

「健康探索廳」學習單

歡迎參觀「健康探索廳」

小朋友，你有看過「愛麗絲夢遊仙境」的故事嗎？展示廳透過愛麗絲夢境裡的故事場景，介紹人的身體構造，並傳達健康知識與醫療科技上的發展與突破。

讓我們跟著愛麗絲和故事裡的角色，展開健康探索之旅吧！

- () 1. 我們每天飲食需要哪三低一高呢？
(A) 低鹽、低糖、高脂、低纖維 (B) 低鹽、低糖、低脂、高纖維
(C) 低鹽、高糖、低脂、低纖維 (D) 高鹽、低糖、低脂、低纖維
- () 2. 國民健康署建議成人的 BMI（身體質量指數）應維持在 18.5-24 之間，請問該如何計算呢？
(A) $\text{身高(公尺)} - \text{體重(公斤)}^2$ (B) $\text{身高(公尺)} / \text{體重(公斤)}^2$
(C) $\text{體重(公斤)} - \text{身高(公尺)}^2$ (D) $\text{體重(公斤)} / \text{身高(公尺)}^2$
- () 3. 請問健康飲食中「天天 5 蔬果」是代表甚麼意思？
(A) 五種不同的蔬菜 (B) 2 份蔬菜、3 份水果
(C) 五種顏色的水果 (D) 3 份蔬菜、2 份水果
- () 4. 失智症者經常會有哪些症狀？
(A) 對所說過的話或做過的事經常忘記 (B) 對活動與嗜好的興趣降低
(C) 經常忘記錢包或證件 (D) 以上皆是
- () 5. 壓力會干擾人體生理的運作導致功能失調等身心問題，易會有煩躁、易怒、注意力不集中等現象。請問壓力是透過哪兩種系統干擾生理運作呢？
(A) 內分泌、神經 (B) 內分泌、免疫 (C) 免疫、神經 (D) 以上皆非
- () 6. 長時間近距離看智慧型手機螢幕，不只使眼睛產生過勞現象，更因為光線的過度照射，使得眼睛的哪三種構造都會造成傷害，就產生類似「老花眼」的現象？
(A) 角膜、水晶體、黃斑部 (B) 角膜、視網膜、水晶體
(C) 脈絡膜、水晶體、黃斑部 (D) 角膜、視網膜、黃斑部
- () 7. 運動不僅可以維持生理機能的正常化，更是舒壓的好方法，請問運動時身體會產生哪一種物質？

(A) 多巴胺 (B) 血清素 (C) 腦內啡 (D) 以上皆是

() 8. 打噴嚏是氣流從肺至口腔再到鼻腔，沿途肌肉突然劇烈收縮，使得噴嚏速度每秒可以達若干距離？

(A) 50 公分 (B) 1 公尺 (C) 20 公尺 (D) 100 公尺

() 9. 人體血液約佔體重十三分之一，分為血漿與血球，其中血球又分為紅血球、白血球、血小板等，請問下列哪一種血球具有對抗外來物，防禦疾病的功能？

(A) 紅血球 (B) 白血球 (C) 血小板 (D) 以上皆非

() 10. 請問下列哪一位是長老教會派遣來台，成為台灣第一位醫療傳教士，並在當時台南府城成立了台灣第一家西醫院？

(A) 馬雅各 (B) 馬偕 (C) 蘭大弼 (D) 以上皆非

() 11. 台灣的全民健保是從甚麼時候開始實施？

(A) 1990 年 (B) 1995 年 (C) 2000 年 (D) 2002 年

() 12. 每個人每天生活所需熱量，主要與下列哪三種因素有關？

(A) 性別、年齡、身高 (B) 性別、年齡、活動量

(C) 性別、身高、活動量 (D) 年齡、身高、活動量

() 13. 下列何者不是牙齒生病的症狀

(A) 牙髓發炎 (B) 蛀牙 (C) 琺琅質受損 (D) 牙齒發黃

() 14. 下列哪一項不是代謝症候群的危險因子？

(A) 肥胖 (B) 血壓異常 (C) 血糖偏低 (D) 三酸甘油脂偏高

() 15. 疼痛可以分為輕微、中度、重度等三類，但實際感受程度則因人而異，請問下列哪種疼痛是屬於輕微疼痛？

(A) 胃絞痛 (B) 牙痛 (C) 咬到舌頭 (D) 燒燙傷

※展示廳互動機台較多，請按照指示小心操作，尤其「臺灣十大死因」觸控螢幕切勿拍打或大力撞擊，避免機台壞損，謝謝。

本學單的解答，請上本館「健康探索廳」網站下載