

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 | 黃瓊慧（及陳麗蘭、方沛潔、溫秋月、陳慈立等老師）

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

	晚上 07:00~08:50	~介紹心肺復甦術	立克式法的知識和技能。
4	2009-09-28 晚上 07:00~08:50	衛生 流感總動員~從H1N1新型流感談起	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 晚上 07:00~08:50	社區總動員、預防傳染病~社區練習曲	面對來勢洶洶的新流感，我們作為家庭和社區的一份子，應該一起來思考準備，我們可以作什麼？
6	2009-10-12 晚上 07:00~08:50	我的心情感冒了~憂鬱症與壓力調適介紹	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適，減少、預防、轉化、處理它，人生自然多一份色彩。讓我們共同來認識憂鬱症、壓力，學習抒解壓力的方法。
7	2009-10-19 晚上 07:00~08:50	禍從口入？~從毒奶粉談食品安全	飲食安全的風險，滲透在臺灣社會的每個大小賣場中，超市賣的、攤販使用的、家裡烹煮的、飯店提供的、...，無處不埋伏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 晚上 07:00~08:50	肝苦誰人知~認識你的肝	肝是沒有痛覺的器官，在臺灣B型肝炎盛行率極高的情況下，如何保護你的肝呢？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 晚上 07:00~08:50	甜甜蜜蜜一輩子~淺談糖尿病	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 晚上 07:00~08:50	藥該知道藥有方法~介紹用藥安全	臺灣洗腎是世界第一等，跟用藥習慣有關連嗎？琳瑯滿目的藥品，是不是也讓你眼花撩亂了？有人說吃藥是有病治病，無病強身，這樣的觀念對嗎？讓我們正確認識用藥安全吧。
11	2009-11-16 晚上 07:00~08:50	生命閱讀週 (11/16-11/21)	以欣賞紀錄片以及討論《油症—與毒共存》為主題 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 晚上 07:00~08:50	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了什麼？並共同規劃下學期課程主題設計。