

# 課程名稱 | 健康飲食

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1111-1111H20

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 2022年03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 | 30 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	2022-03-09 上午09:00~11:50	重新找回身體的自癒力	1、您的個人專屬醫生在哪裡? 2、誰24小時維護您的健康? 3、每天身體的垃圾如何處理? 4、慢性病除了控制有機會逆轉勝嗎? 5、長壽與健康可以共存嗎?
2	2022-03-16 上午09:00~11:50	腸道裡的微生物戰爭	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?
3	2022-03-23 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
4	2022-03-30 上午09:00~11:50	超級抗氧化食物地圖	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
5	2022-04-06 上午09:00~11:50	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?
6	2022-04-13 上午09:00~11:50	隱形飢餓的真相	1、卡路里熱量愈高愈好嗎? 2、明明每天大魚大肉為何精神不濟? 3、微量元素是什麼樣的概念? 4、新陳代謝為何變慢? 5、它可能導致哪些疾? 5、
7	2022-04-27 上午09:00~11:50	Omega 3脂肪酸與發炎有關?	1、身體為什麼會發炎? 2、如何對抗慢性發炎? 3、DHA、EPA對生理有何影響? 4、魚油對身體組織有何幫助? 適合長期食用嗎? 5、Omega-3 omega-6如何平衡?
			4/20周三老師請假一次 課程順延
8	2022-05-04 上午09:00~11:50	失控的不是血糖	1、什麼是糖尿病的導火線? 2、臨床上有哪些徵兆表現? 3、高血糖與血糖高有何不同? 4、可能的併發症有哪些? 5、除了藥物控制生活可以有哪些改變?
9	2022-05-11 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? 5、如何貫徹食物“零浪費”
10	2022-05-18 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?

			<ul style="list-style-type: none"> <li>4、身體哪些器官影響最直接?</li> <li>5、提神飲料有長期效益嗎? 適合 作為平時保養?</li> </ul>
11	2022-05-25 上午09:00~11:50	生命閱讀~認識台灣漁業的發展	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、台灣漁業的發展歷史</li> <li>2、沿岸近海漁獲近年變化如何?</li> <li>3、人工養殖漁業的未來</li> <li>4、有何獎勵計劃有利未來漁發展?</li> <li>5、海洋垃圾的警訊</li> </ul>
12	2022-06-01 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的回顧</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>