

# 課程名稱 | 健康飲食

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1102-1102H18

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 2021年09月15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 | 28 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	2021-09-15 上午09:00~11:50	一場疫情您的免疫力升級了嗎？	1、認識對抗新冠肺炎主力軍免疫系統 2、重新定義人類與病毒的戰爭 3、氣候對於病毒變異緩解有何影響？ 4、疫苗Q/A解析 5、強化提升免疫功能之生活對策
2	2021-09-22 上午09:00~11:50	探索身體的自癒過程	1、生食真的比熟食好嗎？ 2、身體有“毒”嗎？可能累積在那裡？ 3、什麼是排毒療法？可行嗎？ 4、人體自癒過程中可能產生哪些變化 5、中醫對自我淨化有何看法？
3	2021-09-29 上午09:00~11:50	提升免疫力飲食6大指南	1、預防新冠肺炎強化免疫力是關鍵 2、辛香料扮演什麼樣的角色？ 3、十字花科蔬菜對於預防急性肺損傷的機轉 4、OMEGA3脂肪酸是免疫得力助手 5、料理方式對於完整營養保存的影響如何？
4	2021-10-06 上午09:00~11:50	只要運動不要傷害	1、何謂假日運動員？ 2、什麼因素減低運動帶來的好處？ 3、哪些錯觀念增加運動傷害風險？ 4、常見的運動損傷有哪些？ 5、運動前應該有的正確觀念和做法
5	2021-10-13 上午09:00~11:50	火燒心~胃食道逆流地圖	1、什麼是胃食道逆流？與吞嚥困難有何不同？ 2、有哪些原因容易誘發病變？ 3、可能會出現哪些症狀？ 4、生活習慣飲食內容會有影響嗎？ 5、預防與逆轉之道如何？
6	2021-10-20 上午09:00~11:50	被忽略的身體組織~黏膜	1、人體有哪些地方有黏膜組織？ 2、它具備有什麼生理功能？ 3、黏膜組織病變有哪些症狀？ 4、黏膜和皮膚在功能上有何不同？ 5、哪些食物營養可以提升黏膜戰鬥力
7	2021-10-27 上午09:00~11:50	食物與口腔的保健之道	1、為了口腔乾淨飲食後立刻刷牙好嗎 2、食物種類和口腔細菌滋生速度有關嗎？ 3、您掌握了正確潔牙方法和習慣嗎？ 4、什麼是牙菌斑和心臟病有何關聯？ 5、想擁有一口健康的牙齒應該具備哪些良好的護牙習慣？
8	2021-11-03 上午09:00~11:50	腸道裡的戰爭	1、認識腸道的生態環境 2、飲食內容和好壞菌數量多寡有何關聯？ 3、微生物的世界如何平衡 4、情緒壓力和消化功能失衡有關嗎？ 5、益生菌適合長期食用嗎？
9	2021-11-10 上午09:00~11:50	認識人體十大荷爾蒙	1、內分泌和外分泌有何不同？ 2、人體不同賀爾蒙之間有互動管道？ 3、它和身體其他器官組織如何進行溝通？ 4、為什麼荷爾蒙會失調？ 5、如何打造5G的體內通訊系統
10	2021-11-17 上午09:00~11:50	超級抗氧化食物	1、植物性營養的特質如何？ 2、什麼是氧化會對身體帶來什麼危害 3、花青素、異黃酮、吲哚、茄紅素、白藜蘆醇、兒茶素這些植化素各有哪些功能？ 4、如何有效發揮抗氧化功能？ 5、這些植物對於疾病的預防有何作用

11	2021-11-24 上午09:00~11:50	生命閱讀~打造優質老化生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、年齡只是記錄符號心態才是王道</li> <li>2、夕陽雖然沒有日正當中的光輝卻也有不一樣的彩霞</li> <li>3、人生下半場擁有健康才能做主</li> <li>4、退休後的人生規劃超前部署</li> <li>5、活出有尊嚴的人生</li> </ul>
12	2021-12-01 上午09:00~11:50	綜合座談與解答	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、透過新知的吸收與所學來回顧</li> <li>2、提出自我看法建立更好的自信</li> <li>3、不同觀點的互動交流啟發思維</li> <li>4、疑惑的解析中淬鍊出更多智慧</li> <li>5、體悟不斷學習與成長人生價值</li> </ul>