



2026 年

【大健康產業專業人員培訓班】

筆試解答

1. (0) 人體能量代謝系統中，碳水化合物通常是身體最優先分解利用以產生能量的來源。
2. (X) 市售的所有保健食品與「健康食品」在法律地位上完全相同，皆不需經過衛生福利部查驗登記即可宣稱醫療效能。
3. (D) 從預防醫學的角度來看，下列何種運動類型對於預防「骨質疏鬆症」、增加骨密度最有幫助？
(A) 慢跑
(B) 游泳
(C) 靜態伸展
(D) 負重與阻力訓練
4. (A、B、C) 在台灣，下列哪些產品在廣告宣傳時，絕對不可以宣稱具有「治療、減輕或預防人類疾病」之醫療效能？
(A) 一般食品
(B) 取得小綠人標章的健康食品
(C) 一般化妝品
(D) 經衛福部核准並指示可用於特定疾病的醫療器材
5. (B、C、D) 關於「減重與體重管理」，下列哪些觀念是正確的？
(A) 為了快速減肥，應採用極端節食並完全拒絕攝取任何油脂與碳水化合物
(B) 基礎代謝率 (BMR) 佔了人體每日總消耗熱量 (TDEE) 的最大比例
(C) 創造熱量赤字 (消耗熱量大於攝取熱量) 是減重的基礎
(D) 結合適當的阻力訓練有助於在減重過程中維持肌肉量



6.(A)「下交叉症候群」常見於久坐辦公族群，這類群眾通常會出現哪一種姿勢異常？

(A) 骨盆過度前傾

(B) 習慣性高低肩

(C) 頸部過度前伸

(D) 圓肩駝背

7.(B) 長者防跌除了與肌力有關，也與下列哪一種身體知覺的退化密切相關？

(A) 聽覺

(B) 本體覺 (Proprioception)

(C) 嗅覺

(D) 味覺

8.(A、C、D)下列哪些物品在我國法規的分類中，被明確歸類為「醫療器材」？

(A) 隱形眼鏡

(B) 一般市售的維他命C發泡錠

(C) 具有防護病菌效果的醫用口罩

(D) 協助肢體障礙者行走的醫療用拐杖或輪椅

9.(C) 在台灣，若要在產品包裝上合法標示具有「小綠人」標章，該產品必須依法向衛福部申請成為？

(A) 有機食品

(B) 一般食品

(C) 健康食品

(D) 處方藥品

10.(A) 關於「藥品國際貿易實務」，下列觀念何者正確？

(A) 各國對於藥品進出口有不同的查驗登記標準與管制

(B) 只要在台灣核准上市的藥品，即可不經審查直接在世界各國販售

(C) 藥品不屬於國際貿易管制的項目

(D) 國際貿易不需考量各國的醫藥法規差



11. (D) 人體的內分泌系統透過荷爾蒙來調節身體的各種生理機能。下列關於荷爾蒙 (Hormone) 特性的敘述，何者正確？

- (A) 所有的荷爾蒙其化學本質皆為蛋白質
- (B) 荷爾蒙只會影響與其距離最近的相鄰細胞 (旁泌作用)
- (C) 荷爾蒙是由神經細胞直接分泌並釋放到特定器官中
- (D) 荷爾蒙在血液中的濃度極低，但能產生強大且長期的調節作用

12. (C) 關於大健康產品的分類，下列敘述何者正確？

- (A) 高單位的維他命補充劑一律屬於一般食品
- (B) 處方藥物民眾可自行判斷並在藥妝店購買
- (C) 隱形眼鏡與血壓計依法屬於醫療器材
- (D) 所有的醫療器材都可以在便利商店自由販售

13. (A、B、D) 關於「基礎生理學與營養學」，下列哪些觀念是正確的？

- (A) 蛋白質是構成肌肉、修復組織及合成抗體的重要原料
- (B) 攝取過多的碳水化合物若未被消耗，容易轉換為脂肪儲存於體內
- (C) 人體不需要任何脂肪，應盡可能達到零脂肪飲食以求健康
- (D) 維生素與礦物質雖不提供熱量，卻是維持生理機能不可或缺的微量營養素

14. (B、C、D) 關於「上交叉症候群」與「下交叉症候群」，下列敘述哪些正確？

- (A) 這些症候群通常只需要長期臥床休息數週就能完全根治，無需調整姿勢或運動
- (B) 兩者皆屬於長期姿勢不良所引起的肌肉骨骼張力失衡現象
- (C) 上交叉症候群常伴隨圓肩、駝背與頭部過度前傾
- (D) 下交叉症候群常伴隨骨盆過度前傾與下背痛

15. (B) 大健康產業針對廣大的「亞健康 (Sub-health)」族群，主要著重於哪一個層面的醫學應用以促進健康？

- (A) 安寧療護
- (B) 預防醫學
- (C) 急診醫學
- (D) 重症醫學



16. (C) 生酮飲食 (Keto diet) 在巨量營養素的攝取比例上，最大的特色為何？

- (A) 高碳水、低脂肪
- (B) 三大營養素平均攝取
- (C) 高脂肪、極低碳水、適量蛋白質
- (D) 高蛋白、完全無脂肪

17. (D) 關於「人體骨骼與肌肉系統」，下列敘述何者錯誤？

- (A) 神經系統負責傳遞訊號，控制肌肉的收縮與放鬆
- (B) 適度的阻力訓練可以刺激骨骼，幫助維持骨密度
- (C) 骨骼具有支撐身體與保護內部器官的功能
- (D) 肌肉流失只會發生在老年人身上，年輕人完全不需要擔心

18. (A、B、D) 關於生技醫藥產業中的「廣告管理」，下列哪些敘述符合法規實務？

- (A) 處方藥品不可以直接對一般民眾進行廣告宣傳
- (B) 健康食品的廣告內容必須與衛福部核准的保健功效相符
- (C) 網紅可以在社群平台上自由宣稱某款一般食品具有治療糖尿病的效果
- (D) 醫療器材廣告的刊登需由合法的藥商或醫材商提出，且內容需經事前審查核准

19. (A、B、C) 針對「高膽固醇血症」等心血管疾病風險，下列哪些生活與飲食建議是適當的？

- (A) 減少飽和脂肪與反式脂肪的攝取
- (B) 增加水溶性膳食纖維的攝取（如燕麥、蔬果）
- (C) 培養規律的有氧運動習慣以提升好膽固醇（HDL）
- (D) 鼓勵抽菸以減輕生活壓力



20.(A) 面對高齡化社會，大健康產業在推動「長者防跌」的實務上，通常不涵蓋下列哪一個面向？

(A) 長者投資理財能力評估

(B) 下肢肌力與平衡感訓練

(C) 慢性病用藥副作用評估

(D) 居家環境安全評估