

110學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(是非題)

編號	題目	解答	解釋
1	人人都可以是自殺防治守門人。	○	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
2	憂鬱症不是疾病。	X	「憂鬱」指的是一般人都會出現的低落、不愉快、沮喪的情緒，但是「憂鬱症」是一種疾
3	衛福部24小時的安心專線為1966。	X	衛生福利部24小時安心專線為1925，免費提供24小時電話心理諮詢服務，1966為衛福部長照專線。
4	大部分的性侵害案件是陌生人所為。	X	人們常誤以為強暴者大部分是陌生人，但事實上大部分的性侵案都是熟人所為，加害者可能身邊熟識的朋友、同事、家人、鄰居等。
5	減少負向思考是情緒管理的原則之一。	○	情緒管理的原則包括：找出情緒原點、改變周遭環境、避免情緒便秘、強化情緒免疫、減少負向思考以及清理情緒帳戶等。
6	良好的生活習慣會降低網路成癮的可能性。	○	良好的生活習慣會降低網路成癮的可能性。
7	不一定只有女生才會遭到性侵害。	○	女生雖然是容易遭性暴力對待的高危險群，但男生也無法避免遭到性侵害。
8	如果不幸被性侵可以撥打113尋求協助。	○	遭受性侵害時，可向社政單位如113、各地家防中心或警政單位如各派出所與分局等單位求
9	自殺傾向是遺傳所造成。	X	自殺並無先天或遺傳的特質，家族中多人自殺可能與其他如社會學習因素有關，表示此家族中的人學習到此種解決問題的模式。
10	如果你想要確認家人是否使用毒品，可以拿銀針驗尿，若銀針變黑則代表家人吸毒。	X	想確認是否吸毒，必須透過尿液調驗或是檢驗毛髮等方式。
11	免費提供K他命給朋友使用，因為沒有收錢不是販賣，所以就不會犯法。	X	仍然成立轉讓毒品罪。
12	吸食毒品後，打排毒針可以排出毒素。	X	沒有所謂的排毒針與偏方
13	有些毒品具有無色、無味和不易察覺的特質，所以在陌生場合不要接受任何人提供的飲料，以免被下藥。	○	受害者在服用過後可能出現昏迷的狀況，就容易讓加害者有機可趁。
14	安非他命可抑制食慾，是減肥良藥。	X	安非他命為二級毒品，施用後會對精神及健康造成無法恢復的傷害，切勿隨意施用。
15	使用FM2會造成短期記憶喪失。	○	FM2是一種抑制劑，短期記憶喪失是它的副作用。
16	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。	○	耐受性是指必須攝取更多劑量才能獲得相同的
17	未經過醫生許可，就私下使用管制藥品的行為就是吸毒。	○	管制藥品如果能夠遵照醫師囑咐使用，是醫療用途。
18	搖頭丸、安非他命等毒品時常被濫用在夜店、PUB等娛樂場所，所以又被稱為俱樂部藥物。	○	許多青少年在夜店、POB等娛樂場所，會藉由使用毒品提神壯膽，殊不知這些毒品會對身體及心理造成嚴重危害。
19	服用藥物最好搭配白開水一起服用。	○	不當使用藥物不但不能治癒疾病，還可能對健康產生危害。所以服用藥物時，以溫開水吞食，切勿以酒、果汁、茶等飲料配藥吃，以免影響藥效，還可能危害健康。
20	不知道怎麼用藥時，該向領有執照的專業藥師詢問。	○	用藥問題應向專業藥師或醫師洽詢。

110學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(是非題)

編號	題目	解答	解釋
21	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。
22	需冷藏藥物的貯存溫度為2-8°C。	O	需冷藏藥物的貯存溫度為2-8°C。
23	小丸子之前看病拿到的感冒藥已經過期，她可以將過期的感冒藥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。	O	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
24	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。
25	看病時，我會等護士阿姨叫我的全名，並主動出示健保卡，再就醫。	O	在求醫過程，主動提供身分證件或健保卡作為辨認身分的依據。
26	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。
27	正確就醫的第一步，就是直接至醫學中心就診，並依照醫師處方按時服藥。	X	正確就醫的第一步，就是在住家附近，選擇一位家庭醫師，固定在那裡看病，並依照醫師處方按時服藥
28	全民健康保險的基本精神，就是人人有保。	O	全民健康保險的基本精神，就是不論貧富都可參加，平等獲得醫療服務，以集體力量分擔醫療風險。
29	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。
30	健保醫療資訊雲端查詢系統可以查詢我的用藥紀錄。	O	健保醫療資訊雲端查詢系統可以查詢包含西醫用藥紀錄、中醫用藥紀錄、檢驗檢查紀錄、檢驗檢查結果(含電腦斷層攝影CT、核磁共振造影MRI、胃鏡、大腸鏡、超音波、X光等醫療影像)、手術紀錄、牙科處置及手術紀錄、過敏藥物紀錄、特定管制藥品用藥紀錄、特定凝血因子用藥紀錄、復健醫療紀錄、出院病歷摘要及疾病管制署之預防接種等資訊。
31	小花的女兒不會吞藥丸，藥丸須磨粉，故藥費需加收磨粉費。	X	
32	醫師開立之抗生素對身體副作用大，症狀改善後，應盡早停藥。	X	如果使用抗生素，均須完成一套治療，否則易產生抗藥細菌
33	持有慢性病連續處方箋的民眾，如果無法到原處方的特約醫療院所調劑，而所在地區又無特約藥局時，可以依規定到其他特約醫院或衛生所調劑領藥。	O	
34	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量。	O	

110學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(是非題)

編號	題目	解答	解釋
35	燒燙傷處置五步驟為「沖、脫、泡、蓋、送」。	0	處理口訣：沖、脫、泡、蓋、送。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。
36	CPR的技術與AED的使用方法具有專業性，需有專業人員教導，所以不用人人都會。	X	人的大腦如果失去血液流動，在4到6分鐘後即將失去功能，為把握黃金急救時刻，如果在送到醫院前能給予CPR急救，病人的存活率將會大幅提高，故所有民眾都應學習急救技能。
37	在急救時，除非現場有危險存在，否則最好不要移動傷患。	0	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。
38	急救的主要目的在挽救生命、防止傷勢或病情惡化，並能將傷患及早送醫治療。	0	急救的主要目的在挽救生命、防止傷勢或病情惡化，將傷患及早送醫。
39	救護車無論有無載送病患，均應開啟紅色閃光燈，以提醒用路人注意。	X	按緊急醫療救護法第17條第2項規定：「救護車非因情況緊急，不得使用警鳴器及紅色閃光燈。」
40	遇到有人呼吸道異物哽塞不能呼吸時，要儘快施行哈姆立克急救法。	0	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。
41	到野外郊遊時，噴香水可避免蜜蜂螫傷。	X	到野外不要噴香水、玩弄蜂窩、以穿著淺色光滑的衣物，可避免蜂群的注意。
42	誤食硬幣或電池時，禁止用手挖喉嚨，可能會導致異物更掉入更深層而無法取出，應立即送醫處置。	0	誤食硬幣或電池時，禁止用手挖喉嚨，可能會導致異物更掉入更深層而無法取出，應立即送醫處置。
43	餐具儲放設備要定期清洗。	○	
44	食品工作人員每年應進行至少1次定期健康檢查。	○	
45	廢棄紙箱可以堆放在廚房，以節省空間。	X	依據食品良好衛生規範準則第五、(二)、4規定，食品作業場所內及其四周，不得任意堆置廢棄物，以防孳生病媒。
46	健康食品查驗登記需經由衛福部發給許可證。	○	經衛福部健康食品查驗登記後，發給許可證。我國登記主要分兩個部分：「個案審查」及「規格標準審查」。申請「個案審查」的業者需檢具製成品管及各種科學驗證，目前衛福部認定的健保功能有調節血糖、血脂、血壓、腸胃、免疫、過敏體質、改善骨質疏鬆、牙齒保健、護肝（針對化學性肝損傷）、不易形成體脂肪、抗疲勞、延緩衰老及促進鐵吸收等13項功能。「規格標準審查」目前有魚油及紅麴兩類，相關產品成分需符合規格標準，即能取得
47	外出旅遊選購路邊攤切片水果來補充營養，方便衛生又好吃。	X	路邊攤屬開放式空間販售，不管是病媒(如：蒼蠅、果蠅...)、環境衛生都難以管控，所以食品易被污染，加上無妥適冷藏，細菌更易快速繁殖，建議應慎選購場所並選購未切過水果較
48	罐頭食品不會腐壞。	X	

110學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(是非題)

編號	題目	解答	解釋
49	食品中毒定義為2人或2人以上攝取相同的食物而發生相似的症狀	○	二人或二人以上攝取相同的食物而發生相似的症狀，並且自可疑的食餘檢體及人體檢體（患者糞便、嘔吐物）、環境檢體（如空氣、水、土壤等）中分離出相同類型（如血清型、噬菌體型）的致病原因，則稱為一件「食品中毒」。
50	不要生食牡蠣或蛤等水產品，煮熟後再吃最安	○	勿生食海鮮，避免腸炎弧菌中毒。
51	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。
52	如果有止痛藥放很久、過期了沒有吃，就不要再吃了，應該把藥混在一般垃圾中丟棄。	○	
53	只要是藥都有副作用，所以止痛藥會痛就要吃，多吃多喝水就好。	×	
54	海綿寶寶吃了安眠藥之後還是睡不著，所以他決定再多喝幾杯酒幫助睡眠。	×	
55	空腹服藥通常是指飯前1小時或飯後2小時。	○	所謂的「飯前」分2個面向：1.「飯前服用」若指的是空腹服用，一般是指在飯前1小時或飯後2小時，因為胃內的食物已經排空，到達小腸，避免有食物影響藥品。2.有些藥指定「飯前服用」則是為了增加吸收。「飯前15分鐘服用」或「飯前30分鐘服用」，是希望藥品在吃完飯後可以立即發揮效果。
56	領藥時應注意藥袋或是藥品明細上的名字是不是自己的。	○	
57	小鈞家裡發現有未開封的藥品，發現快過有效日期，可以放到網路上販售。	×	販售藥品行為，應依藥事法第27條規定，需領得藥商執照，始可販賣。
58	急救藥與常規用藥，應明顯區隔存放，並醒目標示品名。	○	急救藥與常規用藥應明顯區隔存放，並醒目標示品名。
59	沒用完的藥品，只要把藥品放冰箱冷藏，即使超過期限還是可以使用。	×	已拆封的藥品，即使放置於冰箱保存，也不能延長存放時間。
60	高燒不退可以吃退燒藥，吃多一點劑量，燒會退的越快。	×	要用正確的量測方式，先確定真的發燒了，並依醫囑再吃退燒藥，使用過量的話可能會讓溫度降太低出現副作用喔。
61	感染腸病毒最有效的環境消毒方式，是使用酒精。	×	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。
62	腳底有傷口的農夫應穿雨鞋再下田工作，以避免感染類鼻疽桿菌。	○	皮膚有撕裂傷、擦傷或燒傷的人，若接觸到受污染的水或土壤，應儘快清洗乾淨，或使用鞋套或手套，以避免皮膚直接暴露於濕土。

110學年度健康小學堂益智搶答競賽題目(是非題)

編號	題目	解答	解釋
63	茲卡病毒感染症是由茲卡病毒所引起的急性傳染病，主要是經由蝙蝠傳播	X	茲卡病毒感染症是由茲卡病毒所引起的急性傳染病，這種病毒為黃病毒的一種，主要是經由蚊子叮咬傳播。
64	人與人之間傳染小兒麻痺症主要是透過糞口途徑。	O	人對人的傳染方式主要由為糞口途徑傳染
65	洗手七字訣為內、外、夾、弓、大、立、腕。	O	
66	預防結核病的感染，可施打卡介苗。	O	
67	愛滋病的傳染途徑之一是透過血液傳染，蚊子會吸血但被蚊子叮咬是不會傳染愛滋病。	O	蚊子不會傳染愛滋病毒，蚊子傳染的其他疾病(如:登革熱)，才是更要注意的。
68	與愛滋病毒感染者擁抱、一起泡湯，衣物共洗皆不會感染愛滋病毒。	O	愛滋病的傳染途徑有三：性行為傳染、血液傳染、母子垂直傳染。
69	代表愛滋關懷及防治的絲帶是粉紅顏色的。	X	紅色
70	當積聚在牙齦邊緣的牙菌膜分泌毒素，令牙周組織發炎、牙肉紅腫、刷牙流血，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
71	花媽最近眼睛總是乾乾的，晚上視力也不太好，一定是缺乏維生素B。	X	缺乏維生素A會影響視力與眼球健康。
72	人類常不自覺的眨眼睛是因為習慣性動作。	X	人類不自覺的眨眼睛是為了保持眼睛濕潤。
73	牙齒最外圍且堅固的構造是象牙質。	X	琺瑯質它是牙冠外層的白色半透明的鈣化程度最高的堅硬組織，其硬度僅次於金剛石。象牙質又稱牙本質是琺瑯質之下的第二層，內有神經腺，所以能感覺熱和冷的物質。
74	有血液傳染性疾病的人不可以捐血	O	
75	高度近視的學生，容易有視網膜剝離、黃斑部病變、青光眼、白內障等眼部疾病	O	
76	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；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。
77	暖身運動的功能有提高肌肉溫度及彈性、舒展關節活動幅度、做好運動的心理準備、減少運動傷害發生。	O	1.提高肌肉溫度及彈性 2.舒展關節活動幅度 3.做好運動的心理準備 4.減少運動傷害發生
78	要去除青菜上的農藥應該用大量清水沖洗。	O	
79	上完課或運動後感覺口渴時，可以多喝含糖飲料同時補充糖份及水分。	X	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，所以多喝白開水或無糖茶才是可以有效解渴又健康的最佳飲
80	小明到商店買餅乾時，會看食品標示做為購買的參考。	O	

本題庫來源：新北市政府衛生局