

一、選擇題

- 1、有關壓力的敘述，何者正確？(A)壓力無所不在，所以每個人的壓力都相同(B)生活遭逢重大轉變是成年階段獨有的壓力來源(C)個人性格的特性也是壓力的來源之一(D)壓力對於生理層面的影響是呼吸平緩、排尿不順。
- 2、青少年時期，在生活中可能面臨各種不同的壓力，下列哪些是青少年時期可能面臨到的壓力？(甲)繁重的學校課業(乙)家人間的爭吵(丙)交友過程缺乏自信(丁)生活重大的改變(A)甲乙丙(B)甲乙丁(C)乙丙丁(D)甲乙丙丁
- 3、擁有高情緒智商的人，具有下列哪些特質？(甲)悲觀消極(乙)保持熱忱，能自我激勵(丙)在團體中沒有人緣(丁)做事有效率(A)甲乙(B)乙丁(C)甲丙(D)丙丁
- 4、下列關於壓力與壓力處理的敘述，何者正確？(A)最好的調適方式就是將壓力從生活中完全排除(B)壓力有時會造成負向情緒，規律運動是有效的處理方式(C)面對相同的生活事件，每個人的壓力強度都相同(D)生活中的壓力只會帶來緊張和失敗
- 5、哪些可能是導致攻擊行為的原因？(甲)喜歡閱讀血腥暴力情節的書籍(乙)結交常訴諸暴力解決問題的朋友(丙)常看打鬥電影(丁)積壓很多負面情緒沒有適當處理(A)甲乙丙(B)甲乙丁(C)甲丙丁(D)甲乙丙丁
- 6、當身體何種內分泌腺遇到壓力時，會分泌激素影響身體各器官，發揮各種緊急應變功能？(A)甲狀腺(B)腦垂腺(C)腎上腺(D)性腺
- 7、當我們遇到情緒的問題時，我們應該如何做較正確？(A)先覺察自己的情緒(B)否認及壓抑自己的情緒(C)讓身體越放鬆，使情緒更激烈(D)認真批判情緒的是非對錯
- 8、下列哪些可以做為未來職業生活的準備？(甲)探索自我特質(乙)蒐集職業資訊(丙)培養多元能力(丁)增進身心健康(A)甲乙丙丁(B)甲乙丙(C)甲乙丁丁(D)乙丙丁
- 9、下列各項工作中，何者不是法規規定童工不能從事的工作與場所？(A)坑外且處理非爆炸性物質(B)有害粉塵散布場所的工作(C)動力捲揚機的運轉工作(D)銜接超過 220 伏特的電力線。
- 10、當有壓力時，最好能夠採取行動，解決壓力的來源。下列關於解決的步驟，何者正確？(甲)尋求可行的解決辦法(乙)認識問題(丙)嘗試一種辦法(丁)比較各種可行辦法(戊)修正或變換解決辦法(A)甲乙丙丁戊(B)乙甲丁丙戊(C)乙甲丙丁戊(D)甲乙丁丙戊
- 11、有關求職的敘述，何者正確？(A)國中畢業的學生，因為沒有就業相關經驗，所以應找「免經驗，待遇高」的工作(B)一定要找「錢多、事少、離家近」的工作，才可以很輕鬆又存很多錢(C)選擇一份自己喜愛的工作，可以提供心靈的滿足(D)有面試機會應保持低調，不要讓任何人知道，等錄取後再給家人一個驚喜
- 12、勞動基準法規定，童工是指下列何者？(A)十二歲以下的受雇者(B)十二歲以上，未滿十五歲的受雇者(C)十五歲以上，未滿十六歲的受雇者(D)十六歲以上，未滿二十歲的受雇者
- 13、小魁是大學生，在暑假時應徵工讀生工作，有下列四個工作給予回應，他應該選擇哪一項工作較適當？(A)月薪十萬，免經驗(B)每日工作十小時，時薪十元(C)每日工作八小時，月薪兩萬六(D)購買公司產品再自行推銷販售獲利
- 14、何種行為為不是異常行為的徵兆？(A)個人覺知偏離現實(B)注意力集中，客觀思考(C)生活能力降低(D)行為適應不良
- 15、憂鬱症是常見的異常行為之一，下列關於憂鬱症的敘述，何者錯誤？(A)憂鬱症經過治療、復健後可以漸漸康復(B)憂鬱症常是導致自殺的重要原因(C)憂鬱情緒等於憂鬱症(D)憂鬱的程度強烈並影響平日的社交功能，且持續兩週以上，可能是罹患憂鬱症
- 16、若親友罹患憂鬱症，可以採上述哪些方法幫助他們？(甲)協助他尋求精神科或心理的專業醫療及復健(乙)幫助他從生活中獲得快樂的經驗(丙)陪伴他與人互動，改善人際關係(丁)鼓勵他客觀理性的思考，改變消極的想法 (A)甲乙丙丁 (B)甲丙丁 (C)甲乙丁 (D)甲乙丙
- 17、林林在流行性感流行期間，因害怕自己得病而整天洗手，下列何種方法不能改善這種情形？(A)每天不斷收看流行性感的新聞報導(B)藉助親友的支持撫慰(C)求助於心理專業人員(D)至精神心理醫療院所就診
- 18、強迫行為是常見的異常行為之一，下列關於強迫行為的敘述，何者錯誤？(A)焦慮可能會引發強迫行為(B)強迫行為是一種重複但可以自己控制的行為(C)發生強迫行為時，需要調整自己的思考模式(D)強迫行為是可以改善的
- 19、有關壓力的說明，何者正確？(A)口頭上說沒有壓力的人就沒有壓力(B)壓力不會對身體產生不好的變化與影響(C)壓力都是別人給的，自己不會給自己帶來壓力(D)對於考試成績患得患失，也是壓力的一種
- 20、關於常見的壓力對於健康的影響，何者配對正確？(甲)焦慮——行為反應(乙)頭痛——生理反應(丙)坐立難安——心理反應(丁)情緒不穩——心理反應(A)甲乙(B)甲丙(C)乙丁(D)丙丁
- 21、何種職業容易罹患白指(手)症？(A)拆除工人(B)醫護人員(C)油漆工人(D)電腦工程師

- 22、有關職業病的預防，何者正確？(A)操作電鋸時應穿著防護衣、戴手套和口罩(B)電腦文書處理員應使用護腕、護腕滑鼠墊(C)醫院放射科技術員應使用耳塞、安全帽等防護設備(D)家庭主婦因不屬於職業範圍，所以不會產生職業病
- 23、水泥工廠工人，應妥善使用下列何種防護工具，以避免肺部病變？(A)護目鏡(B)防塵口罩(C)防毒面具(D)耳塞
- 24、有關勞動基準法的敘述，何者錯誤？(A)在同一雇主或事業單位下繼續工作三年以上、未滿五年可休假十日(B)內容規定員工不需在同一雇主或事業單位下繼續工作，即可享有休假(C)在同一雇主或事業單位下繼續工作一年以上、未滿三年可休假七日(D)在同一雇主或事業單位下繼續工作十年以上者，每一年加一日，加至三十日為止
- 25、公司企業進行職場健康促進，可達到下列哪些功能？(甲)提升工作士氣(乙)提高生產力(丙)降低員工離職率(丁)提升企業社會形象(A)甲乙丙丁(B)甲乙丙(C)甲乙丁(D)乙丙丁
- 26、機場工作人員因為長期處於高噪音的工作環境中，所以容易產生下列何種職業傷害？(A)耳鳴 (B)關節不適(C)近視加深(D)肩頸痠痛

## 二題組

- 甲、將下列選項填入適當的位置中：(A)化學因子 (B)物理因子 (C)生物因子 (D)人因工程因子。
- 27、職業中危害健康的因子包括(複選)：\_\_\_\_\_。
- 28、小華目前在鐵工廠工作，若他沒有做好防護措施，何種因子將會危害他的聽力健康？\_\_\_\_\_
- 29、莉莉在一家農藥製作工廠上班，若她沒有做好防護措施，何種因子將會危害她的健康？\_\_\_\_\_
- 30、花花是一位認真的護理人員，但她有時候會不小心被針扎到，何種因子有可能已經危害她身體健康？\_\_\_\_\_
- 乙、通常壓力對身體的影響，可略分為三個層面：(A)生理層面(B)心理層面(C)行為層面；請你根據下列敘述，填入適當的代號：
- 31、小萍雖然工作壓力大，但因懂得自我調適，使得壓力成為工作上的助力，讓他的學習意願增加，工作效率提高；\_\_\_\_\_。
- 32、小花因為考試壓力大，使得她時常頭痛腹瀉；\_\_\_\_\_。
- 33、小明因為父親生重病，自己又找不到理想的工作，使得情緒相當不穩定；\_\_\_\_\_。
- 丙、下列情形適用何種法律？請填入正確答案。(A)勞動基準法(B)職業安全衛生法(C)勞工保險條例 (D)性別工作平等法。
- 34、美美去工作中不小心夾斷手指，她可以依據何種法律申請賠償？\_\_\_\_\_。
- 35、萱萱的職位、工作分量和其他的男同事一樣，但她的薪水卻比其他男同事低。萱萱可以利用何種法律爭取自己的權益？\_\_\_\_\_。
- 36、小強的公司規定：當進入公司工作滿一年後，可以有七天的假期。小強的公司是依據何種法律所規定？\_\_\_\_\_。
- 丁、小慧是國三的學生，個性沉默寡言，不喜歡參加活動，平常總是自己埋首苦讀，但成績卻達不到父母的期望。最近學校舉行的模擬考，她常藉故不舒服躲到健康中心不參加考試。小慧的弟弟小允功課很好，父母總是以他為榮，到處向人炫耀他的表現，小慧的父母很愛面子，常常責備慧表現不好。小慧不願與同學討論這件事，也不願和老師商討或看醫師。根據上文請回答下列問題：
- 37、小慧的同學應以何種態度對待她？(A)嘲笑和鄙視(B)同理和關切(C)厭惡和不屑(D)遠離和指罵。
- 38、小慧的症狀是何種因素造成？(A)食物不乾淨(B)營養不良(C)心理壓力過大(D)病毒感染
- 39、小慧的父母，應該如何幫助她？(A)辦理休學(B)求神問卜(C)給他多吃補品(D)找心理醫師諮商。
- 40、身為學生的你，該如何發生預防小慧的情況？(A)常和別人比較(B)船到橋頭自然直(C)隱藏情緒(D)訂定符合自己的讀書計畫和目標