

【閱讀任務學習單】坐馬桶滑手機

1、 根據好讀文章，回答下列問題：

() 1. 根據美國德州大學西南醫學中心外科部專精直腸的助理教授賴薛(Lai Xue)的說法，長時間坐在馬桶上會影響血液循環，這是為什麼呢？請選出最恰當的選項。

- (A) 直腸位置降得比坐著更低，地心引力讓血液更難回流心臟
(B) 橢圓形的馬桶座不符合人體工學，長時間久坐馬桶會腳麻
(C) 人們不自覺的持續出力排便，將會導致血液快速回流心臟
(D) 肛門和直腸周圍的血管若沒有擴張、充血，就會排便不順

() 2. 文章中有一些針對健康排便的建議，下列哪一個選項「不是」本文的建議呢？

- (A) 不要長時間久坐馬桶
(B) 每天的喝水量要足夠
(C) 需攝取足夠的膳食纖維
(D) 將馬桶更換成蹲式馬桶

() 3. 下列何者最符合國際世界廁所日設立的目的？

- (A) 致力於推廣環保型廁所設計
(B) 旨在增加廁所使用者的數量
(C) 減少因廁所清潔對環境產生的傷害
(D) 宣導改善全球衛生條件的重要性

() 4. 下面的表格顯示阿憲一天中不同時間的廁所使用情況：

時間	使用次數	平均使用時間(分鐘)
早上6~8點	1	20
中午12~1點	1	10
晚上7~10點	2	8

請觀察阿憲的廁所使用情況，並結合文章中的論點，為阿憲的廁所使用習慣提出建議。

- (A) 應減少早上的廁所使用時間
(B) 應增加中午的廁所使用次數
(C) 應延長晚上使用廁所的平均時長
(D) 應增加每天使用廁所的總次數

二、根據議題，說說看法

假如你的家中正在召開家庭會議，有家人提出「上廁所時禁用手機」的規定，請問你會表示贊同還是反對？並請說明理由。

認證點數 ☐ 1點 ☐ 2點 ☐ 3點	認證教師簽名
認證日期 年 月 日	☐ 本點數已登錄護照