

命題教師：健康教育老師群 日期：1 月 17 日 第七節 班級： 座號： 姓名：

壹、題組 (每題 2 分)

【題組一】右側圖示是學校午餐保久乳產品資訊，試根據包裝資訊回答以下 1-6 題：

- () 1.若把整瓶保久乳喝完，總共可以攝取到多少熱量？ (A)50 大卡 (B)99 大卡 (C)150 大卡 (D)198 大卡。
- () 2.依據衛生福利部公告的市售包裝食品營養標示規範，營養標示內容應包含下列何者？(甲)熱量 (乙)碳水化合物 (丙)鈉 (丁)蛋白質 (戊)脂肪 (A)甲乙丙丁戊 (B)甲乙丙丁 (C)甲乙丁戊 (D)乙丁戊。
- () 3.包裝食品常用的食品添加物，其使用目的不包括下列何者？ (A)防止食物腐敗 (B)增加食物感官性 (C)提高食物的營養 (D)增加人體的抗體。
- () 4.保久乳的食品添加物中何者可以提高食物的營養？ (A)鈣 (B)鈉 (C)乳化劑 (D)香料。
- () 5.包裝盒上找到 2023.01.20 的資訊，試問該產品的製造日期最靠近什麼時間？ (A)2022.01.20 (B)2022.06.20 (C)2022.07.20 (D)2024.01.20。
- () 6.添加鹿角菜膠，可以增加飲品不透明度和黏稠度。其使用目的為何？ (A)防止腐敗 (B)提高營養 (C)降低成本 (D)簡化加工或改良食品品質。

營養標示		
每一份量200毫升 本包裝含1份		
	每份	每100毫升
熱量	99大卡	50大卡
蛋白質	5.2公克	2.6公克
脂肪	2.6公克	1.3公克
飽和脂肪	1.8公克	0.9公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	13.8公克	6.9公克
糖	9公克	4.5公克
鈉	72毫克	36毫克
鈣	260毫克	130毫克

品名：福樂高鈣低脂牛乳
原料：水、乳粉、麥芽糊精、異麥芽寡糖、生乳、乳化劑(脂肪酸甘油酯、海藻酸鈉、鹿角菜膠、關華豆膠)、碳酸鈣(含阿拉伯膠、刺楸桐膠)、香料、結蘭膠。本產品含有奶類製品，不適合其過敏體質食用。
成分：乳含量50%以上，蛋白質1.5%以上，非脂肪乳固形物4.0%以上。
容量：200毫升
有效日期：標示於封口處。
保存期限：常溫保存6個月。

【題組二】這種水不要喝！可能腎衰竭、重金屬汙染！請判斷並回答 7-10 題：

- () 7.關於飲水安全，何者應該避免飲用？ (A)未經過濾煮沸的山泉水 (B)大太陽下曝曬的瓶裝水 (C)放很多天的飲用水 (D)以上皆是。
- () 8.大太陽下曝曬過的瓶裝水，容易造成何種健康問題？ (A)女童長期飲用恐導致無月經 (B)男童第二性徵提早 (C)成人影響生殖能力 (D)以上皆是。
- () 9.高溫曝曬有顏色寶特瓶，高溫恐釋出鉛、鎘等重金屬，可能造成何種健康問題？ (A)對腎臟造成傷害 (B)引起神經毒性 (C)骨頭病變 (D)以上皆是。
- () 10.水放了好幾天才飲用，為何會造成健康問題？ (A)細菌感染 (B)喝過的水更容易細菌繁殖 (C)保溫瓶在開關時可能細菌入侵 (D)以上皆是。



【題組三】「心太軟」 甜點含沙門氏菌

(Health Concept Editorial 2022.11.30)

位於香港的 XX 餐廳，驗出含致病原沙門氏菌超標。「心太軟」是常見的法式甜點，就是軟心巧克力蛋糕，裡面會流出岩漿似的巧克力漿，通常伴隨一球香草冰淇淋。不過，由於當中材料會加入蛋液，一旦蛋液受污染而含菌，便有引起食物中毒的風險。請回答 11-14 相關問題：

- () 11.要改善該餐廳食安問題應該採取哪些行為？(甲)增加員工衛生教育 (乙)檢視和改善生產流程 (丙)徹底清潔和消毒器具 (丁)先停售及棄置相關食品，等衛生機關審核通過再生產。(A)甲乙丙丁 (B)乙丙丁 (C)甲乙丙 (D)甲丙丁。
- () 12.關於沙門氏菌敘述，何者錯誤？ (A)感染症狀包括噁心、發燒、腹瀉及嘔吐等 (B)屬於病毒性感染 (C)雞蛋、肉製品易受汙染 (D)潛伏期 6 至 72 小時，通常是 12 至 36 小時。
- () 13.關於雞蛋選擇與存放，何者正確？ (A)存放在 18℃ 以保持新鮮 (B)置放時尖端向上 (C)蛋品搖晃無震動代表蛋液愈新鮮 (D)只要蛋液沒外流，就算蛋殼輕微裂縫也不會被細菌汙染。
- () 14.如何預防沙門氏菌食物中毒？ (A)食材需加熱超過 60℃ 以上 (B)加熱後 20 分鐘內食用完畢 (C)避免食用未煮熟的雞蛋或肉品 (D)以上皆是。

【題組四】塑化劑就在你我身邊，拒絕毒害可以怎麼做？

塑化劑是為增加材料柔軟度及延展性的一種添加劑。常用於製造塑膠容器、吸管、保鮮膜、寶特瓶、塑膠管路或是包裝材料，在油漆、化妝品中也會使用，但禁止添加於食品當中。若食物驗出塑化劑也可能是加工過程受外在環境污染或間接累積毒素。2011 年塑化劑事件則是有不肖廠商以廉價的塑化劑取代起雲劑（增濁劑）。塑化劑的種類多達數百種，最普遍使用的鄰苯二甲酸酯類為『環境荷爾蒙』，透過間接食用和長期暴露濃度的累積，會干擾荷爾蒙，導致精蟲數異常、女童性早熟，影響生育功能、提高罹患癌症風險等。請回答 15-19 題：

- () 15.下列關於塑化劑的敘述何者錯誤？ (A)會影響生殖系統發育 (B)為增加口感故在部分食品中可加入 (C)塑化劑中的磷苯二甲酸酯是一種環境荷爾蒙 (D)塑化劑會干擾人體的雄性激素。
- () 16.若出現消費糾紛，可向哪一個單位尋求協助處理？ (A)行政院消費者保護會 (B)食品藥物消費者專區 (C)臺灣優良農產品發展協會 (D)食品標示諮詢服務平臺。
- () 17.思考業者不法添加塑化劑於食品的可能原因為何？ (A)為了節省成本 (B)為了削價競爭減少成本壓力 (C)消費者一味追求物美價廉的食品 (D)以上皆是。
- () 18.何種情形下我們可能會不小心吃到塑化劑？(甲)熱食裝在塑膠容器 (乙)微波食品覆蓋保鮮膜 (丙)經常使用免洗餐具或紙杯封膜 (丁)經常咬塑膠吸管。(A)甲乙丙丁 (B)乙丙丁 (C)甲丁 (D)乙丙。
- () 19.塑化劑對健康有何影響？(甲)精蟲數減少缺活力 (乙)女生第二性徵延後 (丙)提高女生生育能力 (丁)增加罹患癌症風險。(A)甲乙丙丁 (B)甲丙丁 (C)甲丁 (D)乙丙。

【題組五】某學校發生學生集體食物中毒，校方除了進行相關通報、等待醫院採檢結果之外，也調閱監視器，在校內展開初步調查，目前發現以下幾個可能的線索：放在出菜架上的生海鮮、受傷未戴手套的廚師、新上市的生雞蛋蓋飯、角落發芽的馬鈴薯。請判斷並回答 20-25 題：

- () 20.關於馬鈴薯與植物性毒素的敘述，何者錯誤？ (A)馬鈴薯芽點發芽時會具有毒性 (B)馬鈴薯發芽時，削去其外皮會呈現綠色 (C)只要把發芽的部分削掉，馬鈴薯仍然可以食用 (D)發芽的馬鈴薯會釋放出龍葵鹼，造成服用者噁心嘔吐。
- () 21.新鮮的海鮮應該如何處理，才能避免食品中毒？ (甲)用清水仔細清洗 (乙)煮熟 (丙)現撈並儘速生食 (丁)用鹽巴醃漬 (A)甲乙 (B)乙丙 (C)乙丁 (D)甲丁。
- () 22.最後檢驗結果為「金黃色葡萄球菌感染」，試問最有可能是哪一個感染源造成？ (A)出菜架上的生海鮮 (B)受傷未戴手套的廚師 (C)新上市的生雞蛋蓋飯 (D)角落發芽的馬鈴薯。
- () 23.好吃的海鮮蓋飯，原料包含魚蝦、雞蛋、洋蔥與調味料等，哪些做法可以避免發生食物中毒？ (甲)加熱煮熟 (乙)徹底清洗各種食材 (丙)將買回的食材低溫存放 (丁)生熟食刀具分開 (A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙 (C)乙丙丁 (D)甲丙丁。
- () 24.吃了炸蝦、烤馬鈴薯、蒸蛋、奶茶後，出現頭暈、肚子絞痛、嘴角發麻的現象，推測最有可能是哪一個食物引發不適？ (A)炸蝦 (B)烤馬鈴薯 (C)蒸蛋 (D)奶茶。
- () 25.當吃下食物後，幾小時內出現消化或神經系統為主的不適症狀，如嘔吐、腹痛可能是食物中毒？ (A)48 小時 (B)60 小時 (C)100 小時 (D)120 小時。

【題組六】新興毒品真的是防不勝防。(摘自「鏡新聞」2022. 12. 05)

把飲料或零食混充合成卡西酮。因這種混合毒品讓年輕人容易誤踩地雷。毒物科醫師提醒，千萬不要因為朋友慫恿你，想說試一下應該沒問題。因為這種毒品對中樞神經，會造成永久性、不可逆的傷害！請回答 26-40 相關藥物濫用問題：

- () 26.吸食何種毒品會讓使用者產生幻覺，並且對聲光刺激敏感？ (A)搖頭丸 (B)FM2 (C)愷他命 (D)安非他命。
- () 27.長期使用某種藥物，導致膀胱病變，甚至解血尿。此藥物可能是？ (A)搖頭丸 (B)FM2 (C)愷他命 (D)安非他命。
- () 28.下列關於新興毒品的敘述何者有誤？ (A)因有高度的致死率，目前列為一級毒品 (B)將現有毒品混合成為多種藥性 (C)又稱為「新興影響精神物質」 (D)可能同時摻有中樞神經興奮劑與抑制劑。
- () 29.毒品成癮可能會出現哪種行為？ (A)穩定的情緒 (B)腦部受損，無法控制自己 (C)一旦停用即可恢復身心狀況 (D)使用相同的藥量就能達到心理滿足。
- () 30.下列電話何者是毒品危害防制中心專線？ (A)1922 (B)0800-770-885 (C)0800-52-52-52 (D)1985。
- () 31.衛生福利部指定藥癮戒治機構，可以至下列哪機關網站查詢？ (A)總統府 (B)行政院 (C)法務部 (D)內政部。
- () 32.下列何者是由一群卡西酮所衍生出的化合物？ (A)FM2 (B)大麻 (C)海洛因 (D)喵喵。
- () 33.有些毒品甚至加入何物，會割破鼻腔黏膜以提高刺激性？ (A)筆芯 (B)刀片 (C)胡椒鹽 (D)玻璃碎片。
- () 34.毒品可能以甚麼方式來偽裝，以吸引青少年？ (甲)郵票 (乙)跳跳糖 (丙)電子菸 (丁)巧克力 (戊)奶茶包。(A)甲乙丙丁 (B)乙丙丁戊 (C)甲丙丁戊 (D)甲乙丙丁戊。
- () 35.面對他人提供具有神奇效果的不明產品，應該抱持何種態度？ (A)不用白不用 (B)淺嘗即止 (C)提出質疑，並且勇於拒絕 (D)對方夠誠懇，就可以相信。
- () 36.下列何者可能是未成年接觸到新興毒品可能被遊說的說辭？ (甲)未成年不會觸犯法律 (乙)偶爾試試不會上癮 (丙)想死就要吸食 (丁)適量吸食不會有後遺症 (A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙 (C)甲乙丁 (D)甲丙丁。
- () 37.下列關於新興毒品，何者有誤？ (A)混合毒品不會產生交互作用 (B)浴鹽是一種新興毒品 (C)將毒品包裝成親和無害形象 (D)危害程度難以掌握。
- () 38.面對對方貼心送的飲品，可以怎麼做以保護自己的安全？ (甲)表達自己有帶水 (乙)自己去選另一瓶未開封的飲料 (丙)為了不得罪對方，勉強喝一口 (丁)說自己身體不適，藉故離開 (A)甲乙丙 (B)甲丙丁 (C)乙丙丁 (D)甲乙丁。
- () 39.有些藥物易溶於水，方便加入飲料中，用於迷昏並性侵受害者。下列何者屬於約會性侵害藥物？ (甲)FM2 (乙)安非他命 (丙)液態搖頭丸 (丁)愷他命。(A)甲乙丙丁 (B)甲丙丁 (C)乙丙丁 (D)甲乙丁。
- () 40.使用毒品者出現生理、心理依賴，一旦停用便會出現下列哪一種狀況？ (A)罹患癌症 (B)戒斷症狀 (C)癲癇發作 (D)睡眠品質改善。

貳、綜合選擇題 (每題 2 分)

- () 41.關於慣行農業的敘述，下列何者錯誤？ (A)實施多樣作物小規模種植和灌溉 (B)提高農作物生產效率 (C)採用機械化耕作 (D)大量使用化學肥料與農藥。
- () 42.常見的急性食品中毒不包含下列哪一種特性？ (A)潛伏期長 (B)一般 2 天內出現症狀 (C)伴隨急性腸胃炎症狀 (D)與進食某種食物有密切關係。
- () 43.食品包裝應標示過敏源資訊，下列何者不需標示？ (A)蝦、蟹 (B)洋蔥 (C)花生 (D)牛奶。
- () 44.遇到食品消費糾紛時，可以向哪一個政府機關申請協助？ (A)衛生局 (B)司法院 (C)行政院消費者保護會 (D)中華民國消費者文教基金會。
- () 45.下列何者屬於中樞神經抑制劑？ (A)K2 (B)大麻 (C)愷他命 (D)安非他命。
- () 46.下列何者屬於中樞神經迷幻劑？ (A)海洛因 (B)大麻 (C)愷他命 (D)嗎啡。
- () 47.下列哪一種毒品添加於減肥藥中，會引起誤食者成癮？ (A)FM2 (B)搖頭丸 (C)愷他命 (D)安非他命。
- () 48.毒品會改變身體哪一個部分運作，使其和快樂聯想在一起？ (A)胃 (B)心臟 (C)大腦 (D)小腦。
- () 49.何種毒品原本為麻醉劑，後被有心人士濫用為毒品？ (A)大麻 (B)愷他命 (C)搖頭丸 (D)安非他命
- () 50.海洛因、嗎啡、古柯鹼屬於第幾級毒品？ (A)一級 (B)二級 (C)三級 (D)四級。

本試題卷結束