

臺中市政府衛生局 101 年度護理人員甄選考試試題

1. 因應國家政策，目前主要癌症篩檢的項目為？①肺癌②口腔癌③乳癌④子宮頸癌⑤胃癌⑥大腸癌。
(A)①②④⑥ (B)③④⑤⑥ (C)②③④⑥ (D)①③④⑥
2. 進行社區健康評估，當需進行社區民眾之社會調查時，最好採用下列何種方法，以獲得社區之重要資料？
(A)簡單隨機抽樣法(Simple random sampling) (B)分層抽樣法(Stratified sampling)
(C)集束抽樣法(Cluster sampling) (D)滾雪球抽樣法(Snowball sampling)
3. 國民健康局提出的 2009~2012 我國「老人健康促進計畫」的策略包括？①促進健康體能②加強口腔保健③加強自殺防治④加強社會參與
(A)①②③ (B)①②④ (C)②③④ (D)①③④
4. 為達成我國 2010 衛生指標白皮書中恆齒齲蝕缺牙填充指數降至 2.3 顆以下，對於嬰兒的防治措施為：
(A)加強照顧者清潔嬰兒口腔次數 (B)加強預防奶瓶性齲齒
(C)加強照顧者口腔保健知識 (D)勿提供嬰兒含糖飲料
5. 對於 AIDS 的描述何者正確？
(A)會經由接吻而傳染 (B)罹病產婦勿哺餵母乳
(C)家人勿與個案共食 (D)經產道傳染率為 100%
6. 造成病態建築物症候群(Sick Building Syndrome)的原因包括：
①密閉循環式中央空調②開窗造成室外污染源進入③室內活動時間過長
④室內建材塗裝材料釋出物質
(A)①②③ (B)①②④ (C)①③④ (D)②③④
7. 出院準備服務屬於長期照護服務模式中的哪一種類型？
(A)機構式服務 (B)連結式服務 (C)社區支持式服務 (D)居家式服務
8. 為評值社區健康照護計畫，檢測是否達成計畫預期目標是屬於何項評值？
(A)效果(Effectiveness) (B)效率(Efficiency)
(C)成效(Impact) (D)合適性(Relevance or adequacy)
9. 下列針對化學性水媒病描述何者錯誤？
(A)飲水含鎘含量過高，會造成骨骼病變 (B)水中氟含量過高，會造成齒斑症
(C)威爾遜症是因水質受到銅汙染所致 (D)水中缺汞，易造成烏腳病
10. 有關禽流感之描述，下列何者正確？①致病原是 H1N1 流感病毒，屬於第二類法定傳染病②預防禽流感的最佳方法是避免接觸禽鳥③確診後可服用抗病毒藥劑(如克流感)降低嚴重性及縮短病程④經由吸入或眼鼻黏膜之接觸而造成之感染
(A)①②③ (B)②③④ (C)①②④ (D)①③④

11. 下列何者為台灣地區現階段傳染性疾病之最主要病媒？
 (A)老鼠 (B)蟑螂 (C)蒼蠅 (D)蚊子
12. 張先生(51歲)與太太(40歲)結婚5年，育有一子一女，大兒子今年5歲，小女兒2歲。請就 Duvall 的家庭發展理論來看，此家庭目前主要的發展任務為：①決定是否為人母②幫助孩子的社會化③適應親子分離④適應嬰兒成為家庭單位的一員⑤培養休閒娛樂活動
 (A)①② (B)②③ (C)③④ (D)④⑤
13. 某國中三年級甲班學生中餐全班訂食外賣便當，食用約2-4小時後全班同學發生噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等急性腸胃症狀，學校衛生護理人員依學生症狀判斷，其為下列何種細菌引起之食物中毒？
 (A)金黃色葡萄球菌 (B)肉毒桿菌 (C)沙門氏菌 (D)腸炎弧菌
14. 社區的功能包括？①社區參與②生產分配消費③溝通與領導④社會控制
 (A)①②③ (B)②③④ (C)①②④ (D)①③④
15. 依據家庭訪視順序安排的原則，下列個案訪視的次序應為：①產後坐月子的新移民婦女②癌末居家照護需更換氣切個案③精神分裂症出院個案④肺結核接受DOTS計畫個案
 (A)①②③④ (B)②①③④ (C)④②③① (D)②③④①
16. 下列維護老人居家安全的措施中，何者為非？
 (A)為維持居家整潔、避免塵埃，地板需定時清潔打蠟 (B)室溫維持在24~28°C之間
 (C)使用固定式地毯，以減少可能因跌倒導致之骨折
 (D)浴室加裝槓桿式限溫水龍頭，以避免燙傷
17. 陳老太太於五年前被診斷罹患阿茲海默氏症，一直由住隔壁的兒子提供居家監管照顧，現行動與進食能力尚佳，偶迷路但少出門，最近洗澡常洗1個多小時才出來，情緒易激動，常懷疑有人會潛入家中偷東西以致整天將窗簾拉起，半夜常起身於室內遊走，MMSE=19分，CDR=2。如果你是公衛護士，下列何項衛教與建議是目前應該告訴其兒子的？
 (A)你母親已經不能自己洗澡，你應該開始幫她洗 (B)你母親應該申請愛心手鍊
 (C)就讓她整天拉起窗簾，不要去干涉 (D)你母親已經是重度失智了
18. 社區中具有特殊情形之精神病患，可接受「精神醫療居家服務」但何者為非？
 (A)罹患嚴重精神疾病，且有症狀明顯干擾家庭及社區生活，並拒絕就醫者
 (B)無病識感，有中斷治療之虞者
 (C)精神功能嚴重退化，需醫療照護者
 (D)出現危害他人、傷害自己、或製造公共危險等行為(如放火、自殺等)
19. 章太太現為40歲，當其有下列哪些現象時，則可判斷其罹患代謝症候群？①HDL<40mg/dl②腰圍≥80公分③血壓≥130/85mmHg④三酸甘油酯≥150mg/dl
 (A)①②③ (B)①②④ (C)①③④ (D)②③④
20. 何先生是一位醫院通報完成登記之結核病患，痰抹片連續3天檢查結果為陽性，目前在醫院住院隔離中(已住院5天)，您是衛生所的公衛護理師，下列何者為最確切的處理方式？
 (A)登記收案後電訪醫院個管師詢問個案情況，俟病患出院後家訪
 (B)登記收案後，與未來將送藥給個案之關懷員共同前往醫院訪視，執行都治簡介，並與醫院個管師進行病患回到社區之轉銜交接
 (C)登記收案後家訪 (D)等衛生局通知再處理

21. 若要進行各地區死亡率比較時，常會先進行年齡標準化後再比較，其目的下列何者為非？
 (A)進行跨縣市比較 (B)去除年齡結構不同的干擾影響
 (C)得到一個黃金標準(gold standard) (D)得到一個綜合指標
22. 甲國與乙國之年齡標準化死亡率 (age-adjusted death rate)相同，但甲國之粗死亡率 (crude death rate)大於乙國，其可能的解釋為？
 (A)甲國之老年人口較乙國少 (B)甲國之老年人口較乙國多
 (C)甲國平均餘命小於乙國 (D)甲國平均餘命大於乙國
23. 欲評估篩檢問卷之觀察者間信度，可以用下述哪個指標？
 (A) sensitivity 及 specificity (B) Gini coefficient
 (C) AUC (area under the ROC curve) (D) Kappa coefficient
24. 為調查某社區之成人高血脂盛行率，選取一組成人進行測量。下列哪一種從群體中選取樣本的方法調查出的高血脂盛行率相對偏差較小？
 (A)從參加地方社區營造中心的名冊 (B)從該地區電話簿
 (C)從該地區所有住址 (D)從該地區醫療院所之記錄
25. 在自然情況下，嬰兒出生時的男/女性別比約在：
 (A)98-100/100 (B)101-103/100 (C)105-106/100 (D)109-110/100
26. 下表是某一項愛滋病毒檢驗結果資料，下列敘述何者錯誤？
- | 篩檢結果 | 真正的結果 | | |
|------|-------|-----|------|
| | 有病 | 沒病 | 合計 |
| 陽性 | 90 | 100 | 190 |
| 陰性 | 10 | 800 | 810 |
| 合計 | 100 | 900 | 1000 |
- (A)這檢查的敏感度是 90% (B)這檢查的特異度是 89%
 (C)這檢查的陽性預測值是 90% (D)這檢查的陰性預測值是 99%
27. 如果高血壓病人選自軍醫院，對照組選於社區，研究發現軍人職業與高血壓有關。此種相關是下列何種原因造成？
 (A) 原子謬誤 (B) 干擾因子 (C) 選樣偏差 (D) 生態謬誤
28. 乳癌治療後，病人的五年存活率是62.3%，是說：
 (A) 有62.3%的乳癌病人其平均存活年數是五年 (B) 有62.3%的乳癌病人可活超過五年
 (C) 有62.3%的乳癌病人活不到五年 (D) 有37.7%的乳癌病人的平均存活年數是五年
29. 橫斷研究調查可獲得的資訊，下列何者為是？
 (A)致死率 (B)發生率 (C)盛行率 (D)死亡率
30. 在肉品衛生調查時，於進口商進口的肉品中按其編號，以 2 為號碼，每隔 100 號，即選取出抽樣的肉品作為採檢對象，直到達到預期調查的樣本總數後即停止抽樣，此種抽樣方式屬於：
 (A)簡單隨機抽樣 (simple random sampling) (B)系統性抽樣 (systematic sampling)
 (C)分層抽樣 (stratified sampling) (D)集束抽樣 (cluster sampling)

31. 不管母群體為何種分布，只要下列何者夠大，則樣本平均值的分布會趨近於常態分布？
 (A)樣本數 (B)變異數 (C)平均數 (D)中位數
32. 下列何者是流行病學常用的控制干擾的方法？
 (A)研究設計採用配對 (B)研究設計採用限制研究對象
 (C)分層分析 (D)以上皆是
33. 研究者欲研究出生體重過輕的嬰兒群中，其母親體重是否可估計出生嬰兒體重，並決定以簡單線性迴歸模式($Y = a + bX$)來建立兩者之間的關係。在此迴歸模式中，下列何者正確？
 (A)母親體重為依變項(dependent variable) (B)嬰兒體重為依變項(dependent variable)
 (C)母親體重為干擾變項(confounding variable) (D)嬰兒體重為干擾變項(confounding variable)
34. 某研究對 250 位女性進行心電圖檢查，發現有100 位女性是穿著高跟鞋來檢查，其中有氣喘者有25 位；而另150 位穿著平底鞋來檢查，其中有氣喘者有5 位。請問是否可推論穿平底鞋可預防氣喘？
 (A) 可，因為有對照組，且穿著高跟鞋者氣喘罹病率較高
 (B) 可，因為經過計算其差異達統計上顯著差異
 (C) 不可，因為沒有進行統計檢定 (D) 不可，沒有考慮其他可能的干擾因子
35. 某地區的統計資料顯示，男性肺癌病例數高於女性肺癌病例數，由此可推論，此地區男性得肺癌的危險性高於女性。請問此推論結果正確與否？
 (A)正確 (B)不正確，因為該地區醫療訊息資料不足，無法判定診斷的精確度
 (C)不正確，因為此推論以盛行率代替發生率 (D)不正確，因為未在性別間進行比較
36. 有關干擾因子的敘述，下列何者有誤？
 (A)可能為疾病之病因 (B)會導致高估或低估暴露因子與疾病間之相關
 (C)可以是暴露或疾病因果關係之中間變項 (intermediate variable) (D)將影響結果推論
37. 下列何者為特殊暴露世代(special-exposure cohort)？
 (A)弗明罕研究世代(Framingham Study Cohort) (B)百萬婦女研究世代
 (C)日本福島核能暴露者世代 (D)金山社區研究世代
38. 下列那一個統計量較不適合用於測量性別(男/女)與抽菸狀態 (抽菸/不抽菸)的相關程度？
 (A) 勝算比 (odds ratio) (B)皮爾森相關係數 (Pearson' s correlation coefficient)
 (C) 相對風險比 (relative risk) (D)風險差異 (risk difference)
39. 關於世代研究 (Cohort Study)，下列何者為誤？
 (A) 世代成員在被收案時，尚未發病
 (B) 研究者對世代成員進行個別追蹤，測量疾病的發生頻率
 (C) 分析時以發病組與未發病組進行比較 (D)分析時以暴露組與未暴露組進行比較
40. 某研究使用縣市層級的資料進行各縣市肥胖盛行率的比較，結果發現原住民比例高的縣市，其肥胖盛行率顯著高於原住民比例少的縣市，作者依此推論原住民個人與一般人相比是比較肥胖的。做如此推論必須注意犯了以下何種方法學上的問題？
 (A) 世代效應 (B) 種族變項 (C) 生態謬誤 (D) 原子謬誤

洪先生 29 歲，罹患地中海型貧血，因出差認識越籍女子尹氏，他們計畫半年後結婚。他向公衛護理師打聽注意事項及相關資源。依此回答下列 3 題。

41. 洪先生詢問公衛護理師有關生育方面須注意之事項，公衛護理師應給予下列何種衛教？
 - (A)建議洪先生打消生育念頭，因生下來的小孩地中海型貧血罹病機率很高
 - (B)建議洪先生不需多慮，一切都是命中注定
 - (C)建議洪先生及尹氏做婚前健康檢查或遺傳疾病諮詢
 - (D)建議洪先生婚後可利用精蟲分離術，減少胎兒罹患地中海型貧血機率
42. 若尹氏婚後就想懷孕，公衛護理師應建議她於婚前施打那一種預防注射，以減少懷孕期間感染造成胎兒畸形的可能性？
 - (A) B 型肝炎疫苗
 - (B) 破傷風疫苗
 - (C) 流行性感冒疫苗
 - (D) 德國麻疹疫苗
43. 洪先生與尹氏結婚，尹氏入境居住多久後方可享有中華民國全民健康保險？
 - (A) 2個月
 - (B) 4個月
 - (C) 6個月
 - (D) 12個月
44. 根據衛生署2010年生命統計報告，台灣癌症死亡的原因依排列順位（一至三位），下列何者正確？
 - (A)肺癌、肝癌、結腸直腸癌
 - (B)肝癌、肺癌、胃癌
 - (C)肝癌、肺癌、結腸直腸癌
 - (D)肺癌、肝癌、口腔癌
45. 目前行政院衛生署國民健康局提供的免費癌症篩檢服務項目及對象，下列何者為非？
 - (A) 30 歲以上婦女每年 1 次子宮頸癌篩檢
 - (B) 45 歲至 69 歲婦女每 2 年 1 次乳癌篩檢
 - (C) 50 歲至 69 歲每 2 年 1 次大腸癌篩檢
 - (D) 40 歲以上嚼檳榔或吸菸者每 2 年 1 次口腔癌篩檢
46. 下列何者是衛生署國健局2010年擬訂之癌症防治之長期計畫目標？
 - (A)子宮頸癌標準化死亡率下降 10%
 - (B) 30-69 歲婦女 3 年內接受子宮頸癌篩檢率提升至 50%
 - (C) 6 年內將癌症標準化死亡率下降幅度達 20%
 - (D) 50-69 歲婦女 2 年內接受乳癌篩檢率提升至 10%
47. 公衛護理師進行王家家庭訪視時，見王家有已經長出兩顆門齒9個月大的王小弟及4歲的王小妹，在進行兒童口腔保健指導的重點應包括那些？①預防王小弟發生奶瓶性齲齒 ②建議王小妹餐後潔牙 ③建議王小弟及王小妹使用含氟漱口水 ④教導王小妹貝氏刷牙法
 - (A)①③
 - (B)②④
 - (C)①②
 - (D)③④
48. 下列何者符合行政院衛生署國健局定義之「代謝症候群」條件？
 - ① 腰圍：男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 80\text{cm}$
 - ② 收縮血壓 $\geq 120\text{mmHg}$ /舒張血壓 $\geq 80\text{mmHg}$
 - ③ 高血糖：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dl}$
 - ④ 高密度脂蛋白膽固醇：男性 $>40\text{mg/dl}$ 、女性 $>50\text{mg/dl}$
 - ⑤ 三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dl}$
 - (A)①③⑤
 - (B)①②④
 - (C)①②⑤
 - (D)①③④
49. 公衛護理師家訪時發現有個案需要居家護理服務，但家屬很擔心費用問題並詢問有關全民健康保險對居家護理的給付項目，公衛護理師告知的內容何者正確？
 - (A)全民健康保險有給付護理技術及器材費，但須部分負擔10%費用
 - (B)全民健康保險給付所有護理技術及器材費，無須額外付費
 - (C)全民健康保險可依家庭經濟狀況補助訪視車馬費
 - (D)無法行動者全民健保有給付居家復健師費用

50. 目前長期照護十年計劃補助的依據為何？
 ①老人失能程度 ②家庭經濟狀況 ③家庭照顧人力 ④疾病嚴重度
 (A)①② (B)②③ (C)③④ (D)①③
51. 目前我國長期照護十年計畫對於失能定義，下列為者為是？
 (A)獨居長者只要有一項的IADL失能，即稱為輕度失能
 (B)非獨居者輕度失能是指一或二項ADL失能
 (C)中度失能是指四或五項ADL失能 (D)重度失能是指七項以上ADL失能
52. 現行長期照護十年計畫主要負責評估個案及資源分配的機構為何？
 (A)出院準備服務中心 (B)長期照顧管理中心 (C)衛生所 (D)中央健康保險局
53. 以下何者不是目前長期照護十年計畫的服務項目？
 (A)居家服務 (B)家庭托顧 (C)居家無障礙環境改善 (D)緊急救護通報系統
54. 世界衛生組織指示之高齡友善城市(Age-friendly cities)評估面向未包含下列哪一項目？
 (A)大眾運輸(Transportation) (B)住宅 (Housing)
 (C)生態及環境保護(Ecological and environmental protection)
 (D)通訊與資訊(Communication and information)
55. 王先生在家中精神疾病再度復發，出現暴力、攻擊行為。為縮短病程，並降低其殘障機率，公衛護理師的優先工作任務為何？
 (A)盡快安排適當的精神科住院醫療照顧 (B)盡快讓王先生接受精神復健治療
 (C)盡快提供王家家屬諮詢 (D)盡快提供王家社區相關資源
56. 越籍產婦阮氏足月產下一名女嬰，產後三天出院，社區衛生護士首次訪視的目的為何？
 (A)為新生接種卡介苗 (B)為新生兒做臍帶護理
 (C)建議阮氏帶新生兒接受新生兒篩檢 (D)評估阮氏照顧新生兒的能力
57. 下列何者較合適用來估算社區中長期照護的需求量？
 (A)被照顧者的日常生活活動功能 (B)被照顧者的醫學診斷
 (C)照顧者的經濟能力 (D)照顧者的照顧能力
58. 社區衛生護士在安排訪視路線圖時，下列何種個案應排在路線圖最後？
 (A)早產兒 (B)出院中風個案 (C)越南籍產婦 (D)H1N1 居家隔離者
59. 下列何者為菸害防制法第15條訂定之全面禁菸場所？
 ①大學戶外操場 ②醫院大門口 ③計程車 ④高鐵候車室 ⑤老人院個別房間
 ⑥兒童樂園
 (A)①②③④ (B)②③④⑥ (C)②③④⑤ (D)③④⑤⑥
60. 在社區中照護失智症病患之護理措施，下列敘述何者錯誤？
 (A)提供安全的支持性環境 (B)穿著簡單舒適，適時使用眼鏡、假牙、助聽器等
 (C)經常變動物品及環境擺設，刺激其對環境的適應力
 (D)安排生活之規律性

61. 依「健康-疾病連續線(health-illness continuum)」對健康之解釋，下列何者錯誤？
 (A)越靠連續線左端代表越健康 (B)疾病與健康無確切的分隔點
 (C)用於解釋身體健康與疾病之相對關係 (D)隨著年齡增長有越偏向右端之趨勢
62. 下列何項活動屬於健康促進？
 (A)篩檢 (B)提供安全之工作環境 (C)傳染病的預防 (D)致癌物質的防護
63. Tabbahill (1996)提出健康促進模式以衛生教育、健康保護、預防疾病為三個主要運作方式，形成三個相互交疊圓圈與七個運作層面。下列有關運作層面之歸類，何者錯誤？
 (A)食鹽加碘屬於「預防性之健康保護」 (B)癌症篩檢屬於「預防性之衛生服務」
 (C)規律運動之衛生講座屬於「積極性的衛生教育」(D)禁菸政策屬於「消極性的健康保護」
64. 衛生教育的目的包括下列那些？
 ① 培養民眾健康的責任感 ②使健康成為有價值的社會資產
 ③增加自我保健的知能 ④提供持續性的醫療照護
 (A)①②④ (B)①③④ (C)①②③ (D)②③④
65. 衛生所欲規畫今年度團體衛生教育講座主題，下列何者為其首要工作？
 (A)設定教學目標 (B)評估民眾的需要和興趣
 (C)選擇合適的教育方法 (D)實施教育計畫
66. 利用傳播媒體宣導癌症篩檢，依健康信念模式(Health Belief Model)屬於以下那一個變項？
 (A)行動的線索 (B)嚴重性認知 (C)障礙性認知 (D)採取行動可能性
67. 在腸病毒流行期間，利用傳播媒體不斷宣傳洗手之重要性與方法，此為下列何種衛生教育的方法？
 (A)講述法 (B)健康傳銷 (C)展示教學 (D)代幣法
68. 個案知道危險的性行為容易引起性病，卻認為自己不會那麼倒楣，依照健康信念模式可以針對其健康信念那一項進行衛教？
 (A)罹患性認知 (B)嚴重性認知 (C)利益性認知 (D)障礙性認知
69. 若要幫助青少年學習適當的溝通技巧以拒絕同儕邀請吸菸，下列教學法何者較為理想？
 (A)演講法 (B)問答法 (C)價值澄清法 (D)角色扮演

根據 1986 年渥太華憲章(Ottawa Charter for Health Promotion)指引，回答下列 2 題。

70. 政府明訂公共場所禁菸，是屬於哪一項行動綱領？
 (A)創造有益健康的環境 (B)建立健康的公共政策
 (C)發展個人保健技能 (D)強化社區行動
71. 開設戒菸班，是屬於哪一項行動綱領？
 (A)創造有益健康的環境 (B)建立健康的公共政策
 (C)發展個人保健技能 (D)強化社區行動

根據衛生署研擬之「2020健康國民白皮書」，回答下列2題。

72. 下列總體目標的描述，何者正確？
 (A)延長平均餘命 (B)強化醫療轉診
 (C)鼓勵健康生活型態 (D)促進健康平等性
73. 為達成目標，其主要推動的四個路徑，下列何者為非？
 (A)中老年疾病防治 (B)焦點團體
 (C)支持性社會環境 (D)優質醫療服務

根據格林(Green)所提 PRECEDE-PROCEED 衛生教育模式，依此回答下列 3 題。

74. 評估社會群體重要健康問題，屬於哪一階段之評估：
 (A)教育與組織評估 (B)行為和環境評估 (C)社會學評估 (D)流行病學評估
75. 調查社區運動社團及運動場所等資源情形，此為何種評估？
 (A)社會學評估(social assessment)
 (B)流行病學評估(epidemiological assessment)
 (C)行為與環境評估(behavioral and environmental assessment)
 (D)教育與生態學評估(educational and ecological assessment)
76. 下列評價衛生教育計畫的敘述，何者錯誤？
 (A)評價健康問題是否已解決，屬於「過程評價」
 (B)評估參與民眾健康行為改變，屬於「衝擊評價」
 (C)計畫是否依照擬訂的計畫執行，屬於「過程評價」
 (D)健康步道已建置，屬於「衝擊評價」

請根據跨理論模式(Transtheoretical Model)，依此回答下列 4 題。

77. 葛先生51歲，血壓與血糖偏高、BMI=32，葛先生說：「我有想過要運動，但都抽不出時間」。若以跨理論模式解釋其改變的階段，他較屬於哪一期？
 (A)沉思前期(precontemplation) (B)沉思期(contemplation)
 (C)準備期(preparation) (D)維持期(maintenance)
78. 李先生60歲，菸齡35年，他說：「每天交際應酬，戒菸是不可能的」。若以跨理論模式解釋其改變的階段，他較屬於哪一期？
 (A)沉思前期(precontemplation) (B)沉思期(contemplation)
 (C)準備期(preparation) (D)維持期(maintenance)
79. 公衛護理人員在現階段應對李先生採取何種衛教方式最合宜？
 (A)為李先生報名參加戒菸班 (B)與李先生討論菸對健康之影響
 (C)給予戒菸貼片 (D)請李先生減少應酬
80. 一年後李先生終於開始減少抽菸量，但若要維持戒菸狀態，李先生需經常告訴自己，相信自己一定有能力堅持下去。請問此為何種心理機轉？
 (A)自我效能(self-efficacy) (B)自我期望(self-expectation)
 (C)自我評估(self-evaluation) (D)自我充能(self-empowerment)