

【範圍：114 學年度 第一學期 八年級 綜合領域】

輔導

1. () 運用「同理心」可以避免誤會與衝突，使得溝通更加順暢，有助於人際關係的建立與經營，以下關於「同理心」的說明，何者錯誤？ (A)嘗試理解對方的感覺或想法 (B)簡單來說就是「感同身受」，站在對方的立場思考 (C)以一種憐憫的態度同情對方 (D)產生一種共鳴性了解，並將對對方的解讀傳達給對方。
2. () 在溝通的過程中，說話者和接收者需要留意什麼，以促進良好溝通？ (A)清楚表達和專注傾聽 (B)用眼神確認就好 (C)為避免對方傳遞錯誤，所傳達的內容愈簡短愈好 (D)最好避免重複確認，以免害羞尷尬。
3. () 在溝通過程中，運用非語言溝通，可使我們與他人的溝通達到最佳效果，以下關於非語言溝通的敘述，何者不正確？ (A)肢體語言所傳遞的訊息往往更為真實 (B)肢體動作會混淆內容的傳達，最好少用 (C)可以運用手勢、表情、姿勢或音調來傳達訊息 (D)肢體語言可以輔助或加強口語的表達。
4. () 和他人進行溝通時，可以怎麼做，讓我們的溝通更有效、更順暢？ (甲)留意對方的肢體語言 (乙)可使用「我訊息」來使對方了解我的期待 (丙)可常常使用「你訊息」來使對方知道自己的立場 (丁)辨識對方的感受並表達出來讓對方知道。 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。
5. () 以下何者為造成人我之間衝突的常見原因？ (甲)對方說話的態度(語氣)很差，遷怒到自己身上 (乙)雙方各站在不同的立場，誰也不願妥協 (丙)缺乏同理心、溝通技巧 (丁)沒能完整表達自己的意思，造成雙方的誤會。 (A)甲乙丙 (B)甲丙丁 (C)乙丙丁 (D)甲乙丙丁。
6. () 若我們能培養同理心，將能促使有效溝通，遇到衝突時，也能順利化解衝突，以下何者並非培養同理心的方法？ (A)多閱讀 (B)換個角度看事情 (C)多以主觀的角度來思考 (D)多接觸不同的人、不同的文化。
7. () Karina 和 Winter 正在討論什麼是情緒？以下是她們的討論，關於情緒的描述，何者正確？ (A)遇到危險的時候，恐懼的情緒可幫助我們逃跑，因此每一種情緒有它的功能 (B)只有 EQ 不好的人，才會產生憤怒的情緒 (C)常常易怒和有攻擊人的欲望，只是一種普通情緒反應和正常的抒解 (D)出現緊張和焦慮，會使我們不知所措，所以有情緒是不好的。
8. () 希澈的寵物起伏在幾天前的車禍中意外過世了，希澈不願意相信這是真的……。請問：這個時候的希澈，處在失落心理歷程的哪個階段？ (A)否認 (B)討價還價 (C)接受 (D)憤怒。
9. () 下列關於非理性想法的描述，何者錯誤？ (A)容易引起負面情緒 (B)是一種絕對化、完美主義的 (C)常出現的字眼為：應該、永遠、總是、我不好 (D)是一種合邏輯、有彈性的想法。
10. () 俞真在準備段考的過程中非常的努力，花了比過去更多的時間準備，但成績出來卻不如預期，而感到絕望、難過。你認為每位同學遇到和俞真一樣的情況，都會產生相同的情緒反應嗎？(甲)會。因為同樣的情境，不管是誰面對，都會產生相同的情緒反應。 (乙)不會。有的同學會覺得是自己的讀書方法不對，情緒也會不一樣。 (丙)不一定。因有些人比較不在意成績結果，只在乎準備的過程。 (丁)不一定，即使面對同一個情境，每個人對事件的想法不同，引發的情緒也會不一樣。 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)乙丙丁 (D)甲丙丁。

家政

11. () 關於食品營養標示，並未規定應包括下列何者？ (A)有效日期與保存條件 (B)內容物名稱及其重量或容量 (C)廣告代言人的個資 (D)營養成分及含量。
12. () 為了健康飲食，應選擇減少人工添加物的食品，下列何者屬於加工食品？ (A)雞蛋 (B)青蔥 (C)芭樂 (D)吐司。
13. () 下列何種食材不適合使用刨刀來處理？ (A)萵苣 (B)胡蘿蔔 (C)蘋果 (D)馬鈴薯。
14. () 當家庭遭遇變故時，可以透過以下哪一種方式度過難關？ (A)每天找不同人抱怨 (B)尋求社會資源協助 (C)每天把自己關在房間思考人生 (D)透過大吃大喝來紓解情緒壓力。
15. () 下列何者為外出野餐的注意事項？ (A)野餐結束後，應徹底收拾 (B)服裝以厚重保暖為原則 (C)準備大分量的食物 (D)夏天可在枯水期的河床野餐。

16. ()臺灣是個忙碌的工商社會，雙薪家庭占多數，不利在家開伙，外食機會大幅增加。下列何者能讓自己外食時也能顧及健康呢？ (A)選擇吃到飽餐廳 (B)選擇油炸食物滿足口腹之欲 (C)以白肉代替紅肉，如以魚肉取代豬肉 (D)選擇炒飯、炒麵增加醣類的攝取。
17. ()臺灣進入人口負成長衰減年代，但家戶數量卻持續攀升，平均家庭規模則下降，請問：下列何者並非造成此現象的原因？ (A)科技與醫療的進步 (B)人口老化 (C)少子女化 (D)單人家戶盛行。
18. ()隨著社會發展趨勢，你認為下列何者為未來家庭的樣貌？ (A)單身家庭比例減少 (B)家庭互動局限於面對面溝通 (C)從智慧型手機監控屋內與保全狀況(D)男主外，女主內。
19. ()遭遇家庭變故時，下列何者並非可行的策略？ (A)穩定情緒 (B)負面思考 (C)提供家人相關社會資源訊息並懂得善用 (D)真誠溝通。
20. ()下列的飲食建議哪一項不適合青春發育時期的國中生？ (A)購買大量食物補充營養 (B)規律且均衡的三餐 (C)多吃蔬果、全穀類 (D)以新鮮水果、豆漿或牛奶當點心。

解答

1. C
2. A
3. B
4. B
5. D
6. C
7. A
8. A
9. D
10. C
11. C
12. D
13. A
14. B
15. A
16. C
17. A
18. C
19. B
20. A