

| 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 | 一 | 科別 | 全 | 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. 生命就像一個圓，包含生理、心理、社會及心靈層面，每個層面相互影響。
- () 2. 高自尊的人相信自己足以應付壓力，且會將壓力源視為挑戰而非威脅。
- () 3. 身體是心靈的鏡子，隨時反映身心狀態是否整合一致，如果心理長期處於威脅及壓力，則會引發身體不適，影響健康。
- () 4. 壓力造成的衝擊僅限於身心層面，行為方面並不會影響。
- () 5. 面對挫折時能較快重新振作，即是擁有較高的挫折復原力，這是低自尊者的特點之一。
- () 6. 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。
- () 7. 雖然壓力源無法完全消除，但學習情緒調適與壓力管理技巧，對降低壓力反應很有幫助。
- () 8. 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。
- () 9. 壓力會引發心身症，包括腸胃潰瘍、腸躁症候群、週期性頭痛、冠狀動脈心臟病等。
- () 10. 「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。
- () 11. 經常覺得心情不好、做事提不起勁，就是罹患「憂鬱症」。
- () 12. 因嚴重憂鬱狀態而接受藥物治療時，當症狀緩解或感覺無效可自行停藥。
- () 13. 理情治療學者 Albert Ellis 認為，產生情緒反應的結果並非事件本身，而是個人對此事的態度和看法，因此非理性的想法會導致負面情緒。
- () 14. 「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。
- () 15. 同理心即「同情」，指對於他人的遭遇，在情感上發生共鳴，或是對他人的行為表示理解。
- () 16. 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。
- () 17. 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。
- () 18. 「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。
- () 19. 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。
- () 20. 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。
- () 21. 學習解決問題步驟對減輕壓力源並無太大幫助，最重要的還是情緒管理、對外尋求資源。
- () 22. 情緒管理是要練習將所有負面的情緒消除。
- () 23. 重度憂鬱者可能會產生「幻覺」，其中以幻聽最常見。
- () 24. 常常笑容滿面的人不會罹患憂鬱症。
- () 25. 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。
- () 26. 常常笑臉迎人，人緣好的人不會得到憂鬱症。
- () 27. 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。
- () 28. 創傷後壓力症候群(PTSD)一定是創傷發生後即會產生病狀。
- () 29. 正向思考即樂觀。
- () 30. 正向思考步驟中，激勵(energizing)的目的是找出問題解決的方法。

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. 情緒管理正確步驟為何 a. 問題解決 b. 感受目前的情緒狀態 c. 找到引發情緒真正的原因
 d. 調整心態，重新出發 (A)abcd (B)cabd (C)bcad (D)bdac。

- () 33. 處於壓力下的青少年易有行為問題，試問以下何者不包括
(A)易發生言語、肢體衝突 (B)蹠課、逃家 (C)奮發向上，努力讀書 (D)依賴菸、酒或藥物。
- () 34. 相信自己足以應付壓力，且會將壓力源視為挑戰而非威脅，擁有高自尊的人，在行為或思想方面通常會有哪些表現 a. 不喜歡與他人合作 b. 總是正面思考 c. 認為事情的發展和結果並非個人可以控制 d. 無法肯定自己的能力 e. 願意幫助、尊重、讚美別人 f. 能勇敢面對失敗，又能從錯誤中學習 g. 能有效解決人際衝突 (A)acd (B)bcef (C)befg (D)afg。
- () 35. 受新冠肺炎疫情影響，常感到焦躁不安、壓力爆棚，天天沉溺在負面情緒中……。長期下來可能會出現哪些身心症狀 a. 有時會突然喘不過氣，好像缺氧一樣 b. 很容易進入睡眠狀態，且一覺好眠到天亮 c. 對工作或學業提不起勁，注意力無法集中 d. 常感冒且很難痊癒 e. 感覺肩膀痠痛，腦袋昏昏沉沉 f. 做起事來比以前更積極有活力 g. 腹部絞痛、脹氣，或經常腹瀉、便祕
(A)acdeg (B)bcdgf (C)abcde (D)cdefg。
- () 36. 當遭遇創傷後，再次遇到類似情境可能會產生強烈的生理及心理反應，此為
(A)焦慮 (B)創傷後壓力症候群 (C)憂鬱狀態 (D)飲食失調。
- () 37. 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。
- () 38. 有關「厭食」帶來的身心影響，以下何者正確
(A)心智發育快速 (B)營養過剩 (C)骨質流失、心臟功能降低 (D)專注力提高。
- () 39. 有關「暴食」的敘述何者有誤
(A)身體易因反覆嘔吐產生牙齒損傷、食道炎、電解質不平衡 (B)外觀上不會嚴重消瘦，因此比厭食更難診斷 (C)狀態持續愈久，其異常飲食習慣愈不易根除 (D)能控制自己想吃東西的慾望。
- () 40. 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。
- () 41. 曾遭遇性侵，無法單獨外出，經常出現恐懼、憤怒、無助感、憂鬱、做惡夢等身心反應，甚至有自殺意念。請問可能罹患何種疾病
(A)心身症 (B)密集恐懼症 (C)恐慌症 (D)創傷後壓力症候群。
- () 42. 以下哪些特徵或行為會被作為判定「憂鬱狀態」的標準 a. 總是充滿無價值感或強烈罪惡感
b. 失眠 c. 體重在 1 個月內變化達 5% 以上 d. 出現負面想法 e. 注意力不集中 f. 大部分時間情緒低落 g. 明顯對事物失去興趣 (A)bde (B)abcdefg (C)acfg (D)cd。
- () 43. 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。
- () 44. 有關「厭食」的敘述何者正確
(A)罹患厭食的女性遠多於男性 (B)厭食並不會威脅生命 (C)厭食者的身體質量指數通常維持在健康範圍 (D)厭食者通常食慾不振而缺乏進食動機。
- () 45. 「問題解決技巧」正確步驟為何 a. 分析解決方案的阻力及助力 b. 確定問題所在 c. 列出解決問題的方案 d. 選擇可行的方法 e. 檢討後再實行或尋找替代方案 f. 分析問題成因
(A)abcdef (B)cfaebd (C)bfcade (D)bdacfe。
- () 46. 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。
- () 47. 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。
- () 48. 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。
- () 49. 以下和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。
- () 50. 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。

請再次確認考卷的班級、座號、姓名已填好。