

## 114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	急救藥與常規用藥，應明顯區隔存放，並醒目標示品名。	○	
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	藥品打開後，瓶子裡附的乾燥劑跟棉花，都要再放回去，避免藥品受潮。	X	藥品開封後，所附的乾燥劑、棉花接觸到外界空氣後，會吸收空氣中濕氣，容易使藥品變質。所以藥品開封後，應將所附的乾燥劑、棉花丟棄。
4	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。	X	酒精與安眠藥會產生交互作用，甚至危及生命安全，不可以吃了安眠藥又喝酒。
5	小明想在臉書販售剛從日本帶回來的眼藥水，此行為已違反藥事法規定。	○	此行為屬於「無照藥商」，違反藥事法第27條規定。
6	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。
7	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。
8	小花奶奶想申請身心障礙鑑定，可以直接到戶籍所在區公所申請。	○	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。
9	如果知道自身疾病已到末期，但意識仍清楚，可申請安寧緩和。	○	可以，可與家屬討論，並簽署相關申請資料
10	失智症關懷專線為0800-474-580。	○	打免付費失智症關懷專線(限市話撥打) 0800-474-580(失智時 我幫您)
11	長照服務的服務對象包含失能者的主要照顧者。	○	依據長照服務法第13條內容，長照服務亦服務失能者的主要照顧者。
12	只要任何一器官被切除，或一隻耳朵聽不見，就可以申請身心障礙證明。	○	身心障礙者，係指個人因生理或心理因素致其參與社會及從事生產活動功能受到限制或無法發揮，經鑑定符合中央衛生主管機關所定之等級障礙。
13	未經醫師指示，長期使用成癮藥物會傷害腦部中樞神經系統。	○	管制藥品如果能夠遵照醫師囑咐使用，是醫療用途，反之則是吸毒。

## 114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
14	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。
15	若同時使用多種毒品，嚴重時可能造成生命的危害。	O	併用多種毒品將產生副作用加成效果，嚴重時將導致死亡。
16	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
17	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。
18	販毒者常出現在夜店、網咖等娛樂場所引誘青少年。	O	販毒者可能會以「吃了以後精神很好、不用睡覺.你可以努力破關」、「吸了以後你頭腦會更清楚、打電動會更輕鬆」等話語誘騙青少年使用毒品。
19	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。
20	馬鈴薯是一個高熱量又不營養的食物，應該少吃，才不會容易變胖。	X	事實上，馬鈴薯熱量不高，還很營養。而且帶皮的馬鈴薯含多種維生素和類黃酮、槲皮素等植化素，有助心臟健康、降血壓、提升免疫力、防癌。
21	花媽常說吃飽飯後別立刻洗澡，是因為胃部會消化不良。	O	若飯後立刻洗澡容易造成消化不良，因為洗澡後皮膚表面血管擴張，使得流到胃部的血量減少而導致消化不良。
22	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。
23	拉傷是肌肉受到過度伸展或突然扭曲而造成。	O	
24	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)
25	急救是醫護人員的專業技術，一般人不需學習急救的基本技術。	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，故所有民眾應需學習急救技能。

## 114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
26	燒燙傷處置五步驟為「沖、脫、泡、蓋、送」。	○	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。
27	為避免佔用緊急求助電話，平時不可隨意撥打119或110。	○	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。
28	用棉棒沾取優碘消毒傷口，需以傷口為中心由內而外進行。	○	
29	流鼻血時應儘速將頭往後仰，減少失血。	X	流鼻血時頭部應向前傾，防止血液逆流。
30	自動體外心臟電擊去顫器英文簡稱為「ABC」。	X	自動體外心臟電擊去顫器英文全名為「Automated External Defibrillator」，簡稱「AED」。
31	用自我傷害的方式處理問題，不是勇敢的表現。	○	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。
32	情緒管理的意思是要我們壓抑自己低落的情緒。	X	情緒管理的用意並不是要去除或壓制情緒，而是學習如何覺察自我的情緒狀態，進而調整情緒的表達方式，並找到健康宣洩負面情緒的方法。
33	過度的壓力可能造成情緒的高低起伏變大。	○	因壓力過大可能造成情緒的起伏，亦需藉助有效的情緒管理始能因應。
34	憂鬱症是一種疾病。	○	「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」是一種疾病。
35	網路成癮是一種精神疾病。	○	網路成癮是一種精神疾病。
36	每個人對悲傷反應並不一定相同，具有個人的獨特性。	○	悲傷是個別差異大、極為獨特的經驗。
37	小明一天到晚一直玩手機，因此熬夜、沒做作業、作息不正常，這有可能是網路成癮。	○	是否構成疾病需專業的醫師進行評估後方能確認。
38	小花看病時，最好將病情說得嚴重一點，才會安排更精密的檢查。	X	應詳實敘述病況以利醫師鑑別診斷，若無可能延誤病情又浪費醫療資源。
39	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。

## 114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
40	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。
41	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。
42	看門診繳掛號費，若沒領藥，實在很吃虧，所以要要求醫師多開藥。	X	正確就醫的觀念是尊重醫師的專業，不要求醫師開立與病情無關的檢查、藥品及各項醫療行為。
43	自費的藥都比健保給付的藥好	X	很多醫院自費與健保都是使用同廠牌的藥，建議先查證清楚。如屬於不同廠牌，可要求提供說明書或比較資料。
44	小華接受大腸癌治療痊癒後，以後就不再會復發。	X	仍有復發的可能。
45	吸菸、喝酒與嚼檳榔都會增加罹患口腔癌的機會	O	
46	腎臟病初期不容易被發現。	O	初期沒有明顯症狀所以不容易被發現。
47	影響腎臟功能的主要原因是血液中尿酸濃度高。	O	尿酸濃度高會沉積在腎組織，而影響腎臟功能。
48	只有吃起來甜甜的東西，才會影響血糖。	X	只要是含醣類的食物都會影響血糖。如鹹的麵包，因含有大量的碳水化合物，雖然吃起來不甜，但是還是會導致血糖升高。
49	吸菸是腦中風的危險因子之一。	O	飲食不當、肥胖、三高、遺傳、吸菸、心臟病等是腦中風主要的危險因子。
50	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。
51	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。
52	COVID-19疫苗和流感疫苗是可以同時施打的。	O	

## 114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
53	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。
54	醫療機構可以自行配製酒精性乾洗手液。	X	醫療機構不得自行配製酒精性乾洗手液，且購買時應選用由藥廠製造，並經衛生署核准，取得藥品許可證字號，明列酒精成分，且用於手部衛生之產品。
55	為了保護疫苗品質，運送流感疫苗時，應將溫度維持在0°C以下。	X	為確保流感疫苗品質，運送過程及儲存，均須維持於攝氏2-8度C，不可冷凍，且須避光儲存。
56	牙醫用溝隙充填劑密封牙溝(窩溝封填)，可減低齲齒的機會	O	
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	接種 HPV 疫苗後應至少停留觀察30分鐘後再離開。	O	應在醫療院所至少應停留觀察30分鐘。
59	近視一定會產生斜視。	X	
60	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	
61	懷孕時應避免X光照射，如有必要可在醫師指示下行之，以減少胎兒畸形的風險。	O	
62	高級中等學校以下學校全面禁菸。	O	
63	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
64	如果爸爸想要戒除菸癮，可以到醫院戒菸門診就診。	O	
65	長期吸菸或吸入二手菸者，罹患肺癌的機率比一般人高	O	

## 114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
66	吸菸者會成癮，主要是因為菸品含有尼古丁成分。	○	
67	菸品中尼古丁成分，它的質地黏稠容易沾黏在肺部，而造成慢性病變	X	菸焦油的成分才會使質地黏稠容易沾黏在肺部，而造成慢性病變
68	世界衛生組織將每年的5月31日訂為「世界無菸日」。	○	
69	當誤食藥品或服藥過量時，務必要保持冷靜並且要帶著藥品迅速就醫。	○	萬一不慎誤食藥品或服藥過量時，都可能對身體造成傷害，所以請帶著藥品迅速就醫。
70	藥品不適合放置在車上。	○	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。
71	忘記服藥時，下次服藥時仍使用正常劑量。	○	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。
72	院內感染是指在住院期間得到的感染，預防院內感染最簡單且最有效的方法是洗手	○	手部衛生的目的在除去手上的髒污及致病菌，以期減少病患和醫療人員之間的交互感染及避免致病菌的傳播，且儘可能除去存在皮膚上的微生物，其最終目的是在保護病患，也保護醫療照護者。
73	醫療院所需具有開業執照，才是經政府核准開業的合法機構。	○	醫療機構之開業，應向所在地直轄市、縣(市)主管機關申請核准登記，經發給開業執照，始得為之。
74	同一藥物、同一劑量、不同的製劑會引起不同的藥物效應。	○	因為製造工藝不同導致了藥物生物利用度的不同。選擇適宜的製劑也是合理用藥的重要環節。
75	不當使用食品添加物會影響人體健康。	○	不當使用食品添加物極可能增加身體負擔或危害身體健康、破壞或減少食品某些營養素，或使消費者無法判斷生鮮食品品質。
76	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。
77	國外進口的食品不需要標示中文。	X	進口食品應標示中文標示。

## 114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
78	補充β-胡蘿蔔素、類胡蘿蔔素營養素、維生素B群可以保護眼睛。	○	<p>1. β-胡蘿蔔素-代表性食材為紅、黃色蔬果，包括胡蘿蔔、紅甜菜、甜椒（紅黃兩色）南瓜、地瓜等。</p> <p>2. 類胡蘿蔔素-含葉黃素及玉米黃質，對視力減退、老化、白內障、黃斑性病變等有保健預防的功效，可多攝取玉米、菠菜、芥菜、綠花椰菜、紫甘藍菜、茄子、奇異果、葡萄、藍莓、柳橙等。</p> <p>3. 維生素B群-能維護視神經及角膜健康，建議多吃糙米、胚芽米、豆類製品，紅、橘、黃、紫、綠各色新鮮蔬果。</p>
79	葉黃素可以保護眼睛，綠花椰菜、菠菜、芥蘭菜等都富含葉黃素。	○	葉黃素 ( lutein ) 其實是類胡蘿蔔素家族的成員，黃、橘色蔬果有少量的葉黃素，大量的葉黃素出現在綠色蔬菜裡。
80	沙門氏桿菌不耐熱，因此民眾選食雞肉或雞蛋時，應加熱煮熟可避免感染沙門氏桿菌	○	

資料來源：新北市政府衛生局