

TNL 美胸認證學科題目

1. (C)女性應該要多多關心自己的乳房，所以應該多久幫自己檢查一次?
 - A. 一年
 - B. 半年
 - C. 一個月
2. (C)乳房自我檢查的時機，以一般女性為主，檢查的時期為?
 - A. 生理期間
 - B. 生理期前 5 - 7 天
 - C. 生理期間開始的第一天算起的第 5-7 天內
3. (C)乳房自我檢查的時機，以傳統或更年期女性，檢查的時期為?
 - A. 每年一次即可
 - B. 每周一次
 - C. 每月一次，固定實施
4. (C)女性在自我檢查後，發現乳房有腫塊時，應該?
 - A. 不理會
 - B. 吃健康食品調理
 - C. 定期給專科醫師做相關檢查
5. (A)乳房自我檢查的要領以下何者為正確?
 - A. 以手指併攏，指頭觸摸
 - B. 拇指觸摸
 - C. 食指、中指逆時針按壓
6. (C)乳房自我檢查的範圍以下何者為正確?
 - A. 只需按到乳房範圍
 - B. 包含兩側乳房、腋下
 - C. 兩側乳房包括鎖骨下方、胸骨中線、肋骨下緣、腋下
7. (C)所謂的「乳房自我檢查 4 步驟」，是哪 4 步驟呢?
 - A. 揉、捏、按、壓
 - B. 冷敷、熱敷、冰敷、沖洗
 - C. 看、觸、臥、擰
8. (C)乳房觀察法的「看」，以下哪項的方式是正確的?
 - A. 面對鏡子，兩手上舉
 - B. 只需看大小有無，一致即可
 - C. 乳房皮膚有脫皮、凹陷、紅腫，需留意
9. (C)乳房觀察法的「觸」，以下哪項方式是錯的?
 - A. 以按壓、螺旋、滑動的方式進行
 - B. 由乳頭開始，由內向外檢查約 3~4 圈
 - C. 只需檢查乳房範圍

10. (C)以下哪項是乳房觀察法中「臥」和「擰」共同的檢查重點呢?
- A. 保持平躺，左手置於腦後，用右手按摸左邊乳房
 - B. 右手中間3指併攏、以指腹按壓
 - C. 需檢查有無腋下淋巴腺腫大
11. (B)乳房基本構造中，乳葉是有幾個?
- A. 9-10 個
 - B. 12-20 個
 - C. 3-5 個
12. (C)以下哪個是乳房的其中一項組織?
- A. 表皮組織
 - B. 真皮組織
 - C. 脂肪組織
13. (C)以下哪個不是乳房的構造?
- A. 胸腔壁
 - B. 乳腺小葉
 - C. 腹腔
14. (C)乳房位於胸大肌上，肋骨是在那些範圍?
- A. 8~10 肋骨
 - B. 3~6 肋骨
 - C. 2~6 肋骨
15. (B)乳房主要是由以下哪組合成的?
- A. 腺體、導管
 - B. 腺體、導管、 脂肪組織、纖維組織
 - C. 脂肪組織、纖維組織
16. (C)以下哪項的減少，是造成乳房鬆弛下垂的主因?
- A. 沒穿鋼圈內衣
 - B. 餵母乳
 - C. 彈性纖維的減少
17. (B)以下哪個組織是決定乳房的大小?
- A. 彈性纖維
 - B. 脂肪組織
 - C. 腺體多寡
18. (C)以下哪個功能不是乳房懸韌帶的主要效能?
- A. 固定
 - B. 支持
 - C. 豐滿
19. (A)乳頭是由以下哪項組成的?
- A. 結締組織和平滑肌

- B. 腺體和纖維組織
 - C. 彈性纖維和脂肪組織
20. (C) 妊娠期和哺乳期後的女性因哪項增生，而使得乳房明顯增大?
- A. 脂肪增多
 - B. 乳房懸韌帶變粗
 - C. 乳腺增生
21. (A) 乳房內有豐富的淋巴網路，它是反應身體內的何項反應?
- A. 免疫反應
 - B. 水腫反應
 - C. 色澤反應
22. (C) 乳房的淋巴循環有幾條通道?
- A. 3 條
 - B. 5 條
 - C. 4 條
23. (C) 乳房的淋巴通道中的外側通道，以項哪項是正確的?
- A. 腋下淋巴結通向鎖骨下淋巴結
 - B. 只到腋下淋巴結
 - C. 腋下淋巴結通向鎖骨下淋巴結再通向鎖骨上淋巴結
24. (A) 乳房淋巴通道的走向，哪項是正確的?
- A. 乳房內側的淋巴液會穿過肋間淋巴管
 - B. 乳房的淺表淋巴網只在乳暈周圍不在乳頭上
 - C. 乳房深層的淋巴網通向腹直肌上部後只導入橫膈下
25. (B) 乳房保養中哪項系統的衡定相當重要?
- A. 呼吸系統、內分泌系統
 - B. 神經系統、內分泌系統
 - C. 神經系統、運動系統
26. (C) 按摩胸部的好處以下哪項不確定?
- A. 保養心律不整
 - B. 卵巢不好、黑血血塊者
 - C. 可改善膚色
27. (B) 按摩胸部也可調理子宮收縮不良，可按肋骨哪幾條?
- A. 2、3、4 條
 - B. 1、2、3 條
 - C. 4、5、6 條肋骨縫之間
28. (C) 以下哪個部位的收縮良好可改善副乳?
- A. 血管
 - B. 淋巴管
 - C. 肌肉群

29. (C)全身有多少的血液流向胸部，所以專業的手法按摩相當重要
- A. 60%
 - B. 50%
 - C. 70%
30. (A)以下哪個區域或是乳腺癌高發區?
- A. 胸前淋巴
 - B. 腹部橫膈區
 - C. 乳房下方區
31. (B)無創美胸保健課程中，精油的嗅吸目的為何?
- A. 為了聞到喜愛的香味
 - B. 能藉由嗅吸達到神經傳導後自律神經的平衡
 - C. 了解自己這週的運氣
32. (A)按摩油的塗抹，主要目的為何?
- A. 藉由雙手掌大面積的安撫，可達到第一類接觸使顧客放鬆
 - B. 增加保濕感以免肌膚乾燥脫皮
 - C. 保養操作手的光滑美白
33. (A)以下哪項不是與胸部有關的肌肉群?
- A. 咬肌
 - B. 胸鎖乳突肌
 - C. 斜方肌
34. (A)無創美胸保健課程手法是如何運用東西方的保養手法，以下哪項組合是正確的?
- A. 運用簡單的穴位加肌筋膜放鬆
 - B. 運用淋巴排毒加穴位保養
 - C. 運用熱療加西方七輪
35. (C)為何手法中需注意肋間肌膜之放鬆，以下何次正確?
- A. 可收腹部減脂
 - B. 可達到整脊的效果
 - C. 可幫助淋巴的暢通
36. (C)為何按摩中，需強調須順著乳腺等方向，疏通保養?目的為何?
- A. 預防胸部變小
 - B. 預防下垂
 - C. 預防乳腺因阻塞增生
37. (A)無創美胸最主要的兩大關鍵區保養，以下哪項組合是正確的?
- A. 腋下淋巴區加橫膈膜肋間肌
 - B. 脖子斜方肌加胸鎖乳突肌
 - C. 手臂三角肌加腹直肌
38. (C)課程在進行中必須引導顧客配合呼吸安撫，主要目的為何!

- A. 幫助睡個好覺
 - B. 避免過程中嗆氣
 - C. 幫助自律神經調節，穩定心跳與情緒
39. (A)無創美胸是運用筋膜系統中的肌筋膜放鬆，它是介於哪層與哪層結構中？
- A. 皮膚與肌肉層中間
 - B. 骨骼與內臟層中間
 - C. 血管與細胞中間
40. (A)按摩的原則，以下哪項是正確的？
- A. 少量多次
 - B. 愈重愈好
 - C. 可跳躍式不需服貼
41. (C)無創美胸肋間肌放鬆步驟，主要是幾格？
- A. 5 格
 - B. 4 格
 - C. 6 格
42. (B)課程操作中，是使用輕而緩的力道帶動筋腹，手法的重點為何？
- A. 輕是揉壓
 - B. 重是點壓
 - C. 急是安撫
43. (B)無創美胸課程按摩放鬆胸大肌與胸小肌，可產生哪項附加價值？
- A. 淡化乳暈
 - B. 預防產後胸部下垂
 - C. 預防背部的痠痛
44. (C)課程中會疏通到幾條與乳房有關的經絡？
- A. 8 條
 - B. 9 條
 - C. 11 條
45. (C)以下哪項不是胸部保養課程中的重點？
- A. 淋巴循環暢通
 - B. 肌肉層柔軟帶動氣的流動
 - C. 無法達到酸鹼平衡
46. (A)以下哪項觀念是不正確的乳房保養法？
- A. 乳房的各項阻塞問題，只跟飲食有關係，所以需吃精質食物
 - B. 需選擇適合的內衣
 - C. 保持心情愉悅，按摩有利於放鬆
47. (B)居家自我保健時，以下方式是正確的？
- A. 只需做 DIY 動作，無須配合呼吸調節

- B. DIY 按摩動作中的斜方肌伸展，有利於肩頸的放鬆
 - C. 手臂的放鬆只是為了線條漂亮
48. (B)以下哪項不是關愛乳房健康的 4 個要點?
- A. 選擇合適的內衣
 - B. 頻繁的按摩
 - C. 保持清潔
 - D. 經常自檢
49. (B)幫顧客胸部保養時，以下哪項行為是不正確的?
- A. 本身的雙手需事先消毒，指甲不宜過長
 - B. 上次顧客的精油未使用完，可重複使用以免浪費
 - C. 操作者需採弓箭步站姿，較不易造成腰椎受傷
50. (B)乳房保健師，要如何諮詢衛教客戶，以下哪項正確?
- A. 課程中有摸到異常的硬塊時，可以愈按愈用力，試圖將其按軟
 - B. 若客戶因擔心乳房有硬塊時，可建議她去看醫生
 - C. 一邊按摩可一邊推銷保健品，告知她有乳房硬塊，先吃吃看，再看醫生