



公告試題僅供參考

注意：考試開始鈴(鐘)響前，不可以翻閱試題本

112 學年度科技校院四年制與專科學校二年制
統 一 入 學 測 驗 試 題 本

衛生與護理類

專業科目(二)：健康與護理

【注 意 事 項】

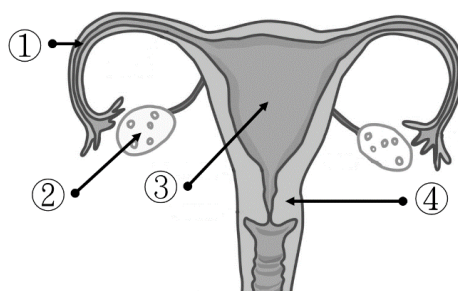
- 1.請核對考試科目與報考群(類)別是否相符。
- 2.請檢查答案卡(卷)、座位及准考證三者之號碼是否完全相同，如有不符，請監試人員查明處理。
- 3.本試題本共 50 題，每題 2 分，共 100 分，答對給分，答錯不倒扣。試題本最後一題後面有備註【以下空白】。
- 4.本試題本均為單一選擇題，每題都有(A)、(B)、(C)、(D)四個選項，請選一個最適當答案，在答案卡(卷)同一題號對應方格內，用 **2B** 鉛筆塗滿方格，但不超出格外。
- 5.有關數值計算的題目，以最接近的答案為準。
- 6.本試題本空白處或背面，可做草稿使用。
- 7.請在試題本首頁准考證號碼之方格內，填上自己的准考證號碼及姓名，考完後將「答案卡(卷)」及「試題本」一併繳回。

准考證號碼：□□□□□□□□

姓名：_____

考試開始鈴(鐘)響時，請先填寫准考證號碼及姓名，再翻閱試題本作答。

- 有關聯合國及世界衛生組織對人口老化的定義，下列敘述何者正確？
(A) 老化社會是指 60 歲以上老年人占全部人口 7 % 以上
(B) 高齡化社會是指 65 歲以上老年人占全部人口 10 % 以上
(C) 高齡社會是指 65 歲以上老年人占全部人口 14 % 以上
(D) 超高齡社會是指 70 歲以上老年人占全部人口 20 % 以上
- 下列何者符合我國長照 2.0 服務的對象？
① 50 歲的失智症患者 ② 50 歲的失能原住民 ③ 55 歲的失能長者
④ 55 歲的失能身心障礙者
(A) ①② (B) ②③ (C) ③④ (D) ①④
- 一位 67 歲長者因行動不便，需照顧人員定期到宅協助沐浴並陪同外出散步，應尋找下列長照 A、B、C 哪一類型的服務單位？
(A) A 級整合型服務中心 (B) B 級複合型服務中心
(C) C 級街坊巷弄旁的長照站 (D) 非長照服務對象
- 關於母乳哺餵的敘述，下列何者正確？
(A) 使用配方奶不利寶寶健康
(B) 母乳哺育應於哺乳室進行，於公開場所哺乳違反我國法律規定
(C) 寶寶盡早吸吮媽媽乳房，可刺激下視丘與腦下垂體，刺激泌乳
(D) 哺餵母乳者，可多攝食奶製品，但需避免攝取高湯以減少水腫情形
- 有關產後照顧之敘述，下列何者正確？
(A) 產後一個月內應避免洗頭，以預防感染
(B) 產後子宮約需六星期左右才能恢復孕前狀況
(C) 產後需定期盆浴以徹底清潔，避免細菌進入子宮
(D) 產後需有足夠休息，避免運動，以助產後恢復和乳汁分泌
- 一般情況下，人類精子與卵子在圖(一)中何處相遇並進而結合成受精卵？



圖(一)

- (A) ① (B) ② (C) ③ (D) ④
- 有關產前檢查，下列敘述何者正確？
① 例行產前檢查僅包括身體檢查及尿液檢查
② 超音波檢查可確認胎兒發育情形與胎盤位置
③ 羊膜穿刺檢查建議在高齡產婦懷孕 12 週進行
④ 母血篩檢為唐氏症高危險群者，應進行羊膜穿刺檢查
(A) ①③ (B) ①④ (C) ②④ (D) ②③

8. 小方為了自籌學費及生活費，利用暑假期間到火鍋店打工 2 個月，上班時間為中午 12 點到晚上 9 點，但經常加班到晚上 10 點才下班。有關職業安全衛生之敘述，下列何者正確？
(A) 小方問老闆晚餐時間為何？老闆請小方先吃餅乾止飢下班後再吃晚餐
(B) 小方應與老闆協商請領超時加班費或用補休的方式來代替加班
(C) 小方端火鍋時不慎燙傷前臂及大腿，老闆說剛到職兩天尚未投保要小方自行支付
(D) 老闆要求小方每天要清潔切肉片的機器，但請小方如法炮製其他店員的方法清潔就好
9. 懷孕 7 個月的孕婦，吃元宵時突然用力咳嗽、呼吸困難，下列敘述何者正確？
① 鼓勵孕婦頭往前傾，用力咳並拍打孕婦的背部
② 站在孕婦背後，兩腳成弓箭步，前腳置於孕婦雙腳間用腹推法快速用力往上推
③ 反覆壓擠直到異物吐出，若昏迷需接著進行 CPR 施救
④ 孕婦因失去意識改以 CPR 施救，每次吹氣前應檢查口腔，若有異物則取出，不可挖掏
(A) ①② (B) ①③ (C) ②④ (D) ③④
10. 老先生在超商買東西時，突然倒地且失去意識，店員緊急執行「叫叫 CABD」生存之鏈，下列有關 AED 的敘述，何者正確？
① AED 進行去顫術的口訣是「貼、開、聽、電、壓」
② 電極貼片的位置在右鎖骨正下方及左側乳頭下方，約第五肋間的位置
③ 使用 AED 進行去顫術，電擊後須執行 5 循環 CPR 後，若無心跳可以立即再電擊一次
④ 若 AED 指示需要電擊時，應以一手固定老先生，另一手按下電擊鈕
(A) ①② (B) ③④ (C) ②③ (D) ①④
11. 小武有氣喘病史需常規使用藥物，最近天氣冷，上體育課跑步暖身時，忽然停下來直說他好喘、呼吸困難。有關氣喘的敘述，下列何者正確？
(A) 先請小武採坐姿，用鼻子吸氣嘴巴慢慢吐氣
(B) 因為沒有咻咻的喘鳴音，所以小武不是氣喘發作，休息一下就好
(C) 吸入劑的類固醇會有副作用，小武必要時再用就好
(D) 小武最好不要運動，因為會誘發氣喘
12. 因疫情嚴峻，陳先生用酒精消毒雙手後突然想抽菸，隨即拿起打火機點火，卻不慎引燃酒精，當下場面失控，全身著火，造成他頭部、上半身、手臂等處，有 22 % 的淺 2 度及深 2 度灼傷，有關燒燙傷的敘述，下列何者正確？
(A) 陳先生臉部黑黑的及聲音沙啞，應懷疑有吸入性呼吸道的傷害
(B) 陳先生的傷口會劇痛，但約 5 ~ 7 天會癒合
(C) 請陳先生趕快將衣服脫下來，立刻沖水降溫 15 ~ 30 分鐘
(D) 立即使用滅火器噴灑陳先生以滅火

13. 小悠不小心滑倒，身上有多處表淺的擦傷。有關傷口清潔及換藥的敘述，下列何者正確？
①用燒開過的冷開水，由內而外螺旋狀的方式清潔傷口
②傷口結痂且有搔癢感覺，即代表傷口將痊癒
③傷口處一定要保持乾燥，更能加速傷口的癒合
④優碘及酒精消毒劑會傷害肉芽組織生長，延遲傷口癒合
(A) ①② (B) ②③ (C) ①④ (D) ③④
14. 張先生因為個性容易緊張，工作壓力大加上家中長輩近日過世情緒低落，已經失眠多日，服用醫師開給張太太的安眠藥助眠。關於張先生服用安眠藥情形之敘述，下列何者正確？
(A) 安眠藥是第二級管制藥物
(B) 張先生的行為屬於處方藥物濫用
(C) 因為工作及情緒的壓力太大，安眠藥是唯一有效的助眠劑
(D) 目前要增加到3顆才能達到助眠的效果，是因為產生生理依賴
15. 小雨為獨生子，平時父母忙於工作，較少陪伴且個性內向膽小，在朋友的慫恿下開始抽菸，偶爾也吸K菸(Ketamine)。有關K菸的使用，下列敘述何者正確？
(A) 吸K菸不會上癮，尿檢也檢驗不出來
(B) 未成年人使用，就算多次被逮，也不會有任何的司法處置
(C) 吸K菸會造成肺功能下降、肺水腫
(D) 長期使用會影響到泌尿系統，導致膀胱纖維化
16. 有關電子菸的敘述，下列何者錯誤？
(A) 電子菸含有尼古丁及致癌物，對使用者和暴露於二手菸者都有害
(B) 電子菸若含毒品，涉違反毒品危害防制條例是有刑責的
(C) 曾經使用電子菸的青少年，會有較高的吸菸意圖，且易開始有吸菸行為
(D) 電子菸的填充液(簡稱菸油)產生煙霧很細不易被察覺，所以沒有二手菸的問題
17. 緊急情況到急診就醫，依急診檢傷分級排列就診順序：
①局部蜂窩性組織炎
②呼吸心跳停止，肢體及嘴唇發青、發紫
③外傷造成之大量出血
④無法控制的腹瀉或嘔吐
⑤輕微擦傷、瘀青、軟組織受傷
(A) ②③④①⑤ (B) ②③④⑤① (C) ③④⑤①② (D) ③②④①⑤
18. 關於碳足跡標章所標示之數字，下列敘述何者正確？
①代表產品生命週期所消耗物質及能源
②換算為二氧化碳排放當量
③數字越高代表越好
④當地食材較非當地食材碳足跡高
(A) ①② (B) ②③ (C) ③④ (D) ①④
19. 國際間慣用水足跡來衡量產品在原料開採及生產過程中，所消耗的淡水資源總量。下列食品何者在原料開採及生產過程中所消耗的淡水資源量最高？
(A) 一塊 10 盎司牛排 (B) 一個 200 公克漢堡
(C) 一杯 250 cc.全脂牛奶 (D) 一公斤穀物

20. 穴位按摩是可用以自助助人的保健技能，但有下列何種狀況時不宜穴位按摩？
①壓力大、頭痛、頭暈 ②酒醉狀態 ③剛吃飽 ④出血性疾病患者
⑤心情鬱結 ⑥失眠緊張
(A) ①②③ (B) ②③④ (C) ③④⑤ (D) ④⑤⑥
21. 有關「全人的性」價值觀與健康親密關係之內涵，下列敘述何者正確？
(A) 當雙方對性生活感到不滿意時，最主要是生理因素引起，首先應尋求專科醫師診治
(B) 性關係中如其中一方採取主導的態度時，另一方應盡力配合，這有助於提高性滿意度及增進雙方長久的親密關係
(C) 健康的親密關係是彼此在相處的關係中，都能感受到愛與被愛，被尊重並且感到自在與滿足
(D) 人類的性生理與性反應不存在生理上差異，而是心理上的差異，因此欲建立長久親密關係不僅著重於性愉悅，需透過接觸與溝通，以語言及非語言方式來傳遞愛
22. 在多元的社會裡，性別不再單一。有關「性別多樣化」的概念，下列敘述何者正確？
(A) 「LGBTQ+」是單指同性戀者
(B) 生理性別、心理性別與社會性別有絕對的關係
(C) 生理性別：指性生理方面屬於同性、異性或雙性戀
(D) 社會性別：指民眾或團體對不同性別有不同的標準與角色期待
23. 自尊是對自我能力與自我價值的整體評價，提升自尊能讓人擁有正向的價值觀、人格特質，並且具備應付困境的能力與復原力。下列哪些方法可以有效幫助建立自尊？
①嘗試挑戰對自己不利的負面想法
②脫離持續貶抑你自尊的人際關係
③努力取悅他人獲得肯定，提昇自我價值感
④設定好人生終極目標，不達目標決不放棄
(A) ①② (B) ③④ (C) ①③ (D) ②④
24. 「相愛容易相處難」，情侶間的衝突在所難免。有效解決衝突的步驟除「確認衝突點」、「正視衝突結果」、「理性溝通及表達需求」之外，「為愛包容與感謝」也是相當重要的一環。下列哪些行動是「為愛包容與感謝」的具體作為？
①要求對方陪自己做喜歡的事
②感謝對方的付出
③給予對方溫柔的擁抱
④精心為對方準備小禮物
⑤指正對方需要改進的缺點
(A) ①②③ (B) ②④⑤ (C) ②③④ (D) ③④⑤
25. 有關避孕的方法與原理，下列敘述何者正確？
(A) 保險套：干擾受精卵著床
(B) 事後避孕丸：抑制或是延遲排卵
(C) 輸卵管結紮：抑制排卵
(D) 子宮內避孕器：阻止精卵結合

26. 有關各種避孕方法的適應症及可能之副作用，下列敘述何者正確？
(A) 子宮內避孕器較常使用於已生育之婦女，初期使用可能有頭痛、月經混亂之副作用
(B) 口服避孕藥適用於高血壓及高血脂之婦女，初期使用可能有頭暈、嘔吐等副作用
(C) 輸精管結紮適用於短期內沒有生育計畫之男性，術後須射精至少 10 ~ 15 次方可達到 100 % 避孕效果
(D) 事後避孕藥適用於發生性行為後 72 小時內，可能造成月經週期混亂、噁心、下腹痛等副作用
27. 有關人工流產術後之照護原則，下列敘述何者最適當？
(A) 術後 1 ~ 2 週內因子宮尚未恢復完全，應避免搬重物及進行性行為
(B) 術後 1 個月內因排卵功能尚未恢復，性行為時可暫時不用避孕措施
(C) 術後發生強烈腹痛現象無須慌張，表示子宮正在收縮排除殘留之碎片
(D) 術後可能影響婦女之心理層面，如有失眠問題可使用酒精幫助入睡
28. 有關性傳染病的種類、傳染途徑、預防及感染後對健康之影響，下列敘述何者正確？
(A) 孕婦感染梅毒容易發生流產或死產
(B) 不論男女感染淋病都會增加發生生殖器癌症的機率
(C) 性傳染病感染途徑主要是經由生殖器官傳染，但不包含血液傳染
(D) 只要感染過某一類性傳染疾病治癒後就可獲得自體免疫，不會重複感染
29. 有關愛滋病的預防與治療，下列敘述何者正確？
(A) 可施打 HIV 疫苗降低感染愛滋病之風險
(B) 感染後採取雞尾酒療法可以盡早治癒愛滋病
(C) 如暴露於 HIV 感染風險應盡快就醫，使用「預防性投藥」
(D) 新生兒出生後可注射免疫球蛋白，降低母子垂直感染之風險
30. 灰色強暴 (gray rape) 是一種新的約會強暴型態，指在「曖昧不明」「雙方都不確定為何會發生」的「非自願」性行為。下列何種情況下較不容易引起性侵害爭議？
(A) 與心智障礙者約會時，性主動者確認對方在「口頭同意」下進行之性行為
(B) 與 14 歲以下網友約會時，性主動者確認對方未表示「拒絕」下進行之性行為
(C) 雙方約會時在飲酒狀況下，性主動者確認對方在「口頭同意」下進行之性行為
(D) 雙方為年滿 20 歲並有自主能力，約會時性主動者確認對方在「完全清醒」且「口頭同意」下進行之性行為
31. 小花是高一新生，國中視力 0.9，高中放榜後，每天都沉浸在手遊中，高中入學新生體檢視力 0.6。關於視力問題及其保健之敘述，下列何者正確？
① 近視是持續性的過程
② 高度近視會造成黃斑部病變
③ 多看反光及字體較小的圖書可以預防近視
④ 用眼 60 分鐘宜休息 10 分鐘
⑤ 看書應保持 35 ~ 45 cm 的距離
⑥ 室內運動可減少近視
(A) ①②⑤ (B) ③④⑤ (C) ①③④ (D) ①⑤⑥

32. 小明是高三學生，近日準備力拼心中理想大學。為節省通勤時間，上下課都由家人騎摩托車接送，到學校後幾乎都坐在教室裡，回到家也是坐在書桌前念書，假日更是廢寢忘食的念書，家人與同學相約外出走走，小明都以準備考試拒絕邀約。依據「全民身體活動指引」對小明身體活動之建議，下列何者較適當？
(A) 每天進行 5 分鐘的有氧活動，每週累積至少 35 分鐘
(B) 身體活動中每周應有 1 次骨骼強化活動如：跳繩
(C) 每天做柔軟度活動，每個動作持續肌肉緊繃並感到痠痛為佳
(D) 每隔一天 1 次、每周有 3 天以上進行肌力強化活動，每個動作反覆做 10～15 次
33. 鄭同學是高一新生，最近迷上線上遊戲，每天都玩到半夜才睡覺，近日發現牙齦紅腫、口臭、對冷熱敏感，原本以為是因為睡太少、火氣大所致，後來症狀加劇，甚至刷牙出血，故去牙科診所就醫，醫師診斷牙周病。關於牙周病之敘述，下列何者正確？
(A) 牙周病在國人發生比例約 10 %
(B) 牙周病與罹患心血管疾病有關
(C) 每天至少刷一次牙就可以遠離牙周病
(D) 牙周病治療可以一勞永逸
34. 曾媽媽 56 歲，進入更年期之後，體重開始上升，除了上菜市場，幾乎沒有固定的運動或活動。日前在醫院工作的女兒安排下，參加國民健康署的成人預防保健健康檢查，發現曾媽媽是代謝症候群的高危險群。關於預防代謝症候群的飲食習慣之敘述，下列何者最適當？
(A) 選用富含反式脂肪酸的食物
(B) 多吃高纖的餅乾以及水果口味優酪乳
(C) 選用植物油及高甜度的當季水果
(D) 少吃醃漬物或富含飽和脂肪酸的食物
35. 王伯伯 82 歲，身高 170 公分，退休在家，平常都坐著看電視，近一年體重由原本 70 公斤增加到 80 公斤，王媽媽發現王伯伯褲頭變緊了，肚子變大了，不愛喝白開水，愛喝有甜味的飲料，王媽媽叮嚀王伯伯要控制飲食，但是王伯伯表示「年紀大了，胖一點才有福氣的樣子，這樣的體重還好啊」。王伯伯為達到理想的體位，下列敘述何者正確？
① 理想體重應維持在 57～69 公斤
② 腰圍宜控制在 36～38 吋
③ BMI 介於 26～29，在正常範圍
④ 依理想體位建議每日攝取熱量約 1400 大卡
(A) ①② (B) ③④ (C) ①④ (D) ②③
36. 小俞是 18 歲高三學生，追求「瘦即是美」的目標，故採生酮飲食、168 斷食法刻意減重。小俞近日測得的體重是 40 公斤，對於身高 168 公分的小俞而言，已屬過瘦。關於小俞過瘦可能產生對健康影響之敘述，下列何者正確？
(A) 易促使生長發育過快而提早老化
(B) 易使鐵、維生素 B12 不足導致白血球過少，使抵抗力下降
(C) 易使普林代謝異常增加痛風機率
(D) 易使免疫球蛋白減少而導致免疫力下降

37. 亮亮是知名網紅，此次為某行銷公司於賣場網站銷售醫療級石墨烯塑崩褲商品，廣告宣稱「穿著就能瘦！穿上塑崩褲會產生被動式循環的效果，就像持續慢跑一樣，一週就可以感受腰圍、臀圍、腿圍變瘦的效果，只要穿著走動就能達到燃燒脂肪、消除小腹，不用特意節食，塑身效果超明顯」。亮亮也穿著石墨烯塑崩褲和大家分享其療效，宣稱售價低於市面行情、免運費、可貨到付款、30 分鐘內限時限量促銷。若你是買家，下列敘述何者錯誤？
- (A) 雖是標榜免運費貨到付款，下單前還是應上網搜尋賣方評價
(B) 若已超過七天猶豫期，發現商品有瑕疵，就不可請求更換新品
(C) 有消費糾紛時，可透過行政院消費者保護會網站，查詢消費者保護團體
(D) 有任何消費問題，不管在哪一縣市，都可以撥打 1950 專線諮詢
38. 丁小姐是一位營養師，非常重視食品安全，下班後常去超市採購，看到生鮮食品區的蔬菜外包裝貼著「有機農產品」標示，下列敘述何者錯誤？
- (A) 驗證合格之農產品，始得使用有機農產品之標章
(B) 有機農業不施用化學肥料，可使用基因改造生物
(C) 進口之有機農產品，應標示進口業者之名稱、地址及電話號碼
(D) 原料為二種以上混合物時，應依其含量多寡由高至低，分別標示原料名稱
39. 16 歲的小強，肩膀經常出現酸痛，媽媽帶著他到醫院就診，當醫生詢問小強日常生活習慣時，小強的媽媽說，因工作太忙，沒有太多時間陪伴孩子，從小強 6 歲開始，就經常把手機給小強玩，有時還讓小強玩平板電腦，一玩就是 5、6 個小時。關於「3C 產品對健康的影響」，下列敘述何者正確？
- ① 強化肌膜韌帶的彈性
② 頸椎壓迫神經僅會造成手麻木
③ 失眠
④ 專注力變差
⑤ 椎間盤突出症
- (A) ①②③ (B) ③④⑤ (C) ①②⑤ (D) ②③④
40. 林同學正值青春年華的 17 歲，近日沉迷於韓團，時常拿著手機或平板瀏覽韓星的網路訊息，與同學互動極少，發現當要找同學討論功課的時候，同學都不理他，驚覺是不是自己太沉迷網路世界而忽略同儕，故痛定思痛想要改善沉迷網路的行為。依「健康自我管理技巧」步驟之排序，下列敘述何者正確？
- ① 下定決心控制上網的時間
② 設定使用網路的時間
③ 分析沉迷網路的原因
④ 運用定時提醒模式控管網路使用時間
⑤ 評價自我獎勵方案
⑥ 簽署自我管理契約
- (A) ③①②④⑥⑤ (B) ①②③④⑤⑥
(C) ③②①⑤⑥④ (D) ⑥③①②⑤④

41. 小新的母親本身有糖尿病，因全身無力、嗜睡，家人送母親至急診就醫發現糖尿病酮酸中毒、雙側肺炎，且感染新冠病毒而住院治療，3 天後不幸因重症而過世。小新親眼目擊母親病況惡化及醫院急救過程，自母親過世 1 個月仍每天反覆做惡夢、心神不寧、暴躁易怒、發抖、容易受驚嚇、與人互動反應麻木，甚至精神緊繃不敢睡，這些現象稱為「創傷後壓力反應」(post-traumatic stress reactions, PTSD)。下列敘述何者錯誤？
- (A) 經歷創傷事件後，短時間的恐懼、悲傷、驚嚇感受是身體自然反應
(B) 如發生凍結反應是因為腦分泌腦內啡，而暫時隔絕外界強烈的刺激
(C) 出現發抖反應即代表身體已無法承受這些沉重壓力的病理反應
(D) 雖一直受困於惡夢中，記憶卻模糊是因為大腦接收的資訊是片段的
42. 大緯愛好戶外活動，每天晚上都會到河濱公園附近溜直排輪或玩滑板，有時因為運動過度造成肌肉拉傷、韌帶扭傷，或不小心撞擊造成腳踝扭傷。醫師對於愛好運動的大緯，建議運動前進行暖身活動，下列何種活動較適宜？
- (A) 吊單槓 10 分鐘 (B) 舉重 10 分鐘
(C) 衝刺跑步 10 分鐘 (D) 四肢全關節活動 10 分鐘
43. 張小弟 17 歲，最近排便需要用力解，他發現大便變細小且帶有血、黏液，以為是痔瘡而以為意，某日突然肚子痛、腹瀉、解血便，由媽媽陪同就醫檢查，醫師問診發現張小弟從國中開始喜歡吃香腸、燒烤食物、泡麵，懷疑可能是大腸直腸癌，安排大腸鏡檢查。下列有關大腸直腸癌的預防及篩檢，何者錯誤？
- (A) 減少攝取高脂肪飲食
(B) 貧血、體重減輕為警訊
(C) 篩檢項目為糞便潛血檢查
(D) 我國大腸直腸癌免費篩檢對象為 20 ~ 75 歲民眾
44. 近年來國人罹患代謝症候群的人口有增多趨勢，某家庭中父親為一名建築工地的勞動人員，母親為家庭主婦，兩人育有正在求學階段的一兒一女，表(一)為該家庭成員的體檢結果，哪些成員符合代謝症候群的診斷標準？

表(一)

成員	性別	年齡 (歲)	身高 (cm)	體重 (kg)	空腹血糖 (mg/d)	三酸甘油酯 (mg/dL)	血壓 (mmHg)	高密度脂蛋白 膽固醇(mg/dL)	腰圍 (cm)
父親	男性	55	168	80	95	176	140/88	31	96
母親	女性	50	155	56	108	132	120/80	51	90
兒子	男性	20	172	89	112	147	132/86	42	110
女兒	女性	17	165	64	90	155	128/82	60	85

- (A) 父親和母親 (B) 母親和兒子
(C) 父親和兒子 (D) 母親和女兒
45. 承上題，身體質量指數計算公式為體重(公斤)除以身高(公尺)的平方。世界衛生組織建議以身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來衡量體位標準，關於該家庭成員體位之敘述，下列何者正確？
- (A) 父親為過重 (B) 母親為過重
(C) 兒子為肥胖 (D) 女兒為正常體位

46. 阿華 16 歲，身高 160 公分，體重 65 公斤，有體重過重及腹部肥胖的問題，為了健康著想，決定設定減重 6 公斤的健康自主管理計畫。下列何者較易執行且可以減少復胖？
【活動消耗熱量＝代謝當量(METs)×體重(公斤)×時間(小時)】
(A) 不吃油炸高脂食物，每日攝取總熱量最多 1100 大卡
(B) 主食以全穀雜糧類為主，減少每日總熱量攝取，但不得低於 1200 大卡
(C) 每日吃 5 份水果，三餐飯後額外食用 1 根大香蕉助消化
(D) 快走(時速 6 公里)熱量消耗 5.5 代謝當量(METs)，連續 30 分鐘能消耗 330 大卡
47. 小茜是高中一年級的學生，某天下課回家走在路上，被一個人突然撞到，還對她大吼「胖子，該減肥了吧。」小茜不敢跟任何人提起這一件事，從此開始每天的總進食量就是不到一個飯碗的青菜，看到雞肉、蛋糕就覺得想吐，持續厭食的情況下，月經已經連續 3 個月沒有來了。有關小茜厭食的評估與處置，下列何者正確？
(A) 需觀察是否有吃瀉藥、減肥藥或催吐的情形
(B) 需強制緊急就醫檢查，以免造成貧血、心臟功能降低
(C) 尊重個人對於減重的自我標準及作法不需干涉
(D) 青少年身體心像對自我有不當評價是正常觀點
48. 小呈大學剛畢業，好不容易找到朝九晚五的工作，覺得自己是職場的菜鳥，上班時間一直繃緊神經，感覺工作壓力很大，小呈想在下班後做減壓助眠瑜珈操，調節壓力及舒緩情緒，下列敘述何者正確？
(A) 空腹時做瑜珈對於冥想練習放輕鬆效果較好
(B) 瑜珈是指全身伸展活動與呼吸調節的身心靈放鬆運動
(C) 做瑜珈時為了快速換氣需要採取胸式呼吸
(D) 當做瑜珈體式時，彎曲身體時吸氣，開展身體時呼氣
49. 有效的時間管理可以按部就班完成每件事情，才不會等到最後一刻驚覺時間不夠用，壓力瞬間爆表，依「重要性」、「急迫性」進行時間管理，處理方式可包括：①優先解決應立刻去做，②先制訂計劃再去做，③可安排別人去做或請人幫忙，④盡量不做，或有時間時才做。針對「不重要但急迫的事」、「不重要也不急迫的事」、「重要且急迫的事」、「重要但不急迫的事」，依序列出其合宜的處理方式。
(A) ①②③④ (B) ②③①④
(C) ③④①② (D) ④③①②
50. 臺灣位於亞熱帶地區，是登革熱 (Dengue fever) 流行高危險地區，下列有關登革熱的敘述，何者正確？
①登革熱屬於第二類法定傳染病
②是一種由登革病毒所引起的慢性傳染病
③分為 I、II、III、IV、V 五種血清型別
④感染某一型登革病毒，即會對那一型的病毒具有終身免疫
⑤由埃及斑蚊及白線斑蚊傳播病毒給人類
(A) ①②③ (B) ①④⑤ (C) ②③④ (D) ③④⑤

【以下空白】

