

113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	如果不確定止痛藥可不可以和其他藥品一起服用，應詢問藥師或醫師。	○	
2	空腹服藥通常是指飯前1小時或飯後2小時。	○	「飯前」分2種：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。
3	「指示用藥」是指經由醫師、藥師及藥劑生的指導，可以購買的藥品。	○	
4	領藥時應注意藥袋或是藥品明細上的名字是不是自己的。	○	
5	藥局藥師執業執照上必須有藥師本人的大頭照。	○	合格的藥師執照上須有衛生福利部標誌、藥師大頭照、藥師姓名跟藥師執業場所名稱。
6	超過保存期限藥品不能再使用，應該拿至臨近藥局回收。	○	過期藥品可能影響療效或變質，不應再使用。
7	失智症是一個可治癒的疾病，只要有持續就醫，就會痊癒。	X	目前失智症為不可逆的疾病，僅能以非藥物為主。
8	當我有長照需求，我可以撥打1966詢問長照資源。	○	1966是長照申請專線。
9	家庭托顧是由居家服務員到個案家中提供服務。	X	居服員在固定場域中提供服務。
10	樂樂姐姐想申請身心障礙鑑定，可以直接到衛生局申請。	X	民眾至戶籍所在地直轄市、縣（市）之任一鄉（鎮、市、區）公所提出申請後，再到指定鑑定醫院進行鑑定。
11	助聽器是醫療輔具補助項目。	X	依據身心障礙者醫療復健所需醫療費用及醫療輔具補助辦法第五條規定，屬生活輔具。
12	衛生所也可協助轉介失智相關資源連結。	○	
13	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。
14	運送安非他命吸食器具，被警方查獲，因為「吸食器具」不是毒品，所以無罪。	X	持有毒品或專供製造、施用毒品之器具，都觸犯法律。
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	只是持有安非他命並沒有刑責，因為還沒有吸食。	X	非法持有二級毒品即是犯罪。
17	毒品讓人成癮的原因是因為它的味道十分好吃。	X	毒品會給予短暫的快樂，而當你不快樂時，也不能吸食毒品，因為毒品將會損害人體的中樞神經等各種器官。

18	吸食安非他命會使人體的瞳孔放大，產生畏光的情況。	O	使用安非他命會使瞳孔放大，產生畏光的反應。
19	豆魚肉蛋類含豐富的醣類。	X	豆魚肉蛋類為蛋白質重要來源。
20	豆漿是奶類(低脂乳品類)的食物。	X	豆漿為豆魚肉蛋類食物。
21	魚肉比魚丸的鈉含量高。	X	加工食品鈉含量會比新鮮食材高，所以魚丸鈉含量會高於魚肉。
22	運動時只要覺得口渴就可以喝水，每次喝的量隨自己喜歡就好。	X	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)。
23	規律性的運動，可以培養自信，有助於提升睡眠品質。	O	
24	好的維他命會溶於水，所以要補充維他命時，就要挑會溶於水的比較好。	X	維他命有分為水溶性和脂溶性，水溶性的維他命溶於水、脂溶性的維他命溶於油，沒有好壞之分！不過過量的脂溶性維他命存在體內會中毒；而過量的水溶性維他命，會隨著尿液被排出身體之外。
25	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。	O	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。
26	爆炸可能造成耳朵鼓膜破裂。	O	灼傷(燒燙傷)、耳朵鼓膜破裂、骨折。
27	有關運動傷害的處理原則是PRICE，其中I是Ice冰敷的意思。	O	ice 冰敷。 五個步驟，包括：保護 (Protection)、休息 (Rest)、冰敷 (Ice)、壓迫 (Compression)、抬高 (Elevation)。
28	燒燙傷急救原則：沖脫泡蓋送，泡指要泡在熱水中以免失溫。	X	冷水。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。
29	魚刺哽在咽喉時，應立即吞入一口飯或水幫助魚刺進入胃部。	X	不要藉嚥下大口飯團，企圖將異物吞下或用手挖喉嚨，以至加大了異物對食道的傷害性，應儘快往醫院求診，由醫生處理。
30	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。
31	會想要自殺的人，一定都有精神疾病。	X	想自殺的人只是壓力超過身心所能負荷的程度，不必然是精神疾病。
32	用自我傷害的方式處理問題，不是勇敢的表現。	O	跳樓會造成自身傷害，如果萬一不幸死亡，對親友帶來的傷害會更大。

33	適度的壓力可以激發潛能，獲得好成績。	○	「壓力之父」修爾(Selye)在談及壓力的時候，將之分為「好壓力」(Eustress)和「壞壓力」(Distress)。 壞壓力會使我們身心都受到不好的影響，甚致會危及健康。另一方面，好壓力卻能驅使人集中精神，在最佳的狀態下應付困難，從而得到最好的表現和最理想的成績。
34	無論是男生或是女生都可能會遭到性侵害。	○	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。
35	如果發現朋友心情不好，我要陪伴他並試著傾聽他。	○	瞭解朋友為什麼心情不好，若是自己能力無法做到的可以鼓勵他與班導師說。
36	違反他人意願而強迫發生性行為就是性侵害。	○	只要是違反個人意願的性交行為或利用個人從事拍色情片、裸照，即為個人性侵害。性侵害已侵害到個人的生命權、自由權、及性自主權。
37	健保卡遺失已補領，若是找到還可以再繼續使用。	X	健保卡遺失，於申請補領卡時遺失卡會被自動註銷，該註銷卡如事後找到，無法再使用。
38	領藥時需核對藥單、藥袋、姓名、藥名、數量是否正確。	○	
39	看病時，我會等護理師叫我的全名，並主動出示健保卡。	○	在求醫過程，主動提供身份證件或健保卡作為辨認身份的依據。
40	看診時，醫師可以只用我的健保卡就可以看到我過去的就醫與用藥紀錄。	○	健保特約醫療院所及藥局在民眾就醫或調劑時，以健保卡、醫事機構安全模組卡及醫事人員卡三卡認證下，醫師或藥事人員即可依病人醫療需求查詢本系統。
41	選擇購買保健藥品或食品，可一次大量購買，方便又省錢。	X	先購買小量為宜，以免產生過敏或不適時，必須丟棄造成金錢損失。
42	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。
43	高血壓有可能會導致中風。	○	高血壓對中風的作用主要在於加速腦動脈硬化過程。
44	肝臟是人體內最大的器官	○	肝臟是人體內最大的器官，呈暗紅色，位於右肋骨的後下方，在橫膈膜之下，並有非常精細複雜的功能。
45	糖尿病患者是缺乏分泌胰島素導致發病。	○	
46	糖尿病人容易引發腎功能受損。	○	糖尿病容易引發腎功能受損、甚至腎衰竭。
47	糖尿病的主要症狀為三多一少：多體重、多渴、多尿；少吃。	X	糖尿病的主要症狀為三多一少：多吃、多喝、多尿；體重減輕。

48	A型肝炎主要的傳播途徑是血液。	X	A型肝炎主要是經由糞口途徑傳播。
49	感染腸病毒最有效的環境消毒方式，是使用酒精。	X	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。
50	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。	O	
51	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。
52	流感是一種具有季節性的傳染病，因此只會好發於秋、冬季，夏季不會有流感。	X	流感為具有明顯季節性特徵之流行疾病，以秋、冬季較容易發生流行，但一年四季均有病例發生。
53	接受疫苗接種是預防B型肝炎最有效的方法。	O	B型肝炎疫苗可有效預防B型肝炎病毒感染，所以自1987年起，已全面實施幼兒B型肝炎預防接種，小孩凡出生24小時內需接種第1劑B型肝炎疫苗，然後於出生滿1個月及6個月時，再依序接種第2、3劑B型肝炎疫苗；其中出生滿6個月也可能接重1劑六合一疫苗，取代原第3劑B型肝炎疫苗與第3劑五合一疫苗。
54	感染愛滋病毒後，只要規律就醫服藥就可以穩定控制疾病，但無法完全治癒。	O	愛滋病目前只能靠藥物控制病毒量，並無法根除病毒。
55	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。
56	蔬菜類的營養小子維生素B，可以讓我們視力變好。	X	蔬菜類裡可以讓我們視力變好的營養小子是維生素A，不是維生素B。維生素A主要存在深色葉菜類、胡蘿蔔等。
57	兒童時期的乳齒就算會更換，也得刷牙及定期看牙醫檢查。	O	儘管乳齒會更換為恆齒，但仍得保養好口腔保健。
58	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。

59	感冒時也可以捐血。	X	一般來說，捐血必須在身體健康良好狀況下才可以。感冒期間常併發呼吸道感染；且身體處於不舒服的情況下，因此，請捐血人痊癒後再捐血為宜。另外，如有服用感冒藥，請停藥1週後再捐血。
60	近視是無法預防的。	X	
61	視力檢查點散瞳劑的功用是為了讓睫狀肌放鬆，以正確測量眼睛的實際屈光度數。	O	
62	研究指出，青少年吸菸上癮的速度較成人快。	O	
63	電子煙只是水蒸氣，所以應該沒有二手煙的問題。	X	有二手煙危害且不易飄散。
64	如果是吸添加『水果氣味』的加味菸，是比較不會成癮的。	X	加味菸比一般菸更容易成癮，還更難戒除。
65	販賣菸品給未滿18歲青少年，依法處罰最高1萬元罰金。	X	菸害防制法第37條規定，任何人不得供應菸品予未滿20歲者，違者將處新臺幣一萬元以上二十五萬元以下罰鍰。
66	在小學教室走廊通風的地方抽菸是沒有違法的。	X	菸害防制法第18條高級中等學校以下學校全面禁止吸菸。
67	點燃菸所產生的二氧化碳，會阻礙氧氣和血紅素的結合，造成體內缺氧	X	一氧化碳。
68	使用藥物時「有效」是合理用藥的基本原則之一。	O	合理用藥的基本原則包括安全、有效、簡便與經濟。
69	為方便存放藥物，將藥物分裝在漂亮的糖果罐，美觀又環保。	X	不要隨意以食品空罐分裝藥品，以免誤食。
70	藥罐開封後，藥品保存期限會縮短。	O	藥罐保存期限是指未開封狀態下的期限，一旦開封後期限就會縮短。
71	小明很會吞藥丸，所以服藥時躺著吃也沒關係。	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。
72	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。
73	腎臟、部分肝臟，可以做活體器官移植。	O	依人體器官移植條例規定，目前僅訂定腎和肝臟活體捐贈。
74	牛奶、果汁只要沒有異味，即使超過保存期限也可以喝。	X	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。
75	將過期食物作為贈品，因為並未營利，所以不違法。	X	依食品安全衛生管理法第15條，過期的食品不得製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣、輸入、輸出、作為贈品或公開陳列。

76	現擠的牛奶不用經過殺菌即可立即飲用。	X	
77	完整包裝之產品，如果外包裝太小難以標示，就不必標示營養成分。	X	依食品安全衛生管理法第22條規定，應標示營養標示。
78	醣類又稱為碳水化合物。	O	
79	罐頭食品可以較長時間保存，是因為放很多防腐劑。	X	罐頭食品是經殺菌的。
80	靈芝對身體很好，所以廠商可以在廣告詞中宣稱吃了能長壽。	X	「長壽」為涉及誇張、易生誤解的詞句。

資料來源：新北市政府衛生局