

## 一、是非題（每題5分，共25分）

1. ( ) 孕早期（未滿1~13週）階段，因為胎盤還沒發育完整，胚胎也還不穩定，所以孕婦行動要更加小心，避免碰撞。
2. ( ) 成年中期健康狀況與身體有不同程度的衰退，反應沒有那麼靈敏，應常運動、建立良好的飲食習慣及生活型態，以維持身體健康，避免慢性病發生。
3. ( ) 生活習慣左右了我們健康平均餘命，因此好的生活習慣，可以讓我們老了不疾病纏身。
4. ( ) 健康老化不只要免於病痛，還要維持身體功能，不失常、失智，就連心靈層面也要健康，並擁有活躍社交的生活，對社會有所貢獻。為了達到這個目的，必須趁年輕就要開始積極實踐健康的生活型態。
5. ( ) 心肺復甦術是一種只要藉由口對口吹氣，就能將患者維持在正常生命的救命術。

## 二、單一選擇題（每題5分，共75分）

1. ( ) 下列何者不是胎兒和媽媽間，透過臍帶運送的？(A)氧氣 (B)血液 (C)養分 (D)二氧化碳。
2. ( ) 小強最近戴上運動手環，擬訂每日要走1萬步的目標，因為根據研究指出，每日步行達10分鐘，有益心肺功能；達20分鐘，會開始燃燒體內多餘的脂肪。除此之外，你認為運動還能有哪些好處呢？①降低生長激素分泌 ②促進血液循環 ③降低代謝，減輕體重 ④遠離憂鬱，天天好心情 ⑤強化免疫系統 (A)①②④ (B)②③④ (C)②④⑤ (D)②⑤。

3. ( ) 關於影響生長發育的因素中，哪些因素無法經由自己努力而改善呢？(A)充足且良好的睡眠品質 (B)規律的運動與維持良好的姿勢 (C)養成均衡飲食不挑食的習慣 (D)男生普遍比較高，所以透過變性手術讓自己變成男生。
4. ( ) 下列何者不是世界衛生組織所強調之「健康老化」的老年人照護目標？(A)主要目的在於延長老年人的生命 (B)讓所有的老年人都能擁有身體、心理健康 (C)享有較好的生活品質 (D)生活過得充實有意義。
5. ( ) 關於尋求心靈寄託，下列何者描述是正確的？(A)只要找到自己喜歡的休閒活動，就是心靈最好的寄託 (B)找回生命的價值與工作時的成就感，是心靈寄託的重點 (C)如果自己的觀念是正向的，沒有負面的思想，就不需要尋求心靈的寄託 (D)心靈寄託指的一定是跟宗教相關的活動才算。
6. ( ) 下列哪一項看法不正確？(A)季節更替也是一種改變狀態 (B)事情如果可以永遠不變是最好的 (C)我們的生活型態就是存活在不斷進行改變的「無常」 (D)能體認並接受生之無常，我們對於死亡的觀念也變得自然。
7. ( ) 在面對死亡議題時，會受到極大的衝擊、哀慟，此時，可以利用以下哪些方法進行調適，走出傷痛？甲：向家人、朋友吐露傷痛與憂傷；乙：尋求社會資源的幫助；丙：做一些能讓自己放鬆的活動。(A)甲乙 (B)乙丙 (C)甲乙 (D)甲乙丙。
8. ( ) 以下何種行為對改善惡性腫瘤

沒有幫助？ (A)規律運動  
(B)多吃蔬菜 (C)早睡早起  
(D)多食用豬、羊、牛肉等紅肉  
以補充鐵質。

9. ( ) 下列何者不是預防冠心病發生的好方法？ (A)平常要注意保暖 (B)注意自己心跳的感覺 (C)避免夜間的劇烈運動 (D)適時補充水分。
10. ( ) 下列何者不是腎臟病前期的病人可以自行觀察到的症狀？ (A)下肢有水腫現象，且按壓後凹陷無法馬上回復 (B)尿液中含糖量太高 (C)出現高血壓的症狀 (D)臉色蒼白貧血。
11. ( ) 由於患者體內的胰島素分泌不足或作用不良，對醣類的利用能力減低甚至於完全無法利用，而造成血糖過高，當血糖升高到某一程度，超過腎臟所能回收的極限時，葡萄糖便會從尿液中排出，這是下列何者疾病？ (A)腦中風 (B)冠心病 (C)腎臟病 (D)糖尿病。
12. ( ) 請問下列何者不是幫傷患包紮的主要目的？ (A)保護傷口 (B)固定敷料 (C)支拖傷肢 (D)吸收髒血。
13. ( ) 近年來事故傷害位居青少年死因的第一名，下列哪一項事故傷害不是青少年事故主要的原因？ (A)交通意外 (B)溺水 (C)鬥毆 (D)中毒。
14. ( ) 遇到不省人事但仍有呼吸、脈搏，及脊骨無明顯傷勢的患者，應如何幫助傷者？ (A)保持仰臥，並抬高雙腿 (B)扶起坐在椅子上 (C)安置成半坐臥姿勢 (D)擺放成復甦姿勢。
15. ( ) 下列何者並非需先急救再求救的情況？ (A)溺水 (B)藥物中毒 (C)心臟病發作 (D)患者為八歲以下的兒童。

解答： (每題 5 分，共 25 分)

1. 答案：○

2. 答案：×

**解析**：成年晚期到老年期健康狀況與身體有不同程度的衰退，反應沒有那麼靈敏，此階段要有生活重心，重新尋找自己的定位、調整與家人相處與溝通模式。

3. 答案：○

4. 答案：○

5. 答案：×

二、單一選擇題 (每題 5 分，共 75 分)

1. 答案：(B)

2. 答案：(C)

3. 答案：(D)

4. 答案：(A)

5. 答案：(B)

6. 答案：(B)

7. 答案：(D)

8. 答案：(D)

**解析**：應該限制紅肉 (豬、牛、羊肉) 的攝取量，避免加工肉製品。

9. 答案：(B)

10. 答案：(B)

11. 答案：(D)

12. 答案：(D)

13. 答案：(C)

14. 答案：(D)

15. 答案：(C)