

1. 下列哪些檢驗結果可判定為懷孕？
①驗孕棒上 C 線顯現
②驗孕棒上 C、T 線皆顯現
③超音波偵測子宮內出現妊娠囊
④抽血驗出泌乳激素
(A) ①③ (B) ①④ (C) ②③ (D) ②④
2. 懷孕的玲玲最後一次月經的時間為 112 年 1 月 14 日至 112 年 1 月 20 日，請問她的預產期應為什麼時候？
(A) 10 月 20 日 (B) 10 月 21 日 (C) 10 月 27 日 (D) 11 月 21 日
3. 小陳一早起來感到頭痛身體不適，測量體溫為 38°C，此時他可以先做哪些健康自主管理措施？
①每兩小時定時測量體溫並記錄
②增加水分與電解質的補充
③關緊門窗，避免頭吹到風
④以溫水擦拭身體，促進散熱
(A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①③④ (D) ②③④
4. 大雄明天有新的工作面試，為了預防求職陷阱，胖虎告知大雄面試時應注意的七不原則。請問應徵七不原則中不包含下列何者？
(A) 不辦卡，不應求職公司的要求而當場辦理信用卡
(B) 不飲用，不飲用酒精飲品或食用他人提供的不明飲料、食物
(C) 不離身，證件及信用卡隨身攜帶，不可交給求職公司保管
(D) 不告知，保護個人隱私安全，不告知真實姓名、手機號碼及住家地址
5. 哺餵母乳好處良多，不但有助於親子關係建立，幫助媽媽產後身材恢復，亦可增強寶寶的抵抗力及生長。請問母乳含有何種成分有助於寶寶腦部發育？
(A) 乳鐵蛋白 (B) 免疫球蛋白 (C) 生長因子 (D) DHA
6. 有關受孕之順序，下列何者正確？
①精子與卵子於輸卵管結合 ②受精卵著床 ③排卵 ④受精卵分裂
(A) ①③②④ (B) ①④③② (C) ③①②④ (D) ③①④②
7. 當現場只有一名施救者，而患者已無呼吸、心跳且為下列哪些情況時，應先給予患者兩分鐘的心肺復甦術後再求救？
①溺水 ②八歲以上 ③創傷 ④藥物中毒
(A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①③④ (D) ②③④
8. 有關燒燙傷的敘述，下列何者正確？
(A) 一度燙傷建議沖洗或泡水約 3-5 分鐘
(B) 四肢燙傷時，可將傷肢墊高於心臟以減輕腫脹情形
(C) 若為生石灰燒傷時，應立即使用大量清水沖洗
(D) 當眼睛遭受灼傷時，應以清水由眼外角往眼內角沖洗
9. 據統計，臺灣女性中止親餵的原因，除了奶水不足外，其次是因為受限於工作性質或環境，因此，為了提供職場婦女更好的哺乳環境，性別工作平等法第二十三條規定，僱用受僱者多少人以上之雇主，應提供哺(集)乳室、托兒設施或適當之托兒措施？
(A) 50 (B) 80 (C) 100 (D) 120

10. 有關產後調養之敘述，下列何者**錯誤**？
- (A) 洗澡時盡量以盆浴為主，以保持會陰部清潔
 (B) 每天至少睡足 8 小時，有助於身體恢復
 (C) 哺餵母乳者可多攝取高湯，以增加乳汁分泌
 (D) 產後可適度下床活動，或做些輕微的家務
11. 有關壓力對個體的影響，下列敘述何者**正確**？
- (A) 壓力可能會產生哭泣、焦慮、緊張、逃避等不穩定的情緒及行為反應
 (B) 壓力會引發生理的過度反應，如胃酸分泌減少、血壓下降、月經週期不規則等
 (C) 當壓力處於高刺激區時，能增加創造力，使人變得精進
 (D) 依生活事件的輕重緩急來妥善的分配時間，優先處理不急迫也不重要的事情，有助於減輕生活壓力，減緩匆忙的生活步調
12. 臺灣於 2017 年起推動「長期照顧十年計畫 2.0」，以因應人口快速老化問題。有關長照 2.0 的敘述，下列何者**正確**？
- (A) 目的是為了延續患者生命
 (B) 提供協助患者往返醫療院所就醫或復健
 (C) 喘息服務目的是教導患者練習深層呼吸
 (D) 長照服務專線為 1922
13. 下列何者為長照 2.0 的服務對象？
- ①55 歲的失智症者 ②65 歲的獨居老人 ③60 歲的失能原住民 ④失能的身心障礙者
- (A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①③④ (D) ②③④
14. 為尊重病人醫療自主、保障其善終權益，促進醫病關係和諧，臺灣於 2019 年實施何項法案，使末期病人的尊嚴善終權利又往前邁一大步？
- (A) 安寧緩和醫療條例 (B) 病人自主權利法
 (C) 長期照顧服務法 (D) 不施行心肺復甦術同意書
15. 導致物質濫用的原因眾多，下列哪些是常見的因素？
- ①高自尊者 ②尋求獲得朋友認同 ③人際關係疏離 ④好奇心強
- (A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①③④ (D) ②③④
16. 課堂間老師說明健康老化的概念，請同學們提出如何從青少年時期就奠定健康老化的基礎。下列哪位同學提出的方法符合健康老化的概念？
- (A) 小明：做好關節保養，選擇搭電梯代替步行，減少膝關節負荷
 (B) 阿志：早睡早起，維持每天睡滿 5 小時，安排時間加強學習精進
 (C) 真真：積極參與社團活動，建立良好人際關係
 (D) 美玲：飲食均衡，少油少糖少纖，維持身體質量指數(BMI)於 18-24.5 之間
17. 塑膠商品的發明讓生活帶來便捷，卻也造成人體健康及環境的危害。下列何者為**正確**及妥善使用塑膠類食品餐具的方法？
- (A) 有刮傷或磨損時應更換 (B) 使用紫外線殺菌
 (C) 選擇色彩鮮艷的餐具 (D) 盛裝酸性或油脂類物質
18. 高三的小楓在放學途中親眼目睹兩台機車發生擦撞事故，此時想向前協助的小楓，應該注意哪些事項？
- ①事故傷害緊急處理的首要原則為把握黃金救命時間，應立刻向前查看傷患的傷勢
 ②請旁人幫忙協助撥打 119 或 112 求救
 ③徵求傷患同意後，快速地由腳到頭進行全身性檢查
 ④若傷患疑似有骨折或脊椎受傷時，應避免隨意翻動傷患，待固定再搬運送醫
- (A) ①② (B) ①③ (C) ②③ (D) ②④

19. 張爺爺固定每天早上五點起床，中午小睡片刻，晚上九點左右就寢睡。請問張爺爺的生活型態符合《黃帝內經養生全解》書中提到的何種面向？
- (A) 起居有常 (B) 不妄作勞
(C) 飲食有節 (D) 形與神俱
20. 17 歲的小玉，身高 160 公分、體重 56 公斤，平時喜歡坐在位置上滑手機或躺在床上看書。請問可以給予小玉哪些建議以維持健康體位？
- ①每日所需熱量為 1400 大卡
②每日所需熱量為 1680 大卡
③每週減少 300-500 大卡攝取
④每天至少運動 30 分鐘
- (A) ①③ (B) ①④
(C) ②③ (D) ②④
21. 根據衛生福利部 2019-2020 年「6 歲到 18 歲兒童及青少年口腔健康」調查結果，首度將手搖飲納入對學童牙齒健康的影響，若每天喝 3 杯以上手搖杯飲料的學童，其齲齒率為沒有喝手搖飲者 2 倍以上，而 12 歲學童的恆齒齲齒經驗指數平均值 2.01 顆，較 2012 年的 2.5 顆下降，但仍比全球平均值的 1.67 顆高出許多。為了保護增進兒童及青少年的口腔健康，下列敘述何者正確？
- (A) 每天使用含氟牙膏刷牙兩次，每次至少刷 2 分鐘以上
(B) 若不想刷牙時，可用漱口水或口香糖代替
(C) 應每年一次至牙科診所進行牙齒塗氟
(D) 使用至少含氟量 1250 ppm 的含氟牙膏刷牙
22. 為了幫助吸毒者成功戒毒，早日重拾健康生活，下列敘述哪些正確？
- ①可向衛生福利部指定辦理的醫療機構請求協助
②若吸毒者在犯罪未被發現前，主動接受戒毒治療，醫療機構則免將其送至司法機關，但僅給予三次機會
③為了防制毒品進入校園，各級學校成立春暉小組，針對藥物濫用的學生安排輔導課程、尿液篩檢並告知相關法律責任
④可撥打法務部 24 小時免費戒毒成功專線 0800-700885
- (A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①③④ (D) ②③④
23. 智賢因社團事務繁忙，導致這幾天出現失眠的問題，請問她可以透過哪些增進改善睡眠品質？
- ①接近睡覺時間前再洗澡
②睡前 6 小時不喝含咖啡因的飲料
③關燈睡覺
④放慢呼吸速度，採用腹式呼吸效果更佳
- (A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①③④ (D) ②③④
24. 根據世界衛生組織(WHO)於 2016 年研究調查發現，全球 11 至 17 歲的青少年約有 8 成以上運動量不足，而青少年增進身體活動量不僅與身心發育有關，也會影響一生的健康。有關運動對健康的影響，下列何者正確？
- ①降低內分泌運作 ②增加心肺功能 ③幫助胰島素運作
④預防血栓 ⑤消除疲勞 ⑥減低神經細胞
- (A) ①②④⑥ (B) ①③④⑤
(C) ②③④⑤ (D) ②③⑤⑥

25. 星仔與綺夢同為吉他社社員，兩人時常在社團相互討論歌譜，經過多次相處後日久生情，彼此越來越在乎、喜歡對方，會想關心對方的近況並分享自己的生活。請問星仔與綺夢的關係屬於性的哪一層面？
 (A) 生理層面 (B) 心理層面
 (C) 靈性層面 (D) 社會層面
26. 承上題，交往後的星仔與綺夢始終與對方維持友誼關係，在一次約會中，星仔提出想與綺夢發生關係時，被綺夢拒絕了，星仔因此感到沮喪及困惑，擔心綺夢是不是不喜歡他，也怕彼此關係變得尷尬。此時可以運用價值澄清法幫助星仔釐清，其步驟為何？
 ① 綺夢拒絕的原因是什麼？現在關係發生性行為是否過快嗎？交往一定要發生性行為嗎？
 ② 兩人交往最重要的是什麼？我認為最重要的是兩人之間相處是否愉快
 ③ 我應該問綺夢拒絕我的原因並且尊重她的想法
 (A) ①②③ (B) ①③②
 (C) ②①③ (D) ③①②
27. 琴琴：「我會陪村仔一起看他喜歡的足球賽」，婚姻輔導專家蓋瑞巧門(Gary Chapman)指出人際關係之間有五種愛的語言，請問琴琴的行為屬於愛的語言中哪項表現？
 (A) 肯定的語言 (B) 服務的行動
 (C) 精心的時刻 (D) 身體的接觸
28. 下列何種避孕方式的原理為阻止精子與卵子結合？
 ① 結紮 ② 保險套 ③ 子宮內避孕器 ④ 避孕環
 (A) ①② (B) ①③
 (C) ②④ (D) ③④
29. 芊芊至賣場採買時，發現有些蔬菜包裝上有一個綠色圖案(如圖(一))，請問有關此圖案的敘述，下列何者正確？
 ① 為產銷履歷農產品標誌
 ② 為有機農產品標章
 ③ 指農產品的品質檢驗及標示檢查結果為公開資訊，可上網查詢
 ④ 指農產品所有流程是可追溯、追蹤的
 (A) ①③ (B) ①④
 (C) ②③ (D) ②④
30. 下列何者為緊急醫療救護的救護範圍？
 ① 送醫途中的緊急救護
 ② 市區門診病患的就診服務
 ③ 醫療機構的緊急醫療
 ④ 重大傷病患或離島、偏遠地區難以診治之傷病患之轉診
 (A) ①②③ (B) ①②④
 (C) ①③④ (D) ②③④
31. 有關進行成人版心肺復甦術時應注意之事項，下列何者正確？
 (A) 按壓位置為兩乳頭連線中央之下一橫指
 (B) 施行吹氣時，應給予患者吹兩口氣，每口氣約兩秒鐘
 (C) 胸外按壓與吹氣的比率為 15：2
 (D) 施行心肺復甦術後，非必要不可中斷超過 10 秒鐘以上



圖(一)

32. 子宮頸癌是女性常見的癌症之一，同時也是早期發現治癒率很高的癌症。有關子宮頸癌之敘述，下列何者正確？
- (A) 子宮頸癌多數是經由不乾淨的浴缸、毛巾或馬桶感染到人類乳突病毒所導致
 (B) 被人類乳突病毒感染的女性多數無法自行痊癒，因而導致子宮頸癌的發生
 (C) 接種人類乳突病毒疫苗可全面性的預防子宮頸癌的發生
 (D) 女性終其一生約有 50% 以上的感染機率，因此建議有性行為的女性應每年定期接受一次子宮頸抹片檢查
33. 七個月大的小寶因誤吞食堅果導致呼吸道異物梗塞，有關此時的處理建議，下列敘述何者正確？
- (A) 檢查小寶的口腔，若沒有看到堅果，可嘗試用手指頭掏挖
 (B) 若小寶已無哭叫或咳嗽時，應先做五次胸壓，再給予五次背擊，反覆直至小寶將堅果咳出
 (C) 進行胸壓時，按壓位置為兩乳頭連線中央之下方
 (D) 若小寶已咳出堅果且恢復意識，需再進行嬰兒心肺復甦術
34. 有關男性生殖器常見的問題及保健，下列敘述何者正確？
- (A) 陰莖的長度關係到男性的生育功能，為性功能的表徵
 (B) 有關包皮之長度，只要不影響清潔、排尿、勃起功能，都可視為正常現象
 (C) 精索靜脈曲張是精索靜脈血液回流不良所致，只要換個姿勢擺位就可以恢復正常
 (D) 常見導致睪丸扭轉的原因為外力撞擊所致，發生扭轉時應盡快冰敷，通常不需要送醫
35. 根據聯合國 2017 年調查結果，全世界約有 1500 萬名青少年曾被迫進行性行為，卻僅有 1% 尋求協助，現代婦女基金會每年 4 月發起性暴力預防倡議行動，持續推廣「only YES means YES」的觀念，呼籲民眾正視性暴力的嚴重性。有關性侵害防治之敘述，下列何者正確？
- (A) 「only YES means YES」倡議的意涵強調積極同意權
 (B) 若當事者選擇沉默、沒有抗拒，都可視為同意性行為
 (C) 約會強暴僅限於戀人關係的約會，若對象為同學、朋友則不會發生
 (D) 性侵害發生當下應優先保留證據，再保護自己尋求協助
36. 臺灣 2022 年同志遊行以「無限性」作為主題，強調每個性／別都有無限多種可能，期盼大眾能理解並尊重每個人的自主性，參加遊行後的阿志，想透過健康倡議活動，讓班上更多同學接納多元文化，請問阿志可以採取哪些健康倡議策略？
- ① 與同學分享參加遊行後的心得，並將相關照片及文章張貼於公布欄
 ② 運用班會課時間，在班上公開表述對多元文化的看法
 ③ 與同學分享自己的觀點並說服同學能認同自己的論點
 ④ 與支持多元文化的同學組成團體，利用團體力量抵抗反對多元文化的同學
- (A) ①② (B) ①③ (C) ②④ (D) ③④
37. 小梅透過網路交往認識了網友阿松，在阿松多次的邀約後，小梅答應與他見面，但擔心見網友會有風險，依據 STOP 約會原則之注意事項，下列敘述何者**錯誤**？
- (A) Security 安全：須以安全第一考量，要有防人之心不可無的約會準備
 (B) Time 時間：約會時間要正常，太早或太晚皆要予以回拒，或另外更改時間
 (C) Occasion 場所：要提防約會地點是否偏僻、太黑或者常出沒不當的場所
 (D) Parents 父母：告知父母親，讓熟識的人知道自己的約會
38. 小寶被醫生診斷為病毒性腸胃炎，下列哪些方法能降低疾病的傳播？
- ① 使用肥皂清潔雙手 ② 使用 75% 酒精清潔環境
 ③ 使用漂白水消毒嘔吐物 ④ 採用生機飲食調養身體
- (A) ①② (B) ①③ (C) ②④ (D) ③④

39. 2022 年世界衛生組織(WHO)將 3 月 24 日世界結核病日的主題訂定為「Invest to End TB. Save Lives.」，呼籲各國應持續投入資源在結核病防治上。有關結核病防治之敘述，下列何者正確？
- (A) 結核病屬於全球性的慢性傳染病，主要是透過飛沫及空氣傳染，接種牛痘疫苗為目前最有效的預防方式
- (B) 衛生福利部疾病管制署推動都治計畫(DOTS)，是由都治關懷員執行送藥到手、服藥到口、吃完再走，減少患者忘記或中斷服藥
- (C) 所有的結核菌感染者都具有傳染性，應待在家自我健康管理，直至完全康復後才可外出
- (D) 若身邊有人持續出現咳嗽症狀，可運用肺結核七分篩檢表自我評估，若總分超過 6 分以上者，應就醫做進一步的檢查
40. 臺灣每年的 12 月至隔年 3 月份是流行性感冒的高峰時期，高二的姍姍這陣子都需要與同學們至圖書館找資料做報告，為了預防遭受感染，她可以做哪些防護措施？
- ①接種流感疫苗 ②保持室內 1 公尺社交距離 ③使用肥皂勤洗手 ④正確配戴口罩
- (A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①③④ (D) ②③④
41. 有關癲癇的照護，下列敘述何者正確？
- ①壓制患者抽搐的肢體，防止肢體撞傷
- ②移開患者周圍的桌椅、家具或利器等，避免受傷
- ③使用湯匙放置患者口中，防止咬傷舌頭
- ④鬆開束縛衣物、鈕扣或領帶，維持呼吸道順暢
- (A) ①② (B) ①③ (C) ②④ (D) ③④
42. 爸爸買了一台血壓計，想每天幫高血壓的爺爺測量血壓，有關血壓及血壓計使用的敘述，下列何者正確？
- (A) 第一次測量血壓時需左、右手皆測量，再以較低的測量數值為準
- (B) 高血壓具有家族史，所以全家人都應該測量血壓並注意自己的血壓狀況
- (C) 正常的血壓值為收縮壓 140 mmHg 及舒張壓 90 mmHg
- (D) 測量血壓時應注意血壓計、手臂及心臟齊高，洗澡、飯後半小時內測量最為精準
43. 建文的體檢報告出來，檢驗數值如下：空腹血糖 85 mg/dl、三酸甘油酯 138 mg/dl、高密度脂蛋白膽固醇 46 mg/dl、膽固醇 160 mg/dl、血壓 112/74 mmHg、腰圍 92 公分。請問他體檢報告的臨床意義為何？
- (A) 空腹血糖過高，建議飲食應控制糖分的攝取量，養成良好的運動習慣
- (B) 高密度脂蛋白膽固醇、總膽固醇過高，注意飲食油脂類攝取量，多食用低密度膽固醇含量高的食物代替
- (C) 三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、血壓過高，符合代謝症候群條件
- (D) 腰圍過粗，建議注意飲食控制，增加活動量，每週至少運動 3 次，每次 30 分鐘
44. 阿樓平時喜歡躺在床上玩手遊，一玩就是好幾個鐘頭，這幾天不時感到眼睛乾澀，看東西有點模糊，經醫生檢驗評估後診斷阿樓近視 200 度，醫生建議阿樓平時應建立良好的視力保健習慣，避免近視度數增加。下列哪些方式阿樓可以從平常生活中著手？
- ①使用手機每 1 小時休息 10 分鐘
- ②不趴著或躺在床上使用手機
- ③放假期間，一天的戶外活動時間加總達 2 小時以上
- ④每半年至一年定期視力檢查
- ⑤手機螢幕距離眼睛至少 25 公分以上並採微仰視 10-15 度
- ⑥睡前 2 小時、走路或搭車時不使用手機
- (A) ①②③④ (B) ①②⑤⑥ (C) ②③④⑥ (D) ③④⑤⑥

45. 隨著全球人口老化及生活型態的改變，回顧臺灣十大死因的演變過程，從過去 1952 年盛行的傳染病，至今以慢性病為高佔比的時代。有關傳染病與慢性病之敘述，下列何者正確？
 (A) 傳染病的發生與遺傳基因、環境及生活型態有密切關係
 (B) 病原體及易感宿主為導致傳染病傳播兩大要素
 (C) 只要經過細心調養，多數慢性病可以恢復到原先狀態
 (D) 慢性病的潛伏期長，嚴重可能導致失能或殘障
46. 阿龍的爺爺跟爸爸都是冠狀動脈心臟病患者，醫生告訴阿龍他具有冠狀動脈心臟病家族史，囑咐阿龍應從年輕時就做好預防。請問阿龍可以做哪些預防措施？
 ①控制血壓，避免血壓過高導致心肌病變及心臟衰竭
 ②控制血糖，糖尿病患者較一般人高出 2 倍以上的機率罹患冠狀動脈心臟病
 ③適當運動，運動能增加血液中低密度脂蛋白膽固醇含量，可降低動脈硬化症發生
 ④避免抽菸，香菸中的尼古丁會損害心血管，增進膽固醇的堆積
 (A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①③④ (D) ②③④
47. 吳女士今年 45 歲，已婚育有一名女兒，本身無特殊疾病及慢性病，無抽菸、飲酒習慣，有高血壓及大腸癌家族病史。請問未做過檢康檢查的吳女士，在全民健保補助的健康檢查項目中，有哪些是她可以免費篩檢的項目？
 ①成人健康檢查 ②子宮頸抹片檢查 ③口腔黏膜檢查 ④乳房攝影檢查 ⑤糞便潛血檢查
 (A) ①②④ (B) ①③⑤ (C) ①④⑤ (D) ②③⑤
48. 美美是個工作忙碌的上班族，高壓的工作環境下，她每天都會訂份手搖飲以舒緩工作壓力，最近她發現體重好像變重了，平時常穿的褲子有點穿不太下，與好友們討論後決定改變自己的飲食習慣。有關美美所採取的健康自我管理步驟，下列何者最適合？
 ①訂定每週喝手搖飲不超過 2 次之目標
 ②在親友的見證下寫下契約並簽名
 ③改變每天喝手搖飲的習慣
 ④擬訂執行計畫，採取漸進式方式，減少每週訂手搖飲的次數，若達成可獲得獎勵
 ⑤記錄每週喝手搖飲的次數並計算達成率
 (A) ①②③④⑤ (B) ②①③④⑤ (C) ③①④②⑤ (D) ⑤③④②①
49. 皓凱檢視了自己高二的的生活習慣，下列他的生活習慣中有哪些符合健康的生活型態？
 ①除了體育課外，每週累積運動 150 分鐘
 ②三餐定時定量，增加纖維素攝取
 ③與家人、朋友互動良好，不情緒化處理事情
 ④每天喝足水 1200 毫升
 ⑤每天盡量在晚上 12 點至凌晨 1 點前就寢
 ⑥騎乘電動腳踏車代替步行上學
 (A) ①②③ (B) ①③⑤ (C) ②④⑥ (D) ④⑤⑥
50. 隨著邁入冬季，日夜溫差增大，容易引發腦血管疾病的急性發作，為了增進民眾對腦中風前兆的辨識，國民健康署與臺灣腦中風學會合作推出腦中風前兆的判別方法，希望能爭取腦中風的救治時機。請問下列何者為腦中風前兆？
 ①Speech 說你好 ②Face 微笑 ③Arm 舉手 ④Toe 移動腳趾
 (A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①③④ (D) ②③④

【以下空白】