

110 年公務人員特種考試身心障礙人員考試

考試別：身心障礙人員考試

等別：四等考試

類科：各類科

科目：國文（作文、公文與測驗）

甲、作文與公文部分：

一、作文：（60 分）

心理學家羅洛·梅說：「焦慮是人類的基本處境。」現代社會發展迅速，競爭激烈，焦慮的問題更形嚴重，然而他也說：「善用潛能，面對焦慮，並接受其中的責任與疚責感，就會增進自覺、自由，以及創造性範疇的擴大。」請描述你的焦慮經驗以及克服焦慮的方法，以「面對焦慮」為題，作文一篇。

【擬答】：

面對焦慮

現今社會瞬息萬變，人與人之間日日都在進行著激烈的競爭，絕大多數的人都有著無法擺脫的焦慮問題——明明很努力但身心還是無處安頓？擔憂發愁的事沒完沒了？壓力巨大如山？或者就是沒來由的感到無助、恐慌？其實，焦慮並不是一種疾病，據數據統計，超過 95% 的人都有或多或少的焦慮，是故，它是現代人共有的問題，我們不要懼怕它，反而要學會如何「面對焦慮」，始能讓生活穩定地前行。

在日常的生活與工作裡，許多人都有過被焦慮折磨的經驗，總感覺這股負面能量如影隨形，無法掙脫，焦慮時有的人甚至什麼事情都無法進行，內心對未來憂心忡忡，擔心這，擔心那……，直到自己被這說也說不清的無力感一點一滴地完全侵蝕。曾有專家歸納出現代人常見的六大焦慮：存在焦慮、成長焦慮、職場焦慮、愛情焦慮、人際焦慮、選擇焦慮等。而在焦慮感襲來之時，人們的心理多會對生活的人、事、物充滿不安全感，並會伴隨著生理上的肌肉緊繃、心悸、呼吸不順、腸胃問題，以及難以入睡、容易疲勞與易怒，這些心理狀況與生理癥候兩相結合，就會導致坐立難安、注意力不集中，如此以來，不免會影響職場的工作效能，並且引發人際關係的重大危機。

焦慮其實並不是讓人們身陷黑暗之中的邪惡力量，事實上，焦慮是一種正常的心理狀態，無論一個人有多麼卓越、多麼自信、多麼堅強，在做事之時，他的內心深處難免還是會有一絲不安的感覺或是猶豫的糾結在攪動心神，這些現象都是為了讓我們能夠更加戰戰兢兢小心謹慎的去行事，雖說「焦慮」是人類的基本處境，但它絕對不是困境，有人說「焦慮」是為了應付「困難和挑戰」所產生的一種「生理」及「心理」的防衛機制，逼著我們做好更為周全的準備，進而妥善規劃因應之道，若能因此引發正向的情緒與能量，那麼「焦慮」就能夠使人激發潛能，從而更佳地完成任務。

當我在面對焦慮時，會暫時放下手邊的一切事物，讓自己解除束縛，或者聽音樂、或者看一部歡樂的喜劇片、或者去散步、或者吃一片我最喜愛的巧克力……，由心理的放鬆慢慢過度到生理的放鬆。我相信只要給焦慮時間，學會與焦慮共存，我們就得以控制自我情緒，不被焦慮掌握，不被焦慮擺布，並且能由焦慮中提升自我價值與能力，正如心理學家羅洛·梅所說：「善用潛能，面對焦慮。」

二、公文：(20 分)

自新冠肺炎 (COVID-19) 疫情爆發，由於民眾多能配合戴口罩 及保持社交距離，不但染疫人數得到控制，連帶亦使流行性感冒發生 率大為降低，但不代表流感不會發生。疫苗可降低重症與併發症風險，而患有慢性病及高齡族群特別容易引起併發症，更有施打的必要。試擬衛生福利部函請各直轄市、縣(市)政府衛生機關，提出具體辦法宣導流感疫苗效用，籲請民眾儘速接種，以提升保護力，確保自身及家人健康。

檔 號：

保存年限：

衛生福利部 函

地址：00000○○市○○路 000 號

聯絡方式：承辦人、電話、傳真、電子信箱

郵遞區號

受文者機關地址

受文者：○○市政府衛生局

發文日期：中華民國 000 年 00 月 00 日

發文字號：○○○字第 00000000000 號

速別：最速件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：請貴單位研擬具體可行的辦法宣導流感疫苗之效用，籲請民眾儘速接種，以提升保護力，確保自身及家人健康，請照辦。

說明：

- 一、自新冠肺炎 (COVID-19) 疫情爆發以來，由於民眾多能配合配戴口罩以及保持社交距離，不但染疫人數得到控制，連帶亦使流行性感冒發生率大為降低。
- 二、為預防流感發生加重新冠肺炎疫情之衝擊，接種流感疫苗可降低重症與併發症之風險，而患有慢性病及高齡族群特別容易引起併發症，更有施打的必要。
- 三、爰此，籲請民眾儘速接種流感疫苗，實屬當前刻不容緩之要務。

正本：

副本：

部長 ○ ○ ○ (蓋職銜簽字章)

乙、測驗部分：(20 分)

- (D) 1. 「相思樹是墨綠的，荷葉桐是淺綠的，新生的竹子是翠綠的，剛冒尖兒的小草是黃綠的。還是那些老樹的蒼綠，以及藤蘿植物的嫩綠，□□□地擠滿了一山。我慢慢走著，我走在綠之上，我走在綠之間，我走在綠之下。綠在我裡，我在綠裡。」上文空缺處，最適合填入的是：
- (A)汲汲營營 (B)扭扭捏捏 (C)戰戰兢兢 (D)熙熙攘攘
- (A) 2. 下列選項，何者最不符合對聯形式？
- (A)請看今日之域中，竟是誰家之天下 (B)芳草春回依舊綠，梅花時到自然開
- (C)時來風送滕王閣，運去雷轟薦福碑 (D)四野綠陰迎夏至，一庭紅雨送春歸
- (C) 3. 夫物者有所宜，材者有所施，各處其宜，故上下無為。使雞司夜，令狸執鼠，皆用其能，上乃無事。上有所長，事乃不方。矜而好能，下之所欺。辯惠好生，下因其材。上下易用，國故不治。(《韓非子·揚權》) 根據上文，作者認為國家難以太平的原因是：
- (A)君臣上下怠忽政務，無所作為 (B)君臣上下彼此傾軋，不能同心
- (C)國君逞能任事，君臣權責顛倒 (D)臣子各逞其能，架空國君權力

公職王歷屆試題 (110 身心障礙特考)

- (A) 4. 齊王后死，王欲置后而未定，使群臣議。薛公欲中王之意，因獻十珥而美其一。旦日，因問美珥之所在，因勸立以為王后。齊王大說，遂重薛公。故人主之意欲見於外，則為人臣之所制。故《老子》曰：「塞其兌，閉其門，終身不勤。」（《淮南子·道應》）依據上文，下列敘述何者錯誤：
- (A)人主要能分辨讒言與佞語 (B)緘默自守，杜絕屬下揣測
(C)屬下進言前須試探對方心意 (D)上明見，人備之；其不明見，人惑之
- (D) 5. 下列句子何者用語不適切？
- (A)錢女士有教無類，多年來桃李滿天下 (B)趙先生精通岐黃之術，長年懸壺濟世
(C)小李以筆耕維生，爬格子是日常工作 (D)老孫是梨園子弟，果樹嫁接輕而易舉
- (D) 6. 《菜根譚》：「風來疏竹，風過而竹不留聲；雁度寒潭，雁去而潭不留影。故君子事來而心始現，事去而心隨空。」根據上文，下列選項最切合文意的是：
- (A)滄海桑田，世事多變 (B)往者已矣，來者可追
(C)雖驚鴻一瞥，而價值永恆 (D)人應伺機而作，心隨境轉
- (C) 7. 「把一株溫室的花朵，突然搬到大自然中去，讓它任情地接受驕陽或狂風的考驗，假若它還依戀自己過去的一套生活習慣的話，結果便只有快速地枯萎下來；否則就必須放棄過去的嬌慵，另產生一種能適應新環境的生存能力，才能欣欣向榮。」依據上文，下列選項何者正確？
- (A)走進茫茫人海，就像花朵移出溫室，很快就會凋落了
(B)溫室花朵的嬌慵模樣，實在惹人愛憐，可惜容易枯萎
(C)面對環境的改變，自我要能勇於調整習性、培養能力
(D)人適應新環境的能力，就像花朵一樣，是與生俱來的
- (C) 8. 孤館鏗青，野店雞號，旅枕夢殘。漸月華收練，晨霜耿耿，雲山攜錦，朝露團團。世路無窮，勞生有限，似此區區長鮮歡。微吟罷，憑征鞍無語，往事千端。（蘇軾〈沁園春〉）下列選項，最貼近作者心境的是：
- (A)耿介絕俗 (B)遺世獨立 (C)孤寂淒清 (D)人生如夢
- (C) 9. 「我們在遇見新朋友時，會覺得有些焦慮，又有些期待的喜悅；然後關係如果繼續深入，則每一步進展都會標示出新的喜悅與新的焦慮。每一次聚會都可能預示某種未知的命運等待著我們，但它同時也提供了刺激，助我們得到令人興奮的樂趣，可以真正認識另一個人。」上文作者對交友的看法，下列敘述何者最正確？
- (A)樂莫樂兮新相知 (B)朋友貴精不貴多
(C)交友不慎很可能會產生焦慮 (D)交友過程能豐富我們的情感
- (D) 10. 「我有兩個同種苔蘚的標本，一個從高山上採集，另一個從平地的梧桐樹幹上採集。這兩個標本的形狀和顏色，有顯著不同。生長在山巔上、風雨中的標本是櫻紅色的，質地光滑，輪廓完美，而生長在低地上、溫和氣候中的標本是暗黑色的，質地粗糙，輪廓破碎。」根據上文，下列選項最符合文意的是：
- (A)山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村 (B)問渠哪得清如許？為有源頭活水來
(C)不見廬山真面目，只緣身在此山中 (D)不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香