

1. 受孕是一個複雜的生理過程，必須女性排出成熟的卵子、男性精液中含有足夠的精子，卵子與精子結合形成受精卵，請問卵子與精子在何處相遇而形成受精卵？
(A) 卵巢 (B) 輸卵管
(C) 子宮 (D) 陰道
2. 懷孕的媽媽，不同孕產期身體上會發生一些變化，下列敘述何者正確？
(A) 懷孕初期開始有下肢容易浮腫情形
(B) 懷孕初期及中期容易孕吐，儘量少量多餐
(C) 懷孕中期每週體重增加 0.5 公斤，避免增加太快
(D) 懷孕晚期因胎兒已經比較大了，此時媽媽開始感受到胎動的喜悅
3. 曉惠已懷孕 39 週了，即將進入生產的階段，當曉惠出現什麼分娩徵兆時，需要趕快就醫？
(A) 陰道持續流出液狀羊水 (B) 妊娠紋變深色
(C) 下肢浮腫 (D) 頻尿
4. 生產後的媽媽，需要好好休息及調養身體，讓身體儘速恢復，下列敘述何者正確？
(A) 因為生產時失血量多所以產後至少 2 天內不下床，避免血壓過低暈倒
(B) 產後身體虛弱，至少一週內不洗髮，以免感冒
(C) 產後儘量溫水盆浴，促進身體循環
(D) 生產後子宮約需要 6 週左右才能恢復
5. 母乳是寶寶的最佳乳品，爲了母乳哺育，準媽咪可以在事前做的準備工作中，下列敘述何者不正確？
(A) 三餐營養均衡，多攝取葉酸、鐵質、鈣質
(B) 過胖過瘦都會影響母乳分泌
(C) 甩手運動能有效刺激乳腺分泌
(D) 家居或外出都要穿束縛內衣，以防乳房下墜，影響寶寶哺餵
6. 準備哺餵母乳的媽媽，可以怎麼做使哺乳能順利進展？
(A) 若奶脹不適時，可以熱敷乳房，以減輕乳房腫脹
(B) 產後母乳分泌是母親自然現象，不需要寶寶吸吮來刺激以增加分泌
(C) 適當的按摩乳房，有助於母乳的分泌
(D) 寶寶吸吮太多，會讓母乳分泌減少
7. 一直以來專家都不斷提倡餵母乳對寶寶的好處，認爲母乳能讓寶寶更健康，有關哺餵母乳的好處，下列敘述何者不正確？
(A) 母乳中含多種蛋白質、抗體、補體等，都能幫助寶寶增強免疫力
(B) 母乳中的鐵質雖然比牛奶少，但容易吸收，寶寶較不易有貧血問題
(C) 餵母乳長大後較不易形成肥胖體質
(D) 母乳易吸收、好消化，能避免寶寶便秘和脹氣
8. 曉惠在一家千人以上公司上班已經多年了，前 2 個月剛生產並哺餵母乳，有關曉惠在職場育嬰及哺乳方面的保障，下列敘述何者不正確？
(A) 曉惠公司因員工多數爲男性，可以不設置哺(集)乳室
(B) 依據《性別工作平等法》規定，公司可以設置一些托兒設施
(C) 曉惠若回公司上班可以有哺(集)乳時間
(D) 曉惠可以申請育嬰留職停薪假

9. 曉彤已結婚 2 年了，最近計畫懷孕，她想要知道何時排卵，下列敘述何者正確？

- (A) 月經結束後約 14 天
- (B) 月經來第一天後約 14 天
- (C) 下次月經開始第一天往前推 14 天
- (D) 下次月經結束後往前算約 14 天

▲閱讀下文，回答第 10-11 題

張奶奶已經 82 歲了，表達能力正常，但行動緩慢需要柺杖協助，無法自行料理三餐，家中有兒媳，但忙於工作，白天無法照顧她，請依張奶奶狀況，回答下列問題。

10. 張奶奶若要詢問長照 2.0 相關資訊，可以撥打哪一專線號碼？

- (A) 1925
- (B) 1966
- (C) 1970
- (D) 1995

11. 依張奶奶情況，她可以申請長照 2.0 哪些服務項目？

- ①照顧服務 ②居家護理 ③居家復健 ④住宅無障礙環境改善
 - ⑤老人餐飲服務 ⑥購物交通接送服務 ⑦更換胃管 ⑧補助電動車
- (A) ①②③④⑤
 - (B) ①②③④⑥
 - (C) ①②③⑦⑧
 - (D) ①②④⑤⑦

12. 臺灣目前處於高齡人口增加中，政府推動長照十年計畫 2.0，主要是爲了什麼？

- (A) 減少健保醫療給付
- (B) 預防慢性疾病
- (C) 預防及延緩失能惡化
- (D) 增加長照機構的收入

13. 臺灣處於高齡社會，許多人期許未來能健康老化，2016 年 WHO 在〈全球老化與健康報告〉指出健康老化，不只要免於病痛，還要有其他條件，下列何者**不正確**？


- (A) 不失智
- (B) 可以失能
- (C) 心靈層面的健康
- (D) 對社會有所貢獻

14. 小明去買洗衣粉，看到不同廠牌的減碳標章中有不同數字，若以綠色消費爲訴求，小明應該優先考慮哪一個？

- (A) 10 g
- (B) 15 g
- (C) 20 g
- (D) 25 g

15. 有關節約用水的敘述，下列何者正確？

- (A) 洗澡儘量用盆浴
- (B) 肉類生產需要的水是穀類的二十倍
- (C) 我們每天所吃的食物生產過程需消耗約 3000 公升的水

- (D)  此省水標章是國際性認可標章

16. 小明缺電腦鍵盤，他決定到跳蚤市集找二手物品，小明選擇購買二手物品是屬於綠色消費中 3R3E 原則的何項目？

- (A) 生態保育
- (B) 公平正義
- (C) 減量消費
- (D) 重複使用

17. 綠色生活從日常生活中做起，尤其日常用品也可能傷害人體或地球，下列敘述何者不正確？
- (A) 塑膠袋燃燒後會產生戴奧辛、鹽酸等有毒物質，造成女性雄性化等危害
 - (B) 洗衣粉中磷酸鹽會造成水中藻類迅速繁殖，使水中含氧量減少
 - (C) 防曬乳中的化學物質會影響珊瑚的繁殖
 - (D) 含螢光劑、漂白水的洗衣粉會導致河流優養化
18. 「傳統醫學」在促進人類健康上，提供極大的貢獻，有關傳統醫學的概念，下列敘述何者不正確？
- (A) 傳統醫學以「不治已病，治未病」，與現代健康促進的預防勝於治療概念一樣
 - (B) 傳統醫學強調通經絡、血氣暢通則百病不生
 - (C) 傳統醫學養生智慧在培養自身的能量，才能避免生病
 - (D) 傳統醫學認為情緒與疾病並沒有很大關係性
19. 中國人一向講究養生，在《黃帝內經養生全解》一書就提到幾項養生具體表現，若對應現代健康促進的生活型態有相同之處，則包含下列哪些項目？
- ① 食飲有節 ② 陰陽協調 ③ 起居有常 ④ 經絡順暢 ⑤ 不妄坐勞 ⑥ 形同神俱 ⑦ 天人合一
- (A) ①②③④
 - (B) ①③⑤⑥
 - (C) ②③⑤⑦
 - (D) ③④⑥⑦

▲閱讀下文，回答第 20-21 題

16 歲的小美高中一年級入學體檢時，測得身高 162 公分，體重 67 公斤，突然發現自己胖很多，她想要靠快走(時速 6 km)來減肥，請回答下列問題。

20. 小美目前的 BMI 是多少？(請四捨五入後取小數第一位)
- (A) 24.2
 - (B) 25.5
 - (C) 26.2
 - (D) 27.2
21. 小美計畫每天快走 1 小時(時速 6 km)，7 天後她可以減少幾公斤？(快走(時速 6 km)的 METS 為 5.5，請取四捨五入後取小數第一位)
- (A) 0.3 公斤
 - (B) 0.4 公斤
 - (C) 0.5 公斤
 - (D) 0.6 公斤
22. 小明是高二生，他放學回家吃飽飯後就玩手機，每天晚上至少玩 3 小時，又怕父母親發現常常不開燈下滑手機，請問小明因手機成癮對身心的影響，下列何者不正確？
- (A) 導致人際關係上的疏離群
 - (B) 容易出現焦慮不安
 - (C) 容易造成虹膜部位病變
 - (D) 容易引起腕隧道症候
23. 以「全人的性」來討論性的相關議題時，能讓夫妻透過互動的溝通和瞭解，感受彼此相愛、互信的意念，是屬於哪一個層面？
- (A) 生理層面
 - (B) 心理層面
 - (C) 心靈層面
 - (D) 社會層面
24. 在過去的兩性社會，直覺想到就是男性或女性，而現在不再單就生理上來區分，而以「性/性別多樣性」為訴求，下列敘述何者屬於「性/性別多樣性」的理念？
- (A) 男人就要有「男人的樣子」，女人就要有「女人的樣子」
 - (B) 生理上是男性，但喜歡穿女性衣服，這是反社會行爲
 - (C) 娘娘腔的男性，要努力修正才能被社會接受
 - (D) 男生喜歡和男生談戀愛，這是屬於個人的性傾向

32. 小美和男朋友約會時，男朋友想和她發生性關係，但小美不想，結果在半推半就下發生性行為，這種非自願性狀態下的約會強暴行為，稱為下列何者？
- (A) 黑色強暴
(B) 紅色強暴
(C) 灰色強暴
(D) 黃色強暴
33. 根據衛生福利部調查，2013~2016 年高中職體重過重及肥胖比率約 26.7%，有關肥胖的敘述，下列何者**不正確**？
- (A) 肥胖和腦血管疾病有高度相關
(B) 肥胖和糖尿病有高度相關
(C) 16~17 歲男生，BMI 超過 24 就是肥胖
(D) WHO 在 1996 年將肥胖列為慢性疾病
34. 衛生福利部國民健康署建議青少年每日飲食指南能均衡攝取六大類食物，可利用「我的餐盤」上的份量，來了解是否達到標準，下列何者正確？
- (A) 每天一杯奶
(B) 每餐水果一大碗
(C) 飯比蔬菜多
(D) 堅果種子一茶匙
35. 小明想出國旅遊，因新冠疫情在全世界流行，他隨時留意疫情發展及公告，後來發現他要去的國家已建議為第三級，他決定取消行程，小明此行動是符合行政院消費者保護處編印的消費者手冊中的哪項義務？
- (A) 環保 (B) 團結 (C) 關懷 (D) 認知
36. 現代人重視養生，食材上儘量購買有機農產品，有關有機農產品的敘述，下列何者正確？
- ① 需要有經驗證機構驗證合格的農產品
② 不能施放植物賀爾蒙
③ 自行製造堆肥料也要送驗
④ 種子可以來自基因改造
⑤ 農產品在藥物驗收時可有微量殘留，因經料理過程可去除
- (A) ①②③ (B) ①②④
(C) ①③④ (D) ①③⑤
37. 某食品工廠製造肉乾時，為了抑制細菌生長及肉品維持鮮豔的紅色，添加過量亞硝酸鹽，在食物旅程中，哪個流程出了問題？
- (A) 加工端 (B) 源頭端
(C) 販賣端 (D) 消費端
38. 我們從媒體誇大報導中，對某種食品產生恐懼，若能做個健康理性的消費者，則能免於恐懼，有關食品採購的敘述，下列何者**不正確**？
- (A) 包裝的產品，要注意包裝有沒有破損，瓶罐類是否有變形
(B) 「在地食材」就是一種保障
(C) 攤位的環境與攤商的個人衛生也是一種指標
(D) 食品認證標章仍是可參考的重要參考指標

39. 衛生福利部國民健康署提出影響健康的四大要素，包含生活型態、遺傳生物因素、環境因素、醫療保健體系，下列敘述何者不正確？
- (A) 生活型態影響健康約佔有 30%
 (B) 生活型態是影響健康的最大因素
 (C) 環境因素是指空氣汙染、水汙染、噪音汙染、食品安全事件等
 (D) 遺傳生物影響健康比醫療保健體系大
40. 沃克(Walker)等人指出，健康促進的生活型態包括哪些因素？
- ①自我實現 ②健康責任 ③運動休閒 ④壓力處理 ⑤人際支持
 ⑥營養 ⑦社會服務 ⑧積極工作 ⑨有學習心
- (A) ①②③④⑦ (B) ①②③④⑤⑥
 (C) ①②③④⑤⑧ (D) ①②③④⑤⑥⑦⑨
41. 每年衛生福利部統計處會統計國人十大死因，以了解國人健康狀態，下列敘述何者正確？
- (A) 追蹤國人十大死因演變過程，即使是 70 年前，還是以慢性病為主
 (B) 近年來惡性腫瘤、心臟疾病與肺炎高居主要死因前三位
 (C) 110 年 COVID-19 死因排名已進入十大死因
 (D) 110 年十大癌症死亡率最高的為肝和肝內膽管癌
42. 在時代與醫學進步的同時，慢性病卻未減少，有關慢性病的敘述，下列何者不正確？
- (A) 慢性病不是忽然之間發生的，而是在某一種環境或生活下慢慢的累積所造成
 (B) 疾病的病程持續三個月以上
 (C) 經過長時間治療後是可痊癒
 (D) 絕多數屬於非傳染性疾病
43. WHO 指出心血管疾病是全球死亡的頭號殺手，血壓升高是造成心血管疾病的主因，有關血壓的敘述，下列何者正確？
- (A) 高血壓初期沒有不適症狀
 (B) 血壓 120/80 mmHg 是不正常值
 (C) 每次測量血壓靜坐 5 分鐘
 (D) 測量血壓時，壓脈帶要低於心臟
44. 男高中生小明開學健康檢查報告中，腰圍 92 公分、收縮壓 120 mmHg、舒張壓 76 mmHg、空腹血漿葡萄糖 110 mg/dl、三酸甘油酯 160 mg/dl、高密度脂蛋白膽固醇 50 mg/dl，若依代謝症候群危險因子判讀，下列何者正確？
- (A) 腰圍 92 公分，不算危險因子
 (B) 空腹血漿葡萄糖 110 mg/dl，不算危險因子
 (C) 三酸甘油酯 160 mg/dl，不算危險因子
 (D) 高密度脂蛋白膽固醇 50 mg/dl，不算危險因子
45. 癌症已經多年蟬聯十大死亡前茅，有關癌症以及篩檢的相關敘述，下列何者正確？
- (A) 全民健保補助之免費癌症篩檢，包括乳房 X 光攝影檢查、糞便潛血檢查、子宮頸抹片檢查、肝癌檢查
 (B) 癌症都是發生在年紀大的人身上
 (C) 癌症需要長期治療與追蹤，屬於慢性病
 (D) 癌症在初期就會有明顯症狀，只要細心關照身體就能發現異狀

46. 嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)侵襲下，人們的生活型態也隨著疫情大受影響，有關嚴重特殊傳染性肺炎的敘述，下列何者不正確？
- (A) 衛生福利部疾病管制署將新冠肺炎歸類為第五類法定傳染病
 - (B) 疫苗保護力並非 100%，接種疫苗後，仍有機會罹患 COVID-19
 - (C) 疫苗接種後，一般約 1 週後開始產生保護力
 - (D) 高年齡的長者感染後容易產生嚴重併發症或導致死亡
47. 地球是個地球村，只要任何一個國家發生傳染病，世界各國都要提高警覺，有關傳染病的敘述，下列何者正確？
- (A) 傳染病必須有易感染宿主、病原體、傳染途徑三個要素同時存在才能形成傳染鏈
 - (B) 肺結核可藉由接觸傳染
 - (C) C 型肝炎、新冠肺炎可藉由空氣或飛沫傳染
 - (D) B 型肝炎可藉由食物和水傳染
48. 肺結核俗稱「肺癆」，具有傳染性，是不容小覷的疾病，有關肺結核的敘述，下列何者正確？
- (A) 肺結核若是開放性肺結核，表示不具傳染性
 - (B) 肺結核是由結核球菌感染
 - (C) 肺結核目前沒有疫苗可接種
 - (D) 肺結核症狀與感冒類似，如咳嗽超過兩週，應儘速就醫
49. 當天氣轉涼時，是流行性感冒與一般感冒的好發時期，有關流感與一般感冒，下列敘述何者正確？
- (A) 流感病毒可分為 A、B、C 三型，一般感冒只有一種
 - (B) 流感最常見的併發症是肺炎，一般感冒少見
 - (C) 流感多於春、秋、冬季流行，一般感冒多於冬季流行
 - (D) 目前流感及一般感冒都能接種疫苗
50. 夏天到了蚊蟲變多，登革熱的感染風險也隨之增加，有關登革熱的敘述，下列何者正確？
- (A) 全球登革熱的好發地區，主要集中在熱帶、亞熱帶、溫帶國家
 - (B) 可分為 I、II、III 三種血清型別
 - (C) 患者感染到某一型的登革病毒，就會對所有型的病毒具有終身免疫
 - (D) 是一種由登革病毒所引起的急性傳染病

【以下空白】