

成人預防保健手冊

著者：衛生福利部國民健康署
(衛教使用)



出版機關：衛生福利部國民健康署

出版年月：104年3月



健康檢查

1 健康檢查你我她



認識健康殺手

2 肥胖

4 高血壓

5 糖尿病

6 高血脂

7 代謝症候群



健康生活六大步驟

9 規律運動

10 健康飲食

12 維持正常體重

14 戒菸

13 戒檳榔

16 節制飲酒



17 健康小叮嚀-口腔健康

18 健康小叮嚀-失智症



我的健康記錄

我的一週運動生活規劃

20 運動生活規劃



健康資源

22 健康小工具

26 網路資源

健康檢查



對於還未出現不舒服病症，但危害健康的不良因素已入侵身體之民衆，可以透過適當的健康檢查來早期發現疾病或危險因子。透過定期健康檢查可審視自己現在健康狀況，主要有二項好處：第一可檢視自己的健康行為及生活習慣（含飲食、運動、吸菸、嚼檳榔及飲酒過量等）；第二能幫忙找出危害健康的不良因素及疾病，如高血脂、高血壓、高血糖、慢性腎臟疾病、肝炎及癌症等。

藉由定期健康檢查，以改善危害健康的不良因素，並早期發現、早期治療，同時，維持健康的生活形態及正常體重，才能對自己的健康把關，以延長健康的壽命、擁有較好的生活品質喔！

認識健康殺手

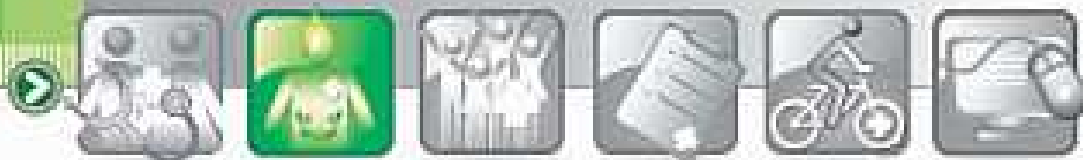
肥胖

肥胖是一種慢性疾病，長期肥胖將導致多種疾病產生，包括糖尿病、心血管疾病及脂肪肝的發生，千萬不可以忽視肥胖對您健康的危害喔！因此要健康飲食、多運動，以及維持適當的體重，才可以減少疾病的發生喔！

◎體重過重或肥胖對健康的影響

依世界衛生組織（WHO）資料顯示，肥胖者相較於體重正常者，罹患下列疾病的危險性如下：

| 非常危險 (危險性為3倍以上) | 中度危險 (危險性為2-3倍) | 危險 (危險性為1-2倍) |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 代謝症候群 <input type="checkbox"/> 膽囊疾病 <input type="checkbox"/> 血脂異常 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 睡眠呼吸停頓 | <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 高尿酸血症/痛風 <input type="checkbox"/> 骨性關節炎 <input type="checkbox"/> 冠狀動脈心臟病 | <input type="checkbox"/> 乳癌 <input type="checkbox"/> 子宮內膜癌 <input type="checkbox"/> 結直腸癌 <input type="checkbox"/> 女性賀爾蒙異常 <input type="checkbox"/> 多囊性卵巢症 <input type="checkbox"/> 不孕症 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 麻醉風險 <input type="checkbox"/> 胎兒畸形 |



◎18歲以上成人體位標準

| BMI範圍 (kg/m ²) | 說明 |
|--|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> BMI ≥ 27 | 啊~「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！ |
| <input type="checkbox"/> 24 ≤ BMI < 27 | 哦！「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！ |
| <input type="checkbox"/> 18.5 ≤ BMI < 24 | 恭喜！「健康體重」，要繼續保持！ |
| <input type="checkbox"/> BMI < 18.5 | 「體重過輕」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！ |

※BMI計算公式：BMI = 體重(公斤) / 身高(公尺)²

範例：曾健康先生的體重85公斤，身高175公分，他的BMI為：85公斤 / (1.75公尺)² = 27.7，已經屬於肥胖的程度囉！

換您算算看是否為標準的體位囉！

體重：_____公斤

身高：_____公分 = _____公尺

BMI：_____公斤 / _____公尺² = _____



高血壓

血壓長期過高將直接危害到血管，高血壓及與之相關的併發疾病，如腦中風、冠狀動脈心臟病、主動脈剝離、心臟衰竭、腎臟衰竭等，都是造成死亡或殘疾的最重要原因。只要能夠妥善的控制高血壓，就能夠顯著的減少並延緩併發疾病的發生。

◎血壓參考值

| 分期 | 收縮壓 (mmHg) | | 舒張壓 (mmHg) |
|----------------|---------------|---|---------------|
| 正常血壓 | <120 | 且 | <80 |
| 高血壓前期 (警示期) | 120-139 | 或 | 80-89 |
| 高血壓 | ≥140 | 或 | ≥90 |

資料來源：美國預防、檢測、評估與治療高血壓全國聯合委員會第7屆報告 (JNC 7)



糖尿病

糖尿病是一種新陳代謝異常的疾病，尤其第二型糖尿病多發生在中年以後，初期沒有明顯症狀，等到發現吃多、喝多、尿多三高症狀時，往往血糖已飆高許多。

糖尿病患者血糖值一定要控制良好，定時量血糖、按時服藥、控制飲食及適當運動，否則易引起心血管疾病、視網膜病變、腎臟病變，以及神經病變導致下肢感到酸麻或刺痛感，亦會使傷口不易癒合而引發細菌感染，嚴重時則需截肢。

◎血糖參考值

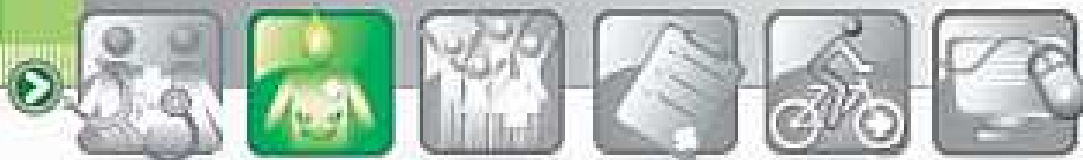
| | 空腹血糖值 (mg/dl) |
|-------|---------------|
| 正常 | <100 |
| 糖尿病前期 | 100-125 |
| 糖尿病 | ≥126 |

高血脂

當血中的總膽固醇過高、三酸甘油酯濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低以及低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高等，任一異常或合併多種異常情形均可稱為高血脂或血脂異常。血液中的脂肪濃度越來越高，將加速動脈硬化，可能導致中風、心絞痛、心肌梗塞。血脂過高者將伴隨著形成脂肪肝，長期演變成肝硬化。

◎血脂參考值

| 項目 | 對象 | 一般成人 (mg/dl) | 心血管或糖尿病患者 (mg/dl) |
|----------------------|----|-----------------|----------------------|
| 總膽固醇(TC) | | <200 | <160 |
| 三酸甘油酯(TG) | | <150 | <150 |
| 高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) | | 男性 > 40、女性 > 50 | |
| 低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C) | | <130 | <100 |



代謝症候群

代謝症候群是現代人的健康大敵，可怕的是它卻沒有什麼明顯的症狀！腹部肥胖和血壓高、飯前血糖高、三酸甘油酯高、高密度脂蛋白膽固醇偏低等，並列為代謝症候群的診斷標準，民衆若是上述五項有三項或超過三項異常，即屬代謝症候群。有候群的民衆，其未來罹患「糖尿病」、「高血壓」代謝症、「高血脂症」及「心臟病及腦中風」的機率，分別為一般人的6倍、4倍、3倍及2倍，提醒您不可忽略其對健康之危害！

◎代謝症候群診斷標準

| 危險因子 | | 異常值 |
|---------|-------------|---|
| 腹部肥胖 | | 腰圍： 男性 ≥ 35英吋 (90公分) 女性 ≥ 31英吋 (80公分) |
| 血壓偏高 | | 收縮壓 ≥ 130 mmHg 舒張壓 ≥ 85 mmHg |
| 空腹血糖值偏高 | | ≥ 100 mg/dl |
| 血脂異常 | 三酸甘油酯偏高 | TG ≥ 150 mg/dl |
| | 高密度脂蛋白膽固醇過低 | 男性HDL < 40 mg/dl 女性HDL < 50 mg/dl |

※若上述五項有三項或超過三項異常，即屬代謝症候群。

健康生活六大步驟





第1步 規律運動

規律的運動習慣，對於消耗多餘熱量、強化心肺功能、預防慢性疾病有很大的幫助。

- (1) 每天規律運動至少30分鐘；或每次運動10分鐘，每日累積至少30分鐘以上也很好。
- (2) 沒有機會固定運動者，可利用日常生活增加身體活動量。例如：
 - 上下班時以騎腳踏車或步行方式前往
 - 搭乘大眾交通工具時提前一站下車爭取步行時間
 - 上班期間安排15分鐘休息時間做健康操
 - 不搭電梯改爬樓梯
 - 幫忙做家事
 - 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機
 - 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動
 - 減少靜態活動（看電視、上電腦及玩電玩）的時間

我有做到 尚未做到，將繼續努力

第2步 健康飲食

均衡攝食各類食物，每天都應攝取全穀根莖類、奶類、豆蛋魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類的食物。建議採用地中海型飲食著重攝取新鮮蔬果、豆製品、堅果類及乳品的比例，並以少油、少鹽、少糖的飲食原則，有助於預防或改善動脈硬化，降低罹患心血管疾病的機率。

飲食金字塔





■ 成人健康飲食建議量

| 類別 | 份量 | 份量單位說明 |
|-------|------------|---|
| 全穀根莖類 | 3-6碗 | 每碗：飯一碗（200公克）； 或中型饅頭一個；或吐司麵包 四片。 |
| 奶類 | 1-2杯 | 每杯：牛奶一杯（240c.c.） 發酵乳一杯（240c.c.） 乳酪一片（約30公克） |
| 豆蛋魚肉類 | 4份 | 每份：肉或家禽或魚類一兩 （約30公克）或豆腐一塊 （100公克）；或豆漿一杯 （240c.c.）或蛋一個。 |
| 蔬菜類 | 1½碗 或3碟 | 每碟：蔬菜生重100公克， 煮熟約半碗 |
| 水果類 | 2個 | 每個：中型橘子一個（100公 克）；或番石榴一個、切塊水 果一碗。 |
| 油脂類 | 2-3湯匙 | 每湯匙：一湯匙油（15公克） |

我有做到 尚未做到，將繼續努力

第3步 維持正常體重

維持正常體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長壽命，過重或是肥胖（BMI數值過高）的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要大。

■ 一天需要多少熱量？

| 每天活動量 | 活動種類 | 體重正常者所需熱量 | 體重過重或肥胖者所需熱量 |
|-------|---|-----------------|--------------------|
| 輕度工作 | 大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員 | 30大卡 × 目前體重（公斤） | 20-25大卡 × 目前體重（公斤） |
| 中度工作 | 從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：褓母、護士、服務生 | 35大卡 × 目前體重（公斤） | 30大卡 × 目前體重（公斤） |
| 重度工作 | 從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人 | 40大卡 × 目前體重（公斤） | 35大卡 × 目前體重（公斤） |

※國民健康署提醒您！控制體重時每日攝取熱量不可低於1200大卡



■ 每日飲食建議量：
以下為不同熱量的一日飲食建議量

| 食物分類 | 熱量(大卡) | | | | | | |
|----------|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | 份量分配 | 1200 | 1400 | 1600 | 1800 | 2000 | 2200 |
| 全穀根莖類(碗) | | 2 | 2½ | 3 | 3½ | 3¾ | 4¼ |
| 低脂奶類(杯) | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 豆蛋魚肉類(份) | | 3½ | 4 | 4½ | 5 | 5½ | 5½ |
| 蔬菜類(碗) | | 1½ 以上 | 1½ 以上 | 1½ 以上 | 1½ 以上 | 1½ 以上 | 1½ 以上 |
| 水果類(份) | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 油脂類(茶匙) | | 3 | 3½ | 4 | 5 | 5 | 6 |

我有做到 尚未做到，將繼續努力

第4步 戒菸

吸菸會增加自己及家人罹患心臟病、氣喘、肺癌、口腔癌的風險，請開始戒菸吧！為提升戒菸的可近性，衛生福利部國民健康署於101年3月1日推出「二代戒菸服務」，由門診戒菸，擴展至住院病房、急診室及社區藥局；及從菸品健康福利捐中提撥經費，透過戒菸醫師診斷及用藥，搭配衛教師的諮詢與追蹤，來緩解戒菸者的尼古丁戒斷症候群。截至目前(103年)全國已合約超過3,000家戒菸服務醫事機構。戒菸藥品比照健保收費，每次只須付20%的藥品部分負擔(若藥費100元以下，民衆不須負擔任何費用；若藥費超過1,000元，民衆最多也只須付200元)，醫療資源缺乏地區可再減免20%；低收入戶、山地原住民暨離島地區藥費全免，大幅提高民衆戒菸的便利性及減輕經濟負擔。另透過下列的四步驟戒菸法，也幫助其他吸菸親友戒菸，讓您及親友都成為戒菸明星(STAR)。

★ **S (set)** – 慎重設定戒菸日，跨出戒菸第一步！

★ **T (tell)** – 公開決心，爭取支持，昭告衆親朋好友，我開始戒菸囉！大家多多協助與支持！

★ **A (anticipate)** – 預期戒菸過程可能會遇到的困難，勇於與菸癮作戰！

☆ 認識戒斷症候群，請尋求戒菸專業協助。

☆ 社區藥局專業藥師，提供比照健保收費的戒菸藥物。

★ **R (remove)** – 移除引起吸菸念頭的一切。

☆ 丟掉所有的菸灰缸、打火機和菸品。

☆ 暫時遠離和吸菸的朋友的聚會！

☆ 不要讓任何人在你的家裡或辦公室吸菸。

☆ 戒菸期間不要喝酒、咖啡或刺激性飲料。





戒菸資源

- 免費戒菸諮詢專線 0800-636363
- 全國超過3,000家戒菸服務合約醫事機構(查詢電話02-2351-0120)
- 洽各縣市衛生局(所)接受戒菸諮詢或服務，可免費索取戒菸教戰手冊

我有做到 尚未做到，將繼續努力

第5步 戒檳榔

嚼檳榔會引起口腔癌、食道癌、頭頸部位等癌症，甚至會導致其他身體器官受害，目前口腔癌為國人男性發生和死亡人數增加最快的癌症，而嚼檳榔是導致口腔癌的主因，故請嚼檳榔者應立即戒檳榔。



罹患口腔癌的健康危害因子大集合

- 只嚼檳榔，罹患口腔癌機率是一般人的28倍
- 嚼檳榔+喝酒，罹患口腔癌機率是一般人的54倍
- 嚼檳榔+抽菸，罹患口腔癌機率是一般人的89倍
- 嚼檳榔+喝酒+抽菸，罹患口腔癌機率是一般人的123倍

我有做到 尚未做到，將繼續努力

第6步 節制飲酒

雖然醫學證據顯示，少量飲酒可能降低缺血性心臟病之風險，然而亦已證實，飲酒會導致諸多事故與疾病，且在少量時即有顯著危害，例如：車禍與其他事故傷害、暴力、口咽癌、肝癌、肝硬化、中風、胎兒先天性畸形等。

依據美國心臟學會對飲酒的建議，男性每日不宜超過2個酒精當量（約相當於啤酒720毫升，葡萄酒240-300毫升，白蘭地等烈酒60-80毫升）。女性每日不宜超過1個酒精當量（約相當於啤酒360毫升，葡萄酒120-150毫升，白蘭地等烈酒30-40毫升）。



飲酒過量不僅傷身，也會影響就學、工作、家庭關係，甚至對無辜大眾釀成橫禍。

我有做到 尚未做到，將繼續努力



國民健康署

健康小叮嚀

口腔健康

擁有一口好牙，是身體健康的第一步，有助於咀嚼食物，攝取均衡營養。若口腔疏於照顧，會產生齦齒和牙周病等口腔疾病；要有效預防，落實良好的口腔健康習慣，包括：

- 睡前一定要刷牙，每天使用含氟牙膏刷牙至少2次，不用共用牙刷。
- 餐後記得要潔牙，每天至少1次使用牙線(棒)或牙間刷清潔牙縫。
- 少甜食、多漱口。
- 若出現口腔不舒服症狀，一定要就醫處置。
- 定期接受牙醫師每半年口腔檢查及洗牙1次。

我有做到 尚未做到，將繼續努力



國民健康署

健康小叮嚀

失智症

失智症(Dementia)是一群漸進性的大腦神經退化病症的組合(症候群)，它的症狀不單純只有記憶力的減退，隨病程慢慢變壞，影響到語言能力、對時間、地點和人物的辨認出現問題，同時有干擾行為、暴力、妄想或幻覺等症狀，會影響人際關係與工作能力。

失智症主要分為退化性失智症，大部份患者都屬於這類型，其中以阿茲海默氏症(Alzheimers Disease)最為常見。第二大類型是血管性失智症(也稱為多發性腦梗塞失智症)，是因腦中風或慢性腦血管病變，造成腦部血液循環不良，導致腦細胞死亡造成智力減退。其他造成失智症的原因還包括巴金森氏症及其他腦部疾病等。

預防失智症

1. 增加大腦保護因子：多動腦(多學習與閱讀)、多運動、多從事社會參與及休閒活動、均衡飲食、維持適當體重。
2. 遠離危險因子：避免菸酒危害，避免頭部外傷，妥善控制高血壓、高血脂、高血糖的「三高」問題。

提醒您，一旦懷疑自身或長者有疑似失智症症狀時，應及早就醫，接受評估與診斷。



國民健康署

健康小叮嚀

失智症早期徵兆

- ▶ 變得健忘，特別是剛發生的事。
- ▶ 可能出現溝通上困難，例如要找到合適的字眼表達，會有困難。
- ▶ 在熟悉的地方迷路。
- ▶ 對時間的概念混淆，搞不清年、月、日或季節。
- ▶ 做決定或處理個人財務方面會有困難。
- ▶ 執行複雜之家務時會有困難。
- ▶ 情緒和行為上之徵兆：
 - 變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣。
 - 可能出現憂鬱或焦慮等情緒變化。
 - 偶而出現不尋常之生氣或激動反應。



運動生活規劃

建議項目

- 不搭電梯，改爬樓梯。
- 上下班時以騎腳踏車或步行方式前往。
- 看電視時邊做伸展操。
- 上班期間安排15分鐘休息時間做健康操。
- 搭乘大眾交通工具時提前一站下車，增加步行的機會。
- 假日與家人去爬山或從事戶外休閒運動。
- 步行前往居家附近的超市、傳統市場、花市等。
- 幫忙做家事（掃地、拖地板等）。
- _____ (可再自行填寫)
- _____ (可再自行填寫)
- _____ (可再自行填寫)

請填入右側的「我的一周運動生活規劃」，每天不限定只填寫一項，也可以安排多項喔！

★國民健康署提醒，每天選擇適合您的運動項目，養成每天運動的好習慣，健康快樂跟著來。





我的一周運動生活規劃

| 星期 | 項 目 | 完成 打V |
|-----|-----|----------|
| (一) | | |
| (二) | | |
| (三) | | |
| (四) | | |
| (五) | | |
| (六) | | |
| (日) | | |

全部完成了！簽個名_____，給自己鼓勵鼓勵！
每週可替換不同的運動項目，但都要持之以恆喔！

健康資源

健康小工具

如何測量血壓

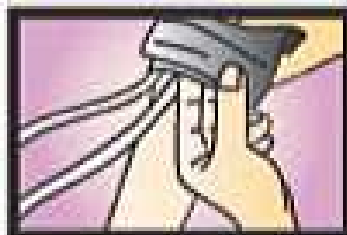
■ 量血壓前的準備動作

1. 測量前要先將手臂上的衣物脫下，休息5分鐘。
2. 血壓計、手臂與心臟齊高，手掌向上。
3. 第一次測量需左、右手皆測，以較高值為準。
4. 在淋浴、飲酒、飯後半小時內不要測量。

■ 電子血壓計操作方法



1. 手掌朝上，固定壓脈帶於肘關節上兩指高度(約1-2公分處)，並留下1-2根手指能進出的空隙。



2. 壓脈帶的膠管應放在內側肱動脈搏動點(約中指至手肘中心線位置)。



3. 按下加壓開關，儀器開始測量血壓。
4. 測量結束後記錄血壓值。



健康小工具

如何測量腰圍

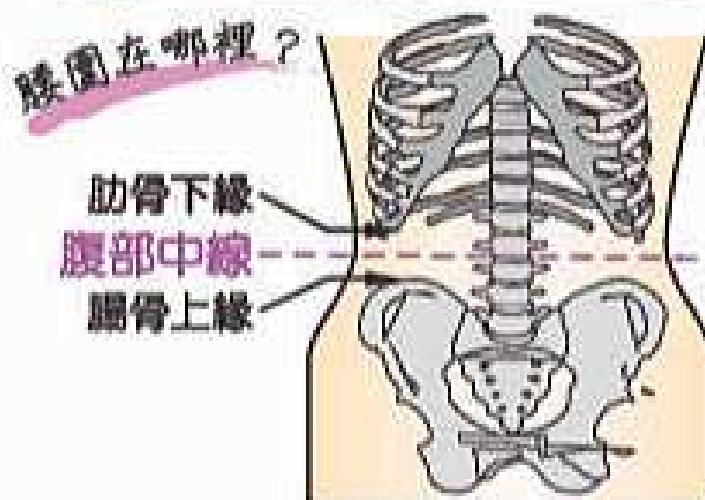
腰圍能反應腹部脂肪的多寡，也是判斷代謝症候群、心血管疾病罹患機率的一種方法。因為堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液三酸甘油酯濃度、血糖升高，增加罹患心血管病和糖尿病的風險。

■ 正確測量腰圍的方法

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 將皮尺繞過腰部，調整高度使其能通過左右兩側骨盆上緣(腸骨上緣)至肋骨下緣的中間點，同時注意皮尺與地面保持平行，並緊貼、不擠壓皮膚。
3. 維持正常呼吸，在吐氣結束時，量取腰圍數值。

找一個軟尺，量量我的腰圍：_____英吋或公分

確量腰圍的方式，您量對了嗎？



簡易食物代換表

| 類別 (每份) | 相當份量數 | |
|----------------------------------|---|---|
| 全穀 根莖類 (280大卡) | 飯200公克約1碗 菱角200公克約28個 (可食生量) 稀飯500公克約2碗 蕃薯220公克(可食生量) 土司100公克約2片 玉米粒280公克(罐頭) 餐包100公克約4個 | 熟麵條240公克約2碗 燕麥片70公克 餃子皮120公克約12張 春捲皮120公克約6-8張 蘇打餅乾80公克約12片 蘿蔔糕200公克 山藥440公克(購買量) 馬鈴薯360公克(可食生量) 饅頭120公克約1個 |
| 低脂奶類 (120大卡) | 低脂鮮奶240cc1杯 低脂奶粉25公克約3平湯匙 | |
| 脫脂奶類 (80大卡) | 脫脂鮮奶240cc1杯 脫脂奶粉25公克約3平湯匙 | |
| 豆、蛋、 魚、肉類 (可食生量) (55大卡) | 一般魚類35公克 豬里肌35公克 草蝦仁30公克約6隻 山羊肉45公克 蛤蜊60公克約22個 棒腿40公克 牡蠣65公克 約8個 | 豆包(滿)30公克 火腿45公克約2 1/2片 魚丸(不包肉)60公克 牛腱35公克 麵腸40公克 毛豆45公克 真烏賊40公克 |



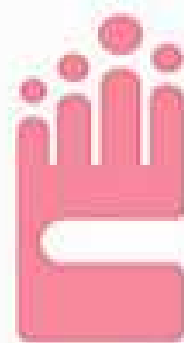
| 類別 (每份) | 相當份量數 | |
|----------------------------------|--|---|
| 豆、蛋、 魚、肉類 (可食生量) (75大卡) | 小排30公克 蛋1個60公克 豬大排35公克 清豆漿240cc 豬小腸55公克 油豆腐55公克 雞翅35公克 | 五香豆干40公克 牛排30公克 素雞50公克 魚丸(包肉)45公克 黃豆干70公克 傳統豆腐85公克 (厚)3小格 臭豆腐55公克 |
| 蔬菜類 (25大卡) | 各種青菜100公克 (約各式煮熟蔬菜一碟，直徑15公分之碟子) | |
| 水果類 (購買量) (60大卡) | 青蘋果130公克 葡萄130公克約13個 葡萄柚250公克 楊桃180公克 美濃香瓜245公克 加州李子110公克 香蕉95公克 蓮霧180公克約2個 | 龍眼130公克 愛文芒果225公克 鳳梨130公克(去皮) 奇異果125公克 紅西瓜365公克 土芭樂155公克 草莓170公克 木瓜190公克 |
| 油脂類 (45大卡) | 各種植物油5公克約1茶匙 腰果8公克約5粒 各種動物油5公克約1茶匙 西瓜子23公克(購買量) | 花生8公克約10粒 沙拉醬7公克約2茶匙 開心果13公克(購買量) 核桃(生)7公克約2粒 |

網路資源

- 衛生福利部
<http://www.mohw.gov.tw>
- 國民健康署
<http://www.hpa.gov.tw>
- 衛生福利部食品藥物管理署
<http://www.fda.gov.tw>
- 國民健康署健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw>
- 戒菸防制資訊網
<http://tobacco.hpa.gov.tw>



- 戒菸專線服務中心
<http://www.tsh.org.tw>
- 全民糖尿病觀測站
<http://www.diabetes.org.tw>
- 中華民國糖尿病衛教學會
<http://www.tade.org.tw>
- 董氏基金會食品營養特區
<http://nutri.jtf.org.tw>
- 董氏基金會華文戒菸網
<http://www.e-quit.org>



★國民健康署提醒您，
請善用以上網路資源，
可讓您更輕鬆、簡單
獲取更多健康相關的資訊囉!!!