

1. 根據納格爾法則(Naegele's Rule)，若某位女性的最後一次月經第一天是民國 114 年 3 月 15 日，他的預產期大約在哪一天？
(A) 民國 114 年 12 月 22 日
(B) 民國 115 年 1 月 15 日
(C) 民國 114 年 12 月 15 日
(D) 民國 115 年 1 月 22 日
2. 有關胎兒在子宮內的生長發育，下列敘述何者正確？
(A) 懷孕約 6 週時，胎兒的性別已可區分出來
(B) 懷孕約 8 週時，胎兒外觀已初具人形，各器官已開始運作
(C) 懷孕約 16 週時，胎兒已有聽力，可聽見外面的聲音
(D) 懷孕約 20 週時，胎兒開始發展吞嚥能力
3. 有關產後照護(坐月子)的敘述，下列何者正確？
(A) 坐月子期間應避免洗澡、洗頭，以防受寒
(B) 產後應多休息、盡量躺床休息不要動
(C) 產後惡露通常在分娩後兩週內完全結束
(D) 產後服用任何藥物或補品前，應先諮詢醫護人員的專業建議
4. 母乳哺餵對母親有許多好處，下列何者不包含在內？
(A) 有利於子宮收縮與恢復
(B) 幫助母親產後身材的恢復
(C) 減少罹患卵巢癌及停經前乳癌的風險
(D) 可幫助鈣質吸收，較不易引起過敏
5. 根據我國長期照顧 2.0 服務對象的內涵，下列何者符合服務對象？
(A) 55 歲的失能原住民
(B) 45 歲的阿茲海默症輕度知能障礙患者
(C) 55 歲的癌症確診者
(D) 55 歲的輕度身心障礙者
6. 有關「健康老化」概念的敘述，下列何者正確？
(A) 老化是一種疾病的顯現，與衰弱、失能、疾病劃上等號
(B) 老化是從出生就開始的自然過程，可以透過生活型態延緩其影響
(C) 達到健康老化最重要的是避免所有疾病的發生
(D) 健康老化與生活品質無關，重點在於延長壽命
7. 長期照顧服務中的「長照 ABC」社區整體照顧模式，其中 C 級「長照柑仔店」主要提供哪些服務？
(A) 整合型的服務，包含居家服務或日間照顧
(B) 複合型的服務，包含居家照顧、社區照顧、機構照顧等
(C) 街坊巷弄旁的據點，提供延緩失能、共餐或短暫數小時照顧
(D) 主要負責個案需求評估與照顧計畫擬定
8. 小明是高中三年級學生，因準備大學入學考試課業繁重，平日幾乎沒時間運動，只能利用週末進行身體活動。他的朋友們給了不同建議，根據國民健康署對青少年身體活動的建議，下列何種運動安排最符合健康促進原則？
(A) 每天利用課間休息時間累積 30 分鐘身體活動，如爬樓梯、快走上學
(B) 週末集中進行 3~4 小時籃球比賽，平日完全不運動以專心讀書
(C) 只參加學校體育課，其他時間避免運動以免影響讀書專注力
(D) 每週選擇一天到健身房進行高強度重量訓練 2 小時

9. 小華在社區藥局看到兩款維他命產品，一款包裝上有「健康食品標章」，另一款標示「膳食補充品」。根據健康消費的觀念，消費者應具備下列何種正確認知？
- (A) 有健康食品標章和沒有標章的產品功效相同，選擇便宜的即可
 - (B) 消費者有權了解產品認證差異，並根據個人需求做出選擇
 - (C) 社區藥局販售的保健產品都很安全，不需要特別注意標章
 - (D) 包裝精美、價格昂貴的產品通常品質較好
10. 小華的學校推動「綠色校園」計畫，鼓勵學生從日常生活實踐環境永續。身為高中生的小華，下列哪一種做法最能同時促進個人健康與環境永續發展？
- (A) 每天搭乘家長開車接送上學，節省通勤時間可以多睡覺休息
 - (B) 自備環保餐具和水壺到學校，減少使用免洗用品
 - (C) 午餐時間選擇包裝精美的進口零食，確保食品衛生安全
 - (D) 冷氣溫度調到最低，創造舒適的學習環境
11. 性騷擾是指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。下列情境何者最可能構成性騷擾？
- (A) 阿龍對班上女同學的外貌發表具有性意味的評論
 - (B) 小明與好友討論健康與護理課本中的性教育內容
 - (C) 老師在課堂上講解生殖器官構造
 - (D) 兩情相悅的成年伴侶有親密互動
12. 新冠肺炎疫情期間，政府推動疫苗接種計畫。小華的阿嬤因年齡較大免疫力較弱，醫師建議施打疫苗並補充說明疫苗作用原理。有關疫苗預防疾病的敘述，下列何者正確？
- (A) 疫苗直接提供現成抗體，讓身體立即獲得保護力
 - (B) 疫苗主要功能是治療已經感染新冠肺炎的患者
 - (C) 疫苗能夠殺死體內所有病毒，達到治癒效果
 - (D) 疫苗接種可增強人體免疫力對抗病毒
13. 為了預防高齡者在家中跌倒，下列何項居家環境的改善措施最為重要？
- (A) 浴室加裝扶手、鋪設防滑墊，並保持走道暢通與明亮
 - (B) 地板使用光亮平滑的磁磚，方便清潔
 - (C) 為了刺激高齡者的大腦，家具應該經常更換位子
 - (D) 將常用物品收納於高處，以增加活動機會
14. 有關常規藥物的使用觀念，下列敘述何者正確？
- (A) 只要症狀改善，就可以自行停藥或減藥，以免產生副作用
 - (B) 為了加強藥效，可以自行增加服藥劑量
 - (C) 應規律服藥，不可自行停藥或增減劑量，並定期監測身體狀況
 - (D) 可以將自己的藥分給有同樣症狀的親友使用
15. 處理食物時，為了預防細菌性食物中毒，下列何者為最重要的原則？
- (A) 遵守食品安全五要原則：要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要徹底加熱、要注意保存溫度
 - (B) 食物煮熟後在室溫下放置 4 小時以上再冷藏，避免溫差過大影響食品品質和口感
 - (C) 冷凍食品直接在室溫環境下自然解凍，節省時間且能保持食物原有營養成分
 - (D) 只要將食物充分加熱煮沸，就能完全殺死所有細菌和細菌產生的各種毒素

16. 下列何者不適合作為確認是否懷孕的方法？
(A) 檢驗尿液中人絨毛膜促性腺激素(HCG)的指數
(B) 抽血檢驗人絨毛膜促性腺激素(HCG)的指數
(C) 腹部超音波確認妊娠囊
(D) 腹部 X 光確認妊娠囊
17. 「長照 2.0」服務體系中，負責評估個案需求、擬定照顧計畫並連結服務的專業人員，稱之為何？
(A) 居家服務員 (B) 物理治療師
(C) 社工師 (D) 照顧服務管理專員
18. 根據 2019 年正式施行的《病人自主權利法》，有關預立醫療決定適用時機的敘述，下列何者正確？
(A) 適用於法定五種臨床條件，包含末期病人、植物人狀態等
(B) 僅適用於經醫師診斷為絕症且預期存活期少於六個月的病人
(C) 適用於所有罹患慢性病且需要長期照護的病人
(D) 僅限於年滿 65 歲以上且家屬同意的高齡者
19. 小玲發現好友小君的男友控制慾很強，會檢查他的手機，甚至限制他的交友。小玲應如何提供最適當的協助？
(A) 直接去找小君的男友理論，替好友出氣 (B) 為了避免介入他人私事，選擇視而不見
(C) 提供小君學校輔導室或 113 保護專線的資訊 (D) 在社群網站發文，讓大家公審小君男友的行為
20. 產後婦女哺餵母乳，對母親本身及寶寶都有許多好處。下列敘述何者正確？
(A) 哺餵母乳的媽媽，產後月經會永久停止
(B) 母乳的成分固定不變，提供寶寶穩定的營養
(C) 只要哺餵母乳，就能達到 100%的避孕效果
(D) 哺餵母乳有助於建立母嬰親子依附關係
21. 小華是高中生，每天使用手機、電腦超過 8 小時，最近常感到眼睛乾澀、視力模糊，頭部也偶爾疼痛。根據青少年視力保健的觀念，下列哪一種做法最能有效改善並預防這些問題？
(A) 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，調整螢幕亮度
(B) 購買抗藍光眼鏡持續配戴，就能繼續長時間使用 3C 產品
(C) 只要使用護眼模式，就不需要限制 3C 產品的使用時間
(D) 多補充維他命 A 保健食品，可以完全預防近視度數加深
22. 小華的阿嬤平時注重養生，會依據節氣調整飲食和作息，也常提醒小華要「春夏養陽，秋冬養陰」。最近小華發現自己容易疲倦、注意力不集中，阿嬤建議他學習傳統醫學的養生方法。根據傳統醫學養生之道，下列哪一種做法最符合青少年的日常保健原則？
(A) 完全依照古籍記載的藥膳配方，每天服用補藥來增強體力
(B) 根據個人體質調整飲食作息，適度運動並保持情緒平穩
(C) 只在身體不適時才採用傳統療法，平時維持現代生活方式
(D) 嚴格按照節氣變化改變所有生活習慣，避免任何現代醫療
23. 有關健康體位管理原則，下列敘述何者最為恰當？
(A) 快速減重效果最佳，越短時間瘦越多越好
(B) 僅靠飲食控制或運動擇一，即可達到理想體位
(C) 健康體位管理應以均衡飲食、規律運動及調整生活型態為主
(D) 購買宣稱神奇療效的產品，可事半功倍達成目標

24. 有關健康的親密關係溝通，下列何者是「我訊息」(I-message)的最佳示範？
(A) 「你又已讀不回，你到底在不在乎我？」
(B) 「你應該每天都要打電話給我，這才是情侶的樣子。」
(C) 「我等不到訊息時會擔心，希望討論聯絡方式。」
(D) 「都是你的錯，害我心情很差。」
25. 小志與小琳是一對情侶，希望採用能同時避孕與防病的方式，下列何者最符合雙重防護原則？
(A) 由小志決定採體外射精，小琳計算安全期
(B) 小琳服用避孕藥，小志正確使用保險套
(C) 購買事後避孕藥備用，作為主要避孕方式
(D) 兩人決定只在心情好的時候發生性行為
26. 有關性別多樣性的理解，下列何者最為正確與尊重？
(A) 性別只有生理上的男女兩種，其他都是不正常的
(B) 生理性別、性別認同、性別氣質與性傾向是獨立且多元的
(C) 性別多樣性會影響社會秩序，應該透過教育予以矯正
(D) 性別多樣性是個人自由選擇的結果，與天生特質無關
27. 下列何者不是健康體能的四大要素之一？
(A) 身體組成(身體脂肪百分比)
(B) 肌力與肌耐力
(C) 敏捷性
(D) 心肺耐力
28. 有關睡眠對健康的影響，下列敘述何者正確？
(A) 假日可以大量補眠睡到下午，完全彌補平日睡眠不足的影響
(B) 睡前使用 3C 產品有助於放鬆心情幫助入睡
(C) 規律的睡眠時間有助於維持生理時鐘穩定
(D) 失眠是正常現象，不會對身心健康造成長期影響
29. 傳染病有不同的傳染途徑，下列何者是呼吸道傳染的主要方式？
(A) 病原體污染飲用水或食物，透過飲食感染
(B) 病原體透過昆蟲叮咬傳播
(C) 病原體透過性行為或血液接觸傳播
(D) 病原體透過咳嗽、打噴嚏經口鼻感染
30. 懷孕期間應注意何種營養素的補充，以降低胎兒神經管缺損的發生率？
(A) 葉酸
(B) 維生素 B12
(C) 魚油
(D) 鈣質
31. 有關癌症篩檢的目的，下列敘述何者正確？
(A) 癌症篩檢可以完全預防癌症的發生
(B) 癌症篩檢的主要目的是確認癌症分期
(C) 癌症篩檢只適用於已有症狀的高風險族群
(D) 早期發現癌症或癌前病變以降低死亡率

32. 阿華因為身材比較豐滿，常被同學取綽號。他雖然表面不在意，但心裡覺得受傷，也越來越不敢參與需要展現身材的活動。他覺得自己不夠好，常與人比較，導致心情低落。根據青少年身心健康與自尊的概念，阿華的狀況主要反映了下列何者？
- (A) 外貌是影響青少年自尊的唯一因素
(B) 同儕玩笑無傷大雅，不會影響心理健康
(C) 低自尊可能導致情緒低落及社交退縮
(D) 青少年應完全專注自己的外表來提升自信
33. 有關「灰色強暴」的敘述，下列何者符合資料內容？
- (A) 指的是在約會情境中，受到身體暴力脅迫的性行為
(B) 受害當事人在理智上非自願，但當下未能明確表達「沒有意願」
(C) 這種行為通常發生在陌生人之間
(D) 灰色強暴不構成法律責任，僅是關係中的誤解
34. 小芬居住的社區近年來空氣品質惡化，許多居民因此減少戶外運動，改為宅在家中。社區發展協會希望推動「健康社區營造計畫」，既能維持居民運動習慣，又能改善環境品質。下列哪一項策略最能同時達成群體健康促進與環境永續的目標？
- (A) 推廣居民搭乘大眾運輸或共乘上下班，並規劃空氣品質警示運動機制
(B) 在社區活動中心設置大型空氣清淨機，開放給居民室內運動使用
(C) 建議居民購買防霾口罩和空氣偵測器，維持戶外運動但加強防護
(D) 與鄰近健身房合作提供團體優惠價，讓居民轉為室內付費運動
35. 在長期照顧的過程中，家庭照顧者因長期照顧失能的親屬導致身心疲憊，為了給予家庭照顧者更多的支持與關懷，可透過機構和照護員所提供的短期照顧，讓家庭照顧者可以得到適當的休息與放鬆。這種提供短暫間歇性休息，適時紓解照顧壓力，增加照顧量能的服務稱為下列何者？
- (A) 轉介服務
(B) 諮詢服務
(C) 職能訓練
(D) 喘息服務
36. 小芳最近因為準備大考壓力很大，常常失眠、食慾不振，也覺得自己變得很難專注，對以前喜歡的社團活動都提不起勁。他的朋友小華注意到小芳的狀況，很擔心，不知道怎麼幫助他。根據健康與護理的相關知識，下列何者最能幫助小芳，並符合身心健康與疾病預防的原則？
- (A) 關心小芳的狀況，並鼓勵他在狀況持續或惡化時尋求學校輔導老師或醫療專業的協助
(B) 鼓勵小芳找時間宣洩情緒，例如大哭或對朋友抱怨，並建議他多參加聚會轉移注意力
(C) 建議小芳告訴自己「想開一點就好了」、「要堅強」，然後多睡一點
(D) 建議小芳服用朋友推薦的保健食品或助眠飲品，並減少讀書時間以減輕壓力
37. 有關慢性病的預防，下列敘述何者最符合資料內容？
- (A) 慢性病主要是遺傳造成，後天生活習慣影響不大
(B) 只要定期健康檢查，即使生活習慣不良也能預防慢性病
(C) 慢性病初期沒有症狀代表不需要擔心，等到不舒服再就醫即可
(D) 慢性病可透過健康生活型態積極預防
38. 我國目前政府補助的五癌篩檢不包含下列何者？
- (A) 胃癌 (B) 乳癌 (C) 大腸癌 (D) 子宮頸癌

39. 小華發現最近社群媒體上很流行「168 間歇性斷食」和「生酮飲食」等減重方法，許多網紅都在分享快速瘦身的成功案例。同時也有營養師提醒要注意個人體質差異。面對這些飲食趨勢，小華應該採取下列哪一種最適當的態度？
- (A) 選擇最多人推薦的飲食法立即開始，因為多數人成功代表方法有效
 (B) 同時嘗試多種飲食法，找出最快速有效的組合方式
 (C) 了解各種飲食法的原理和風險，並諮詢專業營養師評估個人適用性
 (D) 完全不採用任何飲食趨勢，維持原本的飲食習慣就好
40. 有關食品添加物的敘述，下列何者正確？
- (A) 爲了增加食品的毒性而添加
 (B) 在經過科學評估與法規限量下使用是安全的
 (C) 食品添加物可以取代食物本身的營養素
 (D) 只要食品含有食品添加物，就不適合食用
41. 陳先生 50 歲，接受癌症篩檢後收到糞便潛血檢查陽性報告。根據癌症篩檢的後續處理原則，他最應該採取下列哪一種行動？
- (A) 立即開始服用腸胃藥物，並改變飲食習慣
 (B) 認爲只是痔瘡出血，無需特別處理
 (C) 安排大腸鏡檢查，進一步確認是否有病變
 (D) 等待三個月後再重新進行糞便潛血檢查
42. 有關性傳染病(STD)的敘述，下列何者正確？
- (A) 性傳染病只影響生殖器官，不會影響全身健康
 (B) 大多數性傳染病在急性期會帶來痛苦，且可能產生不孕等後遺症
 (C) 只要不發生性行爲，就完全不會感染性傳染病
 (D) 非淋菌性尿道炎的病原體只會引起尿道感染
43. 小華的媽媽在傳統市場買了新鮮蔬菜和豬肉，準備爲家人料理晚餐。回家後發現蔬菜上有些泥土，豬肉也需要處理。小華想協助媽媽確保食物安全，下列哪一種處理順序最符合食品衛生原則？
- (A) 先處理豬肉切塊，再用同一把刀具和砧板清洗切蔬菜，最後統一清潔用具
 (B) 先清洗蔬菜去除泥土後切菜，接著用不同刀具和砧板處理豬肉，並分別徹底清潔
 (C) 將蔬菜和豬肉一起用清水沖洗，再同時進行切菜和切肉的處理程序
 (D) 直接將帶泥土的蔬菜和豬肉放入鍋中一起烹煮，高溫自然會殺死細菌
44. 小華最近發現自己排尿時有灼熱感，且尿液顏色較深。朋友建議他多喝水就會好，但症狀持續數天未改善。根據生殖系統疾病預防保健的觀念，小華最應該採取下列哪一種處理方式？
- (A) 繼續大量喝水並服用市售消炎藥，等待症狀自然緩解
 (B) 暫停所有運動活動，在家休息直到症狀完全消失
 (C) 認爲是上火現象，購買降火氣的中藥材自行調理
 (D) 及時就醫檢查，避免延誤治療並了解正確的預防方法
45. 小華最近想購買智慧手環來監測運動量和睡眠品質，但發現市面上產品功能差異很大，價格從幾百元到數萬元都有。朋友建議他買最貴的因爲「一分錢一分貨」，但小華擔心花費過高。根據科技產品健康消費的原則，他應該如何做出明智的選擇？
- (A) 購買價格最高的產品，因爲昂貴的科技產品通常功能更準確可靠
 (B) 根據個人需求和預算，比較產品功能準確度及安全認證後選擇
 (C) 選擇價格最便宜的基本款，反正都是監測功能差異不會太大
 (D) 問店員推薦哪一款最熱銷，跟隨大眾選擇通常不會出錯

46. 小華最近開始對異性產生好感，但對於「愛」的真正意義感到困惑。他聽到同學們有不同的看法：有人認為愛就是佔有對方，有人說愛是互相尊重。根據全人性教育中「愛」的健康內涵，下列何者最正確？
- (A) 健康的愛建立在相互尊重、理解與支持的基礎上，同時保持個人獨立性
(B) 愛就是無條件滿足對方的所有需求，犧牲自己也沒關係
(C) 真正的愛是要完全了解並控制對方的一切行為和想法
(D) 愛情只是生理衝動的表現，不需要考慮太多情感層面的因素
47. 阿奇高中健康檢查報告顯示血壓、空腹血糖、三酸甘油酯三項超出正常值，則阿奇最可能面臨的健康問題前期狀態為何？
- (A) 消化不良 (B) 飲食障礙(Eating disorders)
(C) 代謝症候群 (D) 自主神經失調
48. 近期臺灣出現屈公病境外移入病例，疾管署提醒民眾注意防範。小華從新聞得知屈公病和登革熱一樣都是透過斑蚊傳播，且全球暖化使病媒蚊分布範圍擴大。面對這種全球化疾病傳播的健康挑戰，下列哪一種做法最符合全球健康的防治概念？
- (A) 只要避免前往疫區國家旅遊，就能完全避免感染風險
(B) 完全依賴政府的邊境檢疫措施，個人不需要採取任何行動
(C) 屈公病是境外移入疾病，與個人日常生活無關不需特別注意
(D) 加強居家環境管理、清除積水容器，並關注國際疫情動態
49. 小華最近發現刷牙時牙齦容易出血，且有口臭問題，但他認為只要用漱口水就能解決。根據口腔衛生保健的觀念，下列哪一種做法最能有效改善並預防口腔健康問題？
- (A) 增加漱口水的使用頻率，並選擇酒精濃度較高的產品加強殺菌
(B) 採用正確刷牙技巧、使用牙線清潔，並定期進行口腔檢查
(C) 只有在有異味或不適時才刷牙，平時用口香糖維持口氣清新
(D) 購買美白牙膏和電動牙刷，重點加強牙齒外觀的清潔美化
50. 小華發現社區中許多居民有吸菸、久坐、飲食不均等不健康的生活習慣。他想透過社區活動來推廣健康生活方式，讓更多人願意改變行為。根據群體健康促進的策略，下列哪一種做法最能有效鼓勵居民採取健康生活方式？
- (A) 舉辦健康生活體驗活動，提供實際參與機會並建立社區支持網絡
(B) 在社區公布欄張貼各種疾病的可怕照片，警告不健康生活的嚴重後果
(C) 發放科學研究數據期刊，詳細說明各種健康生活方式的科學根據
(D) 邀請醫師進行健康講座，強調不改變生活習慣將面臨的醫療費用

【以下空白】