

高雄市立鼓山高中 114 學年度第二學期第二次段考《高二》健護科試題卷

考試範圍：單元 1~單元 3

請於試卷上直接作答

年____班____號 姓名_____

一、是非題：(25 小題，每題 2 分，共 50 分)

-) 要過什麼樣的生活型態能夠透過自己的行為來掌控。
-) 出現代謝症候群危險因子代表健康已亮紅燈，就算積極進行健康管理，也已無法變回綠燈。
-) 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。
-) 所有的肺結核病人都會傳染，都需隔離。
-) 購買產品時，應選擇碳足跡標籤中的數字越高越好。
-) 判斷是否為職業傷害，需要依據事故發生的時間、地點、經過，以及其與執行職務之間的關聯性。
-) 我們有權選擇適合自己的生活，以及自己想要的醫療照護，自己決定自己「尊嚴離世」的方式，這才是真正的關懷與善終。
-) 國際間慣用「破足跡」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。
-) 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。
-) 應徵前要事先蒐集應徵公司的資訊，不從事非法工作或在非法公司任職。
-) 選購食品時，認明外包裝的合格標章，並注意產品的內容物外包裝有無破損及保存期限等，會相對有保障。
-) 現在有越來越多的年輕人出現慢性病，因此需要從高中階段起提早預防，養成健康促進的生活型態，平時注意飲食管理(均衡、三高一低)，多運動，維持理想體重，戒菸少酒，並定期接受健康檢查。
-) 如消費權益受損時，可撥打全國消費者保護專線 1950。
-) 擬定一份健康體位管理計畫執行契約書，明訂目標、期程、策略，並請親友作為監督人或見證人，可以強化自己執行計畫的決心。
-) 肥胖容易造成高血壓、心血管疾病或代謝症候群，因此應該讓自己越瘦越健康。
-) 食品添加物都是不好的。
-) 急診檢傷分類是將病患依病情輕重分為 1-5 的等級，建立病患優先就診的順序，以爭取時間搶救重症病患的生命。
-) 若診斷為重症或需要做大手術時，應詢問第二位專科醫師，再進行評估及決定，是屬於安全就醫守則的一環。
-) 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。
-) 評估傷者意識、生命徵象和傷勢應立刻翻成平躺姿勢。
-) 凡人皆會老，越老身體功能越衰退，但是老化的年齡或器官，不會因人而異。
-) 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。
-) 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。
-) 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。
-) 有些女性節食但不運動，結果 BMI 介於理想範圍，但體脂肪卻過高，也可以判定為肥胖。

二、單選題：(25 小題，每題 2 分，共 50 分)

-) 依據現行醫療分級制度，提供一般專科門診及住院服務，並支援基層醫療服務的單位是 (A)醫學中心 (B)區域醫院 (C)地區醫院 (D)基層醫療診所。
-) 發生事故傷害有許多原因，下列何者非常見的原因？ (A)個人不充足的知識 (B)不安全的行為 (C)遺傳性疾病 (D)不當的態度與習慣。
-) 評估事故現場應注意哪些？ (A)現場是否安全 (B)事故狀況 (C)傷患人數 (D)以上皆是。
-) 從事餐飲與服務業打工應檢視內容，下列檢視內容何者不正確？ (A)若是 14 歲未滿 16 歲勞工從事一定重量之重物處理工作時，持續性搬運重物重量不超過 15 公斤，斷續性搬運重物重量不超過 25 公斤。 (B)高低溫作業或地板溼滑引起之危害，有無適切防護措施 (C)工作場所動線流暢 (D)以上皆是。
-) 2012 年臺灣癌症基金會發布癌症預防整合性概念，提出「全民練五功、防癌就輕鬆」等五項功法，請問下列選項何者為非？ (A)體重控制 (B)規律運動 (C)吸二手菸 (D)正確飲食
-) 等待救援到來前，現場救護人員應注意事項，何者為「非」？ (A)預防休克 (B)協助傷患置於正確舒適的姿勢 (C)若患者是遭撞擊，移動傷患時因為要快速所以無須固定 (D)持續觀察患者意識及生命徵象。
-) 應培養健康的視力保健家居生活習慣，下列何者有誤？ (A)使用 3C 電子產品每天不超過 2 小時 (B)每 30 分鐘讓眼睛休息 10 分鐘 (C)睡前使用手機，關燈以達省電效果 (D)一天的戶外活動時間加總有達到 2 小時。

8. () 下列有關求職及勞動保障何者為非？ (A) 主動參加雇主辦理的安全衛生教育訓練 (B) 發生職場性騷擾時，默默忍耐就過了 (C) 遵守安全衛生工作守則 (D) 勞保、勞退、就保一樣不能少，到職當日就要加保
9. () 「請旁人撥打『119』、拿AED」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。
10. () 不隨便叫人去服用覺得不錯的藥品，是屬於用藥五不原則中的： (A) 不聽 (B) 不信 (C) 不買 (D) 不推薦。
11. () 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。
12. () 皮膚經過陽光的紫外線刺激，會出現什麼狀況？ (A) 變紅、變黑 (B) 長斑 (C) 老化、皮膚癌 (D) 以上皆是。
13. () 以下何者是長照服務中「喘息服務」的內涵？ (A) 提供家庭照顧者獲得休息時間 (B) 協助往返醫療院所就醫或復建 (C) 居家生活用輔具購買或租借 (D) 提供專業服務。
14. () 臺灣乾旱缺水，會導致出現以下哪一項情況？ (A) 農作物生產量大增 (B) 沿海抽地下水導致地層下陷 (C) 供水充足 (D) 海平面下降。
15. () 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。
16. () 下列哪一項是「雇主」在職場安全衛生方面應盡的責任？ (A) 制定《職業安全衛生法》並實施查核 (B) 報告工作場所不安全的狀況並促請改善 (C) 針對高溫場所，規定勞工每日工作時間不得超過6小時 (D) 接受公司的安排，進行職場健康檢查。
17. () 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。
18. () 在災害現場中有以下受傷的傷患：(甲)小超：意識清醒，手腳有大面積外傷。(乙)小美：歇斯底里的大叫喊痛，並表示手腳移動會刺痛，無法活動。(丙)小赫：意識清醒，有頭部外傷大量出血的情形。(丁)小強：呈現昏睡狀況，但生命徵象穩定。請問哪位應該第一優先救護？ (A) 甲 (B) 乙 (C) 丙 (D) 丁。
19. () 下列何者非臺灣癌症基金會提出的「防癌五功」？ (A) 定期篩檢 (B) 勤戴口罩 (C) 規律運動 (D) 體重控制。
20. () 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
21. () 正常腰臀比值？ (A) 男性 ≤ 1.0 、女性 ≤ 0.8 (B) 男性 ≤ 0.8 、女性 ≤ 0.5 (C) 男性 ≤ 1.0 、女性 ≤ 0.7 (D) 男性 ≤ 2.0 、女性 ≤ 0.8 。
22. () 事故傷害處理，評估傷勢應包括下列何者？ (A) 出血狀況 (B) 膚色 (C) 對痛的反應 (D) 以上皆是。
23. () 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。
24. () 批判性思考中「不輕易相信媒體傳達的內容，收集相關資料，增加對問題的瞭解」是下列哪一個步驟？ (A) 開放 (B) 反省 (C) 重建 (D) 質疑。
25. () 食品衛生的危害因子種類可分為物理性、化學性、生物性、其他，請問食品添加物屬於哪一種？ (A) 物理性 (B) 化學性 (C) 生物性 (D) 其他

高雄市立鼓山高中 114 學年度第二學期期末考《高三》健護科試題卷

考試範圍：單元 4~單元 5

請於試卷上直接作答

____年____班____號 姓名_____

一、是非題：(25 小題，每題 2 分，共 50 分)

-) 「創傷後壓力反應」會自己痊癒的，不必向外尋求協助。
-) 所有的化學物質都有毒，世界上沒有不毒的化學物質。
-) 安眠藥是管制藥品，要有醫師的處方箋才能購買，隨意購買及服用是違法行為。
-) 廣告台詞說：「普拿疼止痛溫和不傷腸胃」，小丸子頭痛吃一顆無效，乾脆一次吃 3 顆；因為它是溫和的藥。
-) 電子菸是菸品的安全替代品，所以想要戒掉紙菸的人，都可以先改抽電子菸。
-) 心理學家亞當·歐特指出，全世界多數人的手機使用行為，完全像是毒品上癮的模式。
-) 瑜珈意指停止心思的律動，讓人能回到緩慢安靜呼吸和體驗著寧靜的身心。
-) 許多物質成癮或濫用藥物的人，多半有情緒、自尊等心理健康方面的問題。
-) 若發現自己可能有網路成癮的狀況時，可至身心科門診找醫師談一談。
-) 每一種焦慮行為都有其獨特的表現，但大多和過度、非理性的恐懼及擔憂有關。
-) 「自我效能」是指自覺被愛與被尊重的感受。
-) 精神病患者經過治療也可以和正常人一樣工作與生活。
-) 時常仰賴他人的想法和他人讚美也是提升自尊的一種方式。
-) 指示藥屬「輔導級」的藥品，不需醫師處方，可在社區藥局購買。
-) 瑜珈包括體位法、呼吸、冥想三個部分。
-) 研究發現，使用手機時間越長，反而越快樂。
-) 提供「創傷後壓力症候群」創傷者食物、安全空間、地點等，也是有效的療癒方法。
-) 長期吸菸的行為會造成成癮現象，其中生理上的癮又比心理上的癮更難以戒除。
-) 電子菸是菸品的安全替代品，且不會影響周遭他人的健康。
-) 身體能量多寡取決於呼吸模式、飲食、睡眠品質與長度、作息規律和體適能狀況。
-) 兒童階段對自尊評價的高低，多半與生命中重要長輩的評價有關；而青少年對自尊評價的高低，多半與人際關係、學業表現、身體意象及安全歸屬感影響較大。
-) 尼古丁是一種會讓人成癮的物質。
-) 心理學家耶基斯和多德森研究證實，當面臨壓力適中且能力所及，其表現最好；反之過低的壓力或超乎能力的高壓力，表現都不好。
-) 青少年十分容易受到同儕影響及好奇心驅使，陷於錯誤的危險情境中而嘗試或接觸藥物濫用。
-) 心理社會學現象指出，當學生有課業壓力時，「相信壓力會使人強大」的人成績表現會比「相信壓力會使人衰弱」的人來得好。

二、單選題：(25 小題，每題 2 分，共 50 分)

-) 下列哪一項敘述顯示個體的心理健康處於最佳狀態？ (A)我就是運氣不好才會事事不順 (B)雖然肉肉的，但還是覺得自己的外表獨一無二 (C)情緒不好的時候要找人吵一架，才可舒緩壓力 (D)覺得有壓力的時候，就到網路社群平台匿名吐苦水。
-) 下列哪個人適合按摩？ (A)懷孕的靜香 (B)唱完歌的大雄 (C)剛喝完酒的胖虎 (D)煮晚餐燙傷的小夫。
-) 「預測一個人能否瞭解自己、自我激勵、調節壓力、適應環境與同理他人、維持良好人際關係的重要能力」是下列何者？ (A)情緒商數 (EQ) (B)智力商數 (IQ) (C)逆境商數 (AQ) (D)道德商數 (MQ)
-) 低自尊的人只要下定決心改造自己，讓自己煥然一新，心靈也能樂活起來，請問小花是個對自己很沒自信的人，你可以幫助她什麼呢？ (A)訂定目標 (B)對自己信心喊話 (C)肯定自己能做好，忠於自己的感覺和想法 (D)以上皆是。
-) 當發現自己容易身體緊繃、情緒不穩定時，需要適時放鬆身體時不應該進行？ (A)瑜珈運動 (B)追劇 (C)冥想 (D)呼吸。
-) 下列何者是青少年嘗試毒品的原因？ (A)好奇心驅使 (B)為獲得同儕認同 (C)對於家庭的反叛 (D)以上皆是。
-) 當焦慮行為發作時，下列選項何者不妥？ (A)尋求專業人員協助 (B)運用放鬆呼吸法 (C)關進房裡獨自面對 (D)告訴自己正面訊息

8. () 下列何種做法無助於緩解焦慮？ (A)呼吸放鬆 (B)漸進式肌肉放鬆 (C)尋求專業人士協助 (D)投入於工作，不要想太多
9. () 對於憂鬱症患者的協助，請問下列哪些方式是對的？ ①要叫他們多加油 ②不要責備都是他們的錯 ③他們可能一直拒絕你的好意，多一點耐心陪伴他們 ④面對他們的沮喪不要反駁他們 (A)①②③④ (B)①②③ (C)①②④ (D)②③④。
10. () 下列何者不是常見焦慮會出現的行為表現？ (A)焦慮 (B)興奮 (C)恐懼 (D)強迫。
11. () 由於最近國內新冠肺炎疫情，民眾紛紛添購家中的常備藥物。以下關於購買藥物常見問題何者適當？ (A)處方藥物可以到藥局直接購買 (B)綜合感冒藥可以緩解症狀，也可殺死病毒 (C)可優先整理完家中藥物清單再行購買 (D)感冒藥水全家大小都可以服用。
12. () 以下何者屬於拒絕毒品的批判性思考法？a 質疑；b 重建；c 反省 d 解放 (A)ab (B)bcd (C)abcd (D)ac。
13. () 常見的焦慮「生理反應」有？ (A)暈眩 (B)焦躁不安 (C)胸痛 (D)胃痛。
14. () 「吸毒是違法的事情，你不要害我。」試問：這是使用拒毒入招的哪一招？ (A)堅持拒絕法 (B)告知理由法 (C)反說服法 (D)友誼勸服法。
15. () 以下哪一項是壓力過大可能導致的「情緒」反應？ (A)坐立難安、皺眉 (B)心血管疾病 (C)焦慮、憂鬱、沮喪 (D)容易疲勞、呼吸急促。
16. () 下列有關二手菸及三手菸的敘述，何者正確？ (A)二手菸不會造成肺癌 (B)我們吸到的二手菸，大多是吸菸者吐出的主流菸煙 (C)孕婦吸到二手菸不會傷害胎兒 (D)三手菸是指菸熄滅後在環境中殘留的汗染物。
17. () 「能感受自己內心的情緒、認知情緒產生的原因」，此為EQ高手的何種能力？ (A)情緒覺察能力 (B)情緒表達能力 (C)情緒管理能力 (D)情緒運用能力。
18. () 有關使用3C產品所帶來的健康危害及其影響層面的配對，何者正確？ (A)心理層面-乾眼症 (B)生理層面-腰酸背痛 (C)社會層面-更擅長與人互動 (D)心理層面-樂觀開朗。
19. () 下列哪些創傷療癒的方法可以協助創傷者走出創傷？ (A)提供安全庇護的空間 (B)建立良好的支持網絡 (C)利用正念幫助覺察 (D)以上皆是。
20. () 如果身邊有網路成癮的人，可以怎麼做？ (A)直接沒收他們的3C產品 (B)適度地表達對他們的關心 (C)質問他們過度使用3C產品的原因 (D)恐嚇他們過度使用3C產品會對身體造成不可逆的影響。
21. () 菸熄滅後會在環境中殘留的汗染物，是指下列何者為菸熄滅後會在環境中殘留的汗染物？ (A)三手菸 (B)二手菸 (C)吸菸者 (D)電子菸
22. () 社會新聞中常聽聞毒品包裝像零嘴，請問目前流行毒品可能會以什麼包裝方式來誘惑青少年及兒童呢？ (A)軟糖 (B)跳跳糖 (C)梅子粉 (D)以上皆是
23. () 下列何者非網路成癮的行為？ (A)上網時間一次比一次少 (B)沒帶手機會容易感到暴躁 (C)在不能上網的地方會感到沮喪 (D)網路斷線時會感到不安。
24. () 提升身體能量的方法不包含下列哪個選項？ (A)愛上運動 (B)身心放鬆練習時間 (C)規律的生活作息 (D)追劇。
25. () 以下何者屬於高自尊的人格特質？ (A)面對別人的讚美時，會發自內心認為自己真的不值得被讚美 (B)接受別人的讚美，同時也會客觀地認可自己 (C)不會拒絕人，即便內心不樂意 (D)看待每件事都會先看對不好的一面