

109 年統測試題或答案確認說明

考科名稱	四技二專-衛生與護理類-專業科目(二)健康與護理
試題題號	1
試題內容 (含選項)	<p>陳同學 BMI= 26.0 kg / m² 飯後喜歡喝一瓶添加膳食纖維的油切綠茶排油減肥，關於膳食纖維功能的敘述，下列何者正確？</p> <p>(A)可以帶走已經積在體內的體脂肪 (B)可以將體內的體脂肪分解 (C)可以帶走腸道中未被吸收的油脂和膽固醇 (D)可以將腸道中的油脂分解後排出</p>
公告答案	C
確認說明	<p>1.市售「油切綠茶」是在飲料中添加了膳食纖維。</p> <p>2.一般的蔬果、豆類、糙米等食物都含有膳食纖維，它可以吸附腸胃中少量尚未被身體吸收的油脂，但無法分解已在體內堆積的體脂肪，及無法分解腸道中的油脂，而是將腸道中未被吸收的油脂排出，與小腸中的膽汁結合和糞便一併排出體外，達到間接降低膽固醇的功效，成人一天約需攝取 25-35 克的膳食纖維。</p> <p>3.本題題幹是敘述膳食纖維之主要功能，選項中(A)、(B)、(D)皆非膳食纖維的主要功能，綜上所述本題最適當答案為(C)。</p>

考科名稱	四技二專-衛生與護理類-專業科目(二)健康與護理
試題題號	8
試題內容 (含選項)	小志 17 歲、高二男同學，身高 172 公分、體重 78 公斤，其身體質量指數是屬於何種體位？ (A) 肥胖 (B) 過輕 (C) 過重 (D) 正常
公告答案	A
確認說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雖 WHO(世界衛生組織)所公佈之 BMI 建議值為世界共通之參考指標。但因種族，國家經濟發展條件，以及國情不同等，應以該國衛生組織所提出之 BMI 建議值為參考基準。依據我國衛生福利部國民健康署考量不同發展階段，因兒童與青少年還在生長發育，身高增長體重也會變動，故另有「兒童與青少年生長身體質量指數 BMI 建議值」。 2. 題幹敘述小志為 17 歲男生，為未成年人乃屬於衛生福利部兒童與青少年生長身體質量指數 BMI 建議值之年齡分類中，依該建議值計算，其 $BMI = 78 \text{ 除以 } (1.72)^2 = 26.35$，超過 25.6，故屬於肥胖。 3. 綜上所述，本題最適當答案為(A)。

考科名稱	四技二專-衛生與護理類-專業科目(二)健康與護理
試題題號	9
試題內容 (含選項)	關於維持「健康體位」方法的敘述，下列何者正確? (A)一般認為睡眠時間與體位控制較無相關性 (B)為了減重，建議每天至少做 30 分鐘中至高強度有氧運動 (C)兩餐間若有飢餓感，建議吃蛋糕或甜點補充熱量 (D)為了增加飽足感，建議先吃肉及飯，再喝湯，最後吃蔬菜
公告答案	B
確認說明	1. 本題選項(B)乃強調以減重為目標的運動方式，因此需要每週至少進行五天，中至高強度的有氧活動，且每次達到 30 分鐘以上，方可達成減重之目標。 2. 綜上所述，本題最適當答案為(B)。

考科名稱	四技二專-衛生與護理類-專業科目(二)健康與護理
試題題號	13
試題內容 (含選項)	<p>關於傳染病預防措施的敘述，下列何者正確？</p> <p>①減少大型群聚集會 ②多攝取生菜沙拉以補充維生素 ③勤以肥皂洗手約 5~10 秒即達到清潔目的 ④自疫區返國後有發燒者需進行居家隔離</p> <p>(A) ① ③ (B) ③ ④ (C) ① ④ (D) ② ③</p>
公告答案	C
確認說明	<p>1. 依部編版書籍「"從國外旅遊回國有發燒症狀者，立即居家隔離及打 1922 詢問"。」因此無論居家檢疫或是自主健康管理，先居家隔離後再就醫或進行醫療行為皆為正確的防疫行為。此外，根據衛福部疾病管制署網頁公告資訊「"入境體溫測量如有發燒現象者，請依檢疫人員指示配合送醫診察、採檢或其他必要的檢疫防疫措施"」，但本題幹並未指出哪一種傳染疾病，亦未特別強調為入境時發燒，故居家隔離之選項④並無錯誤。</p> <p>2. 綜上所述，本題最適當答案為(C)。</p>

考科名稱	四技二專-衛生與護理類-專業科目(二)健康與護理
試題題號	19
試題內容 (含選項)	<p>部分業者為商品利益而不當使用食品添加物，下列對於使用食品添加物目的之描述，何者正確？</p> <p>(A)火腿或香腸常使用煤焦色素，以保存持久</p> <p>(B)蝦丸及脆丸常摻放硼砂，讓口感更好</p> <p>(C)冰淇淋或蛋糕常添加抗氧化劑，聞起來更香</p> <p>(D)魷仔魚常添加安定劑，讓賣相更好</p>
公告答案	B
確認說明	<p>1. 題幹敘述為部分業者為「利益」而「不當」使用食品添加物，重點在於測試學生對於業者為了利益而不當使用食品添加物之「目的」是否了解，而非判斷業者該不該使用食品添加物；選項(A)、(B)、(C)、(D)若是不當使用添加物至食品當中，皆可能危害身體健康。故選項(B)蝦丸及脆丸摻放硼砂的目的是可增加食品的彈性，讓口感更好。</p> <p>2. 綜上所述，本題最適當答案為(B)。</p>

考科名稱	四技二專-衛生與護理類-專業科目(二)健康與護理
試題題號	23
試題內容 (含選項)	<p>一位 36 歲男性工作時，遭玻璃割傷上臂內側，大量出血，意識清楚，但出現呼吸快、脈搏淺而快、臉色蒼白且皮膚濕冷等狀況，在等待送醫時最合宜的姿勢為何？</p> <p>(A)平躺下肢抬高 (B)平躺頭抬高 (C)半坐臥 (D)右側臥</p>
公告答案	A
確認說明	<p>1. 此題在測驗對於意識清楚的出血性休克患者的緊急處置，患者於等待送醫過程中較妥善的急救姿勢。題幹顯示呼吸快、脈搏淺而快、臉色蒼白且皮膚濕冷等皆為「出血性休克」的典型徵象及症狀，此類型又稱低血容積性休克。此時最重要的急救措施就是要維持重要維生器官如：腦、心臟、肺臟、肝臟、腎臟的供血量，所以最佳臥姿為平躺且下肢抬高，並可有效增加血液循環量運送至重要之維生器官。</p> <p>2. 綜上所述，本題最適當答案為(A)。</p>

考科名稱	四技二專-衛生與護理類-專業科目(二)健康與護理
試題題號	32
試題內容 (含選項)	<p>關於幼兒異物梗塞的處理，下列敘述何者最適當？</p> <p>(A)出現咳嗽應立即拍背以助咳出異物</p> <p>(B)呼吸喘鳴聲應立即喝水以潤喉</p> <p>(C)當幼兒失去意識，立即施行 CPR 流程且求救</p> <p>(D)當幼兒失去意識，無論有無可見異物，應立即以手指探查</p>
公告答案	C
確認說明	<p>1. 此題選項(A)出現咳嗽應立即拍背以助咳出異物為錯誤，拍背可能會將異物拍到氣管更下方，應鼓勵持續咳嗽以將異物咳出。選項(B)呼吸喘鳴聲應立即喝水以潤喉為錯誤，喘鳴也是呼吸道部份阻塞的現象，若此時喝水會容易產生噎咳加重病情。選項(D)當幼兒失去意識，立即以手指探查有無異物試圖勾取異物為錯誤，無看見異物盲目以手指探查有無異物或試圖勾取異物是危險的行為，容易使異物更深入氣管，因此應先檢查口中有看見異物才能用手指勾取，此外若幼兒失去意識，則應立即求救且施行 CPR 流程。</p> <p>2. 綜上所述，本題最適當答案為(C)。</p>

考科名稱	四技二專-衛生與護理類-專業科目(二)健康與護理
試題題號	33
試題內容 (含選項)	<p>下列何者是高自尊者面對壓力時的表現？</p> <p>①不會產生負面情緒和自我傷害的意念 ②相信自己足以應付壓力 ③否定自我價值、加重壓力的威脅 ④將壓力源視為挑戰，從中學習</p> <p>(A) ① ② (B) ③ ④ (C) ① ③ (D) ② ④</p>
公告答案	D
確認說明	<p>1. 題幹①，產生負面情緒是面對壓力時可能的反應，高自尊者也可能產生負面情緒和自我傷害的意念，但是會找到適當的舒壓方法以及以正念思維去解決問題，高自尊者也是會有負面情緒。</p> <p>2. 綜上所述，本題最適當答案為(D)。</p>

考科名稱	四技二專-衛生與護理類-專業科目(二)健康與護理
試題題號	40
試題內容 (含選項)	<p>關於溝通技巧的運用，下列敘述何者正確？</p> <p>①「跟你說了幾次了，你為什麼又遲到了」是運用「我訊息」的溝通內容</p> <p>②「我發現你的設計能力很強，如果你能幫忙我們的報告……」是運用「你訊息」的溝通內容</p> <p>③「我了解你的感受，沒有人願意發生這種事……」是運用「同理心」</p> <p>④「這份報告要大家同心協力完成，遺漏任何一個人都很可惜」是運用尊重他人的技巧</p> <p>(A) ① ② (B) ③ ④ (C) ① ③ (D) ② ④</p>
公告答案	B
確認說明	<p>1. 題幹④是運用尊重他人的技巧：正確互相包容協助與尊重都是團隊合作必要的要素，因此鼓勵大家參與乃是運用尊重他人的技巧。</p> <p>2. 綜上所述，本題最適當答案為(B)。</p>

考科名稱	四技二專-衛生與護理類-專業科目(二)健康與護理
試題題號	47
試題內容 (含選項)	<p>男女同學交往一年後，男同學提出分手，女同學心情沮喪，下列何種調適方法適當？</p> <p>①追根究底，想辦法報復對方 ②是一種成長，讓生命中有不同的記憶 ③專心課業，可以轉移注意力 ④療傷需要至少一年，應拒絕新的戀情</p> <p>(A)① ③ (B)② ③ (C)① ④ (D)② ④</p>
公告答案	B
確認說明	<p>1. 題幹②是一種成長，讓生命中有不同的記憶為正確。</p> <p>2. 題幹③專心課業，可以轉移注意力為正確，因轉移注意力為一種正向的調適方法之一。</p> <p>3. 題幹④療傷需要至少一年，應拒絕新的戀情此為錯誤，如果認識新朋友，也可擴增友誼，不一定都要拒絕，面對新的人際關係，應該以開朗、開放的態度面對。</p> <p>4. 綜上所述，本題最適當答案為(B)。</p>

考科名稱	四技二專-衛生與護理類-專業科目(二)健康與護理
試題題號	49
試題內容 (含選項)	<p>阿祥參加社團活動後認識小蕊，活動結束後，阿祥想要單獨邀約小蕊共進晚餐，但小蕊已心有所屬，下列回答方式何者較適宜？</p> <p>(A) 你長這樣也要來邀我</p> <p>(B) 我想想看</p> <p>(C) 我也不知道</p> <p>(D) 我已經有對象了</p>
公告答案	D
確認說明	<p>1. 選項(A)(B)(C)皆非正面及直接的回應方式，選項(D)「我已經有對象了」此為正面直接告知的方式，為明白而直接的回答，尊重的原則、堅定自己的想法，在現實生活中是普遍能被接受的觀點。</p> <p>2. 綜上所述，本題最適當答案為(D)。</p>