

一、選擇：(每題 2 分，共 92 分)

- () 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。
- () 阿正從以前常感冒的同學奇奇口中得知，自從奇奇開始進行慢跑訓練後，身體變得又好又壯，比較少感冒，讀書也比以前更專心。阿正聽完感到躍躍欲試，便和奇奇相約一起跑步。這是何者帶來的影響？ (A)同儕 (B)媒體 (C)社會文化 (D)家人親友。
- () 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。
- () 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。
- () 小軒為 13 歲國中男生，身高 160 公分，體重 48 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。
- () 關於腰圍的敘述，以下何者錯誤？ (A)男性腰圍大於 90 公分者，體型屬於肥胖 (B)女性腰圍大於 85 公分者，體型屬於肥胖 (C)腰圍測量位置為肋骨以下，肚臍以上之中間位置 (D)蘋果型肥胖者的脂肪常堆積在腹部，容易罹患心血管疾病。
 - () 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。
 - () 體重過輕時，易產生下列何者現象？ (A)血糖過高 (B)指甲脆弱 (C)長出新生毛 (D)皮膚光亮富彈性。
 - () 下圖是 14 歲男學生阿至的健康數據。請問阿至的 BMI 是如何計算出來的？

身高：163公分
體重：55公斤
BMI：20.7

- (A)身高²(m²)／體重(kg) (B)體重(kg)／身高²(m²) (C)體重(kg)／身高(m) (D)體重(kg)／身高²(cm²)。
- () 運動之後體重變輕的原因與下列何者有關？ (A)流汗 (B)鈣質流失 (C)肌肉比例減少 (D)罹患慢性疾病。
 - () 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。
 - () 以下何者不是健康的生活型態？ (A)規律的運動習慣 (B)夜深人靜好讀書，假日白天再補眠 (C)能覺察情緒與壓力，並解決壓力源與紓解情緒 (D)飲食定時定量、攝取各類營養素、喝足夠的白開水。
 - () 小梨在開學測量完身高體重後，開始規畫健康的體重控制。如果你是他的朋友，下列哪一項不是你會建議他先思考的方向？ (A)制定的目標要合理、可執行 (B)實際時間夠不夠多、意志力是否堅定 (C)身體健康狀況適合哪一種體重控制方式 (D)是否能短時間就看見效果，例如：一週瘦 5 公斤。
 - () 阿凱要進行健康自主管理。請問他可以如何依循以下步驟進行？ (甲)訂定實行策略 (乙)訂下合理目標 (丙)評估健康數據與生活型態 (A)甲乙丙 (B)乙甲丙 (C)乙丙甲 (D)丙乙甲。
 - () 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. () 面對外食的飲食趨勢，若消費者想吃的健康，以下何者不是消費者應具備的概念與技巧？
(A)基本的營養知識 (B)了解相關食物訊息 (C)評估自己的營養需求 (D)店家在網路上面的評價。
17. () 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)涼 (D)瀉。
18. () 炎熱的夏天，你正準備購買午餐，下列哪一項午餐較符合健康與衛生的要求呢？ (A)路邊攤桌上販售的涼麵 (B)便利超商的洋芋片和零食 (C)老闆現點現做的海鮮什錦麵 (D)早餐店凌晨放到中午的三明治。
19. () 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。
20. () 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。
21. () 下列有關健康食品的廣告詞語，何者比較值得相信？ (A)能調節血糖 (B)可有效減少體脂肪 (C)能治好過敏性體質 (D)有效抑制 30%癌細胞。
22. () 身為聰明的健康消費者，下列何項為購買健康食品的適當理由？ (A)親友的介紹 (B)店家老闆的盛情推荐 (C)評估後確認個人的健康需求 (D)食品的廣告代言人是廣為人知的 YouTuber。
23. () 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)了解成分標示、建議攝取量等資訊 (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。
24. () 消費者可以如何避免購買到不安全或自己不需要的食品？ (A)具備蒐集、評估產品資訊的能力 (B)熱情的銷售人員介紹的產品較值得信任 (C)只要是有名氣的網紅代言的健康產品都是安全 (D)透過電視購物頻道，有許多見證人分享經驗，比較可靠。
25. () 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。
26. () 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。
27. () 網路資訊查證的三個原則中，不包括下列何者？ (A)公正可信的來源 (B)大量實證研究的支持 (C)網路上討論量的多寡 (D)具相關專業背景人士的推荐。
28. () 昨天只睡 4 小時的小美、得到流行性感冒的小明、剛吃完午餐的小康、月經來肚子痛的小珍，以上哪些人較容易產生負面的情緒呢？ (A)小康、小珍、小美 (B)小美、小明、小珍 (C)小美、小明、小康 (D)小明、小康、小珍。
29. () 適當的情緒表達，不會產生什麼結果？ (A)促進友誼 (B)增加犯錯的機會 (C)宣洩哀傷的心情 (D)穩定個人心理健康。
30. () 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。
31. () 關於情緒遙控器上的「倒轉」按鈕，以下敘述何者錯誤？ (A)思考引發負向情緒的因素 (B)能夠更加了解自己 (C)在事件發生前執行 (D)未來能更適當的處理情緒。
32. () 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。

33. () 關於調適壓力的方法，何者較不適當？ (A)抽菸喝酒紓壓 (B)調整生活作息 (C)培養運動習慣 (D)跟家人朋友聊聊。
34. () 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。
35. () 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。
36. () 關於「腦內啡」的敘述，何者錯誤？ (A)能夠舒緩緊張情緒 (B)無法靠運動產生 (C)是一種神經傳遞物質 (D)能增加幸福、愉悅感。
37. () 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)甲乙丁丙 (B)甲乙丙丁 (C)丁甲乙丙 (D)丁乙甲丙。
38. () 關於調整身心狀態的方法，以下何者錯誤？ (A)利用胸式呼吸幫助獲得更多氧氣 (B)運用伸展運動或聽音樂等方式放鬆 (C)透過規律運動使身體產生腦內啡，讓人心情愉快 (D)可多補充 B 群、維生素 C 和鈣質等營養素來鬆弛緊張的神經、消除疲勞和穩定情緒。
39. () 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。
40. () 思覺失調症常見的症狀不包括？ (A)妄想 (B)體重減輕 (C)幻聽幻覺 (D)缺乏人際互動。
41. () 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)以正向理性的態度思考 (C)減少接觸誘發強迫症行為的誘因 (D)有強迫思考時，要馬上做出強迫行為。
42. () 「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。
43. () 若想改善 3C 成癮，以下哪種方式較不恰當呢？ (A)增加實際的人際互動機會 (B)培養良好的休閒娛樂活動取代 3C (C)跟朋友約好固定時間一起上網玩電玩 (D)規畫應完成的事項，完成後給予自我肯定。
44. () 長期使用 3C 產品對學習會產生的影響不包含以下何者？ (A)難以專注 (B)記憶力變差 (C)常有負面情緒或暴怒 (D)對任何事情充滿興趣。
45. () 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)以正向、理性的態度思考事情 (C)減少接觸引發強迫行為的誘因 (D)完全禁止患者做出重複的強迫行為。
46. () 宣宣想利用情緒遙控器的「切換」按鈕來控制情緒，請問以下方法何者較不適當？ (A)去操場走一走 (B)聽音樂、唱首歌 (C)大吃大喝轉換情緒 (D)離開易讓自己產生情緒的人群。

二、題組：(每個題目 2 分，共 8 分)

A. 九年級的同學們在拍畢業照時，彼此興奮的討論著拍照姿勢及大家的髮型。

小華：你的瀏海真好看，又捲又整齊。

小奇：我看 IG 上許多人都用髮捲固定後才來學校的，我早上也有嘗試一下。

阿華：我還是喜歡把頭髮夾整齊，我哥哥剃平頭、我姊姊也把頭髮紮起來，因為從小爸媽要求我們要服裝整齊，儀容端莊。他們說披頭散髮看起來沒有學生的樣子。

小奇：我自己也覺得當我們整理乾淨時會比較舒服。

47. () 影響阿華對於自己外貌看法的主要因素為何？

(A)同儕 (B)家人親友 (C)社會文化 (D)媒體。

48. () 小奇是受到媒體的何種影響？

(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。

B. 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。

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

49. ()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。

50. ()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。