

## 高雄醫學大學 109 學年度 下 學期 教師專業成長社群期末成果資料表

社群名稱	營養保健與養生學		
召集人	蓋琦紆	學院別	通識教育中心
社群主題介紹 (200 字內)	<p>1. 肥胖、憂鬱、疾病預防與營養及保健食品相關性 肥胖造成許多的疾病，了解越來越胖的真正原因，方能遏止肥胖對身體造成的慢性傷害。</p> <p>2. 如何防止慢性病、老化與營養及保健食品相關性 了解代謝症候群的各種指標及對人體的危害、對人體健康最有利的飲食方法。</p> <p>3. 如何選擇適合自己的保健食品 如何挑選、食用這些保健食品，與慢性病治療用藥之間的交互作用。</p>		
活動概要 (300 字內)	<p>本學期延續上學期社群活動，亦安排三場講座，敘述如下：</p> <p>1. 第一場於 3/22(一)中午在 CS302 舉辦「肥胖、憂鬱、疾病預防與營養及保健食品相關性」講座，參與教職員約 50 人。 食品中高糖、高鹽、脂肪容易造成飲食過量，甚至上癮。色胺酸保健食品有益於腦部血清素的製造，可以改善因憂鬱症引發飲食、電玩、賭博等上癮。</p> <p>2. 第二場於 4/19(一)中午在 CS209 舉辦「如何防止慢性病、老化與營養及保健食品相關性」講座，參與教職員約 50 人。 了解代謝症候群的五大危險因子、健康的飲食型態，掌握減肥的守則：70%飲食、30%運動。</p> <p>3. 第三場於 5/14(五)中午在 CS211 舉辦「如何選擇適合自己的保健食品」講座，參與教職員約 60 人。 了解骨質疏鬆的保健方式，保護骨骼的保健食品成份及食用方式。</p>		
本期成果 (請依社群特色及目標列舉，300 字內)	<p>無論古今中外，人們總是渴望及追求生存、健康與長壽。本社群成立目係期盼在醫學大學任職的同仁們於教學、研究及服務之外，能擁有正確的營養保健觀念，進而落實於日常養生保健，以維護本身及家人的健康，促進家庭幸福安康，及提升工作效能。</p> <p>在 109 學年(上下學期)舉辦一系列講座 (共六場)，1. 健康從皮膚開始 2. 均衡飲食與營養保健 3. 營養、保健食品與免疫力 4. 肥胖、憂鬱、疾病預防與營養及保健食品相關性 5. 如何防止慢性病、老化與營養及保健食品相關性 6. 如何選擇適合自己的保健食品。</p> <p>本社群預期效益如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解健康由表至裡，從皮膚至五臟六腑。</li> <li>2. 建立正確的營養攝食保健觀念。</li> <li>3. 正確選用保健食品以維護健康，防止疾病發生。</li> <li>4. 認識肥胖、憂鬱與營養相關性。</li> <li>5. 開啟西方營養學與中國傳統養生之對話。</li> </ol> <p>前 4 點皆已透過講座順利達成，且透過期末滿意度問卷，可知參與老師普遍反應獲得許多保健知識。另有老師建議未來可聘請本校相關專業老師演講，此待日後做進一步規劃。由於中西方跨域對話不易展開、突破，最後 1 點仍有待未來重新考量、修正或規劃。</p>		

活動  
照片

