

一. 簡答題 (每格 4 分 7*4 分=68)

1. 請寫出三種課堂中介紹的冬日保暖食物:

()、()、()

2. 請寫出三種冬至習俗可以吃哪些食物來添運(課堂中介紹的)

()、()、()

3. 大部分女性需要補充的主要營養素是()、()

4. 大部分男性需要補充的主要營養素是()

5. 24 節氣的冬至，是北半球中一年黑夜最()長/短)的一天

6. 胸悶壓痛的感覺超過()分鐘以上未緩解就要立即就醫

7. 高度超過()公尺以上的高空作業，就要使用安全帶

8. OHCA 是什麼意思? ()

9. 心肌梗塞的黃金救治時間是發病後()分鐘之內

10. 乾冷的冬天洗澡時間宜多久?()分鐘，

泡澡時間不要超過()分鐘

水溫宜在()度 C 上下

二. 簡答題

(一)請寫出三項發生踩踏(壓迫性窒息)危機時，如何自保自救? (8 分)

1.

2.

3.

(二)請依防衛重點不同，寫出任一種合適的工作安全防護具(8*3 分=24)

1・臉部：	5・手部：
2・頭部：	6・腳部：
3・呼吸道：	7・身體軀幹：
4・耳朵：	8・眼睛：