

# 114 學年度四技二專第二次聯合模擬考試

## 衛生與護理類 專業科目(二) 詳解

114-2-10-5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
A	B	D	D	A	B	C	A	B	B	A	D	A	C	A	D	D	A	C	D	A	B	C	C	B
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
B	C	C	D	A	D	C	B	A	D	A	D	A	C	B	C	B	B	D	B	A	C	D	B	A

- 根據納格爾法則，預產期計算方式是從最後一次月經第一天起，「月份」加 9 個月，「日期」加 7 天。114 年 3 月 15 日→月份  $3+9=12$ ；日期  $15+7=22$ 。因此，預產期約為民國 114 年 12 月 22 日
- 懷孕約 8 週時外觀初具人形，各器官已運作，稱為胎兒。約 12 週時可區分性別。約 17 週時，胎兒開始發展吞嚥能力。約 28 週時，對聲音有反應
- (A) 坐月子只要注意沐浴環境及水溫，沐浴後立即擦乾身體和頭髮，並不影響健康  
(B) 適度地運動有助於復原，非完全不動  
(C) 產後惡露通常會在分娩後數週內漸漸變淡變少，未必在 2 週內完全結束
- (D) 母乳中的碳水化合物(主要是乳糖)可幫助鈣吸收；母乳不易引起過敏且含有免疫球蛋白，增強寶寶抵抗力，這些是對寶寶的好處，不是對母親的好處
- (A) 55 歲以上失能原住民符合申請資格  
(B) 年齡未達 50 歲以上失智症患者門檻  
(C) 年齡未達 65 歲以上失能老人門檻  
(D) 需同時具備身心障礙證明與失能狀態
- (A) 老化不是疾病，是生命自然過程  
(B) 老化是漸進式的，從出生開始，可透過健康生活型態延緩退化性或慢性疾病的發生  
(C) 健康老化除了不生病，更包含全方位預防及積極自我管理，避免所有疾病發生是不切實際的  
(D) 健康老化包含維持正常生活品質，提高生活樂趣與活力
- 長照 ABC 模式中，C 級長照柑仔店是街坊巷弄旁的據點，主要提供延緩失能、共餐或短暫數小時照顧。A 級是整合型服務中心，負責居家服務或日間照顧等。B 級是複合型服務中心，提供居家、社區、機構等不同服務。個案需求評估與計畫擬定是照顧管理專員(隸屬 A 級或長照中心)的職責
- 國民健康署建議青少年每日至少累積 30 分鐘中等費力身體活動，可透過每次至少 10 分鐘的累積方式達成。(A) 選項符合每日累積原則，其他選項均為不規律或過度集中的運動模式
- 消費者有權了解產品的認證差異。「健康食品標章」經衛福部審查認證，具有特定保健功效；一般膳食補充品則無此認證。消費者應依據標章資訊和個人需求做出理性選擇
- 自備環保餐具和水壺可減少免洗用品使用，降低環境負擔；同時避免塑化劑等有害物質，保護個人健康。此做法在學生能力範圍內，同時實現健康促進與環境

### 永續目標

- 資料定義性騷擾是任何與性或性別相關，違反他人意願，並使其感到不適的言詞或行為  
(A) 阿龍對同學外貌的性意味評論，符合言詞騷擾的典型案列。其他選項則屬於正常的學習交流、教學內容或合意的互動
- 疫苗是利用抗原(通常是滅毒或去活化的病原體)刺激人體免疫系統，「主動」產生具有專一性的抗體與記憶細胞。這使得身體在未來遇到真正的病原體時，能快速辨識並清除  
(A) 描述的是被動免疫，如施打抗血清(或抗毒素/免疫球蛋白)  
(B)(C) 疫苗主要用於預防，非治療已發生的感染或殺死病毒
- 預防跌倒的關鍵在於改善環境安全。浴室加裝扶手提供支撐，鋪設防滑墊降低滑倒風險，暢通明亮的走道避免碰撞與絆倒，是最直接有效的措施。(B) 太光滑的地板、(C) 經常更換家具的位子或(D) 將物品收納過高都可能增加跌倒風險
- 藥物服用的原則是「規律」與「遵從醫囑」。自行停藥或調整劑量可能導致病情反覆或產生抗藥性。藥物亦不可與他人共用。定期監測身體狀況(如血壓)對於慢性病管理很重要
- 食物中毒預防「五要原則」是關鍵，涵蓋了從個人衛生、食材選購、處理到保存的完整流程  
(B) 室溫長時間(建議 2 小時內)存放屬於危險溫度帶操作  
(C) 室溫解凍容易滋生細菌  
(D) 部分細菌毒素耐熱，加熱無法破壞
- (D) 懷孕或疑似懷孕都應避免 X 光檢查
- 在長照 2.0 體系中，由照顧管理專員或個案管理師負責評估個案需求、擬定個別照顧計畫並連結所需的長照服務資源
- 病人自主權利法規定五種適用預立醫療決定的臨床條件：末期病人、不可逆轉昏迷、永久植物人狀態、極重度失智，以及其他公告情形。不限年齡且需當事人預先立定意願
- 面對朋友可能遭遇的「恐怖情人」或關係中的控制行為，最好的協助是成為一個支持性的資源提供者。表達關心、傾聽，並引導其尋求專業協助(如學校輔導室或保護專線)，是最安全且有效的做法。(A) 直接介入、(B) 忽視或(D) 公開公審都可能使情況惡化或對朋友造成更大傷害

20. (A) 產後月經會逐漸恢復  
(B) 母乳成分會隨寶寶需求及哺乳階段調整  
(C) 雖然哺餵母乳可能延長無月經期，但無法達到100%的避孕效果
21. 預防數位眼疲勞需要採用綜合性做法，包含規律休息、環境調整和健康檢查等多重策略、定期視力檢查是有效的預防策略。單純依賴抗藍光眼鏡或護眼模式無法取代使用習慣的改善
22. 傳統醫學養生強調「因人制宜」，根據個人體質調整飲食作息是核心原則。適度運動促進氣血流通，情緒平穩有助於身心和諧。養生之道重在日常調理而非極端做法，與現代健康觀念可以相輔相成
23. 健康的體位管理應以均衡飲食、規律運動為主，並透過生活型態調整  
(A) 快速、極低熱量減重可能導致肌肉流失與營養不良  
(B) 單靠飲食或運動通常效果有限，需兩者並行  
(D) 誇大療效產品不符健康消費原則
24. 「我訊息」的公式為：客觀事實 + 自身感受 + 期望。  
(C) 完整表達三要素(等不到訊息—客觀事實；感到擔心—自身感受；希望討論聯絡方式—期望)，是不帶指責的有效溝通。其他選項皆為帶有指責、命令意味的「你訊息」
25. (B) 呈現了最理想的狀況：①尋求專業(諮詢醫師)；②雙重防護(藥物 + 保險套)；③共同責任(雙方皆有行動)；④價值轉換(將保險套視為尊重與保護)。其他選項皆為高風險或錯誤的避孕觀念(體外射精、安全期不準確，事後藥非主要避孕方式，不固定性行為非避孕方式)
26. (A) 性別通常包含生理性別和社會性別  
(C) 生理性別、性別認同、性別氣質與性傾向各自獨立且多元，不存在需要矯正或治療的問題；教育的目的是促進理解與尊重，而非強化偏見  
(D) 性別多樣性是人類自然的多元展現，是先天傾向與後天環境互動的結果，應給予理解和尊重
27. 健康體能的四大要素包括：身體組成、心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度，敏捷性不包含在內
28. 規律睡眠時間是維持生理時鐘穩定的關鍵。過度補眠會打亂生理節律，無法完全彌補平日睡眠不足的影響。適度補眠可以，但大量補眠反而可能導致「社會性時差」，影響週一的精神狀態和睡眠品質
29. 飛沫或空氣傳染是病原體透過咳嗽、打噴嚏，散布在空氣中，經由口鼻進入呼吸系統而感染  
(A) 是食物或飲水傳染  
(B) 是蟲媒傳染  
(C) 是性接觸或血液傳染
30. (A) 葉酸(維生素 B9)是預防神經管缺損的關鍵營養素。神經管在胚胎發育早期形成，葉酸不足會增加脊柱裂、無腦症等神經管缺損的風險。建議育齡婦女每日攝取 400 微克葉酸
31. 篩檢可早期發現癌症或其癌前病變，經治療後除可降低死亡率外，還可以阻斷癌前病變進展為癌症  
(A) 篩檢不能完全預防癌症  
(B) 篩檢主要是早期發現，非確認分期  
(C) 篩檢對象通常是符合特定年齡或風險條件的「一般民眾」或特定高風險族群
32. 青少年對自尊評價的高低與人際關係、身體意象有關。長期負面評價會導致情緒低落，影響日常生活，甚至心理疾病。情境中，阿華因身材遭受同儕負面評價，導致低自尊，引發情緒低落及社交退縮，這與其人際互動及自我評價有關  
(A) 外貌並非唯一因素  
(B) 同儕玩笑可能對心理健康造成傷害  
(D) 應提升內在自我評價而非僅專注外表
33. 「灰色強暴」是指在約會情境中，受害者心裡不願意但因未能明確表達拒絕而發生的性行為。雖非暴力脅迫(區別於一般強暴)，但屬於非自願。它是一種既沒有得到主觀同意，又沒有主動制止的發生過程。通常發生在認識的人之間，例如約會情境。儘管常被誤解，但未經同意的性行為仍可能涉及法律責任，並對受害者造成心理創傷
34. 健康社區營造需要系統性解決環境問題。推廣大眾運輸和共乘可減少車輛排放改善空氣品質，空氣品質警示機制讓居民在不同污染程度下彈性選擇運動方式。此策略既從根本改善環境，又維護全體居民運動權益，體現永續健康社區理念  
(B) 治標不治本且成本高  
(C) 個人化解決缺乏群體效益  
(D) 增加經濟門檻排除弱勢族群
35. (D) 喘息服務是長期照顧體系中專為家庭照顧者設計的支持性服務，目的在於讓照顧者獲得短暫休息，維持照顧品質與家庭功能
36. 面對壓力和情緒困擾時，應適時尋求協助，親友的關心、傾聽和支持非常重要。健康生活型態(均衡飲食、規律作息)有助於身心健康。若症狀持續或惡化，應尋求專業協助  
(A) 包含了關心、傾聽、提醒健康生活型態及尋求專業協助等全面性的做法  
(B) 宣洩情緒及轉移注意力有時有幫助，但不全面，且過度抱怨或不當宣洩可能影響人際  
(C) 口號式的安慰無效，可能加劇身心失調  
(D) 保健食品不能取代醫療，且不當減輕壓力方式非根本解決辦法
37. 慢性病主要是由一點一滴的生活習慣累積，可以透過健康飲食、生活作息、身體活動等面向積極防範  
(A) 雖然遺傳是風險因子，但非唯一因素  
(B) 健康檢查有助於早期發現，但不能取代健康生活習慣的預防作用  
(C) 慢性病初期可能無症狀，延誤就醫可能影響預後
38. 政府目前補助的五項癌症篩檢為女性乳癌、子宮頸癌、大腸癌、肺癌與口腔癌。(A) 胃癌不在此列
39. 對飲食趨勢應保持理性態度。每種飲食法都有其原理和適用條件，也可能存在風險。了解原理、評估個人體質差異，並諮詢營養師專業意見，是最安全有效的做法。避免盲從群眾或同時嘗試多種方法
40. 毒理學之父帕拉塞爾蘇斯曾說過「所有的化學物質都有毒，世界上沒有不毒的化學物質；但是依使用劑量的多寡，可區分為毒物或藥物」。資料強調食品添加劑在經過科學評估與法規限量下使用是安全的。其主

- 要功能是改善品質、增添風味等，不能取代營養素。  
合法適量使用的食品添加物是允許食用的
41. 糞便潛血檢查陽性不等於罹癌，但需要進一步檢查確認。大腸鏡檢查是標準的後續處理程序，能直接觀察腸道狀況並及早發現病變。不應自行用藥或忽視，也不應延遲檢查
42. (A)(B) 性傳染病(如淋病、梅毒)不僅影響生殖器官，也會影響全身健康，帶來許多痛苦並可能產生不孕、心臟及神經系統病變等後遺症  
(C) 性傳染病主要透過性行為或血液接觸傳染，但部分病原體也可能透過母子垂直傳染  
(D) 非淋菌性尿道炎的病原體(如披衣菌、黴漿菌)可能引起男性副睪炎、不孕，女性骨盆腔發炎、不孕，甚至新生兒肺炎
43. 食品安全的關鍵是預防交叉污染。正確處理順序為先處理較乾淨的蔬菜，再用不同刀具砧板處理生肉，避免生肉細菌污染蔬菜。生熟食使用不同器具並分別清潔，是預防食源性疾病的基本原則  
(D) 選項過度依賴高溫殺菌，忽略預防重要性
44. 排尿灼熱感和尿液顏色異常可能是泌尿道感染徵象，應及時就醫。自行用藥或民俗療法可能延誤治療，導致病情惡化。透過專業診斷不僅能獲得適當治療，也能學習正確的預防保健方法
45. 科技產品健康消費應理性評估個人需求、產品功能準確度、安全認證和預算考量。價格高低不等於品質好壞，熱銷也未必適合個人需求。重點是選擇符合使用目的、具備基本安全認證、價格合理的產品
46. 全人性教育強調愛的健康內涵包括相互尊重、理解與支持。真正的愛不是佔有控制或無條件犧牲，而是在保持個人獨立性的基礎上，建立平等互惠的關係。健康的愛情關係有助於雙方的成長與發展
47. 代謝症候群是指身體出現一些異常訊號，表示身體正處於糖尿病、心血管疾病的前期狀態。當具有五項危險因子(腰圍、血壓、空腹血糖、三酸甘油酯、高密度膽固醇)中的三項或以上時，即稱為代謝症候群。阿奇符合其中三項，因此最可能面臨的是代謝症候群的問題
48. 全球健康強調疾病無國界，個人行動與全球防疫息息相關。清除積水容器可防止病媒蚊繁殖，減少本土傳播風險；關注國際疫情有助於及早防範。全球化時代下，個人的環境管理行為是全球疾病防治的重要一環
49. 口腔健康需要正確的日常保健習慣。正確刷牙技巧能清除牙菌斑、牙線清潔能處理牙縫死角、定期檢查能及早發現問題。單純依賴漱口水或重視外觀都無法根本解決口腔健康問題
50. 群體健康促進強調正向激勵和實際參與。舉辦體驗活動讓居民親身感受健康生活的好處，建立社區支持網絡可提供持續的行為改變動力  
(B) 恐嚇策略可能產生抗拒心理  
(C) 科學期刊過於專業且缺乏實際行動引導，一般民眾難以理解應用  
(D) 經濟威脅屬負面動機，效果有限且可能引起反感