

1. 班度拉 (Albert Bandura) 提出的觀察學習 (observational learning) 為健康行為改變的重要理論基礎之一。
 - (1) 請說明觀察學習的四個歷程，包括注意 (attention)、保留 (retention)、再生 (reproduction) 與動機 (motivation)，及其具體內涵。(12 分)
 - (2) 模仿學習可分為不同類型 (如象徵模仿、直接模仿)。請選擇其中兩種類型，分別舉例說明如何運用該模仿類型於兒童健康飲食介入計畫中。(10 分)

2. 個體在面對壓力情境時，可能會有不同的因應策略。
 - (1) 請比較問題焦點因應策略 (problem-focused coping) 與情緒焦點因應策略 (emotion-focused coping) 在功能上的差異。(10 分)
 - (2) 請進一步說明在面對低可控性的重大壓力事件 (如重要他人過世) 時，哪一種因應策略在短期內較具適應性，並說明其理由。(8 分)

3. 身體活動量不足是導致多種慢性疾病 (包括心血管疾病等) 的危險因子。請應用你所知的心理學理論，說明與身體活動量不足有關的心理因素 (10 分)，以及如何應用心理學理論來幫助增加身體活動量? (10 分)

4. 請解釋計畫行為理論 (Theory of Planned Behavior) 中的行為態度 (attitude toward the behavior)、主觀規範 (subjective norm)，與自覺行為控制 (perceived behavioral control) (12 分)，並將其應用到「如何了解與改變飲用含糖飲料的行為」(8 分)。

5. 請閱讀以下案例，指出並說明案例中觀察到的至少五種心理學現象或原理。(20 分)
『林先生是一位 45 歲的高血壓患者，雖然醫師提醒他要規律運動，但他總以工作繁忙為由推託，且認為自己目前沒什麼不舒服，不運動應該也沒關係。直到他看到一名與自己年齡相仿、生活型態相似，也患有高血壓的朋友因中風導致行動不便，讓他大為震驚，開始意識到若不改變，未來可能也會面臨同樣的情形，而且承受嚴重的後果。他的太太為了支持他，幫他報名了社區的慢跑團體，並幫他準備好慢跑鞋。林先生起初擔心自己體力不足，但太太鼓勵他：「你以前大學是系隊的，一定可以！」加上他在社群軟體看到跑團成員分享從 1 公里開始練習到完成馬拉松的過程，讓他覺得「他能，我也能」。林先生開始嘗試後，發現跑完步精神變好且壓力減輕，教練也給予他正面的言語回饋，讓他對持續運動越來越有信心。之後他也加入跑團，其中也有人因為高血壓而開始跑步，也成功讓血壓控制得更好，更增加了他投入跑步的興趣與信心。』

試題隨卷繳回