安全性如何？ 4、白頭髮是老化？還是疾病？
11	2020-11-18 上午09:00~11:50	人生長照系統認識與規劃	1、如何縮短不健康的壽命？ 2、失能、失智、失依~如何遠離？ 3、長照費用需求如何？ 4、長照保險可以如何規劃？ 5、可以如何尋求政府協助？
12	2020-12-02 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、綜合的解析中淬鍊出更多智慧