

市立新北高工 113 學年度第 2 學期期末考試題								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 30 題，每題 2 分，總共 60 分 (對的請填 A，錯的請填 B)：

- () 1. 高自尊的人相信自己足以應付壓力，且會將壓力源視為挑戰而非威脅。
- () 2. 面對挫折時能較快重新振作，即是擁有較高的挫折復原力，這是低自尊者的特點之一。
- () 3. 壓力會對身心產生傷害，毫無益處，因此應完全避免讓自己產生壓力。
- () 4. 汽車駕駛阿明因被機車騎士超車而感到不愉快，惡意踩油門逼車，此種行為屬於低自尊人格展現。
- () 5. 經常覺得心情不好、做事提不起勁，就是罹患「憂鬱症」。
- () 6. 因嚴重憂鬱狀態而接受藥物治療時，當症狀緩解或感覺無效可自行停藥。
- () 7. 理情治療學者 Albert Ellis 認為產生情緒反應的結果並非事件本身，而是個人對此事的態度和看法，因此非理性的想法會導致負面情緒。
- () 8. 處於壓力下的青少年可能會出現逃學、蹺家、飆車或藥物濫用等反社會行為。
- () 9. 即使已極度瘦弱，厭食者仍認為「自己很胖」，這是患者無法停止減重的原因，也是身體意象扭曲的表現。
- () 10. 對暴食者而言，大吃大喝是常態，對無法停止吃東西並不會感到恐懼。
- () 11. 厭食或暴食是飲食失調疾病，只要透過調整飲食就可復原。
- () 12. 重度憂鬱患者會走上絕路，通常是因為自己再也承受不住煎熬，而非受到幻覺干擾或影響。
- () 13. 要避免憂鬱，應設定具挑戰性的困難目標，讓自己愈忙碌愈好，這樣才沒時間胡思亂想。
- () 14. 「學來的無助感」是指無論怎麼努力都無法改善時，會感到無助，最後會相信自己再也無法控制這些狀況。
- () 15. 經常笑容滿面的人不會得到憂鬱症。
- () 16. 雙性戀者可透過「治療」改變自己的性傾向，以符合大眾期望，並降低生活壓力及身心影響。
- () 17. 每個人都有權利追求想要的生活方式並被尊重，也擁有選擇愛的對象及怎麼愛的權利，不應受性別所框架。
- () 18. 若戀愛對象有危險情人特質，甚至暴力相向，應多給予鼓勵、陪伴，並信任對方終能因「愛」改變。
- () 19. 只要兩情相悅並做好避孕措施，即便懷孕也願意負責，就可以發生性行為，體驗性的美好。
- () 20. 戀愛時特殊節日的氣氛、獨處曖昧的空間、色情媒體的聲色刺激、酒或藥物催化的影響等，都可能讓人情慾失控，進而發生非預期性行為或性犯罪。
- () 21. 交往中的情侶應溝通、討論雙方可接受、負責且適合現階段的親密行為界線，並尊重彼此的選擇，不越界。
- () 22. 「包皮過長」會影響生殖器官發育或性功能，甚至導致發炎而影響排尿或勃起，應儘早手術割除。
- () 23. 乳癌為女性健康殺手，男性不必擔心罹患風險。
- () 24. 「避孕」即「阻斷」受孕過程，因此性行為時採行「體外射精」法，能確實阻斷受孕過程，達到避孕效果。
- () 25. 依據《優生保健法》規定，當胎兒異常或懷孕時機不對，而自願施予人工流產，應於懷孕 24 週前選擇合格有經驗的醫師執行，才能確保安全。
- () 26. 藉助自慰來紓壓並非長遠之計，應針對壓力源尋求多元解決之道，才能有效紓解壓力。
- () 27. 「受孕」即藉由性行為讓精子與卵子在輸卵管內結合，形成受精卵後在子宮內膜著床，生長發育成為胎兒。
- () 28. 性行為時使用保險套，是尊重彼此、表現「負責任」愛的表現，若對方無法配合，應拒絕發生性行為。
- () 29. 施打子宮頸癌疫苗可降低子宮頸癌、菜花等威脅，但只有女性適用。
- () 30. 驗孕棒的驗孕原理即測試血液中是否含有「絨毛膜性腺激素 (hCG)」，作為判定懷孕與否的依據。

二、單選題，共 20 題，每題 2 分，總共 40 分：

- () 31. 有關壓力造成的生理影響，以下何者正確
(A) 甲狀腺素分泌下降 (B) 抑制胃酸 (C) 糖皮質素分泌增加 (D) 睪丸酮分泌增加。
- () 32. 當遭遇創傷後，再次遇到類似情境可能會產生強烈的生理及心理反應，此為
(A) 焦慮 (B) 創傷後壓力症候群 (C) 憂鬱狀態 (D) 飲食失調。

背面尚有試題，請翻面繼續作

- () 33. 關於憂鬱的成因，以下敘述何者錯誤
(A)心理因素：完美主義、習慣負面思考 (B)生理因素：大腦神經傳導物質「血清素」與「正腎上腺素」分泌過高，與遺傳無關 (C)社會因素：兒童時期的創傷經驗、生活重大壓力事件 (D)非單一成因造成。
- () 34. 較難由外觀判別的飲食失調疾病為 (A)厭食症 (B)暴食症。
- () 35. 只要對方未滿幾歲，不論是否同意發生性行為，家長提告仍可能面臨法律問題
(A)17 歲 (B)18 歲 (C)19 歲 (D)20 歲。
- () 36. 關於自慰的描述，以下何者有誤
(A)是一種性需求的自然現象 (B)可緩解性衝動 (C)男女皆有，無須自責或有罪惡感
(D)應避免過度自慰，以免影響體力或造成禿頭。
- () 37. 有關避孕方法與其原理，以下何者有誤
(A)子宮內避孕器：干擾受精卵著床 (B)口服避孕藥：抑制排卵 (C)保險套：阻止精子與卵子結合
(D)輸卵管或輸精管結紮：停止排卵與精子製造。
- () 38. 關於保險套使用注意事項，以下何者有誤
(A)勃起時即應套上，全程使用 (B)保存時避免高溫，使用前注意有效期限 (C)戴兩層，以提增保護力
(D)每次都使用，避孕又避病。
- () 39. 有關使用 RU486 中止懷孕，以下敘述何者有誤
(A)適用於 12 週內的懷孕 (B)須經超音波檢查確認子宮內懷孕 (C)須經醫師處方，不能自行購買
(D)流產 1 週後務必回醫院檢查，以確定流產乾淨。
- () 40. 關於睪丸自我檢查注意事項，以下何者有誤
(A)觀察睪丸兩側大小有無改變、硬塊或疼痛 (B)上完廁所後為最佳檢查時機 (C)排尿時若感覺痠、熱、痛，有頻尿或異常分泌物等異狀，應儘速就醫 (D)觀察陰囊外觀有無異樣，再以拇指輕觸睪丸，仔細檢查。
- () 41. 有關女性私密處的照護，以下觀念及做法何者正確
(A)多穿緊身褲，秀出好身材 (B)自行到藥局購買陰道灌洗液 (C)保持陰部乾燥，注意衛生
(D)使用護墊時，有大量分泌物才需更換。
- () 42. 哪種性別因尿道較短且與肛門距離近，易合併生殖泌尿系統感染 (A)男性 (B)女性。
- () 43. 當乳房外觀出現哪些異常症狀，須進一步就醫診斷 a. 凸起、凹陷 b. 脫皮、紅斑 c. 潰爛 d. 分泌物 e. 有硬塊 f. 淋巴結腫大 (A)bcde (B)abcdef (C)cdef (D)acde。
- () 44. 「保險套」正確使用步驟為何
(A)看撕擠取套捏丟 (B)看撕擠捏套取丟 (C)看擠撕捏取套丟 (D)看撕套捏擠取丟。
- () 45. 以下哪個避孕方式機動性高，方便且副作用少，只要正確且全程使用，不但能避孕，還可預防部分性傳染病
(A)安全期 (B)子宮內避孕器 (C)口服避孕藥 (D)保險套。
- () 46. 睪丸自我檢查若發現以下何種情形時，應儘速就醫
(A)陰囊上的毛髮稀疏 (B)陰囊表面有如蚯蚓般的血管凸起 (C)陰囊皮膚顏色比身體其他部位深
(D)兩側睪丸高度些微不一。
- () 47. 男、女性結紮與戴保險套，即是運用以下何種原理達到避孕效果
(A)不在危險期發生性行為 (B)抑制卵巢排卵 (C)使受精卵無法著床 (D)不讓精子與卵子結合。
- () 48. 超過幾天未服用避孕藥，即應停藥等待月經來潮，期間並採取其他避孕措施
(A)3 天 (B)7 天 (C)14 天 (D)28 天。
- () 49. 以下何者不適合使用口服避孕藥
(A)體重稍重者 (B)有血栓病史者 (C)身高較高者 (D)經常熬夜者。
- () 50. 憂鬱症因其生物因素，所以歸類為哪種類型的疾病 (A)生理 (B)心理。。

請再次確認試卷、答案卡的班級、座號、姓名已填好。