

高雄市立鼓山高中 113 學年度第 1 學期 第二次段考「高二」健康與護理科 試題卷

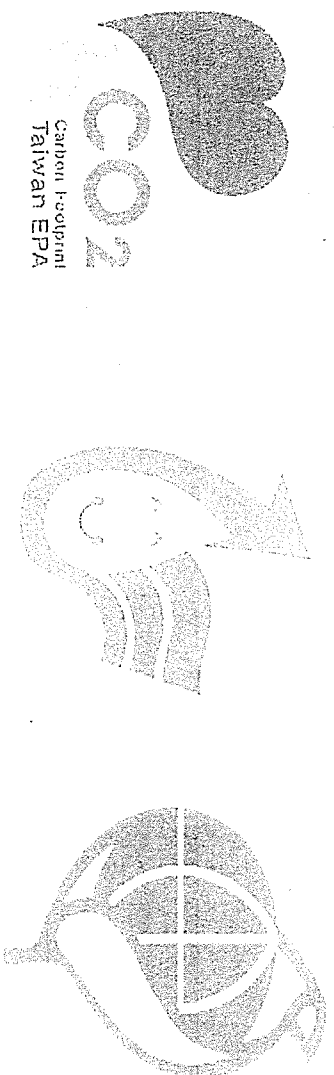
*範圍：第 1-3 章 P5-P152 *畫卡代碼：66

年 班 姓名： 得分

一、單選題 50 題 (每題 2 分、共 100 分)

- () 1. 陳先生和一群朋友去登山，突然脫隊且迷路，他的手機顯示無訊號，此時最理想的求救電話號碼為何？
(A)110 (B)112 (C)117 (D)119
- () 2. 「呼叫患者，輕拍肩膀，說：『你怎麼了？請張開眼睛！』」是屬於 CPR 流程的哪一環？ (A)確認意識 (B)大聲呼救 (C)胸部按壓 (D)打開呼吸道
- () 3. 常吃「三高」食物易導致血管堵塞，增加罹患心血管疾病的風險。試問前述所謂的「三高」包含？(A)高纖、高鈣、高鐵 (B)高酯、高鹽、高糖 (C)高醇、高醛、高酸 (D)高血壓、高血糖、高血脂。
- () 4. 小穎高三學生，騎腳踏車上學途中，你目擊了他因下雨天視線不佳，不小心被汽車撞到受傷倒地，下列採取的緊急措施，何者最適當？
① 迅速觀察現場，確認小穎及自己的安全
② 叫小穎的名字，確認是否有意識
③ 檢查是否有大出血
④ 打 119 告知車禍地點後，便立即掛斷電話
⑤ 若小穎當下無立即性危險，就可以離開了
⑥ 若小穎呼吸心跳停止意識不清，應即刻實施心肺復甦術
- () 5. 關於失智症警訊的敘述，下列何者不正確？
(A)會失去對事物的興趣或活力 (B)遠期記憶力缺失 (C)對時間、空間錯亂，容易走失 (D)人格或情緒發生改變
- () 6. 同樂會上阿明大口吃著零食，突然不說話，並用手抓住脖子，嘴張開、臉漲紅、表情很慌張，這時我們要怎麼做？
(A)大聲笑他 (B)實施哈姆立克急救法 (C)給他水喝 (D)鼓勵他咳嗽並在旁觀察
- () 7. 減重最主要的目的是要減掉什麼？(A)水分 (B)肌肉 (C)脂肪 (D)醣類。
- () 8. 下列何者是世界衛生組織公告之結核病自我檢測項目中計分 2 分者？①體重減輕 ②咳嗽有痰 ③咳嗽超過兩週 ④沒有食慾 ⑤咳嗽有血絲 ⑥胸痛 (A)①② (B)②③ (C)③④ (D)④⑤。
- () 9. 當肥胖者或孕婦發生異物哽塞，且意識清醒時，宜採用何種急救法？ (A)腹推法 (B)胸壓法 (C)直接施行 CPR (D)自救法
- () 10. 小薑血色素 10g/dL，請問這代表什麼？ (A)貧血 (B)感染 (C)代謝異常 (D)發炎
- () 11. 下列數據中，哪項不是「代謝症候群」的指標？ (A)空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dl}$ (B)三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dL}$ (C)女性高密度膽固醇 $\geq 50\text{mg/dl}$ (D)男性腰圍 ≥ 90 公分。
- () 12. CPR 操作口訣與流程中的「A」代表什麼？ (A)胸部按壓 (B)打開呼吸道 (C)人工呼吸 (D)電擊去顫。
- () 13. 小美自從成為上班族後，體重就一直增加，忙碌的生活以及上班的壓力造成小美暴飲暴食，小美想了幾個方法減肥，下列何者較適當？
①使用影音平臺廣告介紹可以減肥的瘦菌，強調一週可以瘦 3~5 公斤；②找減重診所醫師討論，尋求幫助；③購買同學推銷價格昂貴的減重酵素，保證瘦下來後不復胖；④安排自己的時間旅遊或與朋友聚會，轉移工作上的注意力；⑤養成運動的好习惯
(A)①②③ (B)③④⑤ (C)②④⑤ (D)②③④
- () 14. 全民健保補助之健康檢查項目及資格中，請問幾歲可以免費大腸癌篩檢檢查？ (A)30 歲以上至未滿 65 歲，每 2 年 1 次 (B)50 歲以上至未滿 75 歲，每 2 年 1 次 (C)45 歲以上至未滿 75 歲，每 2 年 1 次 (D)40 歲以上至未滿 75 歲，每 2 年 1 次。
- () 15. 衛生福利部定義 18 歲以上的成人男性，BMI 如果超過多少稱為體重過重？ (A)18 (B)22 (C)24 (D)27。
- () 16. 康檢查項目中，SGOT、SGPT 的數值可以幫助我們了解何種器官的功能？(A)心臟 (B)肝臟 (C)腎臟(D)膀胱。
- () 17. 曉明身高 170 公分，體重 65 公斤，請問他的 BMI 指數是？ (A)16 (B)18 (C)20 (D)22。
- () 18. 關於成人心肺復甦術 (CPR) 中胸部按壓 (compressions) 的敘述，下列何者正確？
(A)按壓的部位為胸骨上 1/3 (B)按壓的速率為每分鐘 100~120 下 (C)按壓的深度為 4~6 公分 (D)按壓中斷不超過 15 秒
- () 19. 新陳代謝症候群危險因子指標的腰圍數值，下列何者正確？ (A)男性 ≥ 100 公分 (B)女性 ≥ 80 公分 (C)女性 ≥ 90 公分 (D)以上皆非。
- () 20. 小志 17 歲、高二男同學，身高 172 公分、體重 78 公斤，其身體質量指數是屬於何種體位？
(A)肥胖 (B)過輕 (C)過重 (D)正常
- () 21. 小美平日常常覺得頭暈，在高中一年級學校進行健康檢查發現有貧血情形，進一步至醫院進行複檢，確診為輕度地中海型貧血，請問以下何種因素影響小美的健康？ (A)環境因素 (B)生物因素 (C)生活型態 (D)醫療保健。

- () 22. 關於癌症及警訊的配對，何者正確？(A)食道癌-聲音長期沙啞 (B)子宮頸癌-糞便呈鮮紅 (C)皮膚癌-痣或疣的大小改變 (D)乳癌-口腔內有白斑或紅斑。
- () 23. 關於流感的敘述，下列何者錯誤？ (A)主要傳染途徑為飛沫及接觸傳染 (B)C 型病毒易造成大流行 (C)A 型病毒可能造成跨物種傳播 (D)C 型流感無季節性。
- () 24. 流感病毒的特性為？ (A)呼吸道局部症狀 (B)不斷變異、快速傳播 (C)病程約 2 天 (D)傳染性較弱。
- () 25. 請依序配對下列標章的對應圖示(由左向右)：



- (A)碳足跡、水足跡、節能標章 (B)水足跡、碳足跡、綠建築標章 (C)碳足跡、省水標章、環保標章 (D)水足跡、省水標章、節能標章。
- () 26. 當患者因異物梗塞而陷入昏迷時，怎麼做才是比較正確的？(A)繼續採取哈姆立克急救法 (B)持續拍打患者的背部 (C)盡可能地去掏挖患者口腔異物 (D)採取 CPR 的急救術。
- () 27. 下列哪些是世界衛生組織公告之肺結核自我檢測項目？
①體重減輕；②咳嗽有痰；③體重增加；④沒有食慾；⑤咳嗽有血絲；⑥咳嗽超過兩週
(A)②③④ (B)①②⑥ (C)①⑤⑥ (D)③④⑤
- () 28. 有關牙周病的形成順序，何者正確？(A)牙菌斑+礦物質→牙結石→牙齦炎→牙周病 (B)牙結石→牙菌斑+礦物質→牙齦炎→牙周病 (C)牙齦炎→牙菌斑+礦物質→牙結石→牙周病 (D)牙菌斑+礦物質→牙結石→牙齦炎→牙周病。
- () 29. 關於傳染病傳染途徑的敘述，下列何者正確？
(A)日本腦炎主要是透過直接接觸傳染 (B)A 型肝炎主要是透過食物或水傳染 (C)H1N1 主要是透過空氣傳染 (D) SARS 主要是透過空氣傳染
- () 30. 聖恩叔叔調養身體，除了醫生的飲食處方，哪種選擇較吻合「三低一高」的輕負擔飲食原則？
(A) 生菜番茄蛋沙拉三明治 + 牛奶
(B) 清燉牛肉麵 + 燙青菜沾醬油
(C) 水煮雞胸肉蔬菜拌飯 + 蘿蔔清湯
(D) 生魚片握壽司 + 海帶芽味噌湯
- () 31. 依據衛生福利部國民健康署的建議，體重正常且輕度工作的人之每日飲食的熱量可如何計算？(A)30 大卡×目前體重(公斤) (B)35 大卡×目前體重(公斤) (C)40 大卡×目前體重(公斤) (D)45 大卡×目前體重(公斤)。
- () 32. 關於醫療分級制度的描述，下列敘述何者錯誤？(A)主要目的在於減少醫療資源的浪費 (B)一般診所屬於基層醫療單位 (C)選擇到層級越高的醫院就診，需負擔較高的掛號費及部分負擔 (D)一般感冒應至區域醫院規模以上的醫院就診，以免耽誤治療。
- () 33. 睡覺時的褪黑激素分泌量為白天的 6 倍，可幫助我們調整生理時鐘，又能抑制癌細胞及抗老化。試問：褪黑激素是由那個腺體分泌？ (A)腦下垂體 (B)甲狀腺 (C)淋巴腺 (D)松果體。
- () 34. 大萍是一個高二女生，身高 165 公分，體重 70 公斤，想要透過快走減重 4 公斤。試問：若她僅想過運動來減重，至少要花多少時間在運動上，才能達到此目標？(A)24 小時 (B)48 小時 (C)64 小時 (D)80 小時。【註：快走代謝當量 5.5】
- () 35. 在馬路上您發現一位路倒行人，請問處理原則與順序為何？
①呼叫路倒者並評估有無呼吸心跳；②確認環境安全；③請旁人打 119；④暢通呼吸道；⑤人工呼吸；⑥胸部按壓
(A)②→①→③→④→⑤→⑥ (B)③→①→⑥→④→⑤→② (C)①→④→③→⑥→⑤→② (D)②→①→③→⑥→④→⑤
- () 36. 呼吸或心跳停止多久後，開始會導致腦細胞損傷？(A)3~4 分鐘 (B)4~6 分鐘 (C)8~10 分鐘 (D)9 分鐘以上。
- () 37. 一位體重 80 公斤的高二男生開始每周跑步 3 次，每次花 30 分鐘跑完 6 公里，連續 10 周之後，大約可以減輕多少體重？(跑步的 MET 值為 12.7) (A)0.97 (B)1.97 (C)2.97 (D)3.97。
- () 38. 高一的美黛身體質量指數 (BMI) 15.84，下列哪一項目標對她的健康體位管理計畫最適當？
(A)要吃少油少糖低熱量的食物 (B)每日熱量攝取不低於 1,600 大卡 (C)每日蛋白質攝取應介於 2~3 份 (D)每天睡眠時間應介於 5~6 小時

- () 39. 16 歲男同學，身高 170 公分，體重 80 公斤，他屬於何種體位狀態，及建議他要減掉幾公斤才會達到正常身體質量指數 (BMI) ?
 ①過重；②肥胖；③10 公斤；④13 公斤
 (A)①③ (B)①④ (C)②③ (D)②④
- () 40. 下列何者不是長照服務的服務對象？(A)身心失能已達 6 個月的大雨 (B)45 歲失能且兼具原住民身分的東石 (C)80 歲失能但沒有獨居的雨香 (D)55 歲失智的夫雄。
- () 41. 丁女士健康檢查結果如下，下列檢驗項目及數據何者符合代謝症候群的診斷指標？
 ①腰圍 86 公分；②血壓 138 / 88 mmHg；③空腹血糖 98 mg / dl；④總膽固醇 180 mg / dl；⑤三酸甘油酯 185 mg / dl；⑥高密度膽固醇 52 mg / dl
 (A)①④⑤ (B)②③⑥ (C)①②⑤ (D)③④⑥
- () 42. 高二女學生，17 歲，身高 170 公分、體重 58 公斤、不喜歡運動，為維持健康體位，最適宜採取的行動包括：
 ① 熱量控制 1740 大卡 / 日 ② 熱量控制 1200 大卡 / 日
 ③ 維持目前的 BMI 即可 ④ 每週減重 1~1.5 公斤
 ⑤ 每日熱量宜增加 500 大卡 ⑥ 每天至少維持 30 分鐘身體活動
 (A) ① ③ ⑥ (B) ① ④ ⑤ (C) ② ③ ⑤ (D) ② ③ ⑥
- () 43. 若為 16 歲但未滿 18 歲的勞工從事一定重量之重物處理工作時，持續性搬運重物及斷續性搬運重物的重量，分別不能超過多少？(A)5 公斤、10 公斤 (B)10 公斤、20 公斤 (C)15 公斤、25 公斤 (D)20 公斤、30 公斤。
- () 44. 有關合法食品添加物對健康之影響，下列敘述何者正確？
 (A)酒類添加之漂白劑可能產生致癌性的亞硝酸銨，毒性極強 (B)肉類加工食品所用的保色劑過量時，可能誘發氣喘 (C)蜜餞所添加之人工甜味劑 (Saccharin) 大量攝取時，可能導致膀胱癌 (D)糕點類所使用的乳化劑對健康無害，可以經常攝取
- () 45. 關於老年人居家安全之敘述，下列何者正確？
 ①傢俱皆為固定式；②熱水器可以放在室內；③廚房應加裝瓦斯警報器；④浴室拖鞋宜有防滑設計；⑤為增進老年人視覺刺激，居家擺設宜時常變換；⑥為避免眼睛受刺激，室內光線宜昏暗
 (A)②③⑥ (B)①⑤⑥ (C)①③④ (D)②④⑤
- () 46. 在意外事件現場，協助各類傷患處理的最佳姿勢，下列何者正確？
 ①熱衰竭者應採平躺腳抬高；②中風失去意識者應平躺頭部墊高；③胸部因撞擊受傷者應採半坐臥式；④血壓低暈倒者應採平躺腳屈膝
 (A)①③ (B)①④ (C)②③ (D)②④
- () 47. 於老年人生活照顧重點的敘述，下列何者正確？
 ①浴室宜加裝扶手以減少 跌倒機會；②為了減少對老年人視覺刺激，室內照明宜昏暗；③採少量多 18 餐飲食並增加纖維質攝取；④為了表達孝心，儘量幫老年人處理日常生活事務；⑤與老年人溝通時儘量增加聲音頻率；⑥適度調整家中椅子或馬桶之高度
 (A)①②③ (B)②④⑤ (C)①③⑥ (D)④⑤⑥
- () 48. 脂肪就是血液中循環的脂肪含量。血脂異常者，若再同時合併高血壓、高血糖，就是俗稱的「三高」。試問：下列四個血脂的數值中，哪個數值是越高越好？(A)總膽固醇 (B)三酸甘油酯 (C)低密度脂蛋白膽固醇 (D)高密度脂蛋白膽固醇。
- () 49. 小美平日常常覺得頭暈，在高中一年級學校進行健康檢查發現有貧血情形，進一步至醫院進行複檢，確診為輕度地中海型貧血，請問以下何種因素影響小美的健康？ (A)環境因素 (B)生物因素 (C)生活型態 (D)醫療保健。
- () 50. 食號誌燈是將食物依據其熱量及營養成分，加以分類，提供選擇食物之參考，幫助我們做到飲食「重質」原則的好工具，除了特殊的健康狀況外，只要適當食用，控制攝取及使用頻率，所有人都可以吃出自己想要的健康，請問下列何者是屬於「綠燈食物」？①100%未加糖的純果汁 ②涼拌新鮮蔬菜 ③稀釋乳酸飲料 ④荷包蛋 ⑤烤番薯 (A)①②③(B)②④⑤ (C)①③④ (D)①④⑤。

高雄市立鼓山高中 113 學年度第 1 學期 第二次段考「高三」健康與護理科 試題卷

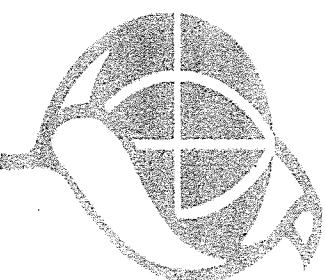
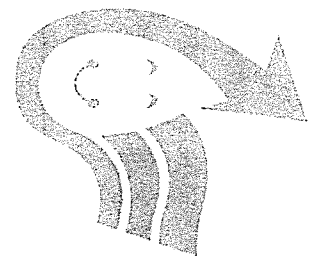
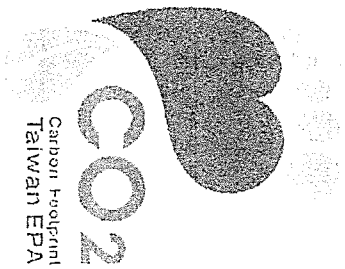
*範圍：第 1-3 章 P5-P152 *畫卡代碼：66

年 班 姓名： 得分

一、單選題 50 題 (每題 2 分、共 100 分)

- () 1. 陳先生和一群朋友去登山，突然脫隊且迷路，他的手機顯示無訊號，此時最理想的求救電話號碼為何？
(A)110 (B)112 (C)117 (D)119
- () 2. 「呼叫患者，輕拍肩膀，說：『你怎麼了？請張開眼睛！』」是屬於 CPR 流程的哪一環？ (A)確認意識 (B)大聲呼救 (C)胸部按壓 (D)打開呼吸道
- () 3. 常吃「三高」食物易導致血管堵塞，增加罹患心血管疾病風險。試問前述所謂的「三高」包含？(A)高纖、高鈣、高鐵 (B)高酯、高鹽、高糖 (C)高醇、高醛、高酸 (D)高血壓、高血糖、高血酯。
- () 4. 小穎高三學生，騎腳踏車上學途中，你目擊了他因下雨天視線不佳，不小心被汽車撞到受傷倒地，下列採取的緊急措施，何者最適當？
① 迅速觀察現場，確認小穎及自己的安全
② 叫小穎的名字，確認是否有意識
③ 檢查是否有大出血
④ 打 119 告知車禍地點後，便立即掛斷電話
⑤ 若小穎當下無立即性危險，就可以離開了
⑥ 若小穎呼吸心跳停止意識不清，應即刻實施心肺復甦術
- () 5. 關於失智症警訊的敘述，下列何者不正確？
(A)會失去對事物的興趣或活力 (B)遠期記憶力缺失 (C)對時間、空間錯亂，容易走失 (D)人格或情緒發生改變
- () 6. 同樂會上阿明大口吃著零食，突然不說話，並用手抓住脖子，嘴張開、臉漲紅、表情很慌張，這時我們要怎麼做？
(A)大聲笑他 (B)實施哈姆立克急救法 (C)給他水喝 (D)鼓勵他咳嗽並在旁觀察
- () 7. 減重最主要的目的是要減掉什麼？(A)水分 (B)肌肉 (C)脂肪 (D)醣類。
- () 8. 下列何者是世界衛生組織公告之結核病自我檢測項目中計分 2 分者？①體重減輕 ②咳嗽有痰 ③咳嗽超過兩週 ④沒有食慾 ⑤咳嗽有血絲 ⑥胸痛 (A)①② (B)②③ (C)③④ (D)④⑤。
- () 9. 當肥胖者或孕婦發生異物哽塞，且意識清醒時，宜採用何種急救法？ (A)腹推法 (B)胸壓法 (C)直接施行 CPR (D)自救法
- () 10. 小蘆血色素 10g/dL，請問這代表什麼？ (A)貧血 (B)感染 (C)代謝異常 (D)發炎
- () 11. 下列數據中，哪項不是「代謝症候群」的指標？ (A)空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dl}$ (B)三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dL}$ (C)女性高密度膽固醇 $\geq 50\text{mg/dl}$ (D)男性腰圍 ≥ 90 公分。
- () 12. CPR 操作口訣與流程中的「A」代表什麼？ (A)胸部按壓 (B)打開呼吸道 (C)人工呼吸 (D)電擊去顫。
- () 13. 小美自從成為上班族後，體重就一直增加，忙碌的生活以及上班的壓力造成小美暴飲暴食，小美想了幾個方法減肥，下列何者較適當？
①使用影音平臺廣告介紹可以減肥的瘦菌，強調一週可以瘦 3~5 公斤；②找減重診所醫師討論，尋求幫助；③購買同學推銷價格昂貴的減重酵素，保證瘦下來後不復胖；④安排自己的時間旅遊或與朋友聚會，轉移工作上的注意力；⑤養成運動的好習慣
(A)①②③ (B)③④⑤ (C)②④⑤ (D)②③④
- () 14. 全民健保補助之健康檢查項目及資格中，請問幾歲可以免費大腸癌篩檢檢查？ (A)30 歲以上至未滿 65 歲，每 2 年 1 次 (B)50 歲以上至未滿 75 歲，每 2 年 1 次 (C)45 歲以上至未滿 75 歲，每 2 年 1 次 (D)40 歲以上至未滿 75 歲，每 2 年 1 次
- () 15. 衛生福利部定義 18 歲以上的成人男性，BMI 如果超過多少稱為體重過重？ (A)18 (B)22 (C)24 (D)27
- () 16. 康檢查項目中，SGOT、SGPT 的數值可以幫助我們了解何種器官的功能？(A)心臟 (B)肝臟 (C)腎臟(D)膀胱。
- () 17. 曉明身高 170 公分，體重 65 公斤，請問他的 BMI 指數是？ (A)16 (B)18 (C)20 (D)22
- () 18. 關於成人心肺復甦術 (CPR) 中胸部按壓 (compressions) 的敘述，下列何者正確？
(A)按壓的部位為胸骨上 1/3 (B)按壓的速率為每分鐘 100~120 下 (C)按壓的深度為 4~6 公分 (D)按壓中斷不超過 15 秒
- () 19. 新陳代謝症候群危險因子指標的腰圍數值，下列何者正確？ (A)男性 ≥ 100 公分 (B)女性 ≥ 80 公分 (C)女性 ≥ 90 公分 (D)以上皆非。
- () 20. 小志 17 歲、高二男同學，身高 172 公分、體重 78 公斤，其身體質量指數是屬於何種體位？
(A)肥胖 (B)過輕 (C)過重 (D)正常
- () 21. 小美平日常常覺得頭暈，在高中一年級學校進行健康檢查發現有貧血情形，進一步至醫院進行復檢，確診為輕度地中海型貧血，請問以下何種因素影響小美的健康？ (A)環境因素 (B)生物因素 (C)生活型態 (D)醫療保健。

- () 22. 關於癌症及警訊的配對，何者正確？(A)食道癌-聲音長期沙啞 (B)子宮頸癌-糞便呈鮮紅 (C)皮膚癌-痣或疣的大小改變 (D)乳癌-口腔內有白斑或紅斑。
- () 23. 關於流感的敘述，下列何者錯誤？(A)主要傳染途徑為飛沫及接觸傳染 (B)C 型病毒易造成大流行 (C)A 型病毒可能造成跨物種傳播 (D)C 型流感無季節性。
- () 24. 流感病毒的特性為？(A)呼吸道局部症狀 (B)不斷變異、快速傳播 (C)病程約 2 天 (D)傳染性較弱。
- () 25. 請依序配對下列標章的對應圖示(由左向右)：



(A)碳足跡、水足跡、節能標章 (B)水足跡、碳足跡、綠建築標章 (C)碳足跡、省水標章、環保標章 (D)水足跡、省水標章、節能標章。

- () 26. 當患者因異物哽塞而陷入昏迷時，怎麼做才是比較正確的？(A)繼續採取哈姆立克急救法 (B)持續拍打患者的背部 (C)盡可能地去掏挖患者口腔異物 (D)採取 CPR 的急救術。
- () 27. 下列哪些是世界衛生組織公告之肺結核自我檢測項目？
①體重減輕；②咳嗽有痰；③體重增加；④沒有食慾；⑤咳嗽有血絲；⑥咳嗽超過兩週
(A)②③④ (B)①②⑥ (C)①⑤⑥ (D)③④⑤
- () 28. 有關牙周病的形成順序，何者正確？(A)牙菌斑+礦物質→牙結石→牙齦炎→牙周病 (B)牙結石→牙菌斑+礦物質→牙齦炎→牙周病 (C)牙齦炎→牙菌斑+礦物質→牙結石→牙周病 (D)牙菌斑+礦物質→牙結石→牙周病。
- () 29. 關於傳染病傳染途徑的敘述，下列何者正確？
(A)日本腦炎主要是透過直接接觸傳染 (B)A 型肝炎主要是透過食物或水傳染 (C)H1N1 主要是透過空氣傳染 (D)SARS 主要是透過空氣傳染
- () 30. 聖恩叔叔調養身體，除了醫生的飲食處方，哪種選擇較吻合「三低一高」的輕負擔飲食原則？
(A)生菜番茄蛋沙拉三明治 + 牛奶
(B)清燉牛肉麵 + 燙青菜沾醬油
(C)水煮雞胸肉蔬菜拌飯 + 蘿蔔清湯
(D)生魚片握壽司 + 海帶芽味噌湯
- () 31. 依據衛生福利部國民健康署的建議，體重正常且輕度工作的人之每日飲食的熱量可如何計算？(A)30 大卡×目前體重(公斤) (B)35 大卡×目前體重(公斤) (C)40 大卡×目前體重(公斤) (D)45 大卡×目前體重(公斤)。
- () 32. 關於醫療分級制度的描述，下列敘述何者錯誤？(A)主要目的在於減少醫療資源的浪費 (B)一般診所屬於基層醫療單位 (C)選擇到層級越高的醫院就診，需負擔較高的掛號費及部分負擔 (D)一般感冒應至區域醫院規模以上的醫院就診，以免耽誤治療。
- () 33. 睡覺時的褪黑激素分泌量為白天的 6 倍，可幫助我們調整生理時鐘，又能抑制癌細胞及抗老化。試問：褪黑激素是由那個腺體分泌？(A)腦下垂體 (B)甲狀腺 (C)淋巴腺 (D)松果體。
- () 34. 大萍是一個高二女生，身高 165 公分，體重 70 公斤，想要透過快走減重 4 公斤。試問：若她僅想過運動來減重，至少要花多少時間在運動上，才能達到此目標？(A)24 小時 (B)48 小時 (C)64 小時 (D)80 小時。【註：快走代謝當量 5.5】
- () 35. 在馬路上您發現一位路倒行人，請問處理原則與順序為何？
①呼叫路倒者並評估有無呼吸心跳；②確認環境安全；③請旁人打 119；④暢通呼吸道；⑤人工呼吸；⑥胸部按摩
(A)②→①→③→④→⑤→⑥ (B)③→①→⑥→④→⑤→② (C)①→④→③→⑥→⑤→② (D)②→①→③→⑥→④→⑤
- () 36. 呼吸或心跳停止多久後，開始會導致腦細胞損傷？(A)3~4 分鐘 (B)4~6 分鐘 (C)8~10 分鐘 (D)9 分鐘以上。
- () 37. 一位體重 80 公斤的高二男生開始每周跑步 3 次，每次花 30 分鐘跑完 6 公里，連續 10 周之後，大約可以減輕多少體重？(跑步的 MET 值為 12.7) (A)0.97 (B)1.97 (C)2.97 (D)3.97。
- () 38. 高一的美黛身體質量指數 (BMI) 15.84，下列哪一項目標對她的健康體位管理計畫最適當？
(A)要吃少油少糖低熱量的食物 (B)每日熱量攝取不低於 1,600 大卡 (C)每日蛋白質攝取應介於 2~3 份 (D)每天睡眠時間應介於 5~6 小時

- () 39. 16 歲男同學，身高 170 公分，體重 80 公斤，他屬於何種體位狀態，及建議他要減掉幾公斤才會達到正常身體質量指數 (BMI)？
①過重；②肥胖；③10 公斤；④13 公斤
(A)①③ (B)①④ (C)②③ (D)②④
- () 40. 下列何者不是長照服務的服務對象？(A)身心失能已達 6 個月的大雨 (B)45 歲失能且兼具原住民身分的東石 (C)80 歲失能但沒有獨居的雨香 (D)55 歲失智的夫雄。
- () 41. 丁女士健康檢查結果如下，下列檢驗項目及數據何者符合代謝症候群的診斷指標？
①腰圍 86 公分；②血壓 138 / 88 mmHg；③空腹血糖 98 mg / dl；④總膽固醇 180 mg / dl；⑤三酸甘油酯 185 mg / dl；⑥高密度膽固醇 52 mg / dl
(A)①④⑤ (B)②③⑥ (C)①②⑤ (D)③④⑥
- () 42. 高二女學生，17 歲，身高 170 公分、體重 58 公斤、不喜歡運動，為維持健康體位，最適宜採取的行動包括：
① 熱量控制 1740 大卡 / 日 ② 熱量控制 1200 大卡 / 日
③ 維持目前的 BMI 即可 ④ 每週減重 1~1.5 公斤
⑤ 每日熱量宜增加 500 大卡 ⑥ 每天至少維持 30 分鐘身體活動
(A) ① ③ ⑥ (B) ① ④ ⑤ (C) ② ③ ⑤ (D) ② ③ ⑥
- () 43. 若為 16 歲但未滿 18 歲的勞工從事一定重量之重物處理工作時，持續性搬運重物及斷續性搬運重物的重量，分別不能超過多少？(A)5 公斤、10 公斤 (B)10 公斤、20 公斤 (C)15 公斤、25 公斤 (D)20 公斤、30 公斤。
- () 44. 有關合法食品添加物對健康之影響，下列敘述何者正確？
(A)酒類添加之漂白劑可能產生致癌性的亞硝酸銨，毒性極強 (B)肉類加工食品所用的保色劑過量時，可能誘發氣喘 (C)蜜餞所添加之人工甜味劑 (Saccharin) 大量攝取時，可能導致膀胱癌 (D)糕點類所使用的乳化劑對健康無害，可以經常攝取
- () 45. 關於老年人居家安全之敘述，下列何者正確？
①傢俱皆為固定式；②熱水器可以放在室內；③廚房應加裝瓦斯警報器；④浴室拖鞋宜有防滑設計；⑤為增進老年人視覺刺激，居家擺設宜時常變換；⑥為避免眼睛受刺激，室內光線宜昏暗
(A)②③⑥ (B)①⑤⑥ (C)①③④ (D)②④⑤
- () 46. 在意外事件現場，協助各類傷患處理的最佳姿勢，下列何者正確？
①熟衰竭者應採平躺腳抬高；②中風失去意識者應平躺頭部墊高；③胸部因撞擊受傷者應採半坐臥式；④血壓低暈倒者應採平躺腳屈膝
(A)①③ (B)①④ (C)②③ (D)②④
- () 47. 於老年人生活照顧重點的敘述，下列何者正確？
①浴室宜加裝扶手以減少跌倒機會；②為了減少對老年人視覺刺激，室內照明宜昏暗；③採少量多 18 餐飲食並增加纖維質攝取；④為了表達孝心，儘量幫老年人處理日常生活事務；⑤與老年人溝通時儘量增加聲音頻率；⑥適度調整家中椅子或馬桶之高度
(A)①②③ (B)②④⑤ (C)①③⑥ (D)④⑤⑥
- () 48. 脂肪就是血液中循環的脂肪含量。血脂異常者，若再同時合併高血壓、高血糖，就是俗稱的「三高」。試問：下列四個血脂肪的數值中，哪個數值是越高越好？(A)總膽固醇 (B)三酸甘油酯 (C)低密度脂蛋白膽固醇 (D)高密度脂蛋白膽固醇。
- () 49. 小美平日常常覺得頭暈，在高中一年級學校進行健康檢查發現有貧血情形，進一步至醫院進行複檢，確診為輕度地中海型貧血，請問以下何種因素影響小美的健康？(A)環境因素 (B)生物因素 (C)生活型態 (D)醫療保健。
- () 50. 食號誌燈是將食物依據其熱量及營養成分，加以分類，提供選擇食物之參考，幫助我們做到飲食「重質」原則的好工具，除了特殊的健康狀況外，只要適當食用，控制攝取及使用頻率，所有人都可以吃出自己想要的健康，請問下列何者是屬於「綠燈食物」？①100%未加糖的純果汁 ②涼拌新鮮蔬菜 ③稀釋乳酸飲料 ④荷包蛋 ⑤烤番薯 (A)①②③(B)②④⑤ (C)①③④ (D)①④⑤。

