

美東華人學術聯誼會

Chinese American Academic & Professional Society (CAAPS)

website: www.caaps.us

新移民服務講座

美東華人學術聯誼會「健康人生的基礎知識」課程

Basic Knowledge for Healthy Life

課程宗旨

李衡鈞

「健康人生的基礎知識」課程（請參閱下頁課程表），相當於濃縮簡化美國醫學院一年級的基礎醫學課程，特別注重於「生物化學」、「營養學」、「生理學」及「免疫學」等方面的實際應用。這個課程的目標，是供給僑胞正確的主流基礎醫學知識，以增強僑胞選擇和實行健康生活方式的能力。

環觀市面上健康食品、用品，種類繁多、琳琅滿目，不實廣告充斥。僑胞們若有正確的健康基礎知識，便能作出正確的判斷及選擇，比較不容易被不實報導及廣告所誤導，增進僑胞們實行健康、快樂、長壽優質生活方式的機率。

(See next page for the class schedule in 2014 and 2015)

美東華人學術聯誼會

Chinese American Academic & Professional Society (CAAPS)

website: www.caaps.us

新移民服務講座

美東華人學術聯誼會「健康人生的基礎知識」課程

Basic Knowledge for Healthy Life

地點：華僑文教服務中心

133-32, 41st Road, Flushing, NY 11355

電話：718-886-7770

時間：2:00 – 4:40 pm, Sunday 星期日

Session	Topic 1 (2:00 – 3:30 pm)	Topic 2 (3:40 – 4:40 pm)	Date
BKHL-18	「氧」的故事：光合作用，燃燒，抗氧化劑，抗衰老劑。(Story of Oxygen: Photosynthesis, Combustion, Antioxidants, Anti-aging Agents)。 Prof. Heng-Chun Li (李衡鈞教授)	坐而言、起而行 – 大家來運動 健康操示範 Physical Exercises: Benefits and Demonstration Prof. Yue J. Lin (林友直教授)	March 30, 2014 (Sunday)
BKHL-19	「必要脂肪酸」的功能，和「食用油」的選擇 (Essential Fatty Acids and Selection of Dietary Oil)。 Prof. Heng-Chun Li (李衡鈞教授)	坐而言、起而行 – 大家來運動 健康操示範 Physical Exercises: Benefits and Demonstration Prof. Yue J. Lin (林友直教授)	April 27, 2014 (Sunday)
BKHL-20	「膽固醇」、「三酸甘油酯」和「磷脂」在血管中的運輸、分配，及與「心血管疾病」的關係。(Transport and Distribution of Cholesterol, Triacylglycerols, and Phospholipids; Their Relationship with Cardiovascular Diseases)。 Prof. Heng-Chun Li (李衡鈞教授)	坐而言、起而行 – 大家來運動 健康操示範 Physical Exercises: Benefits and Demonstration Prof. Yue J. Lin (林友直教授)	June 29, 2014 (Sunday)
BKHL-21	「蛋白質糖基化」和「糖尿病」。(Glycation of Blood Proteins and Diabetes)。 Prof. Heng-Chun Li (李衡鈞教授)	預防自殺：你的關懷和支持可能救人一命。 Suicidal Prevention: Your Care and Support May Save a Life. Lucy YuShu Liou, RN (楊毓淑註冊專業護士)	July 27, 2014 (Sunday)
BKHL-22	「必要氨基酸」和「食用蛋白質」的選擇。(Essential Amino Acids and Selection of Dietary Protein)。 Prof. Heng-Chun Li (李衡鈞教授)	坐而言、起而行 – 大家來運動 健康操示範 Physical Exercises: Benefits and Demonstration Prof. Yue J. Lin (林友直教授)	April 26, 2015 (Sunday)
BKHL-23	食品中的「維他命」和「礦物質」(Dietary Vitamins and Minerals)。 Prof. Heng-Chun Li (李衡鈞教授)	坐而言、起而行 – 大家來運動 健康操示範 Physical Exercises: Benefits and Demonstration Prof. Yue J. Lin (林友直教授)	July 26, 2015 (Sunday)
BKHL-24	「阿特金飲食方式」能減肥(控制體重)的原理。(Atkin's Diet: Low Carbohydrates, High Proteins and Lipids)。 Prof. Heng-Chun Li (李衡鈞教授)	坐而言、起而行 – 大家來運動 健康操示範 Physical Exercises: Benefits and Demonstration Prof. Yue J. Lin (林友直教授)	To be announced
BKHL-25	限制卡路里的飲食方式 (Calorie Restriction Diet [CRD]), 是目前唯一得到廣泛証實的抗衰老, 延年益壽的方法。所以: 節制飲食 (CRD), 適量運動, 心理平衡, 就會健康長壽。 Prof. Heng-Chun Li (李衡鈞教授)	坐而言、起而行 – 大家來運動 健康操示範 Physical Exercises: Benefits and Demonstration Prof. Yue J. Lin (林友直教授)	To be announced