

成人基本教育 補充教材(六)

# 醫療保健





# 序

為建立臺北市為終身學習城市，保障成人學習權利，臺北市政府教育局於各級學校及社教機構推動成人教育及家庭教育活動。其中特別為提供公平識字學習機會，針對不識字民衆進行教育活動，持續開辦包括十六所國民小學補校、二十九所國民小學成人基本教育研習班，以提供失學民衆學習國語文及生活必備之知能。

本局已編印乙套符合民衆循序漸進學習之識字教材「臺北市成人基本教育教材暨習作」，並於九十一年度重新加印出售，以加惠學校及社會有心自學人士。現基於「不斷提供後續的識字教育」理念，為提供更多元識字方案，特製作六冊「成人基本教育補充教材」，以貼近成人學員生活需求，期能培養學員終身學習理念及能力，自動參與各種形式的學習，以提升整體人力素質及國家競爭力，進而體現學習人權之真義。

臺北市政府  
教育局局長

李錫津

謹序

九十一年十二月二十日



## 編輯要目

- 一、本套「成人基本教育補充教材」係一多元化識字教育方案，提供成人基本教育研習班、國小補校、特殊學校及其他教學使用。
- 二、本教材編輯理念係從成人實際經驗出發，以貼近年長學員生涯發展任務及生活環境為主要考量，期能激發學員學習興趣，進而培養終身學習能力與知識。
- 三、本教材共有六冊，每冊內容均圍繞一項生活主題，分別有：「卡」、「交通」、「購物」、「動手做環保」、「休閒旅遊」、「醫療保健」等，每一冊內安排數項單元，每一單元內也有多樣化的國字練習以及生動的活動引導。
- 四、本教材教學設計係以常用之面對面（傳統式）教學為主，其他教學方式為輔。教師可配合單元內容採用團體活動、戶外教學、電腦操作等方式彈性安排。

### ◎成人基本教育補充教材第一冊至第六冊教學綱要◎

冊別	每冊主題	單元名稱				
		第一單元	第二單元	第三單元	第四單元	第五單元
第一冊	卡	身分證證卡	金融貨幣卡	通行卡	生活賀卡	
第二冊	交通	搭公車	搭捷運	坐火車	搭飛機	
第三冊	購物	傳統市場	便利商店	超級市場	百貨量販店	年貨大街
第四冊	動手做環保	資源再利用	水耕蔬菜	環保購物袋	藥膳養生	
第五冊	休閒旅遊	休閒	遊陽明山	拜訪古蹟	動物園	
第六冊	醫療保健	飲食養生	運動保健	健康檢查	健康保險	醫療院所

# 醫 療 保健

【目次】

## CONTENT



飲食養生..... 4

運動保健..... 12

健康檢查..... 20

健康保險..... 28

醫療院所..... 36



飲食養生

平日飲食七分飽

少油少鹽少煩惱

多吃蔬果多喝水

均衡飲食養生好



均蔬飽食飲

## 心臟病飲食原則

- 一、營養要均衡。
- 二、少吃含鹽份高的食物。
- 三、限制膽固醇含量高的食物。
- 四、控制體重，避免肥胖。



## 五大類基本食物



- 一、均衡攝取各類食物。
- 二、可多攝取含高纖維的食物，  
避免吃加糖的食物。
- 三、養成定時定量的進食習慣，  
避免肥胖。



糖  
尿  
病  
飲  
食  
原  
則

(減重前)



(減重後)



健  
康  
減  
重

均	蔬	飽	食	飲	國 字 筆
一	蔬	飽	食	飲	國 字 習 寫 順 習 寫
十	蔬	飽	食	飲	
十	蔬	飽	食	飲	
十	蔬	飽	食	飲	
均	蔬	飽	食	飲	
均	蔬	飽	食	飲	
均	蔬	飽	食	飲	
均	蔬	飽	食	飲	
均	蔬	飽	食	飲	
均	蔬	飽	食	飲	
均	蔬	飽	食	飲	

● 國字習寫



字的分合



食 + 包 → 飽  
↓  
吃飽

食 + 几 → 飢  
↓  
飢餓

食 + 我 → 餓  
↓  
餓肚子

食 + 欠 → 飲  
↓  
飲食

食 + 交 → 餃  
↓  
水餃

讀一讀



(飲) 食起居

(飯) 來張口

(飲) 水思源

飽 (餐) 一頓

年年有 (餘)

舍 (餽) 弄孫



## ● 相似詞



平日

平常

煩惱

不快活

養生

強身

均衡

平衡

原則

法則



## ● 相反詞



多

少

好

壞

生

死

老

少

水

火

大

小

天

地

餓

飽



照樣造句



●	●	●
( 有 )	( )	少
( )	( )	鈣
( )	( )	油
( 有 )	( )	少
( )	( )	織
( )	( )	鹽
( 有 )	( )	少
( )	( )	煩
( 福 )	( 喝 )	( 惱 )
氣 )	水 )	惱 )
。	。	。

飲食 ↓

( )

( )

↓

( )

( )

↓

( )

( )

平日 ↓

( )

( )

↓

( )

( )

↓

( )

( )

喝水 ↓

( )

( )

↓

( )

( )

↓

( )

( )

養生 ↓

( )

( )

↓

( )

( )

↓

( )

( )

語詞接龍



活動

動作



	早餐
	午餐
	晚餐

● 請設計一天的營養菜單，並和大家分享心得



運動保健

活動、活動、

要活動，

心情放鬆。

健康步道多走走，

身心健康樂無憂。



無憂 步多 情少 動多 活少

登  
山  
健  
行



卡  
拉  
O  
K



元極舞



太極拳



無 <sup>ㄨˊ</sup>	步 <sup>ㄅㄨˋ</sup>	情 <sup>ㄑㄩㄥˊ</sup>	動 <sup>ㄉㄨㄥˋ</sup>	活 <sup>ㄏㄨㄛˊ</sup>	國 <sup>ㄍㄨㄛˊ</sup> 字 <sup>ㄗㄩˋ</sup>
無 <sup>ノ</sup> 無 <sup>ㄨˊ</sup> 無 <sup>ㄨˊ</sup> 無 <sup>ㄨˊ</sup> 無 <sup>ㄨˊ</sup> 無 <sup>ㄨˊ</sup> 無 <sup>ㄨˊ</sup> 無 <sup>ㄨˊ</sup>	丨 丨 丨 止 <sup>ㄓ</sup> 半 <sup>ㄅㄢˋ</sup> 半 <sup>ㄅㄢˋ</sup> 步 <sup>ㄅㄨˋ</sup>	情 <sup>丨</sup> 情 <sup>丨</sup> 情 <sup>丨</sup> 情 <sup>丨</sup> 情 <sup>丨</sup> 情 <sup>丨</sup> 情 <sup>丨</sup> 情 <sup>丨</sup>	重 <sup>一</sup> 動 <sup>二</sup> 動 <sup>二</sup> 動 <sup>二</sup> 動 <sup>二</sup> 動 <sup>二</sup> 動 <sup>二</sup> 動 <sup>二</sup>	活 <sup>、</sup> 活 <sup>、</sup> 活 <sup>、</sup> 活 <sup>、</sup> 活 <sup>、</sup> 活 <sup>、</sup> 活 <sup>、</sup> 活 <sup>、</sup>	筆 <sup>ㄅㄢˋ</sup>
					順 <sup>ㄨㄣˋ</sup>
					習 <sup>ㄒㄧˊ</sup>
					寫 <sup>ㄒㄧㄚˋ</sup>

● 國字習寫



猜字謎



一、舌頭碰到水

(活)

二、西方美女

( )

三、多了一句

( )

四、軍人真會跑

( )

五、人站在樹旁

( )

六、月光照到門中間

( )

參考答案：

閒、休、運、夠、要

字的音義變化



樂

快

快樂

音

音樂



請	菁	倩	猜	晴	情
(	(	(	(	(	(
)	)	)	)	)	)
(	(	(	(	(	(
)	)	)	)	)	)
					心
					情



● 比一比字形，再造一詞



聞	問	問	門	臆	鍵	毬	健
(	(	(	(	(	(	(	(
)	)	)	)	)	)	)	)
(	(	(	(	(	(	(	(
)	)	)	)	)	)	)	)
		口					人
		問	大				健
		題	門				康

● 填入標點符號



一、您吃飽了嗎( )?

您早餐吃什麼( )

二、祝您生日快樂( )!

祝您早日康復( )

三、我喜歡吃的水果有西瓜( )、芒果( )、水梨( )、葡萄等( )。

良好的休閒運動包括登山健行( )、游泳( )、插花( )

看電影( )、唱卡拉OK等( )

四、活動( )、活動( )、要活就要動( )、心情放鬆( )

五、健康步道多走走( )、身心健康樂無憂( )

六、身體健康最重要( )、健康保險不可少( )



## ● 填一填

## 填一填



※平日多運動、多流汗，身體健康，請寫出自己平日常做的運動。

例：跳土風舞、打球、慢跑、做體操、游泳、登山健行等。

( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

※良好的休閒活動可以提高生活品質，讓生活更快樂，請寫出您最

喜歡的休閒活動項目。

例如：插花、編手工藝、繪畫、寫書法、看電視等。

( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )



健康檢查

定期健康檢查，

預防勝於治療。

不要自己亂服藥

身體不適要看醫生。



藥服治防預

血  
壓  
正  
常  
值

收縮壓100~130mmHg

舒張壓60~85mmHg

脈搏60~100次 / 分



定  
時  
量  
血  
壓



## 定期健康檢查



身高、體重、體溫、脈搏、血壓、  
心電圖、肺功能、血液、尿液、  
糞便、X光、胃鏡、結腸鏡、  
超音波、眼、耳、鼻、喉、牙、  
子宮抹片、肝腎功能、尿酸、  
血糖、血脂肪、  
甲狀腺功能……等。



## 健康檢查項目

藥	服	治	防	預	國字筆
藥 藥 藥 藥 藥 藥 藥 藥 藥 藥	月 月 月 月 月 月 月 月 月 月	治 治 治 治 治 治 治 治 治 治	防 防 防 防 防 防 防 防 防 防	預 預 預 預 預 預 預 預 預 預	順習寫
					寫

● 國字習寫




● 疊字詞



健康  
——  
健康

多少  
——  
多少

男女  
——  
男女

平安  
——  
平安

活潑  
——  
活潑

老少  
——  
老少

快樂  
——  
快樂

輕鬆  
——  
輕鬆



● 讀 一 讀



預防 (勝於) 治療。

青出於藍而 (勝於) 藍。

● 造 句



※ 不要 …… 要 …… | (不要) 自己亂服藥，身體不舒服的時候 (要) 看醫生。

※ 不要 …… 要 …… | 吃東西 ( ) 吃得太快或吃太大口，

( ) 慢慢的吃。

※ 不要 …… 要 …… | ( ) 人在福中不知福，

我們 ( ) 知福惜福。



● 字的分分合合



台						
邑	風	艸	肉	冰	手	水
邨	廳	苔	胎	冶	抬	治
						治
						療



艸						
早	化	古	右	方	分	樂
						藥
						服
						藥



姓名		籍貫	
出生日期	民國      年      月      日 民前		
性別		電話	
身分證號碼			
住址	縣(市)      鄉(鎮)      區      路(街) 段      巷      弄      號      樓		
	(貼上個人生活照片)		

● 練習填寫個人資料表



健康保險

身體健康最重要

健康保險不可少

男女老少都參加

全民健康有保障



加 參 最 險 康

健  
保  
I  
C  
卡



全  
民  
健  
康  
保  
險





視力檢查 1



視力檢查 2

加 <sup>ㄐㄩㄚ</sup>	參 <sup>ㄘㄢ</sup>	最 <sup>ㄓㄨㄞˋ</sup>	險 <sup>ㄒㄩㄢˋ</sup>	康 <sup>ㄎㄨㄤ</sup>	國字筆 <sup>ㄍㄨㄛˊ ㄗㄩˊ ㄅㄩˊ ㄒㄩㄢˋ</sup>
ㄐ 力 加 加 加	參 參 參 參 參 參	最 最 最 最	險 險 險 險 險 險	康 康 康 康 康 康	順 <sup>ㄕㄨㄣˋ</sup> 習 <sup>ㄒㄩˊ</sup>
					寫 <sup>ㄒㄩㄝˋ</sup>

● 國字習寫 

僉				
竹(竹)	木	阜(阜)	肉(月)	手(扌)
簽	檢	險	臉	撿
				撿 垃 圾

字的分分合合



旅遊平安保險

汽車機車責任保險

防癌保險

人生意外保險

儲蓄保險

全民健康保險

你曾參加哪些保險？



參 ㄘㄢ ㄇㄩˋ

參 ㄘㄢ ㄇㄩˋ 參 ㄘㄢ ㄇㄩˋ 人 ㄖㄣˊ 參 ㄘㄢ ㄇㄩˋ

參 ㄘㄢ ㄇㄩˋ 任 ㄘㄢ ㄇㄩˋ 差 ㄘㄢ ㄇㄩˋ 參 ㄘㄢ ㄇㄩˋ 考 ㄘㄢ ㄇㄩˋ

要 ㄩㄠˋ

要 ㄩㄠˋ 求 ㄩㄠˋ

重 ㄓㄨㄥˋ 要 ㄩㄠˋ

少 ㄕㄠˋ

少 ㄕㄠˋ 多 ㄉㄨㄛˋ

青 ㄑㄩㄥ 少 ㄕㄠˋ 年 ㄋㄩㄢ ㄥ

## 字的音義變化



康 ㄎㄨㄤ 險 ㄒㄧㄢˇ 要 ㄩㄠˋ

↓ ↓ ↓

( ) ( ) ( )

↓ ↓ ↓

( ) ( ) ( )

↓ ↓ ↓

( ) ( ) ( )

↓ ↓ ↓

( ) ( ) ( )

體 ㄊㄩˊ 體 ㄊㄩˊ 操 ㄘㄠ 操 ㄘㄠ 心 ㄒㄩㄢ 心 ㄒㄩㄢ 情 ㄑㄩㄥ

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

體 ㄊㄩˊ 操 ㄘㄠ 操 ㄘㄠ 心 ㄒㄩㄢ 心 ㄒㄩㄢ 情 ㄑㄩㄥ

## 文字接龍遊戲





參加  
都參加

重要  
最重要

句子加長練習



都參加。

最重要。



有  
↑ ↓  
( )

多  
↑ ↓  
( )

天  
↑ ↓  
( )

黑  
↑ ↓  
( )

老  
↑ ↓  
( )

男生  
↑ ↓  
( )

大人  
↑ ↓  
( )

寫出相反詞

( )

( )

( )

( )

( )

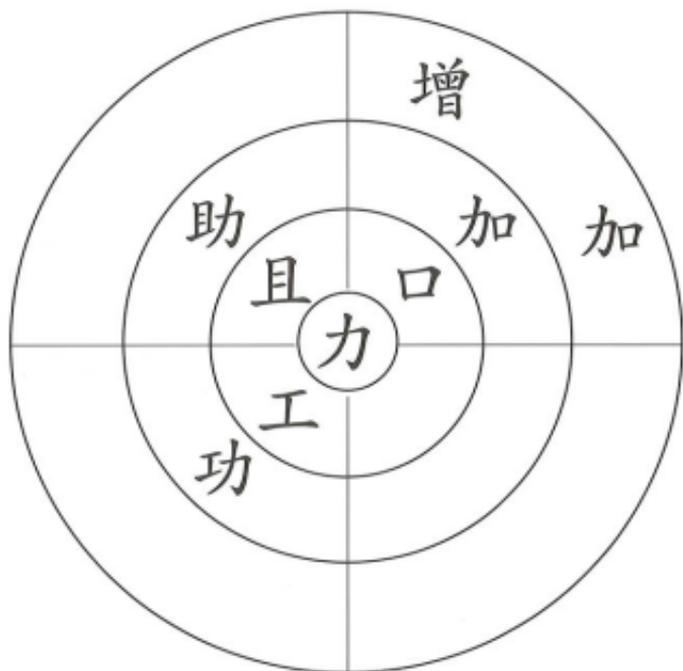
( )

小孩





● 查字典找  
到「力」  
部，加一  
，完成文  
字，再造  
一詞。



醫療院所

醫—療院所，  
是治病的機構。  
生病了，  
洽詢家庭醫師。  
診病治療，  
早日康復身體好。



病 診 所 院 醫

教  
學  
醫  
院地  
區  
醫  
院

- ◎ 就診須知
- ◎ 門診時間表
- ◎ 門診科別
- ◎ 醫師專長
- ◎ 掛號方式
- ◎ 收費標準
- ◎ 健康講座
- ◎ 醫學期刊雜誌



病	診	所	院	醫	國字筆
病 病 病 病 病 病 病	診 診 診 診 診 診 診	所 所 所 所 所 所 所	院 院 院 院 院 院 院	醫 醫 醫 醫 醫 醫 醫	國字筆 順 習 寫

● 國字習寫






● 醫院裡有哪些服務的櫃檯？

(請你在□內打✓)

- 掛號
- 批價繳費
- 領藥
- 住院登記
- 出院
- 志工服務
- 量血壓
- 急診室
- 超音波檢查室



● 讀一讀



我家附近有一所醫院，我生病了，可以利用電話或網路掛號，真方便。

我常參加醫院舉辦的健康講座，吸取更多的醫療知識。



● 文字接龍



醫院  
↓  
院長

長輩

↓  
輩分

↓

早日  
↓

↓

↓

?

康復  
↓

↓

↓

↓

診病  
↓

↓

↓

↓

● 把對的字圈起來



醫生為病人  
治

學校是教育的  
機



祝您早日康復  
身體好。

私人開設的小型醫院叫  
疹

● 請練習查字典：寫出「疒」部、「酉」部、「邑」部、「阜」部和「言」部的字

「疒」部：  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )

「酉」部：  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )

「言」部：  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )

「邑」部：  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )

「阜」部：  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )

## 編後語

成人基本教育教材，不僅為幫助失學民衆脫離文盲，學會語文的表達能力，更重要的是充實基本生活的知能，進而融入生活現代化。

本冊補充教材生活化，內容簡單，配合生動活潑的教學，一定能激發失學民衆高度的學習興趣。

透過本單元的學習後，民衆將獲得更多與醫療保健有關的知能，享受更健康美好的生活。





心情手記



A series of vertical lines for writing, set against a background of faint, large-scale illustrations of people's faces.



# 成人 基本教育 醫療保健

補充教材第六冊



出版者：臺北市政府教育局

發行人：李錫津

編審者：康宗虎、陳益興、鄭東瀛、黃贊瑾  
石康平、楊碧雲、錢小萍

總策畫：范賢媛

顧問：林月娥

主編：林秀敏

分組主編：林秀敏（第一冊）、陳寶珠（第二冊）  
王德璇（第三冊）、蘇瑩瑩（第四冊）  
黃淑媚（第五冊）、蔣秀真（第六冊）

編撰者：陳妍秀、鄧秀惠（第一冊）  
曾美足、李虹秋（第二冊）  
劉雅菊、曾孟文（第三冊）  
徐培芬、林珊汶（第四冊）  
吳青樺、陳素蘭（第五冊）  
郭麗芬、謝春梅（第六冊）

美編設計：吳淑慧

出版日期：中華民國九十一年初版

承辦學校：台北市松山區松山國民小學

承印者：寶佳利實業股份有限公司

地址：三重市興德路117號4樓

電話：(02) 8512-3080

傳真：(02) 8512-2909

售價：每冊五十元（六冊合購共三〇〇元）

經銷者：臺北市政府員工消費合作社

地址：110臺北市信義區市府路一號

電話：(02) 2720-1999

郵撥帳號：19461258（郵資另計）





# 成人

基本教育



臺北市政府教育局 編印