

一、單選題：每題 2 分，共 92 分

1. ()關於菸品成分的敘述，何者錯誤？(A)尼古丁會抑制中樞神經 (B)一氧化碳會阻礙氧氣與血紅素的結合 (C)焦油為主要的致癌物質 (D)尼古丁會使人產生依賴
2. ()請問下列敘述，何者為非？(A)拒絕使用成癮物質，是有主見的表現 (B)吸菸不僅要花錢買菸，若因吸菸引發疾病，還需要負擔醫療費用 (C)朋友間應相互尊重，不逼迫他人服從自己的意見 (D)拒絕他人的邀約會破壞彼此友誼
3. ()菸品的影響不僅在身體上，還有可能對家庭與社會造成影響。以下的敘述，何者錯誤？(A)吸菸會造成健康危害，也會增加醫療費用的支出 (B)亂丟菸蒂會造成環境髒亂 (C)吸菸只會影響自己，不會影響到家庭其他成員的健康 (D)吸菸者大意造成的火災也會造成社會負擔
4. ()以下關於電子煙的描述，何者正確？(A)電子煙可以幫助戒菸 (B)電子煙的成分對身體沒有傷害 (C)電子煙不會讓人成癮 (D)電子煙有爆炸的風險
5. ()為了營造健康的無菸環境，除了自身不吸菸外，也應拒吸二手菸，因此，勢必好好熟悉拒絕小訣竅。以下關於拒絕小訣竅的敘述，何者不適當？(A)避免傷和氣，拒絕時不直視對方 (B)除了拒絕，更應清楚的表達自己的立場與原因 (C)態度須堅定，但要避免攻擊性的語言 (D)必要時可藉由法律依據支持自己的立場
6. ()兒童及少年權益與福利保障法規定青少年不能飲酒的原因，何者為非？(A)青少年未成年，必須由法定代理人同意才能喝 (B)青少年身心尚未成熟，攝取過量的酒精易影響神經發育及心智發展 (C)青少年對自我行為控制不易，容易染上酒癮 (D)青少年若嚴重酗酒，可能導致大腦萎縮
7. ()以下對於酒的敘述，何者錯誤？(A)酒對中樞神經有興奮作用，會影響思考、行為 (B)交通管理處罰條例：駕車者的酒精濃度 0.15mg/L 以上會處以罰鍰 (C)酒的成分為酒精或稱乙醇 (D)長期的酗酒會導致肝硬化、心臟病
8. ()以下關於酒的敘述，何者正確？(A)酗酒只會造成肝癌一種癌症 (B)飲酒可能造成腦部記憶力受損 (C)酒精對成人造成的傷害比青少年大 (D)一喝酒就臉紅的人代表代謝好，較不容易醉
9. ()如果爸爸要和客戶喝酒應酬，為了確保安全，提醒爸爸應該怎麼做？
(A)喝酒能促進血液循環，因此最好不醉不歸 (B)只要沒有喝太多酒，還是可以自行開車回家
(C)改搭計程車 (D)開車時再多喝點酒，能提升反應能力，降低事故發生率
10. ()阿倫和同學分別分享對飲酒的看法，請問哪一位同學的意見不正確？
(A)阿倫：喝酒前必須要考量到相關的責任 (B)治平：正在青春期的我不想讓酒精影響到我的發育
(C)小又：酒精的熱量可能會對我的身材造成負面的影響 (D)柚子：開心慶祝的場合喝點酒才能助興
11. ()華人社會中，嚼檳榔的文化存在許久，以下哪項不是形容檳榔的特色？ (A)有綠金的稱號 (B)曾是祭祀品與社交禮物 (C)可被作為食物與藥物 (D)至今仍頻繁的出現在婚禮送客
12. ()關於檳榔對身體的危害，以下何者描述錯誤？(A)其中的檳榔鹼可能造成心悸或心律不整 (B)造成口腔黏膜下纖維化 (C)使得牙齒磨損與牙周病 (D)僅會造成口腔癌
13. ()除了嚼食檳榔子，大多數人食用檳榔時還會加入幾種添加物。以下關於檳榔添加物的敘述，何者有誤？(A)老葉中含有黃樟素 (B)老花中含有一級致癌物 (C)紅灰會破壞口腔黏膜表皮 (D)檳榔子中含有檳榔鹼
14. ()為了達到早期發現、早期治療，國民健康署提供 30 歲以上，有嚼食檳榔者，每幾年一次口腔黏膜檢查？(A)2 年 (B)3 年 (C)5 年 (D)6 年
15. ()有關「成癮」的敘述，下列何者錯誤？(A)菸、酒和檳榔算是物質成癮 (B)網路算是行為成癮 (C)世界衛生組織所列的四大成癮物為尼古丁、酒精、檳榔及咖啡因 (D)世界衛生組織在 2020 年將網路遊戲成癮列為精神疾病
16. ()關於網路使用程度分類的描述，何者錯誤？(A)正常的網路使用者能善用網路資源與資訊，使生活更便利 (B)網路沉迷者使用網路的時間會越來越多，且開始無法控制 (C)網路成癮者會產生身體與心理的問題 (D)網路成癮者能自己控制網路使用的時間

17. () 小叮噹、胖虎、靜香與大雄在討論如何預防與脫離網路成癮，請問誰提出的意見不妥呢？(A)大雄：可以建立健康的休閒活動，如：翻花繩，避免長時間沉迷網路 (B)靜香：若因無法上網而焦慮時，要學習調整情緒並轉移注意力，如：泡澡放鬆 (C)胖虎：用到沒電自然就會停下來了，所以不用特別注意使用時間 (D)小叮噹：除了自己控制外，可以請周圍親友協助控制自己網路使用
18. () 小丸子在手機和電腦被媽媽沒收後，出現生氣暴躁、焦慮失眠的情形，這是屬於網路沉迷者的哪種症狀？(A)耐受性 (B)戒斷症狀 (C)依賴性 (D)固著性
19. () 沉迷於網路的文章、新聞與影音等，隨時更新網路資訊，深怕漏掉任何一則新訊息。請問以上描述屬於何種網路沉迷的類型？(A)人際沉迷 (B)資訊沉迷 (C)遊戲沉迷 (D)色情沉迷
20. () 下列何者不屬於傳染病產生的要素？
(A)抵抗力弱的人體 (B)病原體的存在 (C)適當的傳染途徑 (D)衛生教育的普及
21. () 分析以下四位國中同學對傳染病的看法，你認為誰的想法錯誤？(A)致達覺得人類受傳染病的威脅從遠古至今一直存在 (B)星雨認為醫療科技日新月異，人類不用害怕傳染病肆虐 (C)明俊想法是病原體會不斷變種，大家應該多了解傳染病的預防方法 (D)筱柔認為增強免疫力和多洗手是預防傳染病的基本做法，所以要確實執行
22. () 以下四位同學很用心的執行各項傳染病預防措施，哪一位同學的方法是有待改進的？(A)筱英：最近一直流鼻水和咳嗽，所以要戴口罩保護自己 (B)傑寶：流感季節要到了，記得要去接種流感疫苗 (C)可可：媽媽都有給我補充營養品，讓我又高又壯，所以晚一點睡沒關係 (D)呈均：健教課時，老師教我們許多預防傳染病的方法，我會記住和好好做到
23. () 消滅病原體是預防傳染病的方法之一，以下敘述何者有誤？(A)澈底消毒比清潔的滅菌效果好 (B)經常用洗手乳或肥皂洗手，是消滅病原體的方法之一 (C)100%的漂白水 and 95%的酒精消滅病菌效果最好 (D)煮沸和焚燒也是滅菌方式
24. () 導致「傳染病」可能再次成為威脅人類健康和生存的重要疾病，有以下哪些原因？(甲)人類生活型態改變；(乙)溫室效應；(丙)國際交流頻繁；(丁)全球氣候穩定；(戊)病原體不斷變異
(A)甲乙丁 (B)乙丙丁戊 (C)甲乙丙丁 (D)甲乙丙戊
25. () 由於臺灣人口密集容易產生諾羅病毒大流行，志明閱讀諾羅病毒的資料後，並統整記錄下重要訊息。請分析志明對諾羅病毒的看法，以下何者錯誤？(A)諾羅病毒是一群病毒的總稱，可感染人類而引起腸胃道發炎 (B)諾羅病毒傳染力強，只流行於夏季 (C)諾羅病毒目前沒有疫苗可施打 (D)目前沒有治療諾羅病毒之特效藥，患者除了多休息外，應該要注意營養、水分及電解質的攝取，以避免脫水
26. () 請問以下傳染病及傳染方式的配對，何者正確？(A)諾羅病毒——接觸病人的食物和水 (B)C 型肝炎——飛沫傳染 (C)E 型肝炎——蚊蟲叮咬 (D)腸病毒——血液與體液
27. () 閱讀各項傳染病的衛教資訊時，至少要掌握以下哪些訊息呢？
(甲)傳染病的病原體 (乙)傳染病的疫苗製作流程 (丙)傳染病的症狀 (丁)傳染病的預防方法
(A)甲乙丙 (B)乙丙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丁
28. () 為了預防登革熱，生活於疫區的居民要努力避免被登革熱病媒蚊叮咬，以下預防措施何者錯誤？
(A)施打登革熱疫苗 (B)清除各種積水容器 (C)出門時請穿著長袖衣褲 (D)家中設置紗窗、紗門，並經常檢查補修
29. () 小說紅樓夢女主角林黛玉瘦弱多病，經常咳嗽、咳血，她最可能罹患何種疾病？
(A)流行性感 冒 (B)肺結核 (C)B 型肝炎 (D)A 型肝炎
30. () 新興傳染病「新冠肺炎」肆虐全球後帶給我們的啟示，下列哪一項敘述錯誤？(A)在地球村要互助合作，才能戰勝病毒 (B)醫療資源是珍貴、有限的，不應浪費 (C)只要多宣導全民防疫資訊和增加健康生活的觀念，就可對抗討厭的傳染病 (D)養成勤洗手、戴口罩、保持社交距離、健康生活習慣等防疫新生活運動
31. () 請問下列何者是因為「個人情緒的因素」而發生的意外？(A)邊走路邊背英文單字而撞到同學 (B)一直想著和朋友吵架的情境而沒有注意到階梯 (C)和朋友聊天太過投入，而忽略了路面凹陷 (D)酒精燈在添加酒精時沒有先熄滅

32. ()下列何種方式可以預防危險的事情發生？
(A)為避免人潮擁擠，單獨於放學後倒垃圾 (B)陌生人的飲料儘管看起來無異狀，為了安全起見，還是婉拒比較好 (C)和第一次見面的網友，兩人一起去 KTV 唱歌 (D)看起來是好人的人，可以考慮跟他前往陌生的場所
33. ()在健康教育課時，同學們紛紛介紹自己的居家環境，請問哪一位同學家中的狀況比較符合安全的原則？ (A)小美：隔壁鄰居都會把撿來的紙箱放在樓梯邊，累積到一定數量後再賣給回收廠 (B)小華：因為廚房的空間比較小，我們家把電鍋用椅子架起來，放在廚房門外 (C)小柯：家裡雖然有裝鐵窗，但有預留逃生的活動門，而且每年大掃除時都會檢查 (D)小樹：整理東西實在太麻煩了，我用完的東西都直接放在地上
34. ()下列有關事故傷害的描述，何者錯誤？ (A)事故傷害往往是造成青少年死亡的主要原因之一 (B)不安全的態度與行為是造成事故傷害的原因之一 (C)不穩定的情緒也會造成事故傷害的發生 (D)該來的就是會來，事故傷害並無法預防
35. ()事故傷害的發生原因有很多，請問下列哪一個行為不是因為「不安全的態度與行為」造成的？ (A)任意穿越馬路而發生車禍 (B)走路時專注於滑手機而撞到柱子 (C)製作版畫時不慎割傷手指 (D)用掃具和同學打架而戳傷別人
36. ()你感覺廚房裡瓦斯味很重，應如何處理較安全？ (A)打開爐火，把瓦斯燒掉 (B)用電風扇把瓦斯吹散 (C)先關閉瓦斯開關，再打開窗戶，讓新鮮空氣進入 (D)打開排油煙機，把瓦斯吸出去
37. ()當發生火災時，保全性命是最重要的事，請問下列哪項行動無法幫助你從火場逃生？ (A)以手背測試門把的溫度 (B)從逃生梯往頂樓逃生 (C)絕不搭乘電梯 (D)受困時用衣服將門縫塞起
38. ()關於滅火器的使用，請問下列何者錯誤？ (A)使用前必須拉開安全插梢 (B)站在上風處朝火源噴灑 (C)朝火源的上方噴灑 (D)持續監控是否熄滅
39. ()小南在和家人一起準備避難包的過程中遇到了一些困難，請問下列哪項物品不應該放在避難包中？ (A)手電筒 (B)乖乖桶 (C)小毛毯 (D)衛生棉
40. ()關於地震時桌下避難三步驟，下列何者正確？ (A)趴下→掩護→穩住桌角 (B)掩護→趴下→穩住桌腳 (C)穩住桌腳→趴下→掩護 (D)趴下→穩住桌腳→掩護
41. ()開放式的創傷會伴隨出血的狀況，請問以下傷口處理的順序為何？ (甲)使用碘酒消毒；(乙)用紗布覆蓋傷口；(丙)抬高受傷的肢體；(丁)用生理食鹽水沖洗傷口
(A)甲乙丙丁 (B)丙丁甲乙 (C)甲丁乙丙 (D)丁丙甲乙
42. ()當不小心被美工刀劃到出現小傷口時，你覺得使用什麼敷料比較合適？ (A)液體絆創膏 (B)人工皮 (C)泡棉敷料 (D)無菌紗布
43. ()上完課後同學們對發炎反應提出了自己的看法，請問哪一位同學的說法不正確？ (A)育美：發炎的部位看起來會紅腫，還會感覺發熱、疼痛 (B)阿華：發炎反應是因為細菌釋放毒素造成的 (C)小又：有可能是因為受傷、流血或感染造成的 (D)文琪：發炎反應是由免疫系統所引起的保護措施
44. ()關於急性運動傷害的敘述中，下列何者錯誤？ (A)使用冰敷袋或毛巾包覆冰塊，以每次 15-20 分鐘來回冰敷，使血管收縮，減少腫脹與疼痛 (B)若是輕度、中度的發炎應盡量避免使用消炎藥，但可以吃止痛藥緩解疼痛 (C)把受傷的腳抬高至比心臟高的位置，以減少出血腫脹 (D)患部可推拿或按摩
45. ()家家戶戶都要準備急救箱，並放在家人都知道的地方以備不時之需，請問急救箱應該放在家中什麼地方比較合適？ (A)客廳的電視櫃裡 (B)浴室洗手臺下的抽屜裡 (C)收納冬季棉被的櫃子裡 (D)廚房的冰箱上方
46. ()有關踝關節三角巾包紮，下列哪一個敘述是錯誤的呢？ (A)包紮前要把三角巾摺成帶狀 (B)應該連同鞋子一起包紮 (C)三角巾可用鬆一點幫助移動 (D)若沒有三角巾，可用衣服代替

二、題組：每格 2 分，共 8 分

甲、＜摸不到手機就焦慮？小心文明病上身＞

如果今天出門忘了帶手機，你是否會覺得自己與世隔絕、沒有安全感而焦慮不已？如果你的答案為正確，或許無形中你已染上「手機分離焦慮症」。

「手機分離焦慮症」是一個新名詞，表示手機成癮的人，在無法使用任何智慧型裝置時，會開始產生焦慮不安甚至恐懼等負面情緒。紐約州立大學教授耶爾德勒姆製作了一個評量表，為大家評估自己是否有手機分離焦慮症。這項研究指出手機分離焦慮症會影響人們真實社交生活，並破壞你與朋友和家人的關係。有些分數較高的人，嚴重到逃避與人面對面接觸，產生社交障礙，甚至憂鬱症。澳洲知名心理學家柯果瓦也指出，過度依賴手機會影響人們的情緒、造成壓力、降低注意力與失眠。

科技越來越聰明，而手機成癮的人們對生活卻越來越遲鈍，讓高階的科技人也相當反對過度使用手機。前 Google 高階主管哈里斯離開科技業後，致力推動反科技成癮的教育和政策；臉書前總裁派克和蘋果執行長庫克皆承認，他們確實非常擔心社交軟體和手機對孩童成長發育的影響。

有鑑於此，專家建議在會議、聚餐及開車等時刻，可選擇將手機關機；移除手機的社交軟體，例如：臉書或 IG，限制自己只在電腦上使用；手機不放床邊，試著用傳統鬧鐘喚醒你；將對手機的依賴轉換成其他真實的社交活動或休閒運動，試著透過這些方法，擺脫被手機制約的束縛。

47. () 以下關於「手機分離焦慮症」的敘述，何者錯誤？ (A)表示當無法使用手機時，產生焦慮與恐懼等情緒 (B)可能影響到人際關係，產生社交障礙 (C)可能影響注意力或引發憂鬱症 (D)會提升睡眠時間與品質
48. () 下列何者非專家對手機成癮問題給的建議？ (A)睡覺時將手機放在床邊避免焦慮 (B)晚餐或聚會時將手機關機 (C)移除手機上的社交軟體 (D)將使用手機時間轉換成健康休閒活動

乙、＜預防傳染病 出國前先防疫＞

許多民眾在旅遊旺季前會開始規劃出國行程，疾管署特別呼籲民眾，出國前 2 到 4 週先至旅遊醫學門診，評估疫苗接種需求。因為疫苗接種後需要一些時間，抗體才會到達有效濃度，而未完成疫苗接種的嬰幼兒應避免前往，降低感染風險。

根據疾管署網站資料，近期北半球多數國家仍處於流感流行期，尤其美國疫情持續上升，歐洲、中國、香港、加拿大、日本、新加坡及韓國雖然有下降趨勢，但還是不能掉以輕心；登革熱疫情以東南亞國家為大宗；麻疹疫情近期也在越南、日本、韓國和菲律賓頻傳，因此出國前得蒐集目的地的疫情風險，做好完善的功課。

旅行時也得注意蚊蟲叮咬，避免吃生食，以降低接觸到病原體的機率；回國後，務必留意自己的身體狀況，持續觀察 21 天。若有發燒、嘔吐、皮膚出疹等狀況，應盡速就醫，並告知醫生旅遊史及接觸史，以提供診治參考。

參考資料：衛生福利部疾病管制署

49. () 從本文可知，「疫苗接種」是預防傳染病的方法之一，這是屬於哪一種傳染病預防策略？
(A)消滅病原體 (B)管制傳染途徑 (C)增強抵抗力 (D)檢疫管理
50. () 依據本文內容可知「旅遊防疫」的許多觀念，以下何者錯誤？
(A)規劃旅遊行程時，除了安排好玩的景點外，也要注意當地疫情 (B)國際傳染病疫情與注意事項，可至疾病管制署網站了解 (C)疫苗接種後 2 到 4 週抗體才能到達有效濃度 (D)旅行前一週內再去家醫科門診做旅遊諮詢即可