## 課程名稱健康新生活

課程屬性 |生命與健康

課程編號

982-89

授課老師 |陳慈立(及黃瓊慧、陳麗蘭、方沛潔、溫秋月等老師)

最高學歷/長榮大學醫管系

相關學經歷/前南市校護協會會長、裕文國小校護、永康社大公衛講師、南關社大公衛講師 現職/ 南關社大公衛講師

上課時間

每週一晚上 07:00-08:50 第一次上課日期 2009年09月07日(星期一)

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

健康有道,保健有法。有效地促進健康,要大處著眼,小處著手~智慧地學習養生保健之道,健 康守護從自身做起,推己及人,從家人到社區,永保安康。這門課程會告訴大家,各種醫療保健 相關知識訊息,讓您在這系列課程中,獲得最新、最夯的醫療保健知識。而這門課除了教導正確 的健康知識外,更重要的是,本課程結合學理與實務,更會教導您如何跟家人、社區溝通,成為 社區健康守護員,將課堂上所學得之健康知識,帶回家中、社區分享,讓您的家人與社區,因您 而健康快樂,永保安康。

2. 修此門課需具備什麼條件?

健康生活是要用心與行動去達成的,歡迎所有關心自己和親人健康的朋友,報名參加。

3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫?

以課堂講授、時事舉證、幻燈片及投影片介紹、團體討論與經驗分享、健康實作等方式進行。第 四至十一週原訂課程各安排三十分鐘的健康實做與討論,目的是為鼓勵修習公衛課程的學員能將 所學推己及人並進入社區。

4. 如何取得學分? (評量方式)

出席率(缺席不超過3堂課)、繳交學習心得報告

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 0 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	2009-09-07 晚上 07:00~08:50	課程導論	認識師資群、課程介紹及學員相見歡。
2	2009-09-14 晚上 07:00~08:50	康健生活最前線 ~居家生活簡易 創傷處理介紹	說明創傷原因與分類,操作創傷的急救方法並介紹出血種類及 止血方法、冷熱敷處理的注意事項,及中老年人常見疾病與復 健資源之運用。
3	2009-09-21	搶救生死一瞬間	救人乃一念之間,救命則需一技之長,讓我們來學習CPR與哈姆

		1	
	晚上 07:00~08:50	~介紹心肺復甦	立克式法的知識和技能。
4	2009-09-28	流感總動員~從H	流感的炫風吹阿吹,年年都要小心戒備的流行性感冒,兩年前
	晚上 07:00~08:50	1N1新型流感談起	的禽流感,都吹的大家的健康緊張兮兮的,而這次H1N1新型流
			感又是什麼?可以預防嗎?打疫苗有用嗎?!來來來~讓我們
5	2009-10-05	社區總動員、預	面對來勢洶洶的新流感,我們作為家庭和社區的一份子,應該
	晚上 07:00~08:50	防傳染病~社區	一起來思考準備,我們可以作什麼?
		練習曲	
6	2009-10-12	我的心情感冒了	壓力常在不注意的時候悄悄來襲,如果我們能加強對壓力的調
	晚上 07:00~08:50	~憂鬱症與壓力	適,減少、預防、轉化、處理它,人生自然多一份色彩。讓我
		調適介紹	們共同來認識憂鬱症、壓力,學習抒解壓力的方法。
7	2009-10-19	禍從口入?~從	飲食安全的風險,滲透在臺灣社會的每個大小賣場中,超市賣
	晚上 07:00~08:50	毒奶粉談食品安	的、攤販使用的、家裡烹煮的、飯店提供的、,無處不埋伏
		全	著三聚氰胺所帶來的健康風險危機,讓我們一起來探究。
8	2009-10-26	肝苦誰人知~認	肝是沒有痛覺的器官,在台灣B型肝炎盛行率極高的情況下,如
	晚上 07:00~08:50	識你的肝	何保護你的肝呢?又如何讓慢性B肝帶原者不至於演變成肝硬化
			甚至肝癌呢?
9	2009-11-02	甜甜蜜蜜一輩子	糖尿病這個甜蜜的小東西,一旦遇上了就跟你一輩子,讓我們
	晚上 07:00~08:50	~淺談糖尿病	一起來學習如何與它和平共處,擁有一個健康的生活。
10	2009-11-09	藥該知道藥有方	臺灣洗腎是世界第一等,跟用藥習慣有關連嗎?琳瑯滿目的藥
	晚上 07:00~08:50	法~介紹用藥安	品,是不是也讓你眼花撩亂了?有人說吃藥是有病治病,無病
		全	強身,這樣的觀念對嗎?讓我們正確認識用藥安全吧。
11	2009-11-16	生命閱讀週	以欣賞紀錄片以及討論《油症—與毒共存》為主題
	晚上 07:00~08:50	(11/16-11/21)	本片尋訪當年不幸中毒的惠明學校盲生與窮鄉居民,探索毒油
			事件的科學真相,意外發現台灣竟然重蹈日本公害覆轍,厄運
12	2009-11-23	課程回顧	透過經驗分享,分組討論,回顧本學期的課程練習讓我們學到
	晚上 07:00~08:50		了什麼?並共同規劃下學期課程主題設計。
		L	<u>l</u>