

科目：健康教育

選擇題：共 75 題。1-50題，每題1.5分；51-75題，每題1分，總分 100 分。

- (B) 1. 某人計畫最近一週要開始戒菸，已上網查詢醫院的戒菸門診，且上網預約掛號。試問此人屬於跨理論模式 (Transtheoretical Model) 中的何種改變階段？
(A) 蘊思期 (contemplation) (B) 準備期 (preparation)
(C) 動作期 (action) (D) 維持期 (maintenance)
- (C) 2. 某人認為性行為時全程正確使用保險套可有效預防感染性病，請問此概念屬於健康信念模式 (Health Belief Model) 中之何種概念？
(A) 自覺嚴重性 (perceived severity) (B) 自覺罹患性 (perceived susceptibility)
(C) 自覺利益 (perceived benefits) (D) 自覺障礙 (perceived barriers)
- (D) 3. 有關健康信念模式 (Health Belief Model) 中的建構，不包括下列哪一項目？
(A) 自覺罹患性 (perceived susceptibility) (B) 自覺嚴重性 (perceived severity)
(C) 自覺效益/障礙 (perceived benefit/barriers) (D) 自覺行為控制 (perceived behavioral control)
- (A) 4. 青少年經常認為「吸菸有助於情緒壓力的抒解」，故在健康教育的過程告知「吸菸導致肺癌」讓青少年改變態度，產生拒菸的動機，此種作法是運用那一種教育策略？
(A) 認知理論 (B) 發展理論 (C) 操作性制約 (D) 反應性制約
- (B) 5. 計畫行為理論 (Theory of Planned Behavior) 指出健康行為意圖會受到三個因素影響，不包括下列何者？
(A) 主觀規範 (subjective norm) (B) 自我效能 (self-efficacy)
(C) 對行為的態度 (attitude) (D) 自覺行為控制 (perceived behavioral control)
- (A) 6. 強化個人及社區獲得解決問題的能力，以支配生活及控制環境達成健康生活是指社區組織的那一項內涵 (概念)？
(A) 增能賦權 (empowerment) (B) 社區能力 (community competence)
(C) 參與原則 (principle of participation) (D) 批判意識 (critical consciousness)
- (D) 7. Schwartz & Kart 認為對大多數的慢性病來說，理想的醫病關係是屬於下列哪一種互動模式？
(A) 主動—被動模式 (B) 指導—合作模式 (C) 人際關係模式 (D) 共同參與模式
- (A) 8. 關於社會認知理論「自我效能 (self-efficacy)」的名詞解釋為何？
(A) 評估自己執行某項行為並帶來預期結果的信心程度
(B) 是指已經執行完某項行為後所發生的結果
(C) 透過自我監測、目標設定等方法來控制自己的行為
(D) 由別人行為的結果來決定自己是否執行該行為
- (D) 9. 若假定青少年嘗試吸菸的根源來自於角色楷模的態度與行為，政府邀請偶像明星代言拒菸，增加楷模正向影響力，這是運用下列何者健康行為理論？
(A) 健康信念模式 (B) 擴散—傳播理論 (C) 理性行動論 (D) 社會學習理論
- (A) 10. 衛生計畫中必須要設定目標符合「SMART」原則，有關目標設定原則描述下列何者錯誤？
(A) selective (S：選擇性的) (B) measurable (M：可測量的)
(C) achievable (A：可達到的) (D) relevant (R：實際相關的)
- (C) 11. 有關「疾病致死率 (Case-fatality rate)」的說明，何者最為正確？
(A) 罹患特定疾病的死亡率 (B) 每1,000人的全人口死亡率
(C) 罹患特定疾病造成死亡的百分比 (D) 罹患特定疾病死亡在所有死亡中佔的百分比
- (A) 12. 以下何者為健康風險評估第一步驟？
(A) 危害鑑定 (B) 暴露評估 (C) 風險溝通 (D) 風險管理
- (B) 13. 學校衛生工作的演變過程中，健康促進學校計畫比起傳統學校衛生工作，更強化下列哪一工作項目之推動？
(A) 提供健康服務 (B) 建立社區結盟 (C) 改善學校環境 (D) 加強健康教學
- (A) 14. 在健康促進學校的工作範疇中，全校師生共同營造友善校園是屬於下列哪一項範疇？
(A) 強化學校社會環境 (B) 改善學校物質環境 (C) 加強健康教育課程與活動 (D) 提供健康服務
- (D) 15. 下列何者是屬於學校藥物濫用防制課程的結果評價？
(A) 有多少中輟生未能參加藥物濫用課程 (B) 藥物濫用課程的師資是否合格
(C) 學生對藥物濫用課程的滿意度 (D) 藥物濫用課程前後，學生相關知識的改變
- (D) 16. 美國健康教育體育休閒舞蹈學會 (AAHPERD) 指出「思考清晰、情緒穩定、成功的調適壓力，具備自制與自律的能力」是屬於何種適能 (fitness)？
(A) 文化適能 (B) 社會適能 (C) 精神適能 (D) 情緒適能

- (A) 17. 《學校衛生法》中有關健康教育課程開設的規定內容，下列何者錯誤？
 (A) 專科以下學校應開設健康相關課程 (B) 教材及教法，應適合學生生長發育特性及需要
 (C) 教學內容兼顧認知、情意與技能 (D) 學校得安排學生參與學校餐飲準備過程
- (B) 18. 利用商業行銷的手法來推廣健康教育與健康促進活動稱之為？
 (A) 團體行銷 (B) 社會行銷 (C) 人口行銷 (D) 個人行銷
- (C) 19. 下列哪一個紫外線指數(UVI)數值，代表「曝曬等級」是屬於過量級？
 (A) 5 (B) 7 (C) 9 (D) 11
- (D) 20. 有關「生長、發育」的意涵，下列何者正確？
 (A) 「生長」著重於身體功能層面的「質」性變化 (B) 長高、增胖、器官增大都是屬於「發育」的現象
 (C) 最快的爆發性生長是發生在兒童時期 (D) 發育有時亦指情緒和社會行為成熟的過程
- (C) 21. 根據聯合國世界衛生組織(WHO)的定義，65歲以上人口為老年人，當老年人口占所有人口7%以上，這個社會便稱為何者？
 (A) 老化社會 (B) 高齡社會 (C) 高齡化社會 (D) 超高齡化社
- (D) 22. 引導學生在腿部綁上重物生活一天，感受老年人腿部肌力與關節退化的不便，此教學安排屬於Kolb(1984)所提出體驗學習的哪一個學習歷程階段？
 (A) 主動實驗 (B) 抽象概念 (C) 省思觀察 (D) 具體經驗
- (B) 23. 根據聯合國教科文組織(UNESCO, 2009)提出有效的性教育計畫之特徵，有關「性教育課程」的說明，下列何者錯誤？
 (A) 課程必須包含多元主題
 (B) 課程時間規劃在6節課為限
 (C) 教學內涵包括與性行為做決定有關的危險因子及保護因子
 (D) 提供「追加」課程，學生可以獲得加強
- (C) 24. 下列何者不屬於美國性資訊暨教育委員會(SIECUS)指出全人性教育(sexuality education)六大面向之一？
 (A) 關係 (B) 性行為 (C) 性諮商輔導 (D) 性與社會文化
- (A) 25. 以下哪一種避孕方式的原理是預防受精卵著床？
 (A) 子宮環 (B) 口服避孕藥 (C) 保險套 (D) 計算安全期
- (C) 26. 將保險套套入陰莖前，要將保險套前端的小袋輕輕扭轉，主要的目的是什麼？
 (A) 擠出多餘的潤滑液 (B) 比較方便拿取 (C) 排出空氣 (D) 以上皆是
- (D) 27. 人體每日所消耗的熱量，其中佔最大的部分是下列何者？
 (A) 體溫維持 (B) 身體活動 (C) 食物熱效應 (D) 基礎代謝率
- (B) 28. 下列關於複合性碳水化合物的敘述，何者錯誤？
 (A) 澱粉存在於五穀根莖類食物中 (B) 消化時間比單醣快
 (C) 能平穩持續的提供身體熱量 (D) 較適合運動量高的青少年
- (A) 29. 有關「自由基」的敘述，下列何者錯誤？
 (A) 在體內進行物質代謝過程中自然產生的 (B) 會破壞身體的細胞組織
 (C) 能幫助人體增強抵抗力 (D) 引發心臟疾病
- (C) 30. 下列危害健康事件，何者不屬於食品衛生問題？
 (A) 花生製品中檢出黃麴毒素 (B) 鴨蛋中含有戴奧辛
 (C) 自來水中檢出退伍軍人菌 (D) 家禽肉品中檢出沙門氏菌
- (D) 31. 下列何者不是預防吃進黴菌毒素的有效的方法？
 (A) 穀物收成後盡快烘乾 (B) 乾燥儲存食物 (C) 運送過程避免高溫高溼 (D) 儲存時殺滅黴菌
- (B) 32. 依「食品安全管制系統」，醃漬肉品如培根與臘肉中，須添加何種物質以抑制肉毒桿菌生長？
 (A) 己二烯 (B) 亞硝酸鹽 (C) 抗壞血酸 (D) 苯甲酸鈉
- (C) 33. 下列何者不列於學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法之規範中？
 (A) 熟食熱存食品中心溫度應於攝氏六十度以上
 (B) 學校餐飲從業人員每學年應參加衛生講習八小時以上
 (C) 學校廚房出入口應設置空氣簾與負壓系統以防止病媒侵入
 (D) 高級中等以下學校供售之食品不得使用代糖或代脂
- (D) 34. 目前我國包裝飲用水及盛裝飲用水衛生標準，有規定下列何種微生物限量？
 (A) 肉毒桿菌 (B) 腸炎弧菌 (C) 曲狀桿菌 (D) 大腸桿菌群

- (C) 35. 急性心臟病發作、呼吸困難的傷患，最適宜採用的姿勢為何？
 (A) 平躺 (B) 側躺 (C) 半坐臥 (D) 復甦姿勢
- (A) 36. 當傷患意識喪失，最容易測量脈搏的部位是哪裡？
 (A) 頸動脈 (B) 臂動脈 (C) 橈動脈 (D) 股動脈
- (B) 37. 學校健康中心備有 75%濃度的酒精，其主要的功用為何？
 (A) 燃燒 (B) 消毒 (C) 清洗傷口 (D) 降低體溫
- (D) 38. 成人生命之鏈的四個環節順序，下列何者正確？
 甲、早期求救 乙、早期 CPR 丙、早期自行送醫 丁、早期高級救命術 戊、早期體外去顫術
 (A) 甲乙丁戊 (B) 丙乙戊丁 (C) 乙甲丙丁 (D) 甲乙戊丁
- (B) 39. 有關心臟胸部按壓的位置，下列何者正確？
 (A) 心臟正上方的肋骨處 (B) 兩乳頭連線的中心點
 (C) 胸骨最末端的劍突處 (D) 胸骨上半段，接近鎖骨的地方
- (A) 40. 下列何種方法不能使呼吸道暢通？
 (A) 將患者頭部墊高 (B) 將患者頭部向後仰起
 (C) 用手掌將患者前額向下壓 (D) 將患者的下巴抬起往頭頂方向推
- (B) 41. 實施胸部心臟按壓時，掌根下壓胸骨的深度應為何？
 (A) 1~2 公分 (B) 大約 5 公分 (C) 7~8 公分 (D) 11~12 公分
- (D) 42. 關於自動體外去顫器的敘述，何者錯誤？
 (A) 俗稱的去顫電擊 (B) 只要依據機器語音指示進行操作即可
 (C) 可幫助傷患恢復正常的節律性心跳 (D) 只要使用 CPR 就不需使用自動體外去顫器
- (B) 43. 一名女士在熱天割草後，頭痛、皮膚乾熱、體溫很高，根據症狀判斷她可能是下列哪一種情況？
 (A) 中熱衰竭 (B) 中暑 (C) 熱痙攣 (D) 休克
- (C) 44. 燒傷急救 3C 的原則，第一個 C 為何？
 (A) 覆蓋 (B) 送醫 (C) 冷卻 (D) 檢查循環
- (A) 45. 菸害防制法規定室外吸菸區之設置，其吸菸區面積不得大於該場所室外面積的幾分之幾？
 (A) 二分之一 (B) 三分之一 (C) 四分之一 (D) 五分之一
- (B) 46. 有關環境菸煙 (Environmental Tobacco Smoke; ETS) 的敘述，下列何者不適當？
 (A) ETS 分為主流菸煙、支流菸煙 (B) 主流菸煙吸入的致癌物質量高於支流菸煙
 (C) 焦油是菸煙中的致癌物質之一 (D) 主流菸煙是指由吸菸者吸入肺中後吐出的煙
- (A) 47. 世界衛生組織 (WHO) 於西元 1989 年起，訂定每年的幾月幾日為「世界無菸日」？
 (A) 5 月 31 日 (B) 6 月 3 日 (C) 10 月 29 日 (D) 12 月 1 日
- (D) 48. 世界衛生組織 (WHO) 於 2015 年「世界無菸日」呼籲的主題下列何者？
 (A) 兩性與菸草：關注針對女性的促銷行為 (B) 「無菸青年」杜絕青年使用菸品
 (C) 室內環境全面禁菸 (D) 制止菸草製品非法貿易
- (D) 49. 毒品危害防制中心設有 24 小時免付費戒毒成功專線電話，其電話號碼是多少？
 (A) 0800-531531 (B) 0800-085717
 (C) 0800-636363 (D) 0800-770885
- (D) 50. 下列何種毒品在服用後，會使人體對聲光敏感度增強？
 (A) K他命 (B) 海洛因 (C) FM2 (D) MDMA
- (A) 51. 下列哪一項行為，是比較正確的用藥方式？
 (A) 不同的藥品最好能分裝在不同的藥袋中
 (B) 藥品冰在冰箱裡，以延長保存期限
 (C) 只要記得吃藥的時間和份量，藥袋和藥品明細的單子不一定要保留
 (D) 藥罐打開後，要保留罐子裡面的乾燥劑或棉花，可以保護藥品不會變質
- (C) 52. 當發生下列何種狀況時，可以申請藥害救濟基金會協助？
 (A) 未看清標示吃到過期藥物 (B) 未按指示拿錯藥服用
 (C) 正確使用藥物，卻產生無法預期的嚴重傷害 (D) 以上皆可

- (D) 53. 下列哪一項關於壓力的描述**錯誤**？
- (A) 壓力的反應和個人對壓力事件的解釋有關
 (B) 壓力是一種調適的過程
 (C) 壓力反應通常可以分為生理的、心理的和社會的向度來探討群體健康
 (D) 每個人對於壓力的反應相同，都會對身心健康產生不良影響
- (B) 54. 下列關於心理衛生網絡的描述**何者錯誤**？
- (A) 心理衛生網絡包括輔導網絡與醫療網絡
 (B) 輔導網絡在三段五級預防模式中，屬於末段預防工作
 (C) 輔導網絡包含教育系統、社會支援系統、社會輔導網絡
 (D) 醫療網絡包含公私立醫療院所、藥局與傳統醫療
- (C) 55. 下列關於「第一型糖尿病」的敘述，何者正確？
- (A) 多發生在中老年人群族
 (B) 95%的糖尿病患屬於此種類型
 (C) 患者體內人體胰臟中的胰島素合成細胞(β 細胞)被破壞
 (D) 肥胖者為此類型的高危險群
- (B) 56. 下列何種病原體喜好侵犯咽喉，而易造成腎臟病變？
- (A) 結核菌 (B) 鏈球菌 (C) 大腸桿菌 (D) 沙門氏菌
- (C) 57. 有關於腦中風的敘述，下列何者正確？
- (A) 又稱為冠心病 (B) 有「隱形殺手」之稱
 (C) 發病的前兆包括突然的肢體麻木 (D) 治療的黃金時段為發病後的五小時內
- (D) 58. 有關狂犬病的敘述，下列何者正確？
- (A) 狂犬病是被染狂犬螺旋菌的動物抓咬傷所造成
 (B) 被動物抓咬傷時，立即清水沖洗傷口，就能避免感染狂犬病
 (C) 發現路邊有死亡的動物，可撥打0800-761-590通報
 (D) 被疑似狂犬病動物抓咬傷後，立即施打疫苗，預防效果好
- (C) 59. 關於全民健保制度的敘述，下列**何者錯誤**？
- (A) 以風險分擔為基礎 (B) 以追求社會安全為主
 (C) 以社區費率作為計算基礎 (D) 選擇性承擔風險
- (D) 60. 有關台灣登革熱之流行，下列敘述何者**不正確**？
- (A) 病媒蚊白線斑蚊廣佈於全台 (B) 病媒蚊主要孳生於容器積水中
 (C) 每年9月病例達到高峰期 (D) 布氏指數是指調查住宅之積水容器中所含之幼蟲數
- (B) 61. 有關間接傳播(indirect transmission)傳染病特徵的描述，下列何者正確？
- (A) 常發生爆發性流行 (B) 常呈現散發性流行
 (C) 有明顯的季節性 (D) 與個人健康與衛生習慣無關
- (D) 62. 下列關於減少毒性化學物質暴露方法之敘述何者正確？
- (A) 實驗室中使用手套箱(glove box)屬個人防護設備的一種
 (B) 呼吸防護具為預防空氣污染物暴露之首選
 (C) 維持工作環境的整潔屬於消除(elimination)污染發生源的方法
 (D) 使用個人防護設備應為所有減少或避免暴露的最後一種方法
- (C) 63. 健康綠建材之審查要點中，下列**何者不是**管制的目標？
- (A) 甲醛 (B) 重金屬 (C) 二氧化碳 (D) 總揮發有機化合物
- (C) 64. PM_{2.5}是空氣污染指標之一，下列有關PM_{2.5}的說明，**何者錯誤**？
- (A) 直徑小於或等於2.5微米的懸浮粒子 (B) 稱為細懸浮粒子
 (C) 容易被氣管纖毛和鼻腔黏液過濾 (D) WHO年訂定PM_{2.5}平均值為10 $\mu\text{g} / \text{m}^3$ 的目標
- (A) 65. 京都議定書主要共識是下列何者？
- (A) 管制二氧化碳的排放 (B) 全面管制塑化劑的使用 (C) 環境荷爾蒙物質的管制 (D) 以上皆是
- (B) 66. 有關「酸雨」的敘述，下列何者正確？
- (A) 酸雨會造成水質優養化 (B) 酸雨中帶有硫酸及硝酸成分
 (C) 雨水的酸鹼值低於7即為酸雨 (D) 酸雨是因空氣中的灰塵顆粒所引起
- (B) 67. 響應聯合國主題「多樣物種，唯一地球，共同未來」，我國環境日是幾月幾日？
- (A) 4月1日 (B) 6月5日 (C) 10月3日 (D) 12月12日

- (C) 68. 有關湖泊優養化的敘述，下列哪一項不正確？
(A) 氮的含量增加 (B) 磷的含量增加 (C) 矽藻的含量增加 (D) 藍綠菌的含量增加
- (A) 69. 下列有關「戴奧辛事件」之敘述，何者錯誤？
(A) 「檢驗管理」是戴奧辛徹底解決之道
(B) 戴奧辛中毒大都因環境被污染所造成
(C) 戴奧辛屬脂溶性，不易分解，會由生物累積到各食物中
(D) 追蹤污染源，針對源頭管理管制、監測可有效降低戴奧辛污染風險
- (B) 70. 日本及台灣曾經發生過的「米糠油中毒事件」，是由何者所引起？
(A) 苯甲酸 (B) 多氯聯苯 (C) 有機磷殺蟲劑 (D) 黃麴毒素
- (C) 71. 關於潔牙，下列何種方式較不適切？
(A) 刷牙時，要兩顆、兩顆牙來回刷約十次
(B) 刷牙時，要讓牙刷刷毛和牙齒呈現 45-60 度，以便清潔乾淨
(C) 刷牙時，要選擇大面積的牙刷，這樣才能將牙菌斑清除乾淨
(D) 使用牙線，將牙線以拉鋸方式進入牙縫間，避免傷害牙齦
- (B) 72. 下列何者又稱為陽光型維生素？
(A) 維生素A (B) 維生素D (C) 維生素E (D) 維生素K
- (A) 73. 下列何種疾病，感染後有可能引發雷式症候群的併發症？
(A) 流行性感冒 (B) 肺結核 (C) 登革熱 (D) A型肝炎
- (C) 74. 常見的耳朵清潔與疾病，下列敘述何者錯誤？
(A) 耳垢是由外耳道的皮膚所分泌 (B) 耳黴菌症常是因有水滯留在耳道內所引起
(C) 眩暈是中耳的平衡系統出了問題 (D) 急性中耳炎常因感冒時病菌從耳咽管送入中耳內
- (A) 75. 下列何者不屬於衛生教育人員扮演的角色？
(A) 臨床診斷 (B) 與大眾溝通 (C) 為目標團體設計介入方案 (D) 評估衛生教育方案