

國立新竹高工日間部 114 學年度第 1 學期【健康與護理】第 3 次段考試題

機加 一年級班級： 座號： 姓名：

壹、選擇題：※ ※答案卡未畫座號、寫姓名者，扣 3 分。

1. 進行胸外按壓時，施救者口中數著「一下、二下、三下……二十八、二十九、三十」的目的何在？ (A)叫醒傷患 (B)檢查心跳 (C)幫助施救者控制按壓速度與頻率 (D)避免施救者睡著。
2. 大雄：M 痘的潛伏期約 3-21 天
胖虎：潛伏期具有傳染力
小夫：發疹期間傳染力最強
靜香：接種疫苗是預防 M 痘感染的有效方式
以上是四位同學上課時寫下關於 M 痘的筆記，請問誰的筆記寫錯了？ (A)大雄 (B)胖虎 (C)小夫 (D)靜香。
3. 下列有關於壓力的敘述中哪一項是不正確的？ (A)一般來說，只有青少年與成年階段會有壓力 (B)我們需要學會適當調適壓力的方法 (C)壓力的順利調適有助於心理的成長 (D)面對巨大威脅及創傷，易引起創傷後壓力症候群。
4. 下列關於代謝症候群的診斷依據，何者有誤？ (A)男性腰圍 ≥ 90 公分，女性 ≥ 80 公分 (B)三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dL}$ (C)血壓 $\geq 130/85\text{mmHg}$ (D)高密度脂蛋白膽固醇，男性 $\geq 40\text{mg/dL}$ ，女性 $\geq 50\text{mg/dL}$ 。
5. 下列哪一項屬於「健康選擇外食」的方法？ (A)優先選擇高鹽食物 (B)大量攝取紅肉 (C)彩虹飲食 (D)忌吃全穀雜糧。
6. 阿志洗澡時發現外生殖器上有一粒一粒的近皮膚色小疹子，不痛也不癢，原本置之不理，沒想到一段時間後看到有更多的顆粒長出來，就診後得知原來是人類乳突病毒（HPV）的感染，請問阿志罹患以下哪一種性病？ (A)梅毒 (B)淋病 (C)尖形濕疣 (D)生殖器皰疹。
7. 與愛滋病毒感染者一起從事哪一件事，最可能造成愛滋病毒傳染？ (A)擁抱親頰 (B)共用浴盆 (C)共用牙刷 (D)共用餐具。
8. 可用委婉的方式，拒絕對方的邀約，下列「拒絕的藝術」何者為非？ (A)我無法接受你的邀請 (B)感謝對方的邀請 (C)拒絕後心懷愧疚 (D)因為我目前還不想交男女朋友。
9. 餐廳用餐時，鄰桌客人突然用力且嚴重咳嗽、面紅耳赤，此時你應該怎麼做？ (A)立即幫其施行哈姆立克法 (B)鼓勵他繼續咳嗽 (C)施行 CPR (D)給予背擊。
10. 若開門發現樓梯間瀰漫高溫濃煙，最適當的處置是？ (A)捂口鼻迅速穿過濃煙衝下樓 (B)立即關回門扇、封堵縫隙，等待消防人員救援 (C)破窗讓煙霧外洩後再出門逃生 (D)搭乘電梯快速撤離現場。
11. 針對熱傷害的急救照護，下列何者錯誤？ (A)將病患抬至蔭涼處 (B)意識清楚時給予喝水 (C)給予退燒藥如普拿疼，快速退熱 (D)全身皮膚噴灑水、搖扇，促進出汗與排汗。
12. 關於憂鬱情緒的預防策略，下列敘述何者正確？ a.稍加調整完美主義的自我要求；b.設定高過自己能力的目標，以強化抗壓性；c.遇到困難時盡量自己處理，以增加解決問題能力；d.受到委屈被誤會時，適度表達自己的感受。 (A)ad (B)bc (C)ab (D)cd。
13. 青少年「高近視率」是值得關注的議題，有關視力保健，下列敘述何者錯誤？ (A)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘 (B)走路、坐車不使用 3C 產品 (C)戶外活動要力行 (D)手機平板螢幕平仰視 10~15 度。
14. 近年來新興傳染病來襲，嚴重威脅人類的生活與健康，請問以下何者與新興傳染病的發生與傳播較沒有關聯？ (A)醫療設備日益進步 (B)旅遊、經貿活動頻繁 (C)全球氣候變遷 (D)熱帶雨林區人為過度開發。
15. 冠心病是最常見的心臟疾病，以下關於冠心病的敘述何者有誤？ (A)心絞痛、心肌梗塞是常見的冠狀動脈心臟病，更是形成猝死的主要原因 (B)冠心病往往發生在睡覺時或心情平靜時 (C)吸菸者罹患冠心病的機率比非吸菸者高 (D)膽固醇過高，患心臟疾病的機會高於普通人。
16. 想要有安全、愉快的約會，約會前應注意哪些事情？(甲)時間不要太早或太晚、(乙)地點應以正派、安全的公共場所為主、(丙)選擇隱蔽、偏僻的地方，兩人獨處時最好關門、關燈，如果可以躺下來就更輕鬆、(丁)活動內容應多元化，以了解對方在不同場合的表現。 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
17. 男女同學交往一年後，男同學提出分手，女同學心情沮喪，下列何種調適方法適當？ a.追根究底，想辦法報復對方；b.是一種成長，讓生命中有不同的記憶；c.專心課業，可以轉移注意力；d.療傷需要至少一年，應拒絕新的戀情。 (A)ac (B)bc (C)ad (D)bd。
18. 有位男子，腳趾頭已經感染潰瘍一陣子，有天他在客廳小睡片刻後，起來卻發現被家中的寵物狗咬掉有潰瘍的大拇趾，送醫後才發現，自己早已罹患第二型糖尿病。以上敘述最符合慢性病哪一項特性？ (A)具有不可逆病理變化 (B)潛伏期長 (C)與生活型態有關 (D)易造成失能或殘障。
19. 史登伯格所提「完整之愛」中，自我坦承與彼此接納是指？ (A)激情 (B)親密 (C)承諾 (D)責任。
20. 上學路途中，看到有位學生穿越馬路時，為了閃躲一輛汽車，竟然被機車撞倒在地，這時候你應該？ (A)為了上學不遲到，快速離開 (B)假裝沒看到 (C)走進事發現場，直接救助傷患，並給予心理支持 (D)最好不要隨便幫忙，以免惹禍上身。
21. WHO 指出慢性疾病每年造成全球 4100 萬人死亡，已是人類健康的重大威脅，關於慢性病的特性，下列敘述何者有誤？ (A)只要接受治療就能回復到原先沒生病時的狀態 (B)潛伏期長，且初期沒有明顯徵兆 (C)發生的原因與生活型態的關連性最大 (D)惡化時，可能造成失能及身心障礙。

22. 以下有關傳染病的防護對策何者有誤？ (A)吃東西前、上廁所後、照顧小孩前，都應正確洗手 (B)平面口罩只須完全覆蓋嘴巴，鼻子、下巴沒有緊貼沒關係 (C)當口罩有破損或有異味時，應立即更換 (D)正確洗手並配戴口罩，可有效預防飛沫或空氣傳染
23. 提供年長者送餐服務、日間臨托、共餐服務、預防性保健服務等，是屬於哪一種單位的服務？ (A)複合型日間照護中心 (B)社區整合服務中心 (C)巷弄照護站 (D)養老服務中心。
24. 關於提升自尊的方法，下列何者錯誤？ (A)避免與他人過多互動或建立信任感 (B)接受並認同自我目前的特質或家庭環境 (C)提高自我達成任務或改變的信心 (D)他人給予的評價並不須完全接受或修正。
25. 在事故現場發現患者肢體變形或懷疑患者骨折，在沒有固定骨折處的狀況下不能使用哪一種止血法，以免引發更嚴重的出血，而造成二度傷害？ (A)加壓止血 (B)抬高患肢 (C)壓迫止血點 (D)冰敷止血。
26. 若是生理因素的陽萎，下列敘述何者為非？ (A)對環境或伴侶不適應 (B)過度菸酒 (C)罹患慢性病 (D)藥物的副作用。
27. 以下何者並非建立健康親密關係的技巧？ (A)真心接納及包容對方與自己不一樣的地方 (B)不可有秘密，兩人應擁有共同的時間與空間 (C)彼此關係對等，不用委屈自己討對方開心 (D)雙方感受到愛與被愛，相處時感到自在、滿足，覺得彼此都有所成長。
28. 以下何者並非年長者會出現的生理現象？ (A)聽力退化，易重聽 (B)身體柔軟度與平衡性變差 (C)短期記憶功能上升 (D)易罹患骨質疏鬆症。
29. 下列何者不是預防憂鬱的好方法？ (A)均衡飲食，規律運動 (B)設定具體可行的目標，不要遙不可及 (C)盡量隱藏自己低落的情緒 (D)情緒不穩定時找學校的諮商師談一談。
30. 心理學家羅伯特·史登柏格（Robert Sternberg）指出愛情有三個要素，以下何者為非？ (A)承諾 (B)親密 (C)激情 (D)經濟。
31. 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。
32. 阿強下課後跟同學到室外籃球場打籃球，打到一半身體全身無力、頭暈、頭痛、臉色蒼白，全身冒汗衣服全濕了，好在同學將他帶到樹蔭下，補充運動飲料，就好多了，請問阿強剛剛出現了什麼問題？ (A)熱中暑 (B)熱衰竭 (C)熱痙攣 (D)熱暈厥。
33. 為了鼓勵事故現場的旁觀者對傷患施以幫助，不必擔心因過失造成傷亡而遭到追究的法條是下列何者？ (A)職業安全衛生法 (B)急難救助法 (C)性別平等教育法 (D)緊急醫療救護法。
34. 當眼睛所看到的成像可能會出現點狀、線狀、面狀甚至立體狀的黑影時，它雖然不是病，卻是眼睛某一構造的退化現象，請問此為哪一構造出現了變異？ (A)角膜 (B)視網膜 (C)水晶體 (D)玻璃體。
35. 「這次活動需要大家同心協力來完成，每個人負責的部分都很重要」以上敘述符合溝通技巧中的？ (A)使用「我」訊息 (B)運用同理心 (C)尊重他人 (D)適時讚美肯定。
36. 依據優生保健法規定，未婚之未成年人或禁治產人，施行人工流產，應得誰的同意？ (A)師長 (B)男朋友 (C)法定代理人 (D)朋友。
37. 我們應該如何改善社會上的老人安養問題？ (甲)廣設公立老人安養機構、(乙)關懷老人家的休閒活動，成立長青學院，興建老人文康中心、(丙)提倡小家庭制度、(丁)為中低收入老人提供醫療費用補助與生活津貼。(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丙丁。
38. 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)精神官能症 (B)情感性精神病 (C)思覺失調症 (D)憂鬱症。
39. 當 75 歲的外公出現下列何種警訊時，有可能「失智」了？
①語言表達很順暢、②疑心病重，常常懷疑外傭偷錢、③行動變緩慢、④常常迷路回不了家、⑤才剛吃完午餐，卻說還沒吃飯 (A)①②③ (B)②③④ (C)②④⑤ (D)③④⑤。
40. 關於性騷擾及性侵害的相關描述，下列何者正確？ a.讓對方感到不舒服且與性有關的言行，都可能構成性騷擾；b.兩情相悅下發生性行為，不論對方成年與否，都不構成性侵害；c.當同事的言詞讓自己有被侵犯的感覺時，應即刻表達自己的立場；d.被害人若用力抵抗，就能夠避免性侵害；e.性侵害也可能發生在父母、手足或親戚之間。(A)abc (B)ace (C)bcd (D)bde。
41. 為了避免傳染病對人們造成的嚴重傷害，我們不應該怎麼做？ (A)發現疫情立即向衛生所通報 (B)進行社區環境消毒工作 (C)教室關閉門窗避免病菌傳給別人 (D)接種疫苗，增強抵抗力。
42. 流感流行期間，衛福部鼓勵民眾盡早施打流感疫苗，因流感疫苗對健康年輕人有 70~90%的保護效果，請問施打流感疫苗後幾週能產生抗體？ (A)一週 (B)二週 (C)三週 (D)四週。
43. 造成牙周病的主要致病因子是？ (A)牙菌斑累積 (B)抽菸 (C)過度清潔 (D)磨牙習慣。
44. 如何協助罹患精神疾病的親友？下列何者不適當？ (A)正確認識精神疾病 (B)建立安全信賴的環境 (C)特別保護並把他關起來 (D)傾聽分享彼此的感覺。
45. 小威很努力準備學測，希望能考出好成績，在學測前一個月他覺得時常心跳很快、冒冷汗、拉肚子，偶爾胃痛，你認為這是壓力過大造成的何種反應？ (A)生理反應 (B)心理反應 (C)行為反應 (D)情緒反應。
46. 影響一個人的健康狀態因素中，個人的生活型態占了約一半的影響力，而其中很重要的一項是？ (A)家庭 (B)飲食習慣 (C)金錢 (D)感情。

47. 多數人遇到需要緊急避孕時可能會使用事後避孕藥來避孕，關於事後避孕藥的敘述，以下何者正確？ (A)原理是利用低劑量的荷爾蒙，造成不容易受孕的環境 (B)性行為後 72 小時內服用，成功率隨距離性行為後每小時遞減 (C)性行為後 24 小時內服用避孕效果約 58% (D)易造成月經週期混亂，可以終止已發生的懷孕。
48. 班際籃球比賽，阿華一直想要參與，可是籃球隊隊長阿強說他不夠高，希望阿華不要參加，讓阿華感到非常難過，因此對阿強懷恨在心。下列何者屬於正向的信念或行為？ (A)阿華覺得阿強是故意不讓他參賽 (B)不跟阿強打交道、到處說阿強的不好 (C)雖然我不高但我的速度很快啊，阿強他可能不知道，上體育課時好好展現我的敏捷動作及速度 (D)我就是太矮才被排擠，班上活動我都不要再參加了。
49. 下列何者為理想體重控制的方法？ (A)完全不吃肉及含油脂食物 (B)三餐吃蘋果餐 (C)採低熱量均衡飲食控制 (D)進餐順序改為先吃肉及飯再吃蔬菜，最後喝湯。
50. 關於長期照護，以下敘述何者為非？ (A)主要照顧對象為健康老人 (B)提供的照顧服務包含居家照顧與日間照顧 (C)服務員可到家中提供照護，減輕照顧者壓力 (D)長照服務專線為 1966。