

## 「健康探索廳」學習單

- ( ) 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) 琺瑯質受損 (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

本學單的解答，請上本館「健康探索廳」網站下載