

## 基礎練習

- ( ) 1.下列有關情緒的敘述，何者正確？
- (A)情緒與我們的行為沒有太大關係  
 (B)不同的人遇到同一件事，情緒反應都一樣  
 (C)情緒是反映我們內心的想法，想怎麼做就怎麼做  
 (D)適當的情緒反應與表達，可以促進個人的心理健康
- ( ) 2.人類有哪四種基本情緒？
- (A)喜、怒、哀、樂 (B)悲、歡、離、合  
 (C)喜、怒、哀、懼 (D)歡、喜、哀、傷
- ( ) 3.下列何者是改變或抒解負向情緒可以採取的方法？
- (甲)責備自己 (乙)列出好心情清單  
 (丙)不停抱怨 (丁)換個想法看事情
- (A)甲乙 (B)甲丙 (C)甲丁 (D)乙丁
- ( ) 4.當你有情緒困擾時，下列何者是最健康、可行的處理方式？
- (A)和朋友一起飆車  
 (B)吸菸、喝酒以緩和情緒  
 (C)參加搖頭派對以忘掉煩惱  
 (D)向家人、教師或輔導人員尋求協助
- ( ) 5.如果有人經常無法控制自己，時時檢查手機是否正常或有無電話漏接、短信漏掉等情況，有關以上行為的敘述，何者錯誤？
- (A)可能是手機成癮症  
 (B)是屬於一種強迫行為  
 (C)時時留意手機訊息是促進人際關係的唯一方法  
 (D)應避免他接觸手機，以降低誘發此行為的機會

- ( ) 6.下列有關攻擊行為的敘述，何者錯誤？
- (A)有些攻擊行為是學習、模仿而來
  - (B)攻擊行為是針對身體的攻擊，不包括言語上的攻擊
  - (C)攻擊行為往往起因於負向情緒沒有獲得適當的處理而引發
  - (D)經常接觸有暴力傾向的書籍、電影、電玩或朋友，也容易有攻擊行為的傾向
- ( ) 7.下列有關異常行為的敘述，何者錯誤？
- (A)想法脫離現實
  - (B)異常行為不會造成家人、社會負擔
  - (C)行為反應已危害自己或他人，並影響自己的正常生活
  - (D)壓力過大沒有做好調適，或是負向情緒過多沒有做好情緒管理，都有可能產生一些異常行為
- ( ) 8.下列有關異常行為的徵兆，何者錯誤？
- (A)注意力集中
  - (B)有自傷或傷人的傾向
  - (C)無法入睡與肢體麻痺
  - (D)感覺及想法有脫離現實的現象，如幻聽、幻覺等
- ( ) 9.一個人可能得了憂鬱症，需要包含下列哪些條件？
- |               |                |
|---------------|----------------|
| (甲)憂鬱程度強烈     | (乙)無法專心學習      |
| (丙)影響到平日的社交功能 | (丁)只要心情不好就是憂鬱症 |
- (A)甲乙丙      (B)甲乙丁      (C)甲丙丁      (D)乙丙丁
- ( ) 10.當有強迫行為時，下列何種處理方式較適當？
- |                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| (甲)求助心理專業人員           | (乙)藉助親友的支持撫慰               |
| (丙)多接觸擔心的事情，使自己慢慢接受適應 | (丁)調整思考模式，正向、理性的思考事情，讓自己放鬆 |
- (A)甲乙丙      (B)甲乙丁      (C)甲丙丁      (D)乙丙丁

- ( ) 11.下列關於高情緒智商的敘述，何者正確？
- (A)無法了解別人的情緒
  - (B)不太會表達自己的情緒和感受
  - (C)自己決定該怎麼做，不管他人的想法
  - (D)能關懷、尊重別人，與人維持和諧關係，在團體中有人緣，並且具有影響力
- ( ) 12.當遇到情緒的問題時，應該如何做會比較好？
- (A)先覺察自己的情緒
  - (B)否認或壓抑自己的情緒
  - (C)認真批判情緒的是非對錯
  - (D)讓身體越放鬆，使情緒更激烈
- ( ) 13.小星發現自己長時間陷入憂鬱的情緒中，而且持續兩週以上。請問：你會建議他怎麼做？
- (A)建議他尋求專業的心理醫療
  - (B)告訴他憂鬱症是無可救藥的疾病
  - (C)建議他好好的在家休養，與世隔絕
  - (D)增加生活中挫折的經驗，以提高挫折忍受力
- ( ) 14.遇到挫折困難時，應該要正向、理性思考，下列敘述何者符合正向思考？
- (A)責怪他人
  - (B)責備自己
  - (C)換個想法看事情
  - (D)逃避問題不要面對
- ( ) 15.下列有關心理諮詢的觀念，何者正確？
- (A)可使人更了解自己
  - (B)心理健康的人無此需要
  - (C)只有情緒困擾的人才需要
  - (D)只有心理有問題的人才需要
- ( ) 16.「能感受自己內心的情緒，認知產生情緒的原因。」此為EQ高手的何種能力？
- (A)情緒覺察能力
  - (B)情緒表達能力
  - (C)情緒管理能力
  - (D)情緒運用能力

# 關心我們的生活環境

三年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號

姓名 \_\_\_\_\_

配合2-1

## 基礎練習

- ( ) 1. 下列關於環境問題的敘述，何者正確？
- (A) 環境問題與個人公德心無關  
 (B) 一氧化碳含量升高，是造成溫室效應的主因  
 (C) 焚化處理法相當衛生安全，不會產生環境問題  
 (D) 海洋吸塵器可隨海浪與洋流移動，利用太陽能與離心力，收集塑膠垃圾與有害有機物質
- ( ) 2. 下列有關空氣污染的敘述，何者正確？
- (A) 空氣污染物一定黑黑髒髒  
 (B) 改善空氣污染是政府的責任  
 (C) 空氣污染不會影響身體健康  
 (D) 長期暴露在受污染的空氣中，可能會引發氣管炎、氣喘、肺氣腫等呼吸系統疾病，還會提高心血管疾病等慢性病的罹患率
- ( ) 3. 下列何者為含重金屬的石蚶污染源？
- (A) 生活汗水 (B) 工業汗水 (C) 垃圾汗水 (D) 農牧業汗水
- ( ) 4. 下列何者為水庫優養化對生態所造成的影響？
- (A) 水庫附近居民罹患癌症的比例增加  
 (B) 過多的重金屬致使水中生物食用過多，而導致生物體內金屬含量過高  
 (C) 死亡的藻類被微生物分解，會耗用水中的溶氧量，導致水中生物缺乏氧氣而死亡  
 (D) 因過量微生物繁殖，造成使用該水庫的人體體內微生物含量過高，影響人體血液循環系統的運作

- ( ) 5.下列有關垃圾處理的敘述，何者錯誤？  
(A)臺灣已開始推行資源回收  
(B)廚餘可與一般垃圾一起燃燒  
(C)大約有半數以上的垃圾是可回收物質  
(D)焚化處理法可以減少垃圾重量和垃圾體積
- ( ) 6.下列何種垃圾處理過程會產生戴奧辛？  
(A)衛生掩埋 (B)焚化處理 (C)資源回收 (D)海岸掩埋
- ( ) 7.下列何者是世界上第一個因溫室效應，被迫撤離的國家？  
(A)斐濟 (B)海地 (C)吐瓦魯 (D)馬爾地夫
- ( ) 8.面對噪音問題時，下列何種處理方式不恰當？  
(A)撥打公害陳情專線 (B)向社區管理委員會反映  
(C)將音樂放得比對方大聲 (D)向對方表明自己已經感到困擾
- ( ) 9.下列行為的敘述，何者不符合環境保護的行動？  
(A)增植樹林 (B)夏天吹冷氣  
(C)廚餘再利用 (D)到沙灘上撿拾垃圾
- ( ) 10.下列何者是全球暖化對人類造成的影響？  
(A)氣候異常 (B)糧食產量大幅增加  
(C)極端氣候使天災減少 (D)水母變少，減少遊玩風險
- ( ) 11.下列關於噪音的敘述，何者錯誤？  
(A)噪音對人體造成的傷害不大  
(B)測量聲音的大小是以分貝表示  
(C)每個人對噪音的感覺非常主觀  
(D)集會使用擴音器應在晚間十點前結束
- ( ) 12.下列關於環境污染的敘述，何者正確？  
(A)二手菸也是空氣污染的一種  
(B)戴奧辛是造成臭氧層破洞的主要原因  
(C)在家大聲唱歌，不會影響他人的生活作息  
(D)為了農民生計，即使種植的農作物受到污染，也要向他購買

## 基礎練習

- ( ) 1. 下列關於環保行動的敘述，何者錯誤？
- (A) 多使用免洗筷
  - (B) 選擇可替換筆心的原子筆
  - (C) 外出自備水杯可減少使用紙杯的機會
  - (D) 多使用電腦瀏覽資料，少使用紙張影印
- ( ) 2. 下列有關衛生紙的敘述，何者正確？
- (A) 不漂白再生衛生紙的吸水性較差
  - (B) 衛生紙應使用原木紙漿才符合衛生條件
  - (C) 使用再生紙漿製成的衛生紙，可減少環境汙染
  - (D) 製造再生衛生紙時，應特別加入漂白劑與螢光劑
- ( ) 3. 下列有關清潔用品的敘述，何者錯誤？
- (A) 應選購不含磷酸鹽的洗衣粉
  - (B) 多使用不加香料的肥皂清洗衣物
  - (C) 為了加強洗淨力，應多使用強效型的洗衣精清洗衣物
  - (D) 衣物乾洗的化學溶劑大多具有毒性，不但影響人體健康，也會破壞環境
- ( ) 4. 下列是小明所從事的消費行為，何項做法對環境最有幫助？
- (A) 多拿宣傳單了解資訊
  - (B) 口渴時飲用市售瓶裝水
  - (C) 不常搭乘大眾交通工具
  - (D) 選購有FSC認證的紙製品

- ( ) 5. 紙張製作過程中，會因為反覆的清洗及漂白動作，而造成何種污染的發生？  
 (A)水污染 (B)空氣污染 (C)噪音污染 (D)病媒污染
- ( ) 6. 免洗筷是利用何種化學物質進行漂白？  
 (A)氧氣 (B)一氧化碳 (C)二氧化硫 (D)二氧化碳
- ( ) 7. 下列有關車輛產生的能量消耗，何者錯誤？  
 (A)製造鋼鐵過程會造成空氣污染  
 (B)開車比搭乘大眾運輸工具省錢  
 (C)車輛運送出口的過程中，會大量消耗能源，污染環境  
 (D)開車排放的廢氣，是造成全球氣候改變與暖化的原因之一
- ( ) 8. 小萱喜歡閱讀，關於其經常閱讀的報紙及宣傳單，下列敘述何者正確？  
 (A)如果沒有每天看報，就不必訂報  
 (B)製紙的過程中，只會造成空氣污染  
 (C)廣告信件的收取可以增加新知，所以有機會就拿  
 (D)報紙上的油墨附著力高，所以不易脫落影響環境
- ( ) 9. 產品碳標籤的建立，是以永續的觀點出發，鼓勵廠商計算產品生產過程所排放的二氧化碳當量，下列圖案何者是碳標籤圖示？  
 (A)  (B)  (C)  (D) 
- ( ) 10. 環境保護署的「綠行動傳唱計畫」，獲得許多經營旅館及民宿業者的認同，下列何種做法沒有減輕資源浪費？  
 (A)自備個人衛生餐具  
 (B)續住不更換床單、毛巾  
 (C)將旅館房間內的冷氣、電視開一整天  
 (D)不主動提供消費者一次性即丟的盥洗用品