

【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期發育時期的國中生？ (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