

107年第一次專門職業及技術人員高等考試中醫師考試分階段
考試、營養師、心理師、護理師、社會工作師考試試題

等 別：高等考試

類 科：營養師

科 目：公共衛生營養學

考試時間：2 小時

座號：_____

※注意：禁止使用電子計算器。

甲、申論題部分：（50 分）

(一)不必抄題，作答時請將試題題號及答案依照順序寫在申論試卷上，於本試題上作答者，不予計分。

(二)請以黑色鋼筆或原子筆在申論試卷上作答。

(三)本科目除專門名詞或數理公式外，應使用本國文字作答。

一、106 年 11 月衛生福利部國民健康署結合臺中市、臺南市及花蓮縣成立社區營養推廣中心，以社區銀髮族及上班族為對象，聘請營養師走入社區推動健康均衡飲食，教導民眾如何「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」。現在你所在的縣市也即將推廣本計畫，請你規劃一系列以社區銀髮族為推廣對象的相關課程，說明你會如何進行？（15 分）

二、身為公共衛生營養師，須配合當地衛生局進行營養活動之推廣。此次以青少年為主要活動對象，宣導減少含糖飲料攝取為目標，並利用社交媒體（如：facebook, twitter, Youtube, Flickr 等等...）為主要設計工具。請說明使用此方法之優缺點及注意事項，並請舉出本計畫所涵蓋之內容。（15 分）

三、有民眾詢問營養師：“食物中膽固醇不等於血中膽固醇，對於高膽固醇食物的攝取無須限制”，請你針對這個說法跟民眾進行說明。（10 分）

四、請解釋以下名詞：（每小題 5 分，共 10 分）

(一)4P from Social Marketing

(二)Food availability and food accessibility

乙、測驗題部分：（50 分）

代號：5103

(一)本測驗試題為單一選擇題，請選出一個正確或最適當的答案，複選作答者，該題不予計分。

(二)共 40 題，每題 1.25 分，須用 2B 鉛筆在試卡上依題號清楚劃記，於本試題或申論試卷上作答者，不予計分。

1 有關民國 100 年行政院衛生署（現為衛生福利部）公告「每日飲食指南」的內容，下列敘述何者正確？

(A)設計考量以預防營養素缺乏為標的，即營養素的攝取達到 70%DRIs 目標以上

(B)每日熱量階層的設計，最低為 1500 大卡以提供民眾及營養師參考使用

(C)三大營養素建議比例為醣類 40~50%、蛋白質 20~30%、脂質 20~30%

(D)每日熱量需求以性別及年齡為建議之依據

2 下列何者不在 2011 年「國民飲食指標」中？

(A)少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

(B)母乳營養價值高，餵哺至少 6 個月

(C)烹調用油常變化，堅果種子不可少

(D)當季在地好食材，多樣選食保健康

- 3 國人膳食營養素參考攝取量 (Dietary Reference Intakes, DRIs) 中，那一項是可滿足 97~98%的健康人群每天所需要的營養素量？
(A)Adequate Intake (AI) (B)Estimated Average Requirement (EAR)
(C)Recommended Dietary Allowance (RDA) (D)Tolerable Upper Intake Level (UL)
- 4 衛生福利部於 101 年公告之素食飲食指標，下列建議何者錯誤？
(A)多選擇新鮮食材，謹慎選擇加工食品
(B)富含維生素 C 蔬果同正餐食用，以改善鐵質吸收率
(C)建議多攝取菇類、藻類食物，以增加維生素 B₁₂ 之攝取
(D)建議適度日曬 10 分鐘，以產生充足的活化型態維生素 D 來幫助鈣質吸收
- 5 2025 衛生福利政策白皮書，健全青少年健康發展策略中有關飲食之衡量指標不包括下列何者？
(A)食鹽 (B)游離糖 (C)鈣 (D)脂肪
- 6 以下有關於幼兒期營養之飲食建議何者錯誤？
(A)2 歲以下兒童每天需喝 2 杯低脂或脫脂乳品
(B)不能用果汁代替水果，若飲用果汁每天不可超過 240 cc
(C)三餐應以全穀根莖類為主食
(D)豆魚肉蛋類建議量為 2~4 份
- 7 根據現行勞動基準法，子女未滿 1 歲需母親親自哺乳者，於規定之休息時間外，雇主應每日另給予幾次哺乳時間？
(A)1 (B)2 (C)3 (D)4
- 8 民國 104 年修正之「學校衛生法」及「學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法」，條文中將「營養教育」改為下列何者？
(A)飲食營養教育 (B)健康飲食教育 (C)保健營養教育 (D)健康餐飲教育
- 9 某國中營養師設計給學生之午餐內容為：五穀飯 1 碗、無骨滷豬排 (105 公克)、胡蘿蔔 (50 公克) 炒半顆蛋、炒油菜 (100 公克)、冬瓜湯 (冬瓜 10 公克+薑絲少許)、香蕉 1 根 (55 公克)，則下列敘述何者正確？
(A)全穀根莖類份量剛好 (B)豆魚肉蛋類份量應減少
(C)蔬菜類份量太多 (D)水果份量太多
- 10 下列何者不符合「高級中等以下學校執行校園食品規範督導考核要點」規定？
(A)不販售國外製造飲品
(B)復熱機械應每天清洗
(C)鼓勵多販售標有營養訴求「高鈣」、「高纖」的食品
(D)除了新鮮、當日供應之麵包、饅頭等食品外，校園食品應有政府優良食品 (CAS 或 TQF) 認證
- 11 王小姐有乳癌家族史，醫師建議作定期乳癌篩檢：每半年一次乳房超音波檢查，1 年一次乳房攝影檢查。此屬於三段五級預防的那一階段？
(A)第一段第一級 (B)第一段第二級 (C)第二段第三級 (D)第三段第四級
- 12 營養師受停業處分後，卻仍執行業務者，其罰則為：
(A)廢止執業執照 (B)廢止營養師證書
(C)加重停業處分 5 年 (D)處新臺幣 3 萬以上，15 萬以下之罰鍰
- 13 學校午餐依據下列那一項法規？
(A)學校衛生法 (B)校園食品規範
(C)食品衛生管理法 (D)臺北市學校午餐外訂餐盒衛生安全管控計畫
- 14 營養不良的幼兒進行膳食治療，為了解成效，以下何者評估指標最為敏感？
(A)Mid-arm circumference (B)Body weight
(C)Prealbumin (D)Hematocrit

- 15 為了解攝護腺癌與維生素 D 攝取之關係，請問下列何者為最佳飲食評估工具？
(A)24 小時飲食回憶法 (B)食物頻率問卷 (C)家戶盤存法 (D)飲食記錄法
- 16 那些飲食評估方法之結果可能受季節影響？①飲食歷史法 ②24 小時飲食回憶法 ③飲食記錄法 ④食物攝取頻率法 ⑤食物稱重盤存法
(A)①③⑤ (B)②③④ (C)②③⑤ (D)③④⑤
- 17 下列有關血清白蛋白 (serum albumin) 的敘述，何者錯誤？
(A)適合作為體內蛋白質損耗的早期指標 (B)當身體受感染時，其數值會降低
(C)為血清中含量最多的蛋白質 (D)數值過低會增加住院病人死亡風險
- 18 下列有關營養篩檢 (nutrition screening) 的敘述，何者錯誤？
(A)只有營養師才能執行
(B)目的是發現營養不良的高危險群者
(C)MUST (malnutrition universal screening tool) 涵蓋 BMI、體重改變及攝食變化
(D)MNA (mini nutritional assessment) 涵蓋體重變化、行動力及吞嚥困難
- 19 下列何種營養素缺乏，不會造成皮膚異常？
(A)維生素 A (B)鉻 (C)菸鹼素 (D)鋅
- 20 肌酸酐／身高指數 (creatinine height index) 評估何種營養狀況？
(A)體蛋白耗損 (B)骨質密度 (C)腎功能 (D)免疫功能
- 21 下列何者可能是斑齒 (mottled teeth) 產生的原因？
(A)氟攝取不足 (B)氟攝取過多 (C)鈣質攝取不足 (D)鈣質攝取過多
- 22 下列何者為社區營養調查最常用來測定皮脂厚度的部位？
(A)肱二頭肌 (B)肱三頭肌 (C)腸骨上方 (D)肩胛骨下方
- 23 有關不同型態的問卷，下列敘述何者正確？
(A)封閉式問題，受試者需要花費較多時間來回答 (B)開放式問題，受試者接受調查的意願較高
(C)結構式問卷，題目通常是開放式問題 (D)質性研究，通常採用非結構式問題
- 24 「運動對健康很重要，您認為體育課重要嗎？」，此題目之設計，犯了下列何種編製問卷常見的錯誤？
(A)題目含糊不清 (B)題目有暗示作用 (C)題目含有兩個主題 (D)題目超過受試者能力
- 25 一份食物喜好度問卷問到「你喜歡吃橘子、香蕉、蘋果嗎？」，答案選項是「非常喜歡喜歡普通不喜歡非常不喜歡」，此題目設計有下列何種缺失？
(A)採用引導性的問句 (B)發問不重要的問題
(C)題目探問敏感性個人隱私 (D)一個問題包含兩個以上概念
- 26 學校輔導校園周遭商店販售高鈣食物，提升學生含鈣食物的可近性，此屬於社會生態模式 (social ecological model) 的那一種層次？
(A)個人層面 (B)人際層面 (C)機構組織層面 (D)政策及系統層面
- 27 營養師運用健康信念模式推行減鹽飲食計畫，為了貼切社區居民需求，因此在活動設計時，需要考慮「修正因素」，以下何者不是修正因素？
(A)參與活動者以老人占多數，菜色示範設計需要注意牙口問題
(B)社區活動多以廟埕和市場為主，在該處設大型活動看板宣導活動
(C)閩客混居地區，菜色示範設計需要注意口味和地方特產
(D)社區居民罹患糖尿病、高血壓、高脂血症、心臟病盛行率高

- 28 營養師教導婦女可以計算自己食物鐵攝取量，確定獲得充足的膳食鐵來源。根據 PRECED-PROCEED 模式，請問以下說明何者正確？
- (A)某職場中婦女大學教育以上居多，多使用手機和網路，營養師擬運用網路輔助教學，此為行為與環境 (behavior and environment) 的評價
- (B)營養師運用公司體檢資料，邀請有缺鐵貧血風險的女性員工參加「鐵定女子好幸福」活動，此為教育 (education) 方面診斷
- (C)在課程前、後評估學員在膳食鐵方面的知識與態度，顯示知識與態度都有顯著改善，此為流行病學 (epidemiology) 診斷
- (D)學員使用手機拍照記錄個人 3 天飲食資料，計算個人膳食鐵攝取量，此為影響 (impact) 評價中的技能的獲得
- 29 有關討論教學法的敘述，下列何者錯誤？
- (A)可增加團體的向心力 (B)可節省教學時間
- (C)可發展批判思考的能力 (D)適合爭議性的主題
- 30 個案以高興的語氣對營養師說：「我現在的身材已經可以穿得下市面上一般尺寸的衣服。」營養師說：「你一定感覺很輕鬆快樂，不用擔心肥胖買不到喜歡的衣服」。此時營養師的回應，較符合下列何種諮商技巧？
- (A)反映 (B)解釋 (C)訊息提供 (D)簡述語意
- 31 下列何者不屬於營養計畫中的「研擬對策和執行計畫」步驟中的內容？
- (A)營養師執行居家營養照護 (B)營養學會舉辦社區營養研討會
- (C)政府推行食鹽加碘政策 (D)調查社區食物供應狀況
- 32 某縣市教育局欲推動「多吃全穀」計畫，經 SWOT 分析發現：「該縣市未設置跨局處專責單位推動食育議題、且營養師人數少、宣導成效不佳」。上述的分析是屬於 SWOT 中的那一項？
- (A)Strengths (B)Weakness (C)Opportunities (D)Threats
- 33 營養師擬提出一個社區營養服務計畫，計畫書中「背景分析」目的在敘述計畫背景及重要性，以下何者通常不包括在背景分析？
- (A)社區營養服務目標 (B)國外相關研究及文獻
- (C)社區問題描述和發展需求 (D)相關政策或法令
- 34 在社區營養計畫執行時通常可以藉助 6W (或稱 5W1H) 檢查計畫的細節，請問以下何選項不在此範圍？
- (A)What?做什麼事? (B)When?什麼時間做? (C)Whether?是否做? (D)Where?在那裡做?
- 35 比較 1993~1996 年和 2005~2008 年兩次臺灣營養健康狀況變遷調查，下列何者不是國人的飲食現況？
- (A)國人選擇富含碳水化合物的糕點餅乾、速食麵、麵包類攝食比例增加
- (B)國人奶類攝取未見增加，老人的奶類攝取量比 19~64 歲成人高
- (C)高尿酸血症與痛風盛行率大幅降低
- (D)肥胖、代謝症候群、糖尿病、高三酸甘油酯症盛行率快速上升
- 36 歷次營養健康變遷調查結果，以下那個地區其平均血清尿酸值最高？
- (A)山地 (B)客家 (C)都會 (D)澎湖
- 37 聯合國於 2000 年提出「全球性的千禧發展目標 (Millennium Development Goals; MDGs)」。於 2015 年時，將 MDGs 第 7 條「永續」精神加以延伸，以下列那些相關議題為主軸？①氣候變遷 ②糧食安全 ③貧富差距 ④疾病防治
- (A)①② (B)①③ (C)②④ (D)③④
- 38 中央衛生主管機關公布之十大死因是下列何種統計數據？
- (A)致死率 (B)年齡別死亡率 (C)粗死亡率 (D)死因別死亡率
- 39 針對有高血壓家族病史的健康民眾，進行理想體重和減鈉飲食衛教課程，請問此課程屬於健康防護的那個階段？
- (A)篩檢與治療 (B)診斷及復健 (C)健康促進 (D)特殊防護
- 40 計算社區的扶養比 (dependency ratio) 時，其分母為下列那一個年齡層的人口數？
- (A)15~64 歲 (B)18~55 歲 (C)18~60 歲 (D)20~64 歲