



一、請在 () 內填上答案，正確的描述請填○，錯誤的請填×，看看腦袋瓜學了多少！

A 認識腦袋瓜

- (×) 1. 體積越大的動物，腦袋瓜一定越重
- (○) 2. 「胼胝體」是左腦和右腦互相溝通的橋樑
- (×) 3. 「杏仁核」與負面情緒的產生無關
- (×) 4. 「神經元」死後能回復原來的樣子
- (×) 5. 左腦、右腦各司其職、互不相干
- (○) 6. 大腦皮質的「額葉」與思考、決策能力很有關係
- (×) 7. 「視丘」負責掌管視覺，只接受從眼睛傳來的訊息
- (○) 8. 「下視丘」是自律神經系統的管制中樞，與體溫調節、維持新陳代謝、飢餓、渴或睡眠有關

B 頭腦的精神功能 (包括情緒、行為、認知及生理驅力)

- (○) 1. 長期的負面情緒 (生氣、焦慮或傷心…) 會影響頭腦功能的正常運作
- (×) 2. 情緒的產生是立即的，我們無法經由大腦的思考、判斷來管控情緒
- (○) 3. 透過深呼吸與肌肉放鬆練習，可以減緩憤怒或焦慮的情緒
- (○) 4. 感覺器官經由神經系統將訊息傳遞至大腦，大腦進行訊息的整合與判斷後，讓我們體驗這個世界
- (×) 5. 學習、記憶與注意力等認知功能，一輩子都不會退化

C 當頭腦生病時

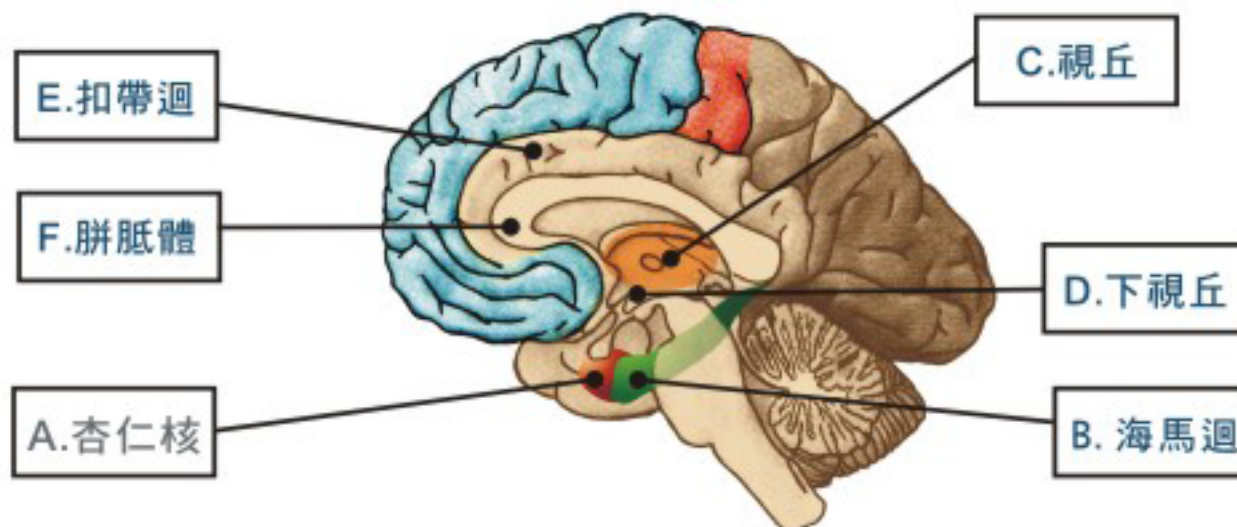
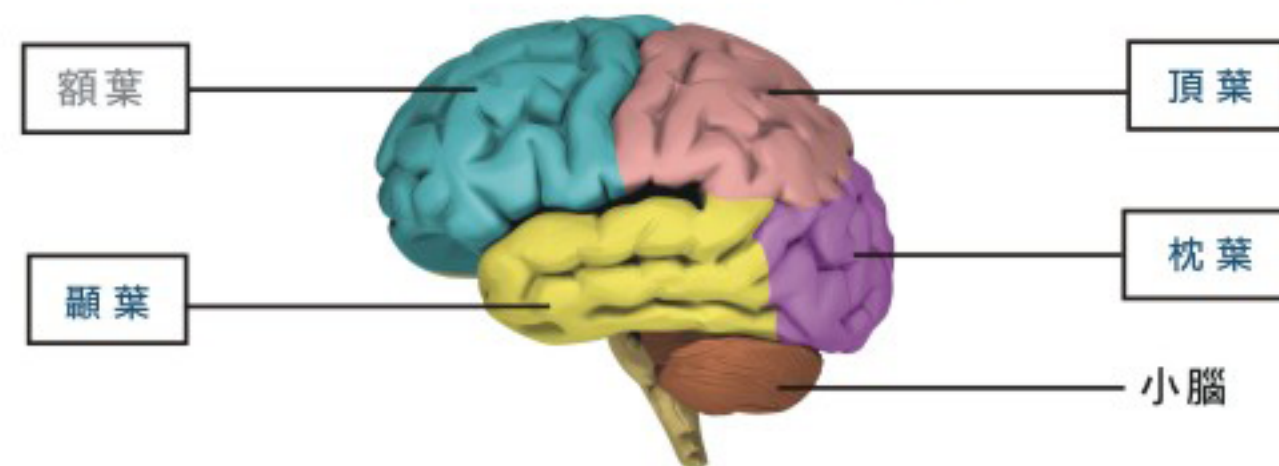
- (○) 1. 僅吸食一次毒品，就會對大腦產生永久無法復原的傷害，一時的「High」會「害」了一世
- (○) 2. 「搖頭丸」除了讓人產生妄想與幻覺，更會因體溫過高 (可高達43°C) 產生脫水、急性腎衰竭等，甚至導致死亡
- (○) 3. 早期發現精神困擾，並尋求專業人員的協助，能避免病情持續惡化
- (×) 4. 失戀了覺得很鬱卒、沒有胃口就是憂鬱症
- (×) 5. 精神疾病不需治療，也會自行復原
- (×) 6. 常常覺得緊張不安是很平常的，不需要特別在意

D 寶貝頭腦的法寶

- (×) 1. 保養頭腦是很困難的工作，沒有任何可天天練習的簡單技巧
- (○) 2. 長期熬夜或生活作息不規律，會造成腦力負荷過大，有害精神健康
- (×) 3. 只有不健康的人才需要保養頭腦
- (○) 4. 理想的精神健康原則，就是腦力與壓力達到平衡
- (○) 5. 適當地發揮腦力、認真地生活，是保養頭腦的法寶之一
- (○) 6. 每天肯定自己，能幫助頭腦建立自我價值的神經元通路
- (×) 7. 關心別人很浪費時間，對精神健康沒有幫助

二、讓我們擁有智慧的頭腦裡，有許多重要的構造，你認識了多少呢？請將正確答案填寫在 內

大腦皮質可分為額葉、頂葉、枕葉、顳葉



本學習單解答公布在活動網站www.mhf.org.tw，快去瞧瞧自己得了幾分吧！