

- 32 歲的佳恩結婚已一段時間，正計畫懷孕的她可以做的準備不包括下列何者？
  - 可以開始做乳房護理，以利產後乳汁分泌順利
  - 請老公開始戒菸
  - 和老公做孕前健康檢查
  - 和老公一起調整生活作息，規律運動與作息
- 朋友們知道佳恩想懷孕，所以提供自己的經驗，有關朋友們的敘述，下列何者錯誤？
  - 美美：通常下次月經前第 14 天是排卵期，那幾天性行為可以增加受孕機率
  - 小琪：精子與卵子的結合地點是輸卵管，受精後 9 天內會在子宮著床
  - 雯雯：現代人的壓力過大會導致受孕機會減少，所以要適度的抒發壓力
  - 小雨：如果有服用口服避孕藥，停藥後就可以馬上懷孕
- 計畫懷孕的佳恩，可以透過哪些方式知道自己是否懷孕，下列敘述中何者最正確？
  - 性行為完隔天就可以驗孕看看是否懷孕了
  - 突然感覺到噁心嘔吐感就是懷孕了
  - 用驗孕棒測試尿液中的泌乳素得知是否懷孕
  - 月經沒來時可以透過抽血得知是否懷孕
- 佳恩月經週期規律，28 天一次週期，她在 5/1 月經遲了兩週時驗孕發現懷孕了，請問她的預產期有可能是何時？
  - 今年 12 月 24 日
  - 明年 1 月 24 日
  - 明年 2 月 24 日
  - 明年 3 月 24 日
- 目前王太太懷孕 20 週，王先生陪王太太一起產檢，依照醫生的超音波檢查及王太太的身體狀況檢查，下列何者錯誤？
  - 醫生：胎兒此時已經有聽覺，可以跟寶寶多說話
  - 王太太：我覺得乳房腫脹，所以我會按摩乳房
  - 王先生：我晚上會幫她抬高腳減少水腫情況
  - 護理師：可以多補充含纖維素的食物與水分改善便秘
- 小美剛自然產下一個可愛的寶寶，有關產後照護，下列何者正確？
  - 生完寶寶後因為身材走樣與照顧寶寶心力交瘁，所以會有產後憂鬱是正常的，過一段時間就會好
  - 小美坐月子的時候不能洗頭，以免吹風感冒
  - 飲食中要多注意水分攝取以及均衡營養以利乳汁量分泌充足
  - 生產時很耗費體力，所以要多臥床休息，一週後再下床行走
- 健護老師讓大家分組討論哺餵母乳的優缺點與注意事項，下列哪一組的討論需要修正觀念？
  - 甲組：哺餵母乳可幫助子宮收縮，減少產後出血，並幫助子宮回復產前狀態
  - 乙組：母乳含有寶寶成長所需的所有成分，對寶寶而言可說是最完美的食品
  - 丙組：剛生產完很累，所以建議產後 3 天再開始哺餵母乳
  - 丁組：有研究顯示母乳哺餵有助於減少罹患乳癌的比例
- 小傑發現爺爺退休後開始有一些變化，他發現的變化中，下列何者不屬於正常的老化現象？
  - 爺爺變得容易眼睛乾燥流眼淚
  - 爺爺說洗了熱水澡後皮膚變得很乾燥很癢
  - 跟爺爺說話的時候需要提高音量
  - 爺爺變得很頻尿，排尿時感到困難或疼痛

9. 琪琪想寫失智症的小論文，於是到圖書館找資料，她找到的資料中，下列何者錯誤？
- (A) 失智症是一種老化所造成的現象
  - (B) 可以透過多運動、多動腦等方式預防失智症
  - (C) 失智症患者情緒起伏大，變得容易生氣
  - (D) 會有語言表達困難的情況
10. 我國即將面臨超高齡社會，對於老人日常生活安全照護，我們可以做到下列哪幾點？
- ①幫忙選擇合適的鞋子與輔具
  - ②隨時更動家中擺設保持新鮮感
  - ③保持浴室地板乾燥
  - ④使用亮度低的燈光，避免老人眼睛不舒服
  - ⑤洗澡時先放冷水再放熱水
- (A) ①③⑤ (B) ②④⑤  
(C) ①②③④ (D) ①②③④⑤
11. 小昌的爺爺 66 歲，最近中風導致左側偏癱，日常生活活動需要家人協助，在長照 2.0 服務項目中，下列何者錯誤？
- (A) 當主要照顧者需要休息一下時，可以使用喘息服務
  - (B) 可以申請補助爺爺聘外籍看護工 24 小時照顧的費用
  - (C) 爺爺可以申請補助居家無障礙環境改善
  - (D) 可以申請居服員來家裡幫爺爺洗澡、洗衣、環境清潔與備餐、餵藥
12. 老化是無法避免的，但是我們可以透過生活習慣達到健康老化，下列何者不是健康老化的生活型態？
- (A) 小美三餐正常規律，外食也會注意飲食營養均衡
  - (B) 李爸爸會定期健康檢查，維持理想體重
  - (C) 大強在體育課的時候認真參與，其他時間就沒運動
  - (D) 王爺爺退休後常到美術館當志工
13. 葉奶奶平時會跟老友一起到公園運動，最近常常迷路讓朋友等不到她，也會無故發脾氣，請問葉奶奶可能是哪個疾病的徵兆？
- (A) 健忘症
  - (B) 失智症
  - (C) 小中風
  - (D) 老年憂鬱症
14. 長照 2.0 的服務對象不包括下列何者？
- (A) 52 歲的失能原住民
  - (B) 55 歲的失智者
  - (C) 66 歲生活需協助的獨居老人
  - (D) 65 歲生活無法自理的老人
15. 有關安寧療護基本理念，下列敘述何者錯誤？
- (A) 服務對象是重症末期病人
  - (B) 依據患者家屬需求提供相關醫療服務
  - (C) 讓患者在疾病末期預防與減緩痛苦，直到生命盡頭
  - (D) 目前也可以選擇居家安寧，在家休養

16. 安寧醫療對於末期疾病不再治療，而是改以提升生活品質減少痛苦的照顧，下列何者不是五全照顧的內容與意涵？
- (A) 全家：照顧病患也關懷家屬  
(B) 全人：照顧病人的身體  
(C) 全程：照顧病人也陪伴家屬度過憂傷期  
(D) 全隊：建立專業醫療團隊
17. 小美很喜歡喝珍珠奶茶，每天都要喝一杯，她想改變少喝飲料的習慣，依據健康自我管理步驟，她可以怎麼做？
- ①改成每週喝 2 次珍珠奶茶  
②請家人當見證人寫下契約  
③改變每天喝珍珠奶茶的習慣  
④想喝珍珠奶茶的時候，可以在白開水加入檸檬汁增加風味  
⑤紀錄每週喝珍珠奶茶的次數與執行成果
- (A) ①②③④⑤ (B) ①③⑤④②  
(C) ②①④③⑤ (D) ③①④②⑤
18. 保養眼睛從日常生活中做起，下列哪一個人的用眼習慣會讓視力受影響？
- (A) 小傑常在關燈的情況下使用手機  
(B) 文文使用電腦 30 分鐘後休息 10 分鐘  
(C) 鄭凱每週會到戶外活動 2 小時  
(D) 寶妹會攝取維生素 A、B、C 來保護眼睛
19. 冠偉常常吃完宵夜又沒刷牙，最近牙齒疼痛去牙科檢查後發現他罹患牙周病，有關牙周病的症狀及注意事項不包括下列哪一項？
- (A) 牙周病感染者罹患心肌梗塞與中風機率比一般人高  
(B) 在進食後立刻刷牙避免牙菌斑感染  
(C) 牙周病一定會造成牙齒掉落  
(D) 每半年定期牙科檢查及洗牙一次
20. 下列哪一位學生對於健康的觀念錯誤？
- (A) 甲生：規律的運動與飲食均衡可以儲存健康  
(B) 乙生：可以透過傳統健康養生之道促進健康  
(C) 丙生：當年紀越大免疫力就會下降  
(D) 丁生：我還年輕有本錢，等中年的時候再保養
21. 小凱認定自己應該是女生，只是靈魂被放在男生的身體裡，依據性別多樣性，小凱的情況是屬於下列哪一項？
- (A) 他的生理性別與內在性別認同不一致  
(B) 他的社會性別是女生  
(C) 他的性傾向是喜歡女生  
(D) 他的生理性別應該是女生
22. 有關青春期的性知識與觀念，下列敘述何者正確？
- (A) 美美：乳房越大將來會有更多母乳  
(B) 小傑：過度自慰會導致腎虧  
(C) 貝貝：在月經期間發生沒有避孕的性行為絕對不會懷孕  
(D) 小康：在不影響排尿功能與勃起，也沒感染情況下，包皮過長不一定要切除

23. 子宮頸癌是女性常見癌症之一，主要是下列何種病毒所造成的感染？
- (A) 梅毒螺旋體
  - (B) 人類免疫缺乏病毒
  - (C) 人類乳突病毒
  - (D) 披衣菌
24. 男性與女性都需要每個月進行一次乳房自我檢查，才能早期發現早期治療，有關乳房自我檢查的注意事項，下列何者**錯誤**？
- (A) 懷孕的時候就不需要進行乳房自我檢查
  - (B) 男性與停經婦女每個月自己找一天自我檢查
  - (C) 生育期女性檢查時間為月經結束後一週內
  - (D) 哺乳中的婦女每個月固定一天檢查
25. 大智學長對同社團的學妹小婕有好感，他想對小婕邀約與告白，死黨紛紛給予建議，下列哪一位的建議**不恰當**？
- (A) 甲生：可以用卡片表達對小婕欣賞的感受，不要一下子就說喜歡她以免造成壓力
  - (B) 乙生：可以跟小婕一起規劃活動內容，先以團體約會方式為主
  - (C) 丙生：要做好被拒絕的心理準備，尊重小婕的選擇
  - (D) 丁生：如果小婕不接受邀約，就一直再接再厲，讓她知道你的真誠與決心
26. 小豪跟小靜開始交往了，在談戀愛的過程中，他們需要注意的事情**不包括**下列何者？
- (A) 熱戀中的小情侶不用保持身體界線，才能讓感情升溫
  - (B) 兩人一起計畫約會活動
  - (C) 給彼此跟朋友相處的空間
  - (D) 交往時也不會因此荒廢功課
27. 當一段感情走到最後，不代表自己是失敗者，反而可以從中學習理性與問題解決的能力，下列哪一位的失戀處置方法**不是**理性與問題解決的恰當方式？
- (A) 承認自己失戀不丟臉，可以向朋友或家人宣洩情緒
  - (B) 給自己一段撫平傷口的時間，想對方的時候就去打探對方的訊息
  - (C) 檢討這段感情分手的原因，以免日後重蹈覆轍
  - (D) 分手是因為雙方不適合，不需過度自責
28. 王先生與王太太新婚期，不想太快生小孩，他們可以選擇哪一種避孕方式？
- (A) 王先生先結紮，想生小孩時再去做疏通手術即可
  - (B) 王太太自行至藥局買事後避孕藥服用
  - (C) 可以採取體外射精的方式
  - (D) 可以使用保險套
29. 有關避孕方式，下列敘述何者**錯誤**？
- (A) 口服避孕藥需要醫生處方才可使用，一天服用一顆，超過三天忘記服用，改用其他避孕方式
  - (B) 男性結紮後無法馬上達到避孕效果，須確定精液無精子後才具避孕效果
  - (C) 保險套的避孕效果比口服避孕藥好，可以達到 100%的避孕效果
  - (D) 使用子宮內避孕器需要每隔 3-5 年檢查更換

30. 小純月經延遲，回想那晚與男友發生非預期性行爲時並沒有做好防護措施，到醫院檢查發現已經懷孕 8 週，與男友討論後決定進行流產手術，請問她能選擇下列何種方法流產？
- (A) 使用 RU486 藥物流產  
(B) 使用真空吸引手術流產  
(C) 使用引產方式流產  
(D) 使用事後避孕藥
31. 下列何種性病早期的症狀通常是不痛的生殖器潰瘍，接下來可能逐漸擴散到全身皮膚，甚至是心臟和神經系統，導致嚴重的症狀？
- (A) 愛滋病  
(B) 淋病雙球菌  
(C) 梅毒螺旋體  
(D) 披衣菌
32. 有關愛滋病的敘述，下列何者**錯誤**？
- (A) 感染 HIV 的婦女可能透過懷孕、生產或哺乳時傳染小孩  
(B) 發生不安全行爲之後可以馬上抽血檢驗是否罹患愛滋病  
(C) 與愛滋病患者共用馬桶不會被感染  
(D) 只要有不安全的性行爲就有可能感染愛滋病
33. 性病防治 ABC 中的 A 意義為何？
- (A) 避免發生性行爲  
(B) 避免危險性姿勢  
(C) 固定單一性伴侶  
(D) 全程正確使用保險套
34. 爲了避免約會強暴的事件發生，下列何者**不是**我們可以預防的方法？
- (A) 不飲用離開視線的飲料  
(B) 男性也有可能成爲受害者，所以男性也需要警覺保護自己  
(C) 任何時間與地點都可能發生約會強暴事件  
(D) 約會強暴常見於第一次見面的網友，所以跟熟人出遊就不用擔心有約會強暴事件發生
35. 下列何種情況**不是**性騷擾的情況？
- (A) 我們都是好朋友，所以可以摸來摸去啊  
(B) 爲了增加同事之間的歡樂氣氛就要說個色情笑話  
(C) 小明跌倒的時候不小心碰到小美的身體  
(D) 有好看的色情圖片當然要轉發給好朋友分享
36. 小乖上大學後開始熬夜在線上打電動，三餐飲食不正常，健康檢查時發現有血壓高與血糖高的情況，他有可能是因爲何種因素影響健康狀況？
- (A) 健康照護體系  
(B) 生活型態  
(C) 人類生物學  
(D) 環境
37. 睡眠不足時將會導致健康出問題，有關幫助睡眠的方法，下列何者**不恰當**？
- (A) 躺在床上迫劇累了就直接睡覺  
(B) 固定時間上床睡覺  
(C) 睡前兩小時避免激烈運動  
(D) 白天要有充足的活動量

38. 媽媽每天早上都會在房間做瑜珈讓關節、骨骼與肌肉能夠活動到最大範圍，請問媽媽做的是何種身體活動？
- (A) 肌肉強化  
(B) 骨骼強化  
(C) 柔軟度  
(D) 有氧適能
39. 曉華身高 170 公分、體重 80 公斤，請問他的 BMI 是多少？
- (A) 25.6 (B) 26.6  
(C) 27.6 (D) 28.6
40. 有關體重控制的相關原則，下列何者錯誤？
- (A) 每日攝取熱量要低於 1200 大卡  
(B) 改變進食習慣，例如細嚼慢嚥  
(C) 理想減重是每週減少 0.5-1 公斤  
(D) 可用累計方式運動，每日運動 30 分鐘
41. 小鳳健康檢查時發現體重過輕，她做了一些規劃方式增加體重，下列何種方式不適當？
- (A) 每天運動 30 分鐘，運動後補充適當熱量  
(B) 睡前吃雞排與珍奶等高熱量宵夜增加熱量  
(C) 兩餐之間的點心以水果跟鮮奶為主  
(D) 規劃兩餐之間增加每日的飲食熱量，注意飲食均衡
42. 施打流感疫苗是阻斷傳染病治病模式中的何種要素？
- (A) 消滅病原體  
(B) 阻斷傳染途徑  
(C) 減少傳染能力  
(D) 降低宿主易感性
43. 新興傳染病 COVID-19 在國際間造成大流行，爲了避免跨國傳染，一旦發現登機旅客有身體異樣即禁止登機，這是屬於下列何種防疫措施？
- (A) 個人防護  
(B) 邊境管制  
(C) 境外阻絕  
(D) 社區防疫
44. 下列何種傳染病與傳染途徑配對錯誤？
- (A) 茲卡病毒是蟲媒傳染  
(B) 狂犬病是接觸傳染  
(C) 愛滋病是體液與血液傳染  
(D) B 型肝炎是食物或飲水傳染
45. 王爺爺近日咳嗽有痰且超過兩週以上，食慾不好還有體重下降的現象，依據肺結核七分檢查表，王爺爺的症狀核計有幾分？
- (A) 4 分 (B) 5 分  
(C) 6 分 (D) 7 分

46. 有關發燒時的自我照顧，下列何種方法不恰當？
- (A) 用棉被包住自己悶出汗才會退燒
  - (B) 增加水分與電解質
  - (C) 每 2 小時測量與記錄體溫
  - (D) 維持空氣流通
47. 李先生公司健康檢查表內容如下：腰圍 92 公分，血壓：133/86 mmHg，空腹血糖 95 mg/dl，三酸甘油酯 120 mg/dl，高密度脂蛋白膽固醇 30 mg/dl。下列敘述何者正確？
- (A) 李先生罹患代謝症候群
  - (B) 李先生有高血壓需要服藥控制
  - (C) 李先生已經罹患慢性病
  - (D) 李先生高密度脂蛋白膽固醇是正常範圍
48. 王生新生健康檢查時發現 HBsAg(+), HBsAb(-)，他可能是哪種情況？
- (A) 未感染過 B 型肝炎
  - (B) 正在感染 B 型肝炎，後續追蹤是否產生抗體
  - (C) 需要施打 B 型肝炎疫苗
  - (D) 已經產生 B 型肝炎抗體
49. 下列何者不是預防代謝症候群的方法？
- (A) 每天 30 分鐘的有氧運動
  - (B) 定期健康檢查
  - (C) 適度放鬆減輕壓力
  - (D) 三低一高的飲食習慣：低油、低鹽、低糖、高蛋白
50. 陳小姐滿 40 歲，無其他家族疾病史與菸酒檳榔習慣，她可以做四癌篩檢的哪個項目？
- (A) 2 年一次乳房攝影
  - (B) 1 年 1 次子宮頸抹片檢查
  - (C) 2 年 1 次口腔癌檢查
  - (D) 2 年 1 次大腸癌檢查

【以下空白】