

- 【讀卡科目請依規定畫卡，若有違反畫卡規定而影響讀卡作業之情事，一律扣總分五分。】  
【手寫答案卷需確實寫上班級、座號、姓名，違者一律扣總分五分。】  
【手寫答案卷需用藍色或黑色墨水筆書寫，違者一律扣總分五分，使用鉛筆書寫扣五分。】

一、 選擇題 2\*38=76分

1. 下列「」中的字音寫成國字後何組**不**相同？

- (A)委「ㄌㄠˊ」不振／「ㄌㄠˊ ㄌㄠˊ」之音  
(B)頭暈目「ㄊㄛㄣˊ」／「ㄊㄛㄣˊ」然欲泣  
(C)「ㄟ」憂啟聖／「ㄟ」切企盼  
(D)不勘負「ㄈㄜˊ」／「ㄈㄜˊ」槍實彈。(綜合)

2. 下列「」中的注音寫成「國字」後，何者兩兩相同？

- (A)晶「ㄟ」剔透／步步為「ㄟ」  
(B)不「ㄣ」回首／動員「ㄣ」亂  
(C)興利除「ㄟ」／貪污舞「ㄟ」  
(D)愈「ㄟ」愈深／內「ㄟ」實在。(綜合)

3. 下列哪個解釋正確？

- (A)字眼一寫得最漂亮的字 (B)山塢一山頂  
(C)口占一隨便說說 (D)才高八斗一指人才華洋溢。(綜合)

4. 下列「」中的國字，何組字義相同？

- (A)恃才「傲」物／「傲」視群倫  
(B)「了」然於胸／小時「了」「了」  
(C)「駢」肩雜沓／「駢」文大家  
(D)編「輯」整理／「輯」錄成冊。(綜合)

5. 下列「」中的國字，何組字音相同？

- (A)天上宮「闕」／拾遺補「闕」  
(B)憤世「嫉」俗／「嫉」妒心強  
(C)法家「拂」土／行「拂」亂其所為  
(D)情感糾「葛」／「葛」姓夫婦。(綜合)

6. 下列哪一選項的注音完全相同？

- (A)衣「著」／「著」筆／「著」作  
(B)心「曠」神怡／粗「獷」／「擴」展  
(C)赤「膊」／脈「搏」／淵「博」  
(D)雕欄玉「砌」／「沏」茶／起「訖」(綜合)

7. 下列注音與國字的配對，哪一個是**錯誤**的？

- (A)汗「漬」：ㄗˋ (B)「奚」落：ㄊㄟ  
(C)「媿」媿道來：ㄟˊ (D)打地「鋪」：ㄉㄟ(綜合)

8. 下列國字與注音的配對，哪一個是**錯誤**的？

- (A)圍「攔」：ㄌㄢˊ (B)「ㄊㄛㄣˊ」菇：蕈  
(C)春風「乚」面：佛  
(D)炊煙ㄟㄟ「ㄟㄟ」：裊(綜合)

9. 下列「」中的詞語，何者運用**錯誤**？

(A)詩人沉浸在「春花秋月」的美好之中，並將感受化作一首首優美的詩篇。

(B)隨手撿垃圾並非「反掌折枝」的事，只能交由環境保護團體去做了。

(C)年輕時的阿公是個「火爆浪子」，三天兩頭和人打架，讓阿祖頭痛不已。

(D)看見弱小受到欺凌，我的同情心不禁「油然而生」。(綜合)

10. 下列哪一個詞語使用正確？

- (A)那場火災的大火宛若「玻璃琉璃」。  
(B)正式場合別穿奇裝異服，否則會叫人「指指點點」。  
(C)今年「風水」適宜，一定豐收。  
(D)動物園是孩子的「極樂世界」。(綜合)

11. 下列哪一選項用字完全正確？

- (A)琦君文筆淳樸眷永，而吳晟則以農人胼手胝足的土地作為寫作主題。  
(B)安逸使人精神萎靡，若要出類拔粹，得經過考驗。  
(C)與憨直誠懇的朋友相交，這種友情才能悠久長遠。  
(D)為人處事須步步為營，切勿任意蔑視他人。(綜合)

12. 下列文句，哪一個選項最**沒有**冗詞贅字？

- (A)上天要降大任給某人時，必須給予他磨練，才能激勵他成長。  
(B)土地，是農人一輩子這一生的憑藉，是生命最初也是最後的依靠。  
(C)五月天娓娓談論不倦他們的挫折和體悟，並道出克服困境的歷程。  
(D)縱然英雄們建立多少不朽的功業，如今皆渺遠蒼茫，一去即逝不復返。(綜合)

13. 「小時候，難得有水果吃，偶爾家裡有人拎了葡萄來做客，九個孩子圓滾滾的眼珠幾乎要射進葡萄裡。等客人走後，媽媽便按人頭及葡萄數目平均分配，以杜□□之□。吃葡萄的感覺簡直說不明白，又快樂，總是讓我□□□□。最後剩了幾個最大的，怎麼也捨不得吃，端過來、捧過去，無關乎任何□□□□，只是捨不得罷了！孩子中，我的年紀最小，記憶裡，大葡萄最後被兄姊拐走或搶去。年齡漸長，漸不耐煩這種剝皮吐籽，吃起來工程浩大，雙手總是□□□、黏答答的水果。然而，不知從什麼時候起，逐漸習慣於把最好的東西留給孩子吃，自然更和大葡萄無緣了。」改編自廖玉蕙〈吃葡萄〉

- (A)幽幽/金沙鋪地/閒愁逸致/濕漉漉  
(B)悠悠/魂牽夢縈/閒愁逸致/濕漉漉  
(C)悠悠/閒愁逸致/談經論道/甜滋滋  
(D)幽幽/魂牽夢縈/談經論道/甜滋滋(綜合)

新北市立中正國民中學108學年度第一學期 九 年級 國文科 第 一 次段考試題  
範圍： 第一課到第四課 班級：\_\_\_ 座號：\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

14. 下列「」中詞語的詞性，何者前後相同？  
(A)「吟哦」自己的「吟哦」  
(B)內心「感激」不已，卻不知如何表達我的「感激」  
(C)「笨拙」的人總是做出一些「笨拙」的事  
(D)不愛自己的「鄉土」如何能寫出「鄉土」詩。
15. 〈故鄉的桂花雨〉一文中，琦君一聞到桂花香，就會引起鄉愁。下列何者並未表現出鄉愁的情感？  
(A)鄉愁是一棵沒有年輪的樹／永不老去。  
(B)故國不堪回首月明中。  
(C)思君如滿月，夜夜減清輝。  
(D)露從今夜白，月是故鄉明。(L1)
16. 〈故鄉的桂花雨〉一文中，哪一句有承上啟下的效果，也是全文的主旨？  
(A)迷人的原因，是它不但可以聞，還可以吃。  
(B)桂花，真叫我魂牽夢縈。  
(C)全年，整個村莊，都沉浸在桂花香中。  
(D)啊！好香的雨啊！(L1)
17. 關於〈生於憂患死於安樂〉的文意理解，何者正確？  
(A)「人恆過，然後能改」一說明「人非聖賢孰能無過」，提醒我們要原諒他人的無心之過  
(B)「所以動心忍性，曾益其所不能」一意近於「人無遠慮，必有近憂」，要未雨綢繆  
(C)「空乏其身，行拂亂其所為」一人要謙卑自牧，說明「柔能克剛」的道理  
(D)「入則無法家拂士，出則無敵國外患者，國恆亡」一國家若無強敵環伺之警惕，易招致滅亡，啟示了「多難興邦」的道理。(L2)
18. 「生於憂患，死於安樂」運用了「映襯」修辭，下列何者與其相同？  
(A)風雨也許敗壞你花葉般的肉體，但也可能孕育你意志的果實。  
(B)春，踏著芭蕾舞女的碎步，潛入了我的曬堂。  
(C)我總是不停地朝前走，不貪圖一時的熱鬧與歡樂，不受輕浮的柳條糾纏，也不受嬌媚的小花誘惑。  
(D)山澗流水淙淙，枝頭幾聲鳥語，在靜靜的清晨中，分外清脆悅耳。(L2)
19. 下列各文句，何者無法表達「生於憂患，死於安樂」的精神？  
(A)花開堪折直須折，莫待無花空折枝。  
(B)逆境是通往真理的一條通道。  
(C)飽暖則氣昏志惰，飢寒則神緊骨堅。  
(D)憂勞興國，逸豫亡身。(L2)
20. 孟子認為天要降下重責大任給人們前，分別有(甲)空乏其身、(乙)勞其筋骨、(丙)行拂亂其所為、(丁)苦其心志、(戊)餓其體膚，共5項磨練，請選出正確的排列順序。  
(A)甲乙丙丁戊 (B)丁乙戊甲丙  
(C)丁甲丙乙戊 (D)甲丙丁乙戊 (L2)
21. 「入則無□□拂士，出則無敵國□□者，國□□。」請選出空格中正確的文字。  
(A) 儒家／外患／恆弱 (B) 法家／內亂／恆興  
(C) 儒家／內亂／恆亡 (D) 法家／外患／恆亡。(L2)
22. 孟子說人往往是「困於心，衡於慮，而後作」，所以我們要多培養哪一種美德？  
(A)自我覺察 (B)謙沖自牧  
(C)慈悲喜捨 (D)大智若愚 (L2)
23. 下列有關詞的介紹，何者正確？  
(A)詞是由詩演變而來，因此被稱為「曲子詞」。  
(B)詞為受到隋、唐以來新興音樂影響而產生的詩歌體裁  
(C)每闕詞皆有調名，稱為詞牌。是與填詞時的內容密切相關。  
(D)詞的句數、字數、平仄與用韻，有一定的格式，皆不得換韻。(L3)
24. 李煜〈虞美人〉一詞中，將抽象的愁緒比作具體的江水，以表達自己愁思不絕的情感。下列何句使用了相同的寫作手法？  
(A)當街燈亮起來向村莊道過晚安，夏天的夜就輕輕地來了。  
(B)孩子啊！阿爸也沒有任何怨言，只因這是生命中最沉重也是最甜蜜的負擔。  
(C)看著鳥兒高踞枝頭，臨風顧盼——好銳利的喜悅刺上我的心頭。  
(D)故鄉的面貌卻是一種模糊的悵惘，彷彿霧裡的揮手別離。(L3)
25. 李煜在〈虞美人〉詞中說：「雕闌玉砌應猶在，只是朱顏改。」表達出「景物依舊，人事已非」的感慨。下列何者的涵義與之類似？  
(A)有心栽花花不開，無心插柳柳成蔭  
(B)吳宮花草埋幽徑，晉代衣冠成古丘  
(C)近鄉情更怯，不敢問來人  
(D)人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。(L3)
26. 周濟曰：「毛嬙西施，天下美婦人也，嚴妝佳，淡妝亦佳，粗服亂頭，不掩國色。飛卿(溫庭筠)，嚴妝也；端己(韋莊)淡妝也；後主則粗服亂頭矣。」由此段話可知，周濟認為李後主的詞風如何？  
(A)雜亂無章，用字粗鄙 (B)詞藻華麗，詞語講究  
(C)溫柔婉約，浪漫多情 (D)不喜雕琢，善用白描 (L3)
27. 下列關於辛棄疾〈南鄉子 登京口北固亭有懷〉的解讀何者

不恰當？

- (A)「滿眼風光北固樓」可知作者極享受當下景色的壯麗  
(B)「千古興亡多少事」，傳達作者扭轉時勢的無力感  
(C)「何處望神州」，傳達對於收復故土的深切期盼  
(D)以「長江滾滾」的豐沛說明朝代不斷交替。(L3)

28. 關於辛棄疾〈南鄉子 登京口北固亭有懷〉的敘述，下列何者正確？

- (A) 這闕詞將寫景、抒情、議論結合在一起，感懷時事，藉古諷今。  
(B) 「何處望神州？滿眼風光北固樓」二句表達了登樓遠望，意氣風發之感。  
(C) 末句引用曹操的話「生子當如孫仲謀」，代表著南宋人民對於後代子孫的期盼。  
(D) 引用孫權的典故，是因為南宋地理、政治局勢都與東吳相近，孫權的雄才大略又與南宋官員相當。(L3)

29. 說話或行文中，不直接說出想表達的事情，反借用其他有關的詞語來代替。例如「年少萬兜鍪」一句，以「兜鍪」借代戰士，下列何者也是這種用法？

- (A)我的怒中有「燧人氏」，淚中有大禹。  
(B)驟雨過後，荷葉上留下一顆顆「珍珠」。  
(C)「松柏」後凋於歲寒，雞鳴不已於風雨。  
(D)「台灣健兒」，勇奪奧運銅牌。(綜合)

30. 「何處望神州？滿眼風光北固樓」所呈現出的情境，和下列何者相似？

- (A)橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。  
(B)怒髮衝冠，憑欄處。  
(C)離離原上草，一歲一枯榮。  
(D)欲窮千里目，更上一層樓。(L3)

31. 〈南鄉子 登京口北固亭有懷〉一詞中，由哪一句可以看出辛棄疾希望宋朝君臣能奮然自拔，不只是偏安江南，更應重振軍事再取中原？

- (A)天下英雄誰敵手？曹劉，生子當如孫仲謀  
(B)悠悠，不盡長江滾滾流。  
(C)何處望神州？滿眼風光北固樓。  
(D)年少萬兜鍪，坐斷東南戰未休。(L3)

32. 下列關於吳晟〈土〉一詩的賞析，何者正確？

- (A)「不爭、不吵，沉默的等待」表現出農民保守固執、默默忍受的生存哲學  
(B)「沿著寬厚的田畝，也沿著祖先／滴不盡的汗漬」代表中下階層的工作，世代無法擺脫  
(C)「赤膊，無關乎瀟灑／赤足，無關乎詩意」作者以赤膊、赤足突顯農夫辛勤耕作的形象  
(D)「不掛刀、不佩劍／也不談經論道說賢話聖」代表農夫專注於務農不急於發展其他專長。(L4)

33. 吳晟〈土〉一詩表達了對農人的關懷，請問下列哪一首詩也有相同的描寫？(L4)

- (A)鋤禾日當午，汗滴禾下土；誰知盤中飧，粒粒皆辛苦  
(B)白日依山盡，黃河入海流，欲窮千里目，更上一層樓  
(C)紅豆生南國，春來發幾枝，願君多采擷，此物最相思  
(D)君自故鄉來，應知故鄉事，來日綺窗前，寒梅著花未

34.

〈生命線〉

轆轤的馬車聲。

煤炭

早晨才剛來到。

煤灰在路上留下軌跡。

老女人，妳必須靈活點，

彎腰撿拾那一小塊黑色的煤。

我尋找，

這一切是如何在我手上展開：寬廣的世界，未來的日子，快樂。

我手上的生命線——

或許是一個彎腰鞠躬的背。

我的罪過：埋伏等待馬車到來。

巫婆。

臉色發青。

在寒冬中。

選自辛波絲卡《黑色的歌》

辛波絲卡是波蘭女詩人，1996年諾貝爾文學獎得主，被譽為「詩歌界的莫札特」。在這首詩中，藉由一位老婦人在清晨發生的事件點出主題。請問〈生命線〉一詩與下列哪一詩句表達的意念相近？

- (A)滿面塵灰煙火色，兩鬢蒼蒼十指黑。賣炭得錢何所營？身上衣裳口中食。  
(B)遠上寒山石徑斜，白雲生處有人家。停車坐愛楓林晚，霜葉紅於二月花  
(C)弔影分為千里雁，辭根散作九秋蓬。共看明月應垂淚，一夜鄉心五處同。  
(D)花開不並百花叢，獨立疏籬趣味濃。寧可枝頭抱香死，何曾吹墮北風中。(綜合)

35. 小圓一家人希望能在家族旅行時使用旅遊補助，看完下列圖片後，一家人分別發表對於使用方式的想法，何人所說的提議是正確？

自由行程  
擴大國旅住宿優惠

民眾

住宿享優惠  
108年9月1日起至108年12月31日止至全臺22縣市有參加活動的合法旅宿業者可享住宿費用折抵優惠。

哪些旅館民宿有參加？  
108年8月21日起至臺灣旅宿網連結「擴大秋冬國民旅遊」活動專區查詢。

有什麼優惠？  
①基本補助：每位國民於週日至週五（周六及中秋、國慶連續假期不適用）入住參與活動之旅館民宿，每房最高可折抵住宿費用1,000元，每人享1次優惠。  
②離島加碼補助：使用基本補助後，不分平假日至離島可再多使用1次折抵優惠，每房最高可折抵住宿費用1,000元。

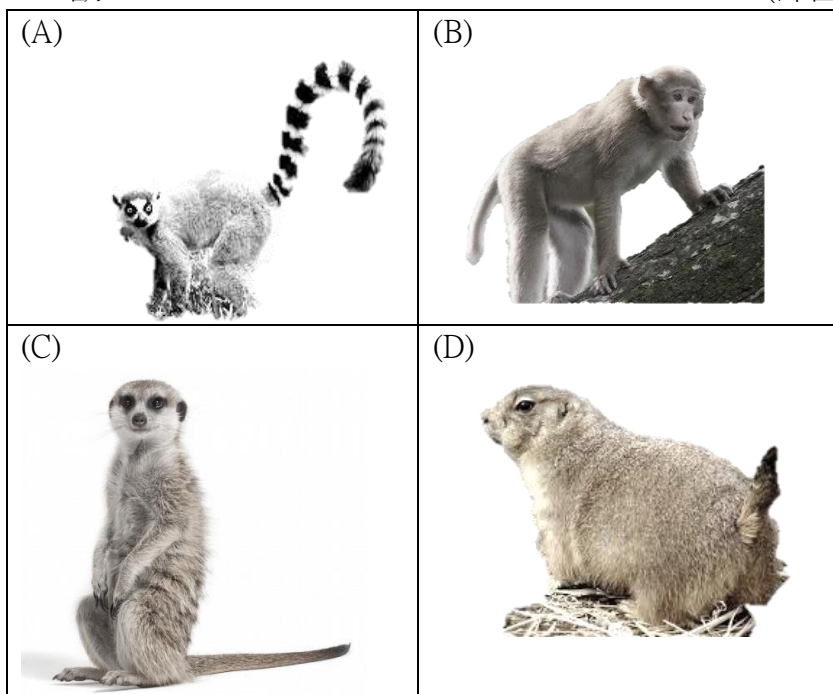
怎麼申請使用？  
請直接向有參與活動的旅館民宿訂房，並於臺灣旅宿網上傳身分證證明文件，於入住時即可直接享用住宿費用折抵。

- (A) 小圓：離島補助不分平假日，也沒有任何限制，週休二日時前往離島旅遊，大家就不用請假了。  
(B) 圓爸：住宿可享補助，太好了，我們可以任意選擇喜歡的飯店投宿。  
(C) 圓媽：小圓和弟弟尚未成年，沒有身分證，所以只能使用爸爸和媽媽的證件，真可惜！  
(D) 圓弟：每個人最多可以使用補助 2 次，我要好好規劃才行。 (綜合)

36. 孟子用「人之所以求富貴利達者，其妻妾不羞也，而相泣者，幾希矣」一句為〈齊人〉一文作結，請問作者以此警惕世人  
(A)不可因貪圖酒肉而使妻妾受辱  
(B)三妻四妾、齊人之福終招致禍患  
(C)不可因貪求富貴而枉曲正道、寡廉鮮恥  
(D)在外謀生縱然辛苦，面對妻妾仍要強顏歡笑。 (綜合)

37. 「人生就像茶葉蛋一樣，有裂痕才入味。」這句話的意義與下列哪一選項接近？  
(A) 不要在意他人的評價，也無須尋求他人的認同，去思考、去接納自己原生的樣貌。  
(B) 你的出身並不會決定你是一個怎麼樣的人，只有你自己可以決定自己成為誰。  
(C) 試著去擁抱生命中的挫折，努力修正自己的缺點，讓自己趨近完美。  
(D) 人生是一場馬拉松，贏在起跑點的人不一定能夠跑到最後。 (綜合)

38. 《南州異物志》敘述：「交州以南。有果然獸。其鳴自呼。……其體不過三尺。而尾長四尺餘。反尾度身。過其頭。」看完此文，請問下列何組圖片較有可能是果然獸？ (綜合)



二、 閱讀題組 2\*12=24分

莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。  
竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。  
料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。  
回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。  
蘇軾〈定風波〉

39. 「回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。」寫雨後放晴的自然景象，投射何種心情？

- (A)人生無常，不必執著  
(B)憂讒畏譏，心情抑鬱  
(C)不畏外物干擾，曠達自在  
(D)看破紅塵，不再眷戀人世。 (綜合)

40. 「竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。」表現的是何種精神態度？

- (A)喜愛自然、嚮往隱逸  
(B)熱中仕宦、不畏讒言  
(C)襟懷坦蕩、無往不適  
(D)冒險犯難、勇往直前。 (綜合)

風住塵香花已盡，日晚倦梳頭。物是人非事事休，欲語淚先流。  
聞說雙溪春尚好，也擬泛輕舟。只恐雙溪舴艋舟，載不動許多愁。  
李清照〈武陵春〉  
注釋： 住：停止。 擬：打算。  
舴艋：音ㄗㄜ ㄇㄥˇ，小船

41. 關於本詞的詮釋何者**錯誤**？

- (A)以第一人稱口吻抒發內心的愁苦  
(B)以「日晚倦梳頭」的模樣襯托出「物是人非事事休」的淒惋  
(C)以「春尚好」，「擬泛輕舟」表現出主人翁積極尋找愛情第二春的心境  
(D)全詞以「先景後情」的形式寫成 (綜合)

42. 請問「風住塵香花已盡」的季節，與下列何者相同？

- (A)相見時難別亦難，東風無力百花殘  
(B)停車坐愛楓林晚，霜葉紅於二月花  
(C)一年好景君須記，最是橙黃橘綠時  
(D)雪虐風饕欲凜然，花中氣節最高堅 (綜合)

43. 下列何者的修辭與「只恐雙溪舴艋舟，載不動許多愁」相同？

- (A)亂石崩雲，驚濤裂岸  
(B)今宵酒醒何處？楊柳岸，曉風殘月  
(C)談笑間、檣櫓灰飛煙滅  
(D)剪不斷，理還亂，是離愁。 (綜合)

孟子曰：「君子所以異於人者，以其存心也。君子以仁存心，以禮存心。仁者愛人，有禮者敬人。愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。」  
《孟子·離婁下》



44. 「君子」所以不同於一般人，表現在於何處？  
(A)心智過人 (B)知道存養善心  
(C)知道以仁、禮、忠待人 (D)有終身之憂。 (綜合)
45. 下列何者最能用來說明人與人的相處，互動關係是彼此相對的？  
(A)君子所以異於人者，以其存心也  
(B)君子以仁存心，以禮存心  
(C)仁者愛人，有禮者敬人  
(D)愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。 (綜合)

有次在香港與朋友聚會，座上有位剛從美國來的青年朋友，經介紹後，寒暄了幾句，我就問：「府上還吃蛋炒飯嗎？」他聞之大驚道：「你怎麼知道？怎麼知道的！」這位青年朋友祖上在清朝世代官宦，祖父於清末做過不小的地方官。當年他們府上請廚師，試大師父的手藝，都以蛋炒飯與青椒炒牛肉絲驗之，合則用。

那青年聞言大笑說：「我吃了這麼多年的蛋炒飯，竟不知還有這個典故。」我更問：「府上還有其他菜餚嗎？」他說：「沒了，只剩下蛋炒飯。」我聞之默然，只有廢箸而歎了。

蛋炒飯與青椒炒牛肉絲，是最普通的飯菜，幾乎每一個家庭都會做。我常聽些遠庖廚的君子說，他們最拿手的是蛋炒飯。當太太離家或罷工時，自己做蛋炒飯吃。那還不簡單，將飯和蛋炒在一起，外加蔥花與鹽即可。他們甚至還說，這是最稀鬆平常的事。其實越稀鬆平常的事越難做。顧仲的《小養錄·嘉餚篇》總論說：「竹垞朱先生曰：凡試庖人手段，不須珍異也。一肉、一菜、一腐，庖人抱蘊立見矣。蓋三者極平易，極難出色也。」竹垞，是朱彝尊的字。朱竹垞是乾嘉大家，著有《經籍考》。他也是清詞名家，同時又是個知味人，留下了一本食譜，稱為《食憲鴻秘》。顧仲是清代浙江嘉興人，特別偏愛《莊子》，曾著《莊子》千萬言，剖解前人滋味，人稱顧莊子。他的《小養錄》共三卷，載飲料、調料、菜餚、糕點的製法一百九十多種，以江浙味為主。他們都認為極平易極難出色。如青椒炒牛肉，能將牛肉炒得滑嫩而不膩，青椒恰脫生而爽脆。蛋炒飯能炒得粒粒晶瑩，蛋散而不碎，就非易事。

由生米煮成的飯是我們的主食，也是我們生活習慣的特色。漢民族的農業文化，就是由種植、吃米、穿絲、居屋與築城等不同的生活習慣累積而成的。但吃飯卻是個重要的環節。許慎《說文》解釋：「飯、食也，又說：食、米也。」古人所謂食是飯或吃飯的意思。這種飯是由米蒸或煮而成。《詩經·大雅·生民》說：「釋之叟叟，烝之浮浮。」釋是淘米，叟叟是淘米的聲音。烝即蒸，浮浮是蒸氣上升的意思。《詩經》這兩句描寫□□的情形，非常傳神。中國人□□的方法由來已久，最初我們祖先吃的飯，是炙或煮出來的。大概六千年前新石器的末期，就開始□□了。半坡文化遺址發現的陶甑，就是蒸食的工具。甑的底部有許多小孔，可以使水蒸氣透過那些小孔將食物蒸熟。

節選自遼耀東〈只剩蛋炒飯〉

46. 請問□□內應填入何字較符合文意？  
(A)淘米 (B)蒸飯 (C)熬湯 (D)舂米 (綜合)
47. 朱彝尊說：「凡試庖人手段，不須珍異也。一肉、一菜、一腐，庖人抱蘊立見矣。」其本意與下列哪一選項相近？  
(A)最卓越的東西，也常是最容易被忽略的東西  
(B)業精於勤而荒於嬉，行成於思而毀於隨  
(C)藝術的大道上荊棘叢生，這也是好事，一般人都望而怯步，只有意志堅強的人例外  
(D)誰有歷經千辛萬苦的意志，就能達到任何目的。 (綜合)

壓力似乎是每個人一定會面臨的問題，大家可能會感到好奇，為什麼有些人對於壓力可以應付自如，有些人卻顯得難以招架？這其實或多或少與飲食習慣有關。

當我們每天上班面對做不完的工作，回到家還有做不完的家事，這種持續不斷的慢性壓力，會讓身體分泌出壓力荷爾蒙「皮質醇」。當我們身體皮質醇開始升高，趨使我們產生想吃垃圾食物的慾望，例如炸薯條、洋芋片、巧克力、蛋糕等，若是再加上咖啡灌個不停，讓身體的營養狀況變得更差時，皮質醇就很難被代謝出去，於是便形成了一種惡性循環。

檢視一下你的日常生活飲食中，是不是也有以下 4 種不良習慣，才會使得壓力荷爾蒙不斷累積？

#### 1. 猛喝咖啡成癮

咖啡早已成為很多人日常生活中不可或缺的每日飲品，但其實研究發現，只要 200 毫克的咖啡因（一般連鎖咖啡店所販售的一杯咖啡的咖啡因含量），就能使體內皮質醇的水平增加約 30%，並且會維持 18 個小時才緩慢下降。所以身體需要放鬆休息時，就不應該再喝太多咖啡來刺激皮質醇的分泌。

#### 2. 非常喜歡吃精緻甜食

應該有不少人發現，壓力大時特別想吃甜食，這是因為壓力會增加皮質醇的分泌，而皮質醇會抑制血清素的分泌，當血清素下降時，我們就會想吃甜的，使血糖快速升高，於是過多的血糖又會刺激胰島素的分泌，使得血糖一直處在不穩定的狀態。這就是為何有人靠不吃澱粉來減重，卻越減越憂鬱、越減越想狂吃，也越減越胖的原因。

#### 3. 越晚吃越多

忙碌的上班族，最常見的現象是早餐沒時間吃，午餐在公司附近隨便吃吃，到了晚餐時為了犒賞自己一天的辛勞，於是啟動大吃大喝模式，而這種飲食習慣很容易影響睡眠品質，睡眠不好就會使皮質醇升高，又開始進入慢性壓力的惡性循環。

4. 對於蔬菜、水果總是敬謝不敏

有慢性壓力的人，也容易導致慢性發炎反應，造成體內自由基的增加，需要仰賴天然的抗氧化劑來將它們制伏。而不愛吃蔬果的人，就難以抑制這些慢性發炎反應。

想要遠離壓力，就要先學會放鬆自己，像是培養規律的運動習慣，有空時到郊外踏青，疲倦時要強迫自己休息。此外，也要正視自己的飲食習慣，這也是對抗慢性壓力非常關鍵的一大因素。而能夠幫助壓力釋放的4個小技巧包括：

1. 吃全穀類可幫助情緒穩定

平日主食中的澱粉多以全穀類為主，如將白米改成糙米，白土司改成全麥土司，多吃粗食、少吃精緻加工類食品，保持血糖穩定，就能讓情緒跟著穩定下來。

2. 多吃蔬果壓力少

每餐除了增加蔬菜量之外，進食時先應吃蔬菜，喜歡吃零食的人，可以用芭樂、番茄、蔬果棒做為零嘴，不但蔬果中豐富的抗氧化劑是慢性發炎的最佳滅火器，另一大營養素——維生素C也能使皮質醇降低。

3. 吃對晚餐睡眠好

晚餐要吃得清淡，也不能吃太飽。最好吃一些富含鎂的食物，如南瓜子、葵瓜子、芝麻等堅果類，黃豆和黑豆也含有豐富的鎂，這類食物有助於精神放鬆，讓睡眠品質更好，也可以降低皮質醇的分泌。只要有充足的睡眠，慢性壓力也會逐漸釋放。

4. 早上喝咖啡沒壓力

有喝咖啡習慣的人，建議最好是在早上七點到九點時喝一杯，因為研究發現，皮質醇在早上起床時分泌最旺盛，這時對咖啡的刺激較不會敏感。此外，也可以改喝紅茶，因為有實驗證明，紅茶能降低皮質醇濃度，所以如果覺得壓力大時，不如來杯紅茶吧！

本文節選自《一個人到一家人的日常營養學》

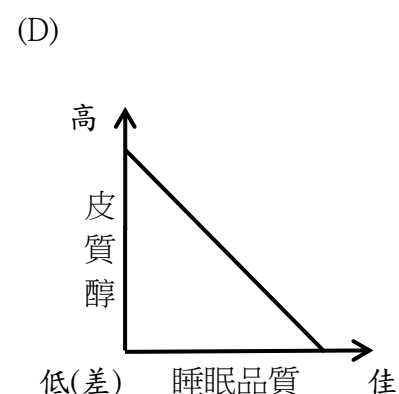
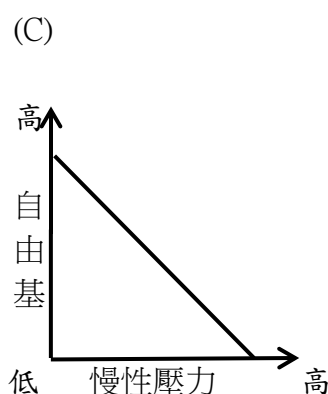
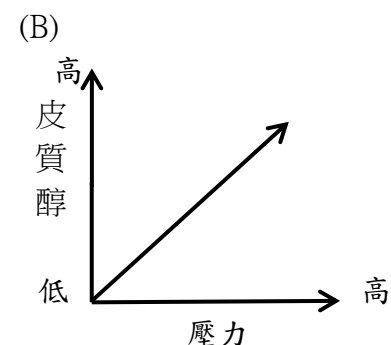
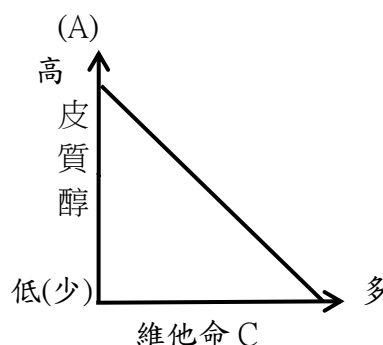
(C) 精緻飲食，細緻人生。

(D) 如何維持睡眠品質？

(綜合)

50. 若使用圖表對本文加以解說，下咧哪一個是**錯誤**？

(綜合)



48. 以下關於文章內容的敘述，哪一項是正確的？

(A) 皮質醇升高時，心情會較為開朗。

(B) 咖啡對身體不佳，最好不要飲用。

(C) 不吃甜食減肥法，對身體既健康又無負擔。

(D) 夜晚可以吃些富含鎂的食物可以幫助睡眠。(綜合)

49. 若要幫此篇文章擬定一個題目，請問以下選項哪個較為合適？

(A) 壓力大，是食物惹的禍？

(B) 吃得好才能沒煩惱。