

## 一、選擇：

1. ( ) 以下何者為造成人我之間衝突的常見原因？ (甲)雙方各站在不同的立場，誰也不願妥協 (乙)對方說話的態度(語氣)很差，遷怒到自己身上 (丙)沒能完整表達自己的意思，造成雙方的誤會 (丁)缺乏同理心、溝通技巧。 (A)甲乙丙 (B)甲丙丁 (C)乙丙丁 (D)甲乙丙丁。

《答案》D

2. ( ) 下列何者是多元能力中「存在思考能力」的展現？ (A)小飛非常了解自己的特質及優缺點 (B)小跑會主動關心心情不好的同學 (C)小跳喜歡參加各種團體活動，並在活動中交到很多好朋友 (D)小碰很好奇生命的來源，也很常思考未來的人類會變成怎麼樣。

《答案》D

詳解：(A)個人內省能力。(B)人際社交能力。(C)人際社交能力。

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)可以運用手勢、表情、姿勢或音調來傳達訊息 (B)肢體動作會混淆內容的傳達，最好少用 (C)肢體語言所傳遞的訊息往往更為真實 (D)肢體語言可以輔助或加強口語的表達。

《答案》B

詳解：適時運用肢體語言，更能真確傳遞訊息，使得溝通更加順暢。

4. ( ) 今天為了吃飽飯後輪到誰要洗碗，我和哥哥爭吵不休，最後我想：「平常都是哥哥在照顧我，舉凡晴天雨天都會幫家裡倒垃圾、每週拖地等家事哥哥都義不容辭，今天換我來洗碗！」請問：這是屬於溝通訣竅中的哪種方式？ (A)不找藉口 (B)表達感受 (C)試著從對方的立場思考 (D)具體說、明確講。

《答案》C

詳解：(A)不找藉口：不為自己的行為找理由、藉口，針對溝通事件進行討論。(B)表達感受：使用「我訊息」向對方說明情境與表達自己的感受，表達時注意以下事項。1. 焦點置於當下的困擾，平實描述此行為或狀況，避免使用「總是」、「永遠」、「每次」、「一直」、「從不」等字眼。2. 以「我」來敘述，詳實說明自己為何有這樣的感受，如害怕、生氣、焦慮、著急、緊張。3. 善用語言及非語言的訊息(如手勢、表情、動作)，以增進雙方互動的效果。如和善的語調。4. 描述你的感覺，如「我覺得難過」或「我想哭」。5. 簡單、直接的表達你的意思，如「我今天和我老師的談話讓我很難過」。(D)具體說、明確講：具體而明確的讓家人知道你的感受、想法，可以幫助家人清楚知悉你的處境，助於家人間的溝通。如「你今天的樣子我很喜歡」與「你今天早上為我做我喜歡的早餐，我很喜歡。」後者較前者具體。

5. ( ) 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)換個角度看事情 (B)多閱讀 (C)多以主觀的角度來思考 (D)多接觸不同的人、不同的文化。

《答案》C

詳解：以主觀的角度思考事情，容易陷入先入為主、自我中心的思考謬誤，宜以客觀來取代主觀。

6. ( ) 正常燃燒的火焰應該呈現何種顏色？ (A)藍色 (B)紅色 (C)內淡青外紫藍 (D)內紫藍外淡青。

《答案》C

詳解：使用瓦斯器具時，應注意空氣流通，以避免燃燒不完全。空氣供應正常時，內焰呈淡青色，外焰紫藍色，火勢強，燃燒穩定。

7. ( ) 阿德似乎因為父母吵著要離婚，心情大受影響，身為好友的我，以下可以展開的暖心行動何者較為恰當？ (甲)陪伴他、協助他執行班務 (乙)傳訊息問候、關心他 (丙)告知全班他的煩惱，要同學一起關心他 (丁)當他願意訴說時，積極傾聽他的煩惱。 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。

《答案》B

詳解：沒有顧慮到對方的隱私及意願，告知大家當事人的煩惱，可能會引發當事人的反感，造成當事人的麻煩，原本的一番好意演變成一場災難。

8. ( ) 品呈和同學一起報名參加鎮公所舉辦的愛鄉淨灘活動，品呈回家後和家人分享在炎熱的太陽下，走在很燙的沙子裡清理垃圾，真的好辛苦，但是結束後看到一望無際乾乾淨淨的沙灘，剛剛的辛苦就算了吧！請問：品呈分享的內容是屬於反思 4F 法中的什麼內容？ (A)回顧發生的事情 (B)表達個人感覺 (C)探討更深的意義 (D)承諾未來的行動。

《答案》B

9. ( ) 關懷無法單獨存在，它必須透過實踐，才能讓關懷的力量展現。在進行服務行動前，須檢查什麼？ 甲、人員分工是否清楚；乙、器材是否昂貴；丙、是否已確實通知家長；丁、器材是否已確實清點；戊、校外教學申請書是否已經交給學校。 (A)甲丙丁戊 (B)甲乙丁戊 (C)乙丙丁戊 (D)甲乙丙丁戊。

《答案》A

10. ( ) 世界著名故事小王子，在描述主角小王子於不同星球中旅行，拜訪了許多不一樣的角色，在旅行中小王子說：「只有用心看才看得清楚，重要的東西是眼睛看不見的。」這句話讓大家重新看待旅行的意義。從小王子的話中，可以知道旅行中哪一種感官體驗的重要性？ (A)視覺 (B)聽覺 (C)觸覺 (D)心。

《答案》D

11. ( ) 博文想要多學習、應用「我訊息」溝通技巧，於是做了一張分析表，試圖比較「我訊息」和「你訊息」的差異性，哪一項敘

述錯誤？

項目 方式	句子 起頭	表達內容及溝 通效果
我訊息	(A)我	說出：具體事件 ＋自己的想法 或感受＋正向 期待。 效果：(B)對方了 解我的想法 後，可以避免衝 突的發生。
你訊息	你	(C)通常帶有權 威、責備。 效果：(D)對方 能夠了解我的 期待或需求，效 果不錯。

《答案》D

詳解：(D)使用「你訊息」溝通時，口氣往往帶有責備，對方容易惱羞成怒，不但達不到溝通的目的，還會使關係變差。

12. ( ) 小丸子的班上決定要去淨山，大家在班會上熱烈討論著。丸尾：大家請估計我們要帶多少垃圾袋。花輪：回收與不可回收的垃圾要記得分開。小玉：蒐集的垃圾要怎麼處理，最後大家歸納出每個人帶兩個垃圾袋，一袋裝回收，一袋裝垃圾，最後大家各自把垃圾帶回家處理。請問：上述過程為何？ (A)找尋服務對象 (B)事前分工 (C)解決問題 (D)需求評估。

《答案》C

13. ( ) 最近羽萍家因為小事就會爭吵不休，羽萍想試圖緩解家裡氣氛，希望能在「時間共享」的程度上多加強，希望家庭可以朝學習型家庭邁進，羽萍的做法何者最正確？ (A)假日媽媽邀約去菜市場買菜，因為想多睡一會兒委婉拒絕 (B)想在放學時留在學校看同學打球，增進與班上同學情誼，特地打電話回家說今天不回家吃飯 (C)這週末爸爸說要一起看電影，雖然很想和同學去逛街，但覺得家人很重要，所以邀約家人共同參與爸爸的週末電影院 (D)知道姐姐喜歡蒐集郵票，雖然不太了解意義，也予以尊重她的興趣。

《答案》C

14. ( ) 搭蒙古包時，要留意什麼環節，才能搭設出安全又舒適的營帳？ (甲)營柱依對角線擺放 (乙)營柱兩端須固定在內帳地布角上的套環 (丙)內帳扣環須扣上營柱。 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)甲乙丙。

《答案》D

15. ( ) 下列何者為運用「視覺型」學習模式進行學習？ (A)觀看課本插圖，透過圖像增加記憶 (B)使用與課程相關的電腦遊戲程式進行學習 (C)上課時一邊聽老師的講述一邊畫重點 (D)利用下課時間與同學討論剛剛上課的內容。

《答案》A

詳解：(B)觸覺型。(C)聽覺型與觸覺型。(D)聽覺型。

16. ( ) 彰化驚傳虎頭蜂攻擊事件！西元 2019 年 9 月 1 日有 3 名學生在公園打棒球，不偏不倚打中旁邊樹林裡的虎頭蜂窩，虎頭蜂傾巢而出，3 名學生全被蜂螫，其中一位男生遭咬一百多個傷口，送醫時院方表示有生命危險。夏秋兩季對於蜂螫的預防須提高警覺，請選出能避免蜂螫的選項。 (A)揮動並拍打衣物，嚇跑虎頭蜂 (B)不擦香水 (C)盡量穿著深色服裝 (D)餵食虎頭蜂，避免叮咬。

《答案》B

詳解：(A)切忌突然閃避或揮打，否則巡邏蜂會以為你在攻擊它，而發動反擊。(B)香味易招來蜂群。(C)穿淺色衣服。(D)不可餵食，食用過的果皮、飲料、食物，使用垃圾袋包好，以免招來蜂群。

17. ( ) 服務學習需要透過反思才能夠將經驗整理，並將學習經驗化為下次行動的力量。請問：下列哪一個選項正是如此？ (A)阿吉參加淨灘活動得到帽子一頂 (B)阿德參加完飢餓三十活動後馬上去吃大餐慶祝 (C)小明結束安養中心的服務後對爺爺奶奶的關心變多了 (D)阿岳參加跑山淨山活動後，發願每個月都要到山裡跑一趟撿一袋垃圾。

《答案》D

18. ( ) 在我的自主學習裝備中，有優勢能力、學習資源與學習工具，下列何者屬於了解並發揮自己的「優勢能力」？ (A)去圖書館翻閱雜誌增廣見聞 (B)放學後跟同學去補習班補習 (C)運用護具，安全的練習直排輪 (D)我的音樂節奏能力很好，運動會班級表演我負責剪輯音樂。

《答案》D

詳解：(A)「圖書館」屬「學習資源」 (B)「補習班」屬「學習資源」 (C)「護具」屬「學習工具」。

19. ( ) 下列對於學習模式的理解，何者正確？ (A)視覺型是最有效率的學習模式 (B)不同的學習活動或不同的學習材料，需要使用不同的模式進行學習，學習才能最有效率 (C)學習模式指的是學習的潛能，共有八種 (D)每個人都只能使用一種學習模式進行學習。

《答案》B

20. ( ) 楷欣和姐姐報名參加農會舉辦的社區服務活動：到農家幫忙採收柚子。姐妹倆沒想到採收柚子前得先爬山才能到達果園，每

一顆白柚都大得嚇人，裝沒幾袋已經上氣不接下氣，最後在製作柚子清潔劑時聽農民們分享以前的收成常常被中盤剝削，現在有農會協助辦理活動或網路行銷，讓他們的辛勞與付出才比較成正比。「兩姐妹第一次聽到關於中盤剝削的事情都大吃一驚，如何不讓小農被剝削成了她們關心的新議題。」請問：在上述服務過程中，引號的部分是屬於反思 4F 法中的什麼內容？ (A)回顧發生的事情 (B)表達個人感覺 (C)探討更深的意義 (D)承諾未來的行動。

《答案》C

21. ( ) 學習風格偏向聽覺型的人，會有哪種明顯的行為表徵？ (A)習慣將思考口語化，容易受到聲音的影響 (B)不喜歡聆聽指導語，喜歡直接嘗試的方法 (C)與別人溝通時喜歡運用肢體語言 (D)不喜歡由他人轉述事情。

《答案》A

22. ( ) 下列是寶貝班對服務學習的分享。小倩：我覺得在進行服務活動前應該要傾聽服務對象的聲音。小蜜：服務方式可以根據自己不同的能力，讓多元智慧都能發揮。阿維：可以撰寫服務心得，不僅記錄服務內容也能記錄所得所想。桂麗：要是能把我們的服務過程演成一齣戲，一定很耐人尋味。請問：以上對於服務學習的敘述正確的有幾位？ (A)一位 (B)兩位 (C)三位 (D)四位。

《答案》D

23. ( ) 在我的自主學習裝備中，有優勢能力、學習資源與學習工具，下列何者是屬於「學習工具」上做的準備？ (A)同學都說我的數理邏輯很好，我應加強它 (B)看 MV 舞蹈慢速版影片來練習 (C)運用筆記本與螢光筆摘錄重點 (D)班上最好的朋友跟我一起學習。

《答案》C

詳解：(A)「數理邏輯」屬「優勢能力」 (B)「影片」屬「學習資源」 (D)「親朋好友」屬「學習資源」。

24. ( ) 為了拿志工服務時數，學生們紛紛抱怨，當志工應是貢獻一己之力，不拿報酬，但現在似乎變成「為了收集時數」。其實，服務是需要透過學習的歷程，服務學習與社區服務最大不同是希望過程中要能想一想「這些服務帶給我的主要意義與學習有哪些？」、「未來我將如何運用這些所學？」請問：上述特點是指服務學習中的什麼內容？ (A)準備 (B)計畫 (C)反思 (D)承諾。

《答案》C

25. ( ) 在我的自主學習裝備中，有優勢能力、學習資源與學習工具，下列何者屬於盤點可用的「學習資源」？ (A)我常觀看影片學習如何做料理 (B)我的肢體動作能力好，體育課由我帶操暖身 (C)我利用手機查詢韓文字彙 (D)為了能有效達成目標，我制定學習計畫。

《答案》A

詳解：(B)「肢體動作」屬「優勢能力」 (C)「手機」屬「學習工具」 (D)「學習計畫」屬「學習工具」。

## 二、填充：

1. 衣物破損需縫紉修補時，縫衣線可使用\_\_\_\_\_開頭及結尾。

《答案》單結

2. 人我之間並不一定得靠「說」才能互相了解，\_\_\_\_\_是指運用表情、手勢、姿勢、音調、態度、穿著等方式傳達溝通訊息。

《答案》非語言溝通

3. 葉綠素、花青素、茄紅素，皆為\_\_\_\_\_，富含許多營養，對身體的功效也不盡相同。

《答案》天然色素

4. 在參與服務學習時，初期可先以團體方式參與，再漸漸以\_\_\_\_\_方式參與，讓自己慢慢接受挑戰。

《答案》個別

5. 學習方法除了應用在學科學習以外，也可以應用在生活中。下列何者不是適當應用學習方法的例子？ (A)運用 N 字法則有效管理自己的時間，分配好家庭活動、社團練習與讀書的時間 (B)善用自己的語言文字能力，在教師節時和班上同學一起寫感謝卡給老師 (C)擬定課堂以外的學習目標，希望能在本學期結束前學會一個才藝 (D)為了幫助自己增加存在思考能力，如果還沒有找出未來的生涯目標，就先不要讀書。

《答案》D

6. 如果我的優勢多元能力是「人際社交能力」，當我結合擬定學習計畫的能力，並使用網路以幫助自己和朋友進行學習時，我不應該做哪些事？ (A)在學期初和朋友組成學習小組，使用數位學習平臺進行課程討論 (B)學期中時和朋友成立 Line 群組，考得好時嘲笑成績較差的同學，考不好時檢討老師出題不佳，以紓解壓力 (C)每天拍攝自己的讀書筆記上傳到 IG，分享給同學 (D)段考完後，針對成績較差的科目，和同學一起玩學習性的合作小遊戲，增加學習興趣，並增進學習表現。

《答案》B

7. 學生了解自己的優勢能力、興趣、發揮創意解決問題，以此持續主動學習並強化專長的能力為\_\_\_\_\_能力。

《答案》自主學習

8. 每個人的天賦不同，透過綜合活動課堂中的活動，我們認識了自己的優勢多元能力，如果能將優勢多元能力結合不同學習模式進行學習，並擬定適合的學習計畫，那學習就會變得簡單又快樂。如果我的優勢多元能力是「語言文字能力」，擅長使用的學習模式是「聽覺型」，當段考快來臨時，我該怎麼進行，學習效率會最佳？ (A)上課時一邊聽老師講解課文內容，一邊閱讀課文文字，課



後和同學討論 (B)上課時自己看課文，回家後也自己閱讀課文 (C)上網搜尋與課文相關的插圖 (D)課後複習時，將自己理解到的重點整理成表格。

《答案》A

### 三、題組：

1. 請參看圖片回答問題。



( ) (1)根據圖片，拿來間格衣物的是什麼繩結？ (A)平結 (B)單結 (C)雙套結 (D)營繩結。

( ) (2)根據圖片，拿來固定繩子於樹幹上的是什麼繩結？ (A)平結 (B)單結 (C)雙套結 (D)營繩結。

( ) (3)根據圖片，用於連結兩條繩子的是什麼繩結？ (A)平結 (B)單結 (C)雙套結 (D)營繩結。

《答案》(1)B (2)C (3)A

2. 忠岳與晶晶利用暑假到日本旅遊，結果發生許多插曲，令他們此趟日本行難忘到不行。

( ) (1)出發前，晶晶就覺得喉嚨有點卡卡、鼻子有點塞，但並不以為意。她到了日本後症狀變嚴重，甚至開始發燒。請問：晶晶該如何處理？ (A)當地求診，以免傳染 (B)到藥局買成藥服用 (C)在飯店多休息 (D)好不容易到了日本，不能浪費一分一秒，行程照跑。

( ) (2)到了旅行的第四天，他們發現前幾天花錢沒節制，旅費居然不夠了，未來還有兩天的交通費全部都拿去吃掉。請問：這是沒做足哪一項旅行前的規畫？ (A)行程設計 (B)編列預算 (C)交通方式 (D)袋中有袋。

( ) (3)暑假多颱風，忠岳與晶晶的回程班機因為颱風影響而停飛，在機場滯留的他們因為出發前沒買旅行不便險，加上現金不夠，只能睡在機場。請問：上述慘狀是他們忘了預估什麼？ (A)旅行的時程 (B)旅行的樣貌 (C)旅行的收納 (D)旅行的危機。

《答案》(1)A (2)B (3)D

詳解：(1)若有發燒情況，最好就醫治療，以免感冒傳染給更多人

3. 隨著交通運輸的進步及文化的快速發展，能夠取得食材的管道愈來愈多元，偉苓運用一個下午走訪家裡附近可以買到食材的地方，她把沿路上所聽所聞記錄下來：

穿一賞老闆：來唷～這裡都是最新鮮的！快中午了要收攤，隨便賣～要買要快，2把50元。

肚子二老闆：來我這邊逛就對了，炎炎夏日有免費冷氣可以吹、有各種品牌、小包裝零售不怕吃不完，購物辦會員還能累積紅利點數唷。

三筆八老闆：我們買多賺多，今天可以先買回家，一個星期都不必出來買菜，價格低廉，很划算唷！

沒有四老闆：(叮咚)你好～歡迎光臨。

( ) (1)家政課小組職務分配後，偉苓下次上課需要帶2顆馬鈴薯、1條胡蘿蔔、1顆洋蔥。請問：他去下列哪間店購買比較合宜？ (A)穿一賞老闆 (B)肚子二老闆 (C)三筆八老闆 (D)沒有四老闆。

( ) (2)依據偉苓所記載，你覺得三筆八老闆可能是何種店的店長？ (A)雜貨店 (B)量販店 (C)市場攤販 (D)便利商店。

( ) (3)偉苓去肚子二老闆的店買東西，下列何者是她最有可能遇到的狀況？ (A)馬鈴薯標價1顆20元，買2顆肚子二老闆算你便宜，收你30元就好 (B)為了降低環境負擔，偉苓自備環保袋裝所購買的食材 (C)肚子二老闆的店因為需要廣大的腹地，開在地處偏遠的地方，非得要開車才能抵達 (D)沒有廣告行銷、沒有包裝，就是第一手從菜園剛採收上，所賣出去的價格就是肚子二老闆所賺，不需要再扣除水電、人事等開銷。

《答案》(1)A (2)B (3)B

詳解：(1)、(2)穿一賞老闆：傳統市場、肚子二老闆：超級市場、三筆八老闆：量販店、沒有四老闆：便利商店。(3)(A)傳統市場；(C)量販店；(D)傳統市場。

4. 學習方法與技巧，除了運用在課業上，其實也可以運用在其他地方，像是學習生活技巧、學習建立人際關係等。

( ) (1)下列何項學習技巧的運用較不適當？ (A)妥善管理時間，讓自己除了在時間內完成課業學習外，也可以發展自己的休閒興趣 (B)運用世界咖啡館的討論方式，和家人一起規畫過年時的出遊行程 (C)使用「擬定計畫五步驟」的技巧，幫助自己擬定課後的運動健康計畫 (D)使用「聽覺型學習模式」，偷聽父母的談話，了解親戚間的祕辛與八卦。

( ) (2)優勢能力除了運用在學習上，也可以運用在生活中，下列何者運用方式較適當？ (A)運用語言文字能力，寫日記記錄生活與抒發心情 (B)運用自然觀察能力，觀察隔壁鄰居帥哥的生活作息，以便跟蹤他 (C)運用肢體動作能力，觸犯校規時可以趕快跑離現場 (D)運用音樂節奏能力，晚上十二點時練習自己喜歡的直笛歌曲。

( ) (3)如果我不善用時間進行學習，即使學會很多學習方法與技巧，也很難改善自己的生活。下列何種學習態度較正確？ (A)每天在學校學習已經很累，晚上回家就應該要好好看電視或睡覺，不要再做別的事 (B)玩樂有時、休閒有時。如果今天晚上已經看了電視，那明天晚上就要去圖書館讀書，以免荒廢時光 (C)學習要自己負責，只要顧好自己的課業，朋友遇到學習困難時應該要自己解決，不干我的事 (D)為了拿到全校第一名，一定要把握時間學習，所以在拿到全校第一名之前，不可以和同學出去玩。

《答案》(1)D (2)A (3)B

5. 我們了解不同的生涯階段會有不同的生涯任務，而不管身處於哪個階段，找到正確的學習目標並運用適當方法進行學習，是非常重要的的一件事。

( ) (1)身為一個高中學生，下列何者可能是較正確的學習目標？ (A)找到與自己興趣相投的另一半，建立兩個人的親密關係 (B)認識自我並找出未來生涯方向，做出適合的升學或生涯決定 (C)妥善規畫自己的休閒時間，學習第二專長 (D)學習如何自己上學，建立自我照顧的能力。

- ( ) (2)學習過程中時常會遇到困難，下列哪一位同學較具有適當的學習態度？ (A)小草上英語課都聽不懂，他決定自己報名參加學校的補救教學課程，並請老師利用中午時間教他音標 (B)小花因為很不喜歡數學老師的教法，決定要媽媽花大筆補習費讓她去補習 (C)小石認為學習生活技能比學習課業更重要，所以自己報名參加學校外的電腦班，每天下午三點就早退去電腦班上課 (D)小土認為每個人都有擅長的科目，不會的科目就可以不要讀。
- ( ) (3)懂得運用身邊資源來幫助自己解決學習困難，是新世代的我們須要具備的重要能力。下列何者不是妥善使用學習資源的方式？ (A)雖然沒有錢報名校外美術班，但可以將自己休閒時畫的畫拿給美術老師看，請老師給予建議 (B)和學習成績較好的同學請教讀書方法 (C)使用線上學習工具，如均一教育平臺等 (D)考試時請教隔壁同學自己不會的題目。
- 《答案》(1)B (2)A (3)D

6. 今天的功課比較特別，家政老師請我們上網搜尋一道自己喜歡吃的菜肴食譜，下次上課帶到班上討論。放學回家後，我一如往常吃飽飯進房間一一完成今天的功課，正當我使用電腦上網搜尋到一半時爸爸進來關心我，但沒想到爸爸卻破口大罵：「不是要寫功課嗎？玩什麼電腦！」把我的電腦電源關掉後，甩了門就去客廳，留下錯愕的我在房間，也沒有繼續完成作業的心情與動力了。
- ( ) (1)生活中有很多時候我們的情緒無法被他人理解，當我們希望他人能接收到自己的內在感受，正確的表達很重要，達成有效雙向溝通不會產生誤會。請問：當下你希望爸爸該如何表達他的情緒？ (A)誰告訴你寫功課的時間是可以拿來玩電腦？ (B)到底還要說幾遍才聽得懂？ (C)有本事考 90 分再來使用電腦！ (D)現在這個時段使用電腦應該是因為功課需要吧！
- ( ) (2)我走出房門去找爸爸說明剛剛的情況，是完成今天老師交代上網搜集資料的作業，並不是像爸爸所想的在玩電腦，應該怎麼說明才能讓爸爸了解自己？ (A)你每次都這樣不懂我在想什麼 (B)你不是我，你永遠不會了解 (C)我覺得你的言語讓我很受傷 (D)你總是說我哪裡不好，那你自己呢？
- ( ) (3)該如何做才能避免下次有類似誤會產生？ (A)減少對話：言多必失，降低講錯話的風險 (B)充分溝通：在吃飯時可與家人分享心情、共同討論課業內容 (C)請同學協助：請同組同學多幫我查一個，我再回報他 (D)與老師反映：在家使用電腦做作業很容易引起家庭爭執，可以改出別的作業。

《答案》(1)D (2)C (3)B

詳解：(1)參考課本第 54 頁家人溝通技巧中，選項(D)使用「試著從對方的立場思考」。(2)選項(C)運用「我訊息」，並將自己的感受詳實說明讓對方知道。(3)共創學習型家庭，家人共同學習要素之一是需要活動中溝通對話、相互學習。

7. 當前的美食，總是做得令人垂涎三尺，迫不及待想拿起手機上網打卡，因為人民物質水準提升，開始加重對於食材色彩的視覺衝擊、美食的營養均衡與豐富性，而天然食物的顏色也有不同功效，讓我們聽聽看蔬菜們如何自我推銷：
- 蘇果：我能增加血液循環、防止皮膚衰老、保護心臟，是最天然的抗老產品，重要的是能幫助身上堆積的脂肪可以加速燃燒！
- 蘇蔡：我提供能量，含有豐富的蛋白質、鈣質和碳水化合物，有助於排便、幫助身體增強抵禦力並且降低膽固醇。
- 蘇時：可以改善免疫系統，防止細胞老化，維持皮膚黏膜和眼部健康。
- 蘇子：富含鎂離子，能促進身體消化系統的運作，並且預防黃斑部病變和白內臟等眼睛疾病。
- ( ) (1)義大利傳言：「番茄紅了，醫生的臉就綠了！」是在指上述哪一位蔬菜的描述？ (A)蘇果 (B)蘇蔡 (C)蘇時 (D)蘇子。
- ( ) (2)上述哪兩位的論述擁有脂溶性維生素，不會與其他因加熱就流失的營養素一樣，反而更容易被人體吸收？ (A)蘇果與蘇蔡 (B)蘇蔡與蘇時 (C)蘇時與蘇子 (D)蘇子與蘇果。
- ( ) (3)若替蔬菜們找到合宜的主人，下列配對何者正確？ (A)蘇果與菠菜 (B)蘇蔡與梨子 (C)蘇時與紫葡萄 (D)蘇子與胡蘿蔔。

《答案》(1)A (2)D (3)B

詳解：蘇果：紅／番茄／茄紅素；蘇蔡：白／梨子／無；蘇時：黃／胡蘿蔔／β胡蘿蔔素、葉黃素；蘇子：綠／菠菜／葉綠素。

8. 「非暴力溝通(Non-Violence Communication)，簡稱NVC」為美國心理學博士盧森堡(Marshall B. Rosenberg)所創，並將其理念傳承給接班人，溝通專家艾克拉薩特(Ike Lasater)。艾克拉薩特曾分享自己 5 歲的孫女賴在車上不下車，一般的父母可能會因工作一整天感到疲憊、不耐煩，產生情緒性的字眼或拉扯等行為，但艾克拉薩特換種方式重新聆聽與同理對方，她問孫女：「我看到你還在車上玩娃娃，是想要繼續玩嗎？」當孫女一聽覺得獲得重視與同理後，便放下娃娃下車了，如此化解了原本應該惡言相向的暴力畫面。NVC 的四個要素是觀察、感受、需要與請求，取代我們常用的評價、抱怨與互相指責，找到彼此共同的需求並滿足它。
- ( ) (1)請問 5 歲的孫女所期盼的愛之語表達方式是屬於哪一型？ (A)服務的行動 (B)肯定的言詞 (C)精心的時刻 (D)肢體的接觸。
- ( ) (2)以共創學習型家庭為例，艾克拉薩特所具備的條件為何？ (A)時間共享：願意配合家人調整自己的時間 (B)情感承諾：遇到問題時能相互扶持、彼此歸屬 (C)培養家人對話氣氛：改變具有威脅性的命令語句，以正向溝通、給予正面積極的鼓勵，進行有效溝通 (D)規畫家庭時間：相聚時間少、又缺乏互動的狀況下，規畫出家人共享的時間，作為家庭學習的時間。
- ( ) (3)一般的工作整天的父母看到子女賴在車上不下來，如果是你可以怎麼做？ (A)第一步「觀察」：每次見面總是讓我等個 30 分鐘 (B)第二步「感受」：你是沒看到太陽很大嗎？ (C)第三步「需要」：可以動作快一點嗎？ (D)第四步「請求」：你願意把娃娃先放在車上，下車用餐嗎？

《答案》(1)B (2)C (3)D

詳解：(1)選項(A)服務的行動：若家人用實際具體的行動表達愛意，如協助與幫忙，我會特別能感受到愛。選項(C)精心的時刻：在意與家人心靈上親密的感受，喜歡家人多花一些心思和時間陪伴、用心聆聽彼此的心情、一起行動。精心安排的相處，可以帶給我滿滿的感動。(D)肢體的接觸：喜愛與家人透過身體的接觸，建立親密關係和傳達愛意，如牽手、擁抱、親吻、按摩、拍背等肢體碰觸。(2)依題幹得知由情緒性字眼調整為具有同理的正向言語。(3)選項(A)觀察，是我們的感官直接體會到正發生的狀況，並且能夠清楚說出所觀察到的結果，並減少使用總是等主觀用詞；選項(B)感受而非想法或反問，如我訊息的使用；選項(C)需要是為我們的感受負起責任，當需要得到滿足時，我們得感受是正向的；選項(D)請求而非命令，如果我們允許別人說不，那就是一種請求。

#### 四、是非：

1. ( ) 剝皮類的水果，因為食其果肉，如香蕉，可以不必清洗直接剝皮後食用。

《答案》×

詳解：需以清水沖洗，避免吃入雜質。

2. ( ) 今天放學回家後，姐姐一直滔滔不絕分享選班級幹部的過程，我在她說話時沒有急著打斷她或是給予評價，是運用溝通技巧中的「傾聽」。

《答案》×

詳解：應為不打斷、不評價，當家人在說話時不要急著打斷他或是給予評價。傾聽是指當家人在說話時，應暫時放下手邊的事，全神貫注的聆聽，以充分理解家人的感受與想法，可透過重述家人內心的感受讓家人確認達到積極的傾聽。

3. ( ) 服務學習開始前必須先感受身邊的問題，再尋找解決的辦法。

《答案》○

4. ( ) 與家人一同看影片，可替學習型家庭生活量表中的家庭活動向度加分，增進家人互動。

《答案》○

5. ( ) 透過衝突對話的分析，找出原因、覺察想法、表達感受並採理性溝通方式，幫助我們提升溝通能力。

《答案》○

6. ( ) 在家庭生活中，要找正確的人學習正確的事，例如：煮飯的技巧就應該向母親請教，拖地就應該找父親，盡量有制度的分責分權。

《答案》×

詳解：家庭中的食、衣、住、行、育、樂的生活層面，是需要家中每位成員共同規畫、參與、調整，營造學習型家庭。

7. ( ) 自行車又稱為單車，也就是只適合一個人騎乘的交通工具，所以不適合承載其他乘客。

《答案》○

8. ( ) 海鮮、魚、肉的保存應集結成一袋放於冷凍庫，避免水分蒸發，並於拿出解凍後立即料理。

《答案》×

詳解：應清理後依每次用量分裝後再放置冷凍庫。

9. ( ) 我想學習跑酷運動並以此成就豐富精采的人生，但它容易造成肢體受傷，應當停止此運動以維護自身安全。

《答案》×

詳解：在充足的安全裝備、正確的體育知識與專業的訓練下，也可以學習跑酷運動。

10. ( ) 設定學習目標時，此目標需要稍微超過自己現在的程度，而達成與否也需要能被具體測量。

《答案》○

11. ( ) 在生活中我們有很多想要完成的夢想，唯有設定清楚的目標，並擬定計畫去執行，才能完成這些夢想。

《答案》○

12. ( ) 身為新世代的我們不能讓服務學習流於口號，做就對了，所以事前不需要準備與蒐集，邊做邊修正才不會讓服務流於口號。

《答案》×

詳解：服務活動的事前準備與蒐集受助者的需求，是不可缺少的環節。

13. ( ) 班上第一名的同學所使用的學習策略，一定很適合我。

《答案》×

詳解：每個人適用的學習策略都不同，需要經過嘗試才能夠找出最適合自己的學習策略。

14. ( ) 在連接繩子時有許多繩結可以使用，其中較常見且好打好拆的平結及接繩結，兩者的差別在於平結可以用來連接材質、粗細不同的繩索，接繩結則用於連接粗細差不多的繩索。

《答案》×

詳解：平結用於連接粗細差不多的繩索，接繩結則可以連接材質、粗細不同的繩索。

15. ( ) 當學習表現不如預期時，表示自己的天資不好，沒有讀書的天分。

《答案》×

詳解：成績不理想的原因有很多，可能是學習方式不正確，或是時間管理不佳，並不是天資不佳的問題。只要能找出成績不理想的原因，對症下藥，就能提升學習表現。