

等 別：三等考試
類 科：人事行政
科 目：心理學（包括諮商與輔導）
考試時間：2 小時

座號：_____

※注意：(一)禁止使用電子計算器。

(二)不必抄題，作答時請將試題題號及答案依照順序寫在試卷上，於本試題上作答者，不予計分。

(三)本科目除專門名詞或數理公式外，應使用本國文字作答。

- 一、韓國梨泰院鬧區因萬聖節狂歡人潮發生踩踏事件，造成超過 300 人死傷，當天倖存的人可能都難以相信，原本一同出遊、活生生的朋友，就這樣在他們身旁與世訣別。這些身歷其境的梨泰院生還者可能經歷創傷後壓力症候群（post-traumatic stress disorder, PTSD）。請說明什麼是 PTSD，以及舉例說明梨泰院生還者可能出現的 PTSD 在其認知、情緒、行為三個層面上的症狀內涵，每個層面至少舉例說明五項；最後，請解釋什麼是身體經驗（somatic experiencing）創傷療法。（25 分）
- 二、適度的壓力能幫助我們發揮最大潛能，是人生的調味料，但凡事過與不及都不好，長期或過度的壓力也會讓生理功能透支與衰退。當我們遇到危機時，身體會啟動壓力系統以應變，壓力應變系統有三個層面，分別是大腦迴路（包含杏仁核、海馬迴、前額葉）、自律神經系統（交感神經與副交感神經）、內分泌系統（Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis, HPA 軸）。請分別說明如上三個壓力應變系統的因應壓力模式與內涵。（25 分）
- 三、在教育輔導的領域當中，如何執行獎賞（reward）與懲罰（punishment），使孩子更有效地改變與成長，一直以來是個熱門的議題。有心理學者認為，獎勵與懲罰都是有條件的，但對孩子的愛與關懷應該是無條件的，因此，應該改變與孩子的對話，採取超脫「獎賞」或「懲罰」的教養方式才是上策。請說明何謂行為治療裡的古典制約（classical conditioning）與操作制約（operant conditioning）理論及其治療的關鍵為何，最後，請論述在教養中過度使用「獎賞」與「懲罰」可能產生的缺點為何？（25 分）
- 四、根據睡眠專家的說法，大多數成年人平均每晚需要 7 到 9 個小時的睡眠時間，然而現今社會有關睡眠的困擾日益增加，睡眠的狀態與心理/精神問題常有相當大的關連。當我們睡覺時，通常在兩個睡眠狀態之間漂移，REM（快速眼動）和非 REM。請說明 REM 及非 REM 的內涵是什麼，並以正念（mindfulness）的概念舉例說明如何提升睡眠品質。（25 分）