

一、是非題（每題5分，共100分）

1. () 淚液分泌不足造成角膜的敏感度增加，配戴眼鏡就能改善，無須就醫。
2. () 眼睛被稱為靈魂之窗，是接受外在環境刺激的感光器官。
3. () 飲食中營養素的均衡與充足，也有助於維持好的視力。
4. () 只有配戴牙齒矯正器的人才需要使用牙間刷清潔牙齒。
5. () 人類的牙齒有分為乳齒、恆齒與永久齒。
6. () 皮膚的構造中，由外到內分別是表皮、真皮與皮下組織三層。
7. () 洗完臉後的正常感覺應該是清爽而不緊繃，且不會有刺癢的情形。
8. () 青少年時期是成長的黃金時期，也是課業學習的關鍵，所以我們可以為了課業熬夜也沒有關係，不會影響到身體健康。
9. () 如果中耳炎反覆發作，可能會造成聽小骨及耳蝸的受損，進而影響到永久性的聽力損傷。
10. () 外聽道是將聲波向內傳遞的通道，呈直線型可加速聲波傳遞。
11. () 我們時常使用棉花棒清潔耳道，保持耳朵的乾淨。
12. () 勇敢面對壓力是硬碰硬的行為，會造成兩敗俱傷。
13. () 適度的壓力可以讓我們的表現更好。
14. () 正面情緒有助於我們的工作，對健康也有幫助；但負面情緒則毫無幫助，所以要盡量避免。
15. () 當自己感受到負面情緒時，應該強忍情緒，不要影響到正常的生活。
16. () 情緒是正常的表現，快樂、開心等都是好的情緒表現，但生氣、憤怒是不好的表現，要盡量避免。
17. () 鼓勵患者多踏出家門，能有助於擊退憂鬱症。
18. () 一個人的生活作息與心理健康無關。
19. () 運動後身體容易疲勞，反而需要時間恢復，所以不建議當作協助抗壓的方式。
20. () 國內買不到的一些藥品，可以藉出國旅遊時把握機會搶購，回國後還可以與親友分享。

題庫解答:

1. 答案：

2. 答案：

3. 答案：

4. 答案：

5. 答案：

6. 答案：

7. 答案：

8. 答案：

9. 答案：

10. 答案：

解析：呈 S 形。

11. 答案：

12. 答案：

13. 答案：

14. 答案：

解析：正面情緒有助於我們的工作，對健康也有幫助；負面情緒則幫助我們生存，在我們遇到危險前，身體及思想上能夠快速地作出反應。

15. 答案：

16. 答案：

17. 答案：

18. 答案：

19. 答案：

20. 答案：