

市立新北高工 112 學年度第 1 學期第二次段考試題								班別		座號		電腦卡作答
科目	健康與護理	命題教師	陳雅文	年級	一	科別	全	姓名				是

**一、是非題，共 20 題，每題 2 分，總共 40 分（對的請劃記 A，錯的請劃記 B）：**

- ( ) 1. 平日熬夜，再利用假日償還睡眠債，一樣能維持良好的身體機能，不會對健康造成負面影響。
- ( ) 2. 睡眠最重要的是「能睡就睡，睡愈多愈好」，因為休息與放鬆是健康的必備要項。
- ( ) 3. 睡眠不足可能會提高肥胖的風險。
- ( ) 4. 肌少症是自然的老化現象，我們無法延緩及避免。
- ( ) 5. 營養密度高的食品熱量相當高，應減少攝取以達到健康飲食目標。
- ( ) 6. 減重 1 公斤須消耗 7,700 大卡的熱量，每週減重 0.5~1 公斤為宜。
- ( ) 7. 「運動也可以分期付款」是指若無充分時間運動，可以分次進行，經由「累積」達成目標，如每節下課打球 10 分鐘，一天 3 次共累計 30 分鐘。
- ( ) 8. 現代社會普遍認為「瘦即是美」，這種身體美學觀成為許多人努力的目標，導致負面、扭曲的體型意識 (body image)，進而影響自我概念及自尊。
- ( ) 9. 胖瘦與否並非自己說了算，身體質量指數 (BMI) 是目前較客觀的評估方式。
- ( ) 10. 肥胖是一種慢性疾病，且與腦血管疾病、心臟病、糖尿病及高血壓疾病高度相關。
- ( ) 11. 發燒是一種人體對抗感染的自然防禦機轉現象，即使體溫超過 40°C 也不必擔心，更不需就醫。
- ( ) 12. A 型流感及 B 型流感常引起季節性流行，臺灣主要好發於春、夏兩季。
- ( ) 13. 酒精乾洗手的清潔效果比一般肥皂洗手好。
- ( ) 14. 一旦輕微發燒，就該立刻採取降溫行動，以免高燒不退，燒壞腦袋。
- ( ) 15. 臺灣已於 2018 年正式邁入「高齡社會」。
- ( ) 16. 高齡者血液循環變慢，易出現「姿勢性高血壓」，起床及久坐等改變姿勢時，動作宜緩慢。
- ( ) 17. 目前藥物治療已可延緩腦部退化速度，且完全治癒失智並阻止病程惡化。
- ( ) 18. 我國《安寧緩和醫療條例》明訂，末期病人及 18 歲以上具完全行為能力者，得在健保 IC 卡上註記預立安寧緩和醫療意願。
- ( ) 19. 失智症只會造成記憶力減退，並不會影響語言能力、判斷力、空間感、注意力等各方面認知功能。
- ( ) 20. 膽固醇過高易造成血管硬化，所以膽固醇應該越低越好。

**二、單選題，共 30 題，每題 2 分，總共 60 分：**

- ( ) 21. 加拿大衛生福利部部長 Lalonde 強調影響健康有四大因素，其中何者最為重要  
(A)人類生物學 (B)環境 (C)生活型態 (D)健康照護體系。
- ( ) 22. 抽血報告中的 HBsAb (—) 與 HBsAg (—) 代表的意義為何  
(A)感染 B 型肝炎 (B)為終身帶原者或剛感染 (C)對 B 型肝炎產生免疫力 (D)應注射 B 型肝炎疫苗。
- ( ) 23. 若糞便出現鮮紅色，可能為下列何者情況 a. 下消化道出血 b. 痔瘡出血 c. 食用紅肉火龍果、大量番茄  
(A)ab (B)bc (C)ac (D)abc。
- ( ) 24. 選擇牙膏時，宜注意氟離子濃度至少多少 ppm，才能達到預防齲齒的效果  
(A)1,000ppm (B)1,200ppm (C)1,350ppm (D)1,500ppm。
- ( ) 25. 高中生應具備的口腔健康維持能力，以下何者有誤  
(A)平時若無牙痛問題，每兩年洗牙 1 次及口腔檢查即可 (B)每天使用牙線或牙間刷 1 次  
(C)減少每日含糖飲食次數 (D)適時使用牙菌斑顯示劑評估刷牙成效。
- ( ) 26. 國民健康署為讓民眾達到均衡飲食，將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，以下敘述何者有誤  
(A)每天早晚一杯奶 (B)堅果種子一茶匙 (C)飯跟蔬菜一樣多 (D)水果比菜多一點。
- ( ) 27. 下列何者是體重過輕甚至低於標準體重 20% 以上者，易造成的健康問題  
a. 營養不良 b. 罹患中風、高血壓等危險性提高 c. 免疫力下降 d. 骨質疏鬆 e. 月經失調  
(A)abcd (B)bcde (C)abce (D)acde。

背面尚有試題，請翻面繼續作答。

- ( ) 28. 研究證實，肥胖與國人十大死因有高度相關，其中不包括  
(A)肺炎 (B)高血壓疾病 (C)糖尿病 (D)腦血管疾病。
- ( ) 29. BMI 是目前評估體位較客觀的一種方式，計算方式為  
(A)體重 (公斤)<sup>2</sup>／身高 (公分) (B)體重 (公斤)／身高 (公分)  
(C)身高 (公尺)<sup>2</sup>／體重 (公斤) (D)體重 (公斤)／身高 (公尺)<sup>2</sup>。
- ( ) 30. GOT 與 GPT 為哪種器官的檢驗項目(A)腎 (B)肝 (C)肺 (D)心。
- ( ) 31. 尿液檢查為哪種器官的檢驗項目(A)腎 (B)肝 (C)肺 (D)心。
- ( ) 32. 運動 533 原則，其中運動時的心跳應該每分鐘至少幾下 (A)30 (B)130 (C)230 (D)330。
- ( ) 33. 影響健康的因素中何者影響的比例最大，同時也是個人最能掌控的  
(A)人類生物學 (B)環境 (C)生活型態 (D)健康照護體系。
- ( ) 34. 除了遵照醫囑、不自行調整藥量或停藥，肺結核患者還須持續且規律服藥多久才可完全痊癒  
(A)2 週 (B)3 個月 (C)6 個月 (D)12 個月。
- ( ) 35. 睡眠時分泌的哪種激素有生長發育和細胞修復的功能 (A)生長激素 (B)褪黑激素。
- ( ) 36. 睡眠時分泌的哪種激素會影響睡眠品質 (A)生長激素 (B)褪黑激素。
- ( ) 37. 為幫助結核病患者重拾健康，衛生福利部疾病管制署推動何項計畫，以給予最大的醫療照護  
(A)春暉計畫 (B)都治計畫 (C)護航計畫 (D)破核計畫。
- ( ) 38. 傳染病防護對策即是「阻斷三角致病模式」，其中「預防接種」屬於何種防護對策  
(A)阻斷傳染途徑 (B)降低病原傳染力 (C)增加宿主抵抗力 (D)減少傳染源。
- ( ) 39. 近年來國人十大死因中，大部分與何者最相關 (A)傳染病 (B)事故傷害 (C)自殺 (D)慢性疾病。
- ( ) 40. 以下哪個疾病已蟬聯臺灣十大死因之首超過 40 年 (A)慢性肝病及肝硬化 (B)心血管疾病 (C)惡性腫瘤。
- ( ) 41. 血壓是身體健康的一項重要指標，「正常血壓」參考值應為  
(A)100／60mmHg (B)120／80mmHg (C)140／90mmHg (D)130／85mmHg。
- ( ) 42. 有關惡性腫瘤（癌症）的敘述，以下何者正確  
(A)因不易檢查，被稱為「沉默的殺手」 (B)主要危險因子是「遺傳」  
(C)人體各部位都可能發生 (D)是青少年十大死因之首。
- ( ) 43. 兒童及青少年因身體哪項功能出現障礙，以致罹患慢性病的比例逐年增加  
(A)代謝功能 (B)造血功能 (C)免疫功能 (D)消化功能。
- ( ) 44. 慢性病危險因子中的「血脂異常」判定原則為 a. 三酸甘油酯偏高 b. 三酸甘油酯偏低  
c. 高密度脂蛋白膽固醇偏低 d. 高密度脂蛋白膽固醇偏高 (A)ad (B)ac (C)bc (D)bd。
- ( ) 45. 有關「代謝症候群」指標判定標準，以下何者正確  
(A)血壓收縮壓 $\geq$ 135mmHg，舒張壓 $\geq$ 90mmHg (B)男性腰圍 $\geq$ 90 公分，女 $\geq$ 80 公分  
(C)空腹血糖值 $\geq$ 90mg／dl (D)低密度脂蛋白膽固醇值過低，男 $<$ 50mg／dl，女 $<$ 40mg／dl。
- ( ) 46. 評估「代謝症候群」危險因子所採行的檢測工具，以下何者有誤  
(A)腰圍：皮尺 (B)收縮壓及舒張壓：血壓計 (C)空腹血糖值：血糖機／抽血檢測  
(D)三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇：血脂機。
- ( ) 47. 辨識中風前兆「FAST」四步驟為何 a. 請患者讀一句話，觀察是否清晰、完整 b. 明確記下發作時間，立刻送醫 c. 請患者微笑或觀察患者兩邊的臉是否對稱 d. 請患者將雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力下垂 (A)bcad (B)dacb (C)abcd (D)cdab。
- ( ) 48. 根據聯合國及世界衛生組織（WHO）定義，幾歲以上的老年人稱為「高齡者」  
(A)60 歲 (B)65 歲 (C)80 歲 (D)85 歲。
- ( ) 49. 「跌倒」是高齡者最常發生的事故傷害，試問以下哪個措施規劃對提高長者活動意願並無幫助  
(A)社區人行道平整 (B)居家地板拋光、打蠟 (C)路面雜物清除，考量樓梯陡度與間距  
(D)良好排水與照明設備。
- ( ) 50. 有關「安寧療護」適用對象，以下何者不包括  
(A)失智症長者 (B)慢性病患 (C)癌症末期病患 (D)器官衰竭病患。

請再次確認題目卷和答案卡的班級、座號、姓名已填好。