

1. 根據世界衛生組織建議，純母乳哺餵至少哺餵多久？  
(A) 三個月  
(B) 六個月  
(C) 一年  
(D) 兩年
2. 懷孕的溫太太最近開始感受到胎動並開心地邀請先生一起感受。請問溫太太應該懷孕幾週了？  
(A) 7 週前  
(B) 8~11 週  
(C) 12~15 週  
(D) 16 週後
3. 小淳已懷孕數週，她最後一次月經來的第一天是 110 年 6 月 9 日，請問她的預產期應是什麼時候？  
(A) 111 年 1 月 18 日  
(B) 111 年 1 月 25 日  
(C) 111 年 3 月 16 日  
(D) 111 年 3 月 23 日
4. 產前檢查項目中，羊膜穿刺術檢查建議是在懷孕幾週的時候進行？  
(A) 12~16  
(B) 16~20  
(C) 20~24  
(D) 24~28
5. 一般可透過下列哪些方式來檢驗是否懷孕？  
①尿液檢查檢驗出泌乳激素  
②尿液檢查檢驗出人類絨毛膜性腺激素  
③超音波檢查偵測到卵泡  
④超音波檢查偵測到妊娠囊  
(A) ①③  
(B) ①④  
(C) ②③  
(D) ②④
6. 下列哪些是女性正常懷孕時可能會出現的生理變化？  
①陰道出血 ②乳房脹大 ③噁心 ④停經  
(A) ①②③  
(B) ①②④  
(C) ①③④  
(D) ②③④
7. 小薰懷孕 32 週，最近時常感到下肢水腫不適。下列哪項建議**無助於**改善下肢水腫情況？  
(A) 晚上睡覺時，使用枕頭稍微把腳墊高  
(B) 穿著彈性襪，促進下肢血液回流  
(C) 口味保持清淡，不要吃太鹹  
(D) 少走動多休息，減少腿部負擔
8. 有關產婦產後的身體照護，下列何者**錯誤**？  
(A) 子宮約需 6 週左右的恢復期，應多休息及調養身體  
(B) 若為自然產產婦，應經常使用清水灌洗陰道，保持傷口清潔  
(C) 應盡早下床活動，促進膀胱及消化道功能恢復  
(D) 洗完頭髮應盡速吹乾頭髮，避免著涼

9. 下列敘述胎兒週數情況，由小至大排列，何者正確？  
 ①肺泡已經趨於成熟 ②胎兒開始有吞嚥反射 ③可透過超音波看到胎兒心跳 ④胎兒已初具人形  
 (A) ①②③④ (B) ②③④①  
 (C) ③④②① (D) ④③①②
10. 有關增加健康老化的方法，下列何者**錯誤**？  
 (A) 均衡飲食，採少油、少糖、少鹽、低纖  
 (B) 練習正向思考，勇敢面對人生各階段的改變  
 (C) 尋求心靈寄託，參加社團活動或宗教  
 (D) 按摩穴道，增加氣血暢通
11. 生命孕育的順序，下列何者正確？  
 ①精卵在子宮結合 ②受精卵著床 ③受精卵生長至囊胚期 ④受精卵生長至桑椹期 ⑤胎盤形成  
 (A) ①③②⑤ (B) ②①④⑤  
 (C) ③②④① (D) ④③②⑤
12. 下列何者**不是**長照 2.0 的服務對象？  
 (A) 失能身心障礙者  
 (B) 50 歲以上失能原住民  
 (C) 日常生活需協助的獨居或衰弱老人  
 (D) 65 歲以上失能老人
13. 懷孕初期因何種賀爾蒙濃度過高，使孕婦產生噁心感及嘔吐的現象？  
 (A) 黃體生成素  
 (B) 濾泡刺激素  
 (C) 人類絨毛膜性腺激素  
 (D) 催產素
14. 陳伯伯即將邁入 65 歲，面對老年生活的來臨，下列建議何者正確？  
 (A) 老人皮脂較厚，洗澡時水溫度需比一般人高些  
 (B) 規律運動，每週累積運動 90 分鐘  
 (C) 注意口腔衛生，善用健保給付每年洗牙一次  
 (D) 時常按壓穴道，使經絡暢通，臟腑、筋骨可獲得滋養
15. 請問長照服務體系中的哪一層級提供社區關懷據點，讓老人從家裡走到關懷據點參與健康促進活動，提供在地的初級預防照顧服務？  
 (A) A 級長照旗艦店  
 (B) B 級長照專賣店  
 (C) C 級長照柑仔店  
 (D) D 級長照特約店
16. 有關安寧療護之敘述，下列何者**錯誤**？  
 (A) 是一種不刻意延長生命的醫療  
 (B) 以醫療團隊的治療方針為中心  
 (C) 處理患者各種不適，以減輕痛苦  
 (D) 療護過程中，讓病人及家屬都得以獲得重視

17. 有關操作 AED 的注意事項，下列何者**錯誤**？
- (A) 若患者身體是濕的，貼貼片前應先擦乾患者的上半身
  - (B) 將貼片貼於右鎖骨正下方與左側乳頭側邊或左腋下中線與第五肋間
  - (C) 電擊後須移除 AED 貼片，避免 AED 再次放電
  - (D) 緊急情況下，當患者為 1~8 歲兒童時，若現場沒有兒童貼片時可使用成人貼片
18. 美美明天要參加檢定考試，擔心考不好的她開始感覺吸不到空氣，頭皮、手腳發麻，只見她呼吸變得急促，手腳痙攣，癱坐在地上。請問美美可能發生了什麼問題？
- (A) 躁鬱症
  - (B) 過度換氣
  - (C) 氣喘
  - (D) 癲癇
19. 爲了防制毒品的危害與濫用，下列敘述何者**錯誤**？
- (A) 鼓勵吸毒患者主動向藥癮治療醫療機構請求治療，主動戒毒者刑責減半
  - (B) 注意吸毒患者常出現的徵兆，如精神渙散、注意力不集中、皮膚出現多處針孔等，及早發現及早尋求協助
  - (C) 善用法務部 24 小時免費戒毒成功專線 0800-770885
  - (D) 消除家屬對吸毒病患的誤解與排斥，鼓勵給予患者心理支持，增加戒毒信心
20. 暑假期間，曉華想找打工工作。下列哪些是他應該做的事項？
- ① 事先蒐集應徵公司的相關資料
  - ② 請親友陪同面試
  - ③ 若薪資開價高應先簽約，回家後再閱讀合約內容
  - ④ 證件不離身也勿交給他人保管
- (A) ①②③
  - (B) ①②④
  - (C) ①③④
  - (D) ②③④
21. 工作環境音量在多少分貝以上易造成聽力傷害？
- (A) 75
  - (B) 85
  - (C) 95
  - (D) 100
22. 有關異物梗塞的敘述，下列何者**錯誤**？
- (A) 若嬰兒發生異物梗塞時，應先予以胸壓五下再進行背擊五下
  - (B) 當病患發出聲音表示噎到時，此情況應爲部分梗塞
  - (C) 肥胖者或孕婦發生梗塞時，應採用哈姆立克法之胸壓法
  - (D) 可藉由評估意識、哭泣、咳嗽或呼吸聲音，判斷嬰兒是否發生異物梗塞
23. 陳同學抽菸一年多，同班的王同學想藉由健康倡議宣導的方式鼓勵陳同學戒菸。下列何者**不屬於**健康倡議策略？
- (A) 王同學在班上公開表達自己對抽菸的看法
  - (B) 王同學蒐集相關醫學文章來堅定自己對戒菸的立場
  - (C) 王同學客觀接納並回應其他同學對抽菸的觀點，以增進立場共識
  - (D) 王同學設立投票活動，運用公眾力量要求陳同學戒菸
24. 下列何者**不是**看病時須具備的能力？
- (A) 向醫生清楚的表達自己的身體狀況，如個人病史、家族史、是否有藥物過敏、懷孕等
  - (B) 領藥時，仔細核對藥袋上的姓名、藥名與藥品實物是否正確
  - (C) 清楚用藥方法，避免口服藥難以吞嚥，可搭配果汁、牛奶等一起服用
  - (D) 若對藥物有疑慮時，可直接撥打藥袋上標示的藥師電話，進行諮商

25. 一輛公車發生翻覆意外，現場有四名傷患需要救治。依急救的優先順序何者排列正確？  
①大腿大片玻璃穿刺傷 ②小腿骨閉鎖性骨折 ③休克 ④膝蓋擦傷  
(A) ①②③④ (B) ①③②④  
(C) ②④①③ (D) ③①②④
26. 有關急救之敘述，下列何者**錯誤**？  
(A) 若患者發生溺水而當下施救者只有一人時，應先打電話求救  
(B) 緊急醫療救護法保障非醫療人員施予，為免除他人生命之急迫危險，在急救時具有緊急醫療救護法免責權  
(C) 為 8 歲以下兒童進行 CPR 時，應使用單手掌根按壓  
(D) 若懷疑患者脊椎骨折時，應先給予頸圈及長背板固定，才能進行搬運
27. 下列何者**不符合**健康的生活方式？  
(A) 多吃蔬菜，少吃加工品  
(B) 支持有機農業  
(C) 均衡飲食，多攝食進口蔬果  
(D) 隨身攜帶環保袋
28. 到超市購買洗髮精補充包，再裝到原來舊的瓶子裡。請問此行為符合綠色消費的何種原則？  
(A) 重複使用  
(B) 減量消費  
(C) 回收再生  
(D) 講求經濟
29. 消費之餘也要提倡環保，為後代子孫營造永續的健康環境。下列何者建議**錯誤**？  
(A) 減少購買及食用小魚的機會，使海洋生命能永續  
(B) 選購當季蔬果，不僅營養好吃，也可以減少碳足跡排放量  
(C) 老舊家電耗電量大，內部線材老舊易有安全疑慮，應適時淘汰老舊家電並選購具有環保標章的產品  
(D) 選購含磷酸鹽的洗衣粉，可增加水中藻類繁殖，降低水庫優養化
30. 有關商品的碳足跡排放量，下列何者碳足跡排放量最少？  
(A) 1 公斤的青菜  
(B) 1 公斤的雞蛋  
(C) 1 公斤的牛肉  
(D) 1 公斤的空運藍莓
31. 有關青少年在青春期常見的生殖系統問題，下列敘述何者正確？  
(A) 女性陰道出現透明或淡黃色、無異味的白帶為異常現象  
(B) 男性洗澡時應輕輕翻開包皮清洗，避免污垢累積造成發炎  
(C) 因結構的關係，男性比女性容易罹患泌尿道感染  
(D) 男性應穿著比較緊的內褲，保護生殖器避免受到外力撞擊
32. 有關口腔衛生保健之敘述，下列何者正確？  
(A) 六歲以下兒童每年免費塗氟一次  
(B) 刷牙時使用漱口水的效果比使用牙線好  
(C) 使用含氟量 1350 ppm 以上的牙膏  
(D) 至少每年一次至牙科讓牙醫師檢查口腔並免費洗牙

33. 小志的媽媽爲了預防小志的近視度數加深，決定替小志擬定視力保健計畫。請問媽媽的計畫當中何者較不恰當？
- (A) 不在關燈的狀況下滑手機
  - (B) 飲食均衡，多攝取維生素 A、B、C 的食物
  - (C) 用眼 50 分鐘休息 10 分鐘
  - (D) 安排假日到戶外走走
34. 有關性與性別多樣性的敘述，下列何者錯誤？
- (A) 心理性別是指一個人自小受家庭、環境等影響，所呈現出來的性別氣質
  - (B) 生理性別是指一個人在生物學上的所屬分類，通常以基因性別和解剖性別來判定
  - (C) 社會性別是指社會文化對於不同性別在社會上的角色期待
  - (D) 性傾向是指一個人在情感、戀愛、性吸引或性行爲的選擇對象
35. 有關約會的邀約技巧，下列何者不恰當？
- (A) 保持平常心，先以朋友的心態認識彼此
  - (B) 約會內容以具體有趣的方式呈現
  - (C) 說話速度適中，儘可能採用我訊息，以喜歡代替欣賞來傳遞邀約訊息
  - (D) 善用傾聽技巧，用心體會並適時地給予回應
36. 下列何種避孕方式的原理是阻止精卵結合？
- ①保險套 ②結紮 ③口服避孕藥 ④子宮內避孕器
- (A) ①② (B) ①④
  - (C) ②③ (D) ③④
37. 高中二年級的小玲與男友發生了不安全性行爲，害怕懷孕的她此時很需要他人的協助。請問哪些管道資源可以協助她？
- ①學校輔導室 ②婦產科醫師 ③Teens'幸福9號 ④現代婦女基金會
  - ⑤勵馨基金會 ⑥心路基金會
- (A) ①②③④
  - (B) ①②③⑤
  - (C) ②④⑤⑥
  - (D) ③④⑤⑥
38. 感情交往一直是人生的一大課題，有關分手的調適中，下列何者較不恰當？
- (A) 情感轉移，儘早迎接下一段戀情，揮別失戀的陰霾
  - (B) 理性回顧，重新審視在戀愛關係中不適合的原因
  - (C) 公開宣告關係的結束，誠實勇敢面對自己的感情
  - (D) 尋求支援，藉由親友或專家的協助，調適失落的情緒
39. 下列哪些爲性病防治三原則？
- ①避免發生性行爲
  - ②使用避孕效果高的避孕措施
  - ③全程正確使用保險套
  - ④固定、單一性伴侶
- (A) ①②③ (B) ①②④
  - (C) ①③④ (D) ②③④

40. 有關愛滋病的敘述，下列何者**錯誤**？
- (A) 臺灣於 1984 年出現首例愛滋病患者，至今每年新增感染人數超過千人  
 (B) 臺灣愛滋病感染危險因子以男男間不安全性行為居多，主要因為透過肛門性行為的感染風險最高  
 (C) 世界衛生組織將每年的 12 月 1 日訂為國際愛滋日，以紅絲帶表示對愛滋病的重視與關懷  
 (D) 目前仍無有效的預防性疫苗，但已經有雞尾酒療法可成功治癒愛滋病患者
41. 有關灰色強暴的定義，下列何者正確？
- (A) 對方年紀未滿 16 歲以下，在你情我願下發生性行為  
 (B) 指性侵害犯罪以外，對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為  
 (C) 在沒有對方同意或不理會對方是否同意的情況下，與對方發生性行為  
 (D) 指當事者在非自願性或表達不明確的曖昧情況下，半推半就地發生性行為
42. 有關中止妊娠的敘述，下列何者正確？
- (A) 未滿 18 歲少女，實施人工流產時，需法定代理人同意  
 (B) 依優生保健法規定，人工流產應於妊娠 20 週實施  
 (C) RU486 屬於指示用藥，到藥局購買時需依藥劑師指示後才能服用  
 (D) 子宮內膜擴刮術應於妊娠 12 週內施行，可能會有子宮內膜受損、子宮沾黏、不完全性流產等副作用
43. 媽媽平時會關注豬肉的相關新聞，注意菜市場的豬肉品質及價格，當豬瘟疫情出現時，也會提高警覺了解豬肉的來源。請問媽媽的行為符合消費者五大義務中的何項義務？
- (A) 認知 (B) 關懷  
 (C) 行動 (D) 環保
44. 有關正確使用塑膠類食品餐具的注意事項，下列何者正確？
- ①若有刮傷或磨損時應更換  
 ②使用紫外線殺菌消毒  
 ③避免盛裝過熱的食物  
 ④選購色彩豐富的餐具
- (A) ①② (B) ①③  
 (C) ②③ (D) ②④
45. 健康的飲食習慣可降低慢性病的發生，下列哪些符合健康的飲食原則？
- ①餐餐九分飽  
 ②選擇營養素低且高熱量的食物  
 ③食材選擇多樣性  
 ④每天至少三份蔬菜、兩份水果  
 ⑤每天喝水至少 1500 毫升
- (A) ①②④ (B) ①④⑤  
 (C) ②③④ (D) ③④⑤
46. 科技帶給生活許多便捷，但也為健康造成不少危害。有關手機對健康影響的敘述，下列何者**錯誤**？
- (A) 邊走路邊滑手機，可能因為分心而導致意外  
 (B) 長時間固定姿勢滑手機，容易使肩頸肌肉僵硬，引發肩頸痠痛、手部麻木等症狀  
 (C) 平時過度依賴手機接收社群資訊，當在沒有手機的情況下，容易出現興奮、躁動的症狀  
 (D) 熬夜上網玩遊戲、聊天，夜晚容易無法入睡，影響白天的精神及專注力

47. 活潑開朗的玲玲，自從父母離異後，個性變得悲觀、消沉，疏離人群，對事物失去興趣，放學後時常在外面逗留不願回家。請問玲玲的情況類似創傷後壓力症候群的何種症狀？
- (A) 負向認知及情緒  
(B) 逃避或麻木  
(C) 過度警覺  
(D) 創傷經驗再體驗
48. 面對憂鬱的情緒或症狀時，下列方式何者**錯誤**？
- (A) 當他們說出失志、沮喪的話時，應給予駁回並導正負面的想法  
(B) 不要忌諱就醫，依醫囑按時服用藥物，幫助腦部神經傳導物質平衡  
(C) 勿過度苛責或試圖想改變他們，也不要一直對他們說加油等話語，容易引起他們的壓力  
(D) 予以陪伴及同理，適當的傾聽，包容他們表現脆弱的一面
49. 有關增進心理健康的方法，下列敘述何者**錯誤**？
- (A) 運動能促進甲狀腺素分泌，使人感到快樂，心情愉悅  
(B) 保持規律的作息，每天留一段時間給自己，傾聽自己內在的聲音  
(C) 練習使用腹式呼吸法，能放鬆肌肉，緩和焦慮的情緒  
(D) 適當的日曬能刺激下視丘，進而抑制褪黑色素分泌，可提振精神
50. 大考在即，小禎因幾次考試成績不太理想後，對考試感到喪志缺乏信心，老師鼓勵她可以運用 Ellis 的 ABC 模式來進行正向思考。有關 ABCDE 原則的運用，下列何者順序正確？
- ①失去信心，認為之後考試都會考不好  
②考試成績不理想  
③對考不好感到難過沮喪  
④雖然幾次考試不好但不表示之後也會考得差，難道要因為幾次考試失利就否定自己的努力？  
⑤鼓勵自己再努力，過往的考試成績表現不錯，重新檢視考試失利的地方，下次會有好表現的
- (A) ①⑤④②③  
(B) ②①③④⑤  
(C) ③②①⑤④  
(D) ④⑤②③①

【以下空白】