

- () 1. 以下食物那些是天然食物且不含加工食品者(A)番茄夾話梅、芭樂沾甘草粉(B)蒸南瓜、烤地瓜(C)玉米片、蔬果汁(D)鮭魚罐頭、煉乳
- () 2. 哈姆立克急救法是運用推擠那個部位的力量，對胸腔產生壓力，幫助異物排出(A)胃 (B)腹部肌肉 (C)橫膈膜 (D)肋骨下方
- () 3. 老年人常因各種狀況影響用藥安全，下列何者除外(A)易誤食藥物 (B)認知功能退化 (C)排泄速度較快 (D)肝腎功能減退
- () 4. 面對無心跳、呼吸的溺水者時，以下何者是急救的首要任務(A)幫助患者採復甦姿勢 (B)進行人工呼吸 (C)給予體外心臟按摩 (D)清除口鼻內異物
- () 5. 所謂「西洋梨體型」，是指腰臀比 (A)大於 0.7(B)小於 0.7 (C)大於 0.9(D)小於 0.6
- () 6. 以下那些屬於有氧運動，以「333」的頻率施行，可強化心肺功能並減少脂肪累積 a.游泳 b.瑜珈 c.舉啞鈴 d.騎腳踏車 e.打籃球 f.打羽球 (A)bc(B)abe(C)adef(D)abcdef
- () 7. 以下何種早餐的營養較為均衡 (A)蔬果沙拉（淋和風醬或優格）+ 麥片(B)蛋餅 + 鮮奶(C)燒餅 + 油條(D)藍莓鬆餅 + 奶茶
- () 8. 第一度燒燙傷的皮膚受傷範圍為(A)表皮淺層 (B)表皮層與約 1/3 以上真皮表層 (C)全層皮膚、皮下組織、肌肉、骨骼 (D)表皮層與真皮深層。
- () 9. 平時運動量不足，很可能導致身體出現某些狀況，但不包括 (A)連爬兩層樓不會喘也不覺得累(B)進行輕度運動時無法與人交談(C)走 1.6 公里左右的路就會氣喘吁吁(D)完全無法做伏地挺身
- () 10. 初次接受肺結核治療的患者若能遵照醫囑服藥，不間斷的接受 (A)3 個月(B)4 個月(C)6 個月(D)12 個月 正確且有效的藥物治療，95%以上的患者可以完全痊癒
- () 11. 在選擇對身體有益的食物方面，那些是較正確的作法 a.盡量使用當令與天然的食材 b.購買標示不清的包裝食品 c.避免選擇加工食品 d.挑選食品添加物含量較多者(A)bd (B)abcd (C)ac (D)abc。
- () 12. 一名男子在馬路邊倒下，經檢查無呼吸、心跳，且呼救後並無他人提供協助，此時應為其(A)施行 2 分鐘有效的 CPR (B)施行哈姆立克急救法 (C)電擊 (D)撥打 119 求救
- () 13. 關於氣喘患者的自我照護原則，以下何者有誤(A)狀況不好時再攜帶藥物即可，平常不需要 (B)填寫氣喘紀錄日誌 (C)需要時應立即就醫 (D)避免過敏原。
- () 14. 以下那些是負面且嚴苛的身體意象 a.即使大家都說自己太瘦了，我還是覺得全身都是贅肉 b.不滿意身體每個部分，且認為自己很差勁 c.雖然不完美，但覺得自己的身材還不錯 d.為了不出現小腹，經常一整天都不吃東西 e.認為健康最重要，不會太在意身體上的小缺陷 (A)ce(B)ab(C)abd(D)cde
- () 15. 肥胖會使胰島素產生抗阻影響正常運作，導致何種疾病(A)第二型糖尿病(B)心臟病(C)第一型糖尿病 (D)胰臟炎
- () 16. 施行胸部按壓時，壓迫的著力點落於何處，很可能導致傷患的肝臟受壓破裂(A)胸骨 (B)劍突 (C)肚臍 (D)肋骨
- () 17. 燒燙傷急救口訣「沖脫泡蓋送」適用於以下那些程度的燒燙傷(A)第三度 (B)第一度、淺二度 (C)深二度 (D)以上皆是。
- () 18. 選擇健康的料理用油時，以下何者不是較好的選擇 (A)橄欖油(B)苦茶油(C)豬油(D)芥花油
- () 19. 以下何種食品添加物的目的在於防止脂肪腐壞(A)乳化劑 (B)防腐劑 (C)抗氧化劑 (D)著色劑。
- () 20. 施行 CPR 時，胸部按壓與人工呼吸的比例為(A)15 比 2 (B)30 比 2 (C)25 比 1 (D)5 比 2

- ()21. 關於全民健康保險的概念，那些不正確 a.基於公平原則，每個人繳交的保費都一樣 b.全民健保不支付隆乳的醫療費用 c.如遭濫用，便會出現收支不平衡的現象 d.對老年人或患有重大疾病的人才有助(A)abcd (B)ad (C)acd (D)bc。
- ()22. 以下那些行為不屬於「居家危機預防原則」(A)定期檢查消防設備 (B)用瓦斯烹煮食物時，不隨便離開廚房 (C)就寢和出門前關好門窗、瓦斯 (D)短暫外出時不鎖門
- ()23. 曉君的爸爸腰圍 40 吋、臀圍 38 吋，媽媽腰圍 26 吋、臀圍 38 吋——以下敘述何者為非 (A)爸爸屬於蘋果體型，媽媽屬於西洋梨體型(B)媽媽的腰臀比低於 0.7(C)媽媽比爸爸容易罹患糖尿病、高血壓、高血脂及心臟病(D)爸爸腰圍超過 90 公分，易出現代謝症候群
- ()24. 以下何者為不適合老年人使用的浴室環境(A)有夜間照明設備 (B)地板經常保持乾燥 (C)地板及浴缸有防滑條或排水防滑墊 (D)浴缸高度高於膝蓋
- ()25. 手指頭不小心被割傷，導致大量出血，試問正確的急救處理步驟為何 a.清洗傷口 b.消毒 c.止血 d.包紮(A)abcd (B)cbad (C)cabd (D)bacd
- ()26. 隨著年紀增長，身體的免疫力就會逐漸下降，包括褪黑激素。試問褪黑激素由以下那個腺體分泌 (A)腦下垂體(B)甲狀腺(C)淋巴腺(D)松果體
- ()27. 事故發生的原因，不包括何者(A)忽略潛在危險 (B)心存僥倖 (C)眼觀四面，耳聽八方 (D)個人神話心理
- ()28. 與雇主簽約時，以下何種情況較為合理(A)工作滿三個月才得領薪 (B)將健保卡交給對方保管 (C)無條件放棄民事賠償條款 (D)到職當日辦理加保
- ()29. 民國 41 年到現在，臺灣地區十大死因型態有了很大的轉變，其導因為 a.醫療科技進步、平均壽命延長 b.愛好勞動者增加 c.偏向坐式生活型態 d.人體缺乏營養、抵抗力差 e.速食、精緻飲食主義 (A)ace(B)bcd(C)abc(D)bde
- ()30. 代謝症候群的判定標準包括 a.腰圍 b.血色素 c.血糖 d.總膽固醇 e.高密度脂蛋白膽固醇 f.尿酸 g.血壓 h.三酸甘油酯 (A)abcde(B)cdefg(C)acegh(D)acdgh
- ()31. 尿液檢查中，何種項目出現陽性反應時，表示腎臟有問題(A)尿酸(B)肌酸酐(C)尿潛血(D)尿蛋白
- ()32. 無法建立健康的身體意象，較不可能導致以下何種情形(A)飲食失調行為(B)時時充滿自信(C)使用各種激烈的手段減重(D)經常感到沮喪、憂鬱
- ()33. 當發生醫療糾紛時，以下何種處理方式較為適當(A)直接提出民事與刑事訴訟，以法律保障自己的權益 (B)尋求地方仕紳的支持，出面進行調解 (C)抬棺抗議，透過新聞報導表達不滿 (D)透過第三者與醫院及醫師進行磋商後，尋求雙方都可接受的和解方案。
- ()34. 在事故現場中，以下何種狀況不宜被列為「最後處理」(A)單純骨折者 (B)頭部嚴重創傷者 (C)有明顯的致命傷者 (D)傷勢輕微者
- ()35. 面對以下各種腹痛原因，何者可直接使用熱敷緩解(A)腎臟炎 (B)闌尾炎 (C)痛經 (D)腹膜炎。
- ()36. CPR 是指(A)人工呼吸 (B)心肺復甦術 (C)異物哽塞急救法 (D)胸部按壓
- ()37. 以下何種行為對社區防疫無助益 (A)接種疫苗(B)自主健康管理(C)落實法定疾病通報 (D)鄙視、遠離被感染者
- ()38. 在醫療技術發達的現代，肺結核之所以能再次威脅人類生命，主要原因不包括以下何者 (A)抗生素遭到濫用(B)患者與家屬未積極配合治療(C)交通發達使疾病快速傳播(D)缺乏特效藥
- ()39. 關於代謝症候群的 5 個生理指標，那幾項最顯而易見 a.體重 b.三酸甘油酯 c.血壓 d.高密度脂蛋白膽固醇 e.血糖 f.腰圍 g.低密度脂蛋白膽固醇(A)cf(B)bdeg(C)acf(D)bdf
- ()40. 呼吸或心跳停止多久後，開始會導致腦細胞損傷(A)4~6 分鐘 (B)2~4 分鐘 (C)8~10 分鐘 (D)10 分鐘以上

- ()41. 檢查值若偏高，長期下來很可能導致痛風(A)尿酸(B)血色素(C)尿蛋白(D)SGOT 的
- ()42. 年齡在幾歲之間的成人每 3 年可享有 1 次全民健康保險提供的成人預防保健(A)35~65 歲 (B)50~70 歲 (C)55~60 歲 (D)40~65 歲。
- ()43. 自民國 71 年至今 (A)心臟病(B)事故傷害(C)腦血管疾病(D)惡性腫瘤 一直是臺灣十大死亡原因的第一位
- ()44. 檢查患者有無正常呼吸的操作方法，以下何者有誤(A)須在 5~10 秒內完成 (B)應下壓患者下巴，才能感覺是否有空氣呼出 (C)須先暢通呼吸道 (D)透過看、聽、感覺加以評估
- ()45. 一般人腰圍的健康指標為 (A)男?80 公分，女?70 公分(B)男?80 公分，女?70 公分(C)男?90 公分，女?80 公分(D)男?90 公分，女?80 公分
- ()46. 發生嚴重異物哽塞時，嬰兒不會出現何種徵象(A)躁動不安 (B)無法哭出聲音 (C)咳嗽虛弱、無力 (D)哭聲響亮
- ()47. 以下何種飲食組合較為清淡、少油 (A)香菇肉羹麵+熱狗(B)魚餃、燕餃、貢丸+烤香腸 (C)清蒸鱈魚+番茄蔬菜湯 (D)雞排+珍珠奶茶
- ()48. 關於事故傷害的處理，不包括(A)救人為先，因此不用顧及傷患隱私 (B)判斷急救優先順序非常重要 (C)施救者應保持冷靜 (D)主要原則是「減輕傷害的嚴重程度」
- ()49. EMS 的工作內容包括那些 a.緊急傷病或大量傷病患現場急救護與醫療處理 b.送醫途中緊急救護 c.醫療機構緊急醫療 d.重大傷病患或離島、偏遠地區難以診治傷病患的轉診 e.慢性病患就醫運送服務(A)bcd (B)ade (C)abcd (D)abcde。
- ()50. 身體質量指數 (BMI) ≥ 27 表示 (A)體重不足 (B)理想體重(C)肥胖(D)過重
- ()51. 臺灣是全世界洗腎病患占總人口比率的冠軍,主要導因是(A)經常憋尿 (B)用藥不當 (C)鹽分攝取過高 (D)不喜歡喝水
- ()52. 關於健康飲食原則，以下那些錯誤 a.多喝白開水，少喝市售飲料 b.最好選擇營養密度低的食物，才不容易發胖 c.三餐應以蛋豆魚肉類為主食 d.盡量選擇低纖、低鈣的食物 e.13~19 歲青少年，每日熱量攝取男性不應超過 2,500 大卡，女性不應超過 2,200 大卡 f.最好以天然食材調味 (A)aef(B)cd(C)bcd(D)abcf
- ()53. 自 2007 年 7 月 1 日起，開放性肺結核患者不得搭乘航程幾小時以上的飛機 (A)4 小時(B)8 小時 (C)6 小時(D)10 小時
- ()54. 工讀時如果遭受不合理的對待，不適合向何種機關反映(A)刑事警察局 (B)消費者文教基金會 (C)行政院公平交易委員會 (D)行政院消保會消費者中心
- ()55. 以下何種行為對改善代謝症候群沒有幫助(A)規律運動(B)均衡且健康的飲食(C)吸菸、飲酒(D)養成定期健康檢查的習慣
- ()56. 以下那些情形屬於事故傷害原因中的「行為不安全」(A)a 騎機車不戴安全帽 (B)雨天開車減速 (C)不了解使用瓦斯熱水器的注意事項 (D)運動前不暖身
- ()57. 大多數心跳停止的人，須依賴一連串正確的緊急醫療步驟增加存活機率，稱為(A)CPR 之鍵 (B)急救之鎖 (C)生命之鏈 (D)安全之鑰
- ()58. 常見的腹痛原因不包括以下何者(A)腎結石 (B)心肌梗塞 (C)腸胃炎 (D)子宮外孕。
- ()59. 有關暴食症患者的敘述，以下那些正確 a.並未意識到自己飲食失常 b.人數通常比厭食症多 c.大吃大喝後會覺得很滿意 d.無法控制自己的行為 e.會重複透過催吐與濫用瀉藥減肥 (A)ac(B)bcd(C)bde(D)abde

- () 60. 有關溜溜球效應的敘述，以下何者為非 (A)減重方式為減少食量，未鍛鍊肌肉組織，瘦身後一旦恢復正常飲食，馬上就回到減重前的體重(B)會有愈來愈難瘦身成功的現象(C)減重過程未減少脂肪組織，只減去肌肉與水分，使體脂肪率愈減愈高(D)減重者須經過多次體重上下變化的溜溜球效應後，才能瘦身成功
- () 61. 關於肥胖的敘述，以下何者正確 (A)因熱量的消耗量大於攝取量所致(B)身體留存的脂肪通常太少(C)被世界衛生組織列為慢性疾病之一(D)與大多數慢性疾病無關
- () 62. 一連串非預期的事件發生後，通常會導致身體傷害、死亡或財物損失，稱為(A)意外傷害 (B)事故損失 (C)事故傷害 (D)意外受損
- () 63. 關於成功老化，以下敘述何者正確(A)僅限於生理層面 (B)等到退休後才開始尋找自己的興趣 (C)應從年輕時開始規畫 (D)一般來說很難達成
- () 64. 老年人經常會出現各種生理現象以下何者為非(A)短期記憶功能上升 (B)容易重聽 (C)易罹患慢性支氣管炎、肺氣腫與肺炎 (D)容易便秘
- () 65. 診斷是否為代謝症候群的生理指標中，血壓值判斷標準為(A)收縮壓?140mmHg，舒張壓?90mmHg(B)收縮壓?90mmHg，舒張壓? 60mmHg(C)收縮壓?130mmHg，舒張壓?85mmHg(D)收縮壓?160mmHg，舒張壓?95mmHg
- () 66. 不論行人或駕駛，都應養成良好的習慣，不包括(A)遵守交通號誌的指示 (B)穿越十字路口時須特別留意 (C)深夜無人時可闖紅燈 (D)不闖越平交道
- () 67. 健康體位管理計畫的正確執行步驟應為 a.研擬執行策略 b.分析原因，為改變做準備 c.訂定目標 d.簽定契約並填寫自我監督紀錄卡 e.正確判定自己的體位 (A)abcde(B)cedba(C)dbace(D)ebcad
- () 68. 哈姆立克急救法的腹部擠壓法，壓迫的位置為(A)肚臍處 (B)肚臍與劍突之間 (C)兩乳頭連線中間的胸骨處 (D)兩乳頭連線下一指處
- () 69. 以下影響健康的因素中，一般而言何者會隨年齡增長而增加 (A)免疫功能(B)女性荷爾蒙(C)褪黑激素(D)自由基
- () 70. 血壓是身體健康與否的指標之一，試問以下何者為「理想血壓」(A)高於140/90mmHg(B)120/80mmHg 上下(C)130/85mmHg 上下(D)100/60mmHg 上下
- () 71. 目前國際上建議執行 CPR 的胸部按壓速率為何(A)約 60 次/分 (B)約 72 次/分 (C)依年齡而有所不同 (D)約 100 次/分
- () 72. 面對多人受傷的事故現場，以下何種情況應為「最優先處理」(A)擦傷 (B)脊椎損傷 (C)呼吸困難或停止 (D)小腿閉鎖性骨折
- () 73. 若想改善尿失禁的問題，可加強訓練那一部分的肌肉(A)臀部 (B)腰部 (C)大腿內側 (D)骨盆腔
- () 74. 以下何者不是腹痛經常伴隨而來的狀況(A)發燒 (B)食慾變好 (C)糞便性質改變 (D)噁心、嘔吐。
- () 75. 「對自己外觀的主觀看法與綜合性評價，會影響自我概念及自尊」，此段敘述是指(A)年齡成熟度(B)面貌觀感(C)身材體態(D)身體意象。
- () 76. 關於燒燙傷傷口的癒合情形，以下何者錯誤(A)三度會留下肥厚性疤痕，但一般來說不需要植皮(B)第四度須依賴皮瓣補植治療、電療等特殊醫療，部分須截肢 (C)淺二度會留下輕微疤痕或無疤痕 (D)第一度約 3~5 天可痊癒，不會留下疤痕。
- () 77. 以下何者不是老年人退休後的正向態度(A)參加義工活動 (B)關在房間裡足不出戶 (C)常到公園運動 (D)多與鄰居聊天

- ()78. 根據體能金字塔的內容，以下那些不屬於有氧運動 a.游泳 b.溜滑板 c.呼拉圈 d.騎腳踏車 e.慢跑 f.仰臥起坐 g.散步 (A)cfg(B)bg(C)abde(D)adf
- ()79. 為了漂白食物，許多業者會在其中添加以下何種物質(A)人工甘味劑 (B)抗氧化劑 (C)過氧化氫 (D)安定劑。
- ()80. 癲癇患者的日常照護原則不包括(A)保持心情平穩、不要過度勞累 (B)避免駕駛車輛 (C)透過騎馬改善症狀 (D)按時服藥。
- ()81. 檢查傷患意識時，最好運用以下那些方法(A)用力拍傷患肩膀 (B)大聲呼喚傷患 (C)抬起傷患的頭部 (D)大力搖晃傷患身體
- ()82. 面對形形色色的健康產品廣告時，以下何種技巧有助於釐清迷思(A)批判性思考 (B)單一性思考 (C)複雜性思考 (D)直線思考。
- ()83. 為成人施行胸部按壓時，按壓的位置為(A)兩乳頭連線中央胸骨下半段 (B)兩乳頭連線中央胸骨上半段 (C)劍突上 (D)胸骨上 1/3 處
- ()84. 以下那些 CPR 設備能有效隔絕病毒，使施救者救人又能自保(A)人工呼吸保護面膜 (B)甦醒球面罩 (C)N95 口罩 (D)自動體外去顫器
- ()85. 以下何者並非良好的睡眠習慣 (A)不熬夜，每天約晚上 11 點左右就寢(B)時間規律且睡飽(C)在假日一次補足平日的睡眠不足(D)睡前保持心情平穩
- ()86. 患者無意識時，若沒有旁人協助，針對以下那些對象，應先施行 2 分鐘的 CPR 後再求救,何者除外(A)溺水者 (B)藥物過量者 (C)嬰幼兒 (D)中暑者
- ()87. 施行 CPR 所需的設備中，那些不能「避免接觸病患的血液、體液」(A)手套 (B)自動體外去顫器 (C)人工呼吸保護面膜 (D)單向活門面罩
- ()88. 施行 CPR 時，那些情況下施救者不可以中止 CPR(A)其他醫護人員已經到達 (B)傷患恢復自發性呼吸及心跳 (C)施救者筋疲力竭，無法再施行 CPR (D)現場無人接手時
- ()89. 若傷口有壞死組織或有造成炎性反應的細菌，一般在使用優碘消毒後，會再用什麼物質加以擦拭，避免色素沈澱與影響傷口痊癒(A)酒精 (B)生理食鹽水 (C)雙氧水 (D)紅藥水。
- ()90. 當腹痛狀況不明時，正確的處理方式為 a.灌腸、熱敷 b.不隨便吃止痛藥 c.採取半坐臥姿勢 d.採取仰臥屈膝的姿勢 e.就醫診治(A)bde (B)acd (C)abcde (D)bce。
- ()91. 肥胖不可能使以下何種物質的數值上升(A)低密度脂蛋白膽固醇(B)壞膽固醇(C)高密度脂蛋白膽固醇(D)三酸甘油酯
- ()92. 一般零食如洋芋片，是營養密度低的食品，原因在於 (A)缺乏維生素、礦物質(B)成分多為脂肪與糖(C)熱量比等重量的食物高(D)以上皆是
- ()93. 想成為健康快樂的銀髮族，應做到以下那些事項(A)從年老時開始保養身體 (B)晚睡晚起 (C)長期累積健康資本 (D)大魚大肉營養充足
- ()94. 關於自動體外去顫器 (AED) 的敘述，以下何者有誤(A)任何年齡都能使用相同的電擊貼片，非常便利 (B)不能使用在嬰兒身上 (C)俗稱傻瓜電擊器，非醫療人員也可使用 (D)可幫助解決患者心律不整的問題
- ()95. 針對腰臀比，若男性大於 1，女性大於 0.8，表示是何種體型(A)西洋梨體型(B)鳳梨體型(C)木瓜體型(D)蘋果體型
- ()96. 若癲癇持續發作達幾分鐘以上，應立即送醫(A)5 分鐘 (B)10 分鐘 (C)2 分鐘 (D)15 分鐘。
- ()97. 以下何者是導致癲癇最常見的原因(A)高血壓 (B)腦部損傷 (C)膽固醇過高 (D)腦溢血。

- ()98. 如果要為被醫師診斷為代謝症候群的患者量身訂做「代謝症候群作戰計畫」，試問步驟順序為何
a.採取「明確且具體」的方法，並確實記錄執行狀況 b.了解患者的生理指標離正常標準有多遠 c.
計畫實施期間每週評估執行的困難點與解決方法 d.尋找具體、易懂的生理指標作為主要改善對
象 e.與患者共同訂定一個完成期限與獎勵辦法 (A)dbace(B)abcde(C)bdeac(D)cabed
- ()99. 只要做到以下那些事項，就能減少醫療資源浪費，讓全民健康保險發揮最大功效 a.提升自我照
護能力 b.小病也要到大醫院看病，這樣好得快，可以少用點藥 c.不重複看病或拿藥 d.避免錯誤
用藥 e.避免不必要的檢驗或檢查(A)acde (B)bcd (C)ad (D)abcde。
- ()100. 人為因素是導致事故傷害的主要原因，試問以下何者為非(A)技術不熟練 (B)知識不足 (C)態
度與習慣不適當 (D)氣候欠佳
- ()101. 以下活動互相比較後，何者的活動量最少 (A)整理房間(B)打掃工作(C)爬樓梯(D)坐著聽課
- ()102. 癲癇患者的正確服藥原則應為(A)幾個月沒發作，即可停藥 (B)可依病情進展而自行刪減藥量
(C)大發作才要服藥，小發作不需服藥 (D)須長期服藥，不可自行停藥。
- ()103. 以下那些態度或行為無法幫助達到成功老化(A)增加身體活動 (B)尋求心靈寄託 (C)訓練正向
思考 (D)避免參與社會活動
- ()104. 導致青少年肥胖的原因，不包括以下何者 (A)熱愛含糖飲料(B)少吃多動(C)運動量不足(D)飲食
方式不當
- ()105. 當周遭有緊急狀況，或接到來路不明的電話時，可撥打那些專線求助(A)113：請警察協助處理
(B)165：反詐騙諮詢 (C)110：公害陳情專線 (D)117：災難報案
- ()106. 想獲得較正確的健康與醫療資訊，可透過許多管道，但不包括(A)衛生所、健康服務中心 (B)
賣藥電臺 (C)官方與醫療網站 (D)醫學期刊。
- ()107. 若想減去 1 公斤，約要減少攝取多少大卡的熱量 (A)1,100 (B)5,500 (C)3,300 (D)7,700
- ()108. 關於「食品」的敘述，以下那些正確 a.食品標示不得讓人誤以為有醫療效能，否則違法 b.主要
功能在治療疾病 c.被製成膠囊或錠劑即屬於藥品的範疇 d.不是藥品(A)abd (B)bc (C)acd
(D)ad。
- ()109. 緊急醫療救護服務系統（EMS）的服務次序為 a.出勤 b.運送至特定醫療單位 c.報告 d.發現 e.
運送途中照顧 f.現場處置(A)dacfb (B)dcafbe (C)dacfeb (D)dcafeb。
- ()110. 在老年人努力適應老化的過程時我們可以為他們做些什麼(A)為了避免他們骨折應減少外出的
機會 (B)建立安全、便利的生活環境 (C)給予較多生活費增加他們的物質享受 (D)盡量讓他們
獨處以免因溝通不良發生衝突
- ()111. 為降低飽和脂肪酸與膽固醇攝取量，飲食原則應為 (A)少鹽、高蛋白、適量的油(B)少油、少鹽、
少糖 (C)高纖維、高蛋白、少糖(D)少糖、少鹽、少纖維
- ()112. 運動能為身體帶來許多益處，但不包括 a.預防血栓 b.提高血糖值 c.活化神經細胞 d.增加好膽固
醇 e.減緩胰島素運作 (A)acd(B)be(C)bde(D)abd
- ()113. 發現路上有人昏倒，在現場安全無虞的狀況下，首先應(A)檢查對方的意識 (B)為對方施行人工
呼吸 (C)檢查對方的呼吸 (D)打 119 求救
- ()114. 操作 AED 的口訣與流程應為(A)聽開電收 (B)開貼聽電 (C)貼開電擊 (D)開聽貼電
- ()115. 以下何者並非癲癇發作時可能出現的症狀(A)口吐白沫 (B)意識喪失 (C)傻笑 (D)牙關緊
閉。
- ()116. 吃魚時不小心被魚刺哽到，如何處理才正確(A)喝醋大口吞飯 (B)嘴巴打開，試著用手將魚刺拔
出 (C)不予理會 (D)盡快送醫

- ()117. 有關燒燙傷的處理與照護方式，以下那些正確 a.應立即使用藥膏等黏性敷料 b.將大面積傷處持續浸泡在冷水中 c.出現發燒與膿性分泌物，是傷口感染的徵象 d.最好不要將傷處的水泡弄破 e.擦藥時，應以傷口為中心由外而內螺旋式塗抹(A)abcde (B)bcd (C)cd (D)abe。
- ()118. 關於「SAFE 原則」，以下何者錯誤(A)A (avoid)：躲避危險 (B)S (secure)：尋求安全 (C)E (exchange)：交換位置 (D)F (flee)：逃離危險
- ()119. 使用皮尺量腰圍時，試問測量的正確步驟為何 a.以皮尺繞過腰部，調整高度使能通過左右兩側腸骨上緣至肋骨下緣之中間點，同時注意皮尺與地面保持水平，緊貼而不擠壓皮膚 b.除去腰部覆蓋的衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂 c.維持正常呼吸，於吸氣結束時，量取腰圍 d.維持正常呼吸，於吐氣結束時，量取腰圍 (A)abc(B)bad(C)bac(D)abd
- ()120. 哈姆立克急救法中的胸壓法，適用對象為(A)身材較瘦者者 (B)兒童 (C)老年人 (D)懷孕晚期孕婦
- ()121. 傷口出血時的處理方式，以下何者為非(A)救護人員於觸碰傷患血液前，應戴上手套 (B)用消毒紗布塊覆蓋，保護傷口 (C)以生理食鹽水徹底洗淨傷口 (D)傷口已化膿時，應自行塗上消炎藥膏，暫不就醫。
- ()122. 關於施行 CPR 的技巧，以下何者錯誤(A)B：人工呼吸 (B)A：暢通呼吸道 (C)D：送醫 (D)C：胸部按壓
- ()123. 關於患者享有的權利，以下何者為非(A)有權選擇診療照護過程與治療方式或拒絕治療 (B)可在醫師同意下轉診至其他醫療院所 (C)可要求醫護人員不得無故洩漏病情隱私 (D)有權收取病歷複製本、診斷書等醫療文件。
- ()124. 有關 CPR 的操作注意事項，以下何者有誤(A)須先確定現場安全(B)把握時間最重要，正確性是其次(C)應選擇平坦、堅硬的地面 (D)CPR 一旦開始，除非必要原因，不可中斷超過 10 秒鐘
- ()125. 為有利醫師進行診斷與治療，應留意許多面向，但不包括(A)不要在患部貼膏藥(B)不要直接要求醫師打針 (C)穿著較寬鬆的衣物 (D)化點淡妝以示禮貌。
- ()126. 人體自何時開始老化(A)出生後 (B)25 歲 (C)40 歲 (D)65 歲
- ()127. 吃飯時不小心吞入魚刺，且魚刺哽在咽喉，正確的處理方式(A)喝醋將魚刺軟化 (B)吞食一大口飯把魚刺擠下去 (C)若無法取出魚刺，應盡速送醫治療 (D)將嘴巴張大，拿手電筒照射食道，並用筷子將魚刺夾出。
- ()128. 以下何者非學生打工求職時可尋求就業資訊的單位(A)各校人事室 (B)人力銀行 (C)職訓局 (D)青輔會
- ()129. 我國 EMS 出勤次數每日達 2000 次，而實際上未送醫的比例也居高不下，原因為何 a.急病 b.路倒 c.謊報 d.自行離去 e.拒絕送醫(A)bde (B)cde (C)abcde (D)bcd。
- ()130. 以下那些措施能幫助民眾珍惜與善用緊急救護資源 a.政府運用媒體加強宣導 b.在向 119 求援前，先確認傷患是否需要 EMS 協助 c.推動全民急救技能，以免過度依賴 119 d.修訂相關法條，防止民眾濫用 EMS (A)abcd (B)bd (C)abc (D)ac。
- ()131. 健康體位管理計畫成功的關鍵，不包括以下何者(A)下定決心(B)持續監測執行狀況 (C)留意 BMI 的變化(D)即使遇到瓶頸，也不輕易變更計畫
- ()132. 宏明 16 歲，身高 168 公分。就 BMI 的觀點來看，體重應為多少公斤，才屬「正常」(A)49~52(B)66.5~71(C)52.5~66(D)72~75
- ()133. 針對劇烈腹痛者，在未就診前應做何種處置為宜(A)按摩 (B)熱敷 (C)讓患者好好休息 (D)給予止痛藥。

- ()134. 目前衡量體位的客觀方式與計算公式為 (A)PMI，體重（公斤）／身高（公尺）²(B)BMI，體重（公斤）／身高（公尺）²(C)BMI，身高（公尺）／體重（公斤）²(D)DMI，身高（公尺）／體重（公斤）²
- ()135. 在為傷患施行 CPR 之前，最重要的事情是(A)備齊相關急救設備 (B)為傷患檢查傷勢 (C)尋找適合急救的場地 (D)確定急救現場安全
- ()136. 身為地球公民的一份子，應如何降低對環境的傷害，避免自身健康也受損(A)善用天然清潔劑與肥料 (B)出門時為求方便，盡量騎乘機車或開車(C)外食時多使用免洗筷(D)大量開墾山坡地，以充分利用土地
- ()137. 事故傷害高居臺灣人民十大死因前幾位，其中青少年事故死因的主因為(A)廚房事故 (B)機動車事故 (C)工地事故 (D)運動事故
- ()138. 當昆蟲進入耳道時，以下何種處理方式有誤(A)昆蟲被溺死後，應用棉花棒將其取出 (B)將橄欖油滴入耳中 (C)將生理食鹽水滴入耳中 (D)用煙將其燻出。
- ()139. 搭乘運輸工具時應做到的注意事項，不包括(A)戴安全帽或繫安全帶 (B)從靠馬路的一邊下車 (C)下車時注意有無左右來車 (D)上下車應排隊
- ()140. 耳朵有異物進入時，以下處理方式何者正確(A)用髮夾挖耳 (B)若為豆類塞住耳朵，應灌入清水使其浮出 (C)若為昆蟲入耳，可用手電筒照亮耳道，使其自行爬出 (D)挖不出異物也無妨，時間一久自然會掉出來，不必就醫。
- ()141. 當發生嚴重的呼吸道異物哽塞時，患者可能會(A) 用一隻手或雙手抓住自己的喉嚨 (B)大聲咳嗽 (C)臉色發白 (D)大聲喊叫
- ()142. 以下何者並非環保標章象徵的環保理念(A)省資源 (B)低汙染 (C)可回收 (D)無汙染。
- ()143. 為求生活便利與享受，人類不斷破壞環境，對健康產生不良影響，但不包括以下何者 (A)癌病變(B)地中海型貧血 (C)精神壓力大(D)登革熱
- ()144. 施行胸壓法時，施力點應置於(A)肚臍處 (B)胸骨下半部 (C)肚臍與胸骨之間 (D)肋骨下緣
- ()145. 要達到良好的減重效果，每天至少應做多久的中度運動(A)20 分鐘(B)30 分鐘(C)10 分鐘(D)5 分鐘
- ()146. 適用於各種燒燙傷程度的急救處理原則為「3B3C」，試問以下敘述何者正確(A)carry：檢查傷患身體，評估燒燙傷部位、深度、面積 (B)body examined：終止傷患身上的熱源 (C)breathing maintained：必要時提供氧氣或進行人工呼吸 (D)cool：用乾淨或消毒過的布料輕輕覆蓋傷處。
- ()147. 一般而言，人體生理功能一般在幾歲左右逐漸衰退遞減(A) 50~55 歲(B)20~25 歲 (C)35~40 歲 (D)10~15 歲
- ()148. 小明是學生，當他確認罹患肺結核後，以下何種行為不符合自我健康管理原則 (A)保持室內空氣流通、乾燥清潔(B)吐出來的痰液用衛生紙包好，丟入垃圾桶即可(C)養成規律運動的習慣，增強抵抗力(D)長期請假在家休養
- ()149. 救護人員在處理他人傷口前會先戴手套，這是為了(A)控制嚴重出血 (B)加速送醫的腳步 (C)預防二度傷害及休克 (D)預防感染。
- ()150. 癲癇發作時的肌肉痙攣與抽搐，導因為何(A)腦部神經細胞不正常放電 (B)體內化學物質失衡 (C)藥物過敏 (D)腦中暫時性缺氧。
- ()151. 突發性心跳停止的患者，心臟無法有效輸出血液，導致此情形的原因為(A)心搏暫停 (B)心房痙攣 (C)心室顫動 (D)心臟抽筋
- ()152. 車禍現場的緊急處理順序，以何者為第一優先(A)立即報警 (B)放置警告標示 (C)評估現場是否安全 (D)檢查傷患有無呼吸
- ()153. 老年人普遍同時罹患多種慢性疾病，平均用藥量約為青年人的幾倍以上(A)5(B)2(C)4(D)3

- ()154. 以下那些人可以參與緊急醫療救護服務系統 (EMS) a.病患 b.一般民眾 c.專業救護技術員 d.醫院內醫療人員(A)abc (B)abcd (C)cd (D)bcd。
- ()155. 癲癇的病因出自於身體那個系統(A)免疫 (B)內分泌 (C)肌肉骨骼 (D)神經。
- ()156. 判別打工危險的「五不原則」, 不包括以下何者(A)不繳錢 (B)不辦卡 (C)不簽約 (D)不申訴
- ()157. 以下何者並非廣告業者經常使用的行銷手法(A)提出有公信力的臨床實驗證據與數據, 以科學角度切入 (B)大量訪問使用者心得感想 (C)請名人、藝人或專業人士代言 (D)標榜最新科技產品、榮獲多國專利。
- ()158. 飲食與我們的健康息息相關, 試問以下敘述何者正確 (A)飲食與人的心情愉悅與否無關(B)飽和脂肪酸含量低的食物易引發心血管疾病(C)只有在家自行烹煮才有可能吃得健康(D)蔬菜、水果、全穀類食物可降低罹患許多疾病的風險
- ()159. 以下何組營養成分相似, 可替換食用 (A)一碗糙米飯與四片全麥吐司(B)一罐蘋果汽水與一顆蘋果(C)一盤燙地瓜葉與鹹酥玉米(D)一顆茶葉蛋與一塊蔥油餅
- ()160. 使用藥物後出現不良反應, 第一時間應如何處理(A)催吐 (B)換另一家醫院進行緊急處置 (C)至原先就醫的醫療院所診療 (D)大量喝水, 稀釋體內藥物濃度。
- ()161. 目前國際定義幾歲為「老年人」(A) 50 歲 (B)55 歲 (C)60 歲 (D)65 歲
- ()162. 青少年如果有肥胖問題, 很可能產生以下那些狀況 a.擁有較高的自尊, 且對自己較有自信 b.易罹患傳染病 c.成為代謝症候群高危險群 d.容易發生內分泌失調 e.有優於常人的體能 (A)bde(B)abe(C)cd(D)bcd
- ()163. 有關厭食症的敘述, 以下何者為非(A)體重會突然不正常減輕 15%以上, 且找不出病因(B)患者對自己瘦弱的模樣很滿意, 且會刻意維持現在的體重(C)有致死的危險(D)易導致貧血、月經停止與骨質流失等現象
- ()164. 臺灣的肺結核疫情之所以蔓延如野火, 主要因素是 a.未定期照胸部 X 光 b.患者不按時服藥 c.患者擅自停藥 d.未定期做痰液培養 (A)abcd(B)bc(C)ad(D)abc
- ()165. 想要預防代謝症候群, 最好的方法是(A)住在醫療院所多的社區(B)維護居家環境清潔(C)培養健康的生活型態(D)多食用健康食品
- ()166. 成人施行胸部按壓時, 下壓深度應為幾公分(A)5~7 (B)4~5 (C)6~8 (D)8~10
- ()167. 癲癇發作時的處理方式, 以下那些正確 a.將毛巾塞進患者口中, 防止其咬傷舌頭 b.頭部下方放枕頭或軟墊加以保護 c.強行壓住患者雙肩, 避免因過度抽搖導致骨折 d.患者遲未清醒時, 可給予飲水提神 e.協助昏迷患者側臥(A)bce (B)abcd (C)abd (D)be。
- ()168. 在檢查傷者意識時, 可依照「清聲痛否」原則加以評估,何者錯誤(A)清 (clear, 清晰) (B)聲 (verbal, 對聲音有反應) (C)痛 (pain, 對疼痛有反應) (D)否 (unresponsive, 無反應)
- ()169. 有代謝症候群的人日後罹患糖尿病的機率, 為一般健康者的(A)2 (B)4 (C)3 (D)6 倍
- ()170. 想讓自己的睡眠品質更好, 可透過睡眠自我監控技巧達到目標, 步驟應為 a.確實記錄睡眠情形 b.擬定執行計畫與獎勵辦法 c.發現問題 d.訂定改變目標 (A)cdba(B)cadb(C)dacb(D)bcda
- ()171. 讓外食更健康的飲食原則, 不包括以下何者(A)盡量多攝取蔬菜(B)以白開水代替含糖飲料(C)以新鮮水果代替市販果汁(D)多選擇油炸類的食物
- ()172. 飲食若長期維持高鹽的狀態, 會影響腎臟功能並導致高血壓。以下那些食品含有大量鈉離子, 應謹慎食用 a.番茄醬 b.肉鬆 c.泡麵調味料 d.運動飲料 e.蜜餞 (A)bce(B)abce(C)ad(D)abcde
- ()173. 睡眠品質是否良好, 會影響我們的生理與心理等層面。試問以下那些行為很可能影響睡眠品質 a.劇烈運動 b.放鬆全身肌肉 c.保持合宜的室溫 d.睡前大量進食 e.洗完熱水澡立刻就寢 (A)bc(B)ad(C)bce(D)ade

- ()174. 施行口對口人工呼吸時，若發現患者的胸部沒有起伏，但腹部隆起，表示(A)空氣吹入肺部 (B)傷患已能自行呼吸 (C)空氣吹入胃部 (D)傷患已死亡
- ()175. 預防、抑制傳染病散播的方法，不包括(A)政府採行良好的防疫政策(B)民眾配合執行各項衛生措施(C)全心關注自己的健康，無需理會他人狀況(D)注意環境清潔
- ()176. 淺二度燒燙傷的症狀包括 a.真皮受傷 b.傷及皮下組織 c.會形成水泡 d.不會形成水泡 e.無痛感 f.有疼痛感(A)abcf (B)be (C)bde (D)acf。
- ()177. 關於全民健康保險的敘述，以下那些正確(A)我國自民國 84 年開始施行 (B)運用保險原理、原則與技術提供醫療照護 (C)由政府經營管理 (D)以上皆是。
- ()178. 醫療廣告五花八門，許多人常因無法清楚辨別而吃虧上當。試問以下何項法律針對醫療廣告提出規範，保障民眾權益(A)食品衛生管理法 (B)醫療法 (C)廣播電視法 (D)電視節目分級處理辦法。
- ()179. 何處肥胖是形成代謝症候群的重要指標 (A)臀部(B)腿部(C)手部(D)腹部
- ()180. 暴食症患者的症狀或特徵不包括以下何者(A)體型都偏胖(B)常罹患食道炎(C)牙齒易損傷(D)電解質不平衡
- ()181. 當健康支出總是大於收入時，身體健康就會每況愈下，試問以下那些行為屬於健康支出，應盡量避免 a.吸菸、飲酒 b.飲食上保持少油、少鹽、少糖的原則 c.經常吃零食而不想吃正餐 d.睡眠充足 e.三餐進食時間經常變動 (A) ace(B)bd(C)abcd(D)abcde
- ()182. 想滿足老年人的心理需求，應避免以下何種行為(A)對他們的遲緩表現出不耐煩 (B)多給予關心與關愛 (C)有空便陪伴他們 (D)傾聽他們的心聲
- ()183. 運動有許多益處，但不包括 (A)提高脂肪作為能量來源的利用率(B)加速新陳代謝(C)加速蛋白質流失(D)消耗體內多餘的脂肪
- ()184. 此標誌的名稱為(A)救護之星 (B)生命之光 (C)生命之星 (D)醫療之光
- ()185. 以下影響健康的因素中，何者是自身大部分可控制的 (A)遺傳或家族史(B)純淨天然的環境(C)維持健康的生活型態(D)完善的醫療資源
- ()186. 體重屬於過重或肥胖的原因很多，在排除遺傳因素之後，通常不包括 (A)睡眠時間正常(B)生活型態不正常(C)飲食習慣不良(D)身體活動量不足
- ()187. 醫療分級制度可讓各級醫院發揮最大的功效，試問以下那些敘述有誤 a.地區醫院：提供一般專科門診、住院服務、支援基層醫療工作 b.基層診所：具教學醫院功能，培育專科醫師與地區醫院所需人力 c.區域醫院：提供社區民眾第一線醫療與預防保健服務 d.醫學中心：具有研究、教學訓練與高度醫療作業等多種功能(A)bc (B)abcd (C)ad (D)abc。
- ()188. 為傷患施行 CPR 時，施救者應如何保護自己(A)不戴手套 (B)戴口罩 (C)使用單向活門面罩 (D)穿隔離衣
- ()189. 關於外出危機預防原則，以下何者錯誤(A)深夜時街上沒什麼人，可盡量外出 (B)隨身攜帶哨子、警報器 (C)外出前告知家人與返家時間 (D)財不露白
- ()190. 施行 CPR 的口訣為(A)叫叫 SAFE (B)叫叫 AVPU (C)叫叫 GOOD (D)叫叫 ABCD
- ()191. 檢查生命徵象時須觀察者，不包括(A)體溫 (B)呼吸 (C)脈搏 (D)活動力
- ()192. 若想以運動的方式預防代謝症候群，請問每週須進行幾次、每次幾分鐘才能達到效果(A)每週 3~4 次、每次 20~40 分鐘(B)每週 2 次、每次 10~20 分鐘(C)每週 2 次、每次 30~40 分鐘(D)每週 1 次、每次 60 分鐘
- ()193. 每日飲食中，主要的熱量來自於 (A)維生素 (B)礦物質(C)水(D)醣類、蛋白質與脂肪

- ()194. 想要維持健康資本，生活習慣非常重要。試問以下那些行為是健康生活型態的表現 (A) 每週至少運動 2~3 次(B)面對壓力時能調適得很好(C)肉總是吃得比蔬菜多(D)每天都會吃早餐。
- ()195. 一名女子倒在路上，失去意識，經檢查有呼吸、心跳，此時應(A)協助其採復甦姿勢，盡速送醫 (B)為其施行人工呼吸 (C)為其施行胸部按壓 (D)為其施行 CPR
- ()196. 以下何者有利於減少攝取飽和脂肪酸 (A)以豬油取代橄欖油(B)以綜合果仁取代鮮奶油 (C)多吃牛肉、豬肉(D)以豬皮取代五花肉
- ()197. 如果依照醫藥專業人員的指示使用合法藥物，卻導致殘障、嚴重疾病或死亡等問題，可向那個單位申請賠償(A)行政院衛生署 (B)中華民國消費者健康安全協會 (C)醫師公會 (D)財團法人藥害救濟基金會。

選擇題答案：

- 1.(B) 2.(C) 3.(C) 4.(D) 5.(B) 6.(C) 7.(A) 8.(A) 9.(A) 10.(C)
- 11.(C) 12.(D) 13.(A) 14.(C) 15.(A) 16.(B) 17.(B) 18.(C) 19.(C) 20.(B)
- 21.(B) 22.(D) 23.(C) 24.(D) 25.(C) 26.(D) 27.(D) 28.(D) 29.(A) 30.(C)
- 31.(D) 32.(B) 33.(D) 34.(B) 35.(C) 36.(B) 37.(D) 38.(D) 39.(A) 40.(A)
- 41.(A) 42.(D) 43.(D) 44.(B) 45.(C) 46.(D) 47.(D) 48.(A) 49.(C) 50.(C)
- 51.(B) 52.(C) 53.(B) 54.(B) 55.(C) 56.(A) 57.(C) 58.(B) 59.(C) 60.(D)
- 61.(C) 62.(C) 63.(C) 64.(A) 65.(C) 66.(C) 67.(D) 68.(B) 69.(D) 70.(B)
- 71.(D) 72.(C) 73.(D) 74.(B) 75.(D) 76.(A) 77.(B) 78.(A) 79.(C) 80.(C)
- 81.(B) 82.(A) 83.(A) 84.(B) 85.(C) 86.(D) 87.(B) 88.(D) 89.(B) 90.(A)
- 91.(C) 92.(D) 93.(C) 94.(A) 95.(D) 96.(B) 97.(B) 98.(A) 99.(A) 100.(D)
- 101.(D) 102.(D) 103.(D) 104.(B) 105.(B) 106.(B) 107.(D) 108.(D) 109.(D) 110.(B)
- 111.(B) 112.(B) 113.(A) 114.(B) 115.(C) 116.(D) 117.(C) 118.(C) 119.(B) 120.(D)
- 121.(D) 122.(C) 123.(B) 124.(B) 125.(D) 126.(A) 127.(C) 128.(A) 129.(B) 130.(A)
- 131.(D) 132.(C) 133.(C) 134.(B) 135.(D) 136.(A) 137.(B) 138.(D) 139.(B) 140.(C)
- 141.(A) 142.(D) 143.(B) 144.(B) 145.(B) 146.(C) 147.(B) 148.(B) 149.(D) 150.(A)
- 151.(C) 152.(C) 153.(A) 154.(B) 155.(D) 156.(D) 157.(A) 158.(D) 159.(A) 160.(C)
- 161.(D) 162.(C) 163.(B) 164.(B) 165.(C) 166.(B) 167.(D) 168.(A) 169.(D) 170.(A)
- 171.(D) 172.(D) 173.(D) 174.(C) 175.(C) 176.(D) 177.(D) 178.(B) 179.(D) 180.(A)
- 181.(A) 182.(A) 183.(C) 184.(C) 185.(C) 186.(A) 187.(A) 188.(C) 189.(A) 190.(D)
- 191.(D) 192.(A) 193.(D) 194.(C) 195.(A) 196.(B) 197.(D)