

109 年特種考試地方政府公務人員考試試題

等 別：四等考試

類 科：衛生技術

科 目：公共衛生與衛生法規概要

一、請從天然災害頻傳、少子化、人口老化、家庭功能式微、資訊科技快速發展等五方面說明這些因素對國人心理健康之影響？(25 分)

考題難易★★★★★。解題關鍵：此題須對相關領域有程度的了解，作答不易。

【擬答】

以下分別敘述天然災害頻傳、少子化、人口老化、家庭功能式微、資訊科技快速發展對國人心理健康之影響：

(一)天然災害頻傳，以最近發生的地震來看，有可能帶來家園或人身安全的損害，因此尚未發生時會使國人擔憂，發生之後即便沒有受到損害，也會擔心之後是否會有餘震，而增加焦慮或恐慌等負面情緒，影響心理健康。

(二)少子化，個人層面來說，也許是未來長者照顧上勞力、心力或財力的負擔增加，隨之帶來的壓力、焦慮或恐慌等都會影響心理健康；若是有人擴大到擔心國家層面，則前述負面情緒可能又再增強。

(三)人口老化，個人層面來說，當年紀漸大又身有病痛時，希望能有人協助，足了前述少子化讓長者本身也許不像傳統一般由子女照顧，而是到機構或是由移工協助，可能讓本身寂寥或甚至到憂鬱或憤怒，醫療科技發達，可能使得餘命延長，若是帶著病痛或失能地活著，則會延長前述需要人照顧的時間，而使人感覺更為低迷。

(四)家庭功能式微，現在多為小家庭或單身家庭，而長輩們可能就互相陪伴，不與子女同住等，抱持傳統思維的人，也許會因此感到孤單、憂鬱或憤怒，然而，若換個角度想，家庭中最重要的是家人之間相互關懷的關係，那麼只要時常保持聯絡，互相噓寒問暖，分享生活大小事，也許這方面對心理健康的影響就會減少一些。

(五)資訊科技快速發展，帶來連絡上的便利，使得長輩與兒女孫等可以透過視訊聯繫，另一方面，也可能因此方便性，而減少了見面聚會的次數，若聯絡帶來的關心強度不會因此改變，也許不至於影響心理健康太多，但其實能夠見面擁抱等，對心理健康是有助益的。另一方面，對於高度使用網路社群的人，則有網路世界需要面對，目前已經有許多研究關心這方面議題，是否過度注意網路社群的按讚次數、網路成癮、網路霸凌等，而影響心理健康或生活。也有研究者嘗試藉由分析社群訊息，而及時偵測到自殺徵兆，提出警示。

二、我國於民國 108 年 12 月 31 日公布施行中醫藥發展法，請說明該法有那些重要的立法意旨或精神，用以促進中醫藥發展？(25 分)

考題難易★★。解題關鍵：此題僅考法規內容，熟讀法條即可。

【擬答】

中華民國憲法增修條文第十條第五項已明定「國家應推行全民健康保險，並促進現代和傳統醫藥之研究發展」，為落實憲法所賦予國家應促進現代及傳統醫藥研究發展之義務，並因應世界衛生組織 (World Health Organization, 以下簡稱 WHO) 發表「2014~2023 年傳統醫學戰略」，呼籲各國應重視並制定政策管理傳統醫藥，健全傳統醫學之制度規範及提升病人安全，以促進傳統醫學對全民健康之角色與貢獻。近年來，鄰近國家為發展傳統醫學，紛紛制定傳統醫藥專法，

公職王歷屆試題 (109 地方特考)

為傳統醫藥之發展奠定法制基礎，帶動鄰近國家傳統醫學之快速發展。我國雖已將中醫藥納入醫療及全民健康保險體系，並制(訂)定多項中醫藥政策及法規，然在中醫藥醫療、產業、研究及人才培育等範疇，由於行政及財政支援不足，面臨發展瓶頸及停滯，亟需制定法律遂行國家賦予之義務，並促進中醫藥永續發展。

三、衛生福利部國民健康署為了減少一般人微量營養素缺乏的問題，並預防心臟病、癌症、糖尿病及高血脂症等疾病，提醒民眾攝取均衡飲食。請說明如何吃才叫做均衡飲食？(25分)

考題難易★★。解題關鍵：此題為107年新版「每日飲食指南」的內容。

【擬答】

107年新版「每日飲食指南」不但仍以預防營養素缺乏為目標(70% DRIs)，也同時參考最新的流行病學研究成果，將降低心臟血管代謝疾病及癌症風險的飲食原則列入考量，建議以合宜的三大營養素比例(蛋白質 10-20%、脂質 20-30%、醣類(碳水化合物) 50-60%)。以實證營養學的原則，試算多種飲食組成，最後提出適合多數國人的飲食建議。本版每日飲食指南涵蓋六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類；並針對7種熱量需求量分別提出建議份量。以1500大卡為例，每日攝取全穀雜糧類 2.5碗(其中1/3為未精製)、豆魚蛋肉類 4份、乳品類 1.5杯(1杯 240毫升)、蔬菜類 3份、水果類 2份、油脂與堅果種子類 4份(其中油脂 3份、堅果種子 1份)。各類食物之建議份量，皆隨總熱量攝取量增加而增加。

以下說明六大類食物與代換份量表：

1. 全穀雜糧類 1碗(碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)
 - = 糙米飯 1碗或雜糧飯 1碗或米飯 1碗
 - = 熟麵條 2碗或小米稀飯 2碗或燕麥粥 2碗
 - = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80公克
 - = 中型芋頭 4/5個(220公克)或小蕃薯 2個(220公克)
 - = 玉米 2又1/3根(340公克)或馬鈴薯 2個(360公克)
 - = 全麥饅頭 1又1/3個(120公克)或全麥土司 2片(120公克)
2. 豆魚蛋肉類 1份(重量為可食部分生重)
 - = 黃豆(20公克)或毛豆(50公克)或黑豆(25公克)
 - = 無糖豆漿 1杯=雞蛋 1個
 - = 傳統豆腐 3格(80公克)或嫩豆腐半盒(140公克)或小方豆干 1又1/4片(40公克)
 - = 魚(35公克)或蝦仁(50公克)
 - = 牡蠣(65公克)或文蛤(160公克)或白海蔘(100公克)
 - = 去皮雞胸肉(30公克)或鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱(35公克)
3. 乳品類 1杯(1杯=240毫升全脂、脫脂或低脂奶=1份)
 - = 鮮奶、保久奶、優酪乳 1杯(240毫升)
 - = 全脂奶粉 4湯匙(30公克)
 - = 低脂奶粉 3湯匙(25公克)
 - = 脫脂奶粉 2.5湯匙(20公克)
 - = 乳酪(起司)2片(45公克)
 - = 優格 210公克
4. 蔬菜類 1份(1份為可食部分生重約 100公克)
 - = 生菜沙拉(不含醬料)100公克

公職王歷屆試題 (109 地方特考)

- = 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟或約大半碗
- = 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
- = 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約佔 2/3 碗
- 5. 水果類 1 份(1 份為切塊水果約大半碗~1 碗)
 - = 可食重量估計約等於 100 公克(80~120 公克)
 - = 香蕉(大)半根 70 公克
 - = 榴槤 45 公克
- 6. 油脂與堅果種子類 1 份(重量為可食重量)
 - = 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙(5 公克)
 - = 杏仁果、核桃仁(7 公克)或開心果、南瓜子、葵花子、黑(白)芝麻、腰果(10 公克)或各式花生仁(13 公克)或瓜子(15 公克)
 - = 沙拉醬 2 茶匙(10 公克)或蛋黃醬 1 茶匙(8 公克)

四、近來發生多起校園學生墜樓事件，請試擬此類事件之防制計畫。(25 分)

考題難易★★★。解題關鍵：此題為時事題，同學可參考相關社論增加作答深度。

【擬答】

校園自殺防制計畫推廣多年，但近來短時間內發生多起，使各大學校重新審視校內相關計畫，或許可從底下幾個層面著手：

(一)校園殺防治計畫應包含的項目(檢核表)

依據學者(Johnson & Mail, 1987; Malley & Kush, 1994; Poland, 1989)的觀點，包含以下項目：

1. 計畫的組成：

- (1)獲得行政人員的支持。
- (2)獲得該學區的認可。
- (3)對有自殺之虞的學生有明確的處理程序。
- (4)可茲轉介、訓練與諮詢的社區心理衛生機構資料已收錄備用。
- (5)實施評估以確認師生對青少年自殺的知識與態度。
- (6)由不同訓練背景者所組成的危機處理小組。
- (7)在危機發生時，有青少年自殺問題方面的專家參與處理。
- (8)為全校工作人員提供年度的在職訓練，以單張強調警告訊號以及轉介的程序。

2. 危機預防：

- (1)提昇全校教職員生對警訊的了解，以及危機處理的知識。
- (2)以心理測量的方法篩檢出有危險可能的學生，並追蹤之。
- (3)找出濫用藥物，成績問題或家庭問題的學生。
- (4)對那些高危險群的學生，備有支持性的團體諮商。
- (5)有自殺企圖的學生立即轉介給心理健康專家。
- (6)由具有防治自殺技巧的專家主持教室及團體討論青少年自殺的主題。
- (7)向相關人員如老師、導師與其他同學說明自殺問題的特徵，給予協助的原則與方法，以增加同仁對情境的控制感。
- (8)製作自殺防治的小卡，傳單及宣導手冊分送學生與家長。

3. 事後處理：

- (1)在自殺行動發生後，儘速評估工作人員與學生的哀傷反應，使自殺造成的影響減到

最低。

- (2)建立協助網絡。如與同事討論，召開個案研討，尋求校外專業資源（醫院，諮商督導）
- (3)找出受自殺事件影響最劇的學生並提供協助。
- (4)提供學生個別與團體的諮商。
- (5)有特定的發言人負責回應媒體。
- (6)預備一分對死亡事件的聲明，讓老師讀給學生聽。
- (7)為紀念學生死亡的活動不應過度。
- (8)不要抑制對死亡事件的討論活動。
- (9)要參與葬禮的學生要得到家長的允許。
- (10)為那些未參加葬禮的學生，學校的日常活動應持續。
- (11)自殺未遂者的轉介諮商
- (12)選定代表與死者家長連繫表達同情之意，並關心死者的其他手足，作為學校與家庭兩方的聯絡者。
- (13)長期追蹤深受自殺事件影響的人，如死者的朋友或親戚。
- (14)要警覺的祭日以及已經自殺身亡者重要他人的生日，並提供支持使人可以渡過那段艱難的時段。

(15)與家長、學生共同解決衍生出來的問題。

(二)英國普利茅斯大學曾發表一份自殺熱點防治指引，指出在自殺熱點的防治工作上，可以採取的行動包括：防墜硬體設施、警告標示與緊急通報電話、加強監視設備和定點巡邏人力、鄰近自殺熱點之人員加強心理急救教育訓練、管控媒體報導與曝光等。在某些國家，有時也會在自殺熱點上設置鼓勵溫暖的標示，但效果仍有待證實。

(三)運用理論預測且試著阻斷自殺行為

根據臨床心理學家喬伊納（T. Joiner）（2005）提出「自殺人際取向理論」，以三個指標來評估自殺風險，包括：覺知他人負擔感、挫敗的歸屬感，與習得自殺本領／對死亡的無懼。當個體覺知自己對他人是負擔，又找不到心理歸屬，便會引發強烈的無助感受，進而引發自殺意念，如果這時具備實施自殺的機會／能力，就可能做出致命的自殺行為。是故研究指出，此三項因素互動作用，對自殺風險和自殺行為有預測作用。

有自殺意念的人，經常會展現出看似「尋死」的言語與行動，但，這反而是他們釋放出的「求救訊號」，其他身邊的人可以幫助他們，這些訊號包括：

1. 言語上的訊號：我希望一覺不再醒來、我覺得沒未來、生活無望、我不會再煩你了、沒有我你們會比較好、活著不值得、我討厭自己.....等。
2. 行動上的訊號：寫遺書、分贈心愛之物給他人、主動告知他人自己感到絕望想放棄、自傷行為、對藥物或武器突感興趣.....等。

一句關懷、一小段時間的陪伴、一通電話的聯繫.....，可能就讓自殺的念頭被中斷，即便企圖自殺者可能會反覆嘗試行動，但，如果身邊的人對自殺訊號夠敏銳，就有機會一次又一次的接住他。對企圖自殺者，沒有任何人可以單憑己力完全承接、阻擋個案強烈的自殺意念。家人與朋友可能不夠專業，甚至可能是造成當事人心理困擾的源頭；醫療資源和心理輔導中心可以提供心理照護，惟治療的頻率、時間、是否遵醫囑回診與服藥.....太多因素都會影響治療的效果。但如果很多人一起努力，每個人都出一點點力量，就能交織出一張安全的心理防護網。

(四)推廣「心理健康急救」（Mental Health First Aid, MHFA）

台大公共衛生學院邀請澳洲心理學家 Prof. Anthony Jorm 來台分享推廣的實務。所謂的「心

公職王歷屆試題 (109 地方特考)

理健康急救」概念，緣起於澳洲許多機構都被要求特定比例人口須接受 CPR 急救訓練，以確保人們能在身體出現緊急情況時獲救。

於是 Prof. Jorm 提出：「當人們心理出現問題時，也同樣需要提供急救服務！」當時他們觀察到，人們感到心理不適 (mental unwell) 是常見的，但大眾普遍缺乏正確的心理健康觀念，而有心理健康問題者可能缺乏病識感、因汙名化而不敢求助，即便想求助，卻面臨心理專業人員和資源不足的情況。

於是，他們從理論到實務、從校園到社會，一步步建構出一套心理健康急救方案，培訓校園與社區的種子部隊 (不一定要是心理專業背景)，提供心理不適的民眾心理急救照護。Prof. Jorm 和他的團隊花了將近 20 年的時間，將整套心理急救的教育訓練推廣至將近 3% 的澳洲人口，並針對不同族群發展出專屬內容，包括兒童、青少年、年長者等，近年他們更積極地將整套方案推廣到其他國家，目前中文版翻譯手冊已在香港發行。以台大為例，從 104 學年度開始，台大新增了「心理健康促進與自殺防治」課程，課程目的在促進大學生自我省思身心健康議題，幫助學生學習自我照顧，並能發揮關懷他人的力量達到社會關懷目的。課程內容涵蓋失眠、焦慮、憂鬱、壓力管理、心理健康促進和自殺的成因與處置等。

志光系列

志聖衛生行政.衛生技術

面授+線上學習 高效彈性雙學習(1+1>2)

公衛名師學員一致推薦

 **謝盈** | 高考衛生行政全國第五名
流行病學及生物統計非常推薦王瑋老師，本來我最擔心的這2科，竟成為我上榜的助力。

 **黃芬** | 地特三等 衛生行政狀元 (桃園區)
對於護理系的我來說完全沒有基礎，經過志聖老師的循序漸進授課方式後，讓我對生統不在畏懼。

 **田立** | 高.普考衛生行政雙料金榜
生統是可以明確拿分的科目，老師編排的一本式講義就已經包含了高普考會出的全部內容。

生物統計 名師試聽 

公共衛生 名師試聽 

加入志聖 致勝關鍵 ●台北志聖 02-23755999 ●台南志聖 06-2281111
www.easywin.com.tw 一家報名.全國服務 ●台中志聖 04-22200985 ●高雄志聖 07-2851919