

南投縣 109 學年國中技藝競賽家政職群照顧服務組學科試題題庫

- (1) 1.一般生鮮蔬菜之前處理宜採用 (1)先洗後切 (2)洗、切、泡、醃無一定的順序 (3)先泡後洗 (4)先切後洗。
- (4) 2.養成經常洗手的良好習慣，其目的是下列何種？ (1)水潤保濕作用 (2)為了清爽 (3)依公司規定 (4)清除皮膚表面附著的微生物。
- (4) 3.生鮮肉類的保鮮冷藏時間可長達 (1)10 天 (2)5 天 (3)7 天 (4)2 天。
- (2) 4.下列何種食物不屬堅果類？ (1)腰果 (2)黃豆 (3)核桃 (4)杏仁。
- (2) 5.平常多接受陽光照射可預防 (1)維生素 A (2)維生素 D (3)維生素 E (4)維生素 B2 缺乏。
- (4) 6.一公克的蛋白質可供人體利用的熱量值為 (1)9 (2)7 (3)6 (4)4 大卡。
- (2) 7.下列何種營養素不是熱量營養素？(1)醣類 (2)維生素 (3)脂質 (4)蛋白質。
- (2) 8.一公克的醣可產生 (1)7 (2)4 (3)9 (4)12 大卡的熱量。
- (2) 9.主要在作為建造及修補人體組織的食物為 (1)五穀類 (2)肉、魚、蛋、豆、奶類 (3)油脂類 (4)水果類。
- (1) 10.頭髮的營養來自於頭髮的毛乳頭，因為它含有：(1)血管 (2)肌肉 (3)腺體 (4)脂肪 組織。
- (2) 11.毛髮突出表皮外的部份稱為：(1)毛頭 (2)毛幹 (3)毛乳頭 (4)毛根。
- (1) 12.使用洗髮精洗頭跟頭髮的：(1)表皮層 (2)皮質層 (3)髓質層 (4)髮尾最有關係。
- (3) 13.人體最大面積的器官是(1)心臟 (2)肺 (3)皮膚 (4)肚子。
- (2) 14.肺結核的預防接種為(1)沙賓疫苗 (2)卡介苗 (3)免疫球蛋白 (4)三合一混合疫苗。
- (4) 15.洗髮的目的以下列哪一種不適當(1)乾淨 (2)促進血液循環 (3)舒適 (4)美髮師的勸導。
- (3) 16.含有血液和神經，以提供頭髮的成長和再生是(1)毛囊 (2)油脂腺 (3)毛乳頭 (4)毛表皮。
- (3) 17.皮膚表皮層的最外層是(1)透明層 (2)顆粒層 (3)角質層 (4)基底層。
- (1) 18.洗髮精使用不當易造成頭髮(1)脫脂 (2)間充物質流失 (3)纖維狀蛋白質受損 (4)容易梳理。
- (3) 19.肌肉疲勞是(1)鹽酸 (2)磷酸 (3)乳酸 (4)脂肪酸 儲存的結果。
- (2) 20.下列何者經紫外線照射後會增加黑色素的分泌，以吸收紫外線、防止其侵入深層組織以保護皮膚？(1)顆粒層細胞 (2)黑色素細胞 (3)纖維母細胞 (4)脂肪細胞。
- (2) 21.皮脂分泌過少的皮膚是 (1)油性皮膚 (2)乾性皮膚 (3)中性皮膚 (4)混合性皮膚。
- (1) 22.T 字部位是指(1)額頭、鼻子、下巴 (2)額頭、臉頰 (3)臉頰、下巴 (4)臉頰、鼻子、下巴。
- (4) 23.臉部按摩的方向是順著 (1)骨骼 (2)血液流動的方向 (3)毛孔 (4)肌肉紋理。
- (4) 24.下列何者與臉部按摩手技最無關連性？(1)肌肉紋理 (2)臉部神經叢所在位置 (3)血液循環系統 (4)皮膚酸鹼度。
- (3) 25.卸粧時，應由下列哪個部位先行卸粧？(1)雙頰 (2)額頭 (3)眼、唇 (4)下顎。
- (4) 26.敏感性肌膚按摩之力量與時間應該如何？(1)輕、長 (2)重、短 (3)重、長(4)輕、短。
- (4) 27.專業皮膚保養，應多久做一次？(1)每天 (2)每月 (3)每年 (4)視肌膚狀況而定。
- (3) 28.為了紓解客人的緊張，按摩動作宜採用 (1)搓 (2)揉 (3)輕撫 (4)捏。
- (2) 29.按摩時常用的手指是(1)食指、中指 (2)中指、無名指 (3)中指、小指 (4)小指、無名指的第一、二節指腹。

- (3)30.乾性肌膚保養時宜(1)多蒸臉、多按摩 (2)少蒸臉、少按摩 (3)少蒸臉、多按摩 (4)多蒸臉、少按摩。
- (3)31.維生素 (1)A (2)B群 (3)C (4)D 具有還原已形成之黑色素的作用。
- (4)32.防曬製品中，防曬係數以 (1)2 (2)4 (3)8 (4)15 的防曬效果最佳。
- (2)33.皺紋出現在與肌肉紋理(1)平行之處 (2)垂直之處 (3)重疊之處 (4)毫無關係。
- (3)34.下列哪個部位的肌肉紋理是斜向的？(1)眼部 (2)額部 (3)頰部 (4)唇部。
- (1)35.(1)輕緩 (2)強力 (3)快速 (4)長時間 而有節奏的按摩動作，是按摩必備的條件。
- (4)36.肌膚新陳代謝最旺盛的時刻是(1)工作時 (2)沐浴時 (3)進餐時 (4)睡眠時。
- (2)37.卸粧最適宜的用品是(1)香皂 (2)清潔乳／霜 (3)洗面皂 (4)磨砂膏。
- (3)38.按摩的手技是以(1)指尖 (2)指節 (3)指腹 (4)掌根 為主。
- (1)39.洗臉的水質以下列哪項最理想？(1)軟水 (2)硬水 (3)井水 (4)自來水。
- (2)40.無刺激性、具安撫鎮靜作用的保養品較適用於(1)乾性 (2)敏感性 (3)中性 (4)油性皮膚。
- (1)41.皮膚保養時，美容從業人員正確坐姿應 (1)背脊伸直 (2)上半身緊靠顧客的臉 (3)手肘靠緊身體 (4)兩腿交疊。
- (3)42.按摩時要順著肌肉紋理(1)由上往下，由內往外 (2)由下往上，由外往內 (3)由下往上，由內往外 (4)由上往下，由外往內的原則。
- (3)43.提供人體最多亦為最經濟熱量來源的食物為 (1)油脂類 (2)蔬菜及水果類 (3)五穀類 (4)肉、魚、豆、蛋、奶類。
- (3)44.一公克的脂肪可產生 (1)7 (2)4 (3)9 (4)12 大卡的熱量。
- (2)45.豬肉應如何切割肉質才能較嫩 (1)順紋切 (2)逆紋切 (3)交換切 (4)都可以。
- (3)46.為了維護安全與衛生，器具、用具與食物接觸的部份，其材質應選用 (1)鐵製 (2)木製 (3)不銹鋼製 (4)PVC 塑膠製。
- (2)47.蛋置放於冰箱中應 (1)橫放 (2)鈍端朝上 (3)鈍端朝下 (4)尖端朝上。
- (2)48 下列何種食材不因季節、氣候的影響而有巨幅價格變動？(1)進口蔬菜 (2)冷凍食品 (3)海產魚類 (4)葉菜類。
- (2)49.比較受季節影響的水產品為 (1)海帶 (2)虱目魚 (3)草蝦 (4)蜆。
- (1)50.奶類含有豐富的營養，一般人每天至少應喝幾杯？(1)1~2 杯 (2)4 杯 (3)3 杯 (4)愈多愈好。
- (1)51.取用高處備品時，應該使用下列何者物品墊高，以免發生掉落的危險？(1)安全梯 (2)桶子 (3)椅子 (4)紙箱。
- (1)52.腳氣病是由於缺乏 (1)維生素 B1 (2)維生素 B2 (3)維生素 B6 (4)維生素 B12。
- (3)53.供給國人最多亦為最經濟之熱量來源的營養素為 (1)脂質(2)蛋白質(3)醣類(4)維生素。
- (1)54.冷凍食品應保存之溫度是在 (1) -18℃ (2) 0℃ (3) -5℃ (4) 4℃ 以下。
- (2)55.儘量不以大容器而改以小容器貯存食物，以衛生觀點來看，其優點是 (1)好拿 (2)中心溫度易降低 (3)增加工作效率 (4)節省成本。
- (3)56.下列何種食物是鐵質的最好來源？(1)菠菜 (2)牛奶 (3)肝臟 (4)蘿蔔。
- (3)57.職業道德的意義是指 (1) 有職業不需品德 (2) 學徒時要遵守的道德與品德(3) 具團隊精神及尊師重道與敬業精神 (4) 廣結善緣。

- (1) 58. 下列刀工中何者為不正確？(1)「絲」比「條」粗 (2)「粒」比「丁」小 (3)「茸」比「末」細 (4)「末」比「粒」小。
- (1) 59. 患有高血壓的人應多食用 (1)生鮮食品 (2)速食品 (3)醃製、燻製的食品 (4)罐頭食品。
- (3) 60. 下列哪一種油脂含多元不飽和脂肪酸最豐富？(1)椰子油 (2)豬油 (3)大豆沙拉油 (4)牛油。
- (3) 61. 為預防便秘、直腸癌之發生，最好每日飲食中多攝取富含 (1)油質 (2)蛋白質 (3)纖維質 (4)葡萄糖 的食物。
- (1) 62. 以下有助於腸內有益細菌繁殖，甜度低，多被用於保健飲料中者為 (1)寡醣 (2)乳糖 (3)葡萄糖 (4)果糖。
- (4) 63. 下面那一種食物含有較多的食物纖維質？ (1)雞肉 (2)魚肉 (3)雞蛋 (4)馬鈴薯。
- (4) 64. 下列何種疾病與食品衛生安全較無直接的關係？(1)手部傷口 (2)出疹 (3)結核病 (4)淋病。
- (4) 65. 下列何種水果含有較多的維生素 A 先驅物質？ (1)水梨 (2)香瓜 (3)蕃茄 (4)芒果。
- (2) 66. 下列何者為水溶性維生素？(1)維生素 A (2)維生素 C (3)維生素 D (4)維生素 E。
- (4) 67. 下列哪一種油含有膽固醇？(1)花生油 (2)紅花子油 (3)大豆沙拉油 (4)奶油。
- (4) 68. 食用油若長時間加高溫，其結果是 (1)能殺菌、容易保存 (2)增加油色之美觀 (3)增長使用期限 (4)產生有害物質。
- (4) 69. 下列何者為提升體適能的運動訓練項目？ (1)有氧運動 (2)重量訓練 (3)伸展運動 (4)以上皆是。
- (3) 70. 體適能 (physical fitness) 是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力，一般專家學者將之分為那兩大類？ (1)一般性與特殊性 (2)特殊性與健康性 (3)健康性 與競技性 (4)一般性與競技性。
- (1) 71. 何者不屬於健康體適能？(1)速度 (2)肌力與肌耐力 (3)身體組成 (4)以上皆是。
- (1) 72. 不屬於健康體適能的是？(1)爆發力 (2)心肺耐力 (3)身體肥胖度 (4)柔軟性。
- (2) 73. 下列何者不是健康體適能的範疇？(1)心肺耐力 (2)協調性 (3)柔軟度 (4)身體組成。
- (2) 74. 為了達到運動的有效性，在選擇運動時應考量 (1)小肌肉的全身運動 (2)持續性 的運動 (3)不可自行調整的運動強度 (4)以上皆非。
- (4) 75. 全人健康，目標主要是挑戰 (1)每天睡眠七至八小時 (2)每天吃早餐、少甜食與 油脂類食物 (3)養成規律運動、不抽菸及不酗酒 (4)以上皆是。
- (4) 76. 下列何種檢測，屬於身體組成的測驗項目？ (1)體重 (2)身體質量指數 (3)身高 (4)以上皆是
- (3) 77. BMI 值公式為 (1)體重 $\text{kg} \div$ 身高 m (2)身高 $\text{m} \div$ 體重平方 kg^2 (3)體重 $\text{kg} \div$ 身高平方 m^2 (4)以上皆非。
- (2) 78. 伸展運動是增進 (1)肌耐力的有效運動方式 (2)柔軟度的有效運動方式 (3)爆發 力的有效運動方式 (4)以上皆是。
- (3) 79. 增加柔軟度的最重要方法是 (1)減肥 (2)重量訓練 (3)伸展操 (4)以上皆非。
- (4) 80. 柔軟性的訓練，伸展肌肉所需運動強度最好為 (1)輕鬆為原則 (2)肌肉繃緊，有疼痛感 (3)超過極限，效果最好 (4)肌肉明顯繃緊，但不至於疼痛。
- (2) 81. 以下何者為坐姿體前彎的正確概念？(1)測量三次後算平均 (2)先嘗試一次，正式 測二次，取正式測量較佳之成績 (3)不限次數，取最佳者 (4)只能測量一次。

- (4)82.一般而言，肌力與肌耐力訓練常犯的錯誤有？ (1)動作不踏實 (2)無法持之以恆 (3)未採漸進方式訓練 (4)以上皆是。
- (1)83.用力時，張力不變、肌肉縮短，是屬於下列哪種運動？ (1)等張運動 (2)等長運動 (3)等張及等長運動 (4)以上皆非。
- (4)84.肌力與肌耐力不足的人，較容易會 (1)造成運動傷害 (2)彎腰駝背 (3)腰酸背痛 (4)以上皆是。
- (1)85.下列何者是維持良好身體姿勢的重要要素？ (1)肌力 (2)柔軟度 (3)心肺耐力 (4)爆發力。
- (2)86.做仰臥起坐時，訓練的是哪一部位的肌肉？ (1)背部 (2)腹部 (3)頸部 (4)手臂。
- (1)87.肌肉一次收縮時所能產生的最大力量，稱為「力」？ (1)肌力 (2)肌耐力 (3)爆發力 (4)動力。
- (2)88.肌力和肌耐力，統稱為 (1) 肌肉強度 (2)肌肉適能 (3)肌肉線條 (4)肌肉美感。
- (3)89.以下何者非肌耐力之定義？ (1)肌肉在負荷阻抗下可以持續多久的能力 (2)表現於反覆收縮次數 (3)使動作活動範圍增大 (4)表現於持續收縮時間。
- (2)90.肌肉可從事反覆收縮動作的持續能力，稱之為？ (1)肌力 (2)肌耐力 (3)爆發力(4)協調性。
- (1)91.人體關節可以活動的最大範圍是屬 (1)柔軟度 (2)肌耐力 (3)肌力 (4)心肺適能。
- (4)92.下列何項運動觀念最為正確？ (1)剛吃飽即可運動 (2)運動時，一定要非常努力、感到筋疲力盡才可以 (3)運動必須要感覺到很喘，才表示有效 (4)運動前、中、後，都要注意水份的適量補充。
- (4)93.如何預防運動抽筋，或運動發生抽筋時，宜如何處置？ (1)抽筋時伸展拉直局部肌肉 (2)長時間運動之前、中、後，皆須有足夠的水份和電解質的補充 (3)在日常飲食中攝取足夠的礦物質 (4)以上皆是。
- (4)94.運動結束前之緩和與伸展的目的是 (1)減緩心跳 (2)減低肌肉的緊繃度 (3)身體恢復運動前的狀態 (4)以上皆是。
- (4)95.一次完整的耐力運動，應包括 (1)熱身運動 (2)主要運動 (3)緩和運動 (4)以上皆包含。
- (4)96.在炎熱的天候下從事較激烈的運動，應在什麼時候補充足夠的水份？ (1)運動前(2)運動中 (3)運動後 (4)以上皆是。
- (2)97.急性運動傷害的處理順序，由先至後，以下何者正確？ A.保護、B.休息、C.冰敷、D.壓迫、E.抬高 (1) ACDBE (2) ABCDE (3) BDEAC (4) CDEAB。
- (4)98.冰敷的目的，下列何者為是？ (1)降低代謝速度 (2)止痛 (3)微血管收縮 (4)以上共同教育中心運動與健康教育組課程暨教學委員會彙編皆是。
- (3)99.老年人若蛋白質攝取不足，容易形成「肌少症」。下列食物何者蛋白質含量最高？(1)養樂多1瓶 (2)肉鬆1湯匙 (3)雞蛋1個 (4)冰淇淋1球。
- (3)100.人在老化過程中，首先出現而且改變最明顯的系統組織為何？(1) 生殖系統 (2) 肌肉骨骼系統 (3) 皮膚與結締組織 (4) 心臟血管系統。
- (1)101.老年人因為老化造成肌肉及骨骼功能的退化或喪失，在其日常生活安全上首要預防的是：(1) 跌倒事件 (2) 溝通障礙 (3) 哽噎意外 (4) 用藥不當。
- (4)102.運動前應做何種準備？ (1)暖身運動 (2)合適的服裝 (3)配戴護具 (4)以上皆是。
- (2)103.進行急救時，最重要的原則是：(1) 儘速送醫 (2) 安全第一 (3) 評估傷患處理順序 (4) 擺放傷患於正確姿勢。

- (1)104.執行成人心肺復甦術，其吹氣與按壓的比例為何？(1) 2:30 (2) 1:15 (3) 1:5 (4) 2:5 。
- (4)105.長期照護機構內的牆壁或地面，需有何設施，以方便身障者行動？(1) 美麗的垂飾 (2) 一般的鏡子 (3) 名畫、花地磚 (4) 簡明和標準的標示或符號 。
- (4)106.欲觀察突發性昏迷案主的脈搏應該要測量的部位為下列何者？(1) 橈動脈 (2) 股動脈 (3) 肱動脈 (4) 頸動脈 。
- (1)107.長期臥床者皮膚照顧最需注意的問題是(1) 壓瘡 (2)手足廢用 (3)便秘 (4)關節畸形 。
- (3)108.下列有關人際關係的敘述何者不正確？(1) 美好的人際關係可以創造生命延年益壽 (2) 每個人皆需要人際關係 (3) 親子關係不屬於人際關係的一環 (4) 人際關係可說是人類生活的主要核心 。
- (1)109.協助案主坐上輪椅時，輪椅應放在他的哪個方向？(1) 健側 (2) 前方 (3) 患側 (4) 無特殊方向 。
- (1)110.家務服務工作方式是依據下列哪項訂定？(1) 案主的生活習慣與標準 (2) 社會大眾所認定的標準 (3) 照顧服務員的習慣與標準 (4) 認真的照顧服務員自有工作方法 。
- (1)111. 有關溝通的重點下列何者不正確？(1) 老人通常有聽覺的障礙，所以和老人說話音調要提高 (2) 溝通時與案主保持面對面，以利讀唇語並保持視線接觸 (3) 與老人溝通時說話速度和緩且清楚 (4) 不要在老人視線範圍內與他人耳語 。
- (3)112.下列何者為促進有效呼吸的措施？(1) 多與家屬交談 (2) 避免飲水 (3) 深呼吸及有效的咳嗽 (4) 儘可能讓案主平躺，不要下床 。
- (2)113.對睡不好且夜間常常醒來就上廁所的案主，何者為適當的照顧？(1) 給予安眠藥 (2) 就寢前請上廁所並準備移動式便器在床邊 (3) 說明這是新入住的人常有的現象 (4) 這是老人的老毛病，不要去理會 。
- (2)114.下列有關營養素的敘述，何者正確？ (1)脂肪可以幫助維生素 B、C 的吸收 (2)醣類是脂肪代謝過程中所必需 (3)醣類含碳、氫元素的成份比脂肪高 (4)脂肪是人體熱能最經濟的來源。 。
- (1)115.若關節剛不慎扭傷，導致疼痛、腫脹厲害，您的初步處理方法為？(1) 冰敷 (2) 先冰敷再熱敷 (3) 熱敷 (4) 先熱敷再冰敷 。
- (2)116.有關按摩的注意事項，下列何者不正確？(1) 可配合塗抹冷霜或滑石粉 (2) 於案主吃飽飯後馬上進行按摩可幫助消化 (3) 服務員應保持雙手溫暖 (4) 動作應溫和而有頻率，並且注意案主的反應 。
- (1)117.關於食物的選購何者不正確？ (1)愈新鮮的蛋氣室愈大 (2)植物性油脂中的紅花子油含不飽和脂肪酸，對人體有益 (3)豆類勿挑選發芽者 (4)魚類宜選眼珠透明、肉質彈性佳者 。
- (1)118.為案主做身體清潔時，水溫要比體溫(1) 略高 (2) 低 5 度 (3) 低 10 度 (4) 一樣 。
- (3)119.有關四腳助行器的使用，下列何者不正確：A.四隻腳皆使用安全具有附著力的橡皮墊；B.助行器合適之高度應為使手肘能彎至約 30 度；C.穿上不會滑溜且安全的鞋子；D.可以讓案主單獨使用助行器 (1) A (2) B (3) D (4) C 。
- (2)120.若案主有出血、骨折及呼吸停止時，第一優先要採取的措施為(1)止血 (2)人工呼吸 (3)送醫 (4)固定 。
- (4)121.一般老年人的營養攝取，下列何者不適宜？(1) 攝取多樣化食物 (2) 食用不飽和高脂肪酸的

植物油 (3) 避免攝取大量動物內臟、魚卵、貝類 (4) 食用少纖維、精製食品。

(1)122. 老陳是個高血壓的糖尿病患者，下列何者是老陳最佳的食物選擇？ (1)黃豆糙米飯、清蒸鯧魚 (2)豆腐乳、砂糖松子仁粥 (3)紅燒豬蹄、蓮蓉蛋黃酥 (4)炸豬排飯、冰糖燕窩。

(3)123. 餐食準備完成時，其善後工作何者為最重要？ (1) 清洗鍋蓋 (2) 清洗圍裙 (3) 關閉瓦斯及各項電器開關 (4) 打開抽油煙機。

(3)124. 當照顧服務員正在案家服務時，發現案家附近有濃煙及焦味，疑似發生火災，照顧服務員該如何處理？ (1) 打電話通知家屬 (2) 趕快往外逃 (3) 通知 119 (4) 趕快去救火。

(4)125. 成年人理想的血壓值(收縮壓/舒張壓)下列那項是正確的？ (1) 100~110/50~90 mm Hg (2) 100~110/40~80 mm Hg (3) 110~140/40~80 mm Hg (4) 110~140/50~90 mm Hg。

(4)126. 高血壓患者飲食需注意事項，下列何者正確？ (1) 多吃動物性蛋白質的食物 (2) 植物性奶油因為是植物性的，多吃沒關係 (3) 多喝牛奶、吃小魚乾 (4) 採用低油、低鹽的飲食。

(4)127. 成人發燒的認定為腋溫 (1)36°C~36.5°C (2)36.6°C~37°C (3)37.1°C~37.4°C (4)37.5°C 及以上。

(2)128. 正常成人的心跳次數為每分鐘 (1)40~59 次 (2)60~99 次 (3)100~109 次 (4)110 次及以上。

(1)129. 依照世界衛生組織 1998 年修正的高血壓的定義為 (1)收縮壓高於 140 mm Hg 以及舒張壓高於 90 mm Hg (2)收縮壓高於 140 mm Hg 以及舒張壓高於 95 mm Hg (3)收縮壓高於 150 mm Hg 以及舒張壓高於 90 mm Hg (4)收縮壓高於 160 mm Hg 以及舒張壓高於 95 mm Hg。

(1)130. 成人每分鐘正常呼吸次數，下列何者正確？ (1)12~20 次/分 (2)25~29 次/分 (3)30~35 次/分 (4)36~40 次/分。

(3)131. 生命徵象的範圍包括那些？ (1)血壓、意識狀態 (2)脈搏、疼痛反應 (3)血壓、體溫、呼吸、脈搏 (4)神經反射、意識狀態。

(3)132. 下列何者不是按摩的禁忌？ (1)惡性腫瘤 (2)急性發炎 (3)輕微水腫 (4)靜脈栓塞。

(1)133. 鼓勵案主參與日常活動的目的，下列哪一項不正確？ (1)可減輕照顧者的體力消耗 (2)有助案主早日恢復健康 (3)避免筋骨退化萎縮 (4)保持皮膚的完整性。

(2)134. 有關對於「洗手」的敘述，下列何者不正確？ (1)正確的洗手技術可降低院內感染的發生率 (2)只要遵守洗手步驟，不需要處理手部傷口也可達到預防感染的目的 (3)需在流動的水中洗手 (4)洗手時必須脫下首飾，以免無法完全洗淨。

(3)135. 下列有關疾病膳食設計的敘述，何者正確？ (1)糖尿病患者之膳食，其蛋白質及醣類不需限制 (2)壞血病患者，宜增加脂溶性維生素食物的攝取 (3)腎臟病患者要攝取足夠的醣類、脂肪與熱量，限制鈉的攝取 (4)痛風患者之膳食中可以提供香菇、小管、雞肝等食物。

(1)136. 為了防止食物遭到污染，照顧服務員在準備食物前後一定要做什麼？ (1) 洗手 (2)洗廚房 (3)洗圍裙 (4)洗抹布。

(1)137. 為案主準備膳食時，除了洗手還要注意些什麼？ (1)食物及器皿的衛生 (2)鍋子及碗盤的數目 (3)洗槽的大小 (4)過濾器的適用性。

(2)138. 案主口味重無法接受清淡食物時，照顧服務員該如何處理？ (1)為了案主健康著想強迫案主改變口味 (2)以逐漸減少調味料方式來改善 (3)為了不影響雙方關係就維持案主喜好 (4)案主不改變，照顧服務員也無能為力。

(4)139. 食物料理方式需考慮哪些因素？ (1)依照食譜烹調 (2)有口感嚼勁夠 (3)重口味有味道 (4)案主咀

嚼及吞嚥能力。

- (1)140.使用微波爐加熱食物，為避免水分蒸發，照顧服務員要如何處理？(1)食物上覆蓋耐熱膠膜或蓋子(2)食物中加一些開水(3)轉盤中加一杯冷水(4)只短短幾秒鐘不要那麼麻煩。
- (1)141.去除微波爐內異味的方法，可以用一杯水加上下列那項物品，一起放入爐內加熱一分鐘，並趁熱用乾布擦拭？(1)檸檬汁一湯匙(2)酒一湯匙(3)黑醋一湯匙(4)洗潔精 1/5 杯。
- (2)142.照顧服務員在烹煮食物時，以何種方式來嚐試食物的味道？(1)以食指沾湯汁嚐味道(2)以乾淨小碗盛些湯汁嚐味道(3)直接以菜鏟盛湯汁嚐味道(4)以吸管吸吮湯汁嚐味道。
- (4)143.有關老人飲食的敘述，下列何者不正確？(1)經常檢查儲存食物的有效期(2)定期清除冰箱內食物，以免老人誤食(3)少量多餐，少油、少鹽(4)多吃豬肉以增加動物性蛋白質。
- (4)144.一個人心肺停止多久，腦細胞就會造成永久性損傷？(1)3~5 秒(2)1~3 分鐘(3)4~5 分鐘(4)6 分鐘及以上。
- (1)145.關於營養素的敘述，下列何者正確？(1)維生素 K 能維持正常凝血功能，主要來源為綠葉蔬菜(2)醣類可抑制胃酸分泌，減緩消化速度，產生飽足感(3)菸鹼酸缺乏易使細胞生長與合成受阻，導致生長遲緩(4)孕婦若缺鐵，可能產下呆小症的孩童，影響神經與身體成長。
- (2)146.下列何者不是職業傷害之原因？(1)工作姿勢與方式不正確(2)遵循工作標準做事(3)照明度不足(4)工作量過多。
- (2)147.服務倫理而言，照顧服務員對於案主的金錢，下列哪一項處理態度為宜？(1)可以先行挪用(2)不可以挪用(3)可以先行商借，事後歸回就好(4)可以竊取。
- (4)148.下列敘述何者為宜，照顧老弱家人是(1)家人單獨之責任(2)國家應負完全責任(3)慈善機構的責任(4)國家、社會及家庭共同要負擔的責任。
- (1)149.失能老人如有因智力減退而發生不合宜的行為時，照顧服務員應(1)給予更大的包容(2)好好糾正他(3)給予適當的處罰(4)不需理會他，當作沒看見。
- (1)150.照顧服務員應具備的條件，何者最不重要？(1)口才(2)愛心與耐心(3)身心健康(4)熱心。
- (1)151.毛髮的角質蛋白含有(1)硫(2)鐵(3)銅(4)鋅。
- (2)152.(1)健康檢查(2)激烈運動(3)預防感染(4)防止意外不是維護健康的基本要則。
- (4)153.毛髮的橫切面構造是(1)像是一根吸管，中間空的(2)像是一根實心的棒子，心外組織相同(3)分為五層：髓質、皮質、棘層、顆粒層及角質層(4)分為三部份：髓質、皮質及表皮。
- (4)154.細胞中非供應能量的是(1)醣類(2)蛋白質(3)脂質(4)礦物質。
- (1)155.最適用於臥病病人的洗髮劑為(1)乾性洗髮劑(2)藥性洗髮劑(3)油性洗髮劑(4)酸性洗髮劑。
- (4)156.皮脂中某些化學物質經太陽照射後形成(1)維生素 A(2)維生素 B(3)維生素 C(4)維生素 D。
- (2)157.頭髮及頭皮藉著分泌下列何物得以保持柔順？(1)荷爾蒙(2)皮脂(3)角質素(4)酵素。
- (2)158.(1)鼻子(2)指尖(3)頭皮(4)背部的觸覺最敏銳。
- (1)159.造成皮脂腺分泌過多原因之一(1)吃了太多動物性脂肪食物(2)吃了太多青菜、水果(3)常常燙髮(4)常常整髮。
- (3)160.消除神經痛和肌肉痙攣最好的方法為(1)叩打法(2)振動法(3)指壓法(4)揉擦法。
- (1)161.頭髮的顏色由下列幾種色素決定(1)黑、褐、紅、黃(2)黑、紅、黃(3)黑、橘、白(4)黑、

橘、紅、黃。

- (1)162.會立即引起生命危機是(1)呼吸或心跳停止、大出血、不省人事(2)口渴(3)飢餓(4)營養不良。
- (1)163.每年一次胸部X光檢查，可發現有無 (1)肺結核病 (2)癩病 (3)精神病 (4)愛滋病。
- (4)164.抹布之殺菌方法是以 100℃ 蒸汽加熱至少幾分鐘以上？ (1)4 (2)6 (3)8 (4)10。
- (4)165.在工具、材料上貼上不同的圖案、數字、標記，其主要目的為 (1)便於分類 (2)便於收拾 (3)便於找到所需物品 (4)全部皆是。
- (2)166.選擇教材時要能配合國家的人文和風俗習慣，這是 (1)符合性原則 (2)適切性原則 (3)生活性原則 (4)價值性原則。
- (4)167. 下列何者是自我創作的教材蒐集法？ (1)閱讀書報、雜誌 (2)向有經驗的人請教 (3)參觀、見習 (4)改編。
- (2)168.關於認知領域課程的學習內容，其中文化產物不包括下列何者？ (1)人類工具、用具 (2)石頭、沙子 (3)交通工具 (4)博物館的文物、古蹟。
- (1)169.下列何者不是認知領域的課程目標？ (1)具備語文及數學知識的認知能力 (2)與他人合作解決生活環境中的問題 (3)整理生活環境中的數學訊息 (4)蒐集文化產物的訊息。
- (4)170.將數的順序排列或依物體的大小、長短、粗細之次序排列，是屬於下列何者教具概念？ (1)配對 (2)分類 (3)對應 (4)序列。
- (3)171.依行政院衛生福利部公布之國人標準體重計算方法：(1)女性=62+（身高-170）×0.6 (2)男性=52+（身高-158）×0.5 (3)女性=52+（身高-158）×0.5 (4)男性=72+（身高-170）×0.6。
- (1)172.深海魚油含有何種物質具有多種抗發炎與降低心血管性疾病的保健功效？ (1)Omega-3 脂肪酸 (2)Omega-6 脂肪酸 (3)單元不飽和脂肪酸 (4)飽和脂肪酸。
- (2)173.下列食具清潔的敘述何者有誤？(1)煮沸消毒法之水溫是 100℃，時間 5 分鐘以上 (2)蒸氣消毒法之溫度是 100℃的蒸氣，時間 5 分鐘以上 (3)氯液消毒法是餘氯量不低於 200ppm 溶液，時間 2 分鐘以上 (4)洗滌餐具應用專用洗滌劑，不可用洗衣粉或鹽水。
- (2)174.烹炒綠色蔬菜時，為保持翠綠且不破壞維生素 B、C 應如何烹調？(1)添加小蘇打或鹼 (2)大火快炒 (3)加糖或醋 (4)可添加酒或醋。
- (2)175.下列何者不符合家庭膳食設計之原則？(1)考慮食物製備所需之時間與體力 (2)三餐中以晚餐最為重要 (3)考慮家人飲食習慣 (4)適時、適地選購食物。
- (3)176.可防止溶血性貧血並維持紅血球的完整，又稱為生育醇的維生素是？(1)維生素 A (2)維生素 D (3)維生素 E (4)維生素 K。
- (2)177.下列哪一種餐具不會因為材質而引起食物中毒？(1)鍍錫飯盒 (2)瓷器碗盤 (3)美耐皿碗盤製品 (4)電鍍鐵製餐盤。
- (2)178.下列敘述何者錯誤？ (1)海鮮貝類食物引起之食物中毒是腸炎弧菌 (2)傷口膿瘡汙染引起之食物中毒是沙門氏菌 (3)花生、玉米等穀類食物引起之食物中毒是黃麴菌 (4)罐頭與醃漬類食物引起之食物中毒是肉毒桿菌。
- (1)179.人體缺水多少即會有生命危險？ (1)20%以上 (2)10%以上 (3)10%以下 (4)10~15%。
- (2)180.缺乏何種維生素，易使骨骼發育受到抑制，容易造成兒童與成人佝僂症和軟骨症？(1)維生素 A (2)維生素 D (3)維生素 E (4)維生素 K。

- (4)181.衛生福利部將食物分成六大類，下列哪一項食物的分類為正確？(1)南瓜、山藥屬於蔬菜類 (2)黃豆屬於五穀根莖類 (3)花生、綠豆屬於蛋豆魚肉類 (4)起司屬於奶類。
- (2)182.蔬菜類購買時應選擇？(1)葉片有蟲咬表示無農藥較佳 (2)外表有絨毛者佳 (3)已發芽者表水分多較新鮮 (4)花菜類花朵開越大越好。
- (3)183.下列敘述，何者錯誤？(1)癌症的產生與飲食有關 (2)肝炎者應多進食蛋白質食物 (3)痛風患者應採用高普林飲食 (4)壞血病者應多進食番石榴、柑橘類水果。
- (2)184.下列有關生鮮食品的選購與儲存方式，何者錯誤？(1)雞蛋蛋黃若光挺完整、弧度彎曲者愈新鮮 (2)魚類若將鱗、鰓、內臟去除，洗淨、瀝乾水分置冷凍室，半年內吃完都算新鮮 (3)鮮乳保存只能冷藏不能冷凍 (4)家禽類的選購宜選有電宰證明、有彈性、肉層次分明，並具CAS優良肉品標誌者為佳。
- (3)185.人體的肋骨共有幾對？(1)10對 (2)11對 (3)12對 (D)13對。
- (1)186.可受意志控制的肌肉是？(1)骨骼肌 (2)心肌 (3)平滑肌 (4)肌束。
- (1)187.人體最小的單位是？(1)細胞 (2)器官 (3)組織 (4)系統。
- (1)188.成人脊柱由幾塊椎骨組成？(1)26塊 (2)30塊 (3)32塊 (4)34塊。
- (3)189.下列有關人體解剖學姿勢(anatomical position)的敘述，何者正確？(1)手掌掌心朝右 (B)手掌掌心朝左 (3)手掌掌心朝前 (4)手掌掌心朝後。
- (3)190.人體最重要的肌肉，可以快速收縮且永不倦怠的是？(1)平滑肌 (2)橫紋肌 (3)心肌 (4)不隨意肌。
- (2)191.臉部的肌肉是屬於？(1)平滑肌 (2)橫紋肌 (3)心肌 (4)不隨意肌。
- (2)192.下列何者不符合家庭膳食設計之原則？(1)考慮食物製備所需之時間與體力 (2)三餐中以晚餐最為重要 (C3)考慮家人飲食習慣 (4)適時、適地選購食物。
- (1)193.下列何者是可以移動上肢的肌肉？(1)肱二頭肌 (2)斜方肌 (3)掌長肌 (4)旋前方肌。
- (3)194.當手臂向外向上舉時，此時肩關節所作的是何種運動？(1)伸展(Extension) (2)屈曲(Flexion) (3)外展(Abduction) (4)內收(Adduction)。
- (1)195.能使肌肉長度伸縮及關節移動，但肌肉張力不變的運動稱為：(1)等張運動 (2)等長運動 (3)無氧運動 (4)有氧運動。
- (2)196.在皮膚構造中哪一層是皮膚最外層，擔任阻隔功能，能預防體液流失與環境中異物入侵？(1)網狀層 (2)表皮層 (3)真皮層 (4)皮下組織。
- (2)197.高齡者最重要的健康體適能要素為何？(1)心肺耐力 (2)肌力 (3)柔軟度 (4)身體組成。
- (3)198.下列有關老年期營養的敘述，何者有誤？(1)老年人對於各營養素的需求量較成年期低 (2)蛋白質攝取的質應優於量 (3)動物性脂肪優於植物性脂肪，應多攝取 (4)醣類是熱量的主要來源。
- (3)199.幾歲以上的人稱之銀髮族？(1)55(2)60(3)65(4)70。
- (4)200.有關預防跌倒之要點，下列何者為是？(1)叫人鈴放置於病人隨手可得之處 (2)調整合宜病床高度 (3)盥洗室安置防滑墊 (4)以上皆是。
- (2)201.米的主要產區那一洲？(1)非洲 (2)亞洲 (3)美洲 (4)澳洲。
- (1)202.下列哪一種米黏性最適合炒飯？(1)蓬萊米 (2)在來米 (3)長糯米 (4)圓糯米。
- (2)203.用電鍋煮飯，水與米材料最適宜的比例為？(1)1：0.5 (2)1：1 (3)1：1.5 (4)1：2。
- (3)204.米漿(乳)的材料是？(1)秈米 (2)秈糯 (3)粳米 (4)粳糯。

- (4)205.「21 世紀食米新寵兒」指哪一種米？(1)精白米 (2)胚芽米 (3)糙米 (4)有機米。
- (1)206.米的主要成分？(1)醣類 (2)脂肪 (3)蛋白質 (4)礦物質。
- (2)207.一般皮蛋是以何種蛋類製成？(1)魚蛋 (2)鴨蛋 (3)鵝蛋 (4)蛇蛋。
- (3)208.新鮮蛋的特徵，下列何者錯誤？(1)氣室小 (2)蛋黃居中 (3)蛋殼光滑 (4)搖晃無聲。
- (4)209.雞蛋的貯存，下列何者正確？(1)放陰涼通風處 (2)冰箱冷凍庫 (3)冰箱冷藏，尖端朝上
(4)冰箱冷藏，尖端朝下。
- (4)210.翡翠蛋炒飯，翡翠是指哪一種食材？(1)雞蛋 (2)蒜頭 (3)洋蔥 (4)青江菜。
- (2)211.麵粉是由什麼製成？(1)稻米 (2)小麥 (3)芋頭 (4)毛豆。
- (2)212.不新鮮的麵粉會有何種現象產生？(1)鬆散 (2)結塊 (3)淡黃色 (4)無雜質。
- (1)213.麵粉應貯藏於？(1)陰涼乾燥處 (2)陰冷潮溼處 (3)高溫多濕處 (4)陽光直射處。
- (4)214.衛生習慣很重要，所以進入廚房第一件事要先洗滌？(1)抹布 (2)廚具 (3)食材 (4)雙手。
- (1)215.燙傷處理的第一步驟為？(1)沖 (2)脫 (3)蓋 (4)送。
- (1)216.製造素火腿的原料是？(1)黃豆 (2)番薯 (3)玉米 (4)花生。
- (3)217.素料炒麵不可用那一種食材？(1)薑 (2)香菇 (3)韭菜 (4)豆包。
- (2)218.中筋麵粉蛋白質含量為？(1)8.5%以下 (2)8.5%~11% (3)11.5%~13% (4)13.5%以上。
- (3)219.蔥油餅適合用哪一種麵粉製作？(1)特高筋麵粉 (2)高筋麵粉 (3)中筋麵粉 (4)低筋麵粉。
- (4)220.下列何種產品是以燙麵來製作？(1)蛋糕 (2)蛋黃酥 (3)開口笑 (4)蔥油餅。
- (1)221.涼拌菜應選擇何種醬油？(1)淡色醬油 (2)深色醬油 (3)薄鹽醬油 (4)粗鹽醬油。
- (3)222.紅蘿蔔在蔬菜的分類屬性是？(1)瓜果類 (2)莖菜類 (3)根菜類 (4)葉菜類。
- (3)223.去除蔬菜有害物質，如：農藥、汙染物、病原體，下列何者不宜？(1)刷除法 (2)刮除法
(3)浸泡法 (4)殺菁法。
- (2)224.下列哪一道菜不勾芡？(1)開陽白菜 (2)紅燒尖筍 (3)清燴蛤蜊絲瓜 (4)香菇扒青江。
- (4)225.蔬菜烹調火候應如何才可保持翠綠及營養？(1)小火慢炒 (2)小火快炒 (3)大火慢炒 (4)
大火快炒。
- (2)226.清燴蛤蜊絲瓜適合使用的餐具為？(1)淺盤 (2)深盤 (3)骨盤 (4)鐵盤。
- (4)227.開陽白菜中的「開陽」是那一種食材？(1)白果 (2)香菇 (3)培根 (4)蝦米。
- (2)228.蔬菜菜價哪一季最不穩定？(1)春季 (2)夏季 (3)秋季 (4)冬季。
- (2)229.處理生、熟食的砧板應該？(1)共用即可 (2)分開使用 (3)依習慣使用 (4)依工作量而
定。
- (1)230.乾煸四季豆是哪一省的菜系？(1)四川菜 (2)台灣菜 (3)廣東菜 (4)福建菜。
- (3)231.菜餚裝盤幾分滿較佳？(1)四分滿 (2)六分滿 (3)八分滿 (4)十分滿。
- (1)232.蔬菜保存最佳的溫度為？(1)5~7℃ (2)15~17℃ (3)25~27℃ (4)35~37℃以下。
- (4)233.綠色蔬菜要保持翠綠色澤則可加什麼？(1)酒 (2)醋 (3)糖 (4)鹽。
- (1)234.下列哪種菜含有多量的硒？(1)芹菜 (2)菠菜 (3)甜菜 (4)黃瓜。
- (3)235.蔬菜類應選擇有衛生署檢驗 (1) CVS (2) CNS (3) GAP (4) GMP 的標誌。
- (2)236.何時選購蔬菜殘留農藥較少？(1)夏秋季節 (2)當令時蔬 (3)節慶前後 (4)颱風過後。

- (4)237.哪一種根莖類蔬菜切割後與空氣接觸時表面不會產生褐變現象？(1)山藥(2)地瓜(3)馬鈴薯(4)紅蘿蔔。
- (1)238.蔬菜烹調原則何者錯誤？(1)先切後洗(2)先洗後切(3)避免烹調過久(4)不可添加蘇打。
- (3)239.菠菜與何種食物一起烹調易形成草酸鈣有害腸胃消化？(1)蒜(2)薑(3)豆腐(4)蝦米。
- (2)240.刀工與火候的關係為何？(1)互不相干(2)關係密切(3)些微關係(4)不太重要。
- (3)241.製作涼拌豆腐較常使用(1)板豆腐(2)凍豆腐(3)嫩豆腐(4)臭豆腐。
- (3)242.麻婆豆腐是屬於(1)廣東菜(2)臺灣菜(3)四川菜(4)福建菜。
- (2)243.將豆腐放入油炸製成的豆腐製品是(1)豆乾(2)油豆腐(3)百頁(4)臭豆腐。
- (1)244.市面上最常看到的蛋是(1)雞蛋(2)鴨蛋(3)鶉蛋(4)鵝蛋。
- (2)245.鹹蛋是以何種蛋製成(1)雞蛋(2)鴨蛋(3)鶉蛋(4)鵝蛋。
- (3)246.下列何者為較新鮮的蛋(1)蛋殼白色(2)蛋殼淺咖啡色(3)蛋殼表面粗糙(4)蛋殼表面光滑。
- (1)247.下列何者為較新鮮的蛋(1)氣室小(2)蛋白黏性小(3)蛋黃顏色較深(4)蛋殼表面光滑。
- (1)248.欲使蒸蛋質感軟嫩細緻，下列方式何者正確？(1)蛋液打勻過濾，小火蒸(2)蛋液打勻過濾，大火蒸(3)蛋液打發，小火蒸(4)蛋液打發，大火蒸。
- (4)249.要煮出全熟的水煮蛋，下列時間何者最恰當？(1)冷水放入開始煮 3-5 分鐘(2)冷水放入開始煮 10-12 分鐘(3)水滾後煮 3-5 分鐘(4)水滾後煮 10-12 分鐘。
- (3)250.切割涼拌豆腐應使用下列哪個砧板？(1)木質砧板(2)紅色塑膠砧板(3)白色塑膠砧板(4)不拘。
- (4)251.煮蛋時，想要較容易剝殼通常在會在水中加入？(1)醋(2)酒(3)油(4)鹽。
- (2)252.脆皮豆腐製作時，以下敘述何者有誤？(1)油溫高才會外酥內嫩(2)切割成薄片口感較佳(3)豆腐宜裹上乾粉再入鍋炸(4)常會配上椒鹽等調味料食用。
- (3)253.蒸三色蛋宜使用何種火候？(1)旺火(2)大火(3)小火(4)中火。
- (1)254.製作三色蛋時，通常下列何種材料使用較其他為多？(1)雞蛋(2)皮蛋(3)鹹蛋(4)水。
- (4)255.下列何者具有起泡性，常被運用在蛋糕的製作？(1)嫩豆腐(2)全蛋(3)蛋黃(4)蛋白。
- (2)256.處理急性運動傷害有「PRICE」原則，下列何項敘述錯誤？(1)R 是休息(2)C 是抬高(3)I 是冰敷(4)P 是保護。
- (1)257.劇烈運動將會使體內負氧債，其原因是？(1)堆積乳酸過多(2)磷肌酸消耗過多(3)肌酸消耗過多(4)氧之消耗過多。
- (1)258.肌肉痙攣時，不應該(1)冰敷(2)牽引拉長痙攣的肌肉(3)休息(4)以溫水浸泡。
- (2)259.下列何者是保護脊髓非常重要的構造？(1)頭骨(2)脊柱(3)肩帶(4)胸骨。
- (4)260.肌肉挫傷或拉傷時，不應該(1)冰敷(2)抬高患處(3)以彈性繃帶壓迫(4)維持運動家精神，繼續運動。
- (2)261.下列何者會堆積在肌肉而形成氧債？(1)葡萄糖(2)乳酸(3)ATP(4)氧氣。
- (4)262.在 PRICE 原則內，不包括(1)保護(2)休息(3)冰敷(4)拍打。
- (1)263.對骨骼來說，最重要的組成成分是(1)鈣(2)鎂(3)鋅(4)錳。
- (4)264.下列何種食物富含鈣質？(1)牛奶(2)乳酪(3)小魚(4)以上皆是。

- (4)265.若發生下背痛時，不應該 (1)臥床休息 (2)熱敷 (3)依醫師指示服用藥物 (4)快作仰臥起坐。
- (4)266.下列何種維生素可促進小腸對鈣和磷的吸收？ (1)A (2)B (3)C (4)D。
- (3)267.下列何者容易導致骨質疏鬆症？ (1)不抽菸 (2)喝牛奶 (3)缺乏維生素 D (4)曬太陽。
- (1)268.檢查成人是否有耳垢時應輕輕將耳朵 (1)向上向後拉 (2)向下向後拉 (3)向上向前拉 (4)向下向前拉。
- (3)269.協助案主移位時，案主身上最容易用來使力的點是 (1)肢體的遠端，如手掌 (2)肢體，如手臂 (3)軀幹 (4)頭頸部。
- (2)270.高血壓案主突然臉色潮紅、意識不清，應採取下列何項姿勢？ (1)平躺仰臥 (2)平躺頭肩墊高 (3)膝胸臥式 (4)平躺腳抬高。
- (3)271.下列敘述何者正確？ (1)老年人因為對生理需求較不敏感，容易缺乏食慾，故應把食物煮鹹一點來促進他的食慾 (2)老人牙齒不好，所以喝菜湯就好 (3)老人腸胃消化差，儘量不要吃油炸的食物 (4)老人因為上廁所不方便，所以儘量不給他喝太多水。
- (2)272.突然停電時，冰箱冷藏室內的食物在多久時間內，原則上不會變質？ (1)8 小時 (2)2~3 小時 (3)3~4 小時 (4)4~6 小時。
- (1)273.當血壓下降時脈搏 (1)會改變 (2)不會改變 (3)因人而異 (4)因時而異。
- (2)274.老年人易得骨質疏鬆症的原因有：A.血壓高；B.鈣質攝取不夠；C.缺乏運動；D.賀爾蒙改變，下列何者組合正確？ (1)ABC (2)BCD (3)ACD (4)ABD。
- (2)275.對手肘的關節活動可執行的動作，何者為正確？A.內收；B.屈曲；C.伸展；D.外展 (1)AB (2)BC (3)CD (4)AD。
- (1)276.有關口腔衛生方面，下列何者正確？A.最好每餐飯後立即刷牙或漱口；B.每天最少刷牙一次；C.含糖分的飲料應儘快喝完並漱口；D.插胃管的案主不必執行口腔清潔 (1)ABC (2)ACD (3)BCD (4)ABD。
- (3)277.下列何者為促進有效呼吸的措施？ (1)避免飲水 (2)多與家屬交談 (3)深呼吸及有效的咳嗽 (4)儘可能讓案主平躺，不要下床。
- (2)278.資源回收的項目不包括下列何類？ (1)紙類 (2)布類 (3)塑膠類 (4)玻璃類。
- (4)279.繃帶包紮肢體若出現下列哪些現象應立刻鬆開繃帶？A.肢體發癢；B.肢體蒼白；C.肢體活動較慢；D.肢體刺痛 (1)AB (2)CD (3)AD (4)BD。
- (2)280.有關溝通的內容，下列何者不適當？ (1)以案主的健康照顧需要為主 (2)一次教導多項的知識 (3)重覆敘述重要的訊息 (4)不要只說案主失敗的事。
- (4)281.下列有關發燒的臨床表徵，何者有誤？ (1)口渴 (2)倦怠 (3)代謝率增加 (4)尿量增加。
- (1)282.將案主由床鋪扶到輪椅上，下列哪一項是最優先要做的？ (1)先將輪椅固定好 (2)在案主身上找到固定的施力點 (3)先試試看能不能搬得動 (4)先找來另一個人以備協助。
- (2)283.下列情況，何者不適合用熱敷來減輕不適？ (1)月經痛 (2)耳朵痛 (3)膝關節痛 (4)手臂酸痛。
- (3)284.只有一人施行心肺復甦術，下列何者不正確？ (1)每壓 30 下吹 2 口氣 (2)大聲數出按壓的次數 (3)每壓 15 下吹 1 口氣 (4)進行心肺復甦術後約 2 分鐘檢查脈搏。
- (4)285.正確的洗手法，下列哪一項是錯誤的？ (1)將衣袖捲至手肘以上並取下飾物及手錶 (2)遵守

溼、搓、沖、捧、擦的洗手原則 (3)將手掌面、手背、指尖與指縫的每一表面至少搓洗 5 次以上 (4)洗完手以手捧水沖水龍頭流水口。

(1)286.執行胸外心臟按摩時，施救者的掌跟應置於案主何處？ (1)劍突上二橫指 (2)劍突處 (3)劍突下二橫指 (4)劍突左側胸骨緣。

(1)287.為案主準備膳食時，除了洗手還要注意些什麼？ (1)食物及器皿的衛生 (2)鍋子及碗盤的數目 (3)洗槽的大小 (4)過濾器的適用性。

(1)288.下列何者會使身體體熱減少？ (1)禁食 (2)強烈情緒反應 (3)新陳代謝增加 (4)肌肉活動增加時。

(4)289.有關使用輪椅的敘述，下列何者不適宜？ (1)經常檢查輪胎中的空氣量 (2)輪椅摩擦處常加潤滑劑 (3)坐輪椅的姿勢，背部要平直 (4)坐輪椅前，先踩腳踏板後坐下。

(1)290.急救時需最優先處理的狀況為何？ (1)維持呼吸道通暢 (2)控制出血 (3)固定骨折 (4)預防休克。

(4)291.單側下肢乏力案主上下階梯時應教導 (1)患肢先上 (2)隨自己喜好 (3)健肢後上 (4)健肢先上。

(1)292.維護洗衣機清潔最基本的工作為何？ (1)不定期打開洗槽蓋讓槽內晾乾，以防止黴菌孳生 (2)用抹布擦乾外殼 (3)使用漂白水消毒 (4)曝曬在陽光下。

(2)293.灌食時案主的適當姿勢為 (1)平躺 (2)半坐臥約 30~45 度 (3)左側臥 (4)依案主喜好選擇姿勢。

(3)294.施行胸外心臟按摩時，成人下壓深度應為多少為宜？ (1)1~2 公分 (2)3~4 公分 (3)5~6 公分 (4)7~8 公分。

(4)295.對於老年人皮膚之描述，下列何者不正確？ (1)易受細菌感染 (2)皮脂腺萎縮造成皮膚乾燥 (3)將皮膚塗擦乳霜或凡士林 (4)皮膚易有色素沉著現象，稱為紫斑。

(3)296.關於糖尿病案主的足部護理，下列描述何者不正確？ (1)不可赤足走路 (2)每日清潔襪子 (3)有穿鞋就好不必合腳 (4)每日檢視雙足。

(4)297.在協助案主製作餐點時，若照顧服務員使用微波爐，下列哪一項是不正確的？ (1)金屬製之餐具不得放入微波爐 (2)保麗龍餐具不得放入微波爐 (3)避免站在近距離 (4)避免用來溫熱牛奶。

(2)298.協助案主由床鋪移到輪椅時，輪椅與床鋪的角度下列何者較合適？ (1)平行 (2)45°~60° (3)90° (4)100°~135°。

(1)299.與老人談話時，哪一種方式較為合適？ (1)以低頻率交談 (2)以高頻率交談 (3)附於耳旁大聲說 (4)不用特別注意。

(1)300.有關老人皮膚系統，下列敘述何者不正確？ (1)汗腺數量增加 (2)癒合速度減慢 (3)皮膚容易破皮 (4)指甲變厚易脆。