

國立花蓮女子高級中學 115 學年第 1 次教師甄選

健康與護理科試題

一、單選題（每題 2 分，共 40 分）

- (C) 1. 健康信念模式(Health Belief Model, HBM)可用來預測人們採取健康行為。衛生所為促進民眾進行癌症篩檢，在社區活動中心辦理篩檢，請村里長提醒里民前往檢查，並提供參與篩檢者小禮物，是針對健康信念模式的哪些因素？①自覺罹患性 ②自覺嚴重性③自覺行動效益 ④自覺行動障礙 ⑤行動線索 (A) ①② (B)④⑤ (C) ③⑤ (D) ①③④
- (D) 2. 下列傳染病及其主要傳染途徑的配對，何者不正確？(A) 腸病毒：食物或飲水傳染 (B) 漢他病毒症候群：呼吸道傳染 (C) 登革熱：蟲媒傳染 (D) 鉤端螺旋體病：食物或飲水傳染。
- (D) 3. 阻斷傳染病致病的三要素，就能防止傳染病的擴散。下列何者防疫行為與傳染病致病要素的配對不正確？(A)勤洗手、戴口罩是屬於「阻斷傳染途徑」(B) 施打疫苗是「降低宿主易感性」(C) 利用酒精、漂白水消毒環境是「削弱(滅)病原體」(D)隔離帶原者是「阻斷傳染途徑」。
- (C) 4. 關於預防或改善「手機成癮」的作法，下列何者不正確？(A)規劃休閒嗜好，如戶外運動替代手機使用 (B)善用手機內建的「螢幕使用時間」功能，自我監控不超過使用時間 (C)開啟手機各種 APP 的通知音效，建立生活節奏 (D)睡前 1~2 小時將手機放到客廳，避免使用手機，增加手機使用不便性。
- (A) 5. 關於日常的牙齒保健與清潔，下列何者正確？(A)每天至少 2 次刷牙:早上、睡前，1 次牙線使用，牙膏含氟量要 1000~1500ppm 之間 (B)為了徹底潔牙，刷牙時應該盡可能用力刷，才能刷掉頑固的牙菌斑 (C)吃完酸性食物後（如碳酸飲料），為了保護牙齒應立刻用力刷牙 (D) 每 1~2 年進行 1 次口腔檢查及洗牙。
- (D) 6. 小華在網路上購買家用血壓計，收到後發現不符需求，依《消費者保護法》規定，下列何者最正確？(A) 只要已拆封外盒，就一律不得退貨 (B) 小華若要退貨，須先證明商品有瑕疵 (C) 血壓計屬醫療器材，因此不適用通訊交易解除權 (D) 小華可於收受商品後 7 日內無條件解除契約。
- (B) 7. 依據《病人自主權利法》的「預立醫療決定」，當病患符合特定臨床條件時可拒絕維持生命治療。下列何者不屬於五款臨床條件？(A) 末期病人 (B) 重度憂鬱症，且有多次自殺傾向(C) 處於不可逆轉之昏迷狀況 (D)極重度失智。
- (A) 8. 關於高齡者「肌少症」的描述，下列何者不正確？(A) 根據測量肌肉纖維長度或手部握力評估狀況 (B)容易引發心血管相關疾病、跌倒或失能 (C) 阻力運動訓練及充足的蛋白質攝取可刺激肌肉生長 (D) 適當的補充維生素 D 有助於預防。
- (A) 9. 腦血管疾病(中風)發作的後遺症常導致失能，應及早預防。關於此疾病下列何者不正確？(A) 國人以出血型腦血管疾病最常見，應儘快送醫(B) 可透過「FAST」口訣，及早辨識發作症狀 (C) 為國人十大死因第 4 位 (D) 控制三

高、戒菸、限酒及維持健康生活習慣，可大幅降低發生風險。

- (C) 10. 預防食品容器帶來的食安風險，最核心的原則是依據材質特性正確使用，下列塑膠材質編號中，下列何者可耐 100~140 度 C 高溫、可微波加熱？ (A) 1 號 PET (B) 2 號 HDPE (C) 5 號 PP (D) 6 號 PS。
- (D) 11. 關於「反式脂肪」的敘述，下列何者正確？ (A) 反式脂肪是動物油經部分氫化過程所形成的反式脂肪酸 (B) 反式脂肪會增加高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)，提高心血管疾病風險 (C) 世界衛生組織 (WHO) 建議，每日反式脂肪攝取量應低於總熱量的 1%，以 60 公斤成人來說約 3~5 克 (D) 『營養標示』欄位內標示反式脂肪為 0，只是 < 0.3 公克，仍應減少攝取。
- (B) 12. 近年來毒駕頻傳，其中常見新興毒品「依拖咪酯，俗稱殭屍煙彈」的危害，目前依照《毒品危害防制條例》，依拖咪酯屬於幾級毒品？ (A) 第一級 (B) 第二級 (C) 第三級 (D) 第四級
- (A) 13. 夏天到了，靜靜想買防曬的保養品，拿著廣告單想著「這個真的能防曬又能讓皮膚變白嗎，讓皮膚變白的原理為何？」，請問她掌握了「批判性思考」的哪一項要素？ (A) 深度 (B) 廣度 (C) 邏輯性 (D) 重要性。
- (D) 14. 當異物梗塞時，應立即施行「哈姆立克急救法」，關於此急救法下列敘述何者不正確？ (A) 急救前應先詢問患者，確認其呼吸道哽塞 (B) 先擊背 5 下，再將雙拳置於劍突與肚臍中間向上向內擠壓 5 下，重複動作直到異物排出 (C) 如果孕婦，改用胸壓法 (D) 無法自救，若四周無人協助，應趕快敲桌求救。
- (C) 15. 急救時正確姿勢擺位有助傷患復原，下列敘述哪些正確？①頭部外傷者宜放低頭部 ②腹痛者可採仰臥屈膝或側臥腳彎曲 ③意識不清仍有呼吸者宜採復甦姿勢 ④氣喘發作者宜採半坐臥 ⑤中熱衰竭者宜抬高頭部、放低下肢 (A) ①③④ (B) ①④⑤ (C) ②③④ (D) ③④⑤
- (C) 16. 關於「憂鬱症」的敘述，下列何者不正確？ (A) 光照治療適用於憂鬱症患者 (B) 憂鬱情緒與憂鬱症不同，重度憂鬱症可能出現幻聽 (C) 可能與腦內血清素及正腎上腺素分泌過多有關 (D) 憂鬱症患者可能出現失眠或嗜睡、體重下降或上升。
- (B) 17. 112 年修正施行的《菸害防制法》採取「全面禁止電子煙、嚴管加熱菸」，兩類產品的區別，何者正確？ (A) 電子煙完全不含尼古丁，而加熱菸含有高濃度尼古丁 (B) 加熱菸以天然菸草為原料，電子煙是以化學煙油為霧化載體 (C) 電子煙燃燒時會產生高濃度焦油，加熱菸則完全無焦油與致癌物 (D) 加熱菸僅限於醫療院所開立，電子煙屬一般休閒娛樂產品。
- (A) 18. 避孕方法與避孕原理組合，何者不正確？ (A) 避孕貼片、陰道(避孕)環: 阻止精卵結合 (B) 置入子宮內避孕器: 干擾受精卵著床 (C) 口服避孕藥: 抑制排卵 (D) 子宮內投藥系統: 干擾受精卵著床、抑制排卵。
- (A) 19. 關於性騷擾，下列敘述哪些正確？ ①未經其同意，持續濫用特定人資料購買商品或寄送禮物屬於跟蹤騷擾 ②雖然受害者覺得不舒服，但加害者不是故意，不屬於性騷擾 ③權勢性騷擾加害者刑責加重 ④假日學生到學校練舞，被到校園運動的民眾騷擾，屬於「性別平等教育法」範疇 (A) ①③

(B)②④ (C)①③④ (D)①②③④。

- (B) 20 關於 HIV 感染者與愛滋病(AIDS)患者的描述，何者不正確？ (A) HIV 感染者與愛滋病(AIDS)患者皆具有傳染力 (B) HIV 感染者與性伴侶進行無套性行為，兩者皆需接受 PrEP 治療 (C)藉由規則服用藥物，HIV 感染者可以控制不發展成愛滋病(AIDS) (D)所謂 U=U 是指病毒測不到等於無法傳染出去。

二、填充題（每格 1 分，共 20 分）

1. 代謝症候群（Metabolic Syndrome）是一組健康危險因子的總稱。五項危險因子包括:腰圍過粗、血壓偏高、飯前血糖偏高、(1) 三酸甘油脂偏高及(2)高密度脂蛋白膽固醇/(HDL-C)偏低，其中有三項或三項以上超標，即認定為代謝症候群。
2. Walker 等人於 1987 提出「健康促進生活型態」概念以維持並增進健康，其包含:運動休閒及(1) 自我實現、(2) 健康責任、人際支持、壓力處理及營養等六個面向。
3. 落實「愛滋病防治 ABCD 原則」，可降低 HIV 感染風險，其包括 A:拒絕性誘惑/避免發生性行為 (1)B: 忠實性伴侶/固定性伴侶、C 正確使用保險套、(2)D: 定期篩檢與預防性投藥。
4. 根據台灣《毒品危害防制條例》，成癮性藥物（包含麻醉藥品及影響精神物質）是依據其成癮性、(1)濫用性及 (2)對社會危害程度，嚴格分為四個級別管理。
5. 《國際性教育技術指導綱要》修訂版，以「全面性教育」(CSE)作為指稱性教育之範疇與內涵，其三個重要精神包括: 以(1) 權利 為基礎；強調(2) 性別平等 之促進；強調以「學習者為中心」的教育方法。
6. 高血壓是「沉默殺手」，其死亡率及十大死因排行有上升趨勢。為控制血壓「2022 年台灣高血壓治療指引」建議使用居家血壓做為高血壓的診斷和分級。18 歲以上民眾，每年至少要量一次血壓，並搭配(1) 722 原則，當血壓值超過(2) 130 / 80 mmHg，建議應積極進行生活型態調整，並諮詢醫師是否要進一步治療。
7. 美國心臟學會(AHA)將成人與兒童、院內與院外情境整合為單一的生命之鏈(Out-of-hospital Chain of Survival)，作為心跳停止後的生存依賴原則，包括:辨識與緊急啟動、高品質 CPR、去顫、高級救命術、(1) 心跳停止後照護、(2) 復原與存活。
8. 情侶交往要從單獨約會的普通朋友，到進入固定男女朋友的穩定情侶關係應具備四個基礎：彼此信任、(1) 無條件接納、良好的溝通、(2) 平衡的關係。
8. 衛生福利部擴大並推動六癌篩檢，自 2026 年 1 月起新增(1) 糞便抗原胃幽門螺旋桿菌 檢測項

目，透過早期發現、早期治療，降低(2) 胃癌 發生率。

10.根據 108 課綱健康與體育領綱第五學習階段加深加廣選修課程之模組-健康與運動休閒，共分為(1)運動與健康、(2)安全教育與傷害防護及健康與休閒生活等三個科目。

三、簡答題（每題 5 分，共 10 分）

1. 安寧緩和醫療的「五全」照顧，可舒緩末期病人的身心靈不適，達到生死兩無憾。請寫出五全照顧並簡述內涵。

略

2. 長照十年計畫 3.0（簡稱長照 3.0）於 115 年上路，請寫出此計畫的三個願景及八大目標。

略

四、申論題（每題 15 分，共 30 分）請標示題號，不用抄題，將答案依序書寫

1. 健康體位管理計畫

(1) 情境描述：萱萱身高 158 公分，體重 70 公斤，自國小起「小胖妹」這稱呼就跟著她，同學的無心呼喊讓她多了「圈圈」的綽號。她平時大多外食，中午常常麵包配奶茶，晚上有時因為要補習，就吃個麵包或麵食，晚上回去再吃個宵夜，蔬菜與水分的攝取量嚴重不足。她平時缺乏運動，也懶得動，晚上喜歡追劇，有時常到凌晨 1、2 點才睡覺。新生健檢報告-腰圍 90 公分、血壓:134/86mmHg。新的綽號及健檢數值異常，讓她決定進行減重。

(2) 任務指引：

請協助萱萱運用「健康自我管理」的生活技巧，逐步釐清其健康問題的核心成因，並為她擬定一套具體、可行的健康體位管理計畫，以建立健康生活習慣，促進健康。

2. 面對 108 課綱，高中教師必須擁有課程設計的能力，若本校健護科的高三加深加廣課為【健康與休閒生活】。請設計一門符應本校學生需求的一學期課程設計(請包含課程目標、18 週課程單元、單元內容或大綱、議題融入及課程評量等)。