

生理學期中報告心得

Y18

做完這份有關呼吸系統的報告後，我才發現，原來我們人類的身體裡有這麼多複雜的系統，在看似平靜的皮膚表面下，其實有著許許多多的組織及神經在我們的身體裡不停的運作著。而透過這次的報告，不但讓我更了解人體呼吸的這個系統，也讓我更加懂得如何照顧自己的身體。

課程中要我們自行找尋組員分組作報告、討論報告。我覺得在分組這個部分，就已經可以拓展自己的人脈並且去認識不一樣性質的人。分工的部分，我所配到的工作是上台報告，也是我在這個課堂中學習最多的時候。老師對於上台報告內容的要求以及報告同學的報告的方式，其實我覺得應該是學生本應該就要有的能力，不管是在態度上還是口語表達上。雖然說我在課堂上偶爾會分心，不專注，但整體來說還是好的，這門通識課也是我自己認為我很有收穫的課。

經過這一次的報告之後我越來越了解到呼吸系統這一部分，在找資料的時候有遇到一些瓶頸例如有一些資料比較難找到，但是因為有其他組員的幫忙下還是找到了一些不錯的資料，也因為這一個期中報告讓我更加了解到人體生理系統的相關知識。

這一次的報告讓我想起高中時的生物報告，那時生物老師為了讓我們知道什麼是正確的報告應該有的東西，還特地花了兩堂課的時間來教我們如何報告。而這次的報告也讓我有相同的感覺，老師很用心的讓我們知道要如何報告、報告內容要有什麼、報告時應該有的儀態...等，當我們有問題或沒有頭緒或缺少什麼時，老師都會很盡心的來幫助我們，不會有要我們自己去想、自己去找、問了也沒有答案的這種情形，讓我不會對這次的報告有很多的迷惘。雖然我報告時真的是太緊張了，但我也學到了很多報告技巧，也認知到報告前仔細的讀 PPT 是一件很重要的事，不看清楚、沒有看懂，是沒辦法講給別人懂得，雖然這很基本，但很多學生都不會去做。

這門課讓我學習與了解到很多人體的奧妙，原來人體內有這多熟悉的東西值得我們去了解，值得我們去探索，過程中雖然為報告忙得不可開交，但是覺得吸收到了從來沒有深入去了解到的知識，也學習到了如何上台做好報告讓大家都聽得懂與如何統整資料，使自己吸收到的東西更能被呈現出來。

這次報告讓我了解到呼吸系統的正确知識，以前總是很草率，不會真正去了解，但是經過這次報告後，覺得不只是對呼吸系統，其他生理學的東西也有更深入的了解，一開始覺得東西有點多，但是吸收後，發現自己高中跟大學對生理學還是有很多的不足，覺得上完這門課對生理學有更進一步的認識與了解。

十大死因當中我最想深入了解的是惡性腫瘤及糖尿病，會想深入了解惡性腫瘤的原因不僅僅是因為它十大死因中排行為首的關係，也有一部分原因是去年姨丈得到了胃癌讓全家人都很擔心，不過現在已經差不多好了都是在做定期檢查。而姨丈生病的事讓我對惡性腫瘤有所了解，我想姨丈之所以會得到胃癌是因為生活習慣的原因吧！因為他是一位很愛喝酒又喜歡吃刺激性的食物，才會造成惡性腫瘤的出現，會得到惡性腫瘤或許可能與基因有關，但是我覺得大多數都是和生活習慣有很大的關係原因，像是在飲食方面現在越來越多再製品或是劣質油做成的食物，這些食物都是會有致癌物的，而現在的人幾乎餐餐都是吃外食，包括我自己在內都是外食族，我們都不清楚店家所使用的油品質好不好，所以這也是現在罹癌率很高的原因吧！這也是我想深入了解惡性腫瘤的原因。再來想了解的是糖尿病，因為在家族裡有很多親戚都有得到糖尿病，所以糖尿病對我來說並不陌生，常常會看到阿姨、舅舅、外婆都要吃藥來控制血糖、也要注意飲食方面的控制，讓我覺得生病真的很痛苦或許現在醫療很發達，可是有些病一得到藥就纏你一身，是非常麻煩的。而且也因為自己是過胖的人所已罹患糖尿病的機率也比一般人都還要來得高，更使我要好好先做好預防，因為要打敗敵人必須先了解敵人，所以者是我想深入了解的原因，也希望增加這部分的知識來運用或警惕身邊的親朋好友。

十大死因的排行，對以前的我來說是沒有任何意義也完全都不知道排行裡有哪些疾病，但是自從身旁的人身體出了狀況和上了醫學保健的課後，我開始慢慢認識並深入了解和關注十大死因，因為我認為十大死因之所以會在十大死因的排行裡，就表示說和我生長在同一環境、生活方式或有許多相同之處的許多人都因為罹患上這些疾病而死去，這或許也代表著我也有可能罹患上這些疾病，所以現在十大死因對我的意義並不是說只是一個指標，而是作為警惕的存在，讓我在摩罹患這些疾病前先做好預防，把罹患這些疾病的機率降低，這並不是只對我有預防，也是讓我去關心身邊的家人、朋友讓他們也能在疾病還沒發生前做好預防，也因為了解了十大死因的原因，讓我慢慢注意到自己的生活習慣必須要有所改變，像是在飲食方面會減少吃油炸食品或是再製品，如果有時間盡量會在家裡自己煮，因為現在外面的食物很多都不知道是不是劣質材料製作而成的，所以能自己煮是最好的。在運動方面，以前的我幾乎一個禮拜只有一天而且不到2個小時的時間在運動，但是我認為要預防疾病做好規律的運動是非常重要的。

的，況且如果不幸罹患疾病也要有足夠的體力去對抗病魔，所以我和朋友決定一個禮拜 2-3 天去運動或許可能還是會運動量不足，但是一開始都要慢慢來，適應之後再增加運動量。想要預防疾病，擁有健康的身體，良好的飲食習慣和規律且適當的運動習慣都要好好做起，這些也是不可或缺的生活習慣，在多的金錢也買不到一個健康的身體，所以真的要好好做預防。