

## 115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  | 脂肪每公克可產生幾大卡熱量?                      | 1大卡  | 4大卡    | 9大卡    | 10大卡  | C  |                            |
| 2  | 蔬菜最適合用什麼清洗，以避免農藥殘留？                 | 清水   | 酒精     | 沙拉油    | 醬油    | A  |                            |
| 3  | 食物加熱時，其中心溫度應至少超過多少攝氏度，才能有效預防食物中毒？   | 40度  | 50度    | 60度    | 70度   | D  | 食品加熱溫度需超過70℃，細菌才易被消滅。      |
| 4  | 請問食品添加物維生素E有什麼作用？                   | 乳化   | 增加稠度   | 防止氧化   | 為食品著色 | C  |                            |
| 5  | 下列哪一項食品最可能 <u>不含</u> 防腐劑？           | 醬油   | 罐頭     | 豆干     | 蜜餞    | B  |                            |
| 6  | 小美的媽媽買了玉米罐頭要煮玉米濃湯，請問玉米罐頭是用什麼加工法製造的？ | 低溫法  | 高溫法    | 發酵法    | 乾燥法   | B  | 罐頭加工使用高溫殺菌，玉米罐頭是使用高溫法加工製造。 |
| 7  | 市售的汽水、沙士和可樂等碳酸飲料，是在飲料中注入什麼氣體？       | 氧氣   | 氫氣     | 二氧化碳   | 一氧化碳  | C  |                            |
| 8  | 防腐劑會出現在食品標示的哪裡？                     | 品名   | 食品添加物  | 營養標示   | 廠商資訊  | B  |                            |
| 9  | 何者 <u>不是</u> 維護手部衛生的方式？             | 配戴手套 | 傷口適當包紮 | 不塗抹指甲油 | 配戴手表  | D  |                            |

## 115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   |
|----|------------------------------------|--------|--------|------|----------|----|--|
| 10 | 所謂的假酒產生的食安問題，是因為摻入何種物質，造成對人體有高度毒性？ | 甲苯     | 丙酮     | 甲醇   | 乙醚       | C  |  |
| 11 | 下列何種器官可以執行活體捐贈？                    | 腎臟     | 心臟     | 肺臟   | 胰臟       | A  |  |
| 12 | 逾期的廢棄抗生素可以怎麼處理？                    | 直接丟垃圾桶 | 倒在排水溝  | 埋在土裡 | 拿到藥局回收處理 | D  | 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。 |
| 13 | 醫師需具有何種證件才可以在醫療院所幫病人看診？            | 執業執照   | 身分證    | 員工證  | 駕照       | A  | 醫師應向執業所在地直轄市、縣(市)主管機關申請執業登記，領有執業執照，始得執業。   |
| 14 | 醫師開立處方箋讓病人去藥局拿藥時，處方箋上必須載明的項目是何者？   | 藥品價錢   | 病人婚姻狀況 | 醫師姓名 | 就醫次數     | C  | 依醫師法第13條規定，醫師處方時，應於處方箋載明下列事項，並簽名或蓋章：<br>一、醫師姓名。<br>二、病人姓名、年齡、藥名、劑量、數量、用法及處方年、月、日。  |

## 115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   |
|----|---------------------------|-------|--------|-------|------|----|--|
| 15 | 請問下列哪項 <u>不是</u> 護理機構？    | 安養院   | 產後護理之家 | 居家護理所 | 護理之家 | A  | 護理機構之類型及其服務對象如下：<br>一、居家護理機構，出院後需繼續護理之病人。<br>二、護理之家，罹患慢性病需長期護理之病人。<br>三、產後護理機構，產後需護理之產婦及嬰幼兒。   |
| 16 | 下列何者屬於侵入性醫療行為？            | 針灸    | 熱敷     | 推拿    | 電療   | A  | 針灸是侵入性醫療行為。  |
| 17 | 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。   |
| 18 | 下列何項醫療行為 <u>不需</u> 簽具同意書？ | 侵入性檢查 | 麻醉     | 量體溫   | 手術   | C  | 依醫療法第63條第1項規定，醫療機構實施手術，應向病人或其法定代理人、配偶、親屬或關係人說明手術原因、手術成功率或可能發生之併發症及危險，並經其同意，簽具手術同意書及麻醉同意書，始得為之。<br>依醫療法第64條第1項規定，醫療機構實施中央主管機關規定之侵入性檢查或治療，應向病人或其法定代理人、配偶、親屬或關係人說明，並經其同意，簽具同意書後，始得為之。 |

## 115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  |
|----|-----------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|----|---|
| 19 | 醫師自活體摘取器官前，應向捐贈者及其親屬說明的內容，下列何者為非？ | 摘取器官之範圍    | 可能之併發症及危險    | 受贈者姓名      | 手術目的         | C  | 依人體器官移植條例第9條第1項規定，醫師自活體摘取器官前，應注意捐贈者之健康安全，並以可理解之方式向捐贈者及其親屬說明手術之目的、施行方式、成功率、摘取器官之範圍、手術過程、可能之併發症及危險。 |
| 20 | 醫療機構交付藥袋或藥品明細上應載明的項目中，下列哪一個是正確的？  | 藥名與其副作用    | 調劑師的工作年資     | 病人的住址      | 藥品費用細目       | A  | 依醫療法第66條規定，醫院、診所對於診治之病人交付藥劑時，應於容器或包裝上載明病人姓名、性別、藥名、劑量、數量、用法、作用或適應症、警語或副作用、醫療機構名稱與地點、調劑者姓名及調劑年、月、日。 |
| 21 | 菸品燃燒所產生的物質中，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  | 焦油是黏稠的致癌物質，尼古丁會使微血管收縮、影響牙周組織修復，而亞硝胺則是明確的致癌物，會直接損害口腔黏膜細胞。  |
| 22 | 吸菸會刺激哪一種內分泌素分泌，使得心跳加快、血管收縮、血壓上升？  | 腎上腺素       | 胰島素          | 多巴胺        | 肝素           | A  |   |
| 23 | 吸菸所產生的物質中，哪一種會造成心臟血管阻塞？           | 甲烷         | 尼古丁          | 菸焦油        | 一氧化碳         | B  |   |
| 24 | 使用電子煙替代紙菸，能否算是戒菸呢？                | 可以，電子煙幫助戒菸 | 可以，電子煙減害比較健康 | 不可以，電子煙會成癮 | 不一定，有些人適合電子煙 | C  |   |

## 115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 | 小玖和阿茂在戒菸期間，要如何獲得更多菸害的相關資訊呢？ | 國民健康署菸害防制資訊網 | 董氏基金會華文戒菸網站 | 戒菸門診詢問      | 以上皆是       | D  |    |
| 26 | 暴露在菸品煙霧中，會對下面哪一個身體部位直接造成刺激？ | 肺部與支氣管       | 膝蓋          | 肚臍          | 耳朵（外部）     | A  |    |
| 27 | 有關電子煙的健康危害，何者錯誤？            | 骨質疏鬆         | 滋潤皮膚        | 傷害肺部        | 影響大腦       | B  |    |
| 28 | 有關電子煙產品的說明，哪一項是正確的？         | 幫助戒菸         | 減少菸癮        | 含尼古丁會成癮     | 是吸菸者減害的選擇  | C  |    |
| 29 | 販賣菸品給未滿20歲的學生，店家會被罰多少錢？     | 2千~1萬元       | 5千到1萬元      | 1萬到25萬      | 5萬到10萬     | C  |    |
| 30 | 如果你的朋友拿了一支菸給你，此時你應該怎麼做？     | 先收下，找其他時間再抽  | 接受朋友的好意抽抽看  | 看到其人他抽，自己才吸 | 表明立場，堅持不吸菸 | D  |    |
| 31 | 為了保持良好的視力習慣，以下哪個是對的？        | 少運動          | 多看遠處青山綠野    | 躺著使用3C產品    | 睡眠不足       | B  |    |
| 32 | 食物中缺乏哪種維他命時，會導致夜盲症、乾眼症？     | A            | B           | D           | K          | A  |    |
| 33 | 近視的原因是什麼過長？                 | 眼球           | 眼睛          | 眼睫毛         | 魚尾紋        | A  |    |

## 115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   |
|----|---------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|----|--|
| 34 | 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  |  |
| 35 | 下面哪一項對保護眼睛的措施是對的？                     | 常看電視    | 看書注意姿勢      | 用公共場所的毛巾擦臉 | 狂揉眼睛        | B  |  |
| 36 | 正確護眼行動，下列敘述何者最正確？                     | 躺著看書最舒服 | 挑自己喜歡吃的食物就好 | 滑手機累了，換打電動 | 每天戶外活動2-3小時 | D  |  |
| 37 | 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  |  |
| 38 | 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  |  |
| 39 | 可以施做健保窩溝封填的年齡為何？                      | 1-5歲    | 6-12歲       | 10-15歲     | 16-20歲      | B  | 6-12歲學童恆牙第一大臼齒窩溝封填，由衛生福利部國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。 |
| 40 | 子宮頸癌疫苗主要是預防哪一種病毒的感染？                  | 腸病毒     | 腺病毒         | 流感病毒       | 人類乳突病毒      | D  |  |

## 115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  |
|----|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|---|
| 41 | 下列何者 <u>不是</u> 感染流感病毒後可能會出現的症狀？ | 咳嗽        | 紅疹        | 發燒        | 流鼻水       | B  | 流感為一種急性病毒性呼吸道疾病，感染後可能出現發燒、咳嗽、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛等症狀，有時會引起併發症，如肺炎、腦炎、心肌炎，嚴重者甚至導致死亡。 |
| 42 | 以下哪項是洗手五步驟？                     | 濕、搓、沖、捧、擦 | 沖、搓、抹、擦、甩 | 濕、搓、沖、捧、泡 | 沖、搓、捧、擦、甩 | A  | 洗手5步驟「濕、搓、沖、捧、擦」。   |
| 43 | 下列何者是德國麻疹的傳染途徑？                 | 飛沫傳染      | 蟲媒傳染      | 糞口傳染      | 飲食傳染      | A  | 德國麻疹可由接觸到感染病人的鼻咽分泌物而傳染。另先天性德國麻疹症候群是指感染德國麻疹的孕婦透過胎盤垂直傳染給胎兒。                         |
| 44 | 下列何者 <u>不是</u> 登革熱典型症狀？         | 發燒        | 出疹        | 黃疸        | 後眼窩痛      | C  | 登革熱典型症狀是發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及出疹。  |
| 45 | 腸病毒病毒存在哪個季節？                    | 春、秋天      | 夏天        | 冬天        | 一年四季      | D  | 此種病毒世界各地都有，通常在夏季、初秋流行，台灣地區因位在亞熱帶，所以全年都可能有感染發生。                                    |

## 115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   |
|----|----------------------------------|--------|------|---------|------|----|--|
| 46 | 接種COVID-19疫苗與其他非COVID-19疫苗要間隔多久？ | 不須間隔   | 28天  | 84天     | 150天 | A  | COVID-19疫苗可與其他疫苗可同時分開不同手臂接種，亦可間隔任何時間接種，以利接種後反應之判別。 |
| 47 | 登革熱病毒主要透過哪種方式在人與人之間傳播？           | 蚊子叮咬   | 空氣傳染 | 食物感染    | 皮膚接觸 | A  | 登革熱經由受感染的蚊子叮咬傳播。                                   |
| 48 | 我國每年10月份或11月份開始接種的疫苗是甚麼？         | 日本腦炎疫苗 | 流感疫苗 | 肺炎鏈球菌疫苗 | 卡介苗  | B  | 我國每年10月或11月會接種流感疫苗。                                |
| 49 | 登革熱病媒蚊主要孳生源為下列哪一項？               | 化糞池    | 垃圾堆  | 積水容器    | 土壤內  | C  | 登革熱病媒蚊主要孳生源為積水容器。                                  |
| 50 | 生活環境勤消毒可預防傳染病，可使用下列何者來消毒環境？      | 自來水    | 漂白水  | 蒸餾水     | 過濾水  | B  | 消毒環境可使用漂白水於經常接觸的表面進行消毒。                            |
| 51 | 下列何種飲食料理方式較能遠離大腸癌？               | 燒烤     | 油炸   | 煙燻      | 清蒸   | D  | 燒烤、油炸、煙燻料理均為大腸癌高風險食物                               |
| 52 | 以下何種癌症的發生與飲食習慣最為相關？              | 口腔癌    | 大腸癌  | 乳癌      | 子宮頸癌 | B  | 大腸癌的發生與飲食習慣最為相關                                    |



## 115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   |
|----|----------------------------|------------|----------|--------|-----------|----|--|
| 53 | 想得知是否罹患糖尿病，可進行下列哪一種檢測？     | X光檢查       | 糞便檢驗     | 尿液檢驗   | 電腦斷層      | C  | 檢測尿液微量白蛋白。   |
| 54 | 糖尿病的發生是因為下列哪一個器官無法正常製造胰島素？ | 小腸         | 肝臟       | 胰臟     | 腎臟        | C  |  |
| 55 | 低血糖會出現哪些症狀？                | 心跳變慢       | 嘔吐       | 呼吸變慢   | 發抖顫動、四肢無力 | D  | 低血糖發生會有發抖顫動、冒汗、心跳加速、四肢無力及呼吸困難等症狀。  |
| 56 | 糖尿病人為何更需要養成運動的習慣？          | 可以降血糖及控制體重 | 可以攝取更多食物 | 可以快速減重 | 可以不吃藥     | A  | 運動可以降血糖及控制體重。  |
| 57 | 下列何者疾病與腦中風無關？              | 高血壓        | 心臟病      | 青光眼    | 高血脂       | C  |  |
| 58 | 何者是低血糖的症狀？                 | 心痛、手麻      | 出汗、饑餓    | 虛弱、睡不著 | 亢奮、注意力集中  | B  | 低血糖的症狀有兩種：一是自主神經症狀，例如出汗、饑餓、心悸、手抖等；另一類是中樞神經低血糖症狀，例如虛弱、視力模糊、思考障礙、嗜睡、意識混亂、行為怪異等，嚴重時可致全身痙攣及昏迷。 |
| 59 | 腦中風後常見症狀為下列何者？             | 頸部腫大       | 四肢麻木     | 食慾不佳   | 小腿抽筋      | B  | 腦中風後常見症狀:單側肢體無力或癱瘓、單側感覺異常：麻木或遲鈍、張力異常、說話不清楚、失語症、吞嚥困難、大小便失能、意識不清甚至昏迷                         |

## 115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   |
|----|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----|--|
| 60 | 以下哪一種食物對血糖的影響最大？            | 雞蛋          | 芭樂          | 巧克力         | 空心菜          | C  |  |
| 61 | 下列何者 <u>不是</u> 合理就醫主要的宣導內容？ | 生病找醫師，用藥找藥師 | 就近看診所，省時又方便 | 定期做健檢，檢查不重複 | 身體不適應優先至醫院就診 | D  | 合理就醫宣導的內容有<br>1. 生病找醫師，用藥找藥師<br>2. 就近看診所，省時又方便<br>3. 定期做健檢，檢查不重複<br>4. 珍惜急診資源，留給需要的人<br>5. 重視醫療資源，提升醫療品質 |
| 62 | 負責全民健保的運作和執行的政府機關是？         | 國民健康署       | 中央健康保險署     | 社會局         | 衛生局          | B  | 原「行政院衛生署中央健康保險局」於102年7月23日配合政府組織改制,機關名稱變更為「衛生福利部中央健康保險署」,負責全民健保相關業務。                                     |
| 63 | 下列何者 <u>不是</u> 全民健保的服務範圍？   | 居家照護        | 牙醫門診        | 牙齒矯正        | 住院醫療         | C  | 不列入本保險給付範圍有: 藥癮治療、美容外科手術、非外傷治療性齒列矯正、預防性手術、人工協助生殖技術、變性手術等。  |
| 64 | 下列哪一項 <u>不是</u> 全民健保的特色？    | 依據薪資繳納保費    | 不必負擔任何費用    | 風險共同分擔      | 自助互助         | B  | 參加健保的每一個人,依規定每個月都會繳健保費。  |
| 65 | 負責全民健保的運作和執行的政府機關是？         | 國民健康署       | 中央健康保險署     | 社會局         | 衛生局          | B  |  |

## 115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   |
|----|-------------------------------|------------|------------|------------|-----------|----|--|
| 66 | 醫療機構 <u>不可</u> 向民眾收取那些費用?     | 掛號費        | 保證金        | 調劑費        | 護理費       | B  | 健保特管辦法25條規定保險醫事機構不得向保險對象收取保證金。   |
| 67 | 生病時應該有的就醫觀念，下列何者正確？           | 儘量用傳統民俗療法  | 聽從醫師的建議與指示 | 要求醫生開越多藥越好 | 請醫師盡量安排檢查 | B  |  |
| 68 | 下列何者為不正確的藥品使用及保存方法？           | 遵守醫生指示按時服用 | 注意避光、避熱、防潮 | 過期藥品直接沖入馬桶 | 不囤積藥品     | C  | 對於存放未使用藥品時，要注意避光、避熱、防潮。如果效期過了，不要沖馬桶、倒入水槽、或是丟在垃圾桶，最好是帶回調劑的藥局、醫院等地回收，以免造成對環境的污染。 |
| 69 | 預防院內感染最簡單且最有效的方法?             | 洗手         | 穿隔離衣       | 戴口罩        | 多喝水       | A  |  |
| 70 | 關於轉診制度實施的成效，下列何者 <u>不正確</u> ? | 各級醫療機構分工合作 | 合理控制醫療支出   | 減少醫療資源浪費   | 增加醫療院所財源  | D  |  |
| 71 | 如果同學的興趣和你不同，你可以怎麼做？           | 要求對方改變     | 不與對方玩      | 取笑對方       | 接受並尊重對方   | D  | 每個人都是獨特的，都會有不同的興趣，尊重他人的選擇有助於人際和諧。  |
| 72 | 父母哪一項行為有助於子女的心理健康?            | 打罵管教       | 溺愛放縱       | 威脅利誘       | 讚美        | D  | 不論是肢體或言語及行為上的不當對待，都會造成子女身心上的傷害，並影響深遠。  |

## 115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  |
|----|-------------------------------|----------|----------|-----------|--------------|----|---|
| 73 | 下列何者 <u>不是</u> 健康的情緒管理方式？     | 換個想法     | 幫自己打氣    | 練習放鬆技巧    | 責備自己         | D  |   |
| 74 | 下列何者可能是注意力不足過動症(ADHD)孩童的行為表現？ | 安靜地坐在位置上 | 專心地與別人對話 | 經常處於活躍的狀態 | 對於任務或作業能細心完成 | C  | 注意力不足過動症(ADHD)的孩童受到注意力不足、過動及衝動症狀影響，可能無法安靜地待在一個地方，直接對話時，常好像沒在聽別人說話，對於任務或作業無法仔細注意到細節。 |
| 75 | 請問生命線專線號碼為何？                  | 1925     | 1965     | 1995      | 1945         | C  | 生命線專線為1995。   |
| 76 | 我們要向哪一個機構申請家庭暴力的保護令呢？         | 警察局      | 法院       | 社會局       | 家防中心         | B  | 聲請人可向被害人的住居所地、加害人的住居所地或發生家庭暴力地點的法院，提出聲請。  |
| 77 | 請問「世界自殺防治日」是每年的幾月幾號？          | 9月10日    | 3月29日    | 10月10日    | 12月25日       | A  | 世界衛生組織及世界自殺防治協會將9月10日訂為自殺防治日，提醒大家重視自殺防治相關議題，並能進一步了解自殺是可以預防的。                        |

## 115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 | 用言詞謾罵、吼叫的方式，來傷害與控制家人，是哪一種家庭暴力的類型？   | 身體虐待  | 心理虐待  | 性虐待       | 言語虐待  | D  | 用言詞、語調予以脅迫、恐嚇，以企圖控制被害人。像謾罵、吼叫、侮辱、諷刺、恫嚇、威脅傷害被害人或其親人、揚言使用暴力等皆屬於言語虐待  |
| 79 | 以下何者是負責處理學校中的性騷擾或性侵害事件？             | 家長會   | 健康中心  | 性別平等教育委員會 | 糾察隊   | C  | 學校依法需設立性別平等教育委員會，以處理性騷擾或性侵害事件。   |
| 80 | 請問民事保護令 <u>不包含</u> 下列何者？            | 緊急保護令 | 通常保護令 | 長期保護令     | 暫時保護令 | C  | 請問民事保護令包含緊急保護令、通常保護令及暫時保護令。  |
| 81 | 在大太陽下跑20圈操場，覺得頭暈眼花、全身無力，身體可能發生甚麼情況？ | 胃潰瘍   | 熱衰竭   | 胃炎        | 腸病毒   | B  | 熱衰竭的原因：待在過熱的環境下太久，因為身體持續的流汗，而且沒有補充適當的鹽分及水分，造成全身性不舒服。<br>熱衰竭的症狀：病患神智清醒。會有頭暈、盜汗、面色蒼白、噁心嘔吐、肌肉痙攣的狀況，且皮膚濕冷，無明顯高溫，脈搏跳動快但弱。 |
| 82 | 以下哪一種是骨折發生時的症狀？                     | 肢體變形  | 呼吸變慢  | 活動力正常     | 皮膚發癢  | A  | 1.肢體變形<br>2.劇烈疼痛<br>3.傷處腫脹<br>4.喪失運動能力   |

## 115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  |
|----|------------------------|------------|-----------|-------------|----------|----|---|
| 83 | 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。                                    |
| 84 | 醫用酒精的用途下列何者正確？         | 消毒出血傷口     | 臨時輸液      | 消毒完整沒有傷口的皮膚 | 局部麻醉     | C  | 75%酒精適用於消毒完整沒有傷口的皮膚，例如在醫院診所打針前消毒皮膚。                   |
| 85 | 冬天時浴室通風不良易發生甚麼中毒？      | 二氧化氮       | 二氧化碳      | 一氧化碳        | 二氧化硫     | C  |   |
| 86 | 預防游泳抽筋之注意事項何者為非？       | 身體不適或疲勞不下水 | 水溫過低也不宜下水 | 下水前做準備運動    | 趕快自行游上岸  | D  |   |
| 87 | 心肺復甦術的英文簡稱是？           | AED        | PAD       | CPR         | PCR      | C  | 心肺復甦術的英文全名為「Cardio-Pulmonary Resuscitation」，簡稱為「CPR」。 |
| 88 | 偵煙式住宅用火災警報器不能裝在哪裡？     | 樓梯         | 廚房        | 客廳          | 房間       | B  |   |
| 89 | 學習心肺復甦術和電擊器最重要目的為？     | 幫助升學       | 培養第二專長    | 有機會挽救更多人生命  | 減少醫療資源浪費 | C  | 學習心肺復甦術和電擊器的主要目的為能有機會挽救更多人生命。                         |
| 90 | 協助清醒者排除呼吸道異物哽塞的處理方法叫做？ | 哈伯法        | 哈姆立克法     | 心肺復甦術       | 高級救命術    | B  |   |

## 115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   |
|----|------------------------|-----------|--------------|-------------|-----------|----|--|
| 91 | 下列哪一種食物的鐵質含量較高？        | 牛肉        | 青江菜          | 白砂糖         | 南瓜        | A  | 含鐵質高的食物有紅肉類如：牛肉、羊肉、豬肉，動物性肝臟如：豬肝、雞肝，動物性血類如：豬血、鴨血。 |
| 92 | 以下哪一種食物的膽固醇最低？         | 豬皮        | 豆腐           | 豬肝          | 蛋黃        | B  | 豆腐內含有植物性膽固醇，所以是零動物性膽固醇的食物。                       |
| 93 | 肌肉過度伸展或突然扭曲會造成哪一種運動傷害？ | 擦傷        | 拉傷           | 中毒          | 骨折        | B  |  |
| 94 | 哪一類的食物是人體熱量的主要來源？      | 蔬菜類       | 全穀雜糧類        | 水果類         | 低脂乳品類     | B  |  |
| 95 | 下列哪一種方式符合健康飲食的行為？      | 常喝含糖飲料    | 吃太油、太甜、太鹹的食物 | 均衡飲食，少油鹽糖   | 少吃高纖維食物   | C  |  |
| 96 | 下列哪一項是維持健康體位的方法？       | 均衡飲食，適量運動 | 不吃不喝，久坐不動    | 大吃大喝，瘋狂運動   | 節食瘦身，稍微運動 | A  | 均衡飲食、充足睡眠、適量運動、常去戶外活動、多曬太陽。                      |
| 97 | 健康好體位是指BMI介於在什麼範圍內？    | 20<BMI<26 | 18.5<BMI<24  | 18.5<BMI<28 | 20<BMI<30 | B  |  |
| 98 | 豆魚肉蛋類的營養素對身體健康有什麼幫助？   | 增加活力和體力   | 治療近視         | 取代蔬菜        | 甲狀腺腫大     | A  |  |
| 99 | 稻穀碾去穀殼後會變成哪一種米？        | 糙米        | 胚芽米          | 精製白米        | 小米        | A  | 稻穀碾去穀殼為糙米；糙米經碾磨去掉米糠層為胚芽米；胚芽米碾去胚芽即為精製白米           |

## 115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  |
|-----|--------------------------------|----------|-------------|------------|-----------|----|---|
| 100 | 下列哪一種食物富含膳食纖維，有助於預防心血管疾病？      | 牛舌餅、鳳眼糕  | 牛蒡、鮮香菇、地瓜葉  | 豬蹄膀、羊排     | 豬腸、雞肝     | B  | 膳食纖維主要來自蔬菜、水果、穀類和豆類等食物。   |
| 101 | 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。  |
| 102 | 製造、運輸、販賣第一級毒品者，最高可被判處何種刑罰？     | 死刑       | 無期徒刑        | 二十年以上有期徒刑  | 罰金        | A  | 依據毒品危害防制條例第4條第1項規定，製造、運輸、販賣第一級毒品者，處死刑或無期徒刑；處無期徒刑者，得併科新臺幣三千萬元以下罰金。 |
| 103 | 未經醫師指示，長期使用成癮藥物會傷害身體哪一個系統？     | 中樞神經系統   | 軀體神經系統      | 自律神經系統     | 周圍神經系統    | A  | 毒品可分為中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑，皆因具有成癮濫用性而對人體中樞神經系統有害。               |
| 104 | 王爸爸常施用大麻，後來乾脆在自家頂樓種植，他的行為是否觸法？ | 只要不賣就沒觸法 | 只要不告訴別人就沒觸法 | 觸犯毒品製造及施用罪 | 觸犯毒品販賣罪   | C  | 製造、運輸、販賣毒品及其原料者，皆為違法的行為，且需要坐牢。                                    |
| 105 | 戒毒成功專線的服務時間為何？                 | 24小時     | 早上8點至晚上5點   | 早上9點至晚上6點  | 早上8點至晚上6點 | A  | 戒毒成功專線(0800-770-885)為24小時的免付費專線。                                  |



## 115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   |
|-----|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----|--|
| 106 | 下列哪個是拒毒的「三不一要」原則？               | 他人送開封過的飲品可以喝 | 不讓隨身飲料離開視線   | 可以吃標榜神奇效果的產品 | 可以免費試吃即溶包很安全 | B  | 三不一要：<br>不隨意接受已開封或他人送的飲料；不吃來路不明或標榜「神奇效果」的產品或藥品或飲料；不接受陌生人免費試用或兜售香菸、即溶包及飲料等；<br>要提高警覺，自己隨身的飲料，應保持在視線範圍內。 |
| 107 | 毒品一旦染上就很難戒除，因此杜絕毒品最好的方式是？       | 只用一次         | 不要嘗試         | 感覺到不舒服再停用    | 自行規劃用量       | B  | 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。  |
| 108 | 海洛因、鴉片、嗎啡是由何種植物中提煉而出？           | 川七           | 罌粟           | 山蘇           | 過貓           | B  | 鴉片是由罌粟花未成熟之果實的汁液中提煉而成，嗎啡及海洛因是由鴉片精煉而成。  |
| 109 | 美沙冬替代療法需要多久到合作醫院服用藥物？           | 每天           | 每周           | 每月           | 每季           | A  | 美沙冬替代治療需要每天到合作醫院服藥，目的是讓藥癮者維持的生活作息。   |
| 110 | 吸食毒品會產生歡愉感，是因為大腦中何種神經傳導物質釋放之緣故？ | 多巴胺          | 胰島素          | 腸泌素          | 醣皮質素         | A  | 吸食毒品會產生歡愉感，是因為大腦中神經傳導物質的釋放，如多巴胺。   |
| 111 | 如果想確認自己使用的藥物是否為合法藥物，可上哪裡的網站查詢？  | 消費者文教基金會     | 衛生福利部食品藥物管理署 | 環保署          | 區公所          | B  | 可以上衛生福利部食品藥物管理署查詢。   |

## 115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  |
|-----|-----------------------------------|-----------|------------|-----------|-----------|----|---|
| 112 | 中藥早上還晚上吃比較好？                      | 早上        | 晚上         | 遵醫囑服用     | 隨時都可以     | C  | 在服用中藥時間點上，一般來說，對胃腸刺激藥物宜在飯後服用；瀉下、驅蟲藥物則應在空腹狀態下服用；安神藥物宜在睡前服用。至於其他特殊情況則需遵醫囑服用較恰當。 |
| 113 | 藥品一旦開封後，藥品的有效期限會如何改變呢？            | 增長        | 縮短         | 不變        | 每種藥品不同    | B  |   |
| 114 | 選用藥品時，要選何單位核准有許可證字號的藥品？           | 總統府       | 立法院        | 衛生福利部     | 司法院       | C  |   |
| 115 | 須經醫師處方藥物之廣告只能登載於？                 | 學術性醫療刊物   | 報紙         | 期刊        | 雜誌        | A  | 藥事法第67條：須由醫師處方或經中央衛生主管機關公告指定之藥物，其廣告以登載於學術性醫療刊物為限。                             |
| 116 | 律師阿武因工作壓力大，目前服用安眠藥，他應該注意的事項，何者為非？ | 服藥後立刻上床睡覺 | 避免服藥前喝酒或進食 | 停藥前先與醫師討論 | 服藥後可以開車外出 | D  | 服用安眠藥注意事項有：服藥後立刻上床睡覺、避免服藥前喝酒或進食、不可自己停藥。需跟醫師商量，避免產生戒斷現象或反跳性失眠。                 |
| 117 | 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  |   |

## 115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  |
|-----|-------------------------------|------|---------------|-------|--------|----|---|
| 118 | 請問下列何者藥理作用最強烈？                | 處方藥  | 草藥            | 指示藥   | 成藥     | A  |   |
| 119 | 可自行於合法藥局依適應症選購之藥品為何？          | 處方藥  | 草藥            | 指示藥   | 成藥     | D  |   |
| 120 | 領藥的藥袋或是藥品名細上 <u>不應</u> 有的標示為？ | 調劑日期 | 藥品名稱、劑量、數量、用法 | 藥品副作用 | 病人手機號碼 | D  | 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。 |

資料來源：新北市政府衛生局