

108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	藥袋上面不會寫藥品劑量。	X	依據藥師法第19條規定，藥師交付藥劑時，應於容器或包裝上記明下列各項：一、病人姓名、性別。二、藥品名稱、劑量、數量、用法。三、作用或適應症。四、警語或副作用。五、藥局地點、名稱及調劑者姓名。六、調劑年、月、日。
2	吃止痛藥可以配果汁	x	
3	成藥的止痛藥因為是成人才可以吃的，所以一定不可以給小朋友吃。	x	
4	藥品批號可以不用標示。	x	
5	止痛藥很安全，多吃沒有關係。	X	止痛藥重複服用，有可能導致嚴重的副作用，如果自行服用，必須依照醫師藥師指示
6	藥物係指藥品及醫療器材。	O	藥事法第4條規定。
7	抗生素是消炎藥，有症狀再吃就好。	X	抗生素最好依照醫師指示，按時間服用完畢，以免出現抗藥性。
8	家裡吃剩的藥品可以捐給慈善機構，避免浪費。	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。
9	為提供緊急求助電話的使用，平時不可隨意撥打119或110。	0	緊急求助電話119或110，應於緊急事故發生時才撥打，避免佔用資源影響實際救援。
10	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。
11	自動體外心臟電擊去顫器英文簡稱為「AED」。	0	自動體外心臟電擊去顫器英文全名為「Automated External Defibrillator」，簡稱「AED」。

108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
12	心臟跟呼吸停止超過2天腦部細胞才會開始死亡。	X	美國「生命之鏈」之觀念，在心臟及呼吸停止之狀態，人之腦細胞於四分鐘開始死亡，於十分鐘內可能成為腦死。
13	在急救時，應先將患者移動，縮短與醫療院所的距離，才能爭取急救的黃金時間。	X	急救時要注意，除非必要，否則不要任意移動傷者，但如在危險區，則應立即移至安全區。
14	強酸、強鹼中毒時，應立即給傷患喝大量的水以稀釋毒物並進行催吐。	X	腐蝕性毒物中毒(強酸、強鹼)不可催吐、稀釋或中和，也不要給他服用任何東西，應維持呼吸道暢通、預防休克並儘速送醫。
15	脫臼的處理為不要試圖將脫臼復位，因為可能造成附近組織傷害。	0	脫臼的處理： 1.不要試圖將脫臼復位，因為可能造成附近組織傷害 2.脫臼與骨折很難辨別，懷疑有骨折，則以骨折方式處理 3.須注意有無脫臼處神經血管傷害，可觀察肢體遠端微血管填充時間，有無遠端肢體麻痛情形，如果有應儘速送醫 4.利用枕頭或襯墊支撐傷處，需要時用繃帶或懸帶固定，維持舒適姿勢
16	燒燙傷急救步驟的口訣為「沖、脫、泡、蓋、送」。	0	燒燙傷急救步驟的口訣「沖、脫、泡、蓋、送」。
17	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。
18	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。

## 108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
19	花媽一個月前感冒，到附近診所開了感冒藥，一個月後又感冒了，花媽心想反正上次的藥沒吃完太浪費了，就繼續服用。	X	剩下的藥物請交給社區或醫院藥局統一集中銷毀，不要「存起來改天再用」，因為即使藥品尚未過期，都可能因為居家儲放條件不恰當，而產生一些肉眼或者味覺、嗅覺無法辨識的質變，這些藥品吃下肚，不但療效降低，甚至可能發生一些無法預期的不良反應。
20	小明很會吞藥丸，躺著吃也沒關係。	X	沒有喝足夠的水或躺著吃藥，藥品停留在食道的時間會延長，容易造成藥品對食道的化學性灼傷。
21	藥品不適合放置在車上。	O	藥品放置要放在固定位置，以避光、避濕熱為原則，不要讓小孩輕易取得，藥品放在原有藥袋內，注意有無過期，變質等問題。
22	逾期廢棄抗生素可放置在垃圾袋送焚化處理。	X	若是一般用藥如感冒藥、慢性病藥物、藥水等，可放置在塑膠夾鏈袋中，加入少許水並與茶渣、咖啡渣等混合，讓藥品溶解並吸附後，丟到垃圾車，一般垃圾焚化溫度約800度，即可銷毀。但若是化療藥物、抗生素、疫苗或生物製劑等，就屬於醫療廢棄物。此類藥品務必要交由醫院或藥局回收，以1200度高溫焚化處理。若家中有不知如何處理的藥物，可到醫院或社區藥局諮詢。
23	有送贈品的醫院是好的醫院。	X	醫療機構以折扣及優惠的方法招攬病人，是違法的行為，且醫療行為皆有一定風險，不該輕易嘗試。
24	在就診過程中，要留意醫師及醫護人員在看病或檢查時有沒有尊重病人隱私。	O	

108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
25	病人可以向就診的醫療機構要求提供病歷複製本。	O	依醫療法第71條規定，醫療機構應依其診治之病人要求，提供病歷複製本，必要時提供中文病歷摘要，不得無故拖延或拒絕；其所需費用，由病人負擔。
26	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
27	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
28	在體育館裡看籃球比賽時，中場休息的時候觀眾是可以吸菸的。	X	菸害防制法第 15 條供室內體育、運動或健身之場所全面禁菸
29	吸有濾嘴的菸，由於濾嘴可以阻擋有害物質，因此比較不會危害身體健康。	X	
30	不吸菸的人被迫吸到菸草燃燒產生的有害物質稱為二手菸。	O	
31	菸品因為含有菸焦油，讓使人吸菸後容易上癮。	X	尼古丁具有成癮性
32	如果有人車內吸菸，只要打開車窗就可避免吸到二手菸。	X	研究指出，打開車內或室內窗戶導致氣流回流，反而會造成非吸菸者直接吸入二手菸。
33	尼古丁貼片的作用是讓尼古丁被吸收至血液中，以減少吸菸者想吸菸的生理需求。	O	
34	「電子煙」又稱為「霧化器」或「電子尼古丁傳送系統」。	O	

## 108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
35	電子煙味道香香的還可以補充維他命，對身體健康是沒有害處的。	X	電子煙液態尼古丁，有多種鮮豔的顏色和味道(如棉花糖、巧克力、水果、香草等)，可能會吸引兒童與青少年嘗試。電子煙煙油包裝、名稱、香味等設計，皆採用青少年偏愛的風格，對於學齡前幼童而言，更有可能會被誤認為一般的糖果零食，導致誤食中毒。
36	大華是餐廳大廚，切菜時不小心割傷了，只要手洗乾淨，不再流血，就可以繼續烹調食物。	×	依據食品良好衛生規範第六、(二)、7規定，作業人員若以雙手直接調理不經加熱即可食用之食品時，應穿戴消毒清潔之不透水手套，手部有傷口，應該包紮起來再戴上手套才可以調理食品。尤其雙手有傷口或有化膿，容易引起金黃色葡萄菌食品中毒。
37	學校廚房阿姨因為每天很早就到學校工作，所以炒菜時如果肚子餓了，隨時可以盛飯菜來吃。	×	食品良好衛生規範規定：食品從業人員工作中不得有吸菸、嚼檳榔、嚼口香糖、飲食之行為。
38	天氣炎熱所以工作人員可以不用戴工作帽。	×	
39	烹煮食品的時候，生菜和煮熟的菜可以放在一起。	×	生熟食應分開存放，避免交叉汙染。
40	小新的爸爸想開餐廳，可以把他們家的小狗帶到店裡的廚房養。	×	依據食品良好衛生規範準則第五、(一)、3規定，禽畜寵物等應管制，並有適當的措施以避免汙染食物。

108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
41	吃剩的食物放置過後再加熱食用就不會發生食品中毒	×	一般而言，適當的加熱過程可以殺死活的細菌，也可以除去某些細菌產生的毒素，例如肉毒桿菌的毒素即可在100℃加熱10分鐘後失去活性。但是，有許多細菌產生的毒素可以耐熱，例如金黃色葡萄球菌產生的毒素在高溫烹煮過後仍然不會被破壞。為了避免細菌在食品中繁殖而產生毒素，建議食物調製後勿於室溫下放置超過2小時，夏天時 [室溫超過32℃] 勿放置超過1小時。
42	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。
43	只要符合健康概念，可補充維生素的食品就是健康食品。	×	依健康食品管理法之規定，所稱之健康食品，指具有保健功效，並標示或廣告其具該功效之食品。且經申請查驗登記通過許可，即可稱健康食品。
44	塑膠製食品容器及包裝不得回收使用。	○	食品器具容器包裝衛生標準第2條。
45	如果產品中只添加1%的基因改造黃豆，仍需要標示「基因改造」或「含基因改造」字樣	○	不論使用多少，只要產品中「刻意」加入基因改造食品原料則必須標示。

## 108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
46	喝含糖飲料會造成肥胖、齲齒、代謝症候群、慢性病等健康問題。	O	多項研究指出，攝取糖不僅會造成肥胖及齲齒，也與代謝症候群有關，可能誘導許多慢性病發生，包括高血壓、血脂異常及糖尿病等非傳染病，並加速身體老化，與癌症、認知能力降低亦有關係；另會影響體內荷爾蒙作用，降低飽足感及進食後的愉悅感，使人吃進更多食物，進而導致肥胖及相關疾病。
47	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
48	夏天太熱，待在家休息比出去運動好	X	照太陽可以讓我們體內自己製造維生素D，幫助鈣質的吸收，能讓我們的骨骼更強壯。另外，運動也可以增加身體的抵抗力，讓我們不容易生病喔
49	果汁口味的牛奶好好喝喔~不管是巧克力口味還是蘋果口味，都可以喝到100%的鮮奶，所以可以放心的喝、開心的補充鈣質，讓我們長高高。	X	臺灣的調味乳定義是乳含量達50%以上，所以我們喝了一瓶調味乳，只喝到一半的牛奶，其他喝下的都是糖、香料、色素、增稠劑等添加物；調味乳比較像是添加了牛奶的糖飲，不適合當作一般牛奶補充，而且大量的糖會阻止身體對鈣的吸收和利用，導致鈣質流失喔
50	只要吃起來不鹹的食物，就不會有很多的鹽，所以不用擔心吃進去太多鈉。	X	現在有很多食品都含有隱藏的鹽，像是餅乾、蛋糕、麵包、麵條等。

108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
51	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
52	六大類食物中，玉米是屬於蔬菜類	X	玉米屬於六大類中主食類(全穀根莖類)
53	多吃較肥的肉，對心血管的健康較有利。	X	應選擇瘦肉
54	營養標示是寫給大人看的，小朋友不用看。	X	
55	為了保護我們的身體在做運動時不會受傷，提升運動效率與活動時間，在開始運動前都要先做準備運動來暖身。	O	1.可減少運動傷害發生的機率 2.提高運動的效率，馬上進入運動的最佳狀態 3.可延長肌肉、關節的使用時間，減少疲憊感 4.身體供應氧氣的能力也較平穩而正常。
56	運動時保持良好的中心姿勢相當重要，它可以確保我們運動時身體的安全性以及均衡訓練我們身體的各個部位。	O	中心姿勢的說明； 1.雙腳打開與肩同寬腳尖朝前 2.膝蓋有彈性 3.骨盆保持中心位置 4.保持身體中心線 5.肩膀放鬆 6.收下巴 7.眼睛朝前看

108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
57	適當的運動服裝可以幫助我們從事舒適安全的運動，並且可以讓我們的運動表現更加良好。	O	適當的運動服裝可提升運動表現，選擇時應考慮下列性質： 1.透氣性 2.排汗性 3.延展性 4.舒適性
58	當積聚在牙齦邊緣的牙菌膜分泌毒素使得牙齦開始發炎、紅腫、流血，這是蛀牙的現象。	X	牙周病即是牙齒周圍組織的疾病，積聚在牙齦邊緣的牙菌膜分泌毒素，令牙周組織發炎。刷牙流血、牙肉紅腫，情況進一步惡化便會出現牙肉萎縮、牙齒開始敏感、疼痛、移位甚或鬆脫。
59	牙醫可用溝隙充填劑密封牙溝，減低蛀牙的機會	O	
60	目前有疫苗可以預防子宮頸癌。	O	人類乳突病毒疫苗可以預防子宮頸癌
61	小美定期配合含氟漱口水，可防止蛀牙發生。	O	搭配含氟漱口水，早晚使用一次能有效預防30-50%蛀牙發生。
62	犬齒的功能為可壓碎及磨碎食物。	X	臼齒（Molar）的功能為可壓碎及磨碎食物。
63	專家說「每日戶外活動120分鐘」是有效預防近視的方	O	
64	接到健康中心的視力不良通知單，一定是患了近視，不需要看眼科醫師，只要去眼鏡行配眼鏡就行了。	X	
65	每次視力檢查點散瞳劑，直到藥效發揮功用大約要30分鐘	O	
66	腸病毒發病後數天，才開始有傳染力。	X	感染腸病毒後，約2到10天（平均約3到5天）會開始出現症狀，故感染腸病毒的病人，在發病前幾天即具有傳染力；腸病毒可在分泌物持續存在3-4週，在腸道可持續6-8週，故病人大多數約一週左右痊癒，但痊癒後病毒還會持續經由糞便排出，故恢復期的病人仍具有傳染力。

108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
67	感染腸病毒最有效的環境消毒方式，是使用含氯漂白水。	O	<p>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）：</p> <p>（1）一般環境消毒，建議使用500ppm濃度之漂白水。</p> <p>（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。</p> <p>（3）以泡製500ppm含氯漂白水為例：</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>
68	查爾斯想到臺灣旅遊，他查了一下台灣可能發生的傳染病，他發現台灣主要傳播登革熱的病媒蚊是埃及斑蚊及白線斑蚊。	O	<p>台灣地區傳播登革熱的病媒蚊為斑蚊屬，特徵是身體黑色，腳上有白斑，主要是埃及斑蚊和白線斑蚊兩種。</p>
69	茲卡病毒感染症跟流行性感冒一樣，戴口罩是最佳的預防方法。	X	<p>茲卡病毒感染症是由茲卡病毒所引起的急性傳染病，主要是經由蚊子叮咬傳播，清除環境中的積水容器才是最佳的預防方法。</p>
70	流感是一種具有季節性的傳染病。	O	<p>流感為具有明顯季節性特徵之流行疾病，疫情的發生通常具有週期性</p>
71	目前政府所使用之疫苗中，日本腦炎疫苗屬於活的病毒所製成的疫苗。	O	

## 108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
72	小玉就讀大學，因此小玉是屬於臺灣流感疫苗接種之公費對象。	X	107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。
73	結核病只會感染肺部，也就是肺結核，身體其他部位不會被感染。	X	結核病可以發生在人體任何器官或組織，如淋巴結、腦膜、胸膜、腎臟、骨骼、皮膚、消化道、泌尿生殖道等
74	愛滋病是一種傳染病，所以和愛滋病感染者共用食物是會感染愛滋病。	X	愛滋病毒是透過血液和體液（精液、前列腺液、陰道分泌物）交換而感染的疾病，口水本身並不會造成感染。
75	愛滋病已經被列為慢性病，因此跟糖尿病高血壓一樣是會遺傳的。	X	愛滋病是種傳染病，嬰兒也會由其已感染病毒的母親在妊娠期、生產期、或因授乳而得到愛滋病毒，並非遺傳基因的問題。
76	騙人布在家裡種植罌粟花賣給別人，這樣種植毒品原料的行為並沒有違反毒品危害防制條例。	X	意圖製造毒品，而栽種罌粟或古柯等原料，處無期徒刑或七年以上有期徒刑，得併科新臺幣七百萬元以下罰金。
77	不接受任何人給的飲料，以避免喝到摻有FM2的飲料，才能確保安全。	O	FM2此類的藥物無色無味，在水中跟飲料中溶解後，受害人會因為疏忽而發生危險，所以一定要更小心。
78	毒品具有耐受性，也就是對毒品會產生依賴性，毒品用量愈來愈多。	O	耐受性是指必須攝取更多劑量才能獲得相同的效果。

108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	共用針頭注射海洛英，可能會有得到愛滋病的危險性。	O	利用注射方法使用毒品者，可能會造成法定傳染疾病(HIV、BC形肝炎、梅毒等疾病)的傳播。
80	吸食毒品可以舒緩壓力，偶爾吸食對身體健康不會有影響。	X	每一種毒品都會對身體造成危害，所以利用吸毒來紓壓是不智之舉。
81	現在的毒品，常會製作成即溶咖啡包的外型，所以到超商購買咖啡包時，必須特別小心注意。	X	毒咖啡包的價格遠高於一般咖啡包，且偽裝是為了躲避警方查緝，所以較不可能出現在超商中販賣。
82	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
83	毒品一旦染上就很難戒除，最好的方式就是不要嘗試。	O	許多毒癮者會染上毒癮都是起因於好奇，所以要杜絕毒品的最好方式就是不要輕易嘗試。
84	人人都可以是自殺防治守門人。	O	人人都可以是自殺防治守門人，關懷親友的同時，也要記得關心自己的情緒健康，切莫給自己太大的壓力，適時轉介相關資源，尋求專業資源的協助，都是關懷他人、保護自己的小撇步。
85	心理諮商是一種專業的服務，所以只要接受了心理諮商就表示心理生病了。	X	心理諮商服務係提供予民眾面臨無法釐清的問題，如自我探索、生涯發展、人際關係、情感問題、婚姻與家庭、親職教養，或有情緒及心理上的問題時，心理師都可以協助釐清。
86	每個人都會發生情緒起伏的狀況，所以無需理會。	X	每個人都會情緒起伏的時候，建議大家可以增強情緒管理的部分，認識負面情緒、壓力調適，進而在察覺到負面情緒時知道如何應對，而不被負面情緒控制。
87	在我們要處理情緒的問題之前，最重要的是要先學會覺察自己的情緒。	O	瞭解影響情緒問題時，應先改善自己的情緒狀況。

108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
88	人口販運加害人都是陌生人，不會是自己的親戚或是朋友。	X	不一定，人口販運加害人可能是陌生人，也可能是熟悉的人。
89	醫院可以協助家庭暴力被害人報警。	O	醫院可以協助家庭暴力被害人報警。
90	壓力只有窮人才有，有錢人不會有。	X	面對不能應付或數目太多的挑戰和威脅都可能帶來壓力，經濟壓力是其中一種，常見的壓力來源包括工作、感情或家庭的困難。
91	當遇有壓力時，應該否認自己的緊張和焦慮，藉此緩和情緒。	X	應用壓力調適及情緒管理技巧，紓解自己的壓力及緩和情緒。
92	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。
93	健保IC卡外顯資料包含照片、出生年月日、身分證字號及電話號碼。	X	健保IC卡外顯的資料有照片、出生年月日以及身分證字號。
94	看診時應穿著容易穿脫的衣物，以方便醫師診察。	O	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。
95	為保護病患隱私，醫院可以拒絕民眾索取病歷。	X	依「醫療法」第71條、第102條之規定醫院不得拒絕民眾索取病歷。
96	正確就醫是尊重醫師的專業，不要求醫師開立與病情無關的檢查、藥品及各項醫療行為。	O	
97	就醫時為了怕打針，最好將病情說輕一點，免受皮肉之痛才是聰明作法。	X	應詳實敘述況以利醫師鑑別診斷，以免延誤病情。
98	特約醫院或診所對保險病人的處方用藥，對慢性病人一次可開給三十日以內的用藥	O	
99	看病就像買東西一樣，要貨比三家不吃虧。	X	合理就診，減少醫療浪費。

## 108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	只要記得吃藥，不一定要定時沒有關係。	X	給藥時間間隔太長，不能維持有效的血藥濃度；間隔過短可能會使藥物在體內過量，甚至引起中毒。

本題庫來源：新北市政府衛生局