

國立新竹高工日間部 114 學年度第 2 學期【健康與護理】第 3 次段考試題

機械科、板金科、製圖科一年級班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

壹、 選擇題：

1. 為了避免感染愛滋事件，應採取正確防護措施，以下何者不正確？(A)避免多重性伴侶 (B)不共用針頭 (C)可於 6 小時內至指定醫預防性投藥，且每半年進行愛滋病毒篩檢(D)要全程正確使用保險套。
2. 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)巷弄照護站 (B)社區整合服務中心 (C)複合型日間照護中心 (D)養老服務中心。
3. 憂鬱最可能的徵兆為何？ (A)運動量變大 (B)煩躁、易怒 (C)對新的事物感到興趣 (D)特別喜歡打扮自己。
4. 測量血壓時，下列注意事項何者不正確？ (A)第一次測量需左、右手皆測，以較高值為準 (B)避免情緒激動、運動、飲酒後 30 分鐘內測量 (C)測量時採舒適坐姿或臥姿 (D)18 歲以上成人若血壓超過 110/80mmHg，心血管疾病機率及死亡率將大增。
5. 請問 AED 的電擊貼片貼的位置應該在哪裡？ (A)右鎖骨下方、左乳頭下方側邊 (B)左鎖骨下方、右乳頭下方側邊 (C)右鎖骨下方、右乳頭下方側邊 (D)左鎖骨下方、左乳頭下方側邊。
6. 心理學家羅賓遜(Robinson, 1990)將壓力反應分為三期，人們處在哪一區生活表最好？ (A)低刺激區 (B)最佳刺激區 (C)高刺激區 (D)無刺激區。
7. RU-486 適用懷孕週數小於？ (A)7 週 (B)9 週內 (C)10 週內 (D)3 個月內。
8. 施行心肺復甦術的時機為何？ (A)患者感覺胸悶不適時 (B)患者昏迷不醒時 (C)確定患者無呼吸、無反應時 (D)醫療人員到達時。
9. 流行性感冒盛行期間，為避免遭受感染最好的預防方式有哪些？ a. 儘早施打疫苗以獲得終生免疫；b. 勤洗手，多到公共場所走走；c. 圖書館找資料時，記得要配戴口罩；d. 一出現打噴嚏的症狀，應立即在家自主健康管理；e. 開窗戶保持室內空氣流通。 (A)abc (B)ce (C)cde (D)ac。
10. 以下關於牙菌斑的敘述，何者錯誤？ (A)牙菌斑是造成牙周病的主要致病因 (B)在潔牙後數小時內就會有牙菌斑形成 (C)若無法控制牙菌斑的量，將可能破壞牙周組織 (D)只要每天用漱口水漱口，就能有效清除牙菌斑。
11. 關於性騷擾的處理方法，下列敘述何者錯誤？ (A)勇敢為自己的權益提出申訴 (B)被騷擾已經很丟臉，最好不要說出，以免二度傷害 (C)確定身體的感覺，並勇於說出自己的感受 (D)如果對方語言和行為讓人感到不舒服，要當下制止。
12. 下列哪些屬於過度的壓力的徵兆？ (甲)性情溫和、(乙)生氣、(丙)食慾不佳、(丁)哭泣、(戊)勇氣面對、(己)失眠。 (A)甲丙丁戊 (B)甲丙丁己 (C)乙丙丁戊 (D)乙丙丁己。
13. 使用保險套的方法或注意事項，以下何者有誤？ (A)可用乳液、嬰兒油、凡士林當潤滑劑 (B)不可重複使用 (C)須套入達陰莖根部 (D)射精後應握住陰莖根部，連同保險套離開陰道。
14. 中老年人容易罹患高血壓、血管容易動脈硬化，做晚輩的我們，需要提醒長輩常常檢查血壓與血中的何種指數？ (A)膽固醇與三酸甘油脂 (B)尿酸 (C)SGOT、SGPT (D)血紅素值。
15. 「灰色強暴」一詞用來形容哪種情境？ (A)以陌生人暴力脅迫發生性行為 (B)伴侶在對方熟睡時進行性侵害 (C)熟識者或曖昧對象藉情感或壓力，逼迫另一方發生本來不願意的性行為 (D)網路詐騙後威脅散布不雅照片。
16. 在進行急救處理前，應先確認自身及傷患周遭的環境是否安全，以下哪一種情況下，所身處的環境不是很安全，應依個人的能力，找人協助並安排安全的配備？ (A)阿嬌搶傷昏倒在火災現場 (B)小明喝醉酒倒在床上昏迷不醒 (C)爺爺心臟病發倒在客廳的地上 (D)媽媽在廚房切菜時不小心切傷了手指，鮮血直流。
17. 對於換氣過度的相關敘述，下列何者錯誤？ (A)加快呼吸速度以獲得較多氧氣 (B)首先應緩和緊張情緒 (C)採腹式呼吸，緩慢呼吸 (D)學習壓力調適，可降低發作頻率。

18. 有關「五癌篩檢」的敘述，以下何者有誤？(A)政府提供 50~74 歲吸菸史達 20 包-年以上，有意願戒菸或戒菸 15 年內之重度吸菸者，每 2 年 1 次低劑量電腦斷層檢查 (B)政府提供補助 30 歲以上女性，每年 2 次子宮頸抹片檢查 (C)口腔癌患者大多有嚼食檳榔的習慣 (D)大腸癌早期無症狀，須藉由糞便潛血檢查偵測。
19. 關於約會強暴，下列何者正確？(A)大部分都是熟人所為 (B)施暴者一定都以暴力為手段強迫受害者就範 (C)對方沒有反抗就不構成性侵害 (D)大部分都是陌生人所為。
20. 我們在面臨各種事件時，會產生各種情緒，促使我們採取某種行動，以下關於情緒的敘述何者錯誤？(A)地震發生時我們會產生恐懼的情緒 (B)考試考差了會產生沮喪難過的情緒 (C)生氣時憤怒的情緒可能會促使我們做出攻擊、哭泣等行動，來面對狀況 (D)當我們出現負面情緒對我們是壞的影響，所以我們應該盡可能避免負面情緒。
21. 現代的健康強調的是一種？(A)整體的健康 (B)多層面的健康 (C)單向的健康 (D)整體且多層面的健康。
22. 以下何者非分手徵兆？(A)經常找不到人，通訊軟體已讀不回 (B)喜歡親密舉動 (C)常為芝麻小事爭吵 (D)彼此沒話講，約會變得無聊。
23. 下列關於疾病與傳染途徑的配對，何者正確？(A)A 型肝炎——空氣或飛沫傳染 (B)猴痘——性或血液傳染 (C)B 型肝炎——性或血液傳染 (D)SARS——食物或飲水傳染。
24. 為了協助精神疾病患者迎接光明，我們可以怎麼做？(甲)給予差別待遇，以免他們受到傷害、(乙)不要以歧視的態度面對他們、(丙)盡量不要接近他們，避免衝突、(丁)不吝給予鼓勵、支持。(A)乙丙 (B)乙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丙丁。
25. 有關國內愛滋病流行病學的調查，下列敘述何者不正確？(A)主要傳染途徑為性行為 (B)40 歲以上的族群感染比率高於 20~39 歲的族群 (C)同性間的性行為感染風險高於異性間的性行為 (D)男性感染比率高於女性。
26. 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。
27. 要如何實踐自我的健康責任，下列選項何者為非？(A)維持良好生活作息 (B)多吃減肥藥減肥 (C)關注自己的健康 (D)定期健檢。
28. 男性生殖泌尿系統疾病的保健，下列敘述哪些正確？a. 盡量穿著緊身褲及緊身、不透氣之牛仔褲，能顯現好身材；b. 平時洗澡應細心清潔，翻轉陰莖和包皮的薄皮，將包皮垢洗乾淨；c. 陰囊通常維持在低於體溫約攝氏 3.1 度，以保護睪丸製造精子，因此應減少泡熱水澡。(A)bc (B)ac (C)abc (D)ab。
29. 下列何者非「均衡的營養」原則？(A)均衡攝取六大類食物 (B)多攝取飽和脂肪酸高的食物 (C)每日五蔬果 (D)每天喝足夠的水至少 2000 毫升。
30. 面對分手事件，下列何者的態度較健康？(A)小強：分手，難過是一定的，我想我需要一些時間來適應 (B)小花：一定是我不夠好，才會讓對方想跟我分手 (C)小美：對方一定是喜歡上別人了，才會跟我分手 (D)小軒：發生分手的事太丟臉了，我一定要讓對方後悔。
31. 傳染病的發生與下列何者有關？(A)環境衛生以及個人的健康防護 (B)醫療體系的完善與否 (C)藥物科技的發達與否 (D)攤販的多寡。
32. 下列選項何者為生命之鏈？(甲)儘早求救、(乙)復甦後照護、(丙)儘早 CPR、(丁)儘快去顫、(戊)儘早高級心臟救命術、(己)復原。(A)甲乙丙丁 (B)乙丙丁戊己甲 (C)甲乙丁戊 (D)甲丙丁戊乙己。
33. 高度近視的人，得到白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑部病變的機率比一般人高很多，且有失明的風險，請問在世界衛生組織 WHO 的定義中，超過幾度的近視就是「高度近視」？(A)500 度 (B)600 度 (C)800 度 (D)1000 度。
34. 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 $\geq 50\text{mg/dL}$ 。
35. (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)甲乙丙丁 (B)甲乙丁己 (C)乙丙丁戊 (D)乙丁戊己。
36. 16 歲的小青想藉著減少飲食熱量攝取和運動來達到減重的目的，但營養師建議小青每日攝取熱量不可低於幾大卡？

- (A)500 大卡 (B)800 大卡 (C)1000 大卡 (D)1200 大卡。
37. 當雙極性情感障礙患者進入鬱症時期時，最可能出現下列哪種表現？ (A)失去生活動力，感到無望甚至萌生輕生念頭 (B)一口氣跑步數公里仍不覺疲累 (C)持續兩天只睡三小時仍精神飽滿 (D)持續幻視並與不存在的人對話。
38. 當與他人意見不同時，學習「你好，我也好」的相處方式為？ (A)接納自己、尊重別人 (B)討好別人，廣結好友 (C)只要自己過得好，別人也會過得好 (D)學習愛自己勝於愛別人。
39. 依衛福部調查，從青少年之恆齒齲齒經驗指數，高中職及五專學童為 4.41 顆來看，口腔保健有待加強。下列敘述何者正確？ (A)刷牙時常牙齦流血是口腔癌的症狀 (B)每半年應洗牙 1 次 (C)可餐後用漱口水代替刷牙 (D)清潔牙縫最有效的工具是牙籤。
40. 以下哪個防護對策對「提升宿主抵抗力」並無幫助？ (A)適度運動、充分睡眠 (B)均衡飲食、預防接種 (C)隔離患者 (D)定期健康檢查。
41. 如果想拒絕不想要的邀約，應該清楚且自信地詮釋自己的心意，關於自我肯定的拒絕技巧，以下何者不恰當？ (A)清楚表達拒絕立場 (B)直接否定、回絕對方好意，讓對方徹底死心 (C)告知拒絕真實原因，但應溫和婉轉 (D)肯定自己拒絕的權利，不會因對方的態度而改變。
42. 要養成健康的生活型態，應從什麼時候開始？ (A)兒童期 (B)成人 (C)老年 (D)得病後。
43. 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。
44. 小偉與同學討論潛伏期最短的常見性病，下列哪一個疾病的潛伏期大多為 3~4 週便會出現症狀？ (A)披衣菌感染 (B)淋病 (C)生殖器皰疹 (D)梅毒。
45. 避免近視或度數加深，以下哪一項作法錯誤？ (A)使用手機或平板，螢幕至少距離眼睛 35 公分以上 (B)多攝取深綠色的蔬菜及水果 (C)避免光線刺激，盡量在昏暗環境下閱讀 (D)平時多從事戶外活動，多看遠方。
46. 小路的爺爺吃麻糬時被噎著，意識喪失，請問小路應該用什麼方法施救？ (A)哈姆立克急救法 (B)壓胸法 (C)復甦姿勢 (D)心肺復甦術。
47. 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。

貳、題組題：

請就愛滋防治三原則與生活情境，進行配對。

- A. (abstinence) 避免發生性行為
- B. (be-faithful) 固定性伴侶
- C. (condom) 全程使用保險套

48. 阿信是人人稱讚的好爸爸、好先生，潔身自愛，不做出讓太太傷心難過的事。
49. 小華從不跑趴，對於網路交友非常謹慎，同時尊重女友婚前不發生性行為的決定，並珍惜兩人相處的時光。
50. 小志長時間關懷愛滋，為愛滋發聲，他絕不讓自己陷入不安全性行為的情境。