

## 「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！

### 認識身體

- ( ) 1. 人的身體像一座工廠，每個器官就像一個精密零件，相互密切合作。功能相近的器官，集結執行特殊任務時，就構成了人體的系統。請問哪一個不是人體主要的系統呢？
- (A) 內分泌系統 (B) 神經系統 (C) 頭髮系統 (D) 消化系統
- ( ) 2. 感冒的時候會打噴嚏，過敏也時常伴隨打噴嚏的症狀。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達 20 公尺，相當於颱風的哪一種分級？
- (A) 輕度颱風 (B) 中度颱風 (C) 強烈颱風 (D) 以上皆非

### 找找兔子先生

- ( ) 3. 兔子先生已經持續上網 125 小時了！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，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

### 拜見紅心皇后

- ( ) 4. 紅心皇后壓力大，而壓力會干擾人體生理的運作導致功能失調等身心問題，使得身體容易產生哪些身心症狀呢？
- (A) 煩躁、易怒 (B) 頭痛、頭暈
- (C) 失眠、注意力不集中 (D) 以上皆是
- ( ) 5. 紅心皇后的花園裡，時常舉行下午茶宴。高鹽、高糖的點心容易產生代謝症候群。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
- ( ) 6. 撲克牌士兵常常被紅心皇后拉去砍頭，在現代，臺灣的十大死因不包含：

- (A) 惡性腫瘤 (B) 事故傷害 (C) 糖尿病 (D) 笑死

### 愛麗絲夢醒

( ) 7. 愛麗絲做了一個奇妙的夢，醒來後，卻忘記夢見了什麼。記憶力衰退是失智症早期最明顯的症狀。請問失智症患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

### 回歸健康生活

( ) 8. 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

( ) 9. 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

( ) 10. 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) 身高(公尺) - 體重(公斤)<sup>2</sup> (B) 身高(公尺) / 體重(公斤)<sup>2</sup>  
(C) 體重(公斤) - 身高(公尺)<sup>2</sup> (D) 體重(公斤) / 身高(公尺)<sup>2</sup>

※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