

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
1	下列何者不是落實轉診制度的好處？	節省掛號費、部分負擔、車資及時間。	避免就醫不慎洩漏病情與病史。	較耗時，有延誤病情風險	減少醫療資源浪費。	A	1. 經家庭醫師團隊的安排，可得到貼心、便利、周全且優質的照護。 2. 減少不必要的重複就診，避免病急亂投醫或延誤就醫。 3. 避免疾病流行期跑醫院而增加感染的機會。 4. 節省掛號費、部分負擔、車資及時間。 5. 避免就醫不慎洩漏病情與病史。 6. 減少醫療資源浪費。
2	下列何項不是使用慢性病連續處方箋的好處？	可減少看病次數，節省掛號費支出	可選擇自己最方便的地點領藥	持慢性病處方箋至特約藥局領藥，節省藥品部分負擔費用。	可領到較高級的藥品	D	慢性病連續處方箋的好處有1.減少看病次數，一省掛號費2.可就近選擇自己最方便的地點領藥，二省交通成本與時間成本3.持慢性病處方箋至特約藥局領藥，三省藥品部分負擔費用。
3	小花有些微咳嗽、流鼻水，下列何者不是適當的處理方式？	多喝開水、多休息	趕快至醫學中心打針	出門時戴口罩	避免出入公共場所	B	上呼吸道感染自我照護的方法有:多喝開水，多休息、避免吃油炸、燙、辣等刺激性食物、注意乾燥與刺激的空氣，避免二手菸或灰塵多的場所、少喝含糖或咖啡因的飲料，多吃一些清淡的食物、多吃富含維他命C的水果、勤用肥皂洗手，洗掉手上的病毒。出門或與人接觸時，應隨時戴口罩，避免將病毒傳染給別人。

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
4	下列何者不是健康存摺可提供的就醫資料？	提供個人西、中、牙醫門診及手術、用藥資料	影像或病理檢查資料	就診醫院看診進度查詢	器捐或安寧緩和醫療意願	C	健康存摺提供就醫資料: 1.提供個人西、中、牙醫門診及手術、用藥資料2.住院資料3.過敏資料4.檢驗資料5.影像或病理檢查資料6.出院病歷摘要7.器捐或安寧緩和醫療意願8.成人預防保健結果9.預防接種資料10.健保卡狀況及領卡紀錄11.保費計費明細12.保險費繳納明細
5	如果明明健保有給付，還被醫療院所要求自費，可向哪個單位申訴，要求退費？	警察局	在地所屬的健保署分區業務組	社會局	保健室	B	如果明明健保有給付，還被要求自費，可向醫院／診所所在地所屬的健保分局醫務管理組申訴，要求退費
6	若今天在校身體有些微不適，哪一項作法不適合？	先到學校的保健室	報告老師	直接至大醫院的急診	通知家長	C	
7	下列何者為自殺防治守門人？	里長	心理師	親朋好友	以上皆是	D	人人都可以是自殺防治守門人，只要多一份關心，就可以減少遺憾的發生。
8	海棉寶寶最近出現幻聽、幻覺等精神症狀異常的現象，身為好朋友的派大星該如何幫助他呢？	加以嘲笑	絕交	協助就醫	假裝不知道	C	罹患精神疾病應及早就醫以避免疾病惡化。

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
9	網路成癮問題的狀況不包含以下何者？	強迫性	戒斷性	規律性	耐受性	C	網路使用上出現一般上癮問題的核心症狀：1. 強迫性：不能克制上網的衝動，2. 戒斷性：不能上網時出現了身心症狀，3. 耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長，4. 在相關問題上也出現了狀況：比如在(1)人際問題，(2)健康問題，與(3)時間管理問題上都受到負面的影響
10	請問下列對憂鬱症的描述何者不正確？	是世界衛生組織(WHO)列為本世紀三大疾病之一	常見的症狀為憂鬱情緒、生活失去平常的興趣或樂趣、性慾減低、認知及動作遲鈍	治療上應以藥物治療為主，再輔以心理治療及社會支持網絡，協助排除外在壓力事件。	憂鬱症是心的感冒，所以即使罹患憂鬱症，也不需要治療，只要多休息就會好	D	憂鬱症雖稱為心的感冒，但仍需經過醫療人員的治療。
11	擺脫收假症候群，請問下列敘述何者正確？	安排滿滿的假期活動直到最後一天	放縱自己，日夜生活顛倒	停止平日日常活動，如晨間運動、睡前閱讀	收假前2天空出時間整理心情，規劃工作	D	收假症候群是「生理節律」和「社會節律」轉換困難的結果，精神醫學上雖沒有「收假症候群」的診斷，但每逢長假結束確實有不少人適應不良。包括作息規律度較低、缺乏長期的生活目標與意義、壓力調適能力較差、習慣以高感官刺激，以及放縱的方式填充假期者，都可能是收假症候群的高危險族群。

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
12	時有傳出資優生因考試成績不佳而跳樓自殺的新聞事件，引起大家重視壓力管理的議題。請問下列何者「並非」壓力調適及情緒管理最恰當的方式？	學習忍耐，不隨便表現情緒	體察自己的情緒和壓力來源	藉由運動或聊天紓解壓力	用正面的態度看待周遭環境	A	當有情緒壓力時，應適時的將情緒調適及紓解情緒。
13	下列何者不是戒酒的方法？	尋求醫師協助,必要時接受住院戒酒	參加戒酒團體	喝更多酒	學習壓力處理應對方式及放鬆訓練	C	喝更多酒不是戒酒方法之一。
14	如果想去醫院掛號酒癮門診，請問該找哪個科別？	精神科	泌尿科	婦產科	皮膚科	A	各大醫院均有開設酒、藥癮特別門診，或洽各醫院精神科。
15	在學校想要心理諮商可以去哪個地方洽詢？	保健室	輔導室	教務處	合作社	B	學校的輔導室都有輔導老師可以為學生做心理諮商服務。
16	遇到困難的時候，哪一項是較不恰當的？	跟朋友談心事	找家人出去踏青	我不會跟任何人說	仔細思考問題的解決辦法	C	如此壓抑自己的心情，是不會讓事情好轉的，建議可以跟信任的人說說心裡話，讓你能夠更快解決困難。
17	家庭暴力及性侵害案件的責任通報人員要在知道事情後多久時間內進行通報？	8小時	12小時	24小時	48小時	C	家庭暴力防治法第50條及性侵害犯罪防治法第18條規定，醫事人員、社工人員、教育人員、保育人員、警察人員、勞政人員、移民業務人員，於執行職務時知有疑似性侵害犯罪情事者，應立即向當地直轄市、縣（市）主管機關通報，至遲不得逾24小時。

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
18	哪種行為不算是性侵害?	強迫親吻	強迫撫摸	強暴	鞠躬	D	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。
19	毒品依其成癮性、濫用性及對社會危害性分為幾級?	1	2	3	4	D	毒品依其成癮性、濫用性及對社會危害性分為四級
20	小天撥通了戒毒專線後，諮詢了20分鐘，請問小天需要付多少錢?	免費	100元	150元	1000元	A	戒毒專線為免付費專線。
21	下列何者物質常用於醫學失眠用藥?	嗎啡	LSD	MDMA	FM2	D	FM2屬於三級管制藥品，常用於醫學失眠用藥。
22	有心人士將俗稱「強姦藥丸」偷偷放入飲料中，這種藥品指的是下列何者?	FM2	安非他命	搖頭丸	K他命	A	FM2俗稱『強姦藥丸』，使用後會造成嗜睡、噁心、嘔吐、近期記憶喪失，高劑量會產生低血壓、呼吸困難、視覺障礙及深度昏迷
23	以下哪些方式非適當的戒毒管道?	參與醫院的非海戒癮門診	參與醫院的替代療法	施打牛奶針排毒	入住中途之家	C	藥癮者如欲戒毒，可依成癮的藥物種類，分別參與醫院的替代療法服用美沙冬或接受戒癮門診，自行服用口耳相傳的解藥，恐造成生命危害。
24	若有人拿毒品請你吃，下列何種想法對你比較有幫助?	就算吃了，也相信自己有能力說戒就戒	毒品難戒，拒絕到底	好朋友不會害你	不吃是俗辣	B	毒品具有成癮性，使用後極難戒除毒癮，會造成身體的危害。

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
25	小龍想戒毒，他可以怎麼做？	撥打戒毒成功專線詢問戒毒管道	把自己關在家裡足不出戶	使用牛奶針來戒除毒癮	以喝酒取代使用毒品	A	24小時免付費戒毒成功專線，讓有心戒毒者可隨時撥打，服務內容包括電話諮詢、心理支持、社會扶助、社會重建、醫療協助、就學輔導、就業輔導等，本人或周遭親友有戒毒需求者，皆可善用戒毒成功專線的管道尋求幫助。
26	以下對於毒品的形容哪一個是正確的？	使用毒品會造成大腦的損傷	未滿18歲的學生使用毒品不算違法	毒品可以让你忘掉煩惱與壓力	吃幾次不會上癮的	A	B：未滿18歲的學生使用毒品仍違反毒品危害防制條例 C：毒品無法讓人忘掉煩惱與壓力 D：毒品成癮性很高，嘗試便很容易上癮
27	小美發現同學有人吸毒，下列做法何者有誤？	告知同學的家長	趕緊報告老師	向警方檢舉	好奇順便跟同學要來試試看	D	毒癮者使用毒品多起因於好奇，最終傷害身體，也傷害了家人。
28	下列哪個地方較不容易潛藏毒品？	到網咖打線上遊戲	到運動中心健身	參加轟趴或電音Part	到夜店交朋友	B	A：容易被有心人士將提神藥物釋放於飲料或空調中 C：容易成為毒品流通的管道 D：出入份子複雜易被下藥
29	使用毒品的次數越多，就越需要更高的用量來達到原本的藥效，是因為毒品的何種特徵？	持續性	社會危害性	成癮性	耐受性	D	長期使用毒品後因身體的耐受性增加，必須使用更多的劑量才能達到原本的效果。
30	當吸毒者無毒品繼續供應吸食時，身體上會出現一些不舒服的症狀，我們叫做？	抗藥性	戒斷現象	耐受性	聖嬰現象	B	長期使用毒品下，當吸毒者沒有毒品可以繼續使用時，身體會產生一些不舒服症狀，如：發燒、酸痛、痙攣、噁心、嘔吐、腹瀉、盜汗、沮喪、失眠、脫水…等，此種情形稱作戒斷現象。

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
31	今天是小華的生日，所以小明把一包毒品送給小華當生日禮物，請問小明犯了什麼罪？	搶奪	過失傷人	妨害風化	轉讓毒品	D	根據毒品危害防制條例，因為小明將毒品送給小華，故犯了毒品轉讓罪。
32	下列哪一個為感染腸病毒最有效的環境消毒方式？	清水	含氯漂白水	酒精	以上皆是	B	感染腸病毒最有效的環境消毒方式是使用含氯漂白水，含氯漂白水之使用方法（使用時請穿戴防水手套並注意安全）： （1）一般環境消毒，建議使用500ppm濃度之漂白水。 （2）針對病童分泌物或排泄物污染之物品或表面，建議使用1000ppm之漂白水。 （3）以泡製500ppm含氯漂白水為例： a. 取市售家庭用漂白水（濃度一般在5到6%）5湯匙（一般喝湯用的湯匙，約15至20cc）。 b. 加入10公升的自來水中（大寶特瓶每瓶容量1,250cc，8瓶即等於10公升），攪拌均勻即可。
33	請問施打疫苗可以降低何種肝炎病毒的感染風險？	A型肝炎	C型肝炎	E型肝炎	以上皆是	A	
34	小巴因為肉毒桿菌中毒而緊急送醫，好友香香為了調查魯夫中毒的真相，所以到廚房去找小巴吃剩的食品。請問下列哪一項食品可能是導致小巴身體不適的兇手？	剛炸好的雞塊	滾燙的麻辣鍋	剛開封的鮭魚罐頭	冰紅茶	C	食因性肉毒桿菌中毒的原因之一是因為製造罐頭時殺菌不完全或烹飪不充分，在厭氧情形下，肉毒桿菌就會產生毒素，導致攝食後引起傳統型肉毒桿菌中毒。其它食因性肉毒桿菌中毒的原因還包括食品處理或保存不當，例如醃製食品酸度不足或鹼性食物，食品水活性較高，低溫殺菌和輕微醃後沒有冷藏保存等原因。

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
35	辰辰想知道如何預防沙門氏菌感染症，醫生告訴辰辰要預防沙門氏菌感染症有一些方法。請問下列哪一個方法是錯誤的？	保持食品清潔	生食熟食混在一起吃	食物要完全煮熟（尤其是雞蛋與家禽肉類）	食物保存在安全的溫度	B	生食熟食要分開
36	下列哪一項不容易形成登革熱病媒蚊孳生源？	樹洞	戶外亂丟的廢棄馬桶	落葉葉軸	有鋪細紗網的水溝	D	
37	鄰居有人感染了登革熱，要如何做？	配合防治措施.接受家戶消毒	趕快搬家	拒絕與病患家人往來	與病患家人多往來	A	鄰居有人感染了登革熱.要配合防治措施.接受家戶消毒。
38	我國登革熱個案的境外移入國家主要為何？	東南亞國家	歐洲國家	美洲國家	非洲國家	A	我國登革熱的境外移入國家主要為東南亞國家。
39	若要前往茲卡病毒感染症流行地區，要做好哪些防護措施？	帶平安符	帶健保卡	噴防蚊液	著深色長袖衣褲	C	若必須前往請做好防蚊措施，如穿著淺色長袖衣褲、皮膚裸露處塗抹衛福部核可的防蚊藥劑等
40	日本腦炎是透過以下哪一種蚊蟲傳播？	瘧蚊	白線斑蚊	埃及斑蚊	三斑家蚊	D	日本腦炎的傳播病媒是三斑斑蚊。
41	請問關於「退伍軍人病」的敘述，下列何者是錯誤的？	是一種細菌感染	是一種會人傳人的疾病	是與環境有關的疾病	老人為高危險群	B	退伍軍人症是由遭到污染的水霧傳播。退伍軍人菌普遍存在於各類有水的環境中。不過因為退伍軍人病不會直接人傳人。因此可以參考「退伍軍人菌控制建議作業指引」所列的各類高風險環境內容及方式，定期執行清洗及消毒工作，就可以有效降低感染風險。

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
42	請問下列何者不是流感的特性？	爆發流行快速	會遺傳給子孫	可能出現嚴重併發症	傳染能力較強	B	流感不是遺傳性疾病。流感之重要性在於其爆發流行快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重,尤其是細菌性及病毒性肺炎。爆發流行時,重症及死亡者多見於老年人,以及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病,貧血或免疫功能不全者。
43	流感併發重症是屬於第幾類法定傳染病？	第一類	第二類	第三類	第四類	D	流感併發重症為第4類法定傳染病。
44	請問人類可能感染新型A型流感病毒的方式是下列哪種？	食用煮熟的禽肉	接觸到已康復出院的病人	吸入或接觸到受感染的禽鳥排泄物	與人握手	C	新型A型流感病毒會存在於受感染禽鳥的呼吸道飛沫顆粒及排泄物中,人類主要是透過吸入及接觸禽流感病毒顆粒或受污染的物體與環境等途徑而感染。
45	請問麻疹是由何種病原體造成感染？	細菌	病毒	黴菌	立克次體	B	麻疹是由麻疹病毒引起,非細菌及黴菌。
46	下列何者非全國公費流感疫苗接種對象？	孕婦	重大傷病患者	50歲以上高風險慢性病患	低收入戶	D	106年流感疫苗公費接種對象：(1)全國50歲以上民眾。(2)滿6個月以上至國小入學前幼童。(3)國小、國中、高中/職、五專1-3年級學生。(4)醫事及衛生相關防疫人員、禽畜養殖業及動物防疫相關人員。(5)安養/養護機構住民及工作人員。(6)高風險慢性病患者、罕見疾病患者。(7)孕婦。(8)6個月內嬰兒之父母。(9)幼兒園教保服務人員及托育機構專業人員。
47	小金欲接種流感疫苗,流感疫苗通常每年的幾月開始施打？	10月	11月	12月	1月	A	流感疫苗通常為每年的10月1日開始施打。

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
48	維護疫苗的品質及有效性，請問冰箱的溫度應維持在哪個範圍呢？	4~10°C	2~8°C	0°C以下	10-20°C	B	2-8°C為疫苗保存之最佳溫度。
49	若出現下列何種症狀較有可能是肺結核，要趕緊看醫生接受進一步檢查？	咳嗽有痰	腹痛	關節痛肌肉痛	結膜炎	A	咳嗽有痰、胸悶胸痛、食慾不振、體重減輕都是結核病常見的症狀，若有上述症狀，建議進一步檢查。
50	下列有關愛滋病之敘述，何者為非？	愛滋病毒主要是透過不安全性行為感染的	目前愛滋病毒感染無根治之藥品	感染愛滋病毒的媽媽可以為寶寶哺育母乳	愛滋病毒感染有空窗期，使檢驗結果非正確。	C	媽媽的乳汁內是含有愛滋病毒，因此愛滋媽媽是不能用自己的乳汁哺乳
51	愛滋病是一種傳染病，請問愛滋病的病原體為？	細菌	病毒	真菌	寄生蟲	B	愛滋病是由人類免疫缺陷病毒所引起的疾病。是一種經由性行為、血液或母子垂直傳染的疾病。
52	小楊與愛滋感染者發生哪些行為，是不會感染愛滋病毒？	共洗衣物	共用刮鬍刀	共用牙刷	共用針頭	A	愛滋病不傳染途徑包括唾液、淚液、汗液、親吻、共洗衣物、共餐、擁抱等
53	為什麼牙刷刷毛分岔要換新的？	新的比較好看的	新的比較好分辨	會傷害牙齒且刷不乾淨	新的好用	C	牙刷刷毛如果分岔，容易傷到牙齦，使細菌跑進血液裡，造成感染。
54	曉風平時說話不清楚且有口臭，這表示她平常沒有做好下列何者行為？	視力保健	口腔衛生	聽力訓練	以上皆是	B	
55	兒童有幾顆乳牙？	16	18	20	24	C	一般兒童有20顆乳牙。
56	早期療育的年齡層是指？	0-6歲	20-30歲	45-69歲	70歲以上	A	早期療育的年齡層是0-6歲。
57	當一個病人瀕臨死亡時，醫師通常判斷眼睛的哪個構造放大，而確認無生命跡象？	水晶體	瞳孔	視網膜	虹膜	B	瞳孔會隨著光線強弱變大或縮小，但當強光照射下，若瞳孔無法變化時，常是屬於無生命跡象的徵兆。

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
58	小花看到鏡中自己的咖啡色眼珠，請問眼睛哪個構造能決定眼珠顏色？	水晶體	瞳孔	視網膜	虹膜	D	決定眼珠的顏色是黑色、褐色或藍色的構造為虹膜。
59	保持良好的視力習慣，以下哪個是錯的？	多運動	多看遠處青山綠野	躺著使用3C產品	睡眠充足	C	
60	請問眼睛的構造中.哪個部分像照相機的焦距.可以調整遠近？	水晶體	瞳孔	視網膜	虹膜	A	在生物的眼睛有一晶體.像我們平常見的凸透鏡.可以把光線集中在視網膜上.而該凸透鏡就是水晶體。
61	下列何者可檢測出牙齒是否有刷乾淨？	漱口水	牙菌斑顯示劑	養樂多	食鹽水	B	牙菌斑顯示劑會根牙菌斑作用.使牙齒顯示出有牙菌斑的分布。
62	眼睛不舒服時	自己點眼藥水	請眼科醫師檢查	不管他	看電視	B	
63	一直低頭玩寶可夢會造成眼睛什麼傷害？	近視	遠視	斜視	色盲	A	
64	幾百度以上稱為高度近視？	200	400	500	800	C	
65	我們眨眼的動作常常是因異物接近眼睛時才表現，以保護眼球，這是那一構造的活動？	結膜	眼瞼	淚腺	角膜	B	
66	下列哪一項有關學生視力檢查的描述不正確？	視力不良的定義為裸眼視力未達0.9	視力不良的定義為視力不良者矯正視力未達0.5者	視力不良者應立即配眼鏡	視力不良者應配合醫生囑咐治療	C	
67	母乳中能量的主要來源？	蛋白質	脂肪	乳糖	維生素	B	
68	學生於戶外運動1-2小時，眼睛會分泌什麼物質保護眼睛，降低近視的機率？	維生素D	多巴胺	牛磺酸	膠原蛋白	B	

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
69	視力檢查點散瞳劑的功用是為了讓什麼肌肉放鬆，以正確測量眼睛的實際屈光度數	肱二頭肌	睫狀肌	比目魚肌	斜方肌	B	
70	如果點散瞳劑後需要戶外活動，應該要配戴什麼保護眼睛?	隱形眼鏡	太陽眼鏡	VR眼鏡	蛙鏡	B	
71	上完課或運動後感覺口渴時，可以多喝什麼來解渴?	汽水	加工果汁	白開水或無糖茶	手搖飲料	C	市售汽水、加工果汁、手搖飲料為提昇風味，都會額外添加糖份以增加適味性及入口性，容易攝取超過一日所需總熱量。
72	請問天天五蔬果是幾蔬幾果?	3蔬2果	2蔬3果	4蔬1果	只要有吃到5樣蔬果即可	A	蔬菜與水果含有豐富的維生素，可促進腸胃蠕動、降低膽固醇和癌症發生的機會，每天至少要吃3份蔬菜與2份水果可促進身體健康及預防慢性疾病!
73	下面哪一種食物所含的食物纖維最多?	白米	稀飯	糙米飯	油飯	C	糙米不僅保留了麩層和胚芽還比白米含有更多的纖維、礦物質、維他命等，因此糙米不像白米會導致血糖明顯上升。
74	阿成有便秘的習慣.為了排便順暢可以建議他吃具有什麼菌的食物?	大腸桿菌	幽門桿菌	乳酸菌	肉毒桿菌	C	乳酸菌可抑制壞菌繁殖.並促進排便順暢及避免拉肚子的情形。
75	下列何者不是全穀根莖類食物?	馬鈴薯泥	全麥吐司	糙米飯	牛肉	D	
76	下列何種營養素無法提供熱量?	醣類	蛋白質	礦物質	脂質	C	
77	何者是人體熱量的主要來源?	蔬菜類	全穀根莖類	水果類	低脂乳品類	B	

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
78	貧血的人臉色時常蒼白.日常可增加攝取何種食物?	鋅含量高的食物	磷含量高的食物	鈣質含量高的食物	鐵質含量高的食物	D	
79	六大類食物中的哪一類食物要吃最少?	油脂與堅果種子類	豆魚肉蛋類	全穀根莖類	奶類	A	
80	下列哪個不是體位過重、肥胖容易產生的疾病?	貧血	高血壓	心臟病	中風	A	
81	媽媽要小明去買鮮奶，請問小明在購買時須注意什麼?	有效日期	營養標示	食品標示	以上皆是	D	
82	請問下列何者不屬於營養標示?	反式脂肪	熱量	鈉	食品添加物名稱	D	現行營養標示包含熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖、鈉。
83	下列哪一個標章是透過政府管制及認證，代表蔬果品質與安全，讓我們可以放心採購、安心享用?	CAS標章	GHP標章	GMP標章	以上皆非	A	1. CAS標章：台灣優良農產品，是國產農產品及其加工品最高品質代表標章 2. GHP標章：食品良好衛生規範，為食品業者製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣食品或食品添加物之作業場所、設施及品保制度之管理規定，以確保食品之衛生、安全及品質 3. GMP標章：良好作業規範，規範產品在製造過程中之品質及衛生安全的自主性管理制度
84	珮兒到早餐店買早餐，請你告訴她哪一個套餐最不健康?	奶酥吐司+紅茶	三明治+牛奶	全穀吐司+豆漿	紫米飯糰+水果優格	A	A：奶酥還有很多油脂和糖容易造成肥胖、紅茶含有咖啡因對小孩腦部會有影響

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
85	茄子是個紫色寶石，他含有很多維生素，其中有一個維生素可以保護眼睛，在胡蘿蔔裡也找的到，請問是哪一個維生素呢？	維生素A	維生素D	維生素E	維生素K	A	維生素A可以幫助維護我們的視力，保持眼睛的濕潤
86	騙人布有偏食的習慣，不喜歡吃茄子和苦瓜，而且總是覺得肉吃越多才會越強壯，請問他的飲食金字塔應該要多補充哪一類？	豆魚肉蛋類	全穀根莖類	蔬菜類	不用補充	C	茄子和苦瓜是蔬菜類，為了不讓金字塔歪斜，所以要補充蔬菜類
87	現在外面的食物都含有很多的鹽和油，而這些都跟他的烹調方式有關，請問下列哪一個是NG的烹調方式？	清蒸	糖醋	氽燙	涼拌	B	NG的烹調方式是含高油糖鹽的烹調，例如：油炸、糖醋、勾芡、三杯、滷等
88	六大類中提供必須脂肪酸、協助脂溶性維生素吸收、維持正常生理代謝、調節內分泌系統，是的哪一類的主要功能？	油脂與堅果種子類	水果類	全穀根莖類	蔬菜類	A	略
89	碘是一種微量元素，是人體必需營養素，請問透過哪些食物可攝取碘？	海帶	加碘鹽	紫菜	以上皆是	D	略

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
90	除上在學校上體育課可以運動之外，請問下列哪一項可以幫助我們增加身體活動量呢?	用手指滑手機	用眼睛看電腦螢幕	動動身體跑操場	動嘴巴吃東西	C	打籃球、玩樂樂棒球、玩運動設施、羽球、排球、網球、跑操場、蘿蔔蹲、跳繩等
91	運動時喝水的時機該怎麼掌握?	可以一直喝不要停	運動時每10~15分鐘補充水分	斷斷續續的喝	想喝就喝	B	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)
92	為改善牙齒敏感症狀，一般建議長者牙齒表面可塗上何種物質?	鈣	鐵	氟	氯	C	
93	關於培養運動習慣的好處，下列何者正確?	能促進肌肉骨骼發展	可以被當成是英雄	能代表學校出去比賽	才能當選健康模範生	A	
94	暖身運動不足時，容易導致哪一個部位受傷害?	皮膚	心臟	肺臟	肌肉	D	
95	增加身體活動量的好處為何?	降低罹患心血管疾病的風險	有利體重控制	延長壽命	以上皆是	D	
96	阿火師告訴廚房學徒，食品冷藏溫度需要在幾度C以	0°C	4°C	7°C	10°C	C	依據食品良好衛生規範準則規定：冷藏溫度為7°C以下。
97	下列常見食品中毒微生物，屬於毒素類型為何者?	腸炎弧菌	腸炎弧菌	金黃色葡萄球菌	仙人掌桿菌	C	金黃色葡萄球菌為革蘭式陽性，兼性嫌氣菌，最適生長溫度為37°C，但於15°C-40°C亦能繁殖，存於人體皮膚、毛髮及鼻腔、咽喉等黏膜，尤其足化膿的傷口，因此極易經由人體而污染食品。

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
98	仙人掌桿菌食物中毒常發生在學校等團膳供應中，易污染此菌的食品大多與何種食物有關？	油脂性食品	蛋白質性食品	澱粉性食品	生鮮蔬果	C	
99	下列何者不是腸炎弧菌食品中毒的症狀？	水樣腹瀉	頭痛	發燒	嘴唇發麻	D	
100	下列哪一項是以容器包裝的食品必須呈現的明顯標示？	有效日期	出廠日期	製造日期	保存期限	A	
101	CAS冷凍肉品的冷凍溫度是保持在攝氏幾度？	-12	-14	-16	-18	D	攝氏-18度
102	產品含有多少比例以上的原汁才能宣稱為果蔬汁？	0.02	0.05	0.07	0.1	D	依據公告第4點，果蔬汁總含量達10%以上，始得宣稱為果蔬汁。
103	殺菁的主要目的是哪一項？	殺死微生物	破壞酵素	去除維生素	殺死病原菌	B	殺菁目的主要是破壞造成食物氧化的酵素。
104	小新和媽媽去賣場選購熱食時，應確認保溫設備在多少℃以上才能確保食品安	30℃	40℃	50℃	60℃	D	7~60℃屬危險溫度帶，許多細菌在此段溫度間都能快速生長繁殖，所以購買的熱食食品要儘快食用。
105	請問發酵法不會加入哪一種微生物？	乳酸菌	醋酸菌	大腸桿菌	酵母菌	C	
106	私釀酒的假酒問題，是在酒中摻入何種物質，造成對人體有高度毒性？	甲苯	丙酮	甲醇	乙醚	C	

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
107	請問餐飲「管理衛生人員」之工作是什麼?	管理餐廳環境、人員及食材等衛生	餐廳財務經營	招聘工作人員	餐廳吉祥物	A	餐飲業的衛生管理人員就像是值日生，專責管理餐飲衛生，包含食材、製程、環境和人員管理及習慣養成…等等做每日的巡視及管理，以加強業者自主管理，並可懸掛出「管理衛生人員」提供客訴反應窗口，共同守護食品安全。
108	就診及領藥時應主動告知哪些資訊給醫師或藥師?	過敏史	家裡的電話	想買的衣服	八卦	A	
109	5歲的筱茗半夜牙痛，奶奶想拿自己的藥分給她吃，請問下列敘述何者正確?	小孩年紀小，劑量要少一點	小孩代謝好，劑量要多一點	先吃再說，有用就好	有病應該要看醫生，不隨便給予藥物	D	小朋友適合的藥品種類及藥量跟大人不同，千萬不可隨意服用止痛藥。
110	請問藥物標示應該要由何人貼標?	產品申請商(非製造廠)	藥物製造廠	家庭代工即可	貼紙印刷廠	B	
111	為了保障用藥安全，下面敘述何者為非?	明白告知特殊疾病	無須告知醫師或藥師最近用藥清單	用藥時，有任何不適情形，應主動與醫師或藥師聯絡	了解自己有沒有必要用藥	B	
112	請問下列何者藥效最弱?	處方藥	草藥	指示藥	成藥	D	
113	藥品取得方式不需處方箋，經醫師、藥師、藥劑生指導於藥局購買者為何?	處方藥	草藥	指示藥	成藥	C	
114	藥品取得方式需有醫師處方箋請專業藥師調劑為何?	處方藥	草藥	指示藥	成藥	A	
115	大寶要餵小寶吃藥，下列何種方式最佳?	加入果汁	加入牛奶	加入溫水中	加入可樂	C	吃藥最好搭配溫開水服用.有些果汁或飲料會與藥品產生互相作用.而影響藥效.甚至可能危及生命。

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
116	請問戒菸專線號碼是多少？	0800-571751	0800-531531	0800-636363	以上皆非	C	
117	吸菸的人因為血液中含氧量比較低，所以容易有什麼感覺？	有精神	興奮	疲倦	生氣	C	
118	如果在學校同學要求你幫忙去買菸，你應該怎麼做才對？	答應學長去買菸	把錢收下，但不去買菸	找其他同學一起去買	因為學生不可以買菸吸菸，所以拒絕	D	
119	根據法律規定菸酒不得販賣給幾歲以下之青少年？	12歲	16歲	18歲	20歲	C	
120	菸品燃燒所產生的物質中，下面哪一種物質是造成口腔癌的主要原因？。	一氧化碳	菸焦油	尼古丁	甲烷	B	
121	如果朋友邀約你吸菸時，下列何者是較適當的拒絕方法？	搶下對方的菸	很兇的罵他	掉頭就走	堅定語氣告訴他，我不吸菸	D	
122	阿強看到公車上有人吸菸，他可以撥打哪一個菸害申訴專線？	1922	1995	0800-636363	0800-531531	D	
123	學校警衛林伯伯，昨天在校園裡吸菸時，被衛生局稽查員發現。請問林伯伯會受到什麼處罰？	罰款2千~1萬元	處一年以下有期徒刑	接受戒菸教育	沒有違法，不用處罰	A	於禁菸場所吸菸，罰2千-1萬元
124	請問世界無菸日是幾月幾日？	12月1日	6月3日	5月31日	5月12日	C	
125	菸熄滅後在環境中殘留的污染物這種情形稱為什麼？	一手菸	二手菸	二手菸	四手菸	C	

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
126	菸品中的哪一種成分是導致人們菸品成癮的主要原因?	尼古丁	菸焦油	一氧化碳	甲烷	A	
127	依法未滿18歲吸菸，需接受多久的戒菸教育?	3小時	3天	3星期	3個月	A	
128	下列何者為減少三手菸的有效方法?	開電風扇通風	清洗被單除掉臭味	不要抽菸	到外面抽完菸再回家	C	
129	下列有關電子煙的敘述何者正確?	電子煙仍然會製造二手菸。	電子煙不含菸草，所以不會有任何問題。	利用電子煙戒菸是個安全無風險的戒菸選項。	電子煙可以幫助戒菸。	A	
130	請問電子煙含有的一級致癌物質是什麼?	甲醛、亞硝胺	尼古丁	香精	多溴聯苯醚	A	
131	當不幸溺水時，下列何者敘述較適合?	應盡力擺動身體，等待救援	應觀察附近有無漂浮物，利用漂浮物求生等待救援	盡力高喊，請求支援	閉氣後，沉到水裡去	B	
132	下面哪一項不是救生衣正確的穿著使用方式?	選擇合身尺寸	扣帶全數繫妥	落水時讓身體及頭部自然浮出水面	選擇大一點尺寸，比較好穿	D	
133	請問當海邊插有何種顏色旗誌代表有救生員駐守屬於安全水域?	黑白色	藍黃色	紅黃色	黑黃色	C	
134	下列何者為正確的防溺五步?	叫叫伸拋划	叫伸叫拋划	伸拋划叫叫	叫伸拋划叫	A	
135	AED的使用，下列何者為錯?	小孩可以用成人AED	電擊貼片可重複使用	胸前貼有藥膏要先移除	電擊貼片貼於胸前右上左下位置	B	
136	下列何者不是機車安全駕駛方式	兩段式左轉	轉彎時，打方向燈	超速行駛	禮讓行人	C	
137	合理用藥的基本原則不包括下列哪一項?	有效	安全	快速	簡便	C	合理用藥的基本原則包括安全、有效、簡便與經濟。
138	下列何者是醫療行為，一定要由醫師才能執行?	按摩	刮痧	接骨	拔罐	C	接骨是醫療行為，中醫師才能執行。

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
139	阿達想了解辨識合法藥品的方式，請問您能告訴他下列哪些是辨識合法藥品的方式？	有藥品分級標示	有標示價錢	有外包裝	有代言人代言	A	
140	請問同樣成分與劑量的藥物應如何選擇？	大廠牌的效果比較好	對身體的效果相同	比較貴的比較好	便宜的一定不好	B	
141	請問藥罐內的乾燥劑和棉花要如何處理？	開罐後再塞回去	開罐後就要丟棄	保留至別的藥罐使用	清潔後續用	B	藥瓶一旦打開，棉花和乾燥劑的功能立刻失效，再度放回恐損壞藥品。
142	如果被性騷擾，請問您可以撥打哪個號碼？	110	119	113	104	C	內政部家庭暴力及性侵害防治委員會 全國婦幼保護專線：113（24小時免付費電話，協助家暴、性侵害、性騷擾） 申訴專線：02-89127378 此專線為全國24小時免付費電話，主要服務內容為問題協談、法律諮詢、安全計畫之擬定、提供緊急救援。
143	有關燒燙傷處置五步驟，以下何者為非？	沖：沖大量冷水15~30分鐘	脫：脫除受傷處衣物	泡：泡熱水中以免皮膚因失溫脫水	送：送到就近的醫院治療	C	沖：先在受傷部位沖水15~30分鐘；脫：再把受傷部位的衣物脫掉；泡：將受傷部位泡水15~30分鐘；蓋：再用乾淨的浴巾覆蓋著受傷部位；送：送到就近的醫院治療。

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
144	包紮的目的，以下何者為非？	固定敷料、夾板與受傷部位	止血並壓迫組織，防止腫脹	保護傷口，減少感染和再受傷	如受傷部位出現發紫、發白、冰冷、刺痛、麻痛、癢等現象，為正常現象	D	1.固定敷料、夾板與受傷部位。 2.支托傷部，使傷部舒適安定，限制不必要的動作。 3.止血。 4.保護傷口，減少感染和再受傷。 5.壓迫組織，防止腫脹。
145	毒蛇咬傷之處理，何者做法較正確？	把蛇打死	使傷口低於心臟	用口水塗抹於傷口	利用偏方草藥處理傷口，不需就醫	B	勿輕信巫術、秘方，避免延誤治療，危及生命，應儘速送醫，注射抗毒蛇血清、破傷風疫苗。
146	請問在執行心肺復甦術時，胸部按壓之速度為每分鐘至少幾下？	10下	50下	100下	200下	C	
147	流鼻血時，首先應採取什麼姿勢？	把頭向前傾	把頭往後仰	平視	把頭轉向左側	A	流鼻血時應頭部向前傾，防止血液逆流。
148	運動傷害處置的注意事項何者錯誤？	勿推拿，以免患處血腫或出血，使症狀惡化	運動前須先暖身，結束前作緩和運動來預防傷害	發生運動傷害之初始急性期，可以熱敷	懷疑有骨折則應以骨折方式處理	C	運動傷害處理原則RICE：1.Rest指休息，例如扭傷就先讓扭傷部位休息，短時間勿再運動與活動。 2.Ice指冰敷，冰敷每敷20分鐘，休息30分鐘，或是每小時敷20分鐘。 3.Compression指包紮壓迫，可利用彈性繃帶來包紮壓迫，若有麻痺感覺應該鬆開。 4.Elevation表示抬高患部，可避免腫脹。
149	熱衰竭(heat exhaustion)之處理原則以下何者為非？	蓋毛毯維持體溫避免體內水分流失	快速補充體液	維持電解質平衡	注意是否發生橫紋肌溶解症	A	熱衰竭(heat exhaustion)之處理原則：降低體溫、快速補充體液、維持電解質平衡，注意是否發生橫紋肌溶解症

108學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(選擇題)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
150	請問使用自動體外心臟電擊去顫器是針對什麼症狀進行急救？	心律不整	腎衰竭	肝硬化	呼吸困難	A	AED是Automated External Defibrillators 的縮寫，中文為「自動體外心臟電擊除顫器」。也有人稱為「自動體外心臟電擊去顫器」，故是針對心律不整之患者進行治療。

本題庫來源：新北市政府衛生局