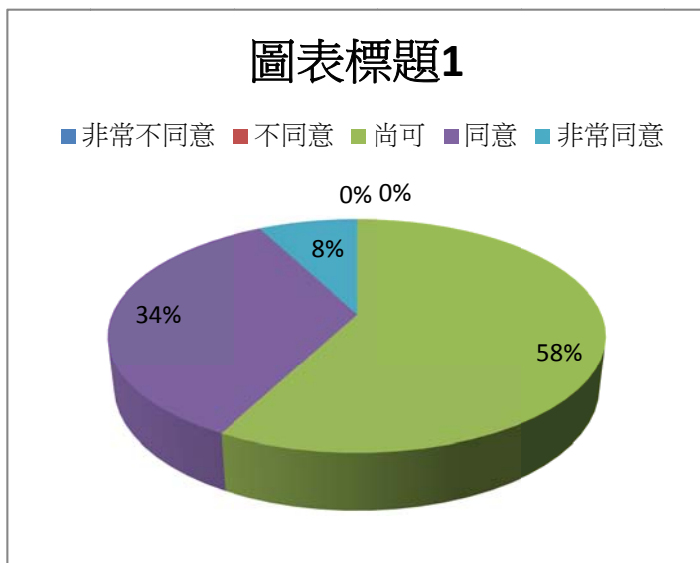
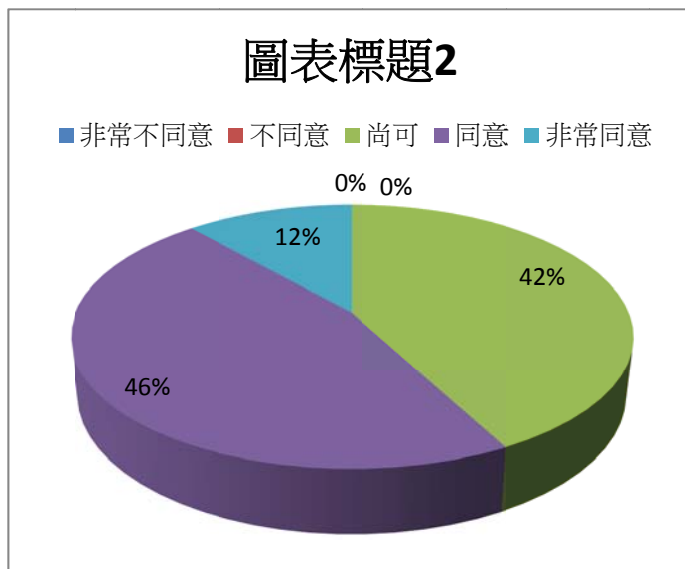


(一) 演講主題

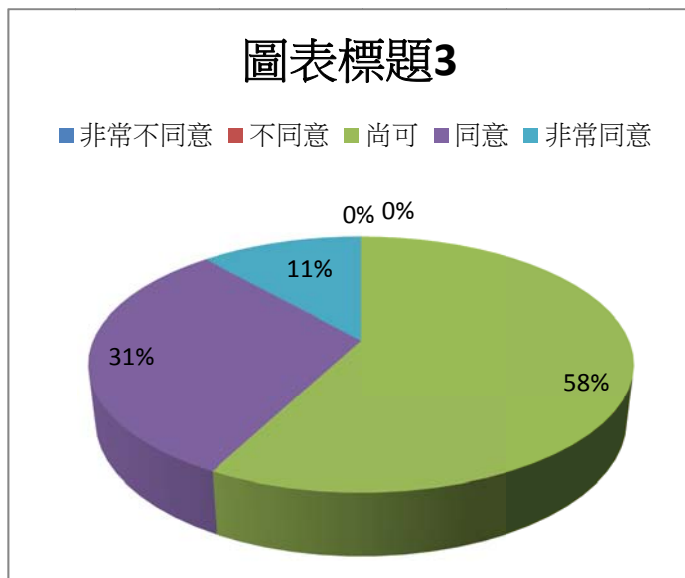
1.演講主題吸引人



2.演講主題與內容相符，難易適中

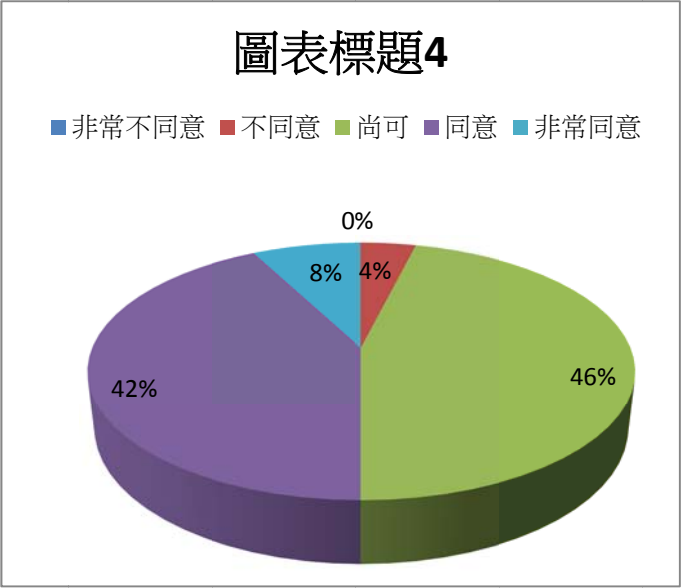


3.演講內容充實淺顯易懂，能夠充分吸收

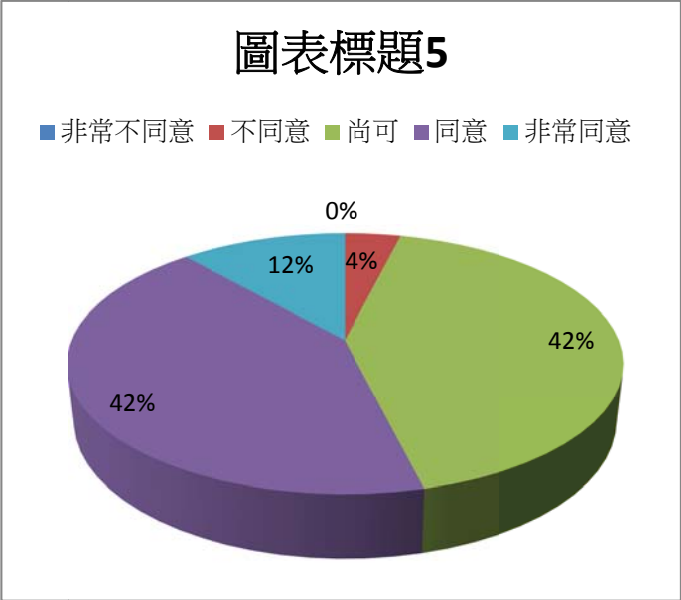


(二) 演講內容

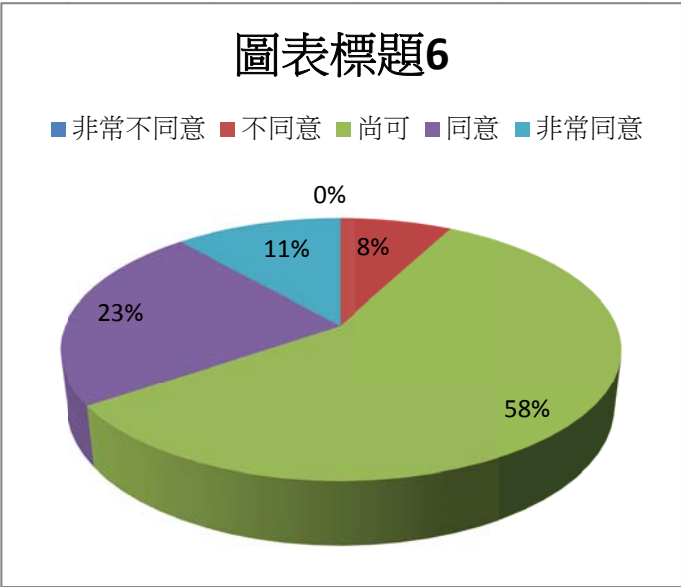
4.演講者安排適切，提升我學習動機



5.邵培毅醫師講解清楚，深入淺出生動有趣

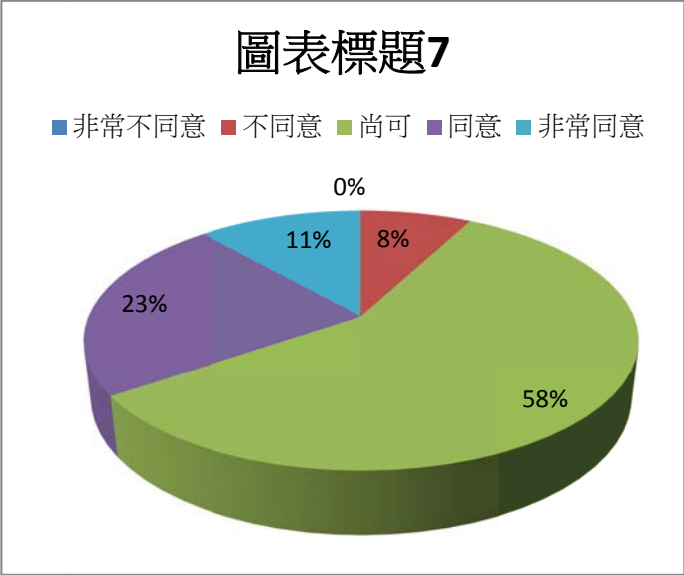


6.邵培毅醫師與同學互動良好且有耐心回答同學問題

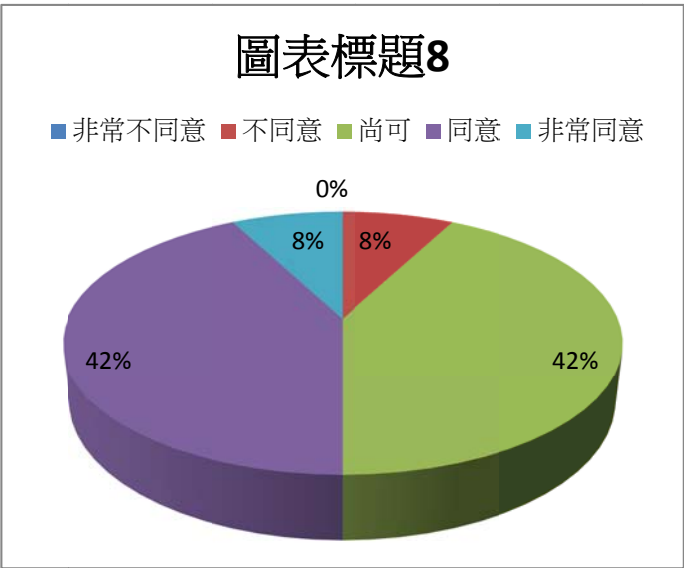


(三) 自我成長

7.聽完邵培毅醫師的演講，提升我對閱讀的興趣

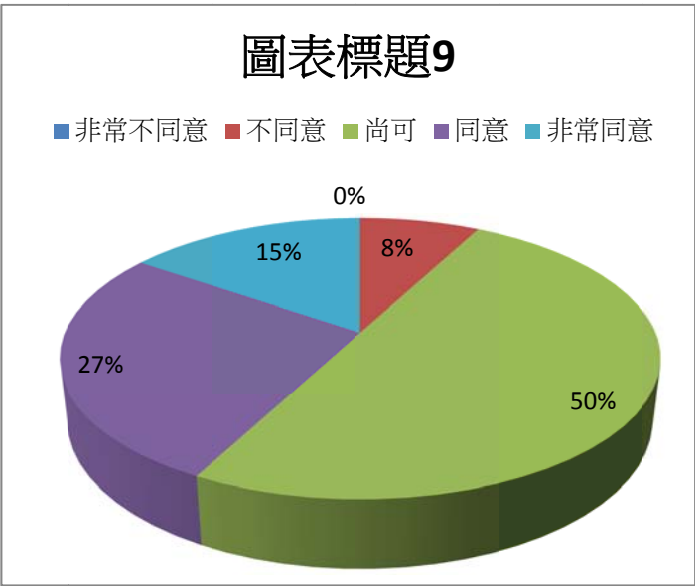


8.聽完邵培毅醫師的演講，對我有所幫助與啟發

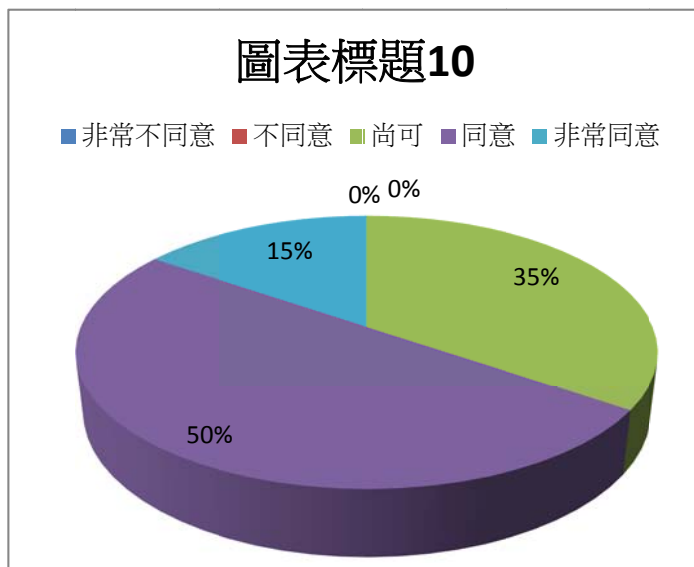


(四) 其他

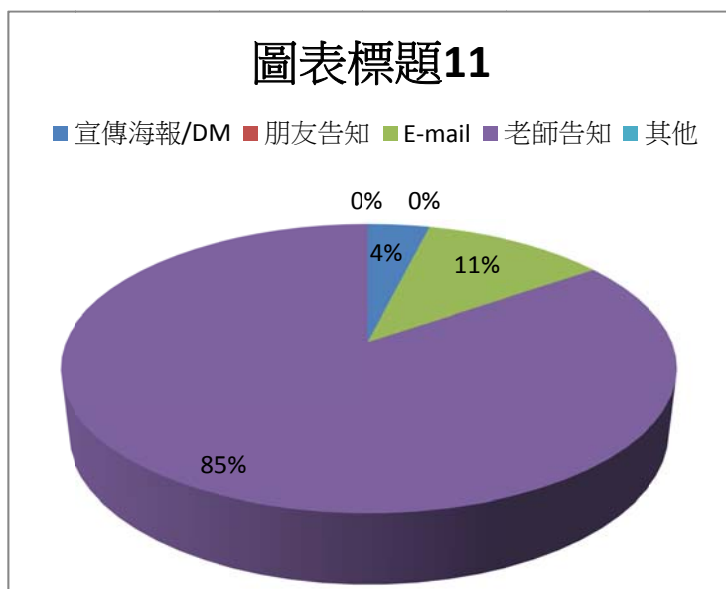
9.對於下次類似活動的安排感到期待



10.整體而言，對此次演講感到滿意



11.由何處得知講座訊息？



三.相關建議

- 1.學習到健康保健的重要性，還有醫療的相關知識。
 - 2.身體保健如何了解保健食品是否真的健康。
 - 3.補充食品的對象，吃的健康吃的安心，自然食物第一選擇。
 - 4.原來...好多東西不是吃了一定有效，要吃對方法。
 - 5.人體的健康是不容疏忽的!!
 - 6.好多的食物都可以保養身體。
 - 7.對身體健康要從飲食方面做改變，給了很多保健食品讓我們更加了解～
- PS:給醫師建議:講的很好很清楚，但不要講太快，不然很糊不清不楚的 Thanks!!辛苦囉
- 8.均衡飲食最重要，補充營養還是以天然食品最好。蕃茄生吃攝取不到茄紅素，最好是煮蕃茄炒蛋來吃。
 - 9.注意每天的均衡飲食就不用多攝取健康食品、藥品。魚油見光死，所以都用深色的罐子來裝。
 - 10.蕃茄是蔬菜的一種而非水果，蕃茄裡的茄紅素要加熱，才使茄紅素散發出來，生吃是吸收不到茄紅素，一晚燕麥粥等於兩碗飯的熱量。

11. 食品的營養成分等介紹。
12. 一些錯誤觀念都一一被矯正，可提昇自我醫學知識，如魚油健康但不適合每個人，蕃茄是要熟食才能吸收到其中茄紅素，市售的茄汁納含量過高，不建議大量攝取。
13. 更了解人生中對我們有利，該選擇更好的食物，攝取好的健康的食物。
14. 瞭解自己平時飲食習慣要再多注意 5 色達到均衡飲食，並能針對素食者較缺乏的部分加強補充。Good！收穫好多！
15. 學習到健康的重要性，還有醫療相關的知識。
16. 更了解保健食品的用處，收穫很多！