

1. 有關生產徵兆的敘述及注意事項，下列何者正確？
 - (A)「胎動」指媽媽可明顯感受到胎兒活動，建議應立即住院待產
 - (B)「破水」指羊膜破裂，羊水自陰道流出，避免胎兒娩出速度過快，應待 24 小時後再生產
 - (C)「真性陣痛」指子宮開始不規則收縮，陣痛強度越來越大，表示分娩即將開始
 - (D)「現血」，俗稱落紅，指陰道排出粉紅色或紅褐色分泌物，或伴隨出血，應觀察出血量做好待產準備

2. 受孕是個複雜的生理過程，有關受孕的敘述，下列何者正確？
 - (A) 男性射精後，數億的精子只有一個能與卵子結合
 - (B) 精子與卵子的相遇通常發生在輸卵管的繖部
 - (C) 受精卵約 10 至 20 天後從輸卵管抵達子宮並完成著床
 - (D) 受精卵結合後，卵巢便開始分泌人類絨毛膜性腺激素(HCG)

3. 有關懷孕期間營養攝取之建議，下列敘述哪些正確？
 - ① 補充葉酸有助於胎兒神經系統發育
 - ② 多攝取高纖食物有助於胎兒消化道發育
 - ③ 食用高鉀食物可穩定孕婦血壓與避免腿部抽筋
 - ④ 攝取高鐵食物可減少孕婦發生貧血現象

(A) ①③ (B) ①④ (C) ②③ (D) ②④

4. 結婚一年的琳琳和先生努力行房希望能早日懷孕，這幾天琳琳感到月經延遲沒來，有點噁心想吐的現象，所以想檢驗看看自己是否懷孕。有關驗孕的敘述，下列哪些正確？
 - ① 可自行至藥局購買合格的驗孕棒檢驗
 - ② 驗孕棒主要是檢測尿液中是否含有催產素
 - ③ 將驗孕棒放置尿液後靜置 5 分鐘，若結果呈現兩條線，表示懷孕
 - ④ 若想確認是否真正懷孕，可至婦產科利用腹部超音波檢查，檢查子宮腔中是否有妊娠囊

(A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①③④ (D) ②③④

5. 有關哺餵母乳好處的敘述，下列哪些正確？
 - ① 哺餵母乳每日約可消耗 500-700 卡熱量，有助於媽媽產後身材恢復
 - ② 母乳中富含乳鐵蛋白，有助於寶寶腦部發育
 - ③ 寶寶吸吮媽媽乳頭，會刺激母體分泌泌乳激素，刺激子宮收縮，減少產後出血機率
 - ④ 媽媽可藉由哺餵母乳增進與寶寶的肌膚接觸，讓寶寶感受到被愛的感覺

(A) ①③ (B) ①④ (C) ②③ (D) ②④

6. 有關產婦產後的照護原則，下列敘述何者正確？
 - (A) 產後會有惡露從陰道排出，應每 2-3 小時更換產墊，避免感染
 - (B) 產後體力尚未恢復，每天至少睡足八小時，多臥床休息，避免下床活動
 - (C) 坐月子應確實做滿一個月，坐月子期間不可以洗頭，避免頭吹到風
 - (D) 產後子宮呈現僵硬狀態，可熱敷腹部，應避免按壓子宮，減少子宮刺激

7. 根據世界衛生組織建議，純母乳哺餵應至少哺餵至寶寶六個月，下列哪些措施可增進母乳哺餵？
 - ① 依照媽媽作息時間哺餵母乳
 - ② 產後母嬰同室，讓寶寶儘早與媽媽肌膚接觸
 - ③ 選擇母嬰親善醫療院所生產
 - ④ 爸爸主動分攤家務並協助照顧寶寶

(A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①③④ (D) ②③④

8. 聯合國及世界衛生組織將 65 歲以上者定義為高齡者。根據內政部統計，2022 年臺灣 65 歲以上老年人口占總人口的 17.56%，上述表示臺灣目前屬於何種社會結構？
 (A) 微高齡社會 (B) 超高齡社會 (C) 高齡化社會 (D) 高齡社會
9. 國際失智症協會(ADI)在 2019 年全球失智症報告中指出，全球有超過 5 千萬名失智者，約每三秒就有一人罹患失智症。有關失智症的敘述，下列何者正確？
 (A) 失智症是正常的老化現象，只是每個人發生的年齡不同
 (B) 失智症的分類中以缺血性失智症最常見
 (C) 多動腦、規律運動及地中海飲食，可減少失智症的發生
 (D) 依醫囑按時服藥，可以阻止失智症惡化，早期治療能完全康復
10. 因應平均壽命延長，學習健康老化才能讓老年生活更有品質，達到成功老化的目標。下列哪些生活型態符合健康老化的概念？
 ① 進食時間固定，每餐要吃飽，飲食以高熱量為主
 ② 每年定期健康檢查，接種流感疫苗，流感盛行期間應減少出入公共場所
 ③ 運動以費力或中等費力運動為主，每週運動至少三次，每次至少 30 分鐘
 ④ 參加宗教或社團活動，尋求心靈寄託，培養興趣並積極參與社會活動
 (A) ①② (B) ①③ (C) ②④ (D) ③④
11. 根據國民健康署調查，65 歲以上長者過去一年曾經跌倒比例約為 $\frac{1}{6}$ ，為了預防長者跌倒情況發生，下列建議何者正確？
 (A) 養成規律運動習慣，增加肌力、柔軟度及身體平衡
 (B) 教導起床時應快速起身，以增進腿部回心血流
 (C) 避免光線過度刺激眼睛，將室內燈光調為昏暗
 (D) 經常調整居家擺設，增進長者對空間的認知
12. 行政院於 2017 年施行《長期照顧十年計畫 2.0》，以因應臺灣人口老化的長照問題，並整合長照服務四類給付項目，使長照服務更專業多元，有關四類服務項目之敘述，下列何者錯誤？
 (A) 照顧及專業服務：包含居家照顧、社區照顧及專業服務
 (B) 交通接送服務：協助往返醫療院所就醫或復健
 (C) 喘息服務：提供患者一個溫馨舒適的休息空間
 (D) 輔具與居家無障礙環境改善服務：居家無障礙設施改善及輔具購買或租借
13. 李奶奶經醫師診斷為末期病人，其症狀控制穩定，且不需繼續接受治癒性治療，與醫師及家人討論後，決定出院回家，再由安寧團隊訪視並提供照護。請問李奶奶的選擇是屬於安寧療護中何種模式？
 (A) 安寧居家療護 (B) 安寧病房照護 (C) 安寧機構照護 (D) 安寧共同照護
14. 「綠色旅遊」是指旅遊時能秉持減碳精神，選擇對環境友善的方式規劃旅遊行程。請問下列哪些行為響應綠色旅遊的精神？
 ① 目的地優先選擇環境教育設施場所或生態遊憩場所 ② 利用搭乘大眾交通工具前往目的地
 ③ 住宿時選擇有環保標章的旅館 ④ 自備環保餐具及免洗衣物
 (A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①③④ (D) ②③④
15. 玲玲逛百貨周年慶時，看到漂亮的衣服大折扣，但回想家裡衣櫃好像有類似的款式，經思考後決定不買。請問此行為屬於綠色消費中的何項表現？
 (A) 重複使用(Reuse) (B) 講究經濟(Economic) (C) 回收再利用(Recycle) (D) 減量消費(Reduce)

16. 下列哪些生活方式是友善環境的表現？
 ①爬樓梯代替搭乘電梯
 ②養成停車就熄火的習慣
 ③拒絕使用含有磷酸鹽的洗衣粉
 ④選購進口有機蔬果
 ⑤吃飯時選擇店內用餐代替外帶
 ⑥飲用瓶裝水代替飲水機的開水
 (A) ①②③④ (B) ①②③⑤ (C) ②④⑤⑥ (D) ③④⑤⑥
17. 老師請同學們回家檢視家中有哪些地方可以改善有助於節能減碳，琴琴與家人討論後發現家裡電費超高，請問琴琴可依下列何步驟來解決家中電費過高的問題？
 ①琴琴決定與家人一起養成隨手關閉電源的習慣
 ②琴琴會與家人互相督促是否有隨手關閉電源及拔插頭
 ③隔月的電費有較之前低，繼續堅持下去
 ④發現家中有電費過高的問題
 ⑤分析電費過高問題是因為家人習慣將家電，如風扇、電視、電腦等打開一整天
 (A) ①②③④⑤ (B) ②③⑤①④ (C) ③④①⑤② (D) ④⑤①②③
18. 東東近期洗澡時發現生殖器出現一些小小顆的肉芽，但除此之外沒有什麼不舒服症狀，今天洗澡時發現肉芽變多而且變大了，因此到泌尿科求診，醫生診斷為性病感染，請問東東可能是罹患何種性病？
 (A) 淋病 (B) 尖形濕疣 (C) 梅毒 (D) 披衣菌
19. 星仔與夢夢同為吉他社社員，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。請問星仔與夢夢的關係屬於性的哪一層面？
 (A) 心理層面 (B) 生理層面 (C) 社會層面 (D) 靈性層面
20. 女性到了青春期後，陰道會排出白帶具有潤滑及保護私密處的功能。有關私密處保養的敘述，下列何者正確？
 (A) 穿著緊身且彈性佳的褲子，保持會陰部潮濕
 (B) 平時應保持多喝水、不憋尿的習慣
 (C) 每週使用陰道灌洗一次，必要時使用陰道塞劑
 (D) 使用護墊時，應於早、中、晚各更換一次
21. 進入青春期的偉偉對自己的生殖器變化充滿好奇，為了想多了解男性青春期的變化，決定上網查詢資料。下列哪一則訊息敘述正確？
 (A) 陰莖的長短、大小會影響到生育功能
 (B) 男性穿著緊身內褲能提高精子製造
 (C) 包皮過長是指勃起時龜頭無法完全露出
 (D) 利用洗澡時間，每半年進行一次睪丸自我檢查
22. 建安與娟娟在彼此的承諾與親友們的祝福下，成為了新婚夫妻。請問這屬於全人的性中的何項層面？
 (A) 生理層面 (B) 社會層面 (C) 心理層面 (D) 心靈層面
23. 芊芊與博文從單獨約會的普通朋友，進入固定男女朋友，依國民健康署的資料，應該要有下列四個基礎才能建立穩定的情侶關係。請問包括哪些項目？
 ①積極傾聽 ②彼此信任 ③亦師亦友 ④無條件接納
 ⑤親密行為 ⑥溝通良好 ⑦經濟狀況 ⑧關係平衡
 (A) ①②③④ (B) ①③⑤⑦ (C) ②④⑥⑧ (D) ⑤⑥⑦⑧

24. 有關各種避孕方法的敘述，下列何者正確？
- (A) 口服事前避孕藥的原理，主要是影響腦下垂體分泌濾泡刺激素及黃體刺激素，進而抑制子宮內膜增厚
 - (B) 保險套使用方便、機動性高，使用時可搭配水性潤滑劑並一次配戴兩層，提高避孕機率
 - (C) 子宮內避孕器的避孕成效高，適合未婚少女使用，裝置後需 3-5 年檢查更換
 - (D) 男性結紮比女性結紮方便許多，但男性結紮並無立即的避孕效果
25. 有關人類乳突病毒的敘述，下列何者正確？
- (A) 人類乳突病毒與男女外生殖器癌的發生有關，主要的傳染途徑為不良的衛生習慣，如共用毛巾、馬桶等
 - (B) 推估女性終其一生約有 50% 感染人類乳突病毒的機率，而多數感染者會發展成癌症
 - (C) 少女的子宮頸細胞尚未發育成熟，一旦感染人類乳突病毒，會增加罹癌的機率
 - (D) 最有效預防人類乳突病毒感染的方法為人類乳突病毒疫苗，並定期接受子宮頸抹片檢查
26. 同班的胖虎昨天透過訊息跟娜美告白，希望兩人能進一步交往，這讓娜美苦惱一整晚，決定運用自我肯定的拒絕技巧來拒絕胖虎。有關此技巧的運用，下列何者正確？
- (A) 了解他人感受，以否定的言語，提出其他建議：我能明白你的心意，但你的條件比我差，建議找配得上你的女生，比較容易成功
 - (B) 肯定愛你的權利：喜歡我是你的權利，我無法拒絕
 - (C) 給予合理解釋：現在的你不是我的菜，等你功成名就再來
 - (D) 清楚陳述自己的立場及想法：我目前以學業為主，不想交男朋友
27. 2023 年臺灣 Me Too 新聞事件不斷，高一的小丸子與同學們下課時間討論對性騷擾與性侵害事件的看法。請問下列哪位同學的論述正確？
- (A) 兵崎：若事件一方為學校教職員工生，另一方為學生時，就適用於性別平等教育法
 - (B) 丸偉：會發生性騷擾是因為穿著太暴露導致，出門應穿著長衣、長褲比較安全
 - (C) 曉玉：假如不幸發生性侵害，受害者應該盡可能立即洗澡，將身體洗乾淨避免感染到性病
 - (D) 朱太郎：如果性行為對象未滿 16 歲，需要確認對方是在清醒且同意下發生性行為就不觸法
28. 高一的彥林從小就覺得內心住了一位小女孩，喜歡留長髮，偶爾做女性化打扮，爺爺因此要求他剪短髮，穿著男子氣概一點，奶奶告訴爺爺：每個人對於自己或他人所具有及顯露的特質不同，這是一種主觀的感受，應給予尊重。請問奶奶所表達的意涵是希望爺爺能尊重彥林的何項特質？
- (A) 性傾向
 - (B) 社會性別
 - (C) 生理性別
 - (D) 心理性別
29. 李太太懷孕 20 週產檢時，發現胎兒已無心跳，醫生建議須採人工流產方式終止妊娠。請問此時醫師可能會採取何種方式？
- (A) 口服 RU486，加上前列腺素
 - (B) 引產
 - (C) 真空吸引術
 - (D) 子宮內膜擴刮術
30. 大仁哥不幸感染了愛滋病，家人得知後擔心大仁哥的健康，也擔心自己會被傳染，請問家人應該注意何事項以避免感染到愛滋病？
- (A) 避免共用牙刷、刮鬍刀
 - (B) 使用馬桶前應先用 60-80% 酒精擦拭
 - (C) 吃飯時，應使用公筷母匙
 - (D) 衣物應分開清洗，洗衣服時加入漂白水

31. 聯合國愛滋病規劃署(UNAIDS)提出了 2030 年達成 95-95-95 的目標。請問此目標的意涵為何？
①95%服藥之感染者病毒量成功抑制
②95%感染者知道自己病況
③95%已知感染者服藥治療
④95%感染者減低傳染力
(A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①③④ (D) ②③④
32. 高一的林同學不小心懷孕了，下列哪些是她可以尋求協助的資源？
①Teens'幸福9號 ②勵馨基金會 ③董氏基金會 ④0800257085 ⑤0800636363
(A) ①②③ (B) ①②④ (C) ②③⑤ (D) ③④⑤
33. 健康飲食是體位控制的重要因素，下列何項敘述符合國民健康署 2018 年青少年每日飲食指南之建議原則？
(A) 飲食均衡多樣，選擇高熱量低營養素的食物
(B) 三餐以精製澱粉為主食，每天攝取 2.5-5 碗
(C) 每天攝取 4-12 份豆魚蛋肉類，其中以肉製品為優先選擇
(D) 適量補充 1.5-2 杯的乳品類，全脂鮮乳跟低脂鮮乳一樣好
34. 有關飲食與消化道健康的敘述，下列何者正確？
①攝取較多深綠色蔬菜，可能使糞便呈現墨綠色
②大量食用豬血、鴨血，可能會使糞便呈現鮮紅色
③膳食纖維攝取不足可能會產生便秘
④食用煎炸、燒烤及醃漬食物，會增加胃癌的發生
(A) ①②③ (B) ①②④ (C) ①③④ (D) ②③④
35. 曉蕾發現自己最近常常肩頸痠痛、眼睛疲勞，檢視自己最近的生活型態後發現自己使用 3C 產品的時間過久，為了避免長期使用 3C 產品影響健康，請問曉蕾可以運用下列哪些方法改善？
①用眼 30 分鐘休息 10 分鐘
②使用手機時，與手機距離至少 20 公分以上
③將螢幕的字體加大
④每天至少攝取 5 份以上蔬果
⑤將 3C 產品的螢幕光源調至高色溫
(A) ①②④ (B) ①③④ (C) ①④⑤ (D) ②③⑤
36. 媽媽到超市購物時，會對商品的品質、價格及服務提高警覺，必要時提出質疑。請問媽媽的消費行為落實了消費義務中的何項義務？
(A) 行動 (B) 關懷 (C) 團結 (D) 認知
37. 張爺爺買了一顆肉包子回家吃，結果不小心咬到肉包子裡夾帶的小塊豬骨頭，導致牙齒斷裂。請問此為食品安全中常見的何項風險？
(A) 物理性 (B) 化學性 (C) 生物性 (D) 基因改造
38. 長期使用塑膠餐具可能危害人體健康，當在使用這些塑膠餐具時應注意什麼事項？
(A) 選用色彩較鮮艷的餐具
(B) 避免盛裝過酸的食物
(C) 使用紫外線消毒
(D) 使用烘碗機高溫烘乾

39. 花媽發現高二的橘子有站姿及坐姿不良的習慣，並出現駝背的現象，爲了避免長期姿勢不良影響健康，決定擬訂改善姿勢不良的計畫。依健康自我管理排序計畫步驟，下列何者正確？
- ①每天應維持良好姿勢減少駝背情況發生
 - ②記錄每天姿勢不良的次數並計算達成率
 - ③改變姿勢不良的習慣
 - ④擬訂執行計畫，請家人幫忙注意橘子的姿勢，採取漸進式方式，每日減少 2 次駝背次數，若達成可給予獎勵
 - ⑤請家人見證，寫下契約並簽名
- (A) ①③⑤②④ (B) ②③①④⑤ (C) ③①④⑤② (D) ⑤④③②①
40. 承上題，有關改善橘子姿勢時的注意事項，下列何者正確？
- (A) 坐著時，坐在椅子前端的 $\frac{1}{3}$
 - (B) 坐著時，將背攤在椅背上
 - (C) 站立時，腰部用力往後挺直
 - (D) 站立時，下巴微收
41. 健康與護理老師請班上同學們分享生活上的習慣，下列哪位同學的生活習慣符合健康的生活型態？
- (A) 泡泡同學：平日因爲要上課會睡不飽，我會利用假日睡到中午補眠
 - (B) 毛毛同學：我每週會到附近公園散步 30 分鐘
 - (C) 花花同學：我每天會攝取 1000-1200 毫升的水分
 - (D) 啾啾同學：我會依規定配合接種疫苗
42. 有關流行性感冒的敘述，下列何者正確？
- (A) 病原體爲流感病毒，其中以 C 型流感引起的病症最嚴重
 - (B) 常見的症狀爲低溫發燒(未超過 38°C)、疲倦、全身起紅疹
 - (C) 確診者應按時服藥多休息，居家自我隔離，避免與他人交互感染
 - (D) 目前尚無疫苗可以預防，平時應加強衛生保健避免感染
43. 承上題，若不幸感染到流感時，可採取下列哪些自我健康管理方式？
- ①早晚各量一次血壓
 - ②接觸到呼吸道分泌物之後要洗手
 - ③與他人保持 1-2 公尺以上距離
 - ④外出時應注意保暖，於室內時應緊閉門窗避免吹風
 - ⑤感染期間盡量配戴口罩
 - ⑥有疑問時可撥打傳染病諮詢專線 1966
- (A) ①③⑥ (B) ①④⑤ (C) ②③⑤ (D) ②④⑥
44. 臺灣夏季氣候悶熱潮濕，容易造成蚊蟲孳生，爲登革熱流行的季節。有關登革熱的敘述，下列何者正確？
- ①由帶有登革熱病毒的三斑家蚊或環紋家蚊叮咬，所引起的慢性傳染病
 - ②感染者會發燒超過 38 度以上、頭痛、肌肉關節疼痛等現象
 - ③感染者應盡速就醫施打登革熱特效藥，並在家多休息，避免再次被叮咬
 - ④應定期清除環境中的積水容器，到戶外時穿著長袖淺色衣物，以預防被叮咬
- (A) ①② (B) ①③ (C) ②③ (D) ②④
45. 流行病學中致病三角模式，是指引發傳染病的發生及傳播，必須同時具備三個要素，請問此三個要素爲何？
- ①病原體 ②政策 ③宿主 ④環境 ⑤傳染途徑 ⑥醫療資源
- (A) ①②③ (B) ①③⑤ (C) ②④⑥ (D) ④⑤⑥

46. 中風是造成全球人口死亡及失能的主要原因之一，有關中風的敘述，下列何者正確？
 (A) 主要可分為出血性及退化性中風，兩種類型
 (B) 可藉由「FAST」微笑、抬手、說話及時間，簡易辨別中風前兆
 (C) 應把握黃金治療時間 12 小時，緊急送醫救治
 (D) 終身有 $\frac{1}{20}$ 的發生率，為臺灣常見的十大死因之冠
47. 遠離慢性病需從生活中開始著手，培養健康的生活型態是重要關鍵。有關預防慢性病的方法，下列何者正確？
 ①將 BMI 維持在 20-25 範圍內
 ②養成規律運動習慣，每週累積 150 分鐘中度身體活動
 ③採低油、低鹽、低糖、高纖的健康飲食，大量攝取水果及適量蔬菜
 ④定時就寢起床，每天睡足 7-8 小時
 (A) ①② (B) ①③ (C) ②④ (D) ③④
48. 學校的體檢報告下來，高二的奇奇與蒂蒂討論彼此的檢查報告，其報告結果如表(一)，有關奇奇與蒂蒂的檢查結果，下列敘述何者正確？

表(一)

項目 人物	空腹血糖	三酸甘油脂	高密度脂蛋白膽固醇	血壓	腰圍
奇奇(男性)	80 mg/dL	151 mg/dL	36 mg/dL	108/70 mmHg	93 cm
蒂蒂(女性)	95 mg/dL	144 mg/dL	52 mg/dL	112/80 mmHg	96 cm

- (A) 奇奇有代謝症候群 (B) 蒂蒂有代謝症候群
 (C) 兩人都有代謝症候群 (D) 兩人都沒有代謝症候群
49. 為了守護國人的健康，衛生福利部國民健康署自 2010 年起推廣四癌篩檢，有關各項檢查的內容與對象敘述，下列何者正確？
 (A) 乳房 X 光攝影檢查：45-69 歲婦女、40-44 歲二等血親內曾罹患乳癌之婦女，每 2 年 1 次
 (B) 子宮頸抹片檢查：30 歲以上婦女，建議每 2 年 1 次
 (C) 糞便潛血檢查：40 歲至未滿 65 歲民眾，每 2 年 1 次
 (D) 口腔黏膜檢查：18 歲以上有嚼檳榔(含已戒檳榔)民眾，每 2 年 1 次
50. 小陳的爸媽今天要忙工作，交代小陳自己出門買外食吃，想著難得有有機會可以買外食的小陳，正在決定要買便當還是雞排加奶茶當晚餐，此時，小陳決定運用健康與護理課所學的做法決定步驟來幫自己做出最適合的選擇。下列做決定步驟，何者正確？
 ①列出所有選擇的優缺點，便當裡面有三樣蔬菜、肉、米飯，營養較均衡，但平時很常吃到，而雞排加奶茶是自己喜歡的口味，但糖分、熱量較高
 ②確定必須做決定，決定要出門晚餐
 ③列出所有可能，到底要買便當還是買雞排加奶茶套餐呢
 ④做出決定，最後決定買便當吃
 ⑤評價這個決定是不是好的
 (A) ①②③⑤④ (B) ②①③④⑤ (C) ②③①④⑤ (D) ③①②⑤④

【以下空白】