

8. 有關人體受精、懷孕的過程，下列敘述何者正確？
- ①在自然的情況下，受精的位置在輸卵管內側 $\frac{1}{3}$ 處
 - ②卵子受精後約 7~9 天於子宮內膜著床
 - ③若懷孕前最後一次月經是 2024 年 3 月 10 日，其預產期是 2024 年 12 月 17 日
 - ④羊膜穿刺適宜在孕期 16~18 週檢查；國民健康署建議 30 歲以上高齡孕婦可以做這項檢查
 - ⑤懷孕初期因賀爾蒙的變化易有噁心、孕吐的狀況，建議少量多餐、食用重口味或特殊氣味的食物，以增加孕婦的食慾
- (A) ①②③⑤ (B) ②④⑤ (C) ②③④ (D) ②③
9. 有關懷孕期間常見的現象之敘述，下列何者正確？
- ①於懷孕第三孕期，子宮變大向上擠壓橫膈膜，孕婦容易感受到呼吸喘
 - ②下肢水腫是因為於懷孕第三孕期子宮變大，壓迫下腔靜脈所造成的現象
 - ③於懷孕第一孕期，胎兒已具有人的雛型，胎動漸漸明顯
 - ④懷孕第 12 週，胎兒聽得到外界的聲音，與胎兒說說話、聽音樂都是好的胎教
- (A) ①② (B) ①④ (C) ②③ (D) ①②④
10. 孕期的母體在生理上出現許多前所未有的變化，產後需要時間以逐步回復到孕前狀況，下列哪些措施能加速產後恢復？
- (A) 產後會有子宮內膜剝落出血的現象，俗稱「惡露」，為了維護個人產後的衛生，可以採淋浴或陰道內灌洗以避免細菌感染
 - (B) 中醫的觀點，產後第二天即可食用添加米酒的麻油雞湯，有助於產後氣血的恢復
 - (C) 哺餵母乳可促進子宮收縮，減少產後大出血，幫助母體復原
 - (D) 坐月子期間應避免洗頭洗澡或外出，以免受涼，有礙產後復原
11. 有關產後照護，下列何者正確？
- ①飲食以蛋白質為主，蔬菜屬性生冷應減少食用，以儘快恢復生理機能
 - ②為避免影響子宮收縮，因此產後應避免運動
 - ③正常分娩後，如果無特別不適即可下床用餐和排尿
 - ④為避免影響乳汁的品質，哺餵母乳者應減少湯品或水分的攝取
 - ⑤避免搬舉重物，以預防發生子宮脫垂
 - ⑥正常的情況下，產後子宮約需 6 週左右的時間才能恢復懷孕前的狀況
- (A) ③⑤⑥ (B) ②④⑤ (C) ①⑤⑥ (D) ①②③
12. 有關失智症的十大警訊，下列何者正確？
- ①對於原本就熟悉的事務變得難以勝任
 - ②生活上失去活動力，但對於住家的位置方向記憶非常清楚
 - ③可能會誤認鏡中的自己是另一個人
 - ④常將物品放置於不合理的地方
 - ⑤異常的專心，疑心病重
 - ⑥書寫或語言表達出現困難
- (A) ①②③④ (B) ①③④⑥ (C) ②③④⑤ (D) ②④⑤⑥
13. 有關「全方位長照服務」所提供的服務項目，下列何者錯誤？
- (A) 喘息服務：包含醫師、護理人員、呼吸治療師、藥劑師等人員進行居家訪視
 - (B) 機構服務：提供居家式、社區式、住宿式照護服務
 - (C) 營養餐飲：提供集中用餐服務，行動困難者提供送餐到府服務
 - (D) 專業服務：由醫院專業醫事及社工人員等提供專業指導
14. 後疫情時代，全民瘋旅遊，下列敘述何者符合「綠色旅遊」的原則？
- ①搭乘大眾運輸工具
 - ②自備盥洗用品
 - ③使用免洗內褲，以免清洗浪費水資源
 - ④選擇吃到飽餐廳，以免浪費錢
 - ⑤使用一次性拖鞋讓旅遊更便利
- (A) ①②③ (B) ②③⑤ (C) ①② (D) ④⑤

15. 下列四位高中生的日常生活，何者的生活習慣比較不健康？
 (A) 小晰崇尚自然，習慣以蒸或煮的方式留住食物的原味與營養
 (B) 如如愛打扮，習慣選用成分天然的美妝保養品
 (C) 晴晴每天刷兩次牙，至少刷 2 分鐘，並使用含氟量 500 ppm 的牙膏刷牙
 (D) 阿翰平日會注意飲食與運動，功課再忙也會去跑步
16. 「淨零綠生活」是臺灣 2050 淨零轉型 12 項關鍵戰略之一，包括食、衣、住、行、育、樂、購的行為及消費模式改變。「綠生活」是一種友善環境的生活方式，從生活中的小細節，結合全國機關、學校、企業、民間團體、社區與民眾一起動起來，藉由改變生活習慣以創造綠生活的未來。有關「綠生活」中「購的行為及消費模式」，下列「3R3E」原則與行動的配對何者錯誤？
 (A) 減量消費(Reduce)：選購再生衛生紙
 (B) 講求經濟(Economic)：選擇無包裝購物
 (C) 符合生態(Ecological)：購買有「有機農產品標章」認證的食品
 (D) 重複使用(Reuse)：使用可換筆芯的原子筆
17. 有關「樂活 LOHAS」的敘述，下列何者正確？
 (A) 多攝取豆類的加工食品以減少肉類的攝取
 (B) 追求快時尚，多購買平價、流行的服飾，以刺激消費經濟
 (C) 外食時，選擇以當地、當季食材為料理的餐廳
 (D) 為顧及個人衛生問題，不選用二手衣物
18. 在高中階段，下列何者為較適合的戀愛交往順序？
 ①兩人單獨約會 ②固定對象 ③和 3~5 位同學一起去 KTV 唱歌 ④一起參加社團活動
 (A) ①→②→③→④ (B) ②→③→①→④ (C) ④→③→①→② (D) ④→③→②→①
19. 下列避孕方法的原理何者與其他三項的避孕原理不同？
 (A) 陰道避孕環 (B) 子宮內避孕器 (C) 口服避孕藥 (D) 避孕貼片
20. 下列何者為罹患乳癌的高危險因子？
 ①未生育 ②攝取高熱量高脂肪飲食 ③有哺餵母乳者 ④停經過早 ⑤初經過早
 (A) ①②⑤ (B) ②③④ (C) ①②④⑤ (D) ①②③④⑤
21. 有關性別的敘述，下列何者正確？
 (A) 性別認同是指每個特定社會對於不同性別與責任的期待與觀念
 (B) 性傾向是指個人對於自己性別身分的認同
 (C) 性別角色是指個人在情感與對性吸引對象上的偏好
 (D) 性別氣質是指每個人個性中所帶有的陽剛或陰柔的特質
22. 有關男性生殖系統的敘述，下列何者正確？
 ①陰莖勃起時如果有些微彎曲，其導因可能是海綿體長度不等長所導致
 ②男性應養成至少一個月一次自我檢查生殖器官的習慣，可在洗溫水澡後進行
 ③包皮過長一定會造成排尿、勃起與性功能的障礙，應盡快動手術割除
 ④穿緊身褲可以預防陰囊受到碰撞，有利於生殖系統的保健
 ⑤當男性出現排尿不順、解尿解不乾淨、有異常分泌物等症狀時，應盡速就醫
 ⑥自慰會影響睡眠，導致白天精神不佳或精液製造不及而性狀變稀、量變少，因此有害健康
 (A) ①②⑤ (B) ②③⑤ (C) ③④⑥ (D) ①②③⑤
23. 於 1986 年，心理學家史坦伯格(Sternberg)提出了「愛情三角理論」，下列相關敘述何者正確？
 ①彼此關係穩定，決定長相廝守進入婚姻共同經營愛的關係，此為「激情」
 ②彼此互表愛意，心與心的交流而相知相惜，此為「親密」
 ③一日不見，如隔三秋。所以隨時隨地都想要看到對方，此為「激情」
 ④想和對方進一步的發展身體親密關係，此為「親密」
 (A) ③④ (B) ②③ (C) ①④ (D) ①②

24. 有關乳癌自我篩檢的敘述，下列何者正確？
 ①乳癌容易轉移至腋下淋巴結，要特別注意乳房外上側與腋窩下
 ②女性檢查的時機為每個月月經來潮前一週，停經的女性則每個月固定一天即可
 ③男性也有罹患乳癌的風險，建議男性每個月固定一天檢查
 ④檢查時，藉由食、中、無名指三指指尖採螺旋狀以同心圓逐點按壓，檢查是否有硬塊
 (A) ②④ (B) ②③ (C) ①④ (D) ①③
25. 法國哲學家西蒙·波拉(Simone de Beauvoir)曾說：「有自尊的愛，才是真愛」，也就是說，在日常生活中我們應以客觀、多元的角度來理解自己的心情，釐清感受與想法，學會愛自己、建立自尊、了解自己的能力，才有能力愛別人、尊重包容對方的需要，如此，方能體悟愛的真諦！依據本文，法國哲學家西蒙·波拉他的觀點應符合「全人的性」的哪個層面？
 (A) 心靈層面 (B) 心理層面 (C) 社會層面 (D) 生理層面
26. 有關女性生殖系統的敘述，下列何者正確？
 ①經期超過 7 天、經血量多天數超過 1 天，都屬於月經異常的範圍
 ②白帶可潤滑並保護陰道，顏色通常為白色或透明且無特殊異味
 ③減少陰道內清潔劑清洗，可維持陰道弱鹼的環境，以降低感染的機會
 ④人類乳突狀病毒(HPV)，容易造成子宮頸癌，目前已有疫苗可施打
 (A) ①④ (B) ②④ (C) ①②④ (D) ②③④
27. 相愛容易相處難，歌手張宇曾經唱過一首關於穩定情感關係的歌曲，其中部分的歌詞為「跟著我開始複誦愛情條約一，所有的差遣都要甘之若飴，當她的司機、當她的快遞、另外還當她的提款機；跟著我繼續複誦愛情條約二，善意的謊要說得面不改色，她什麼都好、她怎麼都美、再發誓愛她終生無悔~」有關關係穩定四基礎的敘述，下列何者正確？
 (A) 文中「她什麼都好、她怎麼都美」所以不太需要關心與陪伴，表示彼此信任
 (B) 文中「當她的司機、當她的快遞」，為他做所有的事情表示關係平衡
 (C) 能經常與對方分享價值觀，建構兩人愛情地圖，表示溝通良好
 (D) 文中「當她的提款機」，約會一定要由某方全額付費，表示無條件接納
28. 一篇英國關於女性服用避孕藥的研究，發現服用避孕藥的婦女罹患癌症和心臟病的機率，相較於其他沒有服用避孕藥的婦女，不僅沒有增加，還略為下降，證實了長期使用口服避孕藥，不會增加心血管疾病和癌症的發生率。雖然口服避孕藥有其需要注意的副作用，但若能与醫師詳細討論找出適合自己、安全有效的低劑量荷爾蒙綜合製劑即可健康地避孕、安心地享受生活。有關口服避孕藥的敘述，下列何者正確？
 (A) 口服避孕藥的避孕原理為干擾受精卵著床
 (B) 口服避孕藥不僅可以避孕亦具有調經的作用，低劑量的製劑相當安全，任何人都可以使用
 (C) 口服避孕藥需醫師的處方並按時服用，若有遺忘，不管幾天，只要立即補服用即可恢復避孕的效果
 (D) 口服避孕藥須經醫師指示服用，使用初期可能會出現頭暈、噁心、點狀出血等症狀
29. 有關人工流產的敘述，下列何者正確？
 (A) 人工流產後，為了讓母體獲得良好的身心復原，若希望再次懷孕建議 12~18 週後再懷孕
 (B) 依據法規，人工流產應於懷孕 24 週內實施，懷孕的週數即從最後一次月經結束的那天算起
 (C) RU-486 經過醫師的處方適合用於懷孕 7 週內的人工流產，不需搭配任何藥物即可達到終止懷孕的目的
 (D) 懷孕 10 週可採取引產的方式進行人工流產
30. 有關性騷擾及性侵害的敘述，下列何者正確？
 ①在兩情相悅下發生性行為，即便對方是未成年，仍無法構成性侵害
 ②灰色強暴(gray rape)，於 2007 年被提出，是指雙方在「曖昧不明」、「不知為何會發生」的非自願性行為
 ③性侵害的因應口訣為：冷、逃、拖、哄、擊、求、醫
 ④「only Yes means Yes」強調主動想發生性行為的一方，當確認對方處在意識完全清楚的狀態下，即便對方沒有說「不」，就等於願意發生性行為
 (A) ②③④ (B) ③④ (C) ②③ (D) ①②

31. 無論是正在戀愛中還是已進入婚姻關係，兩個人在一起相處的時間長了，必定會有需要磨合的地方，像是對事情的看法分歧等。一位國外的學者指出，伴侶之間最常爭執的事情為「日常瑣事」，然而其問題點往往不在於事情本身，而是雙方欠缺適當的溝通，所以提升溝通技巧、正向衝突處理協商就是解決所有問題的關鍵。有關正向衝突處理協商的步驟順序，下列何者正確？

①衝突可能導致的結果 ②表達情緒，瞭解彼此的感受、建立共識
③確認衝突的主因 ④為愛包容接納彼此，因為衝突更認識彼此的想法

(A) ①→②→③→④ (B) ②→③→①→④ (C) ③→①→②→④ (D) ③→②→①→④

32. 有關愛滋病的敘述，下列何者正確？

①愛滋病病毒感染後的數週為空窗期，此時即具有傳染力
②潛伏期平均達 2~3 年，目前採用的治療方法為雞尾酒療法
③免費匿名篩檢，可於暴露危險行為 3~5 週後，至愛滋病指定醫院或機構進行篩檢
④臺灣目前的感染者統計，男性多於女性；感染的原因則以不安全性行為多於共用針頭

(A) ②④ (B) ①④ (C) ①③ (D) ①②

33. 依據表(一)之營養標示，請估算吃完這塊草莓慕斯蛋糕共攝取多少大卡的熱量？

(A) 225 大卡 (B) 250 大卡
(C) 275 大卡 (D) 300 大卡

表(一)

草莓慕斯蛋糕		
營養標示		
每一份 75 公克 本包裝含 1 份		
	每份	每 100 公克
熱量	?	300 大卡
蛋白質	3.9 公克	5.2 公克
脂肪	21.3 公克	28.4 公克
飽和脂肪	11.7 公克	15.6 公克
反式脂肪	0.1 公克	0.1 公克
碳水化合物	11.7 公克	15.6 公克
糖	6.2 公克	8.2 公克
鈉	85 毫克	113 毫克

34. 有關體重過輕者的飲食建議原則，下列何者正確？

(A) 每日至少運動 30 分鐘，運動後補充攝取高熱量食物，可以適當增加體重
(B) 需要增重者可以多攝取高糖、高碳水化合物食物，每日可多攝取 550~1100 大卡的熱量
(C) 兩餐之間增加點心，以水果、全穀類製品或奶製品為主
(D) 每日飲食以增加紅肉的食用為主，以增加優質蛋白質的攝取

35. 有關 3C 產品使用的相關敘述，下列何者**錯誤**？

(A) 睡前兩小時不使用 3C 產品，避免影響睡眠品質
(B) 食用黃、綠色蔬菜如地瓜葉，有益眼睛健康
(C) 長時間使用 3C 產品，造成手腕反覆性動作，容易導致腕隧道症候群
(D) 為維護眼睛，使用平板或手機眼睛與螢幕距離 35 公分以上，眼睛與螢幕的角度仰視 10~15 度

36. 有關臺灣目前現行的醫療敘述，下列何者正確？

①調解醫療糾紛可親自與醫院及醫師進行協商
②《藥害救濟法》目前「中藥、西藥製劑」的使用皆適用，唯試驗用藥及醫療器材暫不適用
③小病看診所，大病再轉診，為落實分級就醫制度
④一般診所、衛生所屬地區醫院，以社區服務為主，提供一般專科門診服務

(A) ①②③④ (B) ①②③ (C) ③④ (D) ①③

37. 王同學是大學一年級學生(輕度工作)，19 歲，身高 170 公分，體重 70 公斤，每天除了到校上課之外，最常從事的活動就是玩手遊，有關健康體位管理之敘述，下列何者正確？

①依據 BMI 的計算，王同學的體位屬「肥胖」
②進行體重管理計畫時，每日飲食熱量不可低於 1200 大卡，每週減重 1~2 公斤為宜
③每天至少累計 30 分鐘中等強度運動並做好情緒管理，有助於減重的成效
④訂定體位管理目標時，為了能達到成效，最好以名模為目標進行體位管理
⑤世界衛生組織於 1996 年正式將肥胖列為慢性病
⑥進行健康體位管理之後，若王同學目前的 BMI = 20，其欲維持目前的體重，則可攝取的熱量約為 1730~1735 大卡/日

(A) ①②③⑤⑥ (B) ③⑤⑥ (C) ③④⑤ (D) ②③⑤

38. 有關食品安全衛生的敘述，下列何者正確？
 ①殘留的農藥、食品添加物，對健康所造成的危害屬於物理性的風險危害
 ②常用於香腸、臘肉的保色劑(亞硝酸鹽)，過量食用會增加罹患肝癌、胃癌等風險
 ③選購健康食品時，需注意其標示內容需有醫療效能、商品核准字號等
 ④依據「食品衛生管理法」，食品中若混和有二種以上食品添加物，以功能性命名者，應分別標明添加物名稱
 (A) ②④ (B) ②③ (C) ①④ (D) ①③
39. 有關傳染病與傳染途徑的敘述，下列何者正確？
 ①C 型肝炎主要透過血液傳染 ②麻疹主要透過食物或飲水傳染
 ③腸病毒與伊波拉病毒感染的傳染途徑相同 ④登革熱主要經由病媒蚊埃及斑蚊、白線斑蚊叮咬而感染
 (A) ③④ (B) ①④ (C) ①③ (D) ①②
40. 小晰因確診 COVID-19，而出現發燒約 38.5~39°C、咳嗽、頭痛、呼吸急促、喉嚨痛等症狀，依據健康自主管理原則，下列作法何者正確？
 (A) 與他人接觸最好保持 30 公分的安全距離
 (B) 若發燒超過 40°C 且自我照護 2 小時未降溫，建議就醫
 (C) 上學前在家服用退燒藥降溫，即可到校上課
 (D) 目前疫情已趨緩，外出時，人多的地方才需要戴上口罩
41. 下列預防傳染病的措施何者錯誤？
 (A) 依「內、外、夾、弓、大、立、腕」步驟，搭配肥皂徹底搓洗 40~60 秒，清洗手部
 (B) 使用含次氯酸鈉成分的漂白水，以 1：50 稀釋(1000 ppm)，可用於浴室、馬桶表面的消毒
 (C) 無法洗手時，可使用 2~5 mL 乾洗手酒精(酒精含量 60~80%酒精)，搓洗 20~30 秒，但其效果沒有肥皂好
 (D) 戴口罩時，口罩應緊貼臉部，拉伸口罩至完全覆蓋口鼻和下巴
42. 有關肺結核的敘述，下列何者正確？
 (A) 七分篩檢法合計 5 分以上，應盡快就醫
 (B) 患者持續且規律接受用藥 3 個月以上，大多數的患者可以完全治癒
 (C) 衛福部疾管署實施「限制傳染性肺結核病人搭乘大眾航空器出國(境)」，要求「開放性肺結核病患」，無論航程時間長短，均不可搭乘
 (D) 肺結核都具有傳染性，早期症狀不明顯，目前可預防肺結核的疫苗為卡介苗
43. 有關國內癌症免費篩檢服務，下列何者錯誤？
 (A) 肺癌篩檢：具肺癌家族史、重度吸菸史之符合相關條件的民眾，每 2 年 1 次低劑量電腦斷層檢查(LDCT)
 (B) 乳癌篩檢：45 至 69 歲婦女、40~44 歲二等血親內曾罹患乳癌之婦女，每 2 年 1 次乳房攝影檢查
 (C) 大腸癌篩檢：50 至 74 歲民眾，每 2 年 1 次糞便潛血檢查
 (D) 子宮頸癌篩檢：30 歲以上婦女，且有家族史者，才需要每 3 年至少接受 1 次子宮頸抹片檢查
44. 有關慢性病的相關敘述，下列何者正確？
 ①腦中風因發病前沒有明顯症狀，故又稱為「沉默的殺手」
 ②慢性病的特徵為：潛伏期長、初期症狀不明顯、不可逆的病理變化等
 ③近年來，國內青少年主要的死因中癌症位居第一
 ④「FAST」腦中風的辨識步驟中，「S」表示，請患者讀一句話，觀察是否清晰完整
 ⑤糖尿病的三多症狀指的是，「多糖、多喝、多尿」等症狀
 (A) ①②⑤ (B) ②④⑤ (C) ①③ (D) ②④

45. 有關健康的飲食原則的敘述，下列何者**錯誤**？
 (A) 依據「青少年每日飲食指南」建議青少年每日攝取 4~12 份「豆魚蛋肉類」食物，其含優質蛋白質的順序為豆 > 魚 > 蛋 > 肉
 (B) 臺灣癌症基金會提出「蔬果五七九原則」，可以降低癌症發生率，延緩癌細胞的生長與復發
 (C) 烹煮食物選擇食用油時，應選用含有不飽和脂肪酸的植物性油為主，例如椰子油
 (D) 適合國人攝取三大營養素的比例為，蛋白質 10~20%、脂質 20~30%、醣類 50~60%
46. 有關流行性感冒與一般感冒的敘述，下列何者正確？
 ① 流感病毒依病毒類型分為 A 型、B 型、C 型、D 型四類病毒，皆為高傳染性容易引發季節性流行
 ② 所有流感病毒皆使用 H 和 N 縮寫表示不同亞型，例如 H1N1 等
 ③ 流行性感冒，好發於秋、冬，病程約 1~2 週，影響範圍為全身性
 ④ 一般感冒常見的病毒有鼻病毒、腺病毒、呼吸道融合病毒等
 ⑤ 一般感冒影響的範圍以呼吸道局部症狀為主，另會併發發燒的症狀
 ⑥ 定期施打疫苗可預防流行性感冒
 (A) ①②⑥ (B) ①③⑥ (C) ②③④ (D) ③④⑥
47. 有關健康的相關敘述，下列何者正確？
 ① 健康與疾病是一種連續且動態的過程
 ② 出現危害健康行為時，身體會處在亞健康狀態，增加罹患慢性病的風險，若能即時改變行為，可恢復健康
 ③ 加拿大衛生福利部部長婁蘭德(Lalonde)提出影響健康的主要因素為「生活型態」，例如：健康飲食習慣、減少製造垃圾廢棄物等
 ④ 維持與他人及環境的和諧關係，為心理層面的健康狀態
 (A) ①② (B) ①③ (C) ②④ (D) ③④
48. 高中生若想要實踐健康生活型態，下列相關措施的敘述何者正確？
 ① 均衡攝取六大類飲食，遵守低脂、低鹽、低蛋白、高纖，三低一高的飲食原則
 ② 每日攝取水分的總量應達，體重(每公斤)× 30 c.c 的量
 ③ 按《黃帝內經》提出十二時辰「經絡循環」的概念，晚上 12 點前睡覺才能促進健康
 ④ 睡眠時間 7~8 小時最合宜，若睡眠不足會造成葡萄糖耐受性增加，導致代謝異常
 ⑤ 褪黑激素夜晚分泌量為白天的 6 倍，睡覺時房間光線要夠暗可促進其分泌，以增強免疫力
 ⑥ 運動能刺激腦內啡分泌使心情放鬆，世界衛生組織建議青少年每週 420 分鐘以上運動量
 (A) ①③④ (B) ②④⑤ (C) ②④⑥ (D) ②⑤⑥
49. 王老師，男性，健康檢查結果如下，依據檢驗項目及數值，何者符合代謝症候群診斷的指標？
 ① 血壓：135/80 mmHg ② 腰圍：95 cm ③ 三酸甘油酯：125 mg/dL
 ④ 空腹血糖：100 mg/dL ⑤ 總膽固醇：180 mg/dL ⑥ 高密度膽固醇：50 mg/dL
 (A) ①②④ (B) ①②⑤ (C) ②④⑥ (D) ③④⑥
50. 小昱，高一新生，愛喝手搖甜飲，早餐時通常會搭配一杯早餐店的紅茶或奶茶，放學回家經過手搖飲店會再買一杯珍珠奶茶。這次的新生健康檢查結果顯示「三酸甘油酯異常」，報告書中醫師建議其改變生活型態，以預防慢性病的發生。老師建議他運用 SMART 原則訂定減少飲用手搖甜飲的飲食習慣，下列敘述何者**錯誤**？
 (A) 「M」(Measurable)可測量：喝手搖飲的次數可以減少 50%
 (B) 「A」(Achievable)可達成：當想要喝手搖甜飲時，改以無糖原茶或白開水代替
 (C) 「R」(Revised)目標修正：只要每星期喝手搖飲的次數無法減少達該週的目標時，立即滾動式調整目標，以減低改變的壓力
 (D) 「T」(Time-bound)達成時間：預期以 6 週達成目標

【以下空白】