

選擇題（每題 2 分）：

- () 1. 下列何者不是脂肪的功能？
(A)潤滑皮膚 (B)預防便秘 (C)保護器官 (D)供給熱量。
- () 2. 維生素 B 群中，何者可促進孕婦的乳汁分泌？
(A)維生素 B₁ (B)維生素 B₂ (C)菸鹼酸 (D)葉酸。
- () 3. 下列何種維生素具有抗壓力的功能？
(A)維生素 A (B)維生素 B 群 (C)維生素 D (D)維生素 K。
- () 4. 下列何種維生素不需要每天攝取？
(A)維生素 B₁ (B)維生素 C (C)維生素 D (D)菸鹼酸。
- () 5. 在現代社會裡，飲食變得越來越重要，為了讓自己成為飲食的主人，下列敘述何者正確？
(甲)吃東西時，要細嚼慢嚥 (乙)餓的時候吃，感覺飽就不要再吃
(丙)心情不好時，多吃東西可以舒緩情緒
(丁)聚餐時，為了合群，要盡量跟著同學的選擇吃
(戊)到吃到飽餐廳用餐要盡量吃，不可以浪費食物
(己)雖然嚮往偶像的身材，但為了健康，不隨便吃減肥餐
(A)甲乙己 (B)甲丙戊 (C)乙丙戊 (D)乙丁己。
- () 6. 下列有關熱量營養素的敘述，何者正確？
(甲)青少年每日熱量需求中，25~30%從蛋白質中獲得。
(乙)醣類是最主要、最經濟的熱量來源。
(丙)當醣類攝取不足時，人體細胞會自動改以脂肪當成能量來源。
(丁)人體在代謝脂肪時，若缺少醣類的協助，會產生大量酮酸、酮體堆積，導致身體脫水。
(戊)食物中的葡萄糖、果糖、蔗糖容易消化，可以讓身體快速得到熱量。所以在進行馬拉松等長時間的有氧運動時，必須多攝取此類食物，以促進運動耐力的表現。
(A)甲乙丙丁戊 (B)甲乙丙丁 (C)甲乙丙 (D)乙丙丁。
- () 7. 下列維生素缺乏引起疾病的配對何者為非？
(A)維生素 A：夜盲症 (B)維生素 C：敗血病 (C)維生素 D：佝僂病、骨質疏鬆症
(D)維生素 E：溶血性貧血。
- () 8. 下列有關維生素 C 對身體作用的敘述，何者錯誤？
(A)控制肝臟合成凝血酶元，幫助人體血液凝固 (B)能保護身體細胞，具有抗氧化作用
(C)促進體內組織呼吸，增加耐力，加速人體消除疲勞
(D)幫助形成結締組織的膠原蛋白，使牙齦健康，幫助傷口癒合。
- () 9. 下列那些因素會影響身體對鈣的吸收？
(甲)碳酸飲料及加工食品 (乙)維生素 B 群 (丙)維生素 D (丁)維生素 K
(戊)太鹹的食物 (己)太甜的食物 (庚)太油的食物
(A)甲乙丙丁戊己庚 (B)甲丙戊己庚 (C)乙丙戊庚 (D)丙戊己庚。
- () 10. 下列何種情況不是導致發生便秘的原因？
(A)蔬菜、水果、全穀根莖類食物攝取量少 (B)經常忽略或壓抑便意
(C)精神緊張、壓力過大 (D)每天至少喝八大杯水。
- () 11. 下列有關每日飲食指南的建議分量，何者錯誤？
(A)低脂乳品類：3 杯 (B)豆魚肉蛋類：3~8 份 (C)全穀根莖類：1.5~4 碗
(D)油脂與堅果種子類：油脂 3~7 茶匙及堅果種子類一份。
- () 12. 下列何者是粗估一份肉類及一份水果的方法？
(A)前者半個拳頭、後者一個手掌 (B)前者半個手掌、後者一個拳頭
(C)前者一個拳頭、後者半個手掌 (D)前者一個手掌、後者半個拳頭。

- () 13. 如果希望為將來的健康多存一些資本，在飲食方面，我們應該多注意什麼？
(A)吃符合身體生長、活動需要的熱量及營養素
(B)多吃自己喜歡的炸雞、洋芋片、冰淇淋等食物
(C)有多層包裝的食物，吃了才衛生 (D)吃腦補腦，因此要多吃燉豬腦。
- () 14. 下列有關每日飲食指南的敘述，何者為非？
(A)不僅強調六大類食物均衡攝取，也強調喝水與運動的重要
(B)炒菜時，建議選擇植物性油脂，避免食用過多膽固醇
(C)建議每天攝取3~5碟蔬菜，其中至少一碟為深綠色或深黃色蔬菜
(D)蔬菜類及水果類均提供維生素、礦物質及膳食纖維等營養素，故可以互相替代。
- () 15. 下列有關每日飲食指南建議一日六大類食物需要分量的敘述，何者為是？
(A)全穀根莖類1碗指的是乾飯1碗、或薄片吐司2片
(B)低脂乳品類1杯指的是低脂／脫脂牛奶1杯500毫升
(C)油脂與堅果種子類1茶匙指的是沙拉油1茶匙約5公克
(D)蔬菜類一份是一碟，一碟是指生的蔬菜擺滿直徑10公分盤子的量。
- () 16. 根據衛生福利部第一次國民營養健康狀況變遷調查資料顯示，臺灣地區青少年普遍缺乏何種營養素？
(甲)蛋白質 (乙)脂肪 (丙)維生素B群 (丁)維生素E (戊)鈣 (己)磷 (庚)鐵
(A)甲乙丙丁戊己庚 (B)丙丁戊庚 (C)甲丙丁 (D)戊己庚。
- () 17. 下列何者不是禁菸區？
(A)幼稚園 (B)公車 (C)馬路 (D)醫院。
- () 18. 下列有關菸品的敘述，何者錯誤？
(A)吸菸的年齡越早，罹患癌症的機率越大 (B)菸中的『尼古丁』是導致癌症的成分
(C)吸菸會造成全身性的疾病，例如：血液循環系統疾病、腸胃潰瘍、性功能障礙等
(D)菸害防治法實施之前，菸商常使用廣告行銷及形象包裝的手法，誘使消費者使用。
- () 19. 政府於民國幾年頒布菸害防治法？
(A)98 (B)96 (C)88 (D)86。
- () 20. 下列關於尼古丁的敘述，何者正確？
(A)會使血壓下降 (B)質地異常黏稠 (C)會阻礙氧氣和血紅素結合
(D)是一種會讓人上癮的物質。
- () 21. 下列有關二手菸的敘述，何者正確？
(A)主流菸煙是菸草燃燒不完全所產生的煙霧，粒子較小，易進入人體肺部，且一氧化碳、致癌物質較多
(B)副流菸煙是吸菸者吸入肺部後再吐出來的煙霧，約佔二手菸的15%
(C)二手菸已經被聯合國世界衛生組織 (WHO) 列為『頭號致癌物質』 (D)以上皆是。
- () 22. 下列有關我國拒菸、反菸、戒菸公共政策的敘述，何者正確？
(A)健保僅提供成人菸癮者至健保給付醫院的戒菸門診就診
(B)菸害防制法規定，菸盒應印上展示面積35%的警示圖文
(C)政府規定，每包菸徵收20元菸品健康福利捐 (D)以上皆是。
- () 23. 下列有關檳榔的敘述，何者錯誤？
(A)檳榔本身不會導致癌症，必須加上添加物後，才有致癌風險
(B)口腔癌患者中，約有90%的人有嚼檳榔的習慣
(C)檳榔加上紅灰、荖花或荖葉等配料一起嚼食，易使牙齒磨損，形成牙周病
(D)檳榔樹的樹葉稀疏，無法阻擋雨水對地面的冲刷侵蝕，使得水土流失更加嚴重。
- () 24. 下列關於檳榔的敘述，何者錯誤？
(A)是口腔癌的元凶 (B)不會引發環境問題 (C)檳榔果實本身即是第一類致癌物
(D)檳榔常與荖葉、荖花或紅灰混合製成食品。

- () 25. 口腔癌的前期症狀不包括以下何者？
(A)嘴巴張不開 (B)口腔黏膜粗糙變白 (C)口腔內側變得柔軟 (D)口腔內長出不明腫塊
- () 26. 下列有關酒的敘述，何者錯誤？
(A)青少年攝取過量酒精，會影響神經發育及智力發展
(B)飲酒成癮可能會產生高血壓、心律不整或出血性中風的危險
(C)酒醉者的視力、平衡感與反應能力比平常差，因此酒後駕車容易引發事故
(D)腎臟有解毒、代謝酒精中有害物質的功能。
- () 27. 下列有關酒後駕車的敘述，何者正確？
(A)酒後駕車肇事已成為車禍原因排行榜第一名
(B)酒測值超過0.25mg/L者，依公共危險罪移送法辦
(C)酒後駕車肇事導致他人重傷或死亡者，會被判處死刑
(D)酒後駕車肇事導致他人重傷或死亡者，吊扣期駕駛執照兩年。
- () 28. 下列有關酒精對人體腦部影響的敘述，何者錯誤？
(A)會讓人失去原有謹慎控制的能力，做出一些平時不會做的行為
(B)會增加人的記憶力與創造力 (C)會改變人的思考邏輯 (D)會降低動作的敏捷性。
- () 29. 如果爸爸要和朋友喝酒應酬，為了確保安全，他應該怎麼做？
(A)只要沒有喝太多酒，還是可以開車回家 (B)喝完解酒飲料後再開車
(C)改搭計程車 (D)喝酒能促進血液循環，因此最好能不醉不歸。
- () 30. 下列何者不是多數人拒絕使用成癮物質的原因？
(A)購買成癮物質會花費很多錢 (B)使用成癮物質不會讓他們看起來更吸引人
(C)成癮物質會破壞身體組織 (D)會使他們受到排擠。
- () 31. 適當拒絕他人代表下列何種意義？
(A)強迫對方聽從自己的意見 (B)讓對方知道自己的想法
(C)不顧他人面子 (D)討厭他。
- () 32. 小萃邀阿仁到酒吧飆酒，阿仁說：「飆酒不好，文化中心最近有一場露天舞會，我們去跳舞吧！」阿仁採用的拒絕技巧敘述是以下何者？
(A)反說服法 (B)反激將法 (C)轉移話題法 (D)友誼勸服法。
- () 33. 阿澤邀大華吸菸，下列兩人的對話中，大華使用何種拒絕技巧？
阿澤：「大華，來根菸吧！」
大華：「不要啦！吸菸對身體不好，我們是好朋友，我不希望你生病。」
阿澤：「才吸一根菸，不會怎樣啦！」
大華：「不講這個了，我有哈利波特的DVD，你要不要看？」
(A)友誼勸服法、轉移話題法 (B)友誼勸服法、反說服法
(C)反激將法、自我解嘲法 (D)堅持拒絕法、反說服法。
- () 34. 傳染病的發生必須具備哪些要素？
(甲)病原體的存在 (乙)基因遺傳 (丙)適當的傳染途徑 (丁)抵抗力弱的易感宿主
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
- () 35. 登革熱是經由何種昆蟲傳染？
(A)埃及斑蚊與三斑家蚊 (B)白線斑蚊與瘧蚊 (C)埃及斑蚊與白線斑蚊
(D)三斑家蚊與瘧蚊。
- () 36. 下列何者是防治登革熱最根本的方法？
(A)施打疫苗 (B)清除積水容器 (C)不吃不潔的食物 (D)出入公共場所要戴口罩。
- () 37. 造成傳染病的病原體各有不同，下列疾病中，哪一種疾病的病原體不是病毒？
(A)流行性感冒 (B)C型肝炎 (C)登革熱 (D)肺結核。
- () 38. 下列何者可以接種流感疫苗？
(A)年齡一歲以上 (B)正在發燒者 (C)對雞蛋過敏者 (D)急性疾病患者。

- () 39. 下列關於肺結核的敘述，何者錯誤？
(A)肺結核俗稱「肺癆」 (B)肺結核是一種呼吸器官的疾病
(C)結核菌在人體各處皆會有聚集結核的現象
(D)肺結核病患，若在六個月服藥期間內，病情有好轉就可以即刻停藥。
- () 40. 下列有關雷氏症候群的敘述，何者錯誤？
(A)大人小孩都可能發生 (B)會導致肝臟與腦部的損傷，死亡率超過50%
(C)感冒是導致發病的誘因 (D)與使用阿斯匹靈有關。
- () 41. 下列何種情況可能會導致傳染病的傳染？
(A)與登革熱病人一同吃飯，未使用公筷母匙 (B)被吸了肺結核病人血的蚊蟲叮咬
(C)與流行性感冒病人共用刮鬍刀，接觸到他的血液
(D)與B型肝炎病人發生性行為時沒有使用保險套。
- () 42. 下列哪些做法可以減少得到流行性感冒的機會？
(甲)睡眠充足 (乙)清除積水容器 (丙)打流感疫苗 (丁)性行為時全程使用保險套
(戊)戴口罩 (己)打開窗戶，保持室內空氣流通 (庚)使用稀釋的漂白水擦拭桌椅家具
(A)甲乙丙丁戊己庚 (B)甲丙丁戊己庚 (C)甲丙戊己庚 (D)丙戊己庚。
- () 43. 下列何者是使用健保的正確態度？
(A)不用白不用 (B)當用則用，當省則省 (C)健康的人不需要使用健保
(D)看診時，向醫生要求多拿藥是節儉的行為。
- () 44. 下列關於醫療分級的說明，何者正確？
(A)盡可能到大醫院就醫 (B)是將醫療機構分為高級或低級化的方法
(C)可分為醫學中心、區域醫院、地區醫院、基層醫療院所
(D)無論前往何種醫療機構就診，個人所需付出的掛號費及部分負擔都相同。
- () 45. 下列關於全民健康保險的敘述，何者正確？
(A)不斷濫用醫療資源，健保的財產就會受到影響
(B)本著自助、互助的精神，保障少數特殊患者的權益
(C)所謂的互助是自行儲蓄健康預備金，以便緊急時使用
(D)所謂的自助是身體健康者幫助需要就醫者、高收入者幫助低收入者。
- () 46. 下列有關就醫的觀念，何者正確？
(A)可以選擇合格的醫師作為家庭醫師
(B)生病時多看幾個不同的醫師，才能盡快痊癒
(C)雖然只是流鼻水，還是要到大醫院看病才能較快痊癒
(D)病人越多的醫師一定是好醫師，給這樣的醫師看診才能早一點痊癒。
- () 47. 下列關於藥物的敘述，何者正確？
(A)成藥沒有危險性，可以任意使用 (B)指示藥必須要有處方箋才能取得
(C)處方藥必須使用處方箋才能取得 (D)藥事人員認可推薦的藥品屬於處方藥。
- () 48. 下列關於用藥安全的敘述，何者錯誤？
(A)生病一定要吃藥及打針，病情才會好轉
(B)中西藥混合服用，可能會有藥物作用過強的情形
(C)濫用抗生素，容易產生抗藥性，日後恐形成無藥可醫的情況
(D)有些人因為病急亂投醫，使用未經查證的藥物及偏方治療，導致病情惡化。
- () 49. 下列關於打點滴的觀念，何者正確？
(A)生病一定要打點滴，病情才會好轉 (B)打點滴可迅速恢復體力，對身體有益無害
(C)將藥物加入點滴中，經由血液進入人體，效果快又安全
(D)當嚴重脫水，且無法以口進食時，可利用點滴來補充水分。
- () 50. 下列關於另類療法的選擇依據，何者錯誤？
(A)選擇有安全證明者 (B)選擇宣稱有神奇療效者
(C)選擇非採用侵入性治療者 (D)不隨便相信電視或網路購物產品。