

選擇題（共 50 題，每題 2 分）：

1. ( ) 小康從藥妝店買了助晒劑，希望能像雜誌上的歐美名模一樣擁有古銅般發亮的健康膚色。請問小康是受到影響身體意象因素中的哪一項？ (A)同儕 (B)媒體 (C)社會文化 (D)家人親友。
2. ( ) 亞洲人偏好白皙的皮膚，而歐美人卻是崇尚小麥色的皮膚，這是屬於影響身體意象因素中的哪一項？ (A)同儕 (B)媒體 (C)社會文化 (D)家人親友。
3. ( ) 從一九九〇年代的電視戲劇中可以發現高中生喜歡穿著泡泡襪；而今許多偶像劇中，青少年多穿帆布鞋。從以上的敘述中，可以發現媒體帶來的何種迷思？  
(A)創造流行趨勢 (B)形塑刻板印象 (C)編造非真實畫面 (D)先入為主的觀念。
4. ( ) 阿尼最近在做廣告分析的報告，發現有些廣告商會利用名人個人的特有形象，如永不放棄、真誠等，而請他來代言商品。請問這是媒體運用何種迷思？  
(A)創造流行趨勢 (B)形塑刻板印象 (C)編造非真實畫面 (D)社會文化的差異。
5. ( ) 啟啟上網購物時，看到一支影片，片中人物聲稱使用該項產品後，身材變得愈來愈苗條。啟啟需注意此廣告可能有何項迷思？  
(A)創造流行趨勢 (B)形塑刻板印象 (C)編造非真實畫面 (D)社會文化的差異。
6. ( ) 下列關於不健康的身體意象可能對身體造成的影響，以下何者為非？  
(A)過度亢奮 (B)自信心低落 (C)同儕互動欠佳 (D)過度的自我期待。
7. ( ) 體重過輕時，易產生下列何者現象？  
(A)血糖過高 (B)皮膚光亮富彈性 (C)長出新生毛 (D)指甲脆弱。
8. ( ) 對於身體的看法，除了主觀想法外，也可透過以下哪些方式客觀了解自己的體位？  
(甲)腰臀比 (乙)體脂肪率 (丙)身體意象 (丁)身體質量指數(BMI)  
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
9. ( ) 小康的爸爸回想自己不同時期的體重，發現並非恆定不變。以下關於體重的敘述，何者較為正確？ (A)青春期的身高和體重的變化可能會較為劇烈 (B)前一陣子體重突然增加，擔心是糖尿病造成 (C)老年時期容易因為肌肉比例提升而造成體重增加 (D)成年時期的基礎代謝率提升，即使運動量變少，也不容易增加體重。
10. ( ) 小軒為 13 歲國中男生，身高 170 公分，體重 70 公斤，請參考下表，他的 BMI 在健康範圍內嗎？  

年齡	性別	過輕(BMI<)	正常(BMI介於)	過重(BMI≥)	肥胖(BMI≥)
13	男性	15.7	15.7~21.9	21.9	24.5
	女性	15.7	15.7~21.9	21.9	24.3

  
(A)過輕 (B)正常 (C)過重 (D)肥胖。
11. ( ) 小芳和家人討論健康體型相關的議題，以下家人的敘述何者錯誤？ (A)小芳：身體質量指數適用於所有人，就算是嬰兒也適用 (B)媽媽：蘋果型肥胖者比西洋梨型肥胖者容易罹患心血管疾病 (C)哥哥：體重過重會造成心血管負擔，關節長期承重也可能導致退化性關節炎 (D)爸爸：成年後因脂肪細胞數量已經固定，身體會因脂肪細胞體積改變而影響胖瘦。
12. ( ) 皮皮大學畢業後開始繁忙的工作，身高 170 公分，體重卻暴增至 100 公斤，BMI 為 34.6。請問下列哪些症狀可能出現在他身上？  
(甲)對磨疹 (乙)骨質疏鬆 (丙)心血管疾病 (丁)退化性關節炎  
(A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
13. ( ) 就 14 歲國中生來說，BMI 健康的範圍大約在 16.3~22.5 之間。國中男生的理想體脂肪率約在 14~20%之間，超過 25%以上屬於肥胖，女生的理想體脂肪率約在 17~24%之間，超過 30%以上屬於肥胖。下面是三位 14 歲國中生的健康資訊，請問以下哪一位同學的體脂肪率屬於肥胖？  

	身高	體重	體脂肪率	BMI
<u>阿尼</u> (男)	171cm	50kg	15%	17.1
<u>阿琪</u> (女)	165cm	42kg	28%	15.4
<u>阿睿</u> (男)	170cm	68.5kg	26%	23.7

  
(A)阿尼 (B)阿琪 (C)阿睿 (D)三位皆無。
14. ( ) 琪琪看了許多網路部落客分享的減重方式，得出以下幾個結論，哪一項是錯誤的？  
(A)減肥藥減重速度最快，而且成效持續久 (B)不吃東西減重會造成疲倦和注意力不集中 (C)代餐高纖維、低熱量、易有飽足感，但容易導致營養不均衡 (D)利用蒸氣浴脫水減重，一旦人體開始補充水分，體重通常會立即回升。

15. ( ) 小南為了想快速瘦身而以斷食的方式來減重，下列哪一項不是可能對她產生的影響？  
 (A)易疲倦 (B)營養不良 (C)容易產生猜疑 (D)注意力不集中。
16. ( ) 阿龍近期考試多，下課後都待在家裡讀書，因此變得愈來愈胖，下列何種減重方式對他比較有益？ (A)多外出運動 (B)服用減肥藥品 (C)利用代餐減重法 (D)利用斷食減肥法。

**題組：**今天健康諮詢室來了一位學生詢問關於健康體重管理，請你嘗試給予建議。

基本資料：14 歲九年級女生(小妮)。

健康數據：162 公分，66 公斤，體脂肪率約 31%。

飲食習慣：每天早餐為麵包搭配奶茶，晚上補習前會喝全糖手搖飲料搭配餅乾。

生活作息：補習完，回家打電動到凌晨 1 點。

主觀感受：對於自己的外貌身形不滿意，也感受到健康狀態不佳。

階段 性別	體脂肪率	
	理想(30歲以下)	肥胖
男性	14~20%	25%以上
女性	17~24%	30%以上

17. ( ) 請評估小妮的健康數據及生活型態，以下敘述何者有誤？ (A)體脂肪率在健康範圍內 (B)睡眠不足可能影響健康狀態 (C)可將對自身健康狀態不滿意轉換為體重管理的動力 (D)麵包、奶茶、全糖手搖飲料大多是高熱量食物，易導致脂肪堆積。
18. ( ) 經討論後，小妮也希望從飲食層面做調整。請問以下哪個建議較適合？ (A)減少飲用全糖手搖飲料的次數 (B)補習前可以改吃吐司，不會肥胖 (C)早上盡量不要吃東西，減少熱量攝取 (D)晚上補習前可以改喝無糖可樂，提升飽足感。
19. ( ) 中醫將食物依不同的特性與效用分為五類，不包含下列哪一項？  
 (A)溫 (B)平 (C)瀉 (D)涼。
20. ( ) 中醫透過四種方式來了解個人體質，以求對症下藥。以下方式何者有誤？  
 (A)望：觀氣色 (B)切：摸脈象 (C)問：詢問症狀 (D)觸：觸摸筋骨。
21. ( ) 下列何者不是健康食品認證的功能？  
 (A)降低肝硬化指數 (B)不易形成體脂肪 (C)協助調整過敏體質 (D)具免疫調節之功能。
22. ( ) 以下為四位同學討論購買健康食品的觀念，何者有待加強？  
 (A)君君：須有小綠人健康標章 (B)小浩：具有科學實證的保健功效 (C)阿雅：不具醫療、矯正人類疾病之功能 (D)志明：市面上有標示或宣稱對身體有益的食品即為健康食品。
23. ( ) 想要吃得健康，下列方式何者有誤？  
 (A)少吃油炸類食品 (B)早餐可多選擇食用糕點類、麵包 (C)少喝飲料，或是選擇低糖或無糖飲料 (D)多食用蔬果類食物，補充維他命與抗氧化物。
24. ( ) 陳先生本身有心血管疾病，需長期服用降血指藥。下列何項健康食品，在服用時應避免同時與降血脂藥物食用，以防止產生交互作用？  
 (A)靈芝 (B)紅麴 (C)人參 (D)魚油。
25. ( ) 消費者購買健康食品時，下列觀念何者有待改善？  
 (A)事先了解個人的健康需求 (B)服用健康食品要留意建議攝取量及食用方式 (C)廣告詞是消費者判斷產品功效的重要依據 (D)確認產品安全性是否有經過政府單位審查。
26. ( ) 以下哪些是健康食品應登載的基本資訊，以便消費者進一步評估是否合適個人使用並購買？  
 (甲)適用族群 (乙)成分標示 (丙)標章認證 (丁)廠商聯絡資訊 (戊)劑型與建議使用量  
 (A)甲乙丁 (B)甲丙丁 (C)乙丙丁戊 (D)甲乙丙丁戊。
27. ( ) 面對網路上各式各樣的資訊，以下哪一項不是消費者應注意的資訊，以檢核食品適當性的方法？  
 (A)確認資訊的出處來源 (B)有多少網紅使用後覺得不錯 (C)具專業背景人士的推荐 (D)相關實證研究的支持。
28. ( ) 網路上充斥許多的內容農場文章，利用誇大聳動的標題吸引讀者的目光，提供來源不明的內容，以提高網站點擊率，進而謀取暴利。身為理性的消費者，我們要如何掌握資訊的正確性？  
 (甲)確認資訊的來源 (乙)善用求證 APP 過濾資訊 (丙)參考該領域專業人士的意見  
 (丁)透過政府網站查證資訊的正確性  
 (A)甲乙丙 (B)甲丙丁 (C)乙丙丁 (D)甲乙丙丁。



29. ( ) 有關消費者保護法的敘述，何者有誤？ (A)為保障消費者的基本權益而制定消費者保護法 (B)廠商只需提供聯絡之相關資料，無需提供產品成分 (C)當消費者的健康權益受到損害，可以透過適當途徑尋求協助 (D)消費者遇到消費問題時，可撥打消費者保護專線 1950 進行諮詢。
30. ( ) 以下影響情緒的因素中，哪些屬於個人認知想法的影響因素呢？ (甲)荷爾蒙 (乙)近期經驗 (丙)飢餓程度 (丁)文化背景 (戊)天生性格 (己)精神狀態 (庚)家庭教育 (辛)生長環境 (A)甲丙丁戊己 (B)甲丁戊己庚 (C)甲丁戊庚辛 (D)乙丁戊庚辛。
31. ( ) 小豪和朋友吵架，他本來想在網路上散播朋友的壞話，但想到這樣可能會造成誹謗的罪刑，並且傷害友誼，所以打消錯誤的想法。請問小豪使用情緒遙控器上的哪個按鈕？ (A)倒轉 (B)切換 (C)快轉 (D)音量控制。
32. ( ) 關於情緒遙控器上的「倒轉」按鈕，以下敘述何者錯誤？ (A)在事件發生前執行 (B)能夠更加了解自己 (C)思考引發負向情緒的因素 (D)未來能更適當的處理情緒。
33. ( ) 「上次和朋友吵架心情不好，媽媽問我怎麼了，我口氣很差的對她說：『不要管我』，媽媽似乎很受傷。」請問這個心理歷程屬於情緒遙控器上的哪個按鈕？ (A)倒轉 (B)切換 (C)快轉 (D)慢速播放。
34. ( ) 關於情緒遙控器按鈕的使用配對，以下何者錯誤？ (A)倒轉—找原因 (B)切換—降下來 (C)快轉—想未來 (D)慢速播放—看細節。
35. ( ) 以下壓力反應，哪些是屬於心理層面的影響？ (甲)頻尿 (乙)焦慮不安 (丙)心跳加速 (丁)呼吸加快 (戊)肌肉緊繃 (己)表現失常 (庚)口乾舌燥 (辛)激動緊張 (A)甲丙 (B)乙辛 (C)丁庚 (D)戊己。
36. ( ) 關於「心身症」的說明，何者錯誤？ (A)症狀可能有高血壓、頭痛、背痛 (B)免疫力降低也是心身症的一種症狀 (C)調整身心狀態、管理壓力能避免心身症 (D)心身症是生理影響心理而造成傷害的症狀。
37. ( ) 壓力的負荷量與表現，何者正確？ (A)壓力容易造成負擔，因此壓力愈小愈好 (B)長期的巨大壓力能夠激發一個人的潛能 (C)壓力符合負擔程度有可能提升學習表現 (D)過大的壓力可能會讓生活懶洋洋的沒有重心。
38. ( ) 哪一類食物無法鬆弛緊張的神經、消除疲勞、穩定精神狀態，以及對抗壓力呢？ (A)富含B群的食物 (B)富含鈣質的食物 (C)高維生素C的食物 (D)炸物及高鹽分的食物。
39. ( ) 關於「腎上腺素」的敘述，何者錯誤？ (A)會使血壓升高 (B)又稱為應急激素 (C)能夠使人精神放鬆 (D)遇到緊張或危險的情況時會分泌腎上腺素。
40. ( ) 關於長期過量的壓力可能會對健康產生的影響，下列何者錯誤？ (A)容易生病 (B)影響心理健康 (C)影響日常表現 (D)激勵個人在課業或工作上表現更佳。
41. ( ) 請問正確的壓力管理步驟為何？ (甲)覺察壓力 (乙)分析壓力 (丙)列出壓力清單 (丁)規畫解決的方法 (A)甲乙丙丁 (B)甲乙丁丙 (C)丁甲乙丙 (D)丁乙甲丙。
42. ( ) 身為憂鬱症患者的親友，以下方式何者較不適當？ (A)帶他去運動 (B)多花時間陪伴他 (C)靜靜陪在他身邊聆聽 (D)要他振作，抗壓性別那麼低。
43. ( ) 思覺失調症常見的症狀不包括？ (A)妄想 (B)幻聽幻覺 (C)體重減輕 (D)缺乏人際互動。
44. ( ) 下列哪一項是強迫思考？ (A)重複清洗 (B)收集物品 (C)重複檢查 (D)一直覺得自己的手很髒。
45. ( ) 下列哪一項是強迫行為？ (A)一再懷疑 (B)不斷重覆相同的行動 (C)需要事情遵照特殊次序 (D)一直覺得自己的手很髒。
46. ( ) 要改善強迫症的症狀，以下哪種方式較不恰當？ (A)親友的支持與陪伴 (B)有強迫思考時，要馬上做出強迫行為 (C)減少接觸誘發強迫症行為的誘因 (D)以正向理性的態度思考。
47. ( ) 「電玩失調症」已納入精神疾病中，出現下列哪些症狀持續超過一年，就可能被診斷為此症？ (甲)無法集中注意力 (乙)整天懶洋洋、無精打采 (丙)將玩電玩遊戲優先於日常生活的事情 (丁)即使因此而造成負面結果，卻仍持續增加打電玩的時間 (戊)無法控制玩電玩遊戲的頻率、次數、強度、持續及結束的時間 (A)甲丙戊 (B)丙丁戊 (C)甲丙丁戊 (D)甲乙丙丁戊。
48. ( ) 關於強迫行為的改善方式，以下何者錯誤？ (A)延遲行為反應時間 (B)完全禁止患者做出重複的強迫行為 (C)減少接觸引發強迫行為的誘因 (D)以正向、理性的態度思考事情。

### 小故事大啟發：從大腦發展的角度看情緒

大腦的前額葉皮質，常被稱做「大腦的良心」，主要是負責決策、計畫，以及管理情緒的相關工作。然而，大腦前額葉皮質卻是大腦中發展最慢、最久的一個額葉。青少年因大腦前額葉皮質尚未發展成熟，當遇到需要理性思考及抑制衝動的情況時，可能未思考時間、地點是否合適，情緒就先爆發出來了。

但是青少年不能以此做為情緒爆發、胡鬧的藉口。因為大腦是愈用愈好，愈用反映愈快；也就是說，愈去練習以理性、適合的方式來表達情緒，就愈能成為一個理性、成熟的人。科學家提出「不用即失去」理論，也就是在敏感時期未善加運用與練習，能力將會逐漸喪失。換句話說，若青少年時期未曾被要求為自己的衝動負責，成人後將要花更多的時間與力氣才能培養此重要技巧。

亞里斯多德曾說：「每個人都會生氣，沒什麼大不了的。但要能適時適所，以適當的方式，對適當的對象，適當的生氣，可就難上加難！」下次生氣的時候，不妨試著先讓情緒緩一緩，給大腦前額葉皮質多點時間運作，以正確、適當的方式生氣吧！

49. ( ) 關於大腦的前額葉皮質，以下敘述何者錯誤？ (A)在青少年時期已發展成熟 (B)常被稱做大腦的良心 (C)主要是負責決策、計畫 (D)能夠管理情緒衝動。
50. ( ) 此篇文章所表達的意思，以下何者為非？ (A)大腦可透過多練習與運用，讓反應更快 (B)生氣不困難，如何運用適當的方式生氣卻需要練習 (C)由於前額葉皮質還在發展中，青少年無法控制自己的情緒是可以接受的 (D)如果沒有在適當的時間學習控制情緒，未來可能要花更多時間才能學會。