

- 下列何者**不是**婚前健康檢查的目的？
 - 了解夫妻彼此的身心狀況
 - 協助篩選優良基因
 - 發現個人潛藏的健康危險因子
 - 為孕育健康下一代的前置作業
- 有關受孕的敘述，下列何者正確？
 - 卵子排出後，約有 14 天的存活時間
 - 精子與卵子於子宮相遇並著床
 - 著床後 6-8 天受精卵成為胚胎
 - 若在排卵前發生性行為，皆有受孕的可能性
- 懷孕的蓄蓄習慣記錄自己懷孕後的身體變化，請問下列變化中有哪些為懷孕時正常的身體變化？
①月經延遲 ②容易感到疲勞 ③陰道分泌物增加 ④頻尿 ⑤體溫下降 ⑥血壓上升
 - ①②③④
 - ①②④⑤
 - ①③⑤⑥
 - ②③⑤⑥
- 懷孕後期，隨著胎兒的體型及體重增加，可能因此壓迫孕婦的下半身造成腿部浮腫、抽筋等不適。請問下列哪些方法能幫助孕婦舒緩腿部不適症狀？
①睡覺時採平躺頭肩墊高 ②睡覺時採左側躺 ③適量增加鈉攝取 ④適量增加鈣質攝取
 - ①③
 - ①④
 - ②③
 - ②④
- 初次懷孕的美環與老公胖虎開心地期待家庭新成員的到來，準爸爸胖虎時常會對著美環的肚子唱歌，希望肚子裡的寶寶能聽到。請問大約懷孕幾週時胎兒就可以聽到外界的聲音？
 - 8 週
 - 12 週
 - 16 週
 - 24 週
- 有關胎兒在母體內的生長情形，下列敘述何者**錯誤**？
 - 母體是透過胎盤及臍帶提供胎兒營養
 - 胎兒會在母體內練習吞嚥、眨眼睛
 - 懷孕後期胎兒心臟會開始運作
 - 胎兒是最初約 0.1 毫米的受精卵逐漸成長為約 50 公分長的新生命
- 懷孕 38 週的小玲，在家看電視時突然破水。有關破水的敘述，下列何者正確？
 - 立即就醫，破水超過 24 小時會增加胎兒感染的機率
 - 立即就醫，破水為子宮內膜破損，應立即手術處理
 - 立即就醫，破水後羊水會流乾，可能影響到胎兒的呼吸系統
 - 立即就醫，因小玲懷孕未滿 40 週建議繼續臥床安胎
- 詩婷這幾天剛生完小寶寶，有關產後的照護可以給予她什麼建議？
①選擇高蛋白、高纖及高鈣的食物
②觀察陰道出血量，避免按摩子宮
③提早下床活動增進子宮收縮
④產後一個月內應避免洗澡、洗頭
⑤保持會陰部乾燥
⑥每天至少睡足 8 小時
 - ①②③④
 - ①②④⑤
 - ①③⑤⑥
 - ②③⑤⑥

9. 哺餵母乳好處多，下列何者為哺餵母乳的好處？
- ①母乳中的免疫球蛋白、乳鐵蛋白等能減少寶寶蛀牙
 - ②降低寶寶肥胖發生率
 - ③母乳富含 DHA，有助於寶寶腦部發育
 - ④減少母親骨質疏鬆的機率
 - ⑤減少母親催產素分泌
 - ⑥改善母親過敏體質
- (A) ①②③④ (B) ①②④⑤
(C) ①③⑤⑥ (D) ②③⑤⑥
10. 有關哺餵母乳的敘述，下列何者**錯誤**？
- (A) 衛生福利部建議純母乳哺餵至少六個月
 - (B) 爲了讓母親有充分的時間休息，除了哺餵母乳時間外，其餘時間採母嬰分室
 - (C) 子女未滿二歲須受僱者親自哺(集)乳者，除規定之休息時間外，雇主應每日另給哺(集)乳時間六十分鐘
 - (D) 寶寶吸吮母親乳頭能刺激下視丘及腦下垂體，進而分泌更多乳汁
11. 年滿 60 歲的王先生近期規畫準備迎接退休生活，他期望自己能擁有健康的老年生活，請問下列何項生活方式較爲適當？
- (A) 對於牙齒不好的王先生，建議攝取低纖維飲食比較好咀嚼
 - (B) 注意口腔衛生，每年定期洗牙一次
 - (C) 時常按摩穴道，增進經絡暢通，使氣血能順利運行全身
 - (D) 養成規律運動習慣，每週運動 30 分鐘可預防骨質疏鬆
12. 衛生福利部長照 2.0 的政策在 2017 年正式上線，爲了能照顧更多有需求民眾，因此增加服務項目及服務範圍。請問下列何者爲長照 2.0 的服務對象？
- ①失能身心障礙者 ②45 歲以上失智症患者 ③55 歲以上失能原住民 ④60 歲以上獨居者
- (A) ①② (B) ①③
(C) ②③ (D) ②④
13. 生老病死是人生當中都須經歷的課題，2019 年臺灣實施《病人自主權利法》，成爲全亞洲第一部完整地保障病人自主權利的專法，其主要的核心精神爲什麼？
- (A) 強調積極治療，讓患者能擁有最高品質的醫療服務
 - (B) 以減輕患者疼痛爲主，鼓勵患者選擇維生醫療及拒絕心肺復甦術
 - (C) 等同於安樂死，目的是爲了讓患者能在生命的最後階段圓滿、善終
 - (D) 患者能自主選擇是否願意接受維持生命治療或人工營養及流體餵養
14. 癌症末期的李奶奶在與家屬及醫生溝通後，決定出院回家再由安寧團隊訪視及照護。請問李奶奶的選擇屬於安寧療護的何項範疇？
- (A) 安寧病房照護 (B) 安寧共同照護
 - (C) 安寧居家療護 (D) 安寧療護門診
15. 林奶奶最近被醫生診斷罹患失智症，請問在生活照顧上應該注意什麼？
- (A) 林奶奶可能會常常忘記事情，需多次反覆提醒，她就會記起來
 - (B) 林奶奶可能會出現抽象思考能力困難，溝通時應多點耐心並使用較容易理解的遣詞用字
 - (C) 時常變更居家擺設，可刺激林奶奶的感官功能
 - (D) 鼓勵林奶奶有空時多自己出門走走，可提升她的方向感，了解居家附近環境

16. 小芬：「到超市買菜時，我會特別選購國產有機農產品，這樣對環境傷害較小」。請問小芬此行為符合綠色消費何項原則？
- (A) 消費減量(Reduce) (B) 重複使用(Reuse)
(C) 符合生態(Ecological) (D) 講究經濟(Economic)
17. 根據經濟部估計，臺灣 2020 年約用掉 200 億個塑膠袋，比 2018 年的 180 億個還多。有關塑膠產品對環境的影響，下列敘述何者**錯誤**？
- (A) 燃燒後產生戴奧辛等有毒物質，增加罹患癌症機率
(B) 導致海洋生物誤食、纏繞而死亡
(C) 塑膠經碎裂後形成微塑膠，透過食物鏈再回到人體
(D) 為一種環境賀爾蒙，長期接觸會導致女性男性化、男性睪丸腫大
18. 下列何者符合綠色消費回收循環(Recycle)的原則？
- (A) 購買再生紙製造的衛生紙
(B) 隨身攜帶環保袋
(C) 拒絕購買過度包裝的商品
(D) 購買有節能環保標章的商品
19. 為了使我們的生態環境能生生不息，下列哪些行為有助於環境保護？
- ①調低冷氣溫度並搭配風扇 ②選購具有環保標章的商品
③使用無磷酸鹽成分的洗衣粉 ④定期購買新衣將舊衣物拿去回收
⑤買菜時自備環保袋 ⑥運用大眾交通工具規劃一趟輕旅行
- (A) ①②③④ (B) ①②④⑤
(C) ①③⑤⑥ (D) ②③⑤⑥
20. 有關睡眠保健的敘述，下列何者正確？
- (A) 睡眠不足時會提高近視的發生率
(B) 養成睡前閱讀書籍的習慣，有助於入睡
(C) 睡覺時關燈能增進黑色激素分泌，有助於紓解壓力
(D) 青少年每天睡眠時間建議為 5-6 小時
21. 國民健康署於 2017 年「兒童青少年視力監測調查」發現，高中三年級學生高度近視者比率已達 35.7%。有關青少年常見的視力問題，下列敘述何者正確？
- (A) 若近視大於 500 度以上，易產生青光眼、白內障等問題，日後有 10%失明的機率
(B) 白內障主要是為眼球眼壓過高，房水無法排出而壓迫視神經，導致視神經萎縮
(C) 長時間近距離使用 3C 產品，其所發出的藍光會使水晶體變混濁而引發青光眼產生
(D) 飛蚊症是眼睛玻璃體退化的現象，與近視較無相關
22. 有關口腔保健的敘述，下列何者**錯誤**？
- (A) 牙菌斑會分泌毒素，破壞牙齦及牙周組織，一毫克牙菌斑約含有一億個細菌數
(B) 牙周病會導致牙齦紅腫、發炎及出血，嚴重可能會導致牙齦萎縮、牙齒脫落
(C) 每日應使用 1350 ppm 的含氟牙膏刷牙 2 次以上
(D) 根據 WHO 建議，食鹽添加微量氟化物 100~150 mg/kg，可降低齲齒發生率
23. 「在這段感情關係中，我變得更喜歡自己，感受到自在、安全感、被認同以及愛與被愛的意義」，請問這句話屬於全人的性的哪個層面？
- (A) 心靈層面 (B) 心理層面 (C) 生理層面 (D) 社會層面

24. 小韻：「雖然我是女生，但我也喜歡穿男生的衣服，我可以是男生也可以是女生，我喜歡這樣多變的自己」，請問小韻的論述符合下列何種概念？
 (A) 性傾向 (B) 性別認同 (C) 生理性別 (D) 社會性別
25. 阿樓與小娟交往多年感情穩定，請問下列何者為維持穩定關係時必須具備的基礎？
 ①單向的關係 ②良好的溝通 ③穩定的經濟 ④無條件接納
 (A) ①② (B) ①③ (C) ②④ (D) ③④
26. 下列各項避孕方式的避孕原理，何者正確？
 ①保險套：阻止精卵結合
 ②避孕環：抑制排卵
 ③子宮內避孕器：阻止精卵結合
 ④口服避孕藥：干擾受精卵著床
 (A) ①② (B) ①③ (C) ②④ (D) ③④
27. 17 歲的小欣昨天與隔壁班 17 歲的阿傑在兩情相悅下發生了不安全性行為，害怕懷孕的小欣將此件事情告訴了好朋友，下列好友們的敘述何者**錯誤**？
 (A) 甲朋友：先不要緊張，我們應該找信任的老師商討，或者撥打 0800257085 全國未成年懷孕諮詢專線諮詢
 (B) 乙朋友：用驗孕棒檢驗尿液中的 HCG，若今天檢驗結果只有 C 線顯色表示為陰性，就不用擔心懷孕的可能
 (C) 丙朋友：與年滿 16 歲男女兩情相悅發生性關係，在雙方都未婚的情況下，沒有刑事或民事責任
 (D) 丁朋友：應堅持性行為時使用保險套，不僅能降低懷孕可能性，也可以減少感染性病的機率
28. 有關人工流產的敘述，下列何者正確？
 (A) 口服 RU468 的作用原理為阻斷母體內的雌性素分泌
 (B) 優生保健法規定，人工流產應於妊娠 28 週內施行
 (C) 實施人工流產後應做好避孕規劃，建議至少過 3-6 個月後再懷孕
 (D) 子宮擴刮術僅適用於 20 週內的妊娠
29. 國小六年級的智恩最近因逐漸隆起的胸部感到害羞、不知所措，此時可以給予她什麼知識及建議？
 ①乳房大小受飲食影響，與體質、遺傳無關
 ②穿著適合胸型的內衣
 ③只有女性才會得乳癌，因此平時應多注意乳房的外觀狀況
 ④每次月經結束後一週內進行乳房自我檢查
 (A) ①② (B) ①③ (C) ②④ (D) ③④
30. 有關男性生殖器之敘述，下列何者**錯誤**？
 (A) 陰莖勃起時長度約 7~16 公分就算正常，大約在青春期過後就停止發育
 (B) 精子每天由睪丸製造，再由副睪丸儲存
 (C) 包皮能保護陰莖，正常包皮為勃起時不會使龜頭外露，但可以用手將龜頭翻出
 (D) 夢遺為過剩的精液在熟睡時排出體外的現象
31. 月經是女性健康的重要指標，有關經期的知識與保健，下列何者正確？
 (A) 若月經來潮天數約 7-10 天，經血量約在 80 毫升以內都算正常範圍
 (B) 月經期間應勤換衛生棉，洗澡時建議採淋浴方式取代泡澡
 (C) 經痛是因為催產素分泌旺盛，引發子宮肌肉強烈收縮所致
 (D) 月經期間應多臥床休息，避免運動，可減少經痛的發生

32. 小玉的男友只要心情不好就遷怒於她，要求小玉必須隨時隨地交代行蹤，小玉想跟男友提分手，但又害怕他是恐怖情人，提分手會有風險，美環建議她分手的注意事項，下列美環的建議中何者**錯誤**？
- (A) 選擇晚上、安靜人少的地方，避免外在環境干擾雙方談話
 (B) 請信賴、可靠的親友陪伴同行
 (C) 平靜堅決地說出分手原因，避免藕斷絲連
 (D) 若對方不同意分手且繼續騷擾時，應向警察尋求協助
33. 東東時常喜歡在班上向其他同學分享網路上的清涼圖片，有時還會大聲地講黃色笑話，讓班上許多同學感到很不舒服，班長阿榮決定發起反性騷擾的健康倡議活動。下列何者**不屬於**倡議策略？
- (A) 在班上公開論述自己對於自己的觀點及立場
 (B) 查詢性騷擾相關資料以堅定自己的立場
 (C) 將性騷擾防治相關新聞及文章整理後，張貼於班上公布欄及全班共同的社交群組
 (D) 私下以理勸說東東，動之以情告知行為不妥之處
34. 有關愛滋病的敘述，下列何者正確？
- (A) 目前聯合國愛滋病規劃署的預計目標是希望能於 2030 年前達成「90-90-90」
 (B) 空窗期約 6~12 週，期間患者不具有傳染性
 (C) 應避免與愛滋病患者共用馬桶或一起洗澡，預防被感染機率
 (D) 愛滋病毒離開人體 30 秒至 3 分鐘後，病毒就會失去活性
35. 18 歲的小陳，身高 175 公分，體重 80 公斤，平日除了上課時間外，其餘時間喜歡窩在沙發上追劇，肚子餓了就買家裡附近的珍珠奶茶及鹹酥雞當正餐，嘴饞時會再吃包洋芋片或喝杯可樂。請問影響小陳健康的主要因素為何？
- (A) 環境因素 (B) 生活型態 (C) 生物遺傳因素 (D) 醫療保健體系
36. 承上題，爲了增進小陳的健康，下列提供的建議何者正確？
- ① 規劃時間運動，每週以減 2 公斤爲原則
 ② 減少含糖飲料攝取，以白開水或無糖飲料代替
 ③ 減少食用油炸物，增加蔬菜及水果攝取
 ④ 蛋白質攝取以動物性蛋白質爲主
- (A) ①② (B) ①③ (C) ②③ (D) ②④
37. 高一的小丸子買了皮尺幫家人測量腰臀圍，以了解家人的健康情況。小丸子家人中，下列何者的測量值在標準範圍內？
- ① 爺爺腰圍 88 公分 ② 奶奶腰圍 82 公分 ③ 爸爸腰臀比 0.92
 ④ 媽媽腰臀比 0.82 ⑤ 小丸子腰圍 70 公分、臀圍 86 公分
- (A) ①②③ (B) ①④⑤ (C) ②③⑤ (D) ②④⑤
38. 老師請班上同學依照衛生福利部「青少年每日飲食指南」建議用餐，請問在各類食物中，下列哪些同學有符合衛生福利部之建議？
- ① 阿信：在乳品類方面，我今天喝了 1 杯鮮奶
 ② 瑪莎：在全穀根莖類方面，我吃了 4 碗飯、1 份地瓜
 ③ 小石：在蔬菜類方面，我吃了 1 份青江菜、1 份地瓜葉
 ④ 小佑：在豆魚蛋肉類方面，我吃了 1 份魚、1 份豆腐、3 份雞肉、2 份蛋
 ⑤ 小翊：在水果類方面，我吃了 1 份芭樂、1 份蘋果
- (A) ①②④ (B) ①③⑤ (C) ②④⑤ (D) ③④⑤

39. 高三的小甄最近想要買台筆電為大學生活做準備，她先上網尋找適合自己的機型，查看網路評價並比較同一台筆電在不同網路平台的售價，經思考後決定到實體通路看實物，確定價格合理且有售後保固後才決定購買。請問小甄此項行為符合了消費者的何項義務？
- (A) 團結 (B) 關懷
(C) 認知 (D) 環保
40. 隨著科技的進步，現代人使用 3C 電子產品的時間大幅提升，有關長期使用 3C 電子產品對健康的影響，下列敘述何者**錯誤**？
- (A) 低頭 15 度使用手機，相當於頸椎承受 12 公斤的重量
(B) 螢幕的藍光波長較短，容易散射造成眼睛疲勞、假性近視、結膜炎等問題
(C) 睡前一小時使用手機，會延後入睡時間，引發睡眠障礙、焦慮等問題
(D) 長時間使用滑鼠容易壓迫手腕處的正中神經，導致網球肘產生
41. 有關壓力對健康可能的影響，下列敘述何者**錯誤**？
- (A) 女性經期紊亂、男性睪固酮分泌減少
(B) 糖皮質素分泌減少、免疫力下降
(C) 胃酸分泌增加、胃痙攣
(D) 注意力不集中、依賴成癮物質
42. 生活中有許多方法有助於提升我們的身心健康，下列各方法中何者正確？
- (A) 練習自我覺察，每天比較自己與別人有什麼不同，或詢問他人自己有哪些可以修正的地方
(B) 藍莓、草莓、蔓越莓等富含葉黃素，有助於降低發炎、減輕疲勞
(C) 褪黑色素在白天時的分泌量為睡覺時的 6 倍，可幫助我們調整生理作息，減少老化
(D) 腹式呼吸是運用鼻子吸氣嘴巴緩慢吐氣的方式，幫助調整呼吸，可穩定情緒、舒緩壓力
43. 經歷上次的溺水意外後，林同學就再也沒去海邊戲水，常常做惡夢、失眠，心神不寧無法專心，有時會突然浮現當時溺水的畫面而感到喘不過氣來，脾氣也變得容易暴躁，醫生說這是創傷後壓力症候群常見的行為反應。根據以上敘述，林同學具有創傷後壓力症候群的哪些表現？
- ①過度警覺 ②逃避與麻木 ③負面認知改變 ④創傷經驗再體驗
- (A) ①②③
(B) ①②④
(C) ①③④
(D) ②③④
44. 玲玲最近常常感到心情低落，接連的考試讓她擔心時間不夠用，書會讀不完，因此老師建議她可以試著運用問題解決能力來幫助自己。請依步驟排列，下列何者正確？
- ①檢討後再實行
②選擇可行的方法
③分析壓力形成的原因
④列出可行的解決方案，如規劃讀書進度、與同學討論功課
⑤確定壓力源，是來自考試還是其他因素
⑥評估各方案的後果及困難
- (A) ①③⑤②⑥④
(B) ②①⑥③④⑤
(C) ③①④⑥⑤②
(D) ⑤③④⑥②①

45. 老王的體檢報告出來，醫師說明老王患有代謝症候群。下列為老王的檢驗項目及數值，請問醫師是依照哪些異常項目作為判定？
- ①飯前血糖 148 mg/dL ②血壓 140/88 mmHg ③腰圍 92 cm
④三酸甘油酯 146 mg/dL ⑤高密度脂蛋白膽固醇 45 mg/dl ⑥低密度脂蛋白膽固醇 166 mg/dL
- (A) ①②③ (B) ①④⑤
(C) ②③⑤ (D) ②④⑥
46. 有關減少傳染病傳播的方法中，下列哪種方法為降低宿主的易感性？
- ①接種疫苗 ②養成健康生活型態 ③戴口罩 ④以酒精消毒環境
- (A) ①② (B) ①④
(C) ②③ (D) ③④
47. 有關流感的敘述，下列何者**錯誤**？
- (A) 可藉由飛沫及接觸傳染，臺灣一年四季都可能發生，但主要好發在秋、冬季節
(B) 常見的症狀如全身倦怠、肌肉痠痛、頭痛、喉嚨痛及高燒 38°C 以上
(C) 施打完流感疫苗後抗體約兩週後產生，年輕人施打後效果較低，故目前僅針對兒童及老年人施打
(D) 若出現呼吸困難、持續高燒 72 小時，應盡速就醫
48. 下列何者**不是**中風警訊？
- (A) Fast 快速評估患者全身症狀
(B) Arm 請患者將雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力而垂下來
(C) Speech 請患者讀一句話、觀察是否清晰且完整
(D) Time 明確記下發作時間，立刻送醫
49. 外婆在家突然感到頭暈送醫，經醫師檢查發現外婆為高血壓第一期，家人因擔心外婆的健康狀況決定執行健康生活，維護外婆的身體健康。下列措施中何者正確？
- (A) 陪伴外婆養成運動習慣，每週至少運動 3 次，每次運動 30 分鐘
(B) 每天固定飯後半小時內測量血壓，測量時血壓計需與手臂、心臟一樣高
(C) 依醫師指示按時服用藥物，飯後服藥時間是指飯後半小時內，服藥時需搭配白開水或果汁避免吞藥時噎到
(D) 注意鈉攝取量，每日鹽分攝取量控制在 10 公克以內
50. 衛生福利部 2010 年起推動免費四癌篩檢，鼓勵符合資格的民眾可至健保特約醫院進行檢查。下列何者符合檢查資格？
- (A) 糞便潛血檢查：49 歲的徐先生，3 年內未做過任何健康檢查
(B) 子宮頸抹片檢查：32 歲林小姐，半年前曾做過子宮頸抹片檢查
(C) 乳房 X 光攝影檢查：43 歲張小姐，母親為乳癌患者，1 年前曾做過乳房 X 光攝影檢查
(D) 口腔黏膜檢查：30 歲已戒檳榔的陳先生，未曾做過任何癌症篩檢

【以下空白】