

107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	何謂「三少一多」的飲食原則?	少甜、少鹽、少纖維、多油	少油、少鹽、少糖、多纖維	少酸、少辣、少甜、多纖維	少鹽、少醬油、少纖維、多蔬菜	B	
2	依照規定，幾人以上的室內工作場合不得吸菸?	2人	3人	5人	7人	B	根據菸害防制法規定，三人以上室內工作場所定位為公共場所，因此是禁菸。
3	下列何者非預防食品中毒方式?	飯前要洗手、上完廁所也要洗手	吃不完的食物放在7度C以下的水箱保存並快速吃完	罐頭食品可以直接食用不用加熱	以上皆是	C	消費者購買罐頭食品建議以100度C加熱約10分鐘可預防肉毒桿菌造成的食品中毒。
4	河域流水逐漸呈現什麼狀況時是河水已開始暴漲之前兆?	河域流水混濁	水位下降	河域流水清澈	河域流水流速變慢	A	
5	游泳前的熱身運動主要目的是什麼?	可以加速游泳速度	可以讓身體曬黑	可以展現身材	可以避免運動傷害	D	
6	當體溫降至幾度時易造成意識喪失，心跳停止，逐漸死亡?	32°C	20°C	25°C	29.4°C	D	
7	若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應該如何脫困?	涉水離開	順流游泳	保持冷靜，等待救援	水母漂或仰漂離開	C	
8	腸病毒感染併發重症的主要傳染途徑為哪一種?	蟲媒傳染	食物或飲水傳染	人畜共通傳染	性接觸傳染	B	腸病毒的傳染性極強，主要經由腸胃道（糞一口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，也可經由接觸病患皮膚上的水泡及分泌物而傳染。
9	下列何種情況不適合接種流感疫苗?	年齡6個月以下	對「蛋」嚴重過敏	過去注射流感疫苗曾經發生不良反應	以上皆是	D	1.已知對「蛋」過敏或疫苗成份有嚴重過敏者。2.年齡6個月以下者。3.過去注射流感疫苗曾經發生不良反應者。4.經醫生評估不適合接種者。5.發燒或急性疾病患者，宜延後接種。
10	接種流感疫苗之後，約多久會開始產生保護力?	約2週	約1週	約3天	立即	A	完成流感疫苗接種(幼兒為接種第2劑)至少約2週後產生保護力。
11	目前醫藥發達，請問對於感染愛滋病毒的敘述何者正確?	有疫苗可以接種的	有特效藥可以治癒	沒有預防疫苗可以接種，但可以有效運用藥物控制病毒量	醫學上無法幫助，僅能透過過去天燈祈福	C	愛滋病目前可以有效運用藥物控制病毒量，但目前並無疫苗與藥物可以預防及治癒。
12	請問下列哪一種疾病不是透過蚊子傳播的?	登革熱	日本腦炎	瘧疾	痢疾	D	痢疾是因為不潔的水或食物所導致拉肚子的情況，所以蚊子傳播的方式是藉由蚊子的唾液可以將身上的病菌傳給人們，例如：瘧疾、登革熱、日本腦炎、黃熱病等疾病。
13	清除孳生源是預防登革熱最佳方式，請問下列清除孳生源訣竅何者有誤?	「巡」—經常並且仔細巡檢居家室內、外可能積水的容器	「倒」—將積水倒掉，不要的器物予以分類或倒放	「清」—用餐後碗盤要徹底洗乾淨	「刷」—去除斑蚊蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊	C	清除孳生源四大訣竅—澈底落實「巡、倒、清、刷」：1.「巡」—經常並且仔細巡檢居家室內、外可能積水的容器。2.「倒」—將積水倒掉，不要的器物予以分類或倒放。3.「清」—減少容器，留下的器具也都應該澈底清潔。4.「刷」—去除斑蚊蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。
14	茲卡病毒感染確診後，後續追蹤採檢尿液及血液以間隔幾日為原則?	30日	21日	7日	14日	C	茲卡病毒感染確診後，後續追蹤採檢尿液及血液以間隔7日為原則，血液及尿液檢驗結果分子生物學核酸檢測均為陰性，則停止追蹤採檢。
15	選購熟食的時候要注意什麼?	熟食必須存放在30°C的保溫設備中	熟食可以放置在室溫保存	食品要有黏稠的現象	食品不可出現變色、變味的現象	D	
16	「只注意到某人的某一項特色，而忽略其他的優缺點」，請問這是犯了下列何項錯誤?	刻板印象	投射作用	以偏概全	以上皆非	C	
17	關於藥品選購，下列敘述何者有誤?	要有衛生福利部核給的藥品許可證字號	根據藥品廣告的內容購買就沒錯	藥品包裝上要有完整的標示	有不清楚的地方必須請教醫師或藥師	B	
18	下列哪一種行為可能阻礙人際關係的發展呢?	與人互動時，適度的表現關心	自作主張，常常指使同學	重視團隊精神，與他人互相合作	主動分擔班級事務	B	
19	未成年的兒童及青少年如果長期暴露在色情或暴力的媒體中，容易產生哪一種影響?	增加性知識	造成錯誤的觀念，甚至產生偏差行為	增加性的自我保護能力	有健全的價值觀	B	
20	以「電源、愛心、雙手、生生不息的火苗」所組成，代表著商品具有高能源效率，使用時更省能、省錢」，請問這是在介紹下列哪一種標章?	有機農產品標章	環保標章	節能標章	商品安全標章	C	
21	飲用了含有錳的水，會造成哪一種疾病?	烏腳病	痛瘋病	糖尿病	心臟病	B	
22	有人拒絕我的請求時，我會怎麼做?	默默接受，別人有拒絕我請求的權利	先耐住性子，弄清楚為什麼拒絕我的請求，說不定有其道理	很生氣，罵回去，讓其難受	不理不睬地走開，再也不跟其往來	B	先耐住性子，弄清楚為什麼拒絕我的請求，說不定有其道理
23	如果遇到恐怖情人，可撥打哪支電話尋求協助?	110	119	113	以上皆是	D	110警察/119消防/113婦幼保護專線，都可以喔！
24	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、勞務人員、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，至遲不得逾二十四小時。
25	社區民眾攜帶瓦斯桶並揚言傷人應立即通哪個單位協助?	警察局、消防局	勞工局	社會局	民政局	A	民眾有明顯自傷或傷人之虞可立即通知警消前往協助
26	家務繁雜，應如何分工比較合適?	煮飯打掃是女生該做的事，就都交給女生做就對了。	一起討論如何分工。	水電修繕的工作就是應該交給男生做。	孩子不需要做家事，只需要讀好書就好。	B	家務應是所有家庭成員共同討論分擔，才易維持和諧平衡的關係。

107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
27	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、生活失去平時的興趣或樂趣、性慾減低、認知及動作遲鈍	治療上應以藥物治療為主，再輔以心理治療及動用社會支持網絡，協助排除外在壓力事件，通常有70-85%的憂鬱症病患，可獲得明顯改善	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。
28	下列有關情緒智商的敘述，何者錯誤？	情緒智商是情緒管理的能力	情緒智商一般簡稱為IQ	高情緒智商的人能妥善管理情緒	成功受歡迎的人常擁有高情緒智商	B	情緒智商一般簡稱為EQ
29	導致憂鬱症的原因為何？	基因遺傳	人格特質	心理社會壓力	以上皆是	D	罹患憂鬱症的原因可能為基因遺傳、人格特質或心理社會壓力交互影響。
30	戒毒方式眾多，只要有心，就會成功，但以下何種方式較不適合？	遠離用藥朋友圈	中途之家	求神問乩喝符水	醫療場所進行醫療戒癮	C	喝符水無法戒除心癮，且無科學根據，故不推薦採用喝符水等民俗療法戒癮。
31	引起烏腳病的原因，主要是飲用了含有哪一種污染物的水？	砷	鐵	鈉	銅	A	
32	下列關於K他命敘述何者錯誤？	長期使用會使記憶力和智力減退	一種麻醉藥品	一種快速溶解後無色、無味的安眠藥	能導致膀胱縮小、頻尿、血尿	C	
33	如果有朋友想要去醫院戒毒，該到哪一科看診？	內科	外科	精神科	皮膚科	C	使用毒品本身就是一種複雜的行為，有生理和心理的因素促成一個人使用毒品行為難以戒除，所以精神科會從身心各方面去評估一個人的特質，找出最有效的戒除模式，還能做詳盡的生理檢查，以了解使用毒品是否已對身體造成傷害。
34	花媽發現橘子最近行為怪異，常常容易累、精神渙散、脾氣暴躁、肌肉酸痛及嗜睡，花媽懷疑橘子使用毒品，請問花媽可以撥打以下哪隻專線協助協助？	戒毒成功專線	戒菸專線	愛滋諮詢專線	113婦幼保護專線	A	*戒毒成功專線0800-770885，服務時間：24小時，全年無休。*戒菸專線0800-636363，服務時間：週一至週六09:00-21:00(除過年期間與週日外，國定假日照常服務。)*愛滋諮詢專線0800-888995，服務時間：週一至週五上班時間。
35	請問替代療法主要是針對幾級毒品？	一級	二級	三級	四級	A	運用口服的替代藥品美沙冬，取代一級毒品海洛因。
36	小明想協助隔壁家的老王戒掉毒癮，請問小明可在什麼時段撥打戒毒成功專線？	9:00-17:00	8:00-20:00	6:00-22:00	24小時	D	戒毒成功專線為24小時免付費電話。
37	下列何者不是藥物濫用的定義？	未經醫師處方而使用的藥物。	雖是醫療上需要，但卻過量的使用藥物。	遵照醫師指示使用的藥物。	用藥程度到達傷害個人健康或社區安全。	C	C：使用藥物應當要經醫師處方開的藥物；A、B、D皆為藥物濫用之定義。
38	對於新興毒品的敘述，下列哪一項是對的？	有許多毒販利用學生在校園直銷或網路非法販售	未經查獲的毒品品質越來越好，純度極高	目前已有檢測毒品的試劑或試紙，檢測結果很準確	吸時後要戒除很容易	A	
39	對於毒品「耐藥性」是什麼意思？	使用毒品的用量越變越多，但效果逐次下降。	使用毒品的用量越變越多，但效果逐次上升。	使用毒品的用量越變越少，但效果逐次下降。	使用毒品的用量越變越少，但效果逐次上升。	A	使用毒品的用量越變越多，但效果逐次下降。
40	下列何者物質常用於治療癌症疼痛？	嗎啡	LSD	MDMA	FM2	A	
41	為了保障用藥安全，下面那些敘述何者為非？	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，有任何不適應情形，應主動與醫師或藥師聯絡	了解自己有沒有必要用藥	B	
42	遵守抗生素的三不原則，下列何者為非？	不自行購買	不主動要求	不隨便停藥	視情況不服用	D	
43	如果有人用言語騷擾你時，應該如何處理？	忍受	求饒	對騷擾者表示抗議，大聲說不，並要求他停止	找同學來報復他	C	
44	下列哪一種觀念比較健康？	要骨瘦如柴，有骨感才是美	彎腰駝背，不讓人看出胸部發育	每個人都有自己獨特的美	比別人矮，氣勢就矮人一截	C	
45	奇奇看完醫師後，藥品中液體劑型的使用方式何者有誤？	服用液體藥物時，用有刻度的量杯、量匙	抗生素粉末藥品泡水後，只能保存二天	避免以嘴對瓶口服用，且倒完後以衛生紙擦淨瓶口周圍的藥液，然後蓋緊	懸浮藥劑必須搖勻後服用	B	
46	需先經醫師開立處方，再由藥師調劑藥品為何？	處方藥	草藥	指示藥	成藥	A	
47	請問下列何者藥效最強？	處方藥	草藥	指示藥	成藥	A	
48	5歲的東東半夜牙痛，媽媽想拿自己的藥分一半給東東吃，請問下列敘述何者正確？	大人都能吃的藥，小孩子吃一定有效	小朋友吃的劑量與大人不同，切勿隨意服用止痛藥	牙痛不是病，不需要吃止痛藥	把藥剝一半，劑量減少應該就沒問題了	B	小朋友適合的藥品種類及劑量跟大人不同，千萬不可隨意服用止痛藥。
49	藥品應儲存在哪裡？	冰箱	微波爐旁	浴室	陰涼避光處	D	藥品正確的儲存地點-避光、避濕、避熱、遠離小孩可以拿取處
50	如果擔心吃了止痛藥會有副作用，可以透過以下何種管道得知？	查詢藥品外包裝或藥品仿單	詢問醫師或藥師	查詢藥品相關書籍	以上皆是	D	購買藥物時應了解藥物上的標示，若有任何問題也應主動詢問醫師或藥師。
51	醫院對於管制藥品的敘述下列何者為非？	不具成癮性，且不需要醫師評估	需醫師處方籤	不可放在開放櫃中拿取	可分為4級	A	
52	8小時吃一次的藥品，請問距離上一次吃藥時間幾個小時內想起是可以補吃的。	4小時	8小時	6小時	10小時	A	忘記吃藥時可遵照二分之一法則，也就是把服藥間隔除以二，以8小時吃一次為例，距離上次服用時間4小時以內想起來趕快補服，如超過，則不可補吃，下次服用時記得直接服用下次的劑量，不要一次吃兩顆嘍!
53	如果自己對於某些藥物曾有過敏，平日在就診時自己該怎麼做才對呢？	告知醫師，領藥時不用告知藥師	主動告知醫師和藥師	醫師應該會知道，我不再提醒	這是個人隱私，自己知道就好	B	曾經發生藥物過敏，就醫時應該主動告知醫師及藥師，保障用藥安全。
54	口服退燒藥使用時機為？	肛溫或耳溫達38.2℃-38.8℃時	肛溫或耳溫達38.0℃-38.5℃時	肛溫或耳溫達37.5℃-39.0℃時	肛溫或耳溫達38.5℃-39.0℃時	A	肛溫或耳溫達38.2℃-38.8℃時，先使用口服退燒藥(錠劑或糖漿)，每4-6小時使用一次，一天不超過5次。
55	菸品燃燒產生的有毒物質，存在於環境中，對人體健康造成傷害，此種菸害稱為什麼？	一手菸	二手菸	三手菸	四手菸	C	
56	下列關於安非他命的敘述何者正確？	吸食後會產生妄想和幻覺	易被居心不良的人拿來當作迷昏後侵犯他人的工具	是一種麻醉藥品	有添加致毒物質—笨花	A	

107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
57	接觸過生雞蛋後要洗手，是為了避免下列何種菌的食物中毒？	肉毒桿菌	仙人掌桿菌	沙門氏菌	腸炎弧菌	C	沙門氏菌及大腸桿菌是動物腸道常在菌。
58	下列何者為珍惜健保的行為？	身體稍微不舒服就去大醫院掛急診	不重複就醫	請醫師多開一些藥	要求醫師打針，以盡快康復	B	
59	有關青春期的說法哪一項錯誤？	青春時期，男女性會出現第二性徵	女性的青春時期通常比男性早	每個人進入青春期的時間都一樣	進入青春期會產生體型和外觀的變化	C	
60	酒後駕車而發生重大車禍，造成傷亡的事件，其主要原因是什麼？	發生慢性的酒精中毒	增加肝臟的負擔	心臟血管系統受損害	酒精影響大腦的控制能力	D	
61	何者非目前國際間商業化種植之基因改造作物種類？	小麥	黃豆	玉米	油菜	A	黃豆、玉米、棉花、油菜、甜菜、苜蓿、木瓜、南瓜
62	經衛生福利部查驗，若食品具有保健功效，且能提出實質科學依據，則可以標示什麼標章？	正字標記	商品檢驗標識	台灣優良農產品標章	健康食品標章	D	
63	有關基因改造食品的現況，下列哪些敘述正確？	目前台灣市面上買不到基因改造食品。	基因改造食品的安全性一定比天然食品差。	目前上市的基因改造食品均已評估對人體健康無害。	只要使用基因改造原料者，就需標示「基因改造」或「含基因改造」字樣	D	
64	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	
65	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	
66	就醫時，應該帶下列何種證件最適合？	身分證	健保卡	學生證	戶口名簿	B	
67	轉診時應向醫院索取那些資料以利轉診？	轉診單	轉診病歷摘要	檢驗及影像報告	以上皆是	D	可索取轉診單、轉診病歷摘要、檢驗及影像報告、慢性病用藥清單等。
68	健保署是公務機關有關保險對象如有欠費，會以何種方式通知？	掛號郵件通知	電話通知	電子郵件通知	簡訊通知	A	健保署是公務機關，不會無故利用電話詢問保險對象任何有關個人投保、就醫及個人資料。有關保險對象如有欠費，會以掛號郵件通知。
69	小萍想帶奶奶到醫院做健康檢查的敘述下列何者最適當？	檢查項目越多越好	聽從醫師的建議與指示	越便宜越好	只做有補助的項目	B	
70	下列敘述何者正確？	如果對於別人的碰觸感覺不舒服，應該要勇敢說出來	父母擁有我們身體的自主權	可以讓長輩碰觸我們的私密部位	被性侵犯的受害者，本身也一定有問題	A	
71	以下個人資訊何者未出現於健保IC卡的外顯資料？	身高體重	出生年月日	身分證字號	照片	A	健保IC卡外顯資料包含姓名、照片、出生年月日、身分證字號。
72	流行性感感冒疫苗每年開打的季節為何？	1月	6月	10月	12月	C	流行性感感冒疫苗每年施打為10月。
73	哪些人需要特別預防跌倒？	兒童	年齡較長(65歲以上)	服用安眠藥	以上皆是	D	
74	健保IC卡裡面放了哪些資料？	就醫記錄	診斷、用藥處方	重大傷病註記	以上皆是	D	健保卡內儲存區域主要分為個人「基本資料」、「健保資料」、「醫療專區」及「衛生行政專區」等四種不同類別資料存放區段。
75	下列有關使用藥物的觀念，何者不正確？	可以改變身體功能之化學物質	使用不當，可能導致殘障或死亡	只要是政府核可的藥品，皆可讓民眾自行購買	服用藥物時要喝溫開水。	C	用藥安全需要民眾建立自我照護觀念，因此平常應多吸收用藥常識，向醫師索取處方箋才能充分掌握自身自己的病情與處方內容。
76	頭部受傷的處理方式何者正確？	包紮傷口	注意有無意識喪失	觀察有無出血	以上皆是	D	
77	下列何者為性騷擾申訴電話？	110	119	113	104	C	性騷擾申訴專線113。
78	司徒一鳴懷疑有中藥非法摻有西藥的藥品，請問他要送交到那裡作檢驗？	消防局	衛生局	警察局	社會局	B	送交縣市衛生所或消基會檢驗。
79	霍金華的姊姊最近要開刀了，請問他應該注意麻醉的哪些事項？	詢問紅包要包多少	不理會醫師的囑咐	手術後可用何種方式止痛	以上皆是	C	必須告知麻醉醫師病史包括難以啟齒的傳染病、或愛滋病等以及服藥情形包括中藥、成藥、營養補充品等。
80	下列何者項為醫療行為？	傳統整復推拿	用藥	腳底按摩	指壓	B	診斷、處方、用藥、麻醉及記錄病歷都是醫療行為。
81	請問下列何者為合理用藥的基本原則？	安全	好吃	無效	以上皆是	A	
82	下列敘述何者正確？	可隨意更改藥物劑量	藥品就是有病治病，無病強身	藥品不隨意介紹他人使用	可隨意更改藥品用法	C	
83	韋吉祥就醫時，請問他事前應注意哪些事情？	不可以貼著膏藥就診	不必刻意清洗身體才就診	不要佩帶首飾	以上皆是	D	刻意在就診之前先洗頭、洗臉、洗澡，然後才去看病，可能會影響醫師正確診斷，反而讓醫師不容易藉由分泌物或局部症狀的表現來診斷病症。
84	哪一類食物含有的主要營養素為鈣質、蛋白質？	全穀根莖類	油脂與堅果種子類	蔬菜類	低脂乳品類	D	
85	完整版急救流程中，按壓與吹氣的比率為？	5比1	15比2	30比2	60比2	B	
86	一氧化碳是無色無味無臭的氣體，常因燃燒不完全造成，中毒原因是一氧化碳極易與血液中的甚麼作用？	白血球	紅血球	血小板	血漿	D	
87	輻射防護原則應掌握甚麼？	時間	距離	屏蔽	以上皆是	C	
88	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	發生運動傷害之初急性期，可以熱敷	懷疑有骨折則應以骨折方式處理	C	
89	發炎反應的症狀何者為非？	紅	腫	熱	癢	D	
90	下列何者為運動傷害的處置注意事項？	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	發生運動傷害之初急性期，48-72小時，以冰敷為宜	以上皆是	C	
91	協助清醒者排除呼吸道異物阻塞的處理方法叫做？	哈根達斯法	哈姆立克法	哈利波特法	哈利路亞法	B	
92	牙齦出血的處理何者錯誤？	在出血的牙齦上墊上夠厚的護墊並咬住至少10-20分鐘	漱漱口保持口腔清潔	止血後12小時避免喝熱飲	如流血不止或再出血則要找牙醫治療	D	
93	有關簡易急救箱應常備的器材下列何者不正確？	急救箱應放在安全乾燥處	家裡的餅乾盒或食品罐可廢物利用作為簡易急救箱	簡易急救箱應常備耳溫槍或體溫計	簡易急救箱的消毒紗布應保持在有效期限內	D	
94	燒燙傷急救原則：沖脫泡蓋送，沖指要沖甚麼？	熱水	冷水	冰水	醬油	B	

107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
95	下列關於健保的敘述何者錯誤？	應按時繳納健保費	看病時除了掛號費之外，還需繳交部分負擔	是一種自助互助的制度	「全民健康保險」的標誌像英文字A	D	
96	戒菸專線號碼是多少？	0800-571751	0800-531531	0800-636363	以上皆非	C	
97	有關使用電子煙的說明，哪一項是正確的？	使用電子煙不易控制使用量，容易過量造成中毒	使用電子煙不會有非法添加毒品的情形	電子煙含高濃度尼古丁，一般人都會小心使用不會過量	電子煙產生霧狀尼古丁，比較不會被肺部吸收	A	
98	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	
99	許多電子煙都含有高量的尼古丁，尼古丁對青少年的影響是什麼？	尼古丁會刺激會青少年腦部發育成熟	尼古丁更增加青少年注意力以及學習力	尼古丁誘使青少年更容易嘗試使用古柯鹼、安非他毒品	尼古丁對於青少年腦部的傷害是短期的	C	
100	如果有人非法製造、輸入或販賣電子煙者，會有什麼的處罰呢？	違法製造電子煙者只有罰錢	製造是違法，但輸入電子煙者不會違法	非法販賣者電子煙最高可處7年以下之徒刑	非法製造電子煙者罰則比販賣輕	C	
101	下列何者不屬於預防傳染病的防疫措施？	養成良好的個人衛生習慣	接種疫苗	傳染病流行期間常去聽大型演唱會	注意環境衛生，適時進行消毒	C	
102	根據調查, 大部數毒品濫用的人，剛開始都是先使用哪一種成癮物質？	菸品	酒精	檳榔	咖啡	A	
103	林先生到醫院做了CO檢測，請問這個檢測的說明，哪一項是正確的？	CO檢測數值越高表示身體越健康	吸菸的人CO檢測數值會比較低	CO檢測數值會隨著年齡而增加	開始戒菸後，身體的CO數值會降低	D	
104	菸品中那兩種成分的含量，應標示在菸盒上？	尼古丁、一氧化碳	尼古丁、菸焦油	菸焦油、一氧化碳	尼古丁、二氧化碳	B	
105	下列何者不是愛滋病的傳染方式？	母子垂直傳染	擁抱	性行為傳染	血液傳染	B	
106	下列何者不是肺結核防治方法？	與禽鳥保持距離	照射胸部X光及痰液培養	確實遵守服藥規則	新生兒在出生滿5個月後接種卡介苗	A	
107	如果在禁菸場所提供吸菸於相關容器(例如：菸灰缸)，請問負責人會有什麼處罰呢？	罰款2千~1萬元	罰款1萬~5萬元	處一年以下有期徒刑	沒有違法，不用處罰	B	
108	落水時必須保持鎮定、放鬆身體，才能延長在水中等待救援的時間，通常最常用的自救方式是？	潛水	水母漂或仰漂	奮力掙扎製造水花	解除身上衣物	B	
109	沙塵暴對環境生態有什麼不良影響？	遮住陽光，讓氣候涼爽舒適	使日照時間縮短，夜生活變長，生活更輕鬆	造成霾害，引發日照時間縮短，影響農作物生長	阻塞植物氣孔，促進光合作用	C	
110	如果學生吸菸造成的影響是什麼？	促進生長發育	提升體能表現	提高學習效果	注意力不集中	D	
111	下列哪項不是牙齒產生蛀牙的原因？	餐後沒有潔牙	牙齒不夠白	沒有使用牙線清除食物殘渣	定期檢查	B	吃完東西後,都要養成潔牙的習慣,不然很容易產生蛀牙。
112	口腔發炎時可以用下列何者液體漱口較理想？	消毒水	自來水	酒精	漱口水	D	
113	當你一個人回家，發現有人在後面跟蹤時，應該如何應變？	假裝沒事繼續走	馬上蹲在地上哭泣	往人多的地方走，並找人協助	馬上轉身與歹徒搏鬥	C	
114	過去只在雞、鴨等禽鳥類身上傳染的流感病毒，現在也會在人群裡互相感染、發病的「新型流感」，又稱為什麼？	狂犬病	後天免疫缺乏症候群	開放性肺結核	禽流感	D	
115	下列何種病毒是世界上最致命最高的病毒，感染後會讓人見水就恐懼、肌肉痙攣、呼吸困難？	流感病毒	肺結核桿菌	愛滋病毒	狂犬病毒	D	
116	面對日趨嚴重的空氣汙染問題，外出前可以參考什麼來了解空氣品質？	空氣品質監測網	農民曆	觀察天空的顏色	植物長得好不好	A	
117	保持良好的視力要如何？	多運動	多吃蔬果	多去戶外走動	以上皆是	D	
118	幾百度以上稱為高度近視？	200	400	500	800	C	
119	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。
120	請問眼睛的構造中,哪個部分為防止異物入侵？	眼瞼	瞳孔	角膜	虹膜	A	眼瞼的功用多為防止異物入侵的第一道防線。
121	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	
122	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,還含有比白米更多的纖維、礦物質、維他命等,因此糙米不像白米那樣,會導致血糖明顯上升。
123	當吃飽飯後總會特別的想睡覺,是因為血液集中於哪處？	消化系統	心臟	眼睛	腦	A	因為消化也是需要能源的,大量血液會集中於消化系統,腦部血液就會較少,所以就睡覺。
124	下列哪一種河川地形中,最可能發生溺水事件者？	河水淺灘	緩流區	深水潭	有救生員泳池	C	
125	下列何種營養素無法提供熱量？	醣類	蛋白質	礦物質	脂質	C	
126	何者不是健康的飲食習慣？	把晚餐的胡蘿蔔跟青椒挑出來丟掉	均衡攝取六大類食物	定時定量	少吃零食	A	
127	六大類食物中，每天要吃最多的是哪一類食物？	全穀根莖類	水果類	油脂與堅果種子類	豆魚肉蛋類	A	

107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
128	下列何種行為對於協助家人戒酒沒有幫助？	陪家人參與休閒活動轉移注意力	傾聽家人的感受，體諒家人戒酒時的身心煎熬	大聲斥責家人喝酒的缺點	與家人討論在社交場合拒酒的方法	C	
129	請問鈉在體內功用是什麼？	維持體內酸鹼平衡	維持體內水分平衡	控制細胞膜滲透壓	以上皆是	D	鈉的功用有維持體內酸鹼平衡、維持體內水分平衡、控制細胞膜滲透壓、促進肌肉正常收縮。
130	下列有關心肺適能敘述何者正確？	心肺適能也可以稱為心肺耐力	是指個人的肺臟與氣管，從空氣中攜帶氧氣並送到細胞使用的能力	提升心肺適能不影響我們工作效率	心肺適能是指呼吸系統的能力指標	A	心肺適能，也可以稱為心肺耐力，是指個人的肺臟與心臟，從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。因此心肺適能可以說是個人的心臟、肺臟、血管、與組織細胞有氧能力的指標。提升心肺適能的重要性可使我們運動持續較久、且不至於很快疲倦，也可以使我們平日工作時間更久、更有效率。
131	請問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、帶去戶外活動、多曬太陽。
132	適當的運動服裝可以幫助我們從事舒適安全的運動，並且可以讓我們運動表現更加良好，請問下列哪一項非為應該考慮的性質？	透氣性	排汗性	舒適性	炫耀性	D	1.透氣性 2.排汗性 3.延展性 4.舒適性 5.適宜性
133	在運動時，有特殊疾病或身體狀況之民眾需要做好適當準備及安全措施，請問下列哪一個族群非為需要特別注意之族群？	懷孕孕婦	健康強壯的青年	罹患高血壓的爺爺	關節受過傷的軍人	B	1.臥床、衰弱的民眾 2.有心血管、心臟方面疾病民眾 3.懷孕孕婦 4.高血壓民眾 5.糖尿病民眾 6.有氣喘民眾 7.關節或肌肉有異常狀況之民眾
134	鈣質可由六大類中的低脂乳品類補充，請問下列哪一項不是鈣質主要提供的功能？	血液凝結	提供身體所需熱量	促進正常的生長發育	骨骼及牙齒的主要成分	B	鈣質是骨骼及牙齒的主要成分，足夠的鈣質可促進正常的生長發育、預防骨質疏鬆症、調節心跳及肌肉收縮、維持身體正常神經的感應、血液凝結等生理功能。
135	女子團體SHE代言的SH150是指除了體育課之外，每個禮拜要再多運動多久？	30分鐘	60分鐘	120分鐘	150分鐘	D	S：Sport H：Health 150：每周運動150分鐘
136	很多人加入喝檸檬水行列，訴求大不同，但檸檬水也不是每個人都適合喝，請問下列何者不適合喝檸檬水？	高血壓	胃食道逆流	高血脂	痛風	B	檸檬水會促使胃酸分泌，而胃酸分泌過多會導致胃食道逆流的情形更加嚴重
137	吃魚可以幫助睡眠，請問是因為它含有哪一項營養素？	維生素C	色胺酸	維生素A	以上皆非	B	色胺酸（一種必須胺基酸）是天然安眠藥，它是大腦製造血清素（serotonin）的原料。血清素這種神經傳導物質能讓人放鬆、心情愉悅，減緩神經活動而引發睡意。
138	請問食物在室溫下放置超過多久，微生物、真菌和細菌會開始生長？	1小時	2小時	3小時	4小時	B	
139	下列哪一項不是體適能對學生的重要性？	充足體力來學習	身心健康及發育	良好生活方式及習慣	提供刺激的生活	D	1.有充足的體力來適應日常生活或讀書 2.促進身心健康和身體發育 3.有助於身體、心理、情緒等各方面的均衡發展 4.提供歡樂活潑的生活方式 5.養成良好的健康生活方式和習慣
140	如何預防糖尿病的發生？	良好生活習慣	適當飲食	適量運動	服用降血糖藥物	D	服用降血糖藥物屬於治療非預防
141	下列哪一個不是B型肝炎主要的傳染途徑？	血液	體液	唾液	工作或家庭的活動	D	
142	有關「懸浮微粒(PM)」的敘述，下列何者錯誤？	飄浮在空氣中類似灰塵的粒狀物	懸浮微粒的粒子直徑大小都一樣	懸浮微粒PM10大約是沙子直徑的1/10	細懸浮微粒PM2.5直徑比人體頭髮直徑的1/28還小	B	
143	預防心臟病的方法，下列那一項不正確？	多食高脂肪食物，以增加抵抗力	避免細菌感染	防止動脈的硬化	維持情緒的穩定	A	
144	何者稱為「隱形殺手」？	高血壓	糖尿病	關節炎	腦中風	A	
145	下列哪個不是戒煙技巧？	規律生活	健康飲食	每天吃檳榔	尋找替代品	C	
146	罹患大腸癌患者會出現下列何種症狀？	呼吸困難	糞便異常	心臟、脈搏異常跳動	身體浮腫和尿量異常	B	
147	糖尿病患者最好有規律性運動，運動時間最好安排在何時？	飯前半小時至一小時	飯後半小時至一小時	飯後1.5小時至二小時	任何時間都好	B	
148	下列何者不是腦中風的危險因子？	低血糖。	頸動脈狹窄。	高血壓。	高血壓。	A	
149	下列何種不是慢性病？	霍亂	高血壓	心臟病	糖尿病	A	霍亂為急性傳染病
150	「人體金字塔」活動可以訓練何種能力？	跑步	跳遠	平衡	跳高	C	

本題庫來源：新北市政府衛生局