

【健康大小事】

序號:27

課程編號	C1041502	課程名稱	健康大小事
學分數	1	課程類別	學術-自然
上課時間	星期五 19:00~21:00 共共9週, 每 週2小時, 1學 分	親子課程	☐ 是 ☒ 否
上課地點(含地址)	校本部(市中一路339號河濱國小)		
師資介紹	陳慈立等講師群 最高學歷:成功大學公衛所碩士 經歷:臺灣公共衛生促進協會秘書長 高雄市鳳山社區大學、台南市社區大學公衛講師 現職:臺灣公共衛生促進協會專員 相關證照: 網站: http://www.phlib.org.tw/ FB:衛促會		
學分費	0	課程人數	25
講義費	0	材料費	0
優惠措施	依高雄市第一社區大學學分優惠方法辦理		

課程目標(授課理念): 提升社大學員的公共衛生素養, 有主體性認識、掌握自己的健康。

與社大理念、發展之連結性: 公共衛生議題在近年來越來越頻繁的出現在各大媒體, 事實上, 它已經透過各種不同的管道、方式在影響著我們的健康, 然而最深受其害的普羅大眾, 不僅無能為力、更不知從何分析起。社區大學作為解放知識改造社會的平台, 必須面對台灣民眾公衛素養亟欲提升的窘境, 才能結合群眾的智慧與力量, 改造台灣的公衛體系。

預期效益: 學員能更有主體性的分析並面對生活中的健康問題

學員資格(修課建議條件): 年滿18歲以上, 關心個人健康、環境與社會健康以及國家衛生政策者

教學方式(上課進行方式): 課堂講授與討論、影片賞析、課程實作

學員自備事項:

其他(備註):

課程大綱(課程概要):

週次	主題	內容
1	課程簡介&危機 伺候伊波拉	2014年下半年, 伊波拉從非洲竄出, 席捲全球, 我們要因無知而恐慌? 還是制敵機先!
2	食在不安心?	吃, 人生一點都不小的事情。為什麼我們現在吃得不安心、吃的不健康? 你不能不知道操縱你飲食健康的幕後黑手。
3	你懂得如何用油嗎?	油品學問多, 用對油, 營養跟著來, 用錯油, 病痛纏著你。
4	糖尿病, 吃出來	糖尿病, 這個危險的終身伴侶, 不小心被纏上了就如影

	的？	隨形一輩子。但糖尿病是怎麼來的？吃出來的嗎？要如何照顧呢？且聽我們說分明。
5	你是個聰明的病人嗎？(1)	你一定看過醫生，但你是個聰明的病人嗎？你有沒有花過冤枉錢？有沒有不知如何跟醫生溝通起？來來來，先聽我們怎麼說！
6	你是個聰明的病人嗎？(2)	聰明的病人是做出來的，不是知道就好，來來來，我們試試看如何做個能夠與醫生對話的病人。
7	環境荷爾蒙	環境荷爾蒙已經滲透入我們的每個生活環節，但是你知道它是什麼嗎？它帶來什麼危害？它又跟我的健康有什麼關係呢？
8	不斷發燒以及嚎啕大哭的地球	我們唯一的故鄉——地球它生病了。全球暖化以及氣候變遷，造成另外一波公共衛生的大問題——氣候難民。你我都是氣候難民的準候選人，你做好準備了嗎？
9	放眼全球-健康是有錢人的權力？	健康是天賦人權，還是天賦“富”人權？放眼全球要打開你的各種感官與認識，帶你一起思考健康的真諦。