

臺南市「112年度健康小學堂-健康知識大挑戰」部份題庫

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
1	是非題	眼鏡鏡片越厚，對近視防治越有用。			
2	是非題	世界衛生組織(WHO)將近視度數超過500度以上，稱為高度近視。			
3	是非題	趴在桌上寫字，字可以看得比較清楚，對視力比較好。			
4	是非題	平時多接觸大自然，眼睛才會更健康。			
5	是非題	近視(非假性近視)是不可逆的，一旦近視便無法回復。			
6	是非題	近視的成因大多為長時間、近距離及用眼過度所造成。			
7	是非題	眼睛長期承受電子產品螢幕光線直射進入，導致黃斑部發炎、出血，嚴重時恐有失明之虞。			
8	是非題	看書、看電視或使用電腦時，每隔 30 分鐘就要休息 10 分鐘。			
9	是非題	在學校裸視視力篩檢結果低於0.8者，學校護理師會請家長帶到眼科診所複檢。			
10	是非題	眼科醫生建議配戴眼鏡來矯正視力，但是覺得戴眼鏡不好看，所以就不戴眼鏡來矯正視力。			
11	是非題	眼睛不用保護就能夠保持健康。			
12	是非題	迪迪的爸爸媽媽視力很健康，所以他們可以2年做一次視力檢查。			
13	是非題	在黑暗中使用手機，對眼睛不會造成任何影響。			
14	是非題	看近物時，眼球的睫狀肌會放鬆。			
15	是非題	長期在光源不足的環境下看書，可能會造成近視。			
16	是非題	陽光可刺激視網膜分泌多巴胺，抑制眼軸伸長，可預防近視發生、延緩度數加深。			
17	是非題	會產生近視的問題，不都是來自父母親的遺傳，還有後天的用眼習慣。			
18	是非題	遠眺時，至少須持續5分鐘才能緩解眼睛的疲勞狀態。			
19	是非題	近視可以雷射處理就好，所以不用太在意。			
20	是非題	小明在進行線上學習時，為了提高學習成效，可以連續2個小時不間斷的使用平板。			
21	是非題	為了響應政府節能減碳，大明決定在房間寫作業時，不管光線是否充足，都不要開燈。			

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
22	是非題	現在近視雷射手術發達，但手術過後只要過度不當用眼，還是有機會得到近視。			
23	是非題	裸視1.0代表視力是正常的，沒有問題。			
24	是非題	人類不自主的眨眼睛是為了保持眼睛濕潤。			
25	是非題	每天使用3C產品(例如：電腦、電視、電動和手機等)的時間加起來盡量少於1小時。			
26	是非題	請問會產生近視的問題，全部都是來自父母親的遺傳。			
27	是非題	常在烈日下工作不配戴太陽眼鏡容易造成眼睛白內障。			
28	是非題	每天看電視、電腦螢幕沒有限制，可以依自己想看多久就看多久。			
29	是非題	為了得到好成績，隨時隨地都要學習，所以在汽車上也要用平板進行學習。			
30	是非題	眼睛是靈魂之窗，使用3C，每30分鐘要休息10分鐘。			
31	選擇題	小瑛發現最近黑板上的字都看不清楚，你認為要怎麼做比較合適？	向同學借眼鏡來看	到眼鏡公司配眼鏡	找合格眼科醫生
32	選擇題	下列哪一項是保持良好的視力的行為？	多運動	多吃蔬果	多去戶外走動
33	選擇題	一直低頭玩寶可夢的手機遊戲會造成下列何種視力問題？	近視	遠視	斜視
34	選擇題	眼睛能清楚的看近看遠，是藉著何者來調整水晶體的焦距？	視神經	睫狀肌	瞳孔縮放
35	選擇題	平時我們稱為「眼白」的地方，其實是眼睛的哪一部位？	角膜	虹膜	鞏膜
36	選擇題	請問護眼6招提到，用眼30分鐘，應該要休息幾分鐘？	5分鐘	10分鐘	15分鐘
37	選擇題	請問下列關於視力保健的敘述何者正確？	躺在床上看書眼睛比較輕鬆，也比較不會累。	做眼球運動，可以有助於眼睛舒緩。	因為醫療技術進步可以醫治近視，所以不用注意眼睛的保養。
38	選擇題	請問下列哪些行為可以幫助我們遠離惡視力？	每天戶外活動2-3小時	用眼30分休息10分	每年固定視力檢查1-2次

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
39	選擇題	請問下列關於近視的敘述何者錯誤?	近視是身體疾病的一種。	飲食不均衡，可能會影響到眼睛健康。	長時間及近距離使用眼睛，不會造成近視。
40	選擇題	小琳今日去診所治療假性近視，請問下列哪一個行為會是醫生提出的建議?	按時點散瞳劑	增加用眼的時間	看書時距離越近越好
41	選擇題	媽媽今天晚餐煮的哪一道菜，最可以幫助家人保護眼睛?	紅蘿蔔炒蛋	紅燒肉	炒高麗菜
42	選擇題	請問下列哪一個小祕訣無法保護我們的視力?	電腦安裝護眼程式	選擇閱讀專用檯燈	燈光充足時，仰躺看書
43	選擇題	請問國民健康署所推動「護眼123」其中的「2」是指下列何者?	未滿2歲避免接觸3C產品	每天不看超過2小時的3C產品	每2年做視力檢查
44	選擇題	眼球構造中下列何者可以將影像傳送至大腦?	視網膜	睫狀肌	視神經
45	選擇題	請問哪一個不是高度近視容易導致的眼睛併發症?	青光眼	視網膜剝離	口腔黏膜病變
46	是非題	小銘今年幼兒園中班可以免費半年接受塗氟一次。			
47	是非題	兒童時期的乳齒就算會更換，也要刷牙及定期看牙醫檢查。			
48	是非題	造成牙齦發炎的主要原因是火氣大。			
49	是非題	小朋友的乳牙會換，蛀了沒關係。			
50	是非題	請問造成牙齦發炎的主要原因是口腔清潔不徹底。			
51	是非題	我的牙齒會換一次，新長的牙齒叫恆齒。			
52	是非題	初期齲齒應早點拔除，以防擴散至其他健康的牙齒。			
53	是非題	潔牙時使用的牙膏含有氟化物，有強化琺瑯質的功效，所以，我們要保持每天三次以上的潔牙習慣。			
54	是非題	乳齒齲齒或受到感染會影響到未萌出的恆齒。			
55	是非題	今天沒有吃東西，牙齒很乾淨不用刷牙了。			
56	是非題	吃檳榔的人罹患口腔癌的比例相當高，千萬不要因為好奇去嘗試。			
57	是非題	嬰幼兒的牙齒稱為乳齒，大約有20顆。			
58	是非題	擁有充足的睡眠及規律的運動習慣，有益於正向的情緒。			

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
59	是非題	窩溝封填可以阻止食物殘渣和細菌的侵入，有效防止齲齒。			
60	是非題	吃完東西馬上漱口，不刷牙也不會蛀牙。			
61	是非題	使用含氟濃度高於 1,000 ppm 的含氟牙膏潔牙，才能強化牙齒琺瑯質，預防齲齒。			
62	是非題	奇奇是個愛乾淨的孩子，每天吃完飯都會刷牙，但他的牙刷刷毛已經刷到岔開了，為了省錢，奇奇的牙刷還可以用的話就繼續用。			
63	是非題	只要刷牙，就能將牙齒完全清潔乾淨。			
64	是非題	潔牙不徹底會形成牙菌斑，甚至導致牙周病。			
65	是非題	刷牙時，牙刷放在牙齒和牙齦交界處呈45度角。			
66	是非題	牙齒每兩年要給牙醫師做一次檢查。			
67	是非題	刷牙就可以清除牙縫污垢，不需要再使用牙線。			
68	是非題	牙齒塗氟和窩溝封填都是牙醫診所提供的口腔保健服務。			
69	是非題	每次看病都要繳交費用，除了掛號費之外，還要繳交健保的部份負擔。			
70	是非題	一般狀況下，應每年做一次定期口腔檢查。			
71	是非題	刷完牙含氟漱口水，至少要等30分鐘後才可吃東西。			
72	是非題	口腔牙齦出血是牙周病的早期徵兆。			
73	選擇題	根據「護牙333」原則，每次潔牙至少需要刷牙幾分鐘？	1分鐘	2分鐘	3分鐘以上
74	選擇題	請問一天中何時刷牙最能保護牙齒？	起床後	三餐飯後和睡前	放學回家後
75	選擇題	請問下列關於口腔衛生的觀念何者正確？	邊看電視、報紙、邊潔牙	即使沒有進食也需潔牙	長期使用漱口藥水潔牙
76	選擇題	請問下列哪一項不是造成齲齒的原因？	飲食的數量與頻率	常吃糖果餅乾	長牙的時間
77	選擇題	如何預防齲齒，請問下列哪一項是錯誤的？	蛀牙再去看醫生	定期檢查牙齒	用含氟漱口水
78	選擇題	牙刷無法將牙縫裡的污垢完全清乾淨時，可利用下列哪項工具來幫忙清潔乾淨？	牙膏	牙籤	牙線
79	選擇題	請問蛀牙侵蝕到哪一層後，會感覺非常疼痛須要做根管治療？	琺瑯質	象牙質	牙髓腔

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
80	選擇題	請問下列哪一項是牙周病初級症狀?	牙結石	牙齒搖動	牙齒脫落
81	選擇題	請問當牙齒若撞掉脫離牙床，撿起牙齒需握哪處?	牙根	牙冠	牙根與牙冠中間
82	選擇題	請問隨著年齡增長，口腔開始老化，請問中年人牙齒易脫落是下列哪項原因造成的?	蛀牙	牙結石	牙周病
83	選擇題	請問關於牙線操作方式下列何者正確?	牙線在兩手指間約1公分	上下刮	牙線刮牙面時略呈C字型
84	選擇題	請問衛福部國健署所提供的「兒童預防保健服務」，是提供未滿幾歲兒童免費健康檢查?	7歲	8歲	11歲
85	選擇題	請問6到12歲的小朋友若要做白齒窩溝封填，請問是要填補以下哪顆牙齒呢?	第二大白齒	第一大白齒	第二小白齒
86	選擇題	一般而言，恆齒的第一大白齒長出的時間約在何時?	剛出生的時候即長出	大約在出生六個月	6歲幼稚園大班或國小一年級
87	選擇題	請問下列哪一項描述是「齒顎矯正」?	在牙齒上塗氟，預防齲齒	避免嚼碎的食物殘留在牙齒的細溝裡	藉由牙齒矯正器，把牙齒移到理想的位置
88	選擇題	請問下列哪一項不是牙齒的功能?	準確發音	咀嚼食物	維持臉型
89	選擇題	請問下列何者是氟化物對牙齒的主要功能?	矯正牙齒	美白牙齒	增加牙齒堅硬能力
90	是非題	堅果 (Nuts) 是營養價值高的天然食物，可以當作健康零食隨時無限量食用，增加飽足感。			
91	是非題	進行平衡運動的訓練可以預防老年人發生跌倒問題。			
92	是非題	要擁有健康的身體，不僅要有規律作息，還要均衡飲食與培養良好運動習慣。			
93	是非題	「運動很浪費時間，也不是一個好的維持健康的方式」，請問此說法對還是錯?			
94	是非題	請問活動時身體有點累，呼吸會比平常快一些，流一些汗，無法邊活動邊輕鬆唱歌，此運動強度已達中等費力的強度。			
95	是非題	身體高矮胖瘦只是一種外表特徵，跟身體的健康或疾病無關。			

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
96	是非題	我可以利用下課時間到操場跑步、跳繩，養成運動的好習慣。			
97	是非題	買食物不用評估自己需要吃多少，應多選大份量的食物才吃得飽。			
98	是非題	衛福部把成人的體位分成：過輕、適中、過重、肥胖四種。			
99	是非題	市面上出現的減重藥品，若沒有經過醫師指示而使用，可能導致副作用，甚至死亡。			
100	是非題	鼓勵小朋友的方式有很多，用飲料和零食來獎勵小朋友很受歡迎，卻會造成小朋友身體健康的負擔，所以還是少用較好。			
101	是非題	含糖飲料少喝就好，每天喝二杯沒關係。			
102	是非題	小美說：「只要減少每日的飲食量，就可以成功減重」。			
103	是非題	減重目的是為了讓身體更健康。			
104	是非題	「一天一杯奶茶，可以補充好的鈣質」，請問此說法是對還是錯？			
105	是非題	均衡飲食、多運動才能維持正常的體位。			
106	是非題	少糖、少油、少鹽、多吃蔬果是好的飲食習慣。			
107	是非題	色彩鮮明的糖果加了許多的色素，可以放很久不會壞，所以可以天天大量的吃。			
108	是非題	養成每天運動30分鐘的習慣，除了有助於維持體重，還可以促進骨骼發育。			
109	是非題	體重過輕對健康是不會有危害的，所以不用太過在意。			
110	是非題	一般來說，當體重增加時，我們最常想到的可能是吃過多高热量的飲食，而運動量太少所造成的情形。			
111	是非題	爸爸身高175公分、體重80公斤、腰圍95公分，爸爸的體位是屬於標準身型。			
112	是非題	只有伸展操運動才可以增加肌肉量與關節柔軟度。			
113	是非題	每個人皆適用相同的運動處方，應該統一使用固定的運動處方。			
114	是非題	「運動處方」是考量個人身體狀況而設計的運動訓練或身體活動的計劃。			
115	是非題	「運動處方」為個人化的設計，因人而異、每人的活動內容皆不同。			
116	是非題	根據最近的研究顯示，運動量可以累積；一天 3 次，每次 10 分鐘，與連續作 30 分鐘效果差不多。			

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
117	是非題	運動可抑制食慾，消耗熱量，有助於避免肥胖的發生。			
118	是非題	良好體適能不單只是身體較能適應生活，還必須能承受激烈運動和突發事件。			
119	是非題	太極拳、慢跑、走路、散步等，皆為適合銀髮族的運動。			
120	是非題	肌肉過度伸展或突然扭曲而造成的傷害稱為「骨折」。			
121	是非題	規律運動的習慣一旦養成，基礎代謝率會降低，身體會有固定的熱量消耗。			
122	是非題	讀書、上班、工作需要攝取高熱量、高糖分食物，以維持工作的精神和體力。			
123	是非題	為了達到有效運動與肌力的增加，兒童在活動時應盡量高強度的重量訓練為主。			
124	是非題	體脂肪率指的是「體內脂肪質量佔整體體重的比率」。			
125	是非題	阿瑋說：雖然我喜歡的BTS(防彈少年)每個都是瘦瘦的，但是我不會使用藥物來達到減肥目的。我會透過正確飲食、規律運動來達到符合我的健康體位，請問這說法是否正確？			
126	是非題	水果對人體來說很健康，我們要多吃，不需要節制。			
127	是非題	白開水與果汁、飲料都有水分，我們可以用多喝其他飲料來補充水分。			
128	是非題	成人健康體位的BMI是介於 $24 \leq \text{BMI} < 27$ 。			
129	是非題	飲食黃金比例是指：全穀根莖類x3+蔬菜類x2+豆魚肉蛋類x1。			
130	是非題	「過胖或過瘦都不好」，請問這句話對還是錯？			
131	是非題	豆魚蛋肉類富含大量蛋白質，提供人體建造、修補組織以及調節生理功能，但應注意減少油炸品攝取，以紅肉代替白肉，多選擇瘦肉並去除油脂，避免攝入過多油脂。			
132	是非題	小易最愛吃起司和優格，它們都屬於乳品類食物。			
133	是非題	BMI是指「身體肥胖指數」。			
134	是非題	家庭的飲食習慣對個人的影響一定都是好的。			
135	是非題	維持兒童健康體位的三個做法是「健康飲食、身體活動、充足睡眠」。			
136	是非題	運動前30分鐘應該多吃一些高醣類的營養食物。			

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
137	選擇題	請問下列哪一項不是體適能對學生的重要性？	維持充足體力來學習	促進身心健康與正常發育	良好生活方式及習慣
138	選擇題	鈣是製造骨骼與牙齒的原料，請問下列何者食物富含鈣質？	西瓜	肝臟	小魚乾
139	選擇題	請問下列哪一項食物不屬於水果類？	蘋果	玉米	香蕉
140	選擇題	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
141	選擇題	請問下列有關「健康體位管理」的原則，何者不正確？	保持正向的身體意象觀念	三餐定時定量、細嚼慢嚥	每週運動5次、每次30分鐘
142	選擇題	請問兒童健康體位靠「三寶」，下列何者不是三寶之一？	健康飲食	身體活動	充足睡眠
143	選擇題	請問「健康的生活型態」不包含下列哪些行為？	建立合群且積極正向的人際關係	適時做好情緒與壓力的管理	選擇適合自己的運動，並保持規律作息
144	選擇題	請問以下哪個是解渴與健康兼顧的最佳選擇？	白開水	珍珠奶茶	汽水
145	選擇題	請問哪一項不是讓身體健康成長的秘訣？	每天看3C產品8小時	每天吃五蔬果餐	每日運動1小時
146	選擇題	請問哪一項是保持健康體位的正確做法？	每天一杯含糖飲料	每天運動30分鐘	每天吃一塊炸雞排
147	選擇題	請問以下何種行為可以達到運動效果？	看電影	打電動	去爬山
148	選擇題	請問根據健康體位85110原則，每天要睡足幾小時？	8小時	5小時	2小時
149	選擇題	請問下列哪一種類的飲料最健康？	運動飲料	碳酸飲料	微糖飲料
150	選擇題	請問下列關於飲食習慣的敘述，哪一項不正確？	飲食習慣會受到家庭環境的影響	居住的環境不會影響飲食習慣	年齡的不同，飲食習慣會不同
151	選擇題	請問烹煮食物需要具備哪些原則？	以油炸方式處理	高溫長時間處理	少油、少鹽、少糖
152	選擇題	請問要降低肥胖的發生應該要少吃下列哪個食物？	起司	蘋果	炸雞
153	選擇題	『身體質量指數』可用以判斷健康體位的方式，請問其英文縮寫為何？	IBM	MBI	BMI
154	選擇題	請問下列何者符合「健康餐盤」原則中一餐的攝取量？	水果類：半個拳頭大	蔬菜類：一掌心	乳品類：一杯120c.c

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
155	選擇題	請問下列哪一項屬於運動處方的要素？	運動環境	運動強度	運動藥單
156	選擇題	請問下列哪一項為影響「心輸出量」的因素？	身體總血量	血壓	心跳率
157	選擇題	請問下列哪一項是運動時大腦不會分泌的激素？	多巴胺	血清素	正腎上腺素
158	選擇題	運動時可以提供身體充足的活力，有「能量貨幣」之稱的物質為何？	WHO	ATP	AFC
159	選擇題	進行三分鐘登階測驗後，請問以下何者為評估其心肺耐力的最佳指標？	恢復期較短者	上下臺階次數較多者	運動持續時間較短者
160	是非題	曉華的爺爺原本排定要預約拔牙，因故取消，牙科診所可酌收預約治療檢查費。			
161	是非題	領藥時需核對藥單、藥袋、姓名、藥名、數量是否正確。			
162	是非題	「健保醫療資訊雲端查詢系統」可以有效改善醫師重複開藥、民眾重複吃藥、藥物交互作用的危險和浪費，保障民眾用藥安全。			
163	是非題	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。			
164	是非題	為顧及就醫權益，如因病情需要轉診，病患可指定轉診醫院及醫師。			
165	是非題	健保IC卡具防水功能，如果弄髒了可以用水洗。			
166	是非題	家人看病沒吃完的藥，只要症狀相同也可以拿來吃。			
167	是非題	由於有繳納全民健康保險的費用，所以看醫生就要抱持著不用白不用的心態，就算沒有很嚴重，也要去大醫院就診。			
168	是非題	未納入健保的新住民孕婦在台灣可以申請產前檢查補助。			
169	是非題	「新住民在台灣無法申請健保」請問對還是錯？			
170	是非題	看診時，醫師可以藉由健保卡就可以看到過去的就醫與用藥紀錄。			
171	是非題	「雲端藥歷」的好處並不包括改善醫師重複開藥。			
172	是非題	小美的媽媽生病住院，原本住單人房，之後想轉健保房，醫院可酌收200元轉床費。			
173	是非題	一旦簽署預立醫療決定後，就無法撤回或變更意願。			
174	是非題	住院時，病患手圈上會註記的內容有姓名、生日、病歷號碼、血型、床號等。			
175	是非題	3歲以下兒童就醫，可免除所有部分負擔。			
176	是非題	沒用完的抗生素應該送回廢棄藥物檢收站回收，並繳交廢棄藥物處理費。			
177	是非題	如果發現醫療機構違規廣告，可向縣市衛生局申訴。			

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
178	是非題	中風病人經過急性治療穩定後，健保無提供住院復健治療服務。			
179	是非題	看病時若有指定醫師或是加掛門診，醫院可要求加收費用。			
180	是非題	部分負擔包含「門診基本部分負擔」和「門診藥品部分負擔」。			
181	是非題	「全民健康保險」標誌中一男一女握手有互相幫忙的意涵。			
182	是非題	全民健保的特色是看病不用負擔任何費用。			
183	是非題	不論都市或鄉村，貧窮或富有都能得到全民健保的照顧，讓我們能在這塊土地上安居樂業。			
184	是非題	門診藥品的「部分負擔」若超過100元，隨著藥費越高，部分負擔費用也會跟著提高。			
185	是非題	小病到住家附近的診所就診，既方便又省時間。			
186	是非題	某病人持轉診單接受急診或門診手術後，首次回診時未攜帶轉診單，仍視同轉診，可享部分負擔費用之優惠。			
187	是非題	未納入健保的新住民懷孕婦女，產前檢查補助內容也包含1次孕婦乙型鏈球菌篩檢。			
188	是非題	二代健保除了依經常性薪資所得計算外，也收取兼職薪資所得的補充保險費。			
189	選擇題	下列哪些情況適合看急診？	突然意識不清	拉肚子	咳嗽
190	選擇題	小明嘔吐又拉肚子，建議他應該找哪一科醫師看診？	心臟內科	腎臟內科	腸胃內科
191	選擇題	下列何項不是小病就近看診所的好處？	避免長時間等待	就醫的路程較近	減少醫療資源浪費
192	選擇題	為了保障用藥安全，下面敘述何者為非？	須告知醫師是否有特殊疾病	須告知醫師或藥師最近用藥清單	用藥時，有任何不適情形，應主動與醫師或藥師聯絡
193	選擇題	請問哪一項是參加全民健保的好處？	依規定繳納保費後，可得獲得保險醫療照顧	看病可以不給錢	可以常去醫院拿藥
194	選擇題	請問健保IC卡外顯資料不包含哪些？	照片	出生年月日	身分證字號
195	選擇題	曉華的爺爺最近常常胃痛，請問他應該找哪一科醫師檢查？	心臟內科	腸胃科	神經內科

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
196	選擇題	請問「我覺得牙齒有一點痛」，應該如何處理？	直接到最大的醫院	不理他	附近的牙科診所
197	選擇題	請問下列何者是目前台灣醫療制度之發展趨勢？	自由投保	分級醫療	無轉診制度
198	選擇題	請問下列何者不是全民健保的服務範圍？	財物保險	疾病診治	生育事故
199	選擇題	請問關於轉診制度實施的成效，下列何者正確？	各級醫療機構不分工合作	合理控制醫療支出	增加醫療資源浪費
200	選擇題	請問二代健保轉診制度包括下列哪一項？	不開立轉診單	需逐級轉診	不保留名額給轉診病人
201	選擇題	請問轉診時不需向醫院索取那一項資料？	轉診單	轉診病歷摘要	檢驗及影像報告
202	選擇題	請問健保署會以何種方式通知有欠費的保險對象？	掛號郵件通知	電話通知	電子郵件通知
203	選擇題	請問下列何種狀況可以施打流感疫苗？	對疫苗過敏	已知對蛋過敏	已知過去接種發生不良反應
204	選擇題	請問下列哪種情況不適合掛急診？	誤吞硬幣	車禍骨折	劇烈腹痛
205	選擇題	請問「生病找醫師，用藥問藥師」用藥五大核心的哪一項能力？	清楚表達自己的身體狀況	看清楚藥品標示	與醫師藥師做朋友
206	選擇題	下列何者不是全民健保的功能？	健保保障民眾可以獲得完整的醫療照顧，安心就醫	可以共同分攤風險，讓大家都受到醫療照顧	可以免費拿到很多藥
207	選擇題	小華是一個國小三年級的小朋友，最近因為天氣變化大，所以她已經出現咳嗽2天，喉嚨有點痛的情形，他該怎麼辦呢？	盡快診所就醫	多穿衣服	吃家人之前沒吃完的藥
208	選擇題	如果健保可以給付的項目，醫療院所還要求自費，請問可以向哪個單位提出申訴請求退費？	警察局	社會局	在地所屬健保署分區業務組
209	選擇題	請問當子宮頸抹片篩檢結果異常時，應至醫院哪個科別就診？	急診	腸胃科	婦產科
210	選擇題	請問下列何者不是珍惜醫療資源的做法？	請醫師多打針	不重複就醫	不要求醫師多開藥
211	選擇題	由醫師專責診療、開立處方，而由藥事專業人員負責調劑及藥物諮詢的醫療型態即所謂的：	藥品安全掌控	藥品通路管制	醫藥分業

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
212	選擇題	請問關於使用藥物的方法，下列何者正確？	醫師指示「飯前」服藥時間為飯前一小時或飯後一小時	醫師指示「飯後」服藥時間為，飯後立即服用或飯前一小時內	醫師指示「一天三次」飯後服用：是指吃完早餐、午餐、睡前服用
213	選擇題	請問關於「聰明就醫123」的概念，何者是正確的？	1位熟悉的家庭醫師	不要超過2家院所就醫	不超過3個慢性病追蹤門診
214	選擇題	二代健保制度下長期旅居國外的僑民就醫等待期為多久？	2個月	4個月	6個月
215	選擇題	健保卡遺失或毀損不能至何處辦理換卡？	健保署	衛生所	區公所
216	選擇題	「全民健保行動快易通」APP沒有下列何項功能？	線上申辦健保卡	醫療費用自動扣款	提供查詢個人健康資料
217	是非題	把中藥飲片或是濃縮中藥，存放在陽光照射處沒關係。			
218	是非題	阿明重感冒剛好，可以把吃不完的藥，送給正在感冒的小強。			
219	是非題	藥師要把藥袋交給我的時候，為節省時間，不用核對身份，可直接把藥袋給我。			
220	是非題	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。			
221	是非題	「紗布是醫療器材」，請問對還是錯？			
222	是非題	「網路可以販售第一級及第二級部分醫療器材」，請問上述說法是否正確？			
223	是非題	「部分醫療器材可以在報紙上刊登廣告販售」，請問上述說法是否正確？			
224	是非題	「衛生棉是醫療器材」，請問對還是錯？			
225	是非題	急救藥與常規用藥，應明顯區隔存放，並醒目標示品名。			
226	是非題	只要是藥都有副作用，所以覺得不舒服就可以吃止痛藥，多喝水就好。			
227	是非題	這次生病醫生開立的咳嗽藥水還剩一半，可以先放冰箱等到下次生病再使用。			
228	是非題	過期的藥物隨意丟棄就好，不必特別處理。			
229	是非題	患有高血壓的爸爸，最近感染了感冒，可以至藥局自行購買成藥服用。			
230	是非題	小明說「矯正鏡片」是可以在網路上買到的醫療器材。			
231	是非題	巴斯光年說「耳溫槍」是可以在網路上買到的醫療器材。			

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
232	是非題	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。			
233	是非題	為了自己的健康，使用中藥時應找專業中醫師、藥師。			
234	是非題	保健食品不是藥品，生病就醫時不需特別告知醫生自己平時有在使用的保健食品。			
235	選擇題	藥品都要領有藥品許可證，請問藥品標示及藥品許可證是由何者核准的？	經濟部	衛生福利部	科技部
236	選擇題	請問想賣耳溫槍及血糖機，需具備什麼資格？	會計師執照	醫療器材販賣許可執照	律師執照
237	選擇題	請問藥師依照醫師的處方調劑，藥師指導用藥方法之藥品為何？	處方藥	草藥	指示藥
238	選擇題	牙膏含氟量在1500ppm以上者，應以什麼類別做管理？	一般商品	藥品	含藥化粧品
239	選擇題	請問須經醫師處方藥物之廣告只能登載於？	學術性醫療刊物	報紙	期刊
240	選擇題	請問如果想確認自己使用的藥物是否為合法藥物，可上哪裡的網站查詢？	消費者文教基金會	衛生福利部食品藥物管理署	行政院環保署
241	選擇題	小如整天咳嗽、頭痛及肌肉痠痛，請問她應該怎麼做才正確？	看醫生太麻煩，找找家裡有沒有感冒藥吃一下就好	哥哥上禮拜症狀也相同，好像還有剩下的藥可以吃，應該效果差不多	雖然不嚴重但也可能變嚴重，所以請媽媽帶她到醫學中心看醫生最保險
242	選擇題	阿輝看完醫生後，到隔壁藥局領藥，藥師告訴阿輝幾點用藥須知，請問不包括下列哪一項？	這次的藥一天三次，飯後服用；喝白開水吃藥	如果出現過敏反應，請醫院給醫生檢查	早上的藥如果忘了吃，請和中午的一起吃
243	選擇題	請問「不需要醫師指示即可自行購買的藥品」稱為什麼？	指示藥	成藥	處方藥
244	選擇題	請問下列何者為「成藥」？	普拿疼	眼藥水	萬金油
245	選擇題	醫生開的感冒藥，小華吃了1包藥之後，自己感覺身體恢復，請問他怎麼做才正確呢？	應該依照醫生的囑咐將藥定時吃完。	直接把藥包丟掉，可以不用吃了。	把藥包留著下次等感冒再吃，省下一筆錢。

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
246	選擇題	請問下列哪一個人的行為是正確的？	小娟希望病快一點好，所以一次吃了兩包藥	小俊覺得藥很苦，所以搭配牛奶或果汁吞藥	小琪偶爾在飯前吃藥，偶爾在飯後吃藥
247	選擇題	根據我國藥品分級制度，藥品區分為幾級？	3級	2級	4級
248	選擇題	請問下列何者為「醫師處方用藥」？	綠油精	高血壓藥	普拿疼
249	選擇題	請問止痛藥丸沒吃完過期了，該怎麼辦？	把藥混在茶葉、咖啡渣後與一般垃圾一起清除	拿去資源回收車回收	把藥丟到水槽中沖掉
250	選擇題	請問申請處方藥廣告核准後，可以刊登在哪裡？	報紙	電視	學術性醫療刊物
251	選擇題	請問關於點眼藥水的方式，何者錯誤？	先點藥水再點藥膏	輕閉眼，轉動眼球讓藥分布均勻	使用兩瓶眼藥水，中間需間隔5分鐘
252	選擇題	真黑心有限公司欲送審「酒精棉片」醫療器材廣告，下列何種廣告內容不屬於審查範圍？	清潔傷口	含75%酒精	無菌包裝
253	選擇題	請問常見非處方止痛藥－非類固醇類消炎止痛藥（NSAIDS）」（布洛芬）沒有哪個功能？	消炎	止痛	退燒
254	選擇題	請問「藥物標示」應該要由下列哪個單位貼標？	產品申請商(非製造廠)	藥物製造廠	家庭代工即可
255	是非題	酗酒容易造成情緒不穩定，可能造成家庭暴力。			
256	是非題	吸菸會破壞身體組織，引發疾病。			
257	是非題	網路傳言說電子煙、加熱式菸品沒有二手、二手煙問題，請問這種說法是否正確？			
258	是非題	吃不加添加物的新鮮檳榔果實是不會罹癌的。			
259	是非題	國小校園的廁所不是公開場合，所以是可以吸菸的。			
260	是非題	青少年吸菸，就是代表成熟或勇敢的表現。			
261	是非題	阿公說：「冬天到了，天氣寒冷，只要嚼檳榔就可以取暖，讓身體暖和起來。」所以天氣冷時，可以多嚼檳榔禦寒。			
262	是非題	根據「兒童及少年福利與權益保障法」，賣檳榔給18歲以下的少年或小孩是違法的行為。			

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
263	是非題	如果發現電子煙含有毒品，我們可以依據「毒品危害防制條例」來處罰。			
264	是非題	小明提醒爸爸，不能邊開車(騎車)邊吸香菸，不然違反「道路交通管理處罰條例」。			
265	是非題	找尋替代檳榔的物品及健康飲食等都是戒除檳榔的方法之一。			
266	是非題	口腔癌為臺灣十大癌症死因之一。			
267	是非題	電子煙對人體有害，不要輕易嘗試。			
268	是非題	電子煙會釋出甲醛、乙醛、超細微粒、重金屬等有毒、致癌物質，可能引發阻塞性細支氣管炎，及造成腦、心、肺、肝、腎等器官損害，且有吸食成癮、二手菸及二手菸問題。			
269	是非題	吸菸的年齡越早，對身體的危害越大。			
270	是非題	吸菸會造成牙齒、手指變黃的現象。			
271	是非題	當戒癮復發的時候，可以深呼吸、慢慢喝杯冷開水，來降低吸菸的衝動。			
272	是非題	石灰、荖花等常被當成檳榔的配料，對身體健康也是有害的。			
273	是非題	吸菸、吃檳榔的行為會增加罹患口腔癌的機會。			
274	是非題	吸菸容易造成身體多數臟器受損，應該要勇於拒菸。			
275	是非題	吸菸會影響身體，造成身體損壞，但是電子煙就不會影響我們的健康。			
276	是非題	小美跟我說加熱式菸品是新產品，所以相較於其它菸品是比較健康的。			
277	是非題	計程車屬大眾運輸工具，所以車內應該全面禁菸。			
278	是非題	計程車內沒有乘客的時候，司機是可以吸菸的。			
279	是非題	菸品中的菸焦油，會讓吸菸者有上癮現象。			
280	是非題	吸菸時，有70%的菸焦油會囤積於肺部中，進而損害器官的功能。			
281	是非題	青少年吸菸可以增加氧的代謝量，進而讓體能表現更好。			
282	是非題	女生於懷孕期間可以適量飲酒是沒有關係的，反而有助胎兒的成長。			
283	是非題	戒菸專線0800-531531可以免費提供戒菸諮詢服務。			
284	是非題	我們在KTV、MTV的包廂內是可以吸菸的。			
285	是非題	在小學教室走廊通風的地方抽吸菸是不違法的。			

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
286	是非題	不含有尼古丁的電子煙，就不會危害身體？			
287	是非題	二手菸指的是菸品燃燒後和空氣中的灰塵等結合的毒性物質。			
288	是非題	戒菸以後味覺、新陳代謝都會變好，要吃蔬菜水果、多運動，以免變胖。			
289	是非題	看到有人在禁菸場所吸菸，可以撥打申訴專線0800-531-531。			
290	是非題	懷孕的婦女吸入二手菸有可能會導致流產或早產。			
291	是非題	二手菸因為燃燒不完全，所以不會產生更多的致癌物質？			
292	是非題	兒童及青少年吸菸，可能造成注意力不集中、生長遲緩的情形。			
293	是非題	請問想戒菸時可利用電子煙取代？			
294	是非題	香菸中的尼古丁會傷害孩子大腦的前額葉表層。			
295	選擇題	下列哪一項不是吸菸影響呼吸系統的現象？	易產生肺氣腫或慢性肺炎	常有咳嗽與咳痰的情形	氣管纖毛擺動快速
296	選擇題	請問青少年可以利用以下何種危害健康的證據，拒絕吸菸？	吸菸會讓牙齒更健康	吸菸會幫助身高長高	吸菸會讓大腦缺氧影響學習
297	選擇題	媽媽常在家中吸菸，這可能會對兒童造成什麼影響？	學習能力變好	誘發氣喘	免疫力增強
298	選擇題	菸害防制法規範未滿幾歲的人不得吸菸？	14歲	16歲	18歲
299	選擇題	在禁菸場所吸菸會如何？	只要沒人看到就沒有違法	違反菸害防制法規定，會被罰2,000至10,000元	趕快吸一吸，當作沒事
300	選擇題	近年來民眾意識到吸菸對於人體的危害，愈來愈多地方限制吸菸，根據菸害防制法的規定，請問下列共有幾個地方不可以吸菸？(甲)計程車 (乙)車站 (丙)郵局 (丁)電梯廂內。	1個	2個	3個
301	選擇題	下列哪一種人有拒絕吸二手或二手菸的權利？	哥哥	爸爸	媽媽
302	選擇題	下列何者不是吸菸所導致的疾病？	肺癌	高血壓	心臟病
303	選擇題	請問依菸害防制法規定，菸品不得販賣給幾歲以下之青少年？	12歲	16歲	18歲
304	選擇題	請問下列對於電子煙的描述何者錯誤？	電子煙不含焦油。	內含許多風味劑。	卡關可能會參雜毒品。

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
305	選擇題	請問嚼食檳榔對身體的影響不包括下列何者？	易罹患口腔癌	引發牙周病	引起顳顎關節疼痛
306	選擇題	請問吸菸會對我們胃的消化能力造成什麼影響？	變差	變好	不變
307	選擇題	當面對朋友邀請吃檳榔，請問怎麼做才是最適合的？	開心接受才是好朋友。	不好拒絕別人的好意，吃一次也沒關係。	再找其他人來一起吃比較開心。
308	選擇題	當我們要告訴家人不要過量飲酒，下列哪一個選項錯誤？	飲酒後會增加心跳速率，長期會產生心血管疾病	飲酒後會讓人失去謹慎控制能力	懷孕婦女影響會讓胎兒生長進度超前
309	選擇題	請問下列何者不是喝酒的壞處？	增加罹患癌症的風險	喝過量的酒會導致高血壓	維持好的記憶力
310	選擇題	下列哪一項可能成為現在青少年吸菸新的入門物質？	電腦	電玩	電子煙
311	選擇題	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
312	選擇題	如果你在學校裡看到其他學生在吸菸，下面哪一個做法較為適當？	加入他們一起吸菸	趕快去報告老師	趕快離開，裝作沒看到
313	選擇題	請問下列何者是免費戒菸專線？	0800-636363	0800-254254	0800-565656
314	選擇題	許多人說飲酒會影響肝臟，關於這個說法下列敘述何者錯誤？	肝臟會協助代謝酒精中有害物質	飲酒過度會讓肝臟充滿活性	肝臟具有解毒功能
315	選擇題	小賢今年12歲，如果爸爸拿菸給他吸，爸爸會受到什麼處罰？	罰款2千~1萬元	罰款1萬~5萬元	處一年以下有期徒刑
316	選擇題	在臺灣，每年因為菸害而死亡的人數超過多少人？	三千人	五千人	一萬人
317	選擇題	阿強看到公車上有人吸菸，他可以撥打哪一個菸害申訴專線？	1922	1995	0800-636363
318	選擇題	菸害防制法沒有規定哪種對象是不可以吸菸的？	讀國中的學生	懷孕的婦女	讀小學的學生
319	選擇題	菸熄滅後在環境中殘留的污染物，這種菸害稱為什麼？	一手菸	二手菸	二手菸
320	選擇題	下列何者被聯合國世界衛生組織列為「頭號致癌物質」？	一氧化碳	二手菸	石灰
321	選擇題	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
322	選擇題	請問吸菸會對我們的血壓造成什麼影響？	下降	上升	不變

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
323	選擇題	請問檳榔中的哪一部份含致癌成分？	每個部份都有	檳榔子的部份	白灰及紅灰部分
324	選擇題	小豪看到電子煙業者主打自家所販售的煙油「合法安全、不含尼古丁」，請問關於這句話？	錯誤。業者應提供通過檢驗的許可證字號才可標榜合法。	錯誤。電子煙油中不可能沒有含有尼古丁，業者在說謊。	錯誤。即使不含尼古丁，煙油中仍有許多種有害物質。
325	選擇題	當看到有人嚼食檳榔時，希望透過倡議宣導讓對方戒除，我們可以提供的證據中何者錯誤？	單吃檳榔果實不會罹癌，因此若要嚼食，不要包紅灰、荖花	常吃檳榔易磨損牙齒，造成牙周病	嚼食檳榔易導致口腔癌
326	選擇題	丁丁在網路上蒐集新聞案件，發現飲酒可能造成許多危害，請問何者不是丁丁可能看到的報導？	酒駕肇事	酗酒釀家庭暴力	長期飲酒增強免疫力
327	選擇題	「菸害防制法」規定，幾人以上之室內公共場所全面禁菸？	2人	3人	5人
328	選擇題	香菸熄滅後在環境中殘留在頭髮、地毯等各種物體表面。請問這是屬於幾手菸？	一手菸	二手菸	三手菸
329	選擇題	請問有關口腔癌篩檢說明，下列何者錯誤？	國民健康署補助30歲以上嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸民眾每2年1次免費檢查。	國民健康署18至未滿30歲嚼檳榔（含已戒檳榔）原住民，每2年1次口腔黏膜檢查。	口腔癌篩檢可至健保特約具牙科、耳鼻喉科之醫療院所檢查。
330	選擇題	請問依法規定，幾歲不得吸菸及購買菸品？	20歲以下	18歲以下	30歲以下
331	選擇題	依衛福部國健署對於國人飲用酒精的建議，每日男性不宜超過幾個單位的飲酒量？（1單位約為10克酒精、相當於1瓶啤酒）。	1單位	2單位	3單位
332	選擇題	依衛福部國健署對於國人飲用酒精的建議，每日女性不宜超過幾個單位的飲酒量？（1單位約為10克酒精、相當於1瓶啤酒）。	1單位	2單位	3單位
333	選擇題	依據現行的菸害防制法，菸品包裝上的「健康警示圖文」應標示於菸盒正反面上，且至少占百分之幾的面積？	30%	40%	50%
334	選擇題	請問下列何者是吸菸對於消化系統的影響？	胰臟癌	心肌梗塞	骨質疏鬆症

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
335	是非題	請問接種人類乳突病毒(HPV)疫苗後，可以馬上離開。			
336	是非題	女生月經期間的洗澡方式，應使用盆浴而不是淋浴。			
337	是非題	愛滋病能透過被蚊蟲叮咬而傳染。			
338	是非題	人類乳突病毒疫苗(HPV)可以治療子宮頸癌。			
339	是非題	懷孕期間孕婦吸菸易造成流產、早產等危險性。			
340	是非題	對於被性騷擾的被害人，我們應該請他詳細描述經過與表露自己心情，才能對症下藥。			
341	是非題	請問，卵巢、子宮與陰道都是女性生殖系統中的內生殖器。			
342	是非題	了解傳染病的成因、傳播途徑、防疫措施和自我照顧的方法，能有效預防。			
343	是非題	與網友約會，應由家人或朋友陪伴，以確保安全。			
344	是非題	如果和愛滋病患共用針具、輸血，會增加被傳染的可能性。			
345	是非題	青春期的汗腺和皮脂腺特別旺盛，所以要少吃油炸及刺激性食物。			
346	是非題	男生進入青春期的時間通常比女生早，大約在10~14歲之間；女生則是在12~17歲之間。			
347	是非題	性別上的刻板印象，可能會限制個人的發展，跳脫性別刻板印象的束縛，才更能發揮自己的潛能。			
348	是非題	小明的爺爺今年50歲是位健康的老人，所以可以去捐血。			
349	是非題	指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為，稱之為性騷擾。			
350	是非題	民眾可以利用捐血來進行愛滋病毒的篩檢。			
351	是非題	患者感染愛滋病病毒後，潛伏期可高達10至15年。			
352	是非題	從網路獲取的「性」知識是網友的親身經歷，但不一定都是正確的。			
353	是非題	要檢驗是否罹患愛滋病需要驗血，無法從表面判斷。			
354	是非題	隨著網路普及，交友軟體氾濫，吸引充滿「好奇心」、「性衝動」、「缺乏性健康觀念」的年輕人，增加感染性傳染病的風險。			
355	是非題	愛滋病毒是透過血液或體液接觸黏膜或皮膚傷口而傳染，例如：母乳。			
356	選擇題	以下哪一種方法可以預防性病又可以預防懷孕？	手術	性行為後洗澡	使用保險套
357	選擇題	平均而言，女生的青春期發生的年齡來得比男生：	晚	一樣	早

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
358	選擇題	小芳長得非常甜美，某日在西門町遇到一位男子，長相斯文，該男子宣稱就讀某大學，因為要拍攝畢業作品，需要路人入鏡，請小芳幫忙。小芳心想助人為快樂之本，於是答應，未料，該名男子竟將小芳帶往某大樓工地加以性侵得逞。如果時光倒流，小芳如何避免被侵害？	能成為他人作品的內容，是很難得的機會，只要到時候隨機應變就好了。	拒絕與陌生人進入人跡罕見的地方，幫助他人時，最好有同伴隨行。	因為對方一直拜託，好難拒絕，所以即使不願意也要勉強答應。
359	選擇題	性侵害的加害人如果是我的親人，我該如何處理？	告訴學校老師、主任或報案	忍耐不說	只跟好朋友說
360	選擇題	女性在哪些年齡懷孕，易導致高危險妊娠？	18歲之後，35歲之前	20歲之後，30歲之前	20歲以後，25歲之前
361	選擇題	下列何者不是愛滋病的傳播方式？	母子垂直傳染	擁抱	性行為傳染
362	選擇題	隔壁班的男生寫情書給我，說他很喜歡我，作夢都想親我，連經過他們班上，他們同學就鬼吼鬼叫，還畫出不雅的图片，我覺得很不舒服，請問這樣可以算是？	性騷擾	性侵害	性霸凌
363	選擇題	懷孕初期感染了何種疾病會使胎兒畸型？	小兒麻痺症	B型肝炎	德國麻疹
364	選擇題	接觸到愛滋病毒感染者的什麼東西，有可能被傳染？	手腳	口水	血液
365	選擇題	感染愛滋病病毒(HIV病毒)後，空窗期間仍無法經由血液驗出HIV病毒抗體，此段空窗期大約多久？	3-12 天	3~12週	6-12 月
366	選擇題	男生在睡夢不自覺將精液排出體外的現象稱之為？	夢遺	夜尿	月經來潮
367	選擇題	有關性騷擾的敘述，下列哪一項正確？	得碰觸到身體隱私部位才算性騷擾	一定是陌生人所為	受到性騷擾最好裝作沒發生過，以免引起不必要的糾紛
368	選擇題	愛滋病毒使用藥物控制的目的是什麼？	延緩發病	縮短潛伏期	延長空窗期
369	選擇題	AIDS俗稱愛滋病，是哪一種疾病的縮寫？	後天免疫缺乏症候群	先天免疫缺乏症候群	嚴重急性呼吸道症候群
370	選擇題	青春期發展部分，以下何者不是第二性徵？	生殖器官	男性長鬍鬚、腋毛	女性乳房發育
371	選擇題	有關女性月經的敘述，下列哪一個選項是正確的？	月經週期固定為40天	每個人的月經週期都是一樣的	經期通常持續28天

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
372	選擇題	下列關於女性生殖器官清潔及保健行為，何者不正確？	洗澡清洗外陰部，並用毛巾擦乾	上廁所使用衛生紙時，由後往前擦拭	記錄自己的月經週期
373	選擇題	下列哪一種行為會構成性騷擾？	面帶微笑	指導異性寫功課	故意觸摸別人的身體
374	選擇題	若接觸到色情資訊時，下列的描述何者是不正確的作法？	資訊未經證實，不輕易相信	分析這些資訊的來源與目的	與師長討論並傾聽他們的看法
375	選擇題	請問下列何者不是高風險孕產婦健康風險因子？	多胞胎	未滿20歲懷孕	藥物濫用
376	是非題	心理健康的人不一定各方面 都有良好表現，但在生活中要能正確認識自我， 積極面對生活挑戰。			
377	是非題	焦慮症心理疾病會伴隨著肌肉緊繃、容易疲累等身體症狀。			
378	是非題	若注意到有人透漏想自殺訊息時，不要忽視訊息，建議帶其求助專業人員。			
379	是非題	憂鬱症是一種心理疾病，並不會影響正常的食慾和睡眠狀況。			
380	是非題	設身處地體貼他人感受，是尊重他人的行為。			
381	是非題	跟家人進行溝通時，委婉表達自己的需求比較適當。			
382	是非題	在團隊中我們應該尊重每個人的興趣與能力，發揮大家特有的長處，而非一昧的強調性別。			
383	是非題	心理諮商是一種專業的服務，所以只要接受了心理諮商就表示心理生病了。			
384	選擇題	下列對「精神病患」何者敘述錯誤？	精神病患都是具有暴力傾向、隨時會有傷害別人的可能性	精神病患身為人的尊嚴與價值	精神病患享有權利享有社會資源及設施
385	選擇題	婷婷：「最好的朋友要轉學，之後可能很難見面了。」這是生活中常見的哪一項壓力來源？	不良的家庭關係	不利的個人性格	繁重的學校課業
386	選擇題	不修邊幅的阿康最近很煩惱，因為班上同學都不跟他玩也不找他講話，他覺得很孤單。如果他能做到下列哪種行為，就可以很快與班上同學打成一片？	下課時都坐在自己位子沒有與同學互動	保有良好的個人衛生習慣	被動的參與班上活動

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
387	選擇題	遭遇到不順心的事情，如何有效讓自己打起精神？	對天咒罵，怪天怪地	將不順心的事情放在一旁不處理	到處向人訴說自己的苦衷
388	選擇題	生活中有哪些情形持續二週以上未改善，就要尋求心理健康專業人員協助？	心情愉快情緒穩定	對生活保有興趣或愉悅感	學習注意力降低
389	選擇題	請問生命線專線號碼為何？	1925	1965	1995
390	選擇題	疑似罹患憂鬱症者，可以建議他看哪個科別？	皮膚科	身心科	泌尿科
391	選擇題	下列什麼人可以擔任「自殺防治守門人」？	親友	心理師	醫師
392	選擇題	經歷重大身心壓力事件，導致生活表現偏離社會規範，將形成「異常行為」，請問下列何者不屬於此類異常行為？	憂鬱症	癲癇	強迫症
393	選擇題	大毛：當網路介入我們的生活後，不會造成改變。小花：網路交友是青少年發展同儕關係的管道之一。美如：對我們而言，使用網路當作人際互動的通路只有好處沒有壞處。阿澤：網路與其他互動方式最大的不同是不需要面對面接觸，即可在任何時間任何地點進行任何活動。上述四位同學對於網際網路的敘述，何者正確？	小花、阿澤	大毛、美如	大毛、小花
394	選擇題	當別人對自己的評論不舒服時，我應該？	不帶敵意說出自己感受	找其他人出氣	和對方吵架
395	選擇題	下列關於「健康」的敘述何者錯誤？	使用極端、不健康的手段，無助於自我形象的提升反而會影響身心健康	每個人都有屬於自己的人格特質，形成獨特的自我概念	積極樂觀的想法，可以激發自我潛能，增進自我發展
396	是非題	小美覺得吃飯會變胖，吃菜可以減肥，所以飯都吃很少，菜吃很多。			
397	是非題	多吃胡蘿蔔對眼睛的健康有好處。			
398	是非題	胡蘿蔔所含的纖維質比魚肉還要多，可以幫助我們排便通暢。			
399	是非題	「玉米是蔬菜類」請問這句話對還是錯？			
400	是非題	每餐飯的份量要跟水果的份量一樣多，請問是否正確？			
401	是非題	價格越高的蔬菜越營養，建議多挑選購買。			

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
402	是非題	炒菜時多加點油就好，不需要吃堅果種子。			
403	是非題	乳製品(鮮奶、優格、優酪乳)皆須放在冷藏(低於7°C)儲放。			
404	是非題	最近莉芸一直便秘，她可以嘗試喝優酪乳幫助排便。			
405	是非題	無糖優格的味道酸酸的，就一定是壞掉了。			
406	是非題	剝皮水果(例如橘子、柑橘等)不用清洗，直接吃即可。			
407	是非題	中秋節為了應景，應該要多吃大量的柚子、月餅和烤肉。			
408	是非題	奶茶屬於乳品類，所以多喝奶茶可以補充鈣質。			
409	是非題	餐前5分鐘有提到，黃豆和黑豆都是大豆，只是表皮顏色不同。			
410	是非題	新加坡菜色融合多元種族文化，例如馬來、印度、中國、歐美。			
411	是非題	紅殼雞蛋和白殼雞蛋一樣營養。			
412	是非題	蛋黃顏色越紅就表示雞蛋所含的營養素越多。			
413	是非題	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。			
414	是非題	素食者較容易缺乏維生素B12的營養素。			
415	是非題	每日飲食指南建議：三餐至少要有1/3為未精緻的全穀雜糧食物。			
416	是非題	餐前5分鐘有提到，以前的香蕉(原生種)有種子。			
417	是非題	蓮藕因為其澱粉含量高，所以在營養學分類上屬於全穀雜糧類。			
418	選擇題	餐前5分鐘建議要如何挑選新鮮番茄？	外表乾扁	果實飽滿	葉子捲曲
419	選擇題	請問醣類每公克提供多少卡熱量？	5大卡	4大卡	7大卡
420	選擇題	請問下列哪一種食物不適合作為主食？	紫米飯糰	鹽酥雞	蕎麥麵
421	選擇題	有關預防「食品中毒」的敘述，下列何者有誤？	勤洗手特別是如廁後、進食前	食用方式採不生食、不生飲	食品價格便宜就好，其他不重要
422	選擇題	請問挑選及保存「蛋」的方法，下列敘述何者正確？	選擇外殼薄的	選擇大顆的，越大越好	選擇蛋黃散開的
423	選擇題	哪一種食物不是堅果種子類？	腰子	黑芝麻	榛果
424	選擇題	下面哪一種含有膳食纖維的食物最可以幫助排便？	番茄軟糖	新鮮番茄	番茄薯片

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
425	選擇題	下列何者不是每天「一份」堅果種子呢？	芝麻4湯匙	杏仁果5顆	花生仁10粒
426	選擇題	請問若想改善便秘，應增加何種食物的攝取？	油脂類	肉類	蔬菜類與水果類
427	選擇題	請問在衛福部六大類食物的分類上，下列哪一種食物屬於蔬菜類？	豌豆莢	南瓜	玉米
428	選擇題	請問在衛福部六大類食物的分類上，下列哪一種食物不屬於水果類？	西瓜	梅子	柳丁
429	選擇題	根據「我的餐盤」原則，豆魚蛋肉類每餐可以吃多少？	拳頭大	一茶匙	一掌心
430	選擇題	下列哪一項不是攝取乳品類食物的好處？	幫助肌肉和骨骼生長	提供肌肉修復所需的蛋白質和醣類，並補充流失的能量	乳品中豐富的蛋白質，有助於預防肌少
431	選擇題	臺南哪一個行政區盛產蓮花、蓮子、蓮藕？	將軍區	白河區	山上區
432	選擇題	黃豆含有必須胺基酸、幫助身體成長、肌肉組織修復，故知黃豆富含下列何種營養素？	蛋白質	膳食纖維	鉀
433	選擇題	常吃黃豆對人體有很多好處，不含下列哪一個？	長高長大	皮膚好	治療近視
434	選擇題	餐前5分鐘提到，番茄含有下列哪種豐富的營養素？	葉黃素	茄紅素	菸鹼酸
435	選擇題	胡蘿蔔適合生長在怎樣的土壤？	丘陵地上的紅土	肥沃砂質土壤	含水高的黏土
436	選擇題	請問乳品類每天建議攝取多少？	不喝沒關係	每天一杯	每天一公升
437	選擇題	請問下列何種營養素是身體活動最主要的熱量來源？	礦物質	維生素	醣類
438	選擇題	請問下列哪一種食物不是全穀雜糧類裡的「米麥類」？	菱角	燕麥	小米
439	選擇題	下列哪一個不是黃豆的加工製品？	豆腐	豆漿	麵筋
440	選擇題	餐前5分鐘有提到，新鮮胡蘿蔔的特徵是什麼？	表面沾附土壤	帶有莖葉	外表光滑
441	選擇題	小新媽媽在買魚時要怎麼判斷魚是否新鮮？	魚鱗完整未脫落	魚體有異常的味道	魚眼凹陷
442	選擇題	下列何者是臺灣芝麻主要產地？	臺南	臺東	臺中
443	選擇題	挑選米的時候要選擇「資訊標示完整」的包裝，請問不必包括哪項資訊？	品名	保存日期	健康食品標章
444	選擇題	請問臺灣香蕉外銷到哪些國家？	中國大陸	日本	新加坡
445	選擇題	請問下列哪一種食物的鐵質含量較高？	牛肉	青江菜	白砂糖

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
446	選擇題	臺南夜市美食各式各樣，下列食物中何者的油脂含量較少？	蚵仔煎	鐵板牛排	蔥油餅
447	選擇題	請問不吃早餐對身體有何影響？	有助於體重控制	提高專注力	促進新陳代謝
448	選擇題	請問下列哪個不是奶類(乳品類)食物？	鮮乳	保久乳	奶精
449	選擇題	餐前5分鐘提到，下列哪裡不是台灣黃豆的主要產地？	澎湖	高雄	臺南
450	選擇題	餐前5分鐘提到，臺灣的虱目魚大部分是如何養殖的呢？	魚塭養殖	淺海養殖	海面箱網
451	選擇題	臺灣鴨蛋的主要產地在以下何處？	嘉義	臺南	屏東
452	選擇題	香蕉富含多種營養素，下列哪一種營養素在香蕉中含量最多？	鈣質	脂肪	醣類
453	選擇題	下列何者不是臺灣花生主要產地？	嘉義	雲林	彰化
454	選擇題	如果喝牛奶容易腸胃不適(乳糖不耐症)，可以嘗試哪一個方法？	一次大量喝下優酪乳	空腹喝牛奶	每天早晚一杯鮮奶
455	選擇題	一杯鮮奶(240毫升)的鈣質約有多少毫克？	60-80	30-40	500-600
456	選擇題	除了多吃蔬果，我們還可以透過其他方式補充應攝取的「膳食纖維」，下列哪一個同學的作法幫助不大呢？	阿明：早餐吃三明治選擇有全麥吐司的	曉華：家人煮飯時加入黃豆	阿興：多點一份涼拌黑木耳
457	選擇題	自然界中原本就存有許多種類的氣體，太陽輻射進入地球後，釋放出的能量部分被大氣層中的氣體吸收，地表因此可維持現在的溫度，稱為：	蝴蝶效應	鐘擺效應	月暈效應
458	選擇題	下列哪一項是「得舒飲食」(DASH)的原則？	選擇全穀雜糧類	不吃蔬果	少吃白肉改紅肉
459	選擇題	如何以浸泡法製作生鹹蛋？	備20-25%的食鹽水作為醃製液，將蛋放於醃製液25天後取出	備10%的食鹽水作為醃製液，將蛋放於醃製液10天後取出	備5%的食鹽水作為醃製液，將蛋放於醃製液5天後取出
460	選擇題	多吃魚可以幫助睡眠，是因為它含有哪一項營養素？	維生素C	色胺酸	維生素A
461	選擇題	請問稻穀碾去穀殼後會變成哪一種米？	糙米	胚芽米	精製白米

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
462	選擇題	請問魚富含許多營養成份，對我們有許多幫助，以下敘述何者為非？	含DHA與EPA，延緩腦部退化、抗發炎	含蛋白質，可提升免疫細胞健康、強健肌肉	具高飽和脂肪，保持血管暢，減少心血管疾病
463	選擇題	餐前5分鐘有提到，下列何者是開心果的本名呢？	阿日渾子	阿星渾子	阿月渾子
464	選擇題	請問水煮蛋的蛋黃表面有一層灰綠色，是表示什麼？	指雞食用的飼料有雜質為判斷劣質蛋的方式	雞蛋在水煮過程中所產生的重金屬殘留物	灰綠色部份代表蛋白質沒煮熟的所產生的現象
465	是非題	面對朋友邀約吸毒，為了顧及對方面子與保持友誼，不要拒絕。			
466	是非題	小六生阿強賣大麻給同班同學阿明，查證後因為在學生僅需記大過懲誡，不會有刑責上的問題。			
467	是非題	吸食毒品可以透過採集毛髮來檢驗，請問對還是錯？			
468	是非題	請問「紫錐花運動」是宣導反霸凌所舉辦的活動嗎？			
469	是非題	使用毒品只要有堅定的意志力就不會上癮。			
470	是非題	機構未依規定於期限內辦理管制藥品登記證變更登記，處罰鍰新臺幣三萬以上十五萬以下。			
471	是非題	請問下列哪一項不屬於常見的新興濫用藥物？	快樂丸	膠原蛋白	甲基安非他命
472	選擇題	請問如果混用不同毒品可能會發生什麼後果？	不同毒品間不會互相影響	毒品間互相影響，效果會更好	作用互相抵銷，對身體傷害變小
473	選擇題	毒品危害防制中心設有24小時免付費戒毒成功專線電話，其電話號碼是多少？	0800-770885	0800-636363	0800-085717
474	選擇題	請問下列哪一種毒品吸食後會造成膀胱壁纖維化？	K他命	FM2	搖頭丸

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
475	是非題	請問下列哪一項是錯誤的？	製造、運輸、販賣第三級毒品者，處七年以上有期徒刑，得併科新臺幣一千萬元以下罰金。	意圖販賣而持有第三級毒品者，處三年以上，十年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。	持有第三級毒品純質淨重五公克以上者，處五年以下有期徒刑，得併科新臺幣二十萬元以下罰金。
476	是非題	對早產兒及低重兒而言，自己母親的母乳是最好的食物。			
477	是非題	24小時母嬰同室可以減少花費，更可以減少感染發生。			
478	是非題	遊覽車事故發生時，拿窗戶擊破器直接往窗戶的正中間敲擊，即可擊破車窗逃生。			
479	是非題	繫鞋帶時不要直接彎腰，應先蹲著再繫鞋帶，才不會損害脊椎。			
480	是非題	正確的姿勢可以幫助我們的骨骼健康成長，不正確的姿勢會壓迫脊椎。			
481	是非題	當發生骨折時，要趕緊將同學扶起來走到健康中心求助。			
482	是非題	心肺復甦術是指「胸外按壓」與「口對口人工呼吸」合併使用的急救技術。			
483	選擇題	一個50公斤的人失血多少會有生命危險？	超過10毫升	超過100毫升	超過1,000毫升
484	選擇題	請問下列何者是母乳中能量的主要來源？	蛋白質	脂肪	乳糖
485	選擇題	請問熱量長期攝取不足可能導致哪一種情形？	體態健美	影響生長發育	精神飽滿
486	選擇題	同學告訴你，他體重過重，想減輕體重，你會建議他如何做？	介紹網路上推薦的減肥藥品	推薦別人使用的減肥藥品	建議他去就醫，由專業人員評估協助減重
487	選擇題	請問收集聲波是下列哪個器官的功能？	耳蝸	耳廓	聽小骨
488	選擇題	要了解空氣品質的好壞，我們可以利用哪一個單位的「空氣品質監測網」即時查詢與了解？	衛生署	環保署	水利署
489	選擇題	請問以下哪一個是良好的生活習慣？	喝含糖飲料	不專心吃飯	每天保持規律運動
490	選擇題	下列何種行為不利於改善因為喝飲料，而造成的資源浪費？	出門自備水杯	選喝紙盒裝的飲料	確實將飲料罐回收再利用

新題號	題型	題目	選項A	選項B	選項C
491	選擇題	當居住環境不斷發生噪音危害的事件時，可以用下列何種方式處理？	比對方大聲	打電話向環保局申訴	請消防局前往進行勸說
492	選擇題	請問下列何種現象不是垃圾未處理妥當所造成的影響？	空氣汙染	水汙染	土壤汙染
493	選擇題	小柔喜歡使用抽取式面紙及衛生紙，請問她的何種觀念有利於環保行動？	使用面紙一定要使用潔白柔細的紙張，才方便使用	一定要用原木紙漿製成的面紙	面紙中添加柔軟劑，是廠商對消費者的體貼，值得信賴
494	選擇題	請問捐血的基本條件是什麼？	年齡:17-65歲	女性45公斤以上	男性50公斤以上
495	選擇題	小花心血來潮想捐血，卻因為年齡不符而不能捐血，請問小花的年紀為何？	16歲	17歲	20歲
496	選擇題	請問生產一週後擠出來的奶水放在獨立冷凍室，多長時間是安全的？	3個月	6個月	9個月
497	選擇題	請問下列何者是水庫優養化對生態所造成的影響？	過多的重金屬致使水中生物食用過多，而導致生物體內金屬含量過高	死亡的藻類被微生物分解，會耗用水中的溶氧量，導致水中生物缺乏氧氣而死亡	水庫附近居民罹患癌症的比例增加
498	選擇題	請問糖尿病的主要症狀為三多一少，一少是指下列哪一項？	少吃	體重減輕	少喝
499	選擇題	請問世界衛生組織(WHO)提出的「活躍老化」政策架構有3大面向，不包括下列哪一項？	健康	安全	財富
500	選擇題	請問足月產母親擠出來的母乳，放在室溫(攝氏25度以下)下至少可保存多久？	1小時	6-8小時	24小時

選項D	答案
	X
	0
	X
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	X
	X
	X
	X
	X
	0
	0
	0
	0
	0
	X
	X
	X

選項D	答案
	0
	X
	0
	0
	X
	0
	X
	X
	0
眯著眼睛看	C
以上皆是	D
色盲	A
視網膜	B
脈絡膜	C
20分鐘	B
做視力檢查時， 只要看不到，我 就可以一直往前 走，直到看的到 為止。	B
以上皆是	D

選項D	答案
近視不會傳染。	C
用手機追劇	A
苦瓜排骨湯	A
多喝水，藉由排尿的機會，讓眼睛休息	C
每週戶外運動2小時	A
水晶體	C
黃斑部病變	C
	O
	O
	X
	X
	O
	O
	X
	X
	O
	X
	O
	O
	O

選項D	答案
	0
	X
	0
	X
	X
	0
	0
	X
	X
	0
	0
	X
	0
	0
隨便	C
運動後	B
飯後嚼食口香糖 潔牙	B
細菌	C
用含氟牙膏刷牙	A
舌頭	C
頰側面	C

選項D	答案
牙齦紅腫	D
都可以	B
牙齦炎	C
以上皆正確	D
12歲	A
第一小白齒	B
國中一年級青春 期	C
利用牙線潔牙	C
促進代謝	D
強化琺瑯質對抗 酸能力	D
	X
	O
	O
	X
	O
	X

選項D	答案
	0
	X
	0
	0
	0
	X
	X
	0
	X
	0
	0
	X
	0
	X
	0
	X
	X
	X
	0
	0
	0

選項D	答案
	0
	0
	0
	X
	X
	X
	X
	0
	0
	X
	X
	X
	0
	0
	X
	0
	X
	X
	0
	X

選項D	答案
提供刺激的生活	D
青菜	C
小番茄	B
節食瘦身，稍微運動	A
少吃高纖維的蔬果、糙米、全麥食物	D
高價營養品	D
及時行樂，多吃甜食讓自己身心保持愉快	D
玉米濃湯	A
每天睡滿8小時	A
三餐吃漢堡	B
吃零食	C
10小時	A
白開水	D
信仰的宗教也會影響飲食習慣	B
以滷、醃製方式	C
青菜	C
MIB	C
堅果種子類：一茶匙	D

選項D	答案
運動數量	B
活動時間	C
葉黃素	D
FDA	B
脈搏數較高者	A
	X
	0
	0
	X
	X
	X
	X
	X
	0
	X
	0
	X
	X
	X
	0
	0
	X
	0

選項D	答案
	X
	X
	0
	0
	X
	0
	0
	0
	0
	0
	0
跌倒擦傷	A
精神科	C
可拿到較多天的藥	D
症狀減緩，可以自行減少藥量	D
增加醫師的收入	A
身高體重	D
胸腔內科	B

選項D	答案
聽鄰居的偏方	C
醫藥合一	B
意外傷害	A
減少醫療院所財源	B
特約院所設立轉診櫃台	D
掛號單	D
簡訊通知	A
輕微流鼻水	D
過敏鼻塞	D
做自己身體的主人	C
給予弱勢族群更多保障	C
吃普拿疼就好	A
國稅局	C
神經科	C
不任意到醫院掛急診	A
醫藥聯盟	C

選項D	答案
醫師指示「一天一次」是指每天固定同一時間服用	D
以上皆是對的	D
8個月	C
戶政事務所	B
查詢急診待床	B
	X
	X
	X
	X
	0
	0
	0
	X
	0
	X
	X
	X
	X
	0
	0

選項D	答案
	X
	O
	X
國防部	B
教師執照	B
成藥	A
一般化粧品	B
雜誌	A
各鄉鎮的區公所	B
就近到基層診所 看醫生了解病情	D
間隔4小時後， 如果發燒超過 38.5度，可以再 吃一包退燒藥	C
以上皆非	B
心臟病用藥	C
為了不浪費藥品， 把剩下的要一 口氣吃完。	A

選項D	答案
小樂在吃藥之前 會先留意藥袋上 的說明及注意事 項	D
5級	A
綜合維他命	B
把藥丟到馬桶裡	A
電台	C
將藥水點在角膜 上吸收效果最好	D
清潔鏡片	D
抗過敏	D
經銷商	B
	0
	0
	X
	X
	X
	X
	X
	0

選項D	答案
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	X
	X
	0
	X
	X
	0
	X
	X
	X
	X
	X
	X
	X

選項D	答案
	X
	0
	0
	0
	0
	X
	0
	X
	0
體力變差，容易喘不過氣	C
吸菸會幫助減肥	C
專注力提昇	B
20歲	D
只要滿18歲就不會被處罰	B
4個	D
所有人	D
愛滋病	D
20歲	D
無二手菸和三手菸的問題。	D

選項D	答案
提高消化機能促進腸胃吸收	D
時好時壞	A
態度堅定且婉轉拒絕。	D
酒精會增加肝臟負擔	C
大腦判斷及反應時間變慢	C
電子書	C
注意力不集中	D
以後盡量不要跟他們在一起	B
0800-885885	A
過度飲酒可能會導致肝硬化	B
沒有違法，不用處罰	B
兩萬人	D
0800-531531	D
65歲以上老人	D
四手菸	C
泡麵	B
7人	B
不一定會影響	B

選項D	答案
荖花、荖葉部份	A
正確。電子煙業者標示代表安全零傷害。	C
嚼食檳榔容易引起食道癌	A
飲酒導致肝硬化	C
10人	B
以上皆非	C
國民健康署補助有口腔癌家族史的人每年1次口腔黏膜檢查。	D
45歲以下	A
4單位	B
4單位	A
60%	C
慢性肺阻塞	A

選項D	答案
	X
	X
	X
	X
	0
	X
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	X
	0
	0
	X
	X
	0
	0
	0
	0
	0
	0
避孕藥	C
無法比較	C

選項D	答案
不用想太多，這種倒楣的事，不會發生在自己身上。	B
快速忘記	A
18歲之前，35歲之後	D
血液傳染	B
強制性交	A
愛滋病	C
毛髮	C
6-12 年	B
懷孕	A
受到性騷擾可以請師長或警察協助處理	D
縮短空窗期	A
創傷後壓力症候群	A
男性長喉結	A
月經是因為子宮內膜剝離，形成經血	D

選項D	答案
每天更換乾淨的 內衣褲	B
取笑別人是笨蛋	C
不需求證並善加 利用訊息	D
嚼檳榔與吸菸	B
	0
	0
	0
	X
	0
	0
	0
	X
精神病患享有基 本的人權	A
生活的重大改變	D
喜歡的食物留給 自己獨享	B

選項D	答案
跟身邊信任的好朋友聊聊天	D
身體愈來愈健康	C
1945	C
胸腔科	B
每個人	D
思覺失調症	B
美如、阿澤	A
默默承受	A
隨著年齡增長、身心成熟、知能進步，對自我的概念並不會有所改變	D
	X
	0
	0
	X
	X
	X

選項D	答案
	X
	0
	0
	X
	X
	X
	X
	0
	0
	0
	0
	X
	0
	0
	0
	0
	0
顏色不均	B
9大卡	B
全麥核桃麵包	B
選擇乾淨衛生的餐廳或用餐地方	C
鈍端向上放冰箱保存	D
南瓜子	A
番茄果凍	B

選項D	答案
腰果5顆	A
堅果類	C
山藥	A
酪梨	D
和飯一樣多	C
提供身體主要的 熱量來源	D
關廟區	B
油脂	A
免疫力佳	C
以上都對	D
火山灰土	B
早晚一杯奶	D
水	C
薏仁	A
大豆油	C
以上都對	D
魚鰓暗紅	A
臺北	A
製造廠商	C
全部都對	D
南瓜	A

選項D	答案
清蒸臭豆腐	D
因低血糖而虛弱	D
優酪乳	C
花蓮	A
海洋捕獲	A
高雄	C
鐵	C
馬祖	D
從乳糖較少的加工乳品開始嘗試 (例如：起司、優格)	D
200-250	D
小美：便利商店的飲料選擇蔬果汁	D
溫室效應	D
選擇加工食品	A
將蛋放於鹽巴中 15天後取出	A
鈉	B
小米	A

選項D	答案
含維生素E，可 抗老抗氧、滋潤 皮膚	C
阿雨渾子	C
蛋白的硫化物和 蛋黃的鐵質因加 熱形成的硫化亞 鐵，是正常現象	D
	X
	X
	O
	X
	X
	O
大麻	B
毒品間會發生交 互作用，傷害更 大	D
0800-000123	A
安非他命	A

選項D	答案
持有第三級毒品純質淨重五公克以下者，處二年以下有期徒刑，得併科新臺幣二十萬元以下罰金。	C
	0
	0
	X
	0
	0
	X
	0
超過10,000毫升	C
維生素	B
肌肉壯實	B
推薦網紅、明星的減重方法	C
耳膜	B
疾管署	B
吃油炸食物	C
自行攜帶白開水	B

選項D	答案
請社會局派員關心	B
噪音汙染	D
再生紙漿製作的面紙、衛生紙較不會對環境造成汙染	D
以上皆是	D
65歲	A
12個月	A
因過量微生物繁殖，造成使用該水庫的人體體內微生物含量過高，影響人體血液循環系統的運作	B
少尿	B
參與	C
2天	B