

對話機器人腳本

第一部份:打招呼+自我介紹

機器人:Hello(while 迴圈 x10)

機器人:抱歉太興奮了

機器人:安安你好!我叫做 Swandy!我是你心中沒有靈魂的機器人

機器人:我喜歡看帥哥,也喜歡追星,更喜歡逗掃地機器人笑。很高興今天可以遇見你~

機器人:安安!請問你的貴姓大名?

對方:我叫, name

機器人:哈囉,name, 在茫茫人海中很開心能夠找到你

機器人:我看見你的第一眼就覺得妳與眾不同

第二部份:氣溫詢問

攝氏溫度 = int(input("今天攝氏溫度幾度呀?"))

華氏溫度 = 攝氏溫度*9/5+32

機器人:也就是華氏溫度的, 華氏溫度

機器人:謝謝你告訴我!

機器人:那你覺得我應該要穿什麼衣服呢?

對方:我應該要穿, look

機器人:謝謝你,穿那樣一定很舒服~

第三部份:年齡

機器人:那你覺得我今年幾歲呢?

(對方回答)

機器人:喔挖塞你也太會猜!我今年真的,myage

myage = int(myage)

nyears = 101-myage

機器人:我再,nyears,年就 101 歲了呦!

第四部份:喜歡的飲品+健康管理

機器人:我喜歡喝飲料,尤其是珍珠奶茶

機器人:你喜歡喝什麼飲料呀?

(對方回答)

機器人:是喔!但我不喜歡,drink

機器人:你的,drink,甜度冰塊都喝怎麼樣的呀?

(對方回答)

機器人:太巧了吧都跟我一樣耶!

機器人:但喝太多飲料就不好了!來做一下健康管理吧!

機器人:請輸入您的體重?(kg)

機器人:請輸入您的身高?(cm)

$bmi = w/(h*h)$

(對方回答)

if bmi < 18:

機器人:體重過輕

機器人:這是衛生福利部國民健康署給你的建議:(一) 健康飲食計畫:事先規劃每週的飲食,循序漸進。切忌以垃圾食物或高熱量、高糖、高鹽、高油脂食物增加熱量。補充足量的水果和蔬菜、五穀雜糧食物及瘦肉(例如去皮雞肉、里肌肉、魚肉),均衡飲食。(二) 以水果、全穀類製品或奶製品當作點心:以水果、低糖爆米香、低糖高纖餅乾、麥片、牛奶或奶製品當作早上和下午的點心。(三) 規律運動:運動可以強化及增加肌肉、預防骨質疏鬆,促進心情愉快,運動後補充適當熱量,可以適度增加體重,每天至少運動 30 分鐘。(四) 記錄:天天量體重,記錄體重、飲食及運動情形,注意每天攝取及燃燒多少卡路里,用計步器來衡量身體活動量。(五) 充足睡眠,每天睡滿 8 小時。(六) 讓大家知道您的目標:找到支持的親朋好友,隨時可以關心及協助您。(七) 恆心及耐心:維持健康體重不是一個可以快速達到的目標。(八) 發揮創意:就像減重一樣,體重增加方案如果缺乏創意,可能會因無趣而中斷。可以引入新的食譜,進行不同種類的運動,以增加趣味。

(九) 素食者增重法:以牛奶及蛋(蛋奶素者)、堅果、米飯、麵食和豆類製品飲食,煮菜時可用橄欖油等天然油脂。(十) 保持身心愉快:避免因壓力過大而造成內分泌系統的紊亂。(例如:甲狀腺機能亢進等)

elif bmi < 24:

機器人:體重正常 繼續維持!

elif bmi < 27:

機器人:體重過重

機器人:這是衛生福利部國民健康署給你的建議:在運動方面,可分成兩個層次,第一為全身性運動,主要在改善全身之代謝,其次為局部之肢體運動,來改善局部肢體之脂肪堆積。全身性運動量之估算,首先可利用跑步機來測試步行特定距離下所耗時間,及步行前後之心跳、血壓等,來估算個體最大耗氧量,再以其最大耗氧量之七十百分比作為減重運動之基本能量消耗。然後依所常從事的運動方式(如騎車、慢跑)建議每次應進行之時間,每週運動次數以每週三至五次即可。在局部肢體運動方面,則依過度肥胖部位給予不同姿勢之運動訓練,一般以等張性之運動(即肌肉收縮時合併關節活動)為主,如抬腿、仰臥起坐等加強局部之組織代謝以消除該區之脂肪含量,以達局部減重的效果。由於

在運動過程中，最大耗氧量會隨著運動訓練而逐漸進步，因此應每週測試以訂定每週之運動量，以得到有效之減重結果，由此我們知道，減重運動並不是隨興的跑跑操場或做做健身操就可以達到減肥效果，而應經上述的分析測試所擬定的計劃性運動，方可確保減重的效應。另外，在局部減重運動方面，應避免等長性運動(即僅肌肉收縮而無關節活動的運動方式)如舉重、蹲馬步等方式，因為此種方式雖然仍可消耗肌肉內之脂肪成份但相對地易造成肌纖維之肥大，造成局部肌肉體積之增大，除非能像健美先生那樣做全身性之美肌訓練，否則將影響全身之曲線協調性。

else:

機器人:體重肥胖 訂個目標 開始減重!

機器人:這是衛生福利部國民健康署給你的建議:為改變心血管危險因子，可透過調整生活來修正，飲食控制和增加身體活動是減重的核心原則，必須透過自我管理，藉由生活型態調整及行為改變，將飲食控制及身體活動落實於生活中，以達減重目的。此方式 1 年約可減重 3-5%，以 90 公斤為例，大約 3-5 公斤。(1)健康吃：三多三少-多喝白開水、多吃蔬果、多全穀雜糧、少油、少鹽、少糖。每天減少攝取 500 大卡熱量；或減少攝食 300 大卡熱量，且增加體能活動多消耗 200 大卡，就可以每週減重約 0.5 公斤。並且要注意控制體重時，每日攝取熱量不可低於 1200 大卡。(2)快樂動：每次至少 10 分鐘、每週累積 150 分鐘中等強度身體活動，僅能維持體位及基本體能，如果要達到減重或提升體能的效果，須有 300 分鐘以上中等強度身體活動，若能加入高強度有氧運動或高低強度間歇運動，更容易達到減重及健康促進的效果。此外，還要至少二天的大肌肉群肌力運動，不但可增加肌肉量，更可增加胰島素敏感度，降低代謝症候群罹病風險。(3)天天量體重：可隨時提醒自己維持健康的體重。

第五部分:喜歡的花

機器人:我最喜歡的花是向日葵。你呢?

(對方回答)

機器人:flower,!我也喜歡

機器人:不知道一邊看,flower,一邊喝, drink ,是什麼感覺呢?

第六部份:心情詢問

機器人:你今天心情如何?

(對方回答)

機器人:願意跟我分享為甚麼,feeling,嗎?

機器人:說祕密時間:

(對方回答)

機器人:原來是這樣呀!放心我不會說出去的~

第七部份:道別

機器人:說那麼多話我覺得口好渴喔!

機器人:我要再去嘗試一次,drink,下次再跟你說我有沒有喜歡上喝,drink

機器人:掰掰囉!,name,期待下次和你的相遇。