

市立新北高工 110 學年度第二學期 第三次段考 試題										班別	甲	座號		電腦卡 作答
科目	衛生與 安全概論	命題 教師	吳雅楨	審題 教師	王淑芳	年 級	二	科 別	汽美	姓名				否

一、選擇題 ( 30% )：讀完題目後，從選項中選出最正確的答案。

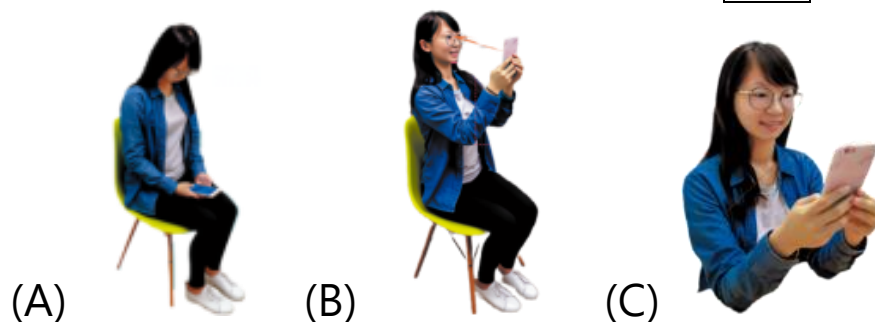
( ) 1. 3C 產品可解決人類需求、改善生活，但過度依賴會造成反效果。請問下列哪一項屬於3C 產品對健康的危害？

(A) 腕隧道症候群 (B) 蜂窩性組織炎 (C) 紅斑性狼瘡

( ) 2. 古見同學長時間看手機造成眼睛不舒服，哪一種護眼方式，能幫助她？

(A) 多揉眼睛，少眨眼睛  
(B) 提高手機螢幕的畫面亮度  
(C) 每日至少攝取 5 份以上蔬果

( ) 3. 下列關於使用手機的姿勢圖片，何者屬於不良姿勢？



( ) 4. 下列哪一項不是長時間滑手機的傷害？

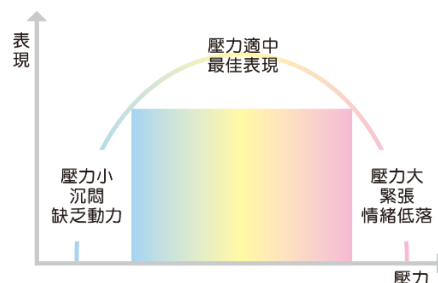
(A) 手指麻木 (B) 皮膚發癢 (C) 影響睡眠

( ) 5. 網路成癮是一種病症，下列哪個人可能患有網路成癮？

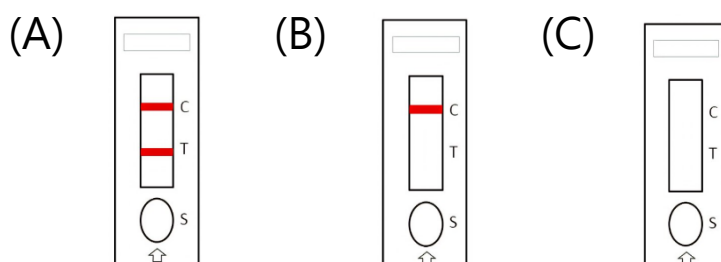
(A) 高木離線後，可以專心讀書，不受影響  
(B) 小千除了在 FB 有很多朋友，現實生活中也有很多好友  
(C) 西片減少或停止使用網路時，會覺得心情不穩定、煩躁、沮喪或易怒

背面還有題目，請繼續作答！

- ( ) 6. 志祥與揚青已交往五個多月，最近志祥以個性不合為由提出分手，請問揚青應以何種正向想法來轉換自己的低潮情緒？
- (A) 不是我不好，而是彼此不適合，相信下一個戀情會更好
- (B) 下次遇到一定要好好罵他一頓，心裡才會痛快
- (C) 我怎麼這麼倒楣都遇到渣男
- ( ) 7. 當遇到考試成績不如預期時，以下策略何者**有誤**？
- (A) 學習壓力調適與情緒管理技巧
- (B) 勤能補拙，減少睡眠以增加念書時間
- (C) 改變認知及態度，以正向角度看待挫折
- ( ) 8. 以下何種方式對減輕壓力具有**正面效果**？
- (A) 吸菸酗酒 (B) 堅持一個角度看事情 (C) 學習放鬆技巧
- ( ) 9. 下列是壓力與表現的關係圖，請問選項中哪一種說法**正確**？



- (A) 完全沒有壓力才能快樂學習
- (B) 長期處在巨大壓力下，人才有不斷成長的動力
- (C) 適度的壓力可使人激發最佳表現
- ( ) 10. 請問下列哪一個快篩試劑顯示結果為「確診」？



背面還有題目，  
請繼續作答！

二、是非題 ( 40% )：讀完題目後，將正確的打 O，錯誤的打 X。

- (     ) 1. 睡前使用 3C 產品，可以讓睡眠品質更好。
- (     ) 2. 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，休息時，眼睛會望遠或閉目。
- (     ) 3. 不在關燈的情況下看電視和玩手機。
- (     ) 4. 走路或在車上時，使用手機或平板可以訓練眼睛肌肉。
- (     ) 5. 每年定期 1 ~ 2 次視力檢查。
- (     ) 6. 壓力會對身心產生傷害，毫無益處，因此應完全避免讓自己產生壓力。
- (     ) 7. 當壓力大，可能會有失眠、暈眩、胸口痛或肩膀痠痛等現象。
- (     ) 8. 生活中任何事件都可能形成壓力源。
- (     ) 9. 得知自己確診後，應該趕快搭乘大眾運輸工具到醫院看診。
- (     ) 10. 進行快篩後，可以重複使用快篩試劑進行檢測，避免浪費。

三、配合題 ( 30% )：請閱讀下列文章，並回答相關問題。

【如何面對疫情下的焦慮與憂鬱？】7 招小方法快速緩解情緒 - Heho 健康

新冠肺炎疫情肆虐全球至今，不只染疫後健康受到影響，疫情也惡化了整體人類心理健康！世界衛生組織 ( WHO ) 統計，COVID-19 大流行第一年，全球焦慮和憂鬱盛行率大幅增加 25%。根據 WHO 分析，造成這些心理狀況原因，可能是疫情大流行讓社會面臨壓力，因為疫情關係，讓民眾更難尋求親人、社工的幫助，甚至也沒辦法參與群體活動。此外，對感染的恐懼、面對染疫者死亡、經濟上擔憂也都成為壓力源，對於從事防疫工作的人來說，疲憊也造成身心靈負擔。

人在焦慮時，很容易聯想到負面情緒，因為會有很多「萬一」、「如果」，越想情緒就越糟；我們必須調整想法，控制焦慮。

背面還有題目，請繼續作答！

在這裏提供 7 個緩解焦慮、讓自己情緒鎮定的方法，希望每個人都可以學會好好操控自己的「威脅雷達」：1. 慢慢呼吸、2. 抱抱自己、3. 臉泡冰水或做運動、4. 把你的擔心編成歌、5.想像痛苦消失了，你要做些什麼、6.寫日記、7.每天靜坐。

(     ) 1. 請問冠狀病毒提高了哪種心理疾病？

(A) 焦慮、憂鬱     (B) 失智症     (C) 思覺失調症

(     ) 2. 面對冠狀病毒，人類會產生許多壓力，哪一項**不屬於**？

(A) 很開心自己能確診，領取防疫險補助金

(B) 擔憂親人因確診而重病、死亡

(C) 受疫情影響，無法繼續工作和賺錢

(     ) 3. 面對疫情，哪一些事情可以幫助自己、降低焦慮？

(A) 每天收看不斷升高的確診人數

(B) 勤洗手、戴口罩

(C) 時常出現人群眾多的地點

4.請寫出五種，文章中提到緩解焦慮、穩定情緒的方法？



恭喜你完成作答，記得再檢查一次