

1. 下列哪一項因素對健康與壽命的影響最大？
 - (A) 遺傳因素
 - (B) 環境因素
 - (C) 生活行為習慣
 - (D) 醫療照護。
2. 下列有關健康的敘述，哪一項是錯誤的？
 - (A) 身體沒病的人就是健康的人
 - (B) 健康是連續性的，且是一種動態，隨時在變動
 - (C) 健康是個人生命的特質，也是促進健康的一種方法
 - (D) 學習和異性相處，也是促進健康的一種方法。
3. 當某一產品標示「天然的」，意指：
 - (A) 這項產品是安全的
 - (B) 縱使該產品大量食用也不會產生中毒
 - (C) 服用它不會產生不良副作用
 - (D) 以上皆非。
4. 下列何種維生素缺乏會導致夜盲症？
 - (A) 維生素 A
 - (B) 維生素 B1
 - (C) 維生素 B6
 - (D) 維生素 D。
5. 下列有關壓力的敘述，何者錯誤？
 - (A) 壓力是一種內部緊張或威脅的感受
 - (B) 越不容易調適的變化，所帶來的壓力較小
 - (C) 人面對壓力時，通常會有生理的和心理的反應
 - (D) 長時間或是太大的壓力，對人的健康會有不良的影響。
6. 生物學家 Hans Selye 博士所提出用來解釋壓力的一般適應症候群 (general adaptation syndromes, GAS) 包含哪三個階段？
 - (A) 戰鬥、奔逃、睡眠
 - (B) 困惑、幻覺、延遲
 - (C) 警示、阻抗、衰竭
 - (C) 忿怒、批評、內疚。
7. 運動透過下列何者來降低壓力水準？
 - (A) 將壓力轉移到身體各個系統
 - (B) 代謝過多的兒茶酚胺 (catecholamines)
 - (C) 刺激腦部的 α 波
 - (D) 以上皆是。

8. 在熱天氣下運動時，爲了預防脫水現象，比較理想的作法是每幾分鐘喝一杯冰涼的水？
(A) 5 分鐘
(B) 15-20 分鐘
(C) 30 分鐘
(D) 60 分鐘。
9. 學校飲水機水質檢驗時，用以檢測水體是否受到糞便污染之生物指標爲下列哪一項？
(A) 大腸桿菌
(B) 葡萄球菌
(C) 黴菌
(D) 寄生蟲。
10. 當一個人計畫戒菸而開始詢問專業人員意見時，這是屬於跨理論模式 (Transtheoretical Model) 中的哪一個階段？
(A) 思考前期
(B) 思考期
(C) 準備期
(D) 行動期。
11. 下列哪一個健康行爲理論模式將行爲意向 (behavioral intention) 視爲健康行爲之最直接因素？
(A) 社會認知理論 (Social Cognitive Theory)
(B) 健康信念模式 (Health Belief Model)
(C) 理性行爲理論 (Theory of Reasoned Action)
(D) 跨理論模式 (Transtheoretical Model)。
12. 下列哪一項不屬於渥太華憲章中推動健康促進活動行動綱領的範疇？
(A) 訂定健康的公共政策
(B) 創造有利健康的環境
(C) 發展個人技巧
(D) 加強醫院醫療照護。
13. 學校衛生包括三大項內容，下列何者正確？①健康教育 ②健康服務 ③健康環境 ④健康諮詢
(A) ①②③
(B) ①②④
(C) ①③④
(D) ②③④。

14. 假性近視是因爲長時間、近距離、用眼過度，導致眼睛哪一構造持續緊張和痙攣所引起的一種視力不良的現象？
- (A) 角膜
 - (B) 水晶體
 - (C) 玻璃體
 - (D) 睫狀肌。
15. 下列有關冠狀動脈硬化性心臟病的敘述，哪一項是錯誤的？
- (A) 高脂肪飲食、吸菸等不良的生活方式是引起的主因
 - (B) 是負責供給心臟營養的冠狀動脈硬化，使血流不易通過，心肌發生缺氧的現象
 - (C) 患者初期常有氣悶和胸部絞痛的現象，就是一般所稱的「心絞痛」，又叫「狹心症」
 - (D) 通常患者多有心室肥大的現象。
16. 血脂質中何者爲好的膽固醇，有「血管清道夫」之稱？
- (A) 乳糜微粒 (Chylomicron)
 - (B) 低密度脂蛋白 (LDL)
 - (C) 極低密度脂蛋白 (VLDL)
 - (D) 高密度脂蛋白 (HDL)。
17. 下列有關癌症的敘述，哪一個是錯誤的？
- (A) 民國七十一年以來，癌症一直是國人十大死因的第一位
 - (B) 癌細胞可經由血液或淋巴等轉移到人體其他部位
 - (C) 癌症初期一般都有特別的症狀
 - (D) 減少與致癌物接觸，可降低患癌症的機會。
18. 糖尿病的典型症狀，下列何者錯誤？
- (A) 睡多
 - (B) 喝多
 - (C) 吃多
 - (D) 尿多。
19. 下列關於「第二類型糖尿病」的敘述，何者錯誤？
- (A) 多發生在中老年人
 - (B) 95% 的糖尿病屬於此類型
 - (C) 肥胖者爲此類型的高危險群
 - (D) 患者體內的抗體破壞了胰臟的功能。
20. 下列有關高血壓症的敘述，哪一項是錯誤的？
- (A) 大部分患者是屬於原發性高血壓，一般認爲這類高血壓和遺傳有關
 - (B) 患者多數在初期就有頭暈、耳鳴、頭痛等症狀
 - (C) 可能引起其他併發症，如心臟病、中風等，後果相當嚴重
 - (D) 患者應遵照醫師囑咐服藥，不可隨便自行中斷。

21. 夢遺是發育成熟男孩的正常現象，下列何者為容易導致夢遺的因素
- (A) 身體虛弱
 - (B) 睡前喝水太多
 - (C) 睡前做劇烈運動
 - (D) 天氣太熱。
22. 進入青春期，女性身體變化迅速，其中又以哪一項變化最早發生？
- (A) 雌激素分泌增加
 - (B) 乳房發育
 - (C) 子宮變大
 - (D) 身高急遽增加。
23. 下列用藥方法何者錯誤？
- (A) 確實遵照醫師或藥師所指示的時間、劑量及方法用藥
 - (B) 吞藥丸時，盡量不要配用開水，以免稀釋藥物，降低效果
 - (C) 用藥期間嚴禁飲酒，因為酒和藥物同時服用，會增加肝臟的負擔
 - (D) 目前正在使用其他藥物時，應主動告訴醫師，以作為醫師開處方的參考。
24. 下列有關酒精這種成癮物質及其危害的說明，哪一項是不正確的？
- (A) 酒精是一種中樞神經興奮劑，所以喝酒會有暢快感
 - (B) 孕婦喝酒生出低體重兒的機會比較高
 - (C) 酗酒者口腔癌發生率比一般人高
 - (D) 國內十分之一的道路交通事故是因酒後駕車所致。
25. 下列關於酗酒的敘述，何者錯誤？
- (A) 早期症狀為精神亢奮、注意力集中
 - (B) 末期症狀易健忘、視聽幻覺，不喝酒會發抖
 - (C) 會導致心律不整、血壓上升、易中風
 - (D) 會引起急性酒精肝炎。
26. 醫師常建議高血壓或心臟病患者要戒菸，是因為菸中的何種化學成分會引起血管狹窄、血壓升高，增加心臟負擔，而導致心血管疾病？
- (A) 尼古丁
 - (B) 菸焦油
 - (C) 一氧化碳
 - (D) 二氧化碳。
27. 依據行政院衛生福利部統計，國內最常被濫用的成癮藥物是下列哪一項？
- (A) 安非他命
 - (B) 海洛因
 - (C) 大麻
 - (D) FM2。

28. 下列何者不是使用安非他命後所引起的生理症狀？
(A) 血壓上升
(B) 心跳變慢
(C) 情緒不安愛講話
(D) 造成中樞神經刺激。
29. 下列哪一項不是進行急救時的基本原則？
(A) 以冷靜的態度來進行救護工作
(B) 使用醫療器材診斷傷患的病情
(C) 安慰傷患以減輕其痛苦
(D) 仔細觀察傷患的生命現象。
30. 下列敘述為成人心肺復甦術 (CPR) 的操作過程，何者是正確的？①求救－撥打 119 ②叫－確定患者有無意識呼吸 ③打開呼吸道 (airway) ④去顫 (defibrillation)－使用體外電擊器 ⑤人工呼吸兩次 (breaths) ⑥胸部按壓 (compressions)
(A) ①②③④⑤⑥
(B) ①②④③⑥⑤
(C) ②①③⑤⑥④
(D) ②①⑥③⑤④。
31. 下列有關戶外事故傷害的預防，哪一項敘述是錯誤的？
(A) 行經草叢小徑，勿撥動周圍雜草，以免打草驚蛇，而遭蟲蛇咬傷
(B) 打雷時，如果正在從事水上活動，應盡速上岸
(C) 郊遊時，穿戴尼龍質的光滑外套和淺色的帽子，可以預防被蜂類螫傷
(D) 從事戶外活動時，看見不熟悉的植物或昆蟲，應避免觸摸，以防過敏或中毒。
32. 下列有關肺結核病的敘述，何者有誤？
(A) 肺結核病是由結核菌所引起的，它是經由飛沫而傳染的
(B) 爲了防止肺結核病的傳染，病人的痰液及用具必須加以消毒
(C) 開放性結核病人會將結核菌排出，所以容易傳染給他人
(D) 肺結核病患者在感染初期會有體重減輕、咳血等症狀。
33. 下列關於淋病和梅毒的敘述，哪一項是錯誤的？
(A) 孕產婦感染了淋病，會傳染給新生兒，造成眼炎
(B) 淋病病原體在侵入人體數個月後，會破壞全身各器官
(C) 梅毒病原體經由母親的胎盤傳染給胎兒時，會產生先天性梅毒
(D) 正確使用保險套可有效預防淋病和梅毒。
34. 行政院衛生福利部公布之臺灣成人肥胖標準，一般身體質量指數 (BMI) 值多少以上算是肥胖？
(A) 18.5
(B) 24
(C) 27
(D) 30 kg/m^2 。

35. 世界衛生組織 (WHO) 將每年的幾月幾日訂為世界衛生日 (World Health Day) ?
- (A) 4 月 7 日
 - (B) 4 月 22 日
 - (C) 5 月 7 日
 - (D) 6 月 22 日。
36. 瞭解自己的感受並接納自己的缺點，稱之為
- (A) 心理適能
 - (B) 心智適能
 - (C) 精神適能
 - (D) 情緒適能。
37. 在行為改變的方法中，尋求相關資訊以期能對不良行為做一個更好的決定，是屬於
- (A) 行為分析
 - (B) 自我重新評估
 - (C) 積極的態度
 - (D) 提升意識。
38. 衛生福利部國民健康署推動之「健康 100 台灣動起來」計畫，它是與下列哪一項主題有關？
- (A) 菸害防制
 - (B) 食品安全的教育活動
 - (C) 體重控制
 - (D) 加入世界衛生組織 (WHO)。
39. 世界衛生組織 (WHO) 在 21 世紀引導全球健康促進工作朝向下列哪一項目標前進？
- (A) 消滅疾病
 - (B) 最適健康
 - (C) 提升生活品質
 - (D) 健康平等。
40. 預防性病最好的方法為
- (A) 使用含有殺精劑的保險套
 - (B) 瞭解過去曾與你/妳性伴侶發生關係的人
 - (C) 相互遵守單一性伴侶關係
 - (D) 僅與無性病症狀者發生性關係。
41. 哪些維生素屬於脂溶性維生素，攝取過多會囤積在體內，無法從尿中排出造成中毒？
- (A) 維生素 B 群
 - (B) 維生素 C 和 D
 - (C) 維生素 A 和 C
 - (D) 維生素 A、D、E、K。

42. 以下是對「自我概念」的敘述，何項錯誤？
- (A) 形成後，就完全無法改變
 - (B) 是有彈性的，大部分可以透過學習與訓練得到改善及進步
 - (C) 是青春期發展的重點
 - (D) 是指個人對自己多方面知覺的總和。
43. 下列關於自殺的敘述何者正確？
- (A) 有自殺想法的人通常會在生活中傳達某種訊息
 - (B) 自殺者只是想引起別人注意
 - (C) 企圖自殺者只要心情變好就不會自殺
 - (D) 企圖自殺者都是心理有疾病的人。
44. 空氣品質指數 (AQI) 是提供每天空氣品質的一個指數，昨天金門縣的 AQI 值為 160，請問其空氣品質狀況是屬於哪一等級？
- (A) 良好
 - (B) 普通
 - (C) 不良
 - (D) 有害。
45. 103 年度教育部擬定健康促進學校必選議題，不包含下列何者？
- (A) 全民健保
 - (B) 正確用藥
 - (C) 性教育（含愛滋病防治）
 - (D) 健康體位。
46. 代謝症候群已成為我國及世界新興的重要公共衛生議題，以下有關代謝症候群危險因子，哪些是正確的？①空腹血糖值 ≥ 100 mg/dl ②收縮壓 ≥ 130 mmHg、舒張壓 ≥ 85 mmHg ③男性低密度脂蛋白膽固醇 < 40 mg/dl、女性低密度脂蛋白膽固醇 < 50 mg/dl ④男性腰圍 ≥ 90 cm、女性腰圍 ≥ 80 cm ⑤三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dl：
- (A) ①②③④
 - (B) ②③④⑤
 - (C) ①②③⑤
 - (D) ①②④⑤。
47. 班都拉 (Bandur, 1986) 社會認知理論 (social cognitive theory) 主張，個人效能預期 (efficacy expectation) 的主要來源不包括下列哪一項？
- (A) 直接經驗
 - (B) 替代性經驗
 - (C) 口頭說服
 - (D) 先前認知。

48. 在教育部政策的支持下，國內中、小學從哪一年開始全面實施健康促進學校計畫？
- (A) 民國 96 年
 - (B) 民國 97 年
 - (C) 民國 98 年
 - (D) 民國 99 年。
49. 世界衛生組織 (WHO) 依據全球疾病負擔 (global burden of disease) 預估西元 2020 年，下列哪一類疾病將僅次於心臟病，成為全球疾病負擔排名第二位的疾病？
- (A) 愛滋病
 - (B) 癌症
 - (C) 中風
 - (D) 精神疾病。
50. 女性月經週期約為 28 天，其中排卵約發生在第幾天？
- (A) 1
 - (B) 7
 - (C) 14
 - (D) 21 天。