

《公共衛生營養學》

申論題部分：(50分)

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)

【擬答】

台灣已邁入高齡社會，熟齡長者們如何維持健康，並延緩老化速度，其中最為重要的關鍵在於飲食。該怎麼達成營養健康的飲食，並在日常生活中落實，是相當重要的課題。身為營養師，在規劃相關課程時，依據營養教育規劃的步驟，首先要進行學習者的評估，了解此次的對象主要為銀髮族，相關的教育程度及使用語言等，規劃合宜的教學活動。針對長者，課程內容設計以簡單淺顯易懂，搭配圖片或實物說明，並可實地操作為主，因此主要活動為辦理講座及營養教室，內容則針對此次設計以下重點：

1. 吃的下

「長者」常面臨咀嚼、吞嚥能力變差，腸胃消化功能漸弱等情況，容易衍生營養不良問題，發展在地日常生活可運用的不同營養狀態、飲食型態之飲食策略。

2. 吃的夠

「長者」常因牙口不好、傳言等原因，每日的飲食內容偏離每日飲食指南之建議。定期辦理營養教育，將教導社區民眾認識各類食物每天需求攝取份數，以及了解食物營養素功能概念，將有助「長者」熟知每日飲食需求量，三餐均衡「吃的夠」，維持身體機能。

3. 吃的對

「長者」常因為養生、網路傳言等原因，造成少油、少吃的飲食型態，甚至自設多重飲食禁忌，易造成營養不均衡之情況。依據在地特色，輔導社區商家提供健康外食餐飲、鼓勵職場場域提供健康餐飲、定期辦理營養衛教教導民眾如何聰明選食、定期開設社區廚房課程等，教導「長者」聰明煮、聰明吃等「吃的對」飲食技巧。

4. 吃的巧

「長者」因面臨咀嚼、吞嚥能力變差，腸胃消化功能漸弱、獨居、無人備餐共餐等情況，容易衍生營養失衡問題。盤點社區整體環境資源，從健康促進「吃的巧」營養觀點，教導「長者」因應身體變化聰明選食。

講義命中情形：相似度 80%，詳見高點建國公衛講義第(一)回第59-70頁。

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)

【擬答】

(一) 運用社交媒體為推廣方法的優點:

- 1.快速接觸到眾多的對象
- 2.能即時散播與更新資訊
- 3.運用影音視聽效果生動呈現相關訊息
- 4.可重複觀看

缺點:

- 1.建置及維護的費用較高
- 2.目標族群不一定都有網路及使用相關社交媒體，涵蓋族群有限制
- 3.社交媒體訊息數量龐大，不易維持能見度

(二) 本計畫涵蓋的內容

此營養計畫實施的內容包括：

- 1.確認問題
- 2.訂定目標
- 3.研擬對策與執行計畫
- 4.評量計畫成效

目的:減少含糖飲料攝取

目標族群:青少年

主要工具:社交媒體

執行計畫:將減少含糖飲料攝取之相關資訊設計成影片，透過社交媒體推播，可配合活動提高點閱率，例如點閱後分享送貼圖等活動。

評量成效:短期成效可評值相關影片之點閱率，長期成效則可透過飲食調查，了解當地青少年含糖飲料攝取量是否降低

講義命中情形：相似度 70 %，詳見高點建國公衛講義第(一)回第 41-47 頁。

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)

【擬答】

飲食中攝取的膽固醇，的確不是全部直接成為血中的膽固醇，事實上，人體內大多數血中的膽固醇是由人體自己合成的，近年來的研究顯示，飲食攝取膽固醇的量，與血中膽固醇濃度關聯相當低，因此 2016 年美國最新發布的「2015-2020 飲食指南」也取消每日 300 毫克膽固醇上限，不過這並不代表限制膽固醇攝取不再重要。要判斷一種食物對膽固醇的影響，必需同時考量食物中的膽固醇及飽和脂肪酸含量，「飽和脂肪酸」才是飲食中造成心臟血管疾病的罪魁禍首。通常高膽固醇食物，都含有高飽和脂肪酸，吃過多高飽和脂肪酸食物，也會增加罹患心血管疾病風險，因此仍應適量攝取高膽固醇的食物。

講義命中情形：相似度 100%，詳見高點建國公衛講義第(三)回第 93 頁。

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

【擬答】

(一) 4P from Social Marketing

為社會行銷中的4P行銷組合，社會行銷是將一項「創新」或「有益」的觀念或行動，透過有系統的設計、執行、管制及評價的過程，提高特定人群的接受程度，進而達到持續採用的最終目標。

4P為Product、Price、Place、Promotion

1. 產品 (product)：所提倡的行為改變主題，例如健康飲食、體重控制。
2. 價格 (price)：為新行為所付出的代價，耗費的時間和精力與金錢等。
3. 通路 (place)：選擇可以接觸目標對象的地點，提供可以支援行為改變的物品、服務及資訊。
4. 銷售推廣 (promotion)：主要包括訊息的傳遞，以影響目標對象的信念與行為；以及媒體管道的選擇，決定製作的訊息要在哪些地方出現。例如，在網站上提供健康食譜；利用免付費電話回應相關資訊，以及提供單張、摺頁及手冊的索取管道等。

(二) Food availability and food accessibility

為糧食安全中的兩個面向，糧食充分供給(Food Availability)與糧食自由獲取(Food Accessibility)。糧食為維繫人類生命和健康所不可或缺的基本東西，在1996年舉行的世界糧食高峰會(World Food Summit)即定義糧食安全(food security)為：任何人在任何時候均能實質且有效的獲得充分、安全且營養之糧食，以迎合其飲食及糧食偏好的活力健康生活。欲符合糧食安全定義必須同時滿足：

1. 糧食充分供給(Food Availability)
2. 糧食穩定供應(Food Stability)
3. 糧食自由獲取(Food Accessibility)
4. 糧食完全利用(Food Utilization)四個面向。

講義命中情形：(一)相似度 100 %，詳見高點建國公衛講義第(一)回第 41 頁。

(二)相似度 100 %，詳見高點建國公衛講義第(三)回第 119 頁。

【版權所有，翻印必究】

公共衛生營養學試題評析：

申論題	<p>此次申論題的第一題為應用題，針對銀髮族規劃飲食相關課程，在講義第一回即清楚說明營養教育概念與運用，第四回則有老年常見營養問題。只要能結合這兩個概念，必能獲取高分。</p> <p>第二題也是應用題，主要需應用社區營養計畫的架構，在第一回講義有明確的說明社區營養規劃的重點，同學只要能搭配社交媒體的行銷應用必能完整作答。</p> <p>第三題為近期對於飲食限制膽固醇的觀念，出現於講義第三回93頁，完全命中。</p> <p>第四題的二項解釋名詞出現於講義第一回及第三回，完全命中。</p>
選擇題	<p>此次出題較偏向公衛概論與社區營養規劃、問卷設計與營養教育等講義第一冊的內容，主要為觀念性的題目包括第5、11、37、39題為概論（請參考建國講義第一回第一章），第23-25題為問卷設計（請參考建國講義第一回第三章），第26-29題為營養教育（請參考建國講義第一回第五章），第31-34題為社區營養規劃（請參考建國講義第一回第四章）。</p> <p>另一個重點為第14-20題的營養評估，（請參考建國講義第二回）及國內營養相關政策法規及基準，如第1-4題為飲食基準及建議（請參考建國講義第三回第三章），第12-13題為法規（請參考建國講義第三回第二章）；第35題至36題為營養調查的結果等（請參考建國講義第三回第五章），以上考試重點都在講義中有完整的介紹，只要同學上課有跟著進度，並將考古題練習完，應該都能遊刃有餘。</p>

國
醫
護

【版權所有，翻印必究】