

【健康養生】

序號：

課程編號	E1081201	課程類別	生活藝能
課程名稱	健康養生	學分數	1
上課時間	每週二09:00~11:00, 共9週, 每週2小時	課程人數	25人
上課區域	校本部(市中一路339號河濱國小)	親子課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
師資介紹	湯金獅 最高學歷:高雄醫學大學藥學研究所 現職:人禾藥局加盟博登 相關證照:藥師 證照 藥事照護師 國民健康局戒菸師 教育部審講師		
學分費	1000	講義費	
優惠措施	依高雄市第一社區大學學分優惠方法辦理	材料費	

課程簡介:預防勝於治療人在健康期亞健康期如何建立預防正確觀念是很重要飲食均衡壓力釋放及情緒調控培養好習慣讓身體能有較好免疫力減少慢性病的形成若有慢性病如何透過正確用藥概念減少併發症發生
授課理念:讓民眾了解如何靠自己培養好習慣來健康養生
與社大理念、公共行動之關聯性:
教學方式:投影片
教學預期效益:民眾了解營養素對身體重要性

課程大綱:		
週次	主題	內容
1	課程介紹	9週課程簡介
2	營養素介紹	醣類蛋白質脂肪維他命礦物質水份
3	銀髮族不可缺乏營養素	介紹葉酸B12
4	抗氧化營養素	維他命ADEC
5	保健食品認識	魚油與磷蝦油
6	退化性關節炎保健食品	葡萄糖胺二型膠原蛋白認識
7	骨質疏鬆保健	鈣質維他命D
8	藥物正確使用	藥物飯前飯後及使用注意事項
9	藥物與食物間交互反應	藥品與中藥保健食品酒併服的風險性