

市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第三次段考 試題								班別	汽美三甲	座號		得分
科 目	生涯規劃	命題教師	林侑靜	審題教師	陳怡婷	年級	三	科別	汽美科	姓名		

## 一、是非題 每題 2%，共 20%

1. ( ) 家人的職業不會影響我們未來職業的選擇。
2. ( ) 了解不同的職業，尊重專業價值，有助於找到適合自己從事的職業。
3. ( ) 選擇職業時，需以「性別」作為挑選工作的標準。
4. ( ) 《就業服務法》第 5 條第 1 項規定，雇主對求職人或所雇用員工，不得以種族、階級、語言、思想、宗教、黨派性別、性傾向等予以歧視。
5. ( ) 情緒豐富且多變，每個人對於情緒愉快和強度的感受是不同的。
6. ( ) 我們在網路上從事的活動或行為，都會留下痕跡，使用無痕模式瀏覽網頁也會痕跡。
7. ( ) 當產生情緒時，需要適時展現，就算影響他人的狀況及適當的情境下表達，也可以。
8. ( ) 網路交友要注意保護自己、用心察覺、避開地雷、走為上策。
9. ( ) 生活有壓力是難免的事，有時候壓力會給我們動力去改善提升自己的生活。
10. ( ) 壓力能適時提醒我們挑戰出現時，若能用正面的態度去面對，就能逆轉情境。

## 二、線索填答，請依據題目敘述及訊息，填入適當的答案於空格\_\_\_\_\_中 每題 2%，共 20%

**參考答案：**惡意、人際關係、職人、插話、隱私、臉色、能力、學校課業、性別、家庭關係

1. 美國學者琳達·弗雷德森認為人們選擇職業的時候，受到社會聲望、\_\_\_\_\_類型和個人\_\_\_\_\_的影響。
2. 我們在使用通訊軟體，如：臉書、IG、LINE 等發布貼文、限時動態或影片時，務必注意個人\_\_\_\_\_，如隨意公開自己的生活狀況，除受大家評論以外，也可能遭他人\_\_\_\_\_取用，甚至觸法或侵害自身權益。
3. 青少年常面臨的壓力來源，主要有以下五大項：
  - (一)自我認知的壓力：對自我形象、能力、身體外貌、性取向的評價。
  - (二)\_\_\_\_\_的壓力：家人相處、管教方式、父母對自己的期待等。
  - (三)\_\_\_\_\_的壓力：學校課業與考試、班級風氣、教師教學等。
  - (四)\_\_\_\_\_的壓力：人際相處與衝突、情感交往等。
  - (五)未來發展的壓力：升學準備、就業準備、目標抉擇、生涯發展計畫擬定等。
4. 三大職場溝通技巧，包括：聆聽取代\_\_\_\_\_、三思而後行、看\_\_\_\_\_說話。

市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第三次段考 試題									班別	汽美三甲	座號		得分
科 目	生涯規劃	命題教師	林侑靜	審題教師	陳怡婷	年級	三	科別	汽美科	姓名			

三、關於「職業性別印象」及「就業歧視」，請依據下列敘述判斷是否受性別印象及就業歧視影響：

**有請寫 T，沒有請寫 F，每題 1%，共 5%**

1. ( ) 小美想和爸爸一樣在營造工地上上班，家人鼓勵她要鍛鍊自己的身體，才能朝目標更近。
2. ( ) 阿新的阿嬤從小告訴他要成為能頂天立地的男子漢，就要當醫生、警官。
3. ( ) 小光人力派遣公司，在徵人啟事中，限制只接受特定條件的男性才能來應徵，無任何加註說明。
4. ( ) 軒軒小吃店徵才廣告條件為具有服務熱誠且有相關餐旅科系證照者優先錄取。
5. ( ) 開工程行的阿家在和朋友聊天聊到，他不喜歡和娘娘腔的師傅一起工作，覺得娘娘腔的師傅不適合從事水電工作。

四、請將下列各式各樣的情緒，依據「情緒環狀模型理論」進行分類，每個答案 2%，共 20%

**參考選項：興奮、悲痛、生氣、激動、輕鬆、憂鬱、緊張、快樂、厭煩、悠閒**

**較強烈**

負向強烈的情緒

正向強烈的情緒

負向不強烈的情緒

正相不強烈的情緒

**不強烈**

市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第三次段考 試題								班別	汽美三甲	座號		得分
科 目	生涯規劃	命題教師	林侑靜	審題教師	陳怡婷	年級	三	科別	汽美科	姓名		

五、依據「保護自己的數位足跡」、「遠離數位性別暴力」，請判斷下列敘述措施：

**適當請寫 T，不適當請寫 F，每題 1%，共 10%**

1. ( ) 使用網路平台後，不需要立即登出。
2. ( ) 不過度分享個人資料。
3. ( ) 刪除不再使用的網路帳號。
4. ( ) 不聽從網友的要求自拍。
5. ( ) 將自己或他人的私密照轉寄。
6. ( ) 取笑在網路上遭受隱私侵害或攻擊的他人。
7. ( ) 當發現自己的帳號被盜用時，立即截圖存證。
8. ( ) 發現有人在網路散播他人私密影音時，向警方報案。
9. ( ) 當網友要求做自己不喜歡不想要的事，要清楚拒絕。
10. ( ) 在註冊任何網路帳號時，請注意隱私權的設定。

六、請依據蘇西・威爾森提出「10，10，10」生活小管理工具，按照下列情境，寫出適當的回應步驟，10%

(一)描述具體挑戰：我常常在職場發呆不專心，工作到一半會停下來，想著昨天玩手遊闖關的畫面

(二)思考選擇與結果 10%	10 分鐘(當下)	10 個月(可見的未來)	10 年(長遠的未來)
選擇 A：放棄			
選擇 B：尋求就醫或找方法			

市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第三次段考 試題								班別	汽美三甲	座號		得分
科 目	生涯規劃	命題教師	林侑靜	審題教師	陳怡婷	年級	三	科別	汽美科	姓名		

## 七、 簡答題 15%

1. 各行各業的就業條件、工作內容、工作要求皆不同，可以透過何種方式，了解各專業領域與技職科系的發展，請寫出 2 種方式：2%

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

2. 各縣市為了幫助身心障礙就業，設置就服站提供相關服務，請舉出 2 項服務內容：2%

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

3. 生活中常見的情緒表達方式有很多種，請寫出你會考慮使用的方式 2 種：2%

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

4. 請寫出課本介紹的紓壓方法 2 種：4%

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

5. 我訊息傳對情，請依下列題目情境，寫出適當的表達內容(包含心情、感受和期待)：2%

我今天在顧客服務課程時，因人力不足，常常插手擺盤子的工作，導致出餐錯誤，客人投訴

→ \_\_\_\_\_

6. 請分享自己日常有哪些休閒活動？(請寫出 1 項) 1%

呈上述，當從事這些休閒活動會讓自己有哪些感受和想法？(請寫出 2 項) 2%

日常的休閒活動：(1) \_\_\_\_\_

從事這些休閒活動，自己的感受和想法：(1) \_\_\_\_\_ (2) \_\_\_\_\_