高三健康與護理期中測驗題庫（全人健康、心理健康、藥物安全）

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____ 得分：_____

第一部分：選擇題試卷（共 40 題，每題 2.5 分，）

1. 世界衛生組織（WHO）對「健康」的完整定義中，除了身體沒有疾病或虛弱外，還必須包含哪兩個層面的完全良好平衡狀態？

(A) 經濟條件與學業成就

(B) 心理精神與社會適應

(C) 智力發展與體能極限

(D) 身高體重與外在體態

2. 小明發現自己每晚在睡前躺著滑手機一小時後，往往會變得非常亢奮、難以入睡。這主要是因為手機螢幕的藍光會抑制大腦中哪一種荷爾蒙的分泌，進而破壞晝夜節律與睡眠品質？

(A) 生長激素

(B) 腎上腺素

(C) 褪黑激素

(D) 甲狀腺素

3. 小華在班上人緣極佳，他總是能主動關心同學、善於傾聽別人的煩惱，並以理性的方式化解人際衝突。這展現了他在全人健康中哪一個層面的優良表現？

(A) 社交（社會適應）健康

(B) 靈性健康

(C) 生理健康

(D) 經濟健康

4. 現代人常因熬夜、長期久坐、偏好精緻速食等不良習慣，導致慢性疾病的罹患率大幅增加。若要落實全人健康的理念，下列哪一項是預防慢性病最核心且基本的策略？

(A) 生病時立刻要求醫師開立強效抗生素

(B) 建立規律運動與均衡飲食的健康生活型態

(C) 每天自行購買並服用大量的綜合維他命

(D) 盡量避免所有體力勞動以節省身體能量

5. 我國衛生福利部為了促進國民健康、預防癌症，極力推廣「天天防護蔬果 579」原則。關於這項健康飲食原則的份量分配，下列敘述何者正確？

(A) 不分年齡性別，每人每天都要吃 9 份蔬果

(B) 兒童 5 份、成年女性 7 份、成年男性 9 份

(C) 兒童 9 份、成年女性 7 份、成年男性 5 份

(D) 這是一項專門為肥胖患者設計的節食減重計畫

6. 小美為了增強心肺耐力並維持健康體態，計劃每週進行 3 次慢跑或游泳。這類有氧運動對人體最直接的生理效益是什麼？

(A) 迅速增加肌肉量變成舉重選手

(B) 提升心肺功能、促進血液循環與新陳代謝

(C) 完全阻斷外來細菌與病毒的感染

(D) 改變人體的骨骼排列與身高

7. 台灣的全民健康保險（健保）屬於強制性的社會保險。從全人健康與社會福祉的角度來看，健保制度最核心的精神是什麼？

(A) 讓繳費最多的國民享有最豪華的醫療服務

(B) 強調「自助互助、風險分攤」，保障全民基本醫療權益

(C) 鼓勵國民小病就往大型醫學中心跑

(D) 完全由政府全額買單，國民不需負擔任何保費

8. 當我們在網路上看到「某神醫宣稱某種草藥可以根治所有糖尿病」的廣告時，能夠理性分析、查證資訊真偽，並做出對自己有利的醫療決策。這種能力稱之為什麼？

(A) 資訊科技能力

(B) 健康素養

(C) 心理防衛機制

(D) 靈性覺察

9. 充足且高質量的睡眠對正處於發育衝刺期的高中生至關重要。在夜間深度睡眠期間，大腦的腦下垂體會大量分泌哪一種重要的激素，協助身體組織修復與骨骼發育？

(A) 胰島素

(B) 雌激素

(C) 生長激素

(D) 褪黑激素

10. 國際上常用來初步評估一個人體重是否過重或肥胖的指標是身體質量指數（BMI）。關於 BMI 的計算公式，下列何者正確？

(A) 體重(公斤) / 身高(公分)

(B) 體重(公斤) / 身高(公尺)的平方

(C) 身高(公尺) / 體重(公斤)的平方

(D) 體重(公斤) × 身高(公尺)

11. 在預防醫學的「三段五級」概念中，「均衡飲食、規律運動、按時施打傳染病疫苗」是屬於哪一個階段的預防措施？

(A) 第一段預防：健康促進與特殊保護

(B) 第二段預防：早期診斷、早期治療

(C) 第三段預防：限制殘障與復健

(D) 第四段預防：安寧緩和醫療

12. 隨著現代人飲食精緻化與缺乏運動，「代謝症候群」成為重要的健康隱憂。下列哪一項「不屬於」代謝症候群的危險因子評估指標？

(A) 腹部肥胖（腰圍過粗）

(B) 血壓偏高與空腹血糖偏高

(C) 血脂肪偏高（三酸甘油酯偏高）

(D) 身高與體重的絕對比例

13. 關於全人健康（Holistic Health）的整體實踐觀念，下列敘述何者最為正確？

(A) 生理健康是唯一的關鍵，只要不生病，心理與人際狀況都不重要

(B) 身體、心理、社會適應各層面互相影響，必須均衡發展

(C) 心理健康只受遺傳影響，無法透過後天的生活習慣來調整

(D) 靈性健康就是指每個人都必須有特定的宗教信仰

14. 面對即將到來的學測，適度的焦慮與壓力有時反而能激發我們的專注力與鬥志。關於「壓力」的本質，下列敘述何者正確？

(A) 壓力是一種絕對有害的毒素，人生應該完全沒有壓力

(B) 適度的壓力（良性壓力）能激發潛能、提升工作與學習效率

(C) 只有抗壓性差的人才會感受到壓力，成功者從來沒有壓力

(D) 面對壓力最好的方法就是徹底忽視它，假裝它不存在

15. 高三學生大雄在面臨個人申請校系選擇時，雖然父母強烈希望他讀法律系，但他清楚知道自己的熱情在於多媒體設計，並在多方溝通後堅持朝夢想前進。大雄的行為展現了下列哪一項心理發展的成熟指標？

(A) 自我認同良好的表現

(B) 任性與反叛心理的爆發

(C) 自我防衛機制的合理化

(D) 社交健康退化的警訊

16. 每個人都有心情低落的時候，但臨床上的「憂鬱症」與一時的情緒沮喪有所不同。通常憂鬱症的診斷標準中，情緒低落或對事物失去興趣的症狀必須持續多久以上，且嚴重影響日常生活功能？

(A) 持續超過 2 天

(B) 持續超過 2 週

(C) 持續超過 2 個月

(D) 持續超過 2 年

17. 當我們發現身邊的同學突然將自己珍藏的物品四處送人、並在社群軟體發表消極言論時，應扮演「自殺防治守門人」。守門人的核心三步驟順序為何？

(A) 一問（主動關懷）、二應（適當回應）、三轉介（資源協助）

(B) 一避（保持距離）、二觀（冷眼旁觀）、三通報（告知家長）

(C) 一勸（強烈說教）、二罵（痛罵軟弱）、三放手（順其自然）

(D) 一聽（只聽不答）、二忘（轉頭忘記）、三保守（絕對保密）

18. 在分組報告的過程中，小明發現同組的組員遲交了負責的檔案，導致進度大受影響。小明若想使用「我訊息」（I-message）的有效溝通技巧來表達，下列哪一個發言最符合？

(A) 「你每次都這樣拖拖拉拉，真的很自私耶！」

(B) 「因為檔案還沒收到，我很擔心報告無法準時完成，希望我們能聊聊進度。」

(C) 「算了，反正你本來就不打算認真，我自己做就好。」

(D) 「老師說如果不準時交，你就要被扣總分 20 分！」

19. 小華在班上的模擬考中數學不及格，回家後他安慰自己說：「這次題目出得太偏了，反正全班有一半的人都不及格，不是我的問題。」這種心理機制在自我防衛機制中稱之為什麼？

(A) 昇華

(B) 合理化

(C) 退化

(D) 投射

20. 在所有的心理自我防衛機制中，哪一種被認為是「最具有建設性與正向意義」的機制？它能將社會無法接受的攻擊性或壓抑情緒，轉化為社會讚許的行為（如將憤怒轉化為體育競技或藝術創作）？

(A) 壓抑

(B) 昇華

(C) 否認

(D) 反向作用

21. 當在學校遇到同學之間的排擠或人際衝突時，下列哪一種做法最符合心理健康的調適原則？

(A) 採取冷暴力反擊，並在網路上匿名對罵

(B) 保持冷靜與理性，嘗試溝通澄清，必要時尋求導師或輔導室協助

(C) 陷入深深的自責，認為自己是一個完全沒有價值的失敗者

(D) 壓抑所有憤怒，假裝若無其事，直到身體出現失眠或胃痛症狀

22. 高情緒商數（EQ）是心理健康的重要指標。在進行情緒管理時，最關鍵且必須執行的「第一步」是什麼？

(A) 立刻壓抑憤怒，對所有人擠出微笑

(B) 察覺並辨識自己當下的真實情緒

(C) 瘋狂購物或吃大餐來麻痺情緒

(D) 指責是誰害自己心情不好的

23. 當一個人長期處於極度焦慮、恐懼或壓力過大的心理狀態下，身體的自律神經系統常會被過度活化。下列哪一項「不屬於」焦慮症常見的生理或心理反應？

(A) 心跳加速、肌肉緊繃與呼吸急促

(B) 記憶力與專注力大幅提升

(C) 經常失眠、多夢或難以維持深度睡眠

(D) 出現莫名莫測的災難化思考與心慌感

24. 高三下學期衝刺期，小美因為考試壓力太大，腦海中常出現「如果我學測砸了，我這輩子就全毀了」的負面想法。輔導老師建議她將想法調整為「這只是一次考驗，能幫我找出不會的盲點，好好補救即可」。這種調整想法的心理諮商技巧稱之為什麼？

(A) 社交技巧訓練

(B) 認知重構（轉念）

(C) 行為自我懲罰

(D) 催眠記憶消除

25. 當我們在生活中遭遇重大打擊、情感挫折，或面臨嚴重的心理危機、甚至出現自傷想法時，可以撥打衛福部設立的 24 小時免付費安心專線尋求專業協談。請問該專線號碼是多少？

(A) 119

(B) 1925

(C) 165

(D) 113

26. 高三學生在校園內若面臨人際關係、課業壓力或家庭情感的嚴重困擾，想要尋求安全、保密且專業的傾聽與諮商協助，下列哪一個是校內最直接、首選的求助管道？

(A) 學務處生輔組（教官室）

(B) 學校輔導室（或諮商中心）

(C) 總務處文書組

(D) 班級自治委員會

27. 心理韌性（Resilience）是指個人在面對挫折、逆境或重大壓力時的復原能力。下列哪一種方法最「無法」幫助我們建立良好的心理韌性？

(A) 維持良好的人際支持網路（家人、朋友）

(B) 培養樂觀且彈性的問題解決思維

(C) 將所有的失敗都歸咎於命運，並放棄做任何努力

(D) 回顧過去克服困難的成功經驗，建立自我效能感

28. 衛福部推廣的「正確用藥五大核心能力」中，強調我們不聽信偏方、不購買地下電台或網路上誇大療效的來路不明藥物。這屬於哪一項核心能力？

(A) 看清藥袋標示

(B) 諮詢醫師與藥師

(C) 做身體的主人

(D) 按時服藥

29. 小明因為感冒頭痛，準備服用醫師開立的解熱鎮痛藥。為了確保藥物安全與療效，他應該搭配下列哪一種飲品服用最為正確？

(A) 冰鎮拿鐵咖啡

(B) 適量溫開水

(C) 新鮮葡萄柚汁

(D) 高鈣全脂牛奶

30. 當醫師診斷確認為細菌感染並開立「抗生素」時，下列關於抗生素的使用觀念何者完全正確？

(A) 只要發燒退了、喉嚨不痛了，就可以立刻自行停藥以免傷身

(B) 必須嚴格遵照醫囑，按時將整個療程的藥物全部吃完，以防細菌產生抗藥性

(C) 抗生素是萬靈丹，不管感冒、頭痛還是失眠都可以拿來吃

(D) 為了加強效果，可以一次吃兩倍的劑量

31. 依據我國《毒品危害防制條例》，毒品與管制藥品是依照其成癮性、濫用性及對社會的危害性進行嚴格的分級管制。請問共分為幾個級別？

(A) 三級

(B) 四級

(C) 五級

(D) 六級

32. 為了防範偽藥危害與藥物濫用，社區藥局常宣導正確用藥的「五不原則」。下列哪一項行為「違反」了五不原則？

(A) 不聽信別人推薦的藥

(B) 不購買地攤夜市賣的藥

(C) 將自己吃不完的特效感冒藥大方推薦並送給好朋友吃

(D) 不吃神奇療效的藥

33. 在選購合法藥品或領取醫院藥袋時，我們必須看清包裝上的重要標示。下列哪一項「不是」合法藥品外盒或藥袋上必須強制標示的項目？

(A) 衛生福利部核准字號（如衛署藥製字第 XXXXXX 號）

(B) 藥品的品名、適應症與有效期限

(C) 製造廠名與藥商名稱

(D) 該藥品在全台灣的總銷售量與排行榜排名

34. 阿豪因為熬夜讀書引發輕微眼屎與眼睛乾澀，想去社區藥局購買眼藥水。關於購買非處方藥（指示藥或成藥）的安全觀念，下列何者正確？

(A) 只要招牌寫著美妝店就可以隨便買，不需要看標示

(B) 應至掛有藥局執照的場所，並主動諮詢執業藥師，詳細閱讀外盒標示與說明書

(C) 挑選包裝最華麗、價格最貴的絕對不會錯

(D) 買回家後可以分裝到沒有標示的小瓶子裡方便攜帶

35. 關於家中過期或廢棄藥品的正確檢收回收步驟，下列哪一種藥物的處理方式「最不正確」，可能會造成環境嚴重污染或抗藥性菌株滋生？

(A) 一般感冒藥丸可以直接丟入垃圾袋，隨一般垃圾送去焚化爐焚化

(B) 剩餘的咳嗽藥水直接倒入廚房水槽或沖進馬桶流入下水道

(C) 將廢棄藥水分次倒入裝有吸水物質（如廢紙、茶葉渣）的垃圾袋中隨一般垃圾丟棄

(D) 特殊藥品（如抗生素、抗癌藥、荷爾蒙藥）必須送回醫院或社區藥局的藥物回收站

36. 阿豪參加學長主辦的畢業慶功派對時，現場有陌生人拿來包裝印有當紅動漫圖案、宣稱能「放鬆心情、提神醒腦」的水果風味即溶咖啡包。面對這類新興毒品，阿豪該如何應對？

(A) 既然包裝這麼可愛，而且是學長朋友給的，喝一杯應該沒關係

(B) 提高警覺並堅定拒絕，絕不飲用來源不明或包裝有重新封口痕跡的飲料

(C) 先拿給其他同學喝看看，如果同學沒事自己再喝

(D) 偷偷帶回家上網網拍賺外快

37. 毒品與成癮性藥物之所以難以戒斷，主要是因為這些化學物質會強烈刺激大腦中的哪一個系統，強行分泌大量多巴胺，進而導致大腦結構改變與強烈的心理、生理依賴？

(A) 消化系統

(B) 獎勵系統

(C) 免疫系統

(D) 呼吸系統

38. 在藥物分類中，「處方藥」的管制如同電影的分級制度。關於處方藥的取得與使用規範，下列敘述何者正確？

(A) 只要有錢，任何人都可以隨時到藥局直接購買處方藥

(B) 必須經由醫師親自診斷並開立處方箋，再由藥師調劑才能取得

(C) 隔壁鄰居症狀跟自己一樣時，可以把醫師開給自己的處方藥分給他吃

(D) 症狀好了之後，剩下的處方藥可以留著等明年感冒再繼續吃

39. 小美因為感冒去看西醫領了藥，同時媽媽又貼心地幫她準備了中藥進補與高劑量的維他命 C。關於這種同時服用多種藥物或保健食品的風險，下列敘述何者正確？

(A) 吃越多種類效果越好，身體能獲得加倍的防護

(B) 可能會產生嚴重的藥物交互作用，導致藥效過強引發中毒或減弱失去療效

(C) 中藥跟西藥完全不會在體內碰頭，所以可以放心同時吞服

(D) 保健食品不是藥，不管吃多少都不會有任何副作用

40. 許多人誤以為維他命或保健食品多吃多健康。事實上，哪一類的維他命如果長期過量攝取，無法隨尿液排出體外，反而會大量積聚在肝臟與脂肪組織中，引發中毒風險？

(A) 水溶性維他命（如維他命 C、B 群）

(B) 脂溶性維他命（如維他命 A、D、E、K）

(C) 天然礦物質（如鐵、鈣）

(D) 膳食纖維

第二部分：標準答案本

第 1 題： B	**第 11 題： A**	**第 21 題： B**	**第 31 題： B**
第 2 題： C	第 12 題： D	第 22 題： B	第 32 題： C
第 3 題： A	第 13 題： B	第 23 題： B	第 33 題： D
第 4 題： B	第 14 題： B	第 24 題： B	第 34 題： B
第 5 題： B	第 15 題： A	第 25 題： B	第 35 題： B
第 6 題： B	第 16 題： B	第 26 題： B	第 36 題： B
第 7 題： B	第 17 題： A	第 27 題： C	第 37 題： B
第 8 題： B	第 18 題： B	第 28 題： C	第 38 題： B
第 9 題： C	第 19 題： B	第 29 題： B	第 39 題： B
第 10 題： B	第 20 題： B	第 30 題： B	第 40 題： B

第三部分：題目詳細解析文本

第 1 題解析： 現代健康觀念不再只是「身體沒有疾病或虛弱」，而是強調身體（生理）、心理（精神）及社會適應（人際）三者皆處於完全良好平衡的狀態。這是全人健康的基礎基石。

第 2 題解析： 手機螢幕所釋放的高能量藍光會嚴重抑制大腦中松果體分泌「褪黑激素」。褪黑激素是調節人體生物鐘與誘導睡眠的核心荷爾蒙，睡前使用 3C 會直接導致失眠與晝夜節律混亂。

第 3 題解析： 社交健康是指個人在社會中能與他人維持良好互動、建立健康的人際關係，並具備良好的溝通技巧與同理心。善於傾聽、主動關懷並理性化解衝突是關鍵指標。

第 4 題解析： 高血壓、糖尿病等慢性病多與現代人的不良生活習慣（如熬夜、精緻飲食、缺乏運動、久坐）息息相關。因此，調整日常飲食與建立規律運動的生活型態是預防慢性疾病最有效且基本的策略。

第 5 題解析： 此原則依年齡與性別區分每日蔬果攝取量：兒童 5 份（3 蔬 2 果）、成年女性 7 份（4 蔬 3 果）、成年男性 9 份（5 蔬 4 果）。高中生（男女）應分別對照成人的建議量以達到抗氧化與預防慢性病的效果。

第 6 題解析： 慢跑、游泳、騎單車等有氧運動，主要能顯著增強心肺耐力、促進全身血液循環與新陳代謝，同時也是消耗熱量、維持健康體態（降低體脂肪）的最佳途徑。

第 7 題解析： 台灣的健保屬於強制性的社會保險，其核心精神在於「自助互助、風險分攤」。透過全體國民集體繳納保費，讓生病或遭遇重大醫療風險的國民能獲得平等的醫療照顧，避免因病致貧。

第 8 題解析： 健康素養是指一個人獲取、理解、分析並應用健康資訊的能力。例如：能看懂藥袋說明、能主動查證並辨識網路醫療謠言與誇大廣告的真偽，從而做出正確的健康決策。

第 9 題解析： 夜間深度睡眠時，腦下垂體會大量分泌「生長激素」，這有助於青少年的骨骼發育、肌肉組織修復與細胞再生，同時也是大腦鞏固記憶力與消除整天疲勞的關鍵時期。

第 10 題解析： 身體質量指數（BMI）的計算公式為：體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。這是國際通用的肥胖初步評估指標，但無法反映體脂肪率與肌肉分布，需搭配腰圍進一步評估。

第 11 題解析： 第一段預防包含「健康促進」與「特殊保護」。例如：均衡飲食、規律運動、心理調適、施打疫苗等。其目的在於疾病或傷害尚未發生前，就將致病因子徹底阻絕、增強個體抵抗力。

第 12 題解析： 代謝症候群判定標準包含：腹部肥胖（男≧90cm、女≧80cm）、血壓偏高、空腹血糖偏高、三酸甘油酯偏高、高密度脂蛋白膽存偏低。五項中符合三項即確診，與身高體重絕對比例無關。

第 13 題解析： 全人健康強調身體、心理、社交等各層面互相影響、缺一不可。身體病痛會引發焦慮（生理影響心理）；人際關係疏離會讓人心情低落（社會影響心理），因此各層面必須均衡發展。

第 14 題解析： 壓力並不全然是壞事。適度的壓力（良性壓力）能引發適度焦慮，進而激發個人潛能、提升大腦專注力與學習/工作效率。關鍵在於個體如何看待壓力，以及是否具備足夠的調適能力。

第 15 題解析： 高三階段是自我認同發展的關鍵期。自我認同良好的個體，能清楚認識自己的優缺點、興趣與價值觀，能接受自己的不完美，並在面對外界（如父母）期望衝突時，能理性溝通並展現清晰的生涯方向。

第 16 題解析： 臨床憂鬱症的診斷需要核心症狀（情緒低落、失去興趣、食慾/睡眠顯著改變、無價值感）持續超過兩週以上，且其嚴重程度已實質破壞社交、課業或日常運作功能，與一時的悲傷不同。

第 17 題解析： 自殺防治守門人三步驟為：「一問」主動關懷、詢問對方的想法與感受；「二應」傾聽對方的回應，給予不具批判性的支持與溫暖陪伴；「三轉介」積極尋求專業資源（如輔導室、精神科）協助。

第 18 題解析： 「我訊息」以自身的感受與需求出發，其公式為：客觀事實＋我的感覺＋我的期望。相較於指責或命令對方的「你訊息」（如：你每次都拖延），我訊息較不易引發對方防衛心，能達成理性溝通。

第 19 題解析： 當個人的行為不符合社會規範或遭遇挫折時，編造自己能接受的理由、藉口來掩飾失敗或自我安慰，以減輕內心焦慮。小華將不及格歸咎於題目太偏、大家都考不好，正是典型的合理化防衛機制。

第 20 題解析： 昇華是心理防衛機制中最具建設性（正向）的一種。它成功將社會無法接受的本能衝動或壓抑情緒（如攻擊性、憤怒），轉化為社會讚許且有益的建設性行為。例如將憤怒轉化為拳擊運動或藝術創作。

第 21 題解析： 心理健康的調適原則強調面對人際衝突時，應採取理性溝通與適度澄清的積極態度。若無法自行解決，應尋求師長或輔導老師等外部資源協助，避免採取冷暴力報復或過度自責壓抑。

第 22 題解析： 情緒管理（EQ）的首要步驟是「察覺與辨識自己的情緒」。只有當個體能清晰意識到自己此時此刻正在生氣、焦慮或悲傷，才能進一步理性探究原因，並採取正確的調節方法（如深呼吸、轉移注意力）。

第 23 題解析： 長期處於高度焦慮狀態，會刺激自律神經系統（交感神經）過度活化，引發心跳過速、肌肉緊繃、過度換氣等身心症狀，這會使大腦處於疲勞與混亂狀態，反而導致記憶力與專注力大幅下降。

第 24 題解析： 認知重構（轉念）是指改變個體非理性或負面的思考模式。將「只要考砸了，我的人生就全毀了」的災難化、極端化思考，調整為更客觀、具建設性的想法，從而有效降低焦慮感。

第 25 題解析： 衛福部設立的安心專線號碼為「1925」（諧音：依舊愛我），提供 24 小時免費、保密的心理諮商與危機協談服務，是國民面臨嚴重心理困擾或自殺危機時的重要線上要求助資源。

第 26 題解析： 學校輔導室（或諮商中心）擁有專業的輔導老師與諮商心理師，能提供符合專業倫理的安全、保密晤談空間，是學生在校內面臨課業、人際、情感困擾時最直接首選的求助管道。

第 27 題解析： 心理韌性是指從逆境中復原與適應的能力。建立韌性應透過維持良好的人際支持網路、培養主動解決問題的思維來達成。將失敗全然歸咎於命運並放棄努力，只會削弱韌性並陷入習得性無助。

第 28 題解析： 正確用藥五大核心能力包含：看病諮詢醫師、用藥諮詢藥師、看清藥袋標示、正確服藥、做身體的主人。做身體的主人意指堅持不聽信偏方、不購買誇大療效的地下電台或網路來路不明藥品。

第 29 題解析： 服藥必須搭配適量溫開水（約 200–300 c.c.），以利藥物順利吞服並在胃部溶解。絕對不可搭配茶、咖啡、牛奶或果汁（尤其是葡萄柚汁），因為這些飲品所含成分會與藥物產生嚴重的交互作用，破壞療效或引發毒性。

第 30 題解析： 抗生素是用來對抗細菌感染的藥物。使用抗生素必須嚴格遵照醫囑，按時吃完整個療程。絕對不能因為症狀稍有緩解就自行停藥，否則未被徹底消滅的細菌會產生抗藥性，突變成難以治療的超級細菌。

第 31 題解析： 依據我國《毒品危害防制條例》，毒品依其成癮性、濫用性及對社會危害性共分為四級。第一級最為嚴重（如海洛因、嗎啡）；第二級如安非他命、大麻；第三級如愷他命；第四級如勞拉西泮等。

第 32 題解析： 正確用藥五不原則包含：不聽信別人推薦的藥、不相信神奇療效的藥、不購買地攤夜市買的藥、不吃別人送的藥、不推薦藥給別人。將自己的處方藥或特效藥送給他人服用，違反了不吃、不推薦原則，極具風險。

第 33 題解析： 合法藥品包裝或藥袋上必須清晰且強制標示：衛生福利部核准字號、品名、適應症、用法用量、有效期限、製造廠名以及藥商名稱。全台總銷售量與排行榜非合法藥物之法定標示項目。

第 34 題解析： 購買成藥或指示藥時，應至掛有合法藥局執照的場所，並諮詢執業藥師。購買前必須仔細閱讀外盒的「藥品標示與說明書」，確認用法用量、禁忌與副作用，切勿盲目追求高價或外觀。

第 35 題解析： 剩餘的廢棄液體藥水或咳嗽糖漿絕對不可直接倒入廚房水槽或沖進馬桶，否則藥物成分會流入自然水體，造成嚴重的環境生態污染並導致環境中的細菌產生抗藥性。正確做法是倒入吸水物質中隨一般垃圾焚化。

第 36 題解析： 新興毒品（如毒咖啡包、彩虹菸）常偽裝成常見的零食包裝或即溶咖啡包，包裝鮮艷且常含有多種未知化學物質混合，毒性極高且極易引發猝死。青少年在派對場合應提高警覺，堅決拒絕來源不明的飲料與食品。

第 37 題解析： 毒品與成癮性藥物之所以難以戒斷，主要是因為這些化學物質會強烈刺激大腦中的「獎勵系統」，迫使多巴胺大量且異常釋放。長期使用會摧毀大腦構造，使個體對正常事物喪失快樂感，產生極深的依賴性。

第 38 題解析： 處方藥屬於嚴格管制類別，必須由醫師診斷並開立處方箋，再經由藥師調劑才能取得。不可自行到藥局購買，亦絕對不可將自己的處方藥分給他人服用，因為每個人體質、病因與器官功能皆不同。

第 39 題解析： 同時服用多種藥物（中藥、西藥）或保健食品，可能在體內發生化學或物理反應，導致藥物交互作用。這會引發藥效過強（產生中毒毒性）或藥效減弱（失去原本的治療效果），就醫時應主動告知醫師目前用藥。

第 40 題解析： 保健食品與維他命並非吃越多越健康。水溶性維他命多餘部分可隨尿液排出，但脂溶性維他命（如維他命 A、D、E、K）過量攝取會積聚在體內肝臟與脂肪組織中無法排出，引發嚴重的慢性中毒風險。