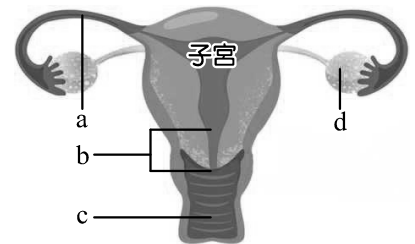


- 小璦懷孕已是後期了，孕期最好能維持滿幾週後生產較理想？
(A) 34 週 (B) 35 週
(C) 36 週 (D) 37 週
- 高齡產婦風險較高，衛福部建議 34 歲以上高齡孕婦經超音波檢查異常或有家族遺傳疾病的準媽媽等，可以做羊膜穿刺這項檢查。適宜在孕期幾週實施？
(A) 14~16 週 (B) 16~20 週
(C) 20~22 週 (D) 22~24 週

- 圖(一)中何處是子宮頸位置？

- (A) a
(B) b
(C) c
(D) d



圖(一)

- 小美懷孕已經 39 週了，隨時需要注意分娩產兆，下列敘述何者不是產兆？
(A) 陰道有羊水流出 (B) 陰道有粉紅色或紅褐色分泌物
(C) 規律性陣痛 (D) 雙腳有嚴重浮腫情形
- 小琦新婚一年了，一向月經很準的他，這個月的月經已經過了 2 週還沒來，他如何知道有沒有懷孕？
①購買驗孕棒、驗孕試紙 ②抽血驗孕 ③腹部超音波 ④陰道超音波
⑤有噁心想吐感 ⑥陰道分泌物變多 ⑦乳房腫脹
(A) ①②③④ (B) ①②⑤⑥
(C) ①③⑥⑦ (D) ②④⑤⑦
- 產婦生產後，有關餵母乳的利與弊，下列敘述何者正確？
①母乳中的免疫球蛋白、乳鐵蛋白等成分，可以保護牙齒
②母乳中含 DHA 有助寶寶腦部發育
③母乳的營養素很容易被嬰兒吸收
④餵母乳會刺激分泌黃體素，有助產後子宮收縮
⑤餵母乳因過度刺激乳腺，容易增加乳癌的發生
⑥餵母乳時間越久，罹患卵巢癌的機率增加
(A) ①②③ (B) ②③④
(C) ③④⑤ (D) ④⑤⑥
- 依據衛生福利部國民健康署的建議，完全哺餵母乳，足以支持嬰兒出生幾個月內的營養素？
(A) 3 個月 (B) 4 個月 (C) 5 個月 (D) 6 個月
- 如果想檢驗是否懷孕，可由血液或尿液中檢驗何種成分，確認已懷孕？
(A) 濾泡刺激素(FSH) (B) 人類絨毛膜促性腺激素(HCG)
(C) 雌激素(estrogen) (D) 泌乳激素(prolactin)
- 小美產後，決定要餵母乳，有關哺餵母乳時的乳房照護上，下列敘述何者正確？
(A) 剛生產後的初乳因在媽媽體內過久，並不適合新生兒餵食
(B) 不要按摩乳房，預防乳汁分泌
(C) 寶寶吃飽後，若乳房內有剩餘乳汁，無需特別處理
(D) 可以每天 2 次使用熱毛巾熱敷乳房

10. 小美剛生產完，親友們來探望他，給予一些有關產後照顧的建議，下列何者正確？
 (A) 嬌嬌：產後腸子蠕動會暫時增快，要多吃低纖維的食物
 (B) 大姨：因為餵母乳，所以要多吃高蛋白、高鐵及高脂的食物
 (C) 二姨：生產後要盡早下床活動，可以加速子宮恢復
 (D) 三姨：子宮恢復約生產後 5 週，才能恢復到產前的大小
11. 國人老人人口越來越多，老化問題不能疏忽，有關老化的敘述，下列何者錯誤？
 (A) 老化是一個無法避免的自然現象
 (B) 老化是一種病態的顯現，常和失能、疾病畫上等號
 (C) 規律運動，能減低老化所帶來的功能退化
 (D) 從受精的那一刻，生命有機體就開始朝向老化邁進
12. 一般人邁入老年期前，可能就會有更年期問題，有關更年期的敘述，下列何者正確？
 (A) 女性更年期卵巢機能會持續，只是不排卵
 (B) 停經後的女士較可能罹患骨質疏鬆症
 (C) 更年期後因膀胱鬆弛，比較不會頻尿
 (D) 男性更年期因攝護腺萎縮，容易泌尿功能失調
13. 隨著國人壽命的延長，我國老年人口呈快速成長，占總人口比率亦持續攀升，當老人口佔幾%，就是邁向「超高齡」社會？
 (A) 7% (B) 14% (C) 20% (D) 25%
14. 長照 2.0 的服務項目，從原本的 8 項增加為 17 項，下列服務項目之敘述何者錯誤？
 (A) 照顧服務—包含居家服務、日間照顧
 (B) 餐飲服務—可到家備餐服務
 (C) 居家及社區復健—由職能或物理治療師到家中服務
 (D) 輔具—可補助購買輔具，但居家無障礙環境需自理
15. 安寧療護的發展具備了「五全照顧」，病患從接受安寧醫療到死亡，及後續家屬的悲傷輔導，都要關心，是屬於哪種照顧型態？
 (A) 全程照顧 (B) 全人照顧
 (C) 全隊照顧 (D) 全家照顧
16. 現在人環保意識抬頭，購物時盡量挑選對環境比較友善的商品，下列何者是環保標章？
 (A)  (B)  (C)  (D) 
17. 空氣品質指標(AQI)，是定量描述空氣品質狀況，以顏色深淺的等級，來表示對健康影響及活動建議，下列敘述何者錯誤？
 (A) 綠色：空氣品質良好 (B) 黃色：空氣品質普通
 (C) 橘色：對所有族群不健康 (D) 褐色：已達危害程度
18. 酸雨是現代大氣污染的一大課題，下列敘述何者正確？
 (A) PH 值小於 6.6 的雨水，就是酸雨
 (B) 汽機車排放的廢氣，與酸雨沒關係
 (C) 工商業的發達與酸雨沒關係
 (D) 燃燒煤產生的硫氧化物是造成酸雨一大因素

19. 愛地球可以從日常生活中做起，下列敘述何者錯誤？
 (A) 防曬乳流入海洋可能造成珊瑚白化，盡量少用
 (B) 清潔劑中的「磷酸鹽類」，會造成藻類大量繁殖，造成優養化讓魚類無法存活，盡量減量使用
 (C) 在室內種植盆栽，可改善通風不良的室內環境空氣
 (D) 選擇「碳足跡」數字高的產品，有利環境保護
20. 小明每天花 4 小時使用手機玩手遊，造成近視越來越加重，有關視力保健，下列敘述何者正確？
 ①用眼 30 分鐘休息 10 分鐘 ②每年定期 1~2 次檢查視力
 ③每週進行戶外活動 2 小時 ④使用 3C 產品每天不超過 3 小時
 ⑤使用手機平板螢幕至少距離 25 公分 ⑥黑暗環境下使用手機能讓眼睛放鬆
 (A) ①②③ (B) ①②③④
 (C) ①②③④⑤ (D) ①②③④⑤⑥
21. 眼睛是靈魂之窗，有關視力問題，下列敘述何者正確？
 (A) 白內障是因玻璃體混濁造成
 (B) 視網膜剝離容易發生在低度近視者
 (C) 視網膜剝離症狀可能會看到細小斑點或閃光出現
 (D) 黃斑部為位在水晶體上，若發生病變要趕快處理
22. 小明上了高中以後，發現體重超標，他想要開始減重，若想擁有健康的體位，需要同時做到「規律運動」與「飲食控制」，有關目標設定與計畫執行的部分，下列敘述何者不正確？
 (A) 建議每週以減輕 0.5~1 公斤為目標
 (B) 飲食熱量每天減少約 550~1100 大卡
 (C) 設計減重飲食之前，需先評估每日活動量
 (D) 先算出理想體重值， $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公分}^2)}$
23. 我國傳統醫學養生之道行之多年，「皇帝內經」醫書提到相關概念，下列敘述何者正確？
 ①食飲有節，指均衡的營養
 ②起居有常，指規律的生活
 ③不妄作勞，指適當的運動
 ④行與神俱，指修身養性
 ⑤「皇帝內經」的「子午留注圖」將一天分為 24 個時辰
 ⑥「皇帝內經」的「子午留注圖」每個時辰有對應的穴位
 (A) ①②③④ (B) ②③④⑥ (C) ①②③④⑤ (D) ①②④⑤⑥
24. 臺灣牙周病盛行率高，下列敘述何者正確？
 ①牙周病治療後不會再復發
 ②牙周病的早期症狀是牙齦紅腫、發炎、刷牙流血的現象
 ③牙周病發生後，牙齦退縮露出牙根，對冷熱有敏感現象
 ④晚期症狀牙齒鬆動，導致牙齒脫落的結果
 ⑤牙周病不會隨著年齡增長而惡化
 ⑥牙周病成因，口腔清潔不良造成牙菌斑產生
 (A) ①②③④ (B) ①②③⑥ (C) ②③④⑤ (D) ②③④⑥

25. 高二的小漢和同學討論 A 片的事，下列哪位同學敘述正確？
- (A) 小漢：A 片讓我們真實看到身體構造跟功能
 - (B) 小明：A 片很多造假不實，不要當真
 - (C) 小豪：A 片列為 16 歲不適合看，我們滿 16 歲了可以看了
 - (D) 小宇：我們對自己身體功能要有信心，A 片中做得到的我們也能
26. 使用保險套不只能避孕，還能預防性病，有關保險套敘述，下列何者正確？
- (A) 可使用食用油或嬰兒油增加潤滑性
 - (B) 使用保險套一次套一個就好
 - (C) 保險套放皮夾，以備不時之需
 - (D) 保險套避孕效果達 99%，可以安心使用
27. 曉鈴昨晚與男朋友發生性關係，今早男朋友建議他服用事後避孕藥，於是曉鈴詢問他同學，下列哪位同學說的錯誤？
- (A) 小婉：事後避孕藥原理是抑制排卵，副作用不大
 - (B) 小琦：事後避孕藥皆屬於處方藥品，你要看醫生才能取得，不能自己去買
 - (C) 小蕙：事後避孕藥是高劑量的荷爾蒙藥品，只能作為緊急避孕措施，你不要常用
 - (D) 小芸：必須在性行為後的 72 小時內服用，且越早服用效果越好
28. 小惠未婚懷孕已 11 週了，不知道該怎麼辦，於是向好姊妹訴苦，姊妹們各自提出他們的看法，下列哪一位是錯誤的想法？
- (A) 小琦：人工流產不是唯一選項，「出養」也是可考慮
 - (B) 小鎰：人工流產會有風險，說不定會子宮穿孔喔
 - (C) 小瑜：你懷孕已經 11 週了，你可以考慮子宮擴張刮搔術
 - (D) 小璇：現在醫技發達，人工流產不會造成不孕，你不要想太多
29. 依據衛生福利部資料，我國每年新增感染愛滋病人數超過千人，有關愛滋病的敘述，下列何者正確？
- (A) 愛滋病又稱先天免疫缺乏症候群(Acquired Immunodeficiency Syndrome；簡稱 AIDS)
 - (B) 授乳不會將愛滋病毒傳染給嬰兒
 - (C) 與愛滋病毒感染者發生口交不會感染
 - (D) 感染愛滋病毒 6~12 週內，還無法驗出來，此期間便被稱為「空窗期」
30. 愛滋病至今還沒有根治的方法，有關愛滋病的敘述，下列何者錯誤？
- (A) 抗愛滋 ABC 三部曲，「A」是 Abstain(節制，拒絕性誘惑)
 - (B) 抗愛滋 ABC 三部曲，「B」是 Be Faithful(忠實性伴侶)
 - (C) 抗愛滋 ABC 三部曲「C」是 Condom(全程戴上保險套)
 - (D) 世界愛滋日 12 月 12 日
31. 有關女性容易罹患泌尿道感染的原因，下列敘述何者錯誤？
- (A) 女性尿道較長
 - (B) 女性的尿道口靠近肛門
 - (C) 憋尿與飲水量不足
 - (D) 衛生習慣不良，例如：上廁所習慣使用衛生紙前後來回擦拭尿道與肛門之間

32. 小漢和小玲是男女朋友關係，他們若想有健康的親密關係，下列敘述何者正確？
①是情人就不能當朋友看待，角色要分清楚，不能有秘密
②要盡其可能減少彼此的差異性，才能永永久久在一起
③保有自我的獨立性，能擁有各自的時間和空間
④有幸福感的感覺
⑤信任對方願意分享真實的想法
⑥互相尊重與關係平等，不用委屈自己討對方開心
(A) ①②③④ (B) ①③④⑥ (C) ②③④⑤ (D) ③④⑤⑥
33. 小玲昨天和男朋友外宿，今早小玲向小惠哭訴，說他昨晚被他男朋友強暴，小惠可以怎麼做？下列敘述何者最不適當？
(A) 小玲你的人身安全第一，我們可以請防治中心協助
(B) 小玲你不應該跟認識不久的朋友外宿，下次不要再傻了
(C) 小玲你慢慢說，我會聽你說
(D) 小玲我相信你說的，讓我們一起想想怎麼做
34. 臺灣 MeToo 運動揭開了在社會上積習已久的性騷擾言行，下列敘述何者正確？
(A) 性騷擾常常是女生在幻想，過於敏感
(B) 被騷擾其實是丟臉的事，再說出去只會再受傷一次
(C) 其實被騷擾的人，即便口頭不說，並不表示她們喜歡被騷擾
(D) 有人不斷的送花、寫卡片是真情的付出，不是性騷擾
35. 我們每天應該要攝取多少的熱量才足夠身體機能運作？下列敘述何者錯誤？
(A) 基礎代謝率計算方法不分男女公式是一樣的
(B) 我們身體需要的熱量中，身體活動佔 15~25%
(C) 我們身體需要的熱量中，消化食物佔 10%
(D) 我們身體需要的熱量中，基礎代謝率(BMR)佔 65~70%
36. 衛生福利部國民健康署在 2018 年設計了臺灣版「我的餐盤」，以幫助國民記憶各種食物的攝取量，下列敘述何者錯誤？
(A) 堅果種子類是好油，但以一茶匙為限
(B) 你的餐盤中的食物選擇有著像彩虹一般的多彩顏色
(C) 水果要比菜多一點
(D) 將每日應攝取分為 6 大類食物
37. 陳媽媽到新鮮超市買菜，他要如何採買才能做個健康的消費者？
①選散裝蛋的衛生優於洗選蛋
②買肉製品選冷藏或冷凍品比室溫販賣的衛生
③選產品外觀沒有破損的
④買散裝或裸裝一般較新鮮
⑤盡量選不加工的食材
⑥盡量選購臺灣有認證的標章，如臺灣優良食品標章
- (A) ①②③④ (B) ①②④⑤
(C) ②③⑤⑥ (D) ③④⑤⑥



38. 市售農產品常見標示有機農產品，有機農產品必須具備一些條件，下列敘述何者錯誤？
(A) 種子來源必須非基因改造
(B) 在藥檢時可微量殘留
(C) 不能使用化學農藥、化學肥料
(D) 有機肥料要通過檢驗
39. 遇上消費問題，我可以撥打消費者服務專線，可以迅速諮詢消費問題，專線的號碼是幾號？
(A) 1930
(B) 1950
(C) 1965
(D) 1995
40. 張爺爺身體不適去看醫生，經過檢查後，醫生告訴張爺爺有代謝症候群，下列敘述何者錯誤？
(A) 代謝症候群是可預防但無法治癒的疾病
(B) 代謝症候群判定標準之一是腹部肥胖
(C) 代謝症候群罹患糖尿病、高血壓、心臟病等風險高，容易變成慢性病病人
(D) 不良的生活型態是造成代謝症候群重要因素
41. 小蕙的男朋友提出要分手，小蕙情緒很低落，你是小蕙的朋友，你如何應用同理心來幫助他？
(A) 我知道你很珍惜這份情，你也盡力了
(B) 錯在你多次約會遲到，下次交男朋友要記取教訓
(C) 你傷心於事無補，下一個會更好
(D) 分了就分了，難過也沒用
42. 小蕙和男朋友分手的當下，不斷哭泣、不自主加速呼吸，產生「過度換氣症候群」，下列敘述何者正確？
(A) 過度換氣症候群是呼出了過少的二氧化碳
(B) 會產生的呼吸性酸中毒
(C) 把呼吸的次數放慢深呼吸，約幾分鐘後症狀會漸漸緩解
(D) 過度換氣症候群會心跳減慢
43. 心理壓力大時可能出現的「生理」症狀，下列敘述何者不正確？
(A) 心跳減慢、呼吸緩慢
(B) 胃酸分泌過多，胃不舒服
(C) 頭頸肌肉痠痛
(D) 內分泌失調
44. 小美近日因家裡的事心裡很煩，剛好上健康課時老師有教導有關憂鬱情緒的敘述，下列何者正確？
(A) 「青少年憂鬱情緒自我檢視表」，可以簡易診斷憂鬱症
(B) 可以利用「正面思考 ABCDE 原則」，將負面思考轉為正向思考
(C) 憂鬱情緒只會因為心理因素或社會環境因素而產生
(D) 長期受憂鬱情緒困擾只會影響神經系統功能
45. 在我們生活中，難免會遭遇一些變故而產生壓力，有關壓力的敘述，下列何者錯誤？
(A) 壓力反應在警報反應期，正交感神經會被活化，分泌腎上腺素
(B) 壓力反應在衰弱反應期，壓力無法排除下開始產生疾病，甚至衰竭
(C) 當我們學習或工作時，無壓力下效果最好
(D) 高壓力下會影響學習或工作

46. 秋冬之際是流感的好發季節，有關流感敘述，下列何者正確？
①流感病毒可分為 A、B、C、D 四型
②A 型流感病毒容易引起嚴重併發症
③傳染力最強的是 C 型流感病毒
④流感病毒的特性是不斷變異，快速傳播
⑤流感比一般感冒不容易高燒
⑥流感比一般感冒更容易併發肺炎
(A) ①②③④
(B) ①②④⑥
(C) ②③④⑤
(D) ③④⑤⑥
47. 結核病是全球性的慢性傳染病，下列敘述何者正確？
(A) 施打疫苗的名稱為卡介苗
(B) 由結核球菌病原體引起
(C) 世界衛生組織提供「五分篩檢法」進行結核病自我檢測
(D) 結核病治療只能控制，無法痊癒
48. 小凱發燒就醫，經篩檢確診 COVID-19，此時的他可以怎麼做預防傳播給他人，下列敘述何者錯誤？
(A) 與家人分開房間居住
(B) 戴上醫用口罩
(C) 與他人交談時保持至少 80 公分的距離
(D) 避免與他人的直接肢體接觸
49. 國人十大死亡以慢性病佔大宗，顯見慢性病對國人健康是一大威脅，有關慢性病敘述，下列何者正確？
(A) 慢性疾病有明顯徵兆，不難被察覺
(B) 慢性病只要耐心服藥是可治癒
(C) 慢性病原因與生活型態關聯性最大
(D) 慢性病都發生在老年人身上
50. 生活型態與健康息息相關，沃克(Walker)等人在 1995 年提出健康促進生活型態的概念，包含了哪些層面？
①身體活動 ②壓力處理 ③人際關係 ④健康責任 ⑤營養 ⑥自我實現
(A) ①②③
(B) ①②③④
(C) ①②③④⑤
(D) ①②③④⑤⑥

【以下空白】