

1. 請排列出「問題解決法」的步驟順序。(甲)認識問題 (乙)嘗試一種辦法 (丙)尋找可行的解決辦法 (丁)修正或變換解決辦法 (戊)比較各種可行辦法 (A)甲乙丙丁戊 (B)甲丙戊乙丁 (C)甲戊乙丙丁 (D)甲戊丙乙丁。

2. 下列關於人體面對壓力的反應，哪一組的配對錯誤？

(A)冒汗—生理反應 (B)大吼大叫—行為反應 (C)情緒不穩—行為反應 (D)注意力不集中—心理反應。

3. 常常聽到某事件讓身心感到壓力，請問「壓力」是什麼？  
(A)一大氣壓 (B)能量的一種 (C)在水中能飄浮的力量 (D)內外刺激讓身心感到緊張的狀態。

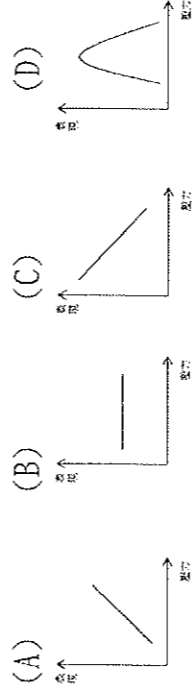
4. 小方的父親每週工作六天，每天工時超過12小時，因此，身體出現 (甲)憂鬱症 (乙)偏頭痛 (丙)消化不良潰瘍 (丁)食欲良好。請問：哪些是常見的心身症狀？  
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。

5. 遇到職業壓力最不可能產生什麼情況？ (A)影響工作表現 (B)造成職業傷害 (C)產生職業病 (D)每天睡到自然醒，精力充沛。

6. 壓力所造成的「生理反應」，下列何者為非？ (A)頭痛 (B)心跳加速 (C)緊張不安 (D)拉肚子或便秘。

7. 下列哪些是常見的放鬆技巧？ (甲)伸展 (乙)冥想 (丙)深呼吸 (丁)喝咖啡 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。

8. 壓力與表現的關係圖為下列何者？



9. 異常行為需要及時發現、早期治療，成效最佳。因此，就醫時要選擇哪個科別？ (A)精神科 (B)復健科 (C)神經外科 (D)新陳代謝科。

10. 關於「情緒」的敘述何者有誤？ (A)情緒是主觀的感覺 (B)長期處於負面情緒中可能導致身體生病 (C)IQ高的人情緒管理能力強 (D)情緒可分為正向、負向情緒。

11. 下列關於「攻擊行為」的描述，何者有誤？ (A)攻擊行為包含口語、肢體等攻擊 (B)攻擊行為可能會從模仿學習而來 (C)暴力傾向的電影、書籍，應少接觸以免內化影響行為 (D)抒發負面情緒無法減少攻擊行為。

12. 阿鴻最近被公司裁員，心情總是很鬱悶，常常一個人躲在家裡不願意出門。下列何項建議最適合阿鴻？ (A)吃安眠藥睡覺 (B)打電動逃離現實生活 (C)尋求專業心理諮詢 (D)找老友聊天宣洩，喝酒喝到吐。

13. 避免在自己心情憂鬱時，做重大決定的原因為何？ (A)情緒激昂而誤事 (B)容易衝動妄下詛語 (C)腦袋一片空白失去現實感 (D)負面情緒容易影響理性判斷能力。

14. 大腦在運動時會分泌何種物質，可以幫助我們心情愉快？ (A)腦內啡 (B)荷爾蒙 (C)生長激素 (D)褪黑激素。

15. 案例：某甲經常無法控制自己，需時時檢查手機是否正當、有無電話漏接或漏掉短訊等...

關於上述行為，何者錯誤？ (A)可能是手機成癮症 (B)是屬於一種強迫行為 (C)時時留意手機訊息是促進人際關係的唯一方法 (D)應逐步減少他接觸手機的頻率，以降低誘發此行為的機會。

16. 下列關於高情緒智商的敘述，何者正確？ (A)無法了解別人的情緒 (B)不太會表達自己的情緒和感受 (C)自己決定該怎麼做，不管他人的想法 (D)能關懷、尊重別人，與人維持和諧關係，在團體中有人緣，並且具有影響力。

17. 當遇到情緒的問題時，應該如何做會比較好？ (A)先覺察自己的情緒 (B)否認或壓抑自己的情緒 (C)認真批判情緒的是非對錯 (D)讓身體越放鬆，使情緒更激烈。

18. 下列關於「生涯」與「職業」的描述，何者正確？ (A)職業廣義的解釋為個人所過的生活 (B)職業無法給予人們心靈上的滿足 (C)職業是生涯的主軸之一 (D)職業與生涯規劃無關。

19. 選擇一份有意義、能勝任的工作，可以達到下列何種目標？ (A)覺得自卑 (B)有害身體健康 (C)提升自我價值感 (D)威脅健全身心的發展。

20. 小如想了解麵包師傅的職業工作內容，最佳的了解管道有哪些？ (甲)自己上網查資料 (乙)參加職業體驗營 (丙)詢問同學 (丁)詢問當麵包師傅的爸爸 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。

21. 若想培養多元能力，可以從哪些方式著手？ (甲)參與各式活動 (乙)開發自我潛能 (丙)認真學習各項學科 (丁)遇到問題就請父母解決 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。

22. 面試時，下列個資卡片何者可以交給面試公司保管？ (A)身分證 (B)健保卡 (C)學生證 (D)以上皆不可以。

23. 下列事件何者屬於求職陷阱？ (A)被要求加班 (B)上班後輪調單位 (C)試用期結束後不被錄取 (D)以【錢多、事少、離家近】為徵才噱頭，實際上是要求做違法工作。

24. 應徵時，要避免應試具有哪些狀況的公司？ (甲)需先購買產品 (乙)待遇不合乎常理 (丙)工作內容模糊不清 (丁)需繳交保證金 (A)甲乙 (B)丙丁 (C)甲乙丙 (D)甲乙丙丁。

25. 勞動基準法規定，未滿幾歲不得打工？ (A)15 (B)16 (C)17 (D)18。

26. 下列有關工讀生的權益，何者正確？ (A)工讀生不可領取班費 (B)工讀生的權益受到勞動基準法的保障 (C)工讀生是臨時員工，不必參加勞工保險 (D)工讀生在工作時受傷，應由自己負擔責任。

27. 如果有職業病方面的疑問，可以到醫院的哪個科別諮詢最合適？ (A)皮膚科 (B)身心科 (C)復健科 (D)職業醫學專科。

28. 下列哪些是在加油站打工要注意的事項？ (甲)配戴護目鏡 (乙)是否配有無塵衣 (丙)不可在工作場所抽菸

(丁)加油站是否設有油氣回收設備 (A)甲乙 (B)丙丁  
(C)甲丙 (D)乙丁。

29. 下列哪些工作者較容易接觸到輻射? (甲)高精密裝配  
線員 (乙)放射科檢驗人員 (丙)核電廠工作者 (丁)  
鑄造工人。 (A)甲乙 (B)乙丙 (C)丙丁 (D)甲丁。

30. 小新最近換新工作從事破碎機作業員。請問小新的新工  
作健康風險是什麼? (A)不孕 (B)白指症 (C)眼睛  
疲勞 (D)寄生蟲感染。

31. 下列職業何者有較高機率吸到粉塵? (A)工程師 (B)  
護士 (C)貨車司機 (D)瓷器製作者。

32. 工作環境中的化學危險因子最常藉由哪些方式進入人  
體? (甲)血液 (乙)吸入 (丙)食入 (丁)皮膚接觸  
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。

33. 醫療人員因為與病人接觸或醫療廢棄物處理不慎而感染  
疾病,這是屬於下列何種危險因子? (A)物理因子 (B)  
化學因子 (C)生物因子 (D)人因工程因子。

34. 身為一位醫院工作者,下列防護措施是較不需要的?  
(A)手套 (B)口罩 (C)防護衣 (D)安全帽。

35. 王小姐從事醫療工作,一年後,進行職業疾病鑑定評估,  
確診後向公司申請理賠。請問他是依據什麼法規申請補  
償? (A)就業服務法 (B)勞動基準法 (C)勞工保險  
條例 (D)職業安全衛生法。

36. 企業施行無菸職場的目的有哪些? (甲)促進職場健康  
(乙)照顧員工健康 (丙)降低工作效率 (丁)降低員工  
因菸害而降低生產力 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲  
丙丁 (D)乙丙丁。

37. 性別工作平等法是為了消彌工作職場上的哪些事件?  
(甲)懷孕後必須離職 (乙)職業災害 (丙)同工不同酬  
(丁)職場性騷擾 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁  
(D)乙丙丁。

38. 職場健康促進活動可以由誰發起? (甲)老闆 (乙)部  
門主管 (丙)員工 (丁)友人 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁  
(C)甲丙丁 (D)乙丙丁。

39. 為防止職業災害,保障勞工安全與健康的法律是下列何  
者? (A)就業服務法 (B)勞動基準法 (C)勞工保險  
條例 (D)職業安全衛生法。

40. 下列何者屬於公司應提供員工的健康服務? (甲)運動  
社團 (乙)疾病治療 (丙)健康檢查 (丁)心理諮詢服  
務 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。