

# Stronger Memory<sup>SM</sup>



版權所有 © 2022 Goodwin Living™

\*2022 年 10 月 14 日修訂



前言.....	3
StrongerMemory 對您大腦的影響.....	5
行事曆.....	6
第 1 部分 大聲朗讀.....	7
第 2 部分 快速數學練習單.....	8
第 1 階段.....	9
第 2 階段.....	17
第 3 階段.....	28
第 4 階段.....	39
第 5 階段.....	50
第 6 階段.....	61
第 7 階段.....	72
第 8 階段.....	83
第 9 階段.....	94
第 10 階段.....	105
第 11 階段.....	116
第 12 階段.....	127
第 3 部分 手寫練習.....	138



## 對抗記憶力挑戰的簡易健腦運動歷史與背景

2012 年，我參加了一場非營利高齡照護服務提供者的會議。其中一場會議報告，內容是關於在專業護理機構中，與住民一起進行的大腦健康運動。該報告發現，專注於刺激大腦前額葉皮質的活動，可能有助於長者穩定並改善認知功能。當時，我的母親雖然和父親獨立生活在自己家中，但已開始出現認知能力下降的跡象：不斷重複說過的話、記不住談話內容，甚至在熟悉的地方迷路。

我請母親和我一起嘗試，承諾每天至少花 30 分鐘進行簡單的心智訓練，以活化她的「工作記憶」。研究指出，快速進行簡單數學運算、大聲朗讀和手寫這三種方式，能夠刺激前額葉皮質產生更活躍的大腦活動，並可能有助於改善大腦功能。

我的母親每天進行這些簡單的心智訓練：大聲朗讀書籍、雜誌或報紙；在日記本上手寫；以及計時完成簡單的數學題目來訓練專注力。不到 30 天，我母親重複言行的情況明顯減少，對談話內容的記憶力有所改善，也不再在熟悉的地方迷路。隨著她持續練習，她學會了打麻將，甚至開始教別人打橋牌。多年過去了，她仍然遵循這三步驟計劃，情況持續進步良好，讓她能夠與所有七個孫子女互動並共創回憶，這真是一份珍貴的禮物。

雖然目前對於阿茲海默症和其他失智症等疾病尚無已知的治癒方法，但若能將症狀延後五到十年出現，就已經是一大進展。對許多家庭來說，這已經是一大勝利。在我母親成功改善後，當我在西雅圖一家輔助生活社區工作時，我們根據這三種方法設計了一套課程。持續參與該計劃的住民也展現出正面的成效。

現在，由信仰為本的非營利組織 **Goodwin Living™** 推出了名為 **StrongerMemory** 的新課程，這要歸功於支持 **Goodwin Living Foundation** 的慷慨捐贈。

在接下來的頁面中，您會看到許多設計簡單易做的數學練習單，以及建議用來激發手寫練習靈感的寫作主題。我們鼓勵您複印這些練習單供日後使用，並與他人分享。

我們 **Goodwin Living** 推出 **StrongerMemory** 的目標，是希望能為盡可能多的人在大腦健康之路上提供積極支持。

祝一切順利，

## **Rob Liebreich**

兒子、丈夫、父親暨 **Goodwin Living** 總裁兼執行長，該組織的使命為：

*透過一個隸屬於美國聖公會、以信仰為本的非營利組織，支持、尊重並提升長者及其照護者的生活品質。*

**附言：**雖然無法保證認知功能一定會改善，但嘗試 **StrongerMemory** 不會有任何負面副作用，因為這是一種非藥物的方法。所以，今天就來試試看吧！

## 透過 StrongerMemory 建立更健康的大腦

您在一般活動時的  
大腦狀態



腦部掃描顯示，當我們進行簡單活動，如望向窗外、觀看節目，甚至是解複雜的數學方程式時，大腦中只有少數幾個區域會活躍起來。

雖然只鍛鍊大腦的特定部位（如解難題時）可能也有益處，但單靠這樣做，對於改善我們的記憶力、回憶能力和專注力幫助不大。

您在使用 StrongerMemory  
時的大腦狀態



當我們大聲朗讀、快速進行簡單數學運算和手寫時，前額葉皮質以及大腦的廣泛區域都會活躍起來，就像上圖那個更亮的燈泡一樣。

透過 StrongerMemory，我們可以同時活化神經通路和工作記憶。

這能大幅改善我們的回憶能力、記憶力和專注力。

## 行事曆

請複印並使用這張表來追蹤您每日的進度——記錄您每天花在這些練習上的時間。最好每天進行這些練習 20 到 30 分鐘，不過即使每週進行四到五次也已證實有益。

月份：

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六

## 第 1 部分

# 大聲朗讀

### 說明：

拿起您最喜歡的書、手邊的雜誌，或閱讀正面的新聞報導——由您自行選擇。只要找到可以每天大聲朗讀 10 分鐘或更久的讀物即可。您甚至可以朗讀給家人或朋友聽！



## 第 2 部分

# 快速數學練習單

### 給練習者的說明：

完成這些數學練習單的目的是為了培養專注力。重點在於只要動手算就好，不必在意答案是否正確。這些題目設計得很簡單，不應該造成焦慮。如果數學題目讓您感到壓力，可以隨時重複練習先前的練習單或回到較早期的題本。盡可能快速地完成每一頁。目標是每天花 5 到 10 分鐘進行這些快速數學運算。對大多數人來說，這相當於每天完成 2 到 4 頁的數學練習。如果您想追蹤自己的進度，請用計時器記錄完成每張練習單所需的時間。每頁下方簡短的大腦知識旁，都有可以填寫完成時間的欄位。

如果您無法用手寫下答案，可以讀出題目並口頭說出答案。此部分的主要目標是速度，所以請快速解答題目。我們建議您在首次使用前，將每頁多複製幾份空白副本，以便重複練習。

### 給協助者的說明：

有人當面或遠端為每天的努力加油打氣會很有幫助，並能鼓勵練習者持續投入。如果您正在協助他人進行這些練習，您有兩項任務：

1. 為他們的努力喝采！不要指出錯誤的答案。只要繼續進行下一題即可。
2. 給予正面的回饋！扮演支持性的教練角色，並讚揚做得好的地方。

## 第 1 階段：

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

大腦重量約佔體重的 2%。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 3 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

僅 2% 的脫水就會影響您的注意力、記憶力和認知能力。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 7 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

大腦重量約為三磅。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 7 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

顛葉負責產生記憶和情緒。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 10 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

每個神經元每秒可傳遞 1,000 次神經衝動。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 12 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

嬰兒的頭較大，是為了容納快速發育的大腦。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 16 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

2 歲幼兒的大腦已達成人大腦大小的 80%。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 19 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

大腦大約能產生 20 瓦特的電力。

完成時間： \_\_\_\_\_

## 第 2 階段：

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

大腦消耗我們身體約 20% 的能量。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 3 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

大腦中的資訊傳遞速度可達每小時 268 英里。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 7 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

一般人的大腦平均每分鐘產生 48.6 個想法。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 7 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

每分鐘有 1,000 毫升的血液流經大腦。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 10 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

頂葉與感覺處理、注意力及語言有關。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 12 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

一般而言，男性的大腦比女性大 10%。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 16 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

前額葉皮質覆蓋在額葉的前部。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 19 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

與記憶密切相關的海馬迴在女性中較大。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 5 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

阿爾伯特·愛因斯坦 (Albert Einstein) 的大腦重量為 2.71 磅。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

您大腦的連結模式就像指紋一樣獨一無二。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +0 \\ \hline \end{array}$$

大腦每天會產生約半杯的腦脊髓液。

完成時間： \_\_\_\_\_

### 第 3 階段：

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 100 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

您 95% 的決定是在潛意識中做出的。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 300 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

眼球是大腦的直接物理延伸。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 700 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

隨著您學習並使用大腦，大腦皮質會變得更厚。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 700 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

REM 睡眠是指快速眼動睡眠。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

人類的大腦擁有約 10 萬英里的血管。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

每次心跳將您 20-25% 的血液輸送到大腦。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

大腦的灰質由負責傳遞訊號的神經元組成。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

大腦中有約 10,000 種特定類型的神經元。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 500 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

前額葉皮質位於大腦的最前端。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 100 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

運動能保護記憶力和思考能力。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 10 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 20 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 20 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 30 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 20 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 30 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 40 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 20 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 30 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 40 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 50 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 20 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 30 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 40 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 50 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 60 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

阿茲海默症是由阿洛伊斯·阿茲海默 (Alois Alzheimer) 在 1906 年首次發現並描述。

完成時間： \_\_\_\_\_

## 第 4 階段：

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 100 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

第一位被診斷出患有阿茲海默症的病例是一位 50 歲的患者。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 300 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

人類的大腦在質地上與豆腐相似。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 700 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$\beta$  (Beta) 腦電波代表專注、對話或專心執行某項任務時的腦部狀態。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 700 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

您的大腦在遭受創傷後，實際上能夠自我重建。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

學習新事物會在大腦結構中產生實質的變化。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

您的大腦需要 0.2 秒來處理進入眼睛的光線。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

即使眼睛只看到影像 13 毫秒，大腦也能處理這個影像。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

大腦終其一生都具有改變的能力。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

500	600	700	800
<u>+50</u>	<u>+40</u>	<u>+30</u>	<u>+20</u>

900	100	200	300
<u>+10</u>	<u>+90</u>	<u>+80</u>	<u>+70</u>

400	1000	1000	1000
<u>+60</u>	<u>+10</u>	<u>+20</u>	<u>+30</u>

1000	1000	1000	1000
<u>+40</u>	<u>+50</u>	<u>+60</u>	<u>+70</u>

1000	1000	100	200
<u>+80</u>	<u>+90</u>	<u>+100</u>	<u>+100</u>

大腦可塑性是指大腦改變和成長的能力。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 100 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

神經新生是指形成新腦細胞的過程。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 100 \\ +200 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +300 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +200 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +400 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +300 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +200 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +500 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +400 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +300 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +200 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

大腦 (cerebrum) 是整個腦部最大的部分。

完成時間： \_\_\_\_\_

## 第 5 階段：

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 101 \\ \underline{+10} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 102 \\ \underline{+20} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 103 \\ \underline{+30} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 104 \\ \underline{+40} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 105 \\ \underline{+50} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 106 \\ \underline{+60} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 107 \\ \underline{+70} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 108 \\ \underline{+80} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 109 \\ \underline{+90} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 201 \\ \underline{+10} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 202 \\ \underline{+20} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 203 \\ \underline{+30} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 204 \\ \underline{+40} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 205 \\ \underline{+50} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 206 \\ \underline{+60} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 207 \\ \underline{+70} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 208 \\ \underline{+80} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 301 \\ \underline{+10} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 302 \\ \underline{+20} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 303 \\ \underline{+30} \end{array}$$

大腦 (cerebrum) 負責控制運動和體溫。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 304 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 305 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 306 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 307 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 401 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 402 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 403 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 404 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 405 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 406 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 501 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 502 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 503 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 504 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 505 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 601 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 602 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 603 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 604 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 701 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

大腦本身沒有痛覺感受器，因此不會感到疼痛。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 702 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 703 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 801 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 802 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 901 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 902 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 903 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 904 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 905 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 906 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 907 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 908 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 909 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 803 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 804 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 805 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 806 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 807 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 808 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 809 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

「腦凍」其實是一種轉移性疼痛，起源於上顎。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 704 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 705 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 706 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 707 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 708 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 709 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 605 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 606 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 607 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 608 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 609 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 506 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 507 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 508 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 509 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 407 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 408 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 409 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 308 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 309 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

只要單字的首尾字母位置正確，大腦就能正確閱讀該單字。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1001 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1002 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1003 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1004 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1005 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1006 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1007 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1008 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1009 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1101 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1102 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1103 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1104 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1105 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1106 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1107 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1108 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1201 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1202 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1203 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

陳述性記憶包含日常的事實和事件。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1204 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1205 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1206 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1207 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1301 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1302 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1303 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1304 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1305 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1306 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1401 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1402 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1403 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1404 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1405 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1501 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1502 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1503 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1504 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1601 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

情節記憶是指特定的個人經歷。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1602 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1603 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1701 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1702 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1801 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1802 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1803 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1804 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1805 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1806 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1807 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1808 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1809 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1901 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1902 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1903 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1904 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1905 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1906 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1907 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

感覺和思想是神經元傳遞訊號的結果。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1908 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1909 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1703 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1704 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1705 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1706 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1707 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1708 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1709 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1604 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1605 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1606 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1607 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1608 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1609 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1505 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1506 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1507 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1508 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1509 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

大腦在 10 歲之前建立最多的神經連結。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 505 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 604 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 703 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 802 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 901 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 109 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 208 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 307 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 406 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1001 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1002 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1003 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1004 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1005 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1006 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1007 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1008 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1009 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 101 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 202 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

大腦的儲存容量幾乎是無限的。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 106 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 205 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 304 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 403 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 502 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 601 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 107 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 206 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 305 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 404 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 503 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 602 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 701 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 108 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 207 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 306 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 405 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 504 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 603 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 702 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

大腦的處理能力比任何電腦都更強大。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 101 \\ +202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 202 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 101 \\ +303 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 202 \\ +202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 303 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 101 \\ +404 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 202 \\ +303 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 303 \\ +202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 404 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 101 \\ +505 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 202 \\ +404 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 303 \\ +303 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 404 \\ +202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 505 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 110 \\ +110 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 220 \\ +110 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 330 \\ +110 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 440 \\ +110 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 550 \\ +110 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 660 \\ +110 \\ \hline \end{array}$$

大聲朗讀給孩子聽能促進其大腦發育。

完成時間： \_\_\_\_\_

## 第 6 階段：

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 111 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 112 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 113 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 114 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 115 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 116 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 117 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 118 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 119 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 211 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 212 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 213 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 214 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 215 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 216 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 217 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 218 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 311 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 312 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 313 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

血清素有助於調節睡眠、食慾、情緒，並能抑制疼痛。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 314 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 315 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 316 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 317 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 411 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 412 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 413 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 414 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 415 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 416 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 511 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 512 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 513 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 514 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 515 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 611 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 612 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 613 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 614 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 711 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

大腦每秒發生超過 100,000 次化學反應。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 712 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 713 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 811 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 812 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 911 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 912 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 913 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 914 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 915 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 916 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 917 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 918 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 919 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 813 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 814 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 815 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 816 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 817 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 818 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 819 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

如果大腦缺血 8 到 10 秒，您就會失去意識。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 714 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 715 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 716 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 717 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 718 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 719 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 615 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 616 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 617 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 618 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 619 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 516 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 517 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 518 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 519 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 417 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 418 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 419 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 318 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 319 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

您的大腦產生的能量足以點亮一顆燈泡。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1011 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1012 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1013 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1014 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1015 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1016 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1017 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1018 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1019 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1111 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1112 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1113 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1114 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1115 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1116 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1117 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1118 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1211 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1212 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1213 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

富含維生素 K 和葉酸的綠葉蔬菜有益於大腦健康。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1214 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1215 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1216 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1217 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1311 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1312 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1313 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1314 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1315 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1316 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1411 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1412 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1413 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1414 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1415 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1511 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1512 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1513 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1514 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1611 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

您無法瘙癢自己，因為您的大腦能預期到自己的觸碰。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1612 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1613 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1711 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1712 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1811 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1812 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1813 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1814 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1815 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1816 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1817 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1818 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1819 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1911 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1912 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1913 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1914 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1915 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1916 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1917 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

大腦一生中可能儲存一千兆位元的資訊。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1918 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1919 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1713 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1714 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1715 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1716 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1717 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1718 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1719 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1614 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1615 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1616 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1617 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1618 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1619 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1515 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1516 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1517 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1518 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1519 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

大腦 (cerebrum) 佔整個腦部總重量的 85%。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 515 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 614 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 713 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 812 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 911 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 119 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 218 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 317 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 416 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1011 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1012 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1013 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1014 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1015 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1016 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1017 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1018 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1019 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 111 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 212 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

顱骨的厚度僅相當於三枚疊在一起的硬幣。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 116 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 215 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 314 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 413 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 512 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 611 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 117 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 216 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 315 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 414 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 513 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 612 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 711 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 118 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 217 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 316 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 415 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 514 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 613 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 712 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

您的大腦由 60% 的白質和 40% 的灰質構成。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 111 \\ +222 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 222 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 111 \\ +333 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 222 \\ +222 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 333 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 111 \\ +444 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 222 \\ +333 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 333 \\ +222 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 444 \\ +141 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 111 \\ +555 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 222 \\ +444 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 333 \\ +333 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 444 \\ +222 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 555 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 111 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 222 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 333 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 444 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 555 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 666 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

白質主要由樹突和軸突組成。

完成時間： \_\_\_\_\_

## 第7階段：

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 111 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 112 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 113 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 114 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 115 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 116 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 117 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 118 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 119 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 211 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 212 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 213 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 214 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 215 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 216 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 217 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 218 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 311 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 312 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 313 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

樹突和軸突構成了神經傳遞的網絡。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 314 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 315 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 316 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 317 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 411 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 412 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 413 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 414 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 415 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 416 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 511 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 512 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 513 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 514 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 515 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 611 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 612 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 613 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 614 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 711 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

笑需要大腦五個不同區域的協同活動。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 712 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 713 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 811 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 812 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 911 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 912 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 913 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 914 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 915 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 916 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 917 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 918 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 919 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 813 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 814 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 815 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 816 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 817 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 818 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 819 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

負責嗅覺的大腦區域同時也控制著情緒和記憶。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 714 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 715 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 716 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 717 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 718 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 719 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 615 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 616 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 617 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 618 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 619 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 516 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 517 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 518 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 519 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 417 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 418 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 419 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 318 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 319 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

莓果和可可中的類黃酮有助於增強記憶力。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1011 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1012 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1013 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1014 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1015 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1016 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1017 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1018 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1019 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1111 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1112 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1113 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1114 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1115 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1116 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1117 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1118 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1211 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1212 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1213 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

由於大腦快速發育，嬰兒每天需要睡眠 16 到 18 小時。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1214 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1215 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1216 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1217 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1311 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1312 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1313 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1314 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1315 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1316 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1411 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1412 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1413 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1414 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1415 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1511 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1512 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1513 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1514 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1611 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

做夢後 5 分鐘，半數的夢境內容會被遺忘。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1612 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1613 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1711 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1712 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1811 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1812 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1813 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1814 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1815 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1816 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1817 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1818 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1819 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1911 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1912 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1913 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1914 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1915 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1916 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1917 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

做夢後 10 分鐘，超過九成的內容會被遺忘。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1918 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1919 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1713 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1714 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1715 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1716 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1717 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1718 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1719 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1614 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1615 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1616 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1617 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1618 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1619 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1515 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1516 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1517 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1518 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1519 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

有 12% 的人做的夢只有黑白畫面。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 515 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 614 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 713 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 812 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 911 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 119 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 218 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 317 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 416 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1011 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1012 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1013 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1014 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1015 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1016 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1017 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1018 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1019 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 111 \\ +102 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 212 \\ +103 \\ \hline \end{array}$$

如果您正在打鼾，就表示您並未在做夢。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 116 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 215 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 314 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 413 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 512 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 611 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 117 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 216 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 315 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 414 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 513 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 612 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 711 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 118 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 217 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 316 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 415 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 514 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 613 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 712 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

您三分之二的夢境僅包含視覺畫面。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 1101 \\ +2202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2202 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1101 \\ +3303 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2202 \\ +2202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3303 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1101 \\ +4404 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2202 \\ +3303 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3303 \\ +2202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4404 \\ +1401 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1101 \\ +5505 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2202 \\ +4404 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3303 \\ +3303 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4404 \\ +2202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5505 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1101 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2202 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3303 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4404 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5505 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6606 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

很少有夢境包含聲音、動作、味覺或嗅覺。

完成時間： \_\_\_\_\_

## 第 8 階段：

請盡快完成這些數學題目

$1+1=$

$1+2=$

$1+3=$

$1+4=$

$1+5=$

$1+6=$

$1+7=$

$1+8=$

$1+9=$

$2+1=$

$2+2=$

$2+3=$

$2+4=$

$2+5=$

$2+6=$

$2+7=$

$2+8=$

$3+1=$

$3+2=$

$3+3=$

西元前 2000 年，人類就已經進行了最早期的腦部手術，其方法是在顱骨上鑽孔。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$3+4=$

$3+5=$

$3+6=$

$3+7=$

$4+1=$

$4+2=$

$4+3=$

$4+4=$

$4+5=$

$4+6=$

$5+1=$

$5+2=$

$5+3=$

$5+4=$

$5+5=$

$6+1=$

$6+2=$

$6+3=$

$6+4=$

$7+1=$

前額葉皮質分為三個部分。

完成時間：\_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$7+2=$

$7+3=$

$8+1=$

$8+2=$

$9+1=$

$9+2=$

$9+3=$

$9+4=$

$9+5=$

$9+6=$

$9+7=$

$9+8=$

$9+9=$

$8+3=$

$8+4=$

$8+5=$

$8+6=$

$8+7=$

$8+8=$

$8+9=$

內側前額葉皮質負責控制注意力和動機。

完成時間：\_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$7+4=$

$7+5=$

$7+6=$

$7+7=$

$7+8=$

$7+9=$

$6+5=$

$6+6=$

$6+7=$

$6+8=$

$6+9=$

$5+6=$

$5+7=$

$5+8=$

$5+9=$

$4+7=$

$4+8=$

$4+9=$

$3+8=$

$3+9=$

眶額葉皮質負責控制衝動。

完成時間：\_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$10+1=$

$10+2=$

$10+3=$

$10+4=$

$10+5=$

$10+6=$

$10+7=$

$10+8=$

$10+9=$

$11+1=$

$11+2=$

$11+3=$

$11+4=$

$11+5=$

$11+6=$

$11+7=$

$11+8=$

$12+1=$

$12+2=$

$12+3=$

外側前額葉皮質負責制定和執行計劃。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$12+4=$

$12+5=$

$12+6=$

$12+7=$

$13+1=$

$13+2=$

$13+3=$

$13+4=$

$13+5=$

$13+6=$

$14+1=$

$14+2=$

$14+3=$

$14+4=$

$14+5=$

$15+1=$

$15+2=$

$15+3=$

$15+4=$

$16+1=$

關於大腦的最早記載出現在西元前 1700 年。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$16+2=$

$16+3=$

$17+1=$

$17+2=$

$18+1=$

$18+2=$

$18+3=$

$18+4=$

$18+5=$

$18+6=$

$18+7=$

$18+8=$

$18+9=$

$19+1=$

$19+2=$

$19+3=$

$19+4=$

$19+5=$

$19+6=$

$19+7=$

亞里斯多德 (Aristotle) 認為思想的中心是心臟。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$19+8=$

$19+9=$

$17+3=$

$17+4=$

$17+5=$

$17+6=$

$17+7=$

$17+8=$

$17+9=$

$16+4=$

$16+5=$

$16+6=$

$16+7=$

$16+8=$

$16+9=$

$15+5=$

$15+6=$

$15+7=$

$15+8=$

$15+9=$

1811年，查爾斯·貝爾 (Charles Bell) 描述了每種感官在大腦中都有對應的區域。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$5+5=$

$6+4=$

$7+3=$

$8+2=$

$9+1=$

$1+9=$

$2+8=$

$3+7=$

$4+6=$

$10+1=$

$10+2=$

$10+3=$

$10+4=$

$10+5=$

$10+6=$

$10+7=$

$10+8=$

$10+9=$

$1+10=$

$2+10=$

保羅·布洛卡 (Paul Broca) 於 1862 年確定了大腦語言產生中樞的位置。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$1+6=$

$2+5=$

$3+4=$

$4+3=$

$5+2=$

$6+1=$

$1+7=$

$2+6=$

$3+5=$

$4+4=$

$5+3=$

$6+2=$

$7+1=$

$1+8=$

$2+7=$

$3+6=$

$4+5=$

$5+4=$

$6+3=$

$7+2=$

2013 年，歐巴馬 (Obama) 宣布了「促進創新神經科技之腦研究計劃」  
(BRAIN Initiative)。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$1+2=$

$2+1=$

$1+3=$

$2+2=$

$3+1=$

$1+4=$

$2+3=$

$3+2=$

$4+1=$

$1+5=$

$2+4=$

$3+3=$

$4+2=$

$5+10=$

$1+10=$

$2+10=$

$3+10=$

$4+10=$

$5+10=$

$6+10=$

「別讓理性干擾感性。」

- 愛因斯坦 (Einstein)

完成時間： \_\_\_\_\_

## 第9階段：

請盡快完成這些數學題目

$11+1=$

$11+2=$

$11+3=$

$11+4=$

$11+5=$

$11+6=$

$11+7=$

$11+8=$

$11+9=$

$12+1=$

$12+2=$

$12+3=$

$12+4=$

$12+5=$

$12+6=$

$12+7=$

$12+8=$

$13+1=$

$13+2=$

$13+3=$

心念如一隻最善變的昆蟲，在意識的空間中忽飛忽舞。

- 維吉尼亞·吳爾芙 (Virginia Woolf)

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$13+4=$

$13+5=$

$13+6=$

$13+7=$

$14+1=$

$14+2=$

$14+3=$

$14+4=$

$14+5=$

$14+6=$

$15+1=$

$15+2=$

$15+3=$

$15+4=$

$15+5=$

$16+1=$

$16+2=$

$16+3=$

$16+4=$

$17+1=$

您越常使用大腦，您就能運用更多的大腦潛能。

- 喬治·A·多西 (George A. Dorsey)

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$17+2=$

$17+3=$

$18+1=$

$18+2=$

$19+1=$

$19+2=$

$19+3=$

$19+4=$

$19+5=$

$19+6=$

$19+7=$

$19+8=$

$19+9=$

$18+3=$

$18+4=$

$18+5=$

$18+6=$

$18+7=$

$18+8=$

$18+9=$

人的心智應該像一家優質的旅館——全年無休地開放。

– 威廉·萊恩·費爾普斯 (William Lyon Phelps)

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$17+4=$

$17+5=$

$17+6=$

$17+7=$

$17+8=$

$17+9=$

$16+5=$

$16+6=$

$16+7=$

$16+8=$

$16+9=$

$15+6=$

$15+7=$

$15+8=$

$15+9=$

$14+7=$

$14+8=$

$14+9=$

$13+8=$

$13+9=$

我們的大腦、我們的心靈就是我們的聖殿。

- 達賴喇嘛

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$10+1=$

$10+2=$

$10+3=$

$10+4=$

$10+5=$

$10+6=$

$10+7=$

$10+8=$

$10+9=$

$11+1=$

$11+2=$

$11+3=$

$11+4=$

$11+5=$

$11+6=$

$11+7=$

$11+8=$

$12+1=$

$12+2=$

$12+3=$

新的挑戰能讓大腦保持活躍，讓心臟持續跳動。

- E.A.布奇亞內里 (E.A. Bucchianeri)

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$12+4=$

$12+5=$

$12+6=$

$12+7=$

$13+1=$

$13+2=$

$13+3=$

$13+4=$

$13+5=$

$13+6=$

$14+1=$

$14+2=$

$14+3=$

$14+4=$

$14+5=$

$15+1=$

$15+2=$

$15+3=$

$15+4=$

$16+1=$

現代科技促進人腦的演化。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$16+2=$

$16+3=$

$17+1=$

$17+2=$

$18+1=$

$18+2=$

$18+3=$

$18+4=$

$18+5=$

$18+6=$

$18+7=$

$18+8=$

$18+9=$

$19+1=$

$19+2=$

$19+3=$

$19+4=$

$19+5=$

$19+6=$

$19+7=$

我們運用了全部的大腦。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$19+8=$

$19+9=$

$17+3=$

$17+4=$

$17+5=$

$17+6=$

$17+7=$

$17+8=$

$17+9=$

$16+4=$

$16+5=$

$16+6=$

$16+7=$

$16+8=$

$16+9=$

$15+5=$

$15+6=$

$15+7=$

$15+8=$

$15+9=$

大腦被 125-150 毫升的保護性液體環繞。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$15+5=$

$16+4=$

$17+3=$

$18+2=$

$19+1=$

$11+9=$

$12+8=$

$13+7=$

$14+6=$

$10+11=$

$10+12=$

$10+13=$

$10+14=$

$10+15=$

$10+16=$

$10+17=$

$10+18=$

$10+19=$

$11+10=$

$12+10=$

每個腦細胞都需要持續以葡萄糖作為能量來源。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$11+6=$

$12+5=$

$13+4=$

$14+3=$

$15+2=$

$16+1=$

$11+7=$

$12+6=$

$13+5=$

$14+4=$

$15+3=$

$16+2=$

$17+1=$

$11+8=$

$12+7=$

$13+6=$

$14+5=$

$15+4=$

$16+3=$

$17+2=$

音樂能促進大腦產生多巴胺和內啡肽。

完成時間：\_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$11+2=$

$12+1=$

$11+3=$

$12+2=$

$13+1=$

$11+4=$

$12+3=$

$13+2=$

$14+1=$

$11+5=$

$12+4=$

$13+3=$

$14+2=$

$15+10=$

$11+10=$

$12+10=$

$13+10=$

$14+10=$

$15+10=$

$16+10=$

運動是滋養大腦的最佳方式。

完成時間： \_\_\_\_\_

## 第 10 階段：

請盡快完成這些數學題目

$11+10=$

$11+20=$

$11+30=$

$11+40=$

$11+50=$

$11+60=$

$11+70=$

$11+80=$

$11+90=$

$12+10=$

$12+20=$

$12+30=$

$12+40=$

$12+50=$

$12+60=$

$12+70=$

$12+80=$

$13+10=$

$13+20=$

$13+30=$

嬰兒的大腦消耗了全身 60% 的能量。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$13+40=$

$13+50=$

$13+60=$

$13+70=$

$14+10=$

$14+20=$

$14+30=$

$14+40=$

$14+50=$

$14+60=$

$15+10=$

$15+20=$

$15+30=$

$15+40=$

$15+50=$

$16+10=$

$16+20=$

$16+30=$

$16+40=$

$17+10=$

孩童的大腦如同海綿，能迅速吸收資訊。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$17+20=$

$17+30=$

$18+10=$

$18+20=$

$19+10=$

$19+20=$

$19+30=$

$19+40=$

$19+50=$

$19+60=$

$19+70=$

$19+80=$

$19+90=$

$18+30=$

$18+40=$

$18+50=$

$18+60=$

$18+70=$

$18+80=$

$18+90=$

現代神經學之父是尚-馬丁·沙可 (Jean-Martin Charcot)。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$17+40=$

$17+50=$

$17+60=$

$17+70=$

$17+80=$

$17+90=$

$16+50=$

$16+60=$

$16+70=$

$16+80=$

$16+90=$

$15+60=$

$15+70=$

$15+80=$

$15+90=$

$14+70=$

$14+80=$

$14+90=$

$13+80=$

$13+90=$

研究顯示，打哈欠有助於冷卻大腦。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$10+10=$

$10+20=$

$10+30=$

$10+40=$

$10+50=$

$10+60=$

$10+70=$

$10+80=$

$10+90=$

$11+10=$

$11+20=$

$11+30=$

$11+40=$

$11+50=$

$11+60=$

$11+70=$

$11+80=$

$12+10=$

$12+20=$

$12+30=$

睡眠不足會使大腦溫度升高。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$12+40=$

$12+50=$

$12+60=$

$12+70=$

$13+10=$

$13+20=$

$13+30=$

$13+40=$

$13+50=$

$13+60=$

$14+10=$

$14+20=$

$14+30=$

$14+40=$

$14+50=$

$15+10=$

$15+20=$

$15+30=$

$15+40=$

$16+10=$

巧克力的香氣會增加  $\theta$  (Theta) 腦波，引發放鬆感。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$16+20=$

$16+30=$

$17+10=$

$17+20=$

$18+10=$

$18+20=$

$18+30=$

$18+40=$

$18+50=$

$18+60=$

$18+70=$

$18+80=$

$18+90=$

$19+10=$

$19+20=$

$19+30=$

$19+40=$

$19+50=$

$19+60=$

$19+70=$

蝶腭神經節神經痛 (Sphenopalatine ganglioneuralgia) 是「腦部凍結」的科學術語。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$19+80=$

$19+90=$

$17+30=$

$17+40=$

$17+50=$

$17+60=$

$17+70=$

$17+80=$

$17+90=$

$16+40=$

$16+50=$

$16+60=$

$16+70=$

$16+80=$

$16+90=$

$15+50=$

$15+60=$

$15+70=$

$15+80=$

$15+90=$

左腦和右腦並非分開運作——它們是協同合作的。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$15+50=$

$16+40=$

$17+30=$

$18+20=$

$19+10=$

$11+90=$

$12+80=$

$13+70=$

$14+60=$

$11+11=$

$11+12=$

$11+13=$

$11+14=$

$11+15=$

$11+16=$

$11+17=$

$11+18=$

$11+19=$

$11+10=$

$12+10=$

您一半的基因是用來定義您的大腦。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$11+60=$

$12+50=$

$13+40=$

$14+30=$

$15+20=$

$16+10=$

$11+70=$

$12+60=$

$13+50=$

$14+40=$

$15+30=$

$16+20=$

$17+10=$

$11+80=$

$12+70=$

$13+60=$

$14+50=$

$15+40=$

$16+30=$

$17+20=$

短暫的心智休息能提升生產力並恢復注意力。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$11+20=$

$12+10=$

$11+30=$

$12+20=$

$13+10=$

$11+40=$

$12+30=$

$13+20=$

$14+10=$

$11+50=$

$12+40=$

$13+30=$

$14+20=$

$15+11=$

$11+11=$

$12+11=$

$13+11=$

$14+11=$

$15+11=$

$16+11=$

每多接受一年教育，大腦年齡就減少 0.95 歲。

完成時間： \_\_\_\_\_

## 第 11 階段

請盡快完成這些數學題目

$21+10=$

$21+20=$

$21+30=$

$21+40=$

$21+50=$

$21+60=$

$21+70=$

$21+80=$

$21+90=$

$22+10=$

$22+20=$

$22+30=$

$22+40=$

$22+50=$

$22+60=$

$22+70=$

$22+80=$

$23+10=$

$23+20=$

$23+30=$

經常爬樓梯有助於降低您的大腦年齡。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$23+40=$

$23+50=$

$23+60=$

$23+70=$

$24+10=$

$24+20=$

$24+30=$

$24+40=$

$24+50=$

$24+60=$

$25+10=$

$25+20=$

$25+30=$

$25+40=$

$25+50=$

$26+10=$

$26+20=$

$26+30=$

$26+40=$

$27+10=$

薑黃可能有助於增強記憶力並緩解憂鬱。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$27+20=$

$27+30=$

$28+10=$

$28+20=$

$29+10=$

$29+20=$

$29+30=$

$29+40=$

$29+50=$

$29+60=$

$29+70=$

$29+80=$

$29+90=$

$28+30=$

$28+40=$

$28+50=$

$28+60=$

$28+70=$

$28+80=$

$28+90=$

感覺資訊流入大腦，運動指令從大腦流出。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$27+40=$

$27+50=$

$27+60=$

$27+70=$

$27+80=$

$27+90=$

$26+50=$

$26+60=$

$26+70=$

$26+80=$

$26+90=$

$25+60=$

$25+70=$

$25+80=$

$25+90=$

$24+70=$

$24+80=$

$24+90=$

$23+80=$

$23+90=$

大腦的記憶容量足以儲存三百萬小時的電視節目。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$20+10=$

$20+20=$

$20+30=$

$20+40=$

$20+50=$

$20+60=$

$20+70=$

$20+80=$

$20+90=$

$21+10=$

$21+20=$

$21+30=$

$21+40=$

$21+50=$

$21+60=$

$21+70=$

$21+80=$

$22+10=$

$22+20=$

$22+30=$

離開學校 35 年後，人們仍能辨認出 90% 的同學。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$22+40=$

$22+50=$

$22+60=$

$22+70=$

$23+10=$

$23+20=$

$23+30=$

$23+40=$

$23+50=$

$23+60=$

$24+10=$

$24+20=$

$24+30=$

$24+40=$

$24+50=$

$25+10=$

$25+20=$

$25+30=$

$25+40=$

$26+10=$

連續的睡眠讓大腦得以鞏固並儲存記憶。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$26+20=$

$26+30=$

$27+10=$

$27+20=$

$28+10=$

$28+20=$

$28+30=$

$28+40=$

$28+50=$

$28+60=$

$28+70=$

$28+80=$

$28+90=$

$29+10=$

$29+20=$

$29+30=$

$29+40=$

$29+50=$

$29+60=$

$29+70=$

自 1950 年以來，人類的平均智商已上升 20 分。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$29+80=$

$29+90=$

$27+30=$

$27+40=$

$27+50=$

$27+60=$

$27+70=$

$27+80=$

$27+90=$

$26+40=$

$26+50=$

$26+60=$

$26+70=$

$26+80=$

$26+90=$

$25+50=$

$25+60=$

$25+70=$

$25+80=$

$25+90=$

親密且具支持性的人際關係能促進神經可塑性和學習能力。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$25+50=$

$26+40=$

$27+30=$

$28+20=$

$29+10=$

$21+90=$

$22+80=$

$23+70=$

$24+60=$

$21+11=$

$21+12=$

$21+13=$

$21+14=$

$21+15=$

$21+16=$

$21+17=$

$21+18=$

$21+19=$

$21+10=$

$22+10=$

看著人群時，我們一次只能辨識 2 張臉孔。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$21+60=$

$22+50=$

$23+40=$

$24+30=$

$25+20=$

$26+10=$

$21+70=$

$22+60=$

$23+50=$

$24+40=$

$25+30=$

$26+20=$

$27+10=$

$21+80=$

$22+70=$

$23+60=$

$24+50=$

$25+40=$

$26+30=$

$27+20=$

一般人的大腦中大約儲存了 50,000 個詞彙。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$21+20=$

$22+10=$

$21+30=$

$22+20=$

$23+10=$

$21+40=$

$22+30=$

$23+20=$

$24+10=$

$21+50=$

$22+40=$

$23+30=$

$24+20=$

$25+11=$

$21+11=$

$22+11=$

$23+11=$

$24+11=$

$25+11=$

$26+11=$

人們大約需要 600 毫秒才能找到合適的詞彙。

完成時間： \_\_\_\_\_

## 第 12 階段：

請盡快完成這些數學題目

1	2	3	4
<u>-0</u>	<u>-0</u>	<u>-0</u>	<u>-0</u>

5	6	7	8
<u>-0</u>	<u>-0</u>	<u>-0</u>	<u>-0</u>

9	1	2	3
<u>-0</u>	<u>-1</u>	<u>-1</u>	<u>-1</u>

4	5	6	7
<u>-1</u>	<u>-1</u>	<u>-1</u>	<u>-1</u>

8	9	2	3
<u>-2</u>	<u>-1</u>	<u>-2</u>	<u>-2</u>

即使是短時間的運動也能提升決策能力和專注力。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 4 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

善待他人會刺激大腦產生血清素。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 6 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ -8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

做出善舉與接受他人善意時，大腦中活躍的區域是相同的。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 10 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ -0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ -1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ -8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ -9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ -10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ -11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

內啡肽是大腦天然的止痛物質。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 12 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -9 \\ \hline \end{array}$$

人腦是唯一能夠自我反思的器官。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

13	13	13	13
<u>-10</u>	<u>-11</u>	<u>-12</u>	<u>-13</u>

14	14	14	14
<u>-0</u>	<u>-1</u>	<u>-2</u>	<u>-3</u>

14	14	14	14
<u>-4</u>	<u>-5</u>	<u>-6</u>	<u>-7</u>

14	14	14	14
<u>-8</u>	<u>-9</u>	<u>-10</u>	<u>-11</u>

14	14	14	15
<u>-12</u>	<u>-13</u>	<u>-14</u>	<u>-0</u>

大腦本身只能感受愉悅，沒有痛覺感受器。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

15	15	15	15
<u>-1</u>	<u>-2</u>	<u>-3</u>	<u>-4</u>

15	15	15	15
<u>-5</u>	<u>-6</u>	<u>-7</u>	<u>-8</u>

15	15	15	15
<u>-9</u>	<u>-10</u>	<u>-11</u>	<u>-12</u>

15	15	15	16
<u>-13</u>	<u>-14</u>	<u>-15</u>	<u>-0</u>

16	16	16	16
<u>-1</u>	<u>-2</u>	<u>-3</u>	<u>-4</u>

偏頭痛和頭痛的疼痛感來自腦膜（大腦的外層覆蓋組織）。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$$\begin{array}{r} 16 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -13 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -14 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -15 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -16 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

大腦是人體溫度最高的器官。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

$17$	$17$	$17$	$17$
$\underline{-8}$	$\underline{-9}$	$\underline{-10}$	$\underline{-11}$

$17$	$17$	$17$	$17$
$\underline{-12}$	$\underline{-13}$	$\underline{-14}$	$\underline{-15}$

$17$	$17$	$18$	$18$
$\underline{-16}$	$\underline{-17}$	$\underline{-0}$	$\underline{-1}$

$18$	$18$	$18$	$18$
$\underline{-2}$	$\underline{-3}$	$\underline{-4}$	$\underline{-5}$

$18$	$18$	$18$	$18$
$\underline{-7}$	$\underline{-8}$	$\underline{-9}$	$\underline{-10}$

分布在胃部與腸道的神經元能獨立運作。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

18	18	18	18
<u>-11</u>	<u>-12</u>	<u>-13</u>	<u>-14</u>

18	18	18	18
<u>-15</u>	<u>-16</u>	<u>-17</u>	<u>-18</u>

19	19	19	19
<u>-0</u>	<u>-1</u>	<u>-2</u>	<u>-3</u>

19	19	19	19
<u>-4</u>	<u>-5</u>	<u>-6</u>	<u>-7</u>

19	19	19	19
<u>-8</u>	<u>-9</u>	<u>-10</u>	<u>-11</u>

建立新的大腦連結的能力貫穿人的一生。

完成時間： \_\_\_\_\_

請盡快完成這些數學題目

19	19	19	19
<u>-12</u>	<u>-13</u>	<u>-14</u>	<u>-15</u>

19	19	19	19
<u>-16</u>	<u>-17</u>	<u>-18</u>	<u>-19</u>

20	20	20	20
<u>-0</u>	<u>-1</u>	<u>-2</u>	<u>-3</u>

20	20	20	20
<u>-4</u>	<u>-5</u>	<u>-6</u>	<u>-7</u>

20	20	20	20
<u>-8</u>	<u>-9</u>	<u>-10</u>	<u>-11</u>

健康的神經元有稱為樹突的平滑分支。

完成時間： \_\_\_\_\_

## 第 3 部分

# 手寫練習

### 說明：

請在一張空白紙上手寫回答以下的寫作題目。如果您對某個題目沒有想法，可以寫下任何浮現在腦海中的事情。不用著急，慢慢來。這是供您個人使用的。不必擔心拼字或文法是否正確。

完成回答後，請大聲朗讀您所寫的內容。



1. 請寫下您喜歡做什麼來娛樂自己。

---

2. 您認為努力工作更重要，還是享受生活更重要？  
有沒有可能兩者兼顧？

---

3. 您做過最特別的事情是什麼？

---

4. 如果您明天可以出遊，您會去哪裡？和誰同行？  
為什麼選擇那個地點？

---

5. 什麼能激勵您？是什麼激發您去學習更多，或成  
為一個更好的人？

---

6. 創造力和智力，您認為哪個更有價值？為什麼？

7. 您的第一份工作是什麼？這份工作有哪些您喜歡或不喜歡的地方？

---

8. 您有特別喜歡的工作嗎？是什麼工作？

---

9. 有什麼工作聽起來讓您覺得特別有趣？

---

10. 請描述您在晴天會做些什麼：

---

11. 請描述您心目中完美的一天是什麼樣子：

---

12. 您人生中最大的成就是什麼？

---

13. 如果您可以重溫人生中的某一天，您會選擇哪一天？為什麼？

14. 您的朋友和家人會怎麼形容您？

---

15. 在您的人生中，最珍貴的「禮物」是什麼？

---

16. 您的文化背景是什麼？您知道您的父母和祖父母的出身嗎？

---

17. 您認同自己的文化背景嗎？您會遵循與之相關的任何傳統嗎？

---

18. 您認為記住自己的根源並將其傳承給後代重要嗎？

---

19. 您認為瞭解其他文化重要嗎？為什麼重要或不重要？

20. 在您看來，哪種文化最吸引您？

---

21. 請寫下您最近學到的有趣知識：

---

22. 請寫下您想深入瞭解的事物：

---

23. 您的興趣是否隨著年齡而改變？是如何改變的？

---

24. 您認為設定目標重要嗎？為什麼重要或不重要？

---

25. 哪些事物能讓您感到快樂和滿足？

26. 您最喜歡哪個季節？您為什麼喜歡這個季節？

---

27. 在寒冷的天氣裡，您喜歡從事哪些活動？

---

28. 您常常旅行嗎？您比較喜歡去城市、海灘、山區還是國外？

---

29. 請說出一位您年輕時崇拜的電影明星。

---

30. 您如何花費了人生的第一份薪水？

---

31. 請描述一個讓您印象深刻的歷史事件。

32. 您認為哪個年齡階段最美好？為什麼？

---

33. 您在成長過程中常去海邊嗎？請描述一次您去海邊的經歷……您記得哪些細節？

---

34. 請描述一個您喜歡拜訪的地方。

---

35. 您是否有過不如預期但卻難忘的旅行經驗？當時發生了什麼事？

---

36. 請寫一件您做過，但他人可能不知道的事。

---

37. 請描述一件您生活中不可或缺的事物。

38. 請描述您曾住過最喜歡的地方。您喜歡那個地方的哪些方面？

---

39. 您最喜愛的書籍有哪些？為什麼？

---

40. 您最喜愛的電影有哪些？為什麼？

---

41. 您最喜愛的活動有哪些？為什麼？

---

42. 請描述一件您人生中印象深刻的新聞事件。其中有什麼因素對您產生了深遠的影響嗎？

---

43. 您年輕時是否曾崇拜過某位流行文化偶像、名人或政治人物？現在呢？

44. 您最欣賞他人身上的哪種特質？您是否特別欣賞他人的某些特質，或希望在朋友身上看到這些特質？

---

45. 請描述一種您童年時期常玩的遊戲。

---

46. 您小時候更喜歡在室內玩耍還是戶外活動？您通常會做些什麼來娛樂自己？

---

47. 您在成長過程中有培養什麼特別的嗜好嗎？具體是哪些嗜好？

---

48. 請描述您成長的鄰里區環境。那是在小鎮還是大城市？

---

49. 您有哪些個人興趣愛好？您有特別感興趣想深入學習的主題嗎？

50. 您有兄弟姊妹嗎？有幾個兄弟姊妹？他們各自叫什麼名字？您認為有兄弟姊妹最大的好處是什麼？

---

51. 您人生中做過哪些可能對他人產生影響的事？

---

52. 您生命中的哪些人或事，塑造了今天的您？

---

53. 您是個早起的人還是夜貓子？這種習慣在您的人生中是否有所改變？

---

54. 在閒暇時光，您最喜歡做些什麼？

---

55. 您是否曾經克服過重大挑戰？

56. 請描述一次您成功實現既定目標的經歷。

---

57. 什麼能夠激勵或啟發您？

---

58. 您最喜歡哪個城市？您喜歡這座城市的哪些方面？

---

59. 您曾經居住過哪些地方？

---

60. 您是經常遷居，還是長期居住在同一地區？您最難忘的搬家經歷是什麼？

---

61. 您人生中是否有過特別崇拜的榜樣？這個榜樣是誰？為什麼您會將他們視為榜樣？

---

62. 哪些人或事對您的人生產生了深遠的影響？

63. 您最欣賞他人身上的哪些品格或特質？

---

64. 回想您第一次搭飛機的經驗，有哪些喜歡或不喜歡的地方？當時您的目的地是哪裡？

---

65. 您最喜愛的寵物叫什麼名字？您最喜歡和這隻寵物一起做什麼？

---

66. 您最喜歡的老師是誰？這位老師教授哪個科目？為什麼他/她是您最喜歡的老師？

---

67. 您童年時期有去露營的經驗嗎？露營經驗中，您最喜歡的部分是什麼？露營經驗中，您最不喜欢的部分是什麼？

68. 您人生中第一輛自己擁有的車是什麼車？您有給這輛車取名字嗎？您和這輛車最難忘的冒險經歷是什麼？

---

69. 您能說幾種語言？您是否曾經遇到過這樣的情況：別人在交談，而您希望自己能聽懂他們在說什麼？

---

70. 在您童年時期，最喜歡做的家務是什麼？為什麼？

---

71. 如果您要設計一面屬於自己的旗幟，它會是什麼樣子？

---

72. 您每天早晨醒來時，通常會為自己設定什麼樣的目標？

---

73. 假如您中了 100 萬美元的獎金，您會如何運用這筆錢？

74. 如果您有能力解決世界上的一個問題，您會選擇解決哪個問題？為什麼？

---

75. 您是否學過樂器？如果有，是哪種樂器？

---

76. 與這種樂器相關的最難忘經歷是什麼？

---

77. 您最喜愛的音樂劇是哪一部？為什麼？

---

78. 如果您必須連續一年只吃一種食物，您會選擇什麼？為什麼？

---

79. 在您童年時期收到過最喜歡的禮物是什麼？

80. 您成年後收到過最喜歡的禮物是什麼？

---

81. 假如您是一位超級英雄，您會為自己取什麼名字？您希望擁有什麼樣的超能力？

---

82. 在您的成長歷程中，最難忘的游泳經歷是什麼？

---

83. 您童年最喜愛的玩偶叫什麼名字？您和它最難忘的「冒險」經歷是什麼？

---

84. 您收到過最棒的節日禮物是什麼？為什麼這麼說？

85. 您最珍惜的志工服務經歷是什麼？為什麼這麼說？

---

86. 假如您可以自釀葡萄酒或啤酒，您會選擇釀造哪一種？您會給它取什麼名字？為什麼？

---

87. 您對某個運動隊伍最難忘的記憶是什麼？

---

88. 1969 年人類首次登月時，您身在何處？關於那個歷史性時刻，您記憶最深刻的細節是什麼？

---

89. 如果有機會，您最想造訪哪個行星？為什麼？

90. 假如您有機會自導一部好萊塢電影，您會為它取什麼片名？電影內容會是什麼？

---

91. 如果您能開設一家自己的餐廳，您會以什麼作為招牌菜？為什麼？

---

92. 除了父母和兄弟姊妹，您最親近的親戚是誰？為什麼？

---

93. 如果您能夠穿越時空回到過去，您最想回到哪個年代？為什麼？

---

94. 請描述您在雪地中度過的最難忘的一天。

---

95. 請描述您的初戀經歷。

---

96. 請描述您的初吻經歷。

97. 如果您可以變成一種動物，您會選擇成為什麼動物？為什麼？

---

98. 如果您可以選擇以下三種方式之一成名：成為著名運動明星、好萊塢明星或諾貝爾獎得主，您會選擇哪一種？為什麼？

---

99. 在您的人生清單中，還有什麼尚未完成但非常想要實現的事情？

---

100. 回憶您的成長時期，夏天通常是如何度過的？

---

101. 您高中時期最喜愛的歌曲是什麼？

---

102. 您是否有早晨習慣做的事情？您每天最享受做的事情有哪些？

103. 您嘗試過最特別或最奇特的食物是什麼？您喜歡那種食物嗎？您是在什麼情況下嘗試這種食物的？

---

104. 您最喜愛的寵物叫什麼名字？您最喜歡和這隻寵物一起做什麼？

---

105. 如果您要為自己選擇一句座右銘，會是什麼？為什麼？

---

106. 您曾經用什麼方式向陌生人傳遞善意或幫助他人？

---

107. 您最喜愛的運動項目是什麼？為什麼？

---

108. 您最喜愛的音樂劇是哪一部？為什麼？

109. 您最享受參與的社交活動是什麼？為什麼？

---

110. 在您看來，一場完美的野餐應該準備哪些必備物品？

---

111. 如果您有能力解決一個全球性問題，您會選擇解決哪個問題？您會如何著手解決？

---

112. 您最喜歡閱讀哪類書籍？是小說、非小說、懸疑、驚悚、科幻還是其他類型？為什麼？

---

113. 您是否經歷過某些讓您感受到靈性或超越感的時刻？

---

114. 您人生中第一輛自己擁有的車是什麼車？您有給這輛車取名字嗎？您和這輛車最難忘的冒險經歷是什麼？

115. 您在多大時首次明確了自己的人生志向？這個初衷後來是如何演變的？

---

116. 1969 年人類首次登月時，您身在何處？關於那個歷史性時刻，您記憶最深刻的細節是什麼？

---

117. 請描述您對母親最難忘的回憶。

---

118. 在您看來，一個真正的英雄應該具備哪些品格？

---

119. 請以一隻正在鑽入洞穴的老鼠的視角來描述這個過程。

---

120. 請分享您最難忘的一次感恩節經歷。

121. 請描述您最難忘的一次生日慶祝經歷。

---

122. 請談談您收到過最喜歡的生日禮物。

---

123. 請談談您送給他人最喜歡的生日禮物。

---

124. 請分享您最珍視的一項節日傳統。

---

125. 請描述您學習駕駛的過程。

---

126. 如果您有機會在高中或大學任教一門課程，您會選擇教授什麼科目？為什麼？

---

127. 請描述您學習游泳的經過。

---

128. 請描述您學習騎自行車的過程。

129. 如果您可以變成一種昆蟲，您會選擇成為哪種昆蟲？為什麼？

---

130. 您最喜愛的早餐搭配是什麼？為什麼？

---

131. 如果您有機會體驗一天任何職業，您會選擇哪種職業？

---

132. 您品嚐過最特別的飲品是什麼？您是在什麼場合或地點喝到的？

---

133. 在您參加過的所有婚禮中，最令您難忘的一刻或細節是什麼？

---

134. 回憶您童年時期，最難忘的一次在朋友家過夜經歷是什麼？

---

135. 您最喜愛的餐廳是哪一家？為什麼？

136. 假如您餘生只能選擇一種甜點，您會選擇哪種？  
為什麼？

---

137. 請描述您人生中感覺最健康的一段時期。

---

138. 如果您有機會主演任何一部電視節目，您會選擇  
哪一部？為什麼？

---

139. 您最喜愛的電視節目是什麼？為什麼？

---

140. 如果您要向一個陌生人介紹自己最重要的一面，  
您會說什麼？為什麼？

---

141. 假如您此生只能選擇食用一種水果，您會選擇哪  
種？為什麼？

142. 假如您此生只能選擇食用一種蔬菜，您會選擇哪種？為什麼？

---

143. 如果您有能力阻止世界上的一件事發生，您會選擇阻止什麼？為什麼？

---

144. 您是否相信外星生命和不明飛行物 (UFO) 的存在？

---

145. 請描述您人生中感受最為喜悅的一個時刻。

---

146. 請分享您對於是否存在來世的看法。

---

147. 在您看來，活出有意義人生的關鍵是什麼？

---

148. 您是否相信有某種更高的力量或存在？

149. 假如您有 100 萬美元可以用於慈善捐贈，您會選擇支持哪個公益項目？

---

150. 如果您必須選擇在另一個國家生活一年，您會選擇哪個國家？為什麼？

---

151. 如果要用一首歌來描述您的人生，這首歌的歌名會是什麼？為什麼？

---

152. 假如您有機會創立一個全新的節日，這個節日會是什麼？為什麼？

---

153. 如果您只能向生命中的一個人表達感謝，您會選擇誰？為什麼？

---

154. 請描述您初次見到大海的經歷；當時您有什麼樣的感受？

155. 請描述一次您經歷突如其來的變化的經歷。

---

156. 您最喜愛閱讀的雜誌是哪一本？為什麼？

---

157. 您最欣賞哪一種藝術形式？為什麼？

---

158. 您最喜愛的紙牌遊戲是什麼？為什麼？

---

159. 請描述您最喜愛的一件家具。

---

160. 請寫一封信給 1 年後的自己。

---

161. 請描述您最難忘的一個夏季回憶。

162. 請描述您最難忘的一個冬季回憶。

---

163. 請描述您最難忘的一個秋季回憶。

---

164. 請描述您對父親最難忘的回憶。

---

165. 請分享您最難忘的一次跨年夜慶祝經歷。

---

166. 您為新的一年設立了什麼目標？

---

167. 假如您今天只能寫一封情書，您會選擇寫給誰？  
為什麼？

---

168. 請描述您心目中理想的度假方式。

169. 請描述您夢想中的家或理想的居住環境。

---

170. 如果讓您為一群 1 年級學生教授一門課程，您會選擇教什麼？為什麼？

---

171. 如果您可以變成一種花，您會選擇成為哪種花？為什麼？

---

172. 假如您有能力與任何動物溝通，您最想與哪種動物對話？您會問它們什麼問題？

---

173. 假如您今天要創立一項新事業，您會選擇什麼樣的行業？為什麼？

---

174. 請想像並描述從暴風雲上方俯瞰暴風雨的景象。

175. 假如您突然變成一隻松鼠，您會首先做什麼事？

---

176. 如果您變成一隻鳥，您最想飛往的第一個目的地是哪裡？

---

177. 假如您擁有治癒任何疾病的能力，您會選擇治癒哪種疾病？為什麼？

---

178. 哪個卡通角色最能逗您開懷大笑？為什麼？

---

179. 請描述您家中典型的星期天是如何度過的。

---

180. 人們常常對您有哪些誤解或錯誤的印象？

181. 如果您可以選擇世界上任何一個地方進行健行，您會選擇哪裡？為什麼？

---

182. 如果您有機會與三位歷史人物共度一天，您會選擇誰？為什麼？

---

183. 假如您要撰寫一本書，您會為它取什麼書名？這本書的主要內容會是什麼？

---

184. 假如您要編寫一本烹飪書，您最想與讀者分享的食譜會是什麼？

---

185. 如果您有機會與世界上任何一位領導人共度一個下午，您會選擇誰？為什麼？

---

186. 假如您創立了自己的服裝品牌，您會主打哪種類型的服飾（如鞋子、襯衫等）？為什麼？

187. 請寫一封信給 21 歲時的自己。

---

188. 在今天結束之前，您最希望發生的一件事是什麼？

---

189. 請描述一個您特別喜歡的夢境。

---

190. 假如您有機會移居到另一個星球，您會接受這個機會嗎？為什麼接受或不接受？

---

191. 如果您有一週的時間可以專注學習一門新的語言，您會選擇哪種語言？為什麼？

---

192. 您人生中收到過最有價值的一條建議是什麼？為什麼這麼說？

193. 您有興趣培養哪項全新的興趣愛好？為什麼？

---

194. 如果有機會讓您活到 120 歲，您會希望長壽到這個年紀嗎？為什麼希望或不希望？

---

195. 在您成年後的人生階段，誰對您的成長影響最大？他們是如何幫助您的？

---

196. 假如您有機會在海洋深處生活一年，您會接受這個挑戰嗎？為什麼會或不會？

---

197. 在您看來，一個人最重要的特質是什麼？為什麼？

---

198. 您朋友身上發生過的最有趣的事情是什麼？

199. 您的人生是否如您當初預期的那樣發展？

---

200. 您最喜愛的三明治是什麼？為什麼？

---

201. 請列舉 10 件能讓您感到愉悅或滿足的事情。

---

202. 當您想更深入瞭解一個人時，您最常問的問題是什麼？

---

203. 如果您有權力廢除一條現行法律，您會選擇廢除哪一條？為什麼？

---

204. 您最想改掉的壞習慣是什麼？為什麼？

---

205. 請描述一個讓您感到非常驚訝或意外的經歷。

206. 有什麼想法總是能讓您不自覺地微笑？為什麼？

---

207. 您最喜愛的旅行交通工具是什麼（如汽車、船、飛機等）？為什麼？

---

208. 您是否已經實現了人生願望清單上的一些項目？為什麼實現了或還未實現？

---

209. 請為自己寫下 5 句正面積極的自我肯定語。

---

210. 您想生活在哪個歷史時期？為什麼？

---

211. 假如您有機會重新為自己取名，您會選擇什麼名字？為什麼？

---

212. 假設您和您的家人都是動物園裡的動物，您會把每個人比喻成什麼動物？為什麼？

213. 請寫一篇影評，談談您最近觀看的一部電影。

---

214. 想像一下，如果您是聖誕老人雪橇上的一隻馴鹿，生活會是什麼樣子？

---

215. 如果您參與一齣戲劇製作，您會選擇擔任什麼角色（如演員、後台工作人員、行銷人員等）？為什麼？

---

216. 請描述您最喜歡的一位老師或教授。

---

217. 您收到過最好的讚美是什麼？

---

218. 請描述一次您堅定地對某人說「不」的經歷，以及當時的感受。

---

219. 想像一下，如果您住在一個娃娃屋裡，請描述您所看到的景象。

220. 請列舉 5 個此刻突然浮現在您腦海中的形容詞。請用這些形容詞創作一個簡短的故事或一首小詩。

---

221. 如果您有機會採訪歷史上或當代的任何一個人物，您會選擇誰？為什麼？

---

222. 在您看來，一年中最好的是哪一天？為什麼這一天對您來說如此特別？

---

223. 請以一隻在洗衣機中翻滾的襪子的視角，描述它的感受和經歷。

---

224. 請創作一首小詩，主題是對您有特殊意義的數字。

---

225. 假設您正在撰寫自傳，請寫下其中一個章節的概要。

226. 想像您最喜愛的一本書的結局之後，故事的發展走向，並簡短描述。

---

227. 請描述您生命中的一位女性榜樣。這位女性如何啟發了您？

---

228. 請列舉 3 位對您人生有重大啟發的人物。為什麼？

---

229. 在您看來，什麼樣的咖啡才稱得上是完美的？

---

230. 您最難忘的一次生日慶祝是哪一次？

---

231. 假如您有機會向神燈精靈許 3 個願望，您會許什麼願？

---

232. 如果您可以成為您最喜愛的故事中的一員，您會希望改變故事中的哪些情節或細節？

233. 請列舉 3 樣對您來說絕對不可或缺的事物。

---

234. 請描述一個讓您感到強烈歸屬感的時刻。

---

235. 您認為對於赴約，遲到很久好，還是提早很久到達好？為什麼？

---

236. 如果您要創造一項世界紀錄，您認為最有可能創造哪一項？

---

237. 您認為您這一代人有什麼寶貴的經驗或智慧可以傳授給年輕一代？

---

238. 如果您有機會與任何人交換一天的生活，您會選擇誰？

239. 請以推銷員的口吻，描述並推薦您最喜愛的餅乾。

---

240. 假如您在地上撿到 50 美元，您會怎麼做？

---

241. 您最喜愛的氣味是什麼？

---

242. 請創造一個全新的詞彙。這個新詞彙的含義是什麼？

---

243. 請描述您目前所處的房間。

---

244. 如果時間允許，您最希望能與誰多相處一些時間？為什麼？

---

245. 回顧過去一年，您現在能做到哪些一年前還做不到的事？

246. 如果您可以無限量擁有任何一樣東西，您會選擇什麼？

---

247. 如果必須選擇，您會偏好住在海底還是月球表面？

---

248. 有什麼事情或請求是您總無法拒絕的？

---

249. 假如您有權制定一條新法律，您會提出什麼樣的法律？為什麼？