

## 花壇國中 109-2 健康教育科 二年級補考題庫

(A) 1.如何正確使用食品添加物，而不至於造成食安問題？

- (A)確實在食品標示當中，標註使用的添加物 (B)為了維持品質，提高使用劑量 (C)使用法規當中未允許的添加物 (D)想要提升價值，使用工業級的食品添加物

(C) 2.奶奶從市場買了一顆有機的高麗菜回家，同時交代家人不用清洗與烹煮，用餐時直接將高麗菜切好端上桌。請問奶奶這個行為恰當嗎？

- (A)恰當，有機農產品本來就不會有農藥殘留 (B)恰當，有機農產品營養價值很高，清洗反而會讓營養成分流失 (C)不恰當，標榜有機並不等於沒有微生物或灰塵沾附在農產品上 (D)不恰當，應該要視情況，如果是當季的蔬果，就可以不用清洗

(A) 3.關於「健康食品」與「保健食品」的區別，何者正確？

- (A)健康食品需要經過衛福部驗證，是一種專有名詞 (B)保健食品會經過營養師驗證，是一種專有名詞 (C)選購保健食品時，可以參考小綠人標章 (D)健康食品的成分主要是某種營養素

(B) 4.購買商品所引起的消費糾紛，可以透過哪一個方法來尋求協助？

- (A)撥打 1992 專線 (B)撥打 1950 專線 (C)諮詢司法院消費者保護協會 (D)諮詢衛生福利部 國民健康署

(C) 5.下列哪幾項為常見的癌症危險訊號？

- (甲)糞便為血便  
(乙)乳房出現不正常的硬塊  
(丙)維持標準體重  
(丁)長期咳嗽或咳痰有血  
(戊)腹部腫脹或體重突然減輕超過一成  
(A)2 項 (B)3 項 (C)4 項 (D)5 項

(B) 6.下列有關癌症的敘述何者正確？

- (甲)衛福部指出自民國 71年起，癌症一直是臺灣死因冠軍，平均每 3~4 位死亡人數中，就有一位死於癌症  
(乙)正常細胞在適當且規律的速度下生長、組織，但部分細胞不依生理需求及控制異常增長，就可能形成腫瘤  
(丙)癌症很難早期發現，治療也沒有用，所以罹癌就等於宣判死刑  
(丁)全身器官都可能有癌細胞，所以要定期自我健康檢查。若發現有疑似癌症的危險訊號，須儘速就醫  
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)乙丙丁 (D)甲乙丙丁

(C) 7.腦中風的人發病前可能會有些症狀，可運用 FAST 原則來檢測。以下 FAST 的說明何項錯誤？

- (A)F 是 Face，請患者微笑，觀察臉部表情是否不對稱 (B)A 是 Arm，患者兩手平舉，若其中一手無力下垂便要注意 (C)S 是 Speed，請患者快速走路，觀察速度夠不夠快 (D)T 是 Time，若有其中一項症狀，要立即就醫並記下發病時間

(A) 8.當吃下食物或藥物後，身體要分解、消化和吸收，會產生廢物和毒素排出體外，而腎臟就是清除廢物的重要角色。請問哪一項不是腎臟功能？

- (A)調節肌肉平衡 (B)過濾水分、製造尿液 (C)維持電解質和酸鹼度平衡 (D)調節血壓

(C) 9.關於腎臟病的預防觀念，下列何者正確？

- (甲)來路不明的藥物或健康食品不能亂吃，但若對腎臟保健有特殊功效，則可多服用  
(乙)避免感冒和過度勞累，以免細菌、病毒入侵身體，引發腎臟病發或加重病情  
(丙)腎臟病很難早期發現，治療也麻煩，所以不用採取預防方法  
(丁)多吃蔬果、補充水分，以減少腎臟負擔；並養成規律運動的習慣，預防疾病發生  
(A)甲乙 (B)乙丙 (C)乙丁 (D)甲丙

(A) 10.關於生命之鏈的敘述，下列何者錯誤？

- (A)生命之鏈會持續循環，結束後再回到第一步 (B)包含從發現的第一時間，到醫護人員的照護 (C)每一步都環環相扣、缺一不可 (D)參與的人包含一般民眾與醫護人員

- (B)11.心肺復甦術在壓胸維持血液循環時，不須注意下列哪一件事？  
(A)患者仰躺在穩固平面上 (B)患者的血型 (C)按壓時要用力壓、快快壓 (D)按壓時不要中斷
- (A)12.關於 AED 的敘述，下列何者錯誤？  
(A)AED 需要由專業人員操作 (B)AED 需要定期檢查維護 (C)AED 能自動判斷是否需要電擊 (D)法律規範公共場所須設置 AED
- (C)13.有關心肺復甦術的流程，下列敘述何者有誤？  
(A)開始前應確認現場是否安全 (B)確認病患呼吸心跳 (C)起身尋找並取得 AED (D)進行胸外按壓
- (B)14.「叫叫壓電」口訣中的第二個「叫」是指定人幫忙，其主要原因為何？  
(A)展現會操作 CPR 的厲害 (B)避免最後沒有人行動 (C)安撫患者的心情 (D)避免沒有人發現狀況
- (A)15.下列哪個方式無法避免農藥殘留的問題？  
(A)洗滌時以鹽水清洗 (B)盡量選購當季的蔬果 (C)食品確實煮熟加熱後再食用 (D)選購具 CAS、產銷履歷的產品
- (D)16.下列關於食品添加物的敘述，何者正確？  
(A)牛奶加入乳化劑，可以增添營養價值 (B)著色劑能讓飲品產生不同的風味 (C)塑化劑是合法添加物，過量食用會影響生殖系統 (D)使用二氧化硫漂白食物，雖是合法添加劑，但過量會引發心跳加速與呼吸困難
- (C)17.有關食品添加物有可能會對人體造成的影響，下列何者錯誤？  
(A)為了營養而添加了過多礦物質，會對身體造成負擔 (B)添加過量的防腐劑，會影響人體新陳代謝 (C)乳化劑吃太多也不會有影響，因為常用在起司等乳類製品 (D)有些非法色素可能會導致癌症
- (A)18.為了減緩冰淇淋融化的速度，會添加何種食品添加物？  
(A)乳化劑 (B)抗氧化劑 (C)膨鬆劑 (D)營養添加劑
- (B)19.在製造麵包的過程中，為了縮短製作時間，會添加何種食品添加物？  
(A)乳化劑 (B)膨鬆劑 (C)起雲劑 (D)抗氧化劑
- (A)20.現今這個食品添加物充斥的社會，哪個做法可以確保吃下肚的食品相對安全？  
(A)仔細閱讀食品外包裝成分標示 (B)依照自己過去的經驗判斷 (C)挑選顏色漂亮鮮豔的 (D)選擇食品添加物多的食品
- (D)21.請問在進行食品消費時，哪些行為是正確的？  
(甲)確認食物或食品是否切合需求  
(乙)諮詢專業藥師或醫師  
(丙)同時攝取多種健康食品，增加功效  
(丁)確認是否有合格的認證  
(A)甲乙丙丁 (B)乙丙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丁
- (A)22.消費者的八大基本權利不包括下列哪一項？  
(A)價格合理 (B)正確資訊 (C)請求賠償 (D)表達意見
- (B)23.小光在購買前深入了解產品內容並對商家提出合理的質疑，請問代表他正在行使下列何種消費者義務？  
(A)團結 (B)認知 (C)行動 (D)環保
- (A)24.馬斯洛需求理論清楚說明了需求是有不同層次的，請問最基本的需求為下列何者？  
(A)生理需求 (B)安全需求 (C)社交需求 (D)自我實現
- (B)25.志明到豆花店吃豆花，吃到一半發現豆花裡有小蟑螂，立刻向店家抗議，請問身為消費者的他正在行使下列何種權利？  
(A)正確資訊的權利 (B)講求安全的權利 (C)消費教育的權利 (D)決定選擇的權利
- (A)26.小春和朋友到燒肉店聚會，點菜單上有牛、豬和雞肉，但沒有標示產地，小春向店家反應應該要註明清楚，請問身為消費者的他正在行使下列何種權利？

- (A)正確資訊的權利 (B)講求安全的權利 (C)消費教育的權利 (D)決定選擇的權利
- (D )27.阿南最近發現學校隔壁的文具店會故意標錯價，讓同學在結帳時才發現不對勁，有些人在第一時間沒發現，因此虧了錢，大家決定要一起向店家提出抗議，請問阿南和同學可以發揮下列一種消費者義務保障大家的消費環境？  
(A)認知 (B)環保 (C)關懷 (D)團結
- ( A )28.「神奇駱駝精吃了治百病！」請問這個健康食品標語違反了下列哪一個廣告原則？  
(A)使用誇大不實的內容 (B)使用特賣作為噱頭 (C)使用艱澀難懂的文字 (D)使用標示不清楚的圖片
- ( A )29.有關癌症的敘述，下列何者錯誤？  
(A)又稱良性腫瘤 (B)養成規律運動的習慣罹癌的機會較低 (C)愛吃燒烤、油炸物、睡眠不足者，都是罹癌的高風險族群 (D)癌細胞通常會藉由血液、淋巴轉移，侵犯其它正常的組織
- ( B )30.冠心病是常見的一種心臟病，請問冠心病的起因是因為下列何種血管發生硬化所導致？  
(A)肺動脈 (B)冠狀動脈 (C)腎動脈 (D)大靜脈
- ( B )31.為何高血壓會有「沉默殺手」之稱號？  
(A)不會立即導致死亡 (B)初期症狀不明顯 (C)不會對人體造成傷害 (D)高血壓並未有此稱號
- ( C )32.有關慢性病的敘述，下列何者不正確？  
(A)要有預防重於治療的觀念 (B)均衡飲食較不容易罹患心血管疾病 (C)急性傳染病已超過慢性病，成為國人健康最大的殺手 (D)養成少油、少味精烹煮的飲食習慣
- ( B )33.王伯伯生活緊張忙碌，又愛吃肥肉及鹹魚，最近常覺得頭暈、頭痛、耳鳴及心悸，你認為他可能患了什麼疾病？  
(A)B型肝炎 (B)高血壓 (C)糖尿病 (D)癌症
- ( C )34.奶奶在去年健康檢查時才發現罹患糖尿病，以下給奶奶的建議何者正確？  
(A)年紀大，血糖自然會升高，沒有不舒服，就不必特別檢測 (B)勇於嘗試親友們提供的各種降血糖方法 (C)均衡飲食、規律運動、遵從醫囑用藥 (D)奶奶屬於第二型糖尿病，必須定期打胰島素治療
- ( C )35.下列哪些是腎臟病的致病因素？  
(甲)任意服用止痛藥  
(乙)長期控制不好，血糖偏低  
(丙)自體免疫功能失調  
(丁)尿路阻塞  
(A)甲乙丙 (B)乙丙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丁
- ( C )36.下列有關腎臟病的症狀，何者敘述錯誤？  
(A)小便泡沫超過 30 秒不散 (B)下肢、眼皮水腫 (C)低血壓 (D)貧血
- ( A )37.有關代謝症候群的敘述，下列何者錯誤？  
(A)初期沒有任何徵兆，所以不易發現 (B)中期常出現脂肪肝、糖尿病的情形 (C)後期容易有冠心病、中風的狀況 (D)晚期恐導致神經病變或癌症
- ( D )38.預防腎臟病要做到「4 控」，下列何者不是「4 控」之一？  
(A)控制體重 (B)控制血壓 (C)控制尿蛋白 (D)控制水分
- ( D )39.有關預防腎臟病要做到「5 不 4 控 3 多 2 避 1 沒有」口訣，下列敘述何者錯誤？  
(A)「5 不」是指不憋尿、抽菸、熬夜等 (B)「2 避」是要避免感冒、過勞 (C)「3 多」指的是多吃蔬果、補充水分和運動 (D)「1 沒有」是指沒有服藥
- ( D )40.所謂糖尿病的「三多」現象中，不包括下列哪一項？  
(A)吃多 (B)喝多 (C)尿多 (D)睡多
- ( B )41.當患者時常感到不公平、挫折、無助而怨天尤人，此正處於哪個時期？  
(A)否認期 (B)憤怒期 (C)討價還價期 (D)抑鬱期
- ( A )42.當你在馬路上看見事故發生，下列做法何者正確？

- (A)趕快撥打 119 尋求協助 (B)盡速離開，以免惹禍上身 (C)無論如何，都應先將傷患搬離現場 (D)救人要分秒必爭，置個人生死於度外
- (A )43.實施 CPR 後，患者已恢復心跳呼吸，但仍無意識，應如何調整患者姿勢？  
(A)復甦姿勢 (B)維持平躺 (C)抬高下肢 (D)頭部提高
- ( B )44.急救步驟的口訣中，第一個「叫」指的是何項動作？  
(A)大聲呼救 (B)確認傷患意識 (C)叫其他人幫忙 (D)叫救護車
- ( A )45.心肺復甦術的施救黃金時間為何？  
(A)4~6 分鐘 (B)7~8 分鐘 (C)10~15 分鐘 (D)15~20 分鐘
- ( B )46.下列有關胸部心臟按壓的敘述，何者正確？  
(甲)下壓時手掌不能離開胸骨  
(乙)以身體的重量下壓  
(丙)以手指按壓  
(丁)下壓深度至少要 5 公分  
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)乙丙丁 (D)甲丙丁
- ( A )47.小漢與同學分享當急救時刻來臨時應具備的常識，下列何者正確？  
(A)急救固然重要，但自身與傷患的安全第一 (B)當許多傷患需要急救時，先救離自己最近的 (C)若覺得自己能力不足，盡量不要插手 (D)拍照打卡讓親友知道自己正在救人
- ( B )48.患者恢復呼吸後，採用復甦姿勢的好處有幾項？  
(甲)暢通呼吸道幫助呼吸  
(乙)使胸部擴張  
(丙)利於口中異物流出，避免嗆到  
(A)1 項 (B)2 項 (C)3 項 (D)以上皆非
- ( C )49.下列何者是 AED 的主要功能？  
(A)胸部按壓 (B)協助恢復呼吸 (C)協助恢復正常心律 (D)協助恢復意識
- ( C )50.正在急救現場的小鈞，可以如何幫忙？  
(A)移動骨折和脊椎受傷的傷患 (B)與圍觀民眾議論發生原因 (C)打電話告知救護人員發生地點、受傷人數等資訊 (D)打卡拍照，讓更多人知道他正在急救現場