|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **桃園市立慈文國中113學年度第一學期補行評量作業** | | | | | | | |
| 科  目 | **綜合** | 範  圍 | 八上 | 班級  座號 | 八年 班 號 | 姓  名 |  |

**一、簡答題**

**1.** 情緒，是種面對內外在刺激的心理狀態，我們會因此產生不同的感受。試寫出5個正向情緒、5個負向情緒的形容詞。(20分)

* 正向情緒形容詞：  
  1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。
* 負向情緒形容詞：  
  1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

2. 如果情緒太多、太滿獲得紓解，就會像一直被灌氣的氣球一樣，當壓力到達極限的時候，終將爆破。  
(1)試分享五種紓解情緒的方法 (10分)。  
1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。  
(2)請簡述哪一種方法對自己最有效？為什麼？(10分)

3. 心理困擾的影響不容小覷。當心理困擾過大時，則需要找到資源來給予自己協助，試回答以下問題：

a. 張老師專線的電話號碼(5分)：

b. 生命線專線的電話號碼(5分)：

c. 除以上資源，我還可以找(5分)：

d. 當我懷疑自己有心理困擾時，誰可以替我進行診斷並評估我是否需要用藥物支持？(5分)

e. 精神科醫師與諮商心理師協助我的方向有何不同？(10分)

**二、問答題：(共30分)**

如果你有參加隔宿露營，請寫下二天的活動中，你印象最深的活動並說明你從中學到什麼；

如果你沒有參加，請你寫出你希望其中有什麼活動，應該如何做可以讓活動更有趣。