

106學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(是非題)

題號	題目	解答	解釋
1	糖尿病的主要症狀為三多一少：多體重、多喝、多尿；少吃。	X	糖尿病的主要症狀為三多一少：多吃、多喝、多尿；體重減輕。
2	肝臟是人體中最大的器官嗎?	0	肝臟是人體中最大的器官，呈暗紅色，位於右肋骨的後下方，在橫膈膜之下；肝臟大致可分為左右兩葉而右葉較左葉大約兩倍喔!! 它有非常精細複雜的功能，缺少了它，我們就不能快樂地生活下去。
3	檳榔子即是一級致癌物。	0	
4	糖尿病與牙周病無關。	X	糖尿病患者較一般人容易口腔細菌滋生，產生口腔病變如牙周病。
5	A 型肝炎主要都是經口傳染，如未經煮熟的食物、被污染的水或不乾淨的容器而引起感染。	0	
6	只有吃起來甜甜的東西，才會影響血糖	X	只要是含醣類的食物都會影響血糖。例如鹹的麵包，因含有大量的碳水化合物，雖然吃起來不甜，但是還是會導致血糖升高
7	檳榔是因為加了紅灰、白灰會致癌，本身是不會致癌的	X	
8	優酪乳是奶類的一種，而且甜甜的、很好喝，一天可以喝10杯。	X	雖然優酪乳是奶類的一種，但市面上大部分的優酪乳都添加了很多的糖，喝太多容易變胖，所以購買時盡量挑選"無糖"的優酪乳喔~
9	保久乳是生乳經過高壓或高溫的滅菌，再用瓶(罐)裝或無菌包裝，所以不會有活的微生物讓牛奶壞掉，所以不需要添加防腐劑。	0	經過滅菌處理，不會有活的微生物讓牛奶壞掉，所以不需要加防腐劑。市面上的保久乳通常可以保存6~9個月，且不需要冷藏，可以當作出去玩時的飲料，很方便。
10	昨天晚上玉芬去吃了大餐，但怕會變胖，她決定今天不吃早餐了。	X	許多人為了塑身，不惜節食、挨餓，讓自己處於昏昏沉沉又無力的狀態，這樣不僅無法塑身，還可能讓你賠了健康，增加復胖的可能性。 1. 補充好的膳食纖維可以幫助排毒排便，如地瓜、糙米飯 2. 喝足夠的水也能幫助代謝跟排毒，一天該喝的水就是2000c.c 3. 搭配有氧及核心運動

106學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(是非題)

題號	題目	解答	解釋
11	應控制熱量的攝取，將體重維持在健康體重的範圍內。	0	
12	小胖為了瘦身決定飯後休息30分鐘後，再到住家附近散步，有益身體健康。	0	因為飯後，消化器官需要大量的血液幫助消化，如果立即運動，體內會減少腸胃的血液供應，容易造成腸胃不適，消化不良。
13	運動時只要覺得口渴就可以喝水，每次喝的量隨自己喜歡就好。	X	運動開始30分鐘前開始喝水，開始運動後約10~15分鐘補充80~125CC左右水份(大約1個扁紙杯容量)
14	黑糖所含的礦物質較多，對人體也比較健康，所以可以多吃沒關係。	X	無論何種糖，過分攝取容易導致肥胖，並提高心血管疾病、糖尿病的風險。
15	小孩未滿六歲還沒換牙，所以牙齒蛀牙也沒關係，反正以後換完牙在照顧牙齒就好。	X	中華民國家庭牙醫學會副理事長黃耀慧表示，乳牙的下方有恆牙的牙胚，若乳牙蛀牙很大且深入角底，則會影響恆牙的生長。
16	聽音樂時，只要聽得清楚，不管再大聲都沒關係，不會對聽覺造成傷害。	X	
17	目前有疫苗可以預防子宮頸癌。	0	人類乳突病毒疫苗可以預防子宮頸癌
18	近視都是從父母親遺傳來的。	X	
19	看電視時，應該要保持螢幕對角線2-3倍的距離觀賞，才不容易近視。	0	
20	嬰兒時期所發育的牙齒又稱為恆齒。	X	乳齒
21	進入青春期後出現生理上的變化，表示此時的男性和女性已經有生育的能力。	0	
22	水中求生要脫除妨礙漂浮的衣物，只留輕便的能夠助浮的衣物。	0	衣物會吸附大量水分
23	到河邊或海邊戲水應先觀察深水區與淺水區的交界處，並注意漲潮與退潮。	0	深水區水溫及地形落差大，務必注意。
24	游泳池是最安全的游泳戲水地點，即使沒有救生員在場也可以下水活動。	X	
25	身為救生人員，應發揮人溺己溺精神，遇人淹溺，即應以最快速度接近溺者，對於溺者不必有所防衛，以便能爭取黃金救援時間。	X	

106學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(是非題)

題號	題目	解答	解釋
26	游泳是一件很涼快的活動，所以下水後就可立即游泳，不必先熟悉水性。	X	
27	小學生自己不吸菸，但可以幫長輩到便利商店買菸。	X	菸害防制法第13條規定，任何人不得供應菸品予未滿18歲者，違者將處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰
28	國小校園的廁所不是公開場合，是可以抽菸的。	X	菸害防制法第 15 條高級中等學校以下學校全面禁止吸菸
29	菸害防制法規定在12歲以上青少年可以購買菸品。	X	菸害防制法第13條規定，任何人不得供應菸品予未滿18歲者，違者將處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰
30	把家裡剩下的菸品在網路上販售是違反菸害防制法的。	0	
31	計程車屬大眾運輸工具，所以車內應該全面禁菸。	0	
32	小孩若持續暴露於二手菸的環境，就算沒吸過菸，也會有尼古丁成癮情況。	0	
33	政府對於網路上針對誇大不實或宣稱療效之電子煙廣告會定期監控查處。	0	
34	目前民眾可以自己從國外輸入電子煙，是不違法的。	X	因電子煙因常含有人工純化尼古丁，目前並未有任何電子煙核准販售，海關現已加強辦理電子煙及相關產品邊境查核，杜絕相關產品進入國內。請呼籲民眾切勿自國外輸入電子煙，以免觸法。
35	電子煙含高濃度尼古丁，使用的人不易控制使用量，非常容易過量，造成中毒。	0	
36	魚刺哽在咽喉時，應立即吞入一口飯幫助魚刺進入胃部。	X	不要藉嚥下大口飯團，企圖將異物吞下或用手挖喉嚨，以至加大了異物對食道的傷害性，應儘快往醫院求診，由醫生處理。
37	急救箱中之藥用酒精除用來清洗器材外，亦可用來消毒傷口。	X	藥用酒精僅可使用於清潔器材上。
38	流鼻血時應儘速將頭往後仰，減少失血。	X	流鼻血時頭部應向前傾，防止血液逆流。
39	看見他人發生危急事件時，需大聲呼救並打113電話，通知相關單位。	X	看見他人發生危急事件時，需大聲呼救並打119電話，通知救護單位。

106學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(是非題)

題號	題目	解答	解釋
40	當瓦斯外洩時，易導致一氧化碳中毒，是因為血液中淋巴球與一氧化碳物結合	X	紅血球中的血紅素正常來講，與氧氣結合，帶給人體器官氧氣。但因一氧化碳結合力大於氧氣，所以當一氧化碳中毒時，即是與紅血球中的血紅素結合。
41	哈姆立克法主要應用於心臟及呼吸停止時。	X	呼吸道異物哽塞要儘快施行「哈姆立克法」急救，排除呼吸道內異物。
42	若不小心扭傷腳踝時，可一次連續冰敷1小時來加快恢復速度。	X	每次冰敷的時間為 10分鐘，建議不可超過30分鐘。
43	臺灣傳播日本腦炎的病媒蚊以三斑家蚊為主. 流行季節主要在每年的5至10月。	0	
44	為防止病媒蚊叮咬，住家應裝紗門、紗窗。	0	
45	要預防桿菌性痢疾不二法門是養成個人衛生習慣(勤洗手)	0	預防桿菌性痢疾方法包括用餐前及如廁後應確實洗手、飲用水應選擇瓶裝水、務必吃熟食，絕不食用生冷食物
46	蚊子會吸血所以蚊子會傳染愛滋病毒?	X	愛滋病毒的主要傳染途徑是性行為、血液或母子垂直傳染。
47	恙蟲病除了會傳染給齧齒科動物外，也會直接由人傳染給人。	X	恙蟲病不會直接由人傳染給人，是被具傳染性的恙蟎幼蟲叮咬時，立克次體經由恙蟎唾液並透過叮咬部位的傷口進入人體而感染。恙蟲病不會直接由人傳染給人，是被具傳染性的恙蟎幼蟲叮咬時，立克次體經由恙蟎唾液並透過叮咬部位的傷口進入人體而感染。
48	茲卡病毒感染可用抗病毒藥物治療。	X	目前感染茲卡病毒並無抗病毒藥物可治療，建議依症狀給予支持性治療，並讓病患獲得充足的休息。
49	阿米巴性痢疾是經由糞口途徑造成傳染	0	
50	想自殺的人，一定都有精神疾病。	X	想自殺的人只是壓力超過身心所能負荷的程度，不必然是精神疾病。
51	對面壓力的方法只有用強硬的對抗它才會消失	X	參加休閒活動也是一種紓解壓力的方法，以露營、登山、健行等方式，參加各種公益活動來紓解緊張的生活壓力。

106學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(是非題)

題號	題目	解答	解釋
52	強迫撫摸行為算是性侵害行為	0	任何性行為必須雙方同意，當一方以任何形式強迫另一方，違反她(他)的意願，企圖或實際作任何有關性的行為，包括性交或任何其他強迫性親吻、撫或觸碰等猥褻行為，都構成性侵害犯罪。
53	情緒固然有正面有負面，但其真正的關鍵並不在於情緒本身，而是情緒的表達方式。	0	適當的方式在適當的情境表達適當的情緒，就是健康的情緒管理之道。
54	非同居男女朋友可以申請保護令	0	非同居男女朋友可以申請保護令
55	當你感受到壓力時，大腦會傳遞一些訊息，使得神經系統分泌激素並影響身體產生各種反應。	0	面臨危難時，交感神經會釋放腎上腺素，使身體的反應如心跳加快、呼吸急促、胃部緊縮、神經肌肉緊繃等，使身體動員起來，以便為了要準備逃離或戰鬥的狀態，以保衛自己。
56	父母肢體暴力會對孩子造成身心上的傷害，但言語辱罵不會造成生理傷害，所以不能打就用罵的。	X	父母言語上的責備辱罵不會對孩子造成生理傷害，但對孩子的心理仍會造成深遠的影響，因此父母在教育上仍須相當注意言詞的使用。
57	爺爺吃的藥都會固定放在桌上，晚上睡覺吃藥，不開燈也沒關係。	X	黑暗中視線不清，無法確認藥品，可能會誤食或服用過量藥品，而引起藥品不良反應或其他嚴重後果。
58	接種疫苗是預防一些傳染病最有效、最經濟的措施。	0	
59	小莉因感冒至醫院拿藥，覺得症狀改善了，應可先行停藥，避免服用過多的藥物，增加身體負擔。	X	某些藥品有一定的療程才能完全發揮藥效，即使症狀已有改善或消失，也不可自行停藥，以免病情復發或惡化。
60	所有的醫事人員執行醫療相關業務前，都需依法辦理執業登記。	0	
61	忘記服藥時，可以在下次用藥時補2倍劑量，才能達到藥效。	X	按時服藥很重要，不要任意增減藥量，服用後不舒服，可以打電話詢問醫師或專業藥師。
62	正確洗手的五步驟是「沖脫泡蓋送」。	X	正確洗手的五步驟是濕搓沖捧擦。
63	捐血屬於器官移植範圍。	X	器官移植條例中認為輸血是治療，未放於器官或組織移植的範疇內。

106學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(是非題)

題號	題目	解答	解釋
64	當病人需要協助卻無人在旁照顧時，可利用床旁護士鈴呼救即可。	0	
65	看病時應主動告知醫生病情，越詳細越好。	0	將病情主動向醫師說明有助醫師診斷及治療。
66	藥品可以存放在冰箱冷凍庫？	X	
67	胃腸刺激性大的藥物需空腹使用	X	
68	年長者或獨居老人為方便取藥，將藥品混在同一個藥袋中，請問恰當嗎？	X	
69	到醫院看病後，應保留所有的消費單據及文件，在發生醫療糾紛時，才能證明自己確實接受了這項醫療服務。	0	
70	乾洗手液就能殺死手上的細菌，不需要用清水洗手了。	X	當手部附有髒污、血液或體液、使用完廁所時，應使用肥皂及清水清洗雙手。
71	不當使用藥物可能會導致健康產生危害。	0	
72	自家種植罌粟植物，只要不賣給別人，都不算違法。	X	製造、運輸、販賣、強暴脅迫他人使用或自行施用者，皆為違法的行為，且需要坐牢。
73	拒絕不良嗜好、遠離是非場所，是拒絕毒品的的方法之一。	0	拒毒六招一、堅定友情，但做自己二、自我解嘲，幽默一下三、逃之夭夭，走為上策四、表明態度，堅持拒絕五、道德勸說，回頭是岸六、轉移話題，移開注意題目符合戒毒六招，故答案為正確。
74	戒毒除了醫療戒治外，還可選擇中途之家戒癮。	0	新北市政府毒品危害防制中心提供的醫療戒治服務包含替代療法、非海洛因醫療戒治及中途場所
75	FM2（一種安眠鎮靜劑）又被稱作搖頭丸。	X	FM2（一種安眠鎮靜劑）又被稱作約會強暴丸。
76	製造、運輸、販賣毒品或是以強迫、欺騙、隱瞞的方法使人使用毒品，最重可以判處死刑或是無期徒刑。	0	規定於毒品危害防制條例第4條及第6條，處罰標準依毒品等級略有差異，且除了須入監外，還要支付最高二千萬的罰金。
77	抽K菸不會上癮	X	K他命為第三級毒品.雖然無明顯戒斷症狀.但心理依賴性極高
78	毒品分為四級，是依照製作的難易度和販售的價錢區分。	X	毒品的分級是依照成癮性、依賴性及危害性所區分。

106學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(是非題)

題號	題目	解答	解釋
79	為避免健保資源之不當使用，健保署推動以病人為中心之整合性照護，以減少看診次數及整合病人用藥情形。	0	
80	雲端藥歷的好處是有效改善醫師重複開藥、民眾重複吃藥、藥物交互作用的危險和浪費，保障民眾用藥安全。	0	
81	自費的藥比健保好。	X	很多醫院自費與健保都是注射同廠牌的藥，建議先查證清楚。如屬於不同廠牌，可要求提供說明書或比較資料。
82	看診時應穿著容易穿脫的衣物，以方便醫師診察。	0	千萬不要盛裝打扮，穿著容易穿脫的衣物，女性病患千萬不要穿著連身衣服，而且不要上妝為宜，以方便醫師診察。
83	接受流感疫苗注射後不會有任何症狀。	X	接受流感疫苗注射後會出現注射部位局部腫痛、偶有發燒、頭痛、肌肉痠痛等症狀。
84	同學臨時忘了帶健保卡，為發揮愛心，可以慷慨的借給同學使用，以免延誤就醫。	X	健保卡限本人使用，不得外借。
85	健保卡弄髒了，可以用橡皮擦或酒精擦拭，以保持健保卡清潔。	X	健保保卡不可以用橡皮擦或酒精擦拭。
86	皮膚用藥正確的使用方式為將藥塗抹皮膚後，用力擦。	X	
87	災區嚴重缺乏藥品，趕緊將家裡吃剩的藥品捐給慈善機構。	X	每個人的體質不一樣，適合自己的不一定適合別人，所以即使症狀相同也不可以拿來服用。
88	小美最近因工作繁忙，眼睛不舒服，所以想把自己用不完的隱形眼鏡上網拍賣，這是可以的。	X	隱形眼鏡非一般商品，是「醫療器材」，需領有醫療器材販賣許可執照才可販賣。
89	奶奶去門診就醫後，沒有需要領藥回家覺得很「吃虧」，所以到不同醫院重複領藥，多的囤積在家中比較安心。	X	有些民眾覺得吃了幾次病情沒有改善，就換到另一家醫院看診，短時間內密集就診，領到名稱不同但藥理作用相似的藥品，容易造成重複用藥發生嚴重副作用。
90	琪琪最近因工作壓力大，吃了安眠藥之後還是睡不著，所以她可以多吃一些沒關係。	X	安眠藥有成癮性，自行調整藥量，容易造成藥物成癮、藥物濫用。
91	醫療器材許可證有「衛署醫器製…」、「衛署醫器輸…」等等，藥品有「衛署藥製…」、「衛署藥輸…」。	0	

106學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(是非題)

題號	題目	解答	解釋
92	感冒、流鼻水可以不用看醫師，自己買藥吃。	X	
93	食品從業人員於從業期間應接受衛生主管機關或其認可之相關機構所辦之衛生講習或訓練。	○	
94	牛奶、果汁只要沒有異味，即使超過保存期限也可以喝。	×	依食品安全衛生管理法第15條，逾有效日期之產品不得販售。另有效期限是廠商對該產品品質保證的期限，逾保存期限的產品是否已經變質，不易由產品外觀、或口味判斷。
95	當食物掉在地上的時候，只要在「3秒或5秒內撿起食物」，食物不會沾染到其他細菌微生物	×	假設食物掉在地上，無論是3秒、5秒、10秒或N秒，食物都會沾染到細菌等微生物。
96	預防食品中毒五要原則為要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度。	○	1. 要洗手：調理食品前後都需洗淨，有傷口要先包紮。 2. 要新鮮：食材要新鮮衛生，用水也必須乾淨無虞。 3. 要生熟食分開：用不同器具處理生熟食，避免交互污染。 4. 要澈底加熱：食品中心溫度超過70°C細菌才容易被消滅。 5. 要注意保存溫度：低於7°C才能抑制細菌生長，室溫不宜放置過久。
97	罐頭食品在食物加工方法上，是利用抽真空及加熱殺菌方式，讓食物保存期限延長。	○	
98	不當使用食品添加物會影響人體健康	○	不當使用食品添加物極可能增加身體負擔或危害身體健康、破壞或減少食品某些營養素，或使消費者無法判斷生鮮食品品質。
99	13歲到18歲的青春期，鈣質一日建議攝取量為800毫克。	×	參考攝取量由原先之700~800毫克提高為1200毫克。

106學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(是非題)

題號	題目	解答	解釋
100	小夏這幾天一直拉肚子，所以他一定是食品中毒了。	×	<p>食品中毒定義如下：二人或二人以上攝取相同的食品而發生相似的症狀，則稱為一件食品中毒案件。如因肉毒桿菌毒素而引起中毒症狀且自人體檢體檢驗出肉毒桿菌毒素，由可疑的食品檢體檢測到相同類型的致病菌或毒素，或經流行病學調查推論為攝食食品所造成，即使只有一人，也視為一件食品中毒案件。如因攝食食品造成急性中毒（如化學物質或天然毒素中毒），即使只有一人，也視為一件食品中毒案件。腹瀉除了可能是食品中毒，亦有可能是腸病毒、諾羅病毒及輪狀病毒等急性傳染病之症狀。</p>

本題庫來源：新北市政府衛生局