

(一) 是非題：

1. 進食時要細嚼慢嚥。( )
2. 每一口食物，最少細嚼 30 次。( )
3. 三分鐘時間吃完一頓飯。( )
4. 一面進食，一面喝果汁。( )
5. 經常喝冰凍飲料，有助消化。( )
6. 我們一天到晚不停地吃。( )
7. 進食時，心情要開朗。( )
8. 一天吃三餐。( )
9. 三餐以外不進食。( )
10. 每餐的飯菜以簡單健康為主。( )
11. 與家人一起吃飯的時間，是最好的家庭時刻，大家可以開心地談笑。( )



(二) 填充題

1. 消化的過程：

我們咬了第一口饅頭，它便開始在我的( )裡消化。唾液會將饅頭碎混合成爲一顆粒，食物顆粒經過( )到( )。通過( )及攪磨食物，使食物和( )充分混合，之後胃裡的東西便流入( )。食物的養分便透過小腸壁，進入( )中。( )把養分帶到身體的各處。未能吸收的渣滓便會去到( )，然後從( )排出體外。這就是身體內消化系統的工作過程。

2. 正確的食物是整全食物，即（            ）、（            ）、全穀物，保存（            ）的食物。
3. 高糖、高鹽和高脂、含防腐劑、色素和添加劑的食物，都會削弱身體的免疫系統，使我們容易生病，我們稱這類食物為（            ）。

### (三) 問答題

1. 新教友需要在最初的九個月內，結交多少位教會朋友？

答：\_\_\_\_\_

2. 希臘文款待的意思是什麼？

答：\_\_\_\_\_

3. 一般的招待，主人家是主角，基督化的款待，誰是主角？

答：\_\_\_\_\_

4. 〈希伯來書〉13章2節說：不可忘記用甚麼接待旅客？

答：\_\_\_\_\_