

班級：

座號：

姓名：

一、是非題 40% (1 題 4 分)

1. ( ) 俗話說「年輕就是本錢」，本錢指的是「健康資本」，這個與生俱來的資本會隨年齡增長悄悄流失。
2. ( ) 訂定減重目標時，儘量以名模或喜歡的明星為目標，可以強化自我動機，提升成功率。
3. ( ) 「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，如每節下課走樓梯 10 分鐘，一天 3 次共累計 30 分鐘。
4. ( ) 冬季是病毒性腸胃炎的好發季節，其中諾羅病毒傳染力強，只需極少病毒量便能致病，且所有年齡層皆可能感染。
5. ( ) 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」。
6. ( ) 人口老化，飲食西化、不健康生活型態及肥胖等因素，都是促使癌症發生的可能要素，吸菸、飲酒及嚼檳榔等習慣更是催化要素。
7. ( ) 每個人對壓力的反應都一樣，不會隨個人認知與評價而改變。
8. ( ) 在長期壓力及多重因素影響下，若青少年缺乏健康心理特質、有效壓力管理、良好人際關係及支持系統，則易導致身心失調，甚至罹患精神疾病。
9. ( ) 家裡如果有長照需求，可以撥打 113 免費專線。
10. ( ) 當 AED 建議電擊時，施救者應握住傷患的手給予心理支持，再按下電擊鈕。

二、選擇題 60% (1 題 4 分)

1. ( ) 飲食與我們的健康息息相關，試問以下敘述何者正確？(A)飲食與人的心情愉悅與否無關 (B)蔬菜、水果、全穀類食物可以降低罹患慢性病的風險 (C)飽和脂肪酸含量低的食物易引發心血管疾病 (D)只有在家自行烹煮才有可能吃得健康。
2. ( ) 衛生福利部國民健康署調查指出，國人飲食型態普遍未達均衡，其中攝取不足的部分不包括？(A)堅果種子 (B)乳品 (C)全穀雜糧 (D)蔬果。
3. ( ) 以下影響健康的因素中，何者是自身大部分可控制的 (A)遺傳或家族史 (B)環境 (C)維持健康的生活型態 (D)完善的醫療資源。
4. ( ) 要進行減重，減重目標以多少為宜？(A)每月 0.5~1 公斤 (B)每週 0.5~1 公斤 (C)每週 2~3 公斤 (D)每月 10 公斤。
5. ( ) 有關「發燒」自我照護原則，以下何者有誤 (A)緊閉門窗，避免吹風受寒 (B)增加水分與電解質的補充 (C)每 2 小時定時測量並記錄體溫 (D)擦澡或溫水拭浴，以促進散熱。
6. ( ) 有關 CPR 操作注意事項，以下何者為非 (A)急救時，應避免接觸傷患血液、體

液 (B)不宜對胃部施壓，以免患者嘔吐 (C)除非必要，施行 CPR 時不可中斷 10 秒以上 (D)施行 CPR 時，應讓患者躺在沙發床上。

7. ( ) 有關哈姆立克急救法，以下何者為非 (A)鼓勵輕度梗塞者自行咳嗽，將異物咳出 (B)施行時一手握拳，拳眼面向肚子且抵住約肚臍上緣，另一手置於其上，兩手用力向後上方快速推擠，直至異物排出 (C)可以手指壓其舌根，促其嘔吐排出異物 (D)懷孕末期或非常肥胖者適用胸壓法。
8. ( ) 處於壓力下的青少年易有行為問題，試問以下何者不包括 (A)易發生言語、肢體衝突 (B)蹺課、逃家 (C)依賴菸、酒或藥物 (D)奮發向上，努力讀書。
9. ( ) 當親友心理態不佳時，以下做法何者不恰當 (A)切勿尋求醫療協助，以免引來異樣眼光 (B)包容、不苛責對方 (C)多陪伴並傾聽對方感受 (D)以同理心技巧使對方知道「我懂你、我能理解你的痛苦……」。
10. ( ) 有關癲癇(伊比利斯症)處理方式與注意事項，以下何者為非 (A)移開患者周遭的物品，避免痙攣時碰撞受傷 (B)勿把任何物品塞進患者口中，以免傷及牙齒、牙齦或阻塞呼吸道 (C)勿強行約束患者，以免造成骨折 (D)讓患者半坐臥，維持呼吸順暢。
11. ( ) 以下何種方式對減輕壓力具有正面效果 (A)學習放鬆技巧 (B)吸菸、酗酒 (C)避免運動，以免神經系統過度發達 (D)堅持一個角度看事情。
12. ( ) 身心科疾病治療，以下注意事項何者正確 (A)藥物治療需有足夠劑量與治療時間才能看出效果 (B)不能自己覺得症狀緩解或感覺無效就停止用藥 (C)每次回診，必須誠實告知醫師自己的狀況，醫師才能對症下藥 (D)以上皆是。
13. ( ) 以下何者並非壓力造成的身心反應 (A)總是睡不好、常做夢 (B)體重上升，食慾大增 (C)常常感冒，而且很難痊癒 (D)稍微做點事就感到疲憊。
14. ( ) 有關「四癌篩檢」的敘述，以下何者有誤 (A)國民健康署提供的免費項目包括乳癌、子宮頸癌、大腸癌及口腔癌 (B)透過子宮頸抹片檢查，可有效篩檢出子宮內膜癌 (C)口腔癌患者大多有嚼食檳榔的習慣 (D)透過定期篩檢，可早期發現癌症或癌前病變。
15. ( ) 關於暴食的敘述何者有誤 (A)身體易因反覆嘔吐產生牙齒損傷、食道炎、電解質不平衡 (B)外觀上不會嚴重消瘦，因此通常比驗時更難診斷 (C)狀態持續愈久，其異常飲食習慣愈不易根除 (D)能控制自己想吃東西的慾望。

三、 加分題，請寫下本學期上課心得或建議。(至少五十個字)