

國立新竹高工日間部 113 學年度第 1 學期【健康與護理】第 3 次段考試題

電機科、資訊科、機加一年級班級： 座號： 姓名：

壹、是非題：40% ※正確請畫記”A “，錯誤請畫記”B ” ※ 答案卡未畫座號、寫姓名者，扣 3 分。

1. 同分量的食物，若以糖醋替代清蒸烹煮時，熱量最低。
2. 一個人如果能夠接納自己、肯定自己，給予自己正向的評價，即使面對生活中各種的壓力與困境，都有能力迎接各種挑戰。
3. 根據三角致病模式，傳染病的發生必須有病原體、宿主以及適當傳染途徑三者交互作用。
4. 「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，應盡早手術割除。
5. 若患者發生張口，並以拇指與食指呈「V」字形置於頸部，表示其心臟病突然發作。
6. 安寧療護幫助病人完成「道謝、道歉、道愛、道別」四道人生習題，並陪伴其有尊嚴的走過人生最後一程。
7. 暢通呼吸道最好的方法為壓額抬下巴。
8. 若家中有罹患失智症的長者，可撥打「1966」專線申請全方位的長照服務。
9. 「娘娘腔」、「男人婆」、「小姐你好波霸」等言詞，頂多算性別歧視，不能構成性騷擾。
10. 人工流產的合併症，除了感染、大出血、不孕等身體方面的問題，在心理方面會感到悲傷、失落，甚至產生罪惡感。
11. 青少年時期若能採用正向的情緒發洩與抒壓方式，如聽音樂、跑步等，將有助於情緒穩定，促進心理健康。
12. 被強暴後，其精液、頭髮、指甲縫都有助於辨認攻擊者，應避免淋浴沖洗，以保留更多證物協助破案。
13. 臺灣車禍事故死亡人數居高不下，是屬於影響國人健康因素中的不健康的生活型態。
14. 高血壓初期無明顯症狀，若未有定期量血壓的習慣，不知情者比例相當高，因此常被稱為「沉默的殺手」。
16. 憂鬱症藥物的治療主要在使腦內細胞功能恢復正常，通常服藥後馬上可以見到憂鬱症狀的改善，所以沒症狀即可自行停藥。
17. 多攝取新鮮蔬菜水果，少吃高膽固醇、油炸的食物，可以減少產生讓細胞老化的自由基，延緩老化及癌症的發生。
18. 若不幸遭到性侵害，應以保全生命為第一考慮，詳記周遭環境，仔細評估反擊及脫逃的可能性。
19. 為落實「在地老化」，我國將長照資源分為 A、B、C 三級，即讓長者留在熟悉的生活環境接受不同專業服務的照護。
20. 性行為後若發現忘記服用避孕藥，或保險套破裂、滑脫等情形，應儘快於 48~96 小時內尋求醫療協助服用事後避孕藥。

貳、選擇題：60%

21. 「保險套」正確使用步驟為何？(A)撕取套捏丟 (B)撕捏套取丟 (C)撕捏取套丟 (D)撕套捏取丟。
22. 阿凱每天上線到凌晨，因此早起上學讓他很痛苦，也沒有食慾吃早餐，所以阿凱可能出現哪些健康問題？(甲)不吃早餐，引起厭食症、(乙)腺體機能失調，引發慢性病、(丙)低血糖，導致精神不濟、(丁)腸胃功能不佳，導致胃潰瘍、(戊)血液循環不佳，導致心肌梗塞、(己)血壓過高，導致中風。(A)甲乙丙丁 (B)乙丙丁 (C)乙丙丁戊 (D)甲乙丙丁戊己。
23. 以下哪些人適合使用口服避孕藥？(A)血液疾病患者 (B)糖尿病患者 (C)月經不規則者 (D)吸菸者。
24. 當 COVID-19 疫情嚴重影響人們健康時，我們可以藉由以下哪兩項影響健康因素的改變，使疫情得以控制並恢復健康？(A)生活型態及醫療體系 (B)遺傳因素及生活型態 (C)遺傳因素及醫療體系 (D)環境因素及生活型態。
25. 有關女性私密處的照護，以下觀念及作法何者正確？(A)保持陰部乾燥，注意衛生 (B)自行到藥局購買陰道灌洗液 (C)多穿緊身褲，秀出好身材 (D)使用護墊時，有大量分泌物才需更換。
26. 有關「體重過輕者」執行的健康體位管理計畫，以下何者不恰當？(A)每天至少運動 30 分鐘，運動後補充適當熱量 (B)兩餐之間增加點心，以水果、全穀類製品或奶製品為主 (C)補充足量的蔬果、全穀雜糧食物及瘦肉，均衡飲食 (D)多吃高熱量、高糖、高鹽、高脂食物來增加熱量。
27. 有關男性生殖器官的保健敘述，何者錯誤？(A)穿著漂亮時髦的牛仔褲、緊身褲 (B)睪丸受保護較少，應避免衝擊 (C)包皮有皺摺易藏汗，引起發炎 (D)每月固定一天，洗澡後好好檢查。
28. 小丁非常愛慕該班同學小涓，為追求小涓每日發 300 通表達愛慕追求及希望與小涓發生性關係之簡訊，小涓覺得十分困擾，請問下列何項敘述有誤？(A)小丁發出數百通簡訊，造成小涓困擾，性騷擾行為成立 (B)小涓可向學校學務處提出申訴 (C)學校性別平等委員會應立即進行調查，學校並應對小涓為適當之輔導與提供協助 (D)小丁只是發簡訊並未實際對小涓有性騷擾行為，性騷擾行為不成立。
29. 近年來十大死因中何者不屬於慢性病？(A)肺炎 (B)腦血管疾病 (C)心臟疾病 (D)慢性肝病及肝硬化。
30. (甲)規律的運動、(乙)均衡的飲食、(丙)壓力、(丁)社交活動平衡、(戊)疾病、(己)優質的睡眠。可降低老化所帶來的功能退化有哪些？(A)甲乙丁己 (B)甲乙丙丁 (C)甲乙丙丁戊 (D)乙丙丁戊己。
31. 健保給付的健康檢查項目有哪些？a. 50~69 歲的民眾，每兩年享有一次檢測糞便潛血反應的大腸癌篩檢；b. 40 歲以上未滿 65 歲，每 3 年享有一次免費「成人預防保健服務」；c. 30 歲以上女性每年可免費做 1 次子宮頸抹片檢查；d. 45 歲以上至未滿 70 歲女性，每 2 年可做 1 次「婦女乳房 X 光攝影檢查」。(A)acd (B)abc (C)bcd (D)abcd。
32. 馮同學三餐都是外食，近日發現褲子很緊，腰圍 78 公分，為控制飲食，決定從改變「我的餐盤」做起。下列有關國

民健康署推行的「我的餐盤」原則之敘述，何者正確 (A)每天早晚喝一杯 240cc 的紅茶 (B)每餐的水果量約拳頭大，選擇在地、當季、多樣化之水果 (C)水果比蔬菜多一點，且 1/2 選深色水果 (D)每餐豆、魚、蛋、肉的量約兩掌心，選用的順序為肉、魚、蛋、豆。

33. 有關選擇終止妊娠方式，下列敘述何者正確 (A)妊娠 3 週可以採用事後避孕丸 (B)妊娠 10 週可以採用子宮內灌注前列腺素 (C)妊娠 6 週可以採用 RU-486 藥物 (D)妊娠 24 週可以採用子宮內膜搔刮術。
34. 男性 30 歲，體檢檢查結果如下，有關代謝症候群的診斷條件，下列哪些數值符合 1. 血壓 136/88mmHg 2. 高密度脂蛋白膽固醇 40mg/dL 3. 總膽固醇 220mg/dL 4. 飯前血糖 110mg/dL 5. 腰圍 92cm (A)145 (B)1234 (C)125 (D)2345。
35. 有關性觀念的敘述，下列何者錯誤？ (A)自慰會導致精液變稀、量變少，因此有害健康 (B)陰莖大小、長短和外觀，並不會影響性能力 (C)女生白帶量過多或是不正常分泌物，並伴隨搔癢時，要就醫檢查 (D)陰莖不自覺勃起，不必太緊張與自責，只要轉移注意力，自然會消退。
36. 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)社會因素：兒童時期的創傷經驗、生活重大壓力事件 (C)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 (D)非單一成因造成。
37. 心理學家佛洛姆 (Fromm) 提出「愛」的內涵，以下何者不包括？ (A)關懷 (B)責任 (C)尊重 (D)權威。
38. 阿明放學途中目睹一路人遭汽車撞倒在地，傷者大腿骨折，大量出血，且臉頰擦傷。依急救原則，應先採下列何種步驟？ (A)翻動全身，檢查傷勢 (B)設法止血 (C)固定骨折部位 (D)包紮臉頰傷口。
39. 小倩近期開始出現妄想、幻覺、無法分辨真實與虛幻的差異之症狀。可能是哪一疾病的症狀？ (A)思覺失調症 (B)情感性精神病 (C)精神官能症 (D)憂鬱症。
40. 張爺爺退休前為作息規律的上班族，喜歡與他人互動聊天，現患有失智症，家人希望張爺爺有人照顧又可以維持社會刺激及規律的作息，請問張爺爺適合下列哪種長照服務？ (A)居家復健 (B)居家護理 (C)日間照護 (D)老人餐飲服務。
41. 目前我國傳染病防治的最高行政機構是？ (A)檢疫總所防疫處 (B)疾病管制署檢疫總所 (C)預防醫學研究所 (D)防疫處。
42. 以下哪些行為可能存有 HIV 感染風險 a. 同桌吃飯 b. 握手 c. 親吻、擁抱 d. 母子垂直傳染 e. 共用馬桶 f. 輸血 g. 未戴保險套的性行為 h. 非醫療注射或穿刺 i. 蚊蟲叮咬 (A)dfgh (B)abce (C)afghi (D)bdfgh。
43. 臺灣 2018 年已邁入高齡社會，預計 2025 年將邁入何種社會？ (A)高齡化社會 (B)高齡社會 (C)準高齡化社會 (D)超高齡社會。
44. 筱心遭受性暴力時，應如何妥善處理？以下正確為 a. 都是自己的錯不可報案；b. 保護自己的生命 safety；c. 適時反擊或大聲呼救；d. 施暴者為陌生人，牢記歹徒特徵；e. 洗澡更衣或清洗陰道，赴醫驗傷採證；f. 家人及朋友的陪伴，走出陰霾。 (A)abcd (B)bcd (C)cdef (D)acde。
45. 一位成年男子突然手抱胸口大叫一聲並立即倒下，失去意識，下列何者情況下急救成功機會最大？ (A)立即撥打 119 (B)5 分鐘給予心肺復甦術和電擊器使用 (C)10 分鐘內給予電擊即可，不須心肺復甦術 (D)10 分鐘內 119 人員將病患送至最近醫院。
46. 愛滋病毒入侵人體後主要是攻擊淋巴球中的？ (A)T 細胞 (B)S 細胞 (C)A 細胞 (D)B 細胞。

三、題組題：

1998 年世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 指出健康是 A. 生理的 (physical)、B. 心理的 (mental)、C. 社會的 (social)、D. 心靈的 (spiritual) 完全安適狀態 (well-being)，不僅是指沒有疾病或不會感到虛弱而已。請試著就以下情境，您覺得他符合哪一方面的健康，請填入 A~D 代號。

高一的阿智對未來充滿著夢想，為了讓自己能專注的學習，他每天規律的作息，並養成早起打球的習慣 (47)；當學習遇到挫折時，他總是以不氣餒正向的態度面對 (48)；在社團課時，他不吝表達自己的想法，並傾聽與尊重他人的意見 (49)；阿智的夢想是希望三年後能考上理想的大學，並成為無國界義工，為地球盡一份心力 (50)