

502 2011 客家桐花祭

易 中 難

一、作答須知：

- 1.請至 C:\ANS.CSF\WP05 資料夾開啓 **WPD05.docx** 檔設計。完成結果儲存於同一資料夾之下，檔案名稱爲 **WPA05.docx**。
- 2.本題之圖片替代文字若未設定或錯字，該小題不予計分（注意：不要多輸入空白字元或段落）

二、設計項目：

- 1.將第一頁最上方的圖片複製到自第二頁起的頁尾，靠頁面下方置中對齊。

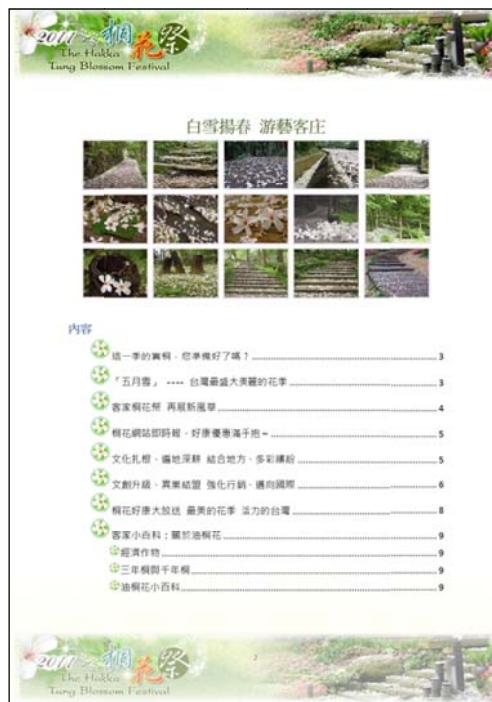
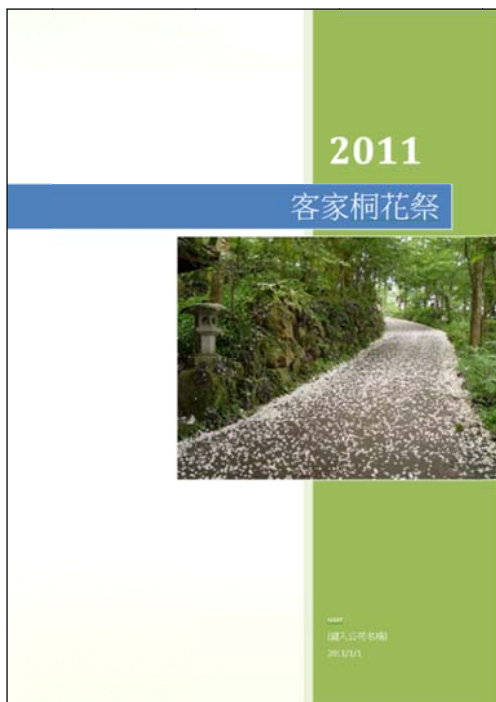
- 2.自第二頁起，插入「重疊顯示」



樣式的頁首，標題輸入：「客家桐花祭」，年輸入：「2011」。

- 3.將第二頁的綠色文字移到本頁下緣做為註腳內容（注意：保持來源格式設定）。
- 4.自第二頁起，在頁尾置中位置插入頁碼（注意：限定由「目前位置」頁碼庫進行作答，格式採預設值）。
在第一頁分頁符號之前插入「自動目錄 1」樣式的目錄。
- 5.插入內建的「移動」樣式封面，變更圖片為 **WPDWFL.jpg**，並設定替代文字的描述為 **WPDWFL.jpg**。更新目錄頁碼。

三、參考結果如下所示：



504 旅遊景點

易 中 難

一、作答須知：

- 1.請至 C:\ANS.CSF\WP05 資料夾開啓 **WPD05.docx** 檔設計。完成結果儲存於同一資料夾之下，檔案名稱爲 **WPA05.docx**。
- 2.本題各評分點彼此均有相互關聯，作答不完整，將影響各評分點之得分，請特別注意。

二、設計項目：

- 1.將所有的紅色標題段落套用「景點」樣式，並修改「景點」樣式的大綱階層為「階層 1」。
- 2.依標題的首字筆劃大小，以遞增方式重新排序文件內容的順序。
- 3.在頁尾置中位置輸入頁碼，頁碼格式套用「馬賽克圖形」，但在第一頁不顯示頁碼。（注意：限定由「目前位置」頁碼庫進行作答）
- 4.在每張圖片下方插入以「照片」為標籤的自動標號，標號之後再加上全形「：」與該圖片所在的景點名稱（注意：請以功能變數設定）。



照片1：三清宮

- 5.設定照片標號列的格式與圖片所在的樣式相同，先在標題「三清宮」前插入一分頁符號後，在第一頁水平線下方插入照片目錄，並將目錄的定位停駐點移到 36 字元位置，定位點（注意：前置字元.....(2)），靠左對齊。

三、參考結果如下所示：

宜蘭-旅遊景點

【圖片目錄】

照片 1：三清宮	2
照片 2：太湖風景區	3
照片 3：五峰旗風景區	3
照片 4：太平山森林遊樂區	3
照片 5：冬山河親水公園	4
照片 6：北關海濱	4
照片 7：宜蘭運動公園	4
照片 8：明池森林遊樂區	5
照片 9：武荖寮	5
照片 10：南方澳	5
照片 11：蘇澳港	6
照片 12：國立傳統藝術中心	6
照片 13：梅花湖	6
照片 14：清水地熱	7
照片 15：龜山朝日	7
照片 16：雙連埤	7
照片 17：羅東運動公園	8
照片 18：羅東鎮林邊的水池	8
照片 19：蘇澳冷泉	8
照片 20：蘭陽溪口	9

三清宮

青山隱水，梵宇雄奇，香煙繚繞，遊客如織，是三清宮最好的写照！三清宮位於得來村的梅花湖南端山腰上，為中華民國道教總廟，供奉玉皇元始天尊、上清靈寶天尊、太清道德天尊。三清宮的建築，皆屬宜蘭，其設計與傳統的宜蘭廟宇風格迥異，最特殊的是其屋頂的瓦片，全部採用宜蘭的瓦片，象徵著宜蘭的傳統文化。廟宇座落於山腰，俯瞰梅花湖，湖光山色，盡收眼底。廟宇的建築，採用傳統的宜蘭風格，屋頂的瓦片，全部採用宜蘭的瓦片，象徵著宜蘭的傳統文化。廟宇座落於山腰，俯瞰梅花湖，湖光山色，盡收眼底。廟宇的建築，採用傳統的宜蘭風格，屋頂的瓦片，全部採用宜蘭的瓦片，象徵著宜蘭的傳統文化。



照片 1：三清宮

太湖風景區

太湖風景區是由五座山脈排列而成，這座山脈，被稱為「五峰旗」，其山脈排列，宛如一面旗子，故名。太湖風景區，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。太湖風景區，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。太湖風景區，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。



照片 2：太湖風景區

太平山森林遊樂區

太平山森林遊樂區，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。太平山森林遊樂區，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。太平山森林遊樂區，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。太平山森林遊樂區，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。



照片 3：太平山森林遊樂區

冬山河親水公園

冬山河親水公園，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。冬山河親水公園，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。冬山河親水公園，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。冬山河親水公園，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。



照片 4：冬山河親水公園

北關海濱

北關海濱，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。北關海濱，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。北關海濱，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。北關海濱，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。



照片 5：北關海濱

宜蘭運動公園

宜蘭運動公園，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。宜蘭運動公園，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。宜蘭運動公園，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。宜蘭運動公園，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。



照片 6：宜蘭運動公園

明池森林遊樂區

明池森林遊樂區，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。明池森林遊樂區，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。明池森林遊樂區，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。明池森林遊樂區，位於宜蘭縣，其風景優美，山清水秀，是宜蘭縣的一處名勝。



照片 7：明池森林遊樂區

506 原住民

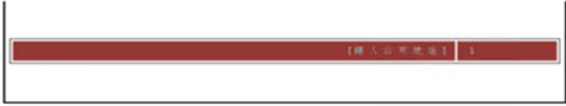
易 中 難

一、作答須知：

- 1.請至 C:\ANS.CSF\WP05 資料夾開啓 **WPD05-1.docx** 檔設計。完成結果儲存於同一資料夾之下，檔案名稱爲 **WPA05.docx**。

二、設計項目：

- 1.在表格下方插入 **WPD05-2.docx** 的檔案內容，再將存在於 **WPD05-3.docx** 的「原住民」樣式複製到 **WPD05-1.docx** 檔案內。
- 2.將文件中所有的藍色標題皆套用「原住民」樣式，修改「原住民」樣式，使標題位於每頁的首行。
- 3.版面單面雙頁，左、右邊界爲 1.5 公分，第一頁不顯示頁首及頁尾資訊，頁尾距頁緣 1 公分。

- 4.在頁尾套用內建的  「重疊顯示」樣式，刪除[鍵入公司地址]，改爲該頁所出現的標題內容。如下圖示：



- 5.在第一頁淺黃色區插入目錄：顯示套用「原住民」樣式的標題內容及頁碼，如右圖示：

賽夏族 ~ 2
布農族 ~ 3

三、參考結果如下所示：



賽夏族	~ 2
布農族	~ 3
鄒族	~ 4
魯凱族	~ 5
排灣族	~ 6
雅美族	~ 7
卑南族	~ 8
阿美族	~ 9
泰雅族	~ 10

賽夏族~

- 賽夏族夾雜於泰雅族與客家人之間，為了適應當地社會環境的需求，賽夏人大部份會講泰雅語與客語，甚至以此兩種語言為日常用語。
- 自我族群的語言反而日漸淡面對強勢的外來文化，老一輩的賽夏族人對於傳統的祭典就更加珍惜，甚至排除了許多外力的介入，使賽夏族的祭典能夠完整地保留下來，在台灣原住民當中，是少數能保有祭典原味的族群。
- 布農族分佈在埔里以南的中央山脈及其東側，直到知本主山以北的山地，是部落的數居社會。

賽夏族~ 2

布農族~

- 布農族分為六大社群：卓社群（南投縣玉山一帶）、卡社群（南投縣東部山區一帶）、丹社群（南投與花蓮縣界一帶）、望社群（南投縣、嘉義縣界玉山一帶）、鄒社群、格科布蘭郡（屬荷蘭社群，在今中央山脈南投，人數較少）。
- 現今布農族的分佈地以南投縣信義鄉最多，其次為花蓮卓溪鄉，另外還有分佈於高雄縣桃源鄉、台東縣海端鄉。
- 布農人喜歡山居，高山深處常有他們的聚落，是父系社會，行大家族制，總人口數約三萬七千多人（內政部民政司，民國八十年）。

布農族~ 3

鄒族~

- 分為阿里山魯亞族（又分為Tapagu-Tufuqa群和Lututu群）、卡那布亞族、沙阿魯阿亞族。
- 鄒族又稱魯亞族，人口主要分佈在嘉義縣阿里山鄉，其次為高雄縣三民鄉，另外還零星分佈於高雄縣桃源鄉、南投縣信義鄉境內，總人口約七千多人。

鄒族~ 4

508 竹炭

易	中	難
---	---	---

一、作答須知：

- 1.請至 C:\ANS.CSF\WP05 資料夾開啓 **WPD05-1.docx** 檔設計。完成結果儲存於同一資料夾之下，檔案名稱爲 **WPA05.docx**。
- 2.本題之圖片替代文字若未設定或錯字，該小題不予計分（注意：不要多輸入空白字元或段落）

二、設計項目：

- 1.插入內建的「暴露程度」封面頁：
將本文中的第一段「環保超級捕手」移作為封面頁的文件標題內容，第二段「【竹炭】」移作為封面頁 **USER** 區的內容，第三段橙色文字移作為封面頁文件摘要的內容，並設定替代文字的描述為「竹炭說明」。
- 2.將封面頁的「環保超級捕手」與「【竹炭】」改為「黑色,文字 1」、大小 36pt、直向（由上而下）、靠左對齊；年設為「2011」；圖片改用 **WPDBOO.jpg** 圖檔，並設定替代文字的描述為 **WPDBOO.jpg**。
- 3.在本文中的最後一段（最後一段文字仍需保持 2 欄顯示）與圖片之間插入新的一節，該節內插入單欄的 **WPD05-2.docx** 的內容。頁碼編排方式：接續前一節，如參考結果所示。
- 4.在本文中的每一個表格上方、紅色說明文字左方插入該表格的標號，如以第一個表格為例：「表格 1：竹炭於水中釋出的礦物質」其字型需符合該段的文字格式設定。（注意：冒號為全形）

三、參考結果如下所示：



510 減肥 DIY

易 中 難

一、作答須知：

- 1.請至 C:\ANS.CSF\WP05 資料夾開啓 **WPD05.docx** 檔設計。完成結果儲存於同一資料夾之下，檔案名稱爲 **WPA05.docx**。

二、設計項目：

- 1.將第二頁第一段的格式新增爲「DIY」樣式；修改該樣式的大綱階層爲「階層 1」。將該段與所有紅色文字段落皆套用「DIY」樣式。
- 2.調整文章的段落順序，將標題從「減肥第一步：...」依序至標題「減肥第十步：...」。
- 3.頁尾設計：左右頁不同，第一頁不標示。

偶數頁的頁尾：套用內建的

現代 (偶數頁)



奇數頁的頁尾：套用內建的

現代 (奇數頁)



頁碼格式改爲「1、2、3...」，Arial Black 字型。

- 4.在第一頁表格的第二欄內插入「DIY」樣式的目錄，如下圖所示，取消目錄的功能變數及底線，使目錄內容成爲一般文字，格式：12pt、粗體；頁碼數字改爲 18pt，置於目錄內容之前。

**2 減肥第一步：測量您是否真的需要減肥！****2 減肥第二步：測量肥胖的另一方法！**

- 5.將第一頁最上方的圖片複製到第二頁起的頁首，靠上頁緣、置中位置。(注意：文繞圖方式可由「方形、緊密、穿透、上及下、文字在後」選其一方式配置)

三、參考結果如下所示：

減肥 DIY



- 2 減肥第一步：測量你是否真的需要減肥！
- 2 減肥第二步：測量肥胖的另一方法！
- 2 減肥第三步：減肥三法！
- 3 減肥第四步：不能一天只吃一餐
- 3 減肥第五步：「適當的热量攝取量」
- 4 減肥第六步：「低糖低脂飲食減肥」
- 4 減肥第七步：「腰臀圍比值」
- 5 減肥第八步：「持續運動的重要性」
- 5 減肥第九步：「減肥餐的食物熱量組合」
- 6 減肥第十步：「四類食物」和「七大養分」

減肥 DIY

減肥第一步：測量你是否真的需要減肥！

體重是一個人能否長壽的決定因素之一。這是美國肥胖症學者的研究結論。一般人追求苗條，是為了美化自己，增加自己的丰采，和塑造受人歡迎的形象；但苗條的身材，不只是受人歡迎，更是一個追求健康和長壽的必要條件之一。

你的體重是否標準呢？以下有個計算公式，您不妨先計算看看自己是否符合理想體重，再來決定自己是否需要減肥！

男性的理想體重=50公斤+(2.3公斤/身高公分-152)2.54
女性的理想體重=45.5公斤+(2.3公斤/身高公分-152)2.54

例如 170 公分的男性，理想體重是 66 公斤，而 170 公分的女性，理想體重則是 62 公斤。

減肥第二步：測量肥胖的另一方法！

研究肥胖症的學者常用人體質量指數來診斷肥胖症，有體重而無身高仍無法判斷胖瘦，但只憑質量指數，胖瘦就會一目了然，質量指數越小則人越瘦，越大則人越胖。

男性質量指數在 21 至 27 之間算是標準身材，超過 27 則太胖，不足 21 則太瘦，女性質量指數在 19 至 27 之間算是標準身材，超過 27 則太胖，不足 19 則太瘦。

減肥第三步：減肥三法！

人體基本上是可塑可修，除了極少數極為嚴重的肥胖症外，對大多數人而言，胖瘦是可以控制的。胖人經努力減肥後可除去多至七十公斤的體重，但由於意志不堅，十之八九會在幾個月或幾年後又胖回來。人體若時胖時瘦的話，器官的機能會提早衰竭，影響到健康，因此一個人重新胖後，儘可再減肥。

2

減肥 DIY

功，但遠非上策。

除了極為嚴重的肥胖症病人必須靠外科手術截肢或抽脂治療外，絕大多數病人可藉節食、運動和減肥藥減肥成功，這三種減肥法如懂得使用，都會有效，可單獨使用，也可並用，但節食是減肥的首要條件，而且節食與運動必須成為生活習慣的一部份，減肥藥則在必要時使用。

節食減肥不是餓肚子，而是低熱量均衡飲食，只要吃對東西，還是可以吃到飽而不長胖，希望身體靈活健康長壽的朋友，應在低熱量飲食上下功夫。

減肥第四步：不能一天只吃一餐

為了節食，一天只吃一餐，代謝率會迅速變慢，減肥效果變差。減肥者應以碳水化合物(五穀和蔬果)為主食，蛋白質(肉類)和油脂為副食，一天維持低熱量的三餐。

晚餐後是一天代謝率最低的時段，故晚餐不宜多，才能避免長新脂肪，酒精是優於油脂的高熱量食物，而且也是有名的促進食物，故飲酒必須限量。

減肥第五步：「適當的热量攝取量」

一個人要維持目前的體重，每天每公斤必須吃進 30 至 35 卡的熱量。一位 50 公斤重的小姐，每天吃進 1500 卡至 1750 卡，體重就會維持現狀。如不知不覺中一個月內多吃了七千卡(即多吃了四天熱量)，也就是每天多吃了二百三十卡而維持一個月，就會長肥一公斤。

研究肥胖症的學者認為，最安全的減肥速度是每週減肥不要超過一公斤，即每個月最多只可減去身上四公斤的脂肪，減太快有人會得病死亡，減太慢會失去信心和耐心。

3

減肥 DIY

每週要減肥一公斤，每天必須少吃一卡熱量，大致而言就是每天食量要減半，但學者主張每日攝取的食物熱量不得低於一卡，否則，心肌和血管平滑肌的蛋白質會逐漸流失而造成心臟血管疾病，嚴重時會死亡，美國就有人每日吃總熱量低於五百卡的減肥餐而死亡。

每週減重二公斤以上時，水份會流失，減重越快，水份流失越多，此時必須接受醫師的監督，以防不測。

減肥第六步：「低糖低脂飲食減肥」

有些人一時減肥意志強烈，進行「低糖低脂飲食減肥」，一天只吃進二百卡以下食物熱能，一個月內減掉八公斤體重，這種快速減肥成功的例子雖然不少，但不值得鼓勵，原因是一陣強力減肥後，意志容易鬆懈而無法把減肥變成生活習慣的一部分，在減肥意志崩潰後，體重迅速回升。

食新長肥還是可以減肥成功，但這些人的體重就變得一個時期高一個時期低，越來越多的醫學證據顯示，體重時高時低會縮短壽命，體質較差的人會經不起低糖低脂飲食而生病，得不償失。

減肥第七步：「腰臀圍比值」

食物熱量過剩時，身上便開始有脂肪堆積；若大腿和臀部長胖，害處不是很大，害處最大者是腰圍(腹圍)長胖。美國的研究顯示，脂肪堆積在上半身(腹部以上)時，提早死亡的機會最大，故有不少學者主張使用「腰臀圍比值」(Waist Hip Ratio, WHR)來測定脂肪在腹部及腰部以上的區域堆積程度。

理想腰臀圍比值是 0.8 或更低，也就是說健康人的腰圍必須比臀圍小，腰臀圍比值越大的人，腹部脂肪越多，越容易得

4