

一、選擇題：(1-20 題每題 2 分，21-40 題每題 3 分，共 100 分)

1. ( ) 下列關於「蘋果型肥胖」的敘述，何者正確？ (A)腰圍比臀圍大 (B)不會影響健康 (C)女生較多屬於蘋果型身材 (D)罹患疾病的機率比水梨型肥胖的人低。
2. ( ) 身體體重減輕是從以下何種物質最先開始減少？ (A)頭髮 (B)肌肉 (C)水分 (D)體脂肪。
3. ( ) 臺灣常見的毒品種類眾多，其外觀和作用也各不相同。請問：下列哪一項毒品與其特性的配對正確？ (A)搖頭丸，又名冰糖 (B)安非他命，又稱 MDMA (C)大麻，吸食過量會造成精神病 (D)FM2，吸食過量會因呼吸抑制導致休克而死。
4. ( ) 人類有哪四種基本情緒？ (A)喜、怒、哀、樂 (B)悲、歡、離、合 (C)喜、怒、哀、懼 (D)歡、喜、哀、傷。
5. ( ) 長期使用下列何種毒品，可能會因呼吸抑制導致休克而死？ (A)大麻 (B)海洛因 (C)愷他命 (D)安非他命。
6. ( ) 下列有關體型觀的敘述，何者錯誤？ (A)為了跟隨流行，我們可以不計一切改變體型 (B)多數體重過輕者，都是在減肥風潮驅使下造成 (C)家人及親友對身體形象的看法，會影響你對自己的看法 (D)一個人的價值，應存在於是否愛自己、欣賞自己，並能發覺自己的優點。
7. ( ) 下列何者是改變或抒解負向情緒可以採取的方法？ (甲)責備自己 (乙)列出好心情清單 (丙)不停抱怨 (丁)換個想法看事情 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)甲丁 (D)乙丁。
8. ( ) 下列有關減重方式的敘述，何者正確？ (A)抽脂是快速又有利無害的減重方法 (B)代餐的種類很多，怎麼吃都不會膩 (C)正確的減重方式是運動與飲食同步進行 (D)選擇明星代言的減肥藥，一定能達到減重效果。
9. ( ) 下列有關心理諮詢的觀念，何者正確？ (A)可使人更了解自己 (B)心理健康的人無此需要 (C)只有情緒困擾的人才需要 (D)只有心理有問題的人才需要。
10. ( ) 下列有關基礎代謝率的敘述，何者正確？ (A)固定不變 (B)三十歲以後，平均每十年約降低 2~5% (C)是維持人體重要器官運作所需的最高熱量 (D)如果食量一直沒變，又無法消耗多餘的熱量，就會形成中年肥。
11. ( ) 下列哪一個時期的體脂肪細胞較不易增加？ (A)青春期 (B)老年期 (C)幼兒期 (D)女性懷孕時。
12. ( ) 下列何者是預防性病的正確做法？ (A)定期健康檢查 (B)不要捐血給他人 (C)維持多重性伴侶 (D)只要對方沒有傷口，性行為不必全程使用保險套。
13. ( ) 下列有關利用節食減重的敘述，何者正確？ (A)提高基礎代謝率 (B)可增進身體健康 (C)短時間之內即有減肥效果 (D)是一種積極性的維持理想體重方式。
14. ( ) 下列有關「壓力與表現」的敘述，何者正確？ (A)長期壓力有助於個人的表現與成長 (B)壓力大時，容易感覺緊張，情緒高昂，表現最好 (C)適中的壓力，較能感覺有挑戰性，激發鬥志，表現最佳 (D)當生活沒什麼壓力時，容易感覺舒服，動力滿滿，表現最好。
15. ( ) 下列何者不是體脂肪增加的原因？ (A)遺傳 (B)運動 (C)內分泌異常 (D)情緒焦躁而過度進食。
16. ( ) 人的生活中存在著許多壓力，正確的調適方法也就顯得更為重要。請問：下列有關壓力調適的敘述，何者正確？ (A)培養負向消極的想法 (B)最有效的壓力調適技巧是冒險與放鬆 (C)壓力是自己的事，還是不要麻煩身邊的親朋好友 (D)規律的運動不僅有益於增強體能，還能增加壓力的承受力。
17. ( ) 下列有關厭食症的敘述，何者錯誤？ (A)嚴重者，會威脅到自己的生命安全 (B)只是一種普通的疾病，不須特別在意 (C)患者大多非常在意自己的身材、體重 (D)症狀為強迫自己拒絕進食、過度劇烈運動。
18. ( ) 下列何種毒品溶於飲料之後無色無味，且會讓人產生記憶力喪失的情形？ (A)FM2 (B)愷他命 (C)安非他命 (D)MDMA。

19. ( ) 一般屬於「過瘦」範圍，是指體重低於標準體重的多少百分比？ (A) 30% (B) 25% (C) 20% (D) 15%。
20. ( ) 孕婦使用下列何種毒品成癮，會使胎兒在母體內即產生依賴性？ (A)大麻 (B)搖頭丸 (C)海洛因 (D)安非他命。
21. ( ) 下列有關攻擊行為的敘述，何者錯誤？ (A)有些攻擊行為是學習、模仿來的 (B)攻擊行為是針對身體的攻擊，不包括言語上的攻擊 (C)攻擊行為往往起因於負向情緒沒有獲得適當的處理而引發 (D)經常接觸有暴力傾向的書籍、電影、電玩或朋友，也容易有攻擊行為的傾向。
22. ( ) 吸食毒品是一種損人且不利己的行為，請找出下列何者是拒絕毒害的妙計？ (A)拒絕不良的嗜好 (B)利用藥物來提神也不錯 (C)自認意志過人者即可試之 (D)朋友相挺，嘗試一下倒是無妨。
23. ( ) 下列有關壓力的敘述，何者錯誤？ (A)生活遭逢重大轉變時，會帶來或大或小的壓力 (B)和兄弟姐妹吵架是稀鬆平常的事，對任何人都不會造成壓力 (C)性格追求完美的人，容易因焦慮及挫折等負面情緒而產生壓力 (D)由於內在或外在的要求或刺激，使人身體或心理產生緊張的反應狀態就是「壓力」。
24. ( ) 小星發現自己長時間陷入憂鬱的情緒中，而且持續兩週以上。請問：你會建議他怎麼做？ (A)建議他尋求專業的心理醫療 (B)告訴他憂鬱症是無可救藥的疾病 (C)建議他好好的在家休養，與世隔絕 (D)增加生活中挫折的經驗，以提高挫折忍受力。
25. ( ) 目前臺灣感染率最高的性病為何？ (A)淋病 (B)愛滋病 (C)尖形溼疣 (D)非淋菌性尿道炎。
26. ( ) 藥物濫用者為了節省花費，常和朋友共用針具，這種方式容易經由血液而感染疾病，下列何者是容易因共用針具而感染的疾病？ (甲)愛滋病 (乙)淋病 (丙)肺炎 (丁)B 型肝炎 (A)甲乙 (B)甲丁 (C)乙丙 (D)丙丁。
27. ( ) 下列有關身體質量指數(BMI)的敘述，何者錯誤？ (A)計算方式簡易 (B)同時考量身高與體重 (C)每個年齡層適用的 BMI 值都相同 (D)過低或過高的 BMI 值，可能也代表人體健康的疑慮。
28. ( ) 下列哪些方法可以避免自己遭受毒品的危害？ (甲)不喝已經倒好的飲料 (乙)一旦發現身體不適，要把握時間離開 (丙)若有事離開，可以請友人代為看管飲料 (丁)對於酒吧、KTV 等娛樂場所必須提高警覺 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
29. ( ) 下列有關異常行為的徵兆，何者錯誤？ (A)注意力集中 (B)有自傷或傷人的傾向 (C)法入睡與肢體麻痺 (D)感覺及想法有脫離現實的現象，例如：幻聽、幻覺等。
30. ( ) 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)否認或是壓抑自己的情緒 (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。
31. ( ) 預防愛滋病所應注意的事項中，下列何者錯誤？ (A)愛滋病患不可捐血 (B)注射疫苗以降低感染機率 (C)不進行沒有防護措施的性行為 (D)注射時應使用拋棄式的針頭與針筒。
32. ( ) 濫用藥物之後，一旦想要斷絕藥物，全身就會有發抖或是強烈噁心的情形，這種情形稱為下列何者？ (A)抗藥性 (B)耐藥性 (C)戒斷症狀 (D)心理依賴。
33. ( ) 當有強迫行為時，下列何種處理方式較適當？ (甲)求助心理專業人員 (乙)藉助親友的支持撫慰 (丙)多接觸擔心的事情，使自己慢慢接受適應 (丁)調整思考模式，正向、理性的思考事情，讓自己放鬆 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
34. ( ) 與愛滋病患者共同生活時，以下哪些行為不會感染愛滋病？ (甲)游泳 (乙)擁抱 (丙)輕吻 (丁)撫摸 (戊)性行為 (己)一起吃飯 (庚)被蚊蟲叮咬 (A)甲乙丙丁戊己 (B)甲乙丙丁己庚 (C)甲乙丁戊己庚 (D)甲丙丁戊己庚。
35. ( ) 未經醫師指示，過量或長期反覆使用某種藥物而成癮，稱為下列何者？ (A)過度用藥 (B)藥物中毒 (C)藥物濫用 (D)藥物依賴。
36. ( ) 下列關於性傳染病與症狀的關係，何者正確？ (A)淋病：排尿灼熱感 (B)尖形溼疣：全身出現紅疹 (C)梅毒：尿道流出膿狀分泌物 (D)非淋菌性尿道炎：破壞神經系統，導致

癱瘓。

37. ( ) 下列何種性病的病原體為細菌，越早接受抗生素治療，治療效果越好？ (甲)淋病 (乙)梅毒 (丙)愛滋病 (丁)尖形溼疣 (A)甲乙 (B)甲丁 (C)乙丁 (D)丙丁。
38. ( ) 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。
39. ( ) 梅毒患者到了末期，會破壞哪一個系統？ (A)神經系統 (B)消化系統 (C)呼吸系統 (D)內分泌系統。
40. ( ) 下列有關免疫力的敘述，何者正確？ (甲)白血球吞噬細菌 (乙)血小板使傷口血液凝固 (丙)身體產生抗體抵禦入侵的病菌力 (丁)指身體抵抗有害病菌侵害的免疫能力 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。