

一、是非題：每題2分，共30分。

- () 1. 目前臺灣糖尿病患者90%以上屬於第一型糖尿病。
- () 2. 「世界心理健康日」是在呼籲大家提升對心理健康的重視，並且採取行動，使每個人都享有獲得優質心理保健的基本人權。
- () 3. 肝臟將含有氧氣及養分的血液送至全身，供應各組織器官。
- () 4. 小腸是消化食物和吸收營養的主要場所。
- () 5. 產銷履歷就像產品的身分證，從產銷履歷可以了解產品從生產到包裝的相關紀錄。
- () 6. 生鮮魚貝類容易被金黃色葡萄球菌汙染，若不慎食用或生食水產品容易導致食品中毒。
- () 7. 馬鈴薯發芽代表它是強壯且發育好的，可以多吃。
- () 8. 食材應保存在低於17°C的環境，或是冷凍保存，才有利於避免食材腐壞。
- () 9. 「小病到社區診所，大病到大醫院」是分級醫療制度的精神，目的在於將病患分流。
- () 10. 新鮮水果相較於果汁，更能保留膳食纖維等營養素。
- () 11. 雙向轉診制度是透過各級醫療院所分工合作，提供病患更具整合性的醫療照護。
- () 12. 處方藥的包裝上會標示「本藥須由醫師處方使用」等字樣。
- () 13. 若發現藥物中毒的患者意識不清，要趕快幫患者催吐，避免中毒加深。
- () 14. 罹患代謝症候群的人，未來罹患慢性病的機率跟一般人一樣。
- () 15. 全民健保就像一個全民共享的撲滿，可以協助人民支付醫療費用，但資源仍可能被濫用導致財務狀況超支。

二、選擇題：每題3分，共45分。

- () 1. 諾羅病毒傳染速度極快，感染後可能出現嘔吐、腹瀉、發燒等不適。下列哪一種情況最容易讓人感染諾羅病毒？
①食用未煮熟的蛋類食品②食用未清洗的蔬菜③與病患共用器皿和餐具④手部受傷後未清潔與包紮便接觸食材。
- () 2. 社區診所如果無法提供完善的治療或設備不足時，會將病患轉診至其他適合的醫院，下列關於雙向轉診制度的敘述何者正確？
①轉診後的診療、後續追蹤與照護都在該醫院完成②雙向轉診制度可以避免重複檢查、節省等待治療的時間③診所醫師會推薦病患適合的醫院與科別，病患可以持推薦單到該醫院優先掛號④經由轉診至層級較高的醫療院所看診，要付兩倍的門診費用。
- () 3. 若想查詢農產品的生產過程與來源，可以透過產銷履歷標籤上何種資訊進一步了解該農產品的生產紀錄？
①驗證機構名稱②包裝日期與地址③產銷履歷標章與品名④追溯號碼與資訊公開網站。
- () 4. 下列關於代謝症候群的敘述何者正確？
①導致代謝症候群的因素主要跟生活型態有關②

三酸甘油酯指數越高越好，能清除血液中不好的膽固醇③多攝取動物性油脂，可提高好膽固醇的濃度④高密度脂蛋白膽固醇越高，容易使血管壁硬化，引發心肌梗塞。

- () 5. 胖虎身體不適去診所看診，他向醫師說明自己的情況，下列哪段敘述對醫師評估病情沒有幫助？
①我的喉嚨有些刺痛，會不停咳嗽，還流鼻水②我對某些退燒藥會過敏③這個情況已經持續3天了，最初只是咳嗽，第二天開始出現黃痰④等我康復後想去遊樂園玩，所以希望快點好起來。
- () 6. 腎臟可以將血液內的代謝物和多餘水分移除，是很重要的淨化血液的器官，下列關於腎臟病的敘述何者錯誤？
①攝取過多調味料或加工食品對腎臟健康不利②預防腎臟病要做到三少原則，包含少吃水果、少睡覺、少喝水③用藥習慣不良會危害腎臟健康，一旦腎臟無法運作只能洗腎④「尿液有泡沫，超過30秒未消失」是自我檢測罹患腎臟病的主要現象。
- () 7. 藥局舉辦用藥觀念宣導，藥師提醒同學們要遵照藥袋上的用藥時間與藥量服藥，錯誤的用藥行為不僅可能導致藥效被抵消，嚴重的話還可能發生藥物中毒，請問下列誰的用藥行為正確呢？
①阿呆發燒時服用去年看醫生吃剩的退燒藥②妮妮中藥及西藥一起服用③小新遵循醫師指示，每天三餐飯後準時吃藥④正男想要在畢業旅行前恢復健康，因此每天都服用兩倍藥量。
- () 8. 皮卡丘想買燙傷藥膏，到藥局想請藥師提供建議，下列行為何者無法幫助藥師推薦符合他需求的藥品？
①向藥師清楚說明自己被燙到的症狀②向藥師確認藥品的功效與自己的症狀相符③未告知藥師自己正在服用的其他藥品④說明自己的藥物過敏史。
- () 9. 為了遠離代謝症候群，大雄跟家人宣導正確的健康行動，下列說法何者錯誤？
①選擇低油、低糖、低鹽、高纖的食物②每週進行跑步、游泳、重量訓練等運動超過150分鐘③定期做健康檢查④有壓力的時候以嘗試成癮物質來發洩。
- () 10. 社區藥局藥師請居民分享自己或家人的食品中毒經驗，並引導大家討論食品中毒正確的自我照顧方法，下列誰的說法最正確？
①川島：如果有便意要忍耐，避免拉肚子②橘子：接觸過的環境、器具表面以稀釋的漂白水消毒③柚子：看診後，除了吃醫師開的藥，可以多吃一些腸胃保健品，病好得更快④藤野：薏仁湯可以解毒，如果懷疑自己發生食品中毒，應多喝些薏仁湯。
- () 11. 花媽看到她想購買的藥品包裝上有標示「成藥」字樣，請問她可以如何取得這個藥品呢？
①直接到藥妝店或藥局購買②須由醫師診斷、開立處方箋，再由藥師調劑③只能在網路上購買，不能在實體店買④只能由藥事人員主動提供，民眾不能自行選購。

背面尚有試題！

- ()12. 請問真正的「健康」代表的是下列何種狀態？
 ①身體各器官和系統都能正常運作的狀態②可以認識自己、喜歡自己、管控情緒、正向思考的狀態③積極與他人互動和發展友誼④身體機能、心理和社交生活達至合一而健全的狀態。
- ()13. 臺灣的醫療院所分成四個層級，下列關於各層級醫療院所的敘述何者錯誤？
 ①基層診所規模最小，提供一般門診、醫療保健與照護服務，可處理常見症狀或疾病②區域醫院規模較地區醫院大，另外還有提供麻醉、放射線、復健等精密檢查診斷③醫學中心規模僅比診所來的大，負責一般住院與專科門診等醫療服務④醫療支出隨著層級越高也越多。
- ()14. 營養師向學生宣導預防食品中毒的原則，並請同學回家跟家人一起練習，拓海將這些資訊分享給家人後，請問誰落實得最好呢？
 ①媽媽切菜的時候切到手了，妥善包紮並戴上手套後才繼續處理食材②爸爸很省水，會重複利用清洗食材用的水，洗完蔬菜的水再拿去清洗肉品③哥哥要切分煮好豆干時，拿取剛切完生肉的刀來切④妹妹幫忙將食材放回冰箱時，未區分冷凍與冷藏的食品，都放入冷藏層。
- ()15. 靜香發現平常吃的食物中充滿各式各樣的食物添加物，請幫助靜香認識食物添加物的相關知識，下列敘述何者正確？
 ①若未依規定，不當使用食物添加物，可能損害消費者的身體健康②臺灣法規將食物添加物分成 50 類，規範了各種添加物的使用限制③合法的使用食物添加物依然會有嚴重危害，且對身體健康沒有任何好處④挑選食物時，應仔細查看成分標示，越多食物添加物的食品越好。

三、素養題：每題 3 分，共 15 分。

請根據以下新聞時事的內容摘要，回答下列問題。

9 歲女童脖子粗黑、初經早到 才小學就罹糖尿病前期

台中一名九歲的小三女童蓁蓁（化名），從小就有體重過重的問題，在門診測得身高 150 公分，體重 67 公斤，BMI 值接近 30（衛福部國健署建議，BMI 值 ≥ 27 屬於肥胖）。平常不愛運動，喜歡吃炸雞、薯條，這幾個月開始發現臉部、胸口及背後都長滿痘痘及痘疤，甚至初經也提前報到！於是蓁蓁來到新陳代謝科門診，醫師發現她雖然才九歲，但外表卻十分早熟像國中女生一樣！經由抽血檢查報告顯示，除了荷爾蒙濃度已達青春期的標準，糖化血色素為 6.0%（正常值 $< 5.7\%$ ），已是「糖尿病前期」。蓁蓁的後頸部、腋下及身體皺摺處，總有無法洗淨的深咖啡色紋路，這是「黑色棘皮症」的表現，又稱「糖尿病頸圈」。

- 黑色棘皮症主要是黑色素增生，致使皮膚變黑又變厚。
- 原因大多是胰島素阻抗引起。
- 建議病人除了改變飲食，也要配合運動、減重。
- 改善胰島素阻抗，仍有機會逆轉糖尿病前期

許多人會以為第二型糖尿病是大人的疾病，其實並不然，近年來陸續有未成年的青少年被診斷是第二型糖尿病或糖尿病前期。隨著飲食西化，家庭生活型態改變，國內體重過重和肥胖的學童比例不斷上升，當體重增加或腰圍過大時，將會導致人體對胰島素的敏感度降低，增加胰島素的阻抗性，身體必須分泌更多胰島素來穩定血糖濃度，容易誘發糖尿病。

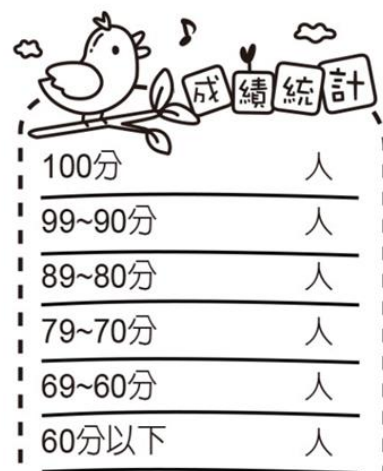
摘錄自烏日林新醫院

- ()1. 蓁蓁被醫師診斷為「糖尿病前期」，與下列哪一個因素最有關？
 ①抽菸喝酒②體重過重且不愛運動③外表早熟④以上皆是。
- ()2. 蓁蓁的後頸部和腋下出現深咖啡色紋路，醫師說這是什麼健康警訊？
 ①沒洗乾淨的污垢②長期曬太陽導致皮膚黑③青春期的正常現象④黑色棘皮症，可能與糖尿病前期有關。
- ()3. 下列哪一項最能解釋「為什麼肥胖會增加糖尿病風險」？
 ①體重重的人身體比較強壯②脂肪會讓血糖變低，容易昏倒③肥胖會導致胰島素作用變差，讓血糖控制困難④肥胖讓人心情不好，進而產生糖尿病。
- ()4. 蓁蓁在抽血檢查時發現糖化血色素為 6.0%，醫師診斷為「糖尿病前期」。新聞中指出：「當體重增加或腰圍過大時，人體對胰島素的敏感度會降低，導致身體要分泌更多胰島素來穩定血糖。」根據這段資訊與健康知識，請判斷以下哪一項最合理地解釋蓁蓁的身體狀況？
 ①她的身體對胰島素不夠敏感，血糖難以穩定②她的胰島素分泌太少，導致血糖太低③她的飲食營養過剩，導致血壓升高④她因為經常運動，所以血糖升高屬正常反應。
- ()5. 新聞中指出，現在越來越多年紀小的孩子被診斷出糖尿病前期，甚至第二型糖尿病。醫師認為和「飲食西化、生活型態久坐、家庭外食習慣」有關。如果你是校園健康小尖兵，要向校長提出一項建議，來減少學童出現糖尿病前期的風險，以下哪一項建議最可行且具建設性？
 ①舉辦「無糖飲食週」，並讓營養師教大家怎麼看食品成分標示②建議全校同學每天量體重，公佈最胖的人的名字 ③要求家長簽署切結書，保證不給孩子買糖果④以上皆是。

四、勾選題：每題 2 分，共 10 分。

為了避免發生食品中毒，應該注意哪些環境、個人衛生和食材處理的原則呢？請打勾。

- () 1. 手上有傷口時，應包紮並戴手套再處理食材。
- () 2. 處理食材時，應統一使用器具，避免清潔時浪費太多水資源。
- () 3. 未使用的食材放在室溫保存即可，只有肉類需冷凍保存。
- () 4. 烹煮食材時，中心溫度須超過 70°C，才能徹底加熱。
- () 5. 調理食材時，要使用乾淨的水源



分數	人數
100分	人
99~90分	人
89~80分	人
79~70分	人
69~60分	人
60分以下	人