

高雄市立鼓山高中 114 學年度第一學期第二次段考《高二》健護科試題卷

考試範圍：單元 1~單元 3

(請直接存試題卷上作答)

年 班 號 姓名

一、是非題：(25 小題，每題 2 分，共 50 分)

- () 代謝症候群的 5 項危險因子中，若符合其中 3 項或以上者，即稱為代謝症候群。
- () 在食品加工的過程中若加入大量的油或糖，會提高食物的營養度。
- () 病原體的種類很多，常見的有細菌、病毒、黴菌、寄生蟲等。
- () 青少年打工族端火鍋時不慎燙傷自己，就醫治療後只能自行負擔醫藥費。
- () 求職時應注意自己的勞動保障，確保自身的權益。
- () 垃圾汙染會影響人類的健康，但不會危害其他生物的生存。
- () 食品安全之風險是指食品中的危害物質對健康具有不良影響的機率與該影響的嚴重性。
- () 土壤遭受汙染會連帶影響種植的農作物，並經由食物網的傳遞進入人體內。
- () 全球防疫，人人有責，關於傳染病相關疫情的訊息，可隨時到「衛生福利部疾病管制署」官網查詢。
- () 任何細菌吃進人的身體內皆會引發食品中毒。
- () 能從眾多健康消費訊息做出分析、思考判斷，才能不被其誤導，做出適合自己的健康消費選擇。
- () 從 2022 年國人年齡別五大死因中發現，25 歲以上的各年齡層死因第一位皆為惡性腫瘤。
- () 大多數意外事故是無法預防的。
- () 健康體位管理計畫，其實是一種生活方式的計畫，但不用太認真執行也能達到預期效果。
- () 慢性病，因為短期內看不出來，所以往往被人們忽略。
- () 為降低民眾擔心感染傳染病之疑慮，如不想施行人工呼吸，可單純採取按壓的步驟即可。
- () 在事故現場時，首先確認自己和傷患是否會有進一步的危險，若無危險則就地評估和救護，千萬不可任意移動傷患，以免導致傷勢、病情惡化或加重；如果有危險應立刻協助傷患脫離危險地區。
- () 想要遠離慢性病，在飲食上應採取「三低一高」原則(低脂、低鹽、低糖、高纖)。
- () 世界衛生組織定義「健康」指的是沒有生病。
- () 我們要學會辨識正確的資訊，去理性分析及謹慎選擇，成為聰明的消費者。
- () 嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)的感染症狀常見為發燒、乾咳、肌肉痠痛或四肢乏力，亦可能出現咳嗽有痰、頭痛、咳血或腹瀉、味覺或嗅覺喪失等。
- () 《病人自主權利法》的精神跟過往安寧條例意願書的精神雷同，其核心精神都是在倡導「拒絕」的概念。
- () 台灣在宅醫療學會於民國 106 年成立，目標為了解決病患就醫不便的問題，是以「醫院」為中心的照護體系。
- () 我們除了可以在公共場所看到 AED，利用「全民急救 AED」APP 也可找尋到離自己最近的設備。
- () 急救時要依循 D (重建血液循環的功能)、C (維持呼吸道的通暢)、B (維持呼吸功能) 原則。

二、單選題：(25 小題，每題 2 分，共 50 分)

- () 下列何種疾病會透過接觸傳染？ (A) 肺結核 (B) 日本腦炎 (C) C 型肝炎 (D) 以上皆是。
- () 班上同學一起上體育課做一樣的運動，體重越重的人，每單位時間所消耗的热量會比體重輕者 (A) 多 (B) 少 (C) 一樣 (D) 無從比較。
- () 空氣汙染的致病因素是屬於 (A) 環境因素 (B) 生物因素 (C) 生活型態 (D) 醫療保健。
- () 操作 AED 的口訣與流程應為下列何者？ (A) 聽貼開電壓 (B) 開貼聽電壓 (C) 貼開聽電壓 (D) 開聽貼電壓。
- () 下列哪個寧心安神的穴位，不在上半身？ (A) 湧泉穴 (B) 百會穴 (C) 內關穴 (D) 勞宮穴。
- () 2019 年十大死因統計結果中，哪一項死因與三高疾病有關？ (A) 癌症 (B) 肺炎 (C) 腦血管疾病 (D) 肝硬化。
- () 每日攝取食物的目的在於維持身體機能運作及個人活動需求。試問：身體一日需要的所有热量中，以哪種热量所占的比例最大？ (A) 身體活動所需热量 (B) 基礎代謝率 (C) 消化食物所需热量 (D) 呼吸所需热量。
- () 小美想要一週減重 0.5 公斤，要注意什麼原則？ (A) 減重除了減脂也要減肌肉，所以都不能運動 (B) 每天要消耗热量 550 大卡 (C) 每天攝取總热量不得高於 1200 大卡 (D) 拒絕油炸高脂食物，但甜食還是可以吃。
- () 關於高齡者與高齡社會的敘述，下列何者正確？ (A) WHO 定義 75 歲以上的老年人為高齡者 (B) 高齡化社會的定義是指人口中有 5% 的高齡人口 (C) 高齡化社會的定義是指人口中有 10% 的高齡人口 (D) 超高齡社會的定義是指人口中有超過 20% 的高齡人口。
- () 有關代謝症候群的敘述，何者正確？ (A) 它是一個疾病名稱 (B) 五項危險因子中只要有 2 項以上異常，即稱之 (C) 代謝症候群的盛行率隨著年齡的增加而增加 (D) 無法透過運動來預防。
- () 下列有幾項是會干擾睡眠的刺激物？ ①白開水 ②使用手機 ③濃茶 ④咖啡 ⑤可樂 ⑥提神飲料 (A) 3 項

(B)4項 (C)5項 (D)6項。

12. () 珍惜地球，響應環保，下列選項何者為非？ (A)搭乘大眾交通工具 (B)使用一次性免洗餐具 (C)購物看標章 (D)節約能源。
13. () 衛生福利部國民健康署於2023年持續推動哪些免費癌症篩檢？ (A)子宮頸癌 (B)大腸癌 (C)口腔癌 (D)以上皆是。
14. () 預防代謝症候群的方法，下列何者為非？ (A)避免久坐，多運動 (B)多吃加工類食物 (C)低鹽低糖及高纖 (D)多吃蔬菜、水果。
15. () 衛生福利部國民健康署於2023年持續推動哪些免費癌症篩檢？ (A)子宮頸癌 (B)大腸癌 (C)口腔癌 (D)以上皆是。
16. () 關於AED操作口訣與流程，何者正確？ (A)開：打開傷患衣物 (B)貼：貼上電極貼片 (C)聽：聽傷患聲音 (D)電：拔掉電源線。
17. () 下列何者不屬於健康促進的生活型態內涵？ (A)注意食品安全 (B)定期健康檢查 (C)獨來獨往 (D)學習放鬆技巧。
18. () 下列何者不是失智的警訊？ (A)判斷力變差、警覺性低 (B)記憶衰退到影響生活 (C)言語表達流暢 (D)情緒和個性出現改變。
19. () 關於頸椎骨折處理，下列何者不正確？ (A)移動前應以頸圈固定頸部 (B)全身固定於硬板上 (C)脊椎呈一直線 (D)採復甦姿勢。
20. () 小雨今天早餐與午餐飲食如下：三明治、紅茶、蘋果、地瓜葉、牛肉、花生。你會建議她晚餐應再補充哪一類食物？ (A)水果類 (B)蔬菜類 (C)乳品類 (D)油脂與堅果種子類。
21. () 健康是一個動態的狀況，只有「早期發現、早期治療」才能降低生病後帶給我們的影響。試問：下面哪個人無法參加學生健康檢查？ (A)剛進小一的語祥 (B)成績普普的小四茉莉 (C)大二課業加重的小四美莉 (D)高一新鮮人阿奇。
22. () 誤食姑婆芋引發中毒是哪個食品製造流程出了問題？ (A)原料供應端 (B)消費端 (C)通路端 (D)製造端。
23. () 下列何者不是食品添加物的使用目的？ (A)增加食物的淨重 (B)增加營養素的含量 (C)防止腐敗，延長保存時間 (D)增加色香味。
24. () 飲食雜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凉拌新鮮蔬菜 ③稀釋乳酸飲料 ④荷包蛋 ⑤烤番薯 (A)①②③ (B)②④⑤ (C)①③④ (D)①④⑤。
25. () 健康老人照護的預期結果，不包括下列哪項？ (A)增加身體活動 (B)增加就醫率 (C)增加新知識 (D)提升認同感。

高雄市立鼓山高中 114 學年度第一學期第二次段考《高三》健護科試題卷

考試範圍：單元 1~單元 3

(請直接存卷上作答)

年 班 號 姓名

一、是非題：(25 小題，每題 2 分，共 50 分)

- () 臺灣大約有 8 成的國、高中生近視，隨著 3C 產品的使用率增加，眼睛被過度使用，若不懂得保護眼睛，可能會罹患：視網膜病變、青光眼、白內障等眼睛疾病的風險。
- () 代謝症候群是一種疾病的名稱，與糖尿病、心血管疾病有密切的關係。
- () 評估傷者意識、生命徵象和傷勢應立刻翻成平躺姿勢。
- () 善用批判性思考的四個步驟，能幫助我們辨識健康消費的資訊。
- () 台灣成人(18 歲以上)BMI 標準以 BMI<18.5 為過輕，BMI \geq 24 為過重、BMI \geq 27 為肥胖。
- () 《黃帝內經》的「十二時辰經絡養生法」與現代西方醫學所說的生理時鐘運作，有異曲同工之妙。
- () 所有的肺結核病人都會傳染，都需隔離。
- () 代謝症候群並不是疾病的名稱，而是指身體出現一些異常訊號，表示身體正處於糖尿病、心血管疾病的前期狀態。
- () 青少年的 BMI 標準值會因性別和年齡而有所不同。
- () 破足跡標籤中的綠葉，代表的是「健康、環保」。
- () 優酪乳屬於豆魚蛋肉類。
- () 如有同學確診為開放性肺結核，則與他密切接觸的家人要照胸部 X 光預防可能被感染的風險，師長及同班同學因不同住所以可以不用。
- () 我們要學會辨識正確的資訊，去理性分析及謹慎選擇，成為聰明的消費者。
- () 健康風險評估就是利用科學技術與知識，以評估食物中的危害物質可能對人體健康造成的風險大小。
- () 青春前期肌肉發展尚未完全，宜著重提升肌耐力，避免過於強調肌力。
- () 近來國內慢性病人口逐年攀升，人口老化是一因素外，不良生活習慣也為慢性病理下禍根。
- () 台灣已在 1998 年正式進入高齡化社會，更在 2018 年轉為高齡社會。
- () 在施行急救時，若傷患意識清楚，可直接進行各項急救措施無須告知傷患執行步驟。
- () 我們要學會辨識正確的資訊，去理性分析及謹慎選擇，成為聰明的消費者。
- () 藍光及太亮的白光會抑制體內褪黑激素的分泌，所以睡前宜減少燈光的刺激，不要再使用 3C 產品。
- () 依據巴西聖保羅大學的「NOVA 食品分級」，鹽、糖、香料、油等是屬於第 1 級未加工或最少加工食品。
- () 胸部 X 光檢查可以測出肺結核、肺炎、肺氣腫、心臟肥大、脊柱側彎等。
- () 因藥品的特性、用藥者個別體質及病情的差異，以致在合理用藥情況下，發生無法預期之藥物不良反應(也就是副作用)，導致住院、障礙甚至死亡情況時，可以向環保局提出救濟申請。
- () 初步評估傷勢的內容為：檢查生命跡象如呼吸、心跳和傷勢。
- () 急救時要依循 D(重建血液循環的功能)、C(維持呼吸道的通暢)、B(維持呼吸功能)原則。

二、單選題：(25 小題，每題 2 分，共 50 分)

- () 正常腰臀比值？ (A) 男性 \leq 1.0、女性 \leq 0.8 (B) 男性 \leq 0.8、女性 \leq 0.5 (C) 男性 \leq 1.0、女性 \leq 0.7 (D) 男性 \leq 2.0、女性 \leq 0.8。
- () 下列何者是慢性病特徵？ (A) 初期症狀不明顯 (B) 易有立即生命危險 (C) 不會殘障 (D) 潛伏期短。
- () 下列何種行為對優質的睡眠沒有幫助？ (A) 固定時間睡覺、起床 (B) 避免睡前使用手機 (C) 維持適宜的睡眠環境 (D) 睡前做劇烈運動。
- () 以下何者是長照服務中「交通接送服務」的內涵？ (A) 提供家庭照顧者獲得休息時間 (B) 居家生活用輔具購買或租借 (C) 協助往返醫療院所就醫或復健 (D) 提供專業服務。
- () 做個健康理性的消費者，我可以採取下列哪種行動？ (A) 注意食品有效期限與保存方法 (B) 選擇散裝或裸裝的產品 (C) 不需注意標籤 (D) 選擇過期食品。
- () 凡人皆會老，越老身體功能越衰退，健康老化的要點中我們可以為長者提出哪些改善方法？ (A) 規律的運動 (B) 負面思考 (C) 避免外出走動 (D) 隔絕外人打擾。
- () 臺灣大部分的失能人口，多是誰在照顧？ (A) 外籍看護 (B) 日間照顧 (C) 住宿型機構 (D) 家人照顧。
- () 蟬聯我國十大死因之首長達 40 多年的疾病是？ (A) 心臟病 (B) 事故傷害 (C) 腦血管疾病 (D) 惡性腫瘤。
- () 每日攝取食物的目的在於維持身體機能運作及個人活動需求。試問：身體一日需要的所有熱量中，以哪種熱量所占的比例最大？ (A) 身體活動所需熱量 (B) 基礎代謝率 (C) 消化食物所需熱量 (D) 呼吸所需熱量。
- () 關於預防心血管疾病的做法，以下何者有誤？ (A) 採低油、糖、鹽及高纖飲食 (B) 每週累積 150 分鐘中度身

- 體活動 (C)定期量血壓及血糖 (D)可自行調整降血壓藥量。
11. ()下列哪一個健康資訊的來源最不具公信力？ (A)朋友的道聽塗說 (B)官方網站 (C)醫療保健刊物 (D)醫院醫護人員。
12. ()小鹿感冒了，關於傳染病的健康照顧，小鹿的以下做法何者為「非」？ (A)小鹿應該進行健康自主管理每天監測體溫 (B)若有發燒應立刻就醫，因為已經感冒到醫院無須戴口罩 (C)生病在家休息避免搭乘大眾交通工具 (D)與別人保持 1 公尺的距離。
13. ()流感的自我防護方法，我可以？ (A)注射流感疫苗 (B)保持空氣密閉 (C)進出醫院不需配戴口罩 (D)出入公共場所。
14. ()下列何者為用藥五不原則？ (A)不吃 (B)不偷 (C)不想 (D)不知道
15. ()小華想要一週增重 0.5 公斤，要注意什麼原則？ (A)不用按六大類食物分配均衡飲食，可以只吃高糖高脂食物 (B)每天要增加熱量 550 大卡，仍要搭配運動 (C)每天多吃 440 大卡，不用運動 (D)增重就是增加體脂。
16. ()當發生事故傷害、急救處理之前，最重要的事情是 (A)評估急救現場是否安全 (B)為傷患檢查傷勢 (C)尋找適合急救的場地 (D)求救，通知 119。
17. ()有關施行急救、等待救援或送醫時的描述，何者較為正確？ (A)急救時應依循 ABC 的原則 (B)當面對遭受撞擊或跌落的傷患，移動前要以頸圈及長背板固定 (C)當醫護人員接手後，就可以直接離開現場 (D)等待救援前，如有急事可先行離去，留下傷患一人。
18. ()COVID-19 爆發後，為避免未就醫或無症狀感染者進入社區，中央流行疫情指揮中心強調「在室內，民眾應保持__ (A)__公尺距離，室外則應保持__ (B)__公尺距離。若無法保持距離，雙方就須戴上口罩。」試問：題目中的 A、B 分別要填什麼數字？
19. ()下列何者不是失智的警訊？ (A)判斷力變差、警覺性低 (B)記憶衰退到影響生活 (C)言語表達流暢 (D)情緒和個性出現改變。
20. ()衛生福利部國民健康署於 2023 年持續推動哪些免費癌症篩檢？ (A)子宮頸癌 (B)大腸癌 (C)口腔癌 (D)以上皆是。
21. ()何者不屬於化學性因子的危害？ (A)農藥殘留 (B)食品添加物 (C)環境荷爾蒙 (D)輻射。
22. ()關於安全就醫的原則，何者錯誤？ (A)應向醫師清楚表明自己身體不適的情況 (B)積極詢問了解正確用藥的方法 (C)若需做重大手術，應謹慎評估並詢問第二位專科醫師 (D)拿完藥後即可丟棄藥袋，節省空間。
23. ()洗手口訣「內外夾弓大立腕」，其中「立」是洗手部的哪個部位？ (A)手腕 (B)指縫 (C)虎口 (D)指尖。
24. ()小明衣服破了，去綠色商店買衣服時，看到同樣是上衣，減破標籤卻有不同數字，請問小明應該優先考慮哪一個？ (A)34g (B)50g (C)12g (D)42g。
25. ()養成良好衛生習慣(勤洗手、戴口罩)、將疑似帶原者與健康者隔離，是屬於傳染病防治的？ (A)消滅病原體 (B)管制傳染途徑 (C)增強人體抵抗力 (D)改善衛生環境。