

一、 視力保健 (1-45 題)

是非題 (1-30 題)

1. 眼鏡鏡片越厚，對近視防治越有用。 (X)
2. 世界衛生組織 (WHO) 將近視度數超過 500 度以上，稱為高度近視。 (O)
3. 趴在桌上寫字，字可以看得比較清楚，對視力比較好。 (X)
4. 平時多接觸大自然，眼睛才會更健康。 (O)
5. 近視（非假性近視）是不可逆的，一旦近視便無法回復。 (O)
6. 近視的成因大多為長時間、近距離及用眼過度所造成。 (O)
7. 眼睛長期承受電子產品螢幕光線直射，嚴重時恐有失明之虞。 (O)
8. 看書、看電視時，每隔 30 分鐘就要休息 10 分鐘。 (O)
9. 裸視視力篩檢結果低於 0.8 者，應到眼科診所複檢。 (O)
10. 覺得戴眼鏡不好看，所以就不戴眼鏡來矯正視力。 (X)
11. 眼睛不用保護就能夠保持健康。 (X)
12. 父母親視力很健康，孩子就可以 2 年做一次視力檢查。 (X)
13. 在黑暗中使用手機，對眼睛不會造成任何影響。 (X)
14. 看近物時，眼球的睫狀肌會放鬆。 (X)
15. 長期在光源不足的環境下看書，可能會造成近視。 (O)
16. 陽光可刺激視網膜分泌多巴胺，抑制眼軸伸長。 (O)
17. 近視問題不只來自遺傳，還有後天的用眼習慣。 (O)
18. 遠眺時，至少須持續 5 分鐘才能緩解眼睛疲勞。 (O)
19. 近視可以雷射處理就好，所以不用太在意。 (X)
20. 進行線上學習時，可以連續 2 個小時不間斷使用平板。 (X)
21. 在房間寫作業時，不管光線充足與否都不開燈。 (X)
22. 近視雷射手術後若過度用眼，還是有機會再得到近視。 (O)
23. 裸視 1.0 代表視力絕對正常，沒有問題。 (X)
24. 人類不自主的眨眼睛是為了保持眼睛濕潤。 (O)
25. 每天使用 3C 產品的時間加起來應盡量少於 1 小時。 (O)

26. 近視的問題全部都是來自父母親的遺傳。 (X)
27. 常在烈日下工作不配戴太陽眼鏡容易造成白內障。 (O)
28. 每天看電視、電腦螢幕可以想看多久就看多久。 (X)
29. 在行進中的汽車上也可以用平板進行學習。 (X)
30. 使用 3C 產品，每 30 分鐘要休息 10 分鐘。 (O)

選擇題 (31-45 題)

31. 發現黑板上的字都看不清楚，應該找： (A) 同學借眼鏡 (B) 眼鏡公司 (C) 合格眼科醫生 (D) 瞪眼看。 【答案：C】
32. 下列哪一項是保持良好視力的行為？ (A) 每天戶外活動 2 小時 (B) 均衡飲食多吃蔬果 (C) 充足睡眠 (D) 以上皆是。 【答案：D】
33. 一直低頭玩手機遊戲會造成下列何種視力問題？ (A) 近視 (B) 遠視 (C) 老花眼 (D) 針眼。 【答案：A】
34. 眼睛調整水晶體焦距是藉著： (A) 視網膜 (B) 瞳狀肌 (C) 虹彩 (D) 瞳孔。 【答案：B】
35. 平時我們稱為「眼白」的地方是： (A) 視網膜 (B) 脈絡膜 (C) 睫膜 (D) 角膜。 【答案：C】
36. 護眼 6 招中，用眼 30 分鐘應休息幾分鐘？ (A) 5 分鐘 (B) 10 分鐘 (C) 20 分鐘 (D) 30 分鐘。 【答案：B】
37. 關於視力保健何者正確？ (A) 越近看書越清楚 (B) 做眼球運動有助於舒緩 (C) 熬夜對視力沒影響 (D) 散瞳劑可以想點就點。 【答案：B】
38. 下列哪些行為可以幫助遠離惡視力？ (A) 執筆姿勢正確 (B) 桌椅高度合適 (C) 坐姿端正 (D) 以上皆是。 【答案：D】
39. 關於近視敘述何者錯誤？ (A) 近視度數增加太快易造成視網膜剝離 (B) 高度近視會遺傳 (C) 長時間用眼不會造成近視 (D) 近視是不可逆的。 【答案：C】
40. 治療假性近視，醫生的建議通常是： (A) 按時點散瞳劑 (B) 馬上配眼鏡 (C) 每天熱敷 (D) 減少睡眠。 【答案：A】
41. 哪一道菜最可以幫助家人保護眼睛？ (A) 紅蘿蔔炒蛋 (B) 油條 (C) 炸雞 (D) 珍珠奶茶。 【答案：A】
42. 下列哪一個小祕訣「無法」保護視力？ (A) 戶外運動 (B) 均衡飲食 (C) 燈光充足時仰躺看書 (D) 規律產檢。 【答案：C】
43. 「護眼 123」中的「2」是指： (A) 未滿 2 歲避免接觸 3C (B) 每天看電視 2 小時 (C) 每年

檢查 2 次 (D) 2 人一起看。 【答案：A】

44. 眼球構造中何者可以將影像傳送至大腦？(A) 視網膜 (B) 玻璃體 (C) 視神經 (D) 角膜。
【答案：C】

45. 高度近視「不」容易導致下列哪種併發症？(A) 白內障 (B) 青光眼 (C) 口腔黏膜病變 (D) 視網膜剝離。 【答案：C】

二、 口腔衛生 (46 - 89 題)

是非題 (46-72 題)

46. 幼兒園中班可以每半年免費塗氟一次。 (O)
47. 乳齒就算以後會更換，也要定期看牙醫檢查。 (O)
48. 造成牙齦發炎的主要原因是火氣大。 (X)
49. 小朋友的乳牙會換，蛀了沒關係。 (X)
50. 造成牙齦發炎的主要原因是口腔清潔不徹底。 (O)
51. 脫落乳牙後新長的牙齒叫做恆齒。 (O)
52. 初期齲齒應早點拔除，以防擴散到其他牙齒。 (X)
53. 潔牙牙膏含有氟化物，有強化牙齒功效。 (X)
54. 乳齒齲齒會影響到下方尚未萌出的恆齒。 (O)
55. 今天沒有吃東西，所以牙齒很乾淨不用刷牙。 (X)
56. 吃檳榔罹患口腔癌比例相當高。 (O)
57. 嬰幼兒的乳齒大約有 20 顆。 (O)
58. 窩溝封填可以有效防止臼齒齲齒。 (O)
59. 吃完東西馬上漱口，不刷牙也不會蛀牙。 (X)
60. 使用含氟濃度高於 1,000ppm 的牙膏才能有效預防齲齒。 (O)
61. 牙刷刷毛已經岔開了，應換新牙刷。 (O)
62. 只要用力刷牙就能將牙齒完全清潔乾淨。 (X)
63. 潔牙不徹底會形成牙菌斑，進而導致牙周病。 (O)
64. 刷牙時，牙刷應放在牙齒和牙齦交界處呈 45 度角。 (O)

65. 牙齒每兩年要做一次定期檢查。 (X)
66. 牙齒塗氟和窩溝封填是預防蛀牙的好方法。 (O)
67. 刷牙就可以清除牙縫污垢，不需要牙線。 (X)
68. 一般狀況下，應每半年至一年做一次定期口腔檢查。 (O)
69. 刷完牙用含氟漱口水後，至少等 30 分鐘才可進食。 (O)
70. 口腔牙齦出血是牙周病的早期徵兆。 (O)
71. 換牙時期不需要特別注意清潔。 (X)
72. 甜食吃越多，蛀牙機率越高。 (O)

選擇題 (73-89 題)

73. 「護牙 333」原則，每次潔牙至少刷幾分鐘？ (A) 1 分鐘 (B) 2 分鐘 (C) 3 分鐘以上 (D) 30 秒。 【答案：C】
74. 何時刷牙最能保護牙齒？ (A) 早上起床 (B) 三餐飯後和睡前 (C) 只有洗澡時 (D) 只有睡前。 【答案：B】
75. 預防齲齒，哪一項觀念「錯誤」？ (A) 蛀牙再去看醫生 (B) 定期檢查 (C) 窩溝封填 (D) 使用含氟牙膏。 【答案：A】
76. 清潔牙縫裡的汙垢應利用： (A) 牙刷 (B) 牙籤 (C) 牙線 (D) 衛生紙。 【答案：C】
77. 蛀牙侵蝕到哪裡會感覺劇痛？ (A) 琥珀質 (B) 牙質 (C) 牙髓腔 (D) 牙周組織。 【答案：C】
78. 牙周病初級症狀是： (A) 牙齒脫落 (B) 牙根斷裂 (C) 牙齒變黃 (D) 牙齦紅腫出血。 【答案：D】
79. 牙齒撞掉脫離牙床，撿起時應握： (A) 牙根 (B) 牙冠 (C) 牙肉 (D) 隨便握。 【答案：B】
80. 6 到 12 歲兒童臼齒窩溝封填是填補哪顆牙？ (A) 門牙 (B) 第一大臼齒 (C) 犬齒 (D) 智齒。 【答案：B】
81. 恒齒第一大臼齒長出時間約在： (A) 3 歲 (B) 12 歲 (C) 6 歲 (D) 20 歲。 【答案：C】
82. 氟化物對牙齒的主要功能是： (A) 讓牙齒變白 (B) 消除口臭 (C) 殺死感冒病毒 (D) 強化琥珀質。 【答案：D】
83. 每天應刷牙幾次最理想？ (A) 1 次 (B) 至少 2 次 (C) 5 次 (D) 不用刷。 【答案：B】
84. 下列何種食物最易導致蛀牙？ (A) 蘋果 (B) 牛奶 (C) 麥芽糖 (D) 燙青菜。 【答案：C】

85. 正確的刷牙方法名稱是： (A) 貝氏刷牙法 (B) 蘇氏刷牙法 (C) 橫式刷牙法 (D) 隨意刷牙法。 【答案：A】
86. 牙膏含氟量應達到多少 ppm 才有效？ (A) 100 (B) 500 (C) 1000 以上 (D) 5000。 【答案：C】
87. 下列哪一項「不是」牙齒的功能？ (A) 咀嚼食物 (B) 輔助發音 (C) 影響美觀 (D) 幫助聽覺。 【答案：D】
88. 牙刷應多久更換一次？ (A) 刷毛岔開或三個月 (B) 一年 (C) 壞掉才換 (D) 永遠不用換。 【答案：A】
89. 窩溝封填施作在牙齒的哪個部位？ (A) 牙縫 (B) 咬合面溝隙 (C) 牙根 (D) 門牙背面。 【答案：B】
-

三、 健康體位與均衡飲食 (90 - 159 題)

是非題 (90-120 題)

90. 堅果營養價值高，可以隨時無限量食用。 (X)
91. 平衡運動訓練可預防老年人跌倒。 (O)
92. 健康身體需要規律作息、均衡飲食與運動。 (O)
93. 呼吸變快、無法輕鬆唱歌，代表已達中等費力強度。 (O)
94. 成人體位分為：過輕、適中、過重、肥胖。 (O)
95. 未經醫囑使用減重藥品可能導致嚴重副作用。 (O)
96. 含糖飲料每天喝二杯沒關係。 (X)
97. 只要減少每日飲食量，就可以成功減重。 (X)
98. 均衡飲食與多運動才能維持正常體位。 (O)
99. 鮮豔糖果加了很多色素，不宜天天吃。 (O)
100. 每天運動 30 分鐘可促進骨骼發育。 (O)
101. 體重過輕對健康沒有危害。 (X)
102. 體重增加通常是吃過多且運動太少所致。 (O)
103. 運動量可以累積，每次 10 分鐘效果也很好。 (O)
104. 良好體適能必須能承受激烈運動和突發事件。 (O)
105. 肌肉過度伸展造成的傷害稱為「抽筋」或「拉傷」。 (O)

106. 養成規律運動習慣後，基礎代謝率會提升。 (O)
107. 體脂肪率是指脂肪佔體重的比率。 (O)
108. 應透過飲食與運動而非藥物達到健康體位。 (O)
109. 水果很健康，多吃不需節制。 (X)
110. 可以用多喝飲料來代替補充水分。 (X)
111. 飲食黃金比例：全穀根莖 3+蔬菜 2+豆魚肉蛋 1。 (O)
112. 起司和優格屬於乳品類食物。 (O)
113. BMI 是指「身體質量指數」。 (O)
114. 維持健康體位三寶：飲食、活動、睡眠。 (O)
115. 白開水是最好的水分來源。 (O)
116. 炸雞、薯條屬於高熱量低營養食物。 (O)
117. 每天應吃五份蔬果（三蔬二果）。 (O)
118. 腰圍過大代表腹部脂肪堆積，易罹患代謝疾病。 (O)
119. 飽和脂肪攝取過多易增加心血管疾病風險。 (O)
120. 下課時間多到操場運動可增加體適能。 (O)

選擇題 (121-159 題)

121. 下列何者「不」屬於水果類？ (A) 蘋果 (B) 玉米 (C) 芭樂 (D) 香蕉。 **【答案：B】**
122. 維持健康體位的方法是： (A) 均衡飲食、適量運動 (B) 只吃肉不吃飯 (C) 每天睡 15 小時 (D) 喝減肥茶。 **【答案：A】**
123. 健康體位「三寶」不包含： (A) 飲食 (B) 運動 (C) 睡眠 (D) 高價補品。 **【答案：D】**
124. 解渴與健康兼顧的最佳選擇是： (A) 白開水 (B) 運動飲料 (C) 珍珠奶茶 (D) 柳橙果汁。 **【答案：A】**
125. 85110 原則中，每天要睡足幾小時？ (A) 8 小時 (B) 5 小時 (C) 1 小時 (D) 10 小時。 **【答案：A】**
126. 「身體質量指數」英文縮寫為： (A) IQ (B) IBM (C) BMI (D) BMR。 **【答案：C】**
127. 哪種烹調方式最健康？ (A) 油炸 (B) 清蒸 (C) 勾芡 (D) 糖醋。 **【答案：B】**
128. 每天應攝取幾份乳品類？ (A) 0 份 (B) 1.5 份 (C) 5 份 (D) 10 份。 **【答案：B】**

129. 下列何者是優質蛋白質來源？ (A) 培根 (B) 雞蛋 (C) 薯條 (D) 糖果。 【答案：B】
130. 運動處方「FITT」中的「T」代表： (A) 種類 (B) 時間 (C) 強度 (C) 頻率。 【答案：B】
131. 哪種運動屬於有氧運動？ (A) 慢跑 (B) 舉重 (C) 百米衝刺 (D) 仰臥起坐。 【答案：A】
132. 體重過重會增加何種疾病風險？ (A) 糖尿病 (B) 高血壓 (C) 心臟病 (D) 以上皆是。 【答案：D】
133. 「我的餐盤」建議每餐水果量約為： (A) 1 個拳頭大 (B) 1 臉盆 (C) 1 顆葡萄 (D) 10 顆蘋果。 【答案：A】
134. 下列何者為全穀雜糧類？ (A) 糙米 (B) 雞肉 (C) 菠菜 (D) 蘋果。 【答案：A】
135. 運動前應做什麼準備？ (A) 暖身運動 (B) 吃大餐 (C) 喝很多冰水 (D) 直接劇烈運動。 【答案：A】
136. 預防骨質疏鬆應補充： (A) 維生素 C (B) 鈣質 (C) 鐵質 (D) 糖分。 【答案：B】
137. BMI 計算公式是體重除以： (A) 身高 (B) 身高平方 (C) 年齡 (D) 腰圍。 【答案：B】
138. 何者是肥胖的原因？ (A) 熱量攝取大於消耗 (B) 每天運動 (C) 吃蔬菜 (D) 喝水。 【答案：A】
139. 運動時感覺「很累、無法說話」屬於： (A) 輕度 (B) 中度 (C) 高強度 (D) 沒運動。 【答案：C】
140. 哪種蔬菜顏色深綠且營養豐富？ (A) 豆芽菜 (B) 地瓜葉 (C) 高麗菜 (D) 洋蔥。 【答案：B】
141. 每天建議飲水量計算方式約為： (A) 體重 \times 30cc (B) 100cc (C) 10 公升 (D) 隨便喝。 【答案：A】
142. 外食時應優先選擇： (A) 炸排骨便當 (B) 滷雞腿便當 (C) 漢堡薯條 (D) 雞塊。 【答案：B】
143. 運動時大腦分泌讓人快樂的物質是： (A) 葉黃素 (B) 多巴胺與內啡肽 (C) 黑色素 (D) 腎上腺素。 【答案：B】
144. 長高最重要的因素是： (A) 營養、運動、睡眠 (B) 喝汽水 (C) 打電動 (D) 吃零食。 【答案：A】
145. 一天累積運動時間應達到： (A) 10 分鐘 (B) 30 分鐘 (C) 5 小時 (D) 1 分鐘。 【答案：B】
146. 以下何者是「隱形糖分」來源？ (A) 拿鐵咖啡 (B) 運動飲料 (C) 番茄醬 (D) 以上皆是。 【答案：D】

147. 早餐最健康的組合是： (A) 巧克力吐司+奶茶 (B) 全麥三明治+鮮奶 (C) 薯條+可樂 (D) 甜
甜圈。 【答案：B】
148. 肌肉拉傷應立即： (A) 繼續跑步 (B) 休息與冷敷 (C) 劇烈推拿 (D) 泡熱水澡。 【答案：
B】
149. 維持肌肉量可提升： (A) 基礎代謝率 (B) 脂肪比例 (C) 蛀牙機率 (D) 視力。 【答案：
A】
150. 「天天五蔬果」中，蔬果是指： (A) 5 顆蘋果 (B) 3 份蔬菜 2 份水果 (C) 5 份肉 (D) 5 杯
果汁。 【答案：B】
151. 哪種零食相對健康？ (A) 炸薯片 (B) 原味堅果 (C) 夾心餅乾 (D) 棒棒糖。 【答案：B】
152. 體適能中的「心肺耐力」可透過何種運動提升？ (A) 下棋 (B) 打電腦 (C) 游泳 (D) 睡
覺。 【答案：C】
153. 食物六大類不包括： (A) 全穀雜糧類 (B) 零食飲料類 (C) 蔬菜類 (D) 油脂與堅果種子
類。 【答案：B】
154. 飽食中樞位於： (A) 胃 (B) 大腦下視丘 (C) 心臟 (D) 腳板。 【答案：B】
155. 哪種行為有助於體重控制？ (A) 慢嚼細嚥 (B) 狼吞虎嚥 (C) 邊看電視邊吃 (D) 不吃早
餐。 【答案：A】
156. 豆類中蛋白質含量最高的是： (A) 黃豆 (B) 綠豆 (C) 紅豆 (D) 四季豆。 【答案：A】
157. 運動後適合補充： (A) 高糖汽水 (B) 適量蛋白質與醣類 (C) 雞排 (D) 冰淇淋。 【答案：
B】
158. 健康體位中，男性腰圍應小於： (A) 80 公分 (B) 90 公分 (C) 100 公分 (D) 120 公分。
【答案：B】
159. 均衡飲食的原則是： (A) 挑食 (B) 只吃喜歡的 (C) 多樣化且適量 (D) 越多越好。 【答
案：C】

四、全民健保與醫療常識 (160 - 200 題)

是非題 (160-185 題)

160. 領藥時需核對姓名、藥名、數量是否正確。 (O)
161. 雲端查詢系統可以避免重複開藥與用藥危險。 (O)
162. 看病時病情報告越嚴重越好，才能獲得更多檢查。 (X)

163. 家人沒吃完的藥，症狀相同也可以拿來吃。 (X)
164. 3 歲以下兒童就醫可免除門診部分負擔。 (O)
165. 醫師可經由健保卡查詢過去就醫紀錄。 (O)
166. 醫療機構違規廣告可向衛生局申訴。 (O)
167. 部分負擔包含門診基本與門診藥品費用。 (O)
168. 健保標誌中的握手意涵是互相幫忙與互助。 (O)
169. 全民健保的特色是看病完全不需要付任何費用。 (X)
170. 小病到附近診所就醫，方便又省時。 (O)
171. 健保 IC 卡遺失應申請補發。 (O)
172. 健保 IC 卡可以用酒精大力擦拭晶片。 (X)
173. 為了省錢，可以和別人共用健保卡。 (X)
174. 分級醫療是指大病看大醫院，小病看診所。 (O)
175. 自行到醫院掛號領取慢性處方箋，不用看醫師。 (X)
176. 重大傷病患者可減免部分負擔。 (O)
177. 藥物回收應交由專業藥局或醫院處理。 (O)
178. 抗生素一定要按照醫師指示服完療程。 (O)
179. 濫用醫療資源會導致健保經費虧損。 (O)
180. 牙科門診也有健保給付。 (O)
181. 全民健保屬於社會保險，強制納保。 (O)
182. 健保卡可以當成提款卡使用。 (X)
183. 就醫時應主動告知醫師藥物過敏史。 (O)
184. 藥袋上會註明藥品名稱與用法用量。 (O)
185. 為了多拿藥，可以跑好幾家醫院看同一個病。 (X)

選擇題 (186-200 題)

186. 何種情況適合看「急診」？ (A) 突然意識不清 (B) 輕微鼻塞 (C) 想開診斷書 (D) 牙齒冷熱過敏。 【答案：A】
187. 嘔吐又拉肚子建議掛哪一科？ (A) 皮膚科 (B) 腸胃科 (C) 眼科 (D) 骨科。 【答案：B】

188. 全民健保的財務來源主要是： (A) 民眾捐款 (B) 保險費 (C) 賣藥收入 (D) 罰款。 【答案：B】

189. 健保 IC 卡「外顯」資料不包含： (A) 姓名 (B) 身分證字號 (C) 照片 (D) 身高體重。 【答案：D】

190. 目前台灣醫療制度發展趨勢為： (A) 全部去大醫院 (B) 分級醫療 (C) 不看病 (D) 買廣告藥。 【答案：B】

191. 何者不是全民健保的服務對象？ (A) 台灣國民 (B) 有居留證的外籍人士 (C) 只有有錢人 (D) 新住民。 【答案：C】

192. 就醫時應攜帶什麼證明文件？ (A) 悠遊卡 (B) 健保 IC 卡 (C) 信用卡 (D) 會員卡。 【答案：B】

193. 藥袋上的「副作用」是指： (A) 吃了會變聰明 (B) 藥品可能產生的不適感 (C) 藥的價錢 (D) 醫師的名字。 【答案：B】

194. 慢性處方箋一次最長可開立幾天？ (A) 7 天 (B) 14 天 (C) 30 天 (D) 3 個月（分次領）。 【答案：D】

195. 看到不明來源的藥品廣告，應該： (A) 趕快買來吃 (B) 推薦給親友 (C) 不聽不信不買 (D) 試吃看看。 【答案：C】

196. 基層診所的特色是： (A) 醫師較兇 (B) 距離家近且親切 (C) 設備比大醫院齊全 (D) 藥費最貴。 【答案：B】

197. 查詢健保醫療紀錄可以下載哪個 App？ (A) 抖音 (B) 健保快易通 (C) 臉書 (D) 遊戲王。 【答案：B】

198. 藥品存放的原則是： (A) 陽光直射 (B) 避光、避濕、避熱 (C) 放在小孩拿得到的地方 (D) 放在冷凍庫。 【答案：B】

199. 健保部分負擔是為了： (A) 增加醫師收入 (B) 讓病人害怕看病 (C) 珍惜資源，減少浪費 (D) 買新衣服。 【答案：C】

200. 對藥物有疑問時應諮詢： (A) 藥師 (B) 鄰居 (C) 網友 (D) 算命師。 【答案：A】