

105年第二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、105年專門職業及技術人員
高等考試法醫師、語言治療師、聽力師、牙體技術師考試試題

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。

一、依據民國 104 年 6 月 3 日公布之長期照顧服務法，其中餐飲及營養服務是長照服務項目之一，請敘述以下和長期照護有關的營養問題。

- (一)營養師在長期照護體系中所扮演的角色及營養照護的目標為何？（6 分）
(二)請說明長照機構老人常見的營養照護問題及處理方式。（9 分）

二、請說明美國 2015-2020 飲食指標（Dietary Guidelines for Americans）修正內容重點及比較其建議和我國於民國 100 年公布之新版「國民飲食指標」之異同點。（15 分）

三、身為國中營養師的你，請以 Socioecological Model 來說明那些因素會影響校園健康飲食環境，並提出相對的營養計畫來營造校園健康飲食環境。（20 分）

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。

- 下列有關國小 1~3 年級對食材選擇之規定，何者不符合「學校午餐食物內容及營養基準」？
(A)豆製品一週 2 份以上
(B)每餐深色蔬菜 0.5 份以上
(C)未精製全穀根莖類占 1/3 以上
(D)全穀根莖類的替代品（甜不辣、米血糕等），一週可為 3 份
- 第七版國人膳食營養素參考攝取量中，因考量維生素 D 的製造能力及日曬時間，可能隨年齡增加而降低；為預防骨質疏鬆症的危險性上升，維生素 D 建議量自幾歲開始提高為 2 倍（10 微克）？
(A) 31 (B) 51 (C) 65 (D) 71
- 根據衛生福利部的素食飲食指標建議，為了達到充足蛋白質的攝取，則下列敘述何者正確？
(A)建議選擇蛋奶素 (B)全穀根莖類食物搭配豆類食物
(C)堅果種子類食材提供蛋白質 (D)菇藻紫菜可以提供蛋白質來源
- 第七版國人膳食營養素參考攝取量中，建議維生素 K 的攝取單位為何？
(A)微克（ μg ） (B)毫克（ mg ） (C)公克（ g ） (D)國際單位（IU）
- 下列何種餵食習慣會使嬰兒較容易發生奶瓶性蛀牙？
(A)睡覺時使用奶瓶餵食 (B)使用湯匙餵食米糊
(C)使用嬰兒專用的練習杯餵食果汁 (D)餵食後用紗布沾水清洗嬰兒牙齦

- 6 有關嬰兒副食品的添加方式，下列何者較適合？
(A)便秘時可以補充蜂蜜水
(B)優先給予米粉或較稀的粥，比較不容易引起過敏
(C)將麥粉放入奶瓶中妥善溶解，讓嬰兒吸食，避免攝取不足
(D)應以 1~2 天為單位，更換新副食品
- 7 檢測骨質疏鬆症會以 T-score 來呈現骨質密度 (bone mineral density) 的狀況，若王太太的 T-score 為 -1.5，則下列何種應對方式最佳？
(A)表示骨質不足 (osteopenia)，應適度運動，並多攝取含鈣及維生素 D 食物
(B)表示骨質不足 (osteopenia)，應避免跌倒或外力撞擊，且考慮透過藥物治療
(C)表示骨質疏鬆 (osteoporosis)，應避免跌倒或外力撞擊，且考慮透過藥物治療
(D)表示嚴重骨質疏鬆 (severe osteoporosis)，應透過藥物治療
- 8 根據目前的國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs)，13~15 歲的青少年，鈣質建議攝取量為：
(A)男生 800 毫克，女生 600 毫克
(B)男生 1000 毫克，女生 800 毫克
(C)不分性別，均為 1000 毫克
(D)不分性別，均為 1200 毫克
- 9 根據「學校午餐食物內容及營養基準」，建議國民中學提供午餐之鈣含量為多少毫克？
(A) 270 (B) 330 (C) 400 (D) 450
- 10 與瓜西奧科爾症 (kwashiorkor) 相比，消瘦症 (marasmus) 的下列何種數值下降程度較少？
(A)體重 (B)脂肪組織 (C)肌肉組織 (D)血清蛋白質濃度
- 11 依據我國衛生主管機關公告之代謝症候群判定標準，下列何者正確？
(A)收縮壓 (SBP) ≥ 140 mmHg / 舒張壓 (DBP) ≥ 90 mmHg
(B)腰圍 (waist)：男性 ≥ 102 cm，女性 ≥ 88 cm
(C)空腹血糖值 (FG) ≥ 110 mg/dL
(D)三酸甘油酯 (TG) ≥ 150 mg/dL
- 12 比較 1993~1996 年與 2005~2008 年兩次國民營養健康狀況變遷調查，下列何者是近年來營養相關的負面改變？
(A)甜食攝取量增加 (B)牛奶攝取量增加 (C)速食麵攝取量減少 (D)糕餅類攝取量減少
- 13 護理之家評鑑基準之膳食服務共識基準，尚未包括下列何者？
(A)服務對象膳食及菜單擬定情形 (B)提供個別化飲食情形
(C)服務對象營養評估及紀錄情形 (D)專任營養師設置情形
- 14 營養師執行業務應製作紀錄，並妥善保管至少幾年？
(A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 7
- 15 下列何者不屬於迷你營養評估 (mini nutritional assessment) 的評估項目？
(A)體位 (B)貧血 (C)行動能力 (D)用藥狀況
- 16 有關肌酸酐 / 身高指數 (creatinine height index)，下列敘述何者正確？
(A)須分析空腹的血清樣品 (B)須分析起床後第一次尿液
(C)評估蛋白質營養狀況 (D)數值為 80% 判為嚴重耗損
- 17 38 歲女性，血紅素 8.0 g/dL、紅血球數 $6 \times 10^6 / \mu\text{L}$ 、血比容 24%，其屬於下列何種貧血？
(A)小血球型 (B)正血球型 (C)大血球型 (D)無法判定

- 18 下列那些適合用來作為內臟蛋白質儲存量的指標？①血漿白蛋白 ②運鐵蛋白 ③視網醇結合蛋白 ④肌酸酐身高指數
(A)僅① (B)僅①② (C)僅①②③ (D)①②③④
- 19 缺乏下列那些營養素可能會導致傷口復原緩慢？①蛋白質 ②鋅 ③葉酸 ④鐵 ⑤維生素 C
(A)①②⑤ (B)①③④ (C)②③⑤ (D)③④⑤
- 20 關於皮下脂肪測量值之敘述，下列何者錯誤？
(A)最常使用三頭肌皮脂厚度來估計身體總脂肪重量
(B)可測量幾個部位之皮下脂肪，計算得到體脂肪百分比
(C)水腫病患使用皮下脂肪測徑器測量不容易得到正確的數值
(D)可依不同年齡、性別，利用測量三頭肌、肩胛骨下方和腸骨上方等部位估算人體密度
- 21 有關身體脂肪的測定原理，下列敘述何者錯誤？
(A)腰圍為中央型肥胖指標 (B) BMI 與身體脂肪量有相當程度的相關
(C)中臂圍與體脂肪有很好的相關 (D)氣體置換計量儀測量人體體積，以估計體脂肪
- 22 體內鉀離子總量測定可以反映身體何種組成成分？
(A)體脂肪量 (B)瘦肌肉群 (C)體內礦物質質量 (D)體內細胞水合狀態
- 23 利用生長曲線評估幼兒體位的敘述，下列何者正確？
(A)幼兒營養素提供不足時，短時間內即可從身高反應出來
(B)利用生長曲線評估幼兒體位，以 weight for age 最能顯示其營養狀況
(C)消耗性營養不良（wasting）：weight for age 低於正常值，weight for height 正常，height for age 低於正常值
(D)發育遲緩營養不良（stunting）：height for age 低於正常值，weight for height 正常，weight for age 低於正常值
- 24 營養師在進行營養教育之後，為了測驗學員是否學習到所教授之知識，則此時的測驗應具有下列何種效度？
(A)內容效度 (B)建構效度 (C)預測效度 (D)效標關聯效度
- 25 下列那些是電話訪問的缺點？①成本高 ②可信度低 ③拒訪率高 ④隱蔽性低 ⑤速度慢
(A)①④ (B)①⑤ (C)②④ (D)②③
- 26 教導幼稚園兒童飲食相關遊戲，是屬於社會認知理論（social cognitive theory）的何種因子？
(A)行為因子（behavioral factors） (B)個人因子（personal factors）
(C)環境因子（environmental factors） (D)結果期待（outcome expectations）
- 27 根據戴爾的「學習金字塔」，下列何種「健康飲食」教學方式，在教學結束後兩個星期，學員的學習保留率較高？
(A)到健康飲食餐廳工作實習 (B)參加健康飲食展示會
(C)參與健康飲食烹調活動 (D)觀看影片了解健康飲食的概念及製作方法
- 28 規劃社區營養計畫時，依內容有不同層級，下列何種層級最高？
(A)執行規劃（active planning） (B)操作規劃（operational planning）
(C)方案規劃（program planning） (D)策略規劃（strategic planning）

- 29 「參與此招募說明會的 50 人中，有 15 人體重肥胖，其中有 7 人決定接受減重計畫，另 8 人選擇自主管理體重」，此為社區營養計畫中的何種評估？
(A)過程評估 (B)結果評估 (C)經濟評估 (D)環境評估
- 30 病人到醫院營養諮詢，花費在等待的時間為 4P 中的那一項？
(A) place (B) price (C) product (D) promotion
- 31 下列營養師的談話，何者較符合「自我表露」的技巧？
(A)我以前學習減少吃甜點時也很困難
(B)對你現在飲食行為的改變，我很滿意
(C)我很高興你願意配合我建議的飲食策略
(D)你一直避開我的問題，讓我覺得諮商的進行很困難
- 32 依據 2005~2008 年國民營養健康狀況變遷調查，國人 19 歲以上成人過重及肥胖盛行率約為：
(A)全體 18.5%、男性 19.3%、女性 17% (B)全體 35%、男性 31%、女性 40%
(C)全體 44%、男性 51%、女性 37% (D)全體 53%、男性 43.8%、女性 62%
- 33 國民營養健康狀況變遷調查中關於國人膳食補充品的使用狀況，下列敘述何者正確？
(A)女性吃補充品的盛行率高於男性
(B)教育程度低者補充二種以上補充品的盛行率較高
(C)19~44 歲成人較 65 歲以上老人服用補充品的盛行率較高
(D)19~44 歲成人與 65 歲以上老人，皆以維生素 B 群為主要補充品
- 34 在營養諮詢中，營養師欲使高血壓病患能降低對於現有重口味的飲食偏好，在病患處於下列何種階段時最為重要？
(A)思考期 (contemplation) (B)維持期 (maintenance)
(C)思考前期 (precontemplation) (D)準備期 (preparation)
- 35 依衛生福利部對代謝症候群的定義及我國 2005~2008 年國民營養健康狀況變遷調查，關於國人成人代謝症候群之盛行率的敘述，下列何者錯誤？
(A)無論性別，都隨年齡層上升而升高 (B)女性 19~30 歲的盛行率約有 22%
(C)無論性別，45~65 歲之盛行率均高於 30% (D)無論性別，65 歲以上之盛行率均高於 45%
- 36 依據 2005~2008 年國民營養健康狀況變遷調查結果，下列那一個年齡層的葉酸營養狀況最差？
(A)19~30 歲 (B)31~44 歲 (C)45~64 歲 (D)65 歲以上
- 37 依據 WHO 母乳哺育政策，下列何者錯誤？
(A)出生後 1 小時內即應開始母乳哺育
(B)純母乳哺育至少 6 個月
(C)在適當添加副食品的情況下，可持續哺育母乳至兩歲以上
(D)有 B 型肝炎的母親不應哺育母乳
- 38 根據 2010 年 WHO 報告指出，心血管、糖尿病、癌症及慢性呼吸道疾病等四項非傳染病 (non-communicable disease, NCDs)，造成的死亡人數占全球死亡人數已達多少百分率？
(A)25 (B)42 (C)63 (D)85
- 39 某研究計畫分析該年度全國大專院校健檢資料及飲食習慣問卷，以找出那些飲食習慣和癌症有關。該計畫屬於下列何種研究設計？
(A)世代研究 (cohort study) (B)臨床研究 (clinical trial)
(C)橫斷式研究 (cross-sectional study) (D)病例對照研究 (case-control study)
- 40 民眾經成人健檢發現膽固醇過高，醫師轉診營養師進行營養衛教，以預防心血管疾病的發生，是屬於下列何種預防措施？
(A)第一段一級 (B)第二段二級 (C)第二段三級 (D)第三段五級