**【評分標準：以電腦讀卡計分，單選題共50題，每題2分，滿分100分】**

壓力並不一定是壞的。「壓力之父」修爾(Selye)在談及壓力的時候，將之分為「好壓力」(Eustress) 和「壞壓力」(Distress) 。

壞壓力會使我們身心都受到不好的影響，甚致會危及健康。

另一方面，好壓力卻能驅使人集中精神，在最佳的狀態下應付困難，從而得到最好的表現和最理想的成績。例如，同學們都會在限期前才趕工，因為時間緊逼的引起的那份壓力，特別使人做得起勁，能讓工作能力有數以倍計的提升。另外，如果我們遇上競爭對手，產生的壓力也會叫人不敢鬆懈，可能因而創出好成績。

1.光復高中的第三次段考將近，亮晴晴愁眉苦臉地來告知正咩婷，近日自己的肩膀與脖子附近猶如背負著千斤的大石頭在身上，正在思考的這就是正咩婷在課堂上所提到的的「壓力」嗎?請各位聰穎的光復學子，幫忙亮晴晴選出哪些針對「壓力」的敘述是**正確**？

①長期處於壓力狀態，個體容易沒有動力②壓力越高越會提升個體的判斷力③適度壓力能激發個體的創造力

④壓力促使腎上腺素上升，導致心跳變快 ⑤壓力僅對個體心理健康帶來危機

(A) ① ② (B) ② ③ (C) ③ ④ (D) ④ ⑤

2.在5月中旬光復高中學務處辦理3 on 3籃球賽，神射手力晉是光復學校高一年七班的主將，當時的讓人感到非常的緊張，身為他身邊的好朋友應該如何幫助力晉，請問下列哪一種方法是**無益的**？

(A)在閒暇之餘，多跟力晉談話聊天，並關懷之 (B)下課拉著力晉尋求師長或輔導老師的協助

(C)放學找一群朋友陪力晉打球，紓解施放壓力 (D)告訴力晉比賽緊張是很正常，且壓力要是越大當然越好

3.正咩婷在歡樂的健康護理課中，有說明關於「倒U字型理論」之壓力與表現的關係圖，聰明伶俐的光復學子們，請協助正咩婷選出下列何者敘述是**錯誤**？

(A)正咩婷給予同學適中的壓力，當然同學較能感覺活動具有挑戰性且激發鬥志，同學表現最佳

(B)正咩婷的健康護理課給予同學長期壓力學習，有助於同學個人的表現與成長

(C)正咩婷要求同學800m，測驗時間要較上學期好，此時，同學的壓力大時，容易感覺緊張，表現不好

(D)正咩婷生活中沒什麼壓力時，容易感覺沉悶、缺乏前進的動力，表現不好或普通

4.位於新店溪畔的光復高中，這學期辦理各項競賽如排球賽、英語合唱比賽、拔河、社團成果發表、公民訓練等，又加上健護愛情你我他影片、公民訪談報告等，高一同學們告知正咩婷，期末考試將至，出現極大的壓力反應，請問下列哪一位同學出現屬於生理徵兆？

(A)106班志君同學近日常常沒來學校，將自己鎖在家中房間裡

(B)104班維麟同學最近在班上容易因小事而發怒且常見健忘所交代的事情

(C)102班伯叡同學只要上課鐘聲響就會焦慮並且害怕老師走到教室內

(D)101班雅筑白天在學校上課時常偏頭痛，晚上躺在床上卻失眠睡不著覺

5.就讀光復高中一年八班的阿彤，最近日有所思樣，正咩婷向前詢問得知阿彤正在為自己哥哥苦惱，大學申請落榜 落榜 落榜，請同學們試著協助阿彤的哥哥面對失落時行為，下列何者**正確**？

①盡量陪伴 ②表達生氣 ③表現接納 ④表現憤怒 ⑤專心傾聽

(A) ① ② ③ (B) ③ ④ ⑤ (C) ① ③ ⑤ (D) ① ② ④

6.正咩婷婷最近常常感覺出現有情緒低落、沮喪、容易激動、生氣等心理問題時，請同學們協助正咩婷**正確**的

處理步驟為何？ ①接受它 ②處理它 ③面對它 ④放下它

(A) ① ② ③ ④ (B) ③ ① ② ④ (C) ③ ② ① ④ (D) ② ① ③ ④

7.生活在都市的環境中，眾人感受到無數的壓力，常因為生活節奏之步調快速，有許多的「壓力」於生活圈內，請問下列哪一位同學的描述是**有誤**？

(A)每個人對壓力的反應相同，都會對身心靈健康產生不良影響

(B)壓力的反應和個人對壓力事件的想法觀點有關

(C)壓力反應通常可以分為生理的、心理的和社會的向度來探討群體健康

(D)壓力是一種調適生活中所面臨事情的過程

子凌和州州在參加一次聯誼餐敘中，成為談心的好朋友，在幾次的約會後，兩人之間的互動從「手牽手」直奔到「親密性關係」，好朋友開始為他們擔心---進展會不會太快速?懷孕了該怎麼辦?上述兩小無猜的故事，能讓光復高中的學子們來討論「負責愛，安全性」的重要性。正咩婷在課堂中，與同學們討論與分享此課題，來幫幫正咩婷解解疑惑。

8.子凌和州州正討論是否2人要進一步談戀愛作決定技巧之要領步驟依序為何？

(甲)列出現階段談戀愛的優缺點 (乙)確定必須作這項決定的理由 (丙)分析思考後作決定

(丁)這是不是一個好的決定？為什麼？ (戊)列出所有可能的選擇

(A)甲乙丙丁戊 　(B)乙戊甲丙丁　 (C)乙甲戊丙丁　 (D)甲乙戊丙丁

9.還記得正咩婷課程「認識性器官」學習單中，同學們紛紛如火如荼在討論男性內外生殖器官，請各位天資聰穎的光復學子幫幫忙，選出下列哪位同學說出正確的功能?

(A)威臨：精囊是儲存精子，亦是精子成熟的地方 (B)鹹楨：攝護腺是單一腺體，製造33% 精液

(C)喚騎：關於陰莖東方人平均約13~15公分，勃起長度約25~30公分。

(D)冬潁：副睪丸位於陰囊內，是製造精子與男性賀爾蒙的地方，共有2個

10.生兒育女是天經地義之事，正咩婷在課程中與同學討論提懷孕與生產的課題，請問下列學生所敘述哪一位 是**不正確**？ (A)雨琪：妊娠的開始是自受精卵著床那一天算起

(B)千秀：懷孕5個月內的孕婦通常還感覺不到胎動

(C)沛瑜：正常足月妊娠時間約為280天

(D)最後一次月經的第一天為2017年6月15日，其預產期約為2018年3月 22 日

11.子凌與州州在班級內，與同學爭辯有關正咩婷懷孕過程的身體變化，請問哪一位同學的說法是**正確**？

(A) 宇帆說正咩婷懷孕之後卵巢不再排卵，子宮肌肉細胞變大

(B) 冠宜說正咩婷在懷孕初期的前3個月，胎兒的體重會迅速上升

(C) 州州說正咩婷的乳房變大，乳暈直徑變大、顏色變淺

(D) 子凌說正咩婷在懷孕第 7 到 9 個月，因胎兒壓迫膀胱將導致少尿

12.子凌與州州在聽完正咩婷精闢的避孕方法，請問下列何者是採用干擾受精卵著床之原理達成避孕效果？

(A)男性結紮 (B)性交中斷法 (C)口服避孕藥 (D)子宮內避孕

13.子凌的好朋友靜雅和男友於 2 月 14 日一起享用情人節晚餐後發生性行為，男友在射精前將陰莖抽出行體外射精。靜雅於 2 月 19 日早上說她擔心自己會懷孕，以下何種因應方式最適當？

(A)立刻使用殺精蟲劑殺死精蟲 (B)馬上服用事後避孕藥阻礙受精卵著床

(C)有可能會懷孕，若月經延遲再檢查確認 (D)男友已採取性交中斷法之方式避孕，不用擔心

14.州州的朋友婕妤緊張的告知州州說自己懷孕了，但經深思熟慮後，將進行手術，請問施行人工流產對婕妤的身體可能造成的影響，下列何者**不正確**？

(A)婕妤的子宮頸口功能不全 (B)婕妤的子宮或輸卵管沾黏

(C)婕妤自己陰道有異味分泌物產生 (D)婕妤將會增加日後懷多胞胎的機率

15.州州與一群好朋友們正在討論著何謂安全性行為，提到有關保險套的使用方式，請問哪一位朋友的說法是**正確**？ (A)阿瑋說開封保險套時應由包裝的中間拆封

(B)心會說應檢查包裝標示，確認為乳膠產品並且在有效期限內

(C)一萍說使用前應先將保險套前端的乳突部充滿空氣

(D)大華說陰莖軟化後，用手捏著保險套和陰莖根部從陰道退出

16.子凌周圍的朋友們，目前尚未有懷孕的計畫，因此正在議論著避孕方法，請問有關下列哪一避孕法是不需經醫師處方或裝置？　(A)結紮　(B)口服避孕藥　(C)子宮內避孕器　(D)基礎體溫計

17.州州好友宜娟敘述著有關自己懷孕前的最後一次月經結束日期為 2 月 13 日，月經週期為 5 天。請問宜娟的預產期是哪一天？ (A) 11 月 15 日 (B) 11 月 16 日 (C) 11 月 20 日 (D) 11 月 25 日

18.正咩婷在歡樂健康護理課中與光復高中的學子們討論對於「全人的性」各層面的描述，何者正確？

①男生會夢遺、女生有月經是屬於生理層面 ②尊重婚姻制度的規範是屬於社會層面

③交往雙方能彼此信賴感覺親密是屬於心理層面 ④性別角色的認同是屬於心靈層面

(A) ① ② ③ (B) ② ③ ④ (C) ① ② ④ (D) ① ③ ④

19.正咩婷在課堂中介紹主題為「從優生保健法認識人工流產」請問懷孕24星期以內的婦女經診斷或證明情事者，得依其自願施行人工流產，下列何者為**非**?

(A)本人或配偶患有礙優生之遺傳性、傳染性疾病  (B)有醫學上理由，足以認定懷孕或分娩有招致生命危險

(C)本人或配偶之五等親內血親患有礙優生遺傳性疾病  (D)因懷孕或生產將影響其心理健康或家庭生活者

20.呈上題，請問光復高中同學們，下列州州的同學針對優生保健法對於人工流產相關規定說法，哪位同學敘述是**正確**？ (A)子唇說子宮內膜搔刮術應於懷孕6週內施行 (B)李億說RU486 應於懷孕 7 週內施行

(C)欲真說月經規則術應於懷孕12週內施行 (D)蓓蓓說未成年之女性可依其意願由醫師合法施行人工流產

21.光復高中的學生哲予的姊姊，確切目前未懷孕，但會定期實施乳房自我檢查時發現下列何種情況，需進一 步就醫？ (A)皮膚外觀平滑 (B)腋下無淋巴腫大 (C)按壓時乳頭有分泌物 (D)乳頭按壓無凹陷

22.州州與子凌終於有情人終成眷屬，已於在106年6月25日結為夫妻，但2人尚未想要Baby，正在思索關於避孕方法，請問下列2人的敘述何者是正確？

(A)州州提醒子凌口服避孕藥在性行為前一天吃即可達避孕效果 (**B**)關於丈夫州州結紮的身體部位為副睪丸

(C)子凌的子宮內避孕器需每年更換，以維持避孕效果 (D)子凌記得事後避孕丸必須在性行為後三天內服用

23. 子凌的朋友阿喜單獨赴汽車旅館面試及拍照試鏡，過程中遭到攝影師強行性侵，攝影師在阿喜體內射精後請她保守秘密並保證會錄取她，留下名片獨自離開。此時阿喜的因應方法，下列 何者最適當？

(A)覺得挺噁心，阿喜趕快到浴室把陰道沖洗乾淨 (B)阿喜拿起電話報警並保持性侵害現場

(C)為完成名模夢，阿喜依照約定保守被性侵的秘密 (D)回家阿喜私下請親友協助找攝影師索賠

24.一年五班的永馨仔細回想，正咩婷在課堂中所提到，有關人體「受精」的過程，請幫永馨解惑，有關以下敘述何者**正確**？ ①受精卵於受精後 7～9 天於子宮內著床 ②受精卵於受精7天後開始進行細胞分裂

③精子與卵子結合稱為受精 ④正常狀況下卵子於排卵後可於體內存活約72小時

⑤正常狀況下精子與卵子於子宮內完成受精與著床 ⑥正常狀況下精子可於女性體內存活約 72 小時

(A) ①②④ (B) ①③⑥ (C) ②⑤⑥ (D) ①④⑥

25.光復威風領領的升旗司儀者依林與眾豪，在上周三朝會結束回教室的路上討論，有關「女性生殖泌尿系統」疾病的預防，請問各位同學們，有關下列的敘述哪些是**正確**？

①女性太早發生性行為或性伴侶越多，容易感染人類乳突病毒 (HPV) ②養成不憋尿的習慣

③ 緊身褲子能避免子宮下垂 ④ 若發現白帶呈乳酪狀，應及早就醫

(A) ② ③ ④ (B) ① ② ③ (C) ① ② ④ (D) ① ② ③ ④

26.州州與子凌因理念有所差異，2人正在努力學習健康理性的分手，請問下列那些是州州與子凌分手後要做的事情？ (甲)分散注意力 (乙)給自己時間 (丙)沉溺傷痛 (丁)嘗試做回朋友 (戊)轉化成自我肯定的力量

(A)丙丁戊 (B)甲丁戊　 (C)甲丙丁 　(D)甲乙戊

27.州州想邀請子凌去看五月天演唱會，子凌不想接受，她可以用下列何種自我肯定的拒絕法婉拒邀請？

①陳述自己立場：我很抱歉無法接受你的邀請 ②清楚提出拒絕：我這輩子不會和你交往，你就死心吧

③模糊焦點避免尷尬：我現在還不知道，到時再看看 ④說明真正原因：謝謝你，但我現在還不想交男朋友

(A) ① ④ (B) ③ ④ (C) ① ② (D) ② ③

28.身為光復高中的學子，認識了耶魯大學的心理學家史坦伯格(Sternberg)提出之「愛情三因論」，請問涵蓋哪三要素？ ①愛情 ②尊重 ③承諾 ④激情 ⑤感情 ⑥親密

(A) ① ② ③ (B) ④ ⑤ ⑥ (C) ① ② ⑤ (D) ③ ④ ⑥

29.幸福滿滿的光復高中學生們，正咩婷老師在課堂提醒大家，要定期施實自我的乳房檢查，有關下列觀念何者**正確**？ (A)已經停經婦女朋友是不需要乳房自我檢查 (B)男性易輕忽自己罹患乳癌風險，可能延誤就醫

(C)女性朋友20歲以上須每年接受乳房攝影 (D)月經期間是執行乳房自我檢查的最佳時機

30.當前最火紅的社會議題就是關於「性別角色」，請問下列哪一位同學是**正確**的敘述？

(A)冠廷說具有兩性化特質者較容易發生適應不良現象

(B)汶揆說男女在生理發展及心理發展上並沒有差異

(C)阿萌說男女性別角色培養與父母教養方式、家庭背景無關

(D)賢禎說男女兩性最好能在適當時機表現出自己想要表現的特質

31.這是光復高中的男性學生們之間公開討論，有關青春期男性「夢遺」之敘述，下列何者**錯誤**？

(A)夢遺次數過多時可吃補腎精的湯藥治療 (B)屬於青春期男性生理正常發洩現象

(C)夢遺或自慰次數的多寡與個人健康精力無關 (D)可從事有益身心的活動消耗過剩的精力

32.請協助正咩婷的學生們，對於同性戀的敘述，那些是**正確**的說法？

①同性戀者多半來自破碎家庭 ②愛滋病感染者多半為同性戀者 ③家庭暴力防治法亦適用於同性戀者

④伴侶間的承諾關係，同性戀異性戀均有 ⑤ 同性戀不是疾病，不需要矯治性傾向

(A) ① ② ③ (B) ② ④ ⑤ (C) ③ ④ ⑤ (D) ① ③ ⑤

32.神力女超人依琳具有身材健美，個性豪爽，平常喜歡做中性打扮，有次在廁所聽到外面有同學議論紛紛的說她是「男人婆」、「蕾絲邊」，覺得很難過。請問下列哪一敘述對依琳的回應，是最適當的「同理心」表現？

(A)「她們最喜歡胡說八道，不用理她們那群三寶！」(B)「我們去找導師，讓導師來處罰這些機車的人！」

(C)「那些人太 Low 了，哪裡懂得我們的格調！」 (D)「妳看起來很難過！要不要跟我說發生甚麼事了？

33.當前正火紅的光復時代，約會是學習兩性相處及尋找知心朋友的機會，請問就讀光復高中的同學們，關於約會時所展現之行為，何者是合宜的？

①雙方多以「喔」回話以示矜持 ②2人須共同分攤約會費用 ③各自高談擁護的政黨

④誠懇地聆聽並尊重對方的意見 ⑤2人需表現誠懇與自信

(A) ① ② ④ (B) ② ③ ⑤ (C) ② ④ ⑤ (D) ③ ④ ⑤

34.世界衛生組織（WHO）曾宣布未來21世紀威脅人類健康的三大疾病中，憂鬱症赫然高居第二位

（癌症是第一位、愛滋病是第三位），請各位同學選出哪一位同學最可能的具有**憂鬱症**徵兆？

(A)宗哲同學近期運動量變大 (B)毓軒大正咩近日特別喜歡打扮自己

(C)馨儀妹妹對新的事物感到特別有興趣 (D)芷淯同學最近的睡眠狀態改變

35.在社會中人與人相處中，最重要的就是好的溝通方式，請問有關何者為你訊息 ( you message ) 之溝通方

式？麻煩聰明的妳(妳)們，協助正咩婷選出正確的敘述。

(A)你每次都遲到，讓我很生氣 (B)你好棒，我想跟你學習

(C)如果是我也會跟你一樣很生氣 (D)這件事情我想聽聽你的想法

根據教育部統計，藥物濫用學生多為12-17歲的國高中生，且藥物濫用人數有逐年上升趨勢，年齡層也逐年下降。青少年常見的濫用物質以菸品、酒精及安非他命等所謂「俱樂部濫用藥」為主，目前青少年以K他命及搖頭丸居首位，隨年代的改變，種類也愈來越多元，身為青少年的各位，認識藥物濫用是刻不容緩的課題。

36.正咩婷婷常提到國人最愛無時無刻就是吃「藥」，無意間就造成藥物成癮，請選出『用藥的原則』何者**正確**？

(A)服用藥時可以配服果汁，以去除苦味 (B)為避免浪費，生病只要服用家人剩下之感冒藥即可

(C)避免藥物變質，應將藥物置於冰箱內 (D)服用藥物時，勿在光線不良的地方服藥

37.請問聰明的光復高中同學們，有關「毒品危害防制條例」中毒品分級的依據，請問**不**包含哪一性質？

(A)濫用性 (B)時尚流行性 (C)社會危害性 (D)成癮性

38.一群同學們與網友相約於星據點開Party，請協助同學們有哪些方法可以避免自己遭受毒品的危害？

(甲)特別注意不喝已倒好的飲料 (乙)若發現自己的身體不適時，要把握時間離開

(丙)對於PUB、KTV等娛樂場所必須提高警 (丁)去上廁所時，可請友人代為看管飲料

(A)甲乙丁 (B)乙丙丁 (C)甲乙丙 (D)甲乙丙丁

39.育軒在參加同學舉辦的生日派對中，用雞尾酒吞了一顆朋友推薦會令人快樂的藥丸，之後她覺得動作不協調， 被送到醫院後還一度因呼吸抑制差點死亡。她可能服用了哪一種成癮藥物？

(A)中樞神經抑制劑 (B)中樞神經興奮劑 (C)中樞神經迷幻劑 (D)亞硝酸酯類製劑

40.正咩婷想請同學協助探討有關成癮性藥物會直接導致下列哪些危險？ ①非醫療性藥物成分不穩定易致命 ②身體會對藥物作用產生依賴性③使用一段時間後會產生藥量的耐受性④大多數會被傳染B肝、C肝和性病

(A) ① ② ③ (B) ② ③ ④ (C) ① ② ④ (D) ① ③ ④

※各位同學注意唷^^ 41-46題，請參考下表格中的資料，選出最適當的選項

甲--中樞神經興奮劑 乙--中樞神經抑制劑 丙--中樞神經迷幻劑

1. 大麻 ② 安非他命 ③ 海洛因 ④ 搖頭丸 ⑤ K他命 ⑥ FM2 ⑦ 嗎啡 ⑧強力膠

41.正咩婷請同學們協助將下列毒品代號與藥性種類的組合，哪一配對是**錯誤**？

(A)甲--② (B)乙--③ (C)丙--① (D)甲--⑤

42.正咩婷在課堂中說明哪項毒品常被拿來作為約會強暴的犯罪工具？

(A) ② (B) ④ (C) ⑥　 (D) ⑧ 。

43.承上題，這種毒品的特性及對人類生理之影響，何者**錯誤**？

(A)有強烈的性慾望，增加性能力 (B)是強力的安眠藥

(C)會造成神智恍惚、記憶喪失的狀況 　 (D)溶於飲料中無色無味

44.外形猶如五花八門的糖果，形狀多樣化，毒品的英文名稱為MDMA，請問光復高中的同學們，是在敘述何項毒品的英文？ (A) ① (B)② (C)④ (D) ⑥

45.正咩婷在課堂中有特別提醒同學們，毒品的敘述，請協助找出正咩婷以下的敘述何者**錯誤**？

(A)毒品⑦：應用於手術或是癌症病患的止痛用途毒品

(B)毒品⑤：近年來常被濫用，但因屬於第三級毒品，所以不用擔心犯罪問題

(C)毒品②：曾被不肖商人非法添加製成減肥藥，導致無辜民眾服用後死亡

(D)毒品①：某些國家可接受，並不違法，但在台灣被歸類為第二級毒品

46.請同學們找出哪兩種毒品的主要成分是由**罌粟**這種植物提煉出來的？

(A)①和② (B) ③和⑦ (C) ④和⑥ 　 (D) ③和⑥

47.本學習保險套實作課程中，將保險套套入陰莖前，要將保險套前端的小袋輕輕扭轉，主要的目的是什麼？

(A)擠出多餘的潤滑液 (B)比較方便拿取 (C)排出空氣 (D)以上皆是唷

48.在當前多元Z世代的社會中，就讀於光復高中學子們，在面對愛滋病患時，學生們應該有的態度是？

(A)歧視 (B)恐懼 (C )拒絕往來 (D)關懷與包容

49.(甲)共用刮鬍刀 (乙)在戶外時被蚊蟲叮咬 (丙)共用針頭或針筒 (丁)感染愛滋病的母親生產

(戊)被愛滋病帶原者噴到口水或鼻涕 (己)和愛滋感染者同桌吃飯 (庚)共用牙刷。

在健康護理課中，正咩婷與同學分享過，上述哪些行為是容易感染愛滋病？

(A)丙丁戊己 (B)甲丙戊庚 (C)乙丙丁己 (D)甲丙丁庚

50.身為社會現代人的光復高中學生，特別需要對於愛滋病的認識，請問有關**較**安全性行為是指？

(A)沒有體液交換的性行為 (B)配合避孕藥的性行為 (C)同性戀性行為 (D)在女性安全期進行的性行為

～～～ 作答完畢，請記得檢查並將答案劃好，你我將快樂地放暑假!! 有緣再相會 ～～～