

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障等眼睛疾病。

() (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車，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、表達感受並採理性的溝通方式，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。