

市立新北高工 112 學年度第 2 學期第二次段考試題								班別		座號		電腦卡作答
科目	健康與護理	命題教師	陳雅文	年級	三	科別	體育	姓名				是

一、是非題，共 30 題，每題 2 分，總共 60 分（對的請填 A，錯的請填 B）：

- () 1. 低自尊者常因否定自己、逃避問題，挫敗感高、成就感低。
- () 2. 適度的壓力非但不會過度影響身心健康，還可激發我們提升自我表現。
- () 3. 汽車駕駛因被機車騎士超車而感到不愉快，惡意踩油門逼車，此種行為屬於低自尊人格展現。
- () 4. 「創傷後壓力症候群」指的是個體在經歷目睹或遭遇重大壓力及創傷事件後，如天災、暴力、性侵害等，因感受到生命及安全威脅，而產生強烈壓力反應造成心理失調。
- () 5. 「思覺失調症」是指思考與知覺功能失調的現象，會持續出現幻覺、妄想、胡言亂語、混亂或僵直行為、表情平淡、凡事不感興趣、社交及職業功能受損等症狀。
- () 6. 即使極度瘦弱，厭食者仍認為「自己很胖」，這是患者無法停止減重，也是身體意象扭曲表現。
- () 7. 對暴食者而言，大吃大喝是常態，對無法停止吃東西並不會感到恐懼。
- () 8. 「學來的無助感」是指當長期面臨壓力，且無論怎麼努力都無法改善時，會感到無助，最後會相信自己再也無法控制這些狀況。
- () 9. 腹式呼吸可活化副交感神經系統，使心跳、呼吸變得緩慢平穩。
- () 10. 運動後會感到輕鬆、心情愉悅，是因為腦部分泌腦內啡，因此運動有助改善焦慮、憂鬱等症狀。
- () 11. 情緒管理是要練習將所有負面的情緒消除。
- () 12. 重度憂鬱者可能會產生「幻覺」，其中以幻聽最常見。
- () 13. 常常笑容滿面的人不會罹患憂鬱症。
- () 14. 憂鬱症患者容易自尋煩惱，最好的陪伴方法就是打斷他的話，請他不要想那麼多。
- () 15. 常常笑臉迎人，人緣好的人不會得到憂鬱症。
- () 16. 厭食症有明顯性別比例上的差異，女生罹患的機率高於男生。
- () 17. 創傷後壓力症候群(PTSD)一定是創傷發生後即會產生症狀。
- () 18. 正向思考即樂觀。
- () 19. 正向思考步驟中，激勵(energizing)的目的是找出問題解決的方法。
- () 20. 雙性戀者可透過「治療」改變自己的性傾向，以符合大眾期望，並降低生活壓力及身心影響。
- () 21. 拒絕他人告白通常會感到過意不去，因此抱持歉疚的心情與對方相處會讓自己比較舒坦。
- () 22. 男友要求小美每天回報行蹤，並禁止她參加任何其他異性在的活動，這樣的占有慾是一種真愛的表現。
- () 23. 若戀愛對象有危險情人特質，甚至暴力相向，應多給予鼓勵、陪伴，並信任對方終能因「愛」改變。
- () 24. 真愛就是不論自己喜不喜歡、願不願意，都要無私奉獻，毫無怨言。
- () 25. 心理學家 Robert Sternberg 指出愛情有三個要素：親密、激情與承諾，這三個元素就像等邊三角形，缺一不可，當三者比重不等或缺少某一成分，愛情就會產生不確定感。
- () 26. 乳房大小為女性魅力唯一的特徵，且愈大代表哺乳功能愈佳。
- () 27. 藉助自慰來紓壓並非長遠之計，應針對壓力源尋求多元解決之道，才能有效紓解壓力。
- () 28. 自慰雖可暫時緩解性的衝動，卻是一種危險的自我性愛行為，應感到羞愧、自責。
- () 29. 子宮內膜異位症即子宮內膜組織生長於子宮以外的地方，易有嚴重經痛、經血量過多的症狀，應及早治療，以免造成不孕。
- () 30. 避孕即阻斷受孕過程，因此性行為採體外射精法，能確實阻斷受孕過程，達到避孕效果。

二、單選題，共 20 題，每題 2 分，總共 40 分：

- () 31. 有關壓力造成的生理影響，以下何者正確
(A)甲狀腺素分泌下降 (B)抑制胃酸 (C)糖皮質素分泌增加 (D)睪丸酮分泌增加。
- () 32. 為了精神疾病去汙名化，何者規定傳播媒體報導，不得使用與精神疾病有關的歧視性稱呼或描述
(A)刑法 (B)精神衛生法 (C)醫療法 (D)廣播電視法。

背面尚有試題，請翻面繼續作

- () 33. 關於憂鬱的成因，以下敘述何者錯誤
(A)心理因素：完美主義、習慣負面思考 (B)生理因素：大腦神經傳導物質「血清素」與「正腎上腺素」分泌過高，與遺傳無關 (C)社會因素：兒童時期的創傷經驗、生活重大壓力事件 (D)非單一成因造成。
- () 34. 世界衛生組織(WHO)在 2020 年指出造成人類失能第一名的疾病為 (A)憂鬱症 (B)癌症。
- () 35. 憂鬱症的成因因生物因素，所以歸類為哪種類型的疾病 (A)生理 (B)心理。
- () 36. 正向思考會先將情緒和事件分開，我們需要先處理 (A)情緒 (B)事件。
- () 37. 正向思考步驟中，反駁(disputation)指的是反駁 (A)負面情緒 (B)負面想法。
- () 38. 以下何者非腹式呼吸的好處
(A)減壓，改善失眠 (B)幫助快速換氣 (C)穩定情緒 (D)每一次的呼吸含氧量較高。
- () 39. 穴位按摩可達到放鬆的效果，以下敘述何者錯誤
(A)可運用手指指腹或掌根按、揉 (B)力道為穴位處微痠麻為原則
(C)運動傷害後即可以此方式舒緩 (D)剛吃飽或飢餓狀態不適合按摩。
- () 40. 自尊是 (A)嚴以待人，寬以律己 (B)能了解並欣賞自己存在的價值 (C)懂得以反擊和掩飾來防衛自己 (D)自傲並目空一切。
- () 41. 有關「性或性別多樣性」，以下敘述何者有誤
(A)同性間的性傾向為人類性行為的不正常展現 (B)無論多數或少數，其愛的本質及需求都相同
(C)性傾向絕非二分法，可能有程度上的不同 (D)從愛的角度出發，無論多數或少數都應互相了解並尊重。
- () 42. 當學生遭受校內教職員工或其他學生（不論本校或他校）騷擾時，以下何法可提供保障
(A)性別平等教育法 (B)性別工作平等法 (C)性騷擾防治法 (D)性侵害犯罪防治法。
- () 43. 雇主對受雇者或求職者為明示或暗示之性要求，具有性意味或性別歧視之言詞或行為，作為勞務報酬、考績、升遷、降調獎懲等之交換條件，此性騷擾情形可依何法規定辦理
(A)性騷擾防治法 (B)性別工作平等法 (C)性別平等教育法 (D)民法。
- () 44. 為避免性病威脅，應堅守「ABC 三原則」，以下何者不包括 (A)節制：不任意發生性行為 (B)忠實的：感情交往保持固定、單一性伴侶 (C)保險套：性行為時，正確且全程使用保險套 (D)安全：安全的性姿勢。
- () 45. 蔓蔓想和交往多年的男友和平分手，以下何種方式較恰當
(A)協議 (B)不再與對方聯絡 (C)爭吵 (D)談判。
- () 46. 面對分手，以下何者心態較為健康 (A)海仁：發生這種事實在太丟臉了，我一定要讓對方後悔
(B)賢宇：難過是一定的，我想我需要一些時間適應 (C)秀哲：一定是我不夠好，我需要好好檢討自己 (D)殷盛：對方肯定劈腿了才會跟我分手。
- () 47. 接近預產期時，留意生產徵兆，有助於做好生產準備。以下何者為生產徵兆 a. 落紅：少量出血，伴隨大量黏液 b. 破水：陰道持續流出液狀羊水 c. 子宮收縮：5~10 分鐘規則性陣痛或下腹緊縮
(A)abc (B)ac (C)ab (D)bc。
- () 48. 當覺察性侵害即將發生時，自己可以下列何種方式因應，以降低傷害
(A)大聲辱罵加害者，讓對方覺得羞愧 (B)極力表現出推拒、害怕的神情
(C)不論是否有辦法反擊對方，一定要拚死抗拒 (D)推託身體不適，以停止或延後傷害。
- () 49. 藉由倡議行動響應「Me Too」運動，不僅讓社會大眾正視性議題，也讓受害者有勇氣走出陰影，迎向陽光，試問以下復原過程何者有誤
(A)說出傷痛 (B)隱瞞傷痛 (C)面對傷痛 (D)處理傷痛。
- () 50. 有關避孕方法與其原理，以下何者有誤
(A)子宮內避孕器：干擾受精卵著床 (B)口服避孕藥：抑制排卵 (C)保險套：阻止精子與卵子結合 (D)輸卵管或輸精管結紮：停止排卵與精子製造。

請再次確認考卷的班級、座號、姓名已填好。