

樣  
張

# 經國管理暨健康學院

## 九十八學年度研究所碩士班考試入學招生

筆試科目二：健康管理綜論-健康管理概論

准考證號碼：□□□□□□□□

答題規定：1.選擇題—請使用 2B 鉛筆直接於答案卡上畫記作答。

非選擇題—請使用藍或黑色原子筆直接於答案卷上作答。

2.請在試題卷右邊欄位書寫准考證號碼。

3.請勿於試題卷及答案卡(卷)上書寫與答案無關的文字及圖案。

4.本試題共 3 頁，選擇題 30 題，每題 2 分；申論題 2 題，每題 20 分，滿分 100 分。

### 一、選擇題(60%)

1. 身體質量數 (BMI) 正確數字為 (A) 17-23 (B) 18-24 (C) 19-25 (D) 20-24。
2. 健康的體能：(A) 身體組成 (B) 肌力、肌耐力 (C) 柔軟度、心肺功能 (D) 以上皆是，要素所組成的。
3. 柔軟度要以哪一種運動為佳 (A) 快速的伸展 (B) 靜態的伸展 (C) 震動的伸展 (D) 以上皆是。
4. 腰臀圍比值可用來 (A) 評估體脂肪比 (B) 評估罹患病率 (C) 測量去脂 體重 (D) 以上皆是。
5. 每次心肺耐力訓練比較理想的持續時間是多久 (A) 10-20 分鐘 (B) 15-30 分鐘 (C) 20-60 分鐘 (D) 45-70 分鐘。
6. 屬於脂溶性的維生素有哪些？a. 維生素 A； b. 維生素 B； c. 維生素 C； d. 維生素 E (A)abc (B)bc (C)ad (D)bcd。
7. 反式脂肪酸可能存在哪些加工食品中？a. 酥餅； b. 巧克力； c. 水果糖； d. 醬油 (A) ab (B)bc (C)abd (D)abcd。
8. 血液中的血糖指的是何種糖？(A)果糖 (B)葡萄糖 (C)肝糖 (D)黏多糖。
9. 可提供熱量的營養素有 a. 醣類； b. 維生素； c. 脂肪； d. 蛋白質 (A) abd (B)bc (C)acd (D)abcd。
10. 以下何者不是膳食纖維的功能：(A) 增加飽足感 (B) 幫助排便 (C) 降低膽固醇 (D) 幫助消化吸收。
11. 下列哪一項不宜作為蛋白質對人體的主要功能：(A)調節酸鹼平衡 (B) 修補組織 (C) 維持電解質平衡 (D) 提供熱能。
12. 全素者易缺乏何種營養素？(A)維生素 E (B) 維生素 C (C) 維生素 B12 (D) 蛋白質。
13. 人體最重要的必需脂肪酸是：(A) 次亞麻油酸 (B) EPA (C) DHA (D) 花生四烯酸。

14. 有關父母效能訓練 (Parent Effectiveness Training) 的描述，何者為非？(A) 一種親職訓練方案，教導父母親溝通技巧，協助子女解決問題，改善親子關係 (B) 鼓勵父母用傾聽的技巧 (C) 鼓勵父母以批判的態度處理孩子的干擾行為 (D) 主張親子間衝突雙方協商一個彼此都願意採納和和解的辦法。
15. 杜弗 (Duell, 1977) 的家庭生活週期理論指出每個家庭從建立至終止時期皆有不同的發展特性，下列描述何者為非？(A) 家庭成立初期：在確立夫妻角色的義務、家庭管理，擬定家庭計劃並做好為人父母的心理準備 (B) 養育學齡前期兒童階段：學習解決孩子問題與重新調整夫妻間關係 (C) 養育學齡兒童階段：父母學習如何協助子女適應學校生活、有效親子溝通 (D) 養育青少年子女階段：此階段因子女求獨立自主，為父母的空巢期。
16. 大眾媒體經常報導暴力事件，父母那一種處理方式比較能避免孩子因此而學習到偏差的行為？(A) 家中禁止孩子看這類報導 (B) 不干涉孩子接觸這類報導，讓孩子自己判斷 (C) 請學校老師禁止孩子接觸這類報導 (D) 陪伴孩子一起接觸這些報導並加以輔導。
17. 下列那種狀況可能有染色體異常而須做羊水檢查？(A) 吃了藥物 (B) 高齡產婦 (C) 電腦長期工作者 (D) 照射 X 光片。
18. 下列有關遺傳諮詢的敘述何者為非？(A) 放射專科醫師是遺傳諮詢組織架構中的成員 (B) 習慣性流產的夫妻需作遺傳諮詢 (C) 家族中有成員生過智障兒需要遺傳諮詢 (D) 被諮詢者需要提供病史及家族譜資料。
19. 婦女接受德國麻疹疫苗注射後，暫不宜受孕的時間為：(A) 1 個月 (B) 3 個月 (C) 4 個月 (D) 5 個月。
20. 對於 Panadol<sup>®</sup> (Acetaminophen, 普拿疼<sup>®</sup>) 之敘述，何者正確？(A) 屬於麻醉性鎮痛劑 (B) 使用過量會產生大量自由基，嚴重者會有肝壞死，甚至死亡 (C) 具有成癮作用 (D) 無不良副作用。
21. 關於 Nitroglycerine (NTG, 硝化甘油) 之敘述，何者錯誤？(A) 可用於治療心絞痛 (B) 為一種血管擴張劑，使冠狀動脈擴張 (C) 具有降血壓效果 (D) 緊急時，口服吞下即可。
22. 對於含膠原蛋白藥妝品之敘述，何者錯誤？(A) 可使用口服型式，於胃腸中吸收 (B) 可以其組成之胺基酸人工合成為短鏈胜肽，以外用方式讓皮膚吸收使用 (C) 常見的外用劑型為軟膏或面膜 (D) 經常添加 Vitamin C 以增加藥效。
23. 關於胃腸道的消化與吸收，何者錯誤？(A) 酒精於胃中開始吸收 (B) 蛋白質於胃中開始分解吸收 (C) 脂肪於小腸中開始分解吸收 (D) 纖維素於小腸中開始分解吸收。
24. 關於自由基 (free radical) 的敘述，何者錯誤？(A) 自由基為帶有不成對電子的物質 (B) 紫外線照射皮膚會誘導產生自由基 (C) 自由基會促進細胞增生與活化 (D) 自由基可能造成 DNA 破壞，細胞死亡，甚至突變。
25. 食物滯留胃的時間不同，下列何種食物的滯留時間最長？(A) 醣類 (B) 蛋白質 (C) 脂肪 (D) 維生素。
26. 李先生的身體質量比 (BMI) 為 22，請問他的體重是屬於 (A) 過輕 (B) 過重 (C) 理想範圍 (D) 無法判斷。
27. 下列何者是禁止使用的食品添加物？

(A)亞硝酸鹽(B)己二烯酸(C)甲醛(D)乙醇。

28. 有關濕度與健康的關係，下列各敘述何者正確？

(A)高濕度環境容易引發高血壓(B)高濕度環境是造成風濕性疾病的原因(C)高濕度環境容易孳生黴菌而引發氣喘(D)高濕度環境容易導致皮膚龜裂。

29. 下列何者不是「壓力研究之父」Dr. Hans Selys 所提出的重點？(A)壓力是生命的調味品，沒有壓力就是死亡 (B)不管壓力為何，其所產生的生理反應相當類似 (C)壓力是身體對於加諸其上的任何要求，所做出的非特定反應 (D)個體在面臨重大壓力時，會先警告反應期，此時期由於情緒震驚，導致體溫與血壓上升，肌肉緊繃，此為副交感神經作用的結果。

30. 下列敘述何者為非？(A)身體健康是因應壓力的本錢 (B)A型性格者面對壓力時，悠閒有耐心，較少感受到時間壓力 (C)Rotter 認為內控型的人較能擊敗壓力，外控型的人則多半較為消極、坐困愁城 (D)自我概念較佳者，較能勇於面對壓力。

## 二、申論題(40%)

1. 請舉出一個你熟悉的藥物，說明藥物的特性。(20%)

(敘述內容可以包含 藥物學名/商品名，藥理作用，使用方式/使用禁忌，適應症，副作用…等)。

2. 請說明何謂健康檢查(5%)？並請以「三段五級預防」的健康管理概念(5%)，論述健康檢查在各階段的重要性(10%)。