

1. 下列哪些方式可以提高哺餵母乳的成功率？
①每兩小時親餵一次 ②產後儘早讓寶寶練習吸吮 ③正確的乳房護理 ④攝取高蛋白飲食
(A) ①②③ (B) ①②④
(C) ①③④ (D) ②③④
2. 有關自然產產後的照護原則，下列敘述何者**錯誤**？
(A) 產後依醫生指示回診，檢查身體恢復狀況
(B) 保持陰部乾燥，減少感染發生
(C) 儘早下床活動，幫助肌肉張力恢復
(D) 避免按摩子宮，影響子宮修復
3. 有關懷孕期間孕婦的身體保健，下列敘述何者**錯誤**？
(A) 懷孕初期可多攝取富含維他命 C 的食物，幫助胎兒神經發育
(B) 懷孕中期可多吃些高鐵質的食物，避免貧血
(C) 懷孕後期可增加鈣質的攝取，減少下肢抽筋發生
(D) 若超過預產期尚未生產，可多走路活動身體
4. 下列排列生命孕育的過程，何者正確？
①囊胚期 ②桑葚期 ③完成著床 ④結合形成受精卵
(A) ①④②③ (B) ②④③①
(C) ④②①③ (D) ④③①②
5. 下列何者為分娩的徵兆？
①現血 ②不規則陣痛 ③胎動停止 ④羊水流出
(A) ①② (B) ①④ (C) ②③ (D) ③④
6. 有關預產期的敘述，下列何者**錯誤**？
(A) 醫生可藉由預產期評估胎兒的發育及預測生產時間
(B) 使用超音波檢測胎兒發育後再估算，更為準確
(C) 若胎兒週數大於 37 週，預產期前後 2 週生產都屬正常範圍
(D) 是以孕婦最後一次月經的第七天推算
7. 有關安寧療護的敘述，下列何者**錯誤**？
(A) 施行對象為針對治癒性治療無反應的末期患者
(B) 患者可選擇安寧病房照護、安寧共同照護及安寧居家療護
(C) 舒緩患者身體疼痛，使患者餘生仍可保持尊嚴及生活品質
(D) 核心精神為自主選擇，患者可依意願選擇維持生命治療、人工營養及流體餵養
8. 下列哪些是因應老人生活的健康策略？
①少油、少糖、少鹽
②高纖、高熱量
③配合時令節氣進補
④走廊光線充足
⑤時常更改家具擺放位置
⑥調高洗澡水溫
(A) ①②⑥ (B) ①③④
(C) ②③⑤ (D) ④⑤⑥

9. 依 65 歲以上老年人口占比分類，2022 年臺灣屬於何種社會？
 (A) 中高齡社會 (B) 高齡化社會
 (C) 高齡社會 (D) 超高齡社會
10. 下列何者不是長照 2.0 的服務項目？
 (A) 居家健檢服務 (B) 居家護理
 (C) 喘息服務 (D) 輔具服務
11. 根據 2018 年勞動部統計，15-19 歲青少年職業災害最常見的原因為何？
 ①被夾、被捲 ②物體倒塌、飛落 ③不當動作 ④上下班公路交通事故
 (A) ①② (B) ①④
 (C) ②③ (D) ②④
12. 水果中盤商因長期搬運重物加上姿勢不良，引發下背痛的問題。請問此職災是來自健康性危害因子中的何種因素？
 (A) 人因工程 (B) 物理性 (C) 化學性 (D) 生物性
13. 事故現場為患者評估傷勢時，下列方式何者錯誤？
 (A) 接近患者前應先快速評估現場環境是否安全，以保護自身安全
 (B) 評估患者意識時，可依清、聲、痛、否原則進行評估
 (C) 檢查時應由腳到頭對稱性觸摸全身，並避免不必要的翻身
 (D) 若患者發生肢體骨折時，其兩邊肢體可能會呈現不對稱或長短不一的情況
14. 下列哪些是施行心肺復甦術有成效的徵兆？
 ①患者肢體會動 ②患者瞳孔放大 ③患者膚色蒼白 ④患者有自發性呼吸
 (A) ①② (B) ①④
 (C) ②③ (D) ③④
15. 有關癲癇的敘述，下列何者錯誤？
 (A) 當患者發生抽搐時，應壓制其肢體，避免撞擊旁邊硬物造成二度傷害
 (B) 發生原因多數不明，可能與頭部外傷、腦部腫瘤、中風等有關
 (C) 若患者抽搐時間超過 5 分鐘以上或抽搐重覆發作時，應儘早送醫
 (D) 若患者結束癲癇發作但尚未清醒時，可協助採取復甦姿勢以暢通呼吸道，預防吸入性危險
16. 一棟老舊公寓發生大火，搶救出兩名燒燙傷民眾，第一名被搶救的傷患右腳及腹部皆呈現灼傷起水泡，另一名則臉部焦黑、鼻毛燒焦，救出時已呈現昏迷。請問下列敘述何者錯誤？
 (A) 第一名搶救的傷患可能至少有二度灼傷，燒燙傷面積約為 27%
 (B) 火警發生時濃煙每秒鐘上升速度約 3-5 公尺，應盡速往高樓層逃生
 (C) 身上著火時須立刻停止奔跑，應就地倒下並左右滾動，或使用大塊布包住滅火
 (D) 若患者臉部焦黑、鼻毛燒焦時，須懷疑可能是吸入性呼吸道傷害，應盡速檢查患者呼吸功能
17. 就讀幼兒園的小葵吃午餐時被貢丸噎到，只見她臉色發紺，無法發出聲音。此時老師立刻為她進行哈姆立克法，有關施救方法，下列何者正確？
 (A) 應先幫小葵拍打背部五下
 (B) 應先幫小葵按壓胸部五下
 (C) 按壓位置為兩乳頭連線中點之下方
 (D) 按壓位置為肚臍與劍突之間

18. 下列何者為正確使用成癮性藥物的方式？
①遵循醫囑服藥 ②症狀減輕需停止用藥 ③依需求自行調整劑量 ④不與他人分享
(A) ①② (B) ①④
(C) ②③ (D) ③④
19. 若身邊友人邀約吸食毒品時，下列何者拒絕方式錯誤？
(A) 朋友一場，我只吸這一次，下不為例
(B) 如果我碰毒品被我爸媽知道，他們一定跟我斷絕關係，不要害我啦
(C) 不行，我真的對這個沒有興趣
(D) 上次新聞報導有人吸了就死掉了，這個對身體真的很不好，我看你也不要吸比較好
20. 下列何者無法提高吸毒者成功戒毒的機會？
(A) 透過其他成功戒毒者的經驗分享，鼓勵患者不要輕易放棄
(B) 注意吸毒徵兆，早期發現早期尋求協助
(C) 運用輿論壓力，讓患者知道吸毒對個人、家庭及社會的影響
(D) 撥打 24 小時免費戒毒成功專線 0800-770885 尋求協助
21. 下列何者符合綠色消費 3R3E 原則？
①Reduce 減量消費：將就有的商品重新製造再使用
②Reuse 重複使用：買東西時，優先考慮能重複使用、耐久的材質
③Ecological 生態保育：選擇生產過程中對環境負擔及破壞較少的商品
④Economic 經濟環保：減少購物慾望，避免不必要的浪費
(A) ①② (B) ①④
(C) ②③ (D) ③④
22. 下列哪些方法能減少塑膠用量？
①重複使用同一個塑膠袋 ②隨身自備購物袋 ③外出時購買瓶裝水 ④使用環保餐具
(A) ①②③ (B) ①②④
(C) ①③④ (D) ②③④
23. 到大賣場購物時，小明向家人提議選購對環境友善的商品。請問下列何者不符合？
(A) 爺爺選購含有磷酸鹽的洗衣粉
(B) 奶奶選購採用永續林木紙漿的衛生紙
(C) 爸爸選購有貼一級節能標章的電風扇
(D) 媽媽選購當地小農栽種的當季蔬菜
24. 下列何種生活方式不符合減碳原則？
(A) 淘汰老舊家電
(B) 搭乘大眾交通工具
(C) 選購包裝簡易的商品
(D) 購買進口商品
25. 高二的小林最近時常感到眼睛酸澀。下列何者不是有效的護眼方法？
(A) 每天按摩睛明穴、攢竹穴、魚腰穴等穴位五分鐘
(B) 沖泡枸杞菊花茶飲用
(C) 攝取富含維生素 A、B、C 的食物，如菠菜、雞蛋、柑橘等
(D) 眼睛與手機螢幕距離至少 35 公分以上，仰視 10-15 度

26. 下列何者**不是**良好的口腔保健方式？
- (A) 減少每日含糖食物的攝取次數
(B) 每年口腔檢查及洗牙一次
(C) 每天使用含氟量 1350 ppm 以上的牙膏刷牙
(D) 戒菸、酒、檳榔
27. 有關使用事前避孕藥的敘述，下列何者**錯誤**？
- (A) 主要成分為高劑量的泌乳激素，藉以控制月經週期
(B) 若服用 21 顆裝，則需服用 3 週後停用 1 週
(C) 可改善經期不規則、經血量過多或經痛困擾
(D) 罹患三高、心血管疾病患者，不宜使用
28. 小莉懷孕 20 週產檢時發現胎兒已無心跳，需進行人工流產。請問她可採取的人工流產方式為何？
- (A) RU486
(B) 真空吸引術
(C) 引產
(D) 子宮內膜擴刮術
29. 下列何者**不是**聯合國愛滋病聯合規劃署(UNAIDS)為了有效防治愛滋病，期望於 2030 年達成的目標？
- (A) 95%感染者接受檢驗
(B) 95%陽性檢驗者接受治療
(C) 95%接受治療者病毒量成功抑制
(D) 95%成功抑制病毒量者成功康復
30. 下列哪些方式能預防愛滋病的傳播？
- ①性行為全程使用保險套
②固定單一性伴侶
③服用 PrEP 藥物
④施打 HPV 疫苗
⑤不與他人共用餐具
- (A) ①②③
(B) ①②④
(C) ②④⑤
(D) ③④⑤
31. 有關男性的生殖保健敘述，下列何者**錯誤**？
- (A) 建議每個月固定一天洗澡時進行睪丸自我檢查，檢查睪丸、鼠蹊部是否有硬塊或潰瘍
(B) 包皮過長如果清潔不徹底時，容易因污垢累積導致發炎感染，嚴重影響陰莖的發育及性功能
(C) 男性的生殖問題可以掛診泌尿科或家醫科諮詢
(D) 精索靜脈曲張是指精索靜脈血液回流不良，導致陰囊腫大及溫度上升及睪丸局部缺氧，容易導致不孕症發生
32. 有關乳房照護的注意事項，下列何者**錯誤**？
- (A) 女性每個月月經過後一週內是進行乳房自我檢查的最佳時機
(B) 胸部較豐滿的女性在進行乳房自我檢查時，可以採用平躺的方式，並在背後放置薄枕頭
(C) 乳癌好發於未曾哺餵母乳、初經 12 歲以後來及 55 歲以前停經的女性
(D) 國健署提供 45-69 歲女性每兩年免費進行一次乳房攝影

33. 面對身邊友人發生性侵害時，下列何者處理不恰當？
- (A) 傾聽受害者訴說，接納負面情緒抒發
 - (B) 陪伴並給予心理支持，給予時間與空間療傷
 - (C) 提供建議、資源與選擇給受害者，但讓其自己做決定，以尊重受害者的自主性
 - (D) 與其討論受侵害過程，檢討指正發生原因，避免不幸事件再次發生
34. 有關性侵害的敘述，下列何者錯誤？
- (A) 應保持性侵害現場，不可沖洗、不要換衣物，盡速就醫檢驗、蒐集證據
 - (B) 即使是男女朋友，只要有一方在非自願性下發生性行為，亦構成性侵害
 - (C) 預防性侵害的發生，SAFE 約會安全原則首要考量為躲避危險
 - (D) 處理過程中有任何問題，可以直撥「113」24 小時保護專線尋求協助
35. 個性溫柔內斂的仔仔最近受到班上林同學嘲笑是娘娘腔，同班好友們知道後，決定藉由健康倡議的方式來為仔仔發聲。請問下列何者不屬於健康倡議策略？
- (A) 與林同學辯論性別多樣性，要求林同學接納仔仔
 - (B) 在公佈欄張貼倡議性別平等尊重的海報
 - (C) 在班上公開表述對自己的觀點並接納其他同學的看法
 - (D) 運用班會時間分享相關文章，堅定對性別平等尊重的信念
36. 為了確保消費行為不造成他人的傷害，購買咖啡時可以選購具有公平貿易認證的咖啡。請問此行為屬於消費者義務中的何項範疇？
- (A) 關懷
 - (B) 認知
 - (C) 行動
 - (D) 環保
37. 陳同學有體重肥胖的問題，下列哪些方法能幫助他改善體重肥胖的問題？
- ①以原型食物取代精緻食物
 - ②選擇低纖維、低脂肪食物
 - ③食用營養密度高的食物
 - ④以喝水取代喝含糖飲料
 - ⑤每日攝取熱量減少 550 大卡
 - ⑥每日攝取熱量不可低於 1000 大卡
- (A) ①②④⑥
 - (B) ①③④⑤
 - (C) ①④⑤⑥
 - (D) ②③⑤⑥
38. 有關飲食與疾病的敘述，下列何者錯誤？
- (A) 減少高鈉食物的攝取，可將血壓控制在理想範圍
 - (B) 攝食富含低密度脂蛋白膽固醇的食物，能降低動脈粥狀硬化的發生率
 - (C) 全穀雜糧、根莖類食物，富含高纖維，可減少腸道組織病變
 - (D) 減少高糖類、反式脂肪食物的攝取，能改善血脂過高的問題
39. 食品業者為了增強食品的香味，添加了香料。此行為屬於食品衛生危害因子種類的何種危害？
- (A) 基因改造危害
 - (B) 生物性危害
 - (C) 物理性危害
 - (D) 化學性危害
40. 琳琳經歷家裡發生重大事故後，被醫生診斷罹患創傷後壓力症候群，請問她不會出現哪些症狀？
- (A) 反覆做惡夢，創傷畫面歷歷在目
 - (B) 對未來感到悲觀，疏離人群，自我封閉
 - (C) 心神不寧，無法專心，變得容易緊張或憤怒
 - (D) 出現幻想，有時會聽到有人在指責她的不是

41. 下列何者**不是**因應壓力事件的處理對策？
- (A) 察覺自我的情緒變化，探討內心的情緒狀態
 (B) 學習接納自己的負面情緒，不要過度自責
 (C) 給自己設定一個目標，要求自己在期限內好起來
 (D) 試著放下執念，藉著時間將負面情緒沉澱下來
42. 曉華個性容易焦慮、緊張，最近因擔心考試考不好而發生過度換氣。請問下列何項建議**無法**幫助到曉華改善焦慮情況？
- (A) 引導曉華使用腹式呼吸法，將手放在肚臍上，鼻子緩慢吸氣並感受肚子上頂，停留一秒後，再慢慢吐氣並感受肚子下降
 (B) 鼓勵曉華放慢生活步調，每項工作之間預留休息時間
 (C) 規律作息，充足睡眠，每天運動半小時增進多巴胺分泌
 (D) 調整時間規劃，安排多一點的時間將焦點集中在考試上
43. 有關增進心理健康的方法，下列敘述何者**錯誤**？
- (A) 均衡飲食，可多攝取富含維他命 B、卵磷脂、Omega3 等食物，減少刺激性食物的攝取
 (B) 多參與戶外休閒活動，陽光能刺激褪黑色素分泌，有助於安定神經，使心情平靜
 (C) 建立支持系統，當遇到困境或挫折時，能有人傾聽訴說，可以感到被愛與歸屬感
 (D) 練習正向思考，增加個人控制感與自信心，有助於強化遇到挫折的韌性
44. 高一的佐佐紀錄了自己一個月的生活習慣，請問他的生活習慣中哪些符合健康的生活型態？
- ①每週排便兩次
 ②每天睡足 7-8 小時
 ③每週運動兩次，每次 30 分鐘
 ④攝取少糖、少鹽、高纖的食物
 ⑤每天攝食 4 份蔬菜水果
 ⑥每天喝足 2000 毫升的水
- (A) ①②③ (B) ①③⑤
 (C) ②④⑥ (D) ④⑤⑥
45. 哥哥自從辦了新手機後，每天使用手機時間超過 10 小時，最近學校體檢發現哥哥有近視的問題，在與家人商討後，決定擬訂預防近視度數加深的護眼計畫。下列健康自我管理排序計畫步驟，何者正確？
- ①訂定每天滑手機時間不超過 6 小時之目標
 ②記錄每天滑手機時數並計算達成率
 ③改變每天使用手機超過 10 小時的習慣
 ④擬訂執行計畫，採取漸進式方式每日減少半小時滑手機時間，若達成可獲得獎勵
 ⑤在家人的見證下寫下契約並簽名
- (A) ①③⑤②④ (B) ②①③④⑤
 (C) ③①④⑤② (D) ⑤③④②①
46. 為了預防 Covid-19 的傳播，政府規定民眾外出時需全程配戴口罩。根據三角致病模式，此政策目的為何？
- (A) 排除感染源
 (B) 增強宿主抵抗力
 (C) 改善環境衛生
 (D) 阻斷傳染途徑

47. 有關流感的敘述，下列何者**錯誤**？
- (A) 在臺灣一年四季皆可能發生，但以秋、冬季節較為盛行
 - (B) 主要症狀為體溫下降、全身疼痛、疲倦，發病速度較一般感冒快
 - (C) 可以透過飛沫及接觸傳染，密閉空間會提高傳染率
 - (D) 流感疫苗施打兩週後身體會產生抗體，效力約可維持一年
48. 下列何者**不是**預防慢性病的方法？
- (A) 戒掉菸、酒及檳榔，過渡期可以以淡菸或電子菸代替濃煙
 - (B) 六大類營養要均衡攝取，選用植物油代替動物油，以全穀雜糧為主食，多吃蔬菜，水果適量
 - (C) 控制 BMI 維持在 18.5-24 的正常範圍，控制血壓、血糖及血脂
 - (D) 避免久坐，養成每週規律的運動習慣，每次運動心跳達 130 下
49. 有關衛生福利部推行四癌篩檢的補助範圍，下列敘述何者正確？
- (A) 50 至未滿 75 歲一般民眾，兩年一次大腸癌篩檢
 - (B) 30 歲以上一般女性，兩年一次子宮頸抹片檢查
 - (C) 40 至 44 歲一般女性，兩年一次乳房攝影
 - (D) 30 歲以上一般民眾，兩年一次口腔黏膜檢查
50. 大伯平時習慣半夜跟朋友到小吃攤吃熱炒、小酌幾杯，最近他被醫生診斷出有脂肪肝的問題，為了避免脂肪肝惡化，家人紛紛提出建議。請問下列何者建議**不恰當**？
- (A) 三餐規律正常進食，減少吃宵夜次數
 - (B) 限制每日飲酒量，以茶或其他飲品代替酒
 - (C) 培養運動習慣，控制腰圍在 90-120 公分範圍
 - (D) 減少進食量，每餐不超過八分飽

【以下空白】