

## 110 年茂林區衛生所救護盃九宮格題目

規則：請各隊所有球員務必闖關九宮格創意衛教題目，才可領取精美紀念品及活動兌換卷(內含午餐、運動用品、點心)

關主：衛教護理師 孫佩華

(衛教題目總計 39 題請大家先好好預習喔!)

1. 請問：(理想腰圍)男性與女性腰圍不可大於多少公分？

答：男：90cm、女：80cm

2. 請問：我們常說得三高是哪三高？

答：高血壓、高血糖、高血脂

3. 請問：“失智”是老人病，年輕人不用擔心？

答：( X )

4. 請問：成人一日蔬果建議量？\_\_\_蔬\_\_\_果

答：3 蔬 2 果

5. 請問：成人健康體位(BMI)為？

答：18~24 之間

6. 請問：如何預防三高？

- 答： 1.養成健康生活型態  
2.平時注意均衡飲食、少油少鹽多纖維  
3.戒菸、少酒、多運動。  
4.並定期接受健康檢查。

7. 三高的病人需將三高數值控制在多少？以降低罹患中風的風險。

- 答：(1)血壓<140/90mmHg  
(2)糖化血色素<7%  
(3)低密度脂蛋白膽固醇<100mg/dl

8. 請問：戒菸專線為何？

答：0800-636363

9. 請問：戒菸門診，有沒有什麼限制？(舉出一項)

- 答：(1)18歲(含)以上有吸菸之全民健保保險對象。  
(2)每人每年分別補助2個戒菸治療及衛教療程  
(每療程8週)。  
(3)須本人親自前往接受戒菸服務。

10. 請問：可不可以自己選擇想要使用的戒菸藥物？

答：每種戒菸藥品，都有不同的適應症、使用方法及注意事項

項，請先詳細與專業醫師或藥師討論或提出您的需求

後，

由他們評估最適合您的戒菸藥物種類。

11. 請問：輔助戒菸藥物有哪些形式？

答：1. 戒菸貼片 2. 口嚼錠 3. 口服藥物 等。

12. 請問：幸福捕手口訣『BHC-5L』？

答：看(徵兆)、聽(心聲)；轉(念頭)、牽(資源)、走(到新選擇)。

13. 24 小時免付費安心專線為何？

答：1925 (諧音：依舊愛我)

14. 請問：張老師基金會電話？

答：1980

15. 請問：畏懼症、焦慮症、強迫症、恐慌症是輕型或是重型精神疾病？

答：輕型精神疾病

16. 請問成人預防保健服務具有原住民身份 BC 肝篩檢年齡條件為何？

答：40-79 歲，終身補助 1 次

17. 請問：若篩檢出有 C 肝者，治療過程中政府是否可補助完成治療？

答：政府可補助完成治療。

18. 請問：110 年茂林衛生所辦理健康篩檢日期為何？

答：3/13 在茂林、3/14 在萬山。

19. 請問：防蚊四寶(口訣)？

答：(1)巡(2)倒(3)清(4)刷。

20. 請問：洗手五時機？(請舉出兩個時機)

(1)吃東西前

(2)上廁所後

(3)摸小寶寶之前

(4)看病前後

(5)擤噴嚏後

21. 請問洗手七式？

答：(1)內(2)外(3)夾(4)弓(5)大(6)立(7)腕

22. 請問：漂白水泡製方式

答：漂白水 1：清水 50

23. 請問：愛滋病傳染途徑？(舉出一種途徑)

答：不安全性行為、母子垂直、血液交換

24. 請問：進入哪八大類場所強制佩戴口罩？請舉出三個場所

答：(1)醫療照護場所-醫院、診所等

(2)大眾運輸-高鐵、火車、捷運、公車、計程車等

(3)教育學習-圖書館、樂齡中心等

(4)生活消費-商場、版或公司、商店等

(5)參展觀賽-電影院、體育館、音樂廳、博物館、美術館等

(6)休閒娛樂-KTV、撞球場、健身中心等

(7)宗教祭祀-寺廟、教會、靈骨塔

(8)洽公-銀行、電信公司、郵局、監理站等

25. 請問網路交友 4 原則？(舉出一項即可)

答：(1)避開地雷：遇到不適當的聊天對話，建議快點封鎖！

(2)用心察覺：看看對方的自我介紹、照片與貼文，察覺可能的謊言。

(3)保護自己：前幾次碰面約在人多、熱鬧的地方，請朋友陪伴，

最好不要一個人赴約。

(4)走為上策：一旦發現不對勁，趕快「走為上策」！

26. 請問:如何預防食品中毒的五要原則?(舉出一項即可)

答:(1)要洗手:調理食品前後需澈底洗淨雙手,有傷口要包紮。

(2)要新鮮:食材要新鮮,用水要衛生。

(3)要生熟食分開:處理生熟食需使用不同器具,避免交叉污染。

(4)要澈底加熱:食品中心溫度超過 70°C,細菌才容易被消滅。

(5)要注意保存溫度:保存低於 7°C,室溫不宜放置過久

27. 請問:全國食安諮詢專線?

答:1919

28:餐飲及販售業者使用豬肉/牛肉原料是否需張貼標示原產地?

答:是

29. 請問:長期照顧服務,主要服務對象為?

答:(1)65 歲以上失能老人。

(2)55 歲以上之失能原住民。

(3)50 歲以上失智症患者。

(4)失能之身心障礙者。

30. 請問:長期照顧服務項目有哪些?(舉出一項)

答:(1)照顧及專業服務-居家照顧、社區照顧、專業服務。

(2)交通接送服務：協助失能者往返醫療院所就醫或復健。

(3)輔具及居家無障礙環境改善服務：包含居家生活輔具購置或租賃，

如助行器、拐杖、輪椅、移位腰帶、居家用照顧床等以及居家無障礙

設施改善，如可動式扶手、固定式斜坡道、防滑措施等

(4)喘息服務：社區喘息服務、居家喘息服務、機構喘息服務

31. 請問民眾如何申請長期照顧？

答：(1)網路線上申請

(2)高雄區衛生所臨櫃申請

(3)電話申請：手機、市話請撥長照專線 1966

32. 請問乳癌篩檢及子宮頸癌篩檢年齡：

答：乳癌篩檢-45~70歲婦女每2年1次乳房X光攝影篩檢。

子宮頸癌篩檢-30歲女性。

33. 請問：口腔癌篩檢對象：

答：30歲以上有嚼檳榔(含已戒)或吸菸習慣之民眾、

18歲以上嚼檳榔(含已戒)原住民，每2年1次口腔黏膜檢查。

34. 請問：口腔癌前症狀有哪些？

- 答：1. 口腔黏膜顏色或外表形狀的改變，如變白、變紅、變深。  
2. 口內或頸部任何不明原因之腫塊或超過二週以上未癒合的口腔黏膜潰瘍。  
3. 咀嚼、吞嚥、說話有困難，舌頭半側喪失知覺或麻木，耳朵疼痛等等。  
4. 顎骨的局部性腫大，導致臉部左右的不對稱，或合併有感覺異常(如下唇麻木)或牙齒動搖。

35. 請問：大腸癌篩檢對象：

答：50 歲以上至未滿 75 歲民眾，每 2 年 1 次糞便潛血檢查。

36. 請問：大腸癌常見症狀有哪些？(至少兩種)

- 答：1. 腹痛  
2. 排便習慣改變：突然或逐漸發生腹瀉或便秘  
3. 糞便型態改變：如為帶狀或細條狀、解血便及黏液便、體重異常減輕、食慾不振、摸到腹部腫塊  
4. 虛弱易疲倦、缺鐵性貧血。

37. 請問：肺結核是如何傳染？

答：主要經由空氣傳染：如咳嗽、講話、打噴嚏，所以咳嗽及打噴嚏時要

遮住口鼻。

38. 請問：肺結核篩檢有哪些？

答：(1) X光篩檢

(2) 驗痰

39. 請問：肺結核哪些症狀時需要就醫檢查？(舉出兩項)

答：(1) 咳嗽三週以上

(2) 咳血

(3) 發燒

(4) 體重減輕

(5) 夜間盜汗等疑似結核病症狀時，需立即至胸腔科門診求治。